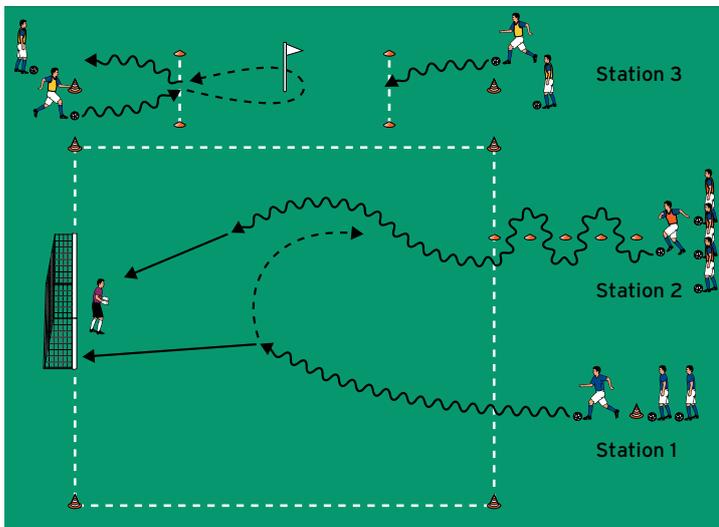


THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor errichten
- ▶ Hinter der gegenüberliegenden Grundlinie 1 Starthütchen markieren (Station 1)
- ▶ Daneben 1 Starthütchen mit anliegendem Hütchen-Slalom platzieren (Station 2)
- ▶ Neben dem Feld 2 Starthütchen, 2 Hütchentoren und 1 Stange gemäß Abbildung errichten (Station 3).
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen jeweils an 1 Starthütchen postieren
- ▶ Das Team an Station 1 stellt einen Torhüter.

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Station 1: Der Spieler dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor mit Torhüter ab und wird Verteidiger.
- ▶ Station 2: Der Ballführende durchdribbelt den Slalom und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Station 3: Die jeweils ersten Spieler dribbeln zum Hütchentor, stoppen den Ball auf der Linie, umlaufen die Stange und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Spielzeit jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Der jeweilige Spieler schießt ohne ein 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Station 2: Nach Umlaufen der Stange zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.
- ▶ Station 3: Den Ball von der gegenüberliegenden Hütchenlinie zum eigenen Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die gegenüberliegende Grundlinie.
- ▶ Gegebenenfalls das 1 gegen 1 zeitlich begrenzen.
- ▶ Auf eine saubere Ausführung der Techniken achten.