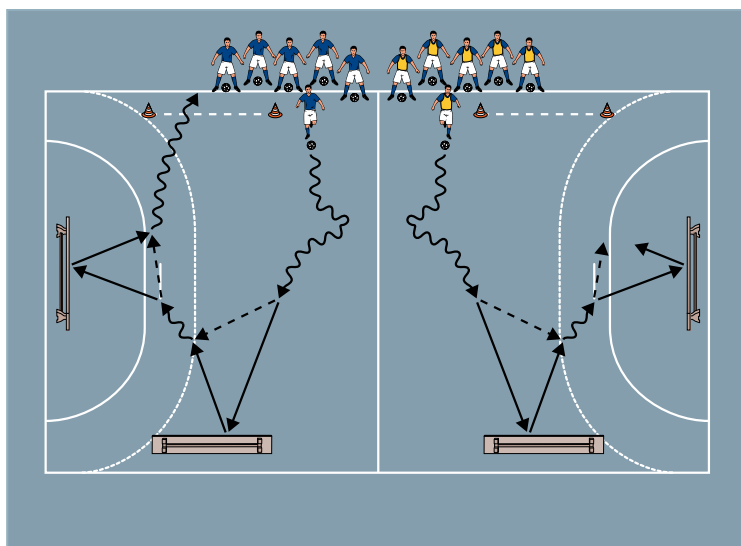


# AUFWÄRMEN 1: Timing-Spiel

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



## Organisation

- 2 Felder mit jeweils 2 Langbänken und 1 Hütchenlinie nebeneinander errichten
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

## Ablauf

- Der jeweils erste Spieler dribbelt von der eigenen Hütchenlinie ins Feld, führt eine Finte aus und passt anschließend gegen Bank 1.
- Danach spielt er den zurückprallenden Ball möglichst direkt gegen Bank 2.
- Dann kontrolliert er den zurückspringenden Ball und dribbelt über die Hütchenlinie.
- Welcher Spieler überquert die Dribbellinie zuerst?

## Variationen

- Der Trainer gibt verschiedene Finten vor, die ausgeführt werden sollen (z.B. Schere, Übersteiger usw.).
- Eine Team-Staffel durchführen: Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Mitspieler die Hütchenlinie überdribbelt hat. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

## Tipps und Korrekturen

- Neben einem technisch sauberen Pass steht in dieser Übung auch das richtige Timing im Mittelpunkt: Die Spieler sollen so gegen Bank 1 passen, dass sie gleich mit dem nächsten Kontakt gegen die andere Bank weiterspielen können.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.