

3x3-Basketball: Olympische Teamsportart

Die Trendsportart 3x3-Basketball steht für schnelle und dynamische Bewegungen mit großem Unterhaltungspotential. Bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio gehörte sie erstmals zum Programm. Das große Ziel der deutschen Teams heißt Paris 2024.

Sechs Spieler, ein halbes Spielfeld, einen Korb und einen Ball - mehr braucht es nicht im 3x3-Basketball. Im Unterschied zum gängigen 5-gegen-5-Format spielen hier zwei Dreiermannschaften auf einen Korb mit einer Angriffszeit von nur zwölf Sekunden, die nach einem Korberfolg sofort neu gestartet wird. Nach zehn Minuten ist alles vorbei. 3x3 gilt laut der Fédération Internationale de Basketball (FIBA) als „the number one urban team sport“ und böte neuen Spielern, Organisatoren und Ländern die Gelegenheit „to go from the streets to the World Stage“. Für die Umsetzung dieses visionären Vorhabens des Weltbasketballverbandes sorgen einfache Kriterien: 3x3 ist universell und von jedem und überall spielbar. Die Regeln sind simpel und so designt, dass das Spiel schnell, spektakulär und aufregend ist. Schließlich sorgt die Non-Stop-Musik für eine authentische, urbane Atmosphäre: „Es ist schnell und durch ständig neue Teams abwechslungsreich - das entspricht absolut dem Zeitgeist, was junge Erwachsene sehen und selber machen wollen“, meint Robert Birkenhagen. Der 34-jährige studierte Grundschullehrer arbeitet aktuell als Landestrainer am bislang einzigen 3x3-Bundesstützpunkt in Hannover. Zu seinen Aufgaben gehört die Betreuung der Damen-Nationalmannschaft sowie des männlichen Nachwuchsbereiches in der U17, U18 und U23.

Vom Trendsport zu Olympia

Nachdem „three-ex-three“ bei den Youth Olympic Games 2010 erstmals stattfand, wurde es am 9. Juni 2017 vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) in den Kreis der olympischen Disziplinen aufgenommen. Damit war ein einheitliches Regelwerk geschaffen, das den Sport aus der urbanen Nische in die Öffentlichkeit katalysieren sollte. Seine olympische Premiere feierte die Spielart in Tokio 2020/21. Mit dabei sein wollte auch das deutsche Team



Linus Beikame bei der U18-Weltmeisterschaft 2021 in Ungarn. Foto: Weltverband (FIBA)

um die Nationalspielerinnen Satou Sabally, Svenja Brunckhorst, Stefanie Grigoleit und Theresa Simon. Noch neu in der Szene und nicht so vertraut im Zusammenspiel, hatten sie in der „group of death“ mit Spitzennationen, wie Frankreich und der USA ein hartes Los gezogen und mussten vorzeitig ausscheiden. Um einige wertvolle Erfahrungen reicher, ließen die Erfolge nicht lange auf sich warten. Zunächst gelang im Rahmen der FIBA 3x3 Women's Series der Erfolg im rumänischen Konstanza mit einem 13:12-Sieg gegen die Niederlande. Anschließend holte sich das



3x3-Landestrainer Robert Birkenhagen. Foto: NBV

DBB-Team der Damen beim FIBA 3x3 Europe Cup unterm Eiffelturm in Paris die Silbermedaille, um nur eine Woche später das FIBA 3x3 Women's Series Finale in Bukarest/Rumänien mit 18:14 gegen Kanada für sich zu entscheiden. Dieser sportliche Erfolg liegt laut 3x3-Disziplintrainer Robert Birkenhagen „in aller erster Linie an den Athletinnen, deren Arbeitsmoral, Commitment und Zielstrebigkeit.“ „Wir haben aktuell einige Schwierigkeiten mit der Bundesfinanzierung, aber wir wollen trotzdem versuchen, dass die Frauen nach Paris fahren und deswegen bündeln wir unsere Kräfte“, fügt Birkenhagen hinzu. Um im November die führende Position im alles entscheidenden Federation-Ranking vor Europameister Frankreich beizubehalten und für die wichtigen Spiele der Women-Series qualifiziert zu sein, braucht es Top-Platzierungen, z.B. bei den Final-Turnieren der U21- und U23-Nations-League der Frauen. „Turnierplatzierungen werden

in Wertungspunkte einer individuellen Weltrangliste umgesetzt und die Punkte der Top 25-Spielerinnen einer jeden Nation ergeben das Länderranking. Im Zeitraum 01.11.2022 bis 31.10.2023 entscheidet dies über den Qualifikationszugang zu den Olympischen Spielen“, erklärt Matthias Weber. Der 44-Jährige übernahm im Januar 2019 das Amt des Bundestrainers im 3x3-Basketball.

Eine, die unbedingt zu Olympia will, ist die 30-jährige Nationalspielerin Sonja Greinacher. Die polnische Meisterin von 2021 hatte 2019 ihr 3x3-Debüt und gehört zum Erfolgsteam, das beim Europe Cup Silber holte. Die Masterstudentin in Klinischer Psychologie beschreibt die Faszination für 3x3 so: „Es ist ein intensives Spiel. Man gibt alles in den zehn Minuten und hat viel weniger mit diesem mentalen Aspekt zu kämpfen, weil alles so schnell passiert, dass du sofort reagieren musst.“ Wie Svenja Brunckhorst, Luana Rodefild und Katharina Müller profitiert auch sie von der Kooperation mit der Bundeswehr, die es ihr ermöglicht, sich zunächst als Freiwillig-Wehrdienstleistende und später Sportsoldatin auf die Olympischen Spiele in Paris 2024 zu fokussieren. Da sich nur acht Teams qualifizieren und der Wettbewerb hart wird, wünscht sich die 1,90 Meter große Spielerin vor allem, „dass es gelingt, mehr Frauen an den Bundesstützpunkt zu locken, um 3-gegen-3-Situationen trainieren zu können.“ Die gebürtige Essenerin wechselte im Juni 2021 an den Bundesstützpunkt nach Hannover und tauschte so die 5-gegen-5-Alltagsroutine gegen neue Impulse aus der 3x3-Variante ein. Das „main-project“ für den männlichen Bereich sind die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles. Dorthin will auch der 17-jährige Nachwuchsspieler und gebürtige Rheinland-Pfälzer Linus Beikame und weiß, worauf es ankommt: „Als 3x3-Spieler reicht es nicht aus, nur gut werfen oder verteidigen zu können. Du musst alles können, um gut zu sein. Da weniger Spieler auf dem Feld sind, bekommt man automatisch eine größere Rolle und mehr Verantwortung.“ Der 2,02 Meter große Elftklässler mag die urbane Turnier-Atmosphäre, in der die Teilnehmer „lockerer“ drauf seien und es weniger „verspannt“ zugehe als bei den gängigen 5-gegen-5-Events. Beikame trainiert ebenfalls täglich am Stützpunkt in Hannover unter den Augen von Robert Birkenhagen, der neben der taktischen

Akzentuierung Wert auf die Qualität der grundlegenden Fähigkeiten legt: „Ich muss mich viel detaillierter mit den einzelnen Sequenzen auseinandersetzen; es geht um jede Hand- und Fußposition, absolut im Detail.“

Bundesstützpunkt in Hannover

Mit der Schaffung eines 3x3-Bundesstützpunktes in Hannover im letzten Jahr wurde der Grundstein für die weitere Professionalisierung der jungen Disziplin gelegt. Hier haben die Athleten über den Bundeskaderstatus Zugang zur Nutzung der Servicebereiche des Olympiastützpunkts (OSP). Professionelle Unterstützung im Krafttraining erhalten die Athleten an drei Tagen der Woche von OSP-Athletiktrainer Tayfun Saritas. Je nach Periodisierung bestehen die Einheiten aus einer Mischung aus Powertraining, Maximal- und Sprungkraft. Birkenhagen sieht weitere Reserven: „Wir können noch viel lernen von anderen Nationen, die mit Höhen- und Atemtrainings ihre Lungenkapazität trainieren.“ Da im 3x3-Basketball während des Spiels nicht gecoacht werden darf, sei weniger Platz für die Selbstinszenierung so mancher Trainer. Was vor dem Spiel nicht geklärt werden konnte, zeigt sich im Dreiermannschaft auf dem Feld, das eine

starke Einheit bilden muss. Kein Wunder also, dass sich auf Birkenhagens „to-do-Liste“ teambildende Maßnahmen wiederfinden, die durch das sportpsychologische OSP-Team begleitet werden. „Auf der einen Seite kommt es auf das gute Zusammenspiel an, auf der anderen Seite auf die Bereitschaft jedes einzelnen, stets maximale Verantwortung zu übernehmen. Es gibt keinen Raum für „Off Momente“, sagt der passionierte 3x3-Disziplinchef des Deutschen Basketball-Bundes (DBB), Matthias Weber, der großen Anteil an der Schaffung der leistungssportlichen Rahmenbedingungen in Hannover hat. Bei den Männern ist die 3x3-Spielart in der Spitze bereits professionalisiert „und das müssen wir erstmal schaffen, dahin zu kommen“, ergänzt Birkenhagen. Es gibt zwar mehr Anwendungsfelder, jedoch auch mehr Skepsis in der 5-gegen-5-Community. Um die Nachwuchsprobleme zu lösen, wünschen sich die beiden „in der deutschen Basketballszene weniger Vorurteile von Spieler- und auch Trainerseite gegenüber 3x3 und viel mehr Turniere für Kinder und Jugendliche.“ Auf die Frage, was es dazu brauche, antwortet Birkenhagen: „Nicht so viel reden. Machen.“

Text: Katja Abel



Sonja Greinacher (rechts) feiert mit dem deutschen 3x3-Team den zweiten Platz beim Europe Cup 2021 in Paris. Foto: Weltverband (FIBA)