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.**

1. Koordinációs létrán átfutás, a fokok közé lépve, labdavezetés létra mellett,

alacsony, normál, magas, jobb kézzel, bal kézzel, előre, hátra. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=9W_1DepPQCc&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=2&t=0s>

1. Koordinációs létrán átfutás térdlendítéssel, a fokok közé lépve, labdavezetés a létra mellett, előre, hátra, jobb kézzel, bal kézzel. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=UZxFrJVXMK4&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=2>

1. Koordinációs létrán átfutás, saroklendítéssel a fokok közé lépve, labdavezetés a létra mellett, előre, hátra, jobb kézzel, bal kézzel. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=eB4AW3yQyzg&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=3>

1. Futás terpeszben, a létra a lábak között, labdavezetés, mindkét kézzel, váltottkézzel, a labda a létra fokai közé érkezzen, előre és hátra is. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=NIMcBprqbzg&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=4>

1. Koordinációs létra mellett, oldalazó futás, után lépéssel, labdavezetés a hátul lévő kézzel, a labda a létra fokai közé érkezzen, jobbra és balra is. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=cFYxyvKSvBI&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=5>

1. Koordinációs létra mellett, oldalazó futás, után lépéssel, labdavezetés az elől lévő kézzel, a labda a létra fokai közé érkezzen, jobbra és ballra is. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=VA6f_my8D2U&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=7>

1. Koordinációs létrán galoppszökdelés, labdavezetés a létra mellett, előre, hátra, jobb kézzel, bal kézzel. 3x.

<https://www.youtube.com/watch?v=17XSQ9DXYpU&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=6>

1. Magasra helyezett (szekrény teteje) monitoron megjelenített, egyszerű matematikai feladványok megoldása fejben, közben labdavezetés, helyben, jobb kézzel, bal kézzel, váltott kézzel, 5- 5 feladvány megoldása.

<https://www.youtube.com/watch?v=QBqzJzfsUJA&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=8>

1. A labda forgatása a test előtt, kiinduló helyzet, a labda az egyik tenyér, és a másik kézfej között, majd forgatás előre és hátra. 8x.

<https://www.youtube.com/watch?v=NzuGZ7SJi1U&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=9>

1. Körzés labdával az állóhelyben lévő test tengelye körül, adogatva egyik kézből a másikba a szert, a fejtől lefelé haladva egészen a bokáig, majd vissza. 8x.

<https://www.youtube.com/watch?v=t-cJ0HB6-aQ&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=10>

1. Széles terpeszállásban a labdával nyolcasok rajzolása a bokák körül, mindkét irányban. 8x.

<https://www.youtube.com/watch?v=BtuVOXxJvXc&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=11>

1. Állóhelyzetben a labda kétkezes feldobása után, átbújás alatta, majd hátsó rézsutos mélytartásban, a csípő mögött elkapás, csípő mellett a labda előre hozása. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=sIalDFf5GIg&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=12>

1. Állóhelyzetben a labda kétkezes feldobása után, átbújás alatta, majd hátsó rézsutos mélytartásban, a hát mögött elkapás, majd feldobás után visszabújás és elkapás a test előtt. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pdeh_uOvui8&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=13>

1. Adogatás a falra kétkezes mellső, felső, egykezes felső átadással, terpeszülésben, a visszaérkező labda elfogása először két kézzel, majd az azonos kézzel, majd az ellentétes kézzel, keresztezett alkarú, kapocsfogással, dobásmódonként. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=9ra74hYRrq4&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=14>

1. Vállszéles terpeszállásban, magastartásból, hátrafelé, a labda átpattintása a láb között előre. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=QQAxcYPKnw8&list=PLSLlbiGfcUzL9xbqGv02lS61R646Li2ke&index=15>