LABDAÜGYESSÉG FEJLESZTŐ GYAKORLATOK OTTHONI KÖRNYEZETBEN

A gyakorlatokat helyben, vagy egész kis területen, zárt vagy szabadtérben is el lehet végezni, ha azonban nagyobb terület áll rendelkezésre és a feladat jellege ezt megengedi, helyváltoztatással (futás, gyaloglás) végezzétek.

Eszközigény: bármilyen labda, egykézzel birtokolható labda, kézilabda, teniszlabda, pingponglabda, zoknigombolyag, luftbalon, szigetelőszalag a koordinációs létra leragasztásához, keményfedelű könyv, fölül nyitott tároló eszközök, kartondobozok, papírkosarak, mini trambulin, bosu, találat esetén, tönkre, nem menő céltárgyak.

Edzés 1.

1/1. Keresztlépések közben labdavezetés bal- jobb kézzel, test előtt, test mellett. Szökdelések páros, bal- jobb lábon, terpesz-zár szökdelés, közben, egy kézzel, mindkét kézzel, felváltva mind két kézzel, oldalazás közben. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=H-iNHX1WhdQ&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=2&t=0s>

1/2. Állásban hajlított térdel, egyenes törzzsel, egykezes labdavezetés, két darab labdával úgy, hogy a labdákat vezető kézben egy másik labda van, mindkét kézzel, folyamatosan vezetve a két labdát. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=IQ227_1q_hk&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=2>

1/3. Két labdát, két kézzel, váltott ütemben, dugattyú mozdulattal vezess, mélyen, a talajhoz közel, előre- hátra irányváltoztatással. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ct3W1bBGsFI&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=3>

1/4. Két labdát, két kézzel, dugattyú mozdulattal vezess csípő magasságban, a labda leütéseket egyszerre kell végrehajtani, különböző nagyságú, típusú, keménységű szerekkel is. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=pkrc0CZl35A&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=4>

1/5 Két labda vezetése, helyben a test előtt keresztben, egyik kézből a másikba úgy, hogy ne ütközzenek össze, majd elfogás, helyváltoztatás közben is. A labdák ütközése esetén is, meg kell kísérelni a további labdavezetést. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=SLs562lzQRQ&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=5>

1/6. Két labda továbbítása fölfelé, helyben a test előtt, majd keresztbe nyúlva, jobb kézzel bal oldalon, bal kézzel jobb oldalon, elfogás, majd folyamatos ismétlés. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=ze6-96QJ2-A&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=6>

1/7. Két labda feldobása, helyben a test előtt keresztben, egyik kézből a másikba úgy, hogy ne ütközzenek össze, majd elfogás, helyváltoztatás közben is. A labdák ütközése esetén is, meg kell kísérelni az elfogást. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=cxJ3W7R4KJw&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=7>

1/8. Terpeszállás egy méterre a faltól, egy- egy labda rézsutos magastartásban a kezekben. A labdák továbbítása felváltva a falra, teniszlabdával, pingpong labdával, elfogás egy kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=3HrGG253A0I&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=8>

1/9. Háttal a falnak egy méterre, terpeszállásban labdával, törzshajlítás hátra, közben a labda kétkezes felső átadással továbbítása a falra úgy, hogy az onnan visszafelé a talajra érkezzen, aztán a két láb között előre, ott elkapás. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=lQLN-BeRv-c&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=9>

1/10. Háttal a falnak egy méterre, terpeszállásban labdával, balra törzsfordítás közben, kétkézzel vállmagasságú dobás a falra. A bal oldalon visszapattanó szer elfogása, az oldal váltásával, különböző magasságokban, fej fölött, térd magasságában. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=4W9EVWdsBPA&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=10>

1/11. Háttal a falnak egy méterre, terpeszállásban labdával, törzsfordítás közben, két kézzel a szer olyan szögű kidobása a falhoz, hogy az a másik oldaladra jöjjön vissza.

Gyors törzsfordítás után elfogás, különböző magasságokban, mindkét oldalról. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=n12k-2IxWkM&list=PLSLlbiGfcUzIXlX1r_DqfsGbaZJu4lzPR&index=11>