

Daniel Calebssons Nerven im WM-Final 2006 gegen Finnland haben gehalten.



Pascal Meier ist die nominelle Nr. 2 der Schweiz. Schlägt seine Stunde an der WM bei den Penaltys?

TAKTIKSTUNDE

Heute: **Nervenflattern beim Penaltyschiessen**

TEXT: **RETO VONESCHEN** • FOTOS: **ERWIN KELLER, DAMIAN KELLER**

Zur WM 2004 gehört auch das Penaltyschiessen im kleinen Final zwischen Finnland und der Schweiz. Unvergesslich, leider, wie die Finnen den bedauernswerten Schweizer Torhüter Roger Tönz damals vorführten. Wie ein gestrandeter Wal lag der grossgewachsene Tönz jeweils nach den finnischen Versuchen am Boden. Die Schweizer Schützen brachten dagegen fast keinen vernünftigen Abschluss auf das Tor von Henri Toivoniemi. Finnland gewann 4:1. «Schweizer können keine Penaltys schiessen», heisst es im (Sport-)Volksmund. Die Fussball-WM 2006 in Deutschland mit dem züngelnden Streller ist nicht vergessen. Hätte Wiler-Ersigen die drei Strafstösse am Champions Cup in Umea verwandelt, wäre das Turnier nicht nach zwei Tagen beendet gewesen. Warum schaffen wir es nicht, in den entscheidenden Momenten zu reüssieren? Mangels Auswertungen im Bereich Unihockey haben wir uns beim Fussball umgesehen, wo diverse sportpsychologische Arbeiten zu dem Thema verfasst wurden.

FÜNF PHASEN VOR DEM PENALTY

Die Erkenntnisse dieser Studien können nicht 1:1 übernommen werden. Aber einige Fakten sind auch für Unihockeyaner empfehlenswert. Interessant sind die Ausführungen des Sportpsychologen Jörg Wetzel. Er unterscheidet bei einem Penalty fünf Phasen:
Phase 1: Vorbereitung: Jeder Spieler muss wissen, wann er dran ist.
Phase 2: Zusammenstehen: Man weiss, dass das näher beim Goalie stehende Team seltener den Penalty verschiesst. Über das Warum wird gerätselt. Heisst bei der Torwahl, immer die eigene Seite wählen.
Phase 3: Der Lauf zum Ball: Der wichtigste Moment im Spiel. Der Schütze muss allein zum Ball laufen. Das sollte geübt werden, mit dem ganzen psychologischen Druck.
Phase 4: Ball setzen, Anlauf holen. Dem Torhüter in die Augen schauen und sich Zeit lassen. Hektik suggeriert «nur schnell weg hier».
Phase 5: Der Schuss – hier trennen sich die Wege von Fussball und Unihockey.

Gerade das «Schau mir in die Augen» ist eine wichtige Angelegenheit. Bei englischen Schützen – traditionellen Versagern bei Penaltyschiessen – getraute sich gemäss einer Studie, die 30 Jahre Penaltyschiessen analysierte, die Hälfte nicht, dem Torhüter in die Augen zu schauen. Bei Frankreich und Deutschland war dies nur bei jedem dritten Mal der Fall. Eine Studie der Universität von Chichester (England) zeigte, dass ein Anstarren des Torhüters diesen verunsicherte. Zeigte der Schütze aber Nervosität, stärkte er damit den Keeper.

KÖRPERSPRACHE ENTSCHEIDET

Empfohlen wird in diesen Studien, dass Schützen vor dem Strafstoss sich eine Extrasekunde nehmen und tief durchatmen. Auch nehme ein Trainer, der die Schützen bestimmt, einen Teil der Last der Verantwortung ab.

Ob Fussball oder Unihockey, an der Frage, ob ein Torhüter stoisch ruhig oder wild fuchtelnd agieren soll, scheiden sich die Geister. Das Fazit von Sportpsychologe Jens Heuer lautet, dass es von der mentalen Verfassung des Schützen abhinge. Heisst, ein nervöser Spieler lässt sich eher ablenken. Nach Heuer entscheidet vor allem die Körpersprache: «Der Glaube an sich selbst erhöht die Erfolgsaussichten enorm.» Er rät zu einer positiven Denkweise und empfiehlt die Bedeutung eines Penaltys zu relativieren. Dies sollte ein potenzieller Schütze allerdings schon im Vorfeld eines Turniers für sich erarbeiten, «kurz vor dem Strafstoss würde sich so ein Denken misserfolgsorientiert auswirken», so Heuer. Empfehlenswert ist für Unihockeyteams das Auswechseln des Torhüters im Penaltyschiessen. Oft herrscht danach das Denken, dass «der Neue» ein Penaltykiller sei. Gerade bei klaren Nummer 1 und 2-Konstellationen sollte sich ein Reservegoalie auf Strafstösse spezialisieren. Bei Wiler praktizierten dies Daniel Streit und Pascal Haab über Jahre erfolgreich.

«VERSPÜRTE KEINEN DRUCK»

Der heutige Leiter Sport, Mark Wolf, schrieb bereits vor vier Jahren in einem Trainertipp auf der Verbandspage einige spannende Zeilen zum Thema Penalty. Vor allem das Folge-Denken, also was ein verschossener Penalty herbeiführen könnte, hemme viele Schützen, so Wolf. Er empfiehlt ein entschlossenes Handeln, beim Schützen wie beim Torhüter. «Er darf nicht zögern, sondern muss selber bestimmen, was er in solchen Phasen macht.

Der Schütze ist häufiger erfolgreich, wenn er sich vor dem Abschluss entscheidet, was er tun will.» Wolf weiss wovon er spricht. Im WM-Halbfinal 1998 hielt er den entscheidenden Penalty. «Ich wusste, dass wir gewinnen werden. Ich freute mich auf die grösste sportliche Herausforderung meiner Karriere. Ich verspürte keinen Druck und keine Hast. Der Ball war riesengross und das Tor unendlich klein. Ich wusste, dass der Spieler heute keine Chance hat», schrieb er danach in sein Tagebuch. Wir empfehlen Daniel Streit und Pascal Meier vor dem Halbfinal einen Kaffee mit ihrem Boss zu nehmen. •