

PROBASKET KOMPETENZZENTREN BASKETBALL

<https://www.bb4ag.com>

Nr. 4/April 2023



SCB Wintercamp 2023

Mentaltraining auch im Nachwuchsbereich



Als Mentaltraining verstehe ich psychologische Methoden zur Förderung insbesondere von sozialer Kompetenz, Lernfähigkeit, Belastbarkeit und Selbstbewusstsein. Ziel ist ganz allgemein eine Leistungssteigerung – nicht nur im Sport, sondern auch im gelebten Alltag. Ein gewisses Mass an Mentaltraining sollte jeder Spieler bekommen und letzten Endes in jedem Training eingebaut sein: Das kann man mit dem pädagogischen Fingerspitzengefühl vergleichen, das jeder gute Lehrer in seinen Unterricht einfließen lässt.

Eine wichtige Hilfe für eine effektive mentale Betreuung ist die Festlegung überprüfbarer Arbeitsziele. Der Trainer muss wissen, was sein (mittelfristiges) Ziel ist und, was er von sich in Bezug auf die mentale Robustheit seiner Schützlinge erwartet. Am besten macht man sich dazu schriftliche Notizen. Nützlich ist auch die Information der Eltern über die Förderung der Psyche ihrer Kinder. Denn oft wird von aussen nur dem physischen Training – Technik, Taktik, Kondition – Beachtung geschenkt.

Der J+S-Kursplan enthält übrigens auch mehrere Mentaltrainings: <https://www.nds.baspo.admin.ch/publicArea/cadreEducationStructure/cadre/education-structure/-1174050145243223016/schedule?lang=de>

Mit sportlichen Grüessen

Daniel Frey, Coaches & Education
Manager SwissBasket/ProBasket

So viel Trainings wie möglich



Vreni Tobler, Präsidentin von «St. Otmar St. Gallen Basketball», findet, dass talentierte Jugendliche Gelegenheit haben sollten, so viele Trainings wie

irgend möglich zu absolvieren. Schon deshalb hält sie die Einrichtung der Kompetenztrainings für eine hervorragende Ergänzung zu den Vereinstrainings, zumal die Trainer bestens qualifiziert seien.

Vreni kam zum Basketball als Mutter zweier basketballbegeisterter Söhne. «Sie haben vor 20 Jahren mit Basketball angefangen. Ich hatte mich ihretwegen mehr und mehr im Verein engagiert.» 2009 wurde sie zur Präsidentin gewählt. Damit ist sie auch Mitglied im Vorstand des schweizweit bekannten «Turn- und Sportverein St. Otmar St. Gallen» (Handball, Fussball, Basketball, Faustball, Gymnastik und Spiel, Tennis). Im Dachverein vertritt sie nicht nur die Basketballer, sie ist auch Aktuarin und Beisitzerin.

Vrenis Söhne (Beni 30 Jahre, Patrik 32 Jahre) waren schon früh Spieler, Trainer und Schiedsrichter. Patrick wohnt in Zürich, spielt aber noch bei den Otmar-Herren. Beni ist in St. Gallen geblieben und arbeitet aktiv im Verein mit: Er ist Damentrainer. Anlässlich der Jahreshauptversammlung 2022 wurde er zudem in den Vorstand gewählt, wo er für «Digitalisierung» zuständig ist. Aktuell ist Beni daran, Lösungen zur Vereinfachung administrativer Tätigkeiten zu entwickeln: Er arbeitet gerade an einer App für «Teamspace», womit die Kommunikation der Coaches mit ihren Mannschaften vereinfacht werden soll. Ein weiteres Vorhaben ist die Automatisierung von Lizenz- und Mitgliedsbeitragsanträgen.

200 Vereinsmitglieder

Die Basketballabteilung St. Otmars hat sich in den mehr als 50 Jahre ihres Bestehens zu einem der grössten BB-Vereine in der Ostschweiz entwickelt. Aktuell hat St. Otmar 12 Teams, die in den Wettspielbewerben von ProBasket geführt werden: D1LRA, H3LO, Mix4LE, DU22, DU16F, HU22le, HU18PR, HU16le,

HU14IF sowie zwei Teams HU12Mix. und ein Team Mix U10. Unabhängig davon wurde 2017 das «Special Team» gegründet, welches Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Beeinträchtigung zwischen 8 – 16 Jahren ermöglicht, bei St. Otmar Basketball zu spielen. Dieses Team nimmt an Turnieren von Special Olympics teil.

Vreni beschreibt die gegenwärtige Situation bei St. Otmar so: «Zum Glück müssen wir uns im Moment nicht über einen Mangel an Trainerinnen und Trainern beklagen. Dagegen ist es schwierig, Schiedsrichter zu gewinnen. Nicht zuletzt auch im Minischiedsrichter-Segment.» Viele Kids würden nach ein paar Jahren mit Basketball komplett aufhören und gingen somit auch als künftige Schiedsrichter verloren. «Die Suche nach neuen Halleneinheiten ist ebenfalls sehr mühselig.» Als Beispiel nennt sie ihre vergeblichen Anstrengungen, drei Termine für Kompetenzzentrums-Trainings an einem Samstagmorgen zu bekommen. «Obwohl sich St. Gallen «Sportstadt» rühmt», zuckt sie resignierend die Achseln.

Als sozial und leistungsorientiert von Stadt und Kanton anerkannt

Trotzdem sei sie mit der Sportpolitik der Stadt nicht unzufrieden. Der Verein erhalte finanzielle Unterstützungen wie Wettkampfschädigung, Pro-Kopf-Beiträge für Juniorenspieler und Geld für Mini-Turniere. Ausserdem bekämen die Basketballer für grössere Anschaffungen noch eine finanzielle Sonderförderung des Kantons. Voraussetzung dafür sei das «Sport-verein-t Label», welches die Basketballer seit 2011 haben.

«Talentförderung» hat hohen Stellenwert

Da St. Otmar über genug gute Trainer und Hallen («Es könnten natürlich gerne auch mehr sein!») verfügt, bietet der Verein – unabhängig vom Kompetenz-Zentrum – Sondertrainingseinheiten an. «Für uns ist es wichtig, dass unsere talentierten Jugendlichen so viele Trainings wie möglich absolvieren können.» Seit Anfang Februar gibt es für die «Talentgruppe» ein zusätzliches 1½ stündiges Training jeweils am Dienstagabend.

Dass gelegentlich Spieler beim Training vom Kompetenzzentrum von anderen Vereinen gescoutet und abgeworben werden können, nimmt Vreni Tobler



Otmar-Bregenz/Romanshorn: U12-Turnier in Sankt Gallen vom 12.2.2023

in Kauf: «Diese Gefahr besteht natürlich. Letztendlich aber zählt die Talentförderung. Und solange diese gen Zürich besser wahrgenommen werden kann, müssen wir wohl mit diesem Umstand leben.»

Handicap zeitaufwändige Reisewege

Bei aller allgemeinen Zufriedenheit mit dem Trainingsangebot des Kompetenzzentrums – im Falle St. Gallen «Südost» – gebe es Änderungswünsche: «Ein grosses Handicap für die AuswahlspielerInnen ist das Training am Mittwoch in Luzern. Luzern liegt für uns ja nicht gerade um die Ecke. Das heisst: Zugfahrt zwei Stunden hin und zwei Stunden zurück für zwei Stunden Training. Da die Eltern heutzutage meistens berufstätig sind, können sie kaum noch einen Taxidienst anbieten. Hier muss meiner Meinung nach zwingend eine andere Lösung gefunden werden.»

Sport-verein-t
MITWIRKEN IM SPORT

Das Qualitätslabel «Sport-verein-t» der IG St. Galler Sportverbände zeichnet Vereine aus, welche Massnahmen zu den Themen Organisation, Ehrenamtsförderung, Integration, Konflikt-, Gewalt- und Suchtprävention sowie Solidarität/ Nachhaltigkeit ergreifen. Der Vorstand der IG Sport SG ist gleichzeitig die Sportfonds-Kommission des Kantons. Bauliche Investitionen sowie Material- und Sportgeräteanschaffungen werden mit erhöhten «Sportfonds»-Beiträgen belohnt.

55 Kinder beim Lenzburger Kinderturnier

Am 26. Februar fand in der Angelrainhalle Lenzburg zum zweiten Mal das Aargauer Kindergarten- und Primarschul-Basketball-Turnier statt. Gespielt wurde in Vierer- oder Fünfer-Teams.

Eingeladen waren Kinder von vier bis sieben Jahren. Es kamen 55 Kinder, die

auf 12 Teams aufgeteilt waren. Die Kinder gehörten teils Aargauer Basketballvereinen an, teils waren sie – noch nicht – in einem Verein angemeldet.

Es gab zwei Kategorien: Kindergarten und Erste Primarschulklasse. Gespielt wurde 3-3, jeweils 2x4 Minuten; für die zweite Spielhälfte musste ausgewechselt werden. Die Begleitpersonen sorgten für ein gleichmässiges Verteilen der Spielzeit auf

die Kinder. Das Resultat wird bei dieser Turnierform nicht angezeigt. Die Regeln werden grosszügig angewandt.

Es wurde keine Teilnahmegebühr erhoben. Den Kiosk betreuten Spieler des sich im Aufbau befindlichen Vereins «BC Lenzburg». Die Gesamtorganisation lag in den Händen von Oliver Berger, «Regionalleitung Kinderbasketball Region West» (ProBasket).



1. Aargauer Mädchen Basketball-Turnier

In der Sportanlage Telli in Aarau fand am Samstag, 18. März, das 1. Aargauer Basketball-Turnier für Mädchen im Kindesalter statt.

In der Ausschreibung formulierte Oliver Berger (Vorstandsmitglied und Minitrainerausbildung bei ProBasket) das Ziel der Veranstaltung so: «Da der Basketballsport

auf dieser Altersstufe in der Deutschschweiz noch wenig verbreitet ist, möchte der Regionalverband mit solchen Turnieren das für Kinder sehr wertvolle Spiel bekannter machen.» Speziell für Mädchen sei Basketball für die Persönlichkeitsentwicklung enorm wertvoll, weil unter anderem physische Präsenz und schlaue Entscheidungen gefördert würden, wendet er sich an Eltern und Lehrer.

Oliver fährt fort: «Da sich aus dem ganzen

Kanton Aargau lediglich ein einziges Viererteam und zwölf einzelne Mädchen angemeldet hatten, passten wir den Anlass entsprechend an.» Karen Twehues (ehemalige Profi-Spielerin), Martina Guthauser und Ann-Sophie Wildi (beides aktuelle NLA-Spielerinnen) begleiteten diese 16 Mädchen im Alter von fünf bis sieben Jahren durch einen Morgen mit vielen verschiedenen Spielformen. Im Hauptteil spielten die etwas grösseren Mädchen auf 2,60m hohe Körbe, die kleineren auf 1,90m hohe, mobile Körbe; beide 3-3 mit der Ballgrösse 4.

Sensibilität bei der Event-Bezeichnung sinnvoll

Die Mädchen und ihre Eltern freuten sich sehr über diesen Anlass. In den Gesprächen am Kiosk stellte sich heraus, dass der Begriff «Turnier» für viele Schulkolleginnen der anwesenden Mädchen irgendwie abschreckend gewirkt hatte. «Wir werden in der kommenden Saison den Anlass «Sportart Basketball schnuppern» oder ähnlich nennen und dazu beliebig grosse Mädchengruppen, Eltern und interessierte Lehrpersonen einladen.»



SwissBasket-Turniere: Gute Leistungen der ProBasket-Teams

Die vom Kompetenzzentrum zusammen-
gestellten und betreuten Teams haben
sich für die Swiss-Basketball-Final-Four
vom 3. und 4. Juni in Luzern qualifiziert.

Männliche Junioren U14 in der Gruppe A

ProBasket startete am 5. Februar in
Fribourg in der Gruppe B (Mittelklasse)
und gewann beide Spiele: ProBasket -
Fribourg 80:55, BVN - ProBasket 49:58.
Unsere Mannschaft steigt – wichtig für die
Saison 2023/24 – in die Gruppe A auf und
qualifizierte sich bereits (mit den Teams
Tessin, Waadt, Genf) für die Topgruppe
beim Final Four.

Weibliche Junioren U14

Gespielt wurden zwei Turniere in zwei
Gruppen à 4 Teams. Unsere Resultate:
Tessin - ProBasket 57:45, ProBasket -
Neuenburg 47:27. Als Zweitplatzierte ver-
blieben wir in der Gruppe B und spielten
am 12. März in Bellinzona gegen BVN um
den Einzug in das Final Four. Resultate:
BVN – ProBasket 37:45, ProBasket – ATP
60:57. Wir haben als Gruppensieger die
Final Four erreicht.

U12-Turnier im Thurgau

Der ZTB (Zusammenschluss Thurgauer
Basketballer) führte am 5. März in der
Kantonsschule Romanshorn ein U12-Tur-
nier durch. Eingeladen waren BV Bregenz/
Romanshorn, BC Oberthurgau/Arbon und
CVJM Frauenfeld. Es wurde kein Resultat
ermittelt. Die Teams wurden nach Spiel-
stärke zusammengestellt.



Bewährte Talentförderung

Zoran Popovič, Sportchef von Swiss Cen-
tral Basket (SCB) – die Dachorganisation
der acht Zentralschweizer Vereine – fasst
den hohen Wert des Kompetenzzentrums
«Zentralschweiz» kurz und bündig so zu-
sammen: «Wir können unseren Talenten
ein zusätzliches Training mit bestens quali-
fizierten Trainern anbieten.»

In der Regel trainieren die Innerschweizer
U10-, U11- und U12-Spieler zwei Mal
pro Woche in ihren Stammvereinen. SCB
bietet darüber hinaus Camps für 8- bis
18jährige in den Sommer-, Herbst- und
Sportferien und zu Ostern an. Und auch
die Vereine beteiligen sich in Zusammen-
arbeit mit SCB mit der «Kids-Turnier-Se-
rie» (9 Turniere) an der Intensivierung der

Nachwuchsarbeit. Das Angebot richtet
sich schon an Fünf- bis Sechsjährige.

Es ist nach Zorans Überzeugung not-
wendig, ständig am Erhalt eines hohen
Ausbildungs-Niveaus zu arbeiten. Dafür
kommt das Trainingsangebot des Kom-
petenzzentrums (KPZ) an den Samstagen
gerade recht. Denn es trainieren nicht nur
die Kids, es schauen regelmässig auch
vier bis fünf Trainer zu. Etwa 40 Spieler
beteiligen sich an den KPZ-Trainings; ihre
Zahl schwankt je nach dem Einsatz bei
Meisterschaftsspielen.

Dazu kommt, dass sich Zoran um die Im-
plementierung des Basketballsports in den
Primarschulen bemüht. Und neuerdings
auch um den Aufbau von 3x3-Teams.



Fasnachtcamp in Luzern

Am diesjährigen, dem sechsten, «Fasnachtcamp für Boys and Girls» in der Reussbühler
Staffelhalle (13. – 17. Februar 2023) nahmen 45 Basketballbegeisterte im Alter von acht
bis 18 Jahren teil. Der Grossteil – aber nicht alle – der Jugendlichen waren Vereinsspieler
von STV Luzern, Basketball Schule Kriens, Zug Basket, Reussbühl Basket, BC Buchrain
Ebikon und Emmen Basket. Als Trainer fungierten Rajko Krivokapic, Trey Lamar, Julian
Rosche, Luc Schärer, Nati-A-Spieler von SCB. Alle Teilnehmer bekamen ein SCB-T-
Shirt und Trinkflaschen. Die Verpflegung war im Kostenbeitrag inkludiert (200 Franken/
Spieler).

Für die Gesamtorganisation war Swiss Central Basket verantwortlich.

Auf die Bedürfnisse der Spieler eingehen

Claudia Ene Croitoru ist seit der Saison 2021/22 Trainerin für die männlichen U12 des Kompetenzzentrums Zürich/Nordost. Dabei legt sie grossen Wert darauf, auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Schützlinge einzugehen.

Mit 9 begonnen – im Streetball gestählt

Claudia ist in Rumäniens Hauptstadt Bukarest aufgewachsen. «Mit Neun nahm mich meine ältere Schwester nach einigem Hin und Her in ihr Training zu den U13 von CSS6 mit.» (Der Verein existiert nicht mehr.) «Vom ersten Tag an liebte ich diesen Sport. Und ich spielte in den nächsten Jahren nicht nur im Verein, sondern – vor allem in den Sommerferien – auf dem Freiplatz gegen Jungs, später auch gegen Männer.» Natürlich nahm Claudia auch an Streetball-Turnieren teil. Das war sehr hilfreich für ihre Karriere im Profi-Team, wie sich bald herausstellen sollte.

Mit 11 Jahren wechselte Claudia zu Casamil 3 București, wo sie ihren ersten Vertrag als bezahlte Spielerin bekam, dann nahm sie Progresu București unter Vertrag. Mit 16 wurde sie von dem international renommierten Grossklub Rapid București gescoutet und sogleich in das Frauen-Team von Rapid eingegliedert. Die nächsten elf Jahre spielte Claudia in der

rumänischen A-Liga. 2015 beendete sie ihre Karriere als Spielerin. Nicht ganz freiwillig: «Erst hatte ich eine Schulteroperation, dann ständig Schmerzen im Knie.»

Trainerin seit 2014

Knapp vorher, im Winter 2014, startete Claudia ihre Trainerlaufbahn in der American International School of Bucharest¹: «Das lief so ab: Vier Monate arbeitete ich mit meinem Team im Training, danach als Coach bei den internationalen CESA²-Turnieren. Ich genoss diese Zeit. Damals lernte ich auch den mazedonischen Coach Igor Georgiev kennen, der gemeinsam mit dem international gefragten rumänischen Nationalspieler Tiberiu Dumitrescu die Panathinaikos Basketball Academy Bukarest (PBAB) gründete.» Diese Organisation war ein Kooperationsprojekt der griechischen Panathinaikos Worldwide Basketball Academy and Pro Basketball Academy Romania. PBAB begann mit zwei Knaben-Teams: einer U13 und einer U11 in der rumänischen Juniorenliga. «Ich bin mir nicht sicher, aber ich glaube, das PBAB schon nach zwei Jahren wieder als «Pro Basketball Academy» in der Liga aufgetreten ist.» Und nach wie vor dort aktiv mitmischte. «2016 lud mich Igor ein, mit ihm zu arbeiten. Ich konnte von ihm viel lernen (vor allem was Individualtrainings anlangt).»

2017 zog Claudia von Bukarest in die Schweiz. In den ersten drei Jahren war sie

Coach bei GCZ, seit Juli 2020 trainiert sie Nachwuchsspieler bei Basketball Regensdorf. Aktuell trainiert sie U14 beiderlei Geschlechts. Begonnen hatte sie im August 2020 mit U11-Jungs. Heute spielen sie in der U14-Inter – und trainieren vier Mal die Woche.

Seit 2019 in der Schweiz

Im Dezember 2019 wurde Claudia Assistent-Coach des Schweizer U-16-Damen-Nationalteams. Ärgerlicherweise entfiel die Europameisterschaft 2020 wegen Corona. «Aber dafür konnten wir an den «FIBA Youth Challengers 2021» in Piešťany/Slowakei teilnehmen, und 2022 in Podgorica/Montenegro.» In Podgorica war Claudia bereits Headcoach der U16-Mädels. «Diese Turniere waren grossartige Erfahrungen!. Ausserdem hatte ich die Gelegenheit, als Assistant Coach das Schweizer Damennationalteam vom 2021 bis 2023 bei den FIBA Women's EuroBasket Qualifiers³ zu begleiten.» Gegenwärtig ist Claudia ins FECC-Programm⁴ als Repräsentant für die Schweiz eingebunden, und «ich bereite mich gerade für die FIBA-Trainerlizenz vor». Noch in diesem Sommer will sie zu den Prüfungen antreten.

¹ Non-Profit-Schule, gegründet 1962 für Kinder des diplomatischen Korps. Heute 900 Studenten und 300 Lehrer sowie Verwaltungsangestellte aus 60 Ländern.

² Europe/Fédération Européenne des Ecoles (FEDE) ein Netzwerk von – heute – 500 Privatschulen in ganz Europa.

³ Die Schweizerinnen waren in einer Gruppe mit der Slowakei, Italien und Luxemburg. Insgesamt traten 10 Vierergruppen an.

⁴ FIBA Europe Coaching Certificate



Claudia Ene Croitoru mit der Schweizer U16-Damen-Auswahl in der Slowakei

Aargauer Mittelschulmeisterschaft in Baden

Sieger sind die Alte Kanti Aarau bei den Frauen und die Kanti Baden bei den Herren

Am 21. März fand in der Kanti Baden die Aargauer Mittelschulmeisterschaft statt. Alle Kantonsschulen des Kantons Aargau nahmen teil, also: die Neue und die Alte Kanti Aarau, Baden, Wettingen, Wohlen und Zofingen. Es hatten sich bei den Herren sechs Teams und bei den Frauen vier Teams angemeldet.

Betreuung durch Sportlehrer

Die Betreuung übernahmen die Sportlehrer/innen der jeweiligen Schulen. Organisiert wurde diese Meisterschaft von Cinzia Ferrari. ProBasket stellte die Schiedsrichter. Cinzia spielt seit mehr als 20 Jahren bei Baden Basket 54, derzeit im Team Damen 1/NLB – «und nächste Saison hoffentlich NLA.»

Cinzia ist Sportlehrerin an der Kanti Baden, Vorstandsmitglied von Baden Basket 54 und Trainerin der Badener U16 Damen. Sie fasst die Teilnahmebedingungen so zusammen: «Pro Team können maximal 10 Spieler/innen teilnehmen. Für die Aargauer Meisterschaft muss man sich nicht qualifizieren, nur anmelden. Der Sieger der AG Meisterschaft qualifiziert sich für die Schweizer Meisterschaft. In Spezialfällen, also wenn es noch Platz hat, kann auch der Zweitplatzierte daran teilnehmen.»

Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Nord-Ostschweizer Basketballverband | ProBasket • Geschäftsführer: Wilhelm Pfeifer • Für den Inhalt verantwortlich: Daniel Frey • Redaktionelle Bearbeitung und Layout: Wolfgang Wagenleitner box3@wirpr.at.



Kantonales Schülerbasketball-Turnier Luzern

Exakt 143 Schüler der 7. bis 9. Schulklasse bildeten jene 16 Teams, die am Nachmittag des 25. Januar, einem Mittwoch, am Kantonalen Schülerbasketballturnier von Luzern in der Staffelhalle teilnahmen. Veranstalter waren Swiss Central Basketball (SCB) und die Abteilung Sportförderung/ Gesundheits- und Sportdepartement des Kantons Luzern. Die Gesamtorganisation hatte SCB übernommen.

Die Teilnehmer der Kategorien «Mädchen» und «Knaben/Mixed» besuchen die 5. bis 9. Klassen. Das Turnier dauerte vier Stunden. Es wurde ein Grunddurchgang und eine Finalphase ausgetragen. Die Siegerteams qualifizierten sich für den Schweizerischen Schulsporttag vom 26. Mai 2023 in Brugg/Windisch. Gecoacht wurden die Teams von ihren Lehrpersonen. Diese wieder wurden von jeweils einem SCB-Trainer unterstützt. SCB hatte auch die Schiedsrichter und die Hallenaufsicht gestellt und die Verpflegung übernommen. Die Regelauslegung wurde insbesondere in Bezug auf Start-Marché etwas grosszügiger als im normalen Meisterschaftsbetrieb gehandhabt.

Die Sieger: Knaben oder Mixed – 7. Klasse: Ruopigen/Luzern, 8. Klasse: Kirchbühl 2/Kriens; Mädchen – 8. Klasse: Gersag 2/Emmenbrücke, 9. Klasse: Kirchbühl 2/Kriens. Dieses Turnier wird seit zehn Jahren ausgetragen. In den Jahren 2021/22 musste es wegen Corona ausgesetzt werden. Seitens des Kantons ist die Abteilung Sportförderung zuständig. (Aufgabenbereich: ausser-schulischer Sport, Leitung Organisation Jugend + Sport, Organisation Sportlager für Jugendliche Beratung aller an Jugend + Sport und dem Freizeitsport interessierten Personen, Verbände und Jugendorganisationen.)

