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 3.**

1. Labdával a kézben, helyben futás, majd helyváltoztatással futás, közben, labdaátadás hajlított könyökkel, egyik kézből a másikba, majd vissza, a test előtt csípő, mell, fej magasságában, majd fej fölött, azután oldalsó középtartásból, egyenes, vagy kis ívű dobásokkal. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rp4vwJG3IPg&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=2&t=0s>

1. Labdavezetés helyben, hajlított, alacsony súlyponti helyzetben, helyváltoztatás közben labdavezetés nyújtott karokkal, tenyérrel terelve a labdát, mindkét kézzel, majd lefelé néző tenyérrel, majd felfelé néző tenyérrel. Próbáljuk meg a szert vezetni az alkar közepével, csuklóval, könyökkel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=QXAfyEFzOvU&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=2>

1. Haránt terpeszállásban, térdrugózás, labdavezetés helyben, a szer átvezetése sok apró leütéssel a terpesztett lábak között, majd vissza, lábcserével, folyamatosan végrehajtva. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=9-VMLHtX7LU&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=3>

1. Haránt terpeszállásban, térdrugózás, labdavezetés helyben, a szer átvezetése a terpesztett lábak között, majd lábcsere, folyamatosan végrehajtva. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZoQqF9fD6js&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=4>

1. Haránt terpeszállásban, térdrugózás, labdavezetés helyben, a szer átvezetése egy leütéssel a terpesztett lábak között, majd vissza, lábcserével, folyamatosan végrehajtva. 2perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=WlTPCNM_iQU&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=5>

1. Mind a két kézben labda (különböző méretű, típus legyen). Először helyben (hajlított lábakkal, térd rugóval) feldobni mindkét labdát és azonos kézzel elfogni, ismételve, labda cserével, helyváltoztatás közben. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=puSgWlmkxfA&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=6>

1. Az egyik kézben lévő teniszlabdát a csukló felfelé csapásával, pörgetve feldobni és a másik kézzel elkapni. Mind két kézzel, többszőr egymás után, kézilabdával, futás közben is végrehajtva. 2 perc

<https://www.youtube.com/watch?v=Dfl8Q80gr7Y&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=7>

1. A jobb, felfelé néző tenyérben lévő teniszlabda, érintő magasságig történő továbbítása után a szer, ellentétes, kinyújtott kézzel történő elfogása, fej- mell magasságban, bal kézzel is, többször ismételve, azután helyváltoztatással, több fajta labdával is (kézi, pingpong, gumilabdával) Próbáld meg a lefelé néző kézből, hanyított mozdulattal felpörgetett labdát is elfogni. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=_YTQdTjX8kQ&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=8>

1. Helyben futás közben jobb kézzel folyamatos, normál magasságú labdavezetés a test előtt, majd a szert 4- 5 leütés után, hátra felé leütve a test mellett, hátra, oldalra, majd rézsutos mélytartásban a labdavezetés folytatása, és vissza, mindkét kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=H-BOSWA9WLs&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=9>

1. Jelölj ki a talajon egy fix pontot. Ez lehet egy kis ragasztószalaggal, vagy kréta jellel megjelölt hely. A test előtt, keresztbe áthúzással, váltott kézzel kell vezetni a labdát, hosszan kivezetve, után mozgással. A labda mindig a kijelölt ponton pattanjon le. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=ROtj14lth_Y&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=10>

1. Jelölj ki a talajon egy fix pontot, amit folyamatosan nézned kell. Ez lehet egy kis ragasztószalaggal, vagy kréta jellel megjelölt hely. A test mögött, keresztben ütjük le a labdát, jobbról balra, majd vissza, folyamatosan, oldalt mindig 4-5 leütéssel kivárunk. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=TxpmiPlFGuI&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=11>

1. A kijelölt ponton vezesd a labdát úgy, hogy egyirányba nézve, megkerülöd a pontot, balról jobbra, majd ellentétes irányba, többszőr ismételve, folyamatos labdavezetés mellett, mindkét kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=DOGYG9wJo4c&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=12>

1. A kijelölt ponton folyamatos labdavezetés mellett, kitámadás- visszahelyezkedés 2- 3 rövid lépéssel előre, hátra, mindkét oldalon, labdavezetés az azonos oldali kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=fp-5QyOdTqQ&list=PLSLlbiGfcUzLeS1-JQCz2oOzIUybFKsmm&index=13>