



Ball schnappen (Reaktionsübung)

Material:

1x Handball

Übungsausführung:

Für die Übung werden 2 Spieler benötigt. Der eine Spieler sitzt am Boden, die Beine gestreckt und gespreizt. Die Hände legt der Spieler auf die Oberschenkel, mit der Handfläche nach unten. Sein Blick ist gerade aus. Der zweite Spieler steht dahinter mit dem Handball in der Hand. Diesen hält er so hin, dass der Spieler 1 den Ball nicht sehen kann, wenn er den Ball los lässt, soll der Ball nicht auf den Spieler fallen, sondern zwischen seine Beine auf den Boden. Ziel der Übung ist es, wenn der Spieler 2 den Ball los lässt, dass Spieler 1 so schnell reagieren kann, dass er den Ball abfangen kann (siehe Bild 1+2).

Optionen:

- Zum erschweren legt der Spieler seine Hände nicht auf die Oberschenkel sondern seitlich neben die Oberschenkel auf den Boden (siehe Bild 3+4).
- Zum weiteren erschweren kann der Spieler die Hände anstelle neben den Oberschenkeln neben dem Gesäss platzieren (siehe Bild 5+6).
- Anstelle eines Handballes kann man einen Medizinball nehmen, um die Übung zu erschweren (siehe Bild 7+8).



