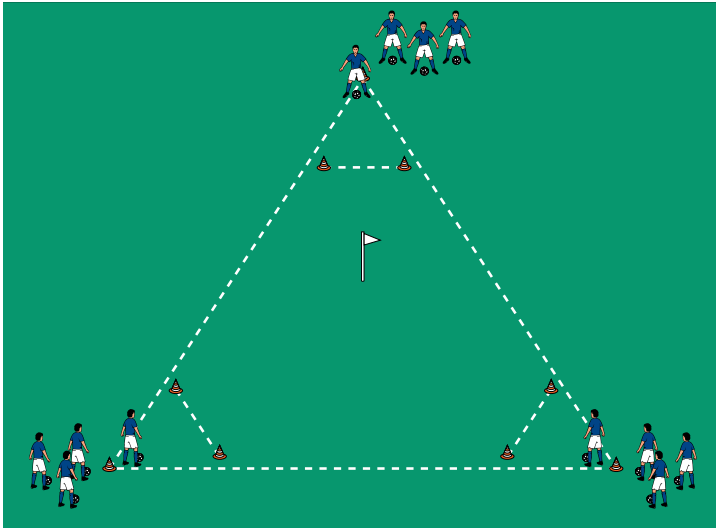


## THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



### 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.

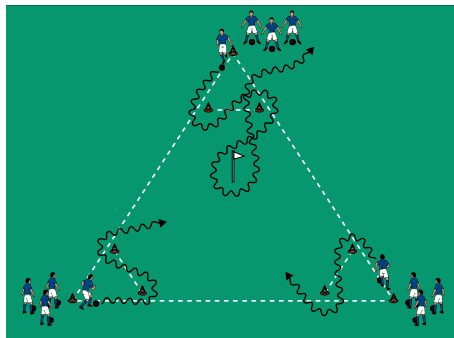
#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ 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.

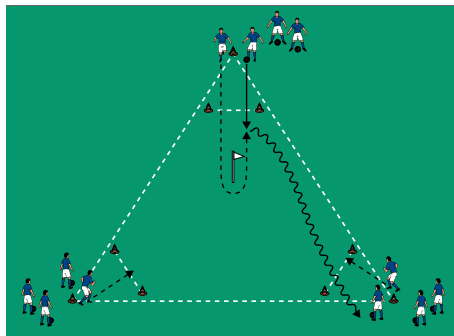
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ 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

