Konzept Talentförderung im NBBV

Inhalte für den weiblichen Kader

© 2026 Niedersächsisch-Bremischer Basketballverband e.V.

nbbv.de

Einleitung

Mit diesem Konzept legt der Niedersächsisch-Bremische Basketballverband die strukturelle, inhaltliche und pädagogische Grundlage für die Förderung junger Basketballspielerinnen in Niedersachsen und Bremen.

Ziel ist es, eine klare Förderkette zu schaffen. Von der ersten Sichtung bis zur höchsten nationalen Maßnahme im Jugendbereich, welche nicht nur leistungsorientiert, sondern auch entwicklungs- und menschenorientiert gedacht ist.

Dieses Konzept richtet sich an Trainer*innen, Funktionär*innen, Eltern und Partner im Nachwuchsbasketball und soll Transparenz, Orientierung und Verlässlichkeit schaffen.

Es zeigt, wie wir Talente im weiblichen Bereich entdecken, begleiten und weiterentwickeln möchten.

Dabei ist dieses Papier kein starres Regelwerk, sondern ein lebendes Konzept:
Es wird regelmäßig geprüft, diskutiert und weiterentwickelt, um auf neue Erkenntnisse, Anforderungen und Erfahrungen flexibel reagieren zu können.
Was dabei bleibt, ist der Anspruch:
Eine einheitliche, qualitätsvolle Grundlage für die Förderung von Spielerinnen im NBBV.

Inhaltsverzeichnis

1. **NBBV-Förderkonzept**
   Entstehung, Zielsetzung und Struktur des neuen 3-Stufen-Modells ab 2026

2. **Regionales Fördertraining**
   Grundlagenförderung, Sichtung und individualtechnischer Schwerpunkt

3. **Stützpunkttraining**
   Vertiefung, Einführung gruppentaktischer Prinzipien und Perspektivförderung

4. **NBBV-Kader**
   Leistungsförderung, Spielidee, nationale Vergleiche & Off-Court-Themen

5. **Athletiktraining**
   Altersgerechte, leistungsbezogene körperliche Ausbildung

Teil 1: Das NBBV-Förderkonzept im weiblichen Bereich

Entstehung und Ausblick

Mit dem Jahr 2026 schlägt der Niedersächsisch-Bremische Basketballverband (NBBV) im Bereich der Mädchen- und Nachwuchsförderung ein neues Kapitel auf.
Das NBBV-Förderkonzept für den weiblichen Kaderbereich wurde in einem intensiven Prozess entwickelt und stellt die strukturelle, inhaltliche und nachhaltige Weiterentwicklung unserer Talentförderung in Niedersachsen und Bremen dar.

Doch bevor der Blick in die Zukunft geht, lohnt sich ein Rückblick auf den Weg dorthin.

Ausgangslage: Eine Lücke in der Struktur

Bis zum Jahrgang 2008 gab es innerhalb des NBBV keine durchgehenden und verlässlichen Strukturen zur Sichtung und Förderung junger Spielerinnen. Die früher etablierten Bezirkskader waren in Folge des Projekts NBBV 2020 nicht weitergeführt worden. Damit fehlte über mehrere Jahre ein zentraler Baustein im Talentsichtungssystem, insbesondere für den weiblichen Bereich.

Erst mit der gezielten Förderung des Jahrgangs 2010 wurde ein erster Schritt zur Reaktivierung leistungssportlicher Strukturen gegangen.

Dabei wurde deutlich: Ein nachhaltiges Konzept braucht

- klare Stufen,
- verbindliche Maßnahmen und
- regionale Anbindung.

Der Wendepunkt: Die Leistungssportkonferenz 2024

Den Auftakt für die Neustrukturierung bildete die NBBV-Leistungssportkonferenz im Mai 2024. Erstmals kamen Interessierte aus ganz Niedersachsen und Bremen, Trainerinnen, Vereinsverantwortliche, Funktionärinnen, Athletinnen und externe Experten, zusammen, um gemeinsam über die Zukunft des Leistungssports im NBBV zu diskutieren.

In verschiedenen Workshops wurde dort der Grundstein gelegt für eine neue Ausrichtung im weiblichen Bereich.
Die zentralen Themen waren:

- Wie erkennen und fördern wir Talente früher und gezielter?
- Wie schaffen wir verlässliche und kontinuierliche Strukturen für alle Regionen?
- Welche Maßnahmen sind notwendig, um Spielerinnen langfristig auf Leistungsebene zu entwickeln?

Erste Umsetzung: Fördertraining & Kaderarbeit

Bereits 2024/2025 wurden erste Bausteine aus dem neu entstehenden Konzept erprobt:

- Einführung eines regionalen Fördertrainings zur Sichtung und Grundlagenförderung von Spielerinnen
- 14-tägige NBBV-Kadertrainingsmaßnahmen, um Kontinuität und Entwicklung im Leistungstraining zu sichern
- Aufbau eines Trainerteams mit regionaler Anbindung, um eine stärkere Verbindung zwischen Landesverband und Vereinen herzustellen

Diese Pilotphase hat bestätigt: Der Bedarf ist groß, das Potenzial in Niedersachsen und Bremen ebenso. Und eine klare Struktur ist notwendig, um Talente nicht dem Zufall zu überlassen.

Das neue 3-Stufen-Modell ab 2026

Mit Beginn des Jahres 2026 wird die Mädchenförderung im NBBV in ein klar strukturiertes **3-Stufen-Modell** überführt.
Die Förderkette umfasst dann:

1. **Regionales Fördertraining** (Einstieg & Sichtung)
2. **Stützpunkttraining** (Vertiefung & Entwicklung)
3. **NBBV-Landeskader** (Leistungsförderung & Vorbereitung auf das Bundesjugendlager)

Ziel ist es, in jeder Stufe klare Inhalte, einheitliche Standards und eine enge Verzahnung mit dem Vereinstraining zu ermöglichen. Gleichzeitig wird durch die Struktur der Weg für jede talentierte Spielerin transparent und erreichbar.

Der weibliche Nachwuchsleistungssport im NBBV entwickelt sich, **gemeinsam mit den Vereinen**, mit einer klaren Perspektive und mit dem Ziel, junge Basketballerinnen bestmöglich zu begleiten und auf den nächsten Schritt vorzubereiten.

Dieses Konzeptpapier bildet die Grundlage dafür.

3-Stufen-Modell

- 3-Stufen-Modell Talentsichtung/-förderung
  - Reg. Fördertraining
  - Stützpunkttraining (LK-E)
  - Landeskader (LK-F)
- Bundesjugendlager
  - Nominierte → NK2
  - Nicht nominierte → LK-Ü bis U18
- Quereinsteiger ab LK-F bis NK1 über NBV

Die 6 NBBV-Säulen

Wettbewerbsfähigkeit	
	NBBV-Athleten sind unermüdlich sowohl in ihrer Entwicklung als auch im Streben nach Sieg. Sie repräsentieren das Programm und das Land und respektieren es, indem sie stets ihr Bestes geben und sich mit Integrität verhalten. NBBV-Spieler sollen immer: • Spielen mit vollem Einsatz • Achtsam und mental widerstandsfähig sein • Ein Trainingsumfeld schaffen, das Wettbewerbsfähigkeit entfacht • Ultrawettbewerbsfähig gegeneinander und/oder gegen sich selbst sein • Eine Mentalität schaffen unnachgiebigen und aufrechterhalten, nie besiegt zu werden.

Physische Kompetenz

Das moderne Spiel erfordert eine wünschenswerte körperliche Konstitution.

NBBV- Athleten müssen potenzielle anthropometrische Merkmale aufweisen, die mit dem internationalen Basketball übereinstimmen.

Sie müssen auch in der Lage sein, Bewegungsmuster mit hoher Kompetenz und unter Belastung auszuführen.

Dies ermöglicht es dem Einzelnen, sich effizient und effektiv zu bewegen, was den Athleten die körperliche Vorbereitung ermöglicht, die notwendig ist, um technische Fähigkeiten mit höchster Intensität und über die längste mögliche Dauer auszuführen.

Shooting Skill

NBBV-Athleten können sich selbst korrigieren und konsistent Game Shots treffen.

Sie streben immer nach 50/40/90. Um Spielgeschwindigkeitswürfe in Elite-Spielen zu machen, ist eine Liebe zur Shooting Skill erforderlich, kombiniert mit tausenden Wiederholungen.

Die Unfähigkeit, den Ball zu werfen, macht es schwierig, auf der Weltbühne zu glänzen, und wir wollen Weltklasse-Basketballspieler hervorbringen. Elite-Schützen werden sich täglich einer Kombination aus Fußarbeit, Fokus und zielgerichtetem Follow Through widmen, um die Fähigkeit zu meistern, die den Unterschied für Spieler ausmacht.

1vs1 Offensive	
NBBV-Athleten können Ballhandling, Ballsicherheit, Kreativität, Fußarbeit, Körperlichkeit, Geschwindigkeit und adaptive Pass- & Abschlussfähigkeiten kombinieren, um mit dem Ball in ihren Händen einen Vorteil zu schaffen, zu halten und auszunutzen. NBBV-Athleten verstehen, dass das Spiel nicht immer nur um sie geht, aber sie sind in der Lage, Augen, Entscheidungen und Drehungen (Täuschungen) zu kombinieren, um sowohl für sich selbst als auch für einen Mitspieler einen Wurf zu kreieren, wenn der Moment es erfordert.	

1vs1 Defensive	
	NBBV-Athleten sind engagiert darin, den Basketball zu verteidigen. Sie verstehen, dass das Closeout, der Druck mit der Hand und die Fußarbeit entscheidend sind, um den Ball vor sich zu halten. Sie wissen, wie man körperlich spielt, ohne zu foulen, und wie man den Gegner mit dem Körper eindämmt und herausfordert. Darüber hinaus sind sie auch darauf bedacht, nicht gescreent zu werden. Sie geben nicht einfach nach und lassen sich screenen, noch stehen sie aufrecht und lassen den Ball gehen, wohin er will. Sie sind störende und proaktive Verteidiger.

Decision Making	
NBBV-Athleten streben stets danach, weltklasse Entscheidungen zu treffen. Offensiv scannen sie und verpflichten sich, durch schnelle „Ja/nein“Entscheidungen den bestmöglichen Wurf zufinden. Defensiv behalten sie den Überblick und kommunizieren “Stop/Go“-Entscheidungen, die zu Ballverlusten und/ oder Würfen mit niedriger Erfolgsquote führen. Unsere Athleten verstehen, dass das kontinuierliche Scannen (Erkennen von Mustern, Raumwahrnehmung, Antizipieren und lesen vom Feld) vor, während und nach dem Spiel für die beste Entscheidung auf beiden Seiten des Spielfeldes.	

Teil 2: Regionales Fördertraining: Die Basis der individuellen Entwicklung

Das Regionale Fördertraining bildet den Einstieg in die strukturierte Förderung talentierter Basketballspielerinnen im NBBV. Es richtet sich an Mädchen im U13-Alter und legt den Grundstein für eine langfristige, nachhaltige Entwicklung im leistungsorientierten Nachwuchssport.

Im Fokus dieser Fördermaßnahme steht die individuelle Spielerentwicklung, losgelöst vom Spielsystem oder Teamerfolg. Hier geht es einzig und allein darum, spielerische Grundlagen zu festigen, Techniken zu erlernen und das persönliche Spielverständnis zu erweitern.

Die inhaltlichen Schwerpunkte

Alle Trainingsmaßnahmen im Regionalen Fördertraining sind nach einem klaren Leitfaden aufgebaut und orientieren sich an altersgerechten Prinzipien. Die folgenden Schwerpunkte bilden den Kern des Trainings:

- **SPD – Schießen, Passen, Dribbeln (Triple Threat):**
  Die sogenannte **Ready-Position** ist die Basis jeder Offensivaktion. Spielerinnen lernen, mit dem Ball in der Hand jederzeit bereit zu sein: für den Wurf, den Pass oder das Dribbling. Dazu gehören Körperhaltung, Fußarbeit, Ballkontrolle und die Fähigkeit, aus dieser Position schnell und effizient zu handeln.
- **Passen & Fangen:**
  Technisch saubere Ausführung beider Grundlagenaktionen – beidhändig, aus der Bewegung, unter Druck.
- **Sternschritt:**
  „Richtungswechsel“ auf engem Raum, Erlernen des korrekten Fußwerks als Basis für spätere Bewegungsformen.
- **Fakes (Jab Step, Shot Fake):**
  Täuschen, lesen, reagieren. Wichtige Techniken zur Vorbereitung von Aktionen im 1gg1-Situationen.
- **Rip (High & Low):**
  Das sichere Durchladen des Balls nach dem Catch zur Vorbereitung auf Drives oder Pässe – unter Druck.
- **Korbnahe Abschlüsse:**
  Verschiedene Abschlussvarianten in der Zone: beidhändig, gegen Kontakt, aus unterschiedlichen Winkeln.
- **Drop & Go:**
  Schneller Tempowechsel aus der Ready-Position. Ein essenzielles Tool für aggressive Drives.
- **1gg1-Situationen:**
  Entscheidung treffen, Räume nutzen, Vorteil erkennen. Die Grundlage für die eigene Defensive und die offensive Durchsetzungsfähigkeit.
- **Entscheidungsverhalten:**
  Spielerinnen lernen, das Spiel zu „lesen“. Wann passe ich? Wann werfe ich? Wann ziehe ich zum Korb?
- **Wurfschule:**
  Optimierung vom eigenen Wurf: Fußarbeit, Rhythmus und Wurfkonstanz stehen im Fokus. Auch Dreierwürfe werden vorbereitet.

Der Förderzeitraum

Das Regionale Fördertraining ist zeitlich begrenzt auf einen Zeitraum von 6 bis 9 Monaten. Trainiert wird an sechs Standorten in Niedersachsen/Bremen in regelmäßigen Abständen unter Leitung qualifizierter NBBV-Trainer*innen.

Die Standorte sind:

- Braunschweig
- Bremen/Lüneburg
- Göttingen
- Hannover
- Oldenburg/Ostfriesland
- Osnabrück

Den Abschluss des Förderzeitraums bildet ein besonderes Highlight:
Ein zweitägiges Sichtungsturnier, bei dem alle sechs Regionen gegeneinander antreten. Dieses Turnier ist nicht nur eine leistungsbezogene Standortbestimmung, sondern auch ein echtes Event für die Mädchen, bei dem am Ende ca. 45 Spielerinnen für das Stützpunkttraining gesichtet werden.

Ziel des Regionalen Fördertrainings

Ziel ist es, Spielerinnen in ihrer technischen, koordinativen und mentalen Entwicklung so zu stärken, dass sie in der Lage sind, selbstbewusst, kreativ und mutig Basketball zu spielen, mit einem klaren Fokus auf Basics, aber mit Blick auf das Spiel von morgen.

Das Regionale Fördertraining ist somit mehr als nur eine Vorbereitung auf das „Sichtungsturnier“. Es ist der erste bewusste Schritt auf dem Weg in den leistungsorientierten Basketball. kindgerecht, fördernd und voller Spielfreude.

Trainingsinhalte Regionales Fördertraining			
Ballhandling & Dribble Skills			
	Einführung	Festigung	Gefestigt
HW vor dem Körper		✓	
HW durch die Beine		✓	
HW hinterm Rücken		✓	
In & Out Dribbling		✓	
V-Dribbling		✓	
Crossover Combo Moves	✓		
Onside Dribbling	✓		
Back Up Dribbling	✓		
Hesitation Move	✓		
Passing Skills			
	Einführung	Festigung	Gefestigt
Brustpass (Zweihändig)		✓	
Brustpass aus Dribbling		✓	
Bodenpass (Zweihändig)		✓	
Einhändiger Pass	✓		
Einhändiger Bodenpass	✓		
Einhändiger Pass aus Dribbling	✓		
Finishing Skills			
Inside the paint	Einführung	Festigung	Gefestigt
„normaler“ Lay up		✓	
Hook Lay up		✓	
1 Step Lay up		✓	

Powermove		✓	
Reverse Lay up	✓		
Gleiche Hand & gleicher Fuß	✓		
Spin move	✓		
Mid Range			
Step back	✓		
Spot up		✓	
3 Pointer			
Spot up	✓		
Fußarbeit & Fakes			
	Einführung	Festigung	Gefestigt
Front pivot		✓	
Back pivot		✓	
Cross Step		✓	
On Side Step		✓	
Shot Fake	✓		
Pass Fake	✓		
Jab Step	✓		

Teil 3: Stützpunkttraining – Die zweite Entwicklungsstufe

Nach dem Einstieg über das Regionale Fördertraining beginnt für ausgewählte Spielerinnen im Folgejahr die nächste Förderstufe im NBBV-Konzept: das Stützpunkttraining.
An drei regionalen Standorten, aktuell:

- Bremen,
- Hildesheim und
- Osnabrück

wird hier auf das bereits erlernte Fundament aufgebaut und die individuelle sowie taktische Entwicklung weiter vertieft.

Das Stützpunkttraining richtet sich an Spielerinnen, die in ihrer Entwicklung bereits weiter fortgeschritten sind und in ihrer Spielreife, Spielwahrnehmung und körperlichen Präsenz gezielter gefördert werden können.

Es bleibt dabei stets ein Entwicklungsraum. Kein Ort der Selektion, sondern ein Ort des Fortschritts.

Kontinuität trifft Weiterentwicklung

Die Inhalte aus dem Regionalen Fördertraining (RFT) bleiben weiterhin zentraler Bestandteil. Technische Grundlagen, wie Passen & Fangen, Footwork, Abschlüsse und Entscheidungsverhalten, werden nicht als abgeschlossen betrachtet, sondern konsequent weiterentwickelt und unter erhöhtem Druck trainiert.

Dabei liegt der Fokus nun stärker auf der Anwendung dieser Techniken unter Spielbedingungen und in komplexeren Spielsituationen.

Thematische Schwerpunkte im Stützpunkttraining

Die folgenden Inhalte ergänzen das bisherige Repertoire und machen das Training auf dieser Stufe intensiver, anspruchsvoller und wettkampfnäher:

- **Wurf gegen Kontakt:**
  Spielerinnen trainieren & lernen, Würfe trotz defensiver Präsenz oder Körperkontakt sicher abzuschließen.
- **Transition-Offense:**
  Schnelles Umschaltspiel mit klaren Laufwegen, Entscheidungen in der 1. Angriffsphase und Pass- & Laufverhalten im Tempo. Eine Grundlage für modernes Basketball-Spiel.
- **Penetration:**
  Zielgerichtetes Attacken in die Zone mit Ball → Paint Touches.

  Erkennen von Lücken, Kontrolle im Drive, Kick-Out-Optionen und bewusste Entscheidung zwischen Abschluss und Pass.
- **2-Men-Game:**
  Zusammenspiel zweier Spielerinnen in dynamischen Situationen (z. B. Give & Go, Backdoor, Handoff). Förderung des Zusammenspiels, der Kommunikation und der Lesefähigkeit.

- **Pick and Roll – Over & Show („Fake Hedge“):**
  Einführung erster Pick & Roll-Prinzipien: Lesen der Verteidigung, Timing im Screen, Reaktion auf „Over“ und das Einsetzen von „Show“-Verteidigung. Ziel ist es, Grundlagen für spätere Teamkonzepte zu schaffen.
- **Helpside-Defense:**
  Verantwortungsbewusste Verteidigung abseits des Balles. Rotationen, Absicherungen, Closeouts und Kommunikation stehen im Vordergrund, es dient als eine erste Hinführung zu mannschaftstaktischen Verteidigungsidee.

Zielsetzung

Ziel des Stützpunkttrainings ist es, Spielerinnen auf die Anforderungen des NBBV-Landeskaders vorzubereiten, nicht nur durch Techniktraining, sondern vor allem durch **Spielverständnis, Handlungsschnelligkeit und Entscheidungsqualität**.

In kleinen Gruppen, mit intensiver Betreuung und gezieltem Coaching, wird ein Umfeld geschaffen, in dem Spielerinnen **lernen dürfen, Fehler machen dürfen und vor allem wachsen dürfen.**

Die Stützpunkte sind damit das Bindeglied zwischen regionaler Sichtung und dem Landeskader vom NBBV. Es ist ein zentraler Baustein in der weiblichen Talentförderung des NBBV.

Trainingsinhalte Stützpunktraining			
Ballhandling & Dribble Skills			
	Einführung	Festigung	Gefestigt
HW vor dem Körper			✓
HW durch die Beine			✓
HW hinterm Rücken			✓
In & Out Dribbling			✓
V-Dribbling			✓
Crossover Combo Moves		✓	
Onside Dribbling		✓	
Back Up Dribbling		✓	
Hesitation Move		✓	
Passing Skills			
	Einführung	Festigung	Gefestigt
Brustpass (Zweihändig)			✓

Brustpass aus Dribbling			✓
Bodenpass (Zweihändig)			✓
Einhändiger Pass		✓	
Einhändiger Bodenpass		✓	
Einhändiger Pass aus Dribbling		✓	
Pass hinterm Rücken	✓		
Bodenpass hinterm Rücken	✓		
Pocketpass	✓		
Finishing Skills			
Inside the paint	Einführung	Festigung	Gefestigt
„normaler“ Lay up			✓
Hook Lay up			✓
1 Step Lay up			✓
Powermove			✓
Reverse Lay up		✓	
Gleiche Hand & gleicher Fuß		✓	
Spin move		✓	
Mid Range			
Floater	✓		
Runner	✓		
Step back		✓	
Spot up			✓
3 Pointer			
Spot up		✓	
Off the dribbling	✓		

Fußarbeit & Fakes			
	Einführung	Festigung	Gefestigt
Front pivot			✓
Back pivot			✓
Cross Step			✓
On Side Step			✓
Shot Fake		✓	
Pass Fake		✓	
Jab Step		✓	

Gruppentaktische Entwicklung: Fokus auf „Penetrate & Kick“

Dieses Prinzip stellt einen zentralen Baustein der NBBV-Spielidee dar und verbindet individuelle Fähigkeiten mit klaren teamtaktischen Abläufen.

Das Ziel: Vorteile erschaffen!

Im Vordergrund steht die Entwicklung eines Offensivverhaltens, das auf schnellen Entscheidungen, präziser Ballbewegung und der Fähigkeit basiert, Situationen zu erkennen und auszuspielen. Dabei wird insbesondere auf folgende Spielverläufe eingegangen:

- **Primäres Ziel:**
  Den Ball zügig auf die Wing-Spots bringen, um von dort aus ein schnelles 1-gegen-1 zu starten oder später das Zusammenspiel mit der Innenspielerin (RimRun) zu aktivieren.
  (Die Integration der Innenspielerinnen erfolgt bewusst erst im Stützpunktraining.)
- **Alternatives Ziel:**
  Sollte eine direkte Aktion nicht möglich sein, wird der Ball auf die **Gegenseite verlagert** (Swing), um dort neue Möglichkeiten zu eröffnen:
  - 1-gegen-1-Aktionen
  - Dribble Hand-Offs (DHO)
  - Pick-and-Roll-Situationen (PnR)

Warum „Penetrate & Kick“?

Diese Methode vereint zahlreiche Entwicklungsziele des modernen Jugendbasketballs:

- **Förderung der Entscheidungsfähigkeit:**
  Spielerinnen lernen, Spielsituationen zu erkennen, schnell zu reagieren und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen.
- **Verbesserung der Ballbewegung:**
  Schnelles Umschalten zwischen Optionen führt zu einem flüssigen, dynamischen Offensivspiel.
- **Stärkung des Teamverständnisses:**
  Durch standardisierte gruppentaktische Abläufe (z. B. RimRun, Swing, PnR) werden Strukturen geschaffen, in denen sich Spielerinnen orientieren, entwickeln und **einbringen** können.

Am Ende steht ein Ziel:
Spielerinnen sollen Verantwortung übernehmen, Chancen erkennen und gemeinsam als Team Lösungen finden.
„Penetrate & Kick“ schafft hierfür den Rahmen. Klar in der Idee, offen in der Ausführung, wirkungsvoll in der Entwicklung.

Teil 4: Der NBBV-Kader

Mit dem Eintritt in den NBBV-Landeskader erreichen Spielerinnen die höchste Stufe der Nachwuchsförderung im Verband. Hier kommen die stärksten Talente eines Jahrgangs aus ganz Niedersachsen und Bremen zusammen, um sich gezielt auf überregionale Leistungsvergleiche und das Bundesjugendlager vorzubereiten.

Die Spielerinnen haben sich durch Leistung, Haltung und Entwicklung für diesen Kader empfohlen. Nun gilt es, die nächsten Schritte zu gehen: Spielverständnis vertiefen, Verantwortung übernehmen und sich auf höchstem nationalem Niveau behaupten.

Taktische Vertiefung & Einführung der Spielidee

Im NBBV-Kader steht neben der individuellen Weiterentwicklung vor allem die kollektive Spielidee im Vordergrund. Spielerinnen sollen nicht nur ihre Rolle verstehen, sondern auch lernen, wie sie innerhalb eines Systems intelligent agieren und Entscheidungen treffen.

Zu den zentralen Trainingsinhalten gehören:

- **Taktische Grundprinzipien des NBBV-Spiels**,
- **Einführung und Anwendung verschiedener Pick-and-Roll-Varianten,**
- **Wechselwirkungen zwischen individueller Technik und mannschaftstaktischem Verhalten &**
- **Analyse & Reflexion durch Videoarbeit**

Off-Court-Entwicklung: mehr als nur Basketball

Auf dem Weg zur Leistungssportlerin braucht es mehr als Talent und Technik. Deshalb gehören im NBBV-Kader auch wichtige Themen abseits des Spielfelds zum festen Bestandteil der Ausbildung:

- **Ernährung & Regeneration**: Wie bereite ich meinen Körper auf Leistung vor, und wie erhole ich mich sinnvoll?
- **Zyklusorientiertes Training**: Wie berücksichtigen wir die körperlichen Besonderheiten im weiblichen Bereich und nutzen sie sinnvoll?
- **Anti-Doping & Wertevermittlung**: Was bedeutet saubere Leistung und Verantwortung im Sport?

Diese Inhalte werden praxisnah, altersgerecht und mit externem Experten vermittelt, mit dem Ziel, Spielerinnen nicht nur athletisch, sondern auch menschlich und verantwortungsvoll zu begleiten.

Wettkampf auf höchstem Niveau

Ab dieser Phase rückt der **Wettkampf stärker in den Mittelpunkt**: Der NBBV-Kader tritt regelmäßig in **Vergleichsturnieren mit anderen Landesverbänden** an. Dabei geht es nicht um Ergebnisse, sondern um die Erfahrung, sich in intensiven Spielsituationen zu behaupten, Verantwortung zu übernehmen, im Team zu wachsen und individuell auf höchstem Niveau die beste Version von sich selbst zu werden.

Höhepunkt ist das Bundesjugendlager (BJL). Das wichtigste Nachwuchsturnier auf nationaler Ebene. Hier präsentieren sich die Spielerinnen vor den Augen der DBB-Verantwortlichen, messen sich mit den besten Athletinnen Deutschlands, und haben die Chance, in die Jugendnationalmannschaft des DBB aufgenommen zu werden.

Zielsetzung

Das zentrale Ziel unserer Kaderarbeit im NBBV ist es, jeder Spielerin die Möglichkeit zu geben, die beste Version ihrer selbst zu werden: als Basketballerin und als Mensch.

Wir schaffen dafür ein leistungsförderndes, wertschätzendes Umfeld, in dem individuelle Stärken gefördert, Schwächen bearbeitet und Entwicklung auf allen Ebenen begleitet wird. Dabei ist es uns wichtig, dass nicht nur das Ergebnis zählt, sondern auch der Weg dorthin: mit Haltung, Teamgeist, Lernbereitschaft und Verantwortungsgefühl.

Unsere Förderstruktur richtet sich bewusst an alle nominierten Spielerinnen, unabhängig davon, wie weit sie aktuell in ihrer Entwicklung sind. Wir glauben daran, dass Potenzial nicht nur im Talent, sondern auch in der Bereitschaft zur Arbeit, im Mut zum Fehler und im gemeinsamen Wachstum liegt.

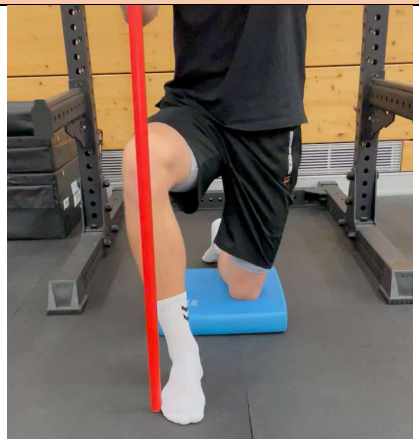
Gleichzeitig nehmen wir als Landesverband auch unsere Verantwortung im Leistungssport ernst:
Wir wollen nicht nur fördern, sondern auch vorbereiten, um auf dem höchsten nationalen Niveau spielen zu können.
Ein wichtiger Maßstab dafür ist das Bundesjugendlager, bei dem wir uns das Ziel setzen, regelmäßig 5–6 Spielerinnen für Maßnahmen des Deutschen Basketball Bundes zu empfehlen, sei es für das U15-Programm oder die U16-Nominierungen.

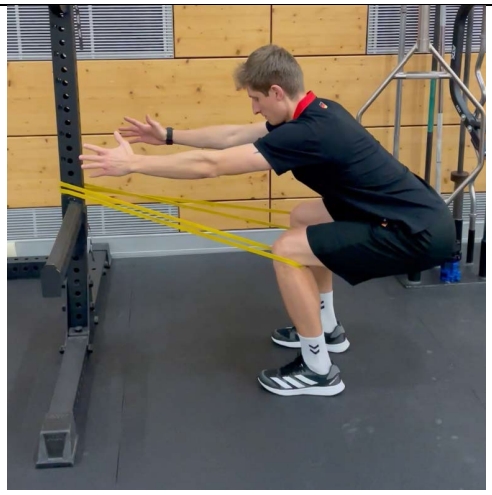
Diese Doppelstrategie aus Breite und Spitze ist die Grundlage unserer Förderphilosophie:
Wir begleiten Spielerinnen auf ihrem Weg und geben ihnen alles mit, um in ihrem Tempo, auf ihrem Weg und mit ihrer Persönlichkeit über sich hinauszuwachsen.

Teil 5: Athletiktraining im weiblichen Bereich

In allen Trainings machen wir als Standard ein Mobility- & Aktivierungsprogramm:

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

Regionales Fördertraining		
HK Stick Mobilitsation **3x 12 Wdh.**		**Link**
Ankle Iso Holds **3x 30 sec.**		**Link Level 1** **Link Level 2**
Square Hops **1x 20 sec.**		**Link Level 1** **Link Level 2**

Banded Knee Ext. **2x 20 Wdh.**		**Link**
Spanish Squat **3x 10 Wdh.**		**Link**
SB Squat **2x 10 Wdh.** **SL SB Squat** **2x 8 Wdh.**		**Link Level 1** **Link Level 2**

Stützpunktraining		
Split Sqaut Isometrisch	**3x 20 sec.** **pro Seite**	**Video**
Step Up Jump Explosiv	**3x 5 Wdh.** **pro Seite**	**Video**
Push Up	**3x 20 sec.**	**Video**
Side Plank	**3x 20 sec.** **pro Seite**	**Video**
1 Leg Hip Thrust Isometrisch	**3x 20 sec.** **pro Seite**	**Video**
Skater Jump	**3x 5 Wdh.** **pro Seite**	**Video**
Heel Raise Isometrisch	**3x 20 sec.** **pro Seite**	**Video**
Partner Anti Rotation	**3x 20 sec.** **pro Seite**	**Video**

NBBV-Kader

Wunsch:

individueller Kraftplan vor Ort

Optional:

standardisierter Kraftplan durch NBBV-Kadertrainer