

Cselező

Tanulási cél:

– a kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások, cselezések és lövések gyakorlása

Feladat leírása	A feladat ismertetése	Feladat közbeni instrukció	Szükséges eszközök
<p>A hatos és a kilences vonal közötti területen kialakítunk három sávot, az ábrának megfelelő módon.</p> <p>1. sáv: A hatosvonaltól kb. 1 méterre egy rúdbóját helyezünk el, előtte két jelölőkorongot teszünk le.</p> <p>2. sáv: 3D létrákból egy 3 tagból álló sort alakítunk ki (egymás mellett kettőt).</p> <p>3. sáv: 4 db rúdbójából szlalompályát alakítunk ki a hatosvonal előtt.</p> <p>A sávoknál megközelítőleg azonos létszámmal helyezkednek el a tanulók.</p> <p>Cél: Irányváltoztatások és cselezések végrehajtásával történő gólszerzés.</p> <p>A lövés után a labdát a két oldalsó üres sávban kell visszavezetni, és lehetőség szerint egy másik pályára kell beállni.</p>	<p><i>A hatos és a kilences (szaggatott) vonal között láttok három különböző sávot. Az állomás végén pedig a kézilabdakaput.</i></p> <p>BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:</p> <p><i>Kérem, hogy minden pályához álljon fel 4-4 tanuló egy-egy labdával.</i></p> <p><i>A pályákon az lesz a feladatotok, hogy irányváltoztatásokkal cselezésekkel törjetez kapura és lőjetez gólokat.</i></p> <p><i>Az első pályánál páros lábbal ugorjatez rá a két jelölőkorongra és valamelyik irányba kicselezve a bóját, lőjetez ugrásból kapura.</i></p> <p><i>A középső pályán fussatez végig három lépéssel a létrákon és az utolsó négyzetből ugorjatez a kapu felé és lőjetez kapura.</i></p> <p><i>A harmadik pályán szlalom-labdavezetéssel haladjatez végig a bóják között, és a pálya végén lőjetez kapura.</i></p> <p><i>A labdátokkal a pálya oldalán labdavezetéssel gyertek vissza a kiindulási oldalra.</i></p> <p><i>Amikor visszaértetez, másik pályát próbáljatez ki.</i></p> <p>KÉRDÉSEK: <i>Hogyan tudtok úgy áthaladni az akadályokon, hogy ne döntsétez fel azokat?</i></p> <p><i>Merre lendítetez a karotokat a dobásnál?</i></p> <p>VÁRT VÁLASZOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cselezéssel, irányváltoztatással. – A cél irányába. 	<p><i>Próbáljatez meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy az minél gyorsabb legyen, és ne döntsétez fel az akadályokat!</i></p> <p><i>Próbáljatez végrehajtani az összes pálya feladatát!</i></p>	<p>5 db rúdbója;</p> <p>3 db jelölőkorong;</p> <p>5-5-5 db U7 vagy 0-s bórlabda, U8, U9 szivacskezilabda;</p> <p>1 db 3D létra</p>



