

ANGYALKÁZÁS – NYITÁSGYAKORLÁS JÁTÉKOSAN

KORCSOPORT: IV-VI.

FELADAT NEHÉZSÉGE: középhaladó

TANULÁSI CÉL: A röplabdára jellemző nyitómozdulat gyakorlása. Üres terület felismerése az ellenfél térfelén

FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT KÖZBENI INSTRUKCIÓ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
<p>A tanulók alkossanak két csapatot és helyezkedjenek el a pálya alapvonala mögött. Egymás után hajtsák vége a nyításokat úgy, hogy a nyitás elvégzése után fussanak át a túlsó térfélre és azon a helyen, ahol talajt ért a labda helyezkedjenek el hasonfekvésben és „formázzanak egy angyalkát” (mint télen havazáskor). A nyítások mindkét alapvonal mögül folyamatosan történjenek! (nem kell az ellenfél nyítását megvárni) Az a csapat nyeri a játékot, ahol először sikerül valamennyi játékosnak hasra feküdni az ellenfél térfelén! Azonban, ha egy játékos a nyításával véletlenül eltalálja a földön fekvő társát, úgy mindkettőjüknek vissza kell térniük a saját térfelükre, és újra kell nyitniuk!</p> <p>Haladó szinten, ha eltalálják a társukat a nyitók, az egész csapatnak vissza kell mennie nyitni!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Figyeljenek a megfelelő kiinduló helyzetre! • Figyeljenek a feldobásra (nyitó karhoz dobott labda)! • Az ütőkar tenyere legyen kifelé fordítva felső nyitás esetén és a könyök legyen a váll fölött! • A labda megütésekor az ellenkező láb legyen elől! • Felső nyitás esetén végezzenek törzsfordítást! • Felső nyitásnál egy vagy két kézzel is feldobhatják a labdát! 	1 db röplabda

ÁBRA:

