



Positionensorientierte Anforderungsprofile bei der Ausbildung von DBB (u-)Nationalspielerinnen

Frühjahr 2025



Allgemeine, positionsübergreifende Merkmale

- Leidenschaft für Basketball
- Intrinsische Motivation (Bereitschaft zur eigenen Entwicklung) & Lernwille & Selbstreflektion
- Disziplin & Zeitmanagement in/für Training und Alltag
- Bestandteil / Mitglied eines Teamgedankens / - handelns sein wollen
- Sozialkommunikative Verhaltensbereitschaft und Charaktereigenschaften für Leistungsentwicklung (Resilienz, Kommunikation, Positivität/Emotionen)
- Typen = Athletinnen, Anführerinnen, Werferinnen/Finisher, Spielintelligenz, Konstitution (Gliedermaßen, Hände), Potenziale (kognitiv, koordinativ, technisch-taktisch), Kreativität
- Gewinnermentalität – kompetitiv sein
- Respekt / Fürsorge gegenüber eigenem Team (Mitspielerinnen, Staff), aber auch Achtung gegenüber dem Gegner



Positionsübergreifende Sichtungsmerkmale

- Körperliches Entwicklungspotenzial im Verhältnis zum biologischen Alter
- Finale Körpergröße im Verhältnis zur Spielposition
- Besondere Beachtung von Armspannweite und „body frame“ (Schulterbreite)
- Verhältnis Armspannweite / Körpergröße (wingspan Index ≥ 1.02)
- auffällige athletische Fähigkeiten (Schnelligkeit, Agilität)
- schnelle Auffassungsgabe / Lernbereitschaft
- sehr gute koordinative und motorische Fähigkeiten
- stark ausgeprägte Antizipationsfähigkeit
- besondere Begabung Handgelenk / Finger (shooters touch) und Auge-Hand-Koordination



Positionsübergreifende Sichtungsmerkmale

- Augenmerk auf Inhalte zur Spielfähigkeit
 - Kreativität
 - Shooting / Finishing
 - Spielverständnis
 - Verarbeitung / Nutzung von Momenten bzw. Vorteilen = Entscheidungsverhalten (Bewegung ohne Ball, mismatches, Spiel 1-1)
 - besondere Fähigkeiten zum Teamerfolg
 - ✓ Rebounding
 - ✓ defensiver Stopperin (1-1 Stopps, rim protection)
 - ✓ Führung
 - ✓ Leidenschaft und Mentalität (kompetitiv sein)
 - ✓ Positionsbezogenheit oder Positionslosigkeit



Positionsübergreifende Sichtungsmerkmale

● Persönlichkeitsmerkmale

- Authentizität
- Verantwortungsbewusstsein
- Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit
- Disziplin
- Emotionalität
- Interesse an der „Hauptsache“
- Mut für Herausforderungen
- Lernstrategie – Auseinandersetzung mit Fortschritt, Stillstand, Fehlern
- Belastungsverträglichkeit

Point Guards #1



- hohes Maß an Mentalität, Führungsqualitäten (Präsenz/Ausstrahlung), Spielintelligenz und Kommunikation
- sicheres Ballhandling (Qualität mit rechter und linker Hand), Sicherheit bei Finten und Handwechselln - auch in Drucksituationen, Dribbling „in alle Richtungen“ (push, side, back up)
- Vorteile und „paint touches“ kreieren / initiieren
- eigenen Wurf / Abschluss (2-feet finish) kreieren können bis 3 Punkte Wurf (im 1-1, im PnR), Floater game
- Passqualitäten (fullcourt, corner im Halbfeld im PnR oder in penetration)
- Kontrolle Spielrhythmus / Spieltempo, immer „court vision“
- Gefühl für die Situation („Wer ist heiß“?, „Wo haben wir Vorteile im match up“?, „Wann bin ich dran?“)
- Defensive Präsenz am Ball (fullcourt), Gewohnheit sich über Blöcke zu kämpfen, maximale Anstrengungsbereitschaft in miss-matches

Position Guard (PG)

..\..\Videos\DBB 2025\workshop\PG.mp4



Positonsübergreifende Spielerinnen #2,3



- Stärken für die Position:
 - ↪ Werferin / Abschlussvariabilität (strong finish, Counter)
 - ↪ stabiles Ballhandling für Drucksituationen fullcourt bzw. drives im Halbfeld & Passfähigkeit
 - ↪ Stabilität und Variabilität Dribbelaufakt (catch & go, go & catch, shift, cuts, ghost, post up)
 - ↪ Körperlichkeit (Slasher, Rebounder, Athletinnen, defensive Stopper)
 - ↪ emotionale Stabilität für spezielle Situationen (plays für scoring, Sequenzen ohne Ballkontakt, Rolle im Team)
 - ↪ Fähigkeiten, eventuelle körperliche Vorteile in der Offense auszunutzen (z.B. miss matches posten) bzw. in der Defense Nachteile auszugleichen (nach switch, in Transition)
- eigene Stärken im Spiel mit und ohne Ball identifizieren und konsequent anwenden (Sprint Transition, cutting, eigenen Abschluss kreieren, Passfähigkeit Halb- und ganzes Feld)
- hohe Verteidigungsbereitschaft bzw. Aktivität in verschiedenen Positionen auf dem Feld (am Ball, in Passwegen, in Rotationen, Außen und Innen)

Position #2,3 Guard / Flügel

..\..\Videos\DBB 2025\workshop\Guards Flügel.mp4



Power Forward #4



- Konstitution (Länge, Körperbau) und Mentalität (Kontaktsport, Spielwitz)
- Passqualitäten (high-low, aus Pick and Pop, aus dem Dribbling nach dribble outlet)
- Fähigkeiten für 1-1 Spiel im Halbfeld mit Rücken und Gesicht zum Korb (1-1 Spiel ohne/mit Vorteil am Beginn der Situation = Startpunkt variabel)
- Solides Ballhandling für dribble outlet und pressure release
- Wurf bis zur 3 Punkte Linie
- Athletisches Profil für Kraft / Agilität
- ↗ hohes Kraftniveau und / oder Sprungvermögen/ Explosivität (kurze Bodenkontaktzeiten)
- ↗ gute laterale Geschwindigkeit für switches in der Defense bzw. aggressive Varianten der PnR-Verteidigung, Verteidigungsfähigkeit Innen und Außen
- ↗ Bereitschaft zum Sprint über das Feld für rim run bzw. flyer
- ↗ Agilität im Sinne von Variabilität Fußarbeiten / Bewegungsrichtungen / Verknüpfung verschiedener Bewegungsformen /-richtungen

Center #5




- Konstitution (Körperhöhe, Länge Extremitäten, Körperbau)
- Typen:
 - ↷ Ringschutz & Rebounding über Länge und / oder Athletik
 - ↷ defensive Agilität (z.B. für switches) und / oder körperliche Präsenz als defensiver Anker
 - ↷ Wurfrange (mindestens Mitteldistanz, optimal 3-Punkte Linie)
 - ↷ „Qualität“ als sekundäre Spielmacherin (Spielverständnis, Passqualität) oder Körperlichkeit für post up & screens
 - ↷ Abschlussqualität in der Zone („halber Haken“, soft touches, strong finish, Varianten ein- und beidbeinig)
 - ↷ Fähigkeit „über das Feld zu laufen“ (rim run)
 - ↷ Entscheidungsfindung in Überzahl- und / bzw. Gleichzahlsituationen „auf engen Raum“ bzw. mit viel „traffic“ (aus PnR, aus rim run, aus post up bzw. in Doppelsituationen, nach OR)
 - ↷ ausgeprägtes Kommunikationsverhalten (Defense)



..\..\Videos\DBB 2025\workshop\Innen.mp4

Optimale Wochengestaltung für eine Auswahlspielerin

- 
- Einsatz der Spielerinnen (je auch nach Alter) in 2 (plus 1, z.B. 1.DBBL) Teams
 - maximal 2 Spiele pro Wochenende und 1 Spiel pro Tag (und 3 pro Woche)
 - Belastungsgestaltung bei 2 Spielen am Wochenende (Montag frei oder regenerative Maßnahmen)
 - Erstellung eines Gesamtplanes für die Athletin unter Berücksichtigung aller beteiligten Partner (Verein(e), Landesverband, DBB)
 - Gestaltung der Trainingstage
 - 2x pro Tag mit Vormittag und Nachmittag / Abend
 - thematische Abstimmung der Inhalte bei 2x pro Tag
 - ein freier Nachmittag / Abend in der Woche sinnvoll
 - bestmögliche Mischung / Koordination von Individual-, Kleingruppen-, Team- und Athletiktraining

Optimale Wochengestaltung für eine Auswahlspielerin

- Trainingsinhalte pro Woche
 - 1-2x positionsorientiertes Individual-/Kleingruppentraining in der Woche
 - 2-3x Kraft- und Athletiktraining in der Woche
 - 2-3x Zeitfenster für Abschlüsse/Wurf in der Woche
 - 2-3x teamorientiertes Training für Anwendungssituationen
 - 1-2x Optionen für Prävention / Physiotherapie in der Woche
- Erarbeitung von individualisierten Übungen für die Vor- und Nachbereitung von Training & Spiel für die Spielerinnen und Gewährung von dementsprechenden Zeitfenstern
- Etablierung von Monitoring- / Belastungssteuerungstools
 - tägliches Monitoring des allgemeinen und spezifischen Befindens (morgens, nach der Belastung), Entwicklung von Kriterien für „ready to practice“ und „ready to play“
 - Zyklus-App
 - Nutzung einer Datenbank für die Gesamtsteuerung der Athletinnen





VIELEN DANK!!!

Offizieller Hauptsponsor



Offizieller App/Store



Offizieller Premium-Partner



Offizieller Gesundheitspartner



Offizieller Frühstückspartner



Offizieller Mobilfunk-Partner



Offizieller Hotelpartner



Offizieller Medienpartner



www.basketball-bund.de