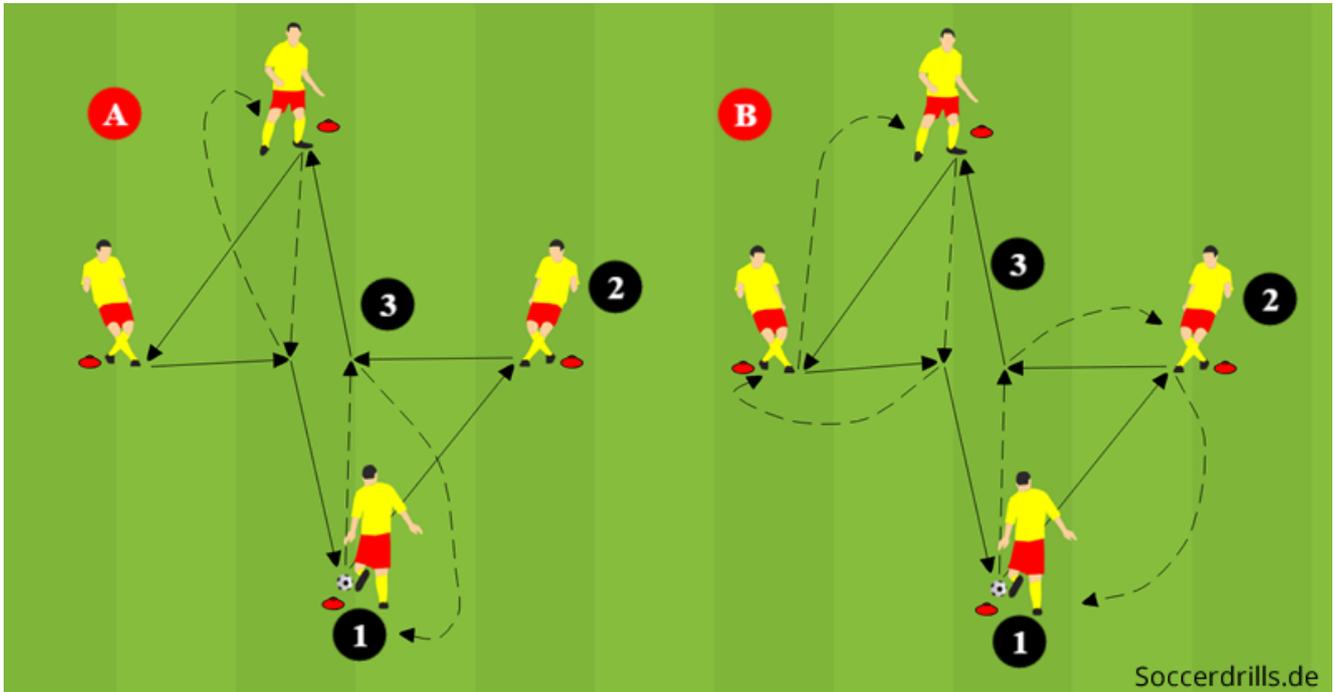


Aufwärmen - Rotationsraute



Organisation:

- Mit 4 Bodenmarkierungen wird eine Raute ausgelegt. Die Abstände richten sich nach der Trainerintension.
- An jeder Markierung wird ein Spieler postiert. Die Positionen können auch mehrfach besetzt werden, es sollten aber nicht zu viele Spieler in einem Feld aktiv sein. Ein Spieler (in der Grafik unten) verfügt über einen Ball.

Ablauf A:

1. Der Pass wird zum Mitspieler auf die rechte Seite gespielt. Der Passgeber startet ins Übungszentrum.
 2. Es folgt der Pass zum gestarteten Spieler ins Zentrum.
 3. Der Passempfänger passt zum Spieler gegenüber, anschließend läuft er rückwärts auf seine Startposition zurück.
- Jetzt beginnt der Ablauf von der anderen Seite von vorne.
 - Nach einigen Durchgängen tauschen die Passspieler an der Seite die Positionen mit den Startspielern.

Variante zu A:

- Der erste Pass erfolgt zur linken Seite.

Ablauf B:

- Die Aktionen entsprechen dem Ablauf A. Der Startspieler und der seitliche Passgeber tauschen ständig die Positionen nach der Aktion.

Varianten zu B:

- Der erste Pass erfolgt zur linken Seite, entsprechend verändern sich die Positionswechsel.
- Noch schwerer: Wir starten mit zwei Bällen gleichzeitig, die Positionen müssen noch schneller getauscht werden.
- Noch schwerer: Die Startspieler übernehmen nach dem Pass auf die andere Seite nicht die Positionen des Mitspielers, der zuerst angespielt wurde, sondern die Position des anderen Mitspielers. Passt der Spieler beim Start nach rechts, läuft er aus der Mitte nach links.

TrainertippS:

- Beidfüßigkeit!
- Weise die Spieler darauf hin, dass sie die Abläufe kontrollieren und das Tempo jederzeit an die Spielsituation anpassen müssen.