



# Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien des DBB

Stand: Februar 2025

## Inhalt

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                      | 1  |
| 1. Zielstellung .....                              | 3  |
| 2. Talentidentifikation .....                      | 4  |
| 2.1. Sichtungsmerkmale 5-5.....                    | 7  |
| 3. Talentidentifikation 3x3 .....                  | 8  |
| 3.1. Sichtungsmerkmale 3x3 .....                   | 10 |
| 4. Inhalte.....                                    | 12 |
| 4.1. Anthropometrie .....                          | 12 |
| Übersicht der Messverfahren .....                  | 13 |
| 4.1.1. Körperhöhe stehend .....                    | 13 |
| 4.1.2. Körperhöhe sitzend .....                    | 14 |
| 4.1.3. Fußlänge .....                              | 15 |
| 4.1.4. Armspannweite .....                         | 16 |
| 4.1.5. Körpergewicht .....                         | 17 |
| 4.2. Kondition .....                               | 18 |
| 4.2.1. Warmup.....                                 | 18 |
| 4.2.2. Countermovement Jump (ohne Armschwung)..... | 20 |
| 4.2.3. Standweitsprung .....                       | 21 |
| 4.2.4. Richtungswechsel.....                       | 22 |
| 4.2.5. Lateral Slide .....                         | 22 |
| 4.2.6. L-Sprint .....                              | 24 |
| 4.2.7. 20 m-Sprint.....                            | 25 |
| Literatur .....                                    | 26 |

## Vorwort

Liebe Trainerinnen, Liebe Trainer,

ganz zu Beginn des Grußwortes möchten wir euch unseren großen Dank und unsere Wertschätzung für eure Arbeit aussprechen. Was ihr alle Tag für Tag leistet, kann gar nicht genug anerkannt werden. Die Zusammenarbeit mit allen beteiligten Trainer:innen ist die Basis der bestmöglichen Entwicklung unserer Spieler:innen. Nur durch euren tagtäglichen Einsatz auf Vereins- und Landesverbandsebene sind die überragenden Ergebnisse der letzten Jahre erreicht worden und nur so wird die Weiterentwicklung fortsetzbar sein.

Wir möchten im Folgenden einige Punkte ansprechen, die für uns bei der Arbeit mit unseren Nachwuchstalenten von ganz entscheidender Bedeutung sind. Dabei geht es nicht zuletzt um den langfristigen Leistungsaufbau für unsere talentierten Mädchen und Jungen. Daran arbeiten wir im Deutschen Basketball Bund seit vielen Jahren sehr intensiv.

So hat bei unseren Nachwuchs-Auswahlturnieren – allen voran bei der Sichtungungsveranstaltung Bundesjugendlager – schon vor einiger Zeit ein klarer Paradigmenwechsel stattgefunden. Es geht jetzt um die primäre Aufgabe, bei solchen Auswahlturnieren Talente zu finden und zu entwickeln und deutlich nachrangiger um die Platzierung der einzelnen Länderteams. Daher kommen wir auch immer mehr dazu, die Teams während der Maßnahmen auch nach bestimmten Kriterien zu mischen. Doch dazu kommen wir später noch.

Die Anforderungen des internationalen Nachwuchs-Basketballs werden in rasanter Geschwindigkeit immer größer. Unser Ziel und Anspruch für die nächsten Jahre muss es sein, die Förderung der Spitzentalente, insbesondere im jüngeren Alter, noch deutlich zu intensivieren. Nur so können wir mit der internationalen Entwicklung Schritt halten.

Das Thema des "Relative Age Effects", also der verbesserten Findung und verstärkten Förderung von spät im Jahr geborenen oder entwicklungsverlangsamten Spielerinnen und Spielern hat eine enorme Bedeutung und muss verstärkt angegangen werden. Erste Schritte, wie beispielsweise die Durchführung von Trainingseinheiten innerhalb der durch die Berechnung des biologischen Alters zusammengestellter Trainingsgruppen ("Bio-Banding") bei der zentralen Sichtsungsmaßnahme des DBB, dem Bundesjugendlager, oder der Durchführung von Spielen, in verschiedenen Formaten mit entwicklungshomogenen Teams bei "Perspektive für Talente", wurden bereits erfolgreich in den Ablauf dieser Veranstaltungen integriert.

Darüber hinaus sind die Vereinheitlichung, Standardisierung und regelmäßige Durchführung von Athletiktests und die Erhebung anthropometrischer Daten ganz entscheidend. Ebenso wie die Analyse internationaler Spielkonzepte und deren altersgemäße Applikation auf die Spiel- und Trainingskonzeption der DBB- Nachwuchsnationalmannschaften.

Durch diese Maßnahmen versprechen wir uns, die „wichtigen Typen“ mit erfolgsrelevanten, sportartenbezogenen Merkmalen (Konstitution, Athletik, Persönlichkeitseigenschaften) noch besser zu erfassen.

Diese Datenerhebungen und visuellen Eindrücke münden schließlich wohl in den wichtigsten Punkten: Die Vereinheitlichung der Talentidentifikation und der anschließenden Spieler:innenausbildung innerhalb der spielkonzeptionellen Ausrichtung der Landesverbände. Talente zu finden, zu fördern und langfristig die Besten für die Nationalmannschaften der Damen und Herren zu entwickeln, erfordert in einer föderalen Struktur valide und vergleichbare Kriterien!

Unsere Arbeit soll die Grundlage sein, den aktuell schon sehr guten Status der Nachwuchsentwicklung im deutschen Basketball auszubauen. Unsere Talente sollen die Chance haben, weitere Schritte zu gehen und den Sportfans bei künftigen Sport-Großevents ihre Leistungsstärke zu präsentieren. Unser Dank gilt allen, die an der Weiterentwicklung der Sichtungskriterien mitgearbeitet und ihre Expertise aus unterschiedlichen Blickwinkeln eingebracht haben.

*Dirk Bauermann*

*Bundestrainer Nachwuchs männlich, Deutscher Basketball Bund*

*Heiko Czach*

*Bundestrainer Nachwuchs weiblich, Deutscher Basketball Bund*

## 1. Zielstellung

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) verfolgt als Dachverband des organisierten Sports in Deutschland das Ziel, die Athlet:innen mit dem größten Potenzial zu identifizieren und gezielt zu fördern. Diese Förderung beginnt auf Landesebene und begleitet jede weitere Entwicklungsstufe, bis hin zum Olympiakader. Mit diesem Konzept geht der DBB einen wichtigen Schritt in der Weiterentwicklung des deutschen Basketballs, indem wir durch die Formulierung bundesweit einheitlicher Kaderkriterien eine klare Struktur zur Talentidentifikation und -förderung schaffen. Es bietet alle notwendigen Informationen und Anwendungen, um die nachhaltige Entwicklung junger Spieler:innen zu gewährleisten.

Unser Ziel ist es, durch einheitliche Maßstäbe Transparenz und Vergleichbarkeit in der Sichtung und Förderung zu schaffen. Dieses Konzept ist nicht nur eine Orientierungshilfe, sondern ein praxisnahes Werkzeug für alle Landestrainer:innen, um vielversprechende Talente gezielt zu identifizieren, zu nominieren, optimal zu fördern und sie bestmöglich auf den Leistungssport vorzubereiten.

Die Sportart Basketball hat sich in den letzten Jahren und insbesondere den letzten Jahrzehnten national wie international immens entwickelt. Die Leistungsfähigkeit der Athlet:innen wächst mit den steigenden Anforderungen des Spiels. Beschleunigung, Richtungswechsel, Sprünge und Stopps müssen mit mehr und mehr Leistung in immer kürzer werdenden Zeitspannen ausgeführt werden, um wertvolle Vorteile für eine erfolgreiche Aktion zu generieren. Die Rate der Kraftentfaltung und die Möglichkeit Kräfte zu absorbieren und in andere Richtungen zu leiten wächst in ihrer Bedeutung stetig weiter. Diese Fähigkeiten, die wir als so genannte Athletik wahrnehmen, werden immer wichtiger für die agierenden Spieler:innen.

Die grundlegenden Fähigkeiten der Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und Ausdauer bestimmen maßgeblich sowohl die Leistungsfähigkeit der Athlet:innen, als auch die Fähigkeit hohe Belastungsumfänge zu tolerieren, ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen zu erleiden. Gerade letztere Fähigkeit wird insbesondere für junge Spieler:innen im Kindes- und Jugendalter immer wichtiger. Die Landekräfte nach einem beidbeinigen Absprung erzeugen Kraftspitzen im Körper von mehr als dem 5-fachen Körpergewicht. Auch bei Richtungswechseln, Stopps und Abschlüssen wirken immense Kräfte auf die Körper der Athlet:innen. Entsprechend bedeutsam ist die frühzeitige und sorgfältige Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten durch sinnvolles, strukturiertes, gezieltes und gut angeleitetes Training.

Eine Momentaufnahme der Ausprägung der Kraft und Schnelligkeit bietet die Testbatterie, wie sie hier beschrieben zu den Messzeitpunkten des Perspektive für Talente (PfT) und des Bundesjugendlagers (BJL) durchgeführt wird. Sie soll eine Unterstützung bei Empfehlungen für die weitere Trainingsgestaltung der jungen Athlet:innen bieten.

## 2. Talentidentifikation

Talent ist nicht mit Leistungsauffälligkeit oder überdurchschnittlichen Wettkampfergebnissen gleichzusetzen. Es gibt aber einige Punkte, die bei der Nominierung eine wichtige Rolle spielen sollten. Ein/eine Nachwuchsathlet:in verfügt über Talent oder Potenzial, wenn er/sie die konditionellen, psychischen, kognitiv-taktischen, koordinativen und technischen „Rohmaterialien“ für spätere Spitzenleistungen mitbringt. Zudem braucht er/sie die Bereitschaft, diese langfristig zu entwickeln und muss je nach Sportart über entsprechende körperbauliche Voraussetzungen verfügen, um im Elitebereich erfolgreich sein zu können. Allerdings können überdurchschnittliche Begabungen auch in diesem Stadium verbleiben – umgangssprachlich spricht man vom „ewigen Talent“. Um Begabungen in Spitzenleistungen zu „verwandeln“, bedarf es eines systematischen langjährigen Trainings und eines gesteuerten Talententwicklungsprozesses. Bestimmte Umfeldfaktoren, wie z. B. die elterliche Unterstützung, das Sportsystem, aber auch der Wohnort – man denke an Wintersportstätten – können diesen Prozess positiv oder negativ beeinflussen und damit die Entwicklung beschleunigen, bremsen oder gar verhindern.

Nicht alle Merkmale, die eine hohe Wettkampfleistung beeinflussen, sind direkt erkennbar. Es gibt Sportler:innen, die trotz (noch) nicht hoch ausgeprägter Leistungsvoraussetzungen eine überdurchschnittliche Wettkampfleistung erreichen, also „aus wenig viel machen“. Dies wird auch als Utilisation oder Ausnutzungsgrad bezeichnet. Eine Annahme ist, dass solche Sportler:innen über ein höheres Potenzial verfügen, da die noch nicht ausgeprägten Leistungsvoraussetzungen eine große Reserve für die weitere Entwicklung bieten.

Das Potenzial oder Talent eines/einer Nachwuchsathlet:in kann nie allein durch das Niveau eines Talentmerkmals oder der Wettkampfleistung beurteilt werden. Die Bedeutung der Merkmale und Faktoren ist von Sportart zu Sportart unterschiedlich. Selbst in einer Sportart können Nachwuchssportler:innen mit unterschiedlicher „Zusammensetzung“ der Merkmale später erfolgreich sein. Auch juvenile Wettkampferfolge sind lediglich Momentaufnahmen und ihr Ausbleiben sollte kein Ausschlusskriterium in der Talentauswahl darstellen. Erst die Betrachtung der aktuellen Ausprägung und der Entwicklung möglichst aller Merkmale, der Wettkampfleistung und des Trainings, ermöglicht eine Abschätzung des Entwicklungspotenzials eines/einer Nachwuchsathlet:in, also dessen/deren Talent. Vor oder während der Pubertät ist eine zuverlässige Einschätzung des Potenzials für Spitzenleistungen nicht möglich. Je näher der Auswahlzeitpunkt am Hochleistungsalter liegt, desto präzisere Prognosen über die Leistungsentwicklung können erfolgen. Das sollte bei allen Auswahl- und Fördermaßnahmen bedacht werden. Darüber hinaus ist auch eine Experteneinschätzung durch die Bundestrainer wichtig, um die Perspektive der Spieler:innen in den Bundeskaderstrukturen einschätzen zu können.

Zwischen der körperlichen und der Leistungsentwicklung besteht ein großer Zusammenhang. Je größer und biologisch reifer ein/eine Athlet:in ist, desto größere Vorteile bringt er/sie für

eine Vielzahl von motorischen Aufgaben mit. Die körperliche und auch psychische Entwicklung verläuft jedoch individuell sehr unterschiedlich und ist sehr stark durch den Zeitpunkt der Pubertät geprägt. Deshalb sind einmalige Talentsichtungsmaßnahmen nicht sinnvoll. Den größten Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit übt Training aus, d. h. ein/eine Athlet:in mit vielen absolvierten Trainingsstunden bzw. hochwertiger Trainingsqualität wird mit großer Wahrscheinlichkeit in der Lage sein, kurzfristig höhere Leistungen zu erzielen ohne notwendigerweise mehr Potenzial für Spitzenleistungen zu besitzen.

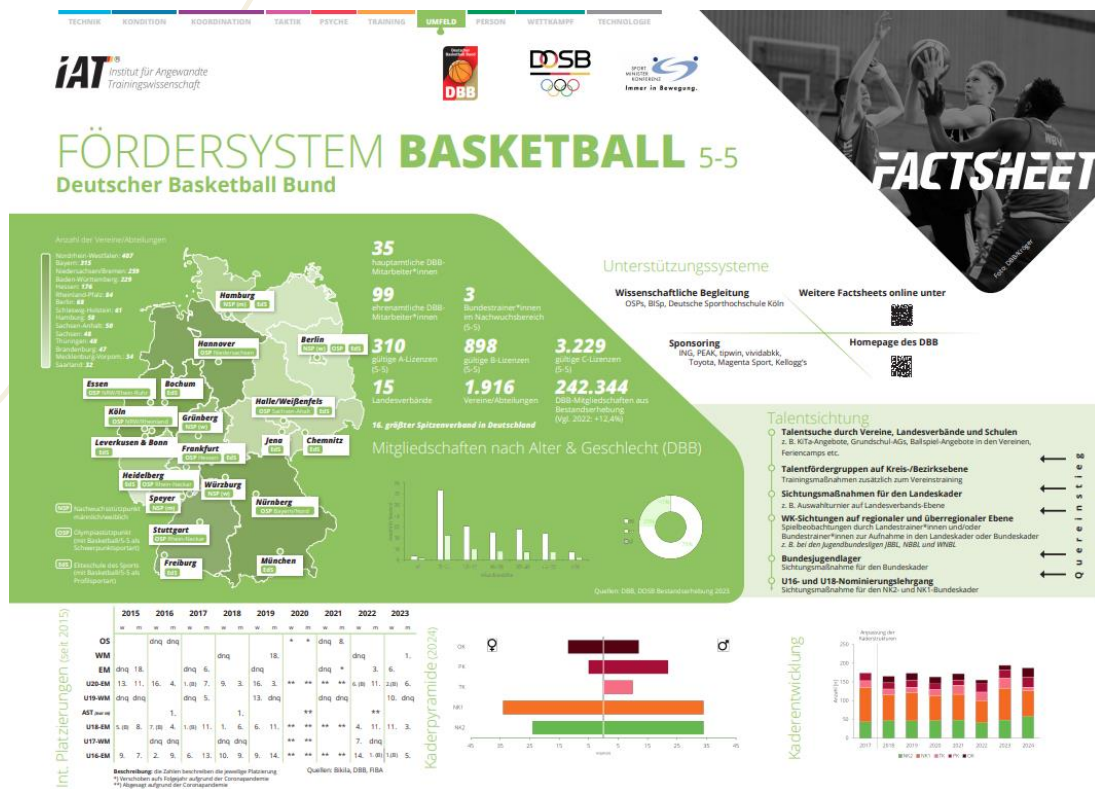


Abbildung 1 Factsheet 5-5 Basketball, erstellt von Kristina Flasch-Coura (IAT) in Zusammenarbeit mit dem DBB

Detailansicht: [IAT: Basketball](#)

## 2.1. Sichtungsmerkmale 5-5

- ✓ Körperliches Entwicklungspotenzial im Verhältnis zum biologischen Alter
- ✓ Finale Körpergröße im Verhältnis zur Spielposition
- ✓ Besondere Beachtung Armspannweite und „body frame“ (Schulterbreite)
- ✓ Verhältnis Armspannweite / Körpergröße (wingspan Index  $\geq 1.02$ )
- ✓ 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
- ✓ Augenmerk auf die 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 Stopper (1-1 stopper, rim protection)
    - Führung
    - Leidenschaft & Mentalität (kompetitiv sein)
    - Positionsbezogenheit oder Positionslosigkeit
- ✓ Persönlichkeitsmerkmale off-court
  - Authentizität
  - Verantwortungsbewusstsein
  - Teamfähigkeit
  - Zuverlässigkeit
  - Disziplin
  - Emotionalität

### 3. Talentidentifikation 3x3

Die Sichtung talentierter Spieler:innen erfolgt auf Landesebene über verschiedene Kanäle wie regionale 3x3 Turniere, Schulwettbewerbe und Vereinsveranstaltungen, sie geschieht hier durch Landestrainer:innen und weitere Kontaktpersonen. Durch die Zusammenarbeit mit den Landesverbänden und darüber auch den Vereinen soll so die Identifikation vielversprechender Talente gesichert werden. Fortgeführt wird die Sichtung bei 3x3 Weekend und Nominierungslehrgang, wo Spieler:innen gezielt beobachtet und bewertet werden können. Als Grundsatz für die Spieler:innen gilt dennoch, dass alle die Möglichkeit haben, sich aus eigener Kraft über die Struktur von 3x3 in den Blickpunkt zu spielen. Durch die Teilnahme an zahlreichen Turnieren werden sie zwangsläufig gesehen und sind daher weniger abhängig von den Beurteilungen durch Trainer:innen, sondern übernehmen selbstständig Verantwortung für ihren Erfolg.

Wie in den vergangenen Jahren unter Beweis gestellt wurde, überwiegt bei der Nominierung das mögliche Potenzial die aktuelle Leistung, das wird immer relevanter, je jünger die Spieler:innen noch sind. Dabei sind vor allem folgende Aspekte wichtig:

- Zu erwartende finale Körperhöhe (wird im Zusammenhang mit der Diagnostik beim 3x3 Weekend analysiert), Spannweite in Korrelation zu Körperhöhe, biologisches Alter
- Motivation, sich auf 3x3 zu spezialisieren
- Experteneinschätzung durch BT
- Trainingsalter: Je vielversprechender die körperlichen Voraussetzungen, desto mehr wird zudem ein junges Trainingsalter berücksichtigt

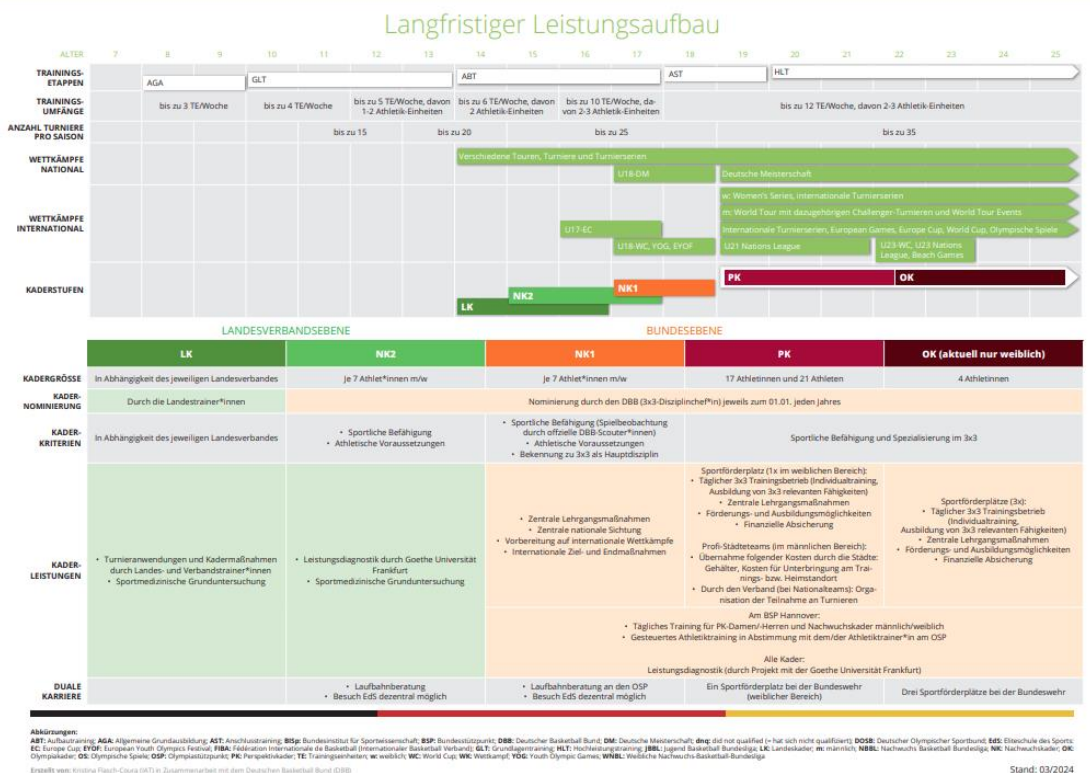


Abbildung 2 Factsheet 3x3 Basketball, erstellt von Kristina Flasch-Coura (IAT) in Zusammenarbeit mit dem DBB

Detailansicht: [IAT: Basketball 3x3](#)

### 3.1. Sichtungsmerkmale 3x3

Die konditionellen Anforderungen und der Einfluss anthropometrischer Werte auf die Spielfähigkeit sind im 3x3 sehr ähnlich zum 5-5, allerdings erfüllen gute 3x3 Spieler:innen einige wichtige Kriterien, die bei der Nominierung unbedingt beachtet werden sollten:

#### Allgemein

|                                         |                                                                |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Regelkonformes, flüssiges Spiel         | 12 Sek Shotclock einhalten                                     |
|                                         | Ball Check nach Foul, Aus, etc.                                |
|                                         | Verständnis von Teamfouls                                      |
|                                         | Verständnis Transition Offense / Defense                       |
| 3x3-Fitness                             | 10 min Spiel mit hoher Intensität spielen können               |
|                                         | Mehrere Spiele am Tag mit hoher Intensität spielen können      |
| Verständnis und Handling 3x3-Turniertag | Pausen aktiv nutzen                                            |
|                                         | Entsprechend essen und trinken, um Energiespeicher aufzufüllen |
|                                         | Kurzes, effektives Warmup                                      |

#### Offense

|                                                        |                                                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Verständnis und taktische Umsetzung Transition Offense | Pass Outlet, Dribble Outlet                       |
|                                                        | Transition als Bestandteil der Offense            |
| Ausgeprägtes, umfassendes 1-1 Skillset                 | Gerne mit Spezialisierung in bestimmten Bereichen |
| Bereitschaft, physisch zu spielen                      | Im Dribbling mit Kontakt spielen können           |
|                                                        | Finishing gegen Kontakt                           |
|                                                        | Offensivrebounding - Relentless Crasher!          |
|                                                        | Kurzes, effektives Warmup                         |

|                  |                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| Spielverständnis | Im Post Up/Drive Kontakte vorteilhaft nutzen          |
|                  | Passfenster schaffen                                  |
|                  | Abschluss im Drive (von beiden Füßen / von einem Fuß) |
|                  | Abschluss im Post Up (Footwork)                       |

## Defense

|                                                        |                                                                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Verständnis und taktische Umsetzung Transition Defense | Pass / Dribble Outlet verteidigen, Zeit von der Uhr nehmen             |
| Defensives 1-1 Skillset                                | Aggressive Closeouts und Perimeter Defense                             |
|                                                        | Post up Defense (vor und nach Ballerhalt)                              |
|                                                        | Gute Shot Contests                                                     |
| Bereitschaft, physisch zu spielen                      | Drives im 1-1 physisch stoppen -> body up                              |
|                                                        | Hands on Ball                                                          |
|                                                        | Mit Kontakten im Post up spielen können                                |
| Spielverständnis                                       | Pick and Roll Defense - Over and Contain                               |
|                                                        | Abstände je nach athletischen Voraussetzungen                          |
|                                                        | Not-Switch möglich - Angebrachte Switches mit entsprechender Umsetzung |
|                                                        | Under! Wenn nicht dann Arme hoch und pushen, um Ball ggf. abfangen     |
|                                                        | Indirekte Screens Defense - Fight over + adjust / Switch               |
|                                                        | Ball möglichst hoch aufnehmen                                          |

## 4. Inhalte

Im Folgenden werden u.A. Inhalte aus der „dezentralen Testbatterie zur Durchführung auf Landesebene“ gezeigt, detaillierte Ausführungen sind unter folgendem Link einsehbar:

[Testmanual-Dezentrale Testbatterie zur Durchführung auf LV-Ebene](#)

Das „Perspektive für Talente“-Turnier (PfT) findet für den weiblichen Bereich i.d.R. zu Jahresbeginn und für den männlichen Bereich im September statt. Das Bundesjugendlager (BJL) findet Anfang November statt.

### 4.1. Anthropometrie

Die Körpermaße sind im Basketball ein entscheidender KPI (Key Performance Indicator). Sowohl die Körperhöhe, als auch die Spannweite bieten Athlet:innen direkte Vorteile in offensiven und defensiven Aktionen. Ein positives Verhältnis von Spannweite zu Körperhöhe ist dabei ein positives anthropologisches Merkmal. Dieses Verhältnis (auch Affenindex genannt) sollte auch nach Ende des Wachstumsschubs positiv sein.

Wichtig ist bei der Beurteilung der Anthropometrie auch den biologischen Reifegrad einzubeziehen. Dieser fällt bei Spieler:innen gleichen kalendarischen Alters oft sehr unterschiedlich aus.

Zwar können über die vier verschiedenen beim DBB gängigen Methoden:

- Formel nach Mirwald
- Formel nach Khamis-Roche
- 4-Talents BDI
- Ultraschall der linken Handwurzelknochen

annäherungsweise die Körperfinalhöhe und der aktuelle biologische Reifegrad errechnet werden, jedoch bietet keine dieser Methoden absolute Präzision und können daher lediglich eine Unterstützung bieten, jedoch kein Entscheidungskriterium.

Die Erhebung der aktuellen anthropometrischen Daten der Spieler:innen ermöglicht jedoch sowohl die Abschätzung des biologischen Reifegrades, bietet darüber hinaus auch die Möglichkeit puberale Wachstumsschübe zu erkennen und somit die Belastungssteuerung in Kommunikation mit den Heimvereinen an vulnerable und belastbare Phasen anzupassen.

| Zum Messzeitpunkt des <b>BJL</b> werden folgende Körperlängen als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| weiblich                                                                                       | 180cm+ | männlich | 190cm+ |

## Übersicht der Messverfahren

### 4.1.1. Körperhöhe stehend

Die Messung der Körperhöhe stehend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an einer Wand oder Messeinrichtung. Die Füße sind geschlossen und die Arme hängen seitlich am Körper. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Der Kopfanschlag oder ein Kopfbrett müssen gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt
- Die Füße sind geschlossen und der Zopf ist hinten oder die Haare sind offen
- Die Füße sind nicht geschlossen, Gesäß und Fersen berühren nicht das Messgerät



Testdurchführung:

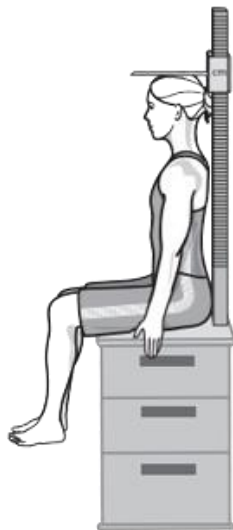


Körperhöhe stehend vom Scheitel bis zum Boden in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 178,7 cm)

#### 4.1.2. Körperhöhe sitzend

Die Messung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken und Gesäß an einer Wand oder Messeinrichtung. Knie- und Hüftgelenk sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Der Kopfanschlag oder ein Kopfbrett müssen gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehhaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- Der Zopf ist hinten oder die Haare sind offen
- Das Gesäß berührt nicht das Messgerät



Testdurchführung:

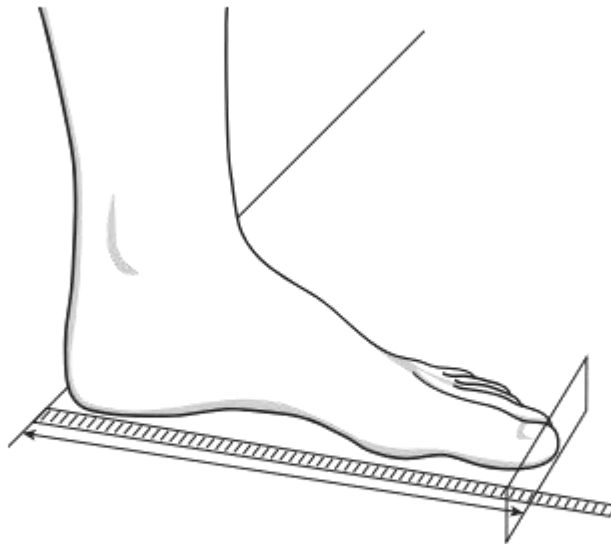


Körperhöhe sitzend vom Scheitel bis zur Sitzfläche in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 95,2 cm)

### 4.1.3. Fußlänge

Die Messung der Fußlänge erfolgt im Stehen, das Gewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Das Maßband wird bündig im 90°-Winkel zur Wand (Fußleiste) mit Hilfe von Klebeband befestigt. Der Nullpunkt befindet sich dabei am Anschlag zur Wand. Die Fersen berühren die Wand. Anschließend wird mit Hilfe eines Stabes o.Ä. die Fußlänge gemessen, indem der Abstand zwischen Ferse und großem Zeh gemessen wird. Das Vorgehen wird auf beiden Seiten wiederholt.

- Die Ferse berührt die Wand
- Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt
- Der Fuß befindet sich nicht auf einer Linie mit dem Maßband
- Das Gewicht ist nicht auf beide Füße verteilt



Testdurchführung:



Fußlänge von der Ferse zum großen Zeh in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 23,7 cm)

#### 4.1.4. Armspannweite

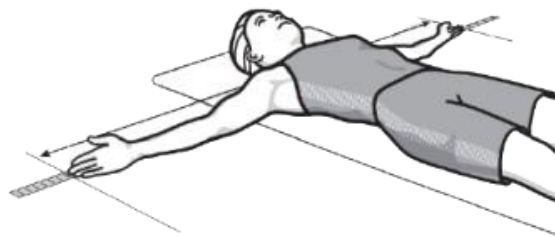
Die Messung der Armspannweite erfolgt liegend in Rückenlage (die Beine sind gestreckt) mit horizontal ausgestreckten Armen. Das Maßband wird mithilfe von Klebeband am Boden befestigt. Die Testperson berührt mit der Spitze des rechten oder linken Mittelfingers den Nullpunkt des Maßbandes (der Handrücken liegt auf dem Boden) und versucht sich so weit wie möglich auseinander zu strecken. Schultern, Kopf und Handrücken haben Kontakt zum Boden. Gemessen wird der Abstand von der Spitze des rechten zur Spitze des linken Mittelfingers.

- Die Arme befinden sich auf einer Linie mit dem Schultergürtel
- Die Handinnenflächen zeigen nach oben
- Die Spitze des rechten oder linken Mittelfingers berührt nicht den Nullpunkt des Maßbandes
- Die Arme sind nicht auf einer Höhe mit dem Schultergürtel, sondern nach oben oder unten geneigt
- Die Beine sind schräg nach rechts oder links geneigt (Arme nicht im 90°-Winkel zum Ober- und Unterkörper)

Testdurchführung:



Aufbau:



Armspannweite von Mittel- zu Mittelfingerspitze in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 198,4 cm)

#### 4.1.5. Körpergewicht

Die Messung des Körpergewichts erfolgt ohne Schuhe und in Spielkleidung (möglichst einheitlich, bestehend aus Trikot und Shorts). Dazu stellt sich die Person in aufrechter Haltung ruhig auf die Waage und verlagert ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- Die Waage muss auf festem und ebenem Untergrund stehen
- Die Messung sollte in einem sichtgeschützten Bereich stattfinden
- Die Messung erfolgt in einheitlicher Spielkleidung (Trikot + Shorts), ohne Schuhe
- Unmittelbar davor sollte auf Essen und Trinken verzichtet werden



Testdurchführung:



Körpergewicht in kg mit einer Nachkommastelle (z.B. 95,2 kg)

## **4.2. Kondition**

Athlet:innen mit höheren Werten in Kraft, Sprungkraft und  $VO_2\text{max}$  tolerieren ein höheres Trainingsvolumen als Athlet:innen mit geringeren Werten (Malone, Hughes, Doran, Collins & Gabbett, 2019). Eine bessere konditionelle Grundlage ermöglicht somit Sportlern höhere sportartspezifische Trainingsumfänge bei geringerem Risiko überlastungsinduzierter Verletzungen. In der KINGS Studie könnten ebenfalls positive Effekte von Kraftausprägung durch Krafttraining für die Verletzungsanfälligkeit von Kindern nachgewiesen werden (Chaabene, Lesinski, Behm, & Granacher, 2020). Um jungen Athlet:innen die Möglichkeit zu geben, durch hohes Trainingsvolumen ihr Talents in der Sportart Basketball zu entfalten, bedingt somit unter anderem eine gute konstitutionelle Ausprägung von Kraft, Schnellkraft und  $VO_2\text{max}$ . Eine Diagnostik dieser konstitutionellen Grundlage ist mit den aufgeführten Tests gegeben. Dies belegt auch die Verbreitung dieser oder leicht abgewandelter Varianten der angegebenen Tests in den internationalen Spitzenverbänden im Basketball (Latzel, 2017).

Ergebnisse der konstitutionellen Diagnostik lassen sich somit nutzen, um Trainingsempfehlungen zur Steigerung der Kraft und Schnellkraft an die Athlet:innen und deren Trainer:innen im Landesverband auszugeben.

### **4.2.1. Warmup**

Zwischen den anthropometrischen Messungen und den konditionellen Tests soll ein standardisiertes Warmup stattfinden, dass in allen Landesverbänden nach folgenden Vorgaben einheitlich durchzuführen ist:

| Übung                    | Anzahl Wiederholungen | Tempo        | Ausführungshinweise                                                                | Video                                                                                 |
|--------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Hüftpendel               | 6x pro Seite          | kontrolliert | Schulter am Boden/<br>Knie zusammen                                                |    |
| Open Book                | 6x pro Seite          | kontrolliert | Knie am Boden/<br>Blick folgt der Hand                                             |    |
| Brezel                   | 6x pro Seite          | kontrolliert | Schulter zum Boden/<br>Distanz Knie - Wade erhöhen                                 |    |
| 90/90 Hüft-Mobilisation  | 6x pro Seite          | kontrolliert | Knie zum Boden bringen/<br>max. ROM                                                |    |
| Piriformis in Rückenlage | 6x pro Seite          | kontrolliert | Ohne Schwung - Kraft aus dem Bauch                                                 |    |
| Handwalk/<br>Footwalk    | 5x                    | kontrolliert | Arme und Beine gestreckt                                                           |    |
| World's Greatest Stretch | 5x pro Seite          | kontrolliert | Hinteres Bein gestreckt/<br>Blick folgt                                            |    |
| Sumo Stretch             | 5x                    | kontrolliert | Über hüftbreiter Stand/<br>Ellbogen an Knie                                        |   |
| Glute Bridge             | 12x                   | kontrolliert | Ellbogen zum Boden/<br>Fersen aufgestellt                                          |  |
| Shoulder Taps            | 8x pro Seite          | kontrolliert | Hüftbreiter Stand/<br>Bauch anspannen                                              |  |
| Split Squats             | 8x pro Seite          | kontrolliert | Oberkörper aufrecht                                                                |  |
| Lauf-ABC auf der Stelle  | 15 Sek. je Übung      | maximal      | 1. Jumping Jacks<br>2. Kniehebelauf (45°)<br>3. Hot Steps<br>4. Kniehebelauf (90°) |  |
| Drop & Land              | 4x                    | maximal      | Laut landen/<br>Hände in die Hosentasche                                           |  |
| Quick feet               | 2 x 8 Sek.            | maximal      |                                                                                    |  |
| Sprint with foot-work    | 3 x 15m               | maximal      | Quick feet an der Baseline<br>- Sprint auf Signal bis zur Mittellinie              |                                                                                       |

Das gesamte Wamup Programm:



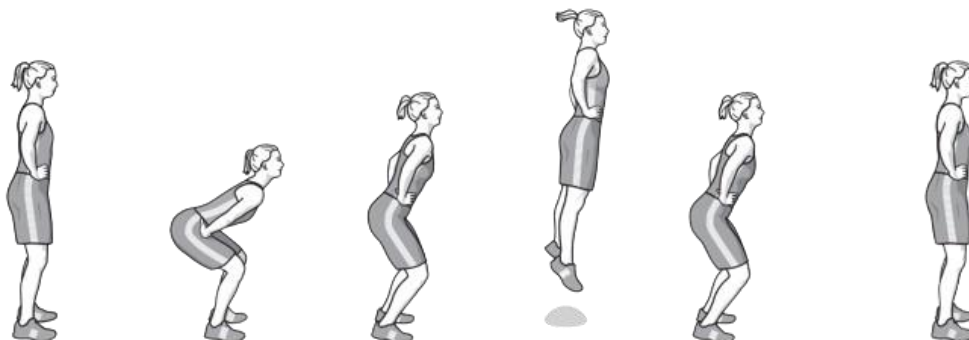
#### 4.2.2. Countermovement Jump (ohne Armschwung)

Mit dem Countermovement Jump wird die Fähigkeit der konzentrischen Kraftentwicklung der unteren Extremitäten unter Einbezug des langen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus getestet. Durch die Countermovement Jump-Leistung lassen sich Rückschlüsse auf die Reaktivkraftfähigkeit bei langsamen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen ziehen, sowie die Möglichkeit individuelle Trainingsschwerpunkte setzen zu können.

Das Ziel besteht darin, aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Die Testperson steht in einem etwa hüftbreiten Stand und springt über eine individuell optimale Ausholbewegung mit beiden Beinen vertikal nach oben. Die Hände bleiben während der ganzen Bewegung an den Hüften. Die Landung erfolgt in gestreckter Position, ohne Anhocken der Beine, auf der Absprungposition. Der Bewegungsablauf wird im Vorfeld von der Testleitung erklärt und nach Möglichkeit demonstriert. Die Messung wird mit einer Kraftmessplatte oder einem vergleichbaren elektronischen Messsystem erfasst.

- Fester, ebener Untergrund
- Spielkleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der beste Wert (höchste Sprunghöhe)
- Die Beine werden bei der Landung nicht angehockt

Testdurchführung:



Sprunghöhe in cm mit einer Nachkommastelle (z.B. 32,5 cm)

| Zum Messzeitpunkt des <b>PFT</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |       |          |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|
| weiblich                                                                                | 30cm+ | männlich | 32cm+ |
| Zum Messzeitpunkt des <b>BJL</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |       |          |       |
| weiblich                                                                                | 32cm+ | männlich | 35cm+ |

### 4.2.3. Standweitsprung

Das Ziel besteht darin, einen beidbeinigen Standweitsprung so weit wie möglich durchzuführen. Zu Beginn der Bewegung steht die Testperson beidbeinig mit den Fußspitzen an der Klebeband-Markierung, wobei diese nicht berührt werden darf. Die Testperson bewegt sich aus dem schulterbreiten Stand in eine individuell optimale, einmalige Ausholbewegung und springt explosiv so weit wie möglich nach vorne. Es wird von Beginn der Markierung bis zum nächstgelegenen Landungspunkt (z.B. Ferse) gemessen.

- Fester, ebener Untergrund
- Spielkleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der beste Wert (weiteste Sprungweite)
- Ungültig: Die Testperson fällt bei der Landung zur Seite oder nach hinten um oder fängt sich mit den Händen ab
- Ungültig: Die Testperson macht einen Auftaktschritt oder springt einbeinig ab
- In manchen Fällen ragt die Schuhsohle einige cm über die Ferse hinaus, dies ist bei der Messung zu berücksichtigen

Testdurchführung:



 Sprungweite in cm (z.B. 195 cm)

| Zum Messzeitpunkt des <b>PFT</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| weiblich                                                                                | 190cm+ | männlich | 210cm+ |
| Zum Messzeitpunkt des <b>BJL</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
| weiblich                                                                                | 210cm+ | männlich | 240cm+ |

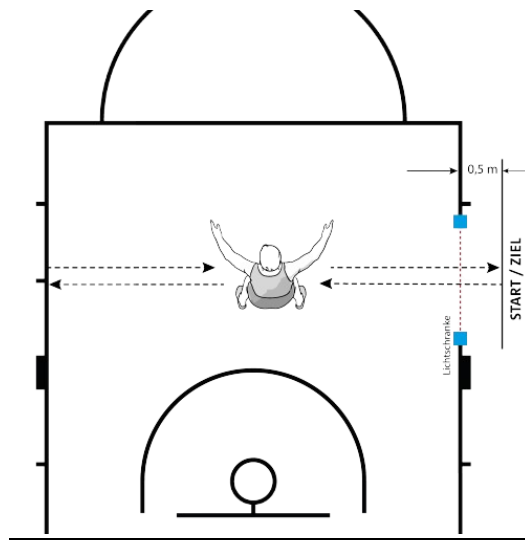
#### **4.2.4. Richtungswechsel**

Die Richtungswechselfähigkeit ist im Basketball ein entscheidender Faktor in offensiven wie auch defensiven Aktionen. Sowohl Regelwerk als auch die Spielumgebung begünstigen eine hohe Richtungswechselfähigkeit und die Möglichkeit schnell zu beschleunigen und abzubremesen. Die Richtungswechselfähigkeit wird mit dem L-Sprint getestet. Dieser Test ermöglicht einen Seitenvergleich der Richtungswechselqualitäten und einen Abgleich mit den linearen Sprintqualitäten. Der Unterschied der Durchschnittsgeschwindigkeit vom L-Sprint zur Durchschnittsgeschwindigkeit des 20m Sprint sollte 80% Prozent dabei nicht unterschreiten. (Ribbecke, Adler, Bloch, Houben, Keller, Klein, Kühn, Luig, Morschel, Müller, Pietzonka, von Renteln & Schaerk, 2022). Dies ermöglicht einen Beschleunigungsabgleich bei 90° Richtungswechsel mit dem Linearsprint womit entsprechende Trainingsinterventionen bestimmt werden können.

#### **4.2.5. Lateral Slide**

Mit dem Lateral Slide Test soll die laterale Bewegungsgeschwindigkeit abgebildet werden. Die laterale Bewegungsgeschwindigkeit im Basketball beschreibt die Fähigkeit von Spieler:innen, sich schnell und effizient seitwärts zu bewegen, insbesondere in defensiven Situationen. Die laterale Bewegungsgeschwindigkeit im Basketball bezeichnet die maximale Geschwindigkeit und Beschleunigung, mit der sich Spieler:innen entlang der Frontalebene (seitlich) bewegen, um Positionsanpassungen vorzunehmen, ohne die Balance oder Kontrolle zu verlieren. Diese Fähigkeit ist besonders relevant für die Verteidigung, da sie es Spieler:innen ermöglicht, den Gegner effizient vor sich zu halten, Richtungswechsel zu antizipieren und schnelle Bewegungen ohne übermäßige Energieverluste auszuführen.

Ziel ist es, den Test so schnell wie möglich abzulaufen. Für den Testaufbau wird eine Lichtschranke an einer Seite des Zonenrands aufgebaut. Die Testperson steht seitlich 50 cm hinter der Lichtschranke an der Startlinie und startet selbstständig. Vom Startpunkt (A) sprintet die Testperson lateral zum Wendepunkt (B). Dabei ist darauf zu achten, dass die Testperson mit mindestens einem Fuß den Zonenrand übertritt. Vom Wendepunkt aus sprintet die Testperson lateral zurück zum Startpunkt. Beim Start und beim Richtungswechsel ist ein Kreuzen der Frontalebene erlaubt, im weiteren Verlauf des Tests soll darauf verzichtet werden. Der Test wird einmal pro Seite ausgeführt mit einer einfachen Teststrecke von 4,90 m (Zonenrand).



**Messung:** Benötigte Zeit für den Test in Sekunden mit zwei Nachkommastellen (z.B. 4,31 sec.)

**Material:**

Lichtschrankensystem mit einer Lichtschranke

Klebeband

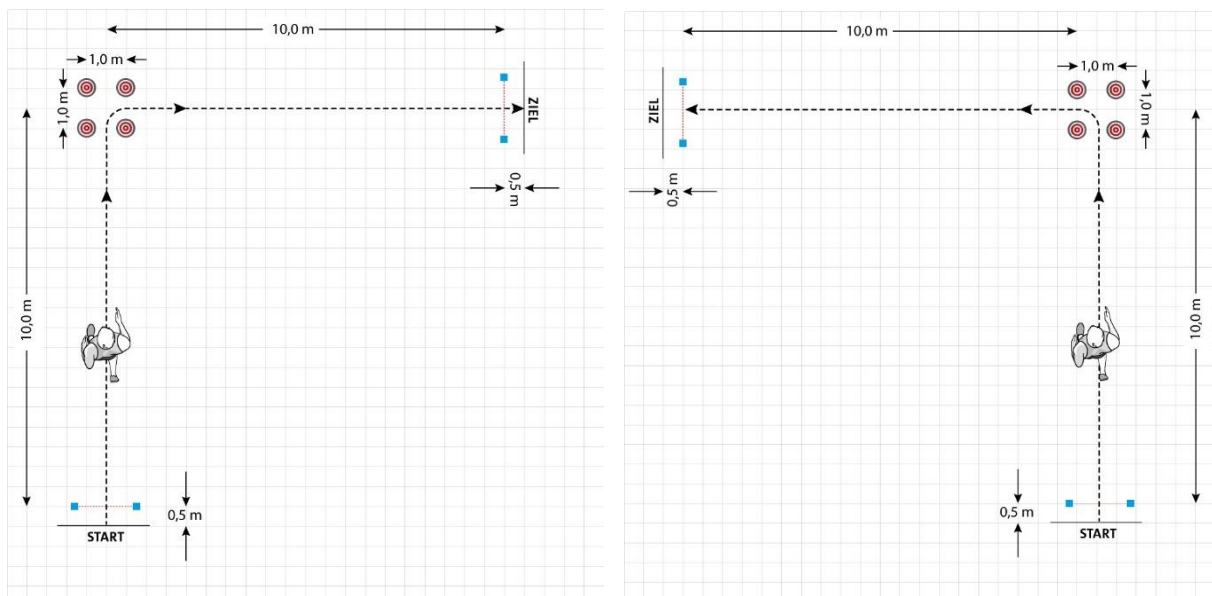
Maßband

|                                                                                         |        |          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| Zum Messzeitpunkt des <b>PFT</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
| weiblich                                                                                | < 3s   | männlich | < 3s   |
| Zum Messzeitpunkt des <b>BJL</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
| weiblich                                                                                | < 3,2s | männlich | < 3,1s |

#### 4.2.6. L-Sprint

Ziel ist es, den Parcours so schnell wie möglich abzulaufen. Die Testperson steht 50 cm hinter der Lichtschranke an der Startlinie und startet selbstständig. Sie sprintet von Startpunkt (A) aus zu einem Quadrat aus Stangen, die im Abstand von 1m zueinander stehen und führt einen 90 Grad Richtungswechsel nach rechts aus, von hier sprintet die Testperson geradeaus zu einem Pylonentor mit einer zweiten Lichtschranke. Die Stangen, die den Raum für den Richtungswechsel begrenzen, dürfen dabei nicht berührt werden. Dieser Test wird zweimal pro Seite durchgeführt. Die jeweiligen Sprintstrecken betragen immer 10 Meter.

- Gewertet wird der beste Versuch
- Im Zielbereich muss ausreichend hindernisfreier Raum zum Auslauf vorhanden sein, um Verletzungen zu vermeiden und ein frühzeitiges Abbremsen zu verhindern
- 3 m nach der letzten Lichtschranke sollten zwei Pylonen aufgestellt werden, damit nicht zu früh abgebremst wird



**Messung:** Benötigte Zeit für den Parcours in Sekunden mit zwei Nachkommastellen (z.B. 4,31 sec.)

**Material:**

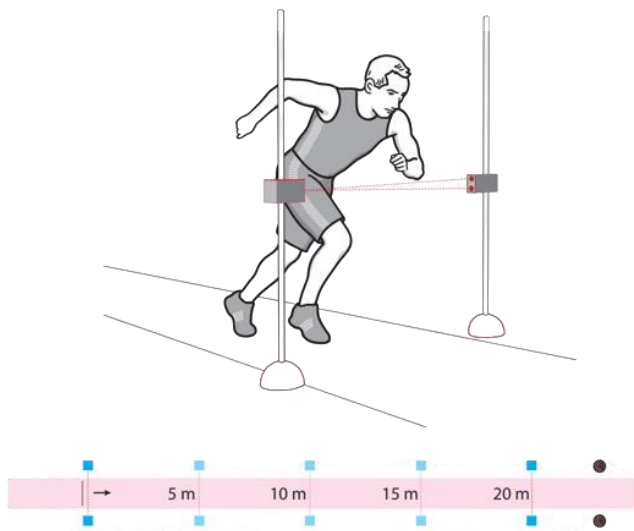
- Lichtschrankensystem mit einer Lichtschranke, Klebeband, Maßband, 10 Stangen

|                                                                                         |        |          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| Zum Messzeitpunkt des <b>PFT</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
| weiblich                                                                                | < 4,2s | männlich | < 4,2s |
| Zum Messzeitpunkt des <b>BJL</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
| weiblich                                                                                | < 4,1s | männlich | < 4,1s |

#### 4.2.7. 20 m-Sprint

Ziel ist es, die Strecke so schnell wie möglich zu absolvieren. Die Testperson steht 50 cm hinter der Startlinie an der Markierung und startet selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung). Die Teststrecke des Sprinttests beträgt 20 m. Außerdem werden die Zwischenzeiten bei 5 m, 10 m und 15 m gemessen. Es werden zwei Durchgänge mit einer Pause von mindestens 2 Minuten zwischen den Versuchen absolviert.

- Gewertet wird der beste Versuch (inkl. der dazugehörigen Zwischenzeiten)
- Im Zielbereich muss ausreichend hindernisfreier Raum zum Auslauf vorhanden sein, um Verletzungen zu vermeiden und ein frühzeitiges Abbremsen zu verhindern
- Bei zwei Zeiten zu einem Messpunkt wird die jeweils erste (bessere) Zeit für diesen Messpunkt notiert
- 3 m nach der letzten Lichtschranke sollten zwei Pylonen aufgestellt werden, damit nicht zu früh abgebremst wird



Testdurchführung:



| Zum Messzeitpunkt des <b>PFT</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|
| weiblich                                                                                | < 3,3s | männlich | < 3,3s |
| Zum Messzeitpunkt des <b>BJL</b> werden folgende Werte als Erfüllungskriterium bewertet |        |          |        |
| weiblich                                                                                | < 3,2s | männlich | < 3,1s |

## Literatur

Alejandro V, Santiago S, Gerardo VJ, Carlos MJ, Vicente GT. Anthropometric Characteristics of Spanish Professional Basketball Players. *J Hum Kinet.* 2015 Jul 10;46:99-106. doi: 10.1515/hukin-2015-0038. PMID: 26240653; PMCID: PMC4519226.

Arrieta H, Torres-Unda J, Gil SM, Irazusta J. Relative age effect and performance in the U16, U18 and U20 European Basketball Championships. *J Sports Sci.* 2016 Aug;34(16):1530-4. doi: 10.1080/02640414.2015.1122204. Epub 2015 Dec 14. PMID: 26666180.

Cabarkapa D, Krsman D, Cabarkapa DV, Philipp NM, Fry AC. Physical and Performance Characteristics of 3x3 Professional Male Basketball Players. *Sports (Basel).* 2023 Jan 12;11(1):17. doi: 10.3390/sports11010017. PMID: 36668721; PMCID: PMC9863738.

Chaabene, H., Lesinski, M., Behm, D. G., & Granacher, U. (2020). Performance-and health-related benefits of youth resistance training. *Sports Orthopaedics and Traumatology*.doi:10.1016/j.orthtr.2020.05.

Garcia-Gil M, Torres-Unda J, Esain I, Duñabeitia I, Gil SM, Gil J, Irazusta J. Anthropometric Parameters, Age, and Agility as Performance Predictors in Elite Female Basketball Players. *J Strength Cond Res.* 2018 Jun;32(6):1723-1730. doi: 10.1519/JSC.0000000000002043.

Han M, Gómez-Ruano MA, Calvo AL, Calvo JL. Basketball talent identification: a systematic review and meta-analysis of the anthropometric, physiological and physical performance factors. *Front Sports Act Living.* 2023 Nov 14;5:1264872. doi: 10.3389/fspor.2023.1264872. PMID: 38033652; PMCID: PMC10686286.

Jiménez-Daza P, Teba Del Pino L, Calleja-Gonzalez J, Sáez de Villarreal E. Maturity Offset, Anthropometric Characteristics and Vertical Force-Velocity Profile in Youth Basketball Players. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2023 Nov 17;8(4):160. doi: 10.3390/jfmk8040160. PMID: 37987496; PMCID: PMC10660756.

Latzel, R.S. (2017). *Entwicklung und Zusammenhang von konditionellen Leistungsfaktoren und Spielleistung im deutschen Nachwuchsleistungs- und Profibasketball* [Inaugural-Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde der Philosophie], Philipps-Universität Marburg.

Malone S, Hughes B, Doran DA, Collins K, Gabbett TJ. (2019). Can the workload-injury relationship be moderated by improved strength, speed and repeated-sprint qualities? *J Sci Med Sport.* Jan;22(1):29-34.

Pino-Ortega J, Rojas-Valverde D, Gómez-Carmona CD, Rico-González M. Training Design, Performance Analysis, and Talent Identification-A Systematic Review about the Most Relevant Variables through the Principal Component Analysis in Soccer, Basketball, and Rugby. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar 5;18(5):2642. doi: 10.3390/ijerph18052642. PMID: 33807971; PMCID: PMC7967544.

Ribbecke, T., Adler, S., Bloch, H., Houben, P., Keller, M., Klein, C., Kühn, N., Luig, P., Morschel, D., Müller, D., Pietzonka, M., von Renteln, U. & Schaerk, J. (2022). Das Kompendium des Athletiktrainings: Praxisleitfaden der Trainerakademie Köln des DOSB (1.Auflage). Trainerakademie Köln des DOSB.

Torres-Unda J, Zarrazquin I, Gil J, Ruiz F, Irazusta A, Kortajarena M, Seco J, Irazusta J. Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent

Torres-Unda J, Zarrazquin I, Gravina L, Zubero J, Seco J, Gil SM, Gil J, Irazusta J. Basketball Performance Is Related to Maturity and Relative Age in Elite Adolescent Players. J Strength Cond Res. 2016 May;30(5):1325-32. doi: 10.1519/JSC.0000000000001224. PMID: 26439783.