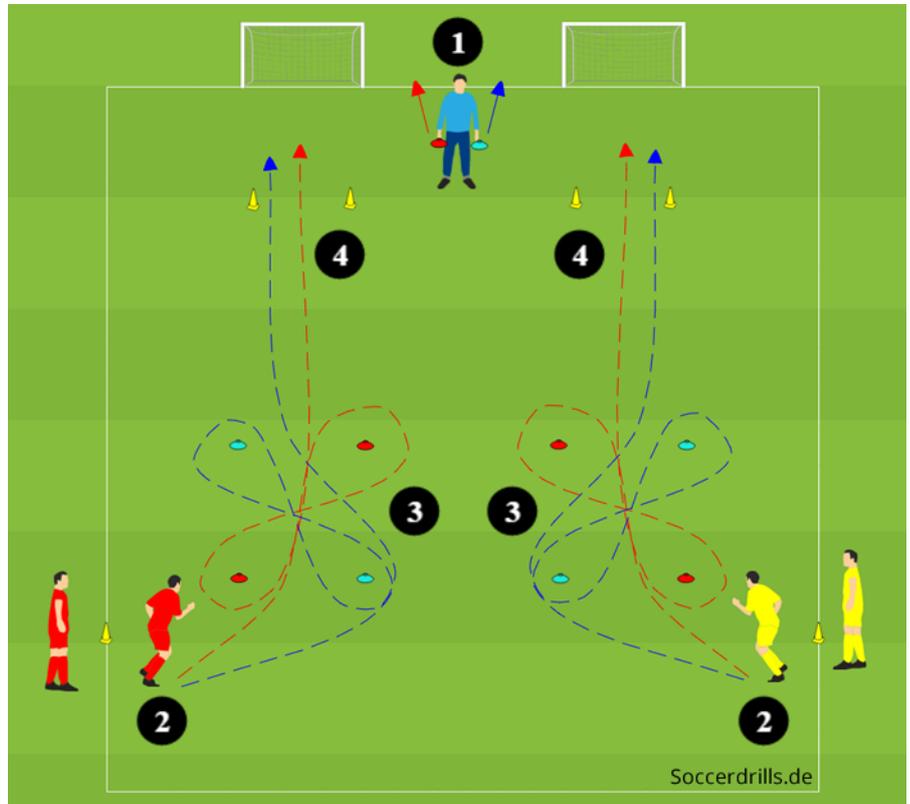


## Aufwärmen - Farbalarm

### Organisation:

- Das Spielfeld ist quadratisch, Seitenlänge 15 bis 20 Meter. Du kannst es markieren, es ist aber nicht unbedingt erforderlich.
- Es werden 6 Hütchen, 2 x 5 verschiedenfarbige Bodenmarkierung und für eine Variante zwei Minitor (Hütchentore, Stangentore) benötigt. Zusätzlich sollten für die Varianten ausreichend Bälle verfügbar sein.
- Der Trainer hält in jeder Hand eine Markierung, die Farben sind verschieden.
- 2 Hütchen markieren die Startmarkierungen links und rechts.
- Markiere im Spielfeld zwei weitere Quadrate (Seitenlänge ca. 2 Meter). Achte auf die Farben, schaue dir dazu die Grafik an.



- 6 bis 8 Meter hinter diesen Quadraten wird auf jeder Seite ein Hütchentor aufgestellt.
- Für eine weitere Variante, werden noch die beiden Mini-Tore am Ende des Parcours aufgestellt.
- Zwei Teams werden eingeteilt und an die Starthütchen postiert.

### Ablauf:

1. Der Trainer hält eine Markierung hoch.
2. Der Startspieler aus jeder Gruppe sprintet los.
3. Beide Spieler laufen um die die roten oder blauen Markierungen in ihrem Quadrat (Achterlauf) herum. Welche Farbe sie umrunden, entscheidet sich danach, welche Markierung der Trainer hochhält (siehe rote und blaue Linie in der Grafik).
4. Wer zuerst sein Hütchentor passiert, holt einen Punkt für sein Team.

### Varianten:

- Die Spieler dribbeln durch den Parcours.
- Die Spieler dribbeln und am Ende wird vom Hütchentor aufs Minitor abgeschlossen. Jedes Tor gibt einen Treffer fürs Team und wer zuerst trifft, erhält einen Extrapunkt.
- Die Teams tauschen die Übungsseite.

### Trainertipps:

- Die nächsten Spieler starten, wenn die Vorgänger sich auf dem Weg zum Hütchentor befinden.
- Auf Beidfüßigkeit achten.