

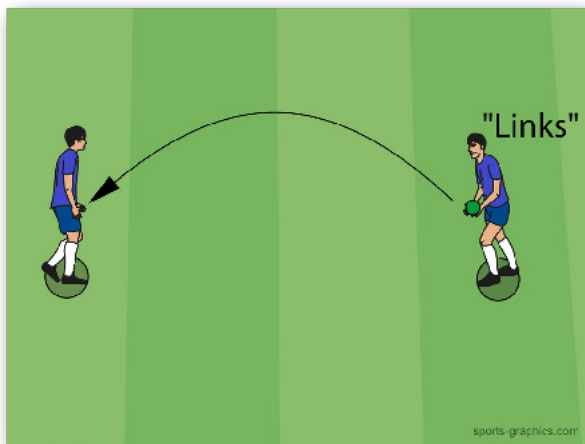
## 06

**Trainingshilfen**

- 2 Balance Boards.
- 1 T-PRO Reaktionsball midi

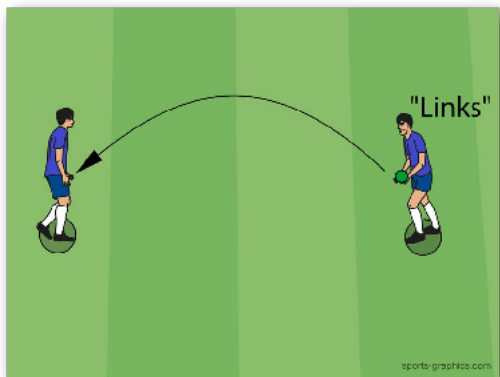
**Organisation**

Die Spieler stehen in einem Abstand von 2 Metern auf jeweils auf einem Balance Board. Einer der Spieler hat den Reaktionsball in der Hand.

**Übungsablauf**

Die Spieler werfen sich den Reaktionsball zu. Dabei stehen sie mit beiden Beinen auf der Balance Board. Vor jeden Wurf kommt ein Kommando des werfenden Spielers. Dieses Kommando lautet entweder „links“, dann wird der Ball mit der linken Hand gefangen, „rechts“, dann wird der Ball mit der rechten Hand gehalten oder „beide“, dann wird er mit beiden Händen gefangen.

Nachdem der Spieler den Reaktionsball gefangen hat, geht er leicht in die Hocke und dann wieder hoch. Danach wird der Ball weiter geworfen.



### Variationen

Abstand der beiden Spieler variieren.

### Coaching Tipps

Rechtzeitige Ansage (Rechts/Links/Beide). Gleichgewicht.

### Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

