

Akadálypálya labdavezetéssel

Tanulási cél:

- alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
- a kézilabdára jellemző labdavezetés gyakorlása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Az ábrán látható módon akadálypályát építünk ki.</p> <p>Cél, hogy a tanulók labdavezetés közben haladjanak végig a pályán. Lehetőség szerint minden körben más feladatot hajtsanak végre, és lehetőség szerint mindig más labdával.</p> <p>Megkötés: folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán. A következő tanuló akkor indulhat, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (rúdbójákhoz).</p>	<p><i>Az állomáson egy akadálypályát láthatok.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: <i>Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba és cseréljétek labdákat is! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Milyen feladatokat tudtok végrehajtani az akadálypályán labdavezetés közben?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Futásokat. – Szökdeléseket. – Ugrásokat. 	<p><i>Igyekeztek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál!</i></p> <p><i>Ne figyeljétek a labdát!</i></p> <p><i>Törekedjétek rá, hogy jobb és bal kézzel is vezessetek labdát!</i></p>	<p>1 db mozgásfejlesztő táska;</p> <p>6 db rúdbója talppal;</p> <p>1 db 3D létra;</p> <p>1 db koordinációs létra;</p> <p>5-5 db U8, U9 szivacskezilabda, U7 vagy 0-ás bőrlabda</p>

