

Reaktionsspiele: Mit- und gegeneinander

Diese Übung verbessert die Reaktion der Spieler. Zudem werden sie motiviert im Zweikampf vollen Einsatz zu zeigen und dabei die Orientierung zu bewahren.

Zwei Spieler bewegen sich frei und spielen sich einen Ball zu. Auf ein visuelles (akustisches) Zeichen der Trainerin kommt es zum Zweikampf (ca. zehn Sekunden) um den Ball. Wer kann ihn behaupten?



Variation

schwieriger

Matten, Kastenteile etc. dienen als Tore. Wer erzielt im 1:1 mehr Treffer?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO