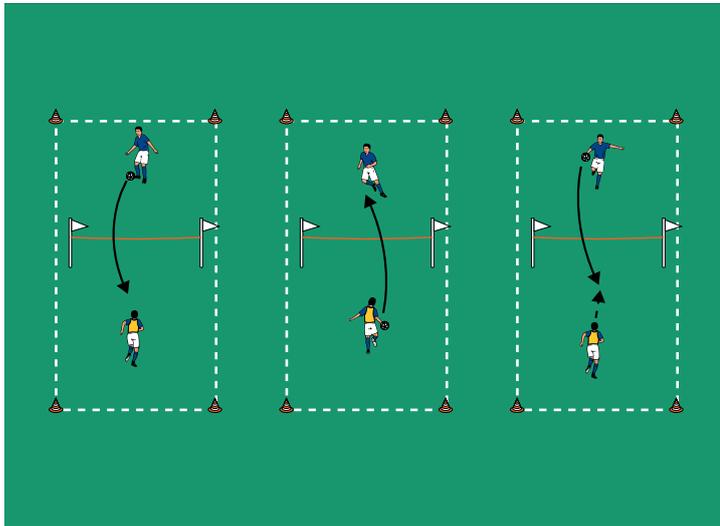


THEMA: STATIONSTRAINING



STATION 1:

FUSSBALLTENNIS

ORGANISATION

- ▶ Drei 5 x 10 Meter große Spielfelder markieren
- ▶ Auf den Mittellinien mithilfe von Stangen und Seilen ein Netz nachbilden
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Den Feldern je 1 Duell zuteilen
- ▶ Auf jedes Feld 1 Ball verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler spielen die Aufgabe per 'Dropkick'.
- ▶ Nun darf der Ball maximal einmal im Feld auf-tippen, bevor er zurückgespielt wird.
- ▶ Der Ball darf 3-mal berührt werden.
- ▶ Angaberecht erhält immer derjenige, der den Punkt erzielt hat.
- ▶ Einen Wettkampf in den Feldern durchführen: Wer hat nach 2 Durchgängen à 4 Minuten die meisten Punkte erzielt?

VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Welches Team sammelt insgesamt die meisten Punkte?
- ▶ Die 'Netzhöhe' dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Die Aufgabe darf nicht direkt zurückgespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen beidfüßig agieren.
- ▶ Die Punkte lautstark mitzählen.