

# KOPFball



Eine Fußballsaison ist lang, es geht um Tore, Punkte und Meisterschaften. Jeder Verein versucht eine bestmögliche Voraussetzung für die Spielzeit zu schaffen. In manchen Situationen spielt der Kopf eine größere Rolle als die Beine – um

diese Situationen kümmern sich in unregelmäßigen Abständen unsere Experten: Stefan Westbrock und Heiko Hansen. Die beiden Sportmentaltrainer bieten mit ihrem Unternehmen VCT Sport ([www.vct-sport.de](http://www.vct-sport.de)) alles rund um die Psyche.

## Konzentration vor dem Spiel Die Ruhe vor dem Sturm

Konzentration ist ein entscheidender Faktor im Fußball. Für die meisten Trainer und Spieler ist dies Ausgangslage zur Vorbereitung und Einstimmung auf das Spiel. Schon Lothar Matthäus wusste, wie wichtig es ist, „dass man 90 Minuten mit voller Konzentration an das nächste Spiel denkt.“

Die Zeit kurz vor dem Spiel in der Kabine ist knapp bemessen und könnte in vielen Fällen noch intensiver genutzt werden. Häufig verlieren Ansprachen ihre Wirkung, dem Trainer muss bewusst sein wie viel Einfluss dieser kurze Zeitrahmen auf die bevorstehenden 90 Minuten haben können.

Die Konzentration der Spieler auf die Begegnung ist das A und O. Wir versuchen mal einen idealtypischen Ablauf zu skizzieren.

### Zeitpunkt:

Entweder nach der Mannschaftsansprache in der Kabine oder, noch besser, direkt vor dem Spiel.

### Dauer: 5 Minuten

Alle Spieler sitzen, atmen ein paar Mal tief durch und versuchen dabei, mit den Augen einen Punkt zu fixieren. Der Trainer beginnt mit ruhiger Stimme, über die charakterlichen Mannschaftsstärken zu sprechen. Beispielsweise könnte das die Disziplin, die mannschaftliche Geschlossenheit oder die Fähigkeit zu Dominanz auf dem Platz sein (Kopf-, Herz-, Bauchstärken). Diese kann er dann mit den drei wichtigsten

Aspekten der taktischen Ausrichtung verbinden. Hierdurch wird den Spielern noch einmal sehr genau ihr Können aufgezeigt. So zeigt sich etwa die mannschaftliche Geschlossenheit auch durch ein gutes Stellungsspiel im System. Fehler können so schnell von den Mitspielern ausgebügelt werden. Nun fragt der Trainer das Team, was sich jeder einzelne vornimmt, um die herausgearbeiteten Aufgaben umzusetzen. Hierüber denkt jeder Spieler individuell nach. Der Trainer schließt die Konzentrationsübung mit einem Satz, wie: „...und genauso spielen wir jetzt!“

Ein Führungsspieler (Kapitän) sollte danach als Ritual die Mannschaft im Kreis noch einmal pushen.

Die Übung kann man im Vorfeld gut vor einer Trainingseinheit üben, damit der Trainer die richtigen Worte findet und an Routine gewinnt.



Volle Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe. Hier NTSV-Torsteher Sven Barth.

### Tipps für den Trainer:

1. Ruhe — Konzentration durch tiefes Durchatmen einleiten
2. Trainer stellt die Stärken heraus
3. Spieler sammeln Energie aus den Stärken
4. Teamritual zum letzten Pushen

