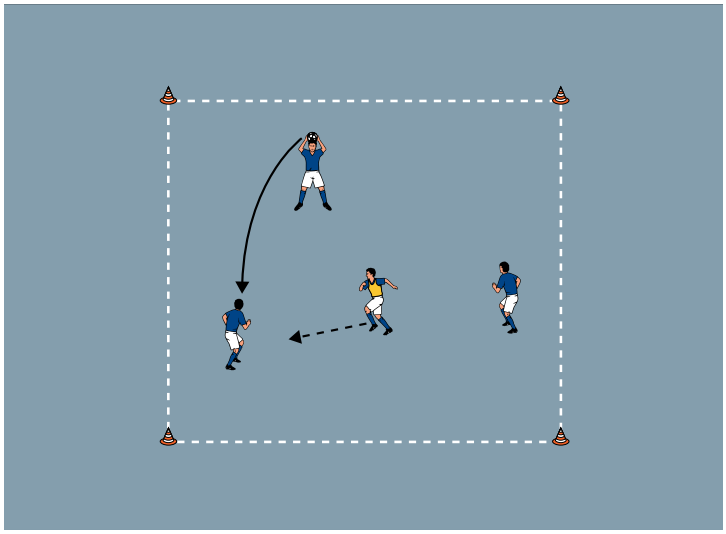
THEMA: MIT STATIONSTRAINING VIELE KINDER TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FREI-BALL-FANGEN

ORGANISATION

- 5 verschiedene Stationen in der Halle aufbauen (siehe "Aufwärmen 1" bis "Schlussteil").
- Für Station 1 ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren.
- 3 Läufer und 1 Fänger bestimmen.
- 1 Läufer hat 1 Ball in der Hand.

ABLAUF

- Der Fänger versucht die Läufer abzuschlagen.
- Die Läufer werfen sich den Ball zu.
- Wer den Ball hat, darf nicht gefangen werden.

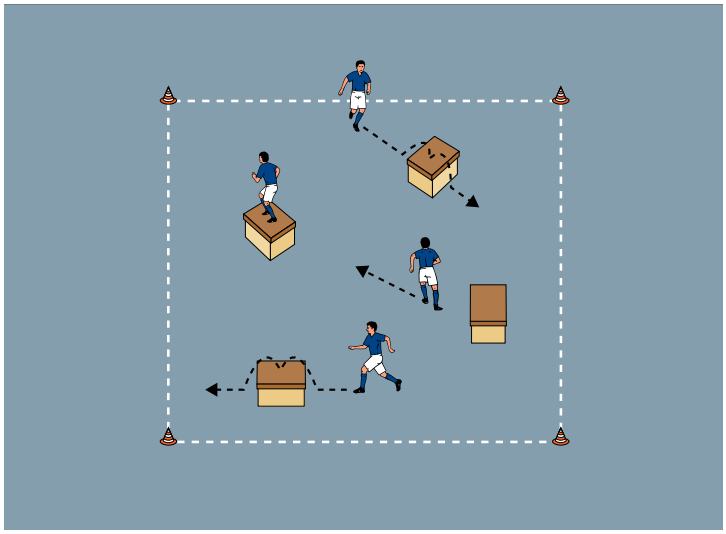
VARIATIONEN

- Einen Wettbewerb durchführen: Wer fängt in 2 Minuten die meisten Läufer?
- Den Ball zum Mitspieler prellen.
- Den Ball passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Mit Stationstraining viele Kinder beschäftigen.
- Spielorientierte Stationen aufbauen.
- Eltern Stationen beaufsichtigen lassen.

THEMA: MIT STATIONSTRAINING VIELE KINDER TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KASTENKLETTERN

ORGANISATION

- Für Station 2 ein 8 x 8 Meter großes Feld mit 4 Kästen aufbauen.
- Die Kinder ohne Bälle im Feld postieren.

ABLAUF

- Die Kinder bewegen sich frei im Feld und klettern über die Kästen.

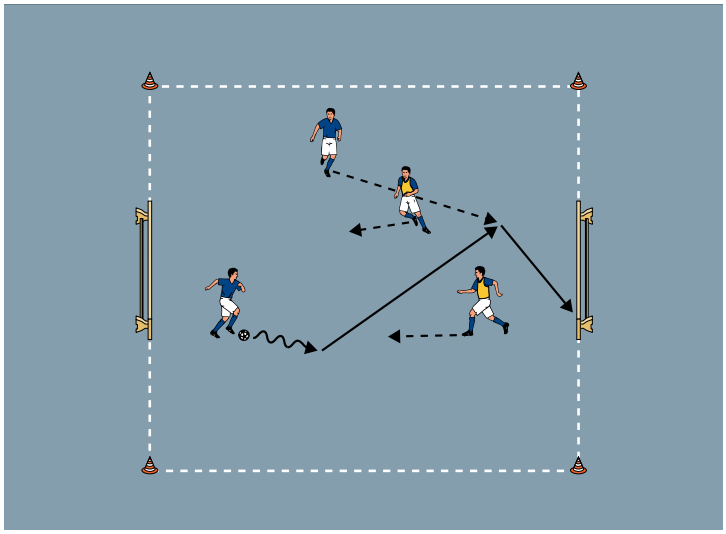
VARIATIONEN

- Einen Wettbewerb durchführen: Wer überwindet in 3 Minuten die meisten Kästen?
- Auf die Kästen klettern und herunterspringen.
- Rückwärts über die Kästen klettern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Vielseitige Bewegungserfahrungen vermitteln.
- Hallengeräte als Hindernisse nutzen.
- Kleine Wettbewerbe motivieren die Kinder.

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.

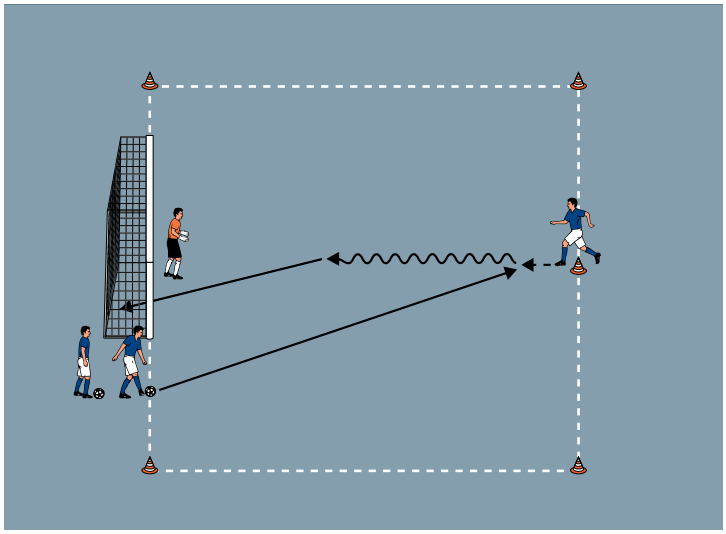
VARIATIONEN

- 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.

THEMA: MIT STATIONSTRAINING VIELE KINDER TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

HALLENTOR-SCHUSS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- Für Station vier 15 Meter vor einem Hallentor mit Torhüter 1 Starthütchen aufstellen.
- 1 Spieler am Starthütchen und die übrigen Spieler mit Bällen neben dem Torpfosten postieren.

ABLAUF

- Der erste Spieler neben dem Tor passt zum Spieler am Starthütchen.
- Dieser nimmt in Richtung Tor mit und schließt ab.
- Anschließend einen Positionswechsel durchführen.

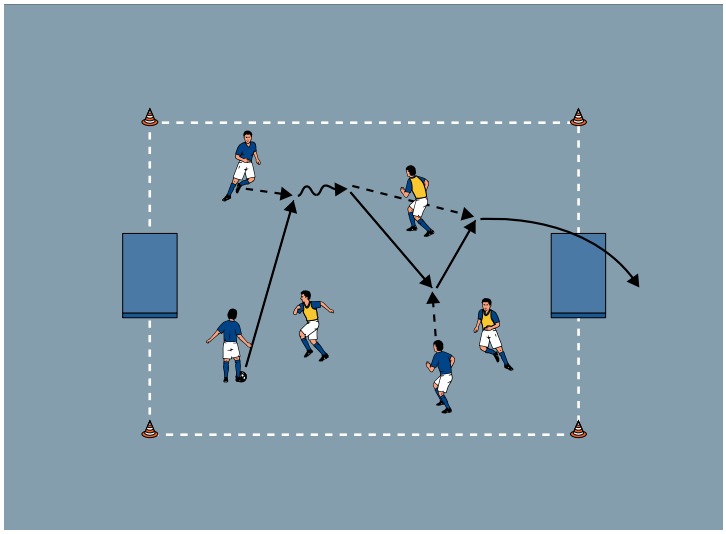
VARIATIONEN

- Einen Wettbewerb durchführen: Wer erzielt zuerst 3 Treffer?
- Der Passgeber wird nach dem Zuspiel Verteidiger.
- Im Tor Trefferzonen markieren und ohne Torhüter agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Torschussspiele in jedem Training anbieten.
- Rundläufe reduzieren Wartezeiten.
- Die Mitnahme in die Bewegung schulen.

THEMA: MIT STATIONSTRAINING VIELE KINDER TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

MATTENSPIEL

ORGANISATION

- Für Station 5 ein 15 x 10 Meter großes Feld mit 2 Matten markieren.
- 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.
- Blau hat 1 Ball.

ABLAUF

- Im 3 gegen 3 auf 2 Mattentore spielen.
- Treffer sind erzielt, sobald der Ball über die Matte geschossen wird.

VARIATIONEN

- Im 2 gegen 2 oder 4 gegen 4 spielen.
- Torhüter auf den Matten postieren.
- Die Matten an die Wände stellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Kleine Fußballspiele in der Stationstraining einbauen.
- Kleine Teams sorgen für viele Ballaktionen aller Spieler.
- In kleinen Teams sind alle Kinder am Spiel beteiligt.