Reaktionsøvelser (2 og 2)

IDRÆTSGREN	**Tennis**	ALDERSGRUPPE	**6 - 10 år**
TID	**15 min.**	DELTAGERE	**2 - 20 deltagere**



Beskrivelse af øvelsen

Spillerne er sammen to og to.



Øvelse 1: Spilleren, som er øvelsestager, står med ryggen til sin makker, som er øvelsesgiver, og ser lige ud. Øvelsesgiveren kaster en bold, som skal nås, inden den har hoppet to gange. Start med høje bolde, der studser tæt på øvelsestageren, og som kan ses inden opspringet. En anden startøvelse er studs, der kan høres tydeligt, og som hopper højt lige ved siden af en. Brug selv fantasien til at bygge videre.

Øvelse 2: Spillerne står med front mod hinanden. Øvelsesgiveren står med armene i et "T" ud til siden med en bold i hver hånd hængende nedad mellem finderspidserne. Den ene bold slippes og må ramme jorden én gang, inden den skal gribes. Justér afstanden. Kan gøres lettere ved kun at bruge én hånd, ved at øvelsesgiveren står på en stol eller ved at bruge ketsjeren til at fange bolden og lade den falde til ro på ketsjerfladen.

Formål:
At optræne reaktionsevnerne.

At skærpe koncetrationsevnen.

Succes:
Når spilleren får rytme i sine koordinerende bevægelser og derefter højere tempo.

Øvelsen kræver

Materialer:
2 tennisbolde pr. par.