



5-GEGEN-5 CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die 5 Positionen, die echten Spielregeln und Verteidigungssysteme für dein erstes Vereinsspiel.

1. DIE 5 POSITIONEN

Wichtigkeit: **Hoch**

POSITION	JOB AUF DEM FELD
1 – Point Guard	Bringt den Ball vor, verteilt Pässe, bestimmt das Tempo – die Schaltzentrale des Teams.
2 – Shooting Guard	Zuständig für Distanzwürfe und Scoring, viel Bewegung ohne Ball.
3 – Small Forward	Der Allrounder zwischen Flügel und Zone, deckt beides ab.
4 – Power Forward	Nah am Korb, Rebound- und Screen-Arbeit für das Team.
5 – Center	Größter Spieler, hält die Zone dicht, blockt und reboundet nah am Korb.

2. DER WEG INS VEREINSTEAM

Wichtigkeit: **Mittel**

EINSTIEG ALS ERWACHSENER



Anfängergruppe suchen: Gezielt nach Freizeit- oder Anfängertraining fragen, nicht bei der Leistungsmannschaft anklopfen.



Probetraining nutzen: Ein bis zwei kostenlose Einheiten aktiv mitmachen statt nur zuzuschauen.



Grundlagen vor Wettkampf: Die ersten Wochen zählen Technik und Fitness – noch kein Punktspieldruck.



Positionslos denken: Top-Teams wollen heute Spieler, die mehrere Rollen abdecken – probier als Einsteiger bewusst mehrere Positionen aus.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BOXEN IST ZUWEISUNG, KEIN ZUFALL

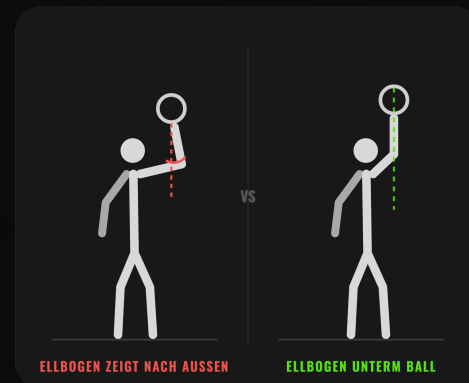
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Verteidiger sichern sich rund 73 % aller Defensiv-Rebounds, Angreifer nur 27 % ihrer eigenen Fehlwürfe – Positionierung schlägt Sprungkraft.

Tipp: Jeder boxt den nächststehenden Gegner, unabhängig von der eigenen Position – erst Körperkontakt und tiefer Schwerpunkt, dann springen.

FAKTOR 2: WURF MIT SYSTEM (BEEF)

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Im Vollfeld-Spiel kommt der Wurf oft nach mehreren Pässen und Cuts – wer dann ohne festes Ritual wirft, lässt Prozente liegen.

Tipp: Balance, Eyes (Ziel fixieren), Elbow (Ellbogen unterm Ball), Follow-through – dieselbe Routine bei jedem Wurf, ob Freiwurf oder Distanzwurf.

FAKTOR 3: DIE SHOT CLOCK NACH DEM REBOUND

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Nach eigenem Offensiv-Rebound sinkt die Shot Clock von 24 auf nur 14 Sekunden – der Fehler, den Einsteiger am häufigsten unterschätzen.

Tipp: Nach jedem Abpraller sofort mitzählen und schneller entscheiden – Zögern kostet hier unnötig Ballbesitz.



PRO-TIPP: Halte deine Fouls unter deiner eigenen Viertelnummer (im 1. Viertel höchstens 1, im 2. höchstens 2) – das einfachste Frühwarnsystem gegen Foultrouble und eine Zwangspause auf der Bank.

4. VERTEIDIGUNGSSYSTEME

Wichtigkeit: **Mittel**

SYSTEM	MERKMAL
Mann-Deckung	Fester Gegenspieler, mehr erzwungene Ballverluste – ideal für individuelle Entwicklung, kostet aber Kondition.
2-3-Zone	Breite Basisformation, deckt die Zone kompakt – anfällig für offene Distanzwürfe.
3-2-Zone	Mehr Druck auf den Anspielpunkten, dafür schwächer nah am Korb.
1-3-1-Zone	Sehr aggressiv auf Passwege ausgelegt, aber voller Lücken bei guter Ballbewegung.
Flexibel wechseln	Teams, die im Spiel zwischen 3+ Systemen wechseln, gewinnen laut Analysen deutlich häufiger.

5. VERLETZUNGSRISIKO IM VOLLFELD

Wichtigkeit: **Hoch**



Risiko realistisch einordnen: Rund 4 Verletzungen pro 1.000 Spieleinsätzen – kalkulierbar, kein Grund zur Panik.



Knöchel & Knie im Fokus: Beide zusammen machen rund 41 % aller Basketball-Verletzungen aus – dort gezielt stärken.



Frauen: höheres Kreuzband-Risiko: Drei- bis vierfach höheres Risiko als bei Männern – Präventionstraining zahlt sich hier besonders aus.



Landetechnik trainieren: Ein Viertel aller Verletzungen ist non-kontakt – kontrolliertes Landen bei Stopps und Sprüngen senkt das Risiko direkt.