



„Ein Schlüsselspieler der Zukunft“: Das sagt Kreativtrainer Matthias Nowak über den Deutschen Leroy Sané von Manchester City.

## Typ Basler mit Hirn

**Trainingslehre:** Wie der Bielefelder Sportwissenschaftler Thomas Schack und Bayerns Kreativtrainer Matthias Nowak freigeistige und intelligente Fußballer schaffen wollen

Von Ansgar Mönter

■ **Bielefeld.** Kann Kreativität und Freigeist systematisch trainiert werden? „Ja“ lautet die Antwort des Bielefelder Sportwissenschaftlers Thomas Schack und des Fußball-Profitrainers Matthias Nowak. An der Uni Bielefeld erforscht das die Gruppe namens „Neurokognition und Bewegung – Biomechanik“.

Der moderne Systemfußball hat das Spiel „brutal weiterentwickelt“, sagt Nowak, Kreativtrainer in Diensten des FC Bayern München. Die Spieler funktionieren perfekter, sind schnell, athletisch, taktisch auf der Höhe. Der Systemfußball hat aber nach Nowaks und Schacks Beobachtung eine Kehrseite: Für kreative und anarchische Spielertypen wie einst Mario Basler oder Ansgar Brinkmann ist kaum noch Platz.

Nowak hat diesen „Störfaktor“, wie er es nennt, selbst beim Topteam in München beobachtet. „Ich war davon überrascht“, sagt er. Die Mannschaft geriet auch deshalb aus dem Tritt unter Ancelotti. Sie steckte in ihren Abläufen fest. Für Sportwissenschaftler Schack waren die heiklen WM-Spiele der Deutschen gegen Ghana 2010 und 2014 Beispielspiele für Starre auf höchstem

Niveau. „Die Deutschen wären fast gescheitert, weil sie keine kreativen Antworten jenseits des eigenen Systems auf dieses anders spielende Team fanden.“

Schack und Nowak konzentrieren sich bei ihrer Arbeit für mehr motorische Variabilität vor allem auf das Hirn. Sie sind überzeugt: allzeit kreative, intelligente und risikobereite Topathleten lassen sich schaffen – wenn die Grundlagen stimmen. Prototypen neuerer Generation gibt es. Einer ist laut Nowak Leroy Sané, deutscher Nationalspieler in Diensten von Manchester City. „Ein Schlüsselspieler der Zukunft. Er will jede Situation kreativ lösen.“ Sané lasse los, wenn es

sein müsse. „Diese Fähigkeit zur Anarchie wollen wir den Spielern beibringen“, sagt Schack.

Athletik, Taktik und Technik, trainiert durch dauernde Wiederholungen, bedeuten Stabilität; die Methoden von Nowak und Schack zielen auf ein bewegliches Hirn und damit freigeistige Elemente, abrufbar, wenn sie gebraucht werden.

Nowak hat Übungen entwickelt, die scheinbare Unmöglichkeiten möglich machen sollen. „Kaum jemand beherrscht zugleich die typischen Tricks von Ronaldo und Völlner“, sagt der Bayern-Coach. „Die Bewegungen überlagern sich eigentlich.“ Er

versucht es trotzdem, vor allem bei Nachwuchstalenten, denen er Aufgaben aus paradoxen körperlichen und geistigen Kombinationen stellt. „Die Spieler sagen oft erstmal: Trainer, das geht nicht“, berichtet er aus der Praxis. Die Neugierigen und Ehrgeizigen probieren es trotzdem. Und schaffen es oft. „Die begeistern mich“, sagt er.

Um die Effektivität der Methoden belegen zu können, hat Nowak Schack und dessen Mitarbeiter Ludwig Vogel an seiner Seite. Sie werten aus, was im Kopf der Sportler passiert. Seit fünf Jahren arbeiten sie zusammen. Der Bund deutscher Fußballlehrer will jetzt mehr über das Gehirntraining wissen. Er hat den Coach und den Professor zu einer Präsentation eingeladen.

Manche Trainer lehnen den Nowak-Ansatz ab, andere setzen längst auf trainierten Fußballfreigeist. Laut Nowak ist für Thomas Tuchel kognitive Bewegungsintelligenz entscheidend. „Er sieht genau, mit welchen Spielern er das trainieren kann.“ Die anderen sortiert er aus, was ihn mitunter unbeliebt mache bei einem Teil der Mannschaft. Pep Guardiola, ehemals Kollege bei den Bayern, sei auch so einer. Heute trainiert der Katalane Leroy Sané. Das passt perfekt.



**Fußball mit Hirn:** (v.l.) Ludwig Vogel, Thomas Schack und Matthias Nowak erforschen „Neurokognition und Bewegung“. FOTO: WEISCHE