

Basketball

1. Die Akteure

Die Spieler: Jede Mannschaft besteht aus höchstens **zehn** Spielern, die alle einheitlich und einfarbig gekleidet sein müssen. Das Trikot eines Spielers muss auf der Vorderseite und Rückseite eine gut leserliche Nummer haben. Die Farbe der Short muss nicht gleich sein.

Während der Spielzeit müssen fünf Spieler jeder Mannschaft auf dem Spielfeld sein - die übrigen sind Ersatz- bzw. Auswechselspieler. Ein Ersatzspieler wird zum Spieler, wenn er spielberechtigt ist und im Spiel vom Schiedsrichter zum Betreten des Spielfeldes aufgefordert wird.

Der Captain: Jede Mannschaft hat einen auf dem Anschreibebogen eingetragenen Kapitän, der Vertreter seiner Mannschaft auf dem Spielfeld ist. Nur er darf die Schiedsrichter (in höflicher Form) auf Regelauslegungen oder wichtige Auskünfte ansprechen. Bei Verlassen des Spielfeldes benennt er dem Schiedsrichter seinen Vertreter.

Der Trainer: In der Regel ist der Trainer zugleich Coach, d.h. er betreut die Mannschaft im Spiel. Spätestens 20 Minuten vor Spielbeginn nennt er dem Anschreiber die Namen und Nummern aller Spieler. Spätestens 10 Minuten vor Spielbeginn benennt der Trainer die fünf Spieler, die das Spiel beginnen werden.

Trainer oder Trainer-Assistent sind während des Spiels die einzigen Vertreter einer Mannschaft, die mit dem Kampfgericht Verbindung aufnehmen dürfen. Sie bekommen auf Anfrage vom Kampfgericht Auskünfte über Spielergebnis, Spielzeit oder Foulanzahl und können außerdem eine angerechnete Auszeit verlangen. Stehen darf während des Spiels nur der Trainer **oder** der Assistent. Sind Trainer oder Assistent verhindert, kann der Kapitän deren Aufgaben übernehmen.

Die Schiedsrichter: Es gibt einen 1. und einen 2. Schiedsrichter, die das Spiel mit Hilfe des Kampfgerichts in Übereinstimmung mit den Regeln leiten. Der 1. Schiedsrichter entscheidet in allen spielorganisatorisch wichtigen Fragen und solchen Punkten, die in den Regeln nicht besonders behandelt werden. Die Schiedsrichter unterbrechen das Spiel bei jeder Regelübertretung durch Pfiff und zeigen ihre Entscheidungen mit den entsprechenden Handzeichen deutlich an. Bei Einwurf oder Freiwurf übergibt der Schiedsrichter demjenigen den Ball, der den Einwurf oder Freiwurf ausführen will.

Das Kampfgericht: Es besteht aus einem Anschreiber, einem Anschreiber-Assistenten, einem Zeitnehmer und einem 24-Sekunden-Zeitnehmer. **Der Anschreiber** notiert die erzielten Punkte beider Mannschaften, so wie die Freiwürfe. Für jeden Spieler notiert er die technischen und persönlichen Fouls und vermerkt dann jedes Foul auch unter der Rubrik Mannschaftsfouls. Nach dem fünften Mannschaftsfoul in einem Spielviertel muss er dieses deutlich durch einen roten Anzeiger zeigen. Außerdem notiert der Anschreiber die Auszeiten und muss dem Trainer im vierten Viertel durch den Schiedsrichter dann darauf aufmerksam machen, wenn dieser die zweite Auszeit genommen hat. **Der Anschreibe-Assistent** bedient die Anzeigetafel. (Dies wird in den unteren Ligen zumeist vom Zeitnehmer gleichzeitig getan.) **Der Zeitnehmer** stoppt die reguläre Zeit in Deutschland von 10 Minuten pro Viertel. Bei jedem Pfiff der Schiedsrichter stoppt er die Zeit, bis der Ball wieder im Spiel ist. Er stoppt außerdem die eine Minute lange Auszeit. Am Ende jedes der vier Spielviertel lässt er das Spiel durch ein lautes Signal stoppen.

Der 24-Sekunden-Zeitnehmer betätigt die 24-Sekunden-Anlage gemäß den Regeln. Sein Signal bewirkt einen toten Ball und stoppt die Uhr.

2. Spielvorschriften

Die Spielzeit: Hier im Bereich des DBB (Deutscher Basketball Bund) gilt für die Männer, Frauen, sowie die A-, B- und C-Jugendlichen, dass das Spiel aus vier Spielperioden von 10 Minuten und einer Pause von 2 Minuten zwischen dem 1. und 2. bzw. dem 3. und 4. Viertel sowie einer Halbzeitpause von 10 Minuten besteht.

Bei Punktgleichstand am Ende der Spielzeit wird so lange um jeweils 5 Minuten verlängert, bis ein Sieger feststeht. Zwischen den Verlängerungen gibt es immer eine Pause von 2 Minuten.

Der Spielbeginn: Das Spiel beginnt in jeder Halbzeit und Verlängerung mit einem Sprungball zwischen zwei beliebigen Spielern jeder Mannschaft im Mittelkreis.

Ist eine der beiden Mannschaften bis 15 Minuten nach Spielbeginn nicht mit mindestens 5 Spielern angetreten, verliert sie das Spiel kampflös.

Der Sprungball: Ein Sprungball wird nur zu Beginn jeder Halbzeit bzw. Verlängerung ausgeführt. Bei einem Sprungball wirft der Schiedsrichter den Ball senkrecht im Mittelkreis zwischen zwei gegnerischen Spielern über Sprunghöhe hoch. Einer der beiden Spieler muss den Ball getippt haben, bevor die anderen Spieler den Kreis betreten dürfen. Verstöße gegen die Sprungballregeln wie verlassen der Sprungstellung, Fangen des Balles, Tippen vor dem höchsten Punkt bzw. Eindringen eines Nichtspringers in den Kreis vor dem Tippen, wird mit Einwurf des Gegners bestraft. Der Sprungball wird wiederholt, wenn beide Mannschaften gegen die Regeln verstoßen haben oder wenn der Schiedsrichter den Ball nicht gerade in die Luft geworfen hat. Bei früheren Sprungball-Situationen (Halteball, unklare Situationen) erhalten die Mannschaften abwechselnd Einwurf von der Stelle, die der Sprungball-Situation am nächsten liegt. Der Mannschaft, die den Sprungball am Anfang der Halbzeit verliert, steht als erste der Ballbesitz zu. Dies wird durch einen Pfeil am Kampfrichtertisch gekennzeichnet.

Der Korberfolg und seine Wertung: Ein Korb aus dem Feld zählt 2 Punkte; erfolgt der Wurf jenseits der 3-Punkte-Linie, zählt er 3 Punkte. Ein Freiwurf zählt einen Punkt.

Das Spielende: Das Spiel ist beendet, wenn das Signal des Zeitnehmers zum Ende der Spielzeit ertönt. Pfeifen die Schiedsrichter kurz vor oder mit dem Ertönen des Signals noch ein Foul, so werden eventuelle Freiwürfe noch ausgeübt und gewertet. Erfolgt ein Korbwurf kurz vor Ende der Spielzeit, zählt der Korb, wenn der Ball vor ablaufen der Spielzeit in der Luft war.

Zeitnahme-Vorschriften Die Betätigung der Spieluhr: Beim Basketball wird, im Gegensatz zum Fußball, nur die tatsächlich gespielte Zeit gestoppt, d.h. nur die effektive Spielzeit. Der Zeitnehmer *startet* die Spieluhr,

- wenn der Ball beim Sprungwurf von einem der beiden Spieler getippt wurde;
- wenn der Ball nach dem Einwurf von einem Spieler im Feld berührt wurde;
- wenn der Ball nach einem erfolglosem Freiwurf im Spiel bleibt und von einem Spieler im Feld berührt wurde.

Der Zeitnehmer *stoppt* die Spieluhr,

- wenn die Zeit für eine Spielperiode (Viertel oder Verlängerung) abgelaufen ist;
- wenn ein Schiedsrichter pfeift;
- wenn das 24-Sekunden-Signal ertönt;
- wenn ein Trainer eine Auszeit nimmt.

Die Auszeit: Eine Auszeit ist eine Spielunterbrechung für die Trainer und Mannschaften, sich zu beraten und/oder Anweisungen zu geben. In den ersten drei Vierteln und gegebenenfalls, in jeder Verlängerung stehen jedem Team jeweils eine, im letzten Spielviertel zwei Auszeiten zu. Der Trainer muss die Auszeit bei dem Anschreiber ankündigen, der wiederum teilt es dem Schiedsrichter mit, der das Spiel beim nächsten toten Ball für die Auszeit stoppen wird. Die Schiedsrichter verfügen auch über eine Auszeit, diese können sie jedoch wann immer sie wollen einsetzen, um wegen Verletzungen oder anderer triftiger Gründe die Zeit anzuhalten.

Vorschriften für die Spieler

Der Spielerwechsel: Ein Spielerwechsel kann nur stattfinden, wenn der Ball tot ist, wenn der Einwechselspieler den Wechsel rechtzeitig beim Anschreiber angemeldet hat und wenn der Anschreiber das Signal zum Spielerwechsel gegeben hat. Bei Regelübertretungen wie Ausball, Schrittfehler, Dribbelfehler und ähnlichem darf nur die Mannschaft wechseln, die in Ballbesitz ist. Nimmt sie diese wahr, darf die gegnerische Mannschaft auch wechseln. Bei Fouls und Auszeit dürfen immer beide Mannschaften wechseln.

Das Spielen des Balls: Der Ball darf nur mit den Händen gespielt werden. Es ist verboten, mit dem Ball zu laufen, ihn zu treten oder mit der Faust zu schlagen. Zufälliges Berühren des Balls mit Bein oder Fuß wird nicht geahndet.

Ausball: Ein Spieler ist im Aus, wenn irgendein Körperteil die Begrenzungslinie oder außerhalb des Spielfeldes den Boden, einen Gegenstand oder eine Person berührt.
Der Ball ist im Aus,

- wenn er die Begrenzungslinie, den Boden oder irgendein Gegenstand außerhalb des Spielfeldes berührt;
- wenn er einen Spieler oder eine andere Person im Aus berührt;
- wenn er die Hallendecke, die Hallenwände, die Stützpfeiler oder die Rückseite des Spielbretts berührt.

Nach einem Ausball hat die Mannschaft Einwurf, die den Ball nicht ins Aus beförderte.

Fortbewegung mit dem Ball: Ein Spieler in Ballbesitz darf sich unter einhändigem Dribbeln des Balls fortbewegen. Er darf den Ball dabei tippen, prellen oder rollen.
Der Spieler darf beim Dribbeln

- die Spielhand wechseln;
- zwischen den Bodenberührungen des Balls so viele Schritte machen, wie er will.

Nicht erlaubt ist,

- bei Beginn eines Dribblings das Standbein lösen, ehe der Ball zum ersten Tippen die Hand verlassen hat;
- den Ball zu Beginn oder während eines Dribblings anzuheben und mit einer "schaufelnden" Bewegung auf den Boden zu prellen;
- Den Ball während eines Dribblings in beide Hände zu nehmen oder mit beiden Händen zu berühren;
- nach Beendigung eines Dribblings und Ballkontakt erneut weiter zu dribbeln (Doppelfehler).

Doppeldribbling wird mit Einwurf des Gegners bestraft.

Wenn ein Spieler mit Ball nicht dribbelt, ist seine Bewegungsfreiheit durch die Schrittregel eingeschränkt. Er darf, solange er den Ball hält, nur zwei Fußkontakte ausführen (Sonderregelung bei Sternschritt), danach muss er passen oder auf den Korb werfen.

Die Zeitregel

Die 3-Sekunden-Regel: Kein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft darf sich länger als drei aufeinander folgende Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten (die Zone zwischen Grundlinie und Freiwurflinie). Die Regel tritt außer Kraft, sobald bei einem Wurf der Ball die Hand des Spielers verlassen hat, genauso wie bei einem toten Ball und beim Rebound.
Bestraft wird die Verletzung der Regel mit Einwurf der gegnerischen Mannschaft.

Die Fünf-Sekunden-Regel: Wenn ein **nah bewachter** Spieler, der in Ballbesitz ist, nicht innerhalb von fünf Sekunden abspielt, auf den Korb wirft oder dribbelt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Einwurf.

Die Acht-Sekunden-Regel: Wenn eine Mannschaft in ihrem Rückfeld Ballkontrolle erlangt hat, muss sie innerhalb von acht Sekunden den Ball über die Mittellinie ins Vorfeld gebracht haben. Andererseits erfolgt Einwurf des Gegners an der Mittellinie.

Das Rückspiel: Kontrolliert eine Mannschaft den Ball in ihrem Vorfeld darf der Ball nicht mehr zurück über die Mittellinie gespielt werden. Der Spieler darf auch nicht mit einem Körperteil die Linie oder das Rückfeld berühren. Wenn dies jedoch passiert, wird die Mannschaft mit Einwurf der gegnerischen Mannschaft von der Mittellinie aus bestraft.

Die 24-Sekunden-Regel: Kommt eine Mannschaft in Ballbesitz, so muss sie innerhalb von 24 Sekunden ihren Angriff abgeschlossen haben. Das heißt., sie muss mindestens auf den gegnerischen Korb geworfen **und** der Ball mindestens den Ring berührt oder die verteidigende Mannschaft einen Ausball verursacht haben. Schafft die Mannschaft es nicht, bekommt die gegnerische Mannschaft Einwurf.

Regelverletzungen und Strafen: Im Basketball unterscheiden sich Regelübertretung und Fouls eindeutig. Eine Regelübertretung liegt dann vor, wenn gegen die bis jetzt aufgeführten Regeln verstoßen wird. Sie wird mit Ballverlust bestraft.

Ein Foul hingegen ist eine Regelverletzung in Verbindung mit persönlichem Kontakt mit einem Gegenspieler (persönliches Foul) oder unsportlichem Verhalten ohne persönlichen Kontakt (technisches Foul). Bestraft werden Fouls je nach Situation mit Ballverlust, Sprungball oder Freiwürfen.

Der Einwurf: Jeder Einwurf erfolgt von außerhalb des Spielfeldes nächst der Stelle, an der der Ball ins Aus gegangen ist oder an der Stelle, an der das Foul begangen wurde. Der Einwurf ist an der Stelle innerhalb von fünf Sekunden auszuführen. Der Einwurf nach Korberfolg ist von der Stelle unterhalb des Korbes auch innerhalb von fünf Sekunden auszuführen. Sind am Spielfeldrand nicht mehr als 2 Meter Platz, so muss der Gegenspieler des Einwerfers einen Meter Abstand halten. Die Verletzung dieser Regeln wird mit Ballverlust bestraft.

Der Freiwurf: Der Freiwurf ist ein ungehinderter Wurf des Gegners als Bestrafung eines Fouls, das begangen wurde. Der Freiwurfer darf dabei aber nicht die Freiwurflinie be- oder übertreten, bevor der Ball den Ring berührt hat. Der Freiwurfraum darf betreten werden, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

Verhaltensregeln

Das technische Foul: Ein technisches Foul ist eine Regelverletzung im Sinne unsportlichen Verhaltens von Spielern, Auswechselspielern, Trainern, Trainer-Assistenten oder Mannschaftsbegleitern im Mannschaftsbank-Bereich ohne Körperkontakt. Als technische Fouls durch Spieler gelten z.B.:

- Respektloses Anreden oder Anschimpfen von Gegenspielern und Schiedsrichtern sowie provozierende Gesten,
- Missachten von Schiedsrichterermahnungen oder -entscheidungen.

Technische Fouls eines Spielers werden diesem als Foul angeschrieben; der Gegner erhält einen Freiwurf und Einwurf an der Mittellinie. Technische Fouls können auch durch Trainer, Trainer-Assistent, Auswechselspieler oder Mannschaftsbegleiter begangen werden. Bestraft werden auch respektloses Anreden von Anschreiber, Zeitnehmer bzw. Technischem Kommissar am Anschreibetisch. Technische Fouls der Trainer oder "Bank" werden dem Trainer angeschrieben, der spätestens nach dem zweiten T-Foul gegen ihn persönlich oder nach dem dritten T-Foul gegen die Bank aus der Halle gewiesen wird. Die gegnerische Mannschaft erhält für diese Fouls zwei Freiwürfe und dann noch Einwurf von der Mittellinie.

Das persönliche Foul: Ein persönliches Foul ist eine Regelverletzung eines Spielers durch schuldhaften Körperkontakt mit einem oder mehreren Gegenspielern. Ein solches Körperkontakt-Foul wird in den Basketballregeln näher erläutert als:

- Blockieren, Sperren, Halten, Stoßen, Rempeln, Beinstellen;
- Behindern der Fortbewegung durch Ausstrecken von Arm, Schulter, Hüfte, Knie;
- Beugen des Körpers in eine andere als die normale Haltung;
- regelwidriger Gebrauch der Hände, Handchecking sowie irgendeine andere rohe Spielweise.

Zufällige Körperkontakte: Zufällige Körperkontakte sind auf dem Spielfeld nicht zu vermeiden, deshalb werden im Basketball nicht alle Kontakte gleich als Foul gepfiffen! Seit einiger Zeit wird hier auch das so genannte "Vorteil-/Nachteil-Prinzip" angewandt.

Fouls durch Verteidiger: Fouls ereignen sich natürlicherweise in der Verteidigung weit häufiger als im Angriff. Viele Situationen sind eindeutig, z.B. wenn der Verteidiger seinen Gegenspieler festhält, umklammert, anrumpelt, anspringt oder ihm gar ein Bein stellt. Auch wenn der Verteidiger beim Versuch, Dribblings, Pässe oder Würfe zu unterbinden, den Arm und/oder andere Körperteile des Angreifers berührt, ist dies ein (persönliches) Foul und wird auch vom Anschreiber notiert.

Fouls durch den Angreifer: Angreiferfouls sind selten so klar festzustellen wie Verteidigerfouls. Zu den eindeutigen Angreiferfouls gehören das Auflaufen auf einen rechtzeitig in der Bahn des Angreifers stehenden Verteidigungsspieler sowie das Aufspringen auf einen stehenden Verteidiger, z.B. beim Wurf oder Rebound, wenn der Angreifer nicht senkrecht hochgesprungen ist.

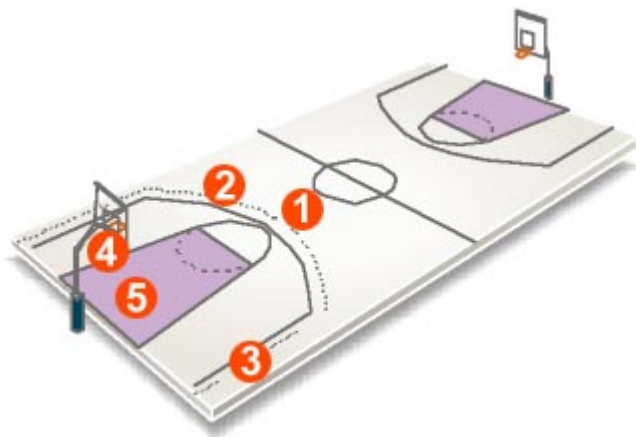
Mannschaftsfouls: Während bislang zwei Freiwürfe ab dem achten Teamfoul zugesprochen wurden, ist dies nun ab dem fünften Teamfoul je Viertel der Fall (Ausnahme wie bisher: gilt nicht bei Fouls der Mannschaft in Ballkontrolle).

Strafen

Alle persönlichen Fouls werden den jeweiligen Spielern angeschrieben. **Beim fünften (persönlichen und/oder technischen) Foul eines Spielers erfolgt der Ausschluss vom Spiel.** Die Mannschaft darf allerdings durch Auswechselspieler wieder komplettiert werden. Wird das Foul an einem Spieler begangen, der nicht in einer Korbwurfaktion ist, wird das Spiel auf Höhe des "Tatorts" mit einem Einwurf für die Mannschaft fortgesetzt, deren Spieler gefoult wurde. Wird ein Spieler bei einer Korbwurfaktion gefoult, erhält er je nach Situation ein bis drei Freiwürfe. Als Korbwurfaktion zählt jedes Werfen oder Tippen des Balls in Richtung Korb von Beginn der Bewegung an (die Wurfbewegung mit den Armen muss bereits begonnen sein). Hat der Ball die Hand des Werfers verlassen, gilt die Wurfaktion als beendet; bei einem Sprungwurf allerdings erst dann, wenn beide Füße des Werfers am Boden sind. Ist der Wurf trotz des Fouls erfolgreich, zählt der Treffer, und es wird zusätzlich ein Wurf zuerkannt. Ist der Wurf nicht erfolgreich, werden je nach Wurfentfernung zwei oder drei Freiwürfe zuerkannt, d.h. bei einem Wurfversuch aus der Drei-Punkte-Zone erhält der Werfer drei, in allen anderen Fällen nur zwei Freiwürfe.

Schiedsrichterzeichen (siehe Regelbuch oder Internet)

3. Die Benennung der Spieler (Angriffsposition)



1 Der Point Gard

2 Der Shooting Guard

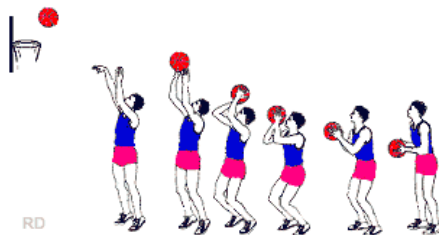
3 Der Small Forward

4 Der Power Forward

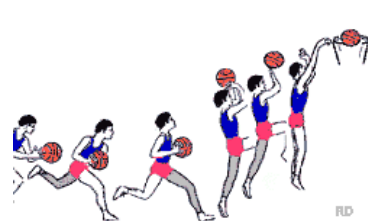
5 Der Center

4. Technik

Standwurf



Korbleger

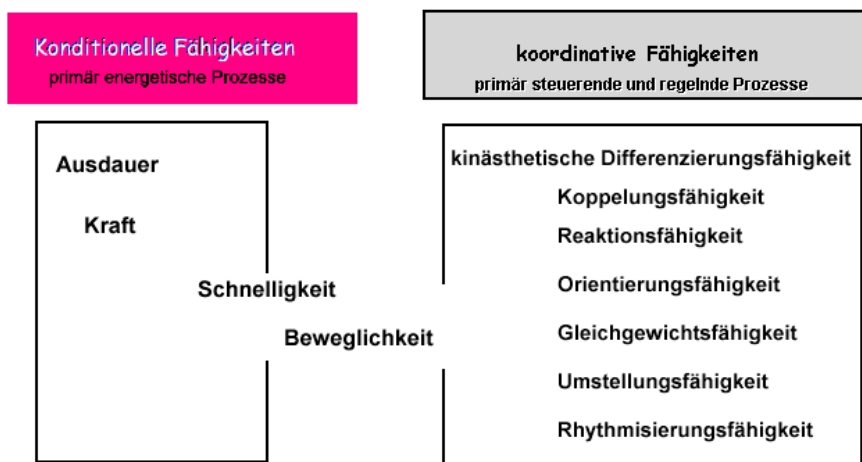


5. Training

Motorische Grundeigenschaften physische, konditionelle - koordinative Fähigkeiten

<u>Kraft</u>	Fähigkeit, einem äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken
<u>Schnelligkeit</u>	Fähigkeit, motorische Aktionen möglichst schnell durchzuführen
<u>Ausdauer</u>	Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen
<u>Beweglichkeit</u>	Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur

Überblick



6. Das Aufwärmen

Die Aufwärmphase dauert mindestens 20 Minuten und besteht aus **allgemeiner Erwärmung und Dehnen**.

Die wichtigsten Auswirkungen eines richtig durchgeführten Aufwärmprogramms:

- Erhöhung der Körpertemperatur, v.a. in der beanspruchten Muskulatur, dadurch
 1. Verbesserte Durchblutung, Versorgung mit Nährstoffen, Entsorgung von Stoffwechselprodukten
 2. Erhöhung der Nervenleitgeschwindigkeit, damit verbesserte Reaktions- und Muskelkontraktionszeit
 3. Verdickung und höhere Elastizität der Gelenkknorpel, Menisken, Bandscheiben
- Vergrößerung der Gelenkamplituden, verbesserte Beweglichkeit

Dies zusammen führt zu

1. einer deutlich verringerten Verletzungsgefahr
2. einer deutlichen gesteigerten Leistungsfähigkeit durch größere Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und bessere Koordination
3. einem Abbau negativer psychischer Faktoren wie Nervosität oder Angst, somit zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit

Dehnung:

Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Dehn-/Stretchingkonzepten, die von ihren "Erfindern" teilweise wie Religionen rigoros verfochten werden. Von Stretching zum Aufwärmen darf man heute eigentlich gar nicht mehr sprechen, da damit von den meisten Autoren ein sehr langes, ausgiebiges Dehnen bezeichnet wird, das zur

Entspannung der Muskulatur und zur Senkung des Muskeltonus dient. Das ist natürlich zum Aufwärmen im Basketball völlig ungeeignet.

Empfehlenswert ist, jede Dehnposition dreimal für 5 bis 10 Sekunden zu halten, zum Abwärmen nach dem Spiel oder Training dürfen es 20 bis 30 Sekunden sein. Letztlich lassen sich diese Zeitangaben nicht pauschal festlegen; Sportler die sich regelmäßig dehnen, entwickeln mit der Zeit ein gutes Gefühl für ihre individuellen Erfordernisse. Man sollte allerdings darauf achten, dass nicht manche "Naturtalente" schon nach 30 Sekunden intuitiven Alibistretchings schon zu den ersten Dunkingversuchen ansetzen. Am Besten setzt man zum Dehnen eine Zeit von 10 Minuten fest, in der kein Spieler einen Ball anfassen darf.

7. Die Ernährung eines Sportlers

SCHLECHTE NACHRICHTEN FÜR BIERTRINKER UND SÜESSMÄULER

Wird innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Training Alkohol konsumiert, selbst in geringen Mengen, wird ein Großteil des Trainingseffekts verhindert. Der Alkohol bindet den größten Teil des in der Leber vorhandenen Sauerstoffs, so dass die biochemischen Anpassungsvorgänge, die zu einer Leistungssteigerung führen, nicht stattfinden können. Zuckerhaltige Limonaden und Cola enthalten keine Mineralien und Vitamine, sie entziehen dem Körper sogar noch weitere dieser wichtigen Stoffe, so dass ein Leistungsabfall eintritt! Das gleiche gilt natürlich auch für Süßigkeiten in jeglicher Form. Was also sollte man sinnvollerweise zu sich nehmen? Das optimale Getränk während und nach dem Training ist Apfelsaftschorle, die in ihrer Zusammensetzung aus Wasser, Mineralien und Vitaminen dem beim Sport verlorenen Schweiß sehr ähnlich ist. Mit den in 1 Liter Apfelsaftschorle enthaltenen ca. 250kcal kann man zudem den Energiebedarf für ca. 30 Minuten Basketball decken! Die bekannten "Sportgetränke" sind auf keinen Fall besser, nur wesentlich teurer!

Obst ist während des Spiels oder Trainings sehr gut geeignet, besonders Bananen!

Ganz entscheidend ist eine kohlenhydratreiche Ernährung bereits vor der Belastung, um die Energiespeicher des Körpers möglichst gut aufzufüllen. Spätestens zwei Stunden vor der Belastung sollten allerdings keine größeren Mahlzeiten mehr eingenommen werden, da starke Verdauungsarbeit die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Kohlenhydrate in Nudeln, Kartoffeln, Brot, Reis werden zwar letztlich auch zu Zucker (Glucose) verarbeitet, allerdings liegen sie hier in einer Form vor, die erst im Verdauungstrakt in Einfachzucker aufgespalten wird und somit keinen Schaden anrichtet, außerdem werden die zur Verdauung benötigten Mineralien und Vitamine hier gleich mitgeliefert.

Fettreiche Nahrung (Pommes!) ist zu vermeiden, weil sie nur langsam verdaut wird und den Organismus damit sehr belastet.

