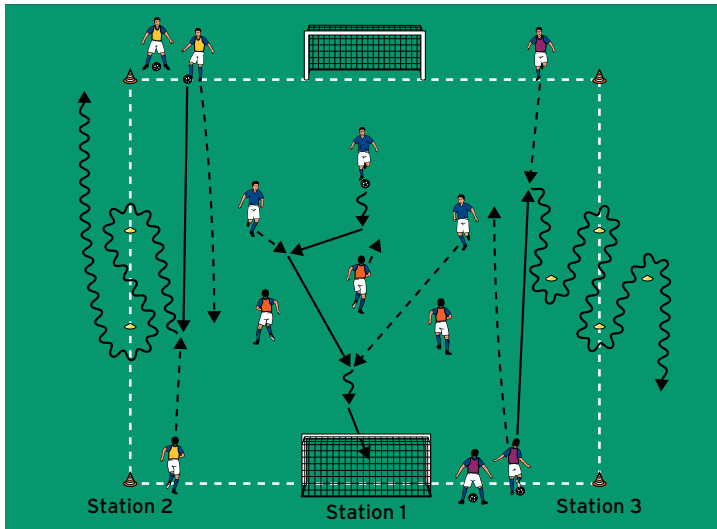


THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



HAUPTTEIL 2:

STATIONS-VIERECK MIT SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchen-Dreiecke vor den Toren entfernen
- ▶ 4 Teams bilden
- ▶ 2 Teams mit 1 Ball im Feld (Station 1)
- ▶ Die übrigen Teams mit Bällen jeweils an 2 Starthütchen einer Seitenlinie postieren (Stationen 2 und 3)

ABLAUF

- ▶ Station 1: 3 gegen 3 auf die Tore.
- ▶ Station 2: Der erste Spieler spielt zum gegenüberliegenden Spieler und läuft seinem Zuspiel nach. Der Passempfänger dribbelt im Slalom durch das Hütchentor zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Station 3: Der erste Spieler passt hoch zum gegenüberliegenden Spieler und läuft seinem Zuspiel nach. Der Passempfänger dribbelt im Slalom um die Hütchen-Raute zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Spielzeit jeweils 3 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Ein Turnier im Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Im 3 gegen 3 zählen Treffer nur nach Direktschuss.
- ▶ Lebendige Stoppuhr: Das 3 gegen 3 endet, wenn die anderen Teams 5 vollständige Durchgänge absolviert haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Station 1: Die Regel 'letzter Mann ist Torwart' anwenden.
- ▶ Im Slalom mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- ▶ Den Ball stets in die Bewegung mitnehmen.