

Kleine Ballspiele: Liegende Pässe

Zu zweit kräftigen die Sportler ihre Rumpfmuskulatur. Zusätzlich bietet diese Übung die Möglichkeit, ihre Ballfertigkeit zu verbessern.

A und B liegen in einem Meter Abstand auf dem Bauch gegenüber und spielen sich einen Ball zu.

Bemerkung: Füsse auf den Boden drücken. Wenn sich die Füsse vom Boden heben, kommt man leicht in eine «Hohl-Kreuz-Lage».



Material: 1 Hallenfussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO