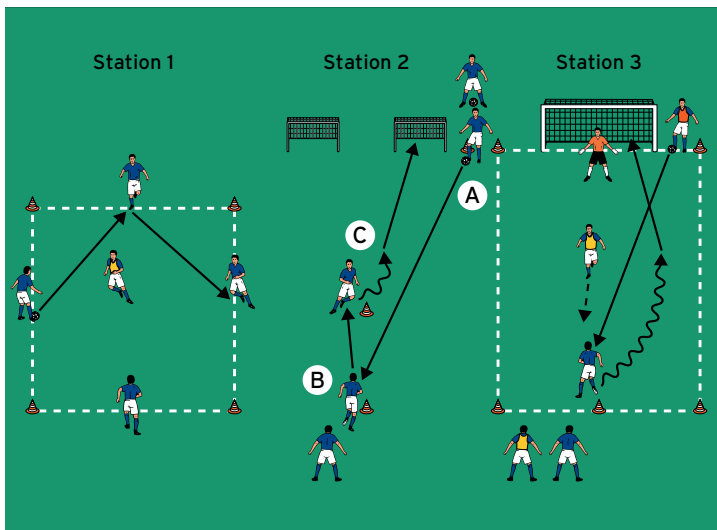


THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



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.