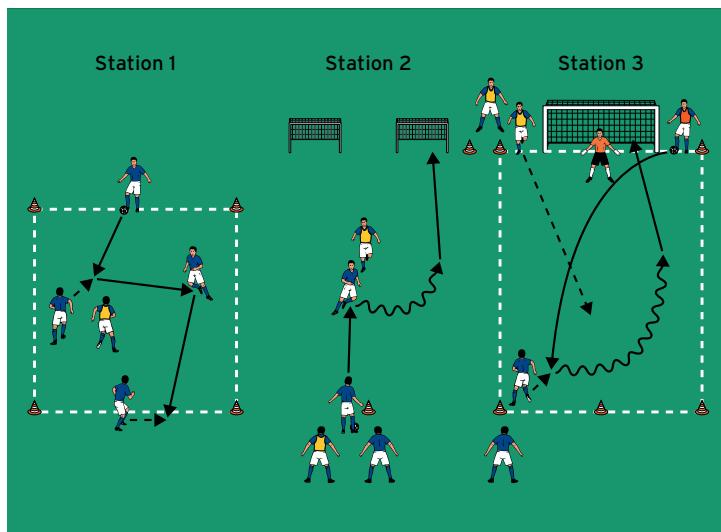


## THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 2:

## STATIONSTRAINING II

### ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

### ABLAUF STATION 1

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt postieren sich 2 Angreifer im Feld und versuchen, im 4 gegen 1 von der Grundlinie zu Grundlinie zu kombinieren.
- Den Störspieler regelmäßig wechseln.

### ABLAUF STATION 2

- 1 Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen.
- Der Anspieler passt zum Angreifer.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel gegen den Verteidiger in seinem Rücken und versucht, auf eines der Minitore abzuschließen.
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

### ABLAUF STATION 3

- Der Anspieler spielt einen diagonalen Flugball zum Angreifer.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld.
- Gleichzeitig startet von der Grundlinie ein Verteidiger ins Feld.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Schwerpunkte an den Stationen bleiben bestehen.
- Bei Station 1 ändert sich die Spielsituation, da jetzt zwei Angreifer ins Feld rücken.
- Bei Station 2 sollte der Abschluss unter Gegnerdruck möglichst aus der Drehung erfolgen. Hierfür ist eine gute Vororientierung notwendig.
- Bei Station 3 startet das 1 gegen 1 aus einer seitlichen Grundposition.
- Die Stationen nach jeweils 5 Minuten wechseln.