

# KOPFball



## Unbekümmert auf die Zielgerade High Noon am letzten Spieltag

Das Ende einer langen Saison mit zuletzt vielen englischen Wochen ist in Sicht. Die meisten Mannschaften können die kommenden Spiele locker ausklingen lassen und mit Spaß frei aufspielen. Natürlich wird es für andere Teams noch einmal um Alles gehen. Egal, ob die Meisterschaft anvisiert oder gegen den Abstieg gespielt wird. Der Druck ist enorm und kann auf den Schultern lasten. Hier zeigen wir ein paar einfache psychologische Tricks auf, um diese negative Anspannung zu verhindern.

Zuerst einmal sollte schon in der Trainingswoche die Vorfreude auf das Wochenende langsam gesteigert werden. Zu diesem Zweck erinnert der Trainer an die besonderen Stärken der einzelnen Spieler und des Teams. Im Training sollten nur bekannte Übungen durchgeführt werden, die auch zu Erfolgserlebnissen führen. Zum Beispiel kann beim Torschuss die Entfernung zum Tor verringert werden, sodass die Erfolgswahrscheinlichkeit steigt. Bei drohendem Abstieg wird die Arbeit an den Stärken etwas schwieriger sein – hier ist diese Art der Motivation aber auch am Wichtigsten. Jeder Spieler nimmt sich daraufhin ein paar individuelle Dinge vor. Sei es, dass er mit Herz aufspielt, besondere Dominanz zeigt oder einen kühlen Kopf bewahren möchte. Die Unterteilung in Herz-, Bauch-, und Kopfstärke macht auch für den Trainer Sinn. Seine Ansprache wird noch gezielter, wenn er auf die mentalen und Charakterstärken jedes einzelnen eingeht.

Entscheidend ist dabei, die Konzentration auf das Spiel, Leidenschaft und Stärken zu lenken und dann auf den Gewinn des Spiels. Dieser zweite Schritt vor dem ersten führt zu der häufig zu beobachtenden Übermotivation. Man will unbedingt, aber im Spiel geht nichts. Problematisch wird es doch, wenn ein Defensivspieler übersteigert die ersten Zweikämpfe bestreitet und nach 15 Minuten mit einer Gelben Karte praktisch aus dem Spiel ist. Auch der Tipp, natürlich mit voller Konzentration, aber nur mit 90%iger sehr hoher Energie in die Partie zu gehen, kann hilfreich sein, um ein Steigerungspotential in den Köpfen der Spieler festzusetzen. Der Trick ist: im Spiel (in den ersten zehn Minuten) auf absolute 100% zu kommen und zu halten.



Losgelöstheit und Spaß. Teutonia 05 scheint die beiden Faktoren im Finish zu beherrzigen.

Foto: KBS-Picture

### Tipps für den Trainer:

1. Vorbereitung über die ganze Woche
2. An die individuellen Stärken erinnern
3. Erfolgserlebnisse schaffen
4. Steigerungspotential ermöglichen (von 90% auf 100%)