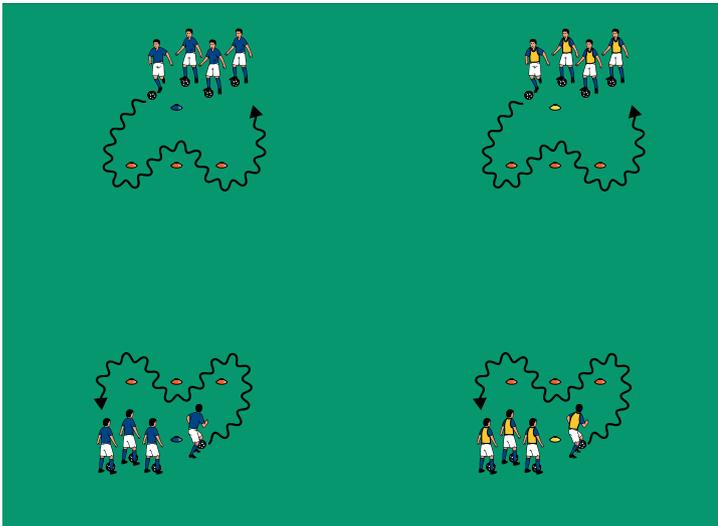


## THEMA: DEN HUNGER AUF FUSSBALL IM STATIONSTRAINING STILLLEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### DOPPEL-DRIBBEL-STATIONEN

##### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Training 2 feste Gruppen bilden
- ▶ Für jede Gruppe 2 Starthütchen und 2 Hütchen-slaloms gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalom und zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Slalom durchdribbelt hat.

##### VARIATIONEN

- ▶ Den Slalom vor dem Starthütchen gegenüber durchdribbeln.
- ▶ Durch den eigenen und den gegenüberliegenden Hütchen-slalom dribbeln.
- ▶ Durch die jeweils rechten Hütchentore zum Starthütchen gegenüber durchdribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Einheitlich von rechts/links in den Slalom starten.
- ▶ Im Slalom den Ball mit vielen Kontakten eng vor dem Körper führen.
- ▶ Nicht die Hütchen andribbeln, sondern gezielt die Zwischenräume anvisieren.