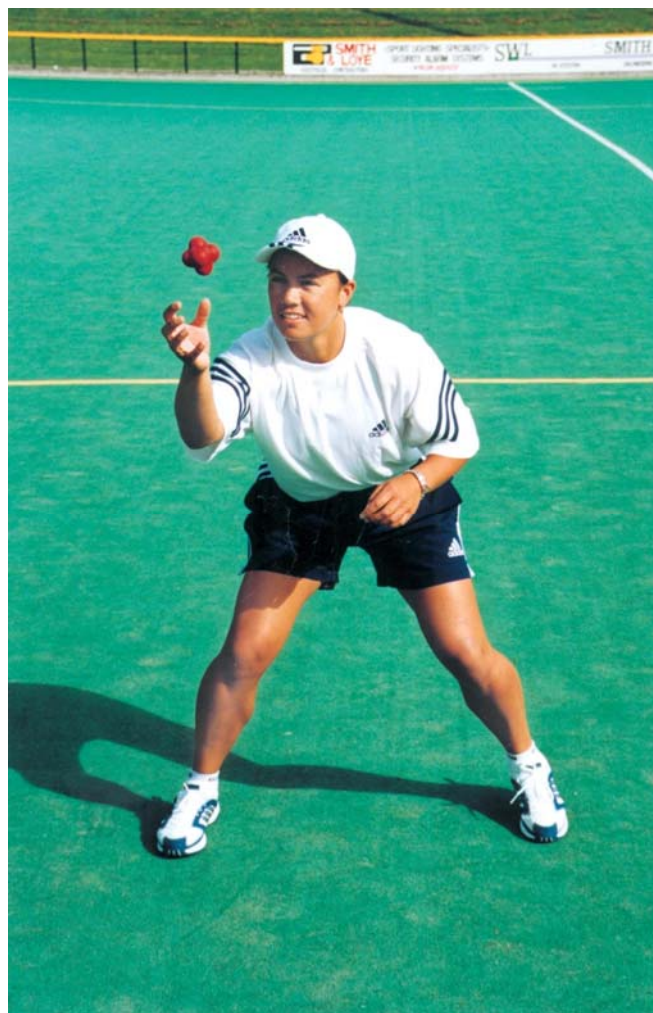


Reactionbal Spiele 1



Instruktionshandbuch

Der Reactionball ist ein sechs-seitiger Ball, der gemacht ist aus Gummi Verbundstoff. Es ist ungefährlich zu verwenden auf jeder Oberfläche, aber es funktioniert am besten wenn man es verwendet auf einer festen Oberfläche. Es ist nicht Entwurf gemacht für Gebrauch auf Grass. Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit zum schnell reagieren und mit den Händen zu einem bewegenden Objekt kommen, oder wenn unerreichbar, mit dem Verwenden von Füßen den Körper in die richtigen Position zu bekommen. Dieses Objekt ist oft ein Ball und die Fähigkeit zum schnell reagieren zum Pfad eines Balls ist ein entscheidender Faktor in vielen Sportarten. Der Reactionball hat eine unregelmäßige Oberfläche, die es veranlasst, in unbekannte Richtungen zu springen. Der Pfad des Balls ist nicht bekannt, bis es den Grund schlägt, das fordert sowohl Hand als auch Fußgeschwindigkeit bei einem lustigen Versuch heraus, den Ball wiederzubekommen. Versuchen Sie, in der "Power"-Position zu jeder Zeit zu bleiben, wenn Sie den Reactionball verwenden. Das ist auf den Bällen der Füße in einem halben unteretzten mit einer breiten Positur. Am allermeisten viel Spass!!

1. Ball-Fall

Fang an mit Zwei zusammen, die Spieler 4-5 Schritte einzeln. Spieler 1 hält den Ball an der Haupthöhe und lässt den Ball fallen. Sobald der Ball fallengelassen ist, sprintet Spieler zwei vorwärts in einem Versuch den Ball zu fangen, vorher den Ball das zweite Mal stoßt. Spieler zwei muss anpassen und reagieren auf den Stoß des Balls. Spieler zwei versucht 10 Mal hintereinander zu fangen. Nach jedem gefangener Ball muss er zurück nach seine Startposition. Seien Sie sicher, dass Spieler 1 den Ball nicht fallen lässt, bis zum Spieler 2 zum Startpunkt zurückgekehrt und stationär ist. Ein Punkt wird für jeden gefangener Ball zuerkannt, und eine Punkt aus 10 wird zuerkannt. Die Spieler tauschen und wiederholen die Übung. Dieser Wettbewerbsaspekt stellt sicher, dass 10 explosive Abzüge gemacht werden mit 100 % Anstrengung. Regulieren Sie die Entfernung zwischen Spielern wenn sie finden es zu leicht oder zu schwierig, um den Ball zu fangen. Ein Spieler der den Ball zu einfach fängt sollte einen Schritt weiter zurück anfangen, und ein Spieler, der Schwierigkeit hat, in der Nähe vom Ball zu kommen, sollte näher anfangen.

2. Umgekehrte Ball-Fall

Ein Fortschritt auf dem Ball-Fall ist das Spieler 2 (der den Ball fängt) mit seinem Rücken Richtung Ball anfangt. Auf das Befehl ‚los!‘ versucht der Spieler den Ball zu fangen. Um die Schwierigkeit zu vergrößern, schreit Spieler 1 ‚Rechts‘ oder ‚Links‘. Spieler 2 muss sich in der Richtung drehen, der befohlen wird.

3. 4-Quadrat

Dieses Spiel ist einfach, wo Spieler den Ball auf dem ersten Stoß tippen rum das Quadrat. Das fordert Fußgeschwindigkeit, Handgeschwindigkeit und Reaktionen heraus. Der Ball muss im bleiben

Quadrat und keinem Spieler kann den Ball zweimal hintereinander tippen. Jedes Mal wenn der Ball draußen dem Quadrat Stoßt, bekommt die Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft mit dem wenigsten Punkten gewinnt. Spiel in Gruppen von 3 bis zum 5 Spieler.

4. Nenn Name und fang

Arbeit wieder in eine Quadrat und fang an mit ein Spieler in der Mitten von das Quadrat und am jeder Ecke eine Spieler. Der Spieler in der Mitten nennt der Name von eine Spieler in eine Ecke von das Quadrat und lässt den Ball fallen: dieser Spieler muss vorwärts von ihrem Kegel sprinten und fängt den Ball vorher den Ball das zweite Mal stoßt. Wenn er den Ball nicht fängt, bekommt er einen Punkt. Der Spieler in der Mitte muss sich schnell zum Kegel das genannte Person bewegen und sich darauf hinstellen. Setzen Sie die Folge fort. Diese Übung funktioniert am besten mit 5 Spieler.

5. Würfe

Partner stehen gegenüber einander und werfen den Ball mit einem Stoß nach dem anderen Spieler. Spieler verwenden schnelle Füße und Hände, um auf den Ball zu reagieren und zu fangen. Das näher die Ball zum Körper landet , das schwieriger die Übung wird, weil die Zeit, um zu reagieren, vermindert. Die Spieler stehen 3 bis 15 Meter aus einander.

Diese Entfernung wird die Antwortzeit und Reaktionsmuster beeinflussen.

6. Wand-Reaktionen

Wand-Reaktionen bessern das Fangen und Geschwindigkeit mit die Hände.

Spieler 1 befindet sich 3 bis 6 Meter weg von der Wand und muss versuchen den Ball, der von der Wand zurück springt, zu fangen. Spieler 2 befindet sich 3 bis 5 Meter hinter Spieler 1 ein und Werft den Ball gegen die Wand. Der Werfer kann den Winkel und Geschwindigkeit des Balls kontrollieren, um Höhe und Geschwindigkeit zu diktieren. Spieler 1 vollendet 10 Wiederholungen, denn wechseln die Spieler von Platz.

Höhe und Geschwindigkeit des Spielers vollendet man 10 Wiederholungen und schreibt eine Kerbe ein dieser Spieler zwei muss zu besser versuchen, wenn die Spieler Positionen tauschen. Spieler 2 Versucht mehr Bälle zu fangen als Spieler 1. Die Entfernung der Spieler bis die Wand bestimmt die Schwierigkeit von der Übung. Wenn eine Spieler Schwierigkeit hat den Ball zu fangen muss der Spieler einfach einen Schritt zurück machen. So hat er mehr Zeit, um den Ball zu fangen.

Glück mit Ihren Übungen!



www.reactionbal.com
info@reactionbal.com
+31 (0)6-17583604