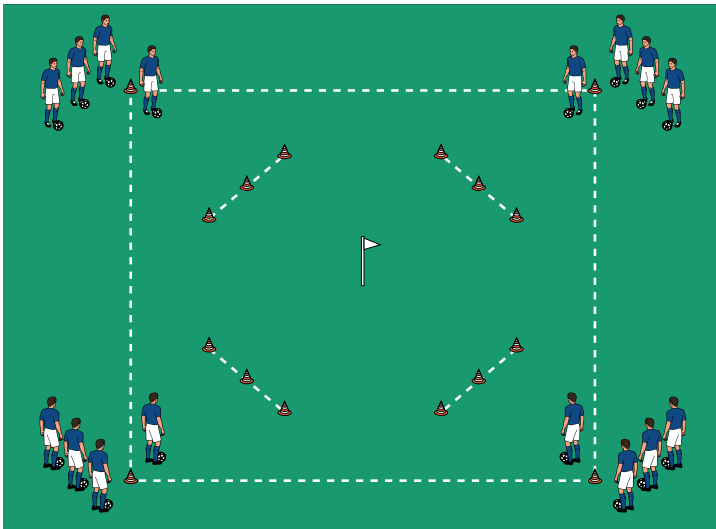


THEMA: ZU VIELE SPIELER*INNEN? IM STATIONSTRAINING KEIN PROBLEM!



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

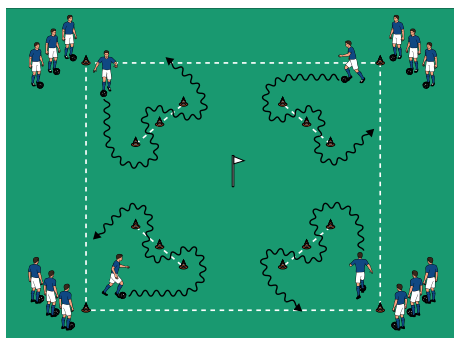
- ▶ Die Spieler dribbeln durch den gegenüberliegenden Hütchenslamom und zurück zum Starthütchen.

ABLAUF ÜBUNG 3

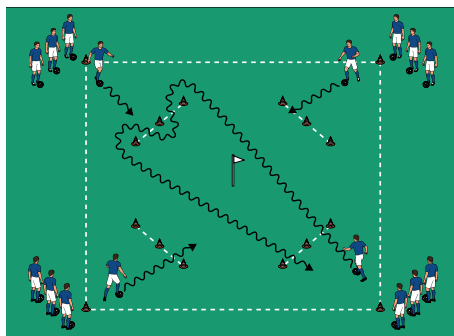
- ▶ Die Spieler dribbeln von rechts/links um die Stange, durch den jeweils linken/rechten Hütchenslamom und zurück zum Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

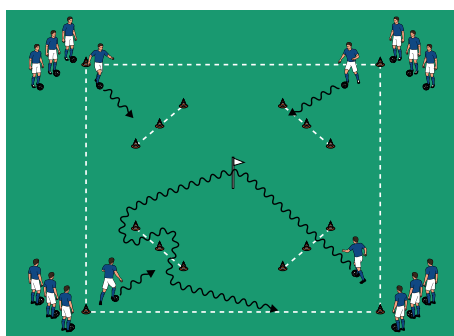
- ▶ Beim Dribbling durch das Feld stets zu freien Räumen orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Jede Übung lässt sich als Wettbewerb durchführen.



Übung 1

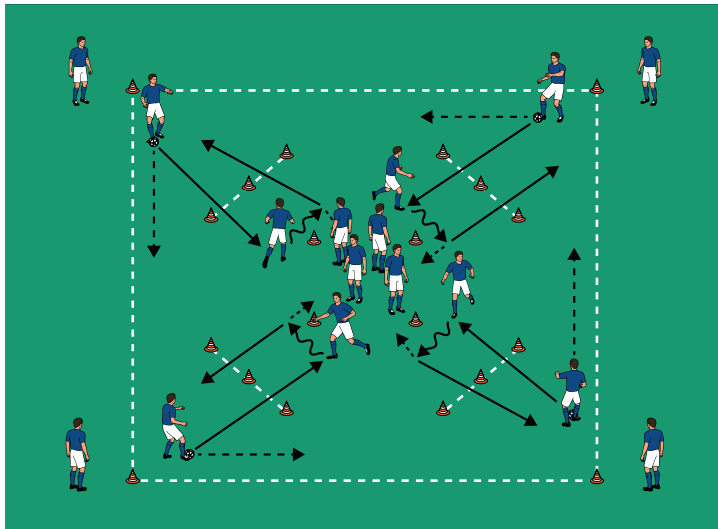


Übung 2



Übung 3

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



AUFWÄRMEN 2

PASS-STATIONENFELD

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Stange entfernen und mittig des Feldes 4 Starthütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler besetzen die Starthütchen.
- ▶ Die ersten Spieler an den äußeren Hütchen haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen durch das rechte Hütchentor des jeweiligen Slaloms zum Spieler gegenüber.
- ▶ Der Passempfänger nimmt an und mit, passt durch das rechte Hütchentor usw.
- ▶ Die äußeren Spieler wechseln im Gegenuhrzeigersinn zum nächsten Eckhütchen.
- ▶ Die inneren Spieler rücken im Uhrzeigersinn zum nächsten Hütchen.

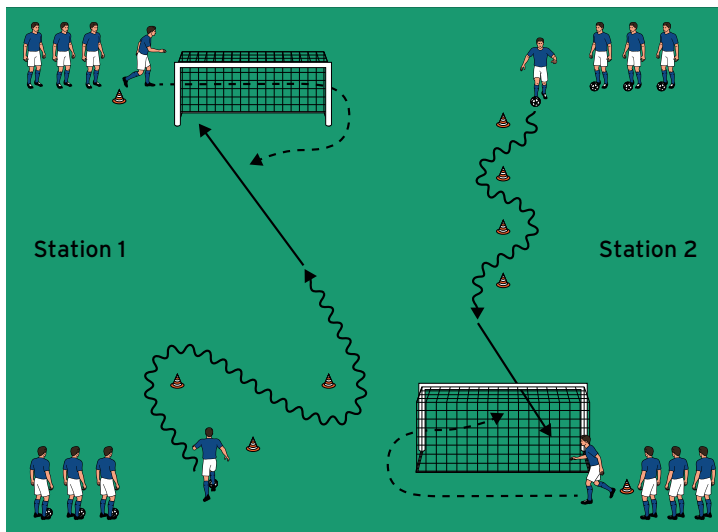
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Durch das linke Hütchentor passen und die Richtungen beim Ablauf wechseln.
- ▶ Dem Pass nachgehen und dort die Position einnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein präzises und in der Schärfe angemessenes Passspiel achten.
- ▶ Nur passen, wenn das gegenüberliegende Hütchen besetzt ist.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

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



HAUPTTEIL 1

DRIBBEL-TORSCHUSS-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore diagonal gegenüber aufstellen.
- ▶ 4 Starhütchen, 1 Slalom und 1 Hütchentor gemäß Abbildung errichten.
- ▶ Die Spieler an den Starhütchen verteilen.
- ▶ Die Spieler vor den Toren haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer durchdribbeln den Slalom bzw. das Hütchentor und schießen auf die Tore ab.
- ▶ Gleichzeitig umlaufen die jeweils ersten Spieler der anderen Hütchen das Tor und agieren als Torhüter.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben im Uhrzeigersinn wechseln.

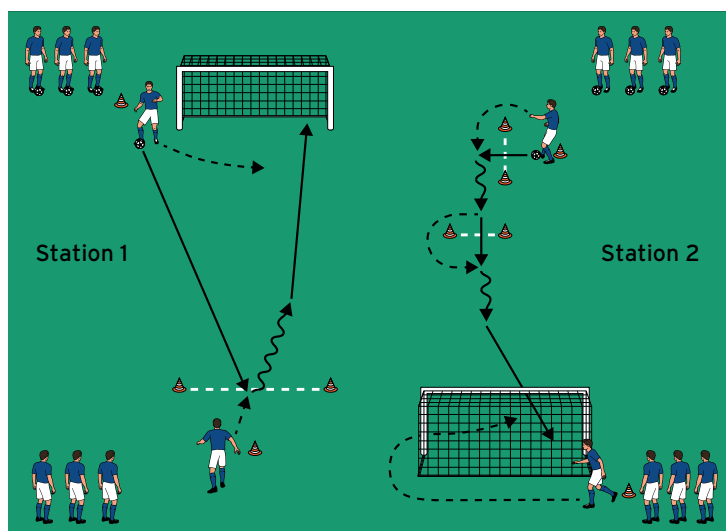
VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchentor von rechts/links durchdribbeln und mit links/rechts schießen.
- ▶ Den Slalom von rechts/links durchdribbeln und mit rechts/links schießen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld und starten so den Durchgang.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

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



HAUPTTEIL 2

PASS-TORSCHUSS-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Den Slalom und das Hütchentor entfernen.
- ▶ Vor einem Tor 1 Hütchentor, vor dem anderen Tor 2 versetzte Hütchentore errichten.
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen postieren.
- ▶ Die Bälle gemäß Abbildung verteilen.

STATION 1

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch das Hütchentor zum Spieler am anderen Starthütchen und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der Passempfänger nimmt durch das Hütchentor an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

STATION 2

- ▶ Der Ballbesitzer passt nacheinander durch beide Hütchentore.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der andere Spieler das Tor und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der Ballbesitzer schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

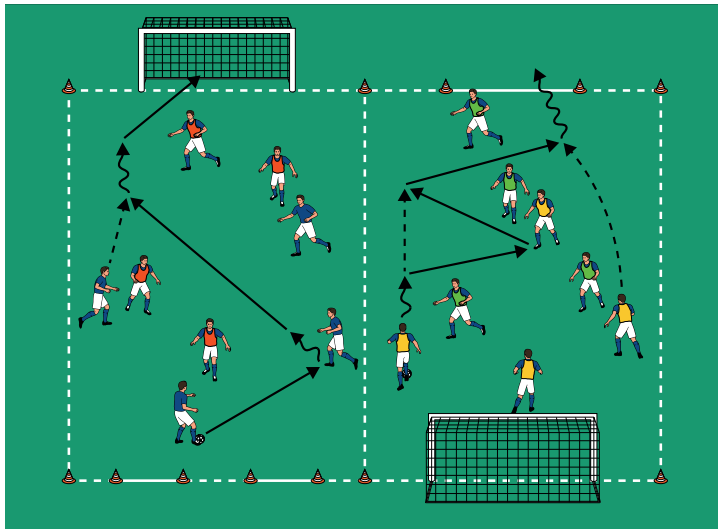
VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Durchgang stationsübergreifend die Positionen und Aufgaben im Uhrzeigersinn wechseln.
- ▶ Station 1: Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer jeden Durchgang mit einem Zuruf starten.
- ▶ Bei Station 2 die Hütchentore durchspielen und außen umlaufen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

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



SCHLUSSTEIL

SPIEL-WECHSEL-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Spielfelder nebeneinander markieren.
- ▶ In einem Feld 1 Jugendtor und 2 Hütchentore, im anderen Feld 1 Jugendtor und 1 Dribbeltor errichten.
- ▶ 4 Teams bilden.
- ▶ 2 Teams pro Feld.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in beiden Feldern.
- ▶ Sobald der Trainer 2 Teams aufruft, wechseln diese die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Auf das Trainerkommando '1' die Felder im Uhrzeigersinn wechseln.
- ▶ Auf das Trainerkommando '2' die Felder gegen den Uhrzeigersinn wechseln.
- ▶ Auf das Trainerkommando '3' die Spielrichtung im Feld wechseln.
- ▶ Auf das Trainerkommando '4' die Felder diagonal wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams, die die Tore verteidigen, stellen jeweils einen Torhüter.
- ▶ Mit dem Trainerkommando das Spiel stoppen und sofort wechseln.
- ▶ Nach dem Felderwechsel die ballbesitzenden Teams benennen.
- ▶ Die Teams so aufrufen, dass jedes Team mindestens einmal auf jedes Tor angegriffen hat.