

Warum mentales Training im Basketball wichtig ist

Praktische Tipps, wie ihr auf dem Court ruhiger, fokussierter und selbstbewusster werden könnt

TEXT: DANIJELA BRADFISCH // FOTO: IMAGO/CAVAN IMAGES



Foto: Imago/Cavan Images

Ob Zocker auf dem Freiplatz oder professioneller Basketballer: Für mentales Training braucht man keine Ausbildung, nur Bereitschaft zur Umsetzung



Basketball und sportpsychologisches Training lassen sich hervorragend kombinieren, sie ergänzen sich sogar gegenseitig. Der mentale Aspekt ist im modernen Basketball ein echter Leistungsfaktor, nicht nur für Profis, sondern auch im Jugend- und Amateursport. Aber geht das auch ohne ein Psychologiestudium? Klar, denn mentales Training ist definitiv auch ohne Studium möglich und kann von jedem Basketball-Trainer umgesetzt werden. Es braucht vor allem Verständnis, Praxisnähe und Struktur. Mentales Training funktioniert auch ohne Studium, weil Du nicht wissen musst, wie das limbische System funktioniert – es reicht, wenn Du Dir und anderen hilfst, ruhiger, fokussierter und selbstbewusster zu werden. Als Mensch kennst Du Dich besser als jeder Außenstehende. Du kannst Übungen, unabhängig vom Alter und Leistungsniveau, direkt an Deine Bedürfnisse anpassen. Mentales Training ist wie Techniktraining, da es von Wiederholung und Einfachheit lebt, wie zum Beispiel beim Freiwurf: regelmäßig üben, gezielt verbessern, nicht überkomplizieren. So baust Du mentales Training ganz einfach ein:

- 1. Nimm Dir drei Minuten pro Training**
Definiere am Anfang des Trainings und des Spiels zwei Ziele und notiere sie, zum Beispiel:
 - „Ich bleibe ruhig und atme bewusst ein und aus.“
 - „Ich nehme Würfe auch außerhalb meiner Komfortzone.“
- 2. Visualisierung im Sitzen oder im Stand**
Schließe die Augen. Stell Dir vor, Du hast den Ball in der Hand, stehst auf beiden Beinen, wirfst und triffst deinen Wurf. Der Ball geht sauber durch („swish“). Spür die Bewegung im ganzen Körper nach, hör das Netz und den Ball auf dem Boden aufkommen. Du kannst Sprachmemos aufnehmen oder sie Dir aufsprechen lassen und sie Dir immer wieder vorspielen.
- 3. Nutze positive Selbstgespräche**
Finde für Dich einfache Sätze, die Du Dir sagen, aufschreiben kannst und immer dabei hast, zum Beispiel:
 - „Ich bleibe ruhig.“
 - „Ich vertraue meinem Wurf.“
- 4. Atemübung vor dem Spiel und während des Spiels**

BEISPIELE, UM SICH SELBST IM TRAINING ZU FORDERN UND FÖRDERN		
Ziel	Mentales Tool	Integration im Training
Konzentration verbessern	Kurze Atemübung oder Visualisierung	Vor Freiwurf-Drills oder Spiel-situationen
Selbstvertrauen aufbauen	Positive Selbstgespräche	In Challenges oder 1:1-Drills
Fehler verarbeiten	„Reset-Rituale“ üben (zum Beispiel durchatmen, klatschen, Fokus neu setzen)	Nach Turnovers oder wiss-glückten Aktionen
Team-zusammenhalt fördern	Zielgespräche, Feedbackrunden, Gruppenreflexion	Nach Spielen oder Turnieren

Führe eine kurze Atemtechnik ein, zum Beispiel die Box-Atmung (vier Sekunden einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier halten – drei Runden reichen). Das geht in der Kabine, am Spielfeldrand oder im Stehen und hilft, die Nervosität zu zügeln.

- 5. Fokuswechsel üben**
Das Trinken oder Atmen und in sich Hineinspüren hilft einem beim mindfulness-basierten Fokuswechsel – zum Beispiel im Moment ankommen (trinken/atmen) und Gedanken loslassen (Auswechslung).
- 6. Einfache Reflexionsrunde nach Spiel und Training**
Stell Dir zum Beispiel drei Fragen und überprüfe Deine gesetzten Ziele:
 - Was hat heute gut funktioniert?
 - Was kannst Du beim nächsten Mal besser machen?
 - Was war heute am besten?Warum passen Basketball und sportpsychologisches Training eigentlich so gut zusammenpassen? Weil Basketball ein schneller, emotionaler Sport ist. Durch Entscheidungen in Sekundenbruchteilen und dem ständigen Wechsel zwischen Offensive und Defensive herrscht hoher Druck in engen Spielsituationen – es ist also nur logisch, dass Stressmomente aufkommen und man cool bleiben sollte. Die mentale Stärke entscheidet immer mit, wer den entscheidenden Freiwurf trifft, wer ruhig bleibt und den Fokus behält, wenn es läuft oder eben nicht. Mit sportpsychologischem Training kann man genau das systematisch entwickeln – Fokus, Resilienz, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Teamgeist. Basketball als ein Teamsport fordert und fördert auch die Gruppendynamik. Jedes Individualziel ist auch ein Teil des Gesamtziels, um die Kommunikation

und das Vertrauen auf dem Feld zu stärken und die Teamchemie untereinander zu fördern.

Fazit:
Du brauchst keine Ausbildung, nur Bereitschaft zur Umsetzung. Denn Mentaltraining ist ein Werkzeug, das jeder nutzen kann – genau wie Pass- oder Wurftraining. Basketball wird mental entschieden. Technik, Taktik und Athletik sind wichtig – aber die mentale Stärke macht einen erfolgreichen Menschen aus. Ob nach einem Sieg oder einer Niederlage, der Umgang damit ist der Schlüssel. Mentales Training lässt sich leicht in jede (Basketball-) Trainingseinheit integrieren, auch ohne großen Aufwand. Es macht jede/n nicht nur besser, sondern auch resilienter, fokussierter und selbstbewusster – auf dem Feld und darüber hinaus. Wenn Kopf, Gefühle und Gedanken miteinander trainiert werden, entsteht Raum für echtes Wachstum, für den ganzen Menschen.

Kurzer Leitfaden zur Umsetzung
Mentales Basketball-Training (maximal fünf Minuten pro Woche) lässt sich einfach und effektiv gestalten, am besten in kleine, praxisnahe Einheiten unterteilt. Hier ist ein unkomplizierter Leitfaden, wie Du mit mentalem Training starten kannst:

- 1. Zielsetzung**
Wieso? Klar definierte Ziele steigern Fokus und Motivation.
- Wie?** Konkretes Tages- und Wochenziel setzen und schriftlich festhalten.
- 2. Visualisierung**
(Fünf Minuten in jedem Training)
Wieso? Das Gehirn unterscheidet kaum zwischen Vorstellung und echter Ausführung.

Wie? „Setz Dich ruhig hin, schließe die Augen.“
„Stell Dir vor, wie du einen erfolgreichen Spielzug machst: zum Beispiel einen Dreier triffst, einen perfekten Pass spielst oder verteidigst.“
Nutze alle Sinne: Wie fühlt es sich an? Wie klingt das Dribbling? Wie reagiert das Publikum?
3. Selbstgespräche
(Ein bis zwei Minuten täglich)
Wieso? Positive innere Dialoge stärken Selbstvertrauen und helfen in Drucksituationen.
Wie? Sag Dir selbst kurze, starke Sätze wie: „Ich bin bereit.“ „Ich treffe meinen Wurf.“ usw. Diese Sätze können individuell angepasst werden.
4. Atemübungen und Fokus
(Zwei bis drei Minuten vor Spiel und Training)
Wieso? Senkt Stress und verbessert die Konzentration.
Wie? „Box-Atmung“: Drei bis fünf Runden im Training, vor Spielbeginn oder in Auszeiten.
5. Reflexion nach dem Training und Spiel (Fünf Minuten)
Wieso? Lernen aus Erfahrung macht besser.
Wie? Was lief gut? Was habe ich gelernt? Was kann ich nächste Woche besser machen?
Tipps zur Umsetzung
Integriere kleine Einheiten ins Warm-up oder Cool-down. Verwende ein kleines Notizbuch oder eine App zur Selbstbeobachtung. Coaches können jederzeit einzelne mentale Übungen ins Teamtraining einbauen.



Danijela Bradfish

ist angewandte Trainings- und Sportwissenschaftlerin für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie (M.A.). Sie arbeitet als sportpsychologische Expertin (asp) und systemischer Coach unter anderem mit der 2. Frauen-Bundesliga im Fußball, der 2. DBBL, dem DTB, dem WTB und dem ADAC e.V. zusammen. Seit 2023 ist sie die Hauptansprechpartnerin des BWBV e.V. (Badminton Verband BaWü).