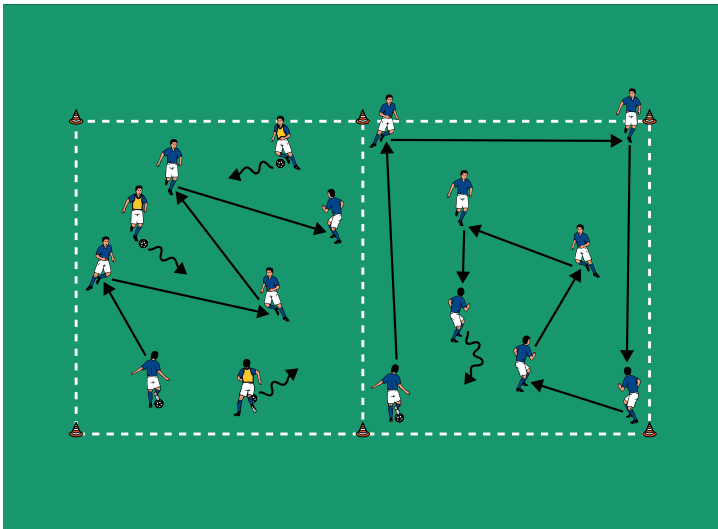


## THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASS-VARIATIONEN

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Felder nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen

##### ABLAUF FELD 1

- ▶ 3 Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Die anderen 5 Spieler passen sich in den eigenen Reihen zu.

##### ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen passen sich in einer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Der Empfänger des letzten Zuspiels passt nach innen, wo sich die Spieler frei in den eigenen Reihen zuspielen.
- ▶ Der wiederum letzte Spieler in der Passkombination dribbelt zum Starthütchen, startet die nächste Aktion usw.
- ▶ Alle äußeren Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

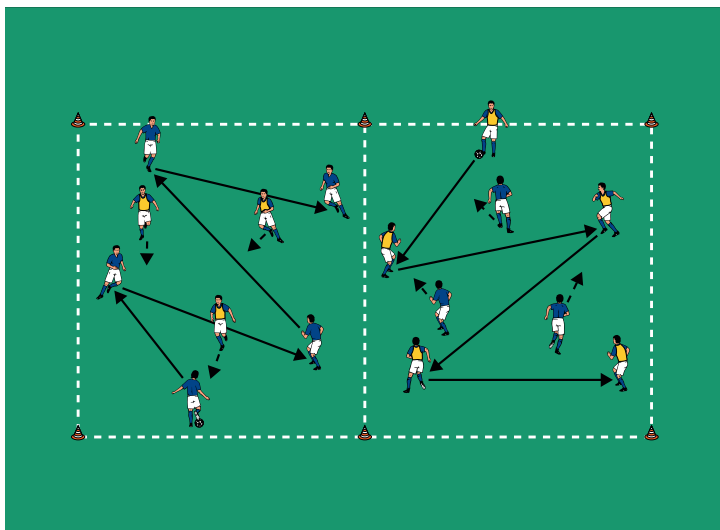
##### VARIATIONEN

- ▶ In Feld 1 müssen die Spieler mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ In Feld 2 die Passreihenfolge auch im Feld vorgeben.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribbelspieler in Feld 1 regelmäßig wechseln.
- ▶ In Feld 2 rückt der Passgeber nach dem Abspiel ins Feld für die nächste Aktion ins Feld nach.
- ▶ Nach etwa 5 Minuten tauschen die Gruppen die Felder und Aufgaben.

## THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### 5-GEGEN-3-WETTKAMPF

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jede Gruppe stellt 3 Störspieler, die sich jeweils im anderen Feld aufstellen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, im 5 gegen 3 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Welche Gruppe spielt in 1 Minute mehr Pässe?

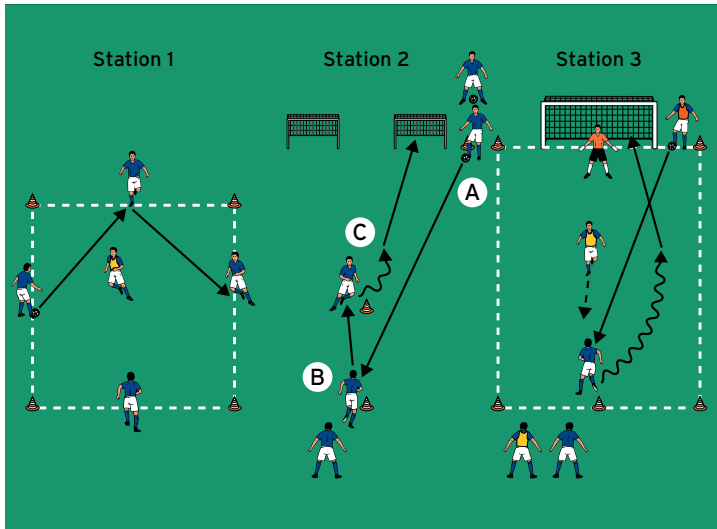
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Wettbewerb variieren: Welche Gruppe spielt zuerst 20 Pässe?
- ▶ Die Spieler müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Gruppen aus dem ersten Aufwärmteil bleiben bestehen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Störspieler wechseln.

## THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

## STATIONSTRAINING I

### ORGANISATION

- ▶ 3 Stationen errichten
- ▶ Station 1: 1 Hütchenquadrat markieren
- ▶ Station 2: 1 Feld mit 2 Minotoren errichten
- ▶ Station 3: 1 Feld mit 1 Tor mit Torhüter abstecken
- ▶ 3 Gruppen bilden und jeweils den Stationen zuweisen

### ABLAUF STATION 1

- ▶ 1 Störspieler bestimmen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 4 gegen 1 möglichst viele Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.
- ▶ Den Störspieler nach jeweils 1 Minute wechseln.

### ABLAUF STATION 2

- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle.
- ▶ A spielt auf B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C dreht zu den Minotoren auf und passt scharf in eines der beiden Minitore.
- ▶ Die Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

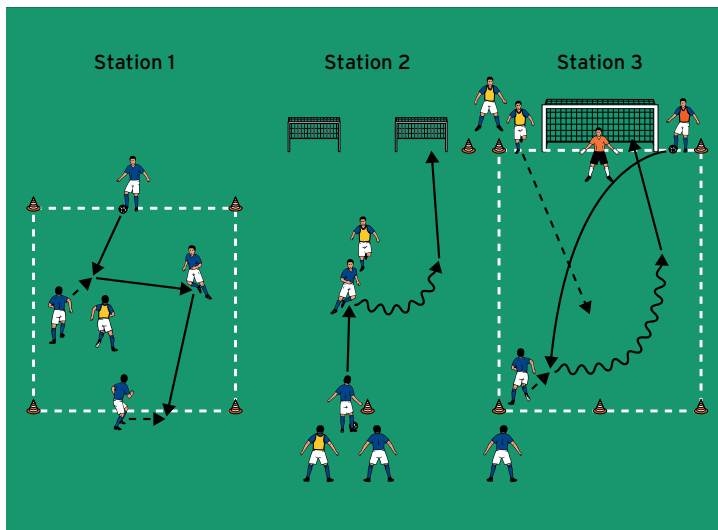
### ABLAUF STATION 3

- ▶ 1 Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger bestimmen und jeweils auf den Positionen verteilen.
- ▶ Der Anspieler passt zum Angreifer, der versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben nach einer Weile wechseln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Station hat einen anderen Schwerpunkt.
- ▶ Bei Station 1 steht das Passspiel im Mittelpunkt.
- ▶ Die Ballkontrolle ist bei Station 2 der Schwerpunkt.
- ▶ Bei Station 3 kommt das frontale 1 gegen 1 zur Durchführung.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten rücken alle Gruppen eine Station weiter.

## 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 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.

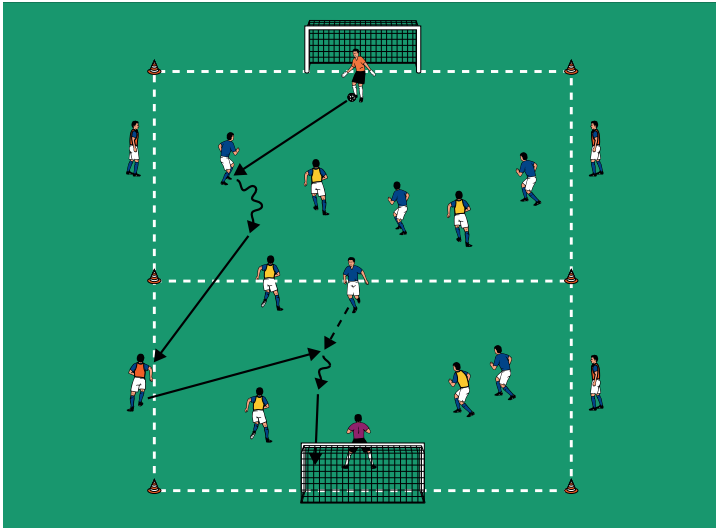
### ABLAUF STATION 3

- ▶ 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.

## THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



### SCHLUSSTEIL:

## 5 PLUS 4 GEGEN 5

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 3 Teams zu je 5 Spielern bilden
- ▶ Die Spieler der spielfreien Mannschaft übernehmen die Anspieleraufgabe an den Seitenlinien und stellen 1 weiteren Torhüter

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können die Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Dabei dürfen die Anspieler jedoch mit höchstens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Tore direkt nach einer Anspielervorlage zählen doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter aus dem Hauptteil behält seine Position.
- ▶ Das Spiel soll weitestgehend frei ablaufen.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jede Aktion wird vom Torhüter der berechtigten Mannschaft aus gestartet.