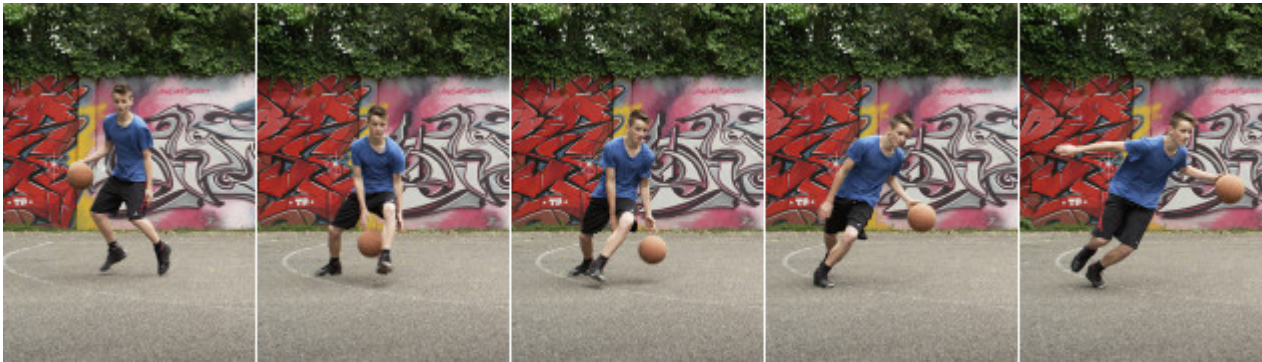


# Street Games – Streetball: Freestyle – Handwechsel zwischen den Beinen

Der erste Dribbling-Trick mit Handwechsel werden in dieser Übung trainiert. Kreativität und Style sind gefragt! Auf beiden Seiten üben, bis der Bewegungsablauf flüssig und dynamisch wirkt.



Der Ball wird zwischen den Beinen durch gedribbelt. Dabei erfolgt ein Handwechsel.

## Variationen

- Ball bei jedem Schritt zwischen den Beinen hindurch dribbeln.
- Dito in der Rückwärtsbewegung.

---

Quelle: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**