

Zielgerichtet vorbereitet – Mit dem Medizinball: Medizinballsquash

Ziel dieser Übung ist es, einen Basketball oder einen Medizinball so in ein festgelegtes Feld zu werfen, dass der Gegenspieler ihn nicht vor dem zweiten Aufprallen am Boden zu fassen kriegt.

Das Feld (ca. 2×1 m) ist an einer Wand markiert. Von der Fangposition aus darf mit maximal einem Schritt zum eigenen Wurf angesetzt werden.

Der Medizinball darf nicht direkt gefangen werden, sondern muss 1x den Boden berühren. Man darf dem Gegner nicht im Weg stehen, sonst gibt es Wiederholung.

Material: Medizinbälle oder Basketbälle

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlauform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO