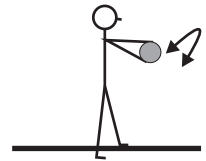
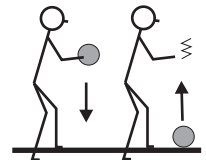


Labdás ügyességfejlesztés Kosárlabdával 1.

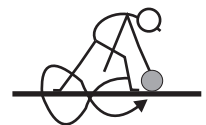
1. Labda a mellkas előtt. Fogás: ügyes kéz a labda tetején, a másik a labda alatt, a kézhát érintkezik a labdával. A labdát körbe kell forgatni, közben fordul vele a kézfej is. A labda ne essen le a földre! Irányváltoztatással is gyakoroltassuk!



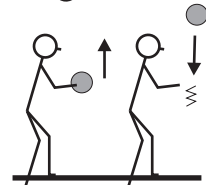
2. Földre ejtett és felpattanó labda elfogása előtt taps. Csak egyszer pattanhat le a labda!



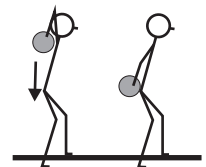
3. A talajon, a lábak körül nyolcas alakban kézcserével a labda gurítása. Terpeszállásban a labda mögé tett ujjakkal kezdjük. Azt a térdet kell hajltani, amely körül gurul a labda. A lábak között áthaladva kézcseré. Emelt fejjel és vállal kell végezni!



4. Feldobott labda elfogása előtt minél több tapsolás. A fej fölé jó magasra kell dobni a labdát, gyorsan tapsolni, majd el is kell kapni a labdát. Először 3-4, később 6-7 taps is sikerül!



5. A fej mögé tett és lefelé guruló labda elfogása hátul derékmagasságban. Gyorsan kell hátranyúlni a labdáért. Előrehajlás nélkül, függőleges törzssel végeztessük!



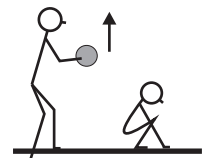
6. Ülő helyzetben, ügyes kézzel tartjuk a labdát. Ellentétes láb megemelésével a térd alatt a labda átnyomása a másik kézbe, majd folyamatosan vissza nyolcas alakban. Ismétlés: 6-8 x



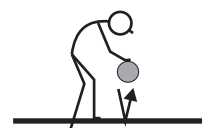
7. Ülő helyzetben csípő mögött támaszkodva ülés. Pipáló lábfejjel a zárt lábon a labda. Lábemeléssel labdagurtás a csípőig, majd csípőemeléssel vissza a lábfejig. Folyamatosan 4-5 x.



8. Állásban, két kézzel alsó dobással feldobott labda elfogása előtt guggolásban talajérintés. Ismétlés 4-5 x



9. Vállszéles terpeszállás, behajlított térdel labdavezetés helyben. Egy leütés után csuklófordítás, kézfej érintkezik a labdával, leütés. Folyamatos csuklófordítással, emelt fejjel végezzék, a labda leütése az azonos oldali lábhoz közel, rézsút előtte történjen! Mindkét kézzel gyakoroltassuk!



10. Fejmagasságból leejtett, majd felpattanó labda körül egyik karral köröket kell leírni. Ügyeseknek 4-5 kör is sikerülhet.

