

Training in Kleingruppen:

## Stationentraining



### Organisation:

Mit Hütchen werden wie oben in der Abbildung Felder abgesteckt.

Es werden maximal 5 Gruppen je 4 Spieler gebildet.

### Ablauf:

Station 1: Elfmeterwettbewerb (ein Spieler abwechselnd im Tor)

Station 2: 2 gegen 2 auf 4 Tore (zwei Tore über Eck gehören zu einer Mannschaft)

Station 3: 3 gegen 1 (Die Spieler außen haben nur einen oder zwei Ballkontakte. Bei einem Fehler wechselt der Spieler in der Mitte.)

Station 4: 2 gegen 2 über Linien (ein Tor wird erzielt, indem über die Grundlinie des Gegners gedribbelt wird.)

Station 5: Fußballtennis

### Rotation:

Alle 5 Minuten wechseln die Spieler eine Station weiter.

Material: 5 Bälle, 1 Tor, viele Hütchen, VB-Netz