

FITBALL-RÖPI

KORCSOPORT: IV-VI.

FELADAT NEHÉZSÉGE: haladó

TANULÁSI CÉL: A labdához történő igazodás gyakorlása

FELADAT LEÍRÁSA	FELADAT KÖZBENI INSTRUKCIÓ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
<p>Két 3-6 fős csapat helyezkedjen el a röplabdaháló két oldalán! Minden játékos fogjon a kezébe fitball-labdát! A pedagógus az oldalvonal mellől indítsa el a játékot a röplabda bedobásával! A játékosoknak a fitball-labda segítségével kell átjuttatniuk a röplabdát az ellenfél téré felére, maximum 3 érintésből!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tanulók igyekezzenek folyamatos, mély lábmunkával (alacsony súlyponti helyzetben) dolgozni! • Igazodjanak a labdához (előre-hátra, oldalazó mozgás)! • Kommunikációval segítsék egymás munkáját! 	<p>1 db röplabda 6–12 db fitball-labda</p>
<p>ÁBRA:</p>		

