

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 4

Rubrik: Sitzball-Reglement

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Das Diagramm zeigt ein Fußballfeld mit den folgenden Beschriftungen und Markierungen:

- Leinwandhöhe**: Beschriftung über dem Tor.
- F**: Markierung für die Linienrichter an den Enden der Seitenlinie.
- E**: Markierung für den Schiedsrichter in der Mitte der Grundlinie.
- Mittellinie**: Beschriftung der Mittellinie.
- Grundlinie 8 m**: Beschriftung der Grundlinie.
- Seitenlinie 10 m**: Beschriftung der Seitenlinie.
- Linienrichter**: Symbolisiert durch ein Quadrat mit einem Punkt.
- Schiedsrichter**: Symbolisiert durch ein Quadrat mit einem Kreis.
- Zähler**: Symbolisiert durch ein Quadrat mit einem Kreuz.

- streifen, die die Spielfeldbreite der Leine markieren. Die Streifen sind so an der Leine zu befestigen, dass ihre Enden auf die Schnittpunkte von Seitenlinie und Mittellinie weisen.

105

- Die Leinenständer dürfen die Höhe von 1,20 m nicht übersteigen.
- Der Hallenboden soll splitterfrei und möglichst glatt sein.
- Die Zuschauer sind von den Grund- und Seitenlinien soweit entfernt zu halten, dass die Spieler möglichst nicht behindert werden.

Regel 2: **Spielgerät, Spielbekleidung**

- Der Ball soll ein völlig runder Volleyball sein, dessen Lederhülle nicht geschnürt ist.
- Die Spieler können zum Schutz ihres Körpers gepolsterte Hosen, Ellbogen- und Knieschützer tragen.
- Das Tragen von Prothesen und Stützapparaten ist nicht zugelassen.
- Das Spielen mit Handschuhen ist untersagt.

Regel 3: **Mannschaft**

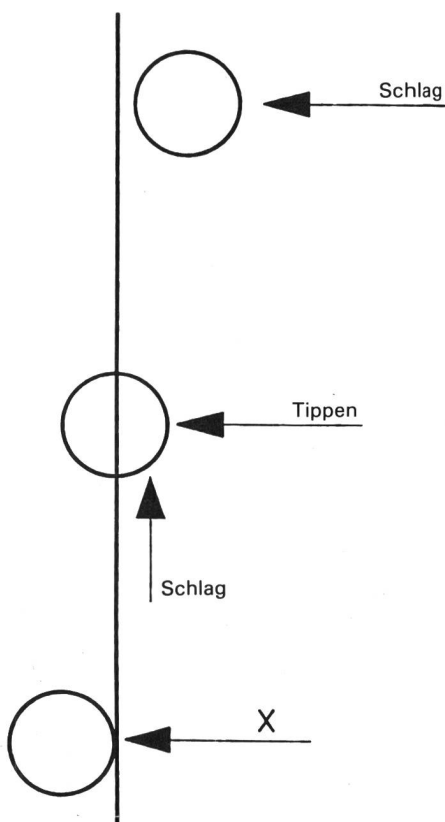
- Jede Mannschaft muss mit 5 Spielern antreten. Diese Zahl darf während der gesamten Spielzeit weder unter- noch überschritten werden.
- Jeder Mannschaft sind bei jedem Spiel 2 Auswechselspieler erlaubt. Ein Spielerwechsel kann nur nach Beendigung eines Spielganges erfolgen. Wiederholter Spielerwechsel zwischen Spielern und Auswechselspielern – ausgenommen ausgeschlossene Spieler – ist erlaubt.
- Verstöße gegen die beiden obengenannten Regeln führen zum Abbruch des Spiels.

Regel 4: **Spielzeit**

- Die Spielzeit besteht aus 2 Halbzeiten von je 7 Minuten Dauer. Die durch Unterbrechung verlorene Zeit muss in der Halbzeit nachgespielt werden, in der das Spiel unterbrochen war. Nach der Halbzeit wechseln Seite und Aufgabe.
- Die Dauer des Entscheidungsspiels (z.B. im Punktesystem) regelt die Turnierleitung (Verweis auf Anhang).

Regel 5: **Schlag**

- Der Ball darf nur mit der offenen Hand (Innenhand oder Handrücken) oder mit den Fingerspitzen berührt werden, jedoch nicht mit einer Handkante oder Faust. Das gleichzeitige Berühren des Balles mit beiden Händen ist gestattet, das aufeinanderfolgende ist Fehler.



- Schlagverzögerungen durch Heben, Halten, Tragen, Werfen oder Führen des Balles sind Fehler.
- Beim Schlagen des Balles ins gegnerische Feld darf
 - der Spieler den Rumpf nicht vom Boden lösen, es sei denn als Folge des Schlages
 - den Ball, wenn dieser bereits die Linie überflogen hat, nicht mehr berühren
 - einen Gegenspieler nicht behindern.
- Berühren zwei Spieler einer Mannschaft gleichzeitig den Ball, so gilt das als 2 Schläge. Keiner der Spieler darf den Ball weiterspielen.

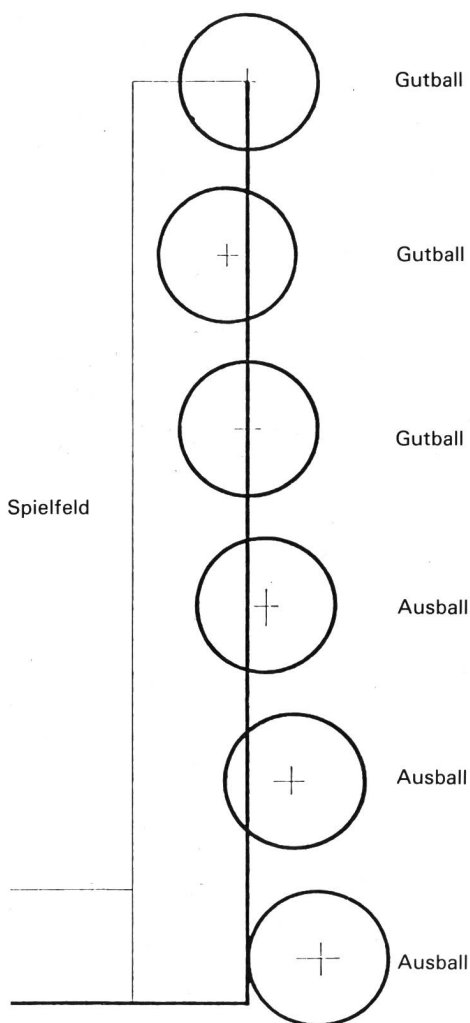
Regel 6: **Aufgabe**

- Jeder Spielgang beginnt mit einer Aufgabe. Die Aufgabe führt jeweils diejenige Mannschaft aus, die durch einen Fehler das Ende des Spielganges verursacht hat. Wird ein Spielgang nicht durch einen Fehler beendet, wiederholt diejenige Mannschaft die Aufgabe, die zuletzt angegeben hat.
- Aufgaben sind zu wiederholen, wenn

- der Ball nach einem Pressschlag über der Linie in die Leine fällt
- ein Spieler durch einen Zuschauer am Spiel gehindert wird
- der Schiedsrichter einen Spielgang beendet hat, ohne dass ein Spielfehler vorgekommen ist oder er den Verursacher eines Fehlers bestimmen kann.
- Der Ball muss bei der Aufgabe von 3 verschiedenen Spielern gespielt werden, ehe er in das Gegenfeld gelangt. Er muss zwischen den 3 Spielern einmal auf dem Boden aufspringen.
- Der Ball ist im Spiel, wenn ihn der erste der aufgebenden Spieler zur Weitergabe berührt hat. Die Aufgabe ist beendet, wenn der dritte der aufgebenden Spieler den Ball berührt. Der Gegenspieler darf den Ball erst nach Beendigung der Aufgabe berühren.
- Die Aufgabe ist gültig durchgeführt, wenn der Ball
 - innerhalb der Leinenstreifen frei über die Leine fliegt
 - im Gegenfeld einen Spieler oder den Boden berührt
 - ausserhalb des Gegenfeldes einen Gegenspieler berührt, bevor er den Boden erreicht hat.

Regel 7: **Zuspiel**

- Der Ball darf nach Überfliegen der Leine aus der Luft oder nach einmaligem Aufsprung auf dem Boden angenommen und in der eigenen Mannschaft zugespielt oder ins Gegenfeld zurückgeschlagen werden.
- Der Ball darf zum Zuspiel in der eigenen Mannschaft einschliesslich des Rückschlages ins Gegenfeld
 - nur dreimal geschlagen werden
 - nur einmal vor jedem Schlag den Spielfeldboden berühren
 - zweimal von demselben Spieler geschlagen werden, wenn zwischen den beiden Schlägen ein anderer Spieler den Ball gespielt hat.
- Die Fortbewegung während des Spielganges darf nicht im Stehen oder auf den Knien erfolgen. Der Spieler darf beim Zuspiel des Balles sich mit dem gesamten Körper vom Boden lösen; er darf den Ball jedoch weder im Knien noch im Stehen erwarten.
- Gelangt ein Ball beim Zuspiel unter der Leine her in die gegnerische Spielfeldhälfte, so kann er unter der Leine her zurückgespielt werden, wenn er weder beim Hin- noch beim Rückflug den Boden des Gegenfeldes berührt.



- Wird ein Spieler durch einen Gegenspieler am Zuspiel gehindert, so gilt das als Fehler für die Gegenmannschaft.
- Der Ball darf beim Zuspiel, wenn er die Leine bereits überquert hat, nicht mehr zurückgespielt werden.

Regel 8: Fehler, Wertung

- Als Fehler gilt für die im Ballbesitz befindliche Mannschaft wenn
 - der Ball den Boden ausserhalb des Spielfeldes berührt
 - der Ball die Leine oder deren Befestigung oder die Leinenstreifen oder die Wände oder die Decke der Turnhalle oder Geräte berührt

- der Spieler den Ball mit der Handkante oder der Faust berührt
- der Spieler den Schlag verzögert
- der ins Gegenfeld schlagende Spieler sich mit dem Rumpf vom Boden abhebt oder noch im Gegenfeld die Hand am Ball hat
- ein Spieler den Ball weiterspielt, obwohl er vorher allein oder gleichzeitig mit einem anderen Spieler den Ball berührt hat
- die Aufgabe noch über 3 verschiedene Spieler gespielt wird und der Ball nicht zwischen diesen Spielern einmal den Boden berührt hat
- der Ball beim Zuspiel zwischen 2 Spielern mehr als einmal den Boden berührt
- der Ball ausserhalb den Leinenstreifen ins Gegenfeld gespielt wird
- der Ball beim Zuspiel mehr als dreimal geschlagen wird
- der Ball beim Rückspiel unter der Leine her den Boden des Gegenfeldes berührt.
- Unabhängig vom Ballbesitz wird für diejenige Mannschaft ein Fehler gegeben, deren Spieler
 - die Leine, deren Befestigung oder die Leinenstreifen berührt
 - den Gegenspieler behindert
 - den Ball vor Annahme zweimal den Boden berühren lässt
 - sich während eines Spielganges auf den Knien oder im Stehen fortbewegt oder den Ball im Knien oder Stehen erwartet.
- Jeder Fehler zählt für die Gegenmannschaft als Treffer. Die Treffer werden angezeigt. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, die während der Spielzeit die meisten Treffer erzielt hat; Treffergleichheit bedeutet unentschiedener Ausgang des Spiels.
- Bei Abbruch eines Spiels gilt das Spiel für diejenige Mannschaft als verloren, die den Abbruch verursacht hat.

Regel 9: Spielleitung

- Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, den 3 Linienrichter, ein Zähler und ein Zeitnehmer unterstützen.
- Der Schiedsrichter überzeugt sich vor dem Spiel von dem regelrechten Zustand des Spielfeldes, der Bälle und der Spielkleidung. Er sorgt für die Richtigkeit der Zeitnahme und lost mit den Spielführern Feldseite oder Angabe aus. Er eröffnet und schliesst das Spiel und zeigt das Ende von Spielgängen an. Er hat das Recht, das Spiel zu unterbrechen und abzubrechen. Beginn und Ende der Halbzeiten, Spielunterbrechungen und Vorteile

zeigt er durch Pfiff an. Der Schiedsrichter entscheidet selbständig über die Innehaltung der Spielregeln.

- Der Schiedsrichter hat die Pflicht, einen Spieler wegen rohen oder unfairen Spiels oder ungehörigen Benehmens zu verwarnen oder sofort vom laufenden Spiel auszuschliessen.
- Der Schiedsrichter hält sich während eines Spielganges ausserhalb des Spielfeldes unmittelbar an der Leine auf und stellt sich so, dass er Linienrichter und Zähler kontrollieren kann. Trifft ein Ball den Schiedsrichter, so gilt das als Fehler für die Mannschaft, die den Ball zuletzt gespielt hat.
- Die Linienrichter unterstützen den Schiedsrichter in der Beurteilung, ob der Ball den Boden ausserhalb des Spielfeldes berührt hat und zeigen dies durch Fahnenzeichen an.
- Der Zähler ist verantwortlich für das Anzeigen der Treffer.

Diese Regeln traten am 1. Juni 1980 in Kraft.

PRO JUVENTUTE



Man sagt: «In unserem Land, da haben alle Kinder genug zu Essen!» Wussten Sie aber, dass es in unserem Land Kinder gibt, die

- zu wenig beachtet werden,
- zu wenig Spielkameraden haben,
- zu wenig ernst genommen werden,
- zu wenig Gesprächspartner haben,
- zu wenig...?

Pro Juventute sucht für solche Kinder Ferienplätze. Wenn Sie in den kommenden Sommer oder Herbstferien einem dieser «Zuwenig-Kinder» etwas mehr geben möchten, dann rufen Sie uns doch bitte an: 01 251 72 44.

Behindertensport – Sitzball

(Kleine Trainingsanleitung)

Text: Heinz Zolliker/Marcel Meier

Zeichnungen: Priska Schärer

1. Spielgedanke
2. Spielregeln
3. Konditionstraining
4. Balltechnik
5. Modelliertes Training (Spielzüge)
6. Spieltaktik

Beispiele für Konditionstraining



- Eine Hallenlänge vorwärts rutschen und 20 Liegestütze.



- Eine Hallenlänge rückwärts rutschen und 20 Klappmesser.



- Eine Hallenlänge seitwärts rutschen, dann auf dem Bauch liegend 20mal Arme und Beine hochheben.



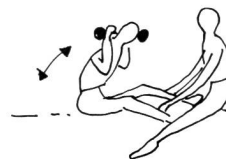
- Eine Hallenlänge seitwärts rutschen und 20 Rumpfbeugen.
- Beim Rutschen immer wieder Spurts einschalten, dann locker weiterrutschen.

Kraftübungen

Geräte: Hanteln, Bali, Medizinball, Schlauch usw.

Beispiele mit Hanteln

Für diese Übungen sitzen immer zwei Spieler zusammen und helfen sich gegenseitig.

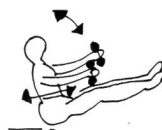


- A nimmt eine zirka 10 kg schwere Hantel, legt sich auf den Rücken, die Hantel im Nacken, B setzt sich auf die Beine. 20mal Rumpfbeugen. Partnerwechsel.



- A legt sich auf den Bauch, Hantel im Nacken, B setzt sich auf die Beine: 20mal hochheben. Partnerwechsel.

Übungen, die jeder allein ausführen kann



Beispiele für Reaktionsübungen

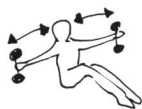
- Die Spieler verteilen sich so, dass jeder genügend Platz hat. Auf Kommando rutschen sie rückwärts, vorwärts, rechts und links, immer wieder die Richtung ändern.
- Zwei Spieler sitzen sich gegenüber. Zwischen beiden sollte eine Linie auf dem Boden sein, so dass beide immer parallel rutschen. A rutscht nach rechts oder nach links, B muss ihm blitzschnell nachrutschen.

3. Spezielles Konditionstraining

Die Kondition ist beim Sitzball eine wichtige Voraussetzung. Das Rutschen sollte bei jedem Training eingebaut sein. Es muss nach allen Seiten, vorwärts, links, rechts, geübt werden, da dies im Spiel von grösster Wichtigkeit ist.



- Sitz, Beine hochheben, Arme aus der Seitenlage über den Kopf heben und senken (20 mal).



- Sitz, Beine hochheben, Arme aus der Seitenlage nach hinten drücken (20mal).



- Sitz, Beine heben, Arme nach vorne: abwechselungsweise den einen Arm heben, den andern senken (20mal).
- Alle diese Übungen sollten langsam ausgeführt werden.

Beispiele mit dem Medizinball

Der Abstand zwischen den beiden Spielern richtet sich nach deren Kraft und Geschicklichkeit. Um die bestmögliche Leistung erzielen zu können, sollten sich möglichst gleichstarke Spieler gegenüber sitzen.

- Beidhändiges Stossen aus Brusthöhe.
- Stoss mit dem rechten Arm.
- Stoss mit dem linken Arm.
- Beide Arme über den Kopf heben und den Ball zuspielen (Einwurf). Bei dieser Übung muss auf gerades Sitzen geachtet werden!



- Medizinball in der rechten Hand, seitlich unten. Arm hochreissen, dass der Ball im Bogen wegfliegt.

- dito, mit der linken Hand.
- Partner setzen sich in grösserer Entfernung gegenüber: jeder wirft so weit er kann (macht viel Spass!).



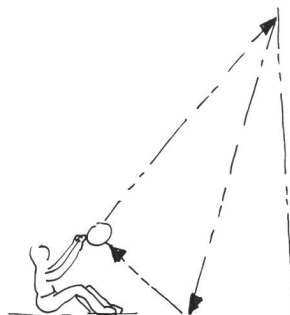
- Perfektes Anspiel mit dem Medizinball stärken Finger und Handgelenk. Der Ball sollte am Anfang nicht zu hoch geworfen werden.

Alle diese Übungen sollten 20- bis 30mal wiederholt werden.

4. Balltechnik

Übungen

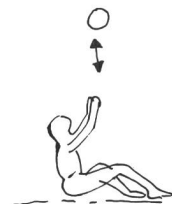
Jeder Spieler nimmt einen Ball und setzt sich zirka 3 m vor eine Wand:



- Ball direkt so an die Wand spielen, dass er beim Zurückkommen auf den Boden aufspringt und erneut direkt an die Wand gespielt werden kann. Diese Übung sollte nicht nur 10mal, sondern immer wieder gemacht werden.



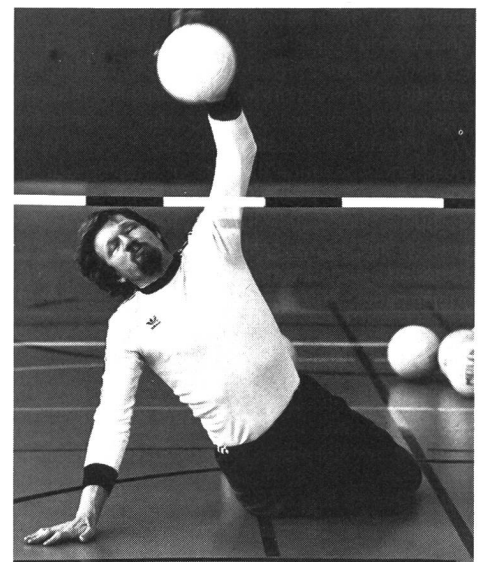
- Ball direkt an die Wand spielen und direkt volley abnehmen. Der Ball muss stärker gespielt werden. Diese Übungen werden immer mit beiden Händen ausgeführt.



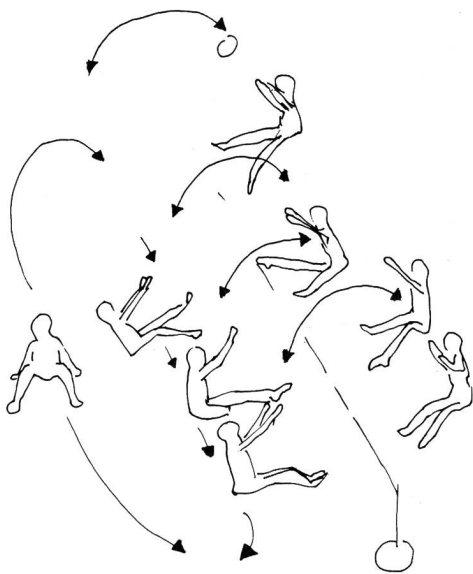
- Ball wird über dem Kopf zirka 2 bis 4 m senkrecht hoch gespielt und direkt wieder abgenommen. Hier muss darauf geachtet werden, dass der Spieler am gleichen Ort sitzen bleibt, das heisst er muss genau spielen.

Wer alle drei Übungen beherrscht, kann alles zu einer Übung verbinden:

- Ball direkt an die Wand spielen, aufspringen lassen, erneut an die Wand spielen und direkt abnehmen, dann über dem Kopf hochspielen usw.

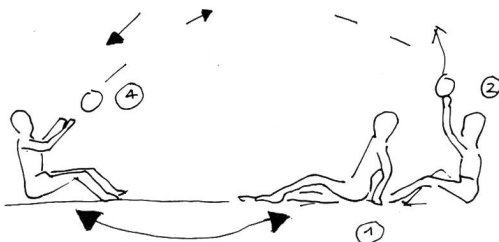


Smash



Die Spieler setzen sich in zwei Reihen, zirka 3 m Zwischenraum. Bei dieser Übung wird die ganze Hallenlänge benutzt. In einer Reihe besitzt jeder einen Ball.

- Ball wird dem Gegenüber zugespielt, dass er zwischen den Spielern immer auf den Boden aufspringt.
- Ball direkt hin und zurück spielen. Beide Übungen kombinieren: Zuspielen, Ball auf den Boden lassen und dann direkt zum Partner.
- Um diese Übung zu erschweren, rutscht der äusserste Spieler rechts nach hinten weg auf den linken Flügel seiner Reihe und spielt weiter. Die andern Spieler rücken nach. Dauer: 5 bis 10 Minuten.

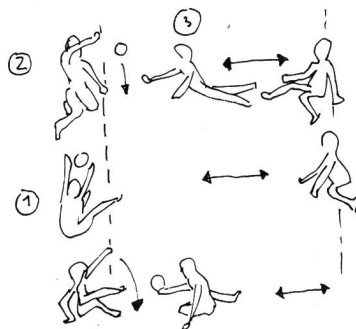


- Zwei Spieler sitzen hintereinander, schauen also in die gleiche Richtung (1). Der hintere besitzt einen Ball und spielt diesen über den vorderen Spieler hoch an (2). Sobald der vordere den Ball über sich kommen sieht (3), rutscht er nach vorn um den Ball herum und

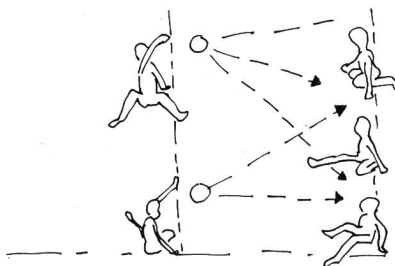
spielt ihn zurück (4). Es muss darauf geachtet werden, dass immer etwas weiter gespielt wird, so dass der Spieler an die Grenze seines Könnens stösst.

- Zwei Spieler setzen sich etwa 5 m auseinander. Einer hat einen Ball. Er spielt diesen nun abwechselnd so zu, dass er einmal rechts, links, kurz oder weit vor ihm aufspringt. Der Zuspielende muss immer am gleichen Platz sitzen, so dass der andere lernt, aus jeder Lage den Ball perfekt zurückzuspielen. Es muss darauf geachtet werden, dass die Bälle nicht zu nahe beim Spieler aufspringen, damit er gezwungen ist, zu rutschen und zu hechten.

5. Modelliertes Training (Spielzüge)

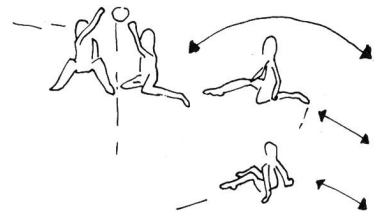


- Drei Abwehrspieler auf der Grundlinie, drei Schlagleute an der Linie im Gegenfeld: Die Schlagleute spielen sich den Ball selber auf (1) und schlagen einen Stoppball, welcher knapp bei der Linie runterfällt (2). Die Abwehrspieler müssen versuchen, diesen Ball zu retten (3) und rutschen wieder zurück 20- bis 30mal).

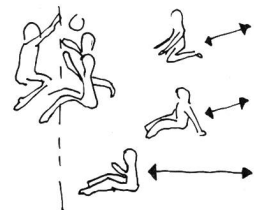


- Drei Abwehrspieler und zwei Schlagleute: Die Schlagleute schlagen den Ball so auf die Grundlinie, dass er immer zwischen den Abwehrspielern aufspringt. Es muss von links

und rechts geschlagen werden, so dass die Abwehrspieler die Positionen stets wechseln müssen.



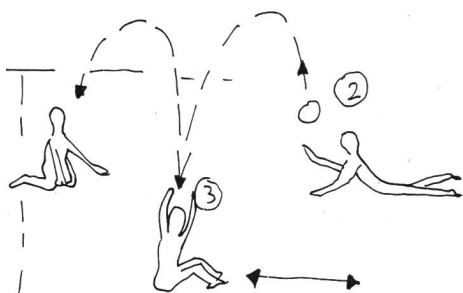
- Dasselbe mit einem Block wiederholen. Die Abwehrspieler müssen sich nun anders aufstellen, so dass hinter dem Block kein Loch entsteht. Diese Übung auch wieder von links und rechts.



- Um es dem Schlagmann zu erschweren, stellt man einen Doppelblock auf. Der Schläger muss versuchen, um den Block herum zu spielen. Der Doppelblock ist nur zu empfehlen, wenn die Abwehrspieler sehr schnell sind. Beim Doppelblock entstehen grosse Lücken, da nur noch drei Spieler das ganze hintere und seitliche Feld decken müssen.



- Zwei komplette Mannschaften. Zuerst wird von der Mitte aus nach rechts und dann zum Schlagmann angespielt. Dieser schlägt den Ball ins gegnerische Feld, so dass er am Block vorbeikommt (1).
- Dito, Anspiel nach links und zum Schlagmann. Auf der Gegenseite wird immer dasselbe getan. Es ist darauf zu achten, dass die Hinterleute den Ball bei der Abnahme immer *hoch* nach vorne spielen.



- Der Mittelman geht nach vorn, so dass der in der Ecke platzierte Spieler auf den Mittelman ausspielen kann. Der Mittelman kann nun entweder nach rechts oder nach links dem Schlagmann zuspielen. Der Block und die gegnerische Abwehr wissen nun erst im letzten Moment, wer schlagen wird (3).

Schlagvariationen



- Der Ball wird nach dem Aufspringen vom Boden (toter Punkt) oder nach dem Umkehrpunkt, also im Absteigen geschlagen. Der letztere ist der meist ausgeführte Schlag im Sitzball.
- Schlag aus der Luft, ohne dass der Ball den Boden berührt, auch wenn sich der Ball beim Überfliegen der Leine auf dieselbe senkt, aber sich noch mit dem grössten Umfang vor der Leine befindet.



- Schlagen, nachdem der Ball am Boden aufgesprungen ist und sich noch im Aufsteigen befindet. Dies ist wohl der am schwersten auszuführende Schlag.
- Schlag in eine Richtung antäuschen, dann ruckartig Sitzplatzänderung vornehmen und den Ball in die andere Richtung schlagen. Der Ball muss dabei noch genug aufsteigen, damit eine Platzänderung noch möglich ist.

Alle diese Schlagübungen werden in verschiedener Entfernung von der Leine sowie ohne und mit Abblocken durchgeführt.

6. Spieltaktik

Es ist sehr wichtig, bei den Trainingsspielen zu erproben, auf welchem Platz die Spieler einer Mannschaft am besten zum Einsatz kommen.

Die beiden Vorderleute sollten sowohl schlagen als auch blocken können. Die Mannschaft, welche ihr Spiel nur auf einem Schlagmann aufbaut, kann in grossen Spielen nicht bestehen.

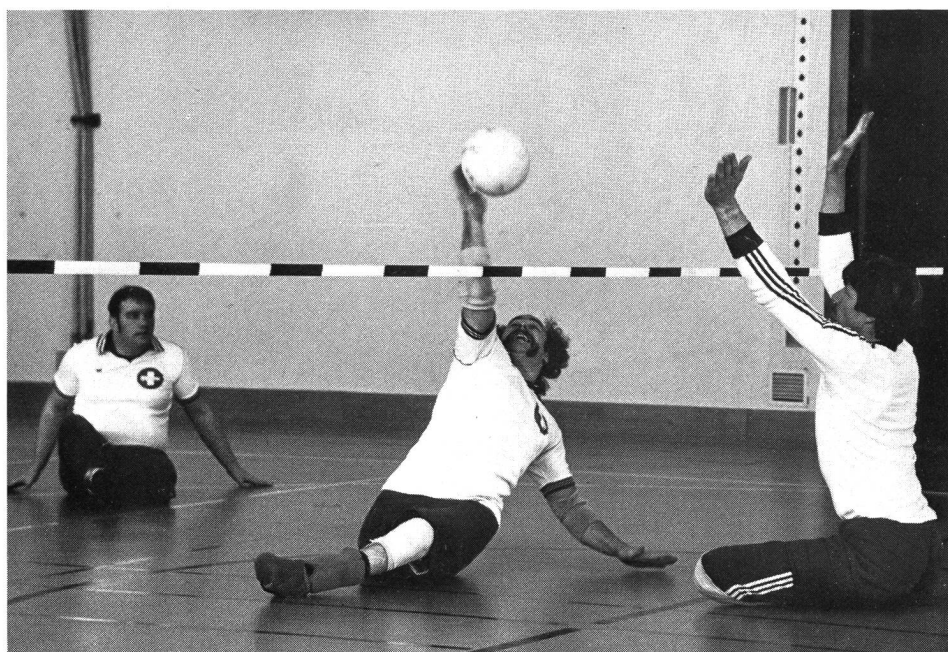
Im Vorteil ist eine Mannschaft, die auch links-schlagende Spieler einsetzen kann. Zuspiel: Nur wenn der Ball dem Schlagmann genau und im geeigneten Abstand von der Leine zugespielt wird, kann der Spielzug regelrecht und erfolgreich abgeschlossen werden. Zuspiel und Schlag müssen variabel sein, damit sich der Gegner auf einen Angriff nur schwer oder nicht einstellen kann. Beim Anspiel muss der Anspieler den Ball genau angeben, damit der Zubringer wiederum seinen Schlagmann so bedienen

kann, dass sich dieser die bestmögliche Schlagposition aussuchen kann. Kommt der Ball vom Gegner, muss der Abwehrspieler versuchen, den Ball regelrecht abzuwehren und dabei die Handstellung so anwenden, dass der Ball möglichst im eigenen Spielfeld aufspringen kann. Der zweite Spieler versucht dann, den Ball unter Kontrolle zu bringen, das heisst dem dritten und zugleich schlagenden Mann den Ball so zuzuspielen, dass ein einwandfreier Schlag erfolgen kann. Bei der Abwehr muss darauf geachtet werden, dass alle Spieler die Spielzüge der Gegner genau verfolgen und ihre Sitzpositionen laufend dem Spielablauf anpassen.

Wenn zum Beispiel der Gegner den Ball in seinem Feld zur rechten Seite spielt, um den Spielzug aus dieser Position abzuschliessen, so formiert sich die abwehrende Mannschaft dementsprechend nach links. Bei dieser Gruppierung ist Voraussetzung, dass der Abwehrspieler (Blocker) an der Leine die Abschirmung der rechten Spielhälfte übernimmt.

Auch die angreifende Mannschaft muss ihre Position so formieren, dass der geschlagene, abgeblockte Ball nicht in eine Gasse fällt, sondern sofort vom Abwehrspieler erreicht werden kann.

Jeder Trainer sollte diesen Grundübungen weitere anfügen können. Der Fantasie jedes einzelnen sind keine Grenzen gesetzt.



Smash mit Blocken