

Schnelligkeit – Grundlagen: Reaktionsspiel mit Ball

Mit dieser Übung wird zu zweit die Reaktionsfähigkeit mit einem Ball geübt.

Als erstes werden Paare gebildet. B steht eine Armlänge im Rücken von A und hält einen Ball. B lässt den Ball los. Sobald A den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf sie sich drehen und versuchen, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.

Mit Zusatzaufgaben kann die Übung an verschiedene Altersstufen angepasst werden.

Variation

B wirft den Ball über A. Fängt sie ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührung?

Material: Bälle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO