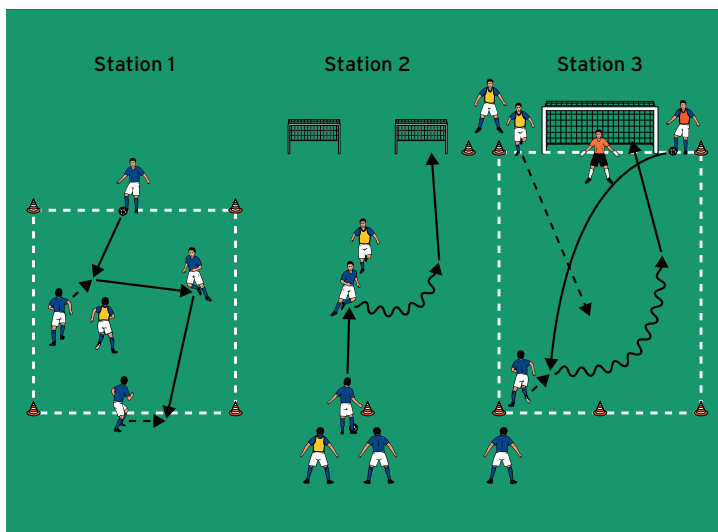


## THEMA: AUCH IM TEAMTRAINING MIT STATIONEN TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 2:

## STATIONSTRAINING II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

### ABLAUF STATION 1

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt postieren sich 2 Angreifer im Feld und versuchen, im 4 gegen 1 von Grundlinie zu Grundlinie zu kombinieren.
- ▶ Den Störspieler regelmäßig wechseln.

### ABLAUF STATION 2

- ▶ 1 Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen.
- ▶ Der Anspieler passt zum Angreifer.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel gegen den Verteidiger in seinem Rücken und versucht, auf eines der Minitore abzuschließen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

### ABLAUF STATION 3

- ▶ Der Anspieler spielt einen diagonalen Flugball zum Angreifer.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig startet von der Grundlinie ein Verteidiger ins Feld.
- ▶ 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Schwerpunkte an den Stationen bleiben bestehen.
- ▶ Bei Station 1 ändert sich die Spielsituation, da jetzt zwei Angreifer ins Feld rücken.
- ▶ Bei Station 2 sollte der Abschluss unter Gegnerdruck möglichst aus der Drehung erfolgen. Hierfür ist eine gute Vororientierung notwendig.
- ▶ Bei Station 3 startet das 1 gegen 1 aus einer seitlichen Grundposition.
- ▶ Die Stationen nach jeweils 5 Minuten wechseln.