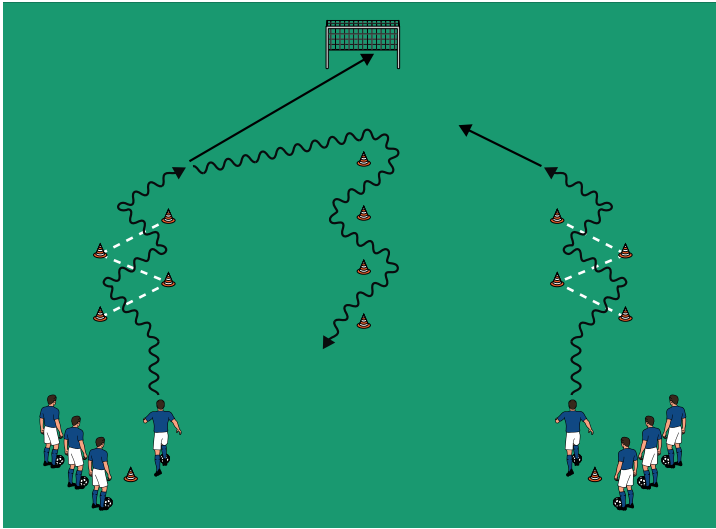


THEMA: IM STATIONSTRAINING SCHWERPUNKTE SETZEN



AUFWÄRMEN 1

ZICK-ZACK-DRIBBEL-STATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen, 6 Hütchentore, 1 Slalom und 1 Minitor gemäß Abbildung aufbauen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen postieren.

STATION 1

- ▶ Die Spieler dribbeln durch die Hütchentore und schießen auf das Minitor ab.
- ▶ Auf dem Rückweg durch den Slalom dribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Wer erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Seite wechseln.
- ▶ Abwechselnd nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Stationstraining große Gruppen bewegen.
- ▶ Wartezeiten möglichst gering halten.
- ▶ Dribbelaufgaben mit Torabschlüssen verbinden.