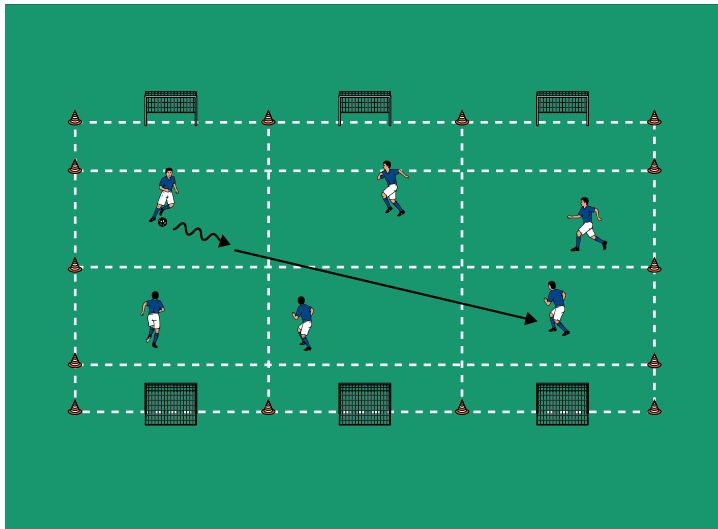


THEMA: STATIONSTRAINING



AUFWÄRMEN:

ERWÄRMUNG AN 'STATION 3'

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen ein Feld abstecken
- ▶ Dieses Feld nochmal in 12 Zonen gemäß Abbildung aufteilen
- ▶ An den Grundlinien je 3 Miniretor aufstellen
- ▶ Die Spieler besetzen die Felder
- ▶ 1 Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich über das gesamte Feld gegenseitig zu.
- ▶ Dabei dürfen die Spieler ihre Felder nicht verlassen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Passgeber läuft anschließend in ein freies Feld.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt in ein freies Feld, passt zum Mitspieler und läuft in ein freies Feld.
- ▶ Beim Passen stets ein Feld überschlagen.
- ▶ Nur diagonale Pässe erlauben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit dem ersten Kontakt dynamisch in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Auf präzise und in der Schärfe angemessene Pässe achten.
- ▶ Den Ball, die Mitspieler und die freien Räume stets im Blick haben, um schnell handeln zu können.
- ▶ Die Anschlussaktionen in hohem Tempo durchführen.