

Labdaérezék fejlesztése

1, Feladat: labdavezetés

A, labdavezetés közben a bójánál jobb talppal legördítjük a labdát a bal láb elé

B, labdavezetés közben a bójánál bal talppal legördítjük a labdát a jobb láb elé

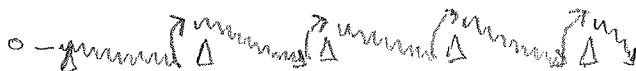
C, ugyan ez a feladat, csak jobb talppal kifelé gördítjük a labdát és jobb belsővel vesszük át

D, ugyanaz a feladat, csak bal talppal gördítjük a labdát és bal belsővel vesszük át

E, ugyan ez a feladat, az első bójánál jobbal végezzük a feladatot befelé, a következőnél ballal befelé gördítjük a labdát

F, ugyan ez a feladat, az első bójánál jobbal végezzük a feladatot kifelé, a következőnél ballal kifelé gördítjük a labdát

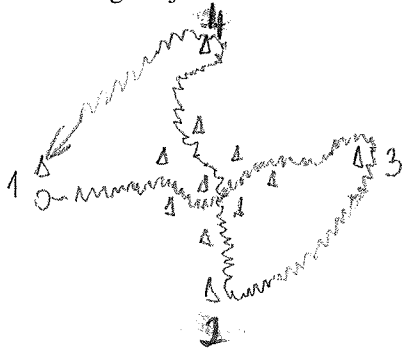
5-8 alkalommal végezzük el.



2, Feladat: labdavezetés a” bója erdön „át

1-es bójától a 3-as bójáig majd a 2-es bójától a 4-es bójáig vezetjük a labdát és visszatérünk a kiindulási pontra

Feladat végrehajtás 8-10 alkalom



3, Feladat: labdajáratás belső boka között

A, kis terpeszállás, labda passzolgatása a boka között, 10-15 érintés után fordulás jobbra majd így továbbfordulásokkal körbe

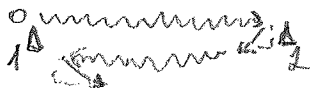
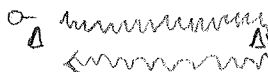
B, ugyan az mint az előző, csak balra

C, labdajáratás boka között az 1-2 bója között

8-10 alkalommal

C, labdavezetés a bóják között. Mielőtt elérnék a 2. bóját, talppal hátra húzzák a labdát és visszafordulnak az 1. bója irányába.

8-10 alkalom



4, Feladat: emelgetés, dekázás 5-10 perc.

Figyeljünk a pihenőidőre és a pontosságra!