

## Von rot bis blau

### Die letzten fünf Spiele

17.9. Cup: Chiasso-FCB	0:1
20.9. SL: St. Gallen-FCB	2:1
23.9. SL: FCB-Zürich	1:0
27.9. CL: FCB-Benfica Lissabon	5:0
30.9. SL: GC-FCB	0:0

Oktober 2017						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Die nächsten Termine

14.10. SL: Lugano-FCB	19.00 Uhr
18.10. CL: ZSKA-FCB	SRF2 20.45 Uhr
21.10. SL: FCB-Thun	19.00 Uhr
25.10. Cup: Rapperswil-FCB	20.00 Uhr
28.10. SL: Zürich-FCB	19.00 Uhr

### Wie wird verteidigt?

Als Eder Balanta in der Partie beim Grasshopper Club (0:0) verletzt ausfiel, da beorderte FCB-Trainer Raphael Wicky flugs Taulant Xhaka nach hinten in die Defensivreihe, um weiter mit einer Dreier-Abwehr spielen zu können. Nun ist Balanta nach abgewiesenem Rekurs gesperrt (vgl. BaZ von gestern) – und Xhaka ist es infolge der GC-Partie auch, weil er dort zum vierten Mal in der laufenden Meisterschaft Gelb sah. Wie wird der FCB nun verteidigen? Weiter mit einer Dreier-Fünferreihe – oder zurück zur Vierer-Abwehrkette? So, wie man Wicky zuletzt deuten konnte, wird er nur ungern vom System abrücken wollen. Dies würde wohl bedeuten, dass Michael Lang von der Seite in die Dreierkette rückt und im rechten Couloir entweder Omar Gaber eine Chance erhält oder Renato Steffen Kilometer frisst. Die Auflösung folgt heute.

### Was hat Vailati?

Germano Vailati fehlt seit Wochen verletzt. Ihn schmerzt die Schulter – einen genauen Ausdruck für die Verletzung des routinierten Torhüters Nummer 3 finden sie beim FC Basel offenbar keinen. Wicky: «Es sind mehrere Faktoren. Aber ich kann da keine nähere medizinische Auskunft geben.»

### Wer findet einen Parkplatz?

Wer mit dem Auto anreist, der sollte dies frühzeitig tun. Auch, wenn er den Fussballmatch zwischen Lugano und Basel schauen will. Noch mehr aber, wenn sein Ziel die Resega und nicht das Cornaredo ist. Für alle Monothematiker: Das ist die Eishalle gleich vis-à-vis des Fussballstadions. Dort empfängt heute der HC Lugano um 19.45 Uhr den HC Davos. Eine Verschiebung einer der beiden Partien war nicht möglich.

### Wann gewann letztmals Lugano?

Raphael Wicky will den Sieg in Lugano. Nun, zumindest einen Punkt dürfte er holen. Denn die letzte Basler Niederlage bei den Tessinern liegt 17 Jahre zurück: Am 12. November 2000 bezwang Lugano die Basler mit 1:0. Torschütze war Christian Gimenez, der bald darauf Rotblau trug.



«Wenn ihr reden wollt, bin ich da.» Sportpsychologe Alain Meyer (Bild links) unterstützt einen Grossteil der FCB-U21 (hier gegen den FCZ). Fotos Marcel Rohr/Kostas Maros



# Training zwischen den Ohren

Im Bereich der Sportpsychologie ist der FCB führend – dank Experte Alain Meyer

Von Marcel Rohr

**Basel.** Technik. Taktik. Physis. Das sind die drei grossen Trainingsbausteine, die einen jungen Fussballer auf seinem Weg zum Profi begleiten. Den Ball stoppen, einen sauberen Innenristpass spielen. In einer Viererkette den Raum zustellen, im richtigen Moment loslaufen. Dazu den Körper in Form bringen. Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Sprints. Sämtliche Trainingsformen wiederholt der Nachwuchskicker Tag für Tag auf dem Rasen. Doch mittlerweile ist ein vierter Baustein dazugekommen, über den die meisten Protagonisten in diesem Business lieber schweigen als reden: Der mentale Aspekt. Dass sich der Fussballer oder sogar das ganze Spiel des Lebens grösstenteils zwischen den Ohren abspielt, ist jedem klar. Aber längst nicht alle sind bereit für geistige Dehnübungen. Wer einen Psychologen braucht, ist schwach – eines jener gängigen Klischees aus der Steinzeit. «Dabei», sagt Alain Meyer, «ist es für einen Sportler wichtig, dass er sich mit seinem Kopf beschäftigt.»

Alain Meyer, 40-jähriger Sportpsychologe aus Biel, sitzt in der Rotblau-Bar im Joggeli und löffelt in seinem Kaffee. Am Vorabend hat der FC Basel in der Super League gerade gegen den FC St. Gallen verloren und dabei enttäuscht. Die Geschichte ist verlockend, die Schlagzeile vor Augen: Der FCB ist reif für die Couch. Und den Psy-

chiaten. Meyer lacht, als er dies hört. Er lacht oft, weil er eine Frohnatur ist, die ihren Beruf mag. Früher war er ein mittelmässiger Challenge-League-Torhüter in Biel und Winterthur, bis die Karriere 2010 zu Ende ging. Meyer schaffte vieles, er kratzte die Bälle, aber etwas gelang nicht: Konstanz in seine Leistungen zu bringen.

### In Berlin

Später studierte er Sportpsychologie in Olten, den Master machte er in Berlin, wo er Hans-Dieter Hermann (57) über die Schultern schauen durfte, eine Kapazität beim Deutschen Fussball-Bund und Intimus von Ex-Teamchef Jürgen Klinsmann. «Von Hermann konnte ich enorm viel lernen.»

Über Peter Knäbel fand Meyer 2009 den Weg zum FC Basel. Knäbel stellte gerade im Nachwuchs etwas Grosses auf die Beine, Massimo Ceccaroni war auch dabei, es gab den ersten Austausch, die Idee, die zur Erkenntnis reifte: Technik, Taktik und Physis ist wichtig, aber jungen Spielern sollten auch Trainingslektionen zwischen den Ohren angeboten werden. Der mentale Aspekt ist auf dem Weg nach oben unabdingbar. «Wir sind in Basel die Vorreiter im Schweizer Fussball, und das macht mich schon etwas stolz», sagt Meyer und hebt die Kaffeetasche.

Er sieht sich keinesfalls als Problemlöser. Er bietet sich im Hintergrund an. Und signalisiert den Spielern: Wenn ihr

mit mir reden wollt, dann bin ich da. Mittlerweile sucht der Grossteil der aktuellen FCB-U21 den Kontakt mit Meyer, auch Akteure aus der U18 haben mitunter Gesprächsbedarf.

Neben Alain Meyer hat sich in Basel Christian Marcolli einen Namen auf diesem Gebiet gemacht; viele Nationalspieler wie Yann Sommer oder Alex Frei nahmen seine Dienste dankbar an. Heute trainiert Alex Frei die U18 beim FCB und unterstützt Meyers Dienste. Der FC Basel folgt damit auch in der Schweiz einem Trend, den internationale Topclubs seit Jahren kennen. Beim FC Barcelona ist täglich ein Psychologe im Trainingscenter Sant Joan Despi und bietet den Stars um Lionel Messi oder Ivan Rakitic Hilfe an.

Alain Meyers Ziel ist nicht Barcelona. In den Gesprächen mit den FCB-Nachwuchsspielern will er erreichen, dass es den Kickern gelingt, Konstanz in ihre Leistungen zu bringen. Das schafft man, indem man den Fokus richtig legt.

### Im Leuchtturm

Meyer verwendet dabei das Bild vom Leuchtturm, auf dessen Spitze ein Scheinwerfer befestigt ist. Der Spieler entscheidet, wohin er den Lichtkegel richtet: Auf den Schiedsrichter, der falsch gepfiffen hat? Auf den Platz, der uneben war? Auf die Zuschauer, die im Hintergrund johlten und störten? Ein Spieler wird dann stark, wenn es ihm gelingt, den Fokus auf jene Dinge zu

legen, die er selbst beeinflussen kann: Seine Gedanken. Seine Leistung. Seine Körpersprache. Auf seine Redensart.

### Im Kopf

Pfffffff – werden nun die meisten denken oder sagen. Schon hundertmal gehört. Doch die richtige Sicht auf das Wesentliche im Leben erkennt man nicht in einem Gespräch beim Psychologen; es ist eher zu vergleichen mit einer Sprache, die zu lernen ist. Immer wieder Wörter wiederholen, immer wieder im Geiste Bilder abrufen, positive Affirmationen formulieren – die vielen kleinen Teile ergeben irgendwann das grosse, schöne Puzzle vom hellwachen und siegreichen Geist.

Natürlich hört auch Meyer den Vorwurf vom wohlstandsverwahrlosten Jungprofi, der verweichlicht durchs Leben zieht und gleich zum Psychiater rennt, wenn er zweimal auf der Ersatzbank sitzt, obwohl er doch das Gefühl hat, so gut wie Cristiano Ronaldo zu sein. Meyer sagt: «Hilfe beanspruchen ist ein Zeichen von Stärke. Die Gesellschaft hat sich verändert, der Fussball hat sich verändert. Gab es früher einen Goaltrainer? Heute hat jede Spitzemannschaft einen.»

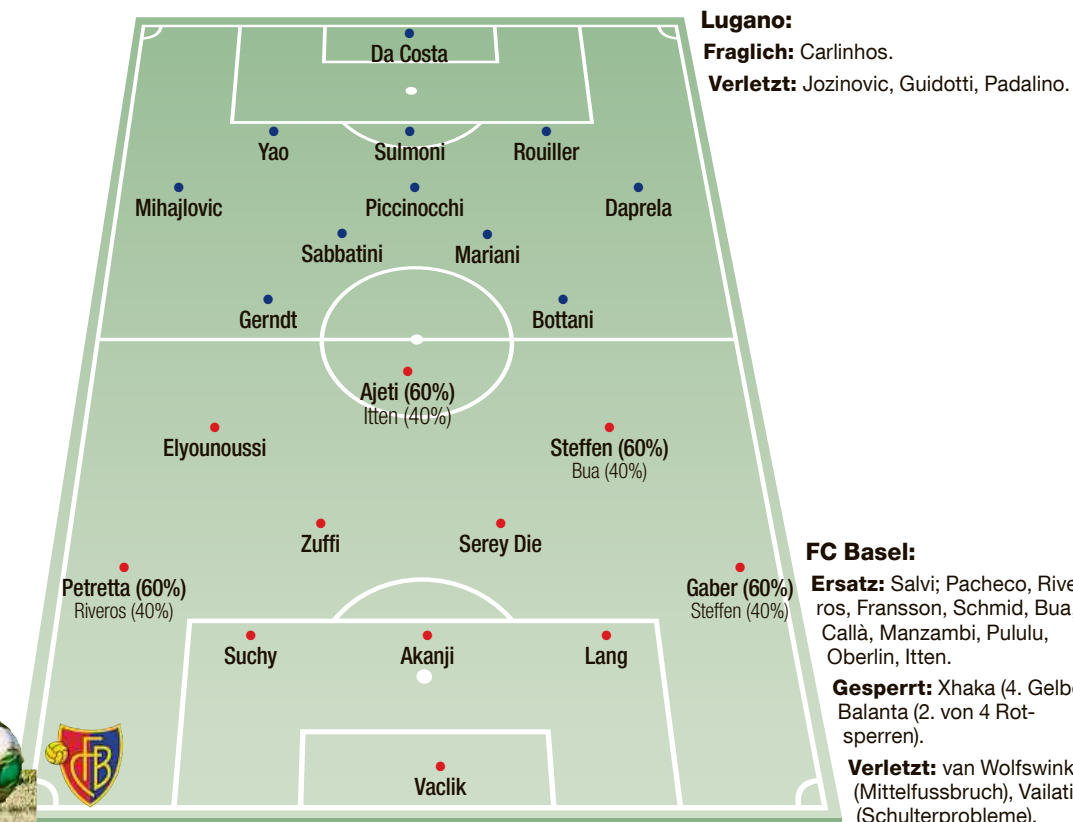
Noch ein letzter Schluck Kaffee. Alain Meyer muss weiter. Die U21 hat Training. Er hält sich wie üblich – zweimal pro Woche – im Hintergrund und beobachtet. Hat jemand Gesprächsbedarf, ist er da.

## Im Fokus

**Albian Ajeti.** Wirklich viele Trainings mit dem FC Basel hat Albian Ajeti noch nicht in den Beinen. Also eigentlich schon, weil er ja schon einmal Profi beim FCB war. Aber eben nicht, seit sein Transfer vom FC St. Gallen zurück zum Stammverein bekannt wurde. Eineinhalb Wochen ist das her – und weil eine Nationalmannschaftspause dazwischenlag, rückte Ajeti erst einmal ins Camp des U21-Nationalteams ein, um für die Schweiz zu spielen. Erst Mitte dieser Woche stiess er folglich zu Rotblau. Zu kurz, um in Lugano bereits eingesetzt zu werden? Wicky findet das nicht: «Er ist ja mit dem Club vertraut, kennt viele Spieler – da geht das schon.» Ob er den Mann, der infolge der Verletzung von Ricky van Wolfswinkel doch noch in dieser Phase den Weg zurück nach Basel fand, deshalb gleich von Beginn an bringt, bleibt freilich abzuwarten. Aber eine Überraschung wäre es nicht, bezeichnet der Trainer selbst doch Ajeti und Cedric Itten als aktuell einzige fitte Mittelstürmer im Kader. *olg*



## FC LUGANO-FC BASEL (HEUTE, 19 UHR - CORNAREDO - SR ERLACHNER)



## Fussball Schweiz

Super League						
<b>11. Runde</b>						
<b>Heute:</b>						
Lausanne-Young Boys	19.00					
Lugano-Basel	19.00					
<b>Morgen:</b>						
Grasshopper Club-Luzern	SRF2 16.00					
Sion-St. Gallen	16.00					
Thun-FC Zürich	16.00					
<b>Die Tabelle</b>						
1. Young Boys	10	7	2	1	25:8	23
2. Zürich	10	4	5	1	12:5	17
3. Basel	10	4	3	3	14:11	15
4. St. Gallen	10	4	3	3	15:17	15
5. Grasshoppers	10	3	4	3	15:16	13
6. Sion	10	3	3	4	9:12	12
7. Thun	10	3	2	5	17:19	11
8. Luzern	10	2	4	4	13:18	10
9. Lausanne-Sport	10	2	4	4	15:21	10
10. Lugano	10	2	2	6	9:17	8
<b>Challenge League</b>						
<b>11. Runde.</b> Gestern spielten: Servette-Vaduz 2:0. – Heute spielen, 19 Uhr: Schaffhausen-Wohlen, Wil-Aarau. – Am Sonntag spielen, 16 Uhr: Neuchâtel Xamax-Chiasso. – Montag, 20 Uhr: Winterthur-Rapperswil-Jona.						
<b>Rangliste</b>						
1. Servette 11/26. 2. Schaffhausen 10/24. 3. Xamax 10/24. 4. Vaduz 11/13. 5. Rapperswil-Jona 10/12. 6. Wohlen 10/10. 7. Chiasso 10/9. 8. Aarau 10/9. 9. Wil 10/6. 10. Winterthur 10/6.						