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. Luftballonok folyamatos fenntartása a levegőben, álló, ülő helyzetben, két, három luftballonnal, kézben tartott labdákkal, fejjel, vállakkal, térddel, lábfejjel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=UMbwWWsvXIg&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=2&t=0s>

2/2. Teniszlabda adogatása, dobással különböző céltárgyakra, a visszaérkező labda elfogásának folyamatos ismétlése. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=7k9DFsFMrB4&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=2>

2/3. Trambulinra adogatás, visszaérkező labda elfogása, mindkét kézzel, távolság növelésével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=ksYesAcu4Oo&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=3>

2/4. Trambulinon (bosu, vagy talajon) pároslábas és egylábas szökdelés közben különböző, társtól érkező szerek, tárgyak elfogása és visszadobása. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=t_HR6K4PBkY&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=4>

2/5. Lejtősre állított asztalon legurított teniszlabda, másik oldalon történő elfogása, kézzel, eszközzel, saját felkészítéssel, társ bevonásával, plusz feladat beiktatásával az elfogások között, tárgyak megérintése, erősítő és nyújtó hatású gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásával. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=jmqkPr-f-Yk&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=5>

2/6. Tárgyak, építmények takarásából, gurulva, pattogva érkező tárgyak, szerek elfogása. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=XP4-u458dEU&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=6>

2/7. Páros ügyességi, gyorsasági feladat, a párok egymással szemben törökülésben helyezkednek el, közöttük egy tárgyra helyezett teniszlabda, amelyet jelre le kell venni, megelőzve a másikat, pontszerzéssel. 5 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=9-IOiPd3WWg&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=7>

2/8. Labdavezetés egyik kézzel, helyben futással, másik kézzel lövő cselek, passzoló cselek, kezek cseréjével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=lfrtEVLFh28&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=8>

2/9. Különböző helyzetekben a szerek, tárgyak, labdák átvétele és visszajátszása, ülésből, fekvésből, állásból, eltérő egyéb testhelyzetekből, bútorzatokról. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=cEXzJMt-LH8&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=9>

2/10. Bokák, lábfejek közé szorított labda továbbítása a társnak, vagy falra, ugrással a lábak előre lendítésével, elfogással, a sarkak felcsapásával hátra felé társnak, vagy a falra, elfogással, vagy tároló edényekbe gyűjtéssel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=YpWi7GC3exw&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=10>

2/11. Ülőtámasz, a térdek és a csípő 90 fokban hajlított, háttal a falnak, labda átpattintása a combok alatt, oda és vissza, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=hneeSHgc65I&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=11>

2/12. Fekvőtámaszban a labda görgetése a támaszkodó kezek körül nyolcas alakzatban, minkét irányban. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=gi5GF4B1DqM&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=12>

2/13. Megtartott lebegőülésben, körzés a combok körül, csípő körül, mindkét irányban. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=-dKkwVnfS4k&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=13>

2/14. Fekvő helyzetben a labda görgetése a lábak és a törzs alatt, a testsúly felhasználásával. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=9d_BfmZFbeQ&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=14>

2/15. Álló helyzetben a labda test előtti feldobása és elfogása, kétkezes alsó kidobással fölfelé, közben a test előtt, mögött, a két láb között, taps végrehajtása majd, elfogás két kézzel, egy kézzel, a szer a bokák, térdek, combok közé, szorításával. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=xKwhXQAWzR4&list=PLSLlbiGfcUzKbuqGoR69oIdQHWVHLMslJ&index=15>