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 6.**

6/1. Labda leütések helyben, mindkét kézzel, váltott kézzel, magas, hajlított és mély helyzetben. 20x.

<https://www.youtube.com/watch?v=jWvtjlXcmkI&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=2&t=0s>

6/2. Labdavezetés állásban a test körül, mindkét irányba. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=4gn_Y756_uM&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=2>

6/3. Labdavezetés helyben, a talpakkal, jobb, ball, felváltva. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=fHs-IRdusSY&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=3>

6/4. Kosárérintés a fej fölött 1x, közben taps a test előtt és mögött. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=kBne4dPbK_w&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=4>

6/5. Indulás, labdavezetés, megállás terpeszben, visszapattintás a láb között, 180 fokos fordulat, visszaindulás, folyamatosan, oda- vissza. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=fBPQtKkxHtk&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=5>

6/6. Helyben futás közben, mellső középtartásban, enyhén hajlított könyökkel, az ujjhegyek érintésével, rövid adogatás a két kéz között, folyamatosan, hátul rézsutos mélytartásban a gyakorlat ismételt végrehajtása. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=tgqzloM3Qnk&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=6>

6/7. Két labdával, álló helyzetben, adogatás a test előtt a labdák ütköztetésével, fölfelé, majd lefelé haladva. 2 perc.

6/8. Két kézzel birtokolt labdával, másik (más fajta) labda ütése a falhoz, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=C-biU2YQBaM&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=8>

6/9. Oldalsó középtartásból a labda átadása, nyújtott karral, hátul a csípő mögött a másik kézbe, a labda oldalsó középtartásba érkezése pillanatában az azonos oldali láb, nyújtva oldalra lendül és megérinti a labdát, majd a gyakorlat megismétlése ellenkező irányban. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=1T7uqPHiDSU&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=9>

6/10. Terpeszülésben, labdaleütés a lábak között, minden labdaleütés után a lábak zárása- nyitása, felváltva zár- nyit az egyik láb, utána a másik. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=0DNslh9-JCE&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=10>

6/11. Terpeszülésben, labdaleütés a lábak között, közben zár- nyit, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=ve1-pCeS28w&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=11>

6/12. Egykezes labda fogással dekázás, egy másik labdával, lufival mindkét kézzel. 1 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=y2VU5BmhGQ0&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=12>

6/13. Csukott szemmel a labda ejtegetés oldalsó középtartásból, mindkét kézzel, felváltva, majd gyors utánanyúlással, elfogás, röviden, mielőtt a szer túlságosan eltávolodna a kéztől. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=dUpvjQAbskY&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=13>

6/14. Labdavezetés, oldalazó futással, után lépéssel, közben az elől lévő kézzel labdavezetés, a hátul lévő láb talpával egy labda terelgetése, mindkét irányban, kéz és láb váltással. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=N0uY5SEgHpA&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=14>

6/15. Mellkassal a labdát szorítsuk oda a falhoz, karok magastartásban, majd kezdjünk a test hossztengelye mentén forgásba, úgy haladjunk mindkét irányba 1- 1 métert oda és vissza, hogy a labda ne essen le a talajra. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=i16siSgoHeg&list=PLSLlbiGfcUzIxMjc5mvkVEI8_uE3VoJiw&index=15>