

Futsal: Von Station zu Station

Ein Stationentraining bietet die Möglichkeit, einzelne Leistungsaspekte einer Sportart intensiv zu trainieren. Eine Idee für das Stationentraining mit einem Futsal-Ball.

Zweiergruppen bilden, jeder Spieler mit einem Futsalball. Die Übungen an den Stationen werden fließend und ohne Pausen während zwei Minuten ausgeführt .

Die sechs Posten können in beiden Hallenhälften aufgestellt werden (für maximal 24 Schüler).



Futsal: Von Station zu Station

Material: Sechs Langbänke , 10 Malstäbe , zwei Schwedenkästen , zwei Barren, zwei grosse Matten.

Quelle: mobilepraxis 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO