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 7.**

7/1. Helyben futás, labdavezetés különböző testrészekkel, könyök, alkar, felkar, talpak, fej, comb. Futás közben, 4 ütemenként változó saroklendítés- térdlendítés közben, labdavezetés jobb, majd bal kézzel. Indián szökdelés közben labdavezetés helyben, majd előre- hátra haladás közben. Az indián szökdelést végezd azonos kéz- láb és ellentétes kéz-láb lendítéssel is. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=rxkqbc4DZ_o&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=2&t=0s>

7/2. Két különböző méretű labdával a kézben, egy harmadik labda vezetése, helyben, helyváltoztatás közben, kéz és labda cserével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=lbg3OW4J0_I&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=2>

7/3. Jobb kézzel labdavezetés közben a bal kézben lévő teniszlabda folyamatos feldobása. A feladat végrehajtása mind a két oldalon.

<https://www.youtube.com/watch?v=FFopwAoMJWQ&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=3>

7/4. Két különböző méretű labdával a kézben, egy harmadik labda vezetése, helyben, helyváltoztatással, a másik kézben lévő labda folyamatos feldobása és azonos kézzel elfogása. Kézcserével, labdacserével végezd a feladatot. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=cSZImt_1stc&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=4>

7/5. Két különböző méretű labdával a kézben, egy harmadik labda vezetése, helyben, helyváltoztatással. A labdát vezető kéz és a labdát fölfelé továbbító kéz cseréje, megállás nélkül, a gyakorlat közben, a begyakorlottsági szinttől függő gyakorisággal hajtsd végre a cserét. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=3PlqP1Wzeto&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=5>

7/6. Két labdával tartsd a levegőben a harmadik labdát, először álló helyben, hajlított helyzetben, majd helyváltoztatás közben, labdacserével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=m-gix8nym54&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=6>

7/7. Labdavezetés közben helyben futás térdlendítéssel. A lepattanó labda fölött kell a lábakat átlendíteni a labda egyik oldaláról a másikra. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fe59SajZh_Y&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=7>

7/8. Haránt terpeszállásban, egy- egy teniszlabda (pingponglabda) mind a két kézben. Egyik kézzel a labdát pattintsd át a terpesz alatt, közben a másik labda átvétele a szabaddá vált kézbe, az átadás és leütés irányának változtatásával, lábak cseréjével. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=UXiqQ7SNk2E&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=8>

7/9. Állás hajlított helyzetben, két darab teniszlabda a jobb kézben, cserélgetve továbbítás felfelé úgy, hogy mindig csak egy labda legyen a kézben. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=vD9XwDYJOGI&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=9>

7/10. Állás két kartávolságra a fallal szemben, hajlított könyökkel, hajlított térdel. Lábak előtt egy labda, kezekben egy labda. Kétkezes mellső átadással, folyamatosan a falra adogatás, miközben a talajon lévő labdát belsőkkel kell a falhoz adogatni lábbal. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=AILPEpz4qRg&list=PLSLlbiGfcUzIaCXXmNExy4yi36e5qyqkx&index=10>