

# Koordination – Differenzierung: Wand ab

In dieser Übung lernen die Spieler die Flugbahn ihrer Pässe genau einzuschätzen. Sie dosieren die Intensität des Wurfes und differenzieren zwischen langem und kurzem Passspiel.

In den Hallenecken stehend den Ball über zwei Wände zuspielen (oder über zwei Langbänke im rechten Winkel). Der Partner nimmt den Ball an und spielt ihn zurück. Oder: Der Partner steht im Umkreis von fünf bis sechs Meter vom Werfer weg und gibt die Zielvorgabe an.



## Variationen

- «Wurf-Squash»: Felder vor einer Wand markieren und mit einem Schaumstoffball Squash spielen (ohne/ mit Schläger).
- Via am Boden markierte Felder oder via Tchoukballnetz zuspielen.

Quelle: mobilepraxis 38/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**