

10 Spielerinnen plus Trainerstab auf ihrem Weg zur Deutschen Meisterschaft  
Basketball Ü40w in Berlin am 14./15.2022

### **ODER**

10 Trainingseinheiten müssen reichen!

1. Teil: Vor dem Turnier

### **ODER**

Berlin, Berlin! Wir wollen nach Berlin!!

Anfang Februar 2022 verbreitete sich die Nachricht im DJK Köln Nord: wir können uns bei der Deutschen Meisterschaft Ü40w anmelden, die am 14./15. Mai 2022 in Berlin stattfindet.

Schnell fand sich eine Gruppe basketballbegeisterter Frauen, die bereit sind für diese Mission: Spielerinnen mit der notwendigen Lebenserfahrung aus der 2. Damenmannschaft und der Hobbymannschaft, ergänzt durch erfahrene Spielerinnen aus der 1. Damenmannschaft und dem Umfeld des Vereins. Am Ende standen 16 potentielle Spielerinnen auf der Liste. Auch ein Trainergespann war schnell gefunden: Dominik, Trainer der 2. Damen und Vicky, Jugend-Trainerin und Jugendwartin standen bereit.

Hochmotiviert haben wir seit Februar dann eine zusätzliche Deutsche-Meisterschaft-Trainingseinheit eingelegt. Ziel des Trainings war es, uns als Team spielerisch zusammenzubringen und verschiedene Offensiv- und Defensiv-Systeme einzuüben und zu verinnerlichen.

Die Vorbereitung war von allen Seiten engagiert, aber nicht einfach! Coronabedingt gab es immer wieder Ausfälle, Achilles-Sehnen rissen, Kniee hielten der Belastung nicht Stand und wurden weich – sowohl physisch als auch mental.

Erst 4 Wochen vor dem Turnier hatten wir dann endlich die Zusage vom DBB erhalten, mit der viele nicht mehr gerechnet hatten: wir traten an bei den Deutschen Meisterschaften! Dann ging es in die heiße Phase: Reisegruppen für die Hin- und Rückfahrt mussten organisiert werden, ein passendes Hotel für das gesamte Team musste gefunden werden - so kurzfristig eine besondere Herausforderung.

Auch die Vorbereitung auf dem Platz war von einer gewissen Eile geprägt: Verschiedene Systeme und Spielzüge für Einwurf, Fastbreak und reguläres Spiel wurden durchgesprochen und ausprobiert – unterstützt mit extra dafür angefertigten Trainingsvideos – und zur großen Freude von Dominik und Vicky auch gerne wieder bis zum nächsten Training vergessen... 😊 !

## 2. Teil: In Berlin

### **ODER**

Berlin ist immer eine Reise wert!

Die deutsche Meisterschaft war für viele von uns der erste Kontakt mit bundesweiten Ereignissen im Basketball als Akteurinnen – entsprechend nervös waren wir.

Mit 10 Spielerinnen traten wir zu den Vorrundenspielen an, die in Berlin-Zehlendorf stattfanden. Tipp-Off für unser erstes Spiel am Samstag war um 16.00 Uhr gegen BG Hamburg-West. Um 19:50 Uhr hatten wir unser zweites Vorrundenspiel gegen MSG Heidenheim. Am Sonntag ging es für uns um 10:15 Uhr weiter gegen SG Würzburg.

Verletzungsbedingt haben wir leider in der ersten Halbzeit des ersten Spiels unsere erfahrene Aufbauspielerin verloren – sie konnte uns den Rest des Turniers nur noch als Zuschauerin und Motivatorin unterstützen.

Alle drei gegnerischen Teams der Vorrunde waren uns spielerisch stark überlegen. Umso mehr haben wir uns über 2 gewonnene Spielviertel gefreut.

Das Spiel um Platz 7 gegen das Team von Boele-Kabel war dann noch ein Spiel auf Augenhöhe. Mit ein bisschen Pech in den Abschlüssen und einer leichten körperlichen Unterlegenheit in unserem Team konnten wir auch dieses Spiel nur als zweiter Sieger beenden.

## 3. Teil: Resümee

### **ODER**

Nach der DM ist vor der DM!

Wir sind alle eine Erfahrung reicher nach Hause gefahren. Eine bessere Platzierung wäre natürlich wünschenswert gewesen, aber leider zu diesem Zeitpunkt nicht zu realisieren. An die spielerische Stärke von führenden Teams, bestehend aus Spielgemeinschaften mit überwiegend Spielerinnen aus Bundesliga-Vereinen können wir so schnell nicht herankommen.

Insgesamt fühlen wir uns trotzdem als Gewinnerinnen, weil wir als Team gut zusammengearbeitet haben und schon die Teilnahme am Turnier uns zu Gewinnerinnen der Herzen gemacht hat!

Eine Teilnahme an der DM Ü40 und auch Ü45 im nächsten Jahr ist in Planung. Und vielleicht können wir dann die anderen Teams nicht nur mit einem Achtungserfolg überraschen!

