



Spielend schnell

Fußball Profis müssen heute fix im Kopf sein. Bundesligavereine wie die TSG Hoffenheim nutzen deshalb Videospiele, um das Gehirn der Spieler zu trainieren.

Das Spiel der TSG Hoffenheim gegen den VfL Wolfsburg war noch nicht alt, als Torhüter Oliver Baumann zur letzten Bastion wurde. Wolfsburgs Angreifer Mario Gomez war keine 16 Meter mehr entfernt. Baumann aber sprintete nicht auf ihn zu. Er taktierte, lauerte vor dem Fünfmeterraum, weil er ahnte: Gomez wird den Ball zum mitgelaufenen Julian Draxler schieben, die Überzahl nutzen.

Genau so kam es. Gomez passte quer, Draxler zog ab, und Baumann? War zur Stelle, riss die Arme hoch und lenkte den Ball mit den Fingerspitzen an die Oberkante der Latte.

Baumann, 26, nennt diese Szene „beispielhaft“. Er sieht sie als Chiffre für sein gereiftes Spiel. „Früher wäre ich rausgelaufen, dann wäre das Tor leer und Julians Schuss drin gewesen“, sagt er, „heute ist meine Spielübersicht besser.“ Baumann erklärt, warum er mehr Spielübersicht hat und wie er trainiert hat: „Ich zockte Videospiele.“

Für Spieler der Generation Playstation sind solche Trainingsprogramme ideal. Die Fußballer wachsen mit Tablet und Laptop auf. Sie teilen ihr Leben online via Facebook, Twitter, Instagram und fingern im Mannschaftsbus stundenlang mit den Smartphones und den Videospielen. Das moderne Training setzt also spielerisch direkt am Lebensalltag der Profis an. Die Fußballer machen das, was sie ohnehin am liebsten in ihrer Freizeit tun: daddeln.

Oliver Baumann geht zweimal die Woche ins Büro von Jan Mayer, 44. Seit acht Jahren betreut der Sportpsychologe die Spieler der TSG Hoffenheim. Von ihm bekommt Baumann dann ein iPad, mit dem er 20 Minuten lang verschiedene Geschicklichkeitsspiele üben muss. Immer wieder schaut ihm Mayer dabei prüfend über die Schulter.

Die Spiele sind simpel animiert und heißen „Less or More“ oder „Ball Hunt“. Auf dem Bildschirm tauchen gleichzeitig ein Fußball und ein Trikot mit Nummer auf, dann verschwinden sie. Baumann muss die

korrekte Position des Balls und die richtige Trikotnummer antippen. Gefragt sind zügiges Reagieren und präzise Entscheidungen. Je höher das Level, desto kürzer erscheinen die Symbole, desto weiter liegen sie auseinander. „Knifflig“ sei die Aufgabe, sagt Baumann.

„Die Videospiele sollen den Kopf schneller machen“, sagt Mayer. Es gehe darum, die sogenannten Exekutivfunktionen zu trainieren: Konzentration, Antizipation, Entscheidung – Prozesse, die im bewussten Denken ablaufen. Für Torhüter sind diese Fertigkeiten noch wichtiger als für Feldspieler, „weil fast jeder ihrer Fehler in einem Spiel Sieg oder Niederlage bedeuten kann“.

Die TSG Hoffenheim begreift sich seit je als Klub für Innovationen und Talententwicklung. Das Daddeln mit dem iPad ist für den Verein längst kein Experiment mehr, es ist ein wichtiger Schritt, um auf dem Rasen mithalten zu können. Profifußballer sind immer größer und kräftiger geworden, ihr Passspiel auf Topniveau ist

Nationalspieler Rudy vor „Helix“-Leinwand „Zocken unter Livebedingungen“



DENIZ SAKLAN / DER SPIEGEL

in den vergangenen zehn Jahren dreimal so schnell geworden – hier wird es zunehmend schwieriger, erfolgreiche Trainingsreize zu setzen. „Physiologisch sind die Athleten nahezu am Leistungslimit“, sagt Mayer, „geistig noch längst nicht.“ Deshalb setzt er dort an.

Wie schnell die TSG-Profis und die Nachwuchsspieler im Kopf sind, überprüft Mayer vor Saisonbeginn mit psychologischen Testverfahren an einem speziellen Computer, dem Wiener Testsystem. Etwa einem Drittel der jeweiligen Teams rät er im Anschluss zum freiwilligen Training am Tablet, für die Bundesligatorhüter ist die Teilnahme sogar Pflicht. Die Ergebnisse aus den Videospielen werden in einer Cloud gespeichert, regelmäßig ausgewertet und verglichen. Mit erstem Erfolg.

Mayer zufolge konnten diejenigen, die regelmäßig mit Videospielen übten, ihre Konzentrationsfähigkeit nach einem Jahr im Schnitt um zehn Prozent steigern. In der Informationsverarbeitung verbesserten sie sich um bis zu fünf Prozent. Beim Test

zur Informationsverarbeitung waren sie bis zu 0,2 Sekunden schneller geworden. „In dieser Zeit kann auf dem Rasen viel passieren“, sagt Mayer.

Denkprozesse im Fußball – darüber hatte selbst der Sportpsychologe Mayer bis vor ein paar Jahren nie intensiv nachgedacht. Bis ihn der frühere Hoffenheimer Torwarttrainer Zsolt Petry bat, die Reflexe seiner Keeper zu verfeinern. Er wollte, dass sie souveräner auf das immer schnellere Spiel ihrer Vorderleute reagieren.

Mayer grübelte, wie er das anstellen sollte. Er kramte Denksportaufgaben aus Psychologiebüchern heraus, ließ die Profis Memory-Spiele machen. „Klar, besonders sexy war das nicht“, sagt er.

In Hoffenheim ist Softwareentwickler SAP Hauptsponsor, Konzerngründer Dietmar Hopp ist der größte Mäzen des Vereins. So fand sich schnell eine digitale Lösung. Mayer kritzelte Fußballfelder auf ein Blatt Papier, dazu blaue und orange Kicker. Darüber schrieb er: Bestimme die Überzahl! So stellte er sich die Aufgabe für die App vor. Nach zwei Monaten war die erste Anwendung programmiert.

In der Liga spotteten sie anfangs über Hoffenheim. Computerspiele? Was soll das bringen? Die Klubverantwortlichen ließen sich nicht beirren. Sie schoben auf dem Trainingsgelände in Zuzenhausen das nächste Digitalprojekt an, bauten vor knapp zwei Jahren in einem kleinen Funktionsraum die „Helix“ auf.

Die „Helix“ ist eine um 180 Grad gebogene Projektionsfläche, acht Meter lang und 2,50 Meter hoch. Sechs HD-Beamer werfen ein virtuelles Stadion an die Leinwand, dazu nebeneinander aufgereiht zwei Teams, die auf Knopfdruck wild durcheinanderlaufen. Der Nutzer muss sich eine Handvoll markierter Spieler merken, sie im Blick behalten und nach einigen Sekunden wieder benennen. „Objektverfolgung“ heißt das im Fachjargon. Es soll das periphere Sehen schulen – vor allem das der etwa 320 Nachwuchsspieler, von den Zwölfjährigen bis zu den Jungprofis.

In der Branche lacht mittlerweile niemand mehr über Hoffenheim. Fast jeder



DENIZ SAKLAN / DER SPIEGEL

Psychologe Mayer

„Geistig noch längst nicht am Limit“

Bundesligist war schon in Zuzenhausen, hat sich die „Helix“ angeschaut. Der DFB war da, Premier-League-Klubs, ein US-Investor. „Wir werden beobachtet“, sagt Rafael Hoffner, Koordinator für IT-Innovationen der TSG, „und das ist gut so“.

Und es geht weiter. Im kommenden Frühjahr hofft Hoffner, das Fußballvideospiel „Fifa“ so optimiert zu bekommen, dass es auf der „Helix“-Projektionsfläche darstellbar ist. Es soll dann nicht nur einen Ausschnitt des Stadions, sondern einen Rundumblick liefern, dazu alle möglichen taktischen Aufstellungen aus Sicht eines Einzelspielers und der einer Mannschaft. „Zocken und lernen unter Livebedingungen“, nennt es Hoffner.

Für den Hoffenheimer Nationalspieler Sebastian Rudy, 26, ist dies eine sehr erfreuliche Nachricht. Wie bei den meisten Fußballern ist die „Fifa“-Serie sein beliebtestes Videospiel, es wurde weltweit mehr als 150 Millionen Mal verkauft. Wegen ihrer realistischen Darstellung lassen sich viele Kicker durch das Computerspiel inspirieren, die Freizeitbeschäftigung wird auf diese Weise zum stundenlangen Trainingsprogramm.

So trifft man sich bei RB Leipzig regelmäßig zum Daddeln bei Mittelstürmer Davie Selke auf der Couch und diskutiert dabei über Taktiken. Zlatan Ibrahimović von Manchester United schreibt in seiner Biografie, er habe früher auf der Konsole oft Lösungen für Spielsituationen entdeckt, die er später auf dem Platz umgesetzt habe. Und Bayern-Verteidiger Mats Hummels sagt, Fußball auf der Playstation fordere Übersicht und Timing wie in der Realität: Welcher Mitspieler ist frei? Wann passe ich den Ball?

Daniel Memmert, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, ist jedoch skeptisch gegenüber Lerneffekten durch Videospiele. „Das ist eine Erfindung und Marketingstrategie der Softwarehersteller“, sagt er, das „Fifa“-Spiel sei „zu komplex, und die Spielszenen entstehen zu zufällig, um gezielt die Reaktionsschnelligkeit verbessern zu können“.

Mayer dagegen verweist auf mehrere Studien, die zeigten, dass Videospiele tatsächlich das Potenzial hätten, die mentale Geschwindigkeit und Informationsverarbeitung zu verbessern. „Natürlich steht die Forschung am Anfang“, sagt er. Viele Fragen seien noch offen, zum Beispiel: Wie viel Training ist optimal? Wie lange hält der Effekt an?

Nationalspieler Rudy ist überzeugt: „Es sind die Details, die jetzt flotter gehen.“ Den Verteidiger einen Tick schneller sehen, das Abseits einen Augenblick früher erkennen. „Die Schrauben, an denen wir drehen, sind klein“, sagt Mayer, „aber im Profifußball entscheiden nun mal solche Nuancen.“

Matthias Fiedler