Michael Köllner | Stephanie Pennekamp

Dein Weg zum FUßBALL PROFI

LESE PROBE

Ein Ratgeber für junge Talente, Eltern und Trainer

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

Vorwort 8

1 ALLGEMEINES 12
1.1 Von der Pike auf lernen: Entwicklungsgerechte Inhalte 12
1.2 Talent – kein göttliches Gen 18
1.3 Badminton, Schach und Kampfsport: Ausgleich ist wichtig 24

2 DER IDEALE SPIELER 32
2.1 Was muss ein Spieler in der Zukunft können? 32
2.2 Mit maximaler Einstellung zu maximalem Erfolg 37
2.3 Lebensläufe: So lief es bei Müller und Co. 45
2.4 Potenziale entfalten 59

3 EIGENTRAINING 68
3.1 Kippbrett und Co.: Schutz vor Verletzungen 72
3.2 Jonglieren und Passen: Die Technik mit dem Ball 74
3.2.1 Dribbling 74
3.2.2 Passen 80
3.2.3 Ballverarbeitung 87
3.2.4 Schießen 96
3.2.5 Ballgefühl 102
3.3 „Stabi" und Co.: Kraft und Fitness 106
3.4 Auf dem Bolzplatz – Fußballspiel ohne Trainer 118

4 LEBENSFÜHRUNG 126
4.1 Die Arbeitsgeräte in Schuss halten: Medizinische Checks 126
4.2 Energie fürs Spiel: Die richtige Ernährung 137
4.3 Spieglein, Spieglein an der Wand: Das Erscheinungsbild 148
4.4 Spielvorbereitung: Bereit für 90 Minuten 151
4.5 Schule, Fußball, Freizeit – alles unter einem Hut 155
4.6 Kommunikation 161
4.7 Mit Rat und Tat: Das Umfeld des Spielers 165
4.7.1 Eltern 166
4.7.2 Freunde 171

4.7.3 Trainer 172
4.7.4 Berater 176
4.8 Gehen oder bleiben? Faktoren bei der Vereinswahl 184

5 INTERVIEW LEROY SANÉ ÜBER HÖCHSTE KONZENTRATION, EXTRASCHICHTEN UND DEN GROSSEN TRAUM 192

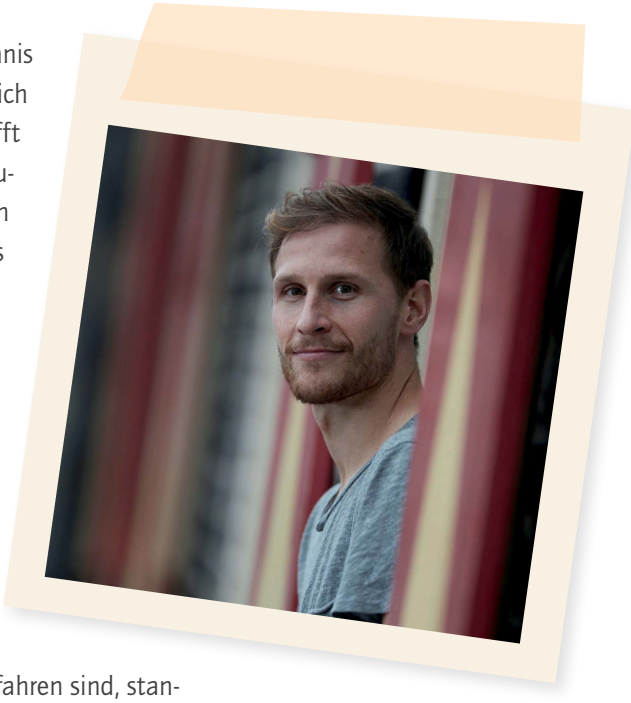
Danksagung 196

ANHANG 198
1 Literaturverzeichnis 198
2 Onlinequellen 199
3 Endnoten 204
4 Bildnachweis 207

„Arbeite so hart du kannst. Bleibe dran, lerne jeden Tag. Glaube an dich. Denn wer jetzt ein Star ist, war auch einmal ein kleiner Junge."[1]

Steven Gerrard,
englischer Rekord-Nationalspieler

VORWORT



Häufig werde ich gefragt, was mein Geheimnis ist. Wie ich Profisportler geworden bin. Wie ich es bis in die Nationalmannschaft geschafft habe. Doch ich muss die Menschen enttäuschen, die das wissen möchten. Es gibt kein Geheimrezept. Ich habe mein Leben stets mit der schönsten Sache der Welt verbracht, dem Fußballspiel. Dabei war es für mich wichtig, meinen eigenen Weg zu finden und jeden Tag aufs Neue hart an mir zu arbeiten. Gerade in der Jugend und auch im Übergang zum Herrenbereich muss man als Fußballer lernen, zu verzichten. Während die anderen im Alter von 16 bis 20 Jahren auf Partys gegangen sind, Alkohol getrunken haben oder gemeinsam mit Freunden in den Urlaub gefahren sind, standen für mich harte Arbeit und absolute Konzentration im Mittelpunkt. Letztlich ist es mir jedoch nie wirklich schwergefallen, mich zu fokussieren, denn: Das Schönste, was dir das Leben bietet, ist, für etwas zu arbeiten, das es wert ist.

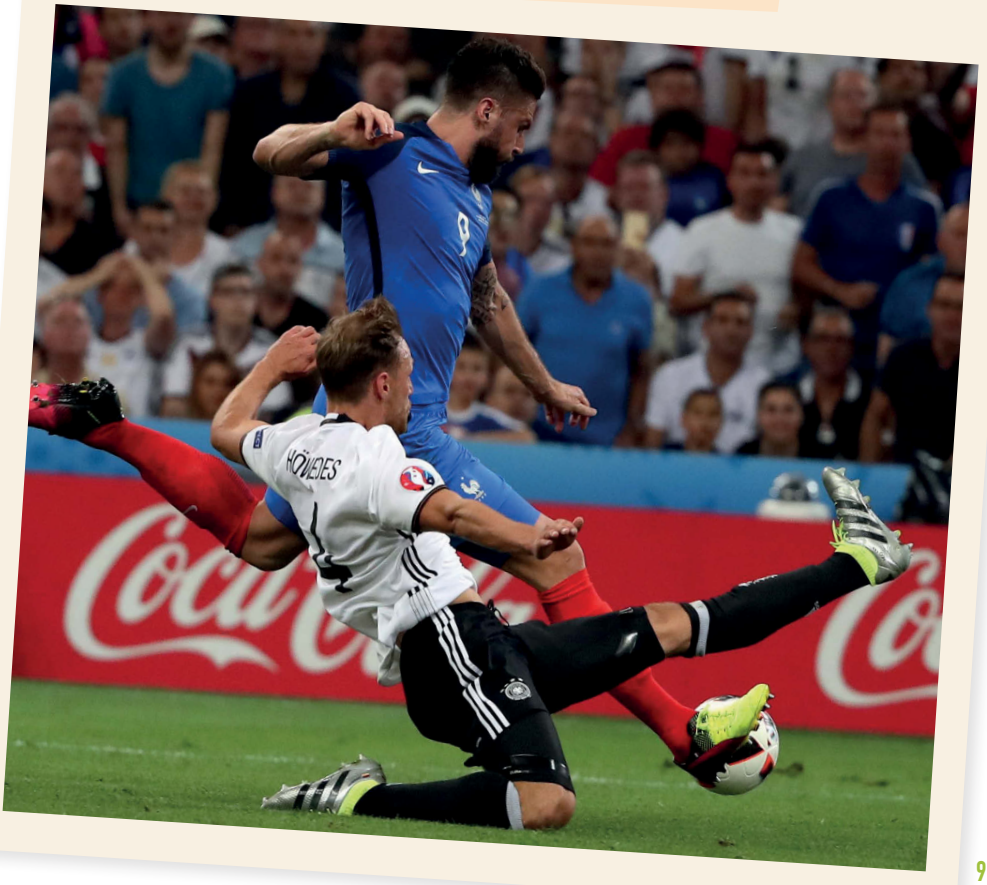
Jeder kann im Leben etwas erreichen, wenn er bereit ist, sich richtig reinzuhängen, Zeit zu investieren und aus Rückschlägen die richtigen Schlüsse zu ziehen. Die hohe Kunst ist es, selbstbewusst, aber trotzdem selbstkritisch zu sein. Wenn man sich durch nichts beirren lässt, wissbegierig bleibt und zielstrebig seinen Weg verfolgt, dann kann man selbst die höchsten Gipfel erklimmen. Man sollte sich jedoch nicht von außen beeinflussen lassen, sondern sich Tag für Tag auf seine Aufgabe konzentrieren. Dann kommt der Fortschritt wie von selbst.

Fragt man mich, ob sich für mich seit dem Beginn meiner Profikarriere viel verändert hat, muss ich das verneinen. Natürlich sind die Rahmenbedingungen andere. Ich werde in der Öffentlichkeit erkannt, habe mehr Verpflichtungen als früher und die finanziellen Möglichkeiten sind andere. Aber im Kern sind die Dinge gleich geblieben. Meine Freunde sind noch dieselben wie zu Schulzeiten. Ich schätze es sehr, Zeit mit ihnen und mit meiner Familie in meinem Heimatort Haltern zu verbringen. Viele meiner Freunde

interessieren sich übrigens gar nicht so sehr für Fußball. Für mich ist das eine tolle Möglichkeit, mit ihnen zusammen aktiv von meinem Berufsalltag abzuschalten. Mein Leben abseits des Fußballs hat sich nicht von heute auf morgen verändert. Ich denke, bei allem, was man tut, ist es wichtig, sich selbst treu zu bleiben.

In diesem Buch findet Ihr wertvolle Anregungen und Ratschläge, wie man sich im Fußball bewegen sollte. Neben den Tipps zum Eigentraining bleibt auch außerhalb des Platzes für Spieler und Eltern keine Frage unbeantwortet.

Viel Freude beim Lesen
Euer Benedikt Höwedes

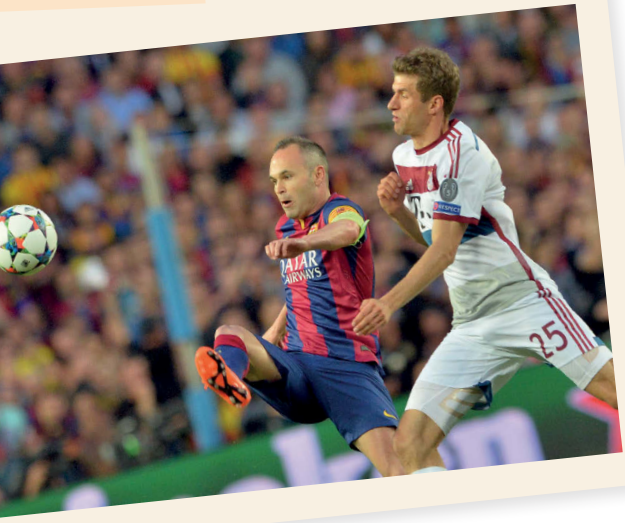


2 Der ideale Spieler

„Die Barca-Methode beinhaltet mehr als das 3-4-3. Es geht um Verantwortung, Disziplin, Organisation, Hingabe und auch Opferbereitschaft."[15]

Hristo Stoichkov, früher FC Barcelona

2.1 WAS MUSS EIN SPIELER IN DER ZUKUNFT KÖNNEN?



Moderner Fußball erfordert moderne Spieler. Fortschritt bedeutet vor allem Flexibilität. Je mehr Positionen ein Spieler ausfüllen kann, desto wertvoller ist er für den Erfolg der Mannschaft. Deswegen gilt es, tagtäglich an der Verbesserung und Erweiterung nahezu aller Fähigkeiten zu arbeiten.

GUTE CHANCE FÜR ALLZWECKWAFFEN

Was haben Thomas Müller und David Alaba vom FC Bayern sowie Andrés Iniesta vom FC Barcelona gemeinsam? Sie stehen nicht nur bei zwei der besten Vereine Europas unter Vertrag. Das Trio ist außerdem in der Lage, unterschiedliche Positionen zu bekleiden. Für einen Trainer ist es optimal, solche Spieler in der Mannschaft zu haben. Sie sind vielseitig einsetzbar. Je nach Gegner kann er sie auf der Position spielen lassen, auf der ihre Qualitäten am besten zur Geltung kommen. Außerdem können sie bei Verletzungssorgen jederzeit aushelfen. Ob rechts, links, zentral – sie sind Allzweckwaffen und haben besonders gute Chancen, aufgrund dieser Vielseitigkeit regelmäßig zum Einsatz zu kommen.

> „Es ist uns in dieser Saison gelungen, jeden Spieler zu ersetzen. Für eine Topmannschaft ist das wichtig und Ausdruck einer gefestigten, taktisch geordneten und disziplinierten Elf."[16]
>
> Philipp Lahm, FC Bayern München

Oft hört man in Interviews mit Bundesligaprofis den Satz: „Ich spiele dort, wo der Trainer mich aufstellt." Was abgedroschen klingt, ist längst keine Selbstverständlichkeit. Man denke an einen Franck Ribéry, der keinen Hehl daraus macht, dass er sich auf dem linken Flügel weitaus wohler fühlt als auf der „Zehn".
Im Gegensatz dazu Douglas Costa, der unter Pep Guardiola auf dem linken Flügel begonnen hat und vom Trainer ins Zentrum beordert wurde. Auch dort begeisterte er mit starken Leistungen. Joel Matip von FC Liverpool ist gelernter Innenverteidiger, half in seinem letzten A-Jugend-Jahr aber auch erfolgreich im Angriff aus. Bei seinem Bundesligadebüt gegen den FC Bayern spielte er im defensiven Mittelfeld und erzielte prompt einen Kopfballtreffer. Vielseitigkeit zahlt sich aus!

MUT, DEMUT UND VERTRAUEN

Die Bereitschaft, überall dort zu spielen, wo einen der Trainer aufstellt, signalisiert eine Art von Demut. Gerade für einen jungen Spieler ist es wichtig, sich in das Mannschaftsgefüge zu integrieren, unvoreingenommen zu sein und dem Fachwissen des Trainers zu vertrauen. Wenn ein Fußballer z. B. bereits in der Jugend ein begnadeter Spielmacher

ist, aber noch Defizite im Defensivverhalten hat, dann kann es sein, dass der Trainer ihn bewusst auf der „Sechs" spielen lässt, damit er mehr Zweikämpfe im Spiel gegen den Ball führt. Nur so kann er sich in diesem Bereich verbessern und an seiner Vielseitigkeit arbeiten.

Nur durch Fehler entwickelt man sich weiter.

Es ist ein Zeichen von Mut, wenn der Spieler sich der Herausforderung einer neuen Position und deren Aufgaben stellt. Nimmt er diese an und erfüllt sie bedingungslos, spricht das für seine Stärke und sein Selbstvertrauen. Natürlich können ihm jederzeit Fehler unterlaufen. Das ist ganz normal, wenn man etwas Neues ausprobiert. Wichtig ist, aus diesen Fehlern zu lernen und sie möglichst nicht zweimal zu machen. Auf diese Weise wird sich ein Spieler ganz sicher hervorragend entwickeln.

VIELSEITIGKEIT ALS PLUSPUNKT: ANDRÉS INIESTA

"Es stimmt, ich habe dieses Ding, dass ich auf allen möglichen Positionen nicht so schlecht zurechtkomme. Im Mittelfeld bin ich aufgewachsen, aber bei Barca spiele ich vom rechten Außenverteidiger bis zum Linksaußen alles. In der Nationalelf setzt mich der Trainer jetzt auf dem rechten Flügel des Mittelfeldes ein. Das ist auch wieder neu. Aber ich bin froh, solange sich irgendeine Position für mich auf dem Feld findet."[17]

Andrés Iniesta, FC Barcelona

Eine hohe Bereitschaft, an sich zu arbeiten, ist notwendig. Eine Einstellung, die Youngster Julian Weigl 2015 nach seinem Wechsel von 1860 München zu Borussia Dortmund an den Tag legte, was ihm ein Sonderlob seines Trainers Thomas Tuchel einbrachte. Er sei ein „‚wahnsinnig aufmerksamer Lerner', der sich ‚jeden Tag freut, wenn er ins Training kommt.' Außerdem bescheinigte der Coach dem gebürtigen Rosenheimer eine gute Erziehung. ‚Er ist ganz wohlerzogen, ein sehr angenehmer junger Mann.'"[18]

HÖHER, SCHNELLER, WEITER ...

Im Leistungsbereich steigen automatisch die Ansprüche an den Spieler, je älter er wird. Das bezieht sich vor allem auf folgende Bereiche:

- Zeitdruck,
- Gegnerdruck,
- Technik sowie
- Taktik.

Die Zeit, um auf dem Platz Entscheidungen zu treffen, wird proportional zum steigenden Spieltempo kürzer. Die Gegner werden immer robuster und besser. Darauf muss man sich vorbereiten. Wer jedes Training ernst nimmt, wird sich automatisch in genau diesen Bereichen verbessern. Schließlich wird er in der Lage sein, auch unter extrem hohem Zeit- und Gegnerdruck Technik und Taktik perfekt umzusetzen.

UNTERSCHIEDLICHES SPIELVERHALTEN

Jede Position verlangt von einem Fußballer ein anderes Spielverhalten. Je genauer er dieses an die jeweils geforderte Position anpassen kann, desto höher ist die Qualität des Spielers einzuschätzen.

Am besten lässt sich das anhand eines Beispiels erklären. Andrés Iniesta beginnt in der Startformation des FC Barcelona zumeist als „Sechser", also als defensiver Mittelfeldspieler im Zentrum vor der Abwehr. Diese Position erfordert in hohem Maße Ausdauer von ihm, sein Hauptaugenmerk liegt auf einem

sicheren Passspiel, Ballkontrolle und Ballzirkulation, um die Mitspieler in Szene zu setzen. Aufgrund einer Auswechslung rückt Iniesta nun von der „Sechser"- in eine Außenstürmerposition. Hier sind anstelle einer stetigen Ausdauerleistung schnelle Antritte gefordert. Er muss viele 1:1-Situationen meistern, sich im Dribbling durchsetzen und Zug zum Tor entwickeln. Innerhalb weniger Augenblicke vermag Iniesta sein Spielverhalten komplett umzustellen. Das zeichnet ihn als Weltklassespieler aus.

Grundsätzlich ist es so, dass viele Trainer mit ihrer Art, spielen zu lassen, einen gegnerorientierten Ansatz verfolgen. Das wirkt sich auf das Anlaufverhalten ebenso aus wie auf die verschiedenen Arten des Pressings, die praktiziert werden. Daher muss ein Spieler vielseitig auf diese Anforderungen des Spiels reagieren können, er muss taktische Vorstellungen und Matchpläne umsetzen. Das erfordert eine große Auffassungsgabe und eine hohe Merkfähigkeit.

TRENDSETTER UND VORBILDER

Als Weltmeister 2010 und Europameister 2012 galt Spanien über Jahre als das Maß der Dinge. Zwar erzielten die Spanier bei der WM 2010 nur acht Treffer, hatten von allen Mannschaften aber die meisten Torabschlüsse, weswegen der Fußball des Teams des damaligen Trainers Vicente del Bosque Vorbildcharakter hatte und in gewisser Hinsicht immer noch hat.

Auffällig beim spanischen Offensivspiel ist vor allem, dass die Kombinationen nicht nur auf einstudierten Laufwegen, sondern auch auf häufigen Positionswechseln basieren. Mit entsprechender Handlungsschnelligkeit lassen sich also Lösungen für diverse Spielsituationen entwickeln.

Xavi lässt sich beispielsweise aus dem Zentrum heraus oft in die eigene Hälfte fallen, um das Spiel von dort zu eröffnen. Mit Sergio Ramos schaltet sich ein ums andere Mal ein Außenverteidiger

in das Offensivspiel über den rechten Flügel ein. Damit wird ein gegnerischer Mittelfeldspieler gebunden, was eine Gleich- oder Überzahlsituation im Zentrum bedeutet. Auch hier zahlt sich Variabilität aus.

Bei der WM 2014 hatten jedoch die Deutschen die Nase vorn. Das Team von Cheftrainer Joachim Löw war immer bestrebt, dominant aufzutreten. Darüber hinaus hat es die DFB-Elf verstanden, eine Mischung aus spanischem „Tiki-Taka" (Ballbesitzspiel), situativ gespielten langen Bällen und einem sehr guten Umschaltverhalten in beide Richtungen zu finden. Hinzu kamen in besonderem Maße Teamgeist und absoluter Siegeswille.

Diese Beispiele aus der jüngsten Vergangenheit zeigen, dass Vorbilder immer nur Zeiterscheinungen sind. Das liegt daran, dass Länder bei der Ausbildung einer Mannschaft und in Hinblick auf die Qualität von Topspielern immer wieder neue Akzente setzen.

Es gibt Nationen, die lediglich für ein Turnier eine schlagkräftige Mannschaft formen und über einen kürzeren Zeitraum für Furore sorgen. Es gibt aber auch Länder, die eine fußballerische Ära begründen. Spanien hat das vollbracht. Ob Deutschland ein ähnlicher Erfolg gelingt, bleibt abzuwarten, denn die Konkurrenz schläft nicht. Gerade Frankreich liefert derzeit zahlreiche Hinweise, dass auch diese Nation in der Lage sein könnte, ein neues Zeitalter im Fußball zu begründen.

2.2 MIT MAXIMALER EINSTELLUNG ZU MAXIMALEM ERFOLG

Ob im Training oder im Spiel: Auf die **Einstellung** kommt es an. Ein motivierter Fußballer punktet nicht nur beim Trainer, sondern kann für sich selbst das maximal Mögliche mitnehmen. Gute Zusammenarbeit ist unabdingbar für die Weiterentwicklung des Spielers.

Ein Schüler, der fleißig lernt, schreibt in der Regel gute Noten. Genauso spielt ein Fußballer, der engagiert und viel trainiert, guten Fußball. Aber bevor der Schüler oder der Sportler sich auf dieses „Mehr" an Arbeit einlassen, müssen sie motiviert sein. Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Und den kann man nur selbst beeinflussen.

Jeder Spieler ist für seine Entwicklung selbst verantwortlich.

„Was treibt mich an?" Diese Frage muss man sich immer stellen, wenn man etwas tut. Verfolgt man ein Ziel ernsthaft, wird die Eigenmotivation so groß sein, dass man bereit ist, mehr zu tun als die anderen. In der Regel bedeutet das auch, mehr zu erreichen. Tut

man weniger oder so viel wie alle anderen, wird man auch weniger erreichen bzw. nur das, was allen anderen auch gelingt.

Ein Schlüsselmerkmal im Leistungsfußball ist **Aggressivität**. Hiermit ist nicht der Ausdruck des Wesens eines Spielers gemeint, sondern seine Handlungen auf dem Platz, sein Durchsetzungsvermögen. Das beginnt mit der Art, wie er einen Pass spielt, führt hin zu seinem Zweikampfverhalten und hört bei der Ballan- und -mitnahme noch lange nicht auf. Der Trend, dass Aggressivität und Siegermentalität bereits in der Jugend ausschlaggebende Merkmale sind, ist besonders seit der Einführung der Juniorenbundesligen in der Saison 2003/2004 zu beobachten. In Deutschland herrscht ein enormer Wettbewerb. Daher ist es ein wichtiger Faktor für einen Fußballer, unbedingt gewinnen zu wollen – gleichgültig, ob im Training oder im Wettkampf.

PERSÖNLICHKEIT

Den Unterschied zwischen einem Spieler, der sehr gut Fußball spielt, und einem Spieler, der diese Begabung darüber hinaus dazu nutzt, Fußball zu seinem Beruf zu machen, liegt ganz klar in seiner Persönlichkeit. Niemand kann einem Menschen beibringen, immer mehr zu wollen und nach immer Höherem zu streben. Dieser Antrieb muss aus ihm selbst kommen. Auf den Fußball übertragen, bedeutet das, neben Wille, Fleiß und Ehrgeiz auf dem Platz auch:

- unbedingte Liebe zum Fußball,
- Lernfähigkeit,
- Kritikfähigkeit,
- Verträglichkeit,
- Gewissenhaftigkeit und
- Offenheit.

Es geht nicht nur darum, sich vom Trainer korrigieren zu lassen, es geht auch darum, die Korrekturen umzusetzen. Neue Impulse anzunehmen, um alte Muster zu verändern, bedeutet Weiterentwicklung und Optimierung. Ist jede Zelle des Körpers mit Fußballbegeisterung „infiziert", wird ein Spieler schnell merken, dass er die Verbesserungsvorschläge dazu nutzt, sich selbst weiterzuentwickeln, nicht etwa, um dem Trainer zu gefallen. „Wer seine Ängste kennt und Schwächen akzeptiert, wird merken, dass sie im Grunde nur Hinweisschilder auf dem Weg zum Ziel sind. Sie fordern uns heraus, damit wir uns selbst fördern", sagt Motivationsexperte Dirk Schmidt.[19]

Um gewissenhaft am persönlichen Vorankommen zu arbeiten, führen einige Spieler eine Art Tagebuch über Training und Spiel. Sie lassen am Abend die Ereignisse des Tages vor ihrem geistigen Auge noch einmal Revue passieren und sorgen durch ihre Auseinandersetzung mit dem auf dem Platz Erlebten, sowie durch ihre Aufzeichnungen darüber, für Nachhaltigkeit. Punkte, die man sich notiert, könnten sein:

- Was habe ich heute im Training gelernt?
- Was hat im Training gut bzw. nicht so gut funktioniert?
- Was war die taktische Aufgabe im Spiel?
- Wie habe ich sie/wie hat die Mannschaft sie umgesetzt?

Neben einer Verstärkung der positiven Aspekte erreicht man durch solche regelmäßigen Notizen eine sehr konkrete persönliche Zielsetzung, in welchen Bereichen man an sich selbst arbeiten möchte. Merkt man, dass einem im Spiel früh die Luft ausgegangen ist, kann man an seiner Kondition arbeiten. Auch technische Defizite lassen sich im Eigentraining verbessern. Möchte man robuster in Zweikämpfen sein, können Stabilisations- und Krafttraining helfen. Für mehr Beweglichkeit empfiehlt sich ein Dehnprogramm. All das kann in Eigenregie geschehen, wenn man herausgearbeitet hat, was es konkret zu tun gibt.

Auch in Hinblick auf Leistungsbereitschaft trennt sich sehr bald die Spreu vom Weizen. Wenn der Trainer seine Mannschaft auffordert, 15 Liegestütze zu machen, wird es immer Spieler geben, die dieses Soll erfüllen und 15 Liegestütze machen. Andere schummeln und begnügen sich mit 12 Wiederholungen. Wieder andere nehmen das als Motivation, in der Zeit, in der ihre Mannschaftskameraden 15 Liegestütze schaffen, 20 zu absolvieren.

EIGENMOTIVATION

„Zunächst einmal eine entscheidende, vielleicht ernüchternde Erkenntnis: Ich glaube, niemand kann von außen langfristig motiviert werden. Die Motivation muss aus jedem selbst heraus kommen, als Trainer oder Führungsfigur kann ich niemanden motivieren, ich kann ihm nur helfen, sich selbst zu motivieren. (...) Die Entscheidung, einen höheren Aufwand zu betreiben, muss jeder für sich treffen: Sich morgens bei Kälte und Dunkelheit die Sportschuhe anzuziehen und zu laufen – oder eben nicht – diese Entscheidung kann nur aus tiefster Überzeugung und nicht aus Zwang heraus gefällt werden. Das nenne ich Eigenmotivation.

Ein Spieler, der auf dem Weg nach oben ist, aber ständig einen Tritt in den Hintern braucht, um zu trainieren, wird den Sprung in die Spitze nicht schaffen. Der Wille, die eigenen, selbst gesteckten Ziele zu erreichen, peitscht Klassespieler von Trainingseinheit zu Trainingseinheit. Sie lieben das, was sie tun, sie lieben das Spiel an sich, sie wollen Wettkampf auf hohem Niveau. Solche Spieler brauchen keinen Aufpasser und schaffen sich für ihre Leistungsentwicklung den passenden Raum."

Aus *Führungsspiel* von Bernhard Peters, ehemaliger Hockeybundestrainer, aktuell Sportdirektor des Hamburger SV

INTERVIEW
NORBERT ELGERT: GENIE IST FLEISS

Seit 1996 ist Norbert Elgert U-19-Trainer bei Schalke 04. In dieser Zeit führte er die königsblauen A-Junioren dreimal zur deutschen Meisterschaft und zweimal zum Gewinn des DFB-Pokals. Doch auch die Anzahl der Spieler seiner Teams, die es in den Profifußball geschafft haben, ist beeindruckend. Die vier Weltmeister Manuel Neuer, Mesut Özil, Benedikt Höwedes und Julian Draxler sind nur einige wenige Beispiele. Im folgenden Interview verdeutlicht er anhand des Beispiels von Max Meyer, welche Rolle Trainern und Spielern bei der Entwicklung eines Talents zukommt.

Norbert Elgert, welche Rolle hat ein Trainer bei der Entwicklung eines Spielers?
Zunächst einmal sollten wir Trainer unseren Einfluss nicht über-, aber ganz bestimmt auch nicht unterschätzen. Ein Trainer muss auf jeden Fall mehr sein, als ausschließlich Vermittler von Technik, Taktik und Kondition. Wichtige Werte zu verstärken, wie z. B. Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Respekt, Demut, Teamfähigkeit, Toleranz und Fairness, gehört gerade in der heutigen, doch sehr schnelllebigen und oberflächlichen Gesellschaft mehr denn je zu den Aufgaben eines Trainers. Der Trainer von heute sollte vieles in sich vereinen. Er muss Pädagoge, Psychologe, Fußballtrainer, Coach und Teambuilder sein. Ganz wichtig ist natürlich nach wie vor, viel über Fußball zu wissen und dieses Wissen auch anwenden und vermitteln zu können.

Wie viel hat der Spieler selbst in der Hand?
Genie ist Fleiß. Somit entfaltet sich jedes Talent nur durch Betätigung. Selbst in der Hand hat der Spieler seine Einstellung und vor allen Dingen seine intrinsische Motivation.[20] Wobei wir Trainer auch hier natürlich unterstützen müssen.

Bezogen auf das Beispiel Max Meyer: Was war sein Hauptantrieb?
Max' Hauptantriebe waren und sind sein Spaß am Fußball und seine Spielfreude. Max ist positiv fußballverrückt und würde auch ohne Geld jeden Tag Fußball spielen. Selbstverständlich macht es Max wie jedem Spitzenfußballer Spaß, sein Können vor großem Publikum zu präsentieren. Er hat außerdem einen starken Antrieb, sich jeden Tag zu verbessern.

Woran merkte man das im Spiel und im Training?
Max war und ist im Spiel immer voll im Hier und Jetzt. Er versteckt sich nie und fordert immer den Ball. Wenn ihm sein Spielzeug mal genommen wurde, war er wie jeder Vollblutfußballer immer wieder ziemlich angefressen.

War es schwer, ihn an seine Leistungsgrenze zu bringen?
Max hat eine hohe Eigenmotivation. Wie bei vielen Hochbegabten brauchte aber auch er Unterstützung beim Willen, intensiv gegen den Ball zu arbeiten, z. B. bei der direkten Balleroberung oder beim Nachsetzen. Aber auch in diesen Bereichen hat er sich deutlich verbessert.

MICHAEL BALLACK: MANCHMAL MUSS MAN SICH EINFACH QUÄLEN

„Ich bewundere grundsätzlich Sportler, die vom Umfang her wahrscheinlich noch viel mehr trainieren als wir Fußballer und noch viel weniger Anerkennung bekommen. Die für ihren Sport alles geben, selbst wenn der vielleicht nicht so attraktiv ist und sie nicht einmal davon leben können. Was ist, wenn du Schwimmer bist und schwimmst jeden Tag Bahn für Bahn, aber du kommst vielleicht nie in die Weltspitze? Diese Konsequenz, diese Motivation! Das bewundere ich. Sport ist ja wahrlich nicht immer Spaß. Leistungssport ist oft auch Quälerei. Auch für uns gibt es Phasen in der Saison, da muss man sich einfach quälen. Das sehen viele Leute nicht."[21]

Michael Ballack, ehemaliger deutscher Nationalspieler