

Penaltykilling

Stationentraining Sek I



Streller war zu nervös

- Reaktionsfähigkeit
- Taktik: Zielen
- Mut und Selbstvertrauen

Nach dem Debakel Schweiz vs. Ukraine bei der letzten Fussball WM in Deutschland muss in der Schule dringend das Penaltyschiessen geübt werden. Nur so können wir diese historische Niederlage verarbeiten ☺ (andreas steinegger 06)

Station 1 „Fussball“

1 Tor (Matte, Barren) und 1 Ball (Plastikball oder für die Halle Minifussball)



Fussball-Gott Andy Egli: «Ich verstehe nicht, warum Marco Streller den ersten Penalty schoss. Schon beim Ballhinlegen machte er mir einen nicht überzeugten Eindruck.»

Schussdistanz selber wählen!

Aufgabe:

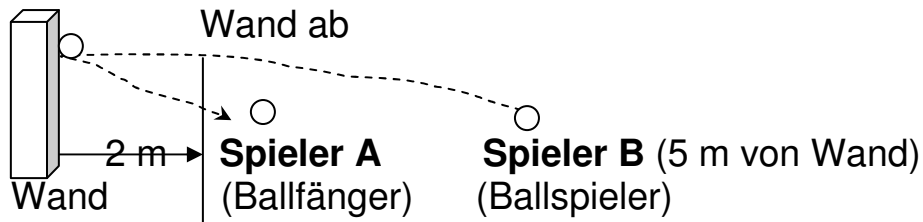
Easy: Nach 10 Penaltys Rollen tauschen

Pro I: Der Penaltyschütze steht mit dem Rücken zum Torwart, dann schnelle Drehung und Schuss!

Pro II: Mit dem schwachen Fuss schiessen

Achtung: Keine Spitzkicks!!

Station 2 „Reaktion Wand- Spinnball“



Beide Spieler schauen zur Wand, Spieler A sieht den so Ball spät!!



Material: Tennisball, Spinnball, Oval, Rugbyball oder Volleyball

Pascal Zuberbühler: «Bitter, bitter. Das falsche Team wurde belohnt. Wir machten mehr fürs Spiel. In der Kabine herrschte Totenstille.»

Aufgabe:

Easy: Nach 10 fairen Bällen Rollentausch

Pro I: Schärfere Schüsse

Pro II: Kleinere Bälle verwenden

Station 3 „Unihockey“

1 Tor (Matte, Barren) und 1 Unihockeyschläger mit Ball, Helm und Trainerobertail oder alte Jacke



Hakan Yakin: «Es ist schlimm, so auszuscheiden. Wir haben vorher in den 120 Minuten die bessere Leistung gezeigt. Ein Penaltyschiessen ist immer ein Roulette, eine Glückssache. Ein Kompliment an alle Mitspieler und an die Fans. Die schönen Momente sind es, die längerfristig in Erinnerung bleiben.»

Schussdistanz selber wählen!

Aufgabe:

Easy: Nach 10 Penaltys Rollen tauschen

Pro: Penaltys mit verschiedenen Techniken schießen
(Schlen- oder Schlagscguss)

Station 4 „Handball“

1 Tor (Matte, Barren) und 1 Handball (Softball oder weicher Handball)



Reto von Hopp-Schwiiz.ch: «Scheissndregg! Für das Viertelfinale hätten wir sogar Tickets gehabt und der Zug nach Hamburg war ebenfalls schon reserviert. Zu gerne hätten wir gesehen, wie die Italiener gegen die Nachbarn aus der Schweiz ins Schwitzen geraten wären! So eine Chance bietet sich nicht so bald wieder!»

Schussdistanz selber wählen!

Aufgabe:

Easy: Nach 10 Penaltys Rollen tauschen

Pro I: Mit Antäuschen und vor allem Bodenbällen schiessen

Pro II: Mit der schwachen Hand schiessen

Station 5 „Tenniball“

Tennisschläger, Softball, Unihockeytor, Helm



Torwart mit oder ohne
Tennisschläger

TV-Experte Alain Sutter: «Der erste Penalty, vor allem nachdem Schewtschenko verschossen hatte, war der Wichtigste. Für einen Spieler ist es schlimm, nicht zu treffen. Du wirst Nacht für Nacht immer wieder von deinem Fehlschuss verfolgt.»

Schussdistanz selber wählen!

Aufgabe:

Easy: Nach 10 Penaltys Rollen tauschen

Pro I: Mit dem schwächeren Arm schießen