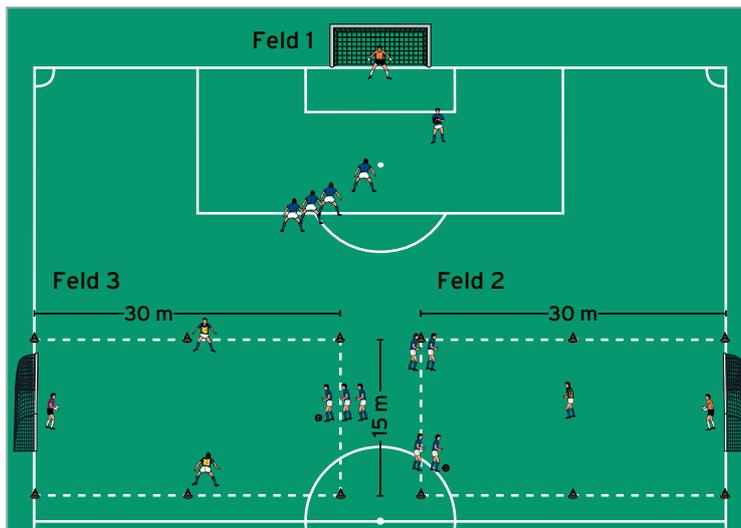
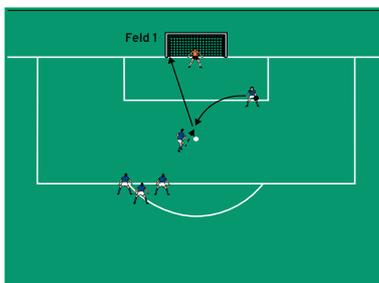


HAUPTTEIL 1: Stationstraining I

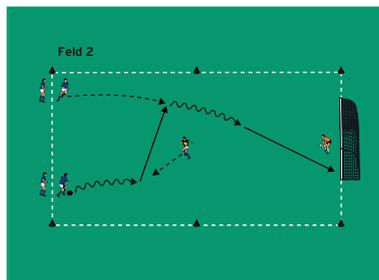
von Ralf Peter (03.06.2014)



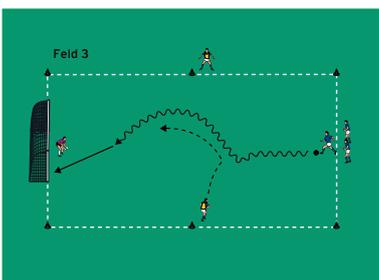
Feld 1



Feld 2



Feld 3



Organisation

- Die Gruppen beibehalten
- 3 Stationen errichten: 1 Großtor auf der Grundlinie des Feldes aufstellen sowie zwei 30 x 15 Meter große Felder mit je 1 Jugendentor markieren
- Die Gruppen in den Feldern verteilen
- Jede Gruppe stellt 1 Torhüter

Ablauf

Feld 1

- 1 Zuspieler bestimmen, alle übrigen Spieler stellen sich etwa 12 Meter vor dem Großtor auf.
- Der Zuspieler wirft dem jeweils ersten Spieler zum Volleyschuss zu.
- Dieser schließt aus der Luft auf das Tor mit Torhüter ab.

Feld 2

- 1 Verteidiger bestimmen, der sich im Feld postiert.
- Die Angreifer stellen sich paarweise an der Grundlinie gegenüber vom Tor auf und starten von dort zum 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter ins Feld.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die gegenüberliegende Grundlinie.
- Mit Abseits spielen!

Feld 3

- 2 Verteidiger bestimmen, die sich auf Höhe der Mittellinie an den Seitenlinien aufstellen.
- Von der Grundlinie gegenüber des Tores dribbelt jeweils ein Angreifer ins Feld.
- Gleichzeitig startet einer der beiden Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- Der Angreifer versucht, beim Tor mit Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die gegenüberliegende Grundlinie.

Tipps und Korrekturen

- An jeder Station ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- In Feld 2 darauf achten, dass die Angreifer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- In Feld 3 auf ein möglichst hohes Dribbeltempo der Ballbesitzer achten.
- Alle Spieler sollen stets selbstständig und konzentriert üben!
- Den Zuspieler in Feld 1 regelmäßig wechseln.