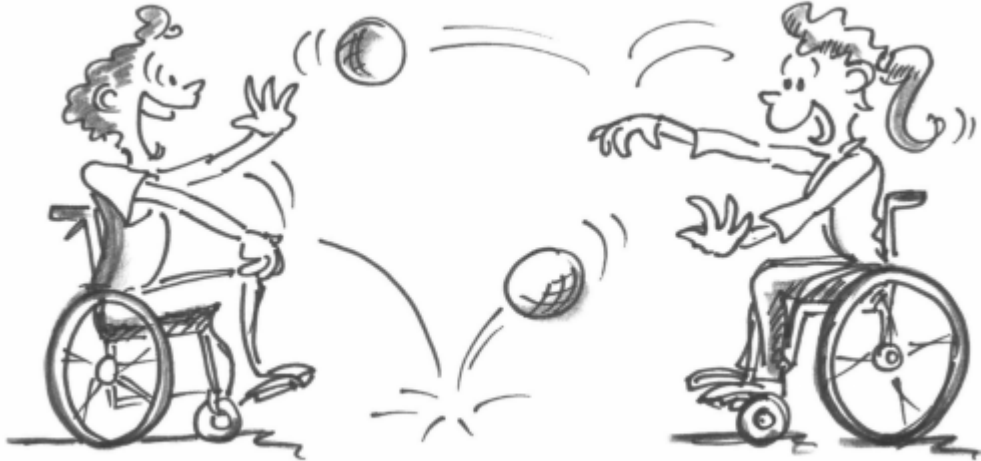


# Rollstuhlsport – Stationentraining: Koordination – Passvariation

Eine verbesserte Differenzierung sowie die schnellere Reaktion sind die primären Ziele dieser Übung zu zweit.



Passen mit 2 Bällen, A führt einen Aufsetzpass (via Boden) aus, B einen direkten Pass. Nach 10 Pässen wechseln.

## Variationen

### einfacher

- Nur ein Ball, Partner zeigt mit Hand an, ob via Boden oder direkt gepasst werden soll.

### schwieriger

- Unterschiedliche Bälle verwenden.
- A wählt bei jedem Pass spontan die Passart, B muss sofort reagieren und die gegenteilige Passart machen.

**Material:** Volleybälle, Basketbälle, Tennisbälle

Quelle: Karin Suter und Davide Bogiani, Rollstuhlsport Schweiz SPV, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**