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. Helyben futás közben, körzés labdával a test hossztengelye körül, mindkét irányba, folyamatosan az egyik kézből a másikba adogatva a szert, fej, mellkas, csípő, fenék, térdek, és a lábszárak körül. Belepréseljük a tónusos, feszes tenyerünkbe és rászorítunk, erősen ráfogunk a labdára. (ujjak teljesen nyitottak, minél nagyobb legyen a szorító táv) 2perc. <https://www.youtube.com/watch?v=ARw_jrwoUkE&fbclid=IwAR2Bczdr9Mg8dgAw_cO4Xff2TPcTpJqofH9p-Pp-cRjGbvpZn4JEoVZCTyc>
2. Helyben futás/haladás közben, jobb, majd ball kézzel, folyamatos labdavezetés, (test mellett elől-oldalt, enyhén behajlított térdekkel, egyenes törzzsel, nem teljesen leszegett fejjel, a tekintet 2-3 méterre előre néz). Először mély, majd csípő magas, majd mellmagasságból indítva, mindkét kézzel, 10- 15 mp- ként változtass. 2 perc.

[https://www.youtube.com/watch?v=mnfkCB4USVw&fbclid=IwAR3W7hrCvqCEdFSrob- 8TChwAtERR3mjHhpK0S46jJPozzLMS07B6w8GT9w](https://www.youtube.com/watch?v=mnfkCB4USVw&fbclid=IwAR3W7hrCvqCEdFSrob-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%208TChwAtERR3mjHhpK0S46jJPozzLMS07B6w8GT9w)

1. Helyben futás/haladás közben, labdavezetés, különböző magasságban. Lassútól a mély, gyors- pattogó labdavezetésig, változtassuk a labdavezetés módját és ritmusát. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=5hxC0ouxJsM&fbclid=IwAR0eHoLUTXxjB96MhbxWfYG_meKw6zIHIyZT2njtLPWBjh7ugTrrJs_NK5E>

1. Jobb kézzel, folyamatos labdavezetés közben markoljunk, fogjunk rá a labdára 4- 5 x. Ugyan ezt, bal kézzel is, majd felváltva jobb- bal kézzel. Először minden 4- re, majd 3- ra, 2- ra, kell megfogni a labdát. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=POghpKr5prY&fbclid=IwAR1DoiY3DE0dvwS4Jam5IzmYVt9sFFGafdB0TYbleLgj8kPTvUeSnSKgs_Q>

1. Csípő- mellmagas labdavezetés. Három leütés után térdhajlítással, a labdavezető kéz a labdával együtt, süllyed a talaj felé, a szer földre érése után, azonnal a földhöz kell szorítani, két kézzel, jobb kéz, bal kéz. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=xYn8dGdh6mA&fbclid=IwAR1KT_mz_t3Igb8oH-8kHhm3oRJ3m4X18MUO7kbsuJwSnVCBEW8U0cn4N2s>

1. Csípő- mellmagas labdavezetés test mellett, a szer negyedik talajra érkezésének a pillanatában, farizommal kell leszorítani a labdát a talajra. Mind két oldalon végezve a feladatot, többszőr ismételve. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=TWoy7wbPPqU&fbclid=IwAR13_Z4rl21Vwqb8fmsMSinAeRdAadGWTz_bjdNpnoYeE9Pl33hP70RdXAs>

1. Könyökhajlatban, beszorított labda, felfelé néző tenyér, az alkaron végig gurított labdát el kell fogni a levegőben, lefelé néző tenyérrel, még a labda földre érése előtt. Mindkét kézzel, többször ismételve. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=tWXKydwjdpc&fbclid=IwAR1H44FBtAodgLxHSWIMUW-6COfy_VxdJFn5ZHuuQa60BnFFbwLk-rtdcF8>

1. Egyik kézben törölköző vagy szalag, a másik kézben labda. Labdavezetés közben a másik kézben lévő törölközőt pörgetni, lengetni kell. Szercserével, mind a két kézzel. 2 perc. <https://www.youtube.com/watch?v=es9xX8QL23A&fbclid=IwAR3A4XJ1zIFmXm0AKUHbekuZer0qoZF2IX3VtjqpvxxDeqzRh1QoAVb3UZ8>
2. Mind a két kézben, egy-egy labda, ami lehet eltérő méretű, típusú. Először helyben, majd haladás (járás, futás) közben, a jobb kézben birtokolt labdával, vezesd a másik labdát, ami lehet tenisz, pingpong, gumilabda, stb. is. Végezd el a gyakorlatot bal kézzel is. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=hHo2OPFAvek&fbclid=IwAR1H44FBtAodgLxHSWIMUW-6COfy_VxdJFn5ZHuuQa60BnFFbwLk-rtdcF8>

1. Az egyik labdával tartsd a levegőben a másik labdát, kis ütögetésekkel. Először helyben, azután helyváltoztatás közben. Végezd el a gyakorlatot jobb, bal kézzel is. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=lHrBf-rGHUM&fbclid=IwAR0T9HMfvksS6dDB7C-aqDZIZ14Gbov6HTbU62j-WLF0NMTjJcHjs_NuHvI>

1. A két kezedben egy-egy labdával, tarts a levegőben kis ütögetésekkel egy 3. labdát. Először helyben, azután helyváltoztatás közben, különböző méretű labdákkal, labdák cseréjével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=_1rALpDhaUA&fbclid=IwAR0-Le1VUiZwudoRvErkVUXgAtbcW-O6n2CHhPYM1B4go6vu6Oe7N_3byEg>