

Célba dobás

Tanulási cél:

- a játéktér ütközések nélküli kihasználása,
- kézilabdázásra jellemző labdavezetés, irányváltoztatások és lövések gyakorlása.

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>Az állomáson 4 koordinációs karikát helyezünk el, egymástól kb. 2-3 méterre. A pálya végében különböző célfelületeket alakítunk ki (pl. szivacskapura lógatott labdák, zsámolyok stb.), a célfelület előtt kb. 5 méterre egy vonalat húzunk. A vonal előtt két dobófalat helyezünk el. 4 tanuló lesz a polip, ők állnak be a karikákba. A többiek egy-egy labdával a kezükben az indulást jelző bójánál helyezkednek el. A játék célja, hogy a támadók labdavezetéssel cselezzék ki a polipokat, ezt követően passzolják rá a labdát a dobófalra, majd a vonaltól (talajról vagy beugrásból) a célfelületet célozva dobják el a labdát. Megkötés, hogy a polipok nem léphetnek ki a karikából. A támadóknak pedig labdát kell vezetni. A polipokat kb. 2 percenként sorcserével váltjuk. A tanulók visszafelé a pálya oldalán vezetik a labdát.</p>	<p>Látjátok, hogy a területen karikákat tettünk le, és célfelületeket alakítottunk ki. A játék neve: célba dobás.</p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI</p> <p>MAGYARÁZAT: Kérem, hogy mind a 4 karikába álljon be egy-egy tanuló! Ők lesznek a polipok, akik úgy próbálják majd elkapni az átfutó halakat, hogy nem jöhetnek ki a karikából. A többieknél legyen egy-egy labda. A kijelölt helyről bójánként egy ember induljon labdavezetéssel. Át kell haladnotok a polipmezőn, majd rádobni a labdát a dobófalra, a visszapattanó labdát elkapni, és a kijelölt vonaltól tetszőleges módon eltalálni a célfelületet. Az eldobott labdákért menjetek el és oldalt, a kijelölt sávban labdavezetéssel hozzátok vissza! Jelezni fogom, mikor kell lecserélni a polipokat. Mindenki lesz polip!</p> <p>KÉRDÉSEK: Hogyan tudtok úgy áthaladni a polipok között, hogy ne fognak meg? Hogyan érdemes eldobni a labdát, hogy célba találjátok?</p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cselezéssel, irányváltoztatással. – Egykézzel, talajról. 	<p>A polipok próbálják meg karnyújtással elkapni az átfutó tanulókat! Próbáljátok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy a polipok ne tudjanak elkapni titeket! Figyeljétek rá, hogy ne lépjétek a vonalra! Visszafelé a pálya oldalán vezessétek a labdát!</p>	<p>6 db koordinációs karika vagy 3D létranégyzet; 4-4-4 db U7, U8, U9 szivacskezilabda; 2 db dobófal; 1 db szivacskezilabdakapu; → amennyiben ez rendelkezésre áll, úgy 2 db focilabda labdatartó hálóban; 6 db zsámoly; 2 db összehajtható kiskapu; 4 db pionbója; Tape ragasztószalag</p>



