



3X3 CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Halbfeld-Regeln, Spacing zu dritt und die Turnier-Routine für den olympischen Basketball-Klassiker.

1. FORMAT & REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WAS GILT
Feld & Team	Halbfeld, 15×11 m, ein Korb – vier Spieler pro Team, drei auf dem Feld plus ein Wechsel.
Shot Clock	12 Sekunden pro Angriff – halb so lang wie im 5x5, das Tempo bestimmt alles.
Punkte & Sieg	1 Punkt aus der Zone, 2 von außerhalb des 6,75-m-Bogens. Sieg bei 21 Punkten oder nach 10 Minuten.
Ball & Belag	Hybrid-Ball: Umfang Größe 6, Gewicht Größe 7. Beton, Asphalt und Halle sind alle offiziell erlaubt.

2. ROLLEN STATT POSITIONEN

Wichtigkeit: **Hoch**

WER MACHT WAS



Ballhandler: Organisiert den Angriff und sucht die erste Lücke – die inoffizielle Eins des Trios.



Scorer: Bringt die meisten Abschlüsse – muss aber auch mal den Ballhandler geben können.



Big: Sichert die Zone, kämpft um Rebounds und postet sich gegen kleinere Verteidiger.



Vielseitigkeit trainieren: Feste 5x5-Positionen gibt's nicht – jeder muss werfen, dribbeln und verteidigen können.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: SCHWACHE SEITE BESPIELEN

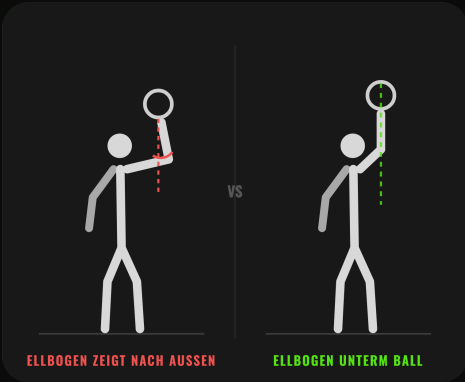
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Mit nur drei Spielern reichen zwei Zonen – bricht die schwache Seite weg, kollabiert die Abwehr sofort zum Ball.

Tipp: Immer einen Spieler außerhalb des Bogens gegenüber dem Ball halten – er muss eine echte Zwei-Punkte-Bedrohung sein.

FAKTOR 2: WURF MIT SYSTEM (BEEF)

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Bei nur 12 Sekunden pro Angriff wird jeder Wurf hastig erzwungen – Technik bricht unter Zeitdruck zuerst ein.

Tipp: Balance, Eyes (Ziel fixieren), Elbow (Ellbogen unterm Ball), Follow-through – das Ritual bleibt gleich, auch im Halbfeld-Tempo.

FAKTOR 3: VERTEIDIGUNGSREAKTION LESEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Nach einem Screen bleibt nur ein Verteidiger für zwei Angreifer übrig – jede Reaktion öffnet eine Lücke.

Tipp: Switch heißt Mismatch angreifen, Hedge heißt Roll timen, Trap heißt: Der dritte Mann auf der schwachen Seite ist fast immer frei.



PRO-TIPP: 34 % deiner Spielzeit läufst du nahe deinem Maximalpuls – trainiere mit HIIT (20 Sekunden max, 40 locker), nicht mit Dauerlauf. 3x3 wird im Sprint gewonnen, nicht im Marathon.

4. REGELN, DIE ÜBERRASCHEN

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	DAS HEISST
Check-Ball	Nach jeder Unterbrechung erst kurzer Kontakt außerhalb des Bogens, dann ist der Ball wieder lebendig.
Rebound-Regel	Nach Rebound oder Steal muss die Verteidigung den Ball erst hinter den Bogen zurückbringen.
Foulgrenzen	Ab dem 6./7. Foul gibt's Freiwürfe, ab dem 10. Mannschaftsfoul zwei Freiwürfe plus Ballbesitz.
Sudden Death	21 Punkte vor Ablauf der 10 Minuten beenden das Spiel sofort – in der Verlängerung zählt der erste Korb.

5. TURNIERTAG-ROUTINE

Wichtigkeit: **Mittel**



Aktive Erholung: Leichte Bewegung statt Stillsitzen zwischen den Spielen hält Sprungkraft und Energie stabil.



Realer Zeitrahmen: Ein Spiel dauert oft nur 14 bis 17 Minuten – Energie in kurzen Blöcken einteilen, nicht für ein langes Spiel.



Sudden-Death-Routine: Fester Atemzug und Fokuspunkt vor dem letzten Angriff nehmen Druck aus der Entscheidung.



Rückstände managen: Tempo-Schwellen vorher im Team absprechen, statt erst in letzter Sekunde zu reagieren.