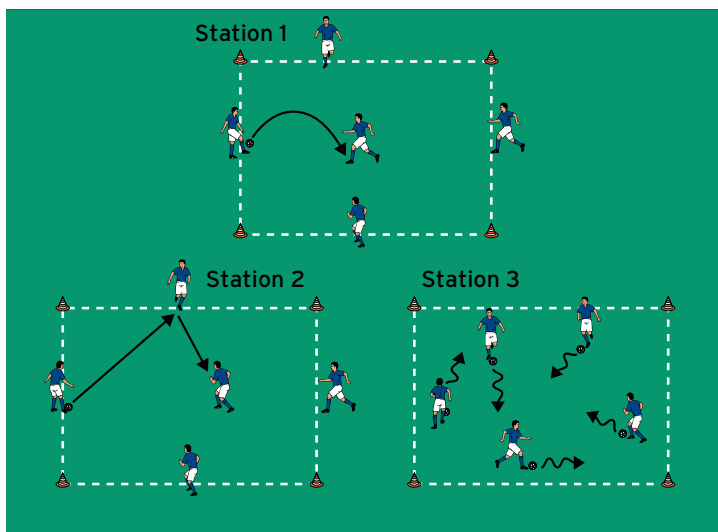


THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



AUFWÄRMEN 1:

AUFWÄRM-STATIONEN I

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren
- ▶ 3 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen

ABLAUF

- ▶ Station 1: Die Spieler jonglieren in der Gruppe.
- ▶ Station 2: Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Station 3: Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Felder wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Die Zuspiele sollen per Kopf erfolgen.
- ▶ Station 2: Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Station 3: Die Spieler sollen die Bälle jeweils mit der Sohle stoppen und dann weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Felderwechsel erfolgen im Uhrzeigersinn.
- ▶ Die Aufgaben in den Feldern sind bewusst einfach gehalten.