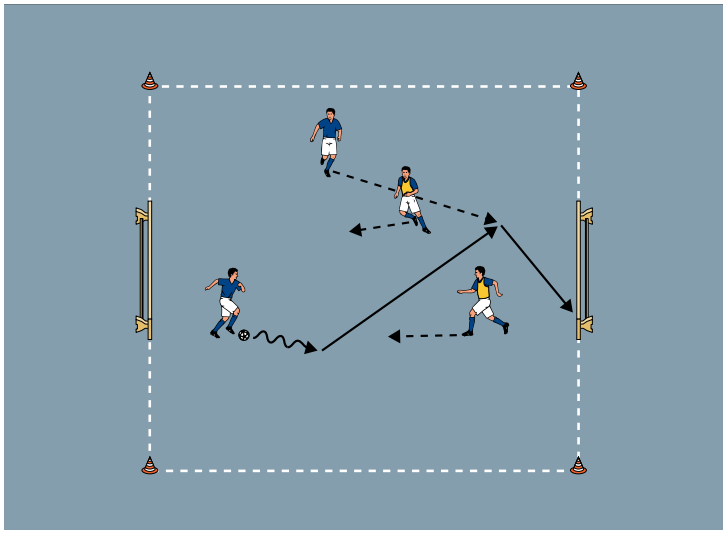
THEMA: MIT STATIONSTRAINING VIELE KINDER TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

LANGBANK-SPIEL

ORGANISATION

- Für Station 3 ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 2 auf die Seite gelegten Langbänken aufbauen.
- Zwei 2er Teams bilden.
- Blau hat 1 Ball.

ABLAUF

- Im 2 gegen 2 auf die Banktore spielen.

VARIATIONEN

- Im 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 spielen.
- Mit einem Softball oder Filzball spielen.
- Das Feld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das 2 gegen 2 fördert das Passen.
- Langbänke als Tore nutzen.
- Verschiedene Bälle nutzen.