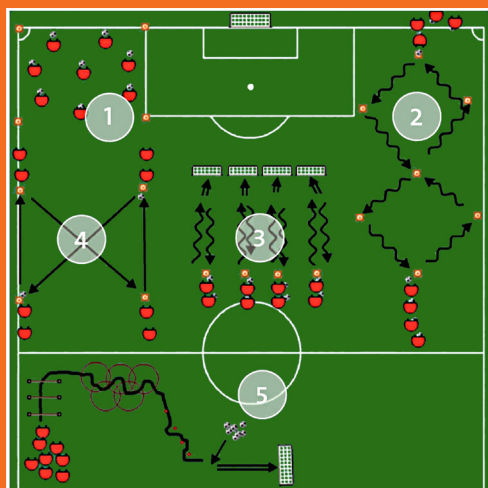


## STATIONSTRÆNING

Stationstræning er en metode til at aktivere et stort antal spillere ved at inddele i mindre grupper. Det gør organiseringen lettere, fordi træningen nedbrydes til mindre enheder.

Stationstræning er en opdelt træning fx.: niveaudelt, aldersdelt, socialt eller helt tilfældigt. Grupperne roterer efter fastsat tid mellem stationerne. Det handler om at ramme spillerne nøjagtig der, hvor de udfordres.



Figur 1.1: Station 1: Mig og min bold, Station 2: Vendinger, Station 3: finter, station 4: Pasninger, Station 5: Agilitybane.

Hver station kan have sit eget tema, men træningen kan også have et fælles overordnet tema, der arbejdes med på forskellig måde ved de forskellige stationer, fx 'afleveringer'.

Samtidig kan det være en måde at variere træningen på, især hvis træneren overlader ansvaret for hver station til et par spillere. Men det er trænerens ansvar, at spillerne er forsvarligt 'klædt på' til opgaven og forstår aktiviteten og dens hensigt.

For at skabe overskuelighed hos spillerne er det ofte en god ide at bruge så mange af de eksisterende streger på banen som muligt til at afgrænse stationen.

### Fordele ved stationstræning

- Stort antal spillere kan opdeles i flere mindre grupper, hvilket gerne skulle sikre, at spillerne får flere boldberøringer per træning.
- En lille gruppe er lettere at overskue, instruere og vejlede.
- Øvelserne er lettere at variere til den individuelle spillers/ gruppes formåen (differentiering).
- Spillerne kan selv tage ansvaret, hvis instruktionen er præcis nok.