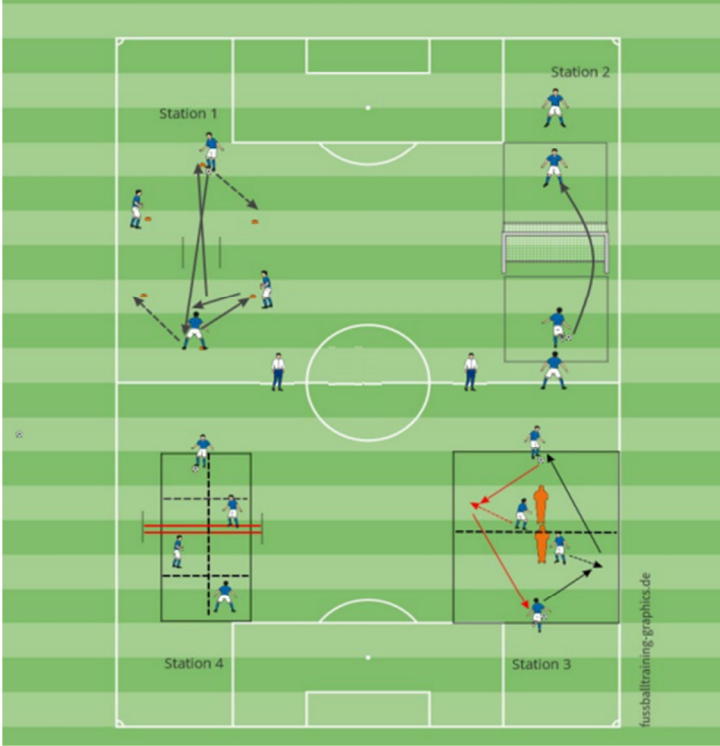


Organisation	Ablauf	Variationen/Bemerkungen
<p style="text-align: center;"><b>STATIONSTRAINING FÜR EINGESCHRÄNKTES FUSSBALLTRAINING</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SPIELKONTROLLE, TECHNIK, PASSEN</b></p>  <p><b>Aufbau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein großes Tor, mehrere Bälle, Markierungsteller, kleine Hütchen</li> <li>• Steckstangen oder Dummies, Fußballtennisnetz</li> </ul>	<p><b>Ablauf:</b></p> <p><b>Station 1:</b> Pass-Wettbewerb durch Stangentor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lang-Kurz-Kurz-Lang</li> <li>-Minuspunkt für das Team, das nicht durch das Stangentor passt</li> <li>-Pass durch das Stangentor direkt (Kontakte an das Können anpassen)</li> <li>-Nach dem Pass durch das Stangentor wechselt das Zweierteam auf ihrer Seite die Position</li> </ul> <p><b>Station 2:</b> Flugball-Wettbewerb mit zwei Kontakten (Kontakte an das Können anpassen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flugball muss über das große Tor gespielt werden und in der Zielzone ankommen. (Zielzone ca. 8x15m)</li> <li>-Ein Spieler darf sich jeweils in der Zone aufhalten</li> <li>-Fehlerpunkte zählen</li> </ul> <p><b>Station 3:</b> Zentrale Spieler setzen sich ab und kommen in die offene Stellung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beim Absetzen zunächst Vororientierung durch Schulterblick</li> <li>-Erster Kontakt in die Bewegung und flacher Pass auf die andere Seite, max. 2 Kontakte</li> <li>-Grundsatz: Rechts annehmen links passen oder links annehmen rechts passen</li> <li>-4 Bälle rechts und 4 Bälle links, anschließend Wechsel</li> <li>-Beidseitig trainieren</li> </ul> <p><b>Station 4:</b> Fußballtennis in vier Zonen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zone darf von Spielern nicht doppelt besetzt werden</li> <li>-Angabe vom Boden</li> <li>-Ein Bodenkontakt, 3-4 Teamkontakte</li> <li>-Regeln an das Können anpassen+-Kein Kopfball erlaubt</li> </ul>	<p>-8-10 min pro Station</p> <p>-Das Spielfeld vergrößern oder verkleinern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Pässe möglichst flach und mit angemessenem Druck spielen.</li> <li>• Beidfüßigkeit ständig einfordern.</li> <li>• Genügend Ersatzbälle bereithalten.</li> <li>• Genügend Erholungspausen einplanen und gestalten</li> <li>• Orientieren im Raum spricht im Feld fordern</li> <li>• Körperspannung fordern.</li> <li>• Ständiges Fordern und Verbessern der genauen Passtechnik. Auf genaue An- und Mitnahme des Balles achten.</li> </ul>