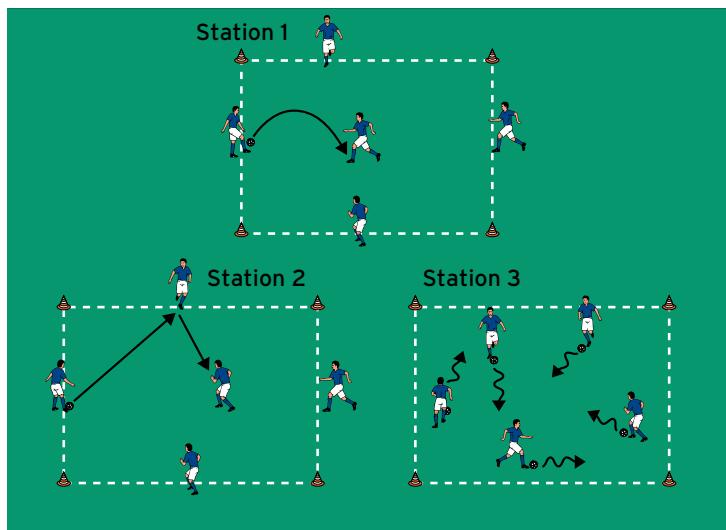


THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



AUFWÄRMEN 1:

AUFWÄRM-STATIONEN I

ORGANISATION

- ▶ 3 Felder markieren
- ▶ 3 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen

ABLAUF

- ▶ Station 1: Die Spieler jonglieren in der Gruppe.
- ▶ Station 2: Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Station 3: Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- ▶ Auf ein Trainerkommando die Felder wechseln.

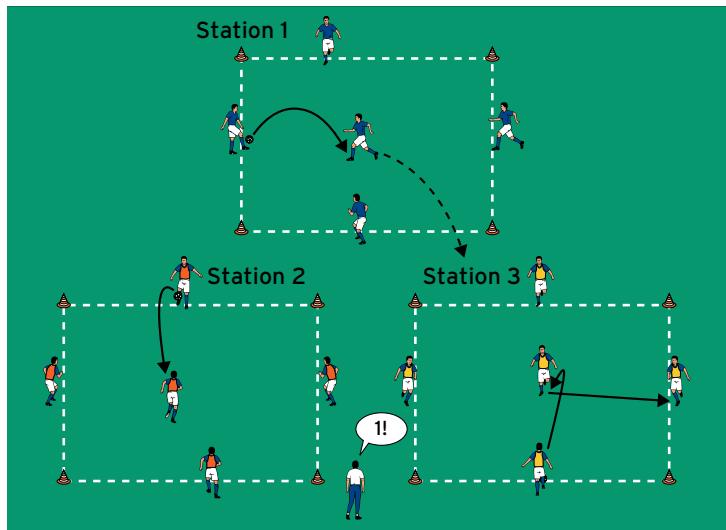
VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Die Zuspiele sollen per Kopf erfolgen.
- ▶ Station 2: Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Station 3: Die Spieler sollen die Bälle jeweils mit der Sohle stoppen und dann weiterdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Felderwechsel erfolgen im Uhrzeigersinn.
- ▶ Die Aufgaben in den Feldern sind bewusst einfach gehalten.

THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



AUFWÄRMEN 2:

AUFWÄRM-STATIONEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 1 Mittelfeldspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in allen Feldern jonglieren den Ball und spielen sich dabei zu.
- ▶ Der Trainer ruft ein Feld auf und startet so die Aktion.
- ▶ Der Mittelfeldspieler aus dem aufgerufenen Feld startet nun ins jeweils nächste Feld, wo er als Verteidiger verhindern soll, dass die dortigen Spieler im 5 gegen 1 15 Pässe in den eigenen Reihen spielen können.
- ▶ Anschließend kehrt er in sein Ausgangsfeld zurück, der Trainer ruft das jeweils nächste Feld auf usw.

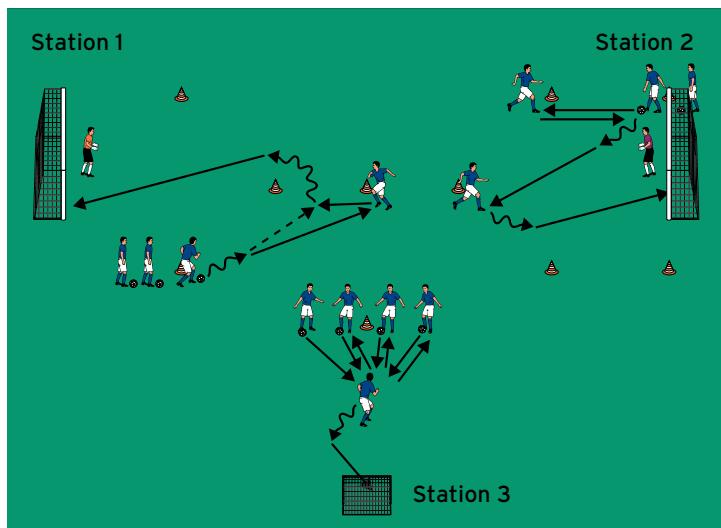
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen sich in den Feldern flach zu.
- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe im 5 gegen 1 variieren.
- ▶ Auf ein Trainerkommando rücken alle Mittelfeldspieler jeweils ein Feld weiter.
- ▶ In allen Feldern startet gleichzeitig ein 4 gegen 1. Welche Ballbesitzer passen sich am Längsten zu, ohne dass der Verteidiger den Ball berührt?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gelingt es einem Mittelfeldspieler, den Ball im 5 gegen 1 zu berühren, so ist die Aktion beendet.
- ▶ Für jedes erfolgreiche 5 gegen 1 erhalten die Ballbesitzer 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Die Mittelfeldspieler nach jeder Verteidigungsaktion wechseln.

THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



HAUPTTEIL 1: AUFWÄRM-STATIONEN II

ORGANISATION

- ▶ 3 Stationen errichten
- ▶ Station 1 und 2: Je 1 Tor und mehrere Positions-hütchen 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 Passemppfänger nach vorne mit und passt zum Spieler vor das Tor.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und schließt schnellstmöglich auf das Tor mit Torhüter ab.

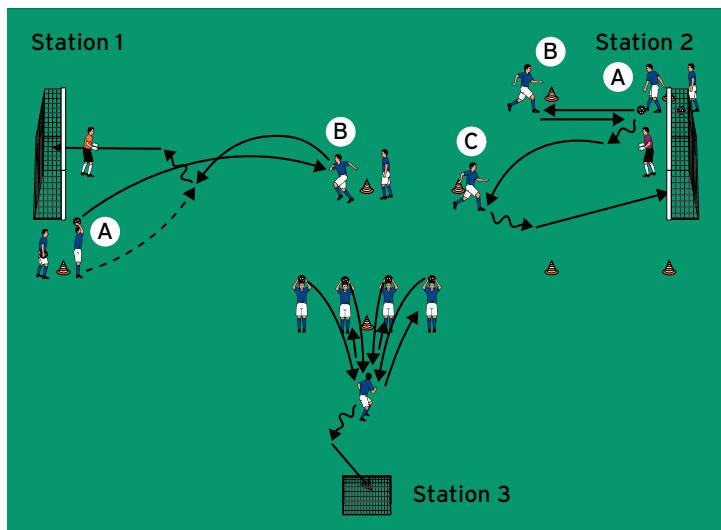
ABLAUF STATION 3

- ▶ 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.

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.

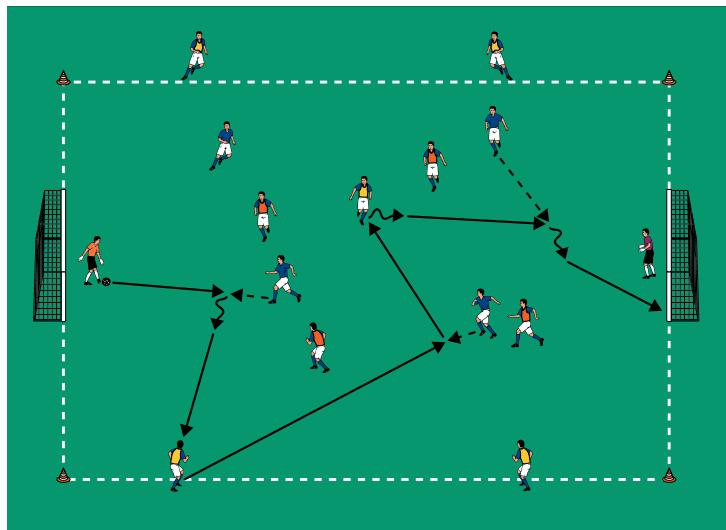
ABLAUF STATION 3

- 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.

THEMA: STATIONSTRAINING BALLAN- UND -MITNAHME



SCHLUSSTEIL:

4 PLUS 5 GEGEN 4

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 Teams im Feld aufstellen, jede Mannschaft stellt 1 Torhüter
- ▶ Die Spieler der pausierenden Mannschaft stellen 4 Anspieler an den Linien des Feldes sowie 1 Neutralen im Feld

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können alle neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Der neutrale Spieler im Feld darf frei spielen.
- ▶ Treffer unmittelbar nach einem Anspieler-Zuspiel zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die neutralen Spieler kommt es zu vielen Zuspielen ins Feld, die unter Gegnerdruck verarbeitet werden müssen.
- ▶ Somit wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil erneut aufgegriffen.