

Die Psychologie des Elfmeterschießens

Nervenaufreibend ist es und kann über so manchen Meistertitel entscheiden: das Elfmeterschießen. Nicht nur fußballerisches Können, sondern auch Psychologie und Körpersprache sind wichtig für den Erfolg eines Elfmeters.

Es war 1990 bei der Fußballweltmeisterschaft in der italienischen Stadt Turin: Im entscheidenden Halbfinalspiel zwischen Deutschland und England stand es nach der Verlängerung 1:1. Die Entscheidung musste im Elfmeterschießen fallen. England verlor das Spiel mit 5:4. Der englische Nationalspieler Gary Lineker brachte danach seine Enttäuschung über die knappe Niederlage mit folgenden Worten zum Ausdruck: „Fußball ist ein einfaches Spiel. 22 Männer jagen 90 Minuten einem Ball hinterher, und am Ende gewinnen immer die Deutschen.“ Deutschland gilt als „Elfmeternation“. Das hat allerdings nicht nur mit den fußballerischen Qualitäten der einzelnen Spieler zu tun. Im Sport spielt Körpersprache eine bedeutende Rolle. Das fanden Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule in Köln und der Universität Heidelberg in einer Studie heraus, die 2013 veröffentlicht wurde. Das Elfmeterschießen bietet Sportwissenschaftlern die Möglichkeit, viele Dinge zu untersuchen und daraus ihre Schlüsse zu ziehen. Wichtig ist beispielsweise, wie derjenige auftritt, der den Elfmeter schießen soll, sagt Sportwissenschaftler Daniel Memmert von der Deutschen Sporthochschule Köln:

„Wenn man dem Torwart tatsächlich als Elfmeterschütze mit der **breiten Brust** gegenüber steht, auch dass der Torwart dann das Gefühl bekommt: ‚Oh, der will treffen. Das ist ‘n guter Schütze. Den werde ich wahrscheinlich nicht halten.‘ Dagegen, wenn man eher ‘n bisschen, ja, **eingezogene** Schultern und so ‘n bissl so **gebückt daherkommt**, dann **assoziiieren** das die Torhüter mit Schwäche und haben eher das Gefühl, dass sie den Ball halten können.“

Siegesgewisse Elfmeterschützen erkennt man daran: Sie stehen mit aufrechtem Oberkörper, mit **breiter Brust**. Mit dieser Körperhaltung signalisieren sie dem Torwart: „Ich werde treffen, du wirst den Ball nicht halten.“ Anders sieht das bei denjenigen aus, die – wie es Daniel Memmert formuliert – ein bisschen **gebückt daherkommen**. Diese Körperhaltung – ein zum Boden gebeugter Kopf und nach oben gezogene, **eingezogene**, Schultern – signalisiert dem Torwart eins: Unsicherheit. Er verbindet, **assoziiert**, sie mit diesem Verhalten. Schon bevor der Schuss ausgeführt wird, ist laut Daniel Memmert aber etwas anderes wichtig:

„Tatsächlich ist es allein von Bedeutung, wie der Ball auf den Punkt gelegt wird. Also, es gibt da schöne Studien von Kollegen von uns, die zeigen können, dass wenn man den Ball nimmt, ablegt und sich dann **abkehrt** vom Torhüter und mit dem Rücken dann zu seiner Startposition läuft, dass dann die Wahrscheinlichkeit geringer ist, den Elfmeter zu

treffen. Zweitens sollte man dann auch, wenn man dann dort steht, nicht gleich schießen, sondern sollte mal **bis drei zählen** und dann schießen. Das heißt, man sollte nicht zu schnell dann versuchen, den **Elfmeter** zu **verwandeln**.“

Die Studien der Sportwissenschaftler haben ergeben, dass vor dem Elfmeterschuss zwei Dinge zu berücksichtigen sind: Wer einen **Elfmeter verwandeln** will, also den Schuss erfolgreich ins Tor bekommen möchte, sollte dem Torwart nicht den Rücken zukehren. Er sollte sich nicht **abkehren**, wenn er den Ball auf den Elfmeterpunkt gelegt hat und dann zu seiner Position geht, von der er schießen will. Und der Schütze sollte sich Zeit lassen, er sollte **bis drei zählen**. Für beide Punkte gibt es – wie Daniel Memmert erläutert – einen Grund:

„Das sind beides Punkte, die dem Torhüter wiederum und auch sich selbst anzeigen, dass man unsicher ist, weil man einfach sich abwendet von dieser kritischen Situation und man versucht, wirklich schnell zu schießen. Also, man versucht, alles zu tun, um möglichst schnell aus dieser **belastenden Situation** herauszukommen. Und da wäre es viel sinnvoller, diesen **Druck auszuhalten**, auch seinem Gegenüber, dem Torwart, zu signalisieren: ‚Ich stehe in der Situation, ich komm‘ damit klar. Das ist mein Elfmeter, ich werde den verwandeln. Und ich kann mir dazu auch ‘ne gewisse Zeit lassen.‘“

Beide Verhaltensweisen signalisieren Unsicherheit. Der Schütze möchte den psychologischen Druck, der auf ihm lastet, möglichst schnell loswerden. Er möchte aus der **belastenden Situation** herauskommen. Sinnvoller sei es – so Daniel Memmert – diese Situation zu ertragen, den **Druck auszuhalten**, und durch eine selbstbewusste Körperhaltung deutlich zu machen, dass der Torschuss erfolgreich sein wird. Torhüter haben beim Elfmeterschießen eigentlich nichts zu verlieren, denn statistisch gesehen gibt es nur eine 25-prozentige Wahrscheinlichkeit, dass der Elfmeter nicht verwandelt wird. Dennoch kann auch ein Torwart diese Situation trainieren. Und er kann den Schützen unbewusst oder bewusst beeinflussen:

„Eine Möglichkeit ist tatsächlich, dass er sich nicht ganz in die Mitte des Tores stellt, sondern ‘n bisschen nach einer Seite sich verschiebt – nicht mehr als zehn Zentimeter. Das bewirkt, dass der Schütze das gar nicht erkennt. Der Schütze denkt weiterhin, dass der Torwart in der Mitte steht, obwohl er gar nicht **physikalisch** in der Mitte steht. Aber im **Unterbewusstsein** merkt das der Schütze, dass tatsächlich auf der anderen Seite ‘n bisschen mehr Platz ist. Und tatsächlich in 80 Prozent der Fälle schießt er auch in das physikalisch **größere Eck**.“

Will der Torwart seine Chance vergrößern, einen Elfmeter zu halten, kann er mit einer optischen Täuschung arbeiten und dem Torschützen eine Ecke im Tor „anbieten“. **Physikalisch**, mit seinem Körper, bewegt er sich nur ganz minimal aus der Tormitte nach

rechts oder links. Aus der Sicht des Schützen steht er aber immer noch in der Mitte. **Unterbewusst**, ohne dass er es bemerkt, hat er aber dennoch das Gefühl: „Die eine **Ecke** ist **größer**, ich habe dort mehr Platz.“ Ein Torwart hat noch mehr Möglichkeiten einer unterbewussten Beeinflussung: Er kann den Arm zu einer Seite ausstrecken und den Schützen dazu bewegen, in die andere Ecke zu schießen. Auch das Tänzeln auf der Linie ist ein beliebter Trick: Der Schütze wird dazu verleitet, in die Nähe des sich bewegenden Ziels zu schießen. Statistiker können zudem Daten liefern, welcher Schütze welche Ecke bevorzugt. Der deutsche Torwart Jens Lehmann demonstrierte seinen argentinischen Gegnern im WM-Viertelfinale 2006 dieses Wissen: Er zog aus seinem Strumpf, seinem Stutzen, einen Zettel, auf dem vermeintliche Elfmeterstatistiken vermerkt waren. Lehmann hielt zwei Elfmeter, der Zettel ist seitdem ein Museumsstück im Haus der Geschichte in Bonn. Und wie sieht ein perfekter, unhaltbarer Elfmeter aus? Die Antwort der Sportwissenschaftler: ein fester, harter Schuss, nach oben links oder rechts in die Ecke. So ist er so gut wie unhaltbar, die Wahrscheinlichkeit eines Tores ist maximal. Legt man den Ball selbstbewusst auf den Punkt, geht dann rückwärts zur Startposition und blickt dem Torwart dabei fest in die Augen, kann fast nichts mehr schiefgehen.

*Autorinnen: Olivia Gerstenberger, Beatrice Warken
Redaktion: Ingo Pickel*

Arbeitsauftrag

Bildet Einzelgruppen. Jede Einzelgruppe sucht sich ein Spiel der Frauenfußball-Weltmeisterschaft aus, die vom 6. Juni bis zum 5. Juli 2015 in Kanada stattfindet, und schaut es an. Achtet dabei besonders auf die Körpersprache beider Mannschaften. Macht euch ein paar Notizen. Tragt die Ergebnisse in eurer Lerngruppe zusammen. Diskutiert darüber, ob ihr Unterschiede in der Körpersprache von Fußballspielern und -spielerinnen sowie länderspezifische Unterschiede festgestellt habt.