

# Kleine Ballspiele: Fang mich

Zu zweit wird durch diese Übung mittels Ballzuwerfen die Reaktionsfähigkeit und die Orientierung verbessert.

A und B spielen sich über eine «Wand» (z. B. dicke Matte) den Ball zu.



## Variationen

### schwieriger

- Beide stehen mit dem Rücken zur Wand.
- Fänger liegt mit dem Rücken auf dem Boden.
- Fänger liegt mit dem Bauch auf dem Boden (bei Abwurf «Klatschen»).

**Material:** 1 Mattenwagen für dicke Matten, 1 Volleyball, 1 Softball, 1 Tennisball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**