

Ein paar Prozente mehr

FOLA ESCH Wie die „Doyenne“ mentale Fortschritte erzielen will

Christelle Diederich

Während sich die Nationalmannschaft vor zwei Wochen auf die Niederlande vorbereitete, präsentierte Marie Lanners, Sportpsychologin und „Mental coach“ im Hochleistungssport, der Escher Fola in der Länderspielpause ihre Methoden zur Leistungsförderung bei der Vorbereitung und der Einstellung vor den Spielen.

„Bei der Fola befanden wir uns in Sachen mentales und psychologisches Training ein wenig im Niemandsland“, erklärte Sportdirektor Pascal Welter den Ausgangspunkt. „Die Trainer oder Physiotherapeuten, die ebenfalls sehr nahe an den Spielern dran sind, haben diese Rolle übernommen. Wir haben aber gemerkt, dass diese Dinge immer wichtiger werden, deshalb die Initiative, Marie Lanners einzuladen. Wir haben uns einfach gefragt, was wir machen können, um die paar Prozent mehr rauszukitzeln.“

Positiv denken

Dass diese Präsentation ausgerechnet vor dem Pokalspiel gegen Hostert angesetzt war, ist eher ein glücklicher Zufall gewesen. „Die Coupe de Luxembourg war in der Vergangenheit nicht unbedingt unser Wettbewerb, es war interessant, dass sich das nun so ergeben hat.“ Lanners, die ihre Methoden vor sämtlichen Trainern und den Spielern der ersten Mannschaft veranschaulichte, gab dem Verein neben Atemübungen auch einige Konzentrationstechniken mit auf den Weg, die alle Spieler sofort umsetzen konnten. „Sie hat uns beispielsweise erklärt, dass man sich nicht



Archivbild: Gerry Schmitt

Bei der Fola will man alle Mittel ausschöpfen, die zum Erfolg führen

sagen sollte, 'Ich darf jetzt keinen Fehlpass spielen', da das Gehirn Negationen nicht verstehen kann und sie dementsprechend auch nicht umsetzen kann. Deshalb sollte man auch immer positiv denken“, erklärte Welter.

Am Sonntag mussten die Escher beweisen, dass sie gegen den Druck, eine Blockade im Pokal aufzuweisen, anspielen können. Als die Hostert Hausherren vor der Pause verkürzten und zum denkbar ungünstigsten Zeit-

punkt, wenige Sekunden nach Wiederanpfiff, es sogar schafften, zum 3:3 auszugleichen, zeigte sich auch die mentale Stärke von Hadji und Co.. „Wir haben diese Stärke nicht nur in den entscheidenden Momenten gezeigt, sondern während des gesamten Spiels“, meinte Welter. „Wir wurden nicht nervös, es wurde keine Hektik von außen reingetragen. Das ist schon einmal eine Verbesserung. Wir hätten eigentlich schon vor der Pause als Sieger

feststehen müssen. Doch auch als Hostert noch einmal herankam, ließ niemand den Kopf hängen. Es hätten auch Zweifel aufkommen können, als Hadji später den möglichen Führungstreffer vergab. Doch wenn man selbstbewusst ist, dann läuft vieles einfacher.“

Der 27-jährige Franko-Marokkaner ist derzeit ein Paradebeispiel für strahlendes Selbstbewusstsein: Elf Treffer in der Liga, sechs Vorlagen, und seit Sonntag

ebenfalls die Tore zwei und drei in der Coupe de Luxembourg. „Wenn ein Stürmer einen Lauf hat, dann gehen die Dinge auch rein“, freute sich der Teamchef. „Die Körpersprache und das Benehmen waren einfach gut.“

Anders anpacken muss man dagegen Spielertypen wie Jakob Dallevedove, der manchmal den Kopf in den Sand steckt, oder die explosiveren Charaktere wie Gerson Rodrigues oder Tom Laterza. „Marie Lanners ging ebenfalls darauf ein, dass kein Profil wie das andere ist. Wir passen bei den Neuverpflichtungen deshalb auch auf, nicht zu viele Spieler in den Reihen zu haben, welche die Gruppe zum Explodieren bringen könnten.“

Aberglaube

Zu den Besonderheiten einer Mannschaft gehört zudem auch der Aberglaube des Einzelnen, der laut Lanners wichtig ist, um sich wohlzufühlen. „Es ist eine Sache des Feelings. Wenn man plötzlich etwas anders macht als man es für gewöhnlich tut, könnte man in eine negative Spirale geraten“, kam Welter noch einmal auf die Erklärungen der Psychologin zurück.

Inwiefern die Spieler die Einschätzungen der Frau vom Fach umsetzen konnten, zeigt sich womöglich bereits in den kommenden Wochen: Immerhin sieht das Restprogramm 2016 noch drei richtungsweisende Duelle gegen Déifferdeng 03, Rümelingen und den F91 vor, ehe es in die Winterpause geht.

Für Trainer Jeff Strasser geht es in den verbleibenden Wochen nun darum, die richtigen Worte in den Kabinen zu finden. „An Motivation mangelt es nicht, im Gegenteil, es darf keine Übermotivation entstehen“, so Welter abschließend.

Rodrigues in die Serie B

FUSSBALL U17-Nationalspieler William Rodrigues steht vor einem Wechsel zum italienischen Klub Società Polisportiva Ars et Labor (kurz SPAL) aus Ferrara. Der Angreifer von Swift Hesperingen, der erst im letzten Jahr aus Niederkorn kam, befindet sich derzeit im Probetraining beim Serie-B-Verein aus der Emilia-Romagna. Der 16-jährige Rodrigues würde bei einem Wechsel in der Primavera-Mannschaft (Junioren) des Zweitligisten zum Einsatz kommen. del

Da Mota nicht abgeneigt

FUSSBALL Seit einer Woche weiß Nationalspieler Dan Da Mota vom Interesse des italienischen Drittligisten US Lecce, von dem das Tageblatt gestern exklusiv berichtete. Der F91-Spieler würde den Schritt ins Profifgeschäft mit 31 noch wagen: „Wenn das Angebot interessant ist, warum nicht? Derzeit kümmert sich eine Vertrauensperson um das Dossier. Ich habe mir noch nicht allzu viele Gedanken gemacht und werde mich überraschen lassen“, so Da Mota. chd

Mit Geduld zum Ziel

RFCU LÉTZEBUERG Trainer Samy Smaili zieht eine Bilanz

Christelle Diederich

Der RFCU Lëtzebuerg hat dem Druck standgehalten und nach einer kurzen Geduldsprobe rollte die Tormaschine in Lorentzweiler richtig los. Für Trainer Samy Smaili alles andere als ein Zufall. Dennoch fuchtst ihn die erste Viertelstunde ein wenig ...

„Nicht die Nerven zu verlieren, geduldig zu bleiben, darauf habe ich sehr viel Wert gelegt seit ich hier angekommen bin.“ Das Pokalspiel war für den ambitionierten Trainer Samy Smaili eine reine Formalität. Zwar dauerte es eine halbe Stunde, ehe Jahier als Eisbrecher auftrat, dennoch „bestand bei unserem Auftritt nie ein Funken Risiko. Sicher wäre niemand glücklich, gegen einen Erstdivisionär auszuscheiden, doch das sind die Gesetze des Fußballs. Allerdings blieb die Mannschaft ruhig und seriös, hat den richtigen Moment abgewartet und den Gegner laufen lassen. Ich denke, dass das Resultat noch höher hätte ausfallen können, wenn der gegnerische Torwart nicht einen außergewöhnlichen Tag gehabt hätte.“

Doch nicht nur die Geduld seiner Akteure liegt Smaili am Her-



Foto: Jeff Lahr

Danel Sinani (l.) und Co. waren nicht aus der Ruhe zu bringen

zen. In den kommenden Monaten und Jahren will er gemeinsam mit der Vereinsleitung aus dem RFCU Lëtzebuerg einen Klub machen, der die Favoriten ärgern soll: „Wir haben schon vor dem Pokalspiel über Käerjeng geredet. Die Meisterschaft wird auf einem anderen Niveau gespielt als diese Partie im Pokal. Und wenn man ehrlich ist, verbleiben wir dort bei vier 'contre-performances', mit

Niederlagen gegen Düdelingen, Fola und Déifferdeng 03 (und einem 1:1 gegen Rümelingen). Wenn wir ganz oben mitspielen wollen, müssen wir gegen Teams wie Käerjeng bestätigen, dass wir in den letzten Monaten einen Leistungssprung gemacht haben.“ Dieser fand laut Smaili auf mentaler Ebene statt, aber auch im Spiel, das die Mannschaft mittlerweile produziert, „auch

wenn ich mir wünschen würde, dass wir noch konkreter werden könnten“. Der Hebel ansetzen will der Coach nun bei der Verbindung zwischen Mittelfeld und Angriff. Die UNK ist also gewarnt.

Wenn wir ganz oben mitspielen wollen, müssen wir gegen Teams wie Käerjeng bestätigen, dass wir in den letzten Monaten einen Leistungssprung gemacht haben

Samy Smaili
Trainer des RFCUL