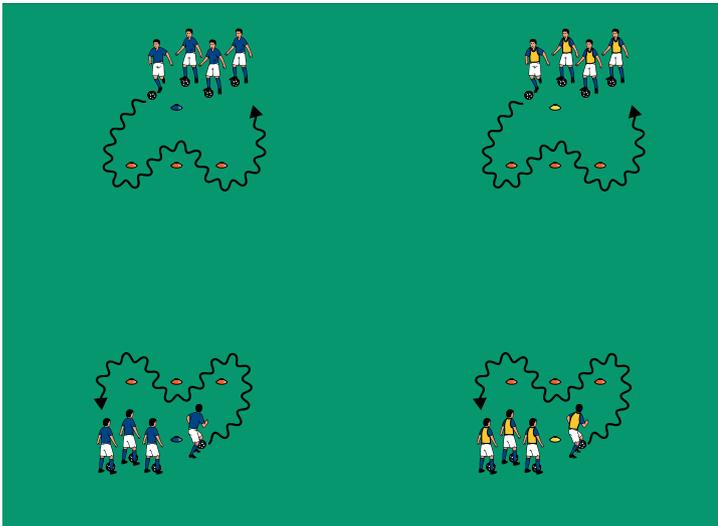


THEMA: DEN HUNGER AUF FUSSBALL IM STATIONSTRAINING STILLLEN



AUFWÄRMEN 1:

DOPPEL-DRIBBEL-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Training 2 feste Gruppen bilden
- ▶ Für jede Gruppe 2 Starthütchen und 2 Hütchen-slaloms gemäß Abbildung markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Slalom und zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Slalom durchdribbelt hat.

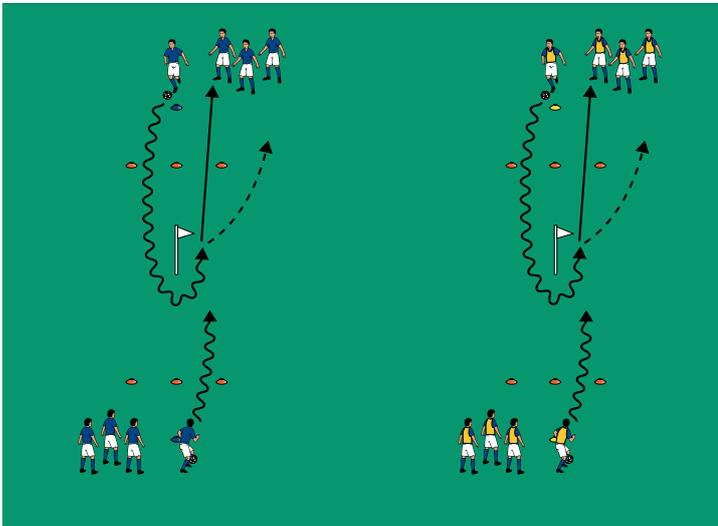
VARIATIONEN

- ▶ Den Slalom vor dem Starthütchen gegenüber durchdribbeln.
- ▶ Durch den eigenen und den gegenüberliegenden Hütchen-slalom dribbeln.
- ▶ Durch die jeweils rechten Hütchentore zum Starthütchen gegenüber durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Einheitlich von rechts/links in den Slalom starten.
- ▶ Im Slalom den Ball mit vielen Kontakten eng vor dem Körper führen.
- ▶ Nicht die Hütchen andribbeln, sondern gezielt die Zwischenräume anvisieren.

THEMA: DEN HUNGER AUF FUSSBALL IM STATIONSTRAINING STILLLEN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPEL-PASS-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Mittig zwischen den Slaloms je 1 Stange aufstellen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln durch das rechte Hütchentor des Slaloms, umdribbeln die Stange und passen durch das andere Hütchentor zum nächsten Spieler.
- ▶ Anschließend laufen die Spieler zum Starthütchen zurück.

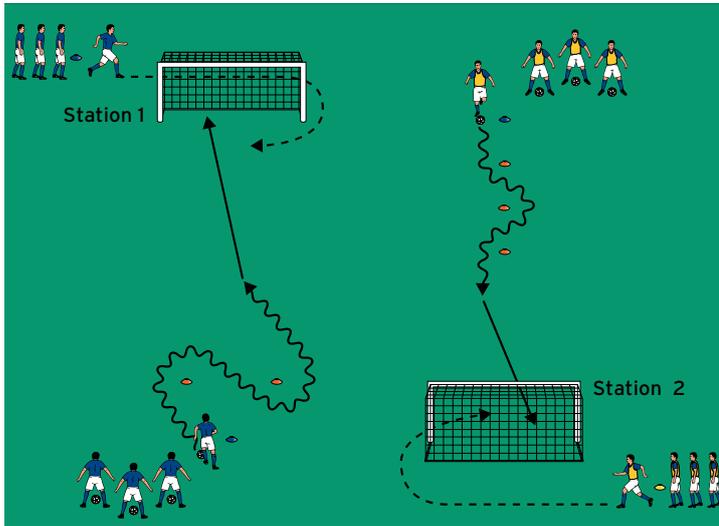
VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchentor durchlaufen, die Stange umlaufen, ein Zuspiel vom nächsten Spieler fordern und zurückdribbeln.
- ▶ Ablauf wie in der Variation zuvor, doch den zugepielten Ball klatschen lassen, die Stange nochmals umlaufen und ein erneutes Zuspiel fordern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ablauf auch über die linke Seite durchführen.
- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: DEN HUNGER AUF FUSSBALL IM STATIONSTRAINING STILLLEN



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-TORSCHUSS-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore diagonal gegenüber aufstellen
- ▶ 4 Starthütchen, 1 Slalom und 1 Hütchentor gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Gruppen bzw. Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler vor den Toren haben Bälle

STATION 1

- ▶ Der Ballbesitzer dribbelt im Slalom durch das Hütchentor in Richtung Tor.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der andere Spieler das Tor und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der Ballbesitzer schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

STATION 2

- ▶ Der Ballbesitzer dribbelt durch den Slalom.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der andere Spieler das Tor und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der Ballbesitzer schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

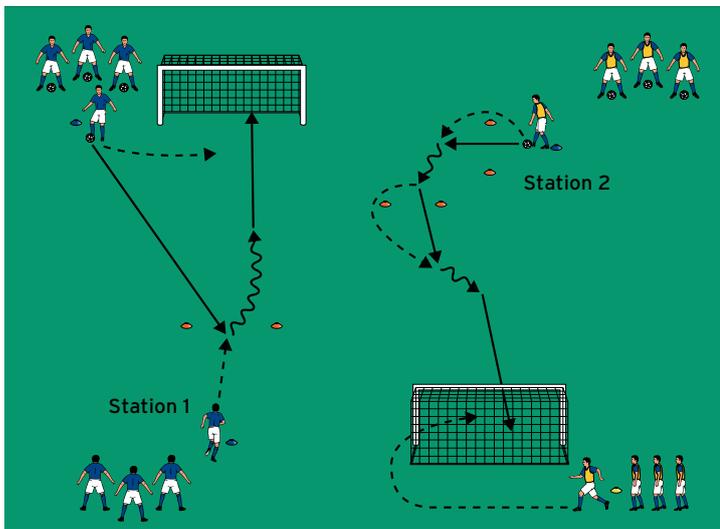
VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchentor von rechts/links durchdribbeln und mit links/rechts schießen.
- ▶ Den Slalom von rechts/links durchdribbeln und mit rechts/links schießen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach etwa 5 Minuten tauschen die Gruppen die Stationen.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln ins Feld und starten so den Durchgang.
- ▶ Zielstrebig abschließen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: DEN HUNGER AUF FUSSBALL IM STATIONSTRAINING STILLLEN



HAUPTTEIL 2:

PASS-TORSCHUSS-STATIONEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ An der zweiten Station den Slalom entfernen und stattdessen 2 versetzte Hütchentore errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen postieren
- ▶ Die Bälle gemäß Abbildung verteilen

STATION 1

- ▶ Der Ballbesitzer passt durch das Hütchentor zum Spieler am anderen Starthütchen und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der Passempfänger nimmt durch das Hütchentor an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

STATION 2

- ▶ Der Ballbesitzer passt nacheinander durch beide Hütchentore.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der andere Spieler das Tor und läuft als Torhüter ins Tor.
- ▶ Der Ballbesitzer schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

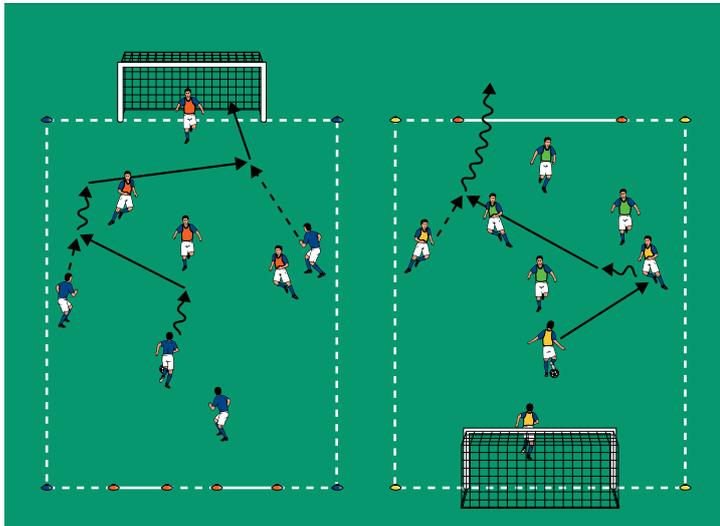
VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Wettbewerb: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach etwa 5 Minuten tauschen die Gruppen die Stationen.
- ▶ Als Trainer jeden Durchgang mit einem Zuruf starten.
- ▶ Bei Station 2 die Hütchentore durchspielen und außen umlaufen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: DEN HUNGER AUF FUSSBALL IM STATIONSTRAINING STILLLEN



SCHLUSSTEIL:

DOPPEL-FELD-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ 2 Spielfelder nebeneinander markieren
- ▶ In einem Feld 1 Jugendtor und 2 Hütchentore, im anderen Feld 1 Jugendtor und 1 Dribbeltor errichten.
- ▶ 1 Gruppe pro Feld
- ▶ Jeweils 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in jedem Feld.
- ▶ Die Teams greifen auf die Tore an, durchspielen die Hütchentore oder Überdribbeln die Dribbellinie.
- ▶ Die Teams wechseln nach 5 Minuten die Spielrichtung.
- ▶ Nach 10 Minuten Spielzeit wechseln die Teams die Felder.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Nach Durchspielen der Hütchentore bzw. Überdribbeln der Dribbellinie die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Nach jedem Treffer beim Tor die Spielrichtung wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams, die die Tore verteidigen, stellen jeweils einen Torhüter.
- ▶ Beim Angriff auf die Tore die Überzahl ausnutzen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.