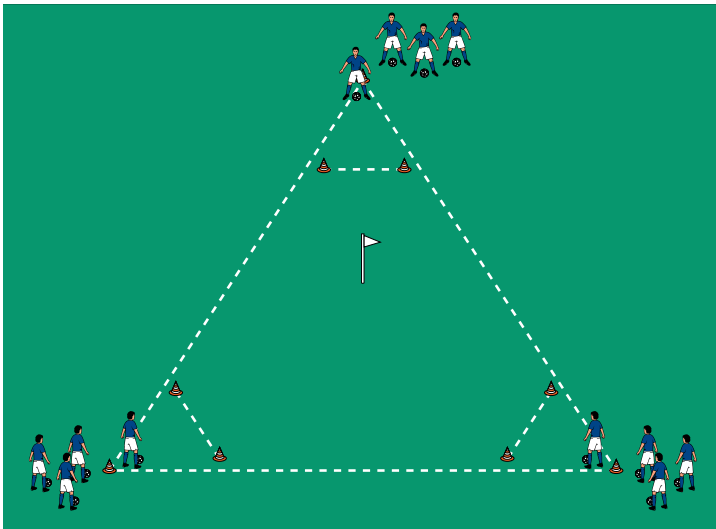


## THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 1:

### TECHNIK-DREIECK

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 Meter großes Dreieck markieren
- ▶ Vor den Starthütchen jeweils 1 Hütchentor errichten
- ▶ Mittig im Feld eine Stange errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln im Slalom durch das Hütchentor, umdribbeln die Stange und kehren durch das Hütchentor zum Starthütchen zurück.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen von rechts die Stange, erhalten ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln durch das linke Hütchentor.

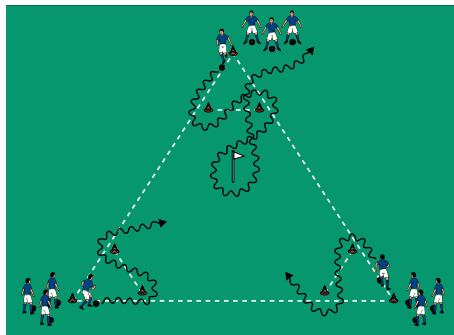
#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen von rechts die Stange, erhalten ein Zuspiel vom nächsten Spieler am linken Hütchen und nehmen den Ball durch das rechte Hütchentor an und mit.

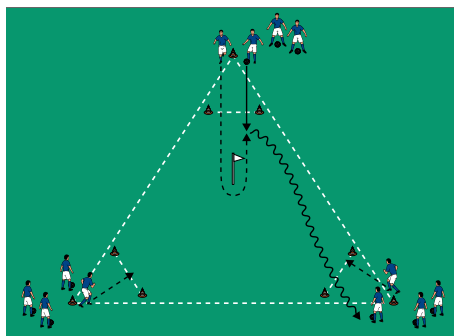
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vordermann das Hütchentor durchdribbelt hat.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler bei Übung 2 und 3 gleichzeitig starten.
- ▶ Die Übungen schulen die Orientierung, da die Spieler einander ausweichen müssen.
- ▶ Alle Übungen auch im Gegenuhrzeigersinn durchführen.

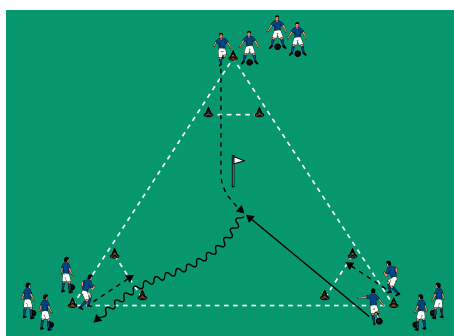
Übung 1



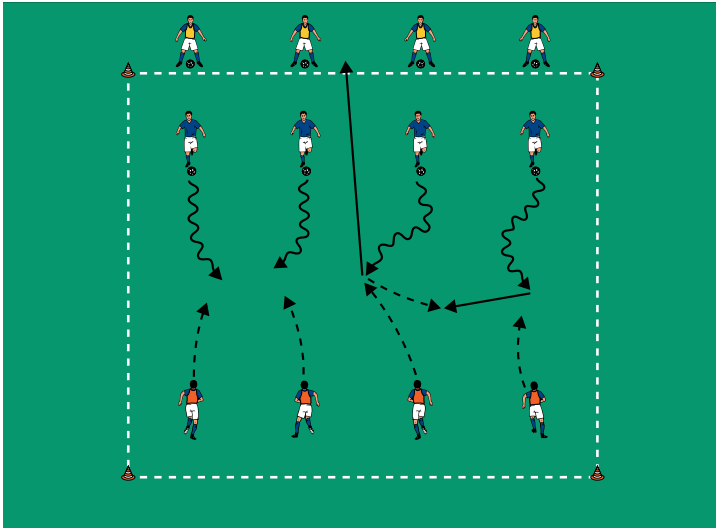
Übung 2



Übung 3



## THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBEL-PASS-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams mit Bällen an einer Grundlinie und das dritte Team an der anderen postieren

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer des ersten Teams dribbeln als Angreifer ins Feld.
- ▶ Die Spieler des Teams ohne Ball laufen als Verteidiger ins Feld und versuchen, die Bälle der Angreifer zu erobern und aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Verliert ein Angreifer seinen Ball, so kann er mit seinen Mitspielern zusammenspielen.
- ▶ Die Teams wechseln Positionen und Aufgaben, sobald alle Bälle verspielt wurden.

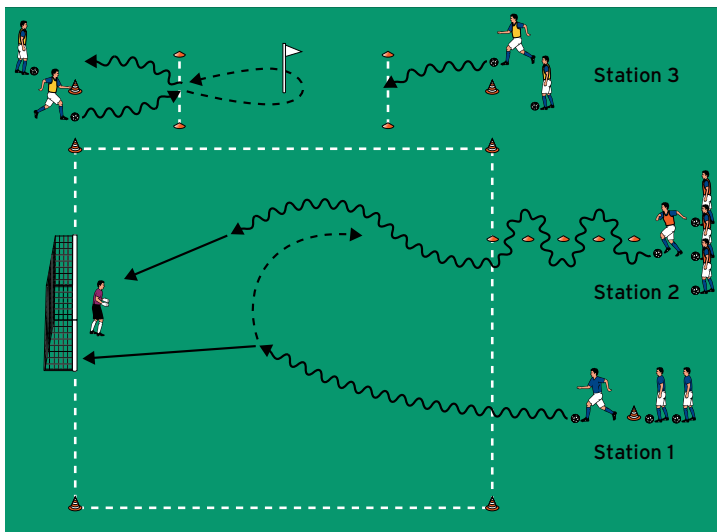
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer starten mit 2 Bällen ins Feld.
- ▶ Die Angreifer spielen zunächst einen Doppelpass mit den Verteidigern.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team ist am längsten in Ballbesitz?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Durchgang endet, wenn kein Ball mehr im Feld ist.
- ▶ Die Aufgaben und Positionen zügig wechseln.
- ▶ Gegebenenfalls das Feld vergrößern, sollten die Angreifer zu schnell die Bälle verlieren.

## THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



### HAUPTTEIL 1:

#### DRIBBEL-STATIONEN

##### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor errichten
- ▶ Hinter der gegenüberliegenden Grundlinie 1 Starthütchen markieren (Station 1)
- ▶ Daneben 1 Starthütchen mit anliegendem Hütchen-Slalom platzieren (Station 2)
- ▶ Neben dem Feld 2 Starthütchen, 2 Hütchentoren und 1 Stange gemäß Abbildung errichten (Station 3).
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen jeweils an 1 Starthütchen postieren
- ▶ Das Team an Station 1 stellt einen Torhüter.

##### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig.
- ▶ Station 1: Der Spieler dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor mit Torhüter ab und wird Verteidiger.
- ▶ Station 2: Der Ballführende durchdribbelt den Slalom und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Station 3: Die jeweils ersten Spieler dribbeln zum Hütchentor, stoppen den Ball auf der Linie, umlaufen die Stange und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Spielzeit jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

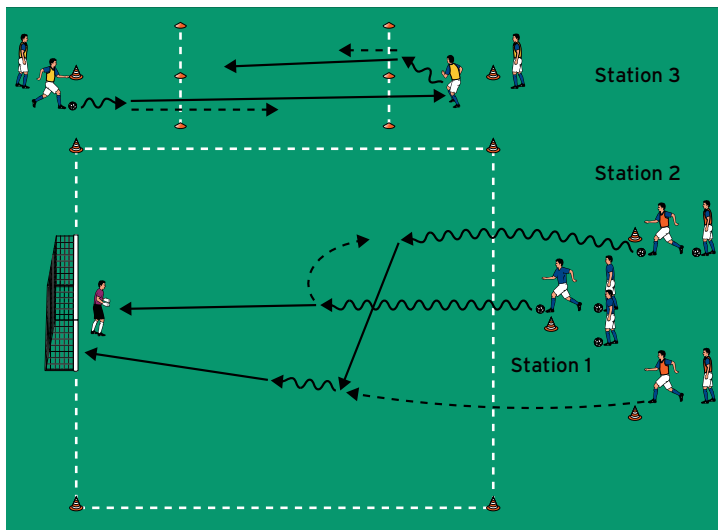
##### VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Der jeweilige Spieler schießt ohne ein 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Station 2: Nach Umlaufen der Stange zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.
- ▶ Station 3: Den Ball von der gegenüberliegenden Hütchenlinie zum eigenen Starthütchen dribbeln.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die gegenüberliegende Grundlinie.
- ▶ Gegebenenfalls das 1 gegen 1 zeitlich begrenzen.
- ▶ Auf eine saubere Ausführung der Techniken achten.

## THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



### HAUPTTEIL 2:

## PASS-STATIONEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter der Grundlinie ohne Tor 3 Starthütchen gemäß Abbildung errichten (Station 1 und 2)
- ▶ An Station 3 die Stange entfernen und die Hütchentore jeweils um 1 Hütchen erweitern
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ Die Teams mit Bällen (gemäß Abbildung) den Stationen zuordnen.
- ▶ Das Team an Station 1 stellt einen Torhüter.

### ABLAUF

- ▶ Station 1: Der erste Spieler dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor mit Torhüter ab und wird zum Verteidiger.
- ▶ Station 2: Sobald der Spieler von Station 1 Verteidiger ist, starten die jeweils ersten Spieler ins Feld und versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Station 3: Der erste Spieler passt durch die Hütchentore und läuft seinem Zuspiel nach. Der Passempfänger nimmt zum rechten Hütchentor an und mit, spielt durch die Hütchentore und läuft seinem Pass nach.
- ▶ Spielzeit jeweils 5 Minuten.
- ▶ Nach jedem Durchgang die die Positionen und Aufgaben tauschen.

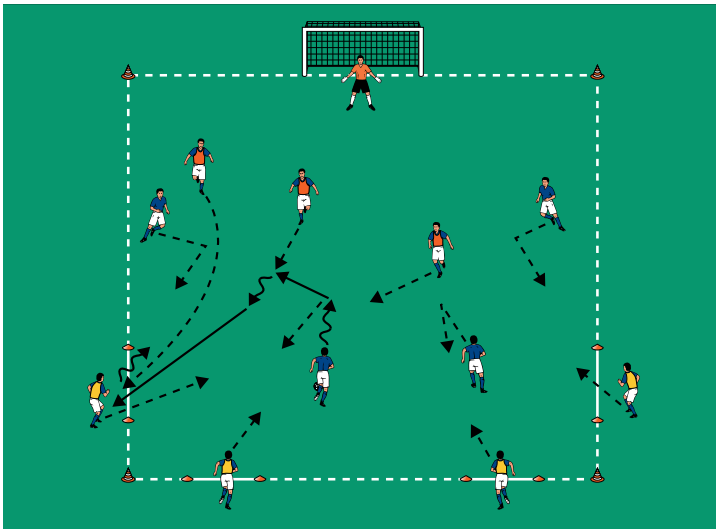
### VARIATIONEN

- ▶ Station 1: Der Spieler erhält ein hohes Zuspiel vom Torwart und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Station 2: Zunächst startet ein Angreifer zum 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter, ehe ein weiterer Angreifer zum 2 gegen 1 nachrückt.
- ▶ Station 3: Den Ablauf im Uhrzeigersinn durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die gegenüberliegende Grundlinie.
- ▶ Das 2 gegen 1 endet, wenn ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ An Station 3 möglichst mit 2 Kontakten spielen.

## THEMA: IM STATIONSTRAINING ALLE TECHNIKEN VERBESSERN



### SCHLUSSTEIL:

### 3-STATIONEN-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Das Feld mit Tor beibehalten
- ▶ 4 Hütchentore gemäß Abbildung errichten
- ▶ 3 Teams bilden
- ▶ 2 Teams mit 1 Ball im Feld
- ▶ Die Spieler des übrigen Teams jeweils hinter 1 Hütchentor postieren

#### ABLAUF

- ▶ Im Feld: 4 gegen 4 auf das Tor bzw. die Minitore.
- ▶ Die Angreifer spielen auf das Tor und die Verteidiger versuchen den Ball zu erobern und einen Spieler des dritten Teams durch ein Hütchentor anzuspielen.
- ▶ Nach einem Treffer beim Tor wechseln die Verteidiger mit dem Team in den Hütchentoren die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Gelingt den Verteidigern der Pass zu einem Spieler in einem Hütchentor, so greift es anschließend gegen dieses Team auf das Tor an. Die bisherigen Angreifer besetzen die Positionen an den Hütchentoren.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Größe der Hütchentore variieren.
- ▶ Die Positionen der Hütchentore ändern.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Treffer beim Tor bleiben die Angreifer in Ballbesitz.
- ▶ Die Verteidiger stellen immer einen Torhüter.
- ▶ Die Teams zählen die erzielten Treffer selbstständig mit.