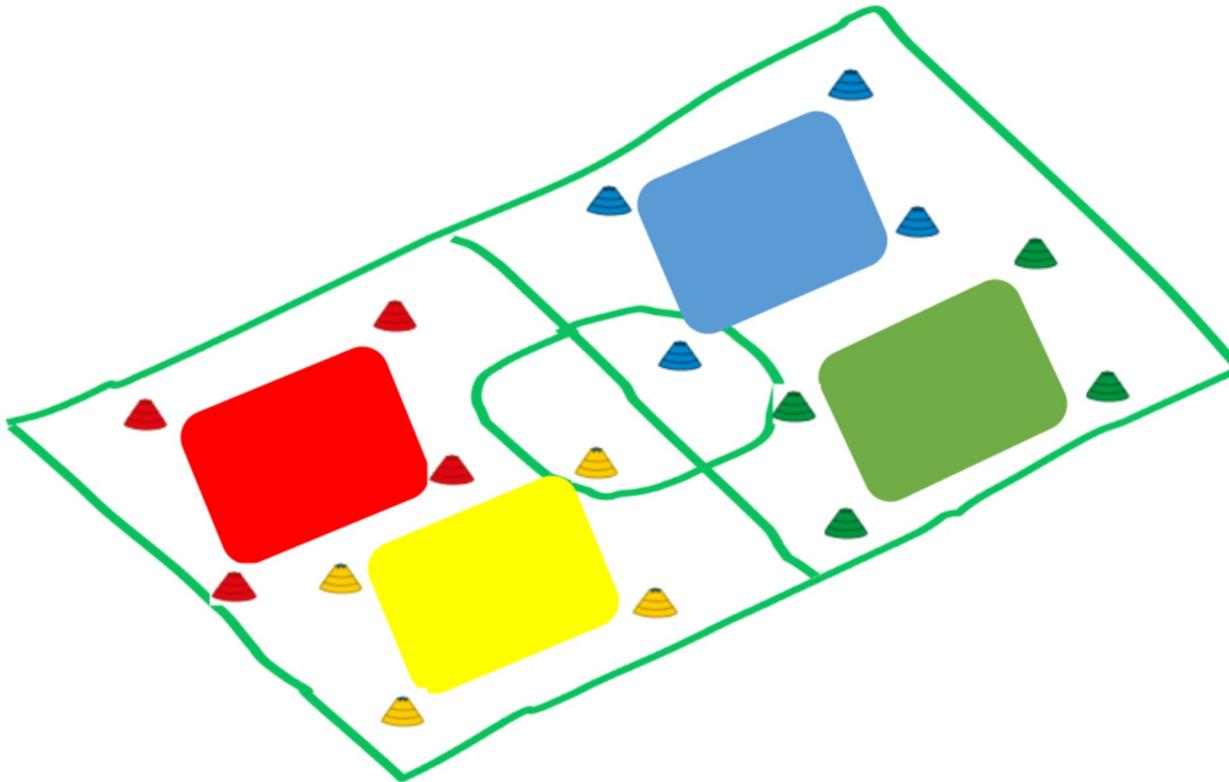


## Gemeinsamer Beginn aller 4 Gruppen



Stationenbetrieb für 16 Kinder in 4 Gruppen

### Auf dem Spielfeld

Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen.

Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen

Trainingsutensilien nimmt möglichst nur der Trainer in die Hand

Vermeiden von Spucken und von Naseputzen auf dem Feld!

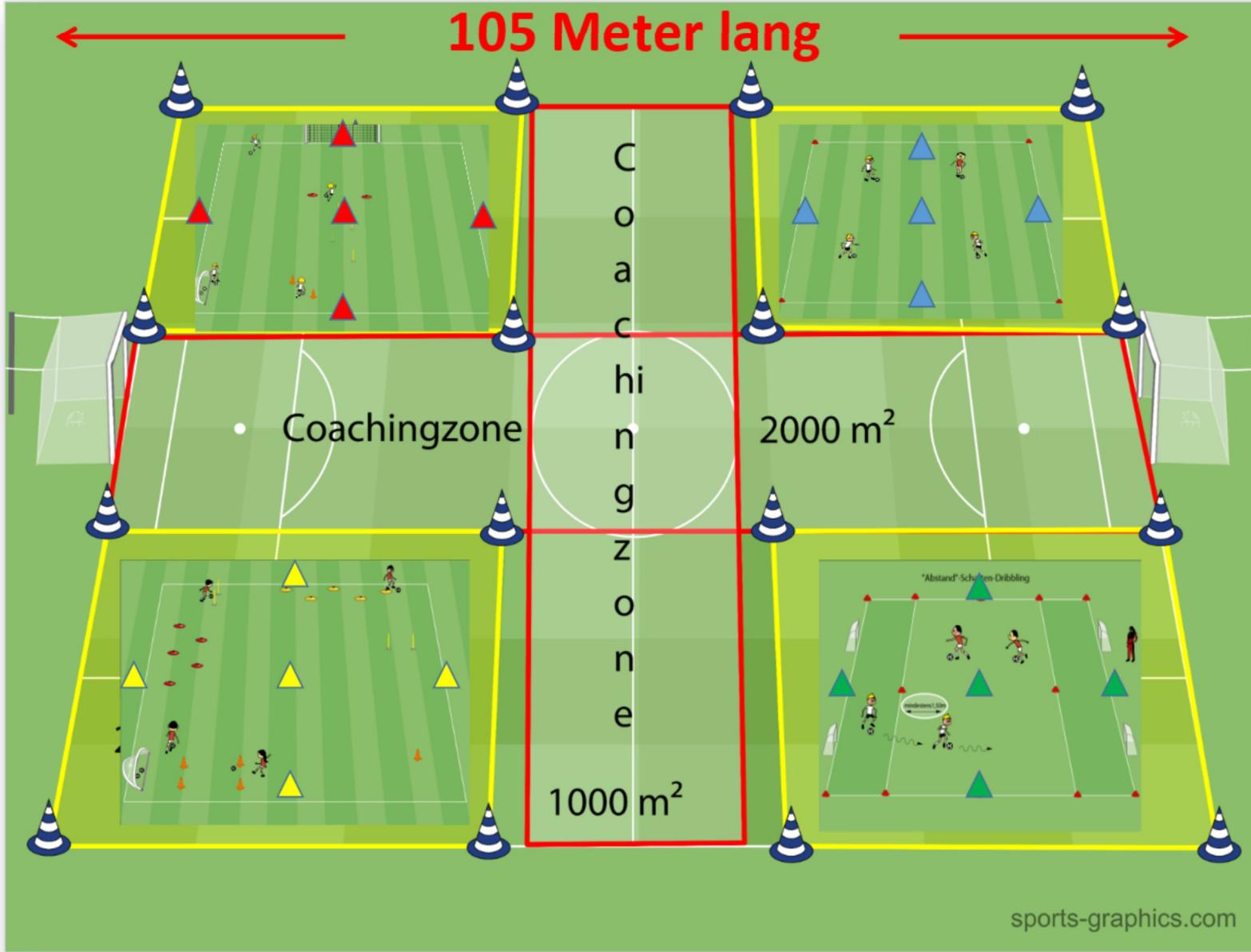
Kein Abklatschen und in den Arm nehmen

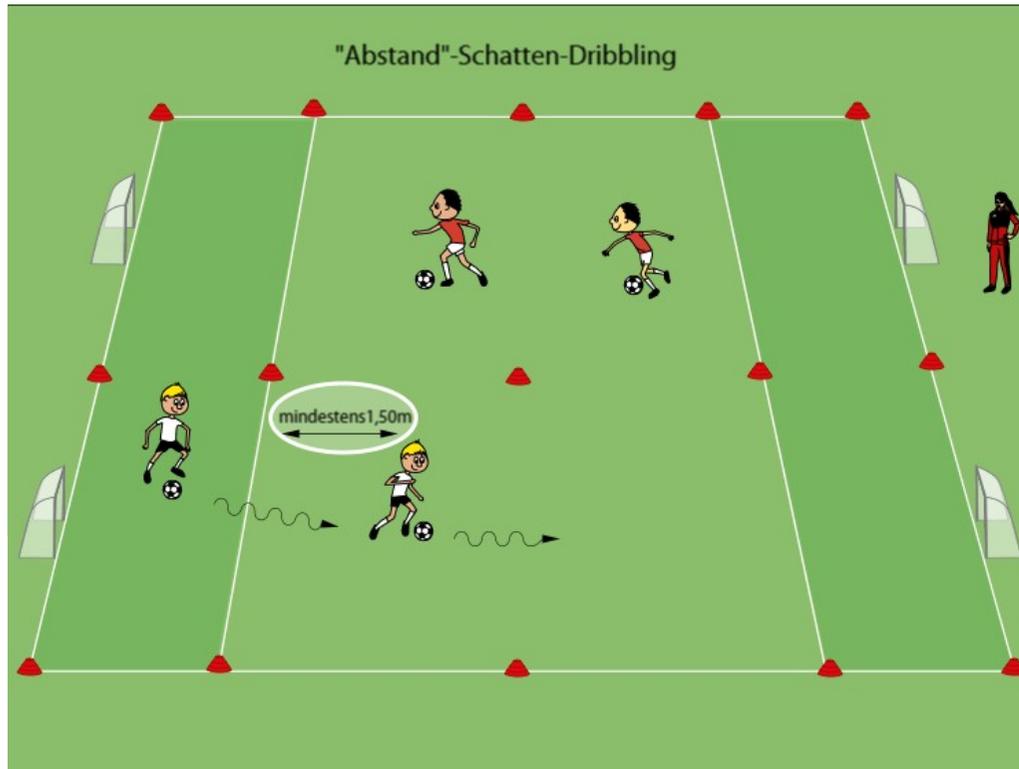
# Kenne dein Spielfeld!



68 Meter breit

105 Meter lang





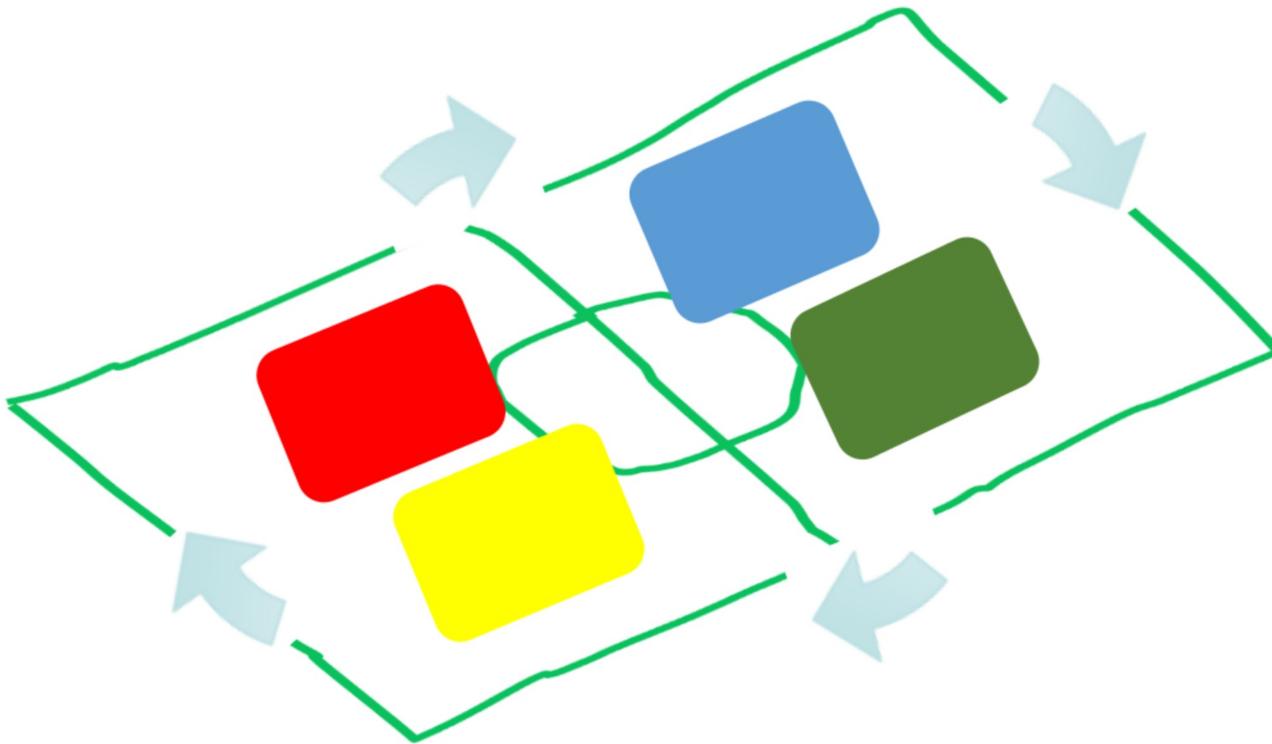
- **gleiches und gleichzeitiges Aufwärmen aller Gruppen**

- Jedes Kind hat einen Ball
- Paare bilden

- Vordermann dribbelt im Abstand zum anderen Paar durch die Räume
- Hintermann muss wiederum im Abstand seine Bewegungen nachahmen (Schatten).

- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten
- Brust über dem Ball
- Versuche Finten
- Halte stets den Abstand ein

## Stationen mit gewähltem Schwerpunkt:



- Stationen Wechsel ca. alle 10 Minuten

## Passen

DREH-MOMENT

HÜTCHENTOR-PASSEN

VIERECKS-PASSEN

## An- und Mitnehmen

KONTAKTVORGABEN

SCHNELLE BALLKONTROLLE

PASSEN UND ENTGEGENKOMMEN

## Dribbeln

HÜTCHEN-BALL

FARBEN-DRIBBLING

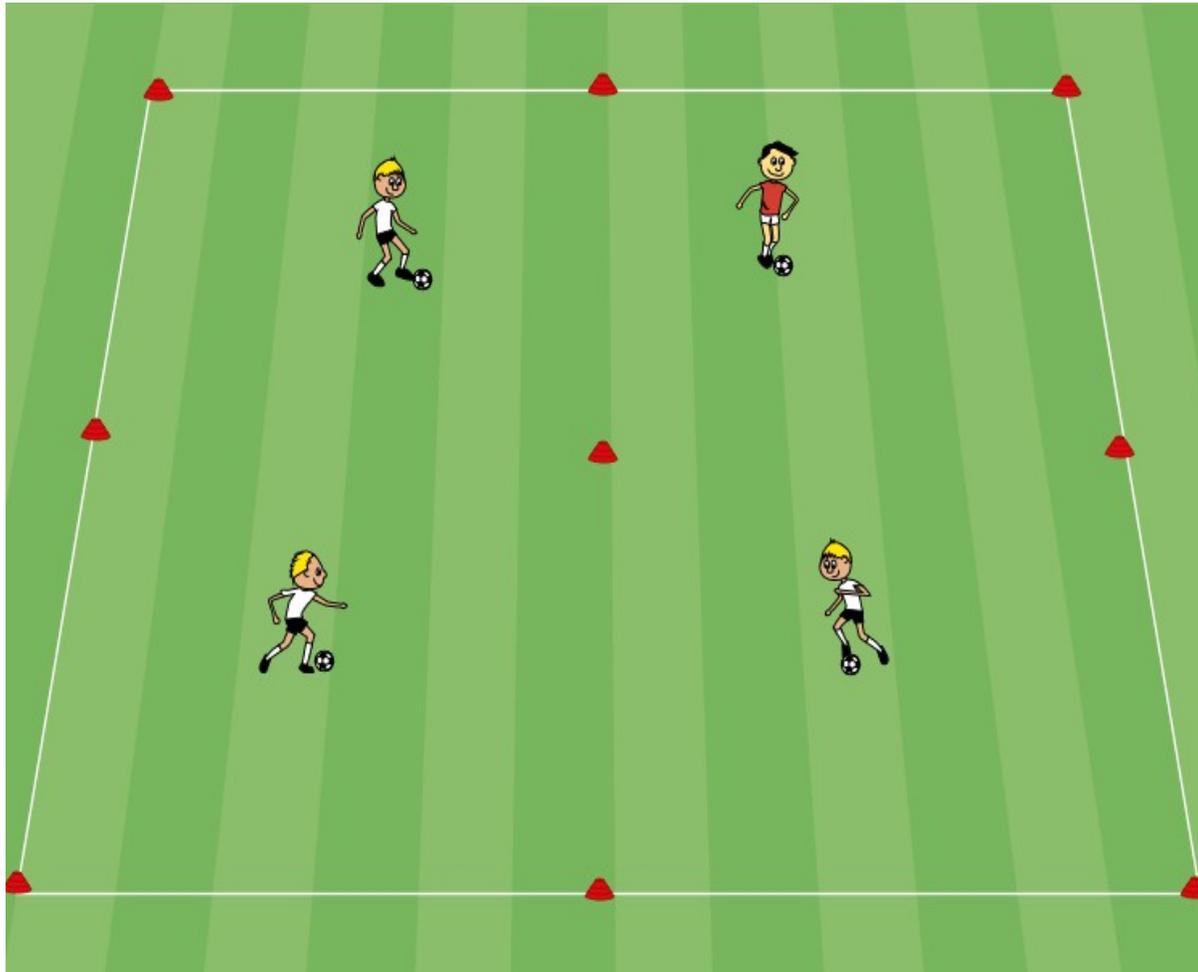
PASS-DRIBBEL-LEITER

## Schießen

SCHNELLER TORABSCHLUSS

DOPPEL-AKTION

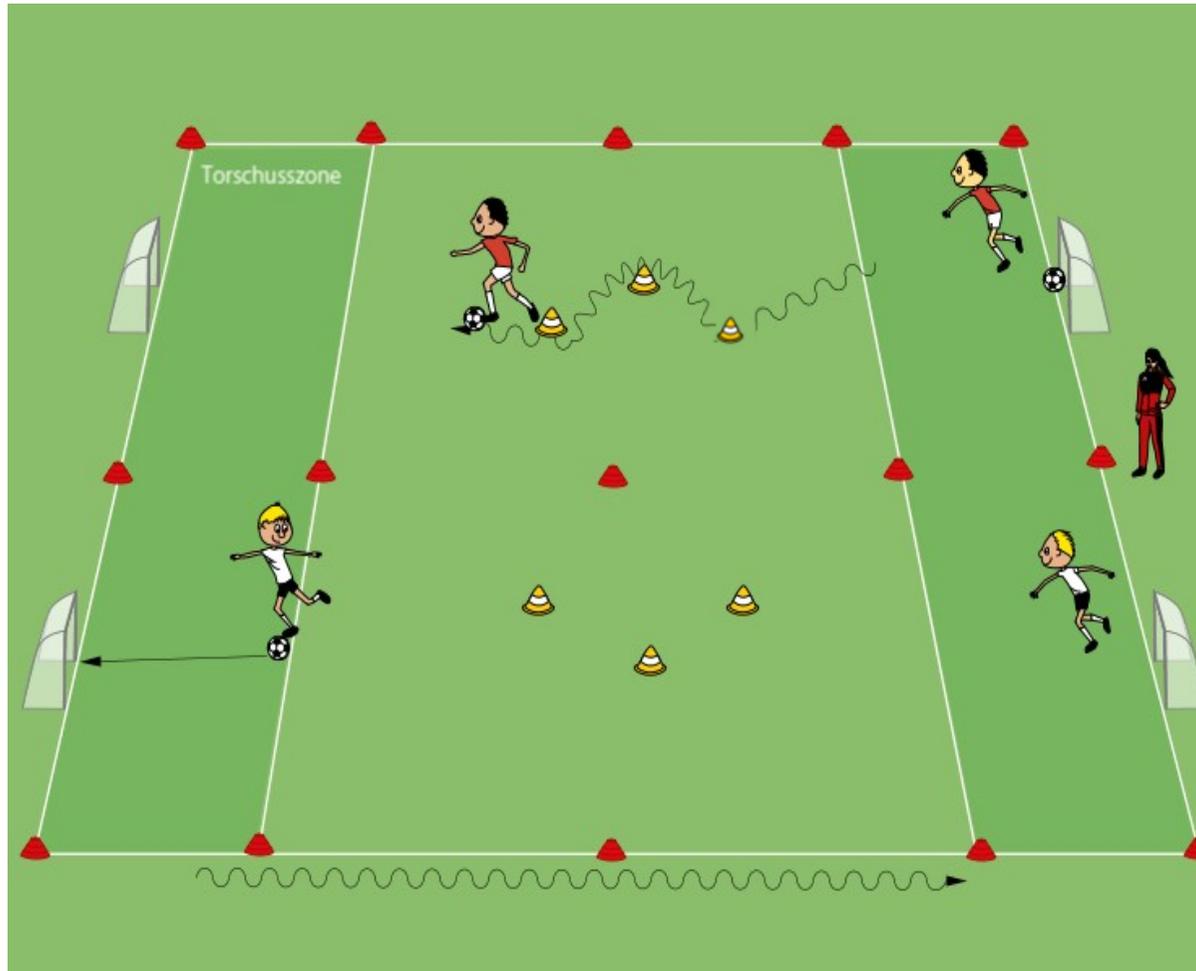
BALLKONTROLLE MIT TORSCHUSS



- Vier Felder markieren
- Je einem Spieler/in zuweisen
- Einen König bestimmen

- König demonstriert ein Dribbling mit Finte
- Die drei Kinder sollen dies nach machen.
- Der König darf sein Feld wechseln- dann müssen die Kinder sofort in die anderen Felder ausweichen
- König wechseln

- Zeig was für Tricks du in der Corona-Pause geübt hast
- Tempoverschärfung nach Finte



- Zwei parallele Dribblingstrecken
- Jeweils ein Minitor als Ziel
- Zwei Paare bilden

- Jeweils das erste Kind dribbelt um die Hütchen und schießt ab der Torschusszone Minitor
- Übung beidfüßig mit Innenspann /nur rechts, nur links, etc.

#### Wettlauf:

- **Welches Paar schießt zuerst sieben Tore?**

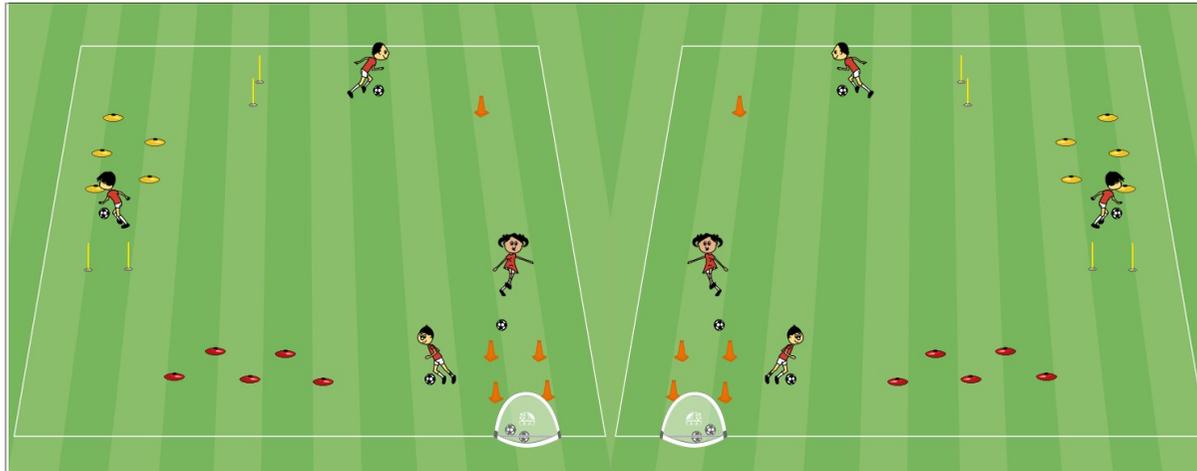
- Standbein: hinter dem Spielbein;
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten leicht nach innen gedreht); Ballmitnahme mit Außenspann
- Brust über dem Ball
- (Sprunggelenk gestreckt, fixiert,



- Dribbleparcour im Quadrat
- Die Spieler starten im Abstand

- Dribbling beidfüßig mit Innenspann
- Dribbling nur rechts/nur links
- "Messi-Runde"
- "Hummels-Runde"

- Standbein: hinter dem Spielbein;
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten
- Brust über dem Ball
- "Messi-Runde"-Kurze schnelle Ballkontakte
- "Hummels-Runde"-Blick über Ball



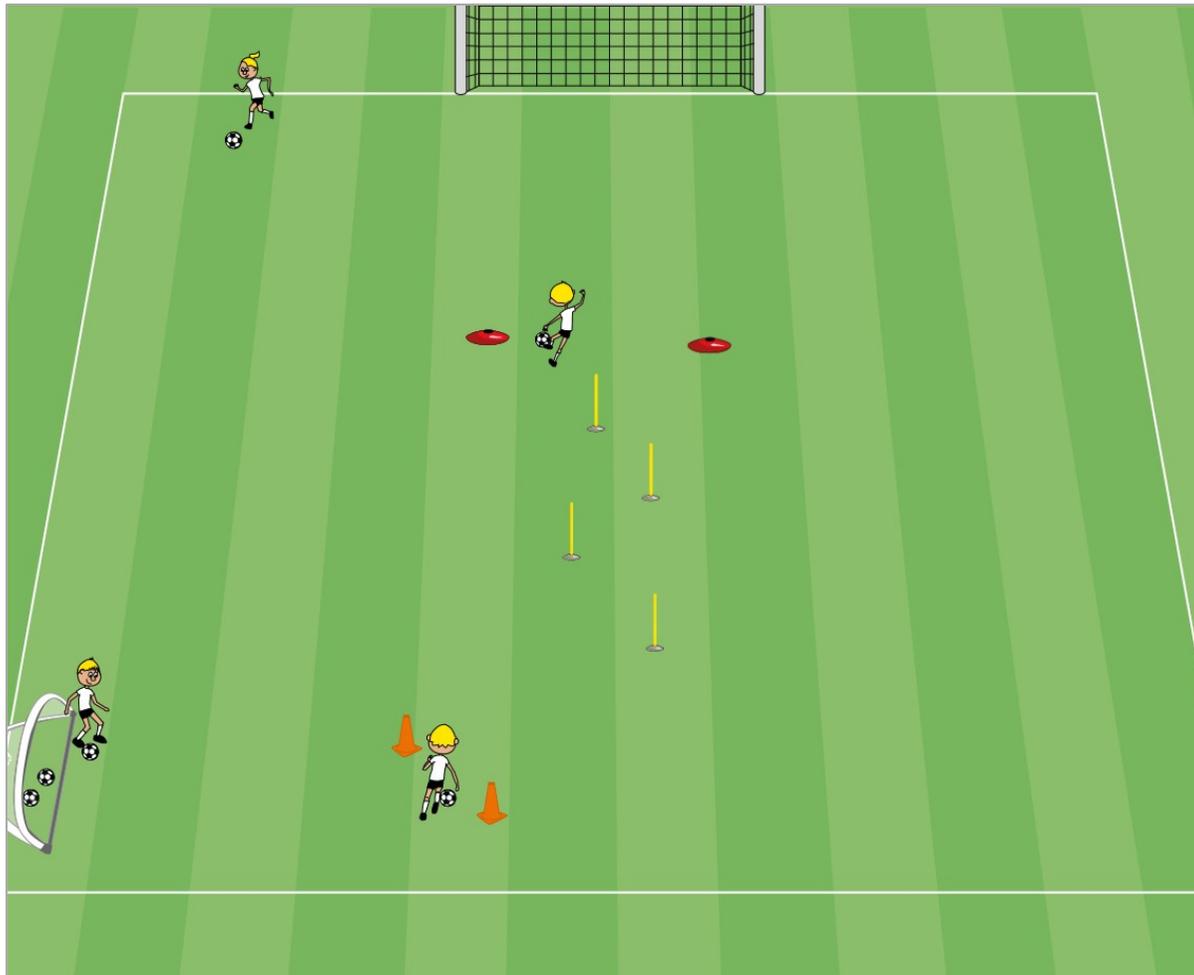
### Wettkampf in Stationen

- Paarwettkampf
- 1 gegen 1 - Wer ist schneller am Ziel?
- HF - Kleines Finale - Finale

- Dribbleparcour spiegelsymmetrisch nebeneinander

- Dribbling vom Torpfosten startend um die Wette, wer versenkt den Ball zuerst wieder im Tor?

- Standbein: hinter dem Spielbein;
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten
- Brust über dem Ball



- Rundlauf- Dribbling mit Torschuß

- Jeweils das erste Kind dribbelt um die Stangen außen herum und schießt ins Tor
- Dribbling beidfüßig mit Innenspann
- Dribbling nur rechts/nur links
- Torschuß mit rechts/mit links

- Treffpunkt: Vollspann; Spielbein im Sprunggelenk gestreckt & fixiert; schwingt nach Ballkontakt weiter („zeigt Ball nach“)
- Standbein: Neben dem Ball; Fußspitze zeigt in Spielrichtung; federt im Kniegelenk
- Armeinsatz: Gegenarm zieht während Ausholphase noch vorne außen



## Wettkampf der Stationen

„Lebendige Stoppuhr“:

- Station gelb muss 15 Tore erzielen
- Wieviele Runden schafft Station rot in dieser Zeit?

- Rundlauf- Dribbling mit Torschuss
- Dribbleparcour im Quadrat
- Im Wettkampf/ Aufgabenwechsel

- Beide starten gleichzeitig
- Station gelb muss 15 Tore erzielen
- Wieviele Runden schafft Station rot in dieser Zeit?
- Dribbleparcour erhält nur 3 Bälle: Nach dem Pass durch Hütchen/Zählortor läuft der Spieler seinem Pass nach und wartet am Tor auf den nächsten Ball

- Vollspannstoß (siehe oben)
- Dribbling (siehe oben)

## Gemeinsames Ende aller 4 Gruppen

**Abfahrt**

Kein Abklatschen und in den Arm nehmen

Alternative, neues Ritual

- Rhythmusklatschen
- Schlachtruf



Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training. Das Duschen erfolgt zuhause.

Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern

Auf Fahrgemeinschaften verzichten.