**Labdakezelés**

A 12 gyakorlatból álló gyakorlatsor labdás ügyességfejlesztésre szolgál. Szükséges egy kosárlabda, és később egy teniszlabda, ami más kisebb labdával is helyettesíthető (ami 1 kézben elfér).

Minden gyakorlatot jó lenne 30-60 másodpercig végezni, de itt nehéz időkorlátot adni ugyanis a labda elpattanhat, így mindenkinek belátására bízom a megszabott időt az eredményes végrehajtás érdekében.

1. Labda adogatása egyik kézből a másikba a derék körül (körzés). Cél a minél gyorsabb hibátlan végrehajtás.
2. Körzés mindkét térd körül.
3. Terpeszállásban 8-as tekerés.
4. Labda feldobása mellkas elől fej fölé, elkapás hát mögött.
5. Körzés 2 láb-, majd 1 láb körül hátralépéssel.
6. Terpeszállás. Egyik kézzel láb előtt, a másikkal láb mögött tartsátok a labdát. Végezzetek kartartáscserét úgy, hogy a labda ne essen le a talajra.
7. Lebegőülés, adogatás 8-asban a lábak közt.
8. Szintén lebegőülésben adogatás zárt lábak körül.

Innentől szükséges a teniszlabda!

1. Kosárlabdával labdavezetés, teniszlabda feldobás(kicsit)- elkapás.
2. Egyik kézzel labdavezetés test előtt jobbra-balra, másik kézzel teniszlabda feldobás-elkapás.

Haladóknak!!!:

1. Kosárlabda átpattintás test előtt egyik kézből a másikba, közben teniszlabda átdobás egyik kézből a másikba.
2. Kosárlabdával test előtti átütés oda-vissza, közben teniszlabda feldobás-elkapás bal kézzel. néhány végrehajtás után másik kézzel is.