

# Reactionbal Spiele

## 20 Lustige Spiele, um Reaktionen und Reflexe Zu verbessern

Sagen Sie gerade schnelle Reflexe oder schnelle Reaktionen, und Ihr Adrenalin fangt schon an zu pumpen. Jeder einzelne Bewegungssport braucht sie.

Gerade wo kommen schnelle Reflexe her? Studien zeigen, dass Reflexe und Reaktionen eine erlernte Sachkenntnis ist und kann verbessert werden sogar für die erfolgreichsten Athleten. Obwohl es viele Übungen gibt, die sich auf schnelle Reflexe, wenige Arbeit am Fang-Reflexionen, Sichtreaktionen, und die Bewegung und Balance, alle zur gleichen Zeit konzentrieren.

Der neue, neu entworfene Reactionbal trifft diese Herausforderung und mehr!

Die 21 Spiele in diesem Video können an alle Alter, Sachkenntnis-Niveaus einfach angepasst werden, und verschiedene große Gruppen.

Sie werden schnell sehen, dass die Vielfalt von Übungen fast endlos ist, aber sie haben alle das gleiche Ziel: sowohl junge wie auch älter Athleten zu helfen schnell Reflex und Reaktionssachkenntnisse zu entwickeln, und zur gleichen Zeit haben Sie Spaß.

### **1. Partner Catch**

Für dieses Spiel stellen Sie zwei junge Athleten 2 bis 3 Meter auseinander und legen Sie ein Hula-Reifen zwischen ihnen oder malen sie mit Kreide eine Kreis. Die Spieler müssen den Ball im Kreis werfen und der andere Spieler muss den Ball fangen. Spieler bekommen einen Punkt für jeden Ball, den sie nach dem ersten Schlag fangen. Werfen müssen weich sein. Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 11, oder 21 Punkte reicht

### **2. Triple Catch**

Ein Fortschritt des ersten Spiels ist für drei Spieler. In dieser Variation wirft eine Spieler den Ball und die anderen zwei Spieler versuchen es zu fangen. Der Fänger bekommt einen Punkt und wirft dann den folgenden Ball. Der Ball muss auf einem Schlag gefangen werden. Wenn der Ball nicht gefangen wird, muss derselbe Werfer es wieder werfen. Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 11, oder 21 Punkte reicht.

### **3. Solo Wall Catch**

Diese Übung braucht nur eine Wand, eine Reactionbal, und Enthusiasmus. Lassen Sie den jungen Athleten ihre Entfernung von der Wand regulieren und sich Anpassen an ihr Niveau und Alter. Dann werfen Sie den Ball gegen die Wand, und lass es schlagen vorher der Spieler es versucht zu fangen. Als Herausforderung versucht der Spieler den Ball fünf (oder zehn) mahl nach einander zu fangen.

#### **4. Partner Wall Catch**

Mit dieser Übung brauchen sie zwei Spieler und einen Ziel an der Wand. Das Ziel kann eine Hula-Reifen oder eine Kreis von Kreide oder Klebeband sein. Lassen sie die Spieler weiches Werfen von einer bezeichneten Startlinie. Spieler bekommen einen Punkt für jeden Ball, den sie nach dem ersten Schlag fangen. Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 11, oder 21 Punkte reicht.

#### **5. Triple Wall Catch**

Ein Fortschritt des letzten Spiels ist für drei Spieler. In dieser Variation wirft eine Spieler den Ball und die anderen zwei Spieler versuchen es zu fangen. Der Fänger bekommt einen Punkt und wirft dann den folgenden Ball auf das Ziel. Der Ball muss auf einem Schlag gefangen werden. Wenn der Ball nicht gefangen wird, muss derselbe Werfer es wieder werfen. Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 11, oder 21 Punkte reicht.

#### **6. Solo Wall Bounce**

In diese Variation muss der junge Athlet den Ball auf den Boden werfen. nachdem es von der Wand springt, muss er es aus der Luft. Fangen. Als Herausforderung versucht der Spieler den Ball fünf (oder zehn) mahl nach einander zu fangen.

#### **7. Partner Wall Bounce**

Jetzt, mit zwei Spieler, lass die Spieler abwechselnd würfen von einer bezeichneten Startlinie. Dieses Mal legen Sie einen Reifen oder kennzeichnen auf dem Grund wo der erste Schlag landen muss. Es wird dann von der Wand springen und der andere Spieler versucht es zu fangen. Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 11, oder 21 Punkte reicht.

#### **8. Triple Wall Bounce**

Beim logische nächste Fortschritt ist lassen sie drei Spieler bewerben. In dieser Variation wirft eine Spieler den Ball und die anderen zwei Spieler versuchen es zu fangen. Der Ball muss nach der ersten Schlag von der Wand gefangen werden. Wenn der Ball nicht gefangen wird, muss derselbe Werfer es wieder werfen. Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 11, oder 21 Punkte reicht.

### **9. 1, 2, 3, Catch**

Sofort gehen wir weiter mit eine Übung für zwei Spieler. Spieler stehen gegenüber einander an zwei Seiten von einen Hula-Reifen. Sie werfen den Reactionbal Unterhand in den Hula-Reifen. Der Empfänger kann wählen den Ball 1, 2, oder 3 mahl zu schlagen lassen vorher er es fangt. Die Spieler tauschen. .Spiele können gespielt werden, bis ein Spieler 21 Punkte reicht.

### **10. Funny Tennis**

Diese Übung ist herausfordernd und viel Spaß und braucht schnelle Hände und Füße. Spiel Tennis ohne Racket aber Gebrauch einen Reactionbal. Spieler dürfen den Ball nur einmal schlagen lassen und werfen Unterhand. Ein Spieler verliert einem Punkt wenn den Ball draußen das Gebiet fällt oder wenn er den Ball nicht fangt. Das Feld muss ein Netz in der Mitte haben.

### **11. Seeing Double**

Dieses spiel ist ein sehr Große Herausforderung, auch für die beste Athleten. Zwei Spieler. Spieler eins hat zwei Reactionbals und werft die zur gleichen Zeit. Spieler zwei versucht beide Balle zu gleicher Zeit zu fangen. Einfach? Versuch es.

### **12. Seeing Triple**

Diese nächste Übung braucht nicht nur schnell Hände und Fähigkeit aber auch viel Zusammenarbeit. Zwei Athleten haben 3 Reactionbals und werfen die zur gleichen Zeit in der Luft. Das Ziel ist die Drei Bälle zu fangen nach einem schlag.

### **13. Solo Jog and Catch**

Ein Spieler läuft durch die Halle mit einem Ball in seinen Hand. Er werft den ball und fangt es nach ein Schlag. Diese Übung ist auch gut für schnelle Richtungsänderungen. Zum herausfordern von den Spieler lassen sie den Spieler soviel wie möglich fangen in 60 Sekunden.

### **14. Team Jog and Catch**

Ein logischen erfolg von der letzte Übung ist mit zwei Spieler. Zwei Spieler laufen durch die Halle. Spieler eins werft den Ball und Spieler zwei versucht es zu fangen. Zum herausfordern von den Spieler lassen sie den Spieler soviel wie möglich fangen in 60 Sekunden.

### **15. Reactionbal Volleyball**

Sofort eine Variation von Volleyball aber in dieses Spiel gebraucht einen Reactionbal. Mach zwei gleiche Mannschaften und Spiel mit die Gleiche Regeln wie Volleyball. Aber der Ball muss auf den Boden schlagen und alle werfen müssen Unterhand sein. Wenn der Ball nicht gefangen ist nach einem Schlag hat der andere Mannschaft einem Punkt.

### **16. Two-Ball Complexity**

Dieses nächste Spiel fügt eine neue Dimension zu vorherig Übungen hin, und gebraucht die unvorhersehbare Reactionbal zusammen mit ein Tennisball. Zwei Spieler, beide werfen zwei Ballen zur gleichen zeit, einen Reactionbal und einen Tennisball. Dieses Spiel braucht natürlich Zusammenarbeit. Zum herausfordern von den Spieler lassen Sie den Spieler soviel wie möglich fangen in 60 Sekunden.

### **17. 180-Degree Spin and Catch**

Noch eine kooperatives spiel für zwei Spieler und ein Reactionbal. Der Empfänger fangt an mit sein Rucke nach den Werfer. Er dreht um wenn der Werfer sein Nahm ruft. Mit dieses Spiel lernen die Spieler auch die Nahmen von Mitspieler.

### **18. 360-Degree Spin and Catch**

Dieses spiel hilft Kinder und andere Athleten einfach Fähigkeit mit die Hände zu bessern. Las der Spieler den Ball in der Luft werfen, 360 Grad drehen und den Ball fangen nach einen schlag.

### **19. 360's in Pairs**

Ein logischen erfolg von der letzte Übung ist mit zwei Spieler. Lass die Spieler den Ball nach einander werfen. Der Werfer ruft ‚dreh‘ und werft den Ball in der Luft. Zum herausfordern von den Spieler lassen sie den Spieler soviel wie möglich fangen in 60 Sekunden.

### **20. Dizzy Ball**

Wir schließen ab mit eine Übung die eine Herausforderung ist für die fähigste Athleten. Lass der Athlet den Ball in der Luft werfen und sofort eine dreh von 720 Grad machen. Er muss den Ball fangen nach den ersten Schlag. Zum herausfordern von den Spieler lassen sie den Spieler soviel wie möglich fangen in 60 Sekunden



**[www.reactionbal.com](http://www.reactionbal.com)**  
**[info@reactionbal.com](mailto:info@reactionbal.com)**  
**+31 (0)6-17583604**