

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Geführt und dann doch verloren

**Autor:** Joseph, Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993031>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



*Fizzi will's auch im Handball wissen und besucht Beat, Trainer einer B-Intermannschaft, der vor kurzem ein Radiointerview gegeben hat.*

*Pierre Joseph, J+S-Fachleiter Handball  
Fotos: Daniel Käsermann*

«...ich habe die B-Inter-Handball-Junioren-Mannschaft unmittelbar vor der Meisterschaft übernommen. Sie hat bisher gut trainiert. Auch gegen Top-Gegner spielt sie erfolgreich, bis auf die letzten, jeweils oft spielentscheidenden fünf bis zehn Minuten. In diesen Phasen versagt jeweils das ganze Team. Alle Spieler haben Angst, verlieren den Mut und wagen nicht mehr, Verantwortungen zu übernehmen. Dies führt dazu, dass oft auch in den besten Abschlussituationen die Torchancen vergeben werden. In den letzten sieben Spielen haben wir viermal mit einer Ein- oder Zweitore-Differenz verloren, obwohl wir dabei jedes Mal fünf Minuten vor Schluss mit minde-

**Umgang mit psychischen Defiziten im Handball**

## Geführt und dann doch verloren

stens 2 Toren führten...» Interview-Ausschnitt Lokalradio «Wellenreiter».

**Fizzi:** Ich bin heute Abend zu dir gekommen, um dein Training gezielt anzuschauen. Ich habe dein Radio-Interview gehört, in dem du zu den Leistungen deiner Mannschaft Stellung genommen hast. Was gedenkst du zu unternehmen?

**Beat:** Den Spielern fehlt die mentale Stärke, um in solchen spielentscheidenden Situationen die Nerven nicht zu verlieren. Solche psychischen Defizite können im Training gezielt angegangen werden. Heute Abend werden wir uns schwer gewichtig mit diesem Aspekt auseinandersetzen.

**Fizzi:** Die Spieler sind bald alle da. Ich beobachte, dass bei ihrer Ankunft in die Halle alle ein kleines Heft auspacken...

**Beat:** Dies ist unser sogenanntes «Playbook». Darin legen sie alle Unterlagen ab, die sie von mir erhalten.

**Fizzi:** Was sind das für Unterlagen?

**Beat:** Es handelt sich zum Beispiel um Anweisungen für das individuelle Krafttraining, um Anleitungen zum Stretching, um eine Auflistung der Verhaltensregeln im Team, um Details über die taktischen Massnahmen in Angriff und Verteidigung, usw. Die Spieler können sich dadurch besser individuell auf die ihnen anvertrauten Aufgaben vorbereiten, beziehungsweise die Aufgabenstellungen nachschlagen.

**Fizzi:** Werden sie auch heute damit arbeiten?

**Beat:** Grundsätzlich haben sie ihr eigenes «Playbook» immer bei sich: beim Training und am Match. Heute Abend werden wir ein weiteres Blatt ausfüllen. Am Ende des Trainings sollen die persönlichen Erkenntnisse in Bezug auf die angesprochenen Defizite formuliert werden.





**Fizzi:** Aha, ich verstehe. Die Spieler sollen genau auf ihre Fehler aufmerksam gemacht werden.

**Beat:** Nein, so war es nicht gemeint. In fast allen Situationen ist es den Spielern ganz bewusst, dass sie einen Fehler gemacht haben. Ebenfalls wissen sie oft auch, was dabei eigentlich falsch war. Meine Aufgabe liegt also vielmehr darin, ihnen aufzuzeigen, wie sie sich verbessern können. Das soeben formulierte Unterrichtsprinzip heisst:

Ressourcen orientiert statt Defizit orientiert. Anders gesagt: Das Augenmerk auf vorhandenes statt fehlendes Können ausrichten.

**Fizzi:** Wie willst du nun heute an das Verstärken der mentalen Fähigkeiten herangehen?

**Beat:** Ich habe mir folgende Zielsetzungen und Aufgaben gegeben:

Erstens: Die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Dabei soll auch in ermüdetem Zustand eine rasche Mobilisation der Konzentration geübt und verbessert werden.

Zweitens: Gemeinsame Abmachungen einhalten. Unter Stress sollen die Spieler bei der strikten und präzisen Einhaltung eines abgemachten Verhaltens oder einer taktischen Vorgabe angeleitet werden.

Abweichungen werden speziell notiert und am Schluss des Trainings thematisiert.

**Fizzi:** Wie wirst du diesen Stress erzeugen?

**Beat:** Zunächst lasse ich alle Spieler so aufs Tor werfen, dass sie einfach zum Torerfolg kommen, zum Beispiel mit einem Wurftraining ohne Verteidigung aus einer Distanz von 8 Metern. Nun erhöhe ich die Distanz ein wenig, stelle einen passiven Verteidiger auf und verlange für jeden Fehlwurf einen Sprint



zurück zum eigenen Torkreis, mit anschließender unmittelbarer Wiederholung des Torwurfs. Entsprechende Fehlwürfe werden von mir detailliert schriftlich erfasst.

Anschließend lasse ich jeden Spieler einzeln aufs Tor werfen und fordere, dass 3 Würfe hintereinander zum Torerfolg führen. Jedes Mal wenn ein Wurf nicht erfolgreich ist, beginnt es wieder von vorne. Dabei stehen alle anderen Spieler für das Ballzuspiel zur Verfügung. Somit entsteht ein zusätzlicher Druck: Alle warten auf den Erfolg des werfenden Spielers.

**Fizzi:** Was machst du anschliessend mit den Notizen?

**Beat:** Ich zeige den Spielern auf, wann und wie ein Nachlassen der Konzentration stattgefunden hat, beziehungsweise wann ein Problem aufgetreten ist. Dabei zeige ich ihnen auch alle Störfaktoren auf, die dazu beigetragen haben.

**Fizzi:** Ist das nicht auch fehlerorientiert?

**Beat:** Isoliert betrachtet ja. Wichtig ist, was nachher folgt: Ich beginne wieder die ganze Übung von vorne, mit der Zusatzaufgabe, dass die Spieler jedes erfolgreiche Tor so richtig geniessen sollen. Dabei sollen sie ganz bewusst den Erfolg innerlich feiern und ein positives Erinnerungsbild davon aufbauen (Übungsteil 1). Dieses Bild wird nun in den Übungsteilen 2 und 3 nach den misslungenen Wurfaktionen in Erinnerung gerufen. Dabei bietet sich ein Kollege jeweils immer als Unterstützung an: nach erfolgter Visualisierung des Erinnerungsbildes wird mit dem Partner in die Hände geklatscht. So soll die Kraft des positiven Bildes noch zusätzlich verstärkt werden.

Anschliessend kann der Spieler wieder zum Torwurf antreten.

**Fizzi:** Was werden die Spieler auf ihrem Blatt am Schluss des Trainings aufschreiben?

**Beat:** Sie sollen festhalten, wann Probleme aufgetaucht sind und welche individuelle Lösung sie dabei erarbeitet haben. Das visualisierte Bild – ein Erfolgsbild – ist so zu beschreiben, dass es auch nach einigen Tagen zur Verfügung stehen kann. Als Aufgabe sollen sie versuchen, das Bild zu zeichnen und zwar möglichst farbig. Später können wir mit dieser Zeichnung weiterarbeiten und das positive Erinnerungsbild festigen.

**Fizzi:** Nun sind alle Spieler da. Ich wünsche dir viel Erfolg und freue mich bereits auf das nächste Spiel deiner Mannschaft.

**Beat:** Fizzi, vielen Dank für deinen Besuch. Der Erfolg solcher Trainingsmethoden stellt sich in der Regel eher langsam ein; aber ich bin überzeugt, dass wir langfristig unsere heutigen mentalen Schwächen überwinden werden. ■

