

### 1. Schnelle Mitte - was ist das?

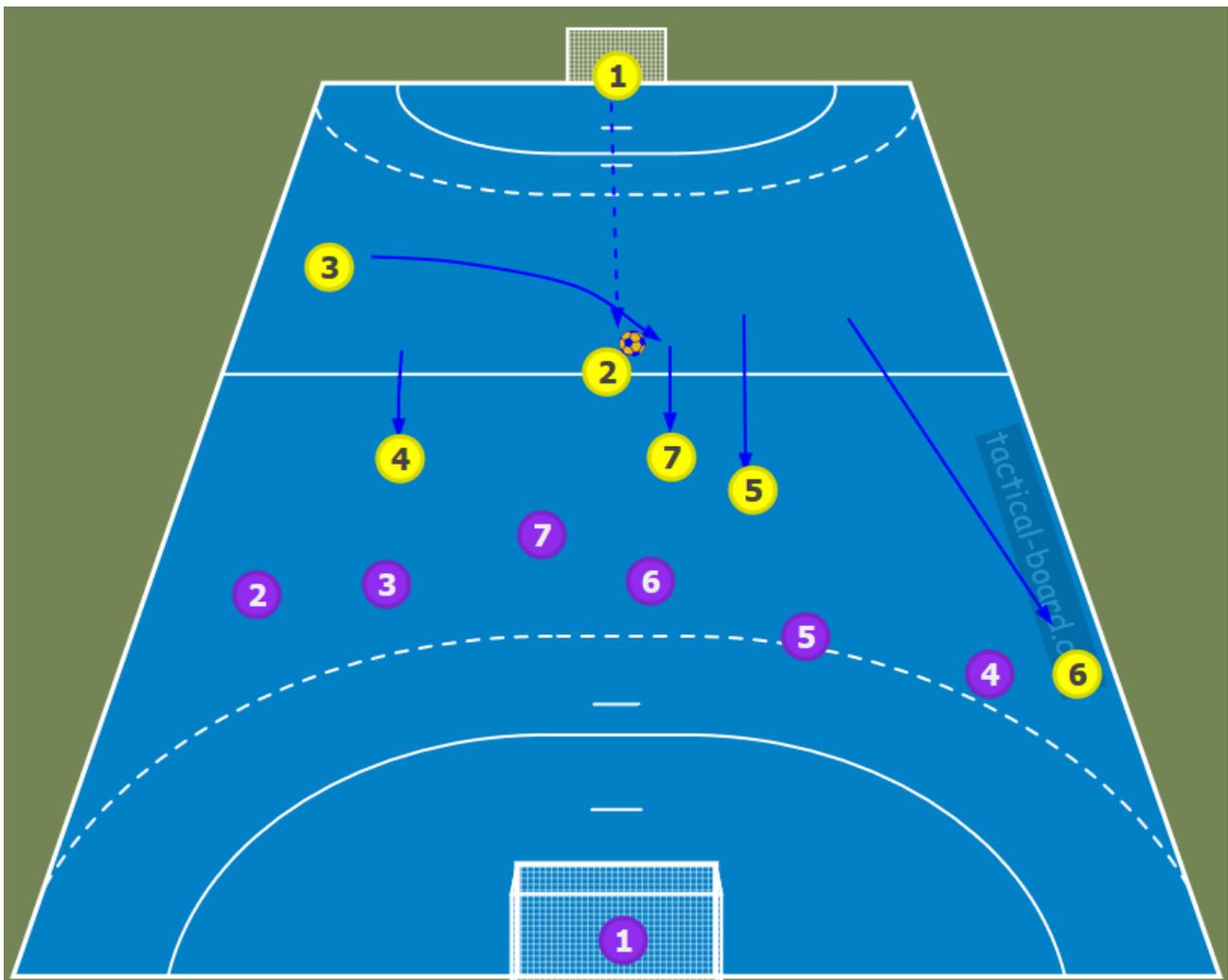
Die Schnelle Mitte ist ein schnell ausgeführter Anwurf nach einem Torerfolg der gegnerischen Mannschaft. Der Ball wird vom Torwart möglichst schnell zur Mittellinie gepasst, damit der Anwurf ausgeführt werden kann um die gegnerische Mannschaft in der Rückwärtsbewegung zu überlaufen oder einen Vorteil gegen eine langsam zurücklaufende, noch nicht formierte Abwehr zu erhalten. Eine schnelle Mitte wird häufig mit einer Auslösehandlung kombiniert um schwaches Rückzugsverhalten zusätzlich ausnutzen zu können. Sie ist nicht nur ein probates Mittel für einfache Torerfolge; sie dient auch dazu den Druck auf den Gegner permanent hochzuhalten und ihm in der Abwehr nach eigenem Torerfolg keine Pause zu können.

#### Grundregeln bei der schnellen Mitte:

- > Schnelle Mitte heisst nicht hektische Mitte!
- > Auf das Timing kommt es an.
- > Sichere Pässe, schnelles Umschalten von Torwart und Spielern
- > Laufwege und Passverhalten müssen verstanden und lange eingeübt werden

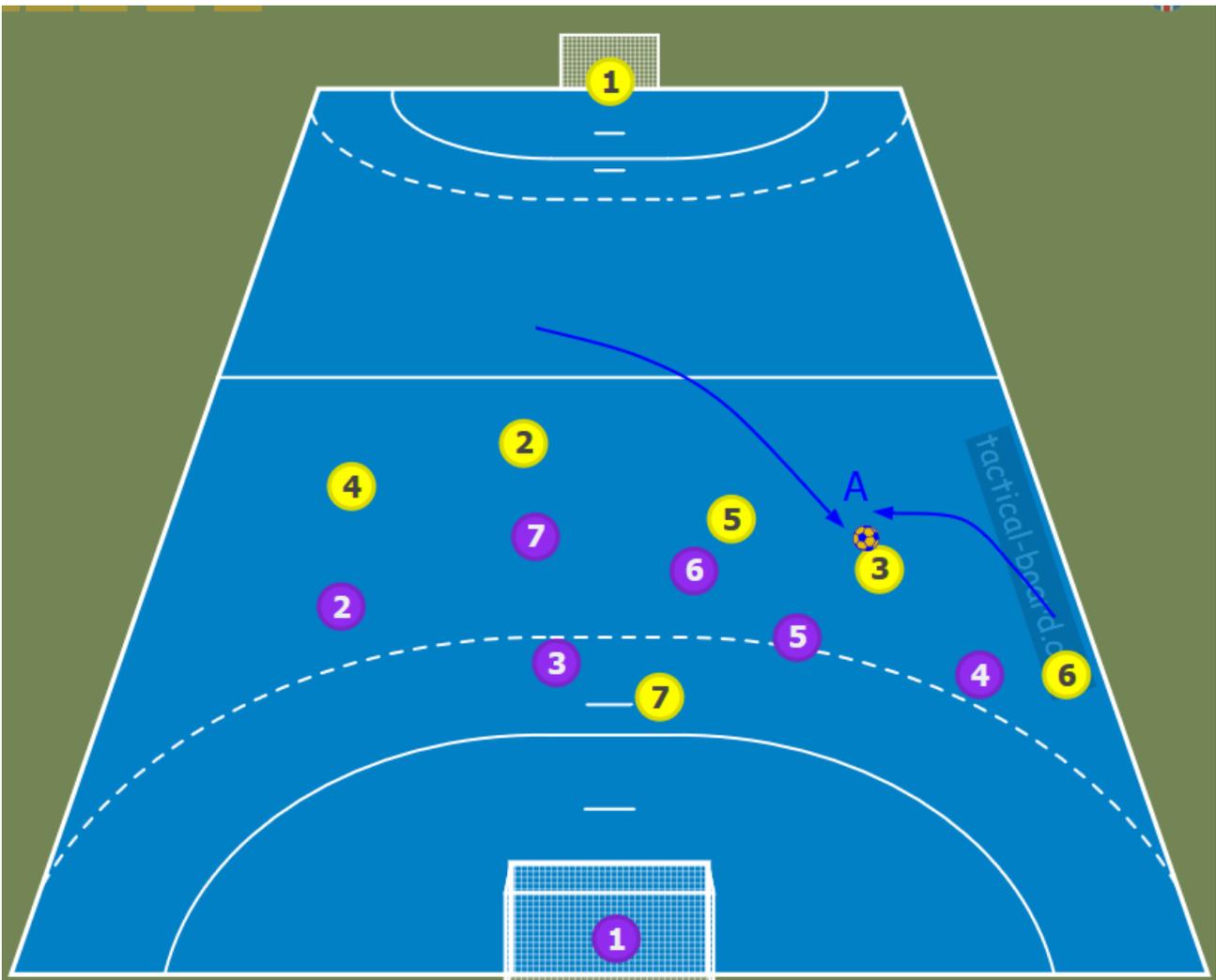
### 2. Aufgabe: Sucht – z.B. bei Youtube – zwei oder mehr Videos oder Anleitungen – zum Thema „Schnelle Mitte“.

### 3. Eine schnelle Mitte mit einfacher Auslösehandlung



#### Ausgangssituation:

- Der Torwart spielt eine Pass zur RM, der am Anwurfkreis steht
- RA (3) bleibt 5-6 Meter vor der Mittellinie stehen.
- **Anpfiff:** Mit dem Anpfiff startet RA Richtung Mitte und bekommt den Ball
- LA & KM starten in Höchstgeschwindigkeit, die anderen Spieler zunächst in „Normalgeschwindigkeit“ (Timing!).



- RA (3) zieht mit dem Ball nach Links aussen.  
LA (6) kommt ihm entgegen und kreuzt.



