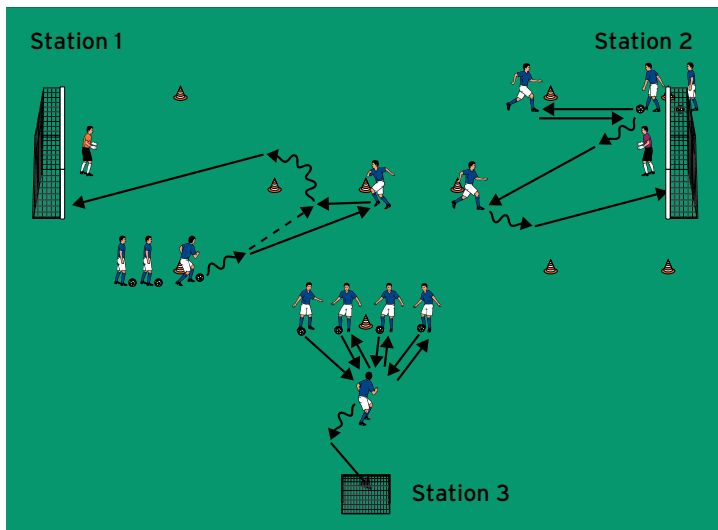


THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



HAUPTTEIL 1:

AUFWÄRM-STATIONEN II

ORGANISATION

- ▶ 3 Stationen errichten
- ▶ Station 1 und 2: Je 1 Tor und mehrere Positionshütchen aufstellen
- ▶ Station 3: 1 kleines Tor und 1 Positionshütchen markieren
- ▶ 3 Gruppen bilden und jeweils den Stationen zuweisen
- ▶ Die Gruppen an den Stationen mit Tor stellen je 1 Torhüter

ABLAUF STATION 1

- ▶ Der Spieler dribbelt ins Feld und passt zum Anspieler, der das Zuspiel sofort prallen lässt.
- ▶ Anschließend kontrolliert er das Zuspiel und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

ABLAUF STATION 2

- ▶ Der Startspieler passt zum Wandspieler, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Anschließend nimmt der Passempfänger nach vorne mit und passt zum Spieler vor das Tor.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und schließt schnellstmöglich auf das Tor mit Torhüter ab.

ABLAUF STATION 3

- ▶ Der Spieler vor dem Minitor erhält nacheinander Zuspiele von allen Anspielern am Positionshütchen, die er direkt prallen lässt.
- ▶ Das Zuspiel des letzten Anspielers nimmt er in die Drehung an und mit und schließt auf das Minitor ab.
- ▶ Der Passgeber zum Torschuss rückt anschließend vor das Minitor.
- ▶ Der Torschütze holt seinen Ball, stellt sich bei den Anspielern wieder an usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei den Stationen 1 und 2 jeweils von beiden Seiten üben und nach der Hälfte der Zeit die Seiten wechseln.
- ▶ Den Anspieler bei Station 1 nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten rücken die Gruppen eine Station weiter.