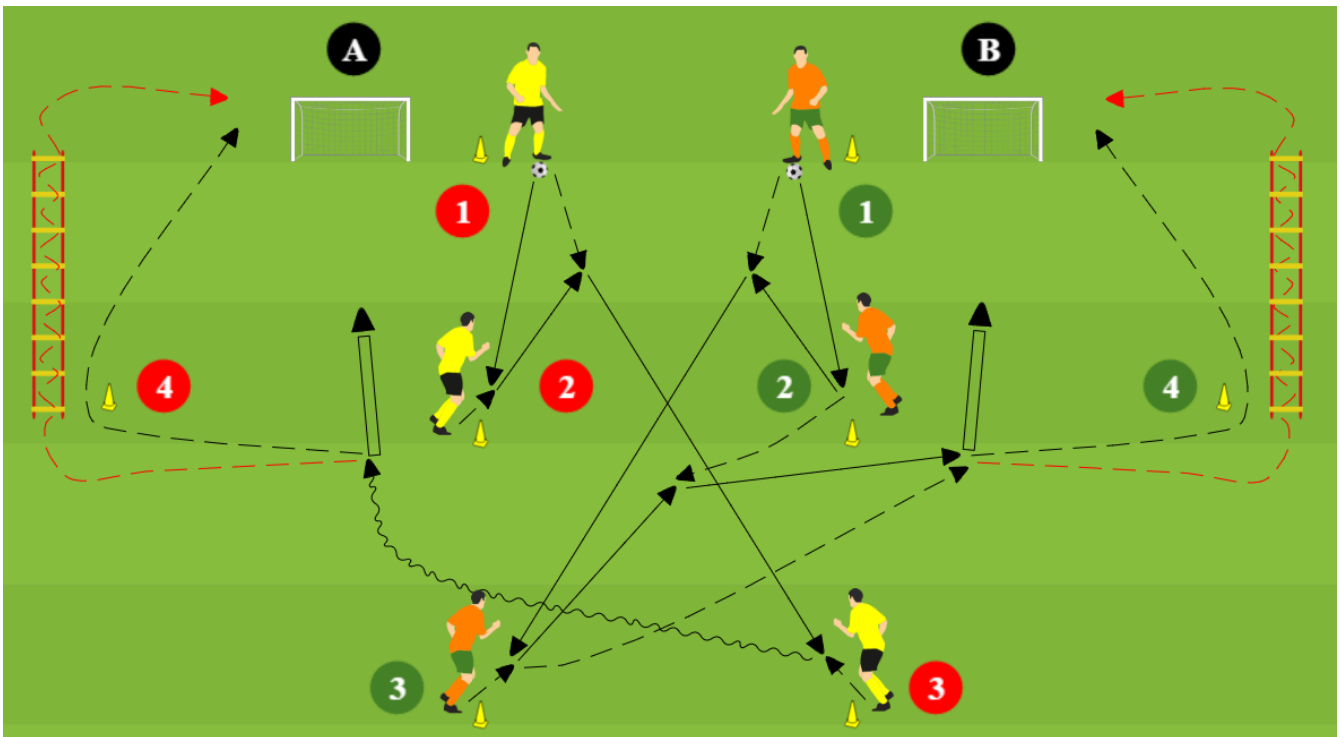


Aufwärmen | Mirror Image



Organisation:

- Wir benötigen für zwei Felder 8 Hütchen, 2 Mini-Tore (Stangen- oder Hütchentore) und ausreichend Bälle. Alternativ werden 2 Koordinationsleitern oder Ringe auf jeder Seite ausgelegt (siehe Grafik).
- Die beiden Mini-Tore werden in einer Entfernung zueinander von ca. 20 Metern nebeneinander aufgestellt. Dazwischen befindet sich jeweils ein Starthütchen für jede Gruppe.
- Vor den Starthütchen werden jeweils zwei weitere Hütchen aufgestellt. Entfernung zueinander ca. 10 Meter.
- An den Übungsseiten befindet sich jeweils ein weiteres Hütchen, wir verlängern so den Laufweg. Alternativ können dort Koordinationsleitern oder Ringe für zusätzliche koordinative Aufgaben ausgelegt werden.
- An den torentfernten Hütchen werden Spieler postiert (siehe Grafik) und an der Starthütchen befinden sich die Spieler mit Bällen.

Ablauf A:

1. Der Startspieler passt zum Mitspieler am nächsten Hütchen und bietet sich im Feld an.
 2. Der Passempfänger fungiert als Wandspieler und klatscht den Ball auf den Startspieler zurück.
 3. Dieser passt diagonal auf den dritten Mitspieler, der dem Pass entgegenläuft. Er kontrolliert den Ball und dribbelt in Richtung Mini-Tor.
 4. Auf Höhe des mittleren Hütchens angekommen, passt er ins Tor. Anschließend umläuft er das seitliche Hütchen und holt den Ball. Alternativ können auf dem Weg zum Mini-Tor koordinative Aufgaben eingefügt werden (siehe rote Linie).
- Nach der Aktion rücken die Spieler eine Position weiter auf.

Ablauf B:

1. Wie A.
2. Wie A.
3. Wie A, aber jetzt startet der Passempfänger nicht ins Dribbling. Der Wandspieler (siehe 2) dreht ab und bietet sich zum Doppelpassspiel an.
4. Der Pass ins Mini-Tor erfolgt als direkter Pass ohne vorheriges Dribbling. Du kannst hier auch maximal zwei Ballkontakte zulassen.

Aufwärmen | Mirror Image

Varianten:

- Nach einigen Durchläufen tauschen die Gruppen die Positionen.
- Beide Gruppen starten gleichzeitig.
- Als Wettkampf: Beide Seiten starten gleichzeitig. Welches Team schafft es in einer vorgegebenen Zeit, die meisten Tore zu erzielen?

Trainertipps:

- Beidfüßigkeit einfordern!
- Unbedingt Wettkämpfe anbieten.