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. Szlalom szökdelés, szlalom futás előre- hátra, közben labdavezetés. Labdavezetés közben, a szert hát mögött vezesd jobbról és vissza, ismételve, majd láb között előre, hátra, mindkét kézzel. 3 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hb7SdFDIilo&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=1>

1/2. Labdavezetés egy 2- 3 méter átmérőjű körben, folyamatosan, megállás nélkül, ritmusváltásokkal, minden irányba. Egylábas, páros lábas beszökkenésből, oldalazással, keresztlépéssel. A szer vezetése jobb, bal kézzel, talppal, alkarral, könyökkel, fejjel, mellel, térdekkel. Bal lábon, jobb lábon szökdelés közben, helyben futás, térdemelés közben, mély, magas labdavezetés, lábak között előrről- hátra, hátulról- előre, jobbról- balra, lábcsere közben oda- vissza, szlalom szökdelésben, csárdás lépésekkel (kettőt balra- kettőt jobbra), tetszőlegesen kiválasztott helyváltoztatási mód közben. A képzeletbeli ellenfél ne tudja a szert megszerezni! 2 x 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=vQY0lfaxalA&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=2>

1/3. Pókjárás, rákjárás, négykézláb járás, gyors váltakoztatása közben folyamatos labdavezetés, közben fekvőtámasz- guggoló támasz kialakítása. Guggolás- terpeszállás gyakorlat, orosz tánc. Hason fekvésből gurulás jobbra, balra, közben folyamatos labdavezetés. A cél az, hogy a szert folyamatosan uraljuk, ne kelljen kétszer indulni. 3 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ls8ihzmBo-8&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=3>

1/4. Az adogatásra használt falazat egyenetlenségeit kihasználva, a domborulatot, vagy homorulatot dobással eltalálva, és az onnan váratlan irányba érkező szer sorozatos elfogása. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=h-DQSUSVqeA&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=4>

1/5. A labda mutatóujjon pörgetése, minél nagyobb sebességgel, a szer megtartásával. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=0xUyzARgdIg&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=5>

1/6. Három teniszlabda, vagy pingpong labda, esetleg zoknigombolyag, (ezeket vegyesen használva később), dobásokkal történő folyamatos fenntartása a levegőben, zsonglőrködés. 3 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=JEVEGCeFTZI&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=6>

1/7. Két labda egymáson. Az alsó, kétkezes fogásával, a felül lévő szer egyensúlyozása, hogy az ne essen le. Mindkét kézzel külön- külön is. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=rk0rvInflxE&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=7>

1/8. A labda, falra adogatása közben, 180 fokos oda- vissza, szökkenő fordulat után a szer elfogása. Különböző magasságból és szögből visszaérkező szer elfogása. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=UiW8jAdHUi0&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=8>

1/9. A falnak háttal, 1- 1,5 méterre terpeszállás, jobb kézben egy labda. Balra törzsfordítás közben, jobb kézzel, fej magasságban a labda továbbítása a falra úgy, hogy az a hát mögött, a jobb oldaladra érkezzen a földre, és onnan előre, majd a visszaérkező labda elfogása, a másik oldalra is, különböző magasságokban, fej fölött, térd vonalában, a labda talaj érintése nélkül. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=5bkwOh_tLHk&list=PLSLlbiGfcUzLwqTXiHabx3Mz2ljcNymFj&index=9>