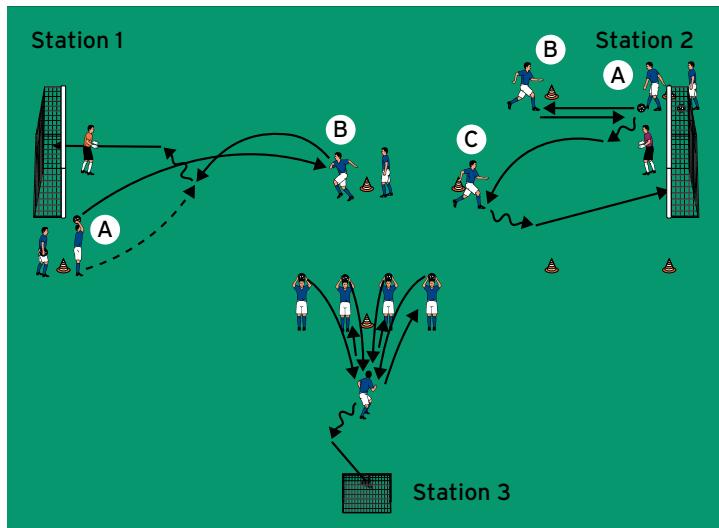


THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLL-STATIONEN II

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF STATION 1

- A wirft per Einwurf zu B.
- Dieser fängt den Ball und wirft ebenfalls per Einwurf zurück zum ins Feld startenden A, der das Zuspiel kontrolliert und auf das Tor mit Torhüter abschließt.

ABLAUF STATION 2

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt spielt A nach dem Doppelpass mit B per Flugball zu C, der das Zuspiel kontrolliert und auf das Tor mit Torhüter abschließt.

ABLAUF STATION 3

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt werfen die Anspieler jeweils per Einwurf zum Spieler vor dem Minitor.
- Dieser nimmt den Zuwurf des letzten Anspielers in die Drehung an und mit und schließt auf das Minitor ab.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Bei Station 1 von beiden Seiten üben und entsprechend die Seiten nach der Hälfte der Zeit wechseln.
- Bei Station 2 rücken alle Spieler nach jeder Aktion jeweils eine Position weiter.
- Nach jeweils 5 Minuten rücken alle Gruppen eine Station weiter.