



Anschrift: Wilhelmstr. 62
63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021 9201790
Fax.: 06021 9201799
Mail: sekretariat@schoenberg-ms.de
Home: www.schoenberg-mittelschule.de

Schulleitung: Christian Raupach

Skript zur Vorbereitung auf den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule 2022/2023

im Fach

Sport

TEIL 1 - ALLGEMEINES

1. Fairness

1.1. Was ist Fairness?

- geht auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück
- drückt eine (nicht gesetzlich geregelte) Vorstellung individueller Gerechtigkeit aus
- lässt sich mit akzeptierter Gerechtigkeit und Angemessenheit oder mit Anständigkeit gleichsetzen

1.2. Was gehört zur Fairness?

- Anerkennung der Leistung der Anderen
- unterstützen und Helfen der Sportler
- Regeln einhalten
- keine Schimpfworte oder Beleidigungen im Sport
- akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen

2. UMWELT

2.1. Nenne umweltbelastende Sportarten!

- Inliner fahren in der Fußgängerzone (Gefährdung anderer)
- Skifahren (besonders alpin, da für den Bau von Pisten Wälder abgeholzt werden)
- Bergwandern abseits der Wege (Tierwelt wird gestört)
- Joggen querfeldein (zertrampeln der Wiesen und Felder)
- Motorsport (Lärmbelästigung, Abgase)
- Wildwasserpaddeln (Tierwelt wird gestört)

2.2. Nenne Verhaltensregeln, die umweltschonend sind!

- keinen Müll liegen lassen
- keine Tiere im Wald erschrecken
- verlasse nicht die Laufwege/ Pisten oder Loipen

3. GESUNDHEIT

3.1. Wo kannst du den Puls am besten messen?

- am Handgelenk
- an der Halsschlagader

3.2. Erkläre die Begriffe „Ruhe-“ und „Erholungspuls“!

Ruhepuls

- wird am Morgen gemessen, ca. 60 – 80 Schläge pro Minute
- zu hoher Ruhepuls kann auf Übertraining hinweisen

Erholungspuls

- 1 Minute nach der Belastung (trainiert): ca. 35 Schläge pro Minute weniger
- nach 3 Minuten sollte der Puls unter 110 Schlägen die Minute liegen
- je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand

3.3. Was musst du beim Puls messen beachten?

- nicht mit dem Daumen messen
- Anzahl der Schläge 15 sec. lang zählen und mit 4 multiplizieren
- Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufstehen)
- Belastungspuls direkt nach der Belastung messen

3.4. Warum schwitzt du bei einer Belastung?

- der Körper erzeugt bei Belastung Wärme, die an das Blut abgegeben wird
- um den Körper vor Überhitzung zu schützen, muss das Blut gekühlt werden
- geschieht an der Oberfläche der Haut (Luftkühlung / Kennzeichen: u. a. roter Kopf)
- bei großer Belastung wird Wärme über Schweiß verdunstet (Wasserkühlung)

3.5. Warum ist eine Pulskontrolle beim Sport unbedingt notwendig?

- besonders hohe bzw. niedrige Werte dienen als Warnsignal für Überlastung

3.6. Was bewirkt das Aufwärmen vor sportlicher Betätigung?

- Durchblutung der Muskeln
- Steigerung der Bewegungsweite der Muskulatur
- Vermeidung von Verletzungen (Zerrungen und Rissen)
- Vorbereitung des Bewegungsapparates
- geistige Einstimmung auf die körperliche Betätigung

3.7. Warum ist eine Pulskontrolle beim Sport notwendig?

- besonders hohe bzw. niedrige Werte dienen als Warnsignal für Überlastung

3.8. Erkläre den Begriff „Kraft“ sowie die 3 Kraftarten an geeigneten Beispielen!

Kraft

Es handelt sich hierbei um eine physikalische Größe, die die Ursache von Bewegungs- oder Formänderungen eines Körpers ist. Sie ist die Voraussetzung zur Bewegung (z. B. Gehen, Laufen, Springen).

Allgemein kannst du sagen, dass Kraft die Fähigkeit ist, eine Masse (dein Körper, oder ein Sportgerät) gegen einen Widerstand zu bewegen.

Maximalkraft

Ist die größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann. (z. B. Gewichtheben)

Schnellkraft

Ist die Kraft, um einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können. (z. B. Speerwerfen)

Kraftausdauer

Ist die Kraft, um einen Widerstand möglichst lange überwinden zu können. (z. B. Rudern)

3.9. Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandkraft
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
- Anregung des Stoffwechsels des Körpers
- lernen, sich in einer Gruppe zu bewegen,
- lernen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden

3.10. Nenne Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen!

- richtiges Sitzen
- richtiges Heben
- Barfußlaufen
- geeignetes Schuhwerk
- aufrechter Gang
- gesundheitsorientiertes Bewegen
- Überlastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht...

4. SICHERHEIT

4.1. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung beim Sportunterricht!

- ablegen von Schmuck etc.
- keine Kaugummis
- Ordnung im Geräteraum
- richtiger Transport und Aufbau der Geräte (Überprüfen!)
- Sicherung durch Matten / Hilfestellung
- Konzentration vor und während des Übens
- sportlich faires Verhalten
- Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers

5. HYGIENE

5.1. Was bedeutet Hygiene im Sportunterricht?

- angepasste Sportkleidung (z. B. unterschiedliche Schuhe für innen oder außen)
- gute Sportschuhe (Größe, Dämpfung,)
- bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht vermeiden
- Waschen/Duschen nach dem Sportunterricht
- Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (abduschen, abschminken, Haare zusammenbinden)

TEIL 2 – INDIVIDUALSPORTART

6. Gymnastik und Tanz

6.1. Nenne verschiedene Handgeräte!

- Ball, Band, Seil, Reifen

6.2. Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für diese Handgeräte?

- Ball: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren
- Band: Schwünge, Achterschwünge, Kreisschwünge, Schlagen, Spirale
- Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen, Werfen
- Reifen: Drehen, Rollen, Werfen, Fangen, Schwingen, Kreisen

6.3. Welche Fehler können bei der Durchführung einer Bandgymnastik unterlaufen?

- Knotenbildung
- umwickeln des Körpers
- knallen des Bandes
- keine gleichbleibende Dynamik

6.4. Nenne drei Raumebenen und beschreibe sie.

- horizontal: waagrecht vor dem Körper bzw. um den Körper herum
- frontal: vor dem Körper
- sagittal: seitlich neben dem Körper

6.5. Nenne unterschiedliche Raumwege.

- geradlinig
- kurvig
- eckig
- rund

6.6. Was der Rhythmus?

- durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht
- der Rhythmus eines Musikstückes

6.7. Was ist eine Choreografie?

- genaue Planung und Einübung eines Tanzes
- Entwurf und Gestaltung eines Tanzes

6.8. Nenne die fünf Tanzgruppen und jeweils ein Beispiel.

- Folklore: Kolo, Square
- Ethnischer Tanz: Afro, Indischer Tanz
- Künstlerischer Tanz: Jazz, Ballett
- Gesellschaftstanz: Walzer, Rock 'n Roll
- Modern Tanz: Techno, Hip-Hop, Breakdance

6.9. Was heißt Break und woher stammt der Tanz?

- Break = Lücke, Unterbrechung
- Endstand Ende der 70er in den Gettos der Bronx
- wurde von schwarzen Jugendlichen getanzt

TEIL 2 – INDIVIDUALSPORTART

7. Schwimmen

7.1. Wie erfolgt der Start beim Schwimmen? Erkläre ausführlich!

- nach langem Signal: auf den Startblock
- auf die Plätze: Startstellung (Zehen gekrallt, Oberkörper waagrecht, Knie leicht gebeugt)
- kurzer Pfiff: Startsprung (Arme schwingen nach außen-vorne-oben, Körper fällt, Abdruck vom Block)

7.2. Nenne mindestens drei Schwimmstile.

- Freistil, Brust, Rücken, Delphin, Kraul

7.3. Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?

- Armzug, Beinzug, Atmung

7.4. Welchen Unterschied gibt es zwischen der Wende im Kraul- und Brustschwimmen?

- Kraul: Berühren der Wendemarke mit irgendeinem Körperteil
- Brust: Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig

7.5. Wie wird beim Rückenschwimmen gestartet?

- Tiefstart = Start im Wasser, beide Füße müssen unter Wasser sein

7.6. Beschreibe den Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen!

- Arme: ziehen, drücken, vorbringen => wechselweise
- Beine schlagen wechselweise auf und ab; Unterschenkel/ Fuß drückt nach
- Körper rollt, Atmung einseitig bei jedem 2. / 4. Zug

7.7. Nenne sechs Baderegeln

- Allmählich an den Aufenthalt im Wasser gewöhnen!
- Wasser beim Frieren verlassen, sonst Unterkühlung!
- Nie in erhitztem Zustand ins Wasser springen!
- Nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser gehen!
- Große Strecken nie allein schwimmen, nicht ohne Bootsbegleitung!
- Nie in unbekannte, seichte oder trübe Gewässer springen!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist.
- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber.
- Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

7.8. Wann spricht man vom Badetod? Worauf ist er zurückzuführen?

- ohne Abwehrkampf lautlos untergehen
- meist Herzversagen mit folgender Bewusstlosigkeit

7.9. Wie verhältst du dich im Wasser bei einem Schwächeanfall oder einen Wadenkrampf?

- Schwächeanfall: in Rückenlage ausruhen, ruhiges Atmen, herausgehen aus dem Wasser
- Wadenkrampf: Muskel überdehnen, Zehe fassen, Bein strecken

7.10. Welche gesundheitliche Bedeutung hat das Schwimmen?

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- vorbeugen vor Haltungsschäden
- Stärkung der Organe
- Rettungsschwimmen

TEIL 2 – INDIVIDUALSPORTART

8. Leichtathletik

8.1. Nenne vier Unterschiede zwischen den Hochsprungtechniken „Wälzer“ und „Flop“!

Flop	<ul style="list-style-type: none">○ bogenförmiger Anlauf,○ Anlauf auf Fußballen,○ Lattenüberquerung rückwärts○ Landung auf dem Rücken○ Lattenüberquerung in Bogenhaltung
Wälzer	<ul style="list-style-type: none">○ geradliniger Anlauf○ Lattenüberquerung vorwärts○ Landung auf der Schwungbeinseite○ Abrollen über die Schulter

8.2. Was weißt du über den Marathonlauf?

- Lauf über 42,195 km
- längster Laufwettbewerb der Leichtathletik
- zum Gedenken an einen griechischen Boten

8.3. Wie heißen die sportlichen Hauptdisziplinen in der Leichtathletik?

- Laufen
- Werfen
- Springen
- Stoßen

8.4. Beschreibe grob den Bewegungsablauf des Kugelstoßens!

Griff	<ul style="list-style-type: none">○ Kugel zwischen den drei mittleren Fingern halten○ Kugel zwischen Kinn und Schlüsselbein anlegen
Stellung	<ul style="list-style-type: none">○ am hinteren Kreisrand mit Rücken in Stoßrichtung
Angleiten	<ul style="list-style-type: none">○ Schwungbein zum Standbein○ schnelle Schwungbeinstreckung○ mit dem Standbein abstoßen
Stoß	<ul style="list-style-type: none">○ Drehstreckung○ Oberarm bis zur Waagrechten○ Beineinsatz○ abfangen

8.5. Warum liegen die Kugelstoßweiten der Männer und der Frauen in der Weltspitze so nahe beieinander?

- unterschiedliches Kugelgewicht:
- Frauen 4 kg
- Männer 7,257 kg

8.6. Welche Grundeigenschaften kennst du in der Leichtathletik?

- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer

8.7. Zähle zwei verschiedene Weitsprungtechniken auf und erkläre kurz die Flugphase!

Laufsprung	<ul style="list-style-type: none">○ Fortsetzen der Laufbewegung in der Luft○ Schrittwechsel, d.h. Sprungbein zum Schwungbein vorziehen
Schrittweitsprung	<ul style="list-style-type: none">○ Absprunghaltung wird bis kurz vor der Landung beibehalten○ dann Sprungbein zum Schwungbein Vorziehen
Hangsprung	<ul style="list-style-type: none">○ nach Absprung Schwung- zum Sprungbein zurückziehen○ Hanghaltung

8.8. Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?

- Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. Startschuss)
- Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. Startschuss)

8.9. Nenne vier wichtige Wettkampfbestimmungen für den Weitsprung in der Schule!

- drei Versuche insgesamt
- Absprung aus dem Absprungraum (80 cm)
- Messen des hintersten Eindrucks des Niedersprungs bis zum vordersten Eindruck des Absprungs
- ablesen der Leistung mit Nullpunkt am Eindruck des Niedersprungs

8.10. Beschreibe kurz Anlauf, Absprung und Landung beim Weitsprung!

Anlauf:

- Steigerungslauf, Schrittverkürzung bei verlängertem
- vorletzten Anlaufschritt

Absprung:

- Schnelles Aufsetzen und anschließendes Abbeugen des Sprungbeines
- Einsatz von Armen und Schwungbein

Landung:

- Schwung- und Sprungbein parallel; Knie nachgeben; nicht nach hinten fallen lassen



8.11. Den Strecken entsprechend kennt man in der Leichtathletik drei Laufbereiche.

Zähle sie auf und nenne je ein Beispiel für eine Wettkampfstrecke!

- Kurzstreckenlauf: 100 m; 200 m; 400 m (auch Hürden)
- Mittelstreckenlauf: 800 m; 1 500 m;
- Langstreckenlauf: 5 000 m; 10 000 m; Marathonlauf; (3000 m Hindernislauf)

TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

9. Basketball

- 9.1. Welche Positionen gibt es beim Basketballspiel und welche Hauptaufgaben haben sie?
- Aufbauspieler: gutes Ball-handling, Übersicht auf dem Spielfeld
 - Flügelspieler: schneller Spieler, Werfen
 - Center: Rebounds, Spiel unter dem Korb
- 9.2. Welche Korbwürfe gibt es im Basketball?
- Standwurf, Sprungwurf, Korbleger, Dunking, Hakenwurf, Tip-in
- 9.3. Was ist ein Rebound?
- Fangen des Balles nach misslungenem Korbwurf
- 9.4. Was ist ein Steal?
- ist die Eroberung des Balles durch die verteidigende Mannschaft
- 9.5. Welche Verteidigungsformen gibt es?
- Manndeckung
 - Zonenverteidigung
- 9.6. Was versteht man unter Schrittfehler?
- Ein Spieler, der den Ball fängt während er in Bewegung ist oder sein Dribbling beendet, darf zwei Schritte machen, um zu einem Stopp zu kommen, zu passen oder auf den Korb zu werfen
- 9.7. Was weißt du über „Auszeiten“?
- Dauer: 1 Minute
 - Anzahl je nach Liga verschieden
 - um Anweisungen zu geben
 - Gegner stören, Erholung
- 9.8. Was ist ein „Doppeldribbling“?
- Beginn eines zweiten Dribblings, wenn ein erstes Dribbling beendet ist
- 9.9. Wie hoch hängt der Korb beim Basketballspiel?
- 3,05 Meter über dem Boden
- 9.10. Aus wie vielen Spielern besteht eine Basketballmannschaft?
- 12 Spieler, 5 im Feld und 7 zum Wechseln
- 9.11. Was versteht man unter „dribbeln“?
- das Treiben des Balles mit einer Hand durch Prellen im Stand oder im Lauf
- 9.12. Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?
- er wird disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen
- 9.13. Wie lang ist die Spielzeit beim Basketball?
- viermal 10 Minuten reine Spielzeit
 - Pause zwischen 1. und 2. bzw. 3. und 4. Viertel
 - die Halbzeit dauert 15 min

9.14. Wie werden beim Basketball Punkte erzielt?

- 3 Punkte: Bei einem Wurf hinter der Dreipunktlinie
- 2 Punkte: Punkte aus dem Spiel heraus, innerhalb der Dreipunktlinie
- 1 Punkt: getroffener Freiwurf

9.15. Wann gibt es einen Freiwurf?

- wird ein Spieler beim Korbwurf gefoult, bekommt dieser Freiwürfe
- Foul innerhalb der Dreipunktlinie -> 2 Freiwürfe
- Foul außerhalb der Dreipunktlinie -> 3 Freiwürfe
- wird der Korb trotz des Fouls getroffen -> 1 Bonusfreiwurf

9.16. Welche Sekundenregeln gibt es und was bedeuten sie? (kleine Auswahl)

3-Sekunden Regel

- Ein Spieler darf sich im Angriff nur 3 Sek. in der Zone aufhalten

5-Sekunden Regel

- Ein Spieler darf den Ball nur 5 Sek. in der Hand halten, dann muss er passen, werfen oder dribbeln

24-Sekunden Regel

- Ein Angriff darf nicht länger als 24 Sek. dauern

9.17. Wo und wie wird der Ball bei Spielbeginn ins Spiel gebracht?

- im Mittelkreis
- durch Sprungball



TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

10. Fußball

10.1. Was versteht man unter „Mauern“ und Forechecking?

Mauern:

- alle Spieler verhalten sich defensiv und ziehen sich in die eigene Spielhälfte zurück

Forechecking:

- der Gegner wird in seiner Spielhälfte sofort angegriffen

10.2. Was versteht man unter dem Begriff „Torraum“ und „Strafraum“?

- der Torraum ist der Raum vor dem Tor (kleines Rechteck vor dem Tor)
- der Strafraum ist ebenfalls der Raum vor dem Tor (großes Rechteck vor dem Tor)

10.3. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?

- 10 Spieler und 1 Torwart

10.4. Welche Aufgaben hat ein Linienrichter?

- zeigt dem Schiedsrichter an, welche Mannschaft „Ecke“, Abstoß oder Einwurf hat
- unterstützen des Schiedsrichters bei Regelentscheidungen

10.5. Wann spricht man von Abseits?

Wenn ein Angreifer im Augenblick der Ballabgabe näher an der gegnerischen Torlinie ist als der Ball und er sich in der gegnerischen Spielhälfte befindet; zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft (z. B. Torwart und 1 Spieler) nicht ihrer Torlinie näher sind als er – der Ball zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde; der Ball nicht direkt vom Eckstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball stammt

10.6. Erkläre die Bedeutung der Halbkreislinie am Strafraum!

- beim Elfmeter sind die Spieler außerhalb des Strafraumes
- dadurch 9,15 m vom Ball entfernt
- vom Elfmeterpunkt aus mit einem Radius von 9,15 m

10.7. Wann kann ein Schiedsrichter das Spiel unterbrechen?

- wegen eines Regelverstoßes
- wegen der Witterung
- aus zwingenden Gründen, z.B. wegen Ausschreitungen

10.8. Welche Abwehrformen kennst du?

- Raumdeckung
- Manndeckung
- Mischung aus beiden

10.9. Was muss ein Spieler bei einem Einwurf beachten?

- der Ball muss mit beiden Händen von hinten über den Kopf geworfen werden
- die Füße müssen auf der Linie, bzw. außerhalb des Spielfeldes stehen
- der Einwerfende darf den Ball erst wieder spielen, nachdem ihn ein anderer Spieler berührt hat
- ein Tor kann nicht direkt erzielt werden
- die Abseitsregel ist aufgehoben
- bei falschem Einwurf erhält der Gegner das Einwurfrecht

10.10. Nenne Ballstoßarten!

- Innenseitstoß
- Außenspannstoß
- Innenspannstoß
- Vollspannstoß
- Kopfstoß

10.11. Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?

- Annahme mit der Sohle
- Annahme mit der Innenseite
- Annahme mit dem Spann
- Annahme mit Oberschenkel, Bauch, Brust oder Kopf

10.12. Was muss der Schiedsrichter bei Spielbeginn beachten?

- um die Spielhälfte und um den Anstoß wird gelost
- das Spiel beginnt mit dem Anstoß vom Mittelpunkt aus
- der Ball ist im Spiel, wenn er eine Strecke seines eigenen Umfangs zurückgelegt hat
- beim Anstoß müssen alle Gegner 9,15 m vom Ball entfernt und in ihrer eigenen Spielhälfte sein

TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

11. Handball

11.1. Erkläre, wann du eine 5 : 1 Deckung anwenden würdest!

- gegen einen Spielmacher
- gegen einen guten Werfer
- bei unsicherem Zuspiel der Angreifer
- zum Tempogegenstoß

11.2. Nenne unterschiedliche Wurfarten!

- Schlagwurf
- Schleuderwurf
- Druckwurf
- Sprungwurf
- Fallwurf

11.3. Erkläre, was man unter Prellen versteht! Wann wird es eingesetzt?

- mehrmaliges niederführen des Balles zum Boden mit einer Hand
- zum Fortbewegen mit Ball, um bestimmte Positionen einzunehmen
- während des Auswechsels

11.4. Was weißt du über die Anzahl der Spieler einer Handballmannschaft?

- Feldspieler und ein Torwart
- insgesamt 14 Spieler, davon sind zwei Torleute

11.5. Erkläre, wann du eine 4 : 2 Deckung anwenden würdest!

- gegen schwache Außenspieler
- gegen schwache Kreisspieler
- gegen zwei Spielmacher oder zwei gute Rückraumschützen
- um den Spielaufbau zu stören
- zum Tempogegenstoß

11.6. Nenne zwei Maßnahmen, die jeder Spieler zu seiner eigenen Sicherheit treffen sollte!

- Kleidung: keine Bänder, Reißverschlüsse
- Schmuck: Ketten, Uhren ablegen, Ohrringe, Piercing usw. abkleben
- Aufwärmen vor Training und Spiel

11.7. Nenne zwei Vergehen, für die es einen 7-Meter-Wurf gibt!

- Rückspiel zum Torwart
- verhindern einer klaren Torgelegenheit auf dem ganzen Spielfeld
- betreten des Torraumes zum Zwecke der Abwehr
- bei groben Verstößen (schweres Foul) im Verhalten mit dem Gegner
- bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums

11.8. Was ist die „Torraumlinie“?

- Die Torraumlinie ist die bogenförmige Linie, die in einem Abstand von 6 m vor der Torlinie verläuft
- Sie darf weder von den angreifenden noch von den verteidigenden Feldspielern betreten werden
- nur der Torwart darf sich im Torraum aufhalten

11.9. Was passiert, wenn ein Feldspieler den Torraum betritt?

- Freiwurf, wenn ein Feldspieler mit dem Ball den Torraum betritt
- Freiwurf, wenn ein Feldspieler ohne Ball den Torraum betritt
- 7 m, wenn ein absichtlich seinen eigenen Torraum betritt

11.10. Wie lange darf der Ball gehalten werden?

- höchstens 3 Sekunden

11.11. Wie viele Schritte darf man höchstens mit dem gehaltenen Ball gehen?

- 3 Schritte

11.12. Erkläre, wann du eine 6 : 0 Deckung anwenden würdest! (zwei Beispiele)

- gegen Mannschaften mit schwachen Rückraumspielern
- gegen starke Kreis- und Außenspieler
- bei einer körperlich großen und gut blockenden eigenen Abwehr