

KÜLTÉREN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK – LABDÁVAL 2

Alkarérintéses labdagyakorlatok	Kosárérintéses labdagyakorlatok
a) A kezek megfelelő kulcsolása és az alaphelyzet felvétele	a) A kéztartás és az érintőfelület kialakítása
b) A labda továbbítása egy pattanás után alkarérintéssel	b) Labdapattogtatás kosárral
c) Lepattintásos dekázás az alkaron	c) Labda emelése és leeresztése a talajtól fej fölé és vissza
d) Dekázás az alkaron lepattintás nélkül	d) Dobás és elkapás egy kézzel
e) Alkarérintéses „teniszezés” a labdával	e) Egy pattintásból labdaelkapás kosárérintés-pozícióban
f) Alkarérintéses fallabdázás	f) Gyors feldobás és elkapás lepattintás nélkül
g) Alkarérintéses dekázás jobbra-balra, lepattintás nélkül	g) Feldobás és elkapás előrehaladás közben, lepattintás nélkül
h) Alkarérintéses dekázás irányváltoztatással, lepattintás nélkül	h) Feldobás és elkapás oldalirányú haladás közben, lepattintás nélkül
i) Adogatás oda-vissza alkarérintéssel	i) Feldobás és elkapás jobbra vagy balra fordulással, lepattintás nélkül
j) Dekázás előrehaladás közben, lepattintás nélkül	j) Feldobás, majd elkapás guggoló helyzetben
k) Dekázás jobbra vagy balra haladás közben, lepattintás nélkül	k) Feladássorozat egy helyben a fej felett
l) Dekázás fél karon (jobb vagy bal), lepattintással	l) Feldobás előre, majd feladás hátra
m) Dekázás váltott karral, lepattintással	m) Feladássorozat oldalirányú haladással
n) Egykezes fallabdázás	n) Feladássorozat balra vagy jobbra forgással (90 fokban, 180 fokban és teljes fordulattal)
o) Egykezes „teniszezés”	o) Feladássorozat előrehaladva
p) Dekázás fél karon (jobb vagy bal), lepattintás nélkül	p) Előre dobott labda felugrásos feladása
q) Dekázás jobb vagy bal karral, ill. mindkét karral, lepattintás nélkül	q) Falra továbbított labda, a visszaúton egy lepattanással
r) Dekázás váltott jobb és bal karral, oldalirányú mozgással, lepattintás nélkül	r) Falra továbbított labda, lepattanás nélkül
s) Fallabdázás fél karral, lepattintás nélkül	s) Lepattintásos adogatás guggoló helyzetben
t) Egykezes adogatás oda-vissza	t) Adogatás ülőhelyzetben
u) Alsó nyitás falra	u) Adogatás ívesen falra, majd talajérintés
v) Nyitás 3, 5, 7 méterre a faltól	v) Feladás önmagának, majd átadás hátrafelé a társnak, aki ezt ismétli
	w) Feladás önmagának, majd átadás előre a társnak, aki ezt ismétli