

Faustball - Squash

1:1 abwechselnd gegen eine Wand mit angegebener Markierung (Kreide, Klebeband).

Der Ball darf nur von unten gespielt werden und muss direkt von der Wand auf das Feld am Boden springen.

Nur indirekte Ballbehandlung erlaubt!

Tipps:

Viel Beinarbeit erforderlich!

Bei Anfängern Feldbegrenzung aufheben.

Geräte:

1 Ball/Paar

Markierungen

(Kreide, Klebeband)

