

Schnelligkeit – Grundlagen: Eckentausch und Ballstopp

Bälle fassen, damit sprinten und sie in einen Reifen legen. Eine Übung mit spielerischem Reaktionstraining durch Ballführungssprints und -stopps.

Alle Spieler haben einen Ball und stehen gruppenweise in einer der Hallenecken. Jede Gruppe hat einen Gymnastikreifen, der flach auf dem Boden liegt. Die Schüler platzieren ihre Bälle in den Reifen. Auf Zuruf («quer», «lang» oder «diagonal») des Trainers tauschen die Gruppen möglichst schnell die Plätze – entweder in Quer-, Längsrichtung oder in der Diagonale der Halle. Die Gruppe, deren Spieler am schnellsten ihre Bälle im neuen Reifen gestoppt haben, erhält einen Punkt.

Variation

schwieriger

Entgegenkommenden Spielern darf der Ball weg gespielt werden.

Material: Gymnastikreifen, Bälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO