

Schnelligkeit – Grundlagen: Vorlage abfangen

Laufen und gleichzeitig passen eines Balles verbessert die Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit. Eine Übung, die zu zweit oder auch zu Dritt ausgeführt werden kann.

Spielerpaare A und B stehen nebeneinander auf der Startlinie, B hat einen Ball. Plötzlich spielt B einen Pass Richtung Ziellinie (Abstand ca. zehn Meter). A versucht, den Ball vor der Ziellinie zu erreichen und führt ihn zurück.

Variation

Zu Dritt ausführen. Der mittlere Spieler hat einen Ball und spielt ihn zur Ziellinie. Die beiden anderen erkämpfen sich den Ball. Wer bringt den Ball nach Hause?

Material: Ball (Basket-, Fuss-, Volley-, Tennisball)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO