

Koordination – Reaktion: Abpraller

Fangübung zur Verbesserung der Reaktion. Zu zweit wird ein Ball nach dem Abprallen von der Wand gefangen bevor er auf den Boden trifft.

Zu zweit. Spieler A steht zwei bis vier Meter vor einer Wand, der Partner in seinem Rücken. Dieser wirft einen Ball an die Wand. Der Spieler A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen.



Variation

schwieriger

Spieler A steht mit dem Rücken zur Wand, dreht sich und fängt den Ball.

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