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 2

2/1. Szökdelés, váltott lábbal a labda fölött, szélességi irányban, a labda érintése mindig a belső támasz láb talpával, majd szökdelés haránt helyzetben, váltott lábbal, labda érintése a belső támaszláb talprészével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=HCW0mi5qXQo&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=2&t=0s>

2/2. Szökdelés, bokák, térdek közé beszorított labdával, majd szökdelés, csípőfordítással. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=FKyr5W44DJI&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=2>

2/3. Teniszlabda beszorítása a könyök hajlatába, az alkar fölfelé néz, majd a kar gyors kinyújtásával a labda kilökése, majd felső és alsó kéztartással elfogás, mindkét kézzel, másik kézzel elfogás. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=qM9bTRrlmvY&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=3>

2/4. Állóhelyzetben az egyik térd felhúzásával, kézilabda beszorítása a hashoz, majd a térd és a csípő gyors kinyújtásával a labda kilökése és a labda talajra érkezése előtt, két kézzel elfogás, mindkét lábbal. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=8T9iCsQJrRY&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=4>

2/5. Kézilabda beszorítása a könyök hajlatába, az alkar fölfelé néz, majd a kar gyors kinyújtásával a labda kilökése, majd felső és alsó kéztartással elfogás, mindkét kézzel, másik kézzel elfogás. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=xCwM12_z4mY&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=5>

2/6. Teniszlabda adogatása a falra, mellső, rézsutos, mélytartásból, kemény fedelű könyv vagy egyéb alkalmas tárgy, nagyobb labda segítségével, a talaj használatával, a talaj használata nélkül. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=tFgSPBDcCtk&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=6>

2/7. Kézilabda továbbítása, rúgással a falra, folyamatosan ismételve, belsővel, külsővel, eközben kézilabda fölső fogással földobás és elfogás folyamatosan, mindkét lábbal, mindkét kézzel, váltott lábbal, váltott kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=joSv1BhRsIk&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=7>

2/8. Kézilabda vezetése, helyváltoztatással a helyiségben található tárgyak használatával, azokra ütésével, mindkét kézzel, váltott kézzel, a tárgyak sorrendje szerint fordítva. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=GQ7QBT4gQc8&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=8>

2/9. Állásban, szemben a fallal, minimálisan kellő távolságban, kézilabda vezetése a falon, álló helyben, mozgás közben egy, illetve két darab labdával. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=FlPmwkG08p0&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=9>

2/10. Két darab labda továbbítása a falra, felső egy kezes dobással és rúgással, egyszerre, váltott kézzel és váltott lábbal, egykezes és kétkezes mellső, felső dobásokkal, egykezes felső dobással, elfogással, mindkét kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=-EbVDLBUd9Y&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=10>

2/11. Páros egyérintő, segítővel, pontra, kapura, célterületre, ütéssel, rúgással, dobással, teniszlabdával, kézilabdával. 5 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=FSa6Y225OTA&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=11>

2/12. Sorozat elkapások, segítővel, törökülésben, teniszlabdákkal, vagy zoknigombolyagokkal, tárolóba gyűjtéssel, mindkét kézzel, váltott kézzel. 3 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=DtY-4cfdrUw&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=12>

2/13. Teniszlabdák, vagy zoknigombolyagok továbbítása, különböző helyen elhelyezett, különböző tárolásra alkalmas tárgyakba. Összegyűjtött szerekkel, vagy segítőtől érkező szer elfogása után, tetszőlegesen választott sorrendbe, előre meghatározott sorrendben, a labda érkezése közbeni utasítás alapján megadott helyre. 5 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=o8jAOhAZ9y8&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=13>

2/14. Térben, különböző helyen és magasságban elhelyezett célok leküzdése, zoknigombolyaggal, meghatározatlan sorrendben, meghatározott sorrendben, összegyűjtött, vagy segítőtől visszakapott, elfogott szerrel. 5 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=2_RJ-8UpWn0&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=14>

2/15. Nyújtottülésben, szemben a fallal, a segítő, hátul helyezkedve, teniszlabdát továbbít a falra, a feladat a falról visszaérkező labda elfogása, az érkező labdák irányának változtatásával. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=VeiaYD_x89o&list=PLSLlbiGfcUzLT9Aw_vbI2Fhnzil5QFBWE&index=15>