

# Sport

Rad Das Bikefestival Basel lockt am kommenden Wochenende mit einer Vielzahl von Events und Ständen. 34

## «Für einen Stürmer ist tägliches Mentaltraining ein Muss»

**FCB-Torflaute** Sportpsychologe Christian Marcolli jagte einst selbst für den FC Basel den Toren hinterher. Im Gespräch mit der BaZ erklärt er, wie sich Stürmer im Abschluss verbessern können.

Oliver Gut

**Christian Marcolli, Sie stürmten selbst für den FC Basel auf hohem Niveau. Was haben Sie dagegen unternommen, wenn Sie sich in einer Phase befanden, in der Ihre Schüsse nicht den gewünschten Erfolg brachten?**  
Ich habe noch mehr trainiert und mir noch mehr vorgenommen.

**Mit Erfolg?**

Profifussball ist kein Willens-Contest. Wer es dorthin schafft, dem fehlt es in aller Regel nicht am Willen, um weiter zu reüssieren. Mir konnte in jener Zeit niemand wirklich wertvolle Inputs geben, wie ich mich auf diesem Niveau verbessere, das Tor treffe. Es blieb bei gut gemeinten Durchhalteparolen wie: Das kommt schon wieder – du musst nur dranbleiben! Diese für mich erstaunliche Erfahrung führte mitunter dazu, dass ich dann meinen zweiten Karriereweg einschlug. Psychologie studierte und mich schliesslich auf Performance- und Sportpsychologie spezialisierte. Das war ein Bereich, der in der Schweiz noch komplett brach lag und in dem ich grossen Bedarf sah.

**Die Stürmer des FCB treffen aktuell das Tor nicht. Ihr Trainer Alex Frei sagt, dass er an die Wahrscheinlichkeit glaube: Je mehr Chancen man sich erspiele, desto eher gibt es auch mal ein Tor. Einverstanden?**  
Natürlich wird eine Mannschaft, die pro Partie 20 Mal aufs Tor schießt, mit einer sehr, sehr hohen Wahrscheinlichkeit mehr Tore erzielen als eine Mannschaft, die nur ein Mal schießt. Ich finde Alex Freis Botschaft, die er dabei vermittelt, auch inspirierend, weil er seine Spieler indirekt ermutigt, ihnen sagt: Sucht weiter den Abschluss, schießt, fürchtet euch nicht! Aber dieser Appell ist gleichzeitig Hinweis darauf, dass die mentale Situation eben anspruchsvoller wird, wenn man das Tor nicht trifft.

**Wie meinen Sie das?**

Es gibt im Fussball keine andere Position, die so messbar und damit auch so vulnerabel ist, wie jene des Stürmers. Das Merkmal, ob du Tore schießt, ist entscheidend für den Gesamterfolg einer Mannschaft. Beim FC Basel fällt ja auf, dass bis in den gegnerischen Strafraum schon sehr vieles funktioniert. Doch am Ende braucht auch diese Mannschaft die Tore, damit es unter dem Strich stimmt.

**Also sollte man nicht Tor-schüsse üben, sondern die Psyche trainieren?**

Nein. Man sollte an beidem arbeiten. Aber aus meiner, natürlich von meinem Beruf geprägten Sicht, ist für einen Stürmer auch tägliches Mentaltraining ein Muss.

**Sie waren selbst Trainer, brachten es als Assistent von Jeff Saibene bis in die NLA und**



«Ein Torabschluss bedeutet sehr oft viel mehr Emotion und Stress als ein Zweikampf im Mittelfeld.»  
Christian Marcolli über den psychischen Druck, dem Stürmer wie FCB-Angreifer Andi Zeqiri ausgesetzt sind. Foto: Marc Schumacher (Freshfocus)

**bewahrten 2006/07 den FC Thun nach der Champions League vor der Relegation. Wie trainiert man den erfolgreichen Torabschluss mit dem Ball?**

Zunächst einmal reden wir nicht generell von Stürmer-, sondern von Goalgetter-Qualitäten. Da geht es um spezifische Fähigkeiten und Mikro-Skills, die man hin zu Automatismen entwickeln kann. So zum Beispiel: Sich in die richtige Position bringen, die Übersicht behalten und sich für den richtigen Ballkontakt entscheiden.

**Können Sie das bitte ausführen?**

Die richtige Positionierung kann man mit Laufwegen für Situation X, Y und Z trainieren. Die Übersicht hat damit zu tun, dass man die Situation, in der man schießt, überschaut und jene Lösung wählt, mit der ein Torerfolg am wahrscheinlichsten ist. Die Stabilität im Abschluss hängt von den koordinativen Fähigkeiten, aber auch von der richtigen Schusswahl in der jeweiligen Situation ab. Vollspann? Innenrist? Aussenrist? Ziel ist, dass man bei der Schussabgabe ausbalanciert ist, damit der Ball exakt dorthin fliegt, wo man will.

**Das klingt genau nach den Dingen, in denen Alex Frei als Stürmer ein Meister war. Nun tut sich ausgerechnet seine Mannschaft in dem am schwersten, was er am besten konnte: Tore schießen. Dabei müsste Frei doch wissen, wie man das übt...?**

Ich bin mir sicher, dass er das weiss und nutzt. Es geht aber ja

viel weniger darum, was man in der relativ kurzen Zeit seit der Saisonvorbereitung gemacht hat. Sondern es geht bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten viel mehr um einen grösseren Zeitraum, langfristiges und auch individuelles Training. Ich nehme als Beispiel Dan Ndoye: Wenn ich seine Anlagen, sein Tempo sehe, dann darf man damit rechnen, dass er einmal pro Partie allein aufs gegnerische Tor ziehen kann. Entsprechend macht es bei ihm womöglich Sinn, dass er das Abschlussverhalten in dieser Situation intensiver trainiert als andere Stürmer.

**Wenn man am Ball so vieles trainieren kann – warum ist dann tägliches Mentaltraining für einen Stürmer trotzdem ein Muss?**

Da sind wir wieder bei der Exponiertheit des Stürmers, bei der Wichtigkeit des Torerfolgs für

das Gesamtergebnis – und dabei, wie das auf die Psyche wirkt. Ein Torabschluss bedeutet sehr oft viel mehr Emotion und Stress als ein Zweikampf im Mittelfeld.

**Schön und gut. Aber unsere fiktiven Stürmer haben ja jetzt jahrelang Goalgetter-Skills und Automatismen entwickelt. Sie müssten es nun beherrschen...**

Das ist nur das notwendige Werkzeug. Nun geht es darum, diese Fähigkeiten auch in der erhöhten Stresssituation eines Pflichtspiels bis hin zu einem grossen Final regelmässig abrufen zu können. Und da kommt das Mentale ins Spiel, bis hin zu medizinischen Daten. Es heisst ja oft: Der Stürmer habe ganz cool abgeschlossen. Doch was ist diese Coolness?

**Sagen Sie es mir bitte.**

Es ist Überzeugung, Unerschütterlichkeit gar. Damit verbunden

ist, dass die Herzfrequenz in dieser Situation in einem relativ tiefen, optimalen Bereich bleibt. Das Gehirn lässt sich da richtig gut und gezielt trainieren.

**Wie?**

Es gibt hierfür zwei Hauptbereiche. Das eine ist das positive Selbstgespräch und die Visualisierung des Erfolgs. Ich empfehle dies während 15 bis 20 Minuten täglich zu trainieren. Wenn ich mit einem Spieler daran arbeite, unterstütze ich das zum Beispiel zusätzlich durch Videosequenzen, in denen er erfolgreich ist – oder aber auch nur durch Tonaufnahmen derselben Momente. Hier geht es darum, im Real-Life-Tempo die Situationen mit optimaler Herzfrequenz immer wieder mental durchzugehen. Wenn du das oft genug machst, programmierst du das Gehirn so, dass es dann auch im Stressmoment des Spiels diese Erinnerung und damit die ideale Herzfrequenz abrufen kann.

**Was ist der zweite Bereich?**

Ich empfehle zur Unterstützung dieses Prozesses ein tägliches Abschalten durch eine Form von Meditation während zehn bis zwanzig Minuten – hin zur kompletten Entspannung. Hier geht es darum, den Stress aus dem System zu kriegen.

**Und das ist schon alles?**

Nein. Etwas, das hinzukommt und woran ich mit vielen Sportlern arbeite, ist die Kunst, während des Wettkampfs mental immer präsent, voll im Moment zu sein. Nur beim nächsten Schuss, Pass oder

Tackling. So, dass kein Gedanke bei dem ist, was vorher war oder später kommen könnte.

**Nun könnte man ja durchaus zum Schluss kommen, dass eher jüngere Angreifer – von denen der FCB ja einige hat – allein schon aufgrund Ihres Alters noch gar nicht so weit sein können.**

Der Gedanke ist in der Tendenz nicht falsch, aber greift zu kurz. Einerseits kommt die Erfahrung auch bei einem älteren Spieler nur dann wirklich zum Tragen, wenn die Skills und Mikroskills richtig verankert sind. Andererseits kann man bereits mit 20, 21 Weltklasse sein, wenn man diese Fähigkeiten schon mit 17 systematisch aufbaut. Ich arbeite heute mit Weltklasse-Fussballern in der Bundesliga und in Italien. Also erhalte ich umfassende Einblicke und Hinweise auf die Arbeit einzelner Spieler.

**Die Mbappés und Hålands heben sich also vom Rest ab, weil sie früh so trainiert haben, wie Sie es empfehlen?**

Ich kann nur vermuten, wie Kylian Mbappé trainiert hat. Erling Håland ist für mich ein Goalgetter, bei dem ich klare Indizien dafür sehe, dass er beiden Komponenten früh die nötige Beachtung schenkte: Als er frisch nach Dortmund kam, erwähnte er unter anderem, dass er meditierte. Zuvor war er in der Red-Bull-Schule. Dort hat das spezifische Skill- als auch das mentale Training einen hohen Stellenwert. Ich glaube, es ist kein Zufall, dass er so früh schon so viele Tore erzielt hat.

**Was halten Sie von abergläubischen Ritualen oder von der erhofften FCB-Initialzündung?**

Es ist in Ordnung, wenn man mal etwas anderes versucht und daraus Zuversicht schöpft. Aber das ist nur solange gut, wie es klappt – und deshalb nicht nachhaltig. Dasselbe gilt für die Initialzündung: Ein Spiel, bei dem mal ein Ball unter dem gegnerischen Goalie durchrutscht und das man dann gewinnt, hat gewiss etwas mental Befreiendes und kann kurzfristig weiterhelfen. Aber daraus allein zu hoffen, dass es eine gute Saison gibt, wäre in etwa so, wie wenn man im Tennis aufgrund der glückhaft gewonnenen Erstrunden-Partie darauf schliesst, dass man das Turnier gewinnt. Von grundsätzlicher, mentaler Stärke und Unerschütterlichkeit ist man damit weit entfernt. **Seite 35**

### Christian Marcolli und der FCB

Dr. Christian Marcolli weiss, was es bedeutet, als Stürmer nicht ins Tor zu treffen: Von 1990 bis 1993 war er Profi beim FC Basel, bestritt nahezu 50 Partien, stiess dabei aber auch an Grenzen. «Ich war mental nicht robust genug für den Profifussball», fasste er dies 2012 in einem Porträt der BaZ zusammen. Damals arbeitete der Performance- und Sportpsychologe mit mehreren FCB-Spielern zusammen und hatte auf Mandatsbasis Einfluss auf die Matchvorbereitung vor Champions-League-Partien. Seit Valentin

Stocker seine Karriere beendete, betreut Marcolli keine Spieler des FC Basel mehr. Bis heute geblieben ist unter anderem die Zusammenarbeit mit dem inzwischen langjährigen Bundesliga-Stammtorhüter Yann Sommer (Borussia Mönchengladbach), die schon in dessen FCB-Zeit begann. (olg)



**Christian Marcolli**

Der bislang einzige ehemalige FCB-Spieler mit Dokortitel

ANZEIGE

**Bikefestival Basel dieses Wochenende**  
Wir offerieren Ihnen zu jedem Einkauf den Gutschein für eine Schänzli-Wurst!

**Tenzen**  
Natura-Qualität  
Arlesheim · Reinach · Muttenz · Partyservice  
www.goldwurst.ch