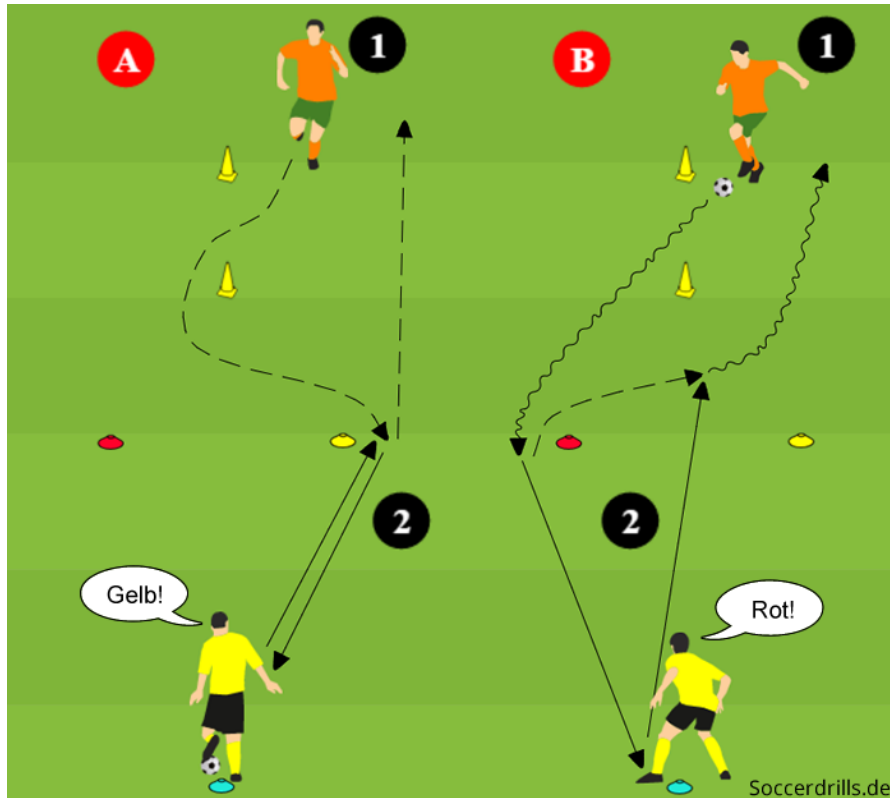


Warm Up - Sprint und Tempo Eifeltürme

Organisation:

- 2 Hütchen, 2 verschiedenfarbige Markierungen, eine weitere Startmarkierung und mindestens ein Ball werden benötigt.
- Mit den beiden Hütchen wird ein Tor markiert.
- In einiger Entfernung vom Hütchentor werden die verschiedenfarbige Markierung ausgelegt (siehe Grafik).
- Jetzt noch die Startmarkierung auslegen, die Spieler postieren und los geht es.



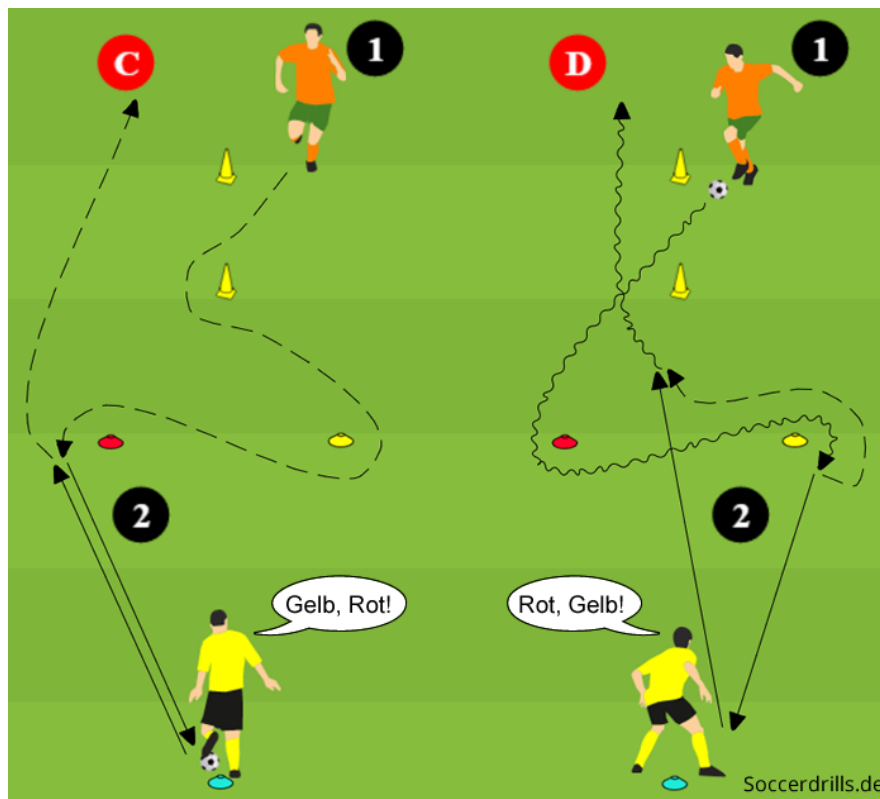
Ablauf A:

1. Der Startspieler tritt an und durchquert das Hütchentor. Gleichzeitig mit der Durchquerung ruft der Passgeber eine Markierungsfarbe auf, in der Grafik „Gelb!“.
 2. Der Startspieler läuft seitlich zur aufgerufenen Markierung, erhält dort das Zuspiel in geschlossener Stellung und passt zurück. Anschließend läuft er rückwärts zur Startposition.
- Nach einiger Zeit tauschen die Spieler die Positionen.

Ablauf B:

1. Der Startspieler dribbelt durchs Hütchentor. Gleichzeitig mit der Durchquerung ruft der Passgeber eine Markierungsfarbe auf, in der Grafik „Rot!“.
 2. Der Startspieler dribbelt seitlich zur aufgerufenen Markierung und passt zum Mitspieler. Anschließend zieht er ins Übungszentrum und erhält dort das Zuspiel in offener Stellung. Er nimmt den Ball mit und dribbelt zur Startposition.
- Nach einiger Zeit tauschen die Spieler die Positionen.

Warm Up - Sprint und Tempo Eiffeltürme



Ablauf C:

1. Der Startspieler tritt an und durchquert das Hüchtentor. Gleichzeitig mit der Durchquerung ruft der Passgeber beide Markierungsfarben auf, in der Grafik „Gelb, Rot!“. Entsprechend der aufgerufenen Reihenfolge sprintet der Startspieler, in einer halben Acht, erst zur gelben und dann zur roten Markierung.
 2. Er erhält dort das Zuspieldiagramm in geschlossener Stellung und passt zurück. Anschließend läuft er rückwärts zur Startposition.
- Nach einiger Zeit tauschen die Spieler die Positionen.

Ablauf D:

1. Der Startspieler dribbelt durchs Hüchtentor. Gleichzeitig mit der Durchquerung ruft der Passgeber beide Markierungsfarben auf, in der Grafik „Rot, Gelb!“. Entsprechend der aufgerufenen Reihenfolge dribbelt der Startspieler, in einer halben Acht, erst zur roten und dann zur gelben Markierung.
 2. Der Startspieler dribbelt seitlich zur letzten aufgerufenen Markierung und passt zum Mitspieler. Anschließend zieht er ins Übungszentrum und erhält dort das Zuspieldiagramm in offener Stellung. Er nimmt den Ball mit und dribbelt zur Startposition.
- Nach einiger Zeit tauschen die Spieler die Positionen.

Variante zu A, B und C:

- Der Startspieler zieht vor dem Rückpass den Ball mit zwei Kontakten um die Markierung herum.

Varianten zu A, B, C und D:

- Ruft der Passgeber „Gelb“ meint er „Rot!“ und umgekehrt.
- Statt „Gelb“ und „Rot“ ruft der Passgeber „Dortmund!“ und „Bayern!“.

Trainertipps:

- Auf ausreichend Erholungsphasen achten!
- Bei mehr als 2 Spieler pro Übungsfeld: Das Startkommando für den nächsten Spieler erfolgt, wenn der letzte Pass gespielt wurde.