

Die Taktik

Es war ein Regionalligaspiel Doublette Mixte (pro Mannschaft eine Frau und ein Mann). Ich habe an dem Tag super geschossen und praktisch alles getroffen und noch ein paar stolze Carreaus dazu. Trotzdem kamen wir ins Hintertreffen, weil der Gegner eine einfache, aber wirkungsvolle Taktik hatte. Die gegnerische Legerin zwang mich dreimal zu schießen, indem sie nahe an die Zielkugel legte, danach hat der gegnerische Tireur meine Legerin »abgeschossen« und die Aufnahme war verloren. Meine Legerin und ich haben dann das Problem besprochen. Sie schlug vor ein Legerduell zu riskieren. Die gegnerische Legerin sollte mich nicht mehr »leer machen« können. Das Legerduell hat die gegnerische Legerin nervlich nicht durchgestanden, sie fing an zu verlegen. Dann stand ich vor dem gegnerischen Schießer, der dann in der Hauptsache legen musste. Das Spiel war unser.

Clevere Spieler bzw. Mannschaften entwickeln auf sich zugeschnittene Strategien unter Berücksichtigung ihrer Fähigkeiten, denen Sie über längere Zeit folgen. Diese Strategie auf ein Spiel herunter gebrochen nennen wir Taktik. Sie äußert sich in den einzelnen Spielzügen. Eine Taktik ist also eine Vorstellung, wie ein eigenes Spiel aufgebaut wird unter Berücksichtigung dessen, was man vom Gegner weiß oder gehört hat. Die Mannschaft versucht ihr Spiel aktiv zu gestalten. Damit löst sie sich von einer passiven Reaktion auf die Aktion des Gegners – sie will sich nicht vorführen lassen, sondern

dem Gegner ihre Handlungsmuster aufzwingen. Natürlich schaut nur ein hilfloser Gegner dem zu, ohne zu antworten. Die Taktiken prallen also aufeinander.

Eine Mannschaft kennt ihre Stärken und Schwächen. Ist der Schießer auf eine Distanz von sechs bis sieben Metern gut, dann wird kurz gespielt. Spezialisierte Portée-Leger bevorzugen mittlere Entfernung, weil ein kurzer Portée schwierig zu werfen ist und der weite ordentlich Kraft kostet. Ein guter Raspaille-Spieler geht auf glattem Gelände gern auf eine Zehn-Meter-Distanz. Das heißt, eine Mannschaft hat eine langfristige Spielvorstellung, die auf ihre Fähigkeiten abgestellt ist. In meinem Verein ist ein Spieler, der gerne auf lange Distanz legt und deshalb auch gut im Flachschuss (Raspaille) ist; dazu braucht er einen feinkörnigen relativ ebenen Platz. Das ist seine Strategie, mit der er sehr erfolgreich ist, und die er auf Turnieren und in der Liga anwendet.

Wir kommen jetzt zum einzelnen Spiel und damit in den Bereich der Taktik. Die Mannschaft kommt auf einen Platz und kann entweder eine Bahn wählen oder bekommt diese zugewiesen (vom Turnierveranstalter oder durch verlorene Platzwahl). Sie wird vorrangig eine Spielbahn wollen, die ihre Fähigkeiten zur Geltung bringt: Da spielt dann der Belag (Sand, Kies, Steine, Waldboden usw.) und das Relief (plan, schiefe Ebene, Berg- und Talbahn usw.) eine Rolle. Hier gilt im Zweifelsfalle, je schwieriger, desto besser. Natürlich braucht man dazu

Selbstvertrauen. Aber damit ist klar, dass ein normaler Gegner dann auch Probleme hat.

Man beginnt mit der bevorzugten Distanz auf dem gewählten Platz, wenn man die Platzwahl hat. Macht das der gegnerischen Mannschaft Ärger, dann ist alles okay. Falls der Gegner aber richtig giftig antwortet, dann ist ein Distanzwechsel angesagt, falls man die Zielkugel überhaupt noch in die Hand bekommt. Es ist also gut, wenn man den Gegner vorher schon einmal spielen gesehen hat. Auch ist es möglich, dass die gegnerischen Spieler mit der Zeit in einer anfänglich schwierigen Situation immer besser zureckkommen, dann muss die Situation geändert werden. Ein schwerfälliger Gegner kann durch häufigen Distanzwechsel unter Druck gesetzt werden.

Wenn man bemerkt, dass ein oder alle gegnerischen Spieler eine bestimmte Form des Reliefs (z. B. eine Welle oder Wanne) nicht in den Griff kriegen und das eigene Team das aber meistert, dann kann man sich solche Formen für den Zielkugelwurf aussuchen, um sich Vorteile zu verschaffen. Der Grund für Schwierigkeiten mit einem Terrain kann darin liegen, dass die Spieler hauptsächlich auf einem Platz mit einem ganz bestimmten Charakter trainieren. Ein Trainingsplatz soll also möglichst vielfältig sein.

Zur situationsbedingten Taktik gehört auch der Stand des Spieles. Am Anfang kann man den Gegner noch »testen«; ein verlorener Punkt ist zu diesem Zeitpunkt noch verschmerzbar. Das geht bis maximal vier Punkte. Dann ist man im Mittelspiel. Jetzt muss die Mannschaft wissen, was sie will – und das auch durchsetzen wollen (Biss!). Der Endspielbereich beginnt, wenn eine Mannschaft das Spiel beenden kann, etwa ab acht Punkten aufwärts. Im Endspielbereich ist risikoreiches Spiel tabu. Damit sind gefährliche Würfe gemeint, die sich mit ein wenig Pech zur Katastrophe auswachsen können. Z. B. man legt nicht mehr in Richtung Sau,

denn wenn diese versehentlich zum Gegner gezogen wird, kann das verheerend sein. Auch sind Schüsse auf Kugeln, die im Konter liegen, zu vermeiden. (Ein Konter ist, wenn die geschossene Kugel auf eine dahinter liegende prallt.) Aber das sind nur Kategorien. Wir haben schon Spiele verloren, in denen wir 12:0 geführt haben (bei einer Spielstandangabe auf dem Platz wird immer die eigene Mannschaft zuerst genannt) und haben Spiele gewonnen, in denen wir 0:12 zurücklagen. Das spielt an auf die 12-Punkte-Falle, die später im mentalen Spiel erläutert wird (siehe Seite 75 unten).

Wenn man weiß, dass der Gegner das Spiel in der laufenden Aufnahme mit vier Punkten beim Stand von 7:9 beenden kann, dann kann man ihm einen Punkt wegschießen und zwingt ihn mit 7:12 in die nächste Aufnahme. Darauf muss man im Endspiel aufpassen.

Weiter muss eine Mannschaft die Anzahl der Kugeln, die beide Parteien noch auf der Hand haben, im Auge behalten. Hat das eigene Team mehr Kugeln als der Gegner, also einen Kugelvorteil, dann kann man so lange ins Risiko gehen, bis man nur noch eine Kugel mehr hat. Ist man dagegen im Kugelnachteil, dann macht man durch Legen die Situation »zu«. Im Idealfall liegen dann unsere Sperrkugeln taktisch günstig vor der Sau, dahinter sind diese nutzlos.

Die Entscheidung, ob gelegt oder geschossen wird, trifft die Mannschaft gemeinsam, auch wenn jedem klar sein sollte, was getan werden muss. Die Kommunikation in der Mannschaft muss nicht nur aus sachlichen Gründen geführt werden. Ein gutes Mannschaftsgefühl stärkt das Selbstvertrauen, das ist ein archaisches Erbe. Also: Eine Mannschaft ist vorrangig eine Kommunikationsgruppe!

Nehmen wir an, Sie haben zwei Kugeln, um eine Situation zu Ihren Gunsten zu verändern. Machen Sie das, was Sie glauben zu können, oder machen Sie das, was offen-



Kommunizierende Mannschaft – der wartende Gegner steht diszipliniert am Rand.

sichtlich das Spiel verlangt? Sie haben sich dann entschlossen zu schießen, und es wird ein Loch, weil Sie im Grunde Ihres Herzens nicht wissen, was Sie wollen. Dann kriegen Sie Bammel und legen Ihre verbliebene Kugel. Alles geht schief. Was ist passiert? Hier ist es tatsächlich möglich, zwei Fehler auf einmal zu machen. Der erste ist: Das Spiel verlangt, dass Sie legen – und Sie schießen. Mit der zweiten Kugel legen Sie dann. Das bedeutet, Sie fangen jedes Mal von vorne an, anstatt auf die Erfahrung des ersten Wurfs zu bauen. Denn, wenn Sie zweimal das Gleiche machen, ist die Chance höher, dass Ihr Vorhaben auch gelingt. Also war in diesem geschilderten Fall zweimal legen (oder wenigstens zweimal schießen) verlangt. Diesen taktischen Fehler sehen Sie auf dem Bouleplatz häufig.

Nachfolgend kommen wir zu einzelnen charakteristischen Spielsituationen, die durch die Lage der gespielten Kugeln beschrieben werden.

Liegt der Gegner weniger als 30 cm vor der Sau, dann ist das ein Grund zum Schießen, weil die Situation legend nur schwer zu bereinigen ist. Dabei muss ein Kugelvorteil oder -nachteil ins Kalkül einbezogen werden.

Zwei oder mehr Kugeln, die in einer Reihe im Kontakt hintereinander liegen, folgen überwiegend dem Impulssatz. Bei einem Schuss auf die vorderste Kugel »geht« die hinterste. Der Stoß des Schusses als Impuls wird durch alle dazwischen liegenden Kugeln weitergegeben und wirkt erst in der letzten Kugel, die den Impuls nicht mehr weitergeben kann. Das kann fatal sein,

wenn die letzte Kugel eine eigene und die erste vom Gegner ist – und umgekehrt natürlich ein Vorteil. Bei Kugelvorteil kann der eigene Leger versuchen, den Haufen durch schräges Anspielen so weit aufzulösen, dass der Schießer die vorne liegende Gegnerkugel isoliert erwischen kann. Auf jeden Fall ist die Sache kritisch.

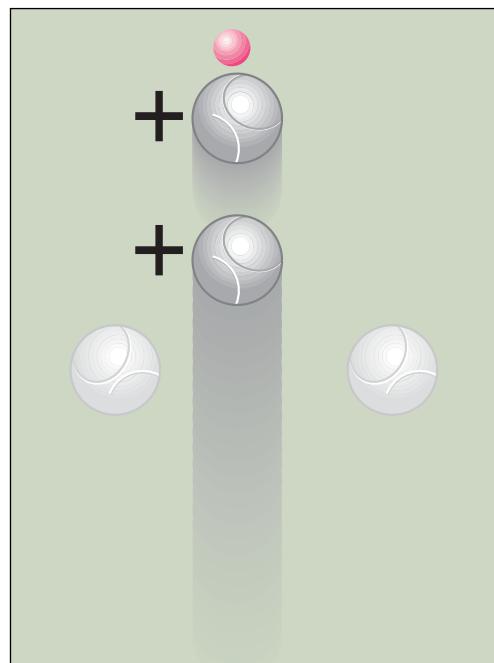
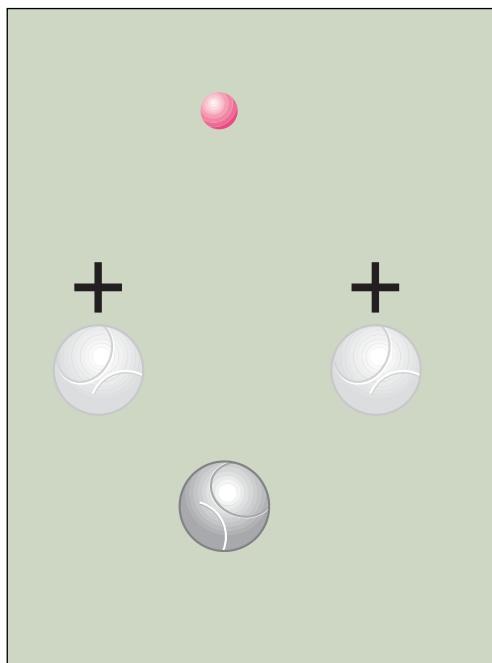
Die schon erwähnte »Schere« (Seite 54) ist für den Schießer ein taktisches Mittel, um mehr als eine Kugel mit einem Schuss zu entfernen. Ein Schießer schießt dabei so, dass er die Gegnerkugel mit einer geringen Abweichung trifft, dann geht die Schusskugel Y-förmig nach der einen Seite und die geschossene nach der anderen. Diese können dann weitere Kugeln auf ihrer Bahn mitnehmen. Diese Würfe sind durch den Aufprallwinkel stark zufallsabhängig und müssen außerdem gekonnt sein, weil der Abweichungskorridor der Schusskugel sich gegenüber dem vollen Schuss verengt.

Mit der letzten Kugel schießt man nicht! Dies ist zutreffend, wenn der Schuss Risiken

beinhaltet, die schwer zu kalkulieren und folgenreich sein können. Dann Hände weg! Wenn aber z. B. die zu schießende Kugel als letzte vor dem freien Feld absolut risikolos liegt, dann gibt es keinen Grund mit der letzten Kugel nicht zu schießen.

Liegt die Zielkugel knapp vor der zu schießenden Kugel, dann steigt besonders beim Tir devant die Wahrscheinlichkeit, dass die Sau »geht«. Das kann man wollen oder auch nicht, es muss halt bedacht werden.

Liegt die Zielkugel press (in Kontakt) hinter der Gegnerkugel, dann kann das je nach Situation ein gefundenes Fressen sein. Bei einem Schuss gehen nämlich dann Kugel und Zielkugel. Und die Richtung, in der die Zielkugel geht, ist ziemlich genau bestimmbar. Das eröffnet in allen Phasen der Aufnahme veritable taktische Optionen. Man kann auf diese Weise einen Sauschuss machen als Abschluss der Aufnahme, unter Umständen auch auf eine eigene Kugel.



Hell hat 2 Punkte liegen; Dunkel »drückt« die eigene Kugel vor und gewinnt so beide Punkte.

Als taktisches Mittel des Schießers im Spiel ist der Sauschuss zu erwähnen. Wird die Zielkugel ins Aus geschossen, dann ist sie ungültig. Ist die Situation auf dem Feld schwierig, weil der Gegner alles verbarrikadiert hat und man hat selbst noch beispielsweise fünf Kugeln, dann kann ein Sauschuss ins Aus vier Punkte bringen oder, wenn die Sau weit weg von der Problemzone im Feld zu liegen kommt, leicht anzuspielen sein. Der Sauschuss muss geübt werden.

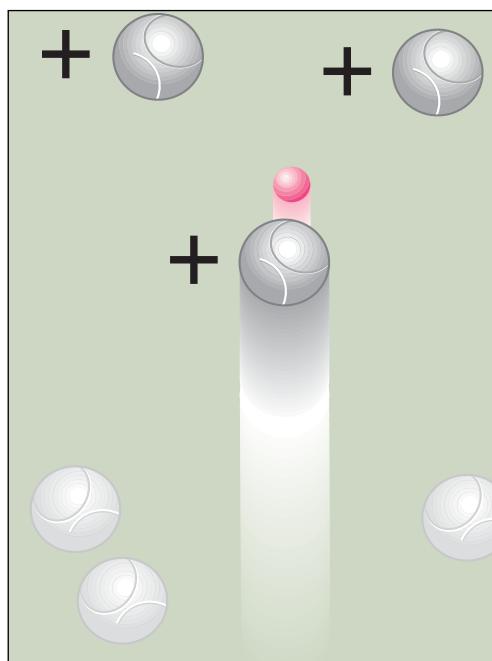
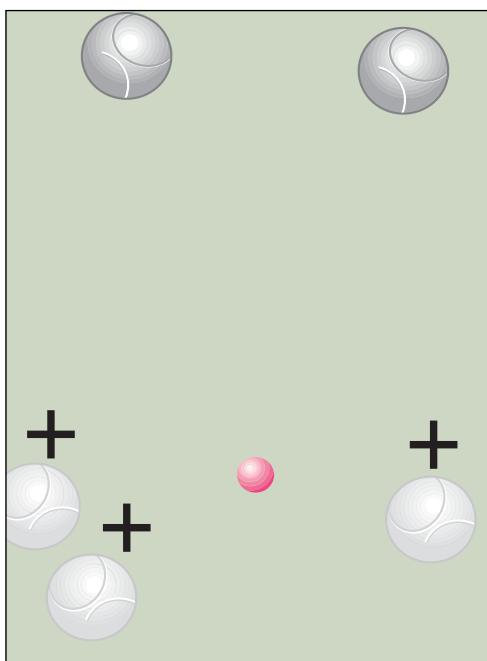
❶ Auch beim Sauschuss gilt: Die Erfolgsquote liegt bei etwa 20 Prozent.

Als Leger »drückt« man ohne Not keine Kugeln. Drücken wird ein Wurf genannt, bei dem beabsichtigt ist eine eigene Kugel durch Anspielen ein Stück weit nach vorne mitzunehmen. Wenn eine Kugel vor der Zielkugel in einem gefährlichen Bereich liegt (sonst macht das Drücken keinen Sinn), dann hält man die Gefahr für den Gegner aufrecht, und legt auf »Ankommen«, das

heißt für den Punkt. Das Drücken geht ohnehin in etwa acht von zehn Fällen schief. Dann liegt die Spielkugel »zu lang« nutzlos hinter dem Spiel.

Das »Sau ziehen« ist der Versuch, mit der Spielkugel das Schweinchen zu eigenen Gunsten mitzunehmen. Wobei das Problem schon angesprochen ist: Das Schweinchen kann sich nämlich durch eine Bodenunebenheit beim Ziehen ebenso auch nachteilig verhalten. Es ist natürlich verführerisch, wenn man alles hinten raus zu lang gelegt hat, das Schweinchen durch einen gekonnten Wurf dorthin zu schleppen und dem Gegner eine lange Nase zu machen. Das ist so eine Art Lottogewinn.

Womit wir schon beim nächsten Tipp sind. Merke: Alle Kugeln vor der Sau sind für den Gegner eine Gefahr, denn sie können zur Sau bewegt werden. Im Umkehrschluss heißt das: Kugeln hinter der Sau sind wertlos, weil sie nicht zur Sau bewegt werden können. Viel schlimmer: Der Gegner kann diese zum Bremsen der eigenen Kugeln ver-



Hell hat 3 Punkte liegen; Dunkel »zieht« die Sau zu den eigenen Kugeln und erzielt so 3 Punkte.

wenden. Es ist enorm wichtig vor der Sau zu liegen! Gehen Sie sich einmal ein Boulespiel anschauen und betrachten Sie, welche Mannschaft wie viele Kugeln vor und hinter der Sau hat. Sie werden feststellen, dass die Sieger die meisten Kugeln vor der Sau liegen haben. Eine Kugel vor der Sau hat Potenzial und stört – auch wenn sie einen Meter weit weg liegt!

! Kugeln ungefähr 30 cm vor irgend etwas zu legen, ist oberstes Trainingsziel für Leger.

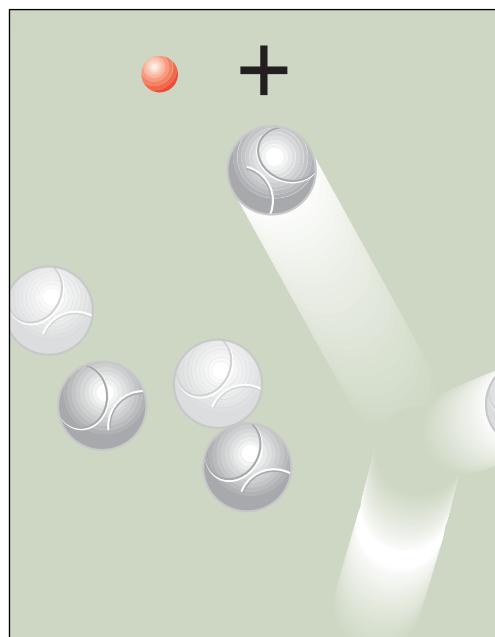
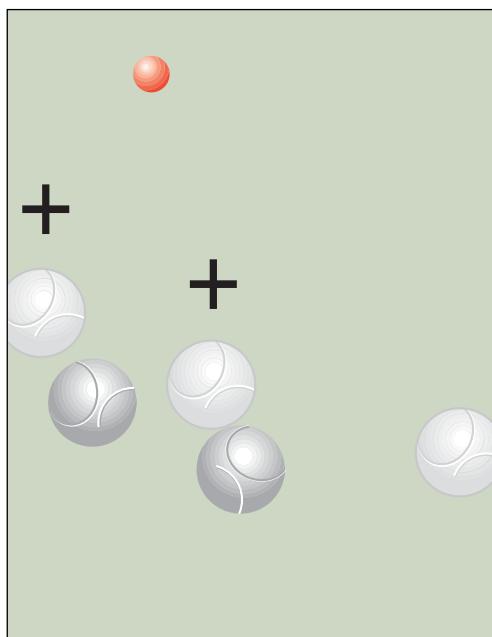
Eine geläufige Legerfigur ist der Bec (Schnabel). Das ist so eine Art Billardspiel für Boulespieler. Man kann damit um die Ecke spielen. Beim Bec benutzt der Leger, ähnlich wie der Schießer bei der Schere, eine andere Kugel um eine Richtungsänderung der eigenen Kugel zu bewirken. Man spielt ohne besondere Kraft eine Kugel leicht schräg an, so dass die eigene Kugel bei der Berührung in die gewünschte Richtung abbiegt. Ange-

wendet wird dies bevorzugt in der Endphase einer Aufnahme, wenn viele Kugeln den Weg zur Zielkugel erschweren. Dann guckt man sich eine Kugel zum Anspielen aus, wirft einen Bec und schon hat man einen Punkt mehr in der Tasche – so Gott will.

Und jetzt kommt der Horror aller Legers: Man liegt dick in Führung und der letzte Punkt soll auch noch dazu kommen. Der Leger nimmt Maß, wirft, zieht versehentlich die Sau und plötzlich hat der Gegner Punkte. Was ist geschehen? Der Leger hat in seinem verfrühten Siegestaumel genau Richtung Sau geworfen, weil er auf diesen Wurf programmiert ist.

! Mit der letzten Kugel in einem engen Feld in Richtung Sau zu werfen ist gefährlich und deshalb ein unverzeihlicher Frevel!

Wenn man gut Punkte gemacht hat und der letzte Wurf ist richtig kritisch, dann wird *nie* Richtigung Sau geworfen, vielmehr wird



Ein gelungener Bec: Die Sau liegt verdeckt; Dunkel ist am Zug und spielt die rechte helle Kugel links an und legt so zur Sau – 1 Punkt für Dunkel.



Ein kritischer Blick aufs Geschehen: Ist die Taktik aufgegangen?

im Extremfall bewusst verlegt! Natürlich nicht in gemütlichen Spielen, da ist das unfair.

Wenn man in einer Aufnahme deutlich im Rückstand liegt und man noch ein paar Kugeln hat, dann dreht es sich nicht mehr darum, selbst Punkte zu machen, sondern

weitere Gegnerpunkte zu verhindern. Man legt dann seine Kugeln vor die Zielkugel oder vor die Gegnerkugeln, selbst wenn sie einen Meter von der Zielkugel entfernt sind – Hauptsache sie stören. Der gegnerische Schießer würde die besser platzierten Kugeln ohnehin entfernen.



Ein Tireur hat in der Halle das Gefühl, besser zu schießen als im Freien. Das bewirken scheinbar die optischen Grenzen der Halle.

Das mentale Spiel

Wenn eine Mannschaft die richtigen Entscheidungen trifft, selbstbewusst und konzentriert spielt, dann stehen die Gewinnchancen gut. Über die richtigen Entscheidungen haben wir im Kapitel Taktik gesprochen. Was beeinflusst jedoch die Konzentrationsfähigkeit?

Konzentration ist ein hoher Grad der Aufmerksamkeit und der geistigen Anspannung, die auf das Ziel und die Ausführung des Wurfes gerichtet ist. Dabei ist die Wahrnehmung für das Umfeld reduziert, aber nicht abgeschaltet. In dieser Situation ist man empfänglich für Einflüsse von außen und innen. Langfristige Erfahrungen mischen sich mit kurzfristigen Eindrücken und wirken auf den Grad der Konzentration. Hierzu einige Beispiele:

- Ein Spieler steht im Abwurfkreis, dicht hinter ihm steht ein Gegner. Der Spieler empfindet die Anwesenheit des Gegners als Bedrohung. Dies hindert den Spieler daran, sich voll seinem Wurf zuwenden, denn es wäre unnatürlich, bei einer empfundenen Bedrohung an etwas anderes zu denken. Der Spieler dreht sich um und bittet den Gegner, die laut Reglement gebotenen zwei Meter Abstand einzuhalten – und hat danach trotzdem noch Konzentrationsprobleme.
- Das Gleiche kann geschehen, wenn der Gegner dem Spieler beim Abwurf unverwandt in die Augen schaut (bei Tie-

ren übrigens häufig ein Signal zum Angriff). Dabei kann man sich nur schwer konzentrieren.

- Am Spielfeldrand gegenüber stehen Anhänger der gegnerischen Mannschaft und schauen dem Spiel zu. Im Moment des Abwurfs macht einer von ihnen eine Handbewegung. Der Spieler wird abgelenkt, und der Wurf geht schief.
- Ebenso untergräbt hörbares Getuschel über vergangene Misserfolge das Selbstvertrauen eines Spielers.



Steht es schlecht?



Wir sind gut drauf!

Die oben genannten Störfeuer sind recht brachialer Natur. Es geht auch subtiler:

- Niemand kann einem verbieten, mit seiner eigenen Mannschaft einen eigenen Wurf zu beurteilen. Man kann den Wurf schönreden, und die Chance besteht, dass der Gegner das auch glaubt. (»Die Kugel liegt gut im Weg und stört ordentlich!«) Das lässt den Gegner vielleicht an ein Problem denken, das gar nicht existiert.
- Man kann Gefühle wie Mitleid oder Antipathie erzeugen, indem man zum Beispiel ein Gejammer über das eigene Dauerpech anstimmt oder indem man sich bei der Regelauslegung pedantisch verhält, was enorm nervt und entnerven kann. Bei Mitleid sagt das Unterbewusstsein: Dem darfst du nicht wehtun, und der eigene Wurf geht in die Hose.
- Eine demonstrativ ausgelebte Harmonie mit gegenseitigen Aufmunterungen lässt das eigene Team stärker und gewichtiger erscheinen und nagt am Selbstvertrauen des Gegners.
- Das gleiche kann eintreten, wenn eine Mannschaft eine regelrechte Schau abzieht, um die Zuschauer für sich zu gewinnen. Das macht den Gegner kleiner und wirkt ebenfalls negativ aufs Selbstvertrauen.

Es gibt noch zahlreiche weitere Tricks, die dazu geeignet sind, die Konzentration des Anderen im Spiel zu stören. Vielen von diesen Tricks ist gemeinsam, dass sie unsauber und unsportlich sind. Übrigens wird das eigene Spiel dadurch nicht besser. Interessanter ist jedoch die Frage, wie man sich dagegen zur Wehr setzt.

Das erste und wichtigste Mittel gegen derlei Unsportlichkeiten ist, den Vorgang ins Bewusstsein zu heben. Wenn man weiß, dass die gegnerische Schau ein Mittel der Beeinflussung sein soll, dann kann man sie ins Lächerliche ziehen und selbst darüber Witze machen. Lächerlichkeit entwaffnet! Dann hat der Gegner ein Problem.

Ein probates (und trainierbares) Mittel gegen solche Dinge ist schlichtweg Abhärting. Sollte man zum Beispiel verlangen, dass auf den Nebenbahnen jede Aktion einfriert, wenn man den Kreis betritt, dann darf man sich nicht wundern, dass man in Ligaspiele, bei denen nebenan parallel gespielt wird, Probleme bekommt. Wenn der Gegner merkt, dass seine Aktionen ins Leere laufen, weil man ein robustes Nervenkostüm hat, dann lässt er mit der Zeit die Kinkerlitzchen. Das hat natürlich dort Grenzen, wo ganz klar gegen das Reglement verstößen wird. Also: sich bewusst in schwierige Situationen begeben und lernen, damit umzugehen. Da

müssen beim Training die Kameraden als Störer fungieren. Selbstdisziplin kann geübt werden.

Aber es ist nicht nur die gegnerische Mannschaft, die unser Spiel beeinflussen kann. Wir selbst üben auf uns den größten Einfluss aus. Wenn man negative Gefühle hat und diese äußert, kann man damit die ganze Mannschaft infizieren. »Jetzt habe ich schon das vierte Loch in Folge geschossen!« Diese Selbstdanklage zieht die anderen mit runter, außerdem ist eine solche Bemerkung auch überflüssig: Wenn man schlecht spielt, sieht das ohnehin jeder. Es ist wichtig, eine gute Stimmung in der eigenen Mannschaft zu erzeugen. Eine nette Geste, ein Lächeln, ein aufmunternder Blick oder die Erinnerung an das letzte gewonnene Spiel können hier Wunder wirken. Schauen Sie sich gute Mannschaften im Spiel an; sie stehen zusammen wie fröhliche Kameraden. Die Spannung ist ihnen nicht anzumerken.

Es ist im Spiel absolut verboten

- Würfe negativ zu kommentieren, auch die eigenen,
- eine verdrossene Miene zu zeigen,
- sich offen zu streiten (»Warum legst du denn statt zu schießen?« – das ist vor dem Wurf gemeinsam zu besprechen),
- von außen negative Kommentare einzubringen.

Es ist erwünscht

- das Publikum für sich zu gewinnen,
- sich von außen Stehenden anfeuern zu lassen (eigener Verein, Coaching),
- gut gelaunt zu sein,
- positive Aussagen zu machen (»Das ist dir super gelungen!«),
- Kameradschaft zu zeigen (nach dem Wurf mit den Kameraden »abklatschen«),
- auf der Spielbahn dicht beieinander zu stehen und so Zusammenhalt zu demonstrieren.

Je nach Spielphase kann die Gemütslage innerhalb einer Mannschaft ganz unterschiedlich sein. Ein erfahrener Spieler weiß das und kann diese auch steuern. Er verhindert leichtsinnige Spielzüge in der Anfangsphase, baut seine Mitspieler im Mit-

telspiel auf und wirkt im Endspiel entspannend.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die »12-Punkte-Falle«. Damit ist gemeint, dass eine Mannschaft nahe dem Gewinn des Spieles oftmals ihr Verhalten ändert. Sie will jetzt

die noch fehlenden Punkte »mit der Brechstange« gewinnen und wirft alle guten Vorsätze über Bord. Der Gegner, der in dieser Situation hoch konzentriert spielt, denn für ihn geht es um das Vermeiden der drohenden Niederlage, hat dann die Möglichkeit, das undisziplinierte Verhalten der anderen Mannschaft auszunützen und macht Punkt für Punkt gut. Das steigert die Nervosität der Mannschaft, die vorne liegt, noch mehr. Es passiert recht häufig, dass in so einer Situation ein gewonnen geglaubtes Spiel noch verloren geht. Dagegen hilft nur sonnenes, ruhiges Spiel. In Frankreich heißt es, wer 7:0 führt, der verliert (sept à zero, n'en mange pas).

Bei Ligaspiele kann ein Ersatzspieler eingewechselt werden. Wir haben davon schon Gebrauch gemacht, wenn uns die Gesamtsituation unangenehm war, nur um den Gegner zu stressen. Durch einen Wech-

sel ändert sich die Situation für alle Beteiligten erheblich. Wenn eine Mannschaft »einen Lauf« hat, dann kann man ihn auf diese Weise brechen. Der Gegner muss auf die Spielweise des Neuen eine Antwort finden. Auf diese Weise werden die Karten neu gemischt, und das kann dem Spiel eine Wendung geben. Eine ähnliche Wirkung kann im Spiel auch das Wechseln der Funktionen (»drehen«) innerhalb der Mannschaft haben. Der Leger geht plötzlich als Milieu; das lässt den Gegner nicht kalt.

Die eigene Tagesform ist oft mental bedingt. Natürlich ist man mit einer gerade ausgestanden Grippe nicht in bester körperlicher Verfassung. Doch in den meisten Fällen gibt es keinen körperlichen Grund, genau heute schlecht zu spielen. Eine Leistung dann abrufen zu können, wenn man sie braucht, das trainieren heutzutage alle Sportler. Man weiß schon einige Zeit im vo-



Erfolgsrezept: im eigenen Team für gute Stimmung sorgen.

raus, dass am Tag X die benötigte Leistung zur Verfügung stehen muss und arbeitet drauf hin. Und weil alle wissen, dass das überwiegend im Kopf stattfindet, sind heute im Sport mentales Training und speziell Autosuggestion gang und gäbe. Diszipliniertes positives Denken und positives bildhaftes Vorstellen stärken die Psyche. Der Körper wirkt ebenfalls durch Haltung und Mimik auf die Psyche. Jemand, der sich schlecht fühlt, der steht nicht aufrecht mit geraden Schultern und erhobenem Kopf da. Und sein Gesicht spricht auch Bände. Das lässt sich ändern! Nehmen Sie eine positive gerade Haltung ein und lächeln Sie. Sie werden sich bald besser fühlen. Stellen Sie sich einmal – obwohl Sie gut drauf sind – mit hängenden Schultern, gesenktem Kopf und vergrämtem Gesicht hin. Es dauert nicht lange, dann fühlen Sie sich auch so. Also: Auf dem Bouleplatz sind auch schauspielerische Fähigkeiten gefragt!*

Es sind jedoch nicht nur die Spielparteien, die das Spiel beeinflussen. Das Umgebungsambiente fließt da ebenfalls mit ein. Die Anfahrt, die anderen Spieler auf dem Platz, der Platz selbst, das Wetter, die Restauration, der Schiedsrichter und, und, und. Die gesamte Umwelt trägt zu meinem Empfinden und damit Befinden bei. Auch hier gilt, es nicht bei einem Gefühl zu belassen, sondern genau wahrzunehmen, was einen eventuell stört. Dann kann man dem begegnen, es verändern oder zumindest Verständ-

nis dafür aufbringen. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!

Wenn einmal der Wurm drin ist ...

Wir waren anlässlich eines Regionalligaspiele zu Gast im Schwarzwald. Es regnete den ganzen Tag. Der Boden war ein grauer Brei, der alles überzog. Die nächste Möglichkeit trocken zu sitzen und ein warmes Getränk zu kaufen, war 200 Meter entfernt. Das Flutlicht: eine Funzel. Und in die viel zu kleine Vereinslaufturz durfte keiner außer dem Gastgeberverein hinein. Wir begannen im Laufe des Tages mit unserem Los zu hadern und alles negativ zu sehen. Das hat natürlich voll auf unser Empfinden durchgeschlagen – und am Ende waren wir wirklich geschlagen.

Abschließend noch eine allgemeine Betrachtung. Boulespieler sind im Normalfall betont höflich zueinander. Dies deshalb, weil sie wissen, dass alle auf dem Platz hoch motiviert sind. Man will kämpfen, den Gegner niederringen, selbst siegen und abends möglichst erfolgreich vom Platz gehen. Das klingt nach Aggressivität, oder? Und dann sehen Sie auf dem Platz eine fast fröhliche, harmonische Spielergemeinde. Nur im Spiel spürt man manchmal, was Sache ist. Das ist das eigentlich Faszinierende am Boule.

* nach James E. Loehr: Die neue mentale Stärke, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, Wien, Zürich, 1994. Ebenfalls lesenswert sind zu diesem Thema Hans Eberspächer: Mentales Training – Das Handbuch für Trainer und Sportler, Copress, München, 2007 sowie Sportpsychologie: Die 100 Prinzipien – Nachschlagewerk für Trainer, Betreuer und Athleten, Copress, München, 2011.