



AUFSATZ

# Die Rolle des Mentaltrainings im Leistungsfußball

WERDE FIT IM KOPF – MENTALTRAINING IM FUßBALL

**RALF GREIF**

M.A. SOC. MAN. DIPL. SOZ. ARB. BA PROF. ELEKTROTECHNIK  
10.03.2025

“Fußball spielt man mit dem Kopf. Deine Füße sind nur ein Werkzeug.  
Ich denke, also spiele ich.“

Andrea Pirlo

## Grundlagen zum Mentaltraining im Fußball

Vereinfacht gesagt ist Mentaltraining, ein Trainingsprogramm für die Psyche das den Spielern hilft mental der Schnelligkeit und Komplexität des Spiels gerecht zu werden. Die Kontrolle der Spielsituation und die daraus notwendige Abfolge von gut umgesetzten Entscheidungen sind dabei das vordergründige Ziel. Der verbesserte Umgang mit individuell empfundenen Stresssituationen und Ängsten vor und während eines Spiels sind weitere wesentliche Bestandteile eines erfolgreichen Mentaltrainings.

Um die gewünschten Ziele zu erreichen, gibt es verschiedene kognitive Trainingsstrategien wie zum Beispiel die Visualisierung, Selbstgespräche, Entspannungsmaßnahmen oder die bewusste Zielsetzung. Beispielhaft sei dies hier im Folgenden am Thema „Visualisierung“ erklärt.

## Visualisierung von Bewegungsabläufen im Fußball

Unter der Visualisierung versteht man das geistige Durchdenken einer Handlung im Kopf. Dies kann dadurch geschehen, indem ein Spieler sich eine oder mehrere bekannte oder zu erwartende Spielsituationen bildhaft durchdenkt. Dies kann beispielweise eine Situation sein, die er von früheren Begegnungen mit einer Mannschaft und/oder einem Spieler kennengelernt hat. Entweder war dies eine positive Umsetzung seiner Mannschaft oder ihm selbst oder es war eine gut umgesetzte Aktion des Gegners, die er gegen das eigene Team und/oder den Mitspieler erfolgreich umgesetzt hat. Genauso hilfreich kann das Visualisieren einer vom Spieler bisher nicht optimal umgesetzten Situation und (nach der Fehleranalyse und im besten Falle im Training geübten Situation) das optimale Umsetzen der gewünschten Spielaktion sein. Ski- oder Formel-Eins-Fahrer machen das seit Jahren erfolgreich, indem sie die Rennstrecke ablaufen oder

abfahren und sich dabei die erwünschten Verbesserungspotentiale<sup>1</sup> bildlich vorstellen und: das wäre ein weiterer Baustein – in den eigenen Dialog mit sich selbst gehen (=Selbstgespräch).

Das wiederholte praktische und vor allem das hier besprochene kognitive Simulieren spezifischer Bewegungen oder Handlungen lassen den Spieler die individuellen notwendigen Aktionen in einer folgenden Wettkampfsituation schneller und optimaler ausführen. So können gezielt bestimmte Bewegungsabläufe verbessert und ideale Verhaltensweisen für spezifische Situationen auf dem Feld antrainiert und umgesetzt werden.

„Ganz wichtig: gedanklich im Hier und Jetzt bleiben.

Nicht an die Zukunft denken und auch nicht an bereits vergangene Situationen.

Das raubt Konzentration, die in dem Moment dringend gebraucht wird.

Gedanklich soll man immer eins mit der Handlung sein.

Die meisten Sportler versagen, weil sie im Wettkampf nicht an die Handlung, sondern an die Konsequenzen denken.“

Markus Hornig

## Visualisierung – Werde fit im Kopf

Um die Übungsform der Visualisierung zu trainieren, empfiehlt es sich zunächst eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Außerdem ist eine klare und detaillierte Vorstellung der Bewegung notwendig. Wie im physischen Training ist es auch im psychischen Training wichtig zwischen den Wiederholungen immer eine kurze Pause einzulegen, um sich dann anschließend wieder intensiv auf die Vorstellung der Bewegung konzentrieren zu können.

---

<sup>1</sup> Hierzu ist es notwendig die eigenen Fehler selbstkritisch und konstruktiv zu erkennen und diese -am besten in ehrlicher Rücksprache mit dem Coach – zu besprechen und gemeinsame Verbesserungsstrategien im Training einzuüben (=individuelle Ziele).

Ein sehr einfaches Beispiel ist die Hereingabe eines hohen Balles in den gegnerischen Strafraum.

Stelle Dir vor, wie Du den Ball nicht mehr aus den Augen lässt,  
abspringst,  
Dich gegen den Abwehrspieler im Kopfballduell behauptest  
und den Ball mit Wucht aufs Tor bringst.

Miroslav Klose

Der Erfolg kommt dabei nur mit dem fortlaufenden Wiederholen des physischen sowie psychischen Trainings. Situationen die immer wieder und wieder durchgegangen und geübt werden, manifestieren entsprechende Abläufe und machen den Spieler definitiv besser. Spielsituationen müssen dabei so real wie möglich vor- und nachgestellt werden, denn umso mehr Details vor dem inneren Auge auftauchen, umso exakter wird das Endergebnis. Welches Trikot habe ich an, wie sieht mein Gegenspieler aus, lasse ich behindernde, negative Emotionen zu, wie fühlt sich der Kopfball an, wie riecht der Rasen und so weiter. Und: Nein (!) – ich denke nicht daran, dass die Zuschauer beim Torerfolg jubeln oder beim Misserfolg schimpfen werden, denn ich bin im „Hier- und Jetzt“

## Beispielhafter praktischer Anwendungsbereich des Mentaltraining im Fußball - Erfolgreiches Torschusstraining

Die durch Mentaltraining zunehmend gelernte Vorstellungskraft kann sehr effektiv genutzt werden um Techniken im Fußball gänzlich neu zu erlernen oder auch bereits bestehende Fähigkeiten zu verbessern. Mit Hilfe der Visualisierung wird deutlich leichter beispielsweise eine neue Finte einzuüben. Der DFB weist anhand wissenschaftlicher Studien auf das große Potential kognitiver Strategien in Bezug auf die Optimierung fußballspezifischer Fähigkeiten, wie Dribbeln, Passen oder Schießen hin.

Der Torschuss beschert Fußballern und Fans immer wieder die emotionalsten Momente im Fußball. Egal ob der Ball knapp an der Torumrandung vorbeifliegt,

wunderschön hinter dem Torwart im Netz landet oder in der Nachspielzeit noch irgendwie über die Linie gestochert wird: Der Fußball lebt von Toren und den damit verbundenen Emotionen. Egal ob Profi- oder Amateurfußballer, es gibt kein besseres Gefühl als das des eigenen Torerfolgs.

Weil die Positionen und Situationen für einen Torabschluss im Wettkampf stark variieren, ist ein gutes Torschuss-Training stets dynamisch und variabel zu gestalten. Zudem findet der Torabschluss im Spiel, außer bei Standards nicht isoliert statt. Vielmehr ist der Abschluss die Folge eines Zusammenspiels verschiedener Aktionen.

Dem Torschuss gehen also Zuspiele, Dribblings, progressive Sprints sowie Ballan- und Mitnahme voraus. Dieser Dynamik sollte auch die Trainingseinheit Rechnung tragen. Auf welche Komponenten Spieler im Detail achten sollten und was gute Torschuss Übungen im Sinne von Mentaltraining sind, soll hier kurz dargestellt werden. Erfahrenen Trainern und Spielern mag die folgende differenzierte Abfolge des Torschusstrainings vielleicht ein Lächeln ins Gesicht zaubern, wir sollten dabei aber nicht vergessen, dass wir uns hier in folgender Thematik befinden:

1. Wie setzte ich Mentaltraining erfolgreich im Fußball ein?
2. Mentaltraining besteht u.a. im Wesentlichen unter den Unterpunkten: Visualisierung, Selbstgespräche, Entspannungsmaßnahmen oder die bewusste Zielsetzung
3. Hier im Aufsatz behandeln wir das Thema „Visualisierung“
4. Um sich eine Situation erfolgreich visualisieren zu können, müssen wir uns diese in so viel wie möglich kleine Bilder in einer Abfolge vorstellen können
5. Diese Abfolge muss physisch (im Training) und mental, also psychisch so exakt wie möglich nachgestellt und geübt werden.

Deshalb ist es notwendig eine so „banale“ Sache wie das Torschusstraining so exakt wie möglich zu sezieren und einzuüben.

## Die richtige Technik beim Torschuss

Die wichtigste Torschusstechnik ist der „Vollspannschuss“. Er gehört neben dem Innen- und Außenrist zu den häufigsten Schussarten im Fußball. Besonders häufig wird der Vollspann für harte Torschüsse genutzt. Für das Passspiel ist er

dagegen weniger geeignet, da die Kontaktfläche zwischen Ball und Fuß sehr gering ist und der Pass dadurch leicht den Mitspieler verfehlen kann. Der Vollspannschuss wird in drei Abschnitte unterteilt: Den Anlauf, das Ausholen und den Schuss selbst.

#### Vollspannschuss - Schritt für Schritt:

1. gradlinig mit kurzen Schritten anlaufen
2. Standbein leicht gebeugt eine Fußbreite neben dem Ball platziert
3. Strecke die Hüfte und führe das Schussbein nach hinten
4. Schwinge Schussbein nach vorne während sich die Hüfte biegt
5. Treffe den Ball am tiefsten Punkt der Schwungphase mit plantarflektierter (Zehen zeigen zum Boden) Fußstellung

#### Bei den einzelnen Schritten ist folgendes zu beachten.

1. Die Art der Fortbewegung hilft dem Spieler die Balance zu halten und auf eine Veränderung der Situation zu reagieren.
2. Der Fuß des Standbeins zeigt in die Richtung der Schussabgabe.
3. Das Knie des Schussbein ist gebeugt.
4. In der ersten Hälfte der Schwungphase bleibt das Kniegelenk gebeugt. Ab der Hälfte erfolgt dann die Streckung des Knies.
5. Der Ball wird möglichst zentral mit dem gesamten Spannungsbereich des Fußes getroffen. Hierdurch wird die Kontaktfläche maximiert und eine höhere Präzision des Vollspannschuss ermöglicht.

#### Differenzielles Lernen zur Verbesserung des Torschuss

Das Hauptziel des Torschusstrainings ist die Anwendung der erlernten Technik in unterschiedlichen Spielsituationen. Um diesen Anspruch zu erfüllen, steht beim Differenziellen Lernen nicht das ständige Wiederholen einer Bewegung im Vordergrund. Stattdessen soll durch das Schaffen von sogenannten "Differenzen" neue Lerneffekte erzielt werden.

Auch für Fortgeschrittene ist das regelmäßige Trainieren der Schusstechnik wichtig. Um den fortgeschrittenen Spielern gerecht zu werden, der Torschuss für diese Gruppe unter erschwerten Bedingungen trainiert werden. Das Kreieren neuer Herausforderungen beim Torabschluss simuliert wettkampfähnliche Bedingungen. So bauen Spieler die Kompetenz und das Selbstvertrauen auf, in sämtlichen Situationen zum Abschluss zu finden.

Es muss unbedingt verhindert werden, dass sich Spieler an die immer gleichen Abläufe und Bewegungsmuster gewöhnen. Ein Spieler wird nur besser, wenn es gelingt aus der individuellen Sicht des jeweiligen Spielers auch individuelle Trainingsreize zu setzen.

Erklären lässt sich die Differenzierung anhand eines Beispiels: Das Schussbein wird während der Ausholbewegung geradlinig nach hinten geführt. Stellt der Trainer nun die Aufgabe, die Ausholbewegung nach außen auszuführen, entsteht eine Differenz im Vergleich zum vorherigen Versuch. Natürlich wird das beherrschen einer einwandfreien Schusstechnik vorausgesetzt. Eine Differenz kann auch durch einen Zweikampf entstehen. Als wenn sich der angreifende Spieler vor dem Torschuss zuerst gegen einen Abwehrspieler behaupten muss. So wird jeder Durchgang etwas anders ausfallen.

Um einen effektiveren Lernerfolg zu erzielen gilt es, diese Differenzen zunehmend zu vergrößern. Hinweise aus der Gehirnforschung deuten auf einen neurophysiologischen Effekt hin: Werden überraschende, neue Situationen erfolgreich bewältigt, führt dies zu einer vermehrten Dopaminausschüttung, die wiederum zu einer Verbesserung des Lernprozesses führen soll.

## Drei beispielhafte Torschuss Übungen

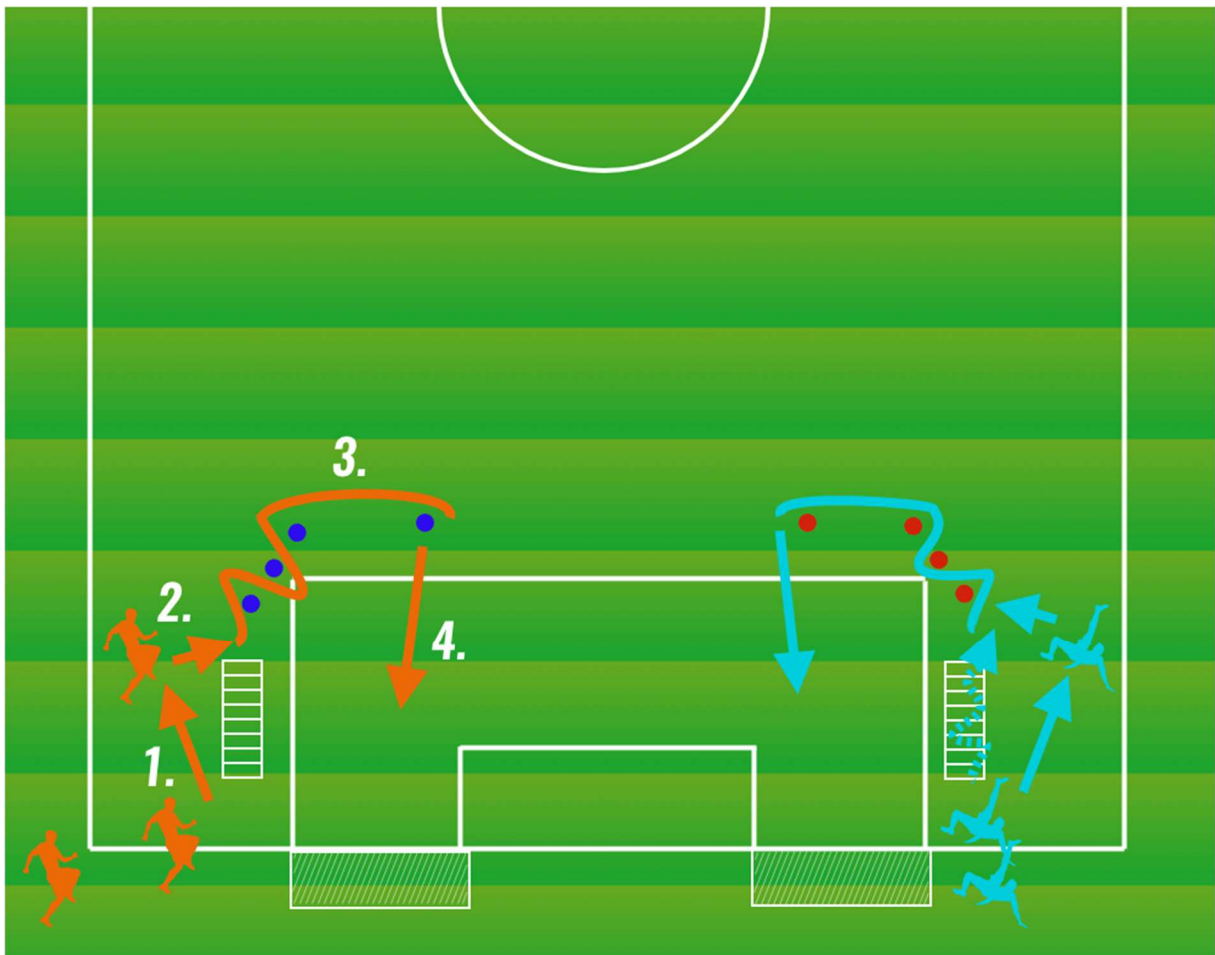
Je fortgeschrittener das Leistungsniveau der Spieler, desto wichtiger wird das Torschustraining unter Wettkampfbedingungen. Es ist daher sinnvoll den Torschuss im Rahmen von methodischen Übungs- oder Spielreihen trainieren zu lassen.

### 1. Torschuss Wettkampf

Zwei Tore (normale Grösse oder Minitore) mit einem Abstand von 10 Meter zu einander aufstellen. Die Mannschaft wird in zwei Gruppen unterteilt. Jeweils ein Spieler jeder Gruppe startet von der Grundlinie aus und absolviert einen Parcours. Dieser ist für beide Teams identisch und führt sie bis auf 16 Meter vom

Tor weg. Dort muss eine Markierung umlaufen werden und dann erfolgt der Torabschluss. Sobald der Schuss abgegeben wurde, startet der nächste Spieler der Gruppe. Es gewinnt die Gruppe, die zuerst 10 Tore erzielt hat.

im



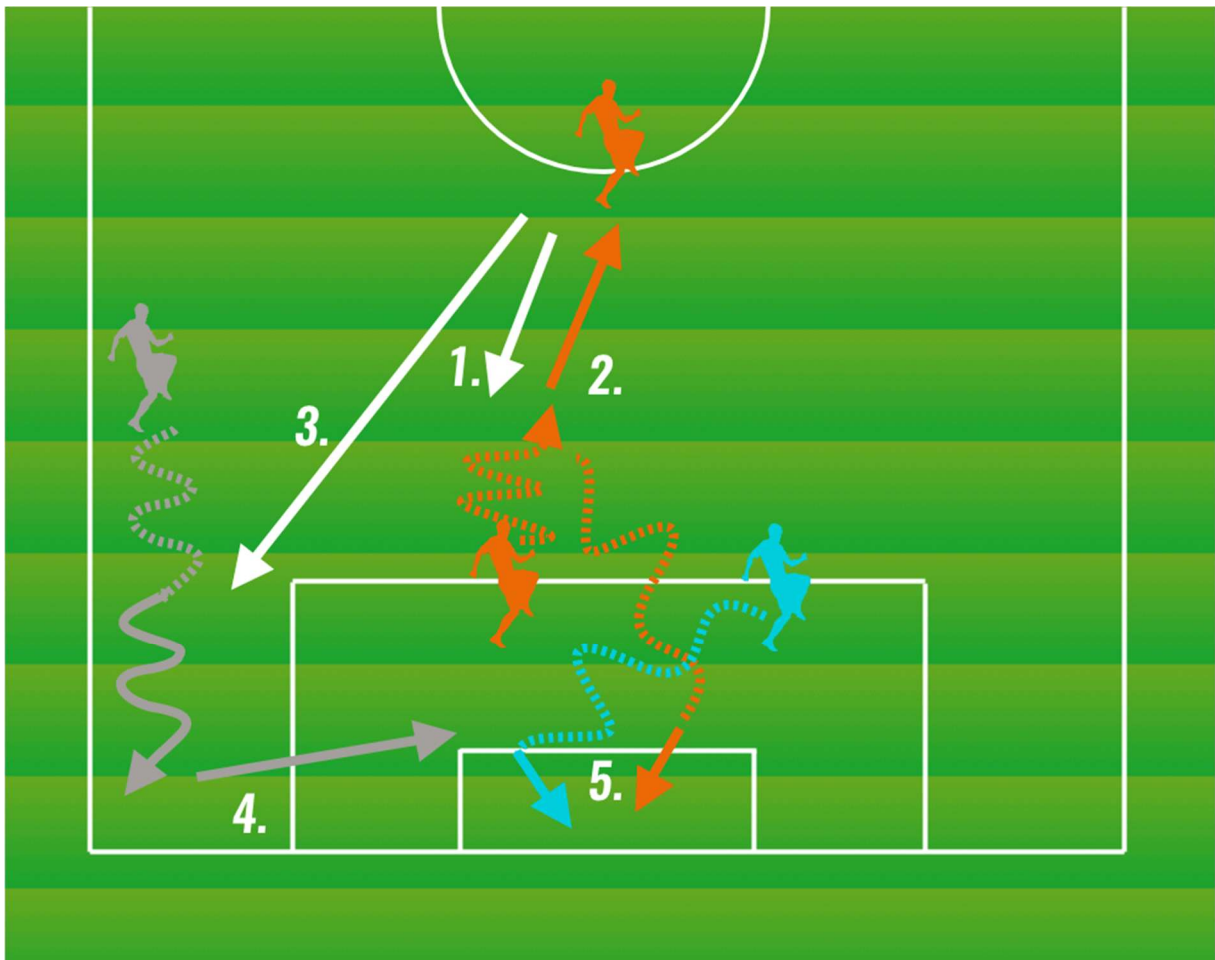
**Coaching:** Verschiedene Hindernisse im Laufe der Übung in den Parcours einbauen. Laufleitern, Zuspiele etc. verwenden. Darauf achten, dass die Spieler trotz Wettkampfdruck technisch sauber durch den Parcours gehen.

## 2. Angriff über die Seite

Zwei Stürmer stehen 5 Meter vor der Strafraumgrenze. Ein Mittelfeldspieler spielt einem der entgegen kommenden Stürmern den Ball zu, dieser legt diesen auf den Passgeber zurück, während sich auf einer der Aussenbahnen ein Spieler in Bewegung setzt. Der Mittelfeldspieler erhält den Ball zurück und spielt diese dem gestarteten Spieler in den Lauf in Richtung der Eckfahne zu. Der Spieler auf der Aussenbahn erläuft sich diesen Ball, bringt ihn unter Kontrolle und spielt in scharf in den Strafraum. In der Zwischenzeit haben die beiden Stürmer gekreuzt und sind in den Strafraum eingedrungen um den kommenden Ball im Tor



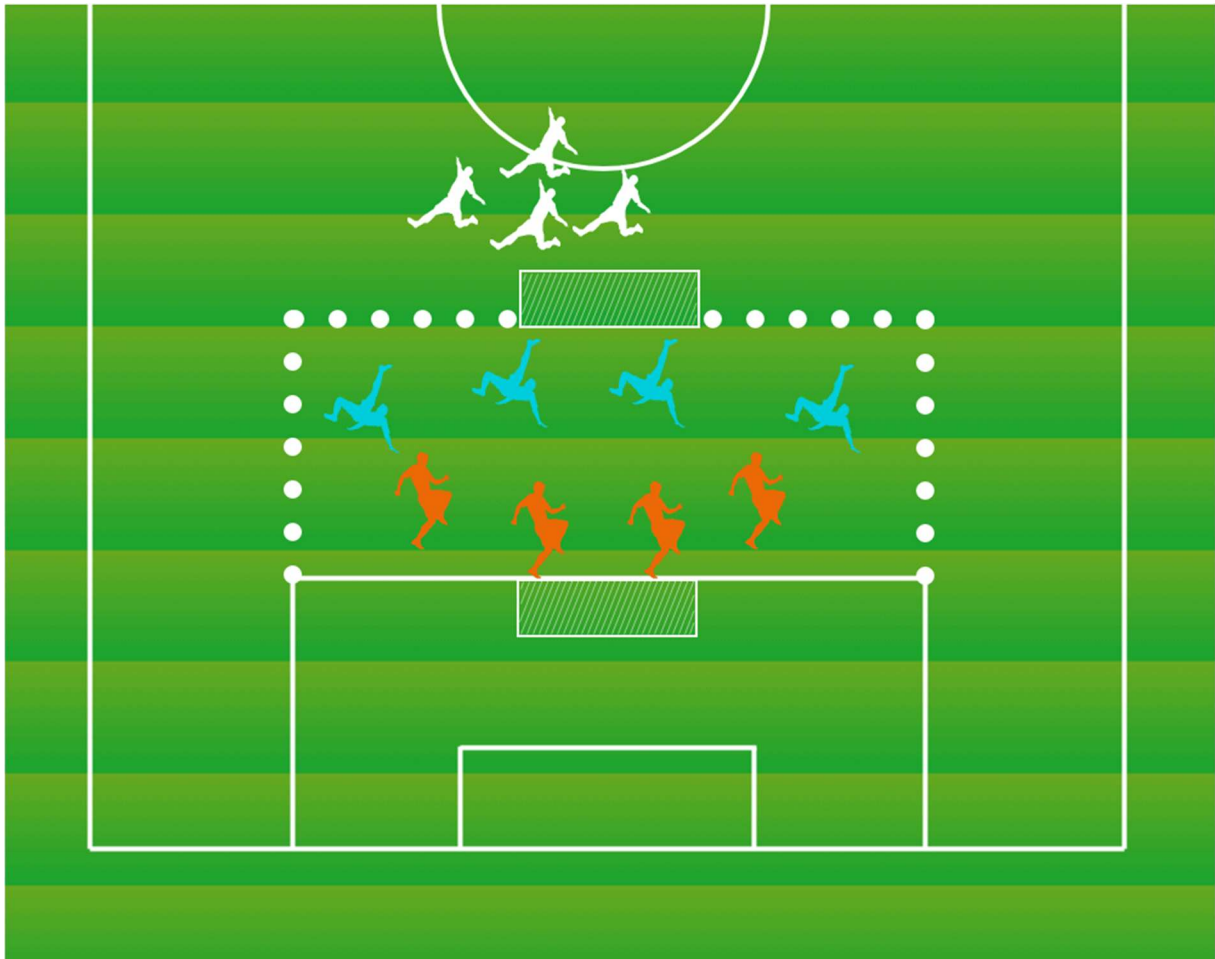
unterzubringen. Der auslösende Mittelfeldspieler ist ebenfalls mitgelaufen und schaltet sich in den Angriff mit ein.



**Coaching:** Sicherstellen, dass weder Stürmer noch die Spieler auf den Außenbahnen zu früh starten und im Abseits stehen. Auch ohne Gegenspieler sind ein dynamischer Spielfluss, eine gute Passqualität und angemessenes Tempo wichtig.

### 3. Brasilianer Spiel

Ein Feld in Breite des Strafraums und einer Länge von 15 – 20 Metern abstecken. Es spielen 3 gegen 3 oder 4 gegen 4, exklusive Torwart. Aufgrund der Kürze des Feldes kommt es zu einer Vielzahl an Torschüssen. Die Spielzeit entsprechend kurz halten, damit die Intensität hoch bleibt. Nach jeweils zwei Minuten geht das Team mit weniger Toren vom Platz und wird durch ein "frisches" Team ersetzt.



**Coaching:** Achte auf hohe Abschlussrate und Intensität. Du kannst beide zusätzlich fördern indem Du maximal zwei bis drei Ballberührungen erlaubst. Stelle sicher, dass die Mannschaften nach Ablauf der Spielzeiten schnell wechseln.

### Verbesserung der Schusskraft

Beherrschen die Spieler die richtige Schusstechnik sollten sie an ihrer Schusskraft arbeiten<sup>2</sup>. Profispieler können unter idealen Bedingungen eine Schussgeschwindigkeit von 140 bis 160 km/h erreichen. Hinter einem strammen Torschuss steckt aber nicht nur Krafttraining, sondern jede Menge Techniktraining und Fleißarbeit. Nicht ohne Grund investieren Profispieler, wie Cristiano Ronaldo, nach dem Training zusätzliche Zeit in das Torschusstraining.

Um eine maximale Beschleunigung des Balls zu erreichen, müssen Hüfte, Oberschenkel und Unterschenkel während der Schussbewegung zeitlich versetzt

---

<sup>2</sup> Wie immer: Erst die Technik, dann die Geschwindigkeit

maximal beschleunigt werden. Ziel ist es, einen möglichst hohen Impulsübertrag vom Fuß auf den Ball zu erreichen. Damit der Beschleunigungsweg möglichst lang ausfällt, wird das Knie des Schussbeins – wie oben beschrieben – während der Schwungphase angewinkelt. Während der Schussphase bewirkt die Hüftbeugung des Schussbeins nach vorne eine zusätzliche Beschleunigung des Ober- und Unterschenkels. Die abschließende Streckung im Kniegelenk erhöht nochmals die Geschwindigkeit des Fußes.

Am Ergebnis wird sich nicht mehr viel ändern,  
es sei denn, es schießt einer ein Tor

Franz Beckenbauer

Die Effektivität einer mentalen Übungsform kann weiter gesteigert werden, indem die vorgestellte Bewegung im Anschluss direkt mit Ball ausgeführt wird. Die Kombination der Vorstellungskraft mit der Ausführung der Bewegung in der Realität, wird zweifelsfrei dabei helfen fußballspezifische Techniken zu perfektionieren und die Spieler zu einem besseren Fußballer zu machen!

## Anwendungsbereich des Mentaltraining im Fußball - Erfolgreiches Taktiktraining

Auch im Bereich Taktik kann die Visualisierung helfen auf dem Platz in engen Spielsituationen die richtige Entscheidung zu treffen. Trainer und Spieler müssen sich dazu im Vorfeld bewusst werden wo individuelle Stärken und Schwächen vorhanden sind. Anschließend müssen diese priorisiert werden. Zum Beispiel können folgende Fragen helfen:

- Wie kann ich meine Mitspieler defensiv und offensiv besser unterstützen?
- Wie muss ich mich beim Gegenpressing verhalten?
- Wie bin ich am besten für Deine Mitspieler anspielbar?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das individuelle Zweikampfverhalten effektiv verbessert werden kann, wenn der Spieler im Vorfeld überlegt

(=Mentaltraining), wie er seinen Gegner in verschiedenen Situationen im Idealfall verteidigt oder angreift.

## Resümee

Wie wir gesehen haben ist das mentale Training ein für leistungsorientierte Vereine unverzichtbarer Baustein in der Trainingslehre. Mentaltraining ist, ein Trainingsbaustein, für die Psyche das einzelnen Spielern hilft mental der Schnelligkeit, Komplexität und Vielseitigkeit des Fußballspiels gerecht zu werden. Es hilft in Spielsituation die Kontrolle zu übernehmen und zu halten, wenn die entsprechende Spielsituation im Vorfeld physisch und psychisch trainiert wurde. Die Kenntnis detaillierter Abfolgen von Vorgängen ist dabei der erste wichtige Schritt. Zu wissen was passieren könnte und was man dagegensetzt, stärkt die Technik und das Selbstvertrauen des Spielers. Empfundene Stresssituationen und Ängste vor und während eines Spiels sind können durch Mentaltraining reduziert und beseitigt werden.

Mentaltraining besteht aus den 4 Hauptbereichen „Visualisierung, Selbstgespräche, Entspannungsmaßnahmen und bewusste Zielsetzung“. Es fördert im Wesentlichen den Einzelspieler in seiner Funktion als Teammitglied. Individualtraining im Sinne von Mentaltraining setzt jedoch die Fähigkeit zur kritischen und konstruktiven Selbstreflexion voraus. Nur wenn der Spieler bereit ist seine noch auszubauenden Fähigkeit offen zu legen, ist es möglich an den richtigen „Dingen“ zu arbeiten.

Dies setzt aber nicht nur die Eigeninitiative des Spielers, sondern auch das Einbauen von notwendigen detaillierten Trainingseinheiten im Team voraus. Dazu wiederum benötigt der Trainer-Staff die notwendige Bereitschaft, die entsprechenden psychologischen Kenntnisse und vor allem aber auch die dafür notwendigen Personalressourcen. Im leistungsorientierten Amateur- sowie auch im semiprofessionellen Bereich dürfte es hier vereinsübergreifend aufgrund des vorhandenen Finanzbudgets jedoch große Unterschiede geben. Hinsichtlich des Mentaltrainings bleibt abschließend festzuhalten, dass es für finanzknappe Vereine eine Chance wäre mehr in Personalressourcen des Trainerteams und damit in die Entwicklung des Nachwuchses, als in neue externe Spieler zu investieren.

Ralf Greif, 01.11.24