

## IM INTERVIEW MIT DAMIR DUGANDZIC

Damir Dugandzic, M.A. Sportwissenschaft, ist Stützpunktkoordinator des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) in Karlsruhe. Von 2014 bis 2016 war er Co-Trainer der DFB U15-Nationalmannschaft, seit Juni 2016 ist er Teilnehmer des 63. Fußball-Lehrer-Lehrgangs.

«MAN MUSS NICHT ALLE GLEICH BEHANDELN, ABER MAN MUSS ALLE GERECHT BEHANDELN! DAS GILT BIS IN DEN PROFIBEREICH»



Sabine Kubesch: Wissenschaftliche Studien belegen die Bedeutsamkeit exekutiver Funktionen für Erfolge im Fußball bis in den obersten Leistungsbereich.

Dass Impulskontrolle und kognitive Flexibilität im Fußball gefordert sind, liegt auf der Hand. Weniger offensichtlich für den Trainer und die Spieler ist die Rolle des Arbeitsgedächtnisses.

Damir Dugandzic: Ich hab mir diese Frage auch gestellt: Welche Rolle spielt das Arbeitsgedächtnis im Fußball? An einem simplen Beispiel ist es mir bewusst geworden, und zwar bei Standardsituationen. In der Analyse fragt man sich: «Wieso steht der Gegenspieler frei? Wir haben doch vorher ganz klar zugeteilt.» Es gab Arbeitsaufträge, Wenn-dann-Situationen, wie ein Spieler in bestimmten Situationen auf den Gegenspieler oder die gegnerische Mannschaft reagieren soll. Das funktioniert aber oft nicht, weil ein, zwei oder drei Personen den Auftrag oder die Aufgabe, die sie in der Situation hatten, nicht mehr parat haben - insbesondere in Stresssituationen. Wenn alles ruhig ist, man 3:0 führt und die Situation im Griff hat, dann funktioniert das Ganze. Aber es gibt oft Situationen gegen Ende des Spiels, wenn es Spitz auf Knopf steht und es vorher eine Aktion gab, die nicht glücklich lief, dann sind diese Handlungsanweisungen plötzlich weg. Bei der Zuteilung eines Gegenspielers in Standardsituationen ist es am augenscheinlichsten, weil da der Effekt am größten ist. Ein Gegner ist passiert, und die Trainer fragen sich: «Wie konnte das passieren? Das war doch vorher ganz klar abgesprochen.»

Das Arbeitsgedächtnis «versagt» also selbst dann, wenn Situationen und Abläufe vorher eindeutig abgesprochen wurden?

Richtig. Die Spieler haben nicht vor Augen, was abgesprochen wurde. Deshalb werden seit ein paar Jahren Matchbooks eingesetzt, mit denen die Spieler vor einer Einwechslung Instruktionen erhalten. In anderen Sportarten gibt es das schon wesentlich länger. Im American Football haben die Spieler Playbooks am Unterarm. Die kann man aufklappen. Darin stehen die Spielzüge. Der Trainer sagt nur noch: «Spielzug Fire, Storm oder Rock». Die Spieler können dann während des Spiels das Playbook aufklappen und haben so noch einmal vor Augen, wie der nächste Spielzug geht.

Wäre das im Fußball auch erlaubt?

Ich glaube, es gibt keine Regeln, die das aktuell verbieten würden. Aber im Football sind die Abläufe auch strukturierter; die Spielzüge

sind leichter zu standardisieren. Im Fußball sind die Freiheitsgrade einfach ein bisschen größer. Aber vom Ansatz her sind diese Playbooks nicht verkehrt.

Was muss ein Fußballspieler vor Augen haben?

Mit der Vororientierung informiert sich der Spieler über die Gesamtsituation, bevor er an den Ball kommt. Durch den Schulterblick sieht er, was hinter seinem Rücken passiert. Diese Informationen muss er aufrechterhalten. Als Spieler muss ich mich nun so freilaufen und anbieten, dass ich an den Ball komme, aber weiter die wahrgenommenen Informationen parat habe und ständig aktualisiere: «Wo ist mein direkter Gegenspieler, wo ist der nächste Gegenspieler, wo ist mein Mitspieler, welche Aktion wäre vermeintlich die nächste oder sogar die übernächste, weil davon meine eigene Handlung wieder abhängt?» Dazu braucht es das Arbeitsgedächtnis. Aber wenn es nicht funktioniert, ist es nicht so schlimm, weil die Folgen oftmals nicht so tragisch sind; es kommt «nur» zum Ballverlust.

Und deshalb ist die Bedeutung des Arbeitsgedächtnisses in Standardsituationen zwar nicht relevanter, aber doch offensichtlicher?

Genau. Also man hat eine ruhende Situation, man hat zwischendurch theoretisch noch mal Zeit, um zu reflektieren, sich der Aufgabe bewusst zu werden, und trotzdem funktioniert es häufig nicht.

Du machst mit der Vororientierung auf eine weitere wichtige Funktion des Arbeitsgedächtnisses aufmerksam. Es geht ja nicht nur darum, die Aufgabe und die taktischen Anweisungen in der jeweiligen Situation vor Augen zu haben, was eine Funktion des Arbeitsgedächtnisses ist - Informationen aus dem Langzeitspeicher abzurufen -, sondern der Spieler muss diese wahrgenommenen Informationen mit der jeweiligen Spielsituation abgleichen. Beim

DAS IST EINE BESONDERHEIT DES FUSSBALLS, DASS ES UNHEIMLICH VIELE FREIHEITSGRADE GIBT. ICH ERKLÄRE DEN SPIELERN, DASS SIE ZWEI SCHRITTE DENKEN MÜSSEN, UND ZWAR IN BEIDE RICHTUNGEN. DIE EIGENE AKTION BEGINNT NÄMLICH NICHT ERST, WENN ICH ANGESPIELT WERDEN KANN, SONDERN BEREITS EINE SITUATION VORHER.

Arbeitsgedächtnis spricht man von der Fähigkeit, mit gespeicherten Informationen arbeiten zu können. Da ist ja immer eine gewisse Transferleistung notwendig: Ich muss das, was ich an Trainerinformationen im Arbeitsgedächtnis aufrechterhalte, mit dem, was ich sehe und höre, abgleichen und aufgrund dieser Wahrnehmungen, meines Wissen und meiner fußballerischen Fähigkeiten die Entscheidung treffen.

Das ist eine Besonderheit des Fußballs, dass es unheimlich viele Freiheitsgrade gibt. Ich erkläre den Spielern, dass sie zwei Schritte denken müssen, und zwar in beide Richtungen. Die eigene Aktion beginnt nämlich nicht erst, wenn ich angespielt werden kann, sondern bereits eine Situation vorher. Ich spiele meinen Ball nicht nur von A nach B, sondern ich muss überlegen, welche Intention B verfolgen wird, um selbst wieder

in Aktion treten zu können. Und dann merkt man, dass es unheimlich viele Möglichkeiten gibt - auch von der Spielfortsetzung her. Der Spieler muss in der Lage sein, in kurzer Zeit für sich die beste Entscheidung zu treffen und diese dann auch umzusetzen. Als Trainer versucht man eigentlich nur, was heißt «nur», zu harmonisieren in dem Sinne, dass die Spieler zu einer ähnlichen Entscheidung kommen und diese dann gemeinsam schnell umsetzen können. Am Ende kommt dann so etwas wie ein flüssiges Kombinationsspiel heraus.

Bei Entscheidungsprozessen ist erneut das Arbeitsgedächtnis gefordert. Das wird in bildgebenden Studien sichtbar. Ganz gleich, ob bei einer Inhibitions-, Flexibilitäts- oder Arbeitsgedächtnisaufgabe. Zum Zeitpunkt der Entscheidung ist der dorsolaterale präfrontale Kortex aktiv - die Gehirnstruktur, die dem Arbeitsgedächtnis zugordnet wird. Das Arbeitsgedächtnis korreliert mit dem Lernerfolg und wird in Intelligenztests erhoben. Im Fußball und anderen Mannschaftssportarten spricht man von Spielintelligenz. Was zeichnet einen Spieler mit hoher Spielintelligenz aus?

Wenn man einem Spieler eine hohe Spielintelligenz zuschreibt, fragt man sich als Trainer: «Worauf basiert das Ganze? Warum ist diese Entscheidung gerade so gut? Wie kommt er in die Situation, eine gute Entscheidung treffen zu können?» Man sagt dann: «Er ist vororientiert, oder er steht einfach schon super, hat ein tolles Stellungsspiel, aber warum?» Dazu gehören die Antizipation und dass der Spieler frühzeitig in beide Richtungen einen Schritt weiterdenken kann, wozu er das Arbeitsgedächtnis einsetzt.

Im Training des Arbeitsgedächtnisses sehe ich ein hohes Potenzial, die sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren, und zwar gerade in Sportarten, in denen die Athleten viele Entscheidungen treffen müssen. Aber was zeigen die aktuellen Daten? Leistungssportlich trainierende Fußballspieler sind breitensportlich Trainierenden in der Inhibition und in der kognitiven Flexibilität überlegen. Sie unterscheiden sich aber nicht oder weniger in ihrer Arbeitsgedächtnisleistung. Das ist aber nicht verwunderlich, denn das Arbeitsgedächtnis wird im Training nicht so trainiert und beansprucht, wie es trainiert werden sollte, um in der Arbeitsgedächtnisleistung tatsächlich eine Leistungssteigerung zu erzielen. Hier sollten die Erkenntnisse aus der kognitiven Neurowissenschaft zum Training des Arbeitsgedächtnisses stärker berücksichtigt werden.

Was ich nicht weiß, ist, ob es im Bereich des Arbeitsgedächtnisses spezifische Leistungen sind oder ob es sich um generelle Leistungen handelt. Also, ob es sich um eine sportartspezifische oder besser kontextspezifische Arbeitsgedächtnisleistung handelt. In den Studien wurde das Arbeitsgedächtnis ja in allgemeiner Form gemessen.

Man hat gängige und bewährte Testverfahren zur Messung des Arbeitsgedächtnisses teilweise in Kombination mit anderen exekutiven Funktionen wie der Inhibition und der kognitiven Flexibilität eingesetzt, um prüfen zu können, ob exekutive Funktionen, die in allgemeiner Form, also kontextunabhängig, erfasst wurden, mit der Leistungsfähigkeit im Fußball korrelieren. Und es hat sich gezeigt, was wir aus Studien zum Lernerfolg schon länger wissen: Exekutive Funktionen korrelieren sowohl mit der Lernleistung als

auch mit der Leistungsfähigkeit im Fußball. Exekutive Funktionen prognostizieren sogar Lernleistungen wie auch Erfolge in der Torvorbereitung und im Torabschluss - und dies über Jahre.

Gleichzeitig wissen wir, dass es Transfereffekte gibt. Trainiere ich das Arbeitsgedächtnis, kommt es zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung und von schulischen Leistungen. Setzt man sein Arbeitsgedächtnis unter körperlicher Belastung ein, sollte es auch unter körperlicher Belastung trainiert werden; das zeigen erste Daten. Beim Training exekutiver Funktionen gilt: Je alltagsnäher man sie trainiert oder, anders ausgedrückt, je weniger Transfer notwendig ist, desto stärker sind die Trainingseffekte. Mit einem Training des Arbeitsgedächtnisses, der Inhibition und der kognitiven Flexibilität trainiert man den präfrontalen Kortex. Der präfrontale Kortex steuert diese höchsten kognitiven Funktionen. Damit ist er am Planen, am Entscheiden und an der zielorientierten Verhaltens- und Aufmerksamkeitssteuerung beteiligt. Der präfrontale Kortex ist im Grunde der „Muskel“ im Kopf, der diese Fähigkeiten, Funktionen und Prozesse steuert und koordiniert, die nicht nur, aber auch für den Fußball relevant sind. Diesen Muskel sollte ein Fußballspieler ebenso selbstverständlich trainieren, wie er auch seine Bauchmuskulatur z.B. mit Situps trainiert, obwohl er diese Übung zu keinem Zeitpunkt im Spiel ausführen muss.

Das Beispiel mit der Kraft und den Situps ist eigentlich nicht schlecht. Ähnlich ist es mit der Grundlagenausdauer, die brauche ich für alle Sportarten, aber es gibt auch eine sportartspezifische Ausdauer, und die unterscheidet sich im Handball von der im Fußball oder im Radfahren. Du hast Spieler, da ist es tatsächlich so, dass zwischen speziellen oder spezifischen Fähigkeiten und generellen Fähigkeiten eine hohe Korrelation besteht. Aber es gibt auch den umgekehrten Fall, bei dem du denkst: «Allgemein nicht so gut ausgebildet, aber spezifisch top! Er ist im Fußball sehr aufmerksam, kann sich viel merken und Handlungen analysieren, aber im schulischen Bereich nicht.»

Wir wissen, dass die Effekte eines Arbeitsgedächtnistrainings von individuellen Faktoren wesentlich bestimmt werden. Dazu zählen Motivation, Temperament und in diesem Zusammenhang auch die Selbstregulationsfähigkeit. Ein Arbeitsgedächtnistraining ist kognitiv sehr herausfordernd. Wer sich dazu nicht motivieren kann, wird auch vom Arbeitsgedächtnistraining nicht profitieren, ganz gleich, wie oft er daran teilnimmt. Er wird nicht die nötige Motivation und Aufmerksamkeit dazu aufbringen. Und ohne Motivation und Aufmerksamkeit bekommst du nichts ins Arbeitsgedächtnis. Deshalb ist es für mich kein Widerspruch, wenn ein Spieler im Training sehr fokussiert ist, eine hohe Aufmerksamkeitsleistung zeigt, aber in der Schule zum Beispiel viele Flüchtigkeitsfehler macht.

Ganz unabhängig davon sind die Spielsportarten stark entscheidungsgeprägt. Entscheidungen spielen sich zentral ab, werden nur peripher ausgeführt. Deswegen muss ich in der «Birne» fit sein. Wir versuchen von der Reihenfolge her zunächst zu schauen und zu trainieren: Werden die richtigen Entscheidungen getroffen? Dann kommt es darauf an, die

richtige Entscheidung a) schnell zu treffen und b) schnell umzusetzen. Leider ist es in der Realität aber oftmals umgekehrt: Man schaut, dass a) jemand athletisch und b) kognitiv schnell ist. Später wird dann trainiert, dass das dann auch noch richtig ist, was der Spieler macht. Aber ich glaube, das funktioniert nicht oder nur schlecht.

**Kannst du ein, zwei Situationen beschreiben, die deutlich machen, wie viele Entscheidungen ein Spieler manchmal zu treffen hat?**

Nehmen wir den Abstoß des Torwarts. Der Torwart legt sich den Ball zum Abstoß hin, also er bringt den Ball fliegend ins Spiel. Das ist dann die sogenannte Spieleröffnung. Rein faktisch gibt es 14 verschiedene Möglichkeiten, wie ich das Spiel eröffnen kann. Und dann muss die Mannschaft oder auch der jeweilige Spieler in der Lage sein zu erkennen, welche von diesen 14 Möglichkeiten aufgrund der Formation des Gegners überhaupt aktuell ist. Wie hoch stehen sie? Versuchen sie ein Angriffspressing? Sind sie ganz nah in der eigenen Hälfte, oder ziehen sie sich zurück und man hat genügend Zeit? In welcher Formation stehen sie? Haben sie vorne einen, zwei, drei Spieler? Stellen sie zu, das heißt, sind sie direkt zugeordnet, oder lassen sie einen Spieler frei und wollen uns wohin locken? Also welche Taktik hat der Gegner, und wie reagiert die Gegentaktik darauf? Und das ist eine ruhende Situation, es ist noch kein Ball gespielt, und ich habe noch Zeit, mir zu überlegen, was ich mache. Dann muss ich nicht nur selbst die Entscheidung treffen, sondern muss noch erkennen, welche Entscheidungen haben denn meine Mitspieler getroffen? Also theoretisch kann ich als Torwart eine Idee haben, wie ich das Spiel eröffnen will, aber mein Innenverteidiger hat eine ganz andere. Ich will kurz rausspielen, aber er bewegt sich schon ins Mittelfeld und erwartet den langen Ball. Also müssen wir jetzt noch sehen, wie wir gemeinsam eine Lösung finden oder gemeinsam eine Entscheidung treffen und das ohne abgesprochene Zeichen. Es gibt irgendwann ein Zeichen, wenn man nämlich keine Lösung gefunden hat oder sie unterschiedlich ist. Der Tormann winkt und sagt dann: «Geh nach vorne oder biete dich kurz an!» Es gibt tatsächlich einen ganzen Strauß an Möglichkeiten, wie die Situation richtig eingeleitet werden könnte. Dann muss man sich überlegen, wie grenze ich das Ganze ein im Sinne von, was für Spielmöglichkeiten erlaubt mir denn der Gegner durch sein taktisches Verhalten? So fällt schon mal ein Teil der Möglichkeiten heraus. Und muss ich mich fragen, welche Entscheidungen haben meine Mitspieler getroffen? So bleiben noch wenige, ein, zwei oder drei, Abstoßmöglichkeiten übrig, unter denen ich mich für eine entscheide.

**Zusätzlich muss ich doch sicher noch Entscheidungen zur technischen Ausführung treffen?**

Ja, und vielleicht gibt es vom Trainer noch eine ganz andere Anweisung. Hier muss ich dann abwägen: Ist die Idee des Trainers passend für die Situation oder nicht? Oder der Trainer hat uns auf den Gegner eingestellt, der tritt aber plötzlich ganz anders auf. Das ist immer ein Wechselspiel. Es gibt dann auch noch spezifische Momente. Also beispielsweise die Frage: Ist das der Anfang des Spiels, und ich kann erst mal ruhig beginnen, oder ist es die Endsituation des Spiels, wir sind im Rückstand, müssen schnell spielen und noch ein Tor schießen? Also die

Situation, die spezifische, die bedingt dann auch mal andere Entscheidungsmöglichkeiten. Es ist unheimlich komplex.

**Und wie sieht es bei den Feldspielern und deren Entscheidungsmöglichkeiten aus?**

Du hast zum Beispiel einen Ballbesitz am Flügel. Der ballführende Spieler entscheidet sich für ein Dribbling, eins gegen eins, und zieht nach innen. Jetzt gibt es in der Situation ganz unterschiedliche Spielfortsetzungsmöglichkeiten. Die einfachste wäre, er schießt aufs Tor, aus 20 Metern. Aber auch nur, wenn er denkt, die Möglichkeit besteht, weil er den Ball in Richtung Tor spielen kann. Die zweite Möglichkeit ist, er versucht einen Mitspieler in eine Aktion zu bringen. Und dann hat man ganz oft Läufe in die Tiefe, im Rücken des Gegenspielers, und versucht, den Ball durch ein Passfenster durchzuspielen. Die sind aber immer nur kurz offen, weil der Gegner sich dynamisch verhält und nicht statisch in seiner Position verharrt. Durch seine Bewegungen ist mal eine Lücke da, schließt sich aber wieder, eine Lücke geht auf, eine Lücke geht zu. Wichtig ist dann das Timing. Mein Mitspieler läuft, aber die Lücke ist zu, ich kann nicht spielen, danach steht er vielleicht im Abseits. So hat man zwei/drei Spieler und theoretisch vier/fünf Möglichkeiten und Spielfortsetzungen, aber die sind immer nur ganz kurz für Zehntelsekunden möglich. Und danach hat man einen dynamischen Prozess, es gibt wieder eine neue Spielsituation, in der es drei/vier Möglichkeiten gibt. Nach einer halben Sekunde ändert sich das Spiel wieder in seiner Dynamik, und neue Möglichkeiten tun sich auf. Und plötzlich gibt es keine Möglichkeit mehr, weil ich den Zeitpunkt verpasst habe und weil der Gegenspieler auch reagiert hat, und der ist jetzt so nah, dass ich das Spiel gar nicht mehr nach vorne fortsetzen kann, sondern dass ich den Ball sichern und versuchen muss, meinen Körper zwischen Gegenspieler und Ball zu bringen, ohne dass ich den Ball verliere.

**Wie komplex! Und wie trainiert man das?**

Tatsächlich versucht man, Spielsituationen nachzustellen und das auch wieder so komplex wie möglich. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel durch Start-Stopp, man friert ein und sagt: «Stopp! Welche Möglichkeiten hätten wir in der Situation gerade gehabt? Oder welche Möglichkeiten erkennst du jetzt? Wie könnten wir das Spiel fortsetzen?» Anschließend wird die Situation im Zeitlupentempo nach- und durchgespielt. Oder der Trainer friert eine Spielsituation ein und fragt: «Ok, wir haben jetzt die Situation, wie hätte man die Situation anders lösen können?» Oder: «Es war besonders gut gelöst, ich möchte dir nur zeigen warum und wie du das im Prinzip auch auf andere Situationen anwenden kannst.» Und man lässt gerne durchspielen und macht die Konsequenz der Handlung klar. Die Entscheidung, die getroffen wurde, war falsch, und das ist die Konsequenz, die daraus erfolgt, und das ist das Ergebnis. Man kann das natürlich auch im Nachgang per Videoanalyse machen und gemeinsam überlegen, was wären die Möglichkeiten gewesen, oder warum war die Situation erfolgreich, warum hat das geklappt? Und man kann diese Situation auf andere Bereiche übertragen, damit man das Muster und das Prinzip erkennt und versteht.

**Erinnern sich die Spieler im Nachgang an diese Situationen, und haben sie ihre Fehler bewusst wahrgenommen?**

Da unterscheiden sich die Spieler tatsächlich. Einige können die Situationen wiedererkennen und sagen: «Da hab ich eine Entscheidung getroffen, die würd ich jetzt anders treffen.» Und andere sagen: «War doch alles gut!»

Man erkennt auch Unterschiede in der Bereitschaft, analysieren zu wollen. Es gibt Spieler, die kommen und sagen: «Können wir uns nachher noch zusammensetzen und das gemeinsam angucken?» Die schaffen den Übertrag und andersherum: Wenn du «den Hund zum Jagen tragen» musst, dann wird es schwer. Und du musst differenzieren, wie viele Informationen du weitergibst. Einigen kannst du einfach mehr sagen, weil sie mehr wissen wollen. Ein anderer hat ein geringeres Interesse, und dem gibst du auch weniger Informationen, weil mit mehr macht er zu.

**Wie ist es, wenn eine falsche Entscheidung getroffen wurde, die aber erfolgreich war? Wie geht man damit als Trainer um?**

**ABER MAN SOLLTE CHRONOLOGISCH VORGEHEN: WAR DIE ENTSCHEIDUNG, DIE GETROFFEN WURDE, RICHTIG ODER NICHT, UNABHÄNGIG DAVON, OB AM ENDE DOCH WAS POSITIVES DABEI RAUSKAM.**

Aus Trainersicht schaut man in der Regel von hinten. Wenn es erfolgreich war, dann war's gut. Wenn er ein Tor geschossen hat, dann hat er die richtige Entscheidung getroffen. Der Zweck heiligt also die Mittel. Wenn das Ergebnis gut ist, dann war das richtig,

was vorher gemacht wurde. Aber man sollte chronologisch vorgehen: War die Entscheidung, die getroffen wurde, richtig oder nicht, unabhängig davon, ob am Ende doch was Positives dabei rauskam.

**Gibt es im Fußball auch unbewusste Entscheidungen?**

Ich glaube, es gibt so gut wie keine unbewussten Handlungen. Also, wenn ich als Trainer Wert darauf lege, dass meine Spieler nur unbewusste Handlungen machen, dann werde ich keine Mannschaft trainieren können, sondern in irgendeiner Form müssen es schon bewusste Handlungen sein, weil ich versuche, die Handlungen aufeinander abzustimmen. Deswegen sind es in der Regel bewusste Handlungen. Vielleicht muss man hier stärker differenzieren zwischen wissend/unwissend und bewusst/unbewusst. Es gibt unbewusste Handlungen, die auf einem Wissen fußen. Es kann aber nicht die Absicht in einer Mannschaftssportart sein, unbewusstes Handeln ohne wissenden Hintergrund zu trainieren.

**Welche Rolle spielt die Inhibition und damit die Impulskontrolle und die fokussierte Aufmerksamkeit?**

Auf dem Fußballplatz sieht man das in Torabschlussituationen, wenn sich ein Spieler entschieden hat und sich darauf fokussiert, selbst die Situation durch den Torabschluss zu lösen und alle anderen Möglichkeiten ausblendet, oder wenn sich jemand verzettelt. Dann ist der Abspielzeitpunkt verzögert, weil er zu lange überlegt, mach ich es selbst oder

spiel ich ab. Und plötzlich ist die Situation vorbei, ist der Zeitpunkt überschritten, in der eine Situation erfolgreich gewesen wäre. Oder ein Spieler macht einen technischen Fehler, und dann fragst du dich, warum? Der Spieler sagt: «Ich konnte mich nicht entscheiden, ich hab mir überlegt, soll ich passen, soll ich spielen, passen oder spielen?» und macht dann ein Mittelding. Oder er macht ein oder zwei Kontakte und es kommen so anderthalb raus, und der Ball springt zu weit weg. Dann leidet die technische Ausführung, weil er zwischen zwei Entscheidungen schwankt. Spieler, die es erfolgreich können, sagen dann manchmal: «Den Mitspieler und freien Nebenmann habe ich gar nicht gesehen. Der war am Anfang da, aber dann war er weg, und dann hab ich das Ganze so ausgeblendet und war nur noch auf diese Situation fokussiert.»

Und dann ist man auch wieder im Spagat als Trainer und sagt: «Ok, ich möchte, dass er so lange wie möglich eigentlich alles im Blick hat, alle Optionen. Wie kann er den besser postierten Spieler übersehen?» Aber gleichzeitig, um eine Sache erfolgreich zum Abschluss zu bringen, muss er auch die Fähigkeit haben, das Andere auszublenden. Man versucht dann nur, am Zeitpunkt zu arbeiten, denn wenn er auf den Gegenspieler zudribbelt, ist er irgendwann so nah drauf, dass er keine Option mehr hat. Durch diese Dynamik im Fußball hängen die exekutiven Funktionen eng miteinander zusammen. Wir wollen ja auch die Flexibilität drin haben. Er fokussiert sich auf die Aufgabe, und plötzlich gibt es eine Situation oder einen kleinen Faktor, der sich verändert, und dann müsste er wieder umschwenken und einen zweiten Lösungsweg einschlagen können. Es ist ein fließender Prozess mit parallelen Abläufen.

**Tatsächlich beeinflussen sich die exekutiven Funktionen wechselseitig. Sie stehen in einem engen Zusammenhang und beeinflussen so vielfältige Kompetenzen auch im Fußball. Ein besseres Arbeitsgedächtnis unterstützt den Spieler dabei, nicht nur die Traineranweisung in der jeweiligen Situation parat zu haben, sondern auch zu erkennen, wann eine Spielsituation es erfordert, gegen die Anweisung des Trainers zu handeln. Auch hierzu liegen Studienergebnisse vor.**

Das ist ein riesiger Entwicklungsschritt innerhalb einer Spielerkarriere. Nämlich es zu schaffen, das Wissen situativ anwenden zu können. Es kommt vor, dass man als Trainer eine Anweisung gibt und diese wird eins zu eins umgesetzt, unabhängig von der Spielsituation. Der Spieler muss aber erkennen, dass das jetzt nicht passt. Er muss in der Lage sein, Informationen, die vorher gegeben wurden, zu ignorieren und zu sagen: generell richtig, aber nicht in dieser Situation. Das ist ein großer Schritt. Beziehungsweise, das unterscheidet tatsächlich gute von sehr guten Spielern.

Viele junge Spieler versuchen, es für den Trainer bestmöglich zu machen. Eltern haben da eine wichtige Funktion. Man sieht bei jungen Spielern häufig, dass sie nach einer Aktion rausschauen, an den Spielfeldrand, und gucken, ob die Bestätigung von außen kommt, das war jetzt gut, schlecht oder richtig oder falsch. Und es ist einfach so, dass es die Eltern nicht beurteilen können, manche Trainer vielleicht auch nicht, also von der fachlichen Seite, weil sie die Spielerperspektive nicht hatten. Die sehen das aus einem komplett anderen Blickwinkel, und was

sie erkennen, kann der Spieler nicht erkennen und umgekehrt. Deswegen sind viele Anweisungen nicht hilfreich, weil es überhaupt nicht matcht. Das muss man dem Spieler klarmachen, dass es eigentlich nichts bringt rauszugucken, weil die Entscheidung dort nicht getroffen werden kann.

Wenn ich an meine eigene Karriere zurückdenke, ich hab das nicht wahrgenommen. Keine einzelnen Reaktionen, nur die Grundstimmung, Unzufriedenheit oder hohe Zufriedenheit. Das berichten viele. Wir machen das auch unseren Trainern klar: «Eure Anweisungen sind nicht irrelevant, aber die werden während eines Spiels kaum wahrgenommen, nur in den Pausen, bei Auswechslungen oder Systemumstellungen.» Als Trainer siehst du im Spiel nur, was du mit den Spielern im Training erarbeitet hast. Du siehst im Spiel nicht, was du plötzlich neu einbringen willst, das funktioniert nicht, weil die Spieler tatsächlich voll auf das Spiel fokussiert sind und deine Instruktionen nicht wahrnehmen. Aber was sie merken ist, ob du gut oder schlecht drauf bist, ob du positiv oder negativ gestimmt bist, ob du verärgert bist oder nicht verärgert, durch den Ton, durch die Stimmlage, durch Handzeichen, durch Abwinken, das nimmst du wahr als Spieler und du bemerkst, da stimmt was nicht. Der ist unzufrieden. Mehr nicht, weil die Situation dich so stark einnimmt, sie so komplex ist. Das ist tatsächlich eine Multitasking-Aufgabe, die nicht funktioniert. Ich kann mich nicht auf den Gegenspieler konzentrieren und auf den Ball, und dann kommt noch der Trainer und sagt: «Geh nach links!» Und der Vater ruft: «Geh nach rechts!» und der Mitspieler sagt wieder etwas anderes.

**Die Spielsituation ist also schon so komplex, dass da keine kognitive Kapazität da ist, die Aufmerksamkeit auch noch auf die Kommentare und Anweisungen von außen zu lenken?**

Als Trainer muss man überlegen, wann man die Anweisung gibt. Nach Möglichkeit in der Spielpause oder an Spieler, die nicht beteiligt sind. Du erwartest, dass alle Spieler auf die Situation fokussiert sind. Es gibt ein einfaches Prinzip: «Verhalte dich so, dass du entweder anspielbar bist oder Zugriff auf den Gegenspieler hast!» Bei einem Ballverlust kannst du schnellstmöglich wieder versuchen, den Ball zu erobern und bei eigenem Ballbesitz gut anspielbar zu sein. Und dadurch ist der Spieler eigentlich die ganze Zeit erstens fokussiert und zweitens in Bewegung. Es bleibt wenig Zeit und Raum, um andere Dinge wahrzunehmen. Du greifst dann eigentlich nur zurück auf die Sachen, die du im Training, in Wiederholungen immer wieder erarbeitet hast.

**Siehst du einen Unterschied hinsichtlich der Bedeutsamkeit exekutiver Funktionen im Breiten- und im Leistungssport?**

Ich sehe da keinen Unterschied. Vor Jahren gab es eine Kampagne, die hieß: «Fußball ist mehr als ein 1:0.» Ich glaube, dass man durch das Training exekutiver Funktionen einen viel größeren Übertrag auf das gesamte Verhalten, auf die Persönlichkeit hat, nicht nur in der Sportart selbst. Deswegen spielt der Leistungsbereich keine Rolle. Die Frage ist vielmehr, wie ich das trainiere, mit welcher Intensität, Häufigkeit und Dauer.

Ich denke, es ist ein Talentmerkmal, wie stark die Ausprägung in den exekutiven Funktionen ist. Das zeigen inzwischen auch Studien. Im Leistungssportbereich gibt es Spieler, die haben bessere exekutive Funktionen als andere. Gleichzeitig ist es im Breitensport ein wichtiger Ansatz, weil dann auch der Übertrag in andere Bereiche machbar ist. Nicht nur im Sport, sondern auch in der Schule und im Verhalten außerhalb der Schule.

**ICH GLAUBE, DASS MAN DURCH DAS TRAINING EXEKUTIVER FUNKTIONEN EINEN VIEL GRÖßEREN ÜBERTRAG AUF DAS GESAMTE VERHALTEN, AUF DIE PERSÖNLICHKEIT HAT, NICHT NUR IN DER SPORTART SELBST.**

Exekutive Funktionen sind auch ein wichtiger Prädiktor für die Frage, ob jemand im Sport den Übergang vom Junior- in den Seniorenbereich schafft, also vom Amateur- in den Profibereich. Im Fußball ist dieser Flaschenhals sehr eng. Die Zahlen und die Übergangswahrscheinlichkeit sind sehr gering. Wenn ein Bundesligist eine U 19-Mannschaft hat und es schafft, dass ein Spieler in den Profikader aufrückt, ist es gut. Wenn es zwei sind aus diesen 25er-Kadern, sagt man: «Das ist super!» Also, die Übergangsrate ist äußerst gering. Und man fragt sich immer: «Wer sind diejenigen, die das schaffen?» Und ohne tatsächlich genaue Daten zu haben, es sind oft die Spieler, die enorme Willensstärken haben, ein ganz hohes Maß an Eigenmotivation und Frustrationstoleranz, nicht die talentiertesten im Sinne von: «Wow, was der technisch alles kann!», sondern die, die Extraschichten einlegen, die bereit sind, über die Maßen hinaus an sich zu arbeiten, zu trainieren, die mit Rückschlägen sehr gut umgehen können, sei es mit Verletzungen, aber auch, wenn der Trainer sie nicht aufstellt. Die sagen: «Ok, ich sitz auf der Bank, aber nicht lange, denn ich werde es ihm zeigen, dass ich besser bin!» Ein anderer ist unzufrieden und wechselt den Verein. Und dann passiert das Gleiche dort auch, und du wunderst dich, weshalb ein 18-jähriger Spieler schon in sieben Vereinen gespielt hat.

**Damit man sich zielführend regulieren kann, muss man sich zuerst seines Verhaltens bewusst werden.**

Es gibt Spieler, denen musst du erklären, warum? Die wollen tatsächlich wissen, warum etwas funktioniert oder nicht funktioniert, und können auch nur auf Grundlage dieser Information ihre eigene Handlung steuern. Andere Spieler, die erreicht man so nicht. Wenn man einen Dribbling-Parcours aufbaut, dann sieht man recht schnell zwei unterschiedliche Spielertypen. Der Eine trainiert und wird es entsprechend den Anweisungen des Trainers machen. Und wenn er am dritten Hütchen hängenbleibt, geht er zurück zum Anfang und macht es wieder. Das ist der «Warum»-Spieler. Der Andere macht es beim ersten Mal, so wie der Trainer es gesagt hat, beim zweiten Mal lässt er mal ein Hütchen aus, beim dritten Mal baut er einen Trick ein und beim vierten Mal macht er was anderes. Und wenn er einen Fehler macht, macht er einfach weiter.

Den Ersten, den hätte ich gern als Innenverteidiger oder als Defensivspieler im Mittelfeld. Der spielt risikolos und findet immer die Lösung, die vermeintlich die Beste ist. Man will im Ballbesitz bleiben, das ist nicht spektakulär, aber solide und vernünftig. Der Andere ist der Frei-



geist, der macht auch Sachen, die der Gegner nicht erwartet, er spielt kreativ. Das ist auch super. Dieser Fähigkeit sollte man ihm auch nicht berauben. So findest du alle Spielertypen auf dem Platz.

Wenn man Kreativität untersucht, dann ist der Fokus nicht mehr eng, sondern weit. Die Aktivität im präfrontalen Kortex geht zurück. Dann braucht man also beide Spielertypen?

Absolut! Das ist das Interessante am Mannschaftssport, dass man diese unterschiedlichen Charaktere, Persönlichkeiten in einer Mannschaft hat. Das ist von großer Relevanz für den Trainer. Er muss sich dessen bewusst sein, weil sie auch eine andere Ansprache brauchen, eine andere Führung, eine andere Korrektur.

Untersucht und arbeitet ihr auch am Selbstbild der Spieler? Die Psychologin und Stanford-Professorin Carol Dweck unterscheidet zwischen einem statischen und einem dynamischen Selbstbild. Jemand mit einem dynamischen Selbstbild bezieht die Dinge auf sich und seinen Einsatz. Nach einem Misserfolg sagt er: «Ich muss mich mehr anstrengen, mehr reinknien, um besser zu werden.» Er nimmt Herausforderungen an. Jemand mit einem statischen Selbstbild sagt: «Das geht nicht, das kann ich nicht oder brauch ich nicht!» Das Selbstbild lässt sich erheben. Und man kann aus einem statischen Selbstbild ein dynamisches entwickeln.

Bei der Eingangssichtung in unseren DFB-Stützpunkten haben wir mehrere Möglichkeiten, in das Talentförderprogramm aufgenommen zu werden. Eine Möglichkeit ist, unsere Trainer sind vor Ort und sichten an den Wochenenden und schauen sich die Spieler an. Spieler, die positiv auffallen, werden dann eingeladen. Die andere Möglichkeit, Vereinstrainer können Spieler melden, und dann gibt es einen Sichtungstag. Da gibt es eine Aufgabe, die im Grunde das Selbstbild testet. Es ist eine Aufgabe, die die Spieler überfordert, also die so schwer ist, dass es nicht beim ersten Mal zu machen ist. Die Aufgabe wird dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst. Ich muss als Trainer schauen, wie ist das Können, wie ist der Wissensstand der Spieler, und ich muss dann die Aufgabe individuell anpassen. Ein simples Beispiel: ein Parcours, der den Spieler überfordert. Und dann geht es nicht darum, wie gut er die Aufgabe löst, sondern wie er mit der Herausforderung umgeht. Ist es ein Spieler, der Frustrationstoleranz zeigt, der sagt: «Ich hab's beim ersten Mal nicht geschafft, egal, ich versuch's beim zweiten Mal, beim dritten Mal.» Wie wird dieses vermeintliche Scheitern wahrgenommen, vor allem in dieser Stresssituation, weil er weiß, die gucken jetzt zu, ich werde gesichtet. Es geht dabei auch um das soziale Lernen: Teilt jemand sein eigenes Wissen, oder freut er sich darüber, dass es der Mitspieler nicht kann und er besser ist, oder sagt er: «Ich kann es, der Andere nicht. Ich helfe ihm und zeig ihm, wie's geht.» Das finde ich enorm wichtig. Also teilt jemand sein Können. Das sind diskrete Hinweise, die wir nicht explizit auf dem Sichtungsbogen vermerken, aber die ich unseren Trainern an die Hand gebe. «Achte darauf, denn das sind relevante Hinweise darauf, ob jemand Talent hat und wie er mit Talent umgeht.»

Und in der Verbandsauswahl fordere ich von jedem Spieler nach dem Spiel ein Feedback, und zwar nicht im Sinne von: «Ich hab zwei Tore geschos-

sen, alles super!», sondern: «Was war aus Sicht des Spielers gut, und was könnte er besser machen?» Ich bitte dann auch immer die Eltern darum, dass es die Spieler selbst machen. Man merkt an den Formulierungen, ob es der Spieler selbst geschrieben hat oder ob ein Elternteil dahinterstand. Was ich so nicht erwartet habe, die Spieler sind sehr selbstkritisch, unheimlich selbstkritisch. Es kommt äußerst selten vor, dass sich jemand lobt oder über die Maßen lobt, sondern viele sagen in der Regel: «Gut, aber... Es gibt noch das und das, an dem ich noch arbeiten kann oder dass ich beim nächsten Mal besser oder anders machen würde.» Die ausgewählten Spieler zeichnen sich in diesen Merkmalen aus.

Deine Erfahrungen decken sich mit Studienergebnissen zur Bedeutung der Selbstregulation im Fußball. Vergleicht man die Top-Scorer aus dem Leistungssport mit den Top-Scorern aus dem Breitensport, so zeichnen sich die erfolgreichsten leistungssportlich trainierenden jugendlichen Fußballspieler durch eine höhere Selbstregulationsfähigkeit aus, und zwar in den Bereichen Selbstreflexion und Leistungsbereitschaft. Sie sind sich ihrer Stärken und Schwächen mehr bewusst und ziehen eher die entsprechenden Konsequenzen daraus. Ich brauche das Bewusstsein, um mein Verhalten ändern zu können. Trainer sollten an der Ausbildung der Reflexionsfähigkeit ihrer Sportler arbeiten.

Es ist ein schwieriger Spagat, ich nenn es «Um-zu-Mentalität». Als Trainer und Spieler verfolgt man Ziele, man macht etwas, um etwas zu erreichen oder um etwas zu tun. Ganz plakativ: «Ich trainiere jetzt, um später in der Bundesliga zu spielen oder am nächsten Sonntag aufgestellt zu werden.» Es geht so weit, dass es heißt: «Wir machen ein Abschlusspiel im Training», und die Trainer regen sich darüber auf, wenn die Spieler den Spielstand nicht kennen. Sie sagen: «Wir spielen, um zu gewinnen, denn am Wochenende wollen wir auch gewinnen!» Auf der anderen Seite aber ist Spielen Selbstzweck. Sie sollen auch spielen, um Spaß und Freude zu haben. Aber man fördert das nicht. Es ist positiv, wenn jemand im Spiel aufgeht, weil das die Basis für alles andere ist. Er verliert sich im Spiel, weil es ihm so viel Freude bereitet – das eigene Bewegen, Handeln und die Selbsterfahrung, dass die vermeintliche Konsequenz nicht handlungsbestimmend ist. Also er spielt nicht, um zu gewinnen, sondern er spielt um des Spielens willen. Und das ist doch auch der Grund, warum man mit dem Fußballspielen anfängt. Aber das verliert sich dann manchmal, wird abgezogen, abtrainiert. Es ist wichtig, dass man sich das als Trainer bewusst macht.

ES IST POSITIV, WENN JEMAND IM SPIEL AUFGEHT, WEIL DAS DIE BASIS FÜR ALLES ANDERE IST.

... und sich in solchen Phasen zurücknimmt und das freie Spiel zulässt?

Das merkt man manchmal an unseren Auswahlspielern, die sagen: «Trainer, können wir heute nicht einfach nur spielen?» Sie trainieren täglich und höchst instruiert. Es gibt keine freien Phasen. Also abseits dessen, dass vielleicht die Belastung zu hoch ist. «Wir möchten einfach nur mal so kicken ohne Regeln, ohne Stopp.» Und das ist tatsächlich wichtig!

Auch dann wenn man nur zwei Trainingseinheiten in der Woche hat?

Also die Frage ist tatsächlich, was ist das Ziel, was ist die Zielsetzung des Spielers? Wenn jemand zweimal in der Woche trainiert und sagt: «Ich geh dahin, weil es mir Spaß macht, weil meine Freunde da sind», dann sind das auch die Faktoren, die ich fördern muss.

Obwohl die ja auch erfolgreich sein wollen.

**ERFOLG IST EIN WICHTIGER KITT, FAST NICHTS HÄLT SO GUT ZUSAMMEN WIE GEMEINSAM ERFOLGREICH ZU SEIN.**

Natürlich, ohne Zweifel! Aber ich werde die Spieler sehr schnell verlieren, wenn ich den Erfolg in den Vordergrund stelle. Erfolg ist ein wichtiger Kitt,

fast nichts hält so gut zusammen wie gemeinsam erfolgreich zu sein. Aber wir haben eine große Drop-out-Problematik im Bereich der 13-, 14-, 15-Jährigen, und der Hauptgrund ist die Beziehung zum Trainer. Die Pubertät ist keine einfache Phase, aber der Grund, warum sie aufhören ist: «Mit dem Trainer komm ich nicht zurecht. Er sagt mir, was ich machen soll und schnauzt mich an!» Hier macht es tatsächlich einen Unterschied, ob ich breitesportorientiert trainiere oder ob man sagt: «Ich bin Leistungssportler, der Wettkampf bestimmt mein Training!» Diese Sportler sehen zum Großteil das Training als notwendige Voraussetzung, um die Leistung am Wochenende oder im Wettkampf zu erbringen. Sie haben eine Ruhe, fast schon eine Selbstaufgabe im Sinne von: «Ich widme den Großteil meiner Freizeit dieser Aufgabe.» Nichtsdestotrotz geht es darum, ihnen immer wieder bewusst zu machen, warum sie das tun, was sie tun. Die Frage ist: «Warum machst du das Ganze jetzt, in diesem Moment?» Und wenn einer sagt: «Das macht mir keinen Spaß, ich mach's nur, weil mein Vater sagt, ich soll es machen, oder weil ich einen Vertrag bekommen habe», dann wird es in der Regel scheitern.

**ICH GLAUBE, DASS IM FUSSBALL FÜR DEN MANNCHAFTLICHEN ERFOLG ZWEI ASPEKTE UNHEIMLICH BEDEUTSAM SIND: ERSTENS REGELN UND ZWEITENS TRANSPARENZ.**

Ich glaube, dass im Fußball für den mannschaftlichen Erfolg zwei Aspekte unheimlich bedeutsam sind: Erstens Regeln und zweitens Transparenz. Welche Funktion hat die Regel und warum hat man sie, wann gelten die Regeln, für wen gelten die Regeln, ob in jedem Kontext, und welche Konsequenzen leiten sich daraus ab? Und dass man diese tatsächlich auch fair anwendet. Man muss nicht alle gleich behandeln, aber man muss alle gerecht behandeln! Das gilt bis in den Profibereich. Wenn die Spieler das Gefühl haben, der Trainer ist gerecht und fair, und zwar zu allen, hat das eine unheimliche große Wirkung und Akzeptanz. Aber wenn ich das Gefühl habe, das sind Lieblingspieler, die werden anders behandelt, wird das als unfair erlebt und erfährt keine Akzeptanz. Fußball ist da natürlich durch die Medienpräsenz nochmal anders wirksam, und deswegen muss man unterscheiden zwischen öffentlicher Kritik und interner Kritik. Das können die Spieler auch gut unterscheiden. Aber dieses interne Verhalten, da erwarten die Spieler - und das hat sich vielleicht innerhalb der letzten Jahre gewandelt - Transparenz und Ehrlichkeit. Und wenn das gegeben ist, hat man eine gute Beziehung zwischen Trainer und Athleten. Und dann wird der Trainer auch tatsächlich respektiert und wertgeschätzt und umgekehrt ebenso.

Aber in der Kabine, wenn es nicht so gut läuft und der Trainer harte Töne anschlägt, das müssen die Spieler doch schlucken können?

Genau. Es wird geschluckt, wenn man das Gefühl hat, der Nachbar, der Kapitän ist, bei dem wär das genauso, wenn er diese Leistung gebracht hätte. Nicht, dass es wenige Sündenböcke gibt, die immer angegangen werden, sondern wenn es tatsächlich ein faires Verhalten ist, dann wird es geschluckt. Also das Schlucken verbunden mit: Das war gerechtfertigt, und es ist ok, weil es a) transparent und b) fair ist.

Es gab mal vor fünf/sechs Jahren eine Untersuchung der UEFA bei englischen Premier League-Spielern: «Was erwarten Sie von einem guten Trainer?» Der wichtigste Aspekt war Respekt und ein weiterer Fairness. Die Spieler sollten dann beschreiben, welche Eigenschaften der Trainer haben sollte. Es gab einen Spieler von Chelsea, der wollte tatsächlich klare, direkte Anweisungen, der möchte wissen, was will der Trainer und das setzt er um und auch mit einer gewissen Härte. Gleichzeitig war die Beziehung auch ein ganz wichtiger Punkt. Sie wollten eine gute Beziehung zum Trainer haben, fast ein «Vater-Sohn-Verhältnis». Wenn man das hinkriegt: toll!

Gibt es Verhaltensregeln, auf die du besonderen Wert legst?

Wir haben hier bei Lehrgängen, vor allem bei den jüngeren Spielern im U 12- oder U 13-Bereich, abseits des Verhaltens auf dem Platz nur eine Verhaltensregel: «Immer wenn du denkst, es könnte Ärger geben, lass es sein!»

Durch diese Regel sind sie gefordert, kurz innezuhalten und zu reflektieren?

Richtig. Sie müssen kurz stoppen und überlegen, welche Konsequenzen würde mein Handeln haben. Und daran kannst du sie immer wieder erinnern: «Überleg, was du tust!» So muss man nicht viel sagen, es braucht keine expliziten Handlungsanweisungen. Sie müssen sich der eigenen Handlungen und der Konsequenzen bewusst werden. Wir müssen nur einfordern, dass sie sich das bewusst machen. Und sie wissen in der Regel ganz gut, was sie machen dürfen und was sie besser unterlassen sollten. Wir fragen dann manchmal nur: «Was würdest du denn zu Hause tun?»

Die Kinder werden von ihren Eltern gebracht, und man sieht ganz oft, dass die Mutter die Sporttasche trägt. Dann sag ich ihm: «Oh mein Gott! Mir wär das peinlich, wenn meine Mama hinter mir laufen und die Sporttasche tragen würde.» Oder eine Mutter wollte in die Kabine rein und ihrem Sohn noch die Schuhe binden. Der Sohn hat die Mutter rausgeschickt, denn da saßen 25 andere, und plötzlich ist es peinlich. Nachher kam die Mutter und sagte: «Au, das war eine gute Erfahrung, denn zuhause muss ich ihm alles hinrichten.» Nach der Sichtung, in der Abschlussrede sage ich den Spielern immer meinen Wunsch für die Zukunft, dass ich es toll fände, wenn sie ihre Sporttasche selber richten würden. Und wenn etwas fehlt, also wenn sie ins Training kommen und es fehlen die Kickschuhe, müssen sie sich fragen, warum? Weil sie sie vergessen haben. Und ich

sage ihnen, dass es eigentlich normal ist, dass sie auch die Sporttasche wieder auspacken und zumindest die Sachen vor die Waschmaschine legen. Das Schöne sind dann die Reaktionen der Eltern. Die sagen: «Wissen Sie was, ich hab es ihm schon hundertmal gesagt, aber jetzt macht er's, weil Sie es gesagt haben!»

**Damit förderst du die Selbstdisziplin der Kinder. Dirk Nowitzki hatte einmal in einem Interview sinngemäß gesagt, dass er sich immer wieder bewusst gemacht habe, dass gerade irgendwo irgendjemand trainiert, und deshalb ist er in die Halle gegangen und hat Extraschichten eingelegt und individuell trainiert.**

Vor drei Wochen hatte ich einen Lehrgang mit der U 14. Wir haben Übungen gemacht, Passform. Danach hab ich sie zusammengerufen und gesagt: «Ich hätte gern eine Benotung, jeder soll sich selbst benoten.» Und dann kamen tatsächlich Noten zwischen 4 und 6 raus. Ich habe dann gefragt: «Warum ist das so, und welche Konsequenz resultiert daraus?» Ein Spieler meinte, er habe zu wenig geübt. «Ok, das stimmt, aber wie können wir das jetzt besser machen?» Die erste Aussage war: «Wir haben keine Zeit dafür im Training.» Ich frage dann: «Wie können wir es im Training trotzdem hinbekommen?» Es gibt dann immer das Problem mit dem starken und dem schwachen Fuß. Also kann man im Training gezielt den schwachen Fuß trainieren. Man stellt sich absichtlich auf die andere Seite einer Übungsform. Und es gibt viel freie Zeit vor dem Training. Die erste Viertelstunde ist oft nicht geplant, da hast du Zeit, was zu machen, und du kannst noch 5 Minuten nach dem Training dranhängen. Wenn du 50 Wiederholungen und das zweimal in der Woche machst, dann hast du 100 Wiederholungen in der Woche, im Monat 400, übers Jahr hinweg bist du bei fast 5.000 Wiederholungen. Und wenn du das 5.000 Mal machst, dann merkst du den Unterschied. Wenn man den Spielern das bewusst macht, dann sagen sie: «Aha, ok, so hab ich das noch nicht gesehen.»

**Es gibt die 10.000-Stunden-Regel. Es braucht bis zum Alter von 20 Jahren 10.000 Übungsstunden, um eine Fertigkeit perfekt zu beherrschen. Wie viele Stunden trainiert ein Fußballspieler bis zum Alter von 20 Jahren?**

Lange nicht so viel! Dazu kommt, dass sich die Bewegungswelt von Kindern und den Jugendlichen über die Jahre hinweg stark verändert hat. Vielleicht ist das instruierte Training und Lernen häufiger geworden.

**OHNE DAS ROMANTISIEREN ZU WOLLEN, ABER VOR 20 JAHREN WAR DAS SO, DU HAST JEDEN NACHMITTAG GEKICKT UND PRAKTISCH ERFAHRUNG MIT DEM FUSSBALL GESAMMELT.**

Aber die freien Phasen haben deutlich abgenommen, sodass ich glaube, dass insgesamt der Trainings- und Spielumfang weniger geworden ist. Es kommt tatsächlich nicht mehr so häufig vor, dass Kinder sich verabreden, dass sie sagen: «Wir gehen heute Nachmittag raus kicken.» Ohne das romantisieren zu wollen, aber vor 20 Jahren war das so, du hast jeden Nachmittag gekickt und praktisch Erfahrung mit dem Fußball gesammelt. Das ist jetzt nicht mehr so. Du hast zweimal bis dreimal die Woche angeleitetes Training, aber diese freien Spielphasen fehlen. Was jetzt dazukommt, die Erfahrungen mit Play Station und dem Gezocke. Da sind sie recht fit. Da hat sich sogar die Sprache verändert. Ich hab

Begrifflichkeiten einführen müssen, die aus FIFA 16 stammen. Die kannte ich vorher gar nicht.

**Kannst du ein Beispiel nennen?**

Es war eine Situation im Spiel, in der ein Spieler zu einem anderen gesagt hat: «Sweate den Ball!» Da habe ich gefragt: «Also Entschuldigung: sweaten, was heißt sweaten?» «Kennst du das?» «Ah ja, klar!» «Kennst du das auch?» «Ja!» «Ok, dann bin ich wohl der Einzige, der das nicht kennt. Was heißt sweaten?» «Naja, den Ball vor dem Tor quer legen.» «Woher habt ihr das?» «Von FIFA 16.» «Ah ja, ok. Wenn das alle wissen, dann sag ich halt das nächste Mal nicht: spiel quer, sondern sweate und dann wissen alle, was gemeint ist.»

**Aber sie verbringen Stunden über Stunden damit. Kann man das positiv bewerten, weil es zumindest mit Fußball zu tun hat? Auch wenn man weiß, dass eine Spielkonsole dafür sorgt, dass die Noten in der Schule schlechter werden und dass Aufmerksamkeitsprobleme mit steigendem Medienkonsum zunehmen?**

Zumindest lernen sie dabei komplexere Dinge. Sie lernen zwar nicht selber mit dem Ball umzugehen, aber sie kennen die Spielsituationen und auch da wieder Muster: Überzahl, Unterzahl, wer ist frei, wer ist nicht frei, mit wem kann ich spielen, mit wem nicht? Also sie sind, glaube ich, taktisch fitter, aber tatsächlich schlechter in der Ausführung.

**Wie ist deine Einschätzung zur Ausbildung der Fußballtrainer?**

Bisher baut die Ausbildung darauf auf, dass am Anfang immer eine stark fachliche Ausbildung erfolgt, im Sinne von Übungsanleitung. Welche Übungen muss ich aussuchen, um etwas zu erzielen und mit welcher Methodik?

**TRAINER IST, SO ÄHNLICH WIE LEHRER, KEIN BERUF, SONDERN EINE BERUFUNG. DIE FACH-KOMPETENZ IST WICHTIG, ABER NICHT DAS ENTSCHEIDENDE, WEIL ICH SIE MIR ANEIGNEN KANN. ALS TRAINER MUSS ICH ÜBER EINE GROSSE SOZIALKOMPETENZ VERFÜGEN.**

Je höher es in der Ausbildung geht, wird aus dem Trainer ein Coach. Aber ich finde, es gehört andersrum. Der Coach liegt eigentlich quer oder ist die Basis für alles. Trainer ist, so ähnlich wie Lehrer, kein Beruf, sondern eine Berufung. Die Fachkompetenz ist

wichtig, aber nicht das Entscheidende, weil ich sie mir aneignen kann. Als Trainer muss ich über eine große Sozialkompetenz verfügen. Ich muss die Bereitschaft haben, auf den Menschen, auf mein Gegenüber einzugehen. Das muss ich wollen und können. Und wenn auf diesen Boden der Samen der Fachkompetenz fällt, dann geht die Saat auf. Andersherum aber nicht. Deshalb frag ich in der Trainerausbildung immer die Trainer: «Was hättet ihr gerne für einen Trainer? Wollt ihr jemanden, der fachlich überragend gut ist, aber zum Lachen in den Keller geht? Oder wollt ihr jemanden, bei dem man sagt: Das Training macht total Spaß, ich geh unheimlich gern dorthin. Es macht so viel Fetz, aber ich lerne nichts dazu. Wenn ihr nur diese Schwarz-weiß-Möglichkeit hättet, was würdet ihr machen?» Sie sagen dann: «Ich will Spaß!», und: «Zu dem geh ich gerne, auch wenn ich nichts dazulerne.» Aber wenn zu dieser Fähigkeit dann noch die fachliche



Kompetenz dazukommt, super! Umgekehrt bist du nicht lange dabei. Und das unterscheidet gute von schlechten Trainern. Du kannst methodisch, fachlich überragend sein, aber wenn der Zugang fehlt, wird man scheitern. Und umgekehrt: Es gibt viele gute Trainer, erfolgreiche, die sind menschlich klasse, fachlich nicht so gut, aber kompensieren das, indem sie delegieren können und ein Team haben. Mir fehlt in einem Bereich die Kompetenz, aber dafür habe ich den und den und den und das geht. Sozialkompetenz zu delegieren ist schwer, man kann sie nicht kompensieren. Manche machen aber auch teilweise das, die sagen: «Ich hab einen Co-Trainer, der ist dann für das Gefühl, für die Mannschaft zuständig.» Das ist aber schwer.

**Mit dem Gefühl sind wir bei den Emotionen. Hoch emotional ist ja immer das Elfmeterschießen. Nach welchen Kriterien werden der oder die Schützen ausgesucht?**

Die Regel ist, man fragt: «Wer fühlt sich bereit, wer fühlt sich dazu in der Lage?» Dann braucht man bei den Spielern sehr viel Aufmerksamkeit auf die eigene Person: Wie fühl ich mich gerade? Fühl ich mich der Situation gewachsen? Hab ich die Grundkompetenz, und fühl ich mich jetzt augenblicklich auch in der Lage, diese umsetzen zu können? Weil es heute gut lief oder nicht gut lief, weil ich ein Wehwehchen verspür, weil ich die letzten drei Elfmeter reingeschossen habe oder verschossen habe. Dann forderst du als Trainer ganz bewusst diese Aufmerksamkeit ein und verlässt dich auch darauf. Im Training erzeugst du diese Aufmerksamkeit mit dem Prognosetraining oder mit dem Konsequenztraining. Aber es ist unheimlich schwer, diese Spielsituation oder die Aufmerksamkeit in einer Spielsituation im Training zu reproduzieren. Man versucht, in der Intensität und in den Anforderungen über dem Spielniveau zu trainieren. Also, man macht kleinere Räume, erzeugt einen höheren Druck und sagt den Spielern: «Wenn du es im Training schaffst, dann kommt dir das im Spiel total leicht vor.» Dadurch erhöht man den Aufmerksamkeitsdruck. Und um noch schwierigere Situationen zu lösen, brauchst du einfach Aufmerksamkeit, Fokussierung etc.

**Und wie schaffen es die Spieler, sich herunterzuregulieren?**

Man bildet es aus, indem man Rituale einführt. In extremer Form sieht man das bei Cristiano Ronaldo, wenn er zum Freistoß anläuft. Ohne es zu wissen, glaube ich, es ist tatsächlich ein Ritual. Er nimmt immer den gleichen Anlauf: drei/vier Schritte nach hinten, zwei Schritte nach links, schnauft durch und dann geht's los. Ritualisierungen bei solchen standardisierten Situationen wie Freistoß, Elfmeter, wo man die Möglichkeit dazu hat, können hilfreich sein. Viele nutzen das als Einstieg zum Spiel, ein gewisses Ritual, um sich immer wieder in eine ähnliche Stimmungslage zu bringen. Das ist eine Selbstnivellierung, also ein Selbstweckruf, um eine ähnliche Stimmungslage zu bekommen und gleichzeitig sich selbst den Startschuss zu geben: «Das ist für mich der Startpunkt, jetzt bin ich im Wettkampfmodus!»

Ein Profispieler aus England hat mir einen Unterschied zwischen Deutschland und England bewusst gemacht. Bei den englischen Spielern ist es so, dass sie diese lange Vorbereitungsphase vor dem Spieltag nicht hatten,

sondern sie haben zu Hause übernachtet, kamen zum Spiel, und da war die Familie noch dabei, selbst bis eineinhalb Stunden vor dem Spiel war das ganz normal. Aber es war klar, 75 Minuten vorher aus, vorbei! Das war der Startschuss, jetzt beginnt die explizite Vorbereitung auf das Spiel. Als er in Deutschland gespielt hat, gab es schon einen Tag vorher ein gemeinsames Abendessen, dann Abreise zum Hotel, Übernachtung. Dieser frühe Startschuss zum Spiel war für ihn zu lang. Er konnte die Konzentration, die Aufmerksamkeit bis zum Spiel nicht so lange aufrecht erhalten.

Mit der Aufmerksamkeit beim Elfmeter ist es ähnlich. Der Elfmeter beginnt mit dem Pfiff des Schiedsrichters. Vorher, der lange Weg vom Mittelkreis bis zum Elfmeterpunkt, eine gefühlte Ewigkeit, gehört noch nicht zur unmittelbaren Vorbereitung. Hier können ritualisierte Abläufe helfen. Die Vorbereitung beginnt erst dann, wenn der Schiedsrichter den Elfmeter mit seinem Pfiff freigibt. Dann sind es bis zur Ausführung nur noch 3 Sekunden...