

Street Games – Streetball: Freestyle – Handwechsel hinter dem Rücken

In dieser Übung führt der Spielende den Ball nach einem Dribbling hinter dem Rücken durch. Auf beiden Seiten üben, bis der Bewegungsablauf flüssig und dynamisch wirkt.



Der Ball wird stark gegen den Boden gedribbelt und dann kontrolliert hinter dem Rücken durch geführt. Danach übernimmt die rechte Hand den Ball.

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO