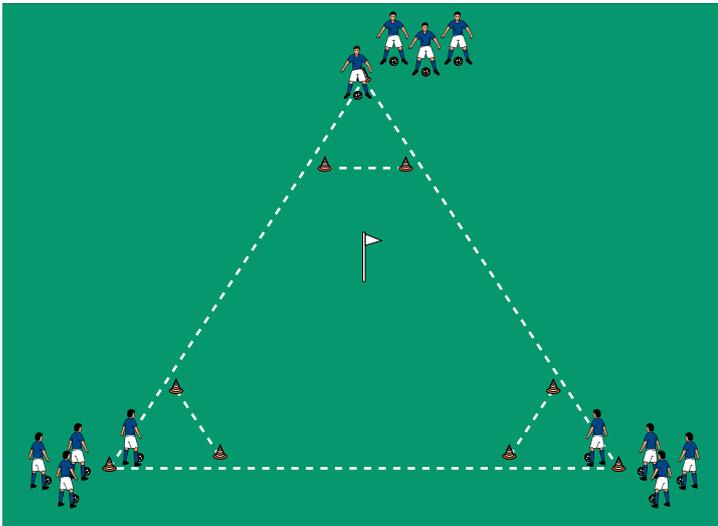


THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

TECHNIK-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 Meter großes Dreieck markieren
- ▶ Vor den Starthütchen jeweils 1 Hütchentor errichten
- ▶ Mittig im Feld eine Stange errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln im Slalom durch das Hütchentor, umdribbeln die Stange und kehren durch das Hütchentor zum Starthütchen zurück.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen von rechts die Stange, erhalten ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln durch das linke Hütchentor.

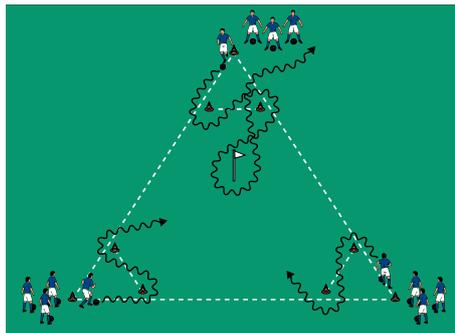
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen von rechts die Stange, erhalten ein Zuspiel vom nächsten Spieler am linken Hütchen und nehmen den Ball durch das rechte Hütchentor an und mit.

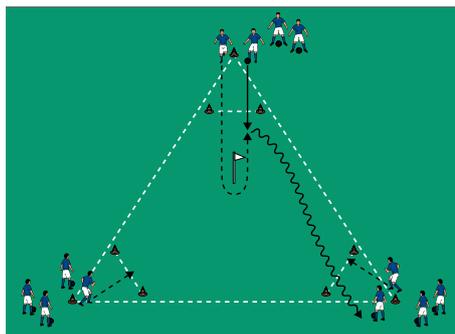
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann das Hütchentor durchdribbelt hat.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler bei Übung 2 und 3 gleichzeitig starten.
- ▶ Die Übungen schulen die Orientierung, da die Spieler einander ausweichen müssen.
- ▶ Alle Übungen auch im Gegenuhrzeigersinn durchführen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

