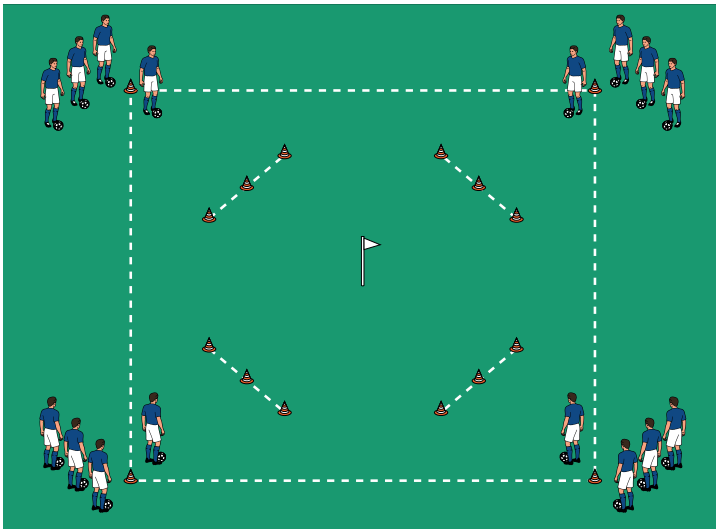


THEMA: ZU VIELE SPIELER*INNEN? IM STATIONSTRAINING KEIN PROBLEM!



AUFWÄRMEN 1

DRIBBEL-STATIONSFELD

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Vor jedem Eckhütchen 1 Slalom errichten.
- ▶ Mittig des Feldes 1 Stange aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler dribbeln jeweils durch den Hütchen-slamom vor ihnen und zurück zum Starthütchen.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler dribbeln durch den gegenüberliegenden Hütchenslamom und zurück zum Starthütchen.

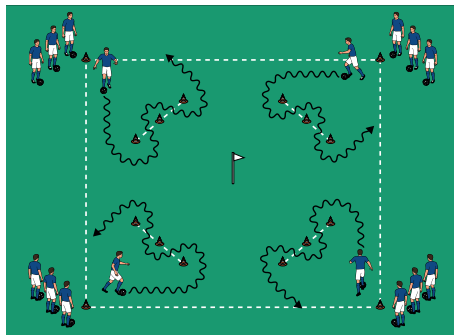
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler dribbeln von rechts/links um die Stange, durch den jeweils linken/rechten Hütchenslamom und zurück zum Starthütchen.

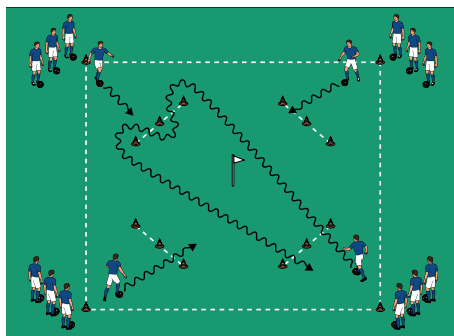
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Dribbling durch das Feld stets zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Jede Übung lässt sich als Wettbewerb durchführen.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

