

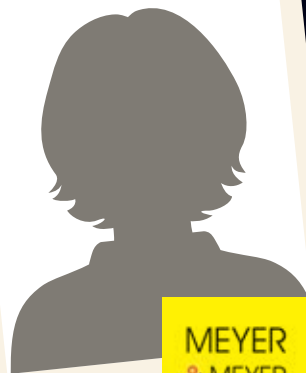


Sebastian Finis

Dein Weg zum **BASKET BALL PROFI**



Ein Ratgeber für
junge Talente,
Eltern und Trainer



MEYER
& MEYER
VERLAG

Dein Weg zum Basketballprofi

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sebastian Finis

Dein Weg zum
**BASKET
BALL
PROFI**

Ein Ratgeber für
junge Talente,
Eltern und Trainer

Meyer & Meyer Verlag

Dein Weg zum Basketballprofi

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1199-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

| | |
|---|-----------|
| I ÜBER DIESES BUCH | 14 |
| 1.1 Vorwort..... | 16 |
| 1.2 Einleitung..... | 19 |
| 2 TALENT UND GRUNDVORAUSSETZUNGEN | 22 |
| 2.1 Was ist ein Talent? | 24 |
| 2.2 Woran erkennt ein Trainer, ob du Talent hast bzw. das Potenzial hast, Basketballprofi zu werden?..... | 26 |
| 2.3 Kannst du auch ohne großes Talent Profi werden?..... | 29 |
| 2.4 Warum ist Athletik beim Basketball wichtig?..... | 30 |
| 2.5 Ist dir eine Profikarriere sicher, wenn du hochtalentiert bist? | 31 |
| 2.6 Welche Perspektive hast du als Mädchen?..... | 32 |
| 2.7 Wie groß kannst du werden?..... | 34 |
| 2.8 Schlüsselpunkte zum Thema „Talent und Grundvoraussetzungen“ | 36 |
| 2.9 „Du musst Geduld haben und gleichzeitig hungrig sein“ – Interview mit Patrick Femerling | 38 |
| 3 ZIELE | 44 |
| 3.1 Warum ist eine konkrete Zielsetzung und Zielplanung wichtig?..... | 46 |
| 3.2 Wie formulierst du ein Ziel richtig? | 47 |
| 3.3 Wofür steht „SMART“ bei der Formulierung deiner Ziele?..... | 49 |
| 3.4 Was musst du tun, nachdem du deine Ziele formuliert hast?..... | 49 |
| 3.5 Was ist eine „Zielkarte“?..... | 52 |
| 3.6 Was ist eine „Vision Map“?..... | 53 |
| 3.7 Warum ist es sinnvoll, deine Ziele zu hinterfragen? | 54 |
| 3.8 Wofür brauchst du eine Vision?..... | 55 |
| 3.9 Warum brauchst du Herz bei der Sache?..... | 55 |
| 3.10 Wie verinnerlichst du dein Ziel?..... | 56 |
| 3.11 Was sind Glaubenssätze oder Mantras?..... | 57 |
| 3.12 Wie bleibst du motiviert, dein Ziel zu erreichen und wie kommst du aus einem Motivationsloch heraus?..... | 58 |
| 3.13 Bist du erst erfolgreich, wenn du dein Ziel erreicht hast?..... | 60 |
| 3.14 Welche Ziele solltest du dir nicht setzen? | 61 |
| 3.15 Schlüsselpunkte zum Thema „Ziele“ | 61 |

| | |
|---|------------|
| 4 EINSTELLUNG | 64 |
| 4.1 Warum musst du extrem viel Zeit investieren, wenn du Profi werden möchtest? | 67 |
| 4.2 Worauf solltest du bei deiner täglichen Einstellung zum Training achten? | 68 |
| 4.3 Wie entwickelst du eine Gewinnermentalität und was zeichnet diese aus?..... | 69 |
| 4.4 Worauf achten gute Trainer, abgesehen von Statistiken, bei der Spielerauswahl? | 72 |
| 4.5 Warum ist es erstrebenswert, ein „Glue Guy“ zu werden? | 74 |
| 4.6 Was kannst du zum Teamgeist deiner Mannschaft beitragen? | 76 |
| 4.7 Schlüsselpunkte zum Thema „Einstellung“ | 78 |
| | |
| 5 BILDUNG | 80 |
| 5.1 Schule | 82 |
| 5.1.1 Wie wichtig ist die Schule und ein Schulabschluss? | 82 |
| 5.1.2 Hast du genug Zeit für die Schule, wenn du Jugendnationalspieler bist? | 84 |
| 5.1.3 Was ermöglicht dir ein Schulabschluss? | 84 |
| 5.1.4 Welche Vorteile bieten Sportschulprogramme und Sportgymnasien? .. | 85 |
| 5.1.5 Was bringt dir ein Highschooljahr in den USA als „Foreign Exchange Student“?..... | 88 |
| 5.1.6 Ist es empfehlenswert, sich als talentierter Jugendspieler einem Nachwuchsprogramm im europäischen Ausland anzuschließen? | 90 |
| 5.2 Ausbildung und Studium..... | 94 |
| 5.2.1 Welche Vorteile hat eine Berufsausbildung im Verein? | 94 |
| 5.2.2 Abitur geschafft! Ist es möglich, neben einer professionellen Basketballkarriere zu studieren? | 95 |
| 5.2.3 Welche Vor- und Nachteile hat ein Studium an einem US-amerikanischen College?..... | 99 |
| 5.2.4 Schlüsselpunkte zum Thema „Bildung“ | 104 |
| | |
| 6 TRAINING | 106 |
| 6.1 Basketballtraining | 108 |
| 6.1.1 Wie viel Training ist sinnvoll? | 108 |
| 6.1.2 Worauf sollte dein Trainer besonderen Wert legen? | 110 |
| 6.1.3 Wofür solltest du im Individualtraining mehr Zeit aufwenden – solltest du eher an deinen Stärken oder Schwächen arbeiten?..... | 110 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 6.1.4 | Welche Entwicklungsschritte durchläufst du auf dem Weg vom reinen Talent hin zum Profi? | 112 |
| 6.1.5 | Was erwartet dich in der Landesauswahlmannschaft? | 114 |
| 6.1.6 | Schlüsselpunkte zum Thema „Basketballtraining“ | 119 |
| 6.2 | Athletiktraining | 119 |
| 6.2.1 | Was ist Athletiktraining und warum ist es wichtig für dich? | 119 |
| 6.2.2 | Welche Bedeutung hat ein Krafttraining für dich und welche Grundsätze solltest du befolgen? | 121 |
| 6.2.3 | Was ist funktionelles Krafttraining? | 123 |
| 6.2.4 | Warum sollte olympisches Gewichtheben Bestandteil deines Athletiktrainings sein? | 124 |
| 6.2.5 | Wie wärmst du dich professionell vor einem Training oder Spiel auf? | 126 |
| 6.2.6 | Welche Unterschiede gibt es zwischen Mädchen und Jungen? | 129 |
| 6.2.7 | Schlüsselpunkte zum Thema „Athletiktraining“ | 130 |
| 6.3 | Mentaltraining | 132 |
| 6.3.1 | Warum ist mentales Training im Basketball so wichtig? | 132 |
| 6.3.2 | Was bringt dir ein Kopfkino (Vorstellungstraining)? | 132 |
| 6.3.3 | Wie findest du ein gesundes Mittelmaß zwischen Anspannung und Entspannung vor einem Spiel? | 133 |
| 6.3.4 | Was kannst du machen, wenn du vor einem Spiel angespannt und nervös bist? | 134 |
| 6.3.5 | Was kannst du tun, wenn du dich vor einem Spiel schlapp oder unmotiviert fühlst? | 138 |
| 6.3.6 | Wie bleibst du fokussiert und hältst deine Konzentration hoch? | 140 |
| 6.3.7 | Schlüsselpunkte zum Thema „Mentaltraining“ | 145 |
| 7 | ERNÄHRUNG | 146 |
| 7.1 | Warum ist die richtige Ernährungsweise so wichtig? | 148 |
| 7.2 | Was sind die wichtigsten Bestandteile in deiner Sporternährung? | 149 |
| 7.3 | Mit welchen Ernährungsstrategien kannst du deine Leistungsfähigkeit verbessern? | 156 |
| 7.3.1 | Ernährung im Trainingsalltag | 156 |
| 7.3.2 | Ernährung am Spieltag | 156 |
| 7.3.3 | Ernährung auf einem Auswärtstrip | 157 |
| 7.4 | Warum ist dein „Pausenbrot“ ungesund und welche Alternativen gibt es für den kleinen Hunger für zwischendurch? | 159 |

- 7.5 Was, wann und wie viel solltest du trinken?.....160
- 7.6 Deine 23 Ernährungstipps, inspiriert von Michael „Air“ Jordan.....163
- 7.7 Schlüsselpunkte zum Thema „Ernährung“167

- 8 ERHOLUNG UND REGENERATION168**
- 8.1 Was kannst du unmittelbar nach einer intensiven Belastung tun, um den Regenerationsprozess einzuleiten?.....171
 - 8.1.1 Auslaufen171
 - 8.1.2 Ausrollen.....172
 - 8.1.3 Stretchen.....173
 - 8.1.4 Wasseranwendungen173
 - 8.1.5 Kompressionskleidung175
 - 8.1.6 Trinken.....175
- 8.2 Welche Möglichkeiten der Entspannung gibt es und warum sind sie so wichtig?176
 - 8.2.1 Vorstellungsentspannung mit einer Fantasiereise176
 - 8.2.2 Progressive Muskelrelaxation (PMR) zur Tiefenentspannung.....177
 - 8.2.3 Autogenes Training.....178
 - 8.2.4 Yoga179
 - 8.2.5 Meditation181
 - 8.2.6 Schlafen182
- 8.3 Wie kannst du Erkältungskrankheiten vorbeugen?.....185
- 8.4 Schlüsselpunkte zum Thema „Erholung und Regeneration“186
- 8.5 „Ich hatte Kinderträume“ – Dirk Nowitzki im Interview.....187

- 9 DER RICHTIGE UMGANG196**
- 9.1 Umgang mit Schiedsrichtern198
 - 9.1.1 Wie erarbeitest du dir Respekt bei Schiedsrichtern und wie gehst du als junger Spieler mit vermeintlich „ungerechten“ Schiedsrichterentscheidungen um?198
 - 9.1.2 Haben gestandene BBL-Profis einen „Starbonus“ bei Schiedsrichtern?200
- 9.2 Umgang mit dem Coach.....201
 - 9.2.1 Solltest du deinen Coach duzen oder siezen?201
 - 9.2.2 Ist es möglich, Kritik gegenüber deinem Trainer zu üben? Wenn ja, welche und wie viele Einwände sind erlaubt?202
- 9.3 Umgang mit den Mitspielern203

| | | |
|---|---|------------|
| 9.3.1 | Wie erarbeitest du dir als junger Spieler Respekt unter älteren Mitspielern und wie solltest du erfahreneren Spielern gegenüberreten? | 203 |
| 9.3.2 | Wie solltest du mit Konkurrenzverhalten mit gleichaltrigen Mitspielern umgehen? | 205 |
| 9.4 | Umgang mit Leistungsdruck | 205 |
| 9.4.1 | Wie gehst du als junger Spieler mit Druck seitens des Vereins um?.. | 205 |
| 9.5 | Umgang mit Popularität und Ruhm | 207 |
| 9.5.1 | Wie bleibst du als junger Spieler auf dem Teppich, wenn sich ein Hype um deine Person entwickelt? | 207 |
| 9.5.2 | Welche Erfahrung haben Bundestrainer mit zu früh in den Himmel gehobenen Spielern gemacht? | 209 |
| 9.6 | Umgang mit Medien | 210 |
| 9.6.1 | Wie solltest du als junger Spieler Medienvertretern gegenüberreten und wie solltest du auf Fragen antworten und dich darstellen? | 210 |
| 9.6.2 | Bei wem kannst du dir zusätzlichen Rat holen? | 213 |
| 9.6.3 | Darfst du dich als Individuum vom Team abheben, indem du in der Ich-Perspektive erzählst? | 214 |
| 9.7 | Umgang mit den Fans | 215 |
| 9.7.1 | Wie solltest du Fans gegenüberreten?..... | 215 |
| 9.7.2 | Wie nah darfst du Fans an dich heranlassen? Ist es ratsam, Fans in dein Privatleben zu integrieren? | 216 |
| 9.7.3 | Kannst und solltest du jeden Autogrammwunsch erfüllen?..... | 217 |
| 9.7.4 | Wie gehst du mit Kritik seitens der Fans um? | 217 |
| 9.7.5 | Wie solltest du dich in den sozialen Medien verhalten? | 218 |
| 9.8 | Umgang mit Geld | 221 |
| 9.8.1 | Wie solltest du mit Geld umgehen und was solltest du damit machen? | 221 |
| 9.8.2 | Kannst du als Spieler Einfluss auf dein Geld nehmen? | 222 |
| 9.8.3 | Reicht das Geld eines BBL-Spielers aus, um damit finanziell abgesichert zu sein?..... | 222 |
| 9.8.4 | Gibt es eine gängige Taktik, wie du mit Vereinen über das Thema Geld verhandeln solltest? | 224 |
| 9.9 | Schlüsselpunkte zum Thema „der richtige Umgang“ | 225 |
| 10 ENTSCHEIDUNGEN – DIE WAHL DES RICHTIGEN KLUBS | | 226 |
| 10.1 | Wie triffst du eine Entscheidung? | 228 |

- 10.2 Was ist für dich als junger, aufstrebender Spieler empfehlenswert:
Viel Spielzeit bei einem kleinen Verein oder Bankdrücker bei einem
erfolgreichen Team? 229
- 10.3 Du willst unbedingt Spielzeit in der Bundesliga? Wo gehst du hin?231
- 10.4 Beispiele aus der Praxis231
- 10.5 „Alba vs. Trier“ – großer vs. kleiner Klub..... 234
- 10.6 Schlüsselpunkte zum Thema „Entscheidungen“ 235

- 11 EINFLÜSSE VON MITMENSCHEN..... 236**
- 11.1 **Soziales Umfeld..... 238**
 - 11.1.1 Welchen Einfluss hat dein soziales Umfeld auf deine Entwicklung?..238
 - 11.1.2 Welche Bedeutung hat deine Familie für deine Entwicklung?241
 - 11.1.3 Welche Erwartungen kannst du an deine Eltern haben? 243
 - 11.1.4 Exkurs 1: Freiwurfrituale von NBA-Stars..... 247
 - 11.1.5 Exkurs 2: Routinen vor dem Spiel..... 249
 - 11.1.6 Wie wichtig ist die Unterstützung deiner Freunde? 250
 - 11.1.7 Wie baust du Vertrauen zu „fremden“ Menschen auf?251
- 11.2 **Vorbilder und Mentoren..... 252**
 - 11.2.1 Welche Rolle spielen Vorbilder für dich?..... 252
 - 11.2.2 Warum solltest du dir einen Mentor suchen?..... 254
 - 11.2.3 Die Geschichte von Dirk Nowitzki und
seinem Mentor Holger Geschwindner 255
 - 11.2.4 Wie sah Dirk Nowitzkis Wurfrououtine im Individualtraining
mit Holger Geschwindner aus? 259
 - 11.2.5 „Das ist hochgradig dummes Zeug!“ –
Interview mit Holger Geschwindner.....261
- 11.3 **Spielerberater/Agenten..... 268**
 - 11.3.1 Was ist ein Spielerberater bzw.
Agent und um welche Belange kümmert er sich? 268
 - 11.3.2 Ab wann ist ein Spielerberater sinnvoll? 269
 - 11.3.3 Welche Vor- und Nachteile hat es,
einen Spielerberater zu engagieren?271
 - 11.3.4 Worauf solltest du bei der Wahl der
richtigen Spieleragentur achten? 272
 - 11.3.5 Wer und was ist ein FIBA-Agent?..... 273
 - 11.3.6 Wer kann dich bei der Wahl des richtigen Spielerberaters
oder an dessen Stelle beraten? 275
 - 11.3.7 Schlüsselpunkte zum Thema „Einflüsse von Mitmenschen“ 277

| | |
|--|------------|
| 12 KRISENMANAGEMENT | 278 |
| 12.1 Hürden | 280 |
| 12.1.1 Welche Hürden kommen auf dem Weg zum Profi auf dich zu und wie kannst du diese überwinden?..... | 280 |
| 12.1.2 Wie lernst du, mit Rückschlägen und Niederlagen umzugehen und diese schnell abzuwickeln?..... | 289 |
| 12.1.3 Wie gehst du mit deinen und den Fehlern deiner Mitspieler um? .. | 291 |
| 12.2 Verzicht | 293 |
| 12.2.1 Warum und worauf musst du als angehender Basketballprofi in jungen Jahren verzichten, wenn du dein Ziel erreichen willst?..... | 293 |
| 12.3 Verletzungen | 299 |
| 12.3.1 Welche Verletzungen kommen im Basketball häufig vor und wie entstehen diese? | 299 |
| 12.3.2 Was machst du, wenn du dich verletzt?..... | 301 |
| 12.3.3 Wie gehst du mit schweren Verletzungen um und verarbeitest diese möglichst schnell?..... | 304 |
| 12.3.4 Wie kannst du Verletzungen vorbeugen? | 309 |
| 12.3.5 Schlüsselpunkte zum Thema „Krisenmanagement“ | 313 |
| 13 ERFOLGSFAKTOREN | 314 |
| 13.1 Was sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren für ambitionierte Basketballtalente aus Sicht der Trainer, Mentoren und Profispieler? | 317 |
| 13.1.1 Dirk Bauermann..... | 317 |
| 13.1.2 Frank Menz | 318 |
| 13.1.3 Kay Blümel | 319 |
| 13.1.4 Holger Geschwindner..... | 320 |
| 13.1.5 Christian Bischoff..... | 320 |
| 13.1.6 Patrick Femerling..... | 322 |
| 13.1.7 Akeem Vargas..... | 323 |
| 13.1.8 Niels Giffey..... | 324 |
| 13.1.9 Ismet Akpinar | 325 |
| 13.1.10 Alex King..... | 326 |
| 13.1.11 Jonas Wohlfahrt-Bottermann | 327 |
| 13.1.12 Dominik Bahiense de Mello..... | 328 |
| 13.2 Was sind die 23 wichtigsten Erfolgsfaktoren für dich als angehender Basketballprofi?..... | 329 |
| 13.3 Welche Dinge haben Michael Jordan zu einem der erfolgreichsten Basketballer unseres Planeten gemacht? | 334 |

14 SCHLUSSBEMERKUNG 340

ANHANG..... 344

1 Literaturempfehlungen und Quellen 344

2 Personenregister 347

3 Bildnachweis..... 350

Zusätzlich zu diesem Buch wird weiterführendes Material kostenlos per QR-Code zum Download angeboten. Die Hinweise auf das Zusatzmaterial befinden sich auf den Seiten 128, 144, 159, 163, 178, 181, 261, 339 und sind mit dem nebenstehenden Symbol versehen.



ONLINE-ZUSATZMATERIAL

ATHLETIKTRAINING

Was kommt auf dich zu im Athletiktraining in den verschiedenen Altersgruppen?

MENTALTRAINING

Wie sieht dein optimales Aufwärmprogramm für den Kopf aus?

Was kannst du mental nach dem Training oder Spiel machen, um einen klaren Kopf zu bekommen?

Wie bekommst du mehr Selbstvertrauen?

Wie lernst du deinen Blick auf Positives zu richten und dich mit deinen Stärken zu beschäftigen?

ERNÄHRUNG

Welche Lebensmittel kommen in den Einkaufswagen?

Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?

ERHOLUNG & REGENERATION

Progressive Muskelrelaxation (PMR) zur Tiefenentspannung als Kindergeschichte

Was ist Meditation eigentlich?

Welche Formen der Meditation gibt es?

Wie lernst du die passive Meditation?

EINFLÜSSE VON MITMENSCHEN

Literaturempfehlungen von Holger Geschwindner

Was ist das Projekt „BasKidBall“?

Was erwartet dich im Trainingscamp von Holger Geschwindner?

ZUKUNFTSMUSIK

Ein Blick in den Kopf eines jungen Mannes, der es gerade erst geschafft hat: Robert Glöckner

Alltag

Was kommt auf dich zu als junger Profi?

Wie sieht der Alltag eines Bundesliga-Profis aus?

Womit verbringst du deine Zeit, wenn du nicht trainierst?

Warum führst du als Profisportler ein selbstbestimmtes Leben?

Warum kannst und sollst du es nicht allen Menschen recht machen?

Welche Vor- und Nachteile hat es, im Ausland für Geld Basketball zu spielen?

Wie solltest du als Profibasketballer in der Öffentlichkeit auftreten?

Profikarriere vs. Familienleben

Wie findet ein Profibasketballer eine Frau?

Welche Unsicherheitsfaktoren gibt es in der spielfreien Zeit?

Welche Herausforderungen warten bei Umzügen?

Wo finden Paare einen Ruhepol im Sommer?

Wie läuft es mit der Familienplanung bei Profibasketballern?

Finden Spielerfrauen eine sinnvolle Beschäftigung, wenn sie ihrem Mann folgen?

Wie überstehen Profibasketballer und ihre Frauen längere Trennungsphasen?

Welchen Einfluss hat ein Auslandsaufenthalt auf das Profibasketball-Liebespaar?

Welche Vor- und Nachteile hat das Zigeunerleben eines Profibasketballers?

Karriereende

Sollst du dich schon in jungen Jahren auf dein Karriereende vorbereiten?

Welche Möglichkeiten hast du als Profibasketballer nach deiner aktiven Karriere?

Schlüsselpunkte zum Thema „Zukunftsmusik“

EINBLICKE IN DIE KÖPFE AUSLÄNDISCHER BBL-COACHES

„Jedes Team braucht Rennpferde und Schweine“ – Gordon Herbert im Interview

„Wenn du kein Soldat bist, gehörst du nicht zum System“ – Sasa Obradovic im Interview



Über dieses Buch



1.1 Vorwort
1.2 Einleitung

Über dieses Buch

1.1 VORWORT

Liebes Basketballtalent, liebe Eltern und Trainerkollegen,

ich finde es völlig in Ordnung, wenn ein junger Basketballer sich schon frühzeitig in den Kopf setzt: Ich möchte Basketballprofi werden! In jungen Jahren ist es noch ein Traum, weniger ein Ziel, irgendwann einmal in einer großen Arena vor Publikum zu spielen. Dieser Traum kann Wirklichkeit werden, wenn du hart an dir arbeitest. Es kann sein Gutes haben, wenn du diesen Fokus schon frühzeitig hast. Allerdings darfst du währenddessen nicht vergessen, dass die Schule funktionieren muss und es meiner Ansicht nach auch eine soziale Ebene mit Freunden geben sollte.

Das Buch *Dein Weg zum Basketballprofi* gibt dir viele lehrreiche Tipps mit auf den Weg, von denen du profitieren kannst. Es beleuchtet viele Facetten sowie



Meinungen und Philosophien aus verschiedenen Ecken – ob es die der Bundestrainer, Minitrainer, aktuellen und ehemaligen Profispieler, Mentoren oder Berater sind. Was beispielsweise ein Holger Geschwinder zu diesem Thema sagt, ist zum Teil anders als die Meinung vom Rest. Das ist spannend zu lesen! Aus all diesen Informationen kannst du dir dein eigenes Bild machen, wie du oben ankommst bzw. ob das überhaupt ein erstrebenswertes Ziel für dich ist.

Es gibt natürlich kein Patentrezept, wie du Basketballprofi wirst. Viele Wege können dich dort hinführen. Auch dieser Ratgeber ist nicht dazu da, dir zu sagen: „Nur so geht das und nicht anders!“ Vielmehr soll er dir Anregungen geben, Möglichkeiten aufzeigen und Erfahrungen mitteilen. Es geht darum, möglichst perfekte Voraussetzungen zu schaffen.

Ich bin zwar selbst drei Jahre am US-College gewesen, aber heutzutage würde ich sagen, dass ein US-College nicht unbedingt das Beste für ein Toptalent ist. Damals war es noch keine schlechte Entscheidung für meine spätere Entwicklung. Aber mehr einleitend. Das war eine Zeit, in der ich zunächst physisch reifen musste und auch lernen musste, mit bestimmten Drucksituationen besser klarzukommen, die vorher nicht geherrscht haben. Den wirklichen Schritt habe ich dann erst bei meiner ersten Profistation in Berlin zwischen 1998 und 2000 gemacht.

Meine ersten Berührungspunkte mit dem Profibasketball hat mir Dirk Bauermann ermöglicht, bevor ich ans College gegangen bin. Damals war ich noch Spieler in der Regionalliga bei ART Düsseldorf. Dirk Bauermann hat mich ein paar Mal bei seinem Team Bayer Leverkusen mittrainieren lassen. Das war natürlich eine tolle Situation für irgend so einen Typen aus Düsseldorf, den keiner kannte. Aber, was es wirklich bedeutet, Profi zu sein, wie viel Training dafür nötig ist usw., davon hatte ich keinen Plan.

Ich habe deshalb viel zugehört. Dirk Bauermann war eine große Hilfe. Ich habe mir auch versucht, basketballtechnische Sachen im Fernsehen abzugucken und dann auszuprobieren, woran ich teilweise kläglich gescheitert bin, weil es einfach nicht möglich war. Ich habe immer versucht, Leuten zuzuhören und dann eine eigene Meinung daraus zu bilden. Das ist ganz wichtig. Niemand weiß alles, gleichgültig, wie klug oder erfahren er ist. Aber wenn du die Chance hast, irgendwo zuzuhören, nutze sie. Entweder du sagst: „Oh ja, da hat er recht!“, oder vielleicht sagst du auch: „Nein, da hat er völlig unrecht!“ Aus allen Meinungen und Erfahrungen kannst du die für dich wichtigen Dinge herausfiltern und dir daraus dein eigenes Bild machen.

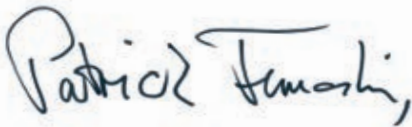
Ich selbst habe die Profilaufbahn erst sehr spät in Betracht gezogen, als ich mit Anfang 20 Collegespeler war. Als Jugendlicher hatte ich noch nicht das Ziel, Basketballprofi zu

werden. Ich war eher unbekümmert, naiv und vom Kopf her ein Spätentwickler. Deswegen habe ich mir nicht so viele Fragen gestellt. Außerdem war ich am Anfang ziemlich schlecht. Wenn ich damals schon bewusster mit diesem Thema umgegangen wäre, hätte mir ein Ratgeber wie dieser sicher geholfen, mir Fragen zu beantworten, die keine Eltern oder Trainer auf Anhieb beantworten können. *Dein Weg zum Basketballprofi* gibt dir Infos von Profispielern, die da schon angekommen sind, wo du einmal hinwillst. Das Buch lässt Trainer zu Wort kommen, die schon viele Spieler auf das Profiniveau gebracht haben oder dort selbst arbeiten. Ich finde es ziemlich gut, eine grundsätzliche Idee davon zu bekommen, was andere Leute dazu sagen, wie man es zum Basketballprofi schaffen kann. Ich gebe auch gerne meine eigenen Erfahrungen in diesem Buch weiter.

Es ist toll, wenn du das Selbstbewusstsein mitbringst und schon früh weißt, wo du einmal hinmöchtest und was deine Ziele sind. Es ist eine gute Grundvoraussetzung, zielstrebig und diszipliniert zu trainieren. Hungrig und ehrgeizig zu sein ... Aber du musst natürlich auch Geduld haben. Der Weg ist das Ziel. Du musst den Weg erstmal bestreiten und irgendwann kommst du an – als Profi. Meistens ist das die Tür, durch die du hindurchgehst und dann geht der Weg weiter. Selbstzufriedenheit kannst du nicht gebrauchen, es geht immer weiter. Schau, wo es dich als Nächstes hinführt.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg!

Dein Patrick Femerling

A handwritten signature in black ink that reads "Patrick Femerling," with a comma at the end. The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

1.2 EINLEITUNG

Am Anfang ist da ein Traum! Als jugendlicher Athlet, der mit großer Leidenschaft Basketball spielt und Profis in einer stimmungsvollen Arena oder im Fernsehen beim Spielen zugeschaut hat, hast du bestimmt schon mal geträumt, selbst irgendwann auf diesem Parkett zu stehen und den entscheidenden Wurf zum Sieg zu nehmen. Wer hatte diesen Kindheitstraum nicht, als ambitionierter Sportler, Profi in seiner Lieblingssportart zu werden?

Aus einem Traum kann ein konkretes Ziel werden. Hast du dir einmal in den Kopf gesetzt, dass du wie deine großen Vorbilder professionell Basketball spielen willst, gehst du fortan mit noch größerem Ehrgeiz und Engagement deinem Hobby nach und du glaubst fest daran, dass du es schaffen kannst. Jeden Nachmittag und an den Wochenenden, gleichgültig, ob's draußen brütend heiß oder eiskalt ist, gehst du hoch motiviert auf den Freiplatz, um Körbe zu werfen und dich mit deinen Kumpels im 1:1, 2:2 oder 3:3 zu messen – bis es dunkel wird. Nicht selten vernachlässigst du dadurch wichtige Dinge, wie Hausaufgaben, das Lernen für Arbeiten oder sonstige Verpflichtungen.

Oft ist dein eifriges Handeln auf dem Court nicht zielgerichtet – auch wenn du vielleicht der King bist. Du denkst an nichts anderes, als Streetball oder Basketball zu spielen, weil du meinst, dass du so besser wirst und deinem Ziel dadurch einen Stück näherrückst. Theoretisch hast du recht: Übung macht den Meister. Praktisch jedoch gehört noch viel mehr dazu, als nur zu spielen, um tatsächlich professioneller Basketballspieler zu werden.

Dein Weg zum Basketballprofi ist steinig und lang. Neben Talent brauchst du Tugenden, ohne die du an der Spitze nicht ankommen kannst: Selbstdisziplin, Willenskraft, Leidenschaft, Selbstvertrauen, Opferbereitschaft und Geduld. Daneben ist deine Gesundheit, frei von schweren Verletzungen zu bleiben, eine wichtige Grundvoraussetzung. Hinzu kommen deine Trainer, die dein Talent fördern und an dich glauben sowie deine Eltern und Freunde, die deine Ziele unterstützen. Das ist die Basis, die erforderlich ist, damit du erfolgreich deinen Weg bestreiten kannst. Bringst du all das mit, sind nach oben keine Grenzen gesetzt.

Auf dem absolut richtigen Weg bist du, wenn du außerdem gute Zeugnisnoten bekommst und deinen Schulabschluss, idealerweise Abitur, machst. Denn wenn es mit deiner Profikarriere nicht klappen sollte oder diese durch eine schwere Verletzung frühzeitig beendet wird, musst du einen anderen Lebensweg gehen. Ein Abitur schafft dir die Voraussetzung für ein Studium oder einen guten Ausbildungsplatz.

Dass auf dem Weg zum Basketballprofi mehr dahintersteckt, als nur auf dem Freiplatz zu „zocken“ – und der Schritt in einen Verein mit guten Coaches unabdingbar ist –, ist dir sicherlich klar. Jedoch weißt du vielleicht nicht, was die richtigen und notwendigen Dinge sind, die du tun solltest, worauf du achten und verzichten musst und welche Hürden es zu überwinden gilt, um den bestmöglichen Weg zur Erreichung deines Ziels zu gehen. Welche Grundvoraussetzungen müssen genetisch bedingt vorhanden sein, die du nicht beeinflussen kannst? Welche Voraussetzungen, die du selbst beeinflussen kannst, musst du erfüllen? Was sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren? Wie ist das Leben als Basketballprofi? Welche Dinge musst du während des Profidaseins beachten, um das Niveau zu halten?

Diese Fragen möchte ich dir in meinem Buch *Dein Weg zum Basketballprofi* beantworten. Fakt ist, es gibt kein Patentrezept, wie du es schaffen kannst, Profi zu werden. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Entscheidungen, die du auf deinem Weg treffen kannst, sondern nur bessere oder schlechtere. Viele Wege führen in die Bundesliga – ob mit Colleeerfahrung oder ohne.

In diesem Buch möchte ich dir Antworten auf Fragen geben, die kein Elternteil und kein Sportlehrer aus dem Stegreif beantworten können. Sondern wo der langjährige Erfahrungsschatz und das Fachwissen von Basketballtrainern – vom Minitrainer bis hin zum Bundestrainer –, von aktuellen und ehemaligen Basketballprofis aus Europa und der NBA, Mentoren, Athletiktrainern und Spielerberatern gefragt ist. Diese Erfahrungen und das Fachwissen vereint gebe ich in meinem Buch wieder. Abgesehen von dir als junges Talent ist das Buch auch eine wissenswerte Fundgrube für Trainer, Förderer, Eltern und Freunde, da sie vieles über den Umgang mit Kindern und Jugendlichen lernen und wie sie diese bestmöglich auf ihrem Weg unterstützen können.

Da ich selbst nie Basketballprofi war, stellst du dir mitunter zu Recht die Frage: Wie kann jemand ein gutes Buch über dieses Thema schreiben, wenn er nie die Erfahrung gemacht hat, auf diesem hohen Niveau zu spielen? Die Antwort ist einfach: Die Grundlage meines Buches ist der Erfahrungsschatz und die Einschätzung von Profitrainern und -spielern, die tagtäglich mit der Materie zu tun haben: Dirk Bauermann, Frank Menz, Harald Stein, Kay Blümel, Robert Bauer, Holger Geschwindner, Gordon Herbert, Sasa Obradovic, John Patrick, Dirk Nowitzki, Patrick Femerling, Sven Schultze, Jan-Hendrik Jagla, Dominik Bahiense de Mello, Christopher McNaughton, Johannes Herber, Levon Kendall, Heiko Schaffartzik, Akeem Vargas, Niels Giffey, Ismet Akpinar, Alex King, Lucca Staiger, Andreas Seiferth, Philip Zwiener und Jonas Wohlfahrt-Bottermann. Das, was ich von ihnen erfahren habe, habe ich zu Papier gebracht und daraus ist dieses Buch entstanden.

Mein eigener Erfahrungsschatz als langjähriger Vereinsbasketballspieler seit 1992, Basketballjournalist und Basketballathletiktrainer von Landesauswahlmannschaften und Kadern beim Deutschen Basketball Bund fließt natürlich ebenfalls mit in das Buch ein.

Ich hoffe, du nimmst aus diesem Buch viele hilfreiche Tipps mit und findest deinen individuellen Weg zum Profi!

Dein Sebastian Finis, Berlin, im Herbst 2016

Sebastian Finis





Talent und
Grundvoraus-
setzungen

- # 2
- 2.1 Was ist ein Talent?
 - 2.2 Woran erkennt ein Trainer, ob du Talent hast bzw. das Potenzial hast, Basketballprofi zu werden?
 - 2.3 Kannst du auch ohne großes Talent Profi werden?
 - 2.4 Warum ist Athletik beim Basketball so wichtig?
 - 2.5 Ist dir eine Profikarriere sicher, wenn du hochtalentiert bist?
 - 2.6 Welche Perspektive hast du als Mädchen?
 - 2.7 Wie groß kannst du werden?
 - 2.8 Schlüsselpunkte zum Thema „Talent und Grundvoraussetzungen“
 - 2.9 „Du musst Geduld haben und gleichzeitig hungrig sein“ – Interview mit Patrick Femerling

2 Talent und Grundvoraussetzungen



„Es gibt Spieler, die überhaupt nicht aussehen wie Basketballer, aber hervorragende Basketballer sind.“
(Dirk Bauermann)

2.1 WAS IST EIN TALENT?

Die Basketballlegende Michael Jordan sagte einmal: „Talent gewinnt Spiele. Aber Teamwork und Intelligenz gewinnen Meisterschaften!“ In diesem berühmten Satz steckt einiges drin: Talent ist zwar wichtig, um an die Leistungsspitze zu kommen, aber eben nicht alles. Letztlich ist der Zusammenhalt als Team wichtiger als das reine Talent eines einzelnen Spielers, um Titel zu gewinnen. Nichtsdestotrotz möchte ich in diesem Kapitel über den häufig benutzten Begriff *Talent* schreiben. Dafür bedarf es zunächst einer Definition. Was meinen wir damit, wenn wir von Talent sprechen?



Der Duden schreibt: „Talent ist eine Begabung, die jemanden zu ungewöhnlichen bzw. überdurchschnittlichen Leistungen auf einem bestimmten Gebiet befähigt.“ Das bedeutet in unserem Fall: Wenn du Talent hast, also eine Fähigkeit, die im Basketball von besonderer Bedeutung ist, bringst du beste Voraussetzungen mit, ein guter Basketballspieler zu werden.

Jeder Mensch hat irgendein Talent – sei es eine Begabung in Musik, Kunst, Naturwissenschaften, Mathematik, Handwerk, Sport oder in einem anderen Bereich. Es gibt Talente verschiedener Arten. Vielleicht hast du schon einmal von den Begriffen „Bewegungstalent“, „Organisationstalent“, „Zeichentalent“ oder „Sprachtalent“ gehört.

In vielen Fällen bleibt das Talent eines Menschen jedoch unerkannt und wird dementsprechend auch nicht gefördert. Dann sprechen wir von einem „unentdeckten Talent“. Ein Mensch, der gleich mehrere Begabungen mitbringt, wird als „Multitalent“ bezeichnet.

Die Lehrmeinung sagt, dass Talent genetisch bedingt ist. Du kannst ein Talent also nicht erlernen. Es wird dir in die Wiege gelegt, wie man so schön sagt. Entweder du hast es oder nicht. Um ein Talent zur Geltung kommen zu lassen, muss es allerdings auch gefördert werden. Ohne dass du es merkst, passiert das in der Regel von Geburt an durch deine Familie und Freunde, in der Kita, in der Schule und beim Sport – im Grunde genommen durch alle Einflüsse, denen du in deinem Umfeld ausgesetzt bist.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass bei besonders begabten, also talentierten, Menschen eine erhöhte Hirnaktivität in den entsprechenden Bereichen besteht. Außerdem sind bei Talenten gewisse Regionen im Gehirn etwas stärker ausgeprägt als beim Durchschnittsmenschen. Diese Ausprägung entwickelt sich vor allem durch eine frühe Förderung bestimmter Fähigkeiten. Ausnahmen bilden hier natürlich Begabungen, die auf besondere körperliche Eigenschaften zurückzuführen sind. So hängt zum Beispiel die Begabung eines Sängers in erster Linie mit seiner Stimme, das heißt mit der Anatomie seines Stimmorgans, zusammen. Genauso, wie das Talent eines Basketballspielers mit seiner Körperhöhe zusammenhängt. Aber dazu später mehr.

Die oben genannte Lehrmeinung ist nicht frei von Kritik. Dass Talent, abgesehen von den physischen Voraussetzungen, genetisch bedingt ist, ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Denn Talentforschung wurde nie an Neugeborenen, sondern frühestens ab dem Kindesalter durchgeführt. Somit ist auch denkbar, dass Talente erst kurz nach der Geburt entwickelt werden. Sei es in der Musik durch frühzeitliche Gehörschulung oder im Sport durch tägliches, intensives Üben von Bewegungen. Das soll all denjenigen Mut machen, denen zum Beispiel eine bestimmte Körperhöhe nicht in den Schoß der Mutter

gelegt wurde. Talent ist mehr als Genetik. Viel entscheidender ist die frühkindliche Förderung der Begabung.

Das Talent eines Menschen äußert sich durch eine relativ frühe Ansprechbarkeit für eine bestimmte Aufgabe oder Sache, in unserem Fall das Spielen mit Bällen. Bei talentierten Basketballspielern zeigt sich schon im frühen Kindesalter eine lustbetonte Leichtigkeit im Umgang mit Bällen. Ein Begabter kann sich durchaus für seinen „Stoff“ (z. B. das Basketballspielen) aufopfern, da dieser ein gesteigertes Bedürfnis hat, auf seinem Gebiet mehr zu erleben. Außerdem ist die begabte Person ständig unzufrieden mit den bereits erlangten Leistungsstufen, was die Anstrengungsbereitschaft in diesem Bereich erhöht. Im Training sind 8 von 10 Treffern von der Freiwurflinie einem Basketballtalent nicht genug. Wissenschaftler bezeichnen das als „produktive Unzufriedenheit“.

Wachsendes Selbstvertrauen ist ein weiterer Indikator einer Begabung, da ein Talentierter (= Begabter) weiß, wie sehr er seine Materie beherrscht. Schließlich führt dies dazu, dass ein Begabter auf seine überdurchschnittlichen Fähigkeiten vertraut. Ein begnadeter Basketballspieler zum Beispiel würde eher wagen, vor großem Publikum zu spielen, als eine Person, deren Begabung nicht Basketball ist. Der letzte und vollkommenste Schritt dieser Entwicklung, eine Begabung umzusetzen, ist die schöpferische Produktivität. Der Begabte wird hier selbstständig und schöpferisch tätig. Er kreiert Neues, wie man es bei einem Genie vorfinden kann. So schaut sich ein talentierter Basketballer nicht nur die Moves seiner Vorbilder ab, sondern kreiert auch eigene Bewegungen.

2.2 WORAN ERKENNT EIN TRAINER, OB DU TALENT HAST BZW. DAS POTENZIAL HAST, BASKETBALLPROFI ZU WERDEN?

Ein bekannter Spruch im Basketball lautet: „You can't teach height!“ Er besagt, dass eine bestimmte „Körpergröße“ („height“) kein Trainer einem Spieler beibringen („teach“) kann. Das ist klar, denn deine Eltern sind für deine Größe verantwortlich. Sie ist genetisch bedingt. Hast du kleine Eltern, brauchst du dich nicht zu wundern, ebenfalls zu den „Kleinen“ zu gehören. Andersherum ist es natürlich auch sehr wahrscheinlich, groß zu werden, wenn deine Eltern groß sind.

Es gibt bestimmte Merkmale, an denen geschulte Traineraugen erkennen, ob du talentiert bist oder nicht. Dazu gehören zuallererst deine äußeren Merkmale, das heißt deine

Körpergröße und dein Körperbau. In einem Sichtungslerngang schauen sich Trainer deine Statur an, deine Hände und Füße. Große Gliedmaßen sind oft ein Zeichen dafür, dass du sehr groß wirst. Wie oben erwähnt, dienen auch deine Eltern als „Vorbilder“. An ihnen können Trainer deine ausgewachsene Körperhöhe abschätzen.

Hinzu kommen deine physischen Voraussetzungen und deine Athletik, wie Schnelligkeit, Sprungkraft und Muskulatur, die dein Talent ausmachen.

Es kommt jedoch nicht selten vor, dass sich unerfahrene Trainer von der Statur eines jungen Spielers blenden lassen. Wenn du ein Frühentwickler bist, also ein, zwei Jahre früher als deine gleichaltrigen Teamkollegen groß und kräftig geworden bist, hast du natürlich einen Riesenvorteil. Denn du fällst deinen Trainern mit Sicherheit auf.

Wenn du zu den Kleinen gehörst, ist es schon schwieriger, einen positiven ersten Eindruck eines Trainers zu gewinnen. In diesem Fall kannst du aber mit anderen Talenten glänzen, zum Beispiel mit deinen koordinativen Fähigkeiten und deinen technischen Voraussetzungen. Dazu zählen dein Bewegungsgefühl, deine Beweglichkeit, dein Ballgefühl, deine Auge-Hand-Koordination sowie dein Spielgefühl. Auch diese genannten Dinge sind den Trainern sehr wichtig bei der Beurteilung deines Talents.

Ein nicht zu vernachlässigendes Merkmal ist deine Aufnahmefähigkeit, also die Fähigkeit, wie schnell du neue Dinge lernst und umsetzen kannst. Darauf legen Trainer viel Wert.

Darüber hinaus sind die sogenannten *Sekundärtugenden* und *Charaktereigenschaften* eines jungen Spielers von größter Bedeutung, wenn es darum geht, ob du Talent hast oder nicht. Zu diesen Eigenschaften zählen *Frustrationstoleranz*, *Zielstrebigkeit*, *Organisationsfähigkeit*, *Kompromissfähigkeit*, *Führungsqualitäten*, *Loyalität*, *Respekt*, *Umgang mit Hierarchien*, *Umgang mit Druck*, *Integrationsfähigkeit* sowie *Umgang mit Misserfolgserlebnissen*. All das sind Merkmale, die ein Talent ausmachen. Bist du ein Kämpfer oder lässt du schnell den Kopf hängen, wenn es mal nicht so gut läuft? Wie zielstrebig bist du? Kannst du Dinge eigenverantwortlich machen und dich selbst organisieren? Kannst du ein Team anführen? Wie groß ist dein Respekt gegenüber älteren, besseren Spielern? Wie gehst du mit Hierarchien um? Kannst du dich unterordnen? Wie gut kannst du dich in die Mannschaft integrieren? Wenn du diese Qualitäten hast, kannst du sicher sein, dass du ein talentierter Spieler bist, auch wenn du vielleicht nicht zu den allergrößten oder athletischsten Spielern gehörst.

In diesem Zusammenhang ist auch das *Einstellungsrepertoire* zu nennen. Damit ist die Einstellung zum Training, zu den Mitspielern und Trainern gemeint. Ehrgeiz, Disziplin und Durchhaltevermögen sind ganz wichtige Faktoren. Wie sehr bist du bereit, alleine

in die Halle zu gehen und ein bisschen mehr zu tun als die anderen? Wie gehst du mit Misserfolgserlebnissen um? Neigst du zu Selbstzweifeln? Bist du misserfolgsorientiert? Oder bist du einer, der sich durchbeißt, der marschiert, der kämpft und der auch weiter an sich glaubt?

Wir wissen alle, Charakter, Einstellung und all diese sogenannten *weichen Faktoren*, wie emotionale Intelligenz, sind am Ende mindestens genauso wichtig, wie das rohe reine basketballerische Talent oder sogar noch viel mehr, wichtiger als das athletische Talent. Insofern ist die Athletik im Profisport überbewertet, während die charakterlichen Eigenschaften unterbewertet sind.

Alle oben erwähnten Merkmale und Faktoren wirken auf einen Trainer ein und hinterlassen bei Sichtungslerngängen einen Eindruck. Dieser Eindruck führt dann zu der Bewertung, ob du ein großes Talent bist oder ein Talent, das an bestimmten Bereichen noch intensiv arbeiten muss oder ob du untalentiert bist. Die Bundestrainer im Jugend- und Seniorenbereich entwerfen dann ein Bild von dir als jungen Spieler, wie du einmal aussehen wirst, wenn du „fertig“ bzw. erwachsen bist. Sie entwickeln eine Art Vision von dir und stellen Vergleiche an, wie: „Der kann mal einer werden wie Henning Harnisch oder der kann mal einer werden wie Dimitris Diamantidis.“

DARAN ERKENNT DEIN TRAINER, OB DU TALENT HAST BZW. DAS POTENZIAL HAST, BASKETBALLPROFI ZU WERDEN:

1. Äußere Merkmale: Körpergröße und Körperbau (Statur, Hände, Füße).
2. Koordinative Fähigkeiten/technische Voraussetzungen: Bewegungsgefühl, Beweglichkeit, Ballgefühl, Auge-Hand-Koordination, Spielgefühl.
3. Physische Voraussetzungen/Athletik: Schnelligkeit, Sprungkraft, Muskulatur.
4. Aufnahmefähigkeit: Wie schnell lernst du?
5. Sekundärtugenden/Charaktereigenschaften: Frustrationstoleranz, Zielstrebigkeit, Organisationsfähigkeit, Kompromissfähigkeit, Führungsqualitäten, Respekt, Umgang mit Hierarchien, Loyalität, Umgang mit Druck, Integrationsfähigkeit, Umgang mit Misserfolgserlebnissen, Kämpfer oder Aufgeber.
6. Einstellungsrepertoire: Ehrgeiz, Disziplin, Durchhaltevermögen; Einstellung zum Training, zu den Mitspielern, Trainern; „weiche Faktoren“ (emotionale Intelligenz).

2.3 KANNST DU AUCH OHNE GROSSES TALENT PROFI WERDEN?

Die Antwort lautet: Ja, es ist möglich!

Es gibt bzw. gab in der Ersten Bundesliga viele Spieler, wie zum Beispiel Marius Nolte, Nils Mittmann, Karsten Tadda oder Robert Kulawick, die nicht als große Talente galten. Aber es ist auch eine Form von „Talent“, über Jahre hinweg mit der höchsten Energie, mit vielen Emotionen, wie die von Sven Schultze, die ganze Mannschaft mitzureißen. Es gibt viele sogenannte *Arbeiter*, die alles für die Mannschaft tun, sie besser machen und Dinge leisten, die in keinem Statistikblock auftauchen. Es sind Spieler, die jeder Trainer auf jedem Niveau braucht. Gleichgültig, ob du nachher in der Nationalmannschaft spielst ... Wenn ein Trainer erfolgreich sein will, national oder international, dann guckt er nicht nur nach den Spielern, die „schön aussehen“, spektakulär spielen, hoch springen und den Ball sicher in den Korb werfen. Er schaut auch nach denen, die ihre Rolle akzeptieren, loyal sind, sich selbst zurücknehmen und all das machen, was anstrengend ist. Spieler, die immer eine professionelle Einstellung haben und Vorbilder für die Nachwuchsspieler sind.

Wenn du dich viele Stunden in die Halle stellst und an deinem Ballhandling und Wurf arbeitest, kannst du mit viel Selbstdisziplin und Fleiß auch ohne großes Talent zu einem guten Dribbler oder Shooter werden. Ob du ein guter Rebounder und Verteidiger wirst, ist ebenso in erster Linie Einstellungssache. Du musst nicht besonders talentiert sein, um dich in der Verteidigung aufzuopfern, beim Rebound zu ackern und deinen Mann auszuboxen, dich nach jedem freien Ball zu werfen und deine Mitspieler mit Energie und Emotionen mitzureißen und zu motivieren. Dafür ist allein dein Wille verantwortlich. Der Wille, immer 100 % Einsatzbereitschaft zu zeigen ...

Die Trainer beobachten in der Sichtung im Jugendbereich allerdings in der Regel nicht diese harten Arbeiter. Das ist klar, da interessiert es (noch) nicht. Aber deswegen kann ich jedem Spieler sagen und gerade denen, die im U-13- bis U-18-Bereich nicht gesichtet wurden, weil sie aus Trainersicht vielleicht nicht so talentiert sind: Hört nicht auf, an eurem Spiel zu arbeiten! Es gibt viele Spieler, die viel weiter kommen als die vermeintlichen Talente, die im U-15- bis U-18-Alter schon international spielen. Letztere kommen möglicherweise nicht so weit, weil andere nämlich diese Hartnäckigkeit haben, immer weiter an ihrem Spiel arbeiten, trainieren und fleißig sind. So entwickeln sich die „Arbeiter“ oftmals weiter und überholen die vermeintlich größeren Talente.