

Von Andreas Blessing



Prominentes Beispiel aus der jüngsten Vergangenheit: In der Bundesligapartie SC DHfK Leipzig – Füchse Berlin gelang Fuchse-Akteur Steffen Fäth der Paukenschlag nach dem Abpfiff: Mit einem direkt verwandelten Freiwurf erzielte er den Siegtreffer zum 31:30. Beleg für die „mentale Stärke“ Fäths? Oder doch eher Ausweis fehlender Konzentration der Leipziger Abwehrspieler, ist es doch eigentlich unmöglich, dass der Ball durch diese „Wand“ fliegt?

Wacher Geist – trotz müder Beine!

Cool bleiben, wenn es heiß hergeht – mentale Stärke lässt sich trainieren.

Diese Situationen kennen wir alle: Der Kreisspieler kommt Sekunden vor dem Abpfiff frei zum Wurf, der Linksaußen läuft noch einen letzten Gegenstoß – und der Ball muss unbedingt ins Tor, um den Sieg (oder das Unentschieden) doch noch unter Dach und Fach zu bringen. Womöglich ist auch die allesentscheidende Blockabwehr oder die finale Torwartparade gefragt, um das zwin-

gend benötigte Ergebnis über die Zeit zu retten. Wenn es besonders hart kommt, hängt vom Ausgang des Spiels mehr ab als nur der angestrebte Punktgewinn. Vielleicht entscheidet eine einzige Aktion – ein Wurf, ein Block, ein gehaltener Ball – über das Abschneiden in der gesamten Spielzeit: ob der Aufstieg gelingt oder die Klasse gehalten werden kann.

Was erschwerend hinzukommt: Dann, wenn es um alles geht, sitzt den Spielern nicht nur der immense Druck im Nacken, lastet die riesige Verantwortung auf ihren Schultern. Zu allem Überfluss steckt ihnen in der „Crunchtime“ – zum Ende des Spiels hin – auch noch die vorausgegangene Anstrengung in den Knochen; keine Kleinigkeit, bei einer kampf- und körperbetonten Sportart wie Handball. Zusammengenommen bedeutet das: Dann, wenn Wachheit und Konzentration der Spieler am stärksten benötigt werden, sind deren Erschöpfung und Müdigkeit am größten.

Mentale Stärke – Glücksfall oder lernbar?

Als Trainer leitet uns gemeinhin die Annahme, dass wir unseren Spielern vermitteln können, was sie brauchen, um erfolgreich zu sein: sicher beherrschte und störungsresistent abrufbare Techniken, die passende Taktik (einschließlich „Plan B“, wenn Plan A mal nicht aufgeht), die konditionellen Voraussetzungen. Was aber ist mit den mentalen Ressourcen, mit dem erforderlichen „Kopf“, um Situationen wie eingangs geschildert gewachsen zu sein. Hoffen wir ausschließlich auf unseren Führungsspieler, der „sowas einfach draufhat“ (und hoffentlich im entscheidenden Moment auch den Ball hat bzw. am rechten Ort zur Stelle ist)? Oder versuchen

wir, alle unsere Spieler auch in mentaler Hinsicht zu fördern? Und wenn ja, wie?

Druckscenario im Training abbilden

Im Folgenden stellt Autor Andreas Blessing, Mentalcoach bei den Nachwuchsteams von Frisch-Auf Göppingen, vor, wie er mit leistungsambitionierten Jugendspielern daran arbeitet, die „mentale Qualität“ zu fördern und so auf ein höheres Niveau zu bringen. Dabei kann auf eine kognitive Herangehensweise nicht verzichtet werden (wer den Kopf schulen will, muss ihn beanspruchen!). Es kommt darüber hinaus aber auch darauf an, die Spieler bestimmte Aspekte mentaler Beanspruchung spüren, sie entsprechende Situationen durchleben zu lassen. Nun ist eine Wettkampfsituation immer etwas Besonderes. Spielverlauf, Intensität des Spiels, unterschiedliche Einsatzzeiten einzelner Spieler etc. sind Parameter, die so im Training nicht vorkommen. Dennoch geht es beim folgenden mentalen Zirkeltraining genau darum, ein solches Szenario bestmöglich abzubilden. Bestimmte Aspekte, die im Punkt- oder Pokalspiel eine wichtige Rolle spielen, sollen so wettkampfnah und authentisch wie nur möglich simuliert oder nachgestellt werden, damit sie trainiert werden können.

Grundsätzlich wird bei diesem Zirkeltraining (s. S. XX) vor allem folgende, in spielentscheidenden Momenten unerlässliche Fähigkeit abgefordert: trotz körperlicher Ermüdung voll da zu sein, wenn es „erst“ wird.

Folgende Wettkampf Aspekte können auf diese Weise abgebildet werden:

- hohe Konzentration, wenn es darauf ankommt
- Umgang mit körperlicher Ermüdung
- Sich auf wechselnde Spielsituationen schnell einstellen.
- Gewinnen wollen.
- Sein Bestes geben, auch wenn es weh tut.

Auch wenn die „Ernstfall-Simulation“ immer nur annäherungsweise gelingen wird, kann ein solches Training doch einen Beitrag zu mehr mentaler Stabilität leisten – und sei es dadurch, dass sich die Spieler wesentliche Zusammenhänge überhaupt erst einmal bewusst machen. Wie bei jedem Training ist auch hier die Wiederholung die Grundlage für den Erfolg. Es ist daher ratsam, diesen „Mental-Zirkel“ immer wieder – auch in leicht abgewandelter Form – in die Übungseinheiten einzubauen.

Hinweise zur Durchführung

Ein zentraler Gesichtspunkt des Mentaltrainings besteht darin, die verschiedenen Aufgabenstellungen in (stark) ermüdetem Zustand bewältigen zu müssen. Deshalb ist es sinnvoll, den Zirkel am Ende einer Trainingseinheit, d. h. nach einer vorangehenden sportart-spezifischen Belastung durchzuführen. Der zeitliche Bedarf bewegt sich zwischen 15 und 45 Minuten, je nachdem, ob die Spieler den Parcours ein- oder zweimal absolvieren – und abhängig davon, wie viel Zeit, im Anschluss für die Auswertung aufgewendet wird. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das entsprechende Gespräch natürlich nicht auf dem Spielfeld (und somit zu Lasten der in der Regel knapp bemessenen Hallenzeit) stattfinden muss, sondern in anderen Räumlichkeiten (ggf. in der Kabine) abgehalten werden kann.

Im Sinne einer ökonomischen Durchführung ist es ratsam, Anordnung und Aufbau der vier Stationen zu Beginn der Trainingseinheit zu besprechen, sodass der eigentliche Geräteaufbau (unmittelbar nach dem handballspezifischen Trainingspart) zügig über die Bühne geht. Indem der Trainer die Spieler dabei zudem ein wenig antreibt, sorgt er nicht für die nötige Zeitersparnis, sondern kann schon an dieser Stelle unterschwellig ein wenig „Stress“ verbreiten – mit Blick auf das Trainingsziel durchaus wünschenswert!

Auswertung: Genau hinschauen ...

Ein wesentlicher Bestandteil des Mentaltrainings ist das anschließende Gespräch mit der Mannschaft. Grundlage dafür sind vor allem die Beobachtungen, die der Trainer während der Übungsdurchführung macht. Dabei gilt es, nicht nur dem Ergebnis (z. B. der erzielten Trefferzahl), sondern vor allem auch dem Verfahren Beachtung zu schenken, dessen sich die Gruppen bei der Aufgabebewältigung bedienen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass der Trainer sich während des Übungsablaufs (abgesehen von

An- und Abpfiff sowie dem gelegentlichen Blick auf die Stoppuhr) ganz auf die Beobachterrolle konzentriert. Die folgenden Beobachtungsfelder liefern aufschlussreiche Erkenntnisse:

- **Mannschaftspsychologie:** Wie ordentlich/sorgfältig stellen die Gruppen die Station für die nächste Gruppe wieder her?
- Fühlen sich alle Spieler dafür verantwortlich?
- Welche Strategie entwickeln die Gruppen, um ein möglichst hohes Ergebnis zu erzielen? Wie entwickeln sie diese Strategie? Wer ist dabei federführend?
- Wie ehrlich ermitteln und notieren die Gruppen bzw. die Spieler ihre Punktezahlen?
- Wie groß sind die Unterschiede bezüglich der Punktezahlen, die die Gruppen erreichen?
- Wie verändert sich die Trefferquote im Verlauf der Durchführung (also in den zwei Minuten, die an einer Station zur Verfügung stehen)? Nimmt die Quote ab? Wegen der einsetzenden Erschöpfung, oder weil der (Zeit-)Druck zunimmt?
- Wenn der Zirkel zweimal absolviert wird: Verändert sich das Ergebnis vom ersten zum zweiten Durchgang hin? Wird es besser oder schlechter?

... und im Gespräch Impulse setzen

Im Auswertungsgespräch sollte der Trainer vor allem moderieren. Auf Basis seiner Beobachtungen kann der Fragen formulieren,

- um den Gesprächsverlauf, insbesondere den inhaltlichen Fokus zu lenken und
- um Diskussionsbeiträge seiner Spieler zu initiieren.

Als Einstieg in ein solches Auswertungsgespräch hat es sich bewährt, dass der Trainer zunächst eine konkrete Wahrnehmung schildert. Beispiel: „Ich habe gesehen, dass Gruppe C nach der Übungsphase nur drei von fünf Hütchen wieder auf die Latte gestellt hat.“ Die möglichen Einlassungen der Gruppe – „Das ist doch wohl nicht sooo wichtig!“ oder „Haben wir gar nicht gemerkt.“ – kann der Trainer nutzen, um mit der Frage „Was bedeutet das für unser Verhalten in einem Spiel?“ eine Auseinandersetzung mit Themen wie „taktische Absprachen umsetzen“ oder „Traineranweisungen diszipliniert befolgen“ anzustoßen. Die Spieler werden schnell begreifen, worum es beim Mentalzirkel und insbesondere im Gespräch darüber wirklich geht. Für jede (Jugend-)Mannschaft elementare Themen wie (u. a.)

- Verantwortung übernehmen/akzeptieren,
- Verlässlichkeit und Disziplin,
- Fairness im Umgang mit den Mit- und Gegenspielern oder
- Selbsteinschätzung und Rollenakzeptanz

werden sich – immer mit Blick auf ein konkretes Verhalten (und deshalb für die Spieler greifbar) – ganz ungezwungen ansprechen lassen.

Und natürlich werden die Spieler spüren, wie sehr ihnen schon die nachgestellte „Mini-Stresssituation“ zusetzt – mit dem Ergebnis, dass mutige (bis großspurige) Ansagen („Ins leere Tor – da treffe ich doch jeden!“) sich manchmal so gar nicht im tatsächlichen Ergebnis (nur 2 Treffer bei 6 Versuchen) wiederfinden.

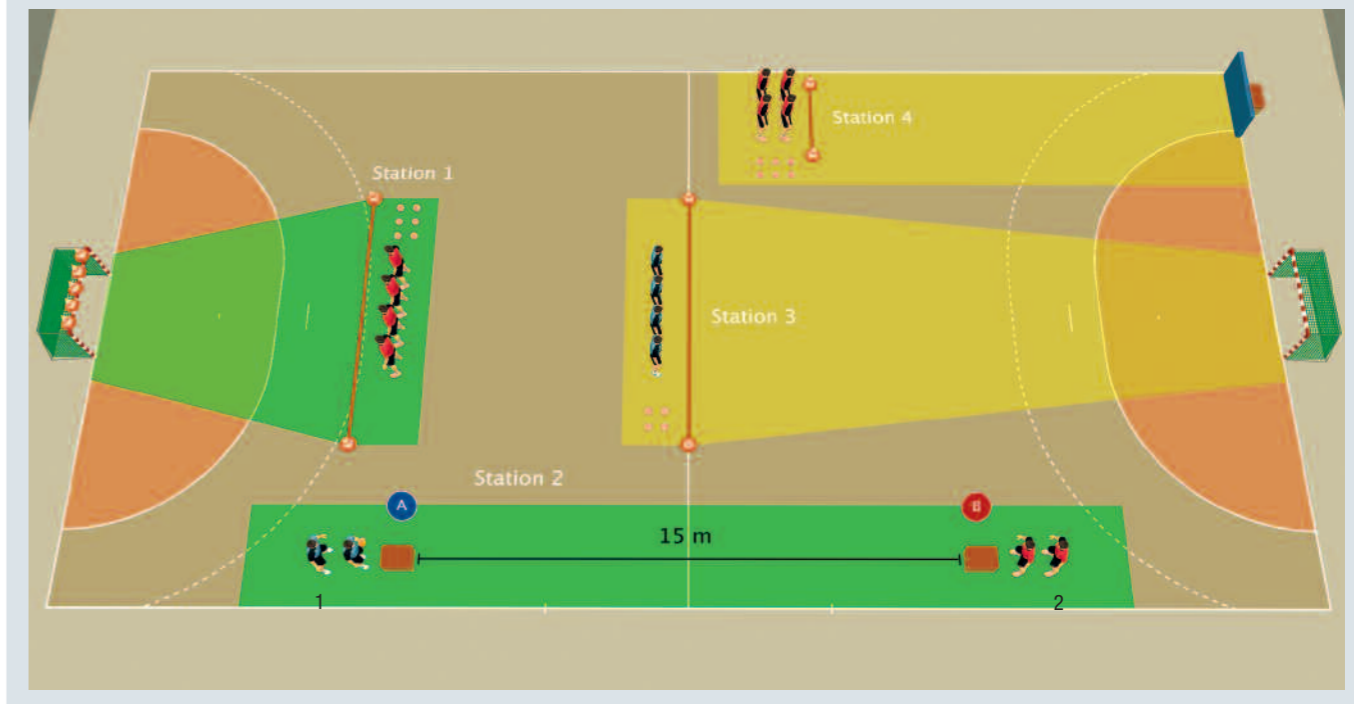
1 Info

Mentales Zirkeltraining - Aufbau und Durchführung

- Die Stationen sind durchnummeriert und der Trainer vergewissert sich, dass alle Spieler Nummerierung bzw. Reihenfolge der Stationen kennen.
- Steht nur eine halbe Halle zur Verfügung fällt eine Station, für die ein Tor benötigt wird, weg (entweder Station 1 oder 3).
- Die Mannschaft wird in vier – idealerweise gleichgroße – Gruppen aufgeteilt; je nach Zahl der Trainingsteilnehmer beträgt die Gruppengröße zwischen zwei und fünf Spielern
- Jeder Gruppe erhält Stift und Papier, um die an den Stationen erzielten Resultate notieren zu können.
- Nach jedem Durchgang stellen die Gruppen an ihrer Station den Ausgangszustand wieder her, sodass die nächsten gleich beginnen können.
- Die Pause zwischen den Aktionsphasen an den Stationen beträgt (einschließlich „Aufräumzeit“) 30 bis 60 Sekunden.
- Um den Aspekt „Aufgabenbewältigung in ermüdetem Zustand“ zu verstärken, kann zwischen den Aktionsphasen an den

Stationen eine Zusatzbelastung eingebaut werden. Beispiel: Nachdem alle Gruppen die jeweils „bearbeitete“ Station wiederhergestellt haben, positionieren sich alle Spieler nebeneinander auf einer Seitenauslinie. Auf Pfiff des Trainers haben sie jetzt 30 Sekunden Zeit, sechs Pendelläufe von Seitenauslinie zu Seitenauslinie zu absolvieren (Linie jeweils mit dem Fuß berühren). Danach nehmen sie unverzüglich die Startposition an der neuen Station ein und der Trainer startet mit dem nächsten Pfiff die folgende Aktionsphase.

- Während der Übungsdurchführung merkt sich jeder einzelne Spieler seine persönliche Punktzahl; anschließend werden die Einzelergebnisse zum Gruppenresultat zusammengezählt und festgehalten.
- Sollte die Zahl der vorhandenen Bälle nicht ausreichen, werden die Stationen mit weniger Bällen ausgestattet. An den Stationen 1, 3 und 4 müssen die Spieler die Bälle dann häufiger zurückholen.



EA 213 x 62

Übung 1

Station 1 – Zielwurf**Organisation und Ablauf**

- Fünf Hütchen auf die Torlatte stellen (gleiche Abstände von Hütchen zu Hütchen; s. Abb. in Info 1 auf S. XX).
- Sechs Handbälle in einer Ballkiste deponieren.
- Die Spieler sollen in zwei Minuten möglichst viele Hütchen von der Latte werfen (s. Bild 1). Dabei dürfen sie die 9-Meter-Linie nicht übertreten. Zwei Hütchen auf der 9-Meter-Linie begrenzen den Sektor, innerhalb dessen die Spieler die Abwurfposition frei wählen dürfen.
- Hütchen, die von der Latte geworfen worden sind, stellen die Spieler wieder zurück; dabei beachten sie die entsprechenden Markierungen.
- Für jedes Hütchen, das von der Latte geworfen wird, erhält das Team einen Punkt.

Hinweise

- Ob die Spieler gleichzeitig oder nacheinander werfen, die Art der Wurfausführung und die Organisation des Ablaufs (Bälle zu-



rückholen, Hütchen zurückstellen), bleibt jeder Gruppe selbst überlassen.

- Bezug zur Spielsituation: Einen Angriff durch den konzentrierten Wurf aufs Tor erfolgreich abschließen.

Variationen

- Der jeweilige Werfer steht in der Ausgangsposition mit dem Rücken zum Tor (wie ein Kreisspieler) an der 9-Meter-Linie. Er erhält den Ball per „Kreisenspiel“ von ei-



nem Mitspieler, dreht sich zum Tor und versucht per Sprungwurf, ein Hütchen abzuwerfen.

Hinweis: Der Wurf im Sprung (und vor der Landung) erschwert die Aufgabe, weil der Spieler in der Aktion unter (zusätzlichem) Zeitdruck steht.

- Wie zuvor; jetzt befindet sich der Werfer im Liegestütz, springt auf (in den Stand) und nimmt dann das Zuspiel an (s. Bild 2).

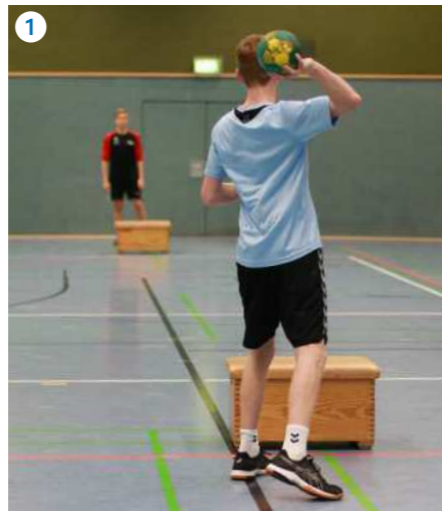
Übung 2

Präziser „Langpass“**Organisation und Ablauf**

- Zwei kleine Kästen (Kasten 1, Kasten 2) im Abstand von 20 bis 25 Metern aufstellen.
- Die Spieler der Gruppe verteilen sich hinter die Kästen (A hinter Kasten 1, B hinter Kasten 2). Sie stehen jeweils so hinter dem Kasten, dass sie zum gegenüberliegenden Kasten schauen (s. Abb. in Info 1).
- A1 hat den Ball. Er versucht, den Ball so zu werfen, dass er auf Kasten 2 landet (= 1 Punkt; s. Bild 1). Beim Wurf muss er hinter dem „eigenen“ Kasten (1) bleiben.
- Anschließend läuft A1 dem Ball nach und stellt sich hinter Kasten 2 an.
- In der Zwischenzeit hat B1 den Ball aufgenommen und zielt auf Kasten 1 usw.

Hinweise

- Sollte eine Gruppe nur aus zwei Spielern bestehen, bleiben diese nach dem Wurf an „ihrem“ Kasten (d. h. sie laufen dem geworfenen Ball nicht nach).
- Bezug zur Spielsituation: Einen Tempo-



gegenstoß per Langpass einleiten, bei dem der Ball konzentriert und präzise zum Mitspieler gepasst wird (nicht nur für die Torhüter wichtig!).

Variationen

- Ein Mitspieler steht auf dem gegenüberliegenden Kasten. Der Werfer muss den Ball jetzt so passen, dass sein Mitspieler diesen fangen kann, ohne den Kasten zu verlassen (s. Bild 2).



- Wie zuvor; jetzt steht der Passempfänger einbeinig auf dem Kasten und muss den zugespielten Ball auch im Einbeinstand fangen.

Hinweis: Durch diese Variationen wird aus der Individual- ein Kooperationsleistung.

- Wie zuvor; der Passgeber läuft jeweils auf seinen Kasten zu und springt dann von diesem ab. Jetzt muss er den Ball im Sprung (und vor der Landung) zum Mitspieler passen.

Übung 3

Distanzwurf aufs leere Tor**Organisation und Ablauf**

- Die Spieler stellen sich hinter der Mittellinie auf (s. Abb. in Info 1).
- Unabhängig von der Gruppengröße haben sie vier Bälle.
- Die Spieler haben die Aufgabe, den Ball in das gegenüberliegende leere Tor zu werfen, ohne dabei die Mittellinie zu übertreten (s. Bild 1). Treffer werden nur dann mit einem Punkt belohnt, wenn der Ball im Tornetz landet, ohne zuvor auf dem Boden aufzusetzen.
- Die geworfenen Bälle müssen die Spieler selbst zurückholen, um weiterwerfen zu können.

Hinweise

- Ob die Spieler gleichzeitig oder nacheinander werfen und wie das Zurückholen der Bälle organisieren, bleibt ihnen selbst überlassen.
- Bezug zur Spielsituation: Konzentriert und zielgenau werfen. Empty-Net-Goal: Wurf ins leere Tor, wenn der Gegner zuvor



mit dem zusätzlichen Feldspieler angegriffen und nicht schnell genug zurückgewechselt hat.

Variationen

- Eine Bank mit einem Ende mittig auf der Torlatte ablegen, das andere Ende im Torraum absetzen (s. Bild 2).

Hinweis: Die verkleinerte Trefferfläche erhöht den Präzisionsdruck für die Werfer erheblich.

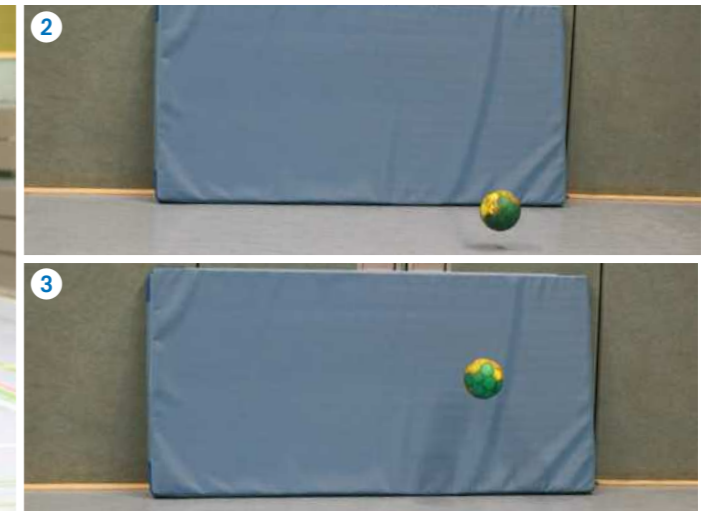


- Der Ball liegt jeweils ca. drei Meter vor der Mittellinie (ggf. entsprechende Hallenlinie als Markierung nutzen). Der Werfer sprintet jetzt zunächst von der Mittellinie zum Ball, nimmt diesen auf, sprintet aus der Drehung wieder Richtung Mittellinie und versucht dann, den Ball ins leere Tor zu werfen.
- Wie zuvor; jetzt per Sprungwurf ins leere Tor werfen.

Übung 4

**Präzisionswurf per Aufsetzer****Organisation und Ablauf**

- Eine Turnmatte an eine Wand lehnen (die lange Mattenkante setzt auf dem Boden auf; s. Abb. in Info 1).
- Die Spieler stehen in einer Entfernung von 15 Metern vor der Matte (mit Hütchen eine entsprechende Abwurfmarkierung kennzeichnen).
- Unabhängig von der Gruppengröße stehen sechs Bälle zur Verfügung.



- Die Spieler sollen den Ball so Richtung Matte werfen (s. Bild 1), dass er genau einmal auf dem Hallenboden aufsetzt (s. Bild 2) und anschließend die Matte berührt (= 1 Punkt; s. Bild 3).
- Die geworfenen Bälle müssen die Spieler selbst zurückholen, um weiterwerfen zu können.

Hinweise

- Ob die Spieler gleichzeitig oder nacheinander werfen und wie das Zurückholen der Bälle organisieren, bleibt ihnen selbst überlassen.
- Bezug zur Spielsituation: Beim Torwurf gezielt auf eine bekannte Technik (Aufsetzer) zurückgreifen und diese so konzentriert anwenden, dass es für den Torwart schwer wird den Wurf abzuwehren.