

Faustball – Aufwärmspiel: Wand-ab

In dieser Übung wird die Bewegung ohne Ballbesitz trainiert. Ein Spiel für zwei Teams auf einer hohen Intensität.



Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team besitzt eine Hallenwand als Tor. Laufen mit Ball ist verboten, Vorwärtspässe erlaubt. Der Ball wird so lange gepasst, bis ein Mitspieler den Ball an der gegnerischen Wand abtupfen kann. Wer schafft am meisten Treffer in 10 Minuten?

Variation

Der Treffer zählt nur, wenn der letzte Pass faustballmässig abgewehrt und an die Wand gespielt werden kann.

Quelle: mobilepraxis 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO