

Tartalom

L1V1 Lufi ütögetés	4
L1V2 Lufiütögetős sorverseny	4
L1V3 Fonák ütőfogás lufival	4
L1V4 Tenyeres alap ütőfogás lufival	4
L1V5 Ütőfogás váltás lufival	4
L2V1 Tükörképüldözés	4
L2V2 Tükörképüldözés dobással	4
L2V3 Ütőfogás-váltás „Tik-Tak”	4
L2V4 Ütőfogás-váltás labdával	5
L2V5 Ütések ütőfogás-váltással	5
L3V1 Egyensúly és dobás	5
L3V2 Egyensúlyozás labdával	5
L3V3 Kilépés a hálózhoz	5
L3V4 Ejtés bevezetése a hálónál – tenyeres és fonák oldalon	5
L3V5 Hálójáték	5
L4V1 Egyensúly gyakorlat	5
L4V2 Taposás	6
L4V3 Sasszé lépés az ejtéshez a hálónál	6
L4V4 Hálójáték	6
L5V1 Fogócska	6
L5V2 Sasszé játék	6
L5V3 Sasszé és ütés – tenyeres oldalon	6
L5V4 Sasszé és ütés – fonák oldalon	6
L5V5 Soklabdás feladat oldalcserével	7
L6V1 Szoborjáték	7
L6V2 Hálókirály	7
L6V3 Páros játék a hálónál forgással	7
L6V4- Forgás	7
L7V1-Ütő és labdaváltók	7
L7V2-Labdatartás a levegőben	7
L7V3-Fonák rövid adogatás	8
L7V4-Fonák rövid adogatás csapatverseny	8
L7V5-Hálójáték	8
L8V1- Labda összeszedő csapatjáték	9
L8V2 - Dinamikus egyensúly	9

L8V3 - Fonák kiemelés	9
L8V4 - Fonák kiemelés forgással.....	9
L9V1 - Comb érintő	9
L9V2- Ütő egyensúlyozás	10
L9V3 - Tenyeres kiemelés	10
L9V4- Tenyeres kiemelés forgással	10
L9V5 - Golfozás.....	10
L10V1- Csapat váltófutás dobókockával	10
L10V2- Labdával való egyensúlyozás	10
L10V3-Tenyeres- és fonák kiemelés forgással	11
L10V4- Labdament a hálónál ejtéssel és kiemeléssel	11
L11V1- Dobó játék.....	11
L11V2 - Tartsd a pályát üresen!.....	11
L11V3 – A gyors ütés bevezetése	11
L11V4- Lapos játék.....	12
L12V1 - Csapatjáték dobással.....	12
L12V2 Sorverseny különféle mozgásokkal és dobással	12
L12V3 Kereszt irányú játék testre ütéssel.....	12
L12V4 Hány ütés megy egy perc alatt?	12
L13V1 Lábcseré	12
L13V2 Lábcseré gyakorlása.....	13
L13V3 Magas tenyeres emelés	13
L13V4 Labdament magas tenyeres emeléssel.....	13
L14V1 Dobás lábcserével	13
L14V2 Magas tenyeres emelés trükkökkel	13
L14V3 Magas tenyeres emelés gyakorlása	14
L15V1 Mozgékonyági gyakorlatok.....	14
L15V2 Lábcseré – ismétlés	14
L15V3 Fej feletti ejtés hátulról	14
L15V4 Emelés a hálótól és ejtés hátulról.....	14
L16V1 Kidobó.....	15
L16V2 Könyöktámasz gyakorlatok – mélyizmok erősítése	15
L16V3 Emel – ejt – ejt	15
L16V4 Variáció emel-ejt feladatokhoz	15
L16V5 Félpályás egyéni játék jelölt területen kívül	15
L17V1 Gyors lábak	15
L17V2 Leütés.....	16

L17V3- Védekezés hálózathoz	16
L17V4 – Leütés és védekezés a hálózathoz.....	16
L18V1 - Csoportos mozgásfeladatok	16
L18V2 – Emelés leütés védés	17
L18V3 - Félpályás egyes játék leütéssel	17
L19V1 - Ügyességi sportlétra 1	17
L19V2 - Fél pályás egyes játék taktikával 1	17
L19V3 - Fél pályás egyes játék taktikával 2	18
L19V4 - Fél vagy egész pályás egyes játék taktikával.....	18
L20V1 - Ügyességi sportlétra 2	18
L20V2 - Csapat mérkőzés félpályán	18
L20V3 - Csapat mérkőzés félpályán egyes játékkal	19
L21V1 - Páros fonák adogatások ismétlése	19
L21V2 - Játék a pálya középső és első részében.....	19
L21V3 - Pozíciós játék Páros játékban	19
L22V1 - Köves játék	20
L22V2 - játék a pálya középső részén 1	20
L22V3 - játék a pálya középső részén 2.....	20
L22V4 - Páros gyakorlat és mérkőzés.....	20

L1V1 Lufi ütögetés

A gyerekek először egyénileg dolgoznak, az ütős kezükkel ütögetve irányítják a lufikat a levegőben. Ezután, mint ahogy a videón is látható, párokba rendeződnek, és továbbra is kizárólag az ütős kezüket használva ütik egymáshoz a lufikat.

L1V2 Lufiütögetős sorverseny

„Elkészül... rajt!” Ebben a feladatban 16 gyerek dolgozik egyetlen pályán. A gyerekek rövidtávot futnak csak be, miközben az ütős kezükkel kontrollálják a lufi mozgását. A távolság és a megtett körök száma variálható.

L1V3 Fonák ütőfogás lufival

A gyerekek fonák ütőfogással fogják az ütőt, a hüvelykujjukat az ütő grippére helyezve, és apró ütésekkel levegőben tartják a lufit a fonák oldalon. Fontos a rövid kivezetés a jobb kontroll és a biztonság érdekében.

L1V4 Tenyeres alap ütőfogás lufival

A gyerekek tenyeres ütőfogással fogják az ütőt, amelynél a hüvelykujj és a mutatóujj V-alakot formál, és apró ütésekkel levegőben tartják a lufit a tenyeres oldalon. Fontos a rövid kivezetés a jobb kontroll és a biztonság érdekében.

L1V5 Ütőfogás váltás lufival

A gyerekek ezúttal mindkét ütőfogást használják, miközben apró ütésekkel tartják levegőben a lufit. Ezen a felvételen éppen 3 ütésenként váltanak fogást. Ha jól megy, akkor már 2 ütésenként válhatnak, majd végül minden egyes ütésnél váltakozhat az ütőfogás.

L2V1 Tükörképüldözés

Az irányító gyors irányváltoztatású sasszé-mozgással próbálja lerázni üldözőjét, akinek az a feladata, hogy kövesse őt. A kép jobb oldalán egy irányítóhoz két üldöző tartozik, így a feladat páratlan létszámú csoporttal is kivitelezhető.

L2V2 Tükörképüldözés dobással

Ez az előző tükörkép-üldözéses feladat haladó változata. Az üldözésen kívül az üldözőnek most egy babzsákot vagy tollaslabdát is el kell kapnia, amit az irányító dob. A lábmunka tehát összekapcsolódik a kezek mozgásával. A játékosok közti távolság variálható, ezáltal könnyíteni vagy nehezíteni lehet a feladatot.

L2V3 Ütőfogás-váltás „Tik-Tak”

A csoport labda nélkül gyakorolja a tenyeres és fonák közti ütőfogás váltást, amihez a tanár diktálja a tempót, mintha egy óra ketyegését hallanák. Figyeljük meg, hogy a balkezes lány milyen jól végzi a feladatot!

L2V4 Ütőfogás-váltás labdával

A segítő az ütős játékos tenyeres és fonák oldalára dobja a labdát felváltva. Fontos, hogy a segítő elkapja a labdát, és elég időt hagyjon a játékosnak, hogy figyelhessen a tenyeres és fonák közti ütőfogás váltásra.

L2V5 Ütések ütőfogás-váltással

Ez az előző feladat haladó változata, mert itt egy adott célpontba kell ütni a labdát, így az ütés pontossága is mérhető. A találatokat számolva a gyerekek akár versenyezhetnek is.

L3V1 Egyensúly és dobás

A gyerekek babzsákokat vagy tollaslabdát dobálnak egymásnak miközben egy lábon állva egyensúlyoznak. A feladat nehezíthető, ha a gyerekek egymás oldalához dobják a labdát. „Lábcseré!”

L3V2 Egyensúlyozás labdával

A gyerekeknek akkorát kell kilépniük, amekkorát csak tudnak, miközben egy tollaslabdát egyensúlyoznak a fejükön. Ez a feladat a helyes testtartást és a kilépés jó technikájának elsajátítását segíti. A kilépés gyakorolható akár csak azzal a lábbal, amilyen kezés a játékos, de akár váltott lábbal is.

L3V3 Kilépés a hálózhoz

A gyerekek labda nélkül gyakorolják a hálózhoz való kilépést. A tanár egyenként javítja a hibákat. Fontos, hogy a sarok érjen le először és a lábfej egyenes maradjon a kilépő láb nál.

L3V4 Ejtés bevezetése a hálóz nál – tenyeres és fonák oldalon

A játékosok párokban dolgoznak. A segítő hálóz közeli labdákat dob, a partnere pedig a fonák ejtést gyakorolja. A gyakorlat következő nehézségi fokánál egy nagy kilépéssel kell elérni a labdát az ütés előtt. A kilépést mindig az a láb végzi, amelyik kezében a játékos az ütőjét tartja. Maga az ütés a labda finom megtolásából áll. A játékosok a gyakorlatot ezután a tenyeres oldalon is elvégzik.

L3V5 Hálózjáték

A játékosok ejtenek a hálóz nál, labdamenteket játszanak. Megjegyzés: Miután leesett a labda, a játékot úgy a legkönnyebb elkezdni újra, hogy egyszerűen csak kézzel bedobják a labdát.

L4V1 Egyensúly gyakorlat

A játékosok egy lábon állnak és előre, jobbra, hátra, balra, majd újra előre ugranak. A gyakorlat úgy nehezíthető, ha a tanár határozza meg az irányokat, az égtájakat használva. A játékosok elugranak a megadott irányba, felveszik az egyensúlyi helyzetet, majd visszaugranak közrepre a kiindulási pozícióba. A gyakorlat mindkét lábbal elvégezhető.

L4V2 Taposás

A játékosok egyhelyben taposva villámgyorsan járatják a lábukat és ugrásra készen várják a tanár vagy a segítő jelzését, amire egy megadott irányban elkezdnek sprintelni. A csoport hang alapján reagál, nem láthatja a jelzést kiadó személyt.

L4V3 Sasszé lépés az ejtéshez a hálónál

Ennél a feladatnál a háló egy kissé lejjebb engedhető, vagy akár le is vehető, ha kiskorú játékosok edzenek. Ha szükséges, akár több játékos is elfér egy pályán. Az ütős játékosnak a kilépés helyes technikájára kell koncentrálnia, a segítőnek pedig figyelnie kell, hogy el tudja kapni a visszaütött labdát. A gyakorlat a fonák oldalon indul, majd áttérnek a tenyeresre, ha pedig már jól megy, akkor felváltva történhet az ütés mindkét oldalon.

L4V4 Hálójáték

A játékosok ejtenek a hálónál, labdamenteket játszanak. Megjegyzés: Miután leesett a labda, a játékot úgy a legkönnyebb elkezdni újra, hogy egyszerűen csak kézzel bedobják a labdát.

L5V1 Fogócska

Ezen a videón olyan fogócska látható, amely egy bóják által kijelölt területen zajlik. Ha valakit elkaptak, két kört kell futnia a terület körül, majd újra bekapcsolódhat a játékba. Aki véletlenül elhagyja a kijelölt területet, annak ugyanúgy két kör a büntetés. A felvételen erre is látható egy példa.

L5V2 Sasszé játék

Az üldözésen kívül az üldözőnek most egy babzsákot vagy tollaslabdát is el kell kapnia, amit az irányító dob. A dobó játékos lesz az irányító. A lábmunka tehát összekapcsolódik a kezek mozgásával. A játékosok közti távolság variálható, ezáltal könnyíteni vagy nehezíteni lehet a feladatot.

L5V3 Sasszé és ütés – tenyeres oldalon

A játékosok csoportban dolgoznak egy segítővel kiegészítve. A segítő a játékosok tenyeres oldalára dobja a labdát, akik közül az első sasszé lépéssel közelít a dobott labdához, majd tenyeres ütőfogást használva elüti a labdát. Az ütés után a sor végére áll, és várja, hogy újra ő következhesen. Ezután a következő játékoson a sor, és így tovább, a feladat folyamatosan ismétlődik. Az ütéshez célpont is felállítható, így a játékosok nagyobb kihívásnak vannak kitéve.

L5V4 Sasszé és ütés – fonák oldalon

Az előző videón látott feladat ismétlődik ezúttal a fonák oldalon. Érdemes megfigyelni, hogy a segítő úgy dobja a labdát, hogy a játékosoknak nyújtóznia kelljen. Ez fejleszti a jó technikát. Ezen az oldalon is felállítható célpont, amely nagyobb kihívást jelent a játékosok számára.

L5V5 Soklabdás feladat oldalcserével

Ezúttal a segítő dönti el, hogy melyik oldalra dobja a labdát. A játékosok száma a csoport nagyságától függően növelhető. Megjegyzés: A játékosoknak meg kell várni, amíg a segítő eldobja a labdát, fontos, hogy nem indulhatnak el előbb.

L6V1 Szoborjáték

Minden gyerek ismeri ezt a játékot. A mozgás vezényszóra történő megállítással hatásosan és játékosan lehet fejleszteni a reakcióidőt és az egyensúlyérzékletet. Ha a játékot nagy lépésekkel végeztetjük, az egyensúlyérzéklet javítása mellett a háléhoz való kilépés technikája is szépen fejleszthető, ami nagyon fontos a tollaslabdában.

L6V2 Hálókirály

Ezen a felvételen a gyerekek meccset játszanak a hálónál. Az a játékos szerez pontot, aki a labdamenetet nyeri, de ha necces labdával történt a nyerő ütés, azért további 2 bónuszpont jár. A bónusszal növekszik a gyerekek koncentrációja és jobban törekszenek a pontosságra. Ha nehézséget okoz a labdamenet elkezdése, a labdát egyszerűen kézzel is bedobhatják kezdésként.

L6V3 Páros játék a hálónál forgással

A játéktérületet a háló és az adogató vonal határozza meg. Kezdésnél minden játékosnak ezen a területen kívül kell tartózkodnia. Az egyik játékos egy rövid szervával vagy akár egyszerűen csak kézzel történő bedobással játékba hozza a labdát, amelynek a megadott területre kell átrepülnie, majd ezután a játékosok felváltva érhetnek csak labdába. A játék haladók számára úgy nehezíthető, hogy ütés után a játékosoknak hátra kell szaladniuk és az ütőjükkel meg kell érinteniük a páros hátsó adogató vonalat vagy egy bójával megjelölt pontot.

L6V4- Forgás

A játéktér a háló és az adogató vonal között van.

Eleinte a játékosoknak ezen a területen belül kell maradniuk.

A játék egy rövid adogatással kezdődik, ezután a pároknak felváltva kell megütniük a labdát.

Minden ütés után a játékosoknak a pálya végéig kell futniuk, és meg kell érinteniük, vagy rá kell mutatniuk egy kijelölt pontra.

L7V1-Ütő és labdaváltók

Ezen a felvételen látunk az ütő és labdaváltóra egy példát.

A gyakorlat nehézsége azzal növelhető, hogy a feladatot technikailag tökéletesebben kérjük végrehajtani. A feladat lényege, hogy a játékosok az ütővel minél biztosabban tudják a labdát eltalálni.

L7V2-Labdatartás a levegőben

A gyerekek a labdát megpróbálják fonák ütőfogással a levegőben tartani.

Csökkenhető a gyakorlat nehézsége azzal, hogy az ütőt minél magasabban fogjuk meg a szár és a fej találkozásánál.

A hüvelyujjat ebben az esetben alulról fölfelé helyezzük el a húrokon.

L7V3-Fonák rövid adogatás

A videó egy egyszerű példát mutat a rövid fonák adogatás technikájának az elsajátítására.

A gyakorlat elsajátításához háló és célpont is használható, ezzel is növelve a gyakorlat nehézségi fokát.

Figyelem! Ha a játékot a gyerekek pontra játsszák, akkor is a pontosságon és a technikán legyen a hangsúly, nem pedig a gyorsaságon.

L7V4-Fonák rövid adogatás csapatverseny

Itt egy olyan csapatversenyt látható, ahol folytatódik a rövid adogatás technikájának csiszolása, mégpedig versenykörülmények között.

A lényeg itt is elsősorban a precizitáson, nem pedig a gyorsaságon van.

L7V5-Hálójáték

A gyerekek félpályán játszanak a hálónál úgy, hogy a labdamenetet rövid fonák adogatással indítják. Az adogatás után a játék csak a pálya első harmadára korlátozódik.

A gyakorlatot pontra játsszák, a játék időtartama a számba jöhető pályák és a gyerekek számától függ.

L8V1- Labda összeszedő csapatjáték

Elkészülni, rajta!

Egy egyszerű váltóverseny látható, ahol az egyik gyerek elviszi és leteszi a labdát, a másik pedig visszahozza azt.

A gyakorlat lényege, a különböző mozgásfajták tökéletesítése.

Pl. a visszafelé futás, vagy az oldalazó sasszé lépések.

L8V2 - Dinamikus egyensúly

Egy lábon állva a gyerekeknek olyan messzire kell a labdát maguktól a földre helyezni, amennyire csak lehet.

Ezután a kiinduló helyzetbe, azaz ugyanarra a lábra kell visszaállniuk.

Egy lábon maradván újra felveszik a labdát és visszaállnak a kiinduló helyzetbe.

A gyakorlatot a másik lábon is megismételjük.

Ez egy nagyon jó gyakorlat az egyensúly és a mozgáskoordináció fejlesztésére.

A továbbiakban a gyerekeket arra kell ösztönözni, hogy a labdát minden egyes alkalommal minél messzebb helyezték el.

L8V3 - Fonák kiemelés

Párokban együtt dolgozva a dobójátékos úgy dobja a labdát a másiknak, hogy az fonákkal olyan magasra és hosszan emelje ki az alapvonalig, amennyire csak tudja.

A dobójátékos mindig visszafut az alapvonalhoz, hogy elkapja a kiemelt labdát.

Figyelem! A dobójátékos nem mozoghat addig, amíg a labdát a másik meg nem ütötte.

L8V4 - Fonák kiemelés forgással

4-6 játékosból álló csapatok kezdik el a gyakorlatot.

A tanár egyenként dobja a labdát a játékosoknak, akik a labda felé mozognak. Kiinduló helyzet után sasszé lépés, kilépés, majd a fonák kiemelés következik.

A nagyobb kihívás illetve a jobb eredményesség érdekében célpontok is használhatóak a gyakorlathoz.

L9V1 - Comb érintő

A gyerekek párban dolgoznak arccal egymás felé, karjukkal előre tartott ütőket imitálva.

Az egyik gyerek lesz a támadó, aki az „ütőjét” előre tartva a másik combját próbálja megérinteni. A megtámadott játékosnak erre azonnal reagálnia, azaz hasonló mozdulatot kell tennie azért, hogy elkerülje az érintést.

A gyakorlatban a hangsúly a kilépésen és a sasszé lépésen van; közben a találatokat is lehet számolni.

L9V2- Ütő egyensúlyozás

A gyerekek egymással szemben állnak. A tanár jelzésére megállítják az ütőt a földön, és megpróbálják elkapni a másik ütőjét mielőtt az a földre esne.

Az egymás közti távolság növelhető azért, hogy a játékosok még nagyobb kihívás elé nézzenek.

L9V3 - Tenyeres kiemelés

Párokban gyakorolva a dobó játékos úgy dobja a labdát a másiknak, hogy az tenyeres kiemeléssel olyan magasra és hosszan üsse a labdát az alapvonalig, amennyire csak tudja.

A dobó játékos ekkor visszafut az alapvonalhoz, hogy elkapja a labdát.

Figyelem! A dobó nem mozoghat addig, amíg a labdát a másik meg nem ütötte.

L9V4- Tenyeres kiemelés forgással

A gyakorlatot egy 4-6 játékosból álló csapat végzi, mindenkinek a pálya közepéről kell indulnia.

A tanár vagy a segítője egyenként dobja a labdát, a gyerekek pedig az alaphelyzetből indulva egy sasszéval majd egy nagy kilépéssel, tenyeresrel kiemelik a labdát.

Célpontok elhelyezésével a találatok is számolhatók, ez még inkább ösztönözheti a gyerekeket.

L9V5 - Golfozás

A gyerekek a magas adogatást gyakorolják golfozó mozgással.

A cél az, hogy a labdát a kezdő ponttól olyan kevés ütéssel juttassák el a célig, amennyire ez csak lehetséges.

A gyakorlást a csoport szintjéhez kell igazítani.

A játékosok a tenyeres adogatással a hosszú ütések, míg a fonák szervákkal a rövid ütésekot sajátítják el.

L10V1- Csapat váltófutás dobókockával

Elkészülni, rajta!

A gyerekek csapatokban gyakorolnak, oda-és visszafutással, összesen 20 métert tesznek meg.

Amikor egy játékos visszaér, dob egyet a kockával, és felírja a pontot, amit a kocka mutat.

A következő játékos hozzáadja az ő általa dobott számot és így tovább.

Az a csapat nyer, amelyik először éri el a 100 pontot.

A távolságot és az elérhető pontszámot változtatva a gyerekek még nagyobb feladat elé vannak állítva.

L10V2- Labdával való egyensúlyozás

A játékosoknak a fejükön lévő labdákkal egyensúlyozva olyan hosszú lépéseket kell megtenniük, amilyeneket csak tudnak.

Ez a gyakorlat jól segíti a helyes testtartás kialakítását és az induló lépések elsajátítását.

A gyakorlat végrehajtható csak egyetlen lábbal kilépve, vagy mindkettőt váltva.

L10V3-Tenyeres- és fonák kiemelés forgással

4-6 gyerekből álló csoportok állnak a pálya közepén.

A tanár egyenként dobja a labdákat, a játékos a labda felé mozog alaphelyzet, sasszé lépés és induló lépés alkalmazásával.

Kétféle kiemelést végeznek: tenyeresrel kezdenek, visszalépnek középre, majd a fonák oldalra, végül az alapvonalhoz futnak vissza.

A gyakorlatot hálóval vagy háló nélkül is megcsinálhatjuk.

L10V4- Labdamentet a hálónál ejtéssel és kiemeléssel

A játékosok párokban játszanak labdamenteket a hálónál. Miután mindkét játékos legalább kétszer ejtett rövidet, kiemelhetik a labdát úgy, hogy egy kijelölt területet céloznak meg a hátsó adogatóvonalnál.

Ha eltalálják ezt a kijelölt területet, akkor szereztek egy pontot.

Amennyiben úgy döntenek, hogy kiemelik a labdát, de nem találják el a szóban forgó területet, akkor az eredményükből elveszítenek egy pontot.

Figyelem!

A labdamentet azonnal véget ér, amint az egyik játékos kiemelte a labdát!

L11V1- Dobó játék

A gyerekeknek először olyan magasra, majd pedig olyan távolra kell dobniuk a labdát, amennyire csak tudják.

Ezután a kettő kombinációjával dobják a labdákat egy célpontra.

A dobásoknál a korrekt technikai kivitelezésen legyen a hangsúly.

L11V2 - Tartsd a pályát üresen!

4-6 főből álló csapatok játszanak egymás ellen a háló két oldalán.

Mindegyik játékos egy-egy labdát tart a kezében.

A tanár jelzésére mindenki olyan messzire és magasra dobja a labdát, amennyire csak tudja, de közben megpróbálja a másik oldalról jövő labdát is elkapni.

Amikor a tanár megállítja a játékot, az a csapat nyer, amelyik térfelén kevesebb labda lesz.

L11V3 – A gyors ütés bevezetése

A gyerekek párokban dolgoznak.

A segítő a játékos mellől, a pálya ugyanazon térfeléről, vállmagasságban adja a labdákat. Ezeket a játékos egyenes megütéssel üti át a háló felett.

A segítő a fonák megütéshez a tenyeres oldalról, a tenyeres megütéshez pedig a fonák oldalról dobja a labdát.

A feladat fonák megütéssel indul, ezután váltanak tenyeres megütésre.

Fontos, hogy a biztonság érdekében a segítő ne álljon az ütő játékos elé.

L11V4- Lapos játék

A gyerekek párokban gyakorolnak és csak fonák-, valamint tenyeres megütésekkel játsszák a labdameneteket.

A párok háló nélkül, 5-6 méterre állnak egymástól és az oldalonakat használják a gyakorláshoz.

A játékot nem szabad gyorsan elkezdni; a lényeg a helyes technikán van, majd fokozatosan növelhető a sebesség.

A tanár figyeli a helyes alaphelyzetet és azt, hogy az ütőnek a test előtt kell lennie, valamint azt, hogy a játékosok helyes ütőfogással fejtsék ki az erőt.

L12V1 - Csapatjáték dobással

Két csapat játszik egymás ellen. Az egyik csapatnál van a labda, és a játékosok megpróbálnak csapattársaiknak passzolni. A passz csak akkor érvényes, ha fej feletti dobással történik. Minden sikeres passz 1-1 pontot ér. Az ellenfél játékosai közben megpróbálják megszerezni a labdát vagy megzavarni a passzokat.

Ha a labda leesik, akkor automatikusan a másik csapathoz kerül.

A játék a pályának mindig egy meghatározott részén zajlik, pontra és időre játszható.

L12V2 Sorverseny különféle mozgásokkal és dobással

„Elkészül, rajt!” Ez a felvétel különféle mozgásokkal kombinált dobásos feladatokat mutat be. A gyerekek először előre futásból dobnak, azután hátrafutásból, végül sasszé lépéssel veszik fel a dobópozíciót. A tanárok a feladatokat a csoport szintjéhez, a fizikai képességeikhez és a rendelkezésre álló felszereléshez mérten szabadon alakíthatják.

L12V3 Kereszt irányú játék testre ütéssel

A csoport a megütést gyakorolja a pálya oldalonain elhelyezkedve, vagy adott esetben bárhol máshol 5-6 méteres távolságra egymástól. A játék fonák szervával indul, és az a feladat, hogy a játékosok eltalálják egymás testét fejmagasság alatt. Minden találat egy pontot ér. A feladat célja, hogy felgyorsítsa a játékosok kezét ezekkel a lapos és gyors testre ütött labdákkal. Senki nem mozdulhatnak ki a meghatározott területről, főleg nem hátrafelé. A hátramozgás lelassítja az ütések. A feladat csak fejmagasság alatt játszható.

L12V4 Hány ütés megy egy perc alatt?

A gyerekek párokban dolgoznak és nagyjából 2 és fél méterre állnak a hálótól. Minél több ütéset kell végrehajtaniuk adott idő alatt. Ha hibáznak, a számolást előlről kell kezdeni.

L13V1 Lábcserre

A gyerekek csoportban dolgoznak, miközben a tanár javítja a technikát. Ollózó ugrással kell a labdát előredobni, majd el kell futni érte és visszahozni. Ha a tanár elégedett a lábcserre és a dobás technikájával, a következő feladatban a játékosoknak a felugrás előtt két sasszélépést is

meg kell tenniük. Fontos, hogy az ugrás előtt a súlypont az ütős lábon legyen, majd a levegőben történő ollózó rúgás után az érkezés az ellenkező lábra történjen. Így az érkezésből könnyedén el lehet indulni előre, ami szintén fontos a kiindulási pozíció felvételéhez.

L13V2 Lábcseré gyakorlása

A gyerekek csoportban dolgoznak, miközben a tanár javítja a technikát. A játékosok merőlegesen állnak az alapvonalon, a testsúly az ütős lábukon van. Amikor a tanár jelt ad, minden játékos végrehajtja az ütést a levegőben az ollózó ugrással, majd földre érkezéskor előre indulnak. Ha ez már jól megy, a következő feladatban az ütéshez két sasszélépéssel kell hozzáállni. Fontos, hogy az ugrás előtt a súlypont az ütős lábon legyen, majd a levegőben történő ollózó rúgás után az érkezés az ellenkező lábra történjen. Így az érkezésből könnyedén el lehet indulni előre, ami szintén fontos a kiindulási pozíció felvételéhez.

L13V3 Magas tenyeres emelés

A gyerekek 3-as csoportokban dolgoznak. Az egyik játékos feldobja a vele egy térfélen álló társának a labdát, aki egy magas tenyeres ütéssel átüti azt a másik térfélre. Fontos, hogy a játékos belefördüljön az ütésbe, ne csak a keze dolgozzon. A harmadik játékos elkapja a labdát és visszadobja a kiindulási helyre, így a folyamat előről ismétlődhet. 10 sorozat után van szerepcseré. A dobó játékos vagy a háló mögül, vagy pedig az ütő játékos oldaláról kell, hogy dobja a labdát, nehogy eltalálják.

L13V4 Labdament magas tenyeres emeléssel

A labdament egy magas emeléssel indul a hálótól, majd a játékosok magas tenyeres ütésekkel járattják a labdát alapvonalától alapvonalig. A cél az, hogy minél hosszabbakat és magasabbakat üssenek. A játékosok jelezhetik egymásnak, hogy jó volt-e az emelés hossza vagy sem. Ha több gyerek van a csoportban, akkor 10 ütés után cserélhetnek. Fontos a helyes technika, amit a tanár folyamatosan hangsúlyoz: oldalra kell fordulni az ütés előtt, az ütésnél ugyanolyan legyen a mozdulat, mint amikor a labdát hajították egymásnak, és hogy minél magasabban találják el a labdát.

L14V1 Dobás lábcserével

A játékosok párokban dolgoznak, és a pályán hosszában helyezkednek el egymással szemben. Az egyik játékos sasszélépésekkel mozog a pálya hátsó vonaláig, majd onnan előredobja a labdát ollózó ugrással. A párja elkapja vagy felveszi a labdát, és ugyanezt teszi a másik térfélen. A dobásnál fontos az oldalsó alapállás, majd a vállak teljes fordulata, és az, hogy minél magasabb ponton dobják el a labdát.

L14V2 Magas tenyeres emelés trükkökkel

A labdament egy magas adogatással indul egészen a hátsó alapvonalig, majd a játékosok magas tenyeres ütésekkel járattják a labdát. A cél az, hogy minél hosszabbakat és magasabbakat üssenek. Ha már jól megy a feladat, egy-két trükk adható nehezítésként az

ütésekhez: például ütések között át kell venni az ütőt a másik kézbe és vissza – ezt lehet hát mögött is végezni, vagy le kell ülni minden ütés között, de a játékosok akár a hálót is megérinthetik, mielőtt ismét megütik a labdát.

L14V3 Magas tenyeres emelés gyakorlása

A hálótól nagyjából 5 lépésre elhelyezett bóják jelölik ki a játékteret. Ha a csoport ügyességi szintje változó, a bójákat ahhoz igazítva célszerű elhelyezni. A játékosoknak minél magasabbra és minél erősebben kell ütniük a labdát. A játék félpályán zajlik, és az a játékos szerez pontot, akinek az ellenfele nem tud túlütni a bójákon. Ha sok gyerek jut egy pályára, akkor 2-2 játékos is állhat egy térfélen, ahol felváltva ütnek, a pontokat pedig csapatként számolják. Haladók párokban is versenyezhetnek egymás ellen, és azt számolják, hogy melyik páros tud többet ütni hiba nélkül.

L14V4 Játék magas tenyeres emeléssel

A játékosok félpályás mérkőzést játszanak egymás ellen. A labdament magas adogatással indul, amit két emelésnek kell követnie, ezután a játékosok bármit üthetnek. A pontokat számolni kell, a játék végén pedig új játékosok is felkerülhetnek a pályára, ha vannak várakozók.

L15V1 Mozgékonyági gyakorlatok

A felvételen négyféle feladat látható, amely a hajlékonyságot és a mélyizmokat fejleszti. Első: A gyerekek páronként egymásnak háttal állnak, és jobbra-balra forogva adogatják a labdát. Második: Ismét háttal állnak, de most a lábuk között és a fejük felett adják át a labdát. Harmadik: Háton fekvéssel felülést végeznek, miközben a levegőben megérintik egymás kezét. Negyedik: Hason fekvésből homorítanak, és ismét megérintik egymás kezét. Fontos, hogy egyenletes tempóban és helyes testtartásban végezzék a gyakorlatokat.

L15V2 Lábcseré - ismétlés

Ugyanaz, mint az L13V2

L15V3 Fej feletti ejtés hátulról

A gyerekek 3-as csoportokban dolgoznak. Az egyik játékos feldobja a vele egy térfélen álló társának a labdát, aki hátulról beejti azt a másik térfélre a háló mögé. Fontos, hogy a játékos beforduljon az ütésbe, ne csak a keze dolgozzon. A harmadik játékos elkapja a labdát és visszadobja a kiindulási helyre, így a folyamat előlről ismétlődhet. 10 sorozat után van szerepcseré. A dobó játékos vagy a háló mögül, vagy pedig az ütő játékos oldaláról kell, hogy dobja a labdát, nehogy eltalálják. Fontos az oldalsó alapállás, majd a vállak teljes fordulata, ugyanúgy, mint a dobásnál, de ezúttal finoman kell megütni a labdát. Az ütésnek minél magasabb ponton kell megtörténnie.

L15V4 Emelés a hálótól és ejtés hátulról

A labdament magas adogatással indul, amelyre a fogadó játékos egyenes ejtéssel válaszol hátulról. Ezután ismét emelés következik a hálótól, amelyre ugyancsak ejtés a válasz. Az

egyik játékos tehát az emelést gyakorolja a hálótól, a másik pedig a hátsó ejtést. Bizonyos időközönként vagy meghatározott labdamenetenként lehet cserélni.

L16V1 Kidobó

A gyerekek félpályán, vagy létszámtól függően egy kijelölt területen, a következő szabályok szerint fogócskáznak: a fogó egy labdát tart a kezében, és ha kidob valakit, annak csatlakoznia kell hozzá. Akit utoljára dobnak ki, az lesz a győztes.

L16V2 Könyöktámasz gyakorlatok – mélyizmok erősítése

Ezen a videón a mélyizmok erősítésére látható négyféle gyakorlat. Első: A gyerekek négykézláb állásból rátámaszkodnak a könyökökre és a lábujjhegyükre. Második: Nyújtott ülésből hátradőlnek, és hanyattfekvésben támaszkodnak a könyökökön és a sarkukon. Harmadik és negyedik: Oldalsó fekvésben támaszkodnak a könyökökön és a talpélükön, először a jobb-, majd a baloldalon. Mindegyik gyakorlatnál fontos a helyes testtartás. A gyakorlatok időtartamát a gyerekek életkora és fizikai állapota határozza meg.

L16V3 Emel - ejt - ejt

A gyakorlat egy hosszú adogatással indul, ezt követi egy ejtés a hálóhoz hátulról, majd egy rövid ejtés a hálónál. A gyakorlat ezután ismétli önmagát, azaz emel-ejt-ejt, emel-ejt-ejt... A cél az, hogy minél hosszabb ideig maradjon játékban a labda, nem pedig az, hogy a játékosok beüssék a pontot.

L16V4 Variáció emel-ejt feladatokhoz

Ez az előző emel-ejt-ejt nevű feladat nehezebb változata. A játékosok szabadon dönthetnek, hogy ejtést vagy emelést választanak-e, akár a hálónál, akár a pálya hátsó részén tartózkodnak. Mivel most nem lehet tudni, hogy rövid vagy hosszú labda érkezik-e, fontos, hogy a játékosok középen jól beálljanak és nagyon figyeljenek, hogy minél gyorsabban reagálni tudjanak partnerük ütésére.

L16V5 Félpályás egyéni játék jelölt területen kívül

A pálya szélén bóják jelzik, hogy milyen területen folyik a játék. Ha az ejtés túl hosszú (azaz túlmegegy az első bóján), vagy az emelés túl rövid (azaz nem megegy túl a második bóján), az ellenfél szerez egy pontot. A játék egyébként a szokásos pontszámítással zajlik. Minden labdamenet rendes adogatással indul, ezután a játékosok megkötés nélkül emelhetnek vagy ejthetnek.

L17V1 Gyors lábak

A gyerekek sorokba rendeződnek és a tanár felé fordulnak. Minden feladat lassú tempóban indul, hogy begyakorolhassák a helyes mozgástechnikát. Amikor a tanár jelt ad, maximális

gyorsaságra kapcsolnak a lábak, de fontos, hogy a helyes technika megmaradjon. Az első feladat lassú helyben futással indul, majd a jel hallatára gyors taposásba alakul át. A következő feladatban zártállásból oldalsó terpezállásba történik a szökdelés, de a terpez mehet akár harántirányban is.

L17V2 Leütés

A gyerekek párokban dolgoznak. Egyikük a levegőben gyakorolja a leütés mozdulatát, partnere pedig kívülről nézve javítja a technikát, majd cserélnek. Ezután labdával ismétlik a feladatot: az egyik játékos hosszú adogatással feladja a labdát, amelyet partnere leüt. Hagyják a labdát leesni, majd indul a feladat előlről. Fontos, hogy a leütésre jól ráforduljanak, mint amikor a hajítást gyakorolták. A labdát a test vonala előtt kell eltalálni, hogy lefelé mutasson a pályájának az íve.

L17V3- Védekezés háléhoz

A gyerekek párokban dolgoznak. A segítő a játékosnak csípőmagasságban, vagy az alatt dobja a labdákat, amelyeket a játékos egyszerűen blokkol. A labdák a másik térfél elülső részére érkeznek. A gyakorlatot először csak a fonák oldalon, majd csak a tenyeresen végzik, mindig 10 ütésenként van csere. Végül a fonák és tenyeres oldalon a játékosok felváltva adják egymásnak a labdákat.

Amire figyelni kell:

- a helyes ütőfogás és ütőfogás váltás
- kiinduló helyzetben az ütő a test előtt legyen
- kis ütőmozdulatokkal, a labda sebességét használják ki

L17V4 - Leütés és védekezés a háléhoz

Ebben a feladatban az egyik játékos a leütést, a másik a védekezést gyakorolja. A játékosok félpályán gyakorolnak egy megadott sorrendet követve.

1. Az első játékos hosszú, magas szervával kezd
2. majd a kettes játékos leüt
3. az első játékos a háléhoz védekezik
4. a kettes játékos visszajejt
5. majd az első játékos újból emel

Ez a sorrend ismétlődik.

L18V1 - Csoportos mozgásfeladatok

A gyerekek csoportokban dolgoznak: Az első csapat kezdi a gyors lábmunkát, ebben az esetben taposást. A tanár jelzésére a csapat egy gyors mozgást hajt végre.

Például:

- forgást
- felugrást
- guggolást
- felugrást magas-tartással

A jelzések között a csapat továbbra is tapos. 'GO/hopp'-ra a csapat átfut a pálya másik oldalára és vissza, majd a következő csoport kezdi a taposást.

„és rajt!

- Le!
- ugrás!

- Ugrás!
- Forgás!
- Le!
- és 'Go/hopp'
„ugrás!
- Forgás!
- Forgás!
- Forgás!
- Le!
- Forgás!
- és 'Go/hopp!'”

L18V2 - Emelés leütés védés

Ebben a gyakorlatban mindkét játékos gyakorolja a támadást és a védekezést.

A labdamenet magas adogatással kezdődik, amit leütés, majd rövid védekezés követ.

A sorrend ezután folyamatosan ismétlődik.

Emel – leüt – ejt, emel – leüt – ejt

L18V3 - Félpályás egyes játék leütéssel

Ez a félpályás egyes játék olyan változata, ahol a játékosok leütésre vannak ösztönözve. A pálya az adogató vonal előtti területtel csökkentett méretű, így lehetővé teszi, hogy a játékosok gyakrabban kerüljenek támadási helyzetbe. A leütéssel nyert labdamenetek két pontot érnek.

L19V1 - Ügyességi sportlétra 1

A sportlétra segít a koordináció, a gyorsaság és a mozgékonyág fejlesztésében.

A létra helyettesíthető bójákkal vagy használhatjuk a páros vonalakat illetve folyosókat ugrókötelekkel keresztezve. Egy létrát körülbelül 10 ember használhat egyszerre.

A feladatokat először lassabb sebességgel próbáljuk ki, mielőtt teljes gyorsasággal csináljuk.

Az itt látható variációk:

1. egyszerű futás
2. egy-két-bent, egy – két - bent

és végül:

3. egy - két - bent, egy – két - kint

A tanárok kitalálhatják a saját változataikat is.

L19V2 - Fél pályás egyes játék taktikával 1

Ennél a félpályás egyes játéknál az a cél, hogy a játékost taktikára ösztönözze, illetve hogy előkészítse a labdamenet befejezését. Leütni nem szabad! A labdamenet magas szervával és magas tenyeres emelésekkel kezdődik. A cél az ellenfél hátraszorítása, és hogy a háló területe szabadon maradjon.

Két pontot ér, ha a labda az ellenfél térfelén úgy esik le, hogy a játékos hozzáérne.

L19V3 - Fél pályás egyes játék taktikával 2

Ennél a félpályás egyes mérkőzésnél a játékosok a játék sebességét változtatva próbálnak játszani.

Két pont jár, ha a leütés érintés nélkül ér földet, vagy ha a győztes ütés az első adogatóvonal előtt vagy a folyosókban ér földet.

L19V4 - Fél vagy egész pályás egyes játék taktikával

A pálya szélén bóják jelzik, hogy milyen területen folyik a játék. Ha az ejtés túl hosszú (azaz túlmege az első bóján), vagy az emelés túl rövid (azaz nem mege túl a második bóján), az ellenfél szerez egy pontot.

A meccset a normál szabályok szerint számoljuk.

Minden labdamenet szervával kezdődik és emeléssel vagy ejtéssel folytatódik a hálótól, illetve magas tenyeressel vagy ejtéssel hátulról.

L20V1 - Ügyességi sportlétra 2

A sportlétra segít fejleszteni a koordinációt, a gyorsaságot és a mozgékonyaságot.

A létra helyettesíthető bójákkal vagy használhatjuk a páros vonalakat illetve folyosókat ugrókötelekkel keresztezve.

Egy létrát egyszerre 10 játékos használhat.

A gyakorlatokat először lassabb sebességgel próbáljuk ki, mielőtt teljes sebességgel végezzük.

Az itt látható variációk:

– páros lábbal szökdelés

majd

– kétszer páros-, kétszer terpesz

majd

– páros láb-páros láb, jobb lábon kint egyensúly, páros láb-páros láb, bal láb kint egyensúly

A tanárok kitalálhatják a saját feladataikat is

L20V2 - Csapat mérkőzés félpályán

Ez a játék hármas (vagy több fős) csapatokban játszható.

– az egyes játékos kezdi a labdamenetet és oldalra elhagyja a pályát

– a kettes játékosé a következő ütés, majd ő is oldalra hagyja el a pályát

– a harmadik ütés a harmadik játékosé

és a sorrend így ismétlődik.

A játékosok csak a hátsó alapvonalról mehetnek be a pályára, és csak oldalra hagyhatják el azt.

Elővigyázatosságból adjunk meg a csapatoknak egy forgási irányt.

L20V3 - Csapat mérkőzés félpályán egyes játékkal

A játékosok vegyes képességű csapatokba vannak beosztva, de egymás ellen az azonos képességű gyerekek játszanak.

A játékosok két pontot kaphatnak, ha úgy nyerik meg a labdamenetet, hogy a labda anélkül ér földet, hogy az ellenfél beleérne.

A csapat tagjai egy bizonyos számú labdamenet vagy pontszám után cserélődnek.

L21V1 - Páros fonák adogatások ismételése

Ez egy egyszerű feladat a fonák adogatás gyakorlására.

Célpontok és háló is kifeszíthető vagy elvehető, hogy fokozatosan csökkentsük vagy növeljük a feladat nehézséget.

Megjegyzés:

- ha a gyakorlat pontra megy, akkor fontos, hogy a koncentráció a technikán és a pontosságon maradjon, ne pedig a gyorsaságon.

L21V2 - Játék a pálya középső és első részében

A gyerekek félpályán, párokban dolgoznak. Mindkét játékos a pálya közepéről kezd.

Lapos ütéseket ütnek a pálya középső részére megütésekkel, figyelve a lehetőséget, hogy mikor lehet a hálózhoz közeledni és elkezdni a támadást.

A másik játékos visszavonul védekező helyzetbe.

A támadó helyzetben lévő játékosok tartsák magasan az ütőt, hogy korán megüthessék a labdát.

A védekező játékosoknál legyen hajlítva a térd és az ütőt tartsák a test előtt.

L21V3 - Pozíciós játék Páros játékban

A pályán lévő négy játékos meg van számozva.

A tanár mond egy számot. A számnak megfelelő játékos hátrafut és leütést imitál, miközben a partnere a hálózhoz mozog, felvéve a támadó pozíciót. Az ellenfelek ezalatt egymás melletti védekező pozíciót vesznek fel.

A tanár ismét mond egy számot, amire a játékosok a megfelelő pozíciót kiválasztva mozognak.

A gyakorlat egyszerre több pályán is végezhető, és a párokat cserélgethetjük.

„egyes,
négyes,
kettes,
hármás,
kettes,
egyes,
négyes,
hármás,
kettes,
egyes!”

L22V1 - Köves játék

Ez a vicces, futós játék jól fejleszti a gyorsaságot és a reakcióidőt.

A játékosok úgy állnak fel, hogy a kezüket a hátuk mögé teszik.

Egyikőjük kap egy kis követ a tanártól, amit a többiek nem látnak.

Ez a játékos ezután bármikor elkezdhet futni és megpróbál elérni a pálya túloldalára és vissza, mielőtt a többiek elkapnák.

A távolság eltérő lehet a csoportok, illetve játékosok nagyságától és életkorától függően.

L22V2 - játék a pálya középső részén 1

Ezt a játékot a gyerekek egy meghatározott méretű félpályán játsszák.

Az első adogató vonal előtti terület és a hátsó folyosó „kint” van, tehát a labdamentet csak a pálya középső részén zajlik.

A labdamentet lapos, lőtt, fonák szervával kezdődik, ami kialakítja a lapos játékot.

A mérkőzés játszható időre vagy egy meghatározott pontra.

Több pálya esetén a mérkőzések végén a győztesek a teremben felfelé, a vesztesek a teremben lefelé haladnak.

L22V3 - játék a pálya középső részén 2

Ezt a mérkőzést két-két játékos játssza úgy, hogy az első adogató vonal előtti terület és a hátsó adogató vonal mögötti terület „kint” van. A labdamenteket tehát csak a pálya középső részén játsszák.

A labdamentek lapos, lőtt, fonák szervával indulnak, majd ezután is gyors, lapos játékot kell játszani.

A mérkőzés játszható időre vagy meghatározott pontra.

L22V4 - Páros gyakorlat és mérkőzés

A labdamentek lapos, fonák szervával kezdődnek, az adogatás fogadás pedig mindig kiemelés.

A szerváló ezért belép a hálóhoz, a partner pedig leüt.

Az ellenfelek védekező helyzetet vesznek fel és röviden védekeznek.

A hálónál álló játékos kiemeli a labdát, így a támadó és védekező szerepek megcserélődnek.

Az „emel – leüt - ejt” sorozat ismétlődik.

A cél az, hogy megvalósuljon a helyes páros forgás labdamentet közben.

Ennél a gyakorlatnál a tanár a párosok helyes pozícióját igyekezzon javítani.