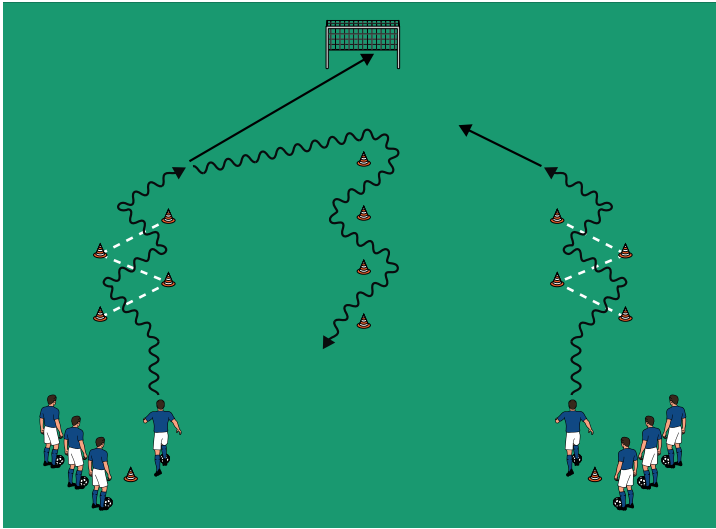


THEMA: IM STATIONSTRAINING SCHWERPUNKTE SETZEN



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.

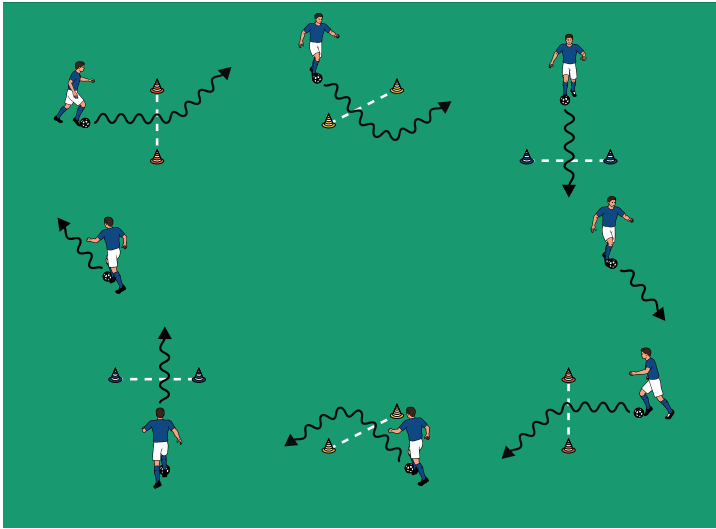
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: IM STATIONSTRAINING SCHWERPUNKTE SETZEN



AUFWÄRMEN 2

TOR-FARBEN-DRIBBEL-STATION

ORGANISATION

- ▶ 6 Hütchentore in 3 Farben aufbauen.
- ▶ 1 Ball pro Kind.

STATION 2

- ▶ Die Spieler dribbeln in einer vorgegebenen Farbreihenfolge durch die Tore (z. B. Rot, Gelb und Blau).
- ▶ Dabei dribbeln sie hintereinander durch beide Tore der jeweiligen Farbe.

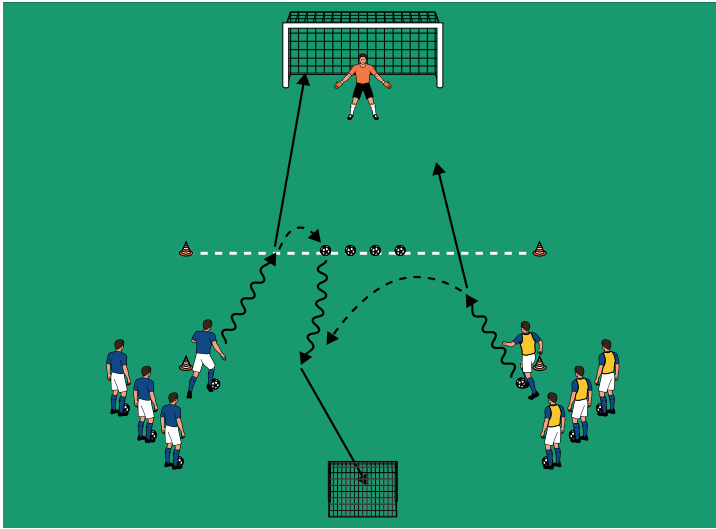
VARIATIONEN

- ▶ Frei durch alle 6 Tore dribbeln.
- ▶ Auf Trainerkommando die Farbreihenfolge wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Leicht zu bewältigende Dribbelaufgaben stellen.
- ▶ Auf kurze Dribbelwege achten.
- ▶ Farbaufgaben fördern die geistigen Fähigkeiten.

THEMA: IM STATIONSTRAINING SCHWERPUNKTE SETZEN



HAUPTTEIL 2

DRIBBEL-DUELL-STATION

ORGANISATION

- ▶ 1 Jugendtor mit Torwart und 1 Minitor aufstellen.
- ▶ 9 Meter vor dem Jugendtor 1 Schusslinie markieren und darauf Bälle verteilen.
- ▶ Seitlich zwischen der Schusszone und dem Minitor 2 Starthütchen platzieren.
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen je an 1 Starthütchen postieren.

STATION 4

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln gleichzeitig auf das Tor und schließen vor der Linie auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, dribbelt mit 1 Ball von der Schusslinie zum 1 gegen 1 auf das Minitor.

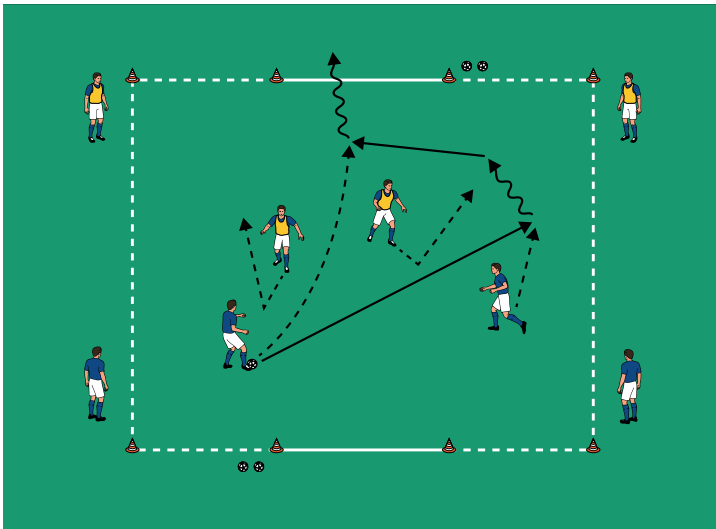
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb: Welches Team/welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Trefferzonen im Jugendtor markieren.
- ▶ 1 gegen 1 auf 2 Minitore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dribbelwettbewerbe erhöhen das Tempo.
- ▶ Zeit- und Gegnerdruck langsam einführen und steigern.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: IM STATIONSTRAINING SCHWERPUNKTE SETZEN



SCHLUSSTEIL

2-GEGEN-2-DRIBBEL-SPIEL-STATION

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Feld mit 2 großen Hütchentoren markieren.
- ▶ 2 Teams einteilen.

STATION 5

- ▶ 2 gegen 2 auf Dribbeltore.
- ▶ Bei Seiten- und Toraus eindribbeln.
- ▶ Nach 5 Minuten die Teams wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ 3 gegen 3.
- ▶ Auf 4 Hütchentore spielen.
- ▶ Auf 2 Minitore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Kleine Teams sorgen für viele 1-gegen-1-Situationen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereit legen, um eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.