



10x

Zehnfingerpass gegen die Wand

9x

abwechslungsweise mit linker und rechter Faust hochspielen

8x

Ball hochwerfen, mit Manchette hochspielen, fangen

7x

mit der rechten Faust hochspielen

6x

mit der linken Faust hochspielen

5x

Manchette

4x

Ball hochwerfen + Manchette + Pass + fangen

3x

abwechselnd Pass + Kopfball

2x

Ball hochwerfen, mit Pass gegen die Wand spielen, in der Zwischenzeit eine ganze Drehung, fangen

1x

Ball hochwerfen + Pass + Manchette + absitzen-aufstehen + fangen