

Doppeltes Passspiel

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 2 Badmintonschläger
- 1 Shuttle
- 1 Fussball

Übung:



Ihr steht euch zu zweit in einem Abstand von 3-5 Metern gegenüber und spielt euch gleichzeitig einen Fussball und mit Badmintonschlägern einen Shuttle hin und her.

Variante: den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.