



QR-Code mit dem Smartphone
scannen und Video ansehen



Dr. Georg Froese | Träger des DFB-Wissenschaftspreises 2013

Die Angst des Trainers beim Elfmeter: (ungenutzte) Möglichkeiten zur Optimierung der Leistung beim Strafstoß

Dr. Georg Froese sensibilisiert in seinem Beitrag für die Wertigkeit des Strafstoßes im Kampf um Punkte und Titel. Er präsentiert Ansatzpunkte, wie der Trainer seine Mannschaft für diese wichtige Standardsituation vorbereiten kann.

Der Strafstoß ist im Fußball eine sehr spezielle Situation. Ein Spiel im Spiel, wenn man so will, denn diese Standardsituation ist in ihrer Ausführung und ihren Besonderheiten völlig losgelöst vom sonstigen Spielgeschehen. Beschäftigt man sich aus einer wissenschaftlichen Perspektive mit der Fragestellung, wie die Leistung beim Elfmeter verbessert werden kann, stellt man fest, dass es sich hierbei um einen kaum beachteten Bereich handelt. Dabei kann ein Trainer den Erfolg seiner Mannschaft sehr wohl optimieren. Er kann beim Strafstoß gezielte Maßnahmen einsetzen, auf die er seine Spieler in aufeinander aufbauenden Schritten vorbereitet hat.

In unseren Untersuchungen haben wir sehr viele Elfmeter analysiert und zahlreiche Interviews geführt: mit Trainern, mit Elfmeterschützen, mit Torhütern aus dem Top-Leistungsbereich. Wir haben die Persönlichkeit erfolgreicher Elfmeterschützen untersucht. Einige dieser Ergebnisse konnte ich in den letzten Jahren in die Praxis transferieren und Mannschaften und Trainer beraten. Einige Teams sind für die Strafstoßsituation sehr gut aufgestellt, in anderen Mannschaften hat man sich überraschenderweise in der Spielvorbereitung

mit keinerlei Gedanken damit beschäftigt. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, die man in der Vorbereitung auf einen Strafstoß einsetzen kann.

Die Bedeutung von Strafstoßen

Man muss sich dafür sensibilisieren, welche Bedeutung der Strafstoß im heutigen Fußball einnimmt: Welchen Beitrag leistet eigentlich der Elfmeter zum Erfolg einer Mannschaft?

Der Wert eines Strafstoßes in Punkten und Euros

Elfmeter sind Standardsituation, in denen man mit einer Wahrscheinlichkeit von 75 % ein Tor erzielen bzw. ein Gegentor kassieren kann. Ein Tor entspricht statistisch gesehen in der Bundesliga etwa einem Punkt in der Tabelle. Ebenfalls einen Punkt wert ist, wenn man durch einen gehaltenen Elfmeter kein Gegentor bekommt. Diesem Punkt kann man statistisch einen wirtschaftlichen Gegenwert zuteilen. Dividiert man den Spieleretat einer Mannschaft durch die Punkte, die sie in einer Saison erreicht hat, so ist statistisch gesehen ein Punkt 843.500 Euro wert (Bundesliga 2012/13).

Dabei gibt es natürlich eine große Spanne der jeweiligen Etatsummen. Der SC Freiburg hat mit dem geringsten Etat von allen Bundesligaklubs in der Relation die meisten Punkte erzielt, Freiburg hat pro Punkt etwa 300.000 Euro investiert. Der VfL Wolfsburg dagegen hat mit einem sehr hohen Etat – dem höchsten der Bundesliga in der Saison 2012/13 – relativ wenig Punkte erreicht und auf diese Weise pro Punkt den Spitzenwert von ca. 1,9 Millionen Euro ausgegeben.

Im Durchschnitt hat jedes Team etwa acht bis zehn Elfmetersituationen pro Saison: die Hälfte davon eigene Elfmeter, die andere Hälfte gegnerische Strafstoße. Man kann also sagen, dass durch Elfmeter etwa acht bis zehn Punkte mit dem entsprechenden statistisch-materiellen Gegenwert pro Saison entschieden werden.

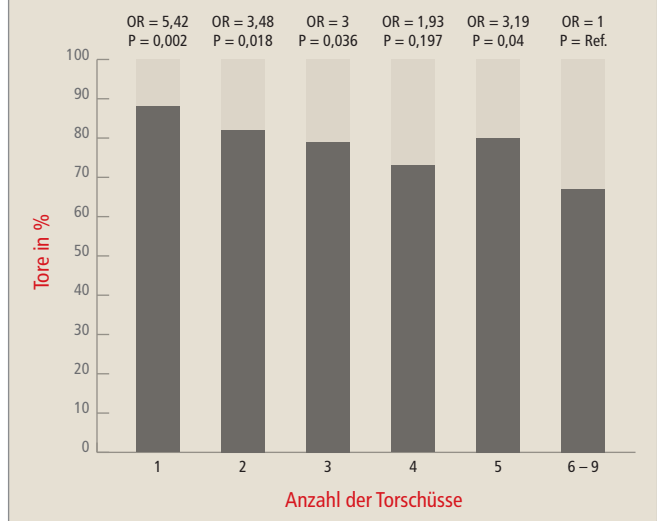
Hinzu kommen natürlich noch eventuelle Pokalspiele, in denen sowohl im regulären Spielverlauf als auch im Elfmeterschießen Strafstoßsituationen entstehen können. So wird bei einer Welt- oder Europameisterschaft jedes fünfte K.O.-Spiel im Elfmeterschießen entschieden. Das bedeutet, die Wahrscheinlichkeit, dass ein Weltmeister auf dem Weg zum Titel ein oder mehr Elfmeterschießen zu überstehen hat, liegt bei knapp 60 Prozent. Auch die Historie der Deutschen Nationalmannschaft hängt ganz eng mit den Erfolgen beim Elfmeterschießen zusammen.

Die Trefferquoten entsprechen nicht dem statistischen Wert der Strafstoße

Wenn der Strafstoß also eine so bedeutende Rolle einnimmt, dann muss man sich fragen, warum viele Mannschaften im Spitzenbereich nicht speziell darauf vorbereitet sind. Als Erklärungsansatz kursieren in der Praxis viele, teils seit Jahrzehnten tradierte Mythen, die mir in den Interviews begegnet sind (siehe Abbildung unten).

Betrachtet man die Verwandlungsstatistik, so werden relativ genau 75 Prozent aller Elfmeter verwandelt, also drei von vier Elfmeter. Bei genauerer Analyse entdeckt man, dass für die entscheidenden Elfmeter, also am Ende eines Spiels oder beim Elfmeterschießen, die Trefferquote sinkt. Und zwar relativ gravierend. In der Abbildung rechts oben sieht man anhand von Daten aus der Welt- und Europameisterschaft, wie sich die Trefferwahrscheinlichkeit im Verlauf eines Elfmeterschießens verändert. Der erste Spieler, meist einer der sicheren Schützen, hat noch eine Trefferquote von 85 Prozent. Die Quote sinkt dann, mit Ausnahme des fünften Schusses, bei dem dann oftmals das Elfmeterschießen auch entschieden werden kann. Bei den alles entscheidenden Sudden-Death-Schüssen, in der Abbildung dem sechsten bis neunten Schuss, sinkt die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreich ausgeführten Strafstoßes auf 60 Prozent.

Trefferquote im Elfmeterschießen



Es gibt Gründe dafür, dass diese wichtigen Elfmeter verschossen werden. Zu diesem Zeitpunkt ist die Anspannung besonders hoch und man weiß aus Studien, dass in diesem Zustand der extremen Anspannung die Leistungskriterien für einen Strafstoß beeinträchtigt sind. Das sind maßgeblich die Schussgenauigkeit und die Qualität der Entscheidungen. Es gibt zahlreiche Beispiele in Welt- und Europameisterschaften, in denen entscheidende Elfmeter knapp über das Tor fliegen oder an die Latte prallen. Das belegt, dass die Schussgenauigkeit nachlässt.

Auch auf Seiten der Torhüter besteht noch ein deutliches Optimierungspotenzial. Torhüter ahnen die „richtige Ecke“ nur in 46 Prozent der Fälle. Man bewegt sich hier etwa auf Zufallsniveau, denn die Torhüter ahnen aufgerundet genauso oft die richtige Ecke wie die falsche. Das hat zur Folge, dass tatsächlich nur jeder fünfte Elfmeter vom Torhüter gehalten wird. Diese relativ geringe Erfolgsquote verdeutlicht sehr gut, welcher Bedarf und welche Möglichkeiten in einer gezielten Optimierung der Torhüter-Leistung beim Elfmeter vorhanden sind.

Mythen gegen die Angst vor dem Elfmeter

Es existieren um den Elfmeter noch weitere Mythen. Ein Mythos ist seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte ein Erklärungsversuch für eine Situation, die man sich eigentlich nicht genau erklären kann. Der Mythos soll das Unerklärbare

Mythos Elfmeter

„Wir sind für Elfmeter auch so schon gut vorbereitet!“

„Druck nicht simulierbar.“

„Der sich am besten fühlt!“

„Dem Spieler haben die Nerven versagt!“



„Elfmeterschießen üben, das ist a Schmarren. Des kannst net üben.“

„Nie der gefoulte Spieler!“

„Elfmeterschießen ist eine Lotterie!“

„Das war Schicksal“

entzaubern und Sicherheit und Ordnung schaffen. So finden sich auch um den Elfmeter viele Mythen, einige der bekanntesten davon sind in der Abbildung unten dargestellt. Einige dieser Mythen sind bereits durch Studien widerlegt, wie z.B. der Mythos, dass der Gefoulte Spieler den Elfmeter nicht schießen sollte. Andere Mythen sind nicht widerlegbar, weil man sie nicht überprüfen kann. Zum Beispiel der Mythos, dass der schießen soll, der sich am Besten fühlt. Nun weiß zwar jeder, wie er selbst sich fühlt, er weiß es aber nicht von seinem Mitspieler. Ein Vergleich ist daher objektiv gar nicht möglich. Diese Mythen werden von Spielergeneration zu Spielergeneration weitergetragen und man weiß gar nicht genau, woher sie stammen. Vielleicht sind sie einfach wichtig, um Ängsten zu begegnen.

Man kennt zwei Ängste, die beim Strafstoß auftreten. Die Angst des Tormanns, die es schon bis zum Roman-Titel gebracht hat. Wobei die meisten Trainer wissen, dass es diese Angst insofern nicht gibt, als der Torwart beim Elfmeter eigentlich nur gewinnen kann. Die zweite Angst ist die des Schützen, über die wissen wir mittlerweile relativ viel. Fast alle Elfmeterschützen weisen vor allem die körperlichen Angst-Symptome auf. Sie befinden sich in einer extremen Anspannung und dieser Zustand der körperlichen Angst lässt bestimmte Prozesse ins Stocken geraten. Zum Beispiel, wie oben angesprochen, die Schussgenauigkeit und die Entscheidungsqualität. So ist etwa im Zustand extremer Spannung die Wahrnehmung, in welche Ecke sich der Torhüter bewegt und aufgrund derer man sich für die andere Ecke entscheidet, nachweisbar beeinträchtigt.

Vielleicht existiert ja auch so etwas wie die Angst des Trainers vor dem Elfmeter. Das könnte erklären, warum manche Trainer diese wichtige Situation außen vor lassen. Die meisten Trainer haben als Spieler in irgendeiner Form eigene Erfahrungen mit Elfmetersituationen gemacht. Dazu steht in diesen Situationen oftmals viel auf dem Spiel, so dass es auch beim Trainer zu einer großen Anspannung und vielleicht zu Angst kommen kann. Als Reaktion auf Angst gibt es zwei große Mechanismen: Einmal kann man sich der Angst stellen und sich vornehmen, diese große Kraft zu nutzen. Mit dieser kämpferischen Einstellung geht man eher auf die Angst zu und versucht sie auszumerzen. Im Gegensatz dazu gibt es noch den Vermeidungsmodus. Dieser Logik folgend könnte es sein, dass die ungeliebte Situation eher gemieden wird. In der logischen Konsequenz daraus bleibt das große Potenzial dieser Situationen ungenutzt und wendet sich vielleicht sogar gegen

die eigene Mannschaft. Im Idealfall verfügt man dann über Spieler, die sich aus eigenem Antrieb auf den Elfmeter vorbereiten. Wird die Strafstossausführung aber eher dem Zufall überlassen, dann führt das dazu, dass die Elfmeterschützen und Torhüter beim Strafstoß nicht optimal vorbereitet sind. Es drohen nun Misserfolge z.B. in Form verschossener Elfmeter, die vorhandene Ängste bei Spielern (und Trainer) verstärken und letztlich sportlich negative Konsequenzen mit sich ziehen können.

Selbstverständlich existieren neben der Angst des Trainers auch weitere Faktoren, warum Strafstoße von Trainern nicht systematisch betrachtet und geschult werden. Zum Beispiel weil der Trainer andere Trainingsschwerpunkte setzen möchte oder ihm zu wenig Trainingszeit zur Verfügung steht, etwa in niedrigeren Ligen. Möglich ist auch, dass Personal fehlt, weil der Cheftrainer alle Aufgaben alleine erledigen muss. Oder auch, dass die Mittel fehlen, sich von Spezialisten beraten zu lassen.

Möglichkeiten der Optimierung von Strafstoßsituationen

Wenn man sich entscheidet, seine Mannschaft im Bezug auf den Elfmeter vorzubereiten, stellt sich die Frage, wie man das schaffen kann. Die Fachwelt hält dafür wenige Informationen bereit. Daher gehen Trainer oftmals intuitiv und nach ihrer eigenen Erfahrung vor. Das ist natürlich besser als nichts, man sollte aber genau wie beim Technik- oder Athletiktraining eine gewisse Systematik anwenden. Die Systematik, die nachfolgend vorgestellt wird, ist ein durch Studien untermauerter Ansatz, der sich mittlerweile auch in der Praxis bewährt hat. Er umfasst sechs Punkte, die aufeinander aufbauen und kurz-, mittel- und langfristige Möglichkeiten der Optimierung beinhalten. Sie sind in der Abbildung unten dargestellt und werden nachfolgend beleuchtet.

1. Auswahl der Schützen

Es existieren häufige Stolperfallen bei der Festlegung darauf, wer einen Strafstoß ausführen soll. Wenn man nicht nach logischen Gesichtspunkten auswählt, drohen Fehlschüsse. Denn wenn eine intuitive Auswahl oder eine von Mythen beeinflusste Entscheidung gefällt wird, beinhalten diese oftmals, dass der falsche Schütze den Strafstoß ausführt. Mancher egoistische Spieler ernannt sich kurzerhand selbst zum Schützen, weil er unbedingt seine Torschützenstatistik verbessern möchte, statt die Ausführung dem Strafstoßspezialisten zu überlassen. Manchmal schießt auch nicht der Experte, sondern der, der in der Mannschaftshierarchie ganz oben steht. Dabei sind das Szenarios, mit denen sich die weniger geeigneten egoistischen Schützen selbst belasten und ihre Stellung in der Mannschaft sogar gefährden.

Vielleicht schießt der Spezialist auch nicht, weil er selbst der Gefoulte war – der ja laut Mythos nicht schießen soll – oder weil er nach einem Fehlschuss nicht mehr schießen darf. Letzteres ist oft ein ungeschriebenes Gesetz und setzt die Schützen zusätzlich unter Druck. Es gibt daneben auch noch eher zufällige Gründe für oder gegen einen bestimmten Schützen, zum Beispiel hat Jörg Böhme auf die Frage, warum er einen Elfmeter ausgeführt hat, so geantwortet: „Der Balljunge hat mir den Ball zugeworfen“. Es soll auch vorgekommen sein, dass in der Halbzeitpause kaputtgegangene Schuhe gewechselt werden mussten und der eigentlich vorgesehene Schütze sich im neuen Schuhwerk unsicher fühlte. Genauso war es übrigens im Finale der Weltmeisterschaft 1990, in der Lothar Matthäus als vorgesehener Schütze auf den Strafstoß verzichtete – zu Gunsten von Andreas Brehme, der das 1:0 erzielte.

Insgesamt zeichnet sich der Elfmeter durch eine enorme Drucksituation aus, in Verbindung mit einer extremen Genauigkeitsanforderung. Mit genau diesen Anforderungen gibt es auch Beispiele aus anderen Sportarten oder Disziplinen: Der Strafwurf beim Basketball, das Schießen beim Biathlon oder

Optimierungsmöglichkeiten beim Elfmeter

- 1 Auswahl der Schützen
- 2 Strategiewahl: Torhüterabhängig oder - unabhängig
- 3 Training von Schützen
- 4 Training von Torhütern
- 5 Coaching am Spieltag
- 6 Sonderfall Elfmeterschießen

der Wurf in Dart-Wettkämpfen. Dort gibt es Spezialisten, was dafür spricht, dass man diese Situationen ganz gezielt trainieren kann!

Die systematische Auswahl der Schützen beginnt mit einer Vorauswahl mehrerer potentieller Spieler, die mit bestimmten Merkmalen ausgestattet sind. Man kann diese Auswahl im Rahmen einer Leistungsdiagnostik treffen, denn es spielen natürlich fußballspezifische Faktoren eine Rolle: Schusstechnik, Zielgenauigkeit, generelle Abschlussqualitäten. Dazu kommen die psychologischen Faktoren wie eine stabile Persönlichkeit und eine sichere Stellung innerhalb der Mannschaft. Ein Spieler soll auch im Falle eines Fehlschusses nicht in sich zusammenbrechen oder sich mit dieser Gefahr schon vor dem Schuss mental belasten. Darüber hinaus sollte der Spieler über Coping-Strategien verfügen, die man im Umgang mit Druck einsetzt. Das können ganz einfache Vorgehensweisen wie eine Atemtechnik sein. Hans-Jörg Butt hat zum Beispiel beschrieben, dass er den Weg von seinem eigenen Tor bis zum Strafstoßpunkt nutzte, um sich komplett auf den Schuss zu konzentrieren und alles um sich herum auszublenden. Manche Spieler beherrschen solche Strategien der Fokussierung intuitiv, manche müssen diese Techniken erst lernen – man kann sie ihnen vermitteln!

Daneben ist eine Charaktereigenschaft wichtig, wie man aus verschiedenen Studien weiß. Die so genannte „geringe somatische Wettkampfangstlichkeit“, worunter man versteht, dass die Merkmale der körperlichen Anspannung in einer extremen Drucksituation relativ gering ausgeprägt sind. In Experimenten hat sich gezeigt, dass Personen, die mit einer geringen körperlichen Anspannung reagieren, generell besser geeignet sind.

2. Auswahl einer Strategie

Ein potenzieller Schütze muss dann jeweils individuell eine passende Strategie für sich finden. Bei Elfmeter gibt es prinzipiell zwei Strategien. Die weit verbreitete ist die sogenannte Torhüter-unabhängige Strategie, in der man sich zum Beispiel entscheidet, den Ball flach und scharf in eine Ecke oder hoch unter die Latte zu schießen, unabhängig davon, was der gegnerische Torhüter macht. Es geht also um eine möglichst präzise Ausführung eines Plans. Gleichzeitig sollen die Absichten möglichst lange vor dem gegnerischen Torhüter verborgen werden. Aktuell schießen in der Bundesliga nach diesem Muster ca. 95 Prozent der Spieler.

Die andere Strategie ist die so genannte Torhüter-abhängige Strategie. Hier geht es darum, den Schuss auf die Abwehraktion des Torhüters anzupassen. Man weiß aus Studien, dass dies eigentlich die erfolgreichere Strategie ist. Die Schützen laufen eher langsam an, beobachten den Torhüter und schieben den Ball in die Ecke, die der Torhüter freilässt. Die Gegenstrategie der Torhüter ist es dann oft, möglichst lange stehen zu bleiben und ihrerseits den Schützen auszugucken. Dann aber haben sie eigentlich keine Chance mehr, an einen in die Lieblingsecke geschossenen Ball heranzukommen.

Die beiden Strategien unterscheiden sich stark. Denn die Kompetenzen, die ein Spieler für die jeweilige Variante mitbringen muss, sind sehr unterschiedlich. Insofern muss man für jeden möglichen Strafstoßschützen die richtige Strategie finden. Die jeweiligen Vorerfahrungen und Vorlieben spielen eine Rolle, aber auch die Fähigkeiten. Ein Spieler mit besonderen technischen Fertigkeiten, zum Beispiel einer sehr harten und präzisen Schusstechnik, ist eher für die Torhüter-unabhängige Strategie geeignet. Kognitive Fertigkeiten wie eine schnelle Informationsverarbeitung, eine so genannte schnelle „Wahrnehmungs-Handlungs-Kopplung“, ist natürlich vor allem bei der Torhüter-abhängigen Strategie entscheidend.

Zudem ist eine Persönlichkeitseigenschaft, nämlich der so genannte regulatorische Fokus, von Bedeutung. Es geht dabei um das Erreichen von Zielen: Es gibt Menschen, die Ziele erreichen wollen indem sie vor allem Ideale anstreben (promotion-

orientiert, eher Stürmertypen), unabhängig von der Anzahl der Versuche. Andere möchten ihre Ziele vor allem durch eine Vermeidung von Fehlern und durch Pflichterfüllung erreichen (prevention-orientiert, eher Verteidiger-Typen). Wir haben den Einfluss dieser Persönlichkeitseigenschaft in einem Experiment überprüft und konnten nachweisen, dass promotion-orientierte Personen schlechter auf den Torhüter reagieren konnten (Trefferquote: 68 Prozent) und besser waren, wenn sie Torhüter-unabhängig schießen konnten (Trefferquote: 75 Prozent). Bei prevention-orientierten Pflichterfüllern konnte eine Trefferquote von 83 Prozent beim Ausgucken des Torhüters erreicht werden und nur 72 Prozent beim Torhüter-unabhängigen Schuss. Die Wahl der passenden Strategie eines Schützen hängt demnach sowohl von seinen fußballspezifischen Fertigkeiten, seiner Verarbeitungsgeschwindigkeit sowie von seiner Persönlichkeit ab. Für die Kategorisierung der Spieler können einerseits objektive Testverfahren herangezogen werden, andererseits kann auch die profunde Einschätzung des Trainers als Folge eines Austauschs mit dem Spieler zu einer guten Lösung führen. Die Auswahl einer Strategie erfolgt dann stets mit dem Spieler gemeinsam.

3. Training der Schützen

Als mittel- und langfristig angelegtes Training von Strafstoßsituationen kann man die für die ausgewählte Strategie entscheidende Technik regelmäßig trainieren. Das ist im fußballspezifischen Sinne die Schusstechnik, die durch stetige Wiederholung perfektioniert werden kann. Oder auch die besondere Technik des Anlaufs und des folgenden Schusses, wenn man den Torhüter ausgucken möchte.

Ein zweiter Trainingsansatz ist die psychologisch orientierte Herangehensweise. Dazu gehört es, mit den Spielern Strategien zu erarbeiten, um erfolgreicher mit dem entstehenden Druck umgehen zu können. Die Anwendung dieser Strategien kann im Drucksimulationstraining stattfinden, wozu die Sportpsychologie viele Möglichkeiten kennt. Dazu muss man eine Verknappung der Ressourcen erstellen: in der extremen Spielsituation hat der Spieler nur einen Bruchteil der Möglichkeiten zur Verfügung wie im Training. Das muss man simulieren. Zum Beispiel durch Zeitdruck, nach einer höheren physischen Belastung oder durch zusätzliche Anforderungen. So lernt der Spieler, sich unter verknüpften Ressourcen auf das Wesentliche zu konzentrieren und kann das dann in der Extremsituation zur Anwendung bringen. Speziell bei der Torhüter-abhängigen Strategie kann man durch gezielte Maßnahmen die Reaktionszeit der Schützen verbessern. Zunächst wird Wissen über die Nutzung bestimmter Signale der Torhüter, sogenannter Hinweisreize, vermittelt. Die Anwendung und schnelle Umsetzung dieses Wissens kann dann wiederum in der Praxis trainiert werden.

Im Training von Torhütern kann man zunächst mit dem Einsatz von Störmanövern arbeiten. Die sind deshalb schon sinnvoll, weil man aus Studien weiß, dass Schützen alleine davon beeinflusst schon ungenauer schießen und sich eher schlechter entscheiden. Was immer der Torhüter macht, es führt erst einmal dazu, dass der Schütze verunsichert ist. Störmanöver können Torhüter auch einsetzen, um die Entscheidung des Schützen in die Richtung zu beeinflussen, die der Torhüter möchte. Man kann zum Beispiel leicht versetzt stehen, in eine Ecke zeigen, hin und her laufen. Es ist erstaunlich, wie wenig von diesen erwiesenermaßen hilfreichen Möglichkeiten genutzt werden. Dazu, und das zeichnet Torhüter ja aus, kann dies die Antizipationsleistung verbessern. Wie oben beschrieben findet momentan die Entscheidung des Torhüters auf Zufallsniveau statt. Auch hier kann man durch eine einfache Vermittlung von Wissen die Antizipationsleistung verbessern: es hat sich gezeigt, dass ganz bestimmte Hinweisreize dem Torhüter helfen können, auf Schusstechnik und die anvisierte Ecke des Schützen Rückschlüsse zu ziehen. Dieses Wissen verbessert die Kompetenz eines Torhüters.

4. Coaching vor dem Spieltag und am Spieltag

a) Elfmeter gegen ein Team

Im Rahmen der Spielvorbereitung ist die Gegneranalyse bereits sehr weit verbreitet. Die potentiellen Schützen bzw. die Torhüter werden auf ihre bevorzugten Handlungsmuster analysiert. Je höher die Spielklasse, desto tiefer muss die Analyse angelegt sein. Es reicht nicht aus, sich nur die letzten drei Elfmeter eines potentiellen Schützen anzusehen. Dem Schützen ist natürlich auch klar, dass er analysiert wird und sich daher ein gewisses Repertoire zulegen.

Bei der Analyse des Schützen geht es um seine Strategie, Schussmuster und es geht im Zusammenspiel mit Videoanalyst, Torhüter-Trainer und Torwart letztlich um eine Prognose, wie der Schütze sich verhalten wird. Aus diesem Wissen und der Prognose muss nun eine Gegenstrategie entwickelt werden. Diese muss im Vorfeld schon besprochen werden – die potentiellen Schützen des Gegners sind ja vorher schon bekannt, damit der Torhüter im Spiel auf eine gut vorbereitete Strategie zurückgreifen kann.

4. Coaching vor dem Spieltag und am Spieltag

b) Elfmeter für ein Team

Aus meiner Sicht sollte die Verantwortung darüber, wer den Elfmeter schießt und auf welche Weise, beim Trainerteam liegen, nicht beim Spieler. Dies ist wichtig, damit dieser im Falle einer Fehlentscheidung (z.B. falsche Ecke) nicht zur Rechenschaft gezogen werden kann. Dies gibt Sicherheit und ermöglicht dem Spieler, befreit in die Situation zu gehen. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass dieser Spieler im Vorfeld im Sinne eines Trainingsprogramms auf die Situation vorbereitet wurde und er genau weiß, was ihn erwartet. Er führt dann einfach das aus, was er im Training geübt hat.

5. Sonderfall Elfmeterschießen

Beim Elfmeterschießen potenziert sich sozusagen all das, was bisher dargestellt wurde. Die acht bis zehn Elfmetersituationen, die normalerweise innerhalb einer Saison anfallen, geschehen plötzlich innerhalb einer kurzen Phase nach einem einzigen, aufgrund der Verlängerung ungewohnt intensiven Spiel. Das heißt, die kleinen Prozente, die man mit den vorher beschriebenen Maßnahmen herausholen kann, summieren sich in diesem Sonderfall innerhalb kürzester Zeit auf.

Bei einem Elfmeterschießen spielen die Informationen, die ein Torhüter über die möglichen Schützen des Gegners verfügt, eine zentrale Bedeutung. Daher kann alleine schon eine akribische Gegneranalyse den Unterschied ausmachen. Darüber hinaus ist es wichtig, eine Teamstrategie zu entwickeln. Eine klare Reihenfolge, aber auch eine Variabilität zwischen den Schützen: ein Wechsel zwischen Torhüter-abhängigen und -unabhängigen Strategien. In der Teamstrategie muss jeder Spieler seine Rolle kennen, damit er im Ernstfall weiß, was ihn erwartet. Ebenfalls positiv auf den Ausgang eines Elfmeterschießens kann sich der Zusammenhalt eines Teams auswirken. Dies kann beispielsweise durch ein gemeinsames Ritual gefördert werden, welches in diesem extremen Moment zur Anwendung kommt. Rituale geben Sicherheit. Dabei ist es wichtig, ein Ritual zu finden, das passt. Zur Kultur, zur Mannschaft, zum Spieler.

Fazit

Wenn man vor dem dargestellten Hintergrund das Elfmeterschießen im Finale der Champions League 2012 zwischen dem FC Bayern und dem FC Chelsea betrachtet, dann kann man sich Gedanken machen, wie man selbst als Trainer die Mannschaft auf eine solche Situation vorbereitet hätte.

Aufgrund des unglücklichen Spielverlaufs mit dem späten Ausgleich durch einen Kopfball von Drogba und einen von Robben verschossenen Strafstoß in der Verlängerung lag der psychologische Vorteil ohnehin auf Seiten des FC Chelsea. Mit der Enttäuschung und der resultierenden Angst der eigenen

Spieler umzugehen, ein überlegen geführtes und sicher gewonnen geglaubtes Spiel doch noch verlieren zu können, stellt mit Sicherheit eine der schwierigsten Aufgaben dar, die ein Trainer zu bewältigen hat. Nicht zuletzt auch deshalb, weil diese Prozesse (Enttäuschung, Angst), wie beschrieben, auch vor einem Trainer nicht halt machen. Gerade in einem solchem Moment ist es für alle Beteiligten entscheidend, dass man sich an vorher einstudierten Handlungen orientieren kann. Unter dem Motto: „Es ist zwar ärgerlich, dass wir das Spiel nicht vorzeitig gewonnen haben, aber nun konzentrieren wir uns umso mehr auf die Aufgaben, die jeder einzelne im Elfmeterschießen zu erfüllen hat.“ Nun wird der Plan aktiviert, der im Vorfeld des Spiels entworfen und trainiert wurde (Teamstrategie, Auswahl und Coaching der Schützen, Gegneranalyse).

Bezogen auf das angesprochene Finale lassen sich nun folgende Beobachtungen machen. Die Bayern-Spieler haben, den Robben-Elfmeter aus der Verlängerung hinzu gezählt, sechsmal die Torhüter-unabhängige Strategie gewählt, davon fünfmal in die rechte Ecke geschossen. Von der Möglichkeit eines Schusses in die Tormitte oder von Täuschungshandlungen wurde kein Gebrauch gemacht. Dies spricht in punkto Teamstrategie für relativ wenig Variabilität und Planung. Wie beschrieben, muss der Ball bei der Torhüter-unabhängigen Strategie sehr platziert geschossen werden. Dies konnten die meisten Schützen auf Seiten der Bayern jedoch nicht umsetzen. Die Chelsea-Spieler zeigten sich sowohl in punkto Schussgenauigkeit als auch in punkto Variabilität an diesem Abend eindeutig überlegen (siehe Grafik unten).

Bezüglich der Torhüter-Leistung gibt es ebenfalls Auffälligkeiten. Manuel Neuer ist bei zwei von fünf Strafstoßen in die richtige Ecke gesprungen, das entspricht einer Antizipationsleistung von 40 Prozent, einen Schuss hat er gehalten. Das entspricht dem ganz normalen Schnitt in der Bundesliga. Der Chelsea-Torhüter Petr Cech dagegen war bei sechs Schüssen sechsmal in der richtigen Ecke, seine Antizipationsleistung lag damit bei 100 Prozent! Auf diese Weise konnte er drei der sechs Elfmeter halten. Es spricht vieles dafür, dass Cech auf die Schützen der Bayern optimal vorbereitet war. Er soll für diese Vorbereitung eine 13 Punkte umfassende Checkliste zu jedem Bayernspieler studiert haben. Dieser Umstand verdeutlicht, wie wichtig eine detaillierte Gegneranalyse für ein Elfmeterschießen sein kann.

Vor dem Hintergrund dieser Betrachtungen kann man sich generell noch einmal die Frage stellen, ob der weit verbreitete Mythos, nämlich dass beim Elfmeterschießen der Glücklichere gewinnt, wirklich zutrifft. Es scheint offensichtlich, dass bei diesem Beispiel nicht die glücklichere, sondern die besser vorbereitete Mannschaft mit eben dieser Vorbereitung auf das Elfmeterschießen den Champions League-Pokal gewonnen hat.

Zielpunkte im Elfmeterschießen Bayern gegen Chelsea

