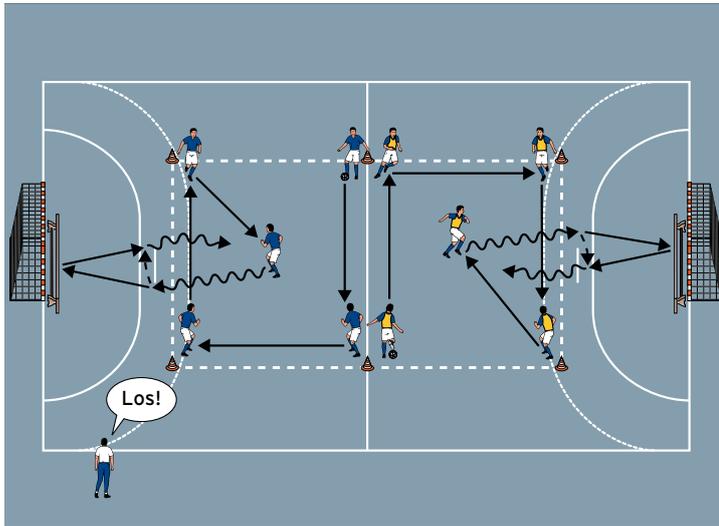


## THEMA: IN DER HALLE SCHNELL UMSCHALTEN



### AUFWÄRMEN 2:

### SCHNELLER MITTELMANN

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten
- ▶ Die Hütchen auf den Bänken entfernen und die Bänke seitlich legen.

#### ABLAUF

- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.
- ▶ Alle äußeren Spieler des Feldes müssen einmal im Ballbesitz gewesen sein.
- ▶ Der Empfänger des letzten Passes passt zum Mittelspieler.
- ▶ Dieser dribbelt aus dem Feld und passt gegen die Bank.
- ▶ Den Abpraller nimmt er an und mit und dribbelt ins Feld zurück.
- ▶ Die Mannschaft, deren Spieler zuerst wieder im Feld ist, erhält einen Punkt.

#### VARIATIONEN

- ▶ Alle Außenspieler müssen zweimal am Ball sein.
- ▶ Der Mittelspieler passt zweimal gegen die Bank.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passreihenfolge kann frei gewählt werden.
- ▶ Der Mittelspieler wird nach jeder Aktion ausgetauscht.