

ALKARTENISZ

KORCSOPORT: III-IV.

FELADAT NEHÉZSÉGE: középhaladó

TANULÁSI CÉL:

Figyeljenek a tanult technika helyes és pontos végrehajtására! Minden érintés előtt szóljanak („én”, „enyém”)! Törekedjenek a mély súlyponti helyzetre (erőteljes térdhajlítás), és húzzák fel a vállukat!

FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT KÖZBENI INSTRUKCIÓ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
A tanulók alkossanak két csapatot. Helyezkedjenek el a pálya két térfelén egymással szemben az alapvonal mögött egyes oszlopban. A pedagógus által bedobott labdával indul a játék. A labdát az egyik csapat első tagja alkar érintéssel juttatja át a háló felett, majd az érintés után a saját oszlopának végére áll. A játék csak alkarérintéssel folytatódik. Kezdőknél a labda egyet pattanhat érintés előtt.	<ul style="list-style-type: none"> A tanulók folyamatosan legyenek készenlétben, számítsanak az érkező labdára. Minden érintés után helyezkedjenek alapállásba! Törekedjenek a mély súlyponti helyzetre (erőteljes térdhajlítás) és húzzák fel a vállukat! 	1 db röplabda

ÁBRA:

