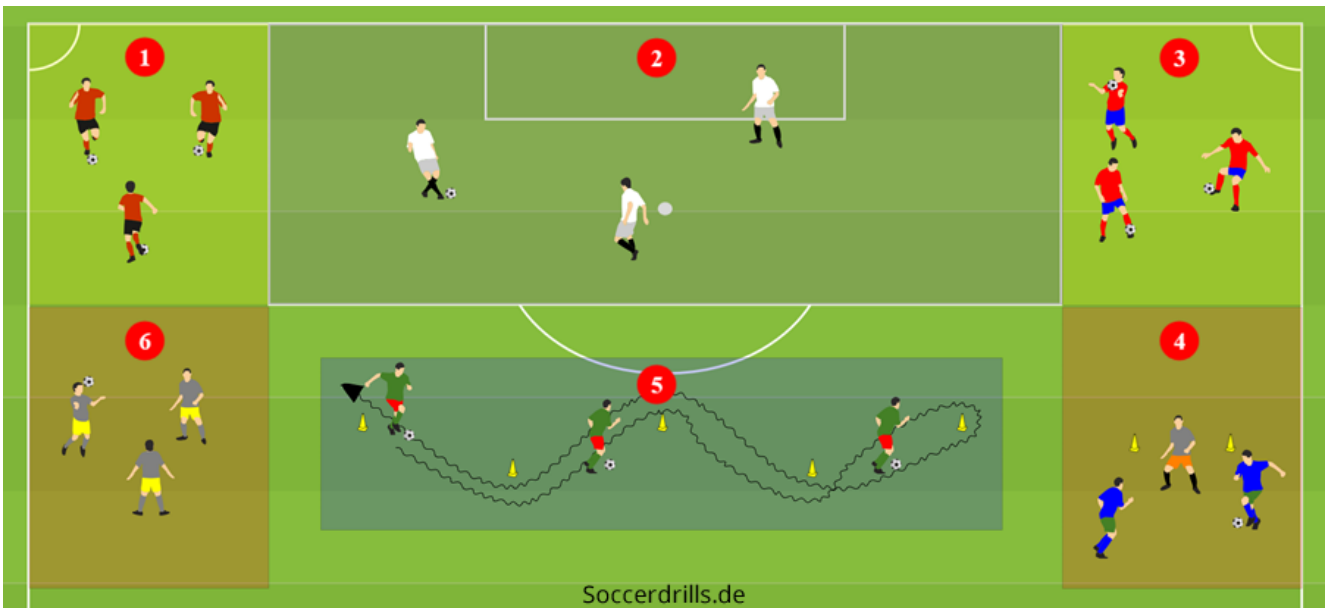


Aufwärmen Multi-Stationstraining



Organisation:

- Den Aufbau der einzelnen Stationen entnehme bitte der Gesamtgrafik. Es werden lediglich 5 Hütchen benötigt.
- Teile 3er-Gruppen ein, jeder Spieler verfügt über einen Ball.
- Nach jeweils 3 Minuten wird die Station gewechselt.

Ablauf:

Station 1:

Die Spieler beschäftigen sich selbst mit dem Ball oder sollen aus dem freien Dribbling Finten ausführen oder im Dribbling mit Körpertäuschungen arbeiten.

Station 2:

Freies Passspiel innerhalb der Box. Die Spieler bewegen sich ständig und nutzen dabei den gesamten Strafraum.

Station 3:

Hier jonglieren die Spieler mit dem Ball. Alternativ können die Spieler in einer Gruppe mit dem Ball jonglieren.

Station 4:

Wir spielen 2 gegen 1 auf ein offenes Tor. Nach Ballverlust wird der Verteidiger getauscht.

Station 5:

Ein kleiner Slalomparcours, die Spieler dribbeln hin und her. Auf Beidfüßigkeit achten!

Station 6:

Der Ball wird innerhalb der Gruppe mit dem Kopf jongliert.

Varianten:

- Vergebe in den einzelnen Stationen andere Aufgaben.
- Wettkämpfe:
 - Station 2: Welche Gruppe führt die meisten Pässe aus?
 - Station 3: Die besten Versuche der einzelnen Spieler werden addiert. Welche Gruppe schafft die meisten Jonglagen?
 - Station 5: Welche Gruppe schafft die meisten Durchläufe?
 - Station 6: Welche Gruppe jongliert am besten?

Trainertipp:

Feuere deine Spieler an, damit richtig Bewegung in die Abläufe kommt.