

Die Geheimnisse hinter Englands Elfmeterschießen im EM-Viertelfinale

Ein Sportpsychologe erklärt, warum Englands Elfmeterschießen beim EM-Sieg kein Zufall war. Erfahren Sie, wie sie sich perfekt darauf vorbereitet haben.

England bereitet sich intensiv auf Elfmeterschießen vor

In einem Experteninterview mit der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ äußerte sich der renommierte Sportpsychologe Geir Jordet zum EM-Viertelfinalsieg von England im Elfmeterschießen. Er betonte, dass der Erfolg keineswegs ein Zufall sei, sondern das Ergebnis jahrelanger intensiver Arbeit und Vorbereitung.

Jordet lobte insbesondere die Teamarbeit und die akribische Planung, die hinter einem perfekten Elfmeterschießen stecken. Er erwähnte, dass England bereits seit acht Jahren gezielt an dieser speziellen Disziplin arbeitet und nach und nach immer näher an die Perfektion heranrückt.

Beeindruckende Leistung gegen die Schweiz

Im Viertelfinalspiel gegen die Schweiz zeigte die englische Mannschaft eine bemerkenswerte Leistung, indem alle fünf Schützen erfolgreich trafen. Dank eines entscheidenden Parades von Torhüter Jordan Pickford konnten die „Three Lions“ das Halbfinale erreichen, das am Mittwoch in Dortmund gegen die Niederlande ausgetragen wird.

Jordet lobte auch die strategische Herangehensweise von Cheftrainer Gareth Southgate, der eigens eine Elfmeter-Taskforce ins Leben gerufen und nach wissenschaftlichen Methoden gesucht hatte. Der Sportpsychologe betonte die Bedeutung von Kontrolle in Drucksituationen und verwies auf ein bevorstehendes Buch mit dem Titel „Unter Druck – Was wir aus der Psychologie des Elfmeterschießens fürs Leben lernen können“, das im September veröffentlicht wird.

Eine inspirierende Entwicklung bei Bukayo Saka

Eine besonders inspirierende Persönlichkeit für Jordet ist der junge Spieler Bukayo Saka, der 2021 im EM-Finale einen entscheidenden Elfmeter verschossen hatte. Der Sportpsychologe zeigte seine Bewunderung für Sakas mentale Stärke und die kontinuierliche Weiterentwicklung seines Elfmeterschießens.

Jordet lobte Sakas akribische Vorbereitung und betonte, wie beeindruckt er von der mentalen Stärke des Spielers ist. Er hob hervor, dass Saka seine Abläufe perfektioniert hat und sich vor jedem Schuss bewusst Zeit nimmt, um sich optimal auf den Schuss vorzubereiten.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de