

Koordination – Reaktion: Vierersprint

In dieser Übung ist schnelles Reagieren und ein schneller Sprint gefragt. Wer schafft es dabei seinen Vordermann einzuholen?

Zwei Kolonnen à je vier Spieler, die im Abstand von einem bis zwei Meter hintereinander stehen. Im Rücken der Spieler steht die Trainerin auf der Ziellinie und rollt einen Ball zwischen den Kolonnen hindurch. Bei Blickkontakt des Balles dürfen die Spieler zur Ziellinie sprinten. Wer holt den Vordermann ein?



Variation

Sportartspezifische Ausführung (mit Ball am Fuss, am Stock, prellend etc.)

Material: Ball

Die Nerven spielen mit – Die Reaktionsfähigkeit – also das Reagieren auf ein Signal – kann nur in beschränktem Mass verbessert werden. Sie ist zu einem Teil durch das Nervensystem bzw. der Nervleitgeschwindigkeit vorbestimmt. Durch reaktive Übungsformen können aber die Konzentrationsfähigkeit, die Antizipation sowie die Bewegungshandlung nach der Reaktion sehr gut trainiert werden – und so zu einer verbesserten Reaktionsfähigkeit führen.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO