

Akadálypálya különböző 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 más labdával is. A két állvány között felugrásokat kell végrehajtani a kifeszített gumiszalag érintésével.</p> <p>MEGKÖTÉSEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán. – A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (állóbójákhoz). – A felugrásoknál a kosárlabdát két kézzel, a szivacskezilabdát egy kézzel fogva kell lendíteni és megérinteni a gumiszalagot. 	<p><i>Az állomáson egy akadálypályát láthattok.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: <i>Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. A gumiszalagot felugrással kell megérintenetek a labdával. Kosárlabdát két kézzel, a szivacskezilabdát egy kézzel fogva érintsétek a gumiszalaghoz! Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba, és cseréljétek labdát! 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>Igyekezetek 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>1 pár hálótartó (röplabda)állvány;</p> <p>1 db gumiszalag;</p> <p>6 db rúdbója talppal;</p> <p>1 db 3D létra;</p> <p>1 db koordinációs létra;</p> <p>10 db U9 szivacskezilabda;</p> <p>10 db kosárlabda;</p> <p>10 db jelölőkorong</p>

