

Station 2: Innspannstoß beidseitig an umgekippte Turnbank

- Pass den Ball mit dem Innenspann an die Sitzfläche der Turnbank, so dass er wieder zu dir zurückprallt. Übe 10 Wiederholungen mit dem rechten, dann 10 Wiederholungen mit dem linken Fuß.

Varianten:

- Pass den Ball mit dem Innenspann an die Sitzfläche der Turnbank, so dass er deinen Partner, der neben dir steht, erreicht.
- Verändert den Abstand zwischen euch und führt den Pass mit dem linken und rechten Fuß abwechselnd aus.