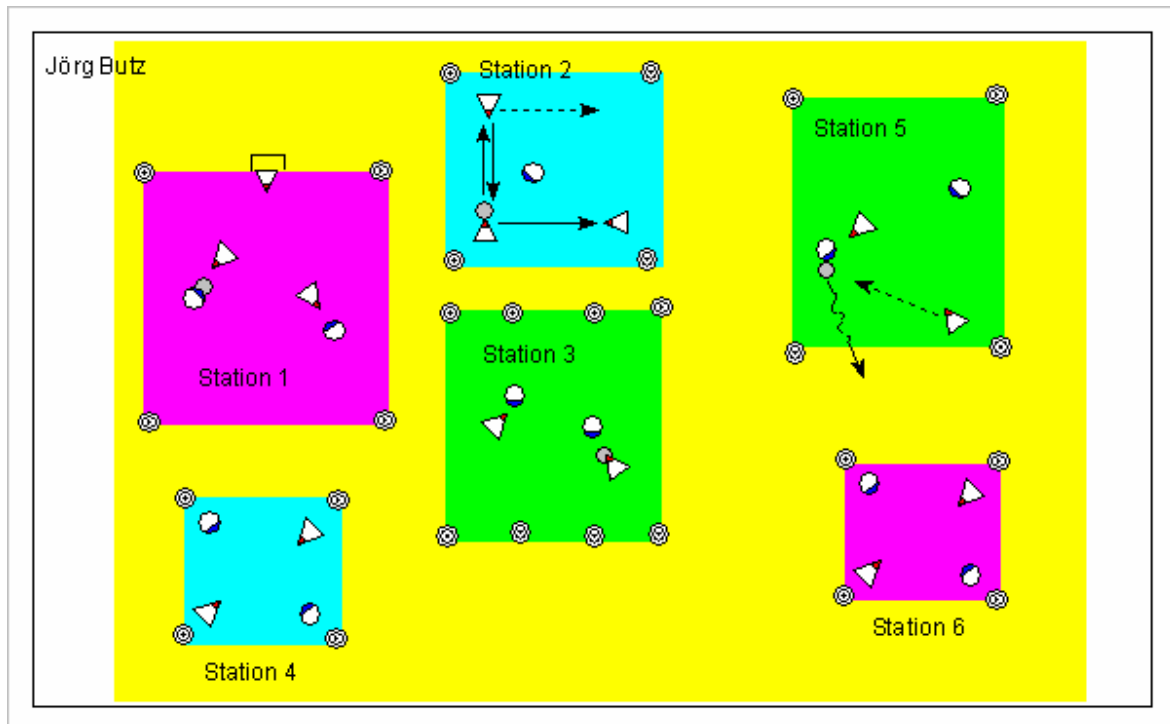


Stationentraining 2 gegen 2 - Zirkel



Trainingsschwerpunkte / - ziele:

Gruppentaktische Schulung
Spielerische Verbesserung der Kondition

Vorrangige Zielgruppe

B - Jugend und A - Jugend

Organisation

Die Spieler werden in etwa gleichstarke 2er-Gruppen unterteilt. Jeweils 2 Spielerpaare verteilen sich zunächst auf verschiedene Stationen eines Rundlaufs und treten dort teilweise gegeneinander an. Nach jeweils 2 Minuten wechseln beide 2er-Gruppen jeweils zusammen weiter. Innerhalb des Rundlaufs wechseln sich belastungsintensive Formen des 2 gegen 2 mit Aufgabenstellungen zur aktiven Erholung ab.

Spiel - / Übungsablauf:

Station 1: Freies Spiel 2 gegen 2 auf 2 Normaltore mit Torhütern innerhalb des Schußkreises.

Station 2: 3 gegen 1 freies Spiel in einem 15 * 15 Meter großen Spielraum.

Station 3: 2 gegen 2 auf 2 kleine Hütchentore

Station 4: Zuspiele in der 4er-Gruppe

Station 5: 2 gegen 2 über 2 Ziellinien mit Liniendribbling

Station 6: Selbständige Stretchingübungen