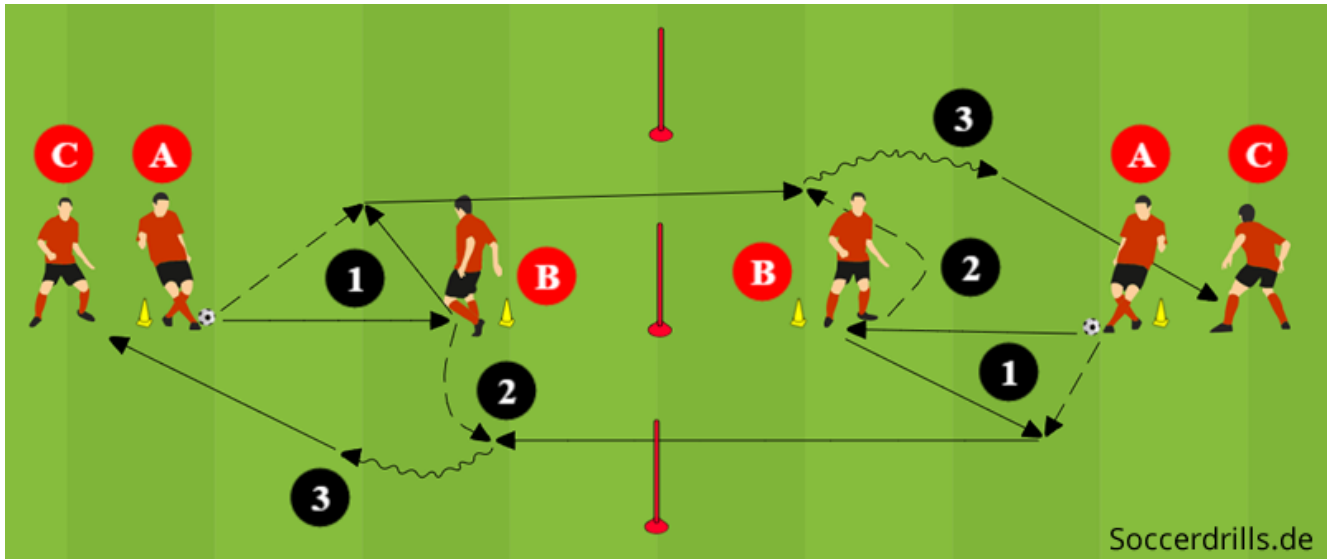


## Auwärmen - Drehkreuz



### Organisation:

- Wir benötigen 3 Stangen, 4 Hütchen und mindestens 2 Bälle.
- Die Entfernung zwischen den Position A und B beträgt jeweils ca. 12 Meter und wird mit Hütchen markiert.
- Die Entfernung zwischen den beiden B-Positionen beträgt ebenfalls ca. 12 Meter.
- Mittig zwischen den B-Positionen werden 3 Stangen aufgestellt.
- Die B-Positionen werden jeweils mit einem Spieler besetzt, auf den A-Positionen befinden sich Spieler mit Bällen und die restlichen Spieler werden auf den C-Positionen gleichmäßig verteilt.

### Ablauf:

1. Die A-Spieler heben vor dem ersten Pass den Arm, erst wenn beide bereit sind geht es los: A passt zu B, der den Ball seitlich zu A klatscht, der sich dort anbietet. A passt direkt durch das Stangentor auf die andere Übungsseite.
  2. B dreht sich zwischenzeitlich blitzschnell gegen die Passrichtung und erwartet das Zuspiel von der anderen Übungsseite.
  3. B dreht mit Ball auf und passt zum nächsten Spieler (C) der Startgruppe.
- Nach der Aktion übernimmt A die B-Position, C wird zum Startspieler und übernimmt die A-Position, B wechselt zu C.

### Varianten:

- Ablauf gegen den Uhrzeigersinn.
- Abstände verändern.

### Trainertipps:

- Ein Übungsfeld eignet sich für 6, maximal 8 Spieler, baue eventuell weitere Felder auf.
- Achte darauf, dass die Spieler nicht ihrem schwächeren Fuß ausweichen, fordere Beidfüßigkeit.