

Reaction ball med Simon och Anne Marie



Förbättrar din öga-hand koordination, snabbhet och reflexer.

En mot en

Stå med ansiktet mitt emot varandra på ca 2 meters avstånd. Spelare 3 släpper bollen mitt i mellan spelare 1 och 2. Spelare 1 och 2 kämpar om vem som fångar bollen först. Använd korta snabba steg. En poäng för varje boll som du fångar.

B-O-L-L-E-N

2, 4 eller mer spelare. Rita en ring med ca 1 meter i diameter. En spelare tar bollen och ställer sig inne i ringen. Spelaren kastar bollen i marken utanför ringen. En av de andra spelarna fångar bollen. Spelaren måste fånga bollen och ta sig in i cirkeln på max fyra steg och får då bokstaven B. Fortsätt tills någon har fått alla bokstäverna (B-O-L-L-E-N).

Studsens

3 eller fler spelare, en servar och två fångar. Servaren kastar bollen i marken och två spelare försöker fånga den. Varje gång som någon fångar bollen får de 1 poäng. Varje spelare servar 3 ggr i taget, sedan byter man servare. Först till 40 poäng vinner.

Singel

Håll bollen i en hand på en arms avstånd. Kasta bollen i marken så att bollen studsar upp över huvudet. Rör dig mot bollen med små snabba steg och försök fånga den

Väggen (Två eller fler spelare) – Spelarna ställer sig på ett led, spelare ett står med ansiktet mot en vägg ett par meter från väggen. Rita en ruta i marken som bollen måste studsas i. Spelare två står bakom spelare ett och kastar bollen mot väggen som spelare ett ska fånga. Belöna med en poäng eller bokstav (V-ä-g-g-e-n) om spelaren fångar bollen inom ett par studsar.