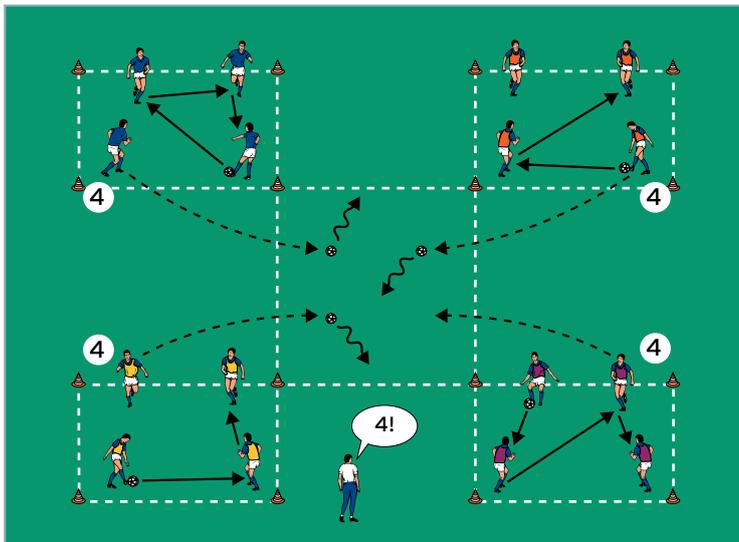


# AUFWÄRMEN 2: Heiße Mitte

von Christian Wück (16.06.2015)



## Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 1 Ball aus der Mitte entfernen

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Die 4 aufgerufenen Spieler laufen ins mittlere Feld und versuchen, sich einen der 3 Bälle zu sichern.
- Der Spieler ohne Ball versucht, die Bälle der anderen innerhalb von 30 Sekunden aus dem Feld zu spielen.

## Variationen

- Alle Spieler, die sich einen Ball sichern, erhalten 2 Punkte für die Mannschaftswertung. Für jeden aus dem Feld gespielten Ball erhält der Spieler ohne Ball 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Der Spieler ohne Ball hat 30 Sekunden Zeit, einen Ball zu erobern (nicht aus dem Feld spielen). Dem neuen Spieler ohne Ball bleiben dann die restlichen Sekunden, um sich ebenfalls wieder einen neuen Ball zu besorgen. Nach 30 Sekunden bekommt die Mannschaft des Spielers ohne Ball 1 Punkt abgezogen.

## Tipps und Korrekturen

- Da es im mittleren Feld zu belastungsintensiven 1-gegen-1-Situationen kommt, sollte diese Spielform nur im aufgewärmten Zustand durchgeführt werden.
- Die Aktionszeit im mittleren Feld möglichst kurz halten.
- Solange die aufgerufenen Spieler im mittleren Feld gegeneinander antreten, sollen sich die anderen den Ball weiterhin in der Gruppe zuspielen.