

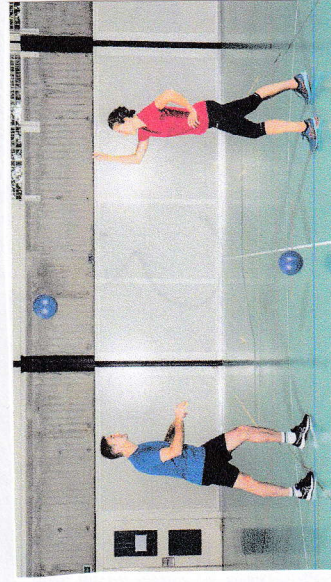
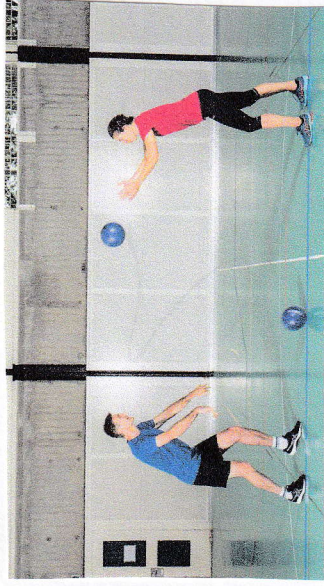
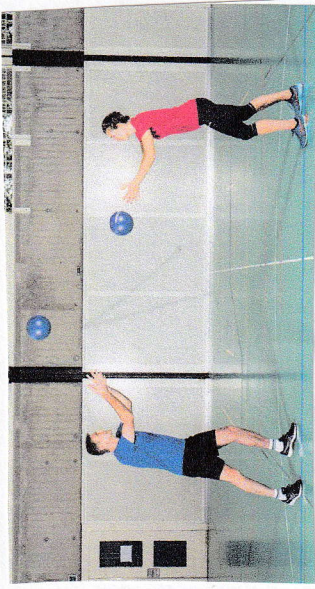
Zeit

60 °

Inhalt

Hauptteil

Übungen



Organisation

Zu zweit, Normaler Stand, werfen gleichzeitig mit beiden Händen beide Bälle zu. Es wird ein tiefer und hoher pass geworfen.

Zu zweit, normaler Stand, werfen gleichzeitig mit beiden Händen, beide Bälle zu. Ein direkter Pass und ein indirekter Pass.

Zu zweit, normaler Stand, werfen gleichzeitig nur mit einer Hand links und rechts beide Bälle zu. Ein direkter Pass.

Dito
Direkter Pass, indirekter Pass.

Dito
Direkter Pass, über den Boden rollen.

Material

Verschiedene Bälle verwenden.

Verschiedene Bälle verwenden.

Verschiedene Bälle verwenden.