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 8.**

8/1. Teniszlabda vagy zokni gombolyag görgetése, ülő helyzetben a tenyerek között és a talpak alatt, a kézfejek között, talpak között, térdek között. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=aglOPQUZUyk&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=2&t=0s>

8/2. Teniszlabda feldobása a test előtt alulról, majd felülről elfogás, váltva két kézzel, keresztbe történő feladással, egyenes feladás után, keresztezett karmozdulattal elfogás, két szerrel egyidőben a két géz szinkronizálásával, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=eHu2WMHpntI&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=2>

8/3. Teniszlabda folyamatos leütése, helyváltoztatás nélkül, magas és alacsony távolságból, jobb kézzel, bal kézzel, helyváltoztatás közben. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=NpfEXndnbMo&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=3>

8/4. Állásban, teniszlabda folyamatos leütése, közben leülés a talajra, majd kiinduló helyzet, mindkét kézzel. 5x.

<https://www.youtube.com/watch?v=onIb6e8r-Ss&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=4>

8/5. Hátrafeszített ujjakkal teniszlabda adogatás a falra, a falról, talajra érkező labda, folyamatos továbbítása, annak birtoklása nélkül, mindkét kézzel, váltott kézzel, alulról. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=f9cl34c_cuE&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=5>

8/6. Álló helyzetből, alsó egykezes dobással, teniszlabda adogatása a falra, mindkét kézzel, váltott kézzel, két labdával váltva, egyidőben. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=-QaPu2rgXxc&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=6>

8/7. Hanyatt fekvésben, lábak a fal felé, teniszlabda továbbítása felső egykezes dobással a falra, majd elfogás, kidobással azonos kézzel, váltott kézzel elfogás, váltott kézzel kidobás, váltott kézzel elfogás. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=MDz8sm_mkdM&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=7>

8/8. Átadások párokban segítővel, alsó dobással, teniszlabdával, jobb kéz, bal kéz, keresztezett alkarral elfogás, két kézzel, a váll vonalán túlengedve, hátra behajlított csuklóval elfogás egy kézzel, fej fölött túlengedett labda elfogása hátul a csípő mögött kétkézzel. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=jGCSXCY4fXI&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=8>

8/9. Párban, teniszlabda ejtegetése a társnak, egy és két darab labdával, elfogás egy pattanás után, mindkét kézzel, visszaadással. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=8rgg9ERq__E&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=9>

8/10. Átadások párokban két darab teniszlabdával, alsó dobással váltott kézzel, két kézzel egyszerre, elfogás alsó, felső tartásban, oldalsó középtartásban. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=nIfLSG51VAs&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=1>

8/11. Adogatás párban, teniszlabdával, jobb kezes elfogás közben a bal kéz labdát (kézilabda) vezet helyváltoztatás nélkül, a következő átadásnál a kezek funkciói megcserélődnek, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=LUyJKJHuMFg&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=11>

8/12. Adogatás párban, teniszlabdával, jobb kezes elfogás közben a bal kéz labdát (kézilabda) vezet helyváltoztatás nélkül, a következő átadásnál a kezek funkciói megcserélődnek, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=nUn8lZ6GUIg&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=12>

8/13. Társ segítségével folyamatos átadások, két darab teniszlabdával, az egyik átadás direkt módon történjen, a másik indirekt módon a falról érkezzen, majd ezek folyamatosan cserélődjenek. A feladótól elindított labdák átadás irányai képezzenek szöget, kezdetben a szög nagysága ne változzon, majd ezután kisebb, nagyobb mértékben változtassuk. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=f2F0UDMbSVQ&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=13>

8/14. Adogatás párban, teniszlabdával, jobb kezes elfogás közben a bal kéz labdát (kézilabda) vezet helyváltoztatással, egy 2 méter átmérőjű körön belül, szélességi és mélységi mozgással a következő átadásnál a kezek funkciói megcserélődnek, folyamatosan. 2 perc.

<https://www.youtube.com/watch?v=aybQEhdSjE0&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=14>

8/15. Teniszlabda vezetése a helyiségben, helyváltoztatás közben, pillanatnyi labda birtoklással, különböző, talajra helyezett tárgyakon való ütköztetéssel, labda bírtoklás nélkül, folyamatos leütéssel. 3 perc.

[https://www.youtube.com/watch?v=mRMFdCJXB7w&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl\_pU6sh\_EP UFM6K&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=mRMFdCJXB7w&list=PLSLlbiGfcUzLeMwPrRl_pU6sh_EPUFM6K&index=15)