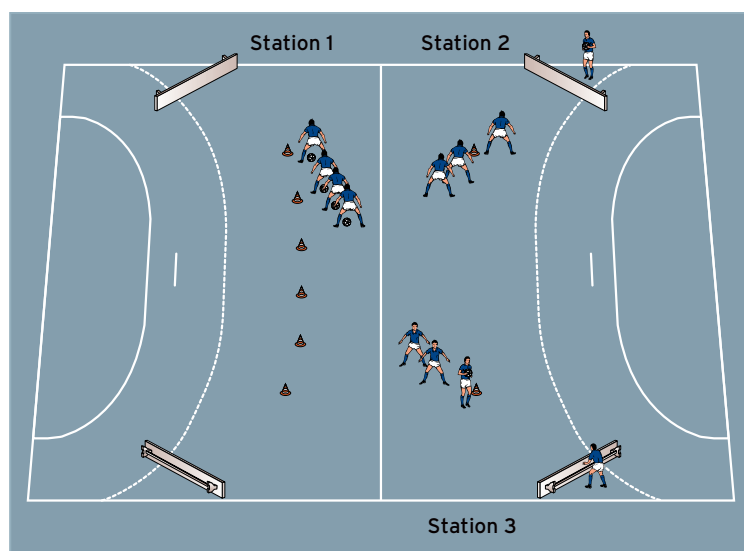
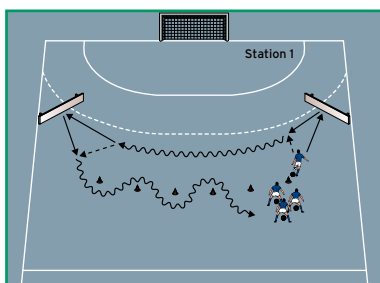


AUFWÄRMEN 2: Technik-Stationen

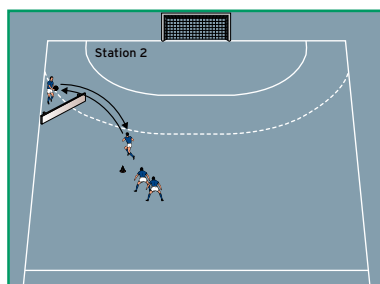
von Ralf Peter (30.12.2014)



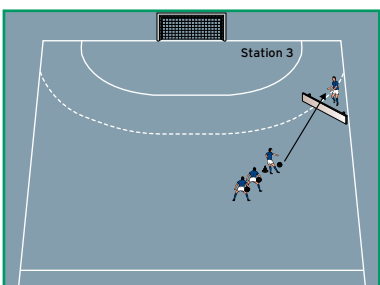
Ablauf Station 1



Ablauf Station 2



Ablauf Station 3



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen beibehalten
- Die Hütchentore entfernen
- Das Feld in 3 Stationen teilen (siehe Abbildung) und jeweils mit einer Gruppe besetzen
- An Station 1 zusätzlich einige Hütchen halbkreisförmig errichten
- An den Stationen 2 und 3 je 1 Anspieler bestimmen

Ablauf

Ablauf

- Die Gruppen üben gleichzeitig an den Stationen.
- Übungszeit: jeweils 5 Minuten.
- Anschließend die Stationen wechseln.

Ablauf Station 1

- Die Spieler passen gegen die rechte Langbank und nehmen seitlich zur jeweils anderen Bank mit.
- Anschließend passen sie gegen die andere Langbank, kontrollieren den zurückprallenden Ball und dribbeln im Slalom durch den Hütchenparcours zurück zum Start.
- Nach einer Weile die Richtung wechseln.

Ablauf Station 2

- Der Anspieler wirft den Spielern nacheinander zum Kopfball zu.
- Die Spieler springen einbeinig zum Kopfball hoch und köpfen zurück.
- Anschließend stellen sie sich sofort wieder bei ihrer Gruppe an.
- Den Anspieler stetig wechseln.

Ablauf Station 3

- Der erste Spieler spielt per Volleyschuss aus der Hand zum hinter der Langbank postierten Anspieler, der zum jeweils nächsten Spieler zurückwirft.
- Nach einer Weile per Dropkick zuspelen.
- Den Anspieler stetig wechseln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine korrekte Technikausführung an allen Stationen achten.
- Präzision geht vor Tempo!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.