

6X IN HAMBURG
UND SCHENEFELD

MEDIMAX

Expertin Marion
Klimmer (48)Mental-
Trainerin
gibt
England
Tipps

So besiegt man

Italiens Torwart
Buffon hält den
Elfmeter von Ashley
Cole im Viertelfinale
der EM 2012.

Katastrophale Bilanz ist in den Köpfen gespeichert. Was Rooney und Co. jetzt beachten sollten

Vorhang auf für die nächsten Elfer-Dramen! Wenn ab heute ein Match während der K.o.-Runde der Europameisterschaft nicht nach regulärer Spielzeit plus Verlängerung entschieden wurde, geht's ins Elfmeterschießen. Ein echtes Psychospiel – von den einen geliebt, von den anderen gehasst, von der MOPO erklärt.

Dieser Moment, wenn sich der – hoffentlich zukünftige – Torschütze zum Schuss bereitmacht. Zu dem einen Schuss, der über den Verbleib der gesamten Mannschaft im Turnier entschei-

den kann. Was da in seinem Kopf vorgeht – unvorstellbar.

Was bestenfalls darin vorgehen sollte, weiß Mental-Coach Marion Klimmer (48) aus Hamburg jedoch ganz genau: „Der Spieler sollte sich mit den Gedanken im ‚Hier und Jetzt‘ befinden, sich fokussieren. Weder die Vergangenheit, noch die Zukunft sollten gedanklich eine Rolle spielen“, erklärt sie.

„Dabei kann es helfen, sich mantraartig einen sogenannten ‚positiven Glaubenssatz‘ vorzusprechen. Dieser Satz sollte motivieren, darf jedoch kein einfaches ‚Du bist der Beste‘ sein, das wäre al-

bern. Er sollte auf die Person zutreffen und ihr etwas bedeuten.“

Tipps, die sich vor allem die Engländer zu Herzen nehmen sollten. Denn: Sie sind bei großen Turnieren in insgesamt sieben Elfmeterschießen bislang sechs Mal ausgeschieden. Zuletzt bei der EM 2012 im Viertelfinale gegen Italien (0:0/2:4 n. E.).

Doch in diesem Jahr soll mal wieder alles anders werden! „Das Gute an diesem Team ist, dass es nicht einen

Spieler gibt, der in einem Elfmeterschießen war und für England verschossen hat“, so Englands Kapitän Wayne Rooney (30).

Das Problem: Es liegt nicht nur an den eigenen Erfahrungen.

„Wenn etwas eine Zeit lang nicht funktioniert, ist auch die negative Stimmung ansteckend. Wenn alle denken, dass die Engländer keine Elfmertore schießen, dann ist es wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung und sie schießen auch kein Tor, ob-

wohl sie es rein technisch alle könnten“, sagt Klimmer.

„Die Spieler sollten sich im Vorfeld durch trainingsbegleitendes, mentales Coaching von diesen negativen Gedanken, die unmittelbar vor dem Schuss auftreten können, frei machen.“

Viel Zeit bleibt dafür nicht mehr ... Die englische Nationalelf tritt schon Montag im Achtelfinale gegen Island an. Der Last-Minute-Tipp der Expertin: durchatmen! „Einmal tief ein- und ausatmen, das beeinflusst unmittelbar die Herzfrequenz und positive Hormone überlagern Stresshormone.“ SI

„Der Schütze sollte sich einen Glaubenssatz vorsprechen.“

Mental-Coach Marion Klimmer