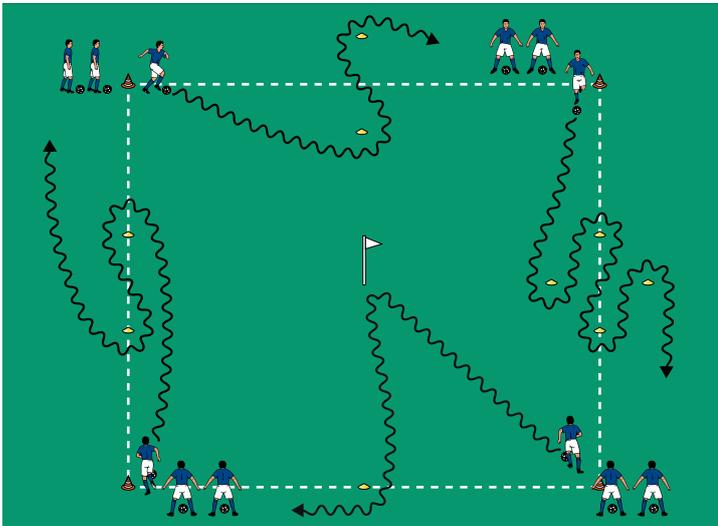


THEMA: IM STATIONSTRAINING BALLKONTAKTE SAMMELN



AUFWÄRMEN 1:

STATIONS-VIERECK I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ An den Seitenlinien 2 Hütchentore, 1 Hütchen-Raute und 1 Hütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ Mittig des Feldes 1 Stange errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn zum nächsten Starthütchen.
- ▶ Dabei die Hütchentore oder -Raute im Slalom umdribbeln.
- ▶ Am einzelnen Hütchen zuvor die Stange andribbeln, dort den Ball abkappen und anschließend um das Hütchen dribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Auf ein Trainerkommando zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.
- ▶ Nach der Dribbelübung zum jeweils nächsten Spieler passen, der anschließend mit der An- und Mitnahme ins Feld startet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst als Trainer jeden Durchgang mit einem Kommando starten. Später stimmen sich die Spieler selbstständig ab.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Die Spieler sollen den Körper stets zwischen Ball und Hütchen haben.
- ▶ Bei einer größeren Spieleranzahl ein Sechseck mit weiteren Dribbelaufgaben markieren.