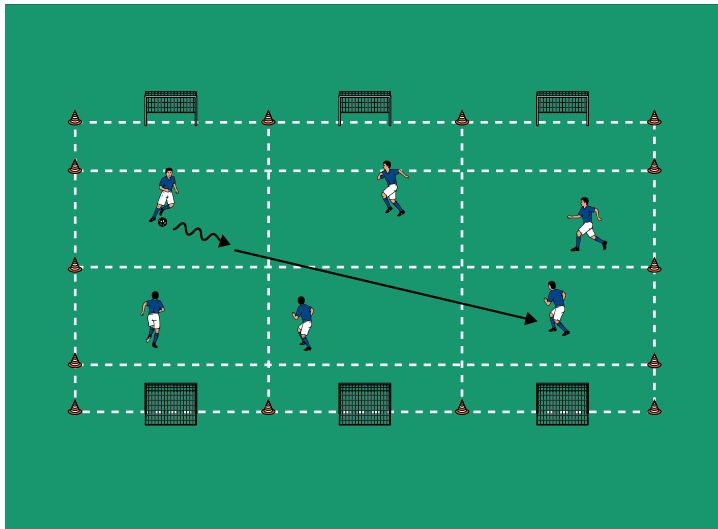


THEMA: STATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN:

ERWÄRMUNG AN 'STATION 3'

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen ein Feld abstecken
- ▶ Dieses Feld nochmal in 12 Zonen gemäß Abbildung aufteilen
- ▶ An den Grundlinien je 3 Miniretor aufstellen
- ▶ Die Spieler besetzen die Felder
- ▶ 1 Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich über das gesamte Feld gegenseitig zu.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler ihre Felder nicht verlassen.

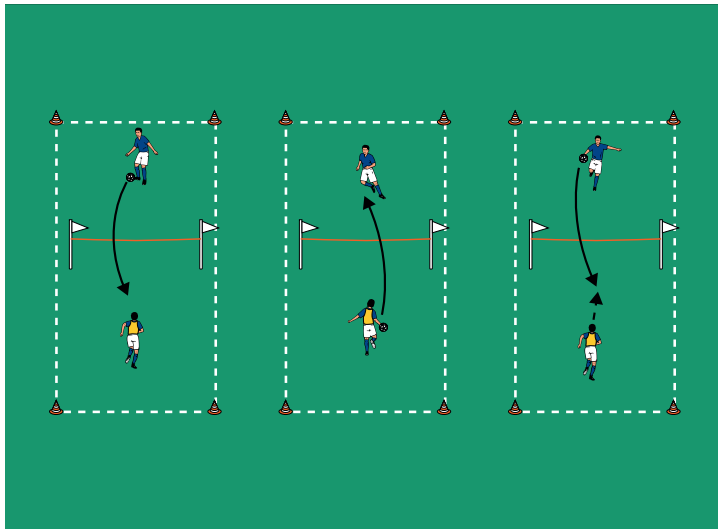
VARIATIONEN

- ▶ Der Passgeber läuft anschließend in ein freies Feld.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt in ein freies Feld, passt zum Mitspieler und läuft in ein freies Feld.
- ▶ Beim Passen stets ein Feld überschlagen.
- ▶ Nur diagonale Pässe erlauben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem ersten Kontakt dynamisch in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Auf präzise und in der Schärfe angemessene Pässe achten.
- ▶ Den Ball, die Mitspieler und die freien Räume stets im Blick haben, um schnell handeln zu können.
- ▶ Die Anschlussaktionen in hohem Tempo durchführen.

THEMA: STATIONSTRAINING



STATION 1:

FUSSBALLTENNIS

ORGANISATION

- ▶ Drei 5 x 10 Meter große Spielfelder markieren
- ▶ Auf den Mittellinien mithilfe von Stangen und Seilen ein Netz nachbilden
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Den Feldern je 1 Duell zuteilen
- ▶ Auf jedes Feld 1 Ball verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler spielen die Aufgabe per 'Dropkick'.
- ▶ Nun darf der Ball maximal einmal im Feld auf-tippen, bevor er zurückgespielt wird.
- ▶ Der Ball darf 3-mal berührt werden.
- ▶ Angaberecht erhält immer derjenige, der den Punkt erzielt hat.
- ▶ Einen Wettkampf in den Feldern durchführen: Wer hat nach 2 Durchgängen à 4 Minuten die meisten Punkte erzielt?

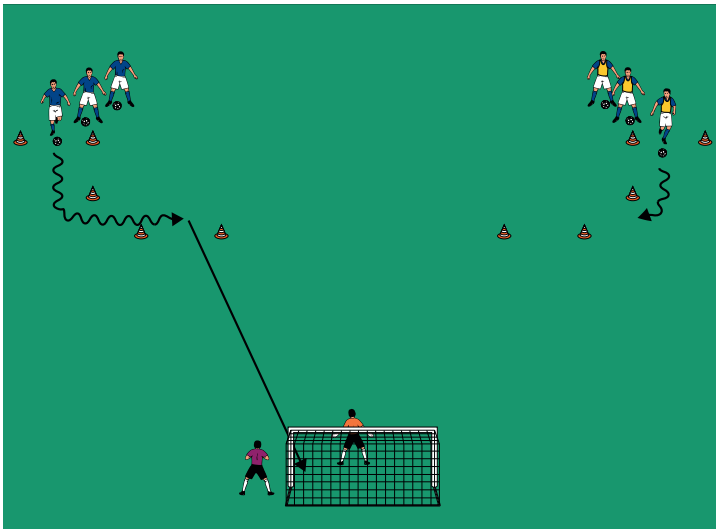
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Welches Team sammelt insgesamt die meisten Punkte?
- ▶ Die 'Netzhöhe' dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Die Aufgabe darf nicht direkt zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen beidfüßig agieren.
- ▶ Die Punkte lautstark mitzählen.

THEMA: STATIONSTRAINING



STATION 2:

TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor, 4 Hütchentore und 2 Wendehütchen gemäß Abbildung aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je 1 Spielseite zuteilen
- ▶ 1 Torhüter besetzt das Tor, ein weiterer postiert sich daneben

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer einer Mannschaft dribbelt an, kappt am Hütchen nach innen ab und schießt mit dem nächsten Kontakt durch das Hütchentor auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend startet der erste Spieler der anderen Seite usw.
- ▶ Nach 4 Minuten tauschen die Teams die Seiten.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

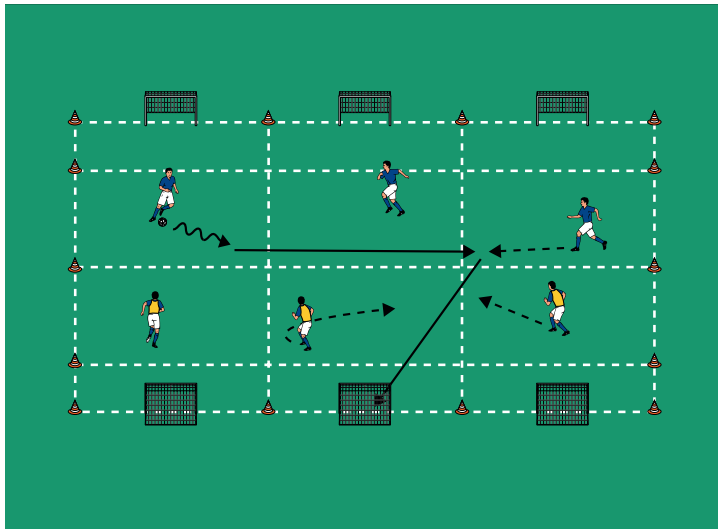
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: 'Jeder gegen Jeden'. Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb III: Welcher Torhüter kassiert die wenigsten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter wechseln sich selbstständig ab.
- ▶ Mit dem Vollspann in die ballnahe Ecke oder mit einem Effetball in die ballferne Ecke abschließen.
- ▶ Mit dem richtigen Fuß abschließen.
- ▶ Die Aktionen in hohem Tempo durchführen.

THEMA: STATIONSTRAINING



STATION 3:

SPIELFORM

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen ein Feld abstecken
- ▶ Dieses Feld nochmal in 12 Zonen gemäß Abbildung aufteilen
- ▶ An den Grundlinien je 3 Miniretor aufstellen
- ▶ Die Felder vor den Toren gelten als Tabuzonen
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils den Feldern einer Spielfeldhälfte zuteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Miniretor.
- ▶ Die Teams verteidigen 3 Miniretor und schließen auf die gegenüberliegenden ab.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler ihre Felder jedoch nicht verlassen.
- ▶ 2 Durchgänge à 4 Minuten absolvieren.

VARIATIONEN

- ▶ Mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Treffer, die in diagonal gegenüberstehenden Toren erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Felder dürfen nur einfach besetzt sein.
- ▶ Den Ball stets in Bewegung halten und so freie Passfenster öffnen.
- ▶ Mit der nötigen Schärfe und Genauigkeit passen.
- ▶ Aktiv bleiben und stets die Position zum Ballführenden anpassen.