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 4.

4/1. Adogatás lábbal, belsővel, egyik lábbal a másikhoz, terpesz helyzetben. 40x.

<https://www.youtube.com/watch?v=i63u4yJGSG4&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=2&t=0s>

4/2. Széles terpeszállásban a lábak között, egyik kézzel elölről, a másik kézzel csípő mögül, hátulról megtartott labda fogásának váltogatása a kezek fogásirányának változtatásával. 20x.

<https://www.youtube.com/watch?v=EXUlJ6kyoPk&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=3>

4/3. A labda test előtti feldobása után, 180 fokos fordulat és a labda elfogása, hátsó rézsutos kéztartással a csípő mögött, majd ugyanez visszafelé. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=EXUlJ6kyoPk&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=3>

4/4. A labda test előtti feldobása után, 360 fokos fordulat és a labda elfogása, mindkét irányba fordulva. 10x.

<https://www.youtube.com/watch?v=R5t1fHeCyAI&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=4>

4/5. Széles terpeszállásban, folyamatos labdaleütés váltott kézzel a test előtt, majd hátul a test mögött, folyamatos váltásokkal. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=XOiSn1U0d7U&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=5>

4/6. Harántterpeszben, váltottlábas szökdelés közben a labda átpattintása a cserélődő lábak között, oda és vissza. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=VM9Xh0bl73M&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=6>

4/7. A labda kétkezes átdobása a fej fölött, hátrafelé, közben hátul taps a csípő mögött, majd előtt és elfogás hátul. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=3pQ2K1wbjw0&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=7>

4/8. Oldalsó középtartásban adogatás egyik kézből a másikba, fej fölött oda, vissza. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=x-HXr2BW-ng&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=8>

4/9. Válszéles terpeszállásban, csípő előtt kétkézzel megtartott labda továbbítása, pattintva a lábak között hátra felé, majd elkapás hátul, utána vissza felé, ugyanúgy. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=9kLMlR6BD80&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=9>

4/10. Válszéles terpeszállásban, csípő előtt kétkézzel megtartott labda továbbítása, pattintva a lábak között hátra felé, majd 180 fokos fordulattal a labda elfogása. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=P3I8L8HCc34&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=10>

4/11. Csípő mögötti átadások, egyik kézből a másikba, oda, vissza, 1 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ma47cmkFF4U&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=11>

4/12. Vállszéles terpeszből felugrás után, láb között, hátulról a labda előre dobása, majd kétkezes elfogása, mindkét kézzel, mindkét oldalról. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=c3e_zksCbxM&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=12>

4/13. Nyújtott ülésben, rövid labda leütések, oldalt a kéz összes ujjával, egyesével, oda, vissza, mindkét kézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=K2h6Ibww7_s&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=13>

4/14. Labda kigurítása előre, majd megelőzve azt, ülőhelyzet kialakításával a labda megállítása, azután vissza a kiindulási helyre, a labda megállítása hason fekvéssel, majd vissza a kiindulási helyre, a labda megállítása, fél térdelő helyzetben, egyik térddel, másik térddel. 3 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=92jMUPgfDN0&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=14>

4/15. A labda kigurítása előre, majd utolérése, tenyérrel fölülröl elé nyúlva, majd visszafelé a mozgás irányával ellentétesen felkapva, körívesen fellendítve, dobás, majd test előtt, kétkezes, egykezes elfogás, mindkét kézzel indítva. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=_fxE1lZmP8w&list=PLSLlbiGfcUzKQ0oAoD94VTi6DBZaW48pZ&index=15>