



LABDAJÁTÉKOK

Szerzők

Dr. Bíró Melinda
Hajdu Pál
Juhász Imre
Kopkáné Plachy Judit
Kristonné dr. Bakos Magdolna
Széles-Kovács Gyula
Váczai Péter
Zákányi Zoltán

Eszterházy Károly Főiskola
Sporttudományi Intézet
Eger, 2015

KÉSZÜLT AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTTUDOMÁNYI INTÉZETÉ-
NEK KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

SZERKESZTETTE:
Kopkáné Plachy Judit

ÍRTÁK:
Dr. Bíró Melinda, Hajdu Pál, Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kristonné dr. Bakos
Magdolna, Széles-Kovács Gyula, Váczi Péter, Zákányi Zoltán

SZAKMAI LEKTOR:
Dr. habil. Szabó Béla

ANYANYELVI LEKTOR:
Vasné Varga Judit

A kiadvány elektronikus változata kereshető és letölthető az alábbi címen:
<http://oszkdk.oszk.hu/beszolgalatas/index.php>

TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010
„ABS” Képzés- és rendszerfejlesztés a sportos társadalomért Északkelet-Magyarországon
(A és B komponensek a felsőoktatási Sport fejlesztéséért)

ISBN 978-615-5297-31-1

A kiadványért felelős
az Eszterházy Károly Főiskola rektora.
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában.

Megjelent 2015-ben.



TARTALOM

AJÁNLÁS.....	6
I. KOSÁRLABDA	8
Bevezetés	8
1. A kosárlabda kialakulása, története, fejlődése	8
1.1. Nemzetközi történet	8
1.2. Magyarországi történet	9
2. Kosárlabda az iskolákban	9
2.1. A kerettanterv elvárásai	9
2.2. Módszertani útmutatások, elvek a technikai elemek oktatásához.....	11
3. A kosárlabda mozgásanyagának felosztása	12
3.1. Labdanélküli mozgások a kosárlabdában	12
3.2. Labdás technikai elemek technikája és oktatása	18
4. Kosárra dobások	26
4.1. Álló helyből végrehajtott dobások	26
4.2. Mozgás közben, felugrásból végrehajtott dobások	27
5. Technikai elemek hibajavítása.....	31
6. A taktikai elemek bevezetése.....	31
7. Alapvető hosszú távú célok az általános iskolás korosztályban	32
8. Egyéni taktika	32
8.1. Egyéni taktika felosztása.....	33
8.2. Helyezkedés támadásban	33
8.3. Elszakadások, befutások labda nélkül.....	33
8.4. Az 1:1 elleni támadójáték módszertani sorrendje	35
9. Az egyéni védekezés taktikája.....	35
10. Csapatrésztaktika	38
10.1. Az elzárások fajtái.....	39
10.2. A 3:3 elleni játék	40
11. A csapatrész-védekezés taktikája.....	41
12. A csapattaktikában alkalmazható játékrendszerek	42
13. Védekezési rendszerek a csapattaktikában	43
14. A területvédekezés előkészítése.....	44
Alapfogalmak.....	45
Ellenőrző kérdések.....	45
Irodalomjegyzék	46
II. RÖPLABDA.....	47
1. A röplabdázás kialakulása, fejlődése	47
1.1. Nemzetközi történet	47
1.2. Hazai történet	48



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

2. A röplabdázás jellemzése.....	49
3. Röplabdázás a 2013-as kerettantervben.....	49
3.1. Alsó tagozat (1–4. évfolyam).....	49
3.2. Felső tagozat (5–8. évfolyam).....	52
4. A röplabdázás mozgásanyagának felosztása	56
5. A röplabdázás technikai ismeretei és oktatásuk	58
5.1. Labdanélküli mozgások technikája	58
5.2. Labdanélküli mozgások oktatása	59
5.3. Labdával végzett mozgások technikája és oktatása	60
6. A röplabdázás taktikája.....	84
6.1. A taktika fogalma.....	84
6.2. A taktika kiválasztásának szempontjai	85
6.3. A játékszabályok által biztosított lehetőségek	85
6.4. A csapatszerkezet kialakítása.....	85
6.5. A támadás taktikája	87
6.6. A védekezés taktikája.....	91
6.7. A taktika oktatásának alapelvei.....	96
6.8. A játék kialakítása	97
Alapfogalmak.....	97
Ellenőrző kérdések.....	98
Irodalomjegyzék	98
III. Kézilabda	99
1. Bevezetés	99
2. Rövid történeti áttekintés	100
3. A kézilabdázás feltételei, kellékei	101
4. A kézilabdázás jellemzése, posztok, a játék menete.....	102
5. A kézilabdázás mozgásanyagának felosztása	103
6. A kézilabdázás szerepe az általános iskolában	105
7. A kézilabdázás oktatásának általános alapelvei.....	106
8. A NAT által javasolt technikai és taktikai elemek oktatásának módszertana	108
8.1. Alaphelyzet, alapmozgás – irányváltoztatás, felugrás – leérkezés	108
8.2. A labda fogása.....	109
8.3. A labda elfogása.....	110
8.4. Labdavezetés	111
8.5. Labdaátadások.....	111
8.6. Kapura lövések.....	113
8.7. Cselezések	115
8.8. Páros lefutások	117
8.9. Sáncolás	117
8.10. Ütközések.....	118
8.11. Kicsúszás, esések, tompítások	118
8.12. Helyezkedés	119
8.13. Üres helyre befutások.....	120
8.14. Elzárás, leválás.....	120
8.15. Ismerkedés a kapusjátékkal.....	123
8.16. A védekezés taktikája.....	126
8.17. A támadó taktikai elemek és oktatásuk.....	128

9. A kézilabdázás mint szabadidős sportág	129
9.1. Szivacskezilabda	129
9.2. Strandkezilabda	130
9.3. Street handball.....	131
10. Összegzés.....	132
Alapfogalmak.....	132
Ellenőrző kérdések.....	133
Irodalomjegyzék	133
IV. Labdarúgás.....	134
1. A labdarúgás kialakulása, története	134
A labdarúgás magyarországi fejlődéstörténete	135
2. A labdarúgás mozgásanyagának felosztása	136
2.1. A labdarúgás technikai ismeretei	137
2.2. Stratégia és taktika	157
3. A labdarúgás oktatásmódszertana.....	163
3.1. Oktatás-módszertani alapelvek	163
3.1. A „Z-modell”	164
4. Labdarúgás az általános iskolában.....	165
4.1. Kerettantervi követelmények az általános iskola 1–4. osztálya számára	167
4.2. Kerettantervi követelmények az általános iskola 5–8. osztálya számára	170
4.3. Gyakorlatjavaslatok a mozgáskoordináció, a labdaérzék fejlesztésére.....	175
Alapfogalmak.....	175
Ellenőrző kérdések.....	175
Irodalomjegyzék	177



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

AJÁNLÁS

Jelen főiskolai jegyzet négy, Magyarországon az általános iskolában leggyakrabban oktatott labdajáték – kosárlabda, röplabda, kézilabda és labdarúgás – rövid történeti összefoglalását, a NAT által ajánlott technikai és taktikai elemek oktatásának módszertani alapelveit tartalmazza.

A fejezeteket az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetének szakemberei írták, akik évek, évtizedek óta oktatják a tárgyakat. Tapasztalatokat szereztek a kezdő, a haladó és az igazolt versenyző hallgatók képzésében. Ezen felül körültekintően figyelemmel kísérik a sportágak hazai és nemzetközi eredményeit, a szabályok változását, és a szakszövetségek munkáját.

A könyv olyan gyakorlatokat tartalmaz, melyek elsősorban a labdajátékok oktatásának technikai alapját képezik, felhasználhatóak a mindennapos testnevelés tanítása, valamint a délutáni sportfoglalkozásokon során. Ezen felül úgy gondoljuk, hogy a gyakorló testnevelő tanároknak is segítségére lesz a labdajátékok tanításakor.

A szerzők fő célja a gyakorlatorientált oktatás alapjainak ismertetése. Ennek érdekében igyekeztünk módszertani sorrendben összefoglalni azokat a technikai és taktikai elemeket, melyek elengedhetetlenek a labdajátékok tanításában. Összegyűjtöttük a rávezető játékokat és gyakorlatokat, a tanítás folyamatában leggyakrabban előforduló hibákat, ezeknek javítási lehetőségeit, valamint a helyes kivitelezést elősegítő kényszerítő helyzeteket.

Nem elhanyagolható szempont a labdajátékok jelentősége a szabadidős programok, kirándulások és táborozások alkalmával, hiszen a tanulók – amennyiben korán megismerkednek a labdával – szívesen játszanak vele. A szabadidősportban nem feltétlenül szükséges a szabályos pályaméret. Egy túra során a mezőn ki lehet jelölni a pályát kövekkel, lehullott faágakkal, ruhadarabokkal is. Talán labdarúgást legegyszerűbb játszani a szabadban, de röplabdaháló helyettesíthetjük akár kifeszített madzaggal. Kosárlabdázni és kézilabdázni is lehet labdaleütés nélkül, céltárgyra dobással. A változatos és kreatív megoldásokra kitűnő ötleteket kínálnak a jegyzetben ismertetett rávezető játékok, melyeket a mindennapos testnevelésórák során sporthelyiség hiányában is alkalmazni lehet.

Statisztikai adatok és tudományos felmérések bizonyítják, hogy a magyar felnőtt lakosság egészségi állapota és sportolási szokásai az európai átlag alatt szerepelnek. A sportági kiválasztásban kiemelkedő szerepe van a testnevelő tanároknak, de csak a legtehetségesebb tanulóknak adatik meg, hogy versenysportolókká váljanak. A mindennapos testnevelés azonban lehetőséget ad a változatos mozgásformák, a labdajátékok megkedveltetésére, az „egészséges társadalom”, a szabadidős mozgalom (Sports for All) alapjainak megteremtésére.



A fenti elveket figyelembe véve a jegyzetet elsősorban nem a versenyzőknek, sportedzőknek írtuk. A módszertanilag összeállított gyakorlatsorok azokat az alapelveket, alapszabályokat tartalmazzák, melyek felhasználhatóak a kevésbé felszerelt intézményekben is. A labdajátékok oktatása kötelező az általános iskolában, hiszen a közép- és felsőfokú érettségi vizsga elengedhetetlen részét képezik.

Kérem, ne zavarja meg a kedves olvasót, hogy a „Kosárlabda” fejezetet két részre osztottuk! Minden labdajátékot fel lehetne bontani két fejezetre – technika, taktika –, melyek elkülöníthetetlen részei egymásnak, itt azonban két szerző munkáját vettük külön.

Ajánlom a jegyzet elolvasását minden, az általános iskolai testnevelésben részt vevő pedagógus, oktató számára annak érdekében, hogy a tanulók megszeressék a testmozgást, a mindennapi mozgásigény és az egészséges életmód tudata beépüljön napi életvitelükbe!

Kopkáné Plachy Judit
szerkesztő



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

I. KOSÁRLABDA

Bevezetés

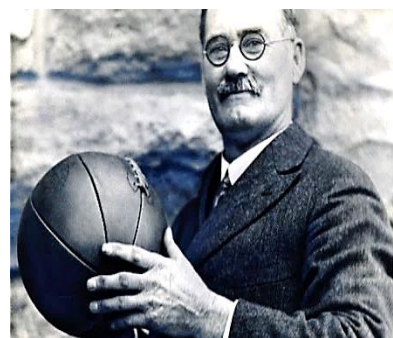
A következő jegyzetben bemutatjuk azt, hogy miért fontos a szabadidősport az egész társadalom számára. Ismertetjük azt, hogy miért kell, hogy a jövő ifjúsága minél többet és aktívabban mozogva töltse el a szabadidejét. A további fejezetekben pedig segítséget szeretnénk nyújtani a gyerekekkel foglalkozó pedagógusok számára a különböző évszakokban szervezhető táborok (vízi tábor, sí tábor, túra tábor) szervezéséhez. Ezekhez a táborokhoz jól használható módszertani útmutatóval is fog szolgálni ez a jegyzet. Végezetül segítséget szeretnénk adni a tánc és egyéb olyan kiegészítő sportágak általános iskolai oktatásba való beépítéséhez, amelyek segítségével sokszínűbben tudjuk a diákjaink órait és szabadidős tevékenységét megszervezni.

1. A kosárlabda kialakulása, története, fejlődése

A könyv megírásával az volt a célom, hogy egy olyan általános iskolában használható munkát adjak az olvasó kezébe, ami megkönnyítheti az iskolai kosárlabda oktatását az 5-8. évfolyamon. Olyan módszereket igyekszem bemutatni, leírni, amivel az oktatás eredményes lehet, természetesen nem kifelejtve a kerettanterv elvárásait.

1.1. Nemzetközi történet

Mielőtt a konkrét gyakorlatokra kerülne sor, érdemes megismerkedni a kosárlabda rövid történetével. A ma általunk ismert labdajátékok többségének eredete nem teljesen tisztázott. Nem így a kosárlabda. 1891-ben a Massachusetts állambeli Springfieldben egy dr. James A. Naismith nevű tornatanár alkotta meg ezt a játékot, és fektette le első szabályait. Az általa felállított 13 szabályból 9 még a mai nap is érvényben van, igaz, némi változtatásokkal. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a gyűrű magassága, mely azóta változatlan. A barackos kosarakat ő rögzítette 10 láb magasan, ami 305 cm. Egy olyan játékot akart létrehozni, amelyet a téli időszakban, teremben is lehet játszani, és elsősorban az ügyességre, nem pedig a testi erőre épül. Nagyon rövid idő alatt népszerű lett a diákok körében, és hamar elterjedt más országokban is. Az 1904-es St. Louis-i olimpián már bemutató jelleggel szerepelt a kosárlabda. A FIBA 1932-ben alakult meg. Hivatalos programban az 1936-os berlini olimpia műsorán szerepelt csapatsportágként. A játék megalkotóját az a megtiszteltetés érte, hogy ő lehetett az olimpián a díszvendég^[1].



1. kép: James A. Naismith
Forrás: kosarsport.hu^[1]

1.2. Magyarországi történet

Magyarországra is hamar eljutott ennek a labdajátéknak a híre. Kuncze Géza 1912-ben egy müncheni tanfolyamon a palánk nélküli változatát, a korfballt ismerte meg. Ő hozta be hazánkba ezt a sportágot, és ő is fordította le az első szabályokat 1921-ben. A Mester utcai kereskedelmi lett a hazai kosárlabdázás iskolája. 1925-ben a Magyar Atlétikai Szövetség fogadta be ezt a sportágot, és alakította meg a Kosárlabda Bizottságot. 1933-ig hazánkban a palánk nélküli kosárlabdát játszották. Ebben az évben a Torinóban rendezett Főiskolai Világbajnokságon ismerkedtek meg a palánkos változattal, és ettől fogva ez terjedt el Magyarországon is. Az első hivatalos bajnokságot is ebben az évben írta ki a MASZ Kosárlabdajáték Bizottsága. Az első bajnokság győztese a KEAC (közgazdász hallgatók) csapata lett. 1938-ban dr. Hepp Ferenc fordításában kiadásra került egy újabb szabálykönyv. Hazai vonatkozásban ez nagy lendületet adott a kosárlabda fejlődésének, valamint az is, hogy önálló szervezetként a MASZ-ból kilépve 1942. november 15-én megalakult az MKOSZ, a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége. Első elnöke Kuncze Géza lett^[1]. A kezdeti nehézségek ellenére 1955-ben a férfiak Európa bajnokságot nyertek Budapesten, a nők pedig az 1980-as Moszkvai olimpián 4. helyezést szereztek.



2. kép: Kuncze Géza
Forrás: kosarsport.hu^[1]

2. Kosárlabda az iskolákban

2.1. A kerettanterv elvárásai

A kerettanterv korcsoportokra osztva ad útmutatást a kosárlabda oktatásával kapcsolatban. Külön tárgyalja az 5–6., és a 7–8. évfolyamosok elvárásait.

1–2. évfolyam

Labdavezetések kézzel

Labdaérezkélő gyakorlatok helyben, járás, futás és irányváltoztatás közben. Labdapattintások; labdavezetés: helyben és haladással, testrészek körül; különböző kiinduló helyzetekben, irányokba és mozgásútvonalakon, magasságban; fokozódó sebességgel; ritmustartással és ritmusváltással egyénileg, párban, csoportban; a vizuális kontroll csökkentésével; labdavezetés közben megállás, elindulás.

Dobások (gurítások) és elkapások

Egy- és kétkézes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú és súlyú labdával. Alsó, felső, mellső dobások.

Guruló, pattanó és levegőben érkező labdák és egyéb eszközök elkapása egyénileg, párban és csoportban, helyben, haladással. Gurítások, dobások és elkapások egyéb feladatokkal.

Minikosárlabda

Kosárra dobási kísérletek alacsony gyűrűre.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzecenytterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

3-4. évfolyam

Dobások (gurítások) és elkapások

Egy- és kétkezes gurítások és dobások helyből, majd haladásból. Különböző ívben és sebességgel érkező labdák és egyéb eszközök elkapása párban és csoportokban nehezített feltételek mellett. Alsó, felső, mellső dobások párban és csoportokban különböző erővel, irányba és távolságra haladó mozgás közben. Gurítások, dobások és elkapások egyszerű cselekkel és egyéb feladatokkal kombinálva. Labdaátadások játékhelyzetekben. Kapura dobások talajról. Páros és hármas kapcsolatok kialakítása játékhelyzetekben.

Labdavezetések kézzel

Társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával; kreatív feladatalkotással; labdadobással, gurítással kombinálva egyénileg, párban és csoportban; csoportos labdavezetési feladatok.

Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint.

Általános technikai és taktikai tartalmak

Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcselezéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen.

Minikosárlabda

Kosárra dobási kísérletek helyből, büntetődobás alacsony palánkra; megindulás, megállítás^[2].

5-6. évfolyam

Kosárlabdázás

Labda nélküli technikai gyakorlatok: megindulás, megállás. Futás közben iram- és irányváltoztatások. Felugrások egy és páros lábról. Alaphelyzet. Cselezés meginduláskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

Labdás technikai gyakorlatok: labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetések: magas, közép- és mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetési feladatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás önpasszból, illetve kapott labdával. Átadások-átvételek: kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás. Kosárra dobások: kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból mindkét oldalról.

Taktikai gyakorlatok: emberfogásos védekezés: taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

7-8. évfolyam

Labda nélküli technikai gyakorlatok: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben.

Labdás technikai gyakorlatok: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Labdavezetés: labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés



közben cselezés. Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben. Kosárra dobások: dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép távoli dobás helyből. Átadások, átvételek. Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Gyors indítás párokban.

Taktikai gyakorlatok

Emberfogásos védekezés: labda nélküli és labdát birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

Játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások 1:1 elleni játékadogatóval.

Képességfejlesztés

Kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékokra jellemző labda nélküli és labdás technikai elemek, játékelemek gyakorlásával. Koordinációs képességek fejlesztése labdás gyakorlatokkal: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladatok végrehajtásával.

A kognitív képességek fejlesztése (helyzetfelismerés, kreativitás, anticipáció stb.) az üres helyek, az előnyök felismerése, az ellenfél általi akadályoztatás kezelése, a célba találás, az összjátékban való részvétel eredményeként.

Játékok, versengések

A kosárlabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Kosárlabdázás labdavezetés nélkül, könnyített szabályokkal, a szabályok bővülő körének beépítésével. Kosárra dobó versenyek.^[3]

- Hely és helyzetváltoztató mozgások célszerű végrehajtása.
- Biztonságos feladatmegoldások kézzel-lábbal.
- Labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek elsajátítása.
- Játéktevékenységben a sportszerű magatartás elsajátítása.
- A ciklus végére a diákok sajátítsák el a kosárlabda sport technikai, taktikai készletét, legyenek képesek ezeket alkalmazni a sportjátékban.
- Eredményesen, pontosan és kontrolláltan tudják végrehajtani a technikai és taktikai elemeket.
- Legyenek tisztában a játékszabályokkal, és azokat tudják alkalmazni.
- Tanulják meg az önfegyelmet és az együttműködést.
- Legyenek jártasak néhány egyszerűbb taktikai elem megoldásában.
- Szerezzenek ismereteket a sportág történetével kapcsolatban.

2.2. Módszertani útmutatások, elvek a technikai elemek oktatásához

Módszertani szempontból nagyon fontos az előképzettség, valamint az életkori sajátosságok figyelembevétele.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Az előkészítő feladatoknál főleg fiatalabb korban a játékoságon legyen a fő hangsúly.
- Használjunk minél több segédeszközt.
- A fokozatosságról se feledkezzünk meg.
- Az oktatás folyamán mindig a könnyebb feladattól haladjunk a nehezebb felé.
- Ne feledkezzünk meg a serdülőkor problémáiról (fiúk-lányok viszonya).
- A technikai elemek oktatásánál követeljük meg a helyes és pontos végrehajtást.
- A megtanult alapelemeket játékhelyzetekben és taktikai képzés keretében gyakoroltassuk, tanítsuk tovább.
- Fontos a szemléltetés, a feladat bemutatása.
- Az általános hibáknál (több tanulónál előforduló) magyarázzuk el újra, mutassuk be.
- Az egyéni hibákat rögtön javítsuk ki (Kristóf, 1999).
- Figyeljünk arra, hogy a gyerekek hajlamosak arra, hogy az alapállás és indulás végrehajtását elnagyolják, szabálytalanul hajtják végre. Ne fogadjuk el a gyakorlatot, akármelyik mozzanatát is rontotta el a tanuló.
- Legyünk következetesek.
- A megtanult technikai elemeket élesben, játék közben is gyakoroltassuk.
- Változatos gyakorlatokkal oktassunk. A feladatmegoldások legyenek változatosak (Szabó, 1972).

3. A kosárlabda mozgásanyagának felosztása

A kosárlabda mozgásanyagát alapvetően két nagy csoportra oszthatjuk fel, labdanélküli és labdával végzett mozgásokra.

3.1. Labdanélküli mozgások a kosárlabdában

A természetes mozgások közé tartozó futásokat, és a hozzá kapcsolódó mozgásformákat legcélszerűbb az óra elején bemelegítés, valamint fogó- és futójátékok közben elsajátíttatni. Az ilyen típusú játékok lehetővé teszik a gyerekek számára, hogy játékos formában tanulják meg a különböző iram- és irányváltoztatásokat, a megtorpanásokat, a hirtelen megállásokat, cselezéseket.

3.1.1. Alaphelyzet



3. kép: Alaphelyzet

Forrás: kosaredzo.hu/
tamado_alapallas^[4]

Az alaphelyzet elsajátítása nagyon fontos, mert ez egy olyan testhelyzet, ami biztos egyensúlyi helyzetet eredményez a kosaras számára. Ebből a helyzetből képes lesz bármilyen irányba gyorsan megindulni. A mozgások befejezéskor is ezt a helyzetet kell elfoglalnia a játékosnak. Az alaphelyzet oldal- vagy haránt oldalterpeszállás esetében a két lábfej vállszélességben helyezkedik el. Boka, térd, csípő enyhén hajlított helyzetben, felsőtest kissé előredöntve. Fej emelt, tekintet előre néz. Karok a helyzetnek megfelelően rézsútos



4. kép: Alaphelyzet

Forrás: kosaredzo.hu/
tamado_alapallas^[4]

mélytartásban, tenyerek felfelé nézve helyezkednek el. Testsúly mind a két lábon egyenlete-

sen elosztva. Haránt oldalterpeszállás esetében az egyik lábfej fél lábfejnyivel előrébb van, mint a másik. Az elől lévő lábbal azonos kézfej fejmagasságban, könyökben behajlítva, tenyér előre néz a dobás és átadás megakadályozására. A másik kéz oldalsó rézsútós mélytartásban, tenyér előrefelé a megindulás és a labdavezetés nehezítése érdekében (Bácsalmási és Bácsalmási, 2005; Mondoni, 1986).

Gyakorlatok az elsajátításra

1. Helyezkedjete el alapállásban, lépjete ki oldalra vállszéles terpeszállásba a jobb lábakkal. Süllyesszététe a súlypontotokat. Hajlítsátok a bokátokat, térdeteket, felsőtesttel dőljete enyhén előre. Karotokat könyökben hajlítsátok alsó rézsútós mélytartás helyzetébe. A gyakorlatot többször végeztessük el egymás után.
2. Mint az előző gyakorlat, csak helybenfutás után, sípszóra.
3. Helyben páros lábon szökdelés után.
4. Haránt oldalterpeszállás esetében alapállás helyzetben fordítsátok el a bal lábfejeteket a bal sarkatokon oldalra. A két lábfej merőleges legyen egymásra, majd emeljéte meg a bal sarkatokat, és fordítsátok el a bal lábfejeteket, hogy a két lábfej párhuzamos legyen. Ha az így kialakított terpesz túl szűk (lábméret miatt), akkor az elől lévő lábbal korrigáljuk a megfelelő szélességre. Az elől lévő lábbal azonos (jobb) kezeteket emeljéte fejmagasságba, könyökben hajlítva. A másik kezete (bal) oldalsó rézsútós mélytartásban helyezkedjen el. Tenyerek nézzenek előre.

Természetesen ezt az alaphelyzetet mind a két irányba gyakoroltatni kell. Az oktatáshoz az előzőekben ismertetetett feladatok jól használhatóak. Itt említem meg, hogy minden esetben az elől lévő lábbal hajtassuk végre a javítást, mert az később a sarkazás, megindulás és megállás elsajátítását könnyíti meg.

3.1.2. Alapmozgás

A kosárlabda játékos azonban nem egy merev helyzetben helyezkedik el, hanem mindig mozog, a játék helyzetnek megfelelően. Ez a mozgás egy úgynevezett „toporgó” mozgás. Alaphelyzetben a két láb a belső talp élen helyben futásszerű mozgást végez. Ha jól végzik a gyakorlatot, akkor nagyon fárasztó. Gyakoroltatása a tanár sípjelére történik.

1. 15–30 mp-ig helyben taposás.
2. Mint az előző, de sípjelekre 90 °-os fordulatokat kell végrehajtaniuk a tanulóknak.
3. A feladat végrehajtása másik irányba.
4. A két irány egybekapcsolása. 4x jobbra, 4x balra kell a feladatot végrehajtani.

3.1.3. Megindulás, megállás

A kosárlabdában az álló helyzet nagyon kevés. A játék többnyire gyors indulásokból, megállásokból, irányváltoztatásokból, felugrásokból és leérkezésekből áll. Az indulásoknál hangsúlyozni kell, hogy mindig az irányba eső lábbal történjen az első lépés. A keresztlépéseket lehetőleg kerülni kell. Az indulás egy rövid gyors lépéssel kezdődik, amely a gyorsulással növekszik. Ezek a lépések erőteljesek. A helyes alaphelyzet a gyorsulás alapvető feltétele. A futás végén a lehető leggyorsabban kell megállni. A kosárlabdában megállhatunk egy vagy két ütemben. A labdanélküli mozgásnál nem igazán van jelentősége az egy vagy két ütemnek, de a labdás megállásokat csak ebben a két formában lehet végrehajtani. Ezért nagyon fontos,



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

hogy már itt is megköveteljük a két ütemben történő megállást. Ezt végrehajthatjuk álló helyből vagy mozgásból (Kristóf, 1999).

A helyes végrehajtáshoz az utolsó előtti lépésnél erőteljesen hajlítsuk be a lábunkat, súlylyesszük a súlypontunkat, majd az utolsó lépésnél a másik láb belső talp élével erőteljesen támasszunk ki.

Gyakorlására nagyon jók a különböző iramfutások. A pálya vonalait jól használhatjuk hozzá. Hasznosnak bizonyul az óra bemelegítő részében a sípra, tapsra, egyéb jelzésre történő megállás gyakorlása. Mind a két lábra gyakoroltassuk.

3.1.4. Futás, közben iram- és irányváltoztatások

A kosaras futómozgása eltér a többi sportágtól. Az, hogy játék közben gyorsan változik a helyzet, külön feladat elé állítja a játékosokat. A sok gyors indulás, rövid vágta, az erőteljes, hirtelen felugrás átalakították a hagyományos futómozgást. A kosárlabdázó testsúlya mélyebben helyezkedik el készen a mindenkori gyors irányváltásra. Fel kell hívnunk a tanulók figyelmét a helyes kitámasztásra, a súlypontsüllyesztésre, és az új irányba való indulásra. Az irányváltoztatás előtt az új irányba eső lábra helyezük a testsúlyt és süllyesztjük a súlypontunkat, hogy a másik lábbal végre tudjuk hajtani a kitámasztás. Ezután áthelyezzük a testsúlyt a kitámasztó lábra, és az új irányba eső lábbal tesszük meg az első lépést.

Gyakorlatok

1. Helyezkedjete el az alapvonalon egysoros vonalban. Futással haladjatok a túlsó alapvonal irányába. Sípszóra végezzetek hirtelen megállást jobb lábra.
2. Mint az előző, de bal lábra.
3. Helyezkedjete el a kosárlabda pályán, az alapvonalon. Fussatok a vonalon, és minden sarokban álljatok meg. Azzal a lábbal forduljate az új irányba és kezdjete az első lépést, amelyik utoljára ért a talajra.
4. Mint az előző gyakorlat, de megállás nélkül. Az első lépést mindig az új irányba eső lábbal végezzete.
5. Helyezkedjete el a kosárlabda pálya területén, egymást nem zavarva. Végezzete lassú futást, majd álljatok meg bal láb elöl kitámasztással, majd a jobb láb felé fordulva fussatok tovább.

Gyakorlatok bóják használatával

Sorban és/vagy szlalom pályaszerűen helyezük el őket, és magyarázat után gyakoroltatjuk az indulást, megállást, iramváltást, irányváltoztatást az előbb felsoroltak szerint.

3.1.5. Felugrás, leérkezés

Egy megfelelően ütemezett jó időben végrehajtott ugrás biztosítja a jó támadó- vagy védekezőmozgás végrehajtását: védekezésben az ívelt átadások megszerzését, a dobó játékos szerelését, a lepattanó labda megszerzését. Támadásban pedig az eredményes kosárszerzést.

A felugrás végrehajtható egy, illetve páros lábról. Helyből általában páros lábról történik a felugrás, mozgás közben inkább az egy lábról történő elugrás a gyakori. A felugrás kiinduló helyzete megegyezik a megállás befejező helyzetével. Ebből a helyzetből boka, térd, csípő erőteljes kinyújtásával szerünk lendületet, melyet a karok erőteljes felfelé irányuló lendítése is segít. Más sportágakban nincs igazán jelentősége, hogyan fog talajt a leérkező játékos, itt



viszont igen. Mindig biztos egyensúlyi helyzetbe kell érkezni, lehetőleg páros lábra és kosárlabda alaphelyzetbe. Így érhető el, hogy a játékos ezután rögtön a játékhelyzetnek megfelelően tudjon beavatkozni újra a mérkőzésbe.

Mozgás közben egy lábról történik az elugrás, ami nem igazán különbözik a más sportágak hasonló felugrásaitól. Inkább a leérkezés az, ami eltér. A leérkezés ugró vagy páros lábra történik. Ha egy lábra érkezünk, akkor is törekedni kell a másik láb minél hamarabb letételére, hogy újból és minél gyorsabban beavatkozhatunk a játékba (Kristóf, 1999).

Gyakorlatok

Álljatok fel az alapvonalon. Haladjatok lassú futással a túlsó alapvonal irányába, és sípszóra végezzetek felugrást bal lábról, majd érkezetek szintén bal lábra, és folytassátok a futást jobb lábbal.

1. Az előző gyakorlat ellenkezőleg.
2. Az első feladat, de a leérkezés páros lábra történjen, majd hajtsatok végre újból felugrást, de ezt páros lábról. Ezután fussatok tovább.
3. A harmadik feladat, de az egylábos felugrás a másik lábról történik.
4. Fussatok körbe balra a kosárlabda pályán, és a két palánknál végezzetek felugrást bal lábról. Felugrás közben érintsétek meg a hálót vagy a palánkot. Fussatok tovább.
5. Az ötödik feladat ellenkezőleg.

Ha alacsonyak a játékosok, kosárlabdát is felfüggeszthetünk a gyűrűre, és ezt kell megérinteniük. Az 5-6. gyakorlatot kombinálhatjuk páros lábról való felugrással. A leérkezést követően hajtsanak végre egy páros lábról való felugrást, és érintsék meg a palánkot (Kristóf, 1999).

3.1.6. Cselezés meginduláskor és futás közben

Cselezéssel az a célunk, hogy ellenfelünket kimozdítsuk stabil helyzetéből, majd ezt kihasználva másik irányba hajtsuk végre a tervezett mozgásunkat. Mindenképpen fontos a helyes kitémasztás és súlypontsüllyesztés. Ezután történik az új irányba lépés, mely kezdődhet a kitémasztást végző lábbal keresztlépéssel, vagy az új irányba eső lábbal. Mindkét lehetőség megtanítása fontos, mert adott körülmények között hasznosak lehetnek a kosárlabdázó számára. Természetesen ezt is mind a két irányba meg kell tanítani. A csel lehet egyszerű vagy összetett. Az egyszerű csel egy mozdulatból áll, az összetett csel több egyszerű csel végrehajtására épül. Nagyon fontos a cselezések végrehajtásánál, hogy hagyjunk elegendő időt az ellenfél számára a reagálásra. Ha a csel után túl korán indítjuk az eddig leplezni kívánt cselekvésünket, az ellenfél nem fog reagálni rá, ha pedig túlkésőn, akkor követni tudja azt. Éppen ezért nagyon fontos a jó ütemérzék. A jól cselező játékos rá tudja kényszeríteni saját akaratát az ellenfélre. A cselezést tanítanunk kell. Először egyedül, majd védővel is gyakoroltassuk (Kristóf, 1999).

Gyakorlatok

1. Álljatok fel a kosárlabda pályán az alapvonal jobb sarkánál egysoros oszlopban. Fussatok előre a büntetődobó vonal jobb felső sarkáig, majd álljatok meg úgy, hogy a bal lábatok legyen elől. (Ez érjen utoljára a talajra, ezzel támasszatok ki.) Megállás után az oldalvonal és a felpálya találkozásához fussatok. Az első, induló lépést a jobb lábatokkal végezzétek. A megállás itt fordítva történik, azaz a jobb láb legyen elől. Innen fussa-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

tok tovább a túloldali büntetődobó vonal felső sarkáig. Az indulást az irányba eső bal lábbal végezzétek, majd álljatok meg, hogy a bal lábatok legyen elől. Innen jobb lábakkal kezdve az indulást fussatok az alap- és oldalvonal találkozásához, és álljatok meg jobb láb kitámasztással. Visszafelé a másik oldalon is hajtsátok végre a feladatot.

2. Bójákkal kijelölünk egy szlalom pályát, és ott hajtatjuk végre a feladatot.
3. Felhasználhatjuk a kosárlabda pálya vonalait is, és a kereszteződéseknel hajtatjuk végre az irányváltásokat az 1. pontban leírtak szerint.
4. Keresztlépésekkel is gyakoroltathatjuk az irányváltoztatást.
5. Összetett cselek gyakorlására használjunk bójákat oszlopban vagy szlalom elhelyezéssel. Álljatok szemben a bójákkal. Végezzétek kitámasztást a jobb lábatokra, majd helyezétek át testsúlyotokat a bal lábatokra, és jobb lábbal lépjétek el a bója mellett, majd fussatok előre a következő bójáig. Itt ellenkezőleg hajtsátok végre az előző feladatot.

Párokbán, támadó-védő megosztásban is gyakoroltassuk a cselezést.

Futás közben is hajthatunk végre megtévesztő mozdulatokat, cseleket. Lendületes futást követően hirtelen megállva szakadjunk el a védőtől. A másik lehetőség, hogy lelassítva mozgásunkat megállást színleve az ellenfelet is lassulásra készítjük, majd az így védekező játékos mellett hirtelen iramot váltva felgyorsítjuk mozgásunkat.

Gyakorlatok

1. Álljatok fel az alapvonalon egysoros vonalban. Fussatok át a túlsó alapvonalig, sípszóra változtatva a futás sebességét.
2. Felállás, mint az előző gyakorlatnál. Fussatok előre a büntetővonalig, onnan a félpályáig lassabban fussatok, a félpályától megint gyorsan fussatok a túloldali büntetővonalig, és onnan lassan fussatok az alapvonalig.
3. Az iramfutás gyakorlásához jól használhatóak a bóják is. A pálya két oldalvonalán helyezük el őket, és a köztük lévő távokat lassabban és gyorsabban hajtatjuk végre.

A felsorolt feladatokat védővel is gyakoroltathatjuk.

A védőjátékos is alkalmazhat cseleket. A támadójátékos felé elmozdulva kiugrást színlelhet, majd hirtelen visszalépve hibára készítheti a támadót. Ez lehet elcsípett átadás, kényszerátadás, kikényszerített dobás vagy megállás kikényszerítése. Gyakoroltatáshoz használhatók az előbb felsorolt gyakorlatok (Páder, 1968).

3.1.7. Kosárlabda alapállás. A védekezés kar- és lábmunkája

Kosárlabda alapállás

Vállszéles vagy egy kicsit szélesebb oldal harántterpesz. Az egyik láb lábfeje egy fél lábfejnyivel előrébb, enyhén befelé fordítva. Célszerű, ha a dobó kézzel azonos lábfej helyezkedik előrébb. Boka, térd enyhén hajlított, a felsőtest csípőből előredöntött. A fej emelt, tekintet előre néz. A kezek könyökben hajlítva alsó rézsútos mélytartásban helyezkednek el, tenyerek enyhén befelé fordulnak.

Gyakorlatok

1. Álljatok alapállásba, zárjátok össze lábaitokat. Emeljétek fel a bal lábfejeteket, és fordítsátok el a bal lábatokat a sarkatokon balra derékszögben. Tegyétek le a lábfejeteket a



talajra, és emeljétek fel a bal sarkatokat a talajról, majd forduljatok el a bal lábfejeteken úgy, hogy a jobb lábfejjel közel párhuzamos legyen a bal lábfejetek. Ha szűkebb az oldalterpesz, mint a vállszélesség, az elől lévő láb mozdításával alakítsátok ki a megfelelő alaphelyzetet. Hajlítsátok be a bokátokat és a térdeteket, felsőtesteteket enyhén döntsetek előre. A fejeteket emeljétek fel, nézzetek előre. A kezeteket hajlítsátok derékszögbe, a tenyereteket fordítsátok egymás felé.

2. Végezzétek el az előző feladatot a másik lábbal is.
3. Végezzetek helybenfutást. Sípszóra mindenki ugorjon alapállás helyzetébe. A gyakorlás folyamán felváltva legyen, elől a jobb és a bal láb is. Ha a terpesz nem megfelelő, az elől lévő lábbal alakítsátok ki a helyes alaphelyzetet. Végezzetek térdgúgásokat.
4. Szökdeljétek páros lábon. Sípszóra hajtsátok végre az előző feladatot.
5. Kosárlabda alapállás helyzetében végezzetek gyors alapállás cseréket sípszóig.

A védekezés kar- és lábmunkája

A kosárlabda játékos a saját büntető területénél többnyire utánlépéssel védekezik. Ez igaz a pálya más területére is, csak ha már nem képes ezzel a mozgással követni támadóját, akkor tér át futómozgásra. Az utánlépést úgy kell végrehajtani, hogy a pillanatnyi megállás helyzetében a kosárlabda alapállás helyzetét kell elfoglalnia a játékosnak. A mozgást mindig az irányba eső lábbal kezdjük. Kerülni kell a keresztlépést a védekezésben, hátrányos helyzetbe kerül a védő ez által. Az a kéz, amelyik a mozgás irányába van, lenn, míg a másik fenn helyezkedik el. A lent elhelyezkedő kézzel a labdavezetést zavarjuk, a fentivel az átadást, dobást igyekszünk megakadályozni. Ezt az utánlépő mozgást minden irányba végre kell tudni hajtania a játékosnak anélkül, hogy keresztlépést hajtana végre (Páder, 1968).

Gyakorlatok

Több évtizedes tapasztalataim azt mutatják, könnyebb megtanítani a mozgást, ha részekre bontjuk.

1. Álljatok fel az oldalvonal mentén egysoros vonalban. Helyezkedjétek el kosárlabda alapállásban úgy, hogy a jobb lábatok legyen előrébb. Jobb kezetek legyen fejmagasságban, könyökben hajlítva, tenyeretek előre nézzen. Bal kezetek alsó, oldalsó rézsútos mélytartásban helyezkedjen el. Végezzetek előre mozgást utánlépéssel az elől lévő lábbal kezdve, majd kézjelre hátrafelé mozogjatok. A hátrafelé mozgást a hátul lévő lábbal kezdjétek. Figyeljétek a kézjeleket, és ennek megfelelően hajtsátok végre a gyakorlatot.
2. Cseréljétek meg az alapállást, és ellenkezőleg is hajtsátok végre a feladatot.
3. Az előre és hátrafelé mozgást összekapcsoljuk. A feladat ugyanaz, mint az előzőekben, de a hátrafelé mozgásoknál alapállás cserét kell végrehajtanotok. Ezt úgy csináljátok, hogy mikor hátrafelé mozdultok, az elől lévő lábbal lépjétek először hátra, majd folytassátok a mozgást utánlépéssel. Előrefelé mindig az elől lévő lábbal kezdjétek a mozgást. Egymásután többször hajtsátok végre a feladatot a karjelzésnek megfelelően.
4. Oldalirányú mozgásnál mindig az irányba eső lábbal lépjétek először. Az a kezetek legyen lenn, amelyik irányba mozogtok. A másik kéz fenn helyezkedik el. Oldalváltásnál kézcsere hajtsátok végre.
5. A kétféle előre-hátra és jobbra-balra történő mozgás összekapcsolása. Figyeljétek arra, bármilyen irányba is kell elmozdulnotok, keresztlépést ne hajtsátok végre. A kezek



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

helyzete a mozgásiránytól függ. Ha előre mozgásból hátra irányuló mozgást hajtotok végre, mindig legyen alapállás csere.

6. Rézsút irányú mozgásokat párokban célszerű oktatni. Helyezkedjétek el párban egymással szemben az oldalvonalon egy méter távolságra, az egyik szembe, a másik háttal a túloldali oldalvonalnak. A szemben lévő lesz a támadó, a háttal álló a védő. A támadó futómozgással jobbra-balra (3-3 métert) haladjon a túloldal irányába, a védekező játékos utánlépéssel kövesse a támadót. Ügyelj a helyes lábmozgásra. Megfelelően védekezz kézzel is (Páder, 1968).

3.2. Labdás technikai elemek technikája és oktatása

3.2.1. A labda fogása

A labdát kosárlabda alapállásban mellkas előtt, áll alatt oldalról megfogva, kosarat képezve tartjuk. A labdát az ujjpárnák érintik, hüvelykujj egymás felé mutat.

Gyakorlatok

1. Vegyetek fel egy labdát. Tegyétek le a labdát a lábatok elé. Helyezkedjétek el alapállásban. Csináljatok a testetek előtt kosárformát úgy, hogy a hüvelykujjak egymás felé nézzenek. Hajoljatok a labda fölé, és nyújtsátok ki a kezeteiket a föld felé a labda irányába. Fogjátok meg a labdát oldalról, hogy csak ujjpárnák érintsék a labdát, a hüvelykujjatoikat fordítsátok egymás felé. Egyenesedjétek fel, hajlítsátok be a könyökötöket, és emeljétek a labdát az állatok alá mellmagasságba. Hajtsátok végre többször a feladatot.
2. A labdát háromszor, négyszer üssétek a talajhoz, majd fogjátok meg az előző gyakorlat szerint.
3. Egymással szemben helyezkedjétek el labdával, és felváltva hajtsátok végre a második feladatot. A labda elfogása után a labda nélküli társ a labdára felülről történő apró ütögetéssel ellenőrizze a helyes labdafogást. Akkor jó, ha a labda nem esik ki a kezéből.

3.2.2. A labda átvétele álló helyzetben és mozgásban

A kosárlabdában a leggyakrabban két kézzel történik a labdaátvétel. Végrehajtása nagyon hasonlít az átadáshoz, csak ellenkezőleg kell csinálni. Akkor könnyű végrehajtani, ha az átadás mellmagasságban érkezik. Az átvétel történhet álló helyzetben, mozgás közben, vagy felugrás után. Végrehajtásakor nyújtsátok a karotokat mellső középtartásba, és a kézfejetekkel képeztek egy kosárformát, amibe a labda belefér. A hüvelykujjak nézzenek egymás felé. Forduljatok az érkező labda irányába, ujjaitokat nyissátok szét. Az elkapás pillanatában hajlítsátok a könyökötöket, és kísérjétek be a labdát mellmagasságba. A behajlítás valamivel lassabb legyen, mint az érkező labda sebessége. Segíthetjük az érkező labda sebességének tompítását felsőtesttel, egy kicsi visszalépéssel is (Kristóf, 1999).

Gyakorlatok

1. Alakítsatok párokat. Álljatok fel egymással szemben egy kartávolságra. A pár egyik tagjánál legyen a labda, aki mellső kétkezes átadást hajt végre. A pár másik (átvevő) tagja mellső középtartás helyzetében kosárformát képezve, ujjait széttárva várja, hogy a társa belehelyezze a labdát. Amikor az átadó kinyújtja a könyökét, az átvevő hajlítsa be és vegye át a labdát. Végezzétek folyamatosan az átadás-átvételt.



2. Álljatok szembe a fallal, és végezzetek átadásokat folyamatosan a falhoz, majd a viszapattanó labdát kapjátok el.
3. Álljatok párokba 4-5 méter távolságra, és hajtsatok végre átadás-átvételeket.
4. 2-3 méter távolságra álljatok fel, és előre-hátra futás közben hajtsatok végre átadásokat, átvételeket.

3.2.3. Sarkazás

Ez a technikai elem a kosárlabda játék sajátossága. Azt jelenti, hogy az egyik lábbal a másik láb körül lépegethetünk. Akkor van erre szükség, amikor a labdavezető játékos megáll, és a védő játékos agresszíven támadja. Azért, hogy ne tudja a védő a kezéből kivenni a labdát, a támadó lépegető mozgásokat végezhet az egyik lábbal a másik körül. Ezt a lépegetést nevezük sarkazásnak. Azt a lábat, amelyik a lépegetést végzi, lépő vagy sarkazó lábnak nevezzük. Álló helyben, ha megkapjuk a labdát, mindig az a lépő láb, amelyik előrébb helyezkedik el, megállás után pedig az, amelyik utoljára érintette a talajt. Ha álló helyben a két láb párhuzamos, bármelyik lehet a lépő láb. Amelyik helyben marad, azt támasz lábnak hívjuk. Ezt a lépegetést, sarkazást úgy kell végrehajtani, hogy minden lépés után biztos egyensúlyi helyzetbe kerüljünk. Ez lehetőleg a kosárlabda alapállás legyen. A támaszláb lábfejének elülső részén történik a fordulat, ami lehet kicsi apró lépés, de akár egy teljes körmozdulat is. Végezhetjük előre és hátrafelé is (Bácsalmási és Bácsalmási, 2005).

Gyakorlatok

1. Vegyetek a kezetekbe labdát, és keressetek a teremben egy olyan pontot, ahol két vonal keresztezi egymást. Erre helyezétek a jobb lábatok lábfejének elülső részét. A bal lábatok legyen előrébb. Hajtsatok végre sarkazásokat előre és hátra. Először lassabban, majd gyorsabban. Ügyeljete arra, hogy a talp elülső része ne mozduljon el a vonalaktól. Ha elmozdul, lépéshiba.
2. Az előző feladatot ketten fogjátok végezni. A labdás lesz a támadó, a labda nélküli a védő. A labdás támadónak úgy kell mozognia, hogy a védő ne tudja megérinteni a labdát. Természetesen a labdát is mozgathatja a támadó. (Felemelheti, kitarthatja oldalra, háta mögé teheti.) Ha sikerült a védőnek megérintenie, szerepet cserélnek.

3.2.4. Labdavezetés

A kosárlabda játék nélkülözhetetlen játékeleme. Helyet változtatni labdával csak labdavezetéssel lehetséges. Ez a játékszabályok miatt van így. Nagyon fontos a technikailag tökéletes labdavezetés, mert a különböző játékhelyzetek, mint például ritmusváltás, irányváltoztatás, megállás, passzolás, dobás erre kényszerítik a játékost. A labdavezetés nem más, mint a labda ismételt és folyamatos ütögetése a talajhoz. Végrehajtásához fontos a kar, könyök, csukló, kéz és az ujjak finom összehangolt munkája. Az ujjak csak puhán érintkeznek a labdával. A labdavezetést lehet helyben, vagy mozgás közben is végrehajtani. Lehet ritmustartásos és ritmus-tartás nélküli is. A viszapattanás magasságát tekintve lehet alacsony, vagy magas labdavezetés.

Alacsony labdavezetés. A felpattanás csak térdmagasságig történik, és innen kezdődhet a földhöz nyomása is. Ehhez erőteljes térdhajlításra és előredöntött törzsre van szükség. Első-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

sorban védőközeli helyzetekben, betöréskor alkalmazzuk. Többnyire ritmustartás nélküli labdavezetés.

Magas labdavezetés. A felpattanás magassága csípőig történik, és innen van a talajra ütés is. A térdék kevésbé hajlítottak, a törzs egyenesebb. Ez a fajta labdavezetés általában ritmus-tartásos, ami azt jelent, hogy jobb kezes labdavezetés esetén bal lábra történik a leütés. Gyors futás közben alkalmazzuk.

Gyakorlatok

1. Helyezkedjete el kosárlabda alapállásban, és végezzete helyben labdavezetést. Kis térdrúgóval és a kar pumpáló mozgásával nyomjátok a talajra a labdát.
2. Hajtsátok végre ellenkező kézzel is.
3. Végezzete magas és mély labdavezetésetek. Ellenkező kézzel is.
4. Ütögesséte a labdát a test előtt egyik kézből a másikba.
5. Végezzete labdavezetésetek a test mellett előre, hátra.
6. Zárjátok össze a lábatokat, és vezesséte körbe a lábaitok körül a labdát.
7. Végezzete labdavezetés közben folyamatos guggolást és felállást mindkét kezetekkel.
8. Labdavezetés közben üljetek le nyújtott ülésbe, emeljéte fel a lábaitokat, üsséte át a labdát a felemelt lábak alatt, majd másik kézzel labdát vezetve álljatok fel. Végezzéte folyamatosan a feladatot.
9. Álló helyből, labdavezetés közben ereszkedjete le fekvőtámasz helyzetébe és vissza. A labdavezetés folyamatos legyen.
10. Álljatok kosárlabda alapállásba, és nyolcas alakban végezzete labdavezetést a lábak között.
11. Különböző irányokba labdavezetésetek irányítással.
12. Fogójátékok labdavezetéssel. Mindenkinél legyen labda. Párokat alakítunk. Mindenki a párját kergeti. Ha megfogta, szerepcseré.

3.2.5. Rövid és hosszú indulások

Indulás

A kosárlabda egyik leglényegesebb szabálya. Az első lépésre le kell ütni a labdát, hogy ne legyen lépéshiba. Akár helyből, akár mozgás közben kapott labdával van az indulás. Kétféle indulást különböztetünk meg, hosszú és rövid indulást.

Hosszú indulás

Ellentétes kéz, láb dolgozik. Jobbkezes indulás esetén bal lábra történik a leütés. A labda és a láb egyszerre ér a talajra. Jobb kézzel a bal belső boka mellé ütjük le a labdát, és ezután folytathatjuk a labdavezetést a tanultak szerint.

Rövid indulás

Azonos kéz, láb dolgozik. Jobbkezes indulás esetén a jobb külső boka mellé ütjük le a labdát, majd folytatjuk a labdavezetést. Itt is fontos, hogy a labda és a láb egyszerre érkezzen a talajra (Bácsalmási és Bácsalmási, 2005).



Gyakorlatok

1. Kosárlabda alapállás helyzetében, bal láb előrelépésére végezzetek labdaleütést a bal lábatok belső bokája mellé jobb kézzel. A leütés után fogjátok meg a labdát, és sarkazzatok vissza kosárlabda alap helyzetbe. Folyamatosan ismételjétek a feladatot 10x. Ez a hosszú indulás.
2. Marad az előző kiinduló helyzet, csak a labdát tegyétek át a másik kezetekbe. Lépjetek előre a bal lábatokkal, és üssétek le a labdát bal kézzel a bal külső bokátok mellé. Fogjátok meg a labdát, és sarkazzatok vissza kosárlabda alapállásba. Rövid indulás. 10x végezzétek a feladatot.
3. Kössétek össze az előző két gyakorlatot. Végezzetek folyamatosan hosszú és rövid indulásokat. Hátra sarkazás közben cseréljétek a kezeteiket.
4. Végezzétek el a feladatokat ellenkező lábra is, mindkét kézzel.

3.2.6. Megállások

A kosárlabdában a megállást végre lehet hajtani egy vagy két ütemben. Az együtemű megállás esetében a labdaátvétel a levegőben történik, majd a két láb egyszerre érkezik a talajra közel azonos, egyvonalban lévő lábfejekkel, kosárlabda alapállás helyzetébe. Ennél a megállásnál bármelyik láb lehet az induló, illetve a támaszláb.

Kétütemű megállás esetén az egyik lábról történik az elugrás, majd a másik láb talajra érkezésekor süllyesztjük a súlypontot, a láb térdből erőteljesen behajlik, és a következő lépésre a (elugró láb) lábfejünket befelé fordítva kitámasztunk, megállunk.

A megállás leggyakoribb formája a kosárlabda játékban a kétütemű megállás, ezért ennek az oktatását tartom célszerűnek megtanítani. Ha már ezt biztonsággal, hiba nélkül végre tudják hajtani, akkor ismertetem meg az együtemű megállást. A megállás oktatása három ütemben történik. A megállás csak két ütem, ennél többet nem tehet meg a játékos labdával a kézben. Mégis három lépés, mert a háromból az első az indulás, a további kettő a megállás. Ennek a megindulás-megállásnak van egy sajátos ritmusa, tá-ti-ti. Az első lépés a hosszabb, majd a második lépésre történik a súlypontsüllyesztés, végül a harmadik lépésre a kitámasztás, megállás (Kristóf, 1999).

Gyakorlatok labda nélkül

1. Álljatok alapállás helyzetébe, és kezeitekkel tapsoljátok el a ritmust. Tá-ti-ti. Mindenki egyszerre végezze. Rajta vezényszóra.
2. Lábatokkal is dobogjátok el ezt a ritmust. Kezdjétek a bal lábatokkal. Ezt is egyszerre hajtsátok végre. Ismételjétek meg ellenkező lábbal is.
3. Hajtsátok végre az első és második feladatot egyszerre. Tapsoljátok és dobogjátok a lábatokkal.
4. Álljatok kosárlabda alapállásba az oldalvonal mentén úgy, hogy a bal lábatok helyezkedjen előrébb. Haladjatok a túlsó oldalvonal irányába folyamatosan lépésben. Lépjetek előre a bal lábatokkal egy hosszabb lépést tá, majd két rövidebb lépést a jobb, illetve a bal lábbal ti-ti. Jobb lábatokra végezzetek súlypontsüllyesztést, bal lábbal hajtsátok végre a kitámasztást. Megállás után az elől lévő, utoljára talajra érkezett lábbal hajtsátok végre egy hátralépést, sarkazást, és előre lépve ismételjétek meg a feladatot az oldalvonalig folyamatosan.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

5. Mint az előző feladat, de lassú futást végezzetek lépés helyet.
6. Hajtsátok végre ellenkező lábra is a megállást.

Gyakorlatok labdával

1. Vegyetek fel labdát. Helyezkedjete el a 4. gyakorlat szerint. Végezzetek bal lábatokkal előre egy kilépést, és üssétek le a labdát jobb kézzel a bal belső bokátok mellé. Hosszú indulás. Lépjete előre jobb lábatokkal, fogjátok meg a labdát két kézzel, és süllyesszete súlypontotokat, majd lépjete előre a bal lábatokkal, hajtsátok végre a kitámasztást, és álljate meg. Sarkazás után végezzéte a feladatot a túlsó oldalvonalig folyamatosan.
2. Hajtsátok végre jobb láb indulásával is a feladatot.
3. Végezzéte rövid indulással is a feladatot. Az indulás bal lábra, bal kéz labdaleütéssel kezdődik.
4. Jobb kéz rövid indulással is végezzéte el.
5. Felváltva hajtsátok végre egy hosszú és egy rövid indulás-megállást az előzőek szerint.
6. A másik lábra is hajtsátok végre a gyakorlatot.
7. Ezután végezzetek két leütés megállásokat hosszú és rövid indulással.
8. Hajtsátok végre labdavezetés után megállásokat. Ügyeljete arra, hogy az utolsó leütés ellenkező kéz-láb használata legyen.
9. Végezzetek megállásokat önpasz után. Álljate kosárlabda alapállásba, bal lábatok helyezkedjen előrébb. Dobjátok fel a labdát fej fölé magatok elé 1-2 méterre. Lépjete utána a bal lábatokkal, és rugaszkodjate el a talajról, majd a levegőben fogjátok meg a labdát, és érkezzete le a jobb lábatokra. Süllyesszete a súlypontotokat, majd bal láb lábfejének befelé fordításával támasszate ki és álljate meg. Sarkazás után ismételten hajtsátok végre a feladatot.
10. Másik lábbal is hajtsátok végre, majd növeljete a távolságot, és futás után gyakoroljatek a labdafogás megállást.
11. Hajtsátok végre a megállást társtól kapott labdával is. Ehhez álljate a felező vonal két oldalára 5-5 méter távolságra egymással szembe. Egyikötök lesz a passzoló, másik az átvevő. Az átvevő lassú futásban haladjon a felezővonal felé, és a vonalról ugorjon el fölfelé a bal lábáról, miközben a társától érkező labdát mellmagasságban megfogja. Érkezz jobb lábaddal a talajra, és támassz ki a bal lábaddal. Sarkazással fordulj meg és vezesd vissza a labdát a kiinduló helyzethez. Végezzéte el szerepcserével is a feladatot.
12. A másik lábra is hajtsátok végre a megállást. Arról a lábról kell elugrani, amelyik lábbal a kitámasztást szeretnéte végrehajtani. Ez a láb érkezik utoljára a talajra.
13. Társ határozza meg a kitámasztást végző lábat. Ő mondja, hogy bal vagy jobb. Ennek megfelelően kell elugrani a vonaltól.
14. Négyfős csoportokban folyamatosan hajtsátok végre a megállást. Két-két fő egy oldalon legyen. Passzolás után fussatek át a szemben lévő társatek mögé.



3.2.7. Labdaátadások

Labdaátadások két kézzel

Kétkezes mellső átadás

A leggyakrabban alkalmazott átadási forma a kosárlabdában. A tanuló a labdát mell előtt tartva előre lefelé irányuló kis körmozgás után könyökét kinyújtva erőteljes kéznyújtással adja át a labdát a társának. Az átadás végén a tenyér kifelé fordul, a hüvelykujj a talaj felé mutat. Utoljára a mutató- és a középsőujj érinti a labdát.

Gyakorlatok

1. Üljetek le egymással szembe nyújtott ülésbe egy labdával. Talpatok érjen össze. A labdát nyújtsd előre úgy, hogy érintsd meg vele a lábfejedet. Ezután egyenesedj fel úgy, hogy a labdát húzd végig a lábfej sípcsont és combodon. Erőteljes karnyújtással játszd át a labdát a társadnak, miközben a labda érinti a hasadat is. A dobás legvégén fordítsd a tenyeredet kifelé, hüvelykujjad mutasson a talaj felé. A mutató- és középsőujjad érintse utoljára a labdát.
2. Üljetek le egymással szembe terpeszülésbe. A labdás társ gurítsa át a labdát a társának, aki nyúljon érte a talajon, és a labdát megfogva úgy dobja a társa kezébe, hogy a karját erőteljesen nyújtsa ki előre mellső középtartásba, miközben a tenyerét csuklóból kifelé fordítja. A dobás végén a hüvelykujj a talaj felé mutat. A középső- és mutatóujj érintse utoljára a labdát. Öt kísérlet után végezzétek ellenkezőleg is a gyakorlatot.
3. Vegyetek fel egy labdát. Helyezkedjete el a fallal szemben 3 méter távolságra. Tegyétek le a labdát a lábatok elé, hajoljatok le, fogjátok meg a tanultak szerint, és úgy álljatok fel, hogy közben a labda érinti a sípcsontokat, combotokat, hasatokat. Majd erőteljes karnyújtással mellmagasságban nyújtsátok előre a kezeteiket. Dobjátok a falhoz a labdát úgy, hogy a dobás végén a kézfej kifelé forduljon csuklóból, a hüvelykujj a talaj felé nézzen. Utoljára a mutató- és középsőujjatok érintse a labdát. A falról visszapatantó labdát fogjátok meg. Hajtsátok végre újból a gyakorlatot.
4. Most álló helyből dobjátok a labdát a falhoz. A labdával előre lefele és fölfelé végezzétek enyhe körmozdulatot, és utána dobjátok a falhoz a labdát az első gyakorlatnak megfelelően.
5. Hajtsátok végre az előző feladatot bal láb kilépéssel kosárlabda alapállásból, majd a labda elfogásakor lépjete vissza vele. Végezzétek folyamatosan a gyakorlatot.
6. Végezzétek az előző feladatot ellenkező lábbal.

Kétkezes mellső pattintott átadás

Ritkábban alkalmazott átadási forma. Inkább magas játékosok ellen alkalmazzák. A végrehajtása szinte megegyezik a mellső kétkezes átadással, azzal a különbséggel, hogy itt az átadás irány előre lefelé történik. A pattanás helye 2/3 távolságra van az átadótól. A gyakorlatok is hasonlóak, mint a kétkezes mellső átadásnál.

Kétkezes fej feletti átadás

A védekezés fejlődésében bekövetkező változások magukkal hozták azt, hogy a támadók egyre magasabbra, fej fölé emeljék a labdát. Itt biztonságosabb helyen volt. Ma is népszerű



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

átadási forma, főleg bejátszásoknál szokták alkalmazni. Végrehajtáskor kosárlabda alapállás helyzetében helyezkedünk el, labda a fej fölött. A két könyök a dobás irányába mutat, és a labda alatt helyezkedik el. A csuklók kissé hátrafeszített helyzetben vannak. Az átadás végrehajtáskor a könyök kinyúlik rézsútos magastartás helyzetébe, miközben a tenyér kifelé fordul és, erőt közöl a labdával. A kézhátak egymás felé fordulnak, a hüvelykujjak lefelé mutatnak.

Gyakorlatok

1. Álljatok szembe a fallal, majd a helyes labdafogás után végezzetek átadásokat a falra.
2. Üljetek le egymással szembe 2-3 méter távolságra, és hajtsatok végre átadásokat.
3. Végezzetek álló helyben átadásokat.
4. Cicajáték először passzív, majd aktív védővel.

Kétkezes alsó átadás

Inkább különleges helyzetekben alkalmazott átadási forma. Többnyire védőközeli helyzetben történik. Pontos, rövid átadásról van szó, ahol szinte a társ kezébe toljuk a labdát többnyire mozgás közben. Végrehajtáskor haránt terpeszállásban helyezkedünk el, a labdát a hátul lévő láb irányába csípőmagasságban hátracsúsztatjuk. A tenyerek egymáshoz közelítenek. Átadáskor az elől lévő lábbal lépünk előre, áthelyezzük testsúlyunkat erre a lábra, és a karok előre történő lendítésével, a csukló felfelé történő mozdulatával adjuk át a labdát. Többnyire adást.

Gyakorlatok

1. Álljatok fel egymással szembe 2 méter távolságra haránt terpeszállásba. A bal lábatok legyen előrébb. A labdát fogjátok két kézzel, és csúsztassátok hátra a jobb csípőtökhöz. Lépjetek előre a bal lábatokkal, helyezétek át a testsúlyotokat erre a lábatokra, majd az alkar előrelendítésével és a csukló emelésével adjátok át a labdát a társatoknak. Végezzetek folyamatosan a feladatot.
2. Mint az előző feladat, de előtte végezzetek sarkazást.
3. Álljatok fel 4-5 méter távolságra egymástól. Vezessétek a labdát a társatok felé, majd egy méter távolságból hajtsatok végre az átadást.
4. Helyezkedjete el két oszlopban egymással szembe, és labdavezetés után folyamatosan hajtsatok végre átadásokat.
5. Végezzétek az előző gyakorlatot leütés nélkül.

Labdaátadások egy kézzel

Egykezes felső átadás

Az átadás nagyon hasonlít a kézilabdában használt átadáshoz. A kiinduló helyzet haránt terpeszállás, az átadást végző kézzel ellentétes láb van elől. Az átadás előtt a két kézben tartott labdát a mell előtt keresztbe lendítve a dobó kézbe forgatjuk és váll fölé fejmagasságba lendítjük. Az átadást végző kéz ujjai szétfeszítettek és a labda mögött helyezkednek el. A másik kezünkkel a dobó kézbe nyomjuk a labdát. Az alkar és a felkar derékszöget zár be. Az átadás pillanatában a dobó kéz könyökben kinyúlik és erőteljes lendítéssel a csukló erőközlésével hajtjuk végre az átadást. A mozdulatot segíti a csípő elfordulása is, ami segíti az erőközlést. Előfordul, hogy az átadáskor az elől lévő lábbal egy kis lépést teszünk előre.



Gyakorlatok

1. Alakítsatok párokat. A pár egyik tagja álljon a másik mögé. Az elől lévő álljon haránt terpeszállásba. Imitáld az átadás mozdulatát csípőfordítással, miközben a társad megfogja az ujjaidat.
2. Végezzétek el fordítva is a feladatot.
3. Álljatok haránt terpeszállásba, fogjátok meg a labdát test előtt két kézzel. Hajtsátok végre a labda felkészítését az átadás helyzetébe, majd engedjétek vissza a labdát kiinduló helyzetbe.
4. Álljatok fel egymással szembe 4-5 méter távolságra és hajtsátok végre átadásokat.
5. Végezzétek az előző feladatot, de az átadás után a dobó kézzel megegyező lábbal lépjétek a dobás után.
6. Végezzétek átadásokat nagyobb távolságra.
7. Hajtsátok végre egy, két leütést és utána hajtsátok végre az átadást. A felkészítést és az átadást két lépésben hajtsátok végre. A dobást az átadást végző kézzel ellentétes lábról hajtsátok végre.
8. Végezzétek átadásokat és átvételeket futás közben.
9. Hajtsátok végre felugrásból is az átadást. Ügyeljétek arra, hogy ellenkező lábról ugorjatok föl, mint amelyik kézzel az átadást hajtjátok végre.

Egykezes alsó átadás

Hasonló a kétkezes alsó átadáshoz. Az egymás felé futó társak között végrehajtott átadási forma. Labdavezetés közben vagy után alkalmazzuk. Végrehajtásakor az átadó kézzel ellentéte láb kilépésekor a labdát az átadást végző kézbe helyezzük a támasz kész segítségével és csípő magasságba engedjük le. Az átadást végző kar enyhén hajlított helyzetben van. A támaszkéz fokozatosan válik le az átadáskor, miközben az átadást végző kart könyökben kinyújtjuk és enyhe csukló mozdulattal áthelyezzük a társ kezébe a labdát. Végre hajthatjuk azonos oldali láb előre lépésekor is.

Gyakorlatok

1. Fogjátok meg a labdát, és adogassátok egyik kezetekből a másikba test előtt.
2. Hajtsátok végre labdatekeréseket a derekatok körül mindkét irányba.
3. Álljatok oldalterpeszben, és végezzétek adogatásokat nyolcas alakban a lábak között.
4. Álljatok párokban egymással szembe, lépjétek ki az egyik lábatokkal előre, és nyomjátok a társatok kezébe a labdát a kilépő lábbal megegyező kézzel.
5. Hajtsátok végre a feladatot az ellenkező láb kilépésével is.
6. Helyben végezzétek labdavezetést, majd kilépés után adjátok át a labdát a társatoknak.
7. Távollabb álljatok fel egymástól, és labdavezetés után adjátok át a labdát a társatoknak.
8. Alakítsatok két csoportot, és álljatok fel egymással szemben. Hajtsátok végre az előző feladatot folyamatosan.
9. Az előző feladatot leütés nélkül hajtsátok végre.

Horogátadás

Játék közben adódhat olyan helyzet, amikor az egyszerűbb átadási módokat nehéz alkalmazni. Ilyenkor jól jöhet a horogátadás. Nem kötelező a tanítása az általános iskolai tanter-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

vekben, de a horogdobás egy látványos dobási mód, amit a középjátékosok szívesen alkalmaznak. Erre jó a rávezető gyakorlat, amit érdemes megtanítani. Végrehajtásakor a dobásirányra merőlegesen állunk. A dobás irányába az átadást végző kézzel ellentétes vállunk néz. A labdát a testünk előtt két kézben tartjuk. Az átadást végző kézzel, ellentétes lábbal előrelépünk, miközben a támaszkézzel a dobó kézbe helyezzük a labdát, melyet egy körív mentén oldalsó középtartás helyzetén keresztül enyhén hajlított könyökkel fölkészítünk a fej fölé. A támaszkéz a váll vonaláig kíséri a dobást, majd fokozatosan leválk rólá. A labdát a felkar fül mellé érkezésekor engedjük el a fej fölött, erőteljes csukló csapódással (Kristóf, 1999; Bácsalmási és Bácsalmási, 2005).

Gyakorlatok

1. Álljatok terpeszállásba, a labdát tartsátok a test előtt mélytartásba. Lendítsétek fel a labdát oldalsó középtartásba és vissza. Végezzétek el a másik oldalra is.
2. Alakítsatok párokat. Helyezkedjete el egymástól 2 méter távolságra, a bal vállatok legyen a társatok felé. Hajtsátok végre az átadást a társatoknak a fejetek fölött oldalsó középtartáson át jobb kézzel. Bal kezetekkel nyomjátok bele a labdát a jobb kezetekbe. A bal kéz csak a váll vonaláig kíséri a dobást.
3. Másik irányba is végezzétek el a gyakorlatot.
4. Előre kilépés után hajtsátok végre az átadást.
5. Labdavezetés és felugrás után hajtsátok végre átadást.

4. Kosárra dobások

A kosárlabda a dobások végrehajtása tekintetében nagy változásokon ment keresztül. A két kézzel végrehajtott dobásoktól jutott el napjainkra az egykezes dobásokig. Köszönhető ez a taktika fejlődésének, és a labdaméreteken bekövetkezett változásoknak is. A mini labda 5-ös, a női labda 6-os, a férfi 7-es méretű. Ez a legelterjedtebb dobásmód férfiaknál, nőknél és gyerekeknél egyaránt.

A dobásokat végrehajthatjuk álló helyből és felugrás után.

4.1. Álló helyből végrehajtott dobások

Mivel napjainkra az egykezes dobás vált dominálóvá, így az oktatás folyamán ezzel a dobásformával szeretnék foglalkozni. Ez az egykezes kosárra dobás álló helyből.

Harántterpeszállásban a dobó kézzel azonos láb helyezkedik előrébb. A labdát két kézzel, mellmagasságban fogjuk. Dobóhelyzet felvétele a boka, térd behajlításával, és a csípő enyhe előre döntésével egy időben a labda dobókézbe forgatásával, és homlok mellé lendítésével kezdődik. A dobókézbe ültetjük bele a labdát, a támasz kéz csak oldalról biztosít. A célzás a két kéz között a labda alatt történik. A dobás a boka, térd csípő kinyúlásával indul. Ezzel együtt a dobókézzel megindítjuk a dobást, előre fölfelé rézsútos magastartás helyzetébe. A támaszkéz fokozatosan válik le a labdáról. Csuklócsapódással fejeződik be a dobás, és utoljára az ujjhegyek érintik a labdát.

Gyakorlatok

1. Álljatok kosárlabda alapállásba, a dobó kézzel azonos lábatok legyen egy fél lábfejjel előrébb. Hajlítsátok be a bokátokat és a térdeteket, emeljétek a dobókezeteket homlok



magasságba fej mellé. Kézhát nézzen a talaj felé. Fogjátok meg a másik kezetekkel a dobókéz ujjait. Hajtsátok végre a dobó mozdulatot. A csukló ostorcsapásszerűen csapódjon előre a dobás irányába. Ismételjétek többször a feladatot.

2. Elhelyezkedés mint az egyes gyakorlatnál. A dobókezeteket a másik, támaszkezetekkel alulról fölfelé megtolva segítsétek elő a dobás helyes végrehajtását.
3. Vegyetek labdát, és helyezkedjétek el a palánkkal szemben jobb oldalon 2 méter távolságra egymás mögött oszlopban. Forgassátok a dobókezetekbe a labdát, és lendítsétek homlok magasságba a fej mellé, a boka, térd, behajlításával egy időben. Felső testetek kissé előredöntött helyzetben legyen. Indítsátok el a dobást a boka, térd, csípő és a kar kinyújtásával. A dobómozdulat rézsútos magastartás helyzetében fejeződjön be erőteljes csuklócsapódással.
4. Álljatok szembe a palánkkal 2 méter távolságra, és gyűrűre hajtsátok végre a dobást.
5. Fokozatosan növelve a távolságot a büntető vonalig gyakoroltassuk a helyes technikát.
6. Ha már elsajátították a technikát, rendezzünk dobóversenyeket.

4.2. Mozgás közben, felugrásból végrehajtott dobások

4.2.1. Egy lábról

Fektetett dobás

Ez az egyetlen dobásmód, melyet mind a két kézzel meg kell tanítani a gyerekeknek. Jobbkezes dobás esetén a bal láb lépésére történő leütés után a jobb láb lépésütemére fogjuk meg a labdát. Ez a lépés egy kicsit hosszabb, és súlypontsüllyesztéssel jár. A következő bal lábas lépésről történik az erőteljes elrugaszkodás előre fölfelé. Az emelkedést segíti a jobb térd előre felfelé való lendítése, és a labda fellendítése dobókézbe. A lendítéssel történik a labda dobókézbe való forgatása is. A dobás végrehajtása az ugrás legmagasabb pontján történik. Érkezés az ugró, vagy páros lábra, stabil egyensúlyi helyzetbe.

Gyakorlatok

1. Rávezető gyakorlatként végezzetek indián szökdelést, azonos kar-láb lendítéssel.
2. Álljatok fel a büntetővonal sarkán, a jobb oldalon. Fussatok a palánkhöz és ugorjatok el bal lábról, majd érintsétek meg a palánkot a jobb kezetekkel.
3. Helyezkedjétek el a palánk jobb oldalánál 45°-os szögben 1-1,5 méter távolságra. Hajtsátok végre a dobást álló helyből a tanultak szerint. Célozzatok a kis téglalap jobb felső sarkára.
4. Elhelyezkedés az előző feladat szerint. A dobás megkezdésekor emeljétek fel a jobb térdeteket, és bal lábon állva hajtsátok végre a feladatot.
5. Maradjatok a palánk jobb oldalán, de most a bal lábatok helyezkedjen előrébb. Egy sarkazó lépés után ugorjatok fel a bal lábatokról, a labdát forgassátok a dobókezetekben, miközben a fejetek fölé lendítitek. Az ugrás legmagasabb pontján hajtsátok végre a dobást. Érkezzetek az elugró lábatokra.
6. Menjétek két nagy lépéssel hátrébb. Helyezkedjétek el kosárlabda alapállásban úgy, hogy a bal lábatok van elől. Üssétek le a labdát jobb kézzel a bal láb kilépésére, majd a jobb lábas lépésre fogjátok meg. Rugaszkodjatok el a következő lépéskor bal lábról, és hajtsátok végre a dobást.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

7. Két leütés után hajtsátok végre a fektetett dobást.
8. Labdavezetésből hajtsátok végre a fektetett dobást.
9. Ellenkező oldalra is hajtsátok végre az előző feladatokat bal kézzel.

Átvett labda fektetett dobás

A végrehajtása megegyezik a fektetett dobásával, csak kapott labda után, leütés nélkül történik a dobás. Mindkét oldalra meg kell tanítanunk ezt is. A labdaátvétel mindig arra a lábra történik, amelyik oldalról a dobást végrehajtjuk. A dobást is azzal a kézzel hajtjuk végre, amelyik lábra a labdát átvesszük.

Gyakorlatok

1. Álljatok fel a palánk jobb oldalán 45°-os szögben 3 méterre a talajra elhelyezett zsámoly mögött. Lépjetek fel a bal lábatokkal a zsámolyra, majd a jobb lábatokkal lépjetek le a talajra, miközben kiveszitek a labdát a kezemből. A következő bal lábás lépésre rugaszkodjatok el a talajról, és hajtsátok végre a fektetett dobást.
2. Menjetek távolabb a zsámolytól, majd lépésben közelítsétek meg, és hajtsátok végre az előző feladatot.
3. Hajtsátok végre az előző feladatot lassú futás után.
4. A zsámolyt kissé beljebb tolva az előző feladatot hajtsátok végre. A zsámoly mellől ugorjatok el bal lábról, a jobb lábatokra vegyétek le a labdát, és a bal lábról felugorva hajtsátok végre a dobást.
5. Zsámoly nélkül hajtsátok végre a feladatot.
6. Már nem a kézből kapott labdát kell elvenni, hanem távolabbról történik az átadás.

Fektetett dobás ráfordulással

A dobás végrehajtásának módja megegyezik a fektetett dobásával. Itt csak a lábmunka tér el. Mérkőzések közben gyakran előfordul, hogy oldalt, vagy háttal felállva kapjuk a labdát, és innen kell végrehajtanunk a dobást. A dobó kézzel azonos lábra helyezve a testsúlyt a másik láb lábfejét a gyűrű irányába fordítva kissé kilépünk, majd a testünket is a gyűrű felé fordítva felugrunk. Az ugrást segíti a lendítő láb felfelé, befelé történő lendítése. A dobás többi szakasza megegyezik a fektetett dobásával.

Gyakorlatok

1. Álljatok fel bal oldalatokkal a gyűrű felé, attól 1,5 méter távolságra. Lépjetek a bal lábatokkal előre lefelé a palánk irányába, a lábfejeteiket fordítsátok a gyűrű felé. Ugorjatok fel és hajtsátok végre dobást a tanultak szerint.
2. Most háttal helyezkedjete el a gyűrűnek, és az előző feladatnak megfelelően hajtsátok végre a dobást.
3. A baloldalon, a büntetőterület vonalának közepén helyezkedjete el a büntetőterület közepe felé fordulva. A kosárlabda alapállás helyzetében a bal lábatok legyen előrébb. Egy leütés után (bal-jobb-bal) hajtsátok végre a fektetett dobást, az utolsó bal lábás lépéssel forduljatok a gyűrű felé úgy, hogy a sarkatok érintse először a talajt. Gördüljete végig a talpatokon, majd ezután rugaszkodjatok el.
4. A palánk baloldaláról indulva egy körív mentén labdavezetésből hajtsátok végre a ráfordulósos kosárra dobást.



5. Álljatok fel az előző feladat szerint. Egy segítő álljon középen a hárompontos vonalon. Köríven történő befutás után kapott labdából hajtsátok végre a ráfordulós dobást.

Horogdobás

Végrehajtása nagyon hasonlít a horogátadáshoz, csak itt a kosár felé fordulva dobást hajtunk végre. Középjátékosok kedvelt dobásfajtája, mivel a védőtől távol, magas ívben történik a dobás.

Gyakorlatok

1. Horogátadás gyakorlása.
2. Álljatok fel a palánktól 1,5 méterre közepre, bal vállatok nézzen a gyűrű felé. Hajtsátok végre horogdobást helyből az átadásnál tanultak szerint.
3. Bal oldalt haránt terpeszállásból lépjetelek előre a bal lábatokkal, és jobb térd lendítéssel hajtsátok végre a dobást.
4. Egy leütés után hajtsátok végre a horogdobást.

Egy- és kétkezes kosárra dobás alulról

Népszerű dobásforma, a gyerekek is szívesen alkalmazzák. Köznapi elnevezése „pincérdobás”. Gyűrűtől távolabb történő felugrás után a védő keze alatt végrehajtott dobásforma.

Egykezes kosárra dobás alulról

Végrehajtása nagyon hasonlít a fektetett dobáshoz. A labda átvétele leütés után vagy átvétel esetén, jobb kézzel történő dobásnál a jobb lábba történik. A jobb láb talajra érkezése után a felugrás a bal lábról, majd a jobb láb az erőteljes lendítés után előre felé kinyúlik, és közben a labdát a dobókézbe forgatjuk. Ezután a labda a dobókéz alá kerül. A dobás végrehajtása a jobb kar vállból és könyökből, alulról fölfelé történő kinyúlásával indul, majd a tenyérből előre felé pörgetve gyűrűre vagy palánkra – a gyűrű síkja alatt – végrehajtjuk a dobást. Leérkezés a lendítő lábra történik (Kristóf, 1999).

Kétkezes kosárra dobás alulról

Jobbkezes dobás esetén egészen az utolsó, bal lábról történő elugrásig megegyezik a végrehajtása az egykezes változatéval. Felugrás után a repülő szakaszban a két lábbal egy „bicskamozdulatot” hajtunk végre. Eközben a labdát két kezünkbe tartva először lefelé, majd fölfelé lendítve karnyújtással és erőteljes csuklómozdulattal visszafelé pörgetve egyből a gyűrűbe vagy palánkra helyezzük. Leérkezés a lendítő, vagy páros lábra történik.

Gyakorlatok

1. Álljatok fel egymással szembe, egymástól 2 méter távolságra. Egy-, illetve kétkezes alsó átadásokat hajtsátok végre folyamatosan a társatokkal. Először helyben, majd kilépés után.
2. Helyezkedjetelek el a büntető dobóvonalon, szemben a gyűrűvel. Egy labdaleütés után hajtsátok végre kosárra dobást alulról egy-, illetve két kézzel.
3. Helyezkedjetelek távolabb a gyűrűtől, és labdavezetés után hajtsátok végre az előző feladatot.
4. Kapott labdaátvétel után hajtsátok végre a dobásokat.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4.2.2. Páros lábról

Tempódobás

Álló helyből, vagy megállás után páros lábról levegőben végrehajtott dobás. Ez a leggyakoribb dobásforma a játék folyamán. Középtávolsági és távoli dobásoknál alkalmazzák a játékosok. A dobó kézzel azonos láb van elől. A dobómozdulat a boka, térd hajlításával indul. Felsőtest kissé előredöntött legyen. A boka, térd egyidejű kinyújtásával történik a felsőtest kiegyenesítése, és a labda fellendítése a dobókéz oldalán fejmagasságba a labda dobókézbe forgatásával. A támaszkéz csak oldalról biztosít. A dobás az ugrás legmagasabb pontján történik. A kezek előre fölfelé, rézsútos magastartás helyzetébe lendülnek, miközben a támaszkéz fokozatosan leválik a labdáról. Erőteljes csuklócsapódással fejeződik be a dobás, utoljára az ujjhegyek érintik a labdát. Érkezés a dobás után páros lábra történik (Szabó, 1961; Kristóf, 1999).

Gyakorlatok

1. Lassú futással szaladatok körbe a teremben. Sípszóra álljatok meg úgy, hogy a jobb lábatok kerüljön előre.
2. Mint az előző feladat, de a megállás után erőteljesen ugorjatok fel páros lábról, és lendítsétek a karokat homlok magasságig. Leérkezés páros lábra történjen, és fussatok tovább.
3. Sípszóra a kör közepe felé fordulva álljatok meg jobb láb kitámasztással. Jobb lábról ugorjatok fel, bal lábatok lábfejét a kör közepe felé fordítva helyezétek a sarkatokat a talajra, és jobb láb kitámasztással álljatok meg.
4. Álljatok fel párokban a terem közepén egymással szemben egy kartávolságra. Végezzétek a következő feladatot egyszerre. Lépjétek ki a jobb lábatokkal oldalra, majd visszalépéskor süllyesszétek a súlypontotokat, és ugorjatok fel páros lábról erőteljes karlendítéssel homlokmagasságig. Érkezzétek páros lábra, és hajtsátok végre többször a feladatot.
5. Mint az előző feladat, de a felugrás után kézháttal érintsétek meg a homlokotokat, és tapsoljatok egymás tenyerébe. 10x.
6. Páronként vegyetek fel egy labdát. Végezzétek tempó átadásokat a levegőben. Levegőből adjátok, és onnan is dobjátok a labdát társatoknak.
7. A pár labdás tagja labdával hajtsa végre a 4. feladatot, majd a labdát nyomja át a társa kezébe, aki a labdával érkezik a talajra. Folyamatosan 10x végezzétek el a gyakorlatot.
8. Helyezkedjétek távolabb egymástól. A labdás tanuló a 4. feladatot hajtsa végre, csak a felugráskor forgassa a dobó kezébe a labdát, és a holtpontra dobja át a társának, akinek a levegőben kell elfognia a labdát, és azzal a talajra érkezni. Utána csere. Folyamatosan végezzétek a feladatot.
9. Helyezkedjétek el a gyűrűvel szembe 2 méter távolságra. Egy sarkazó lépés után hajtsátok végre gyűrűre a tempódobást.
10. A büntető jobb felső sarkánál helyezkedjétek el, a jobb lábatok legyen előrébb. Induljatok jobb rövid indulással, majd egy leütés megállás után (jobb-bal-jobb), páros lábról ugorjatok fel, és hajtsátok végre a dobást.



5. Technikai elemek hibajavítása

- A technika tanítása folyamán a hibajavításnak folyamatosnak kell lennie. Ehhez a tanárnak, oktatónak tisztában kell lennie a helyes végrehajtással.
- A lényeges, alapvető hibákra hívjuk csak fel a figyelmet.
- Lehetőleg mindenkit figyeljünk. Az is jó módszer, ha folyamatosan mondjuk a gyakorlatok közben, mire figyeljenek a helyes végrehajtáskor. Minél többet hallják, annál hamarabb sajátítják el a jó technikát.
- Gyerekkorban kell jól megtanítani az alapokat, később már csak nagy nehézségek árán lehet kijavítani a rossz beidegződéseket.
- Ha általános, több tanulónál is előforduló hibával találkozunk, állítsuk meg a gyakorlatot, és magyarázzuk el újra a helyes technikát.
- Ne csak a rosszat vegyük észre, dicsérjük meg azt is, aki jól hajtja végre a feladatot. Ez mindenképpen ösztönzően hat a tanulókra.
- Főleg a tanulási szakaszban folyamatos legyen a hibajavítás.

6. A taktikai elemek bevezetése

A kosárlabdázásban, mivel csapatjátékról van szó, kiemelten fontosak a taktikai ismeretek. Egy-egy szituációban, a mérkőzés alatt a megfelelő taktika alkalmazása döntő jelentőségű lehet. A XXI. század kosárlabdázásában ez hatványozottan igaz, hiszen a kosárlabda versenysport részében már modern számítógépes programok segítségével elemzik az ellenfeleket, majd ezek segítségével alakítják ki az ellenfél elleni vélt legmegfelelőbb taktikát. Egyszerűen mondva a taktika az az elképzelés, amit a győzelem elérésének érdekében alkalmazunk. Azonban a fiatalabb korosztályok esetében nem szabad elfelejtenünk, hogy nem minden a taktika, hiszen nemcsak a taktikára, magára a játékra tanítjuk őket, hanem valójában a gyerekek „pótszülei” is vagyunk, hiszen sokszor több időt töltünk el tanítványainkkal egy nap alatt, mint saját szülei. Ezért a megfelelő pedagógia módszerek ismerete és használata rendkívül nagy jelentőséggel bír! Szűkebb értelemben nézve a taktika a megismert taktikai ismeretek alkalmazását jelenti. A megfelelő taktika megvalósításához a játékosoknak megfelelő motorikus képességekkel, és jó technikai képzéssel kell rendelkezniük. A tanulási szakasz szempontjából külön taníthatjuk a támadó és védő taktikát is. Azonban miután mindkét taktika megfelelő szintre kerül már az együttes gyakorláson van a hangsúly. A mai világban a kosárlabdázás alapjait már óvodás korban el lehet kezdeni. A 7-10 éves korosztályban a játékosra kell helyezni a hangsúlyt! Az igazi első taktikai ismereteknek csak a 10-14 éves korosztály időszakájában kell megjelenniük.

A két legfontosabb célunk

- A gyerekek széleskörű bevonása és megtartása a sportágban (széles bázis kialakítása).
- A tehetségek megtalálása (élsportra kiválasztás).
- A fiatal kosárlabdázók fejlesztéséhez jól felépített, szisztematikus rendszerre van szükségünk.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzschenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

7. Alapvető hosszú távú célok az általános iskolás korosztályban

- A tanulók közül a legtehetségesebbek kiválasztása (magasság, koordináció, gyorsaság, kooperáció, lelkesedés, stb.), az élsport felé való terelése.
- Szisztematikus és életkornak megfelelő órai munkával pozitív személyiségjegyek és fizikai képességek, versenyszellem és győzni akarás fejlesztése.
- Minden tanulónak lehetőséget kell adni, hogy azokat a képességeit fejlessze, melyekkel a legtöbb pozitív visszacsatolást érheti el.
- A labda és a játék alapvető fontosságú.
- Az egyéni fejlődés az eredményesség elé helyezendő; nem az a jó pedagógus, aki utánpótlás-bajnokságokat nyer, hanem aki későbbi élvonalbeli játékosokat nevel.
- Minden diáknak megfelelő teret kell biztosítani a megfelelő fejlődéshez.
- A nevelés a sport szellemében történjen, a pedagógus legyen pozitív példa. A gyerekeknek szükségük van szabályokra, melyek mindenkire nézve egyformán kötelezőek. Ha az első órákon ezeket tudatosítjuk, jó légkörben tudunk dolgozni.
- Az testnevelő tanár pozitív hozzáállást mutasson a sporthoz.
- Fegyelem, és annak megkövetelése a tanórákon, hogy a tanterv által elvárt tananyagot teljesíteni tudjuk.

Technikai és taktikai elemek 7–10 éves korban

- Labdavezetés.
- A legalapvetőbb átadási formák.
- Támadó és védőfeladatok elkülönítése.
- Játékszabályok alapvető megismerése.
- Egyszerű csapatrész taktikai feladatok (1:1).

Technikai és taktikai elemek 10–14 éves korban

- Labdás technikai elemek.
- Labdanélküli technikai elemek.
- Labdavezetés.
- Átadások és labdaátvétel.
- Különböző dobásformák.
- Fektetett dobások.
- Létszámfölényes, létszámhátrányos helyzetek.
- Csapatrész taktikai megoldások.

8. Egyéni taktika

A játékosok saját, egyéni döntéseit takarja, ahol a játékos figyelembe veszi az ellenfél védőtevékenységét, és emellett saját csapattársai helyezkedését is, majd ezek alapján dönt egy adott játéksituáció megoldásáról. A megfelelő egyéni taktikai képzés és képesség nélkül nem alakulhat ki megfelelően magas színvonalú játék. A tanulók technikai képzését, amikor az már megfelelő szintre került, össze kell tudnunk kötni a diákok taktikai képzésével is! Az alsós korosztály képzésében az alap technikai elemek elsajátítása a legfontosabb feladat. Ebben a korosztályban csak a legegyszerűbb taktikai feladatokat oktassuk a gyerekeknek. Ez az idő-



szak viszont alkalmas lehet azoknak a játékban előforduló körülmények, szituációk bemutatására, modellezésére, amely segítségével a gyerekek a legjobb döntéseket tudják meghozni.

A felsős korosztályban már egyre több technikai elemet ismernek készségszinten a tanulók. Így itt már a taktikai döntéseikben egyre több lehetőség közül tudnak választani. Egyre bonyolultabb feladatokkal oktathatjuk őket, de mindig figyelembe kell vennünk, hogy a már megtanult technikai elemeknek megfelelő nehézségű gyakorlatokat vegyünk.

A taktikai részhez tartozik az alsós korosztályban a játékszabályok folyamatos megtanítása is. Mivel a gyerekek 7-10 éves korban még egyszerre csak 1-2 dologra tudnak egyszerre figyelni, megfelelően adagolva kell nekik megtanítani azt, minél több játékon keresztül, hogy nem egyedül vannak a pályán, hanem tudni kell figyelni saját csapattársaikra is.

8.1. Egyéni taktika felosztása

Támadásban

- Cselezés.
- Helyezkedés.
- Támadó lepattanó szerzés.

Védekezésben

- Helyezkedés.
- Szerelés.
- Labdaszerzés.
- Védő lepattanó szerzés.

8.2. Helyezkedés támadásban

Helyezkedésen a támadó tevékenységben azt értjük, amikor a játékos a védőjátékosához viszonyítva megpróbál elszakadni, üres helyre kerülni, ezáltal kedvező szituációt teremtve a kosárszerzésre. Ennek a megvalósítása az 1:1 elleni játékgyakorlatokban a legkönnyebb.

Az 1:1 elleni játék megoldásai

Labda nélkül

- Befutás.
- Elszakadás a védőtől.

Labdával

- Indulás cselezése, majd betörés rövid vagy hosszúindulással.
- Indulás cselezése, majd dobás.
- Indulás cselezése, majd átadás.
- Átadás cselezése, majd betörés rövid vagy hosszú indulással.
- Átadás cselezése, majd dobás.
- Dobás cselezése, majd betörés rövid vagy hosszú indulás.
- Dobás cselezése, majd átadás.

8.3. Elszakadások, befutások labda nélkül

A befutásoknál a támadójátékos arra törekszik különböző testcselek felhasználásával, hogy a védőjátékoshoz viszonyítva olyan helyzetbe kerüljön, ahonnan egy, a másik támadótól ka-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

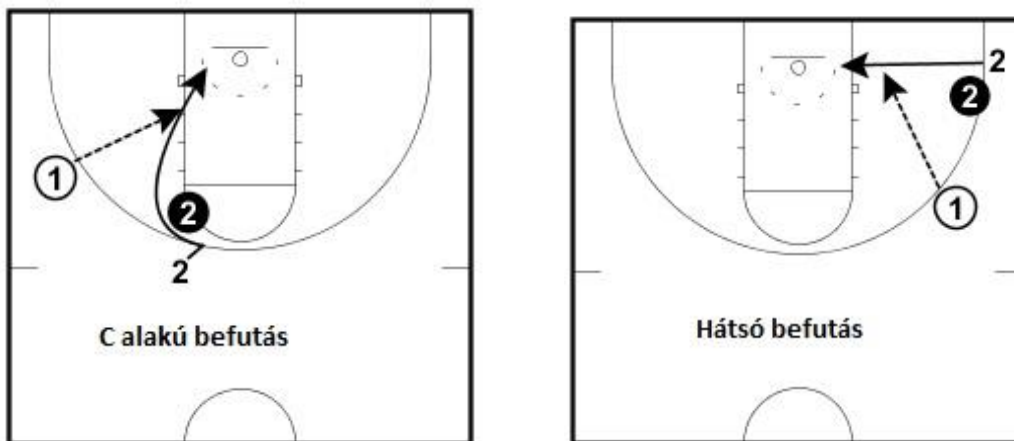


A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

pott labdával sikeres támadást tud végrehajtani. Fontos a megfelelően alacsonyan lévő súlyponthasználat a támadójátékos részéről, hiszen általában az egyik láb irányba történő kitémasztásával indul, majd az ellentétes irányba a másik láb robbanásszerű indításával végződik a befutás. Egyszerűen azt mondhatjuk, hogy egy hirtelen végrehajtott futómozgás, amelyet a támadójátékos arra használ fel, hogy üres helyzetbe hozza magát a védőjátékosától.

Fajtái (1. a-b ábra)

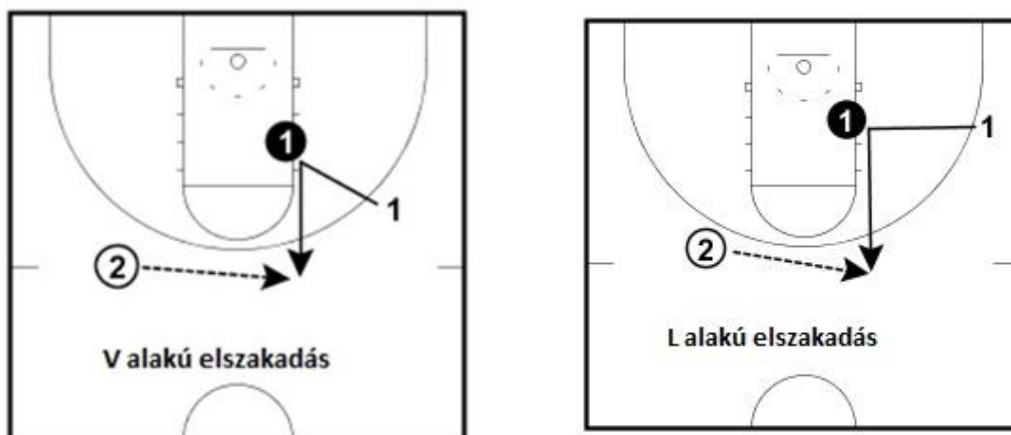
- C alakú befutások.
- L alakú befutások.
- V alakú befutások.
- Hátsó befutások.



1. a-b ábra: Befutások

Elszakadások

Annyiban különbözik a befutásoktól, hogy itt a támadó célja nem a közvetlen kosárszerzés, hanem olyan helyzetbe kerülni a támadójától, hogy biztos labdát tudjon kapni. Éppen ezért a mozgás szinte a befutásos mozgás ellentétje, mert itt a támadó játékos a gyűrű irányába indítja a mozgását, majd a felpálya irányába hirtelen visszalépve próbál meg labdát kapni (2. a-b



ábra).

2. a-b ábra: Elszakadások

8.4. Az 1:1 elleni támadójáték módszertani sorrendje

- Labdavezetés.
- Elszakadások, befutások.
- Dobások.
- Kézváltások.
- Labdás ember védeése.
- 1:1 elleni támadások a pálya különböző részeiről (passzív, fél-aktív, aktív védővel).

Az 1:1 elleni játék a kosárlabdázás legalapvetőbb eleme. Az általános iskola 3. osztályától kezdve az 1:1 elleni játék már benne van a tanterv követelményeiben, és ezután végig is kíséri a tanulmányokat.

1:1 elleni játék fajtái

- Passzív védővel.
- Játék 1:1 ellen aktív védővel, de megkötések nélkül.
- Játék 1:1 ellen megkötésekkel – például, hogy hány leütést használhat a támadó játékos, a pálya mely területéről történjen az 1:1.
- 1:1 játék versenyszerűen – lehet két tanuló között számolni az eredményt, vagy két esetleg több csapat alakításával versenyszerű 1:1 bajnokságot játszani.

9. Az egyéni védekezés taktikája

A védőmunka ugyanúgy, mint a támadómunka olyan játékelemekből áll, amely játékelemek a jó technikai végrehajtáson túl egyéb képességeket is megkívánnak (Kristóf, 1999).

A védőjátékos egyértelmű célja megakadályozni a támadójátékost a kosárszerzésben.

Ezen belül is

- Az elszakadások és befutások levédése.
- Zavarja a labdaátvételt.
- A labdavezető játékost labdafelvételre kényszerítse.
- A labdavezető játékost az oldalvonal felé, minél szűkebb területre szorítsa.
- A labda megszerzése (szerelés) a labdavezető vagy a dobó játékostól.
- A lepattanó labda megszerzése.

A kosárlabdázás például a kézilabdázással összehasonlítva jóval tisztább védekezést követel meg. Ugyan az érintkezés nélküli kosárlabda már a múlté, de mégis az mondható, hogy a jó védekezés alacsony súlypontot és gyors védekező lábmunkát követel meg a védőjátékostól. Fontos, hogy az oktatási szakaszban a védekező láb- és karmunka összehangolására megfelelő időt szánjunk, hiszen ennek elsajátítása alapfeltétel a kosárlabdázásban.

Az egyéni védőtaktikát a következőképpen csoportosíthatjuk

- Alapállás.
- Védőmozgás, helyezkedés.
- Labdás ember védeése.
- Védőlepattanó dobó és nem dobó játékos ellen.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Helyezkedés a védekezésben

A legfontosabb és legalapvetőbb dolog a kosárlabdázásban az a szabály, hogy a védőjátékosnak a támadójátékost és a támadótérfél gyűrűjét összekötő képzeletbeli vonalon – a támadó és a gyűrű között – kell elhelyezkednie. Természetesen a szituációtól függően a megfelelő védőtávolságot tartva a támadójátékostól.

Kétféle szituáció fordulhat elő. Védhetünk labdás támadójátékost vagy labda nélküli támadójátékost.

A labdás támadójátékos védőjének a feladatai

- A támadójátékost a pálya szűk területére az alap- vagy oldalvonalak felé terelje.
- A labdavezető támadójátékost labdafelvételre kényszerítse.
- Esetlegesen megszerezze a támadójátékostól a labdát.
- Zavarja, szerelje dobás közben, zavarja passztevékenysége közben.

A labda nélküli támadó védőjének a feladatai

- Szabályos ütközéssel megakadályozza a befutásba.
- Jó lábmunkával megakadályozza az elszakadásba.
- Szabályos ütközéssel megakadályozza az elzárási tevékenységben.

A helyezkedés oktatásának lépései, módszertana

- Megfelelő egyensúlyi helyzet kialakítása az alapállásban.
- Gyors védekező lábmunka kialakítása.
- Labda nélküli játékkal szembeni védekezés kialakítása.
- Labdás játékkal szembeni védekezés kialakítása.
- Csapatrész taktikában a megfelelő helyezkedés elsajátítása a labdához viszonyítva.

Szerelés

Ugyan az általános iskolai oktatásban a hangsúly a jó lábmunkával végrehajtott védekezés megtanulásán és annak a játékban való alkalmazásán van, mégis meg kell ismertetnünk a diákokat a labdavezető vagy a dobójátékos szerelésének lehetőségével. A kettő közül is a labdavezetővel szembeni szerelésre, labdaszerzésre helyezük a hangsúlyt, és csak, ha már a megfelelő technikai szintre eljutottak a gyerekek, akkor az általános iskolai korosztály felső tagozatának második felében tehetünk kísérletet a dobójátékkal szembeni szerelés megtanulására.

Fontos megtanítani a tanulóknak a szemből történő szereléseknél, hogy mindig a támadó játékos labdavezető kezével szemben lévő azonos kézzel kíséreljék meg a szerelést. a labdaszerzést. Amennyiben a védő a támadójátékos labdás kezéhez viszonyított keresztben lévő kezével kísérel meg a szerelést, majdnem biztosan személyi hibát fog elkövetni. Az általános iskolai korosztályban csak a szemből történő szereléseket oktassuk. Ugyan a magasabb szintű játékban jó időzítéssel a játékosok alkalmazzák a támadóhoz helyzetéhez viszonyított hátulról történő szereléseket is, de ebben a technikában nagy eséllyel benne van a személyi hiba veszélye, és nekünk az általános iskolásoknál a szabályos, személyi hiba nélküli védekezés megtanítása a feladatunk.



Az általános iskolai korosztályban jó módszerek lehetnek a labdavezető játékos szerelésének a megtanulására és egyben a labdavezetés gyakorlására a különböző testnevelési játékok, népi játékok alkalmazásai.

A lepattanó labda megszerzése

Miért fontos a lepattanó labda megszerzése?

- A védő lepattanó megszerzése kevesebb esélyt ad a támadó csapat számára, ezzel szemben a támadó lepattanó megszerzése újabb esélyt jelenthet a kosárszerzésre.
- A védő lepattanó megszerzésével és egy jó kiszabadító átadással gyorsindítási lehetőséget teremthetünk az ellenféllel szemben.
- A támadó lepattanó megszerzésével személyi hibákat harcolhatunk ki a további támadási lehetőségek alatt.
- A védő lepattanó megszerzése pozitív töltettel ruházhatja fel játékosainkat.

Az általános iskolai oktatásban a lepattanózás alapjait kell megtanítanunk a gyerekeknek úgy, mint a jó helyezkedés, kizárás és a lepattanóért való ugrás.

A lepattanó labdák megszerzése mérkőzéseket dönthet el, ezért a tanároknak, edzőknek a kezdetektől nagy hangsúlyt kell fektetniük a megfelelő technikai-taktikai képzésre (Bácsalmási és Bácsalmási, 2005).

Első lépésként a jó helyezkedés alapjainál a különböző szögekből történő dobások után a legvalószínűbb lepattanózási helyeket kell megtanítanunk a gyerekeknek. Tulajdonképpen azt, hogy egy dobás után nagy valószínűséggel hová fog pattanni a labda.

Második lépésként el kell érniük azt a gyerekeknél, hogy a dobás után vizuálisan érzékelje azt a támadójátékost, aki ellen neki meg kell szerezni a védőlepattanót.

Következő lépésként a lepattanózás legfontosabb elemét, a kizárást kell megtanítani a gyerekeknek. Tulajdonképpen itt a védőjátékos egy megfelelő technikával végrehajtott mozgással a támadójátékos és a lepattanó labda közé helyezkedik, így kizárva a támadójátékost a lepattanó megszerzéséből.

Következő lépésként, miután sikerül az ellenfél támadójátékost kizárni a lepattanózásból, minél gyorsabban meg kell szereznie a lepattanó labdát, hiszen nem tudhatja, hogy a többi támadó játékos közül ki és mikor ér oda, hogy megszerezze azt.

Utolsó lépésként pedig biztosítania kell a megszerzett lepattanó labdát oly módon, hogy mindkét kezével erősen ráfog a labdára, és azt megfelelő magasságban tartja.

Ezek azok a lépések, melyek segítségével megtaníthatjuk a gyerekeknek a jó lepattanó szerzés alapjait, így minimalizálni tudják az ellenfél játékosainak támadó lehetőségeit.

A lepattanó megszerzésének oktatását a tanulók saját maguknak a palánkra dobott labdás feladataival kell elkezdenünk. Itt meg tudjuk tanítani a megfelelő légmunkát, a földet érés után a labda védését. Majd ezután lehet elővenni a páros feladatokat, ahol a testnevelő tanár dobja palánkra a labdát, és párokban küzd a lepattanóért egy védő és egy támadójátékos. Itt az előzőleg tanított technikákhoz kapcsolódik a jó kizáráshoz szükséges technika megtanítása is. Ezek után pedig már a többi játékos részvételével végrehajtott csapatrész taktikai elemek gyakorlásánál lehet tanítani, még inkább javítani a lepattanózás taktikáját, technikáját.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

10. Csapatrésztaktika

A megfelelő csapatrész taktikai elemek használatához, játékban való alkalmazásához elengedhetetlenül szükséges az egyéni taktikai ismeretek megfelelő szinten való alkalmazása. A csapatrész taktikában már nem csak a saját helyzetünket kell figyelembe venni, hanem a társaink helyzetét, helyezkedését is. Tehát itt már tudatosan próbáljuk helyzetbe hozni a csapattársainkat, vagy ha a szituáció megkívánja, a védőmunkában kisegíteni őket. A csapatrész taktika oktatását a felső tagozat kezdetétől el lehet indítani. Természetesen figyelembe véve, hogy mindig az egyszerű szituációk oktatásától haladjunk az egyre bonyolultabb, több ember kapcsolását igénybe vevő szituációkig.

A csapatrész taktika legkisebb egysége a 2:2 elleni játék, de soha ne feledkezzünk el a létszámfölényes 2:1 elleni játék, vagy akár a létszámhátrányos 1:2 elleni játék gyakoroltatásáról sem. A leggyakrabban használatos csapatrész taktika pedig a 3:3 elleni játék, hiszen itt minden a játékban használatos poszton gyakoroltathatjuk a gyerekeket.

A csapatrész támadás taktikájában az iskolai oktatásban is törekedjünk felhívni a tanulók figyelmét a gyors támadás befejezések előnyeire, a rendezetlen védelem elleni támadások hatékonyságára. Természetesen a gyors támadás befejezések megfelelő szintű végrehajtásához megfelelő szintű technikai előképzettség is szükséges. Az általános iskolákban a 2:1 és a 3:2 elleni támadás befejezésekkel kell foglalkoznunk. Az általános iskolai korosztály végére el kell jutnunk a gyerekekkel arra a szintre, hogy ezeket a létszám fölényes helyzeteket meg tudják oldani, illetve a gyorsindításos támadásvezetést is tudják alkalmazni.

A 2:1 elleni játék

Ebben a szituációban két támadójátékos kísérel meg sikeres támadás befejezést egy védőjátékos ellen. Az 5. évfolyamos oktatásba már bevehetjük a 2:1 elleni helyzetek megoldását, de amennyiben technikailag jól felkészült csoportunk van, kísérletet tehetünk az 5. évfolyam előtti oktatásra is. Az oktatásban legegyszerűbben a páros lefutásos feladatokkal érhetünk el sikert egy védőjátékos alkalmazásával.

A 3:2 elleni játék

A három támadó két védő elleni játék már a kosárlabdázás magasabb fokát jelenti. Oktatására a 6-7-8. évfolyamos osztályokban kerülhet sor igazi sikerrel. Természetesen itt is befolyásoló tényező lehet, hogy milyen képességű csoportunk, osztályunk van. A támadójátékosoknak itt már sokkal nehezebb jó döntést hozniuk, hiszen két védőjátékos megfelelő kommunikációval egy már megszervezett védekező tevékenységet tud létrehozni. A kialakított ziccer helyzetek kihasználásához megfelelő technikai szinten kell ismerni a fektetett dobás technikáját.

A következő alapelvek megismerése szükséges a megfelelő 3:2 elleni játék végrehajtásához:

- A támadójátékosok ismerjék meg a támadótevékenységük sikeres végrehajtásához szükséges támadási sávokat a kosárlabda pálya területén.
- Törekedjünk arra, hogy a 3:2 elleni lerohanásoknál a tanulók közül a labdás játékos a pálya középső sávjában vezényelje a támadójátékot.
- A védők helyezkedésétől függően a középén irányított támadásvezetésből a legkönnyebb olyan átadást adnia a gyerekeknek, ami után a társuk ziccer helyzetbe kerül.



A legegyszerűbb oktatási forma a három támadó felpályás vagy egész pályás lefutása labdával két védőjátékos ellen.

A 2:2 elleni játék

A csapatrész taktikában a legkisebb egység a 2:2 elleni játék. Mégis az általános iskolai oktatásban a legfontosabb egységről beszélünk, hiszen egy gyengébb felkészültségű csoportnál is a taktikai ismeretekben erre a szintre mindenképpen el kell jutnunk a diákokkal. Azt mondhatjuk, hogy a 2:2 elleni játékba minden olyan taktikai, technikai ismeret előfordul, amelyeket mi a diákjainknak megtanítottunk.

A következő technikai elemek megfelelő ismeretére lesz szükség a 2:2 elleni játék használatakor.

Labdás támadó játékos esetén

- A fektetett dobás technikájának az ismerete (ügyesebb csoportoknál az általános iskola felső tagozatában akár a tempódobás oktatását is meg lehet próbálni).
- Megfelelő labdavezetési technika.
- A legfontosabb passzformák megfelelő technikai ismerete.

Labda nélküli játékos esetén

- A befutási formák ismerete.
- Az elszakadások megfelelő végrehajtása.
- Új elemként itt kerülhet be az oktatásba a legfontosabb elzárási formák alkalmazása.

10.1. Az elzárások fajtái

Az elzárások lehetnek labdás elzárások, ahol a labdás támadójátékos védőjátékosa kap elzárást a támadóember csapattársától. A másik fajtája az elzárásoknak az úgy nevezett „üres elzárások”, ahol két labdanélküli támadójátékos alkalmazza valamelyik elzárási technikát.

Az elzárás attól függ, hogy az elzáró játékos milyen helyzetben van a védőjátékoshoz képest. Így lehet: elé állásos, mögé állásos és mellé állásos elzárás.



5. kép: Elé állásos elzárás



6. kép: Mellé állásos elzárás



7. kép: Mögé állásos elzárás

Fontos megtanítani a gyerekeknek az elzárás pontos technikai végrehajtását, ami akkor szabályos, ha az elzárást végző játékos nincsen mozgásban, hanem stabil álló helyzetben van, mindkét lábával a talajon.

Elé állásos elzárás

Az elzáró játékos a labdás támadó és annak a védője közé áll, így biztosítva dobóhelyzetet a támadójátékosnak (5. kép).

Mellé állásos elzárás

Az elzáró játékos a labdás támadójátékos védője mellé állva, mellel felé fordulva hajtja végre az elzárást. Itt a labdás támadónak kell a saját védőjátékosát belevezetnie a labdavezetésével az elzárásba (6. kép).

Mögé állásos elzárás

Az elzáró játékos a támadó társa védője mögé áll arccal felé fordulva, így adva elzárást a társának. Ez azért is lehet hatásos módszer, mert a védőjátékos vizuálisan nem érzékeli az elzárást, így csak később tud arra reagálni (7. kép).

Természetesen nem csak a labdás támadójátékos mozgásának az oktatására kell hangsúlyt fektetnünk, hanem a zárást adó játékos mozgását is meg kell tanítanunk a tanulóinknak. Amikor a támadójátékos az általa adott elzárás után valamilyen irányba elmozog a védőjéhez viszonyítva, azt nevezzük leválásnak. A leválás történhet a gyűrű irányába azzal a szándékkal, hogy a gyűrűhöz közeli területen kapjon labdát, és történhet a leválás a támadógyűrűhöz viszonyítva ellenkező irányba is.

10.2. A 3:3 elleni játék

Már korábban is említettük, hogy a 3:3 elleni játék a csapatrész taktika egy olyan fokát jelent már, ahol az éles játékhelyzetekben előforduló összes szituációt tudjuk gyakoroltatni. A helyzetek kialakítását itt is befutásokkal, labdás betörésekkel és egyre nagyobb számban labdás és labdanélküli elzárásokkal alakíthatjuk ki. Az is mutatja, hogy mennyire is fontos ez a csapatrész taktikai forma a kosárlabdázásban, és hogy mennyire tényleg minden része benne van a sportágnak, hogy B33 néven hivatalos világbajnokságokat rendeznek a 3:3 elleni játékból, pontosan megalkotott szabályok szerint. A 3:3 elleni játék még több együttműködést kíván meg a játékosainktól, mint a korábban tanult csapatrész taktikák, ezért tanításának módszertani lépései a következők:

- Felállt védelem elleni játék 3 külső posztos játékosal.
- Saját térfélről indított átmeneti játékkal összekapcsolt 3:3 elleni játék.
- Egész pályás 3:3 elleni játék.

Tanulóinknak természetesen tudni kell alkalmazni az 1:1 és a 2:2 elleni játékokban megtanult alapelemeket. Fontos szempont az is, hogy a védekező mozgás aktivitását is fokozatosan emeljük a 3:3 elleni játék tanításánál. Kezdjük passzív védővel az oktatást, majd jöhet a félaktív védős rendszer, végül a teljesen aktív védőtevékenységgel való oktatás szakasza.

Milyen előnyei lehetnek a 3:3 elleni játék oktatásának

- Elég hozzá egy fél tornatermi rész, így akkor is tudjuk oktatni, ha nem egy osztály van egyszerre bent a tornateremben.
- A kevésbé ügyes tanulók is játékba tudnak kerülni és gyakorolni tudják a kosárlabda játékokban előforduló szituációkat, hiszen az 5:5 elleni játékkal szemben itt a támadó csapat nem engedheti meg, hogy egy játékosát kihagyja a támadójátékból.



- Nagyobb helye van a gyerekeknek a tanult technikák alkalmazására az 5:5 elleni játékkal szemben.
- Nem csak a kevésbé technikás gyerekek tudnak itt jobban bekapcsolódni a játékba, mint az 5:5 elleni taktikában, hanem az összes 3:3 résztvevő tanulónak több labdaérintése lesz, mint az 5:5 elleni támadásokban.

Az előbb leírtakból látható, hogy az általános iskolai oktatásban rendkívül jól és eredményesen használható a 3:3 elleni játék a kosárlabda technikai és taktikai ismereteinek az oktatásához. Ez nem azt jelenti, hogy 5:5 elleni játékot ne játszassunk a gyerekekkel, de az én személyes meggyőződésem az, hogy az általános iskola 5-6. osztályáig főleg az 1:1, 2:2, 3:3 elleni játékokra helyezzük a hangsúlyt, és csak utána forduljunk a 4:4 és az 5:5 elleni játékok felé.

11. A csapatrész-védekezés taktikája

A kosárlabda pályán a támadójátékosok együttműködéseit, tervszerű támadójátékukat csak egy szinten együttműködve dolgozó szervezett csapatvédekezést bemutató védőtevékenységgel lehet meggátolni.

A következő szituációkat kell gyakoroltatnunk a gyerekekkel

- Védekezés létszámfölényes helyzetekben.
- Védekezés azonos létszám esetén.

Védekezés létszámfölényes helyzetekben

Az általános iskolai oktatás során a 2:1 vagy a 3:2 elleni védekezés taktikájáig kell eljutnunk. Természetesen a játék során ennél nehezebb szituációba is kerülhet a védekező játékos, hiszen akár egy 3:1, 4:1, elleni szituáció is kialakulhat. Amennyiben a védőjátékos egyedül védekezik, a legjobb lehetősége az lehet, ha megpróbálja lezárni a gyűrű közeli területeket, és nem engedi ezáltal a közeli dobásokat. Amennyiben viszont már ketten védekeznek, akkor egymás munkáját segítve megfelelő kommunikációval akár magas százalékkal ki tudják védekezni a létszámfölényes szituációkat.

A létszám azonos helyzetekben alkalmazott védekező tevékenységben pedig még nagyobb jelentősége van a megfelelő összhangnak, a megfelelő kommunikációnak. Amennyiben a saját tanulóink megfelelő ütemben haladnak a tanterv anyagának feldolgozása során, akkor akár magasabb szinten belemélyedhetünk a csapatvédekezés oktatásába is. A tanulókat a csapatvédekezés során a következő részismeretekre kell megtanítanunk

- Védekezés labdás betörés ellen.
- Védekezés üres befutás ellen.
- Védekezés elzárás ellen.

A labdás támadó és a labda nélkül befutó játékos védését már egész hamar elkezdhetjük oktatni. Azonban magát az elzárásokat és annak védését csak egy megfelelő fejlődési szint elérése után oktathatjuk. Ezt a szintet a felső tagozat második felére elérhetjük diákjainkkal.

Az elzárások védekező módszerekkel is történhet. Nekünk a legegyszerűbb taktikákat kell megtanítanunk az általános iskolai oktatás során.

A következő elzárás elleni védekező taktikákat tanítsuk meg a gyerekeknek:

- Átcsúszás



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzecenyterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Kerülés
- Váltás

Átcsúszás technikánál a védekező játékos az elzáró támadó játékos és annak védője között mozog át.

Kerülésnél az elzáró támadó és annak védője között nincsen hely, ezért ilyenkor a blokkot kapó védőjátékos mind a két embert megkerülve mozog tovább.

Váltásos szituációban pedig az elzárt védőjátékos nem tudja az általa eredetileg védett támadójátékost védeni, ezért a zárást adó támadójátékos védőjével elváltja, azaz átveszik az eredetileg védett támadójátékosok védelmét egymástól.

Természetesen a magasabb szintű kosárlabdázásban még rengeteg védekező taktikát ismerünk az elzárások ellen, de az általános iskolai oktatásban elég, ha ezt a háromfajta technikát ismertetjük meg tanulóinkkal.

Módszertani ajánlásokra figyeljünk a védőtevékenység oktatásakor

- A pontos védekező alaphelyzet megtanítása.
- A megfelelő védekező lábmunka, és az ahhoz szükséges fizikai felkészültség megtanítása.
- Először az 1:1 elleni védekezés alapelveit kell megtanítani, később kerülhet sor a csapatvédekezési szituációk megismerésére.
- A testnevelő tanárok az alapképességek, készségek megtanítására helyezték a hangsúlyt. A taktikai képzést csak alapszinten oktassák. Ennek bővebb megtanulása megtörténhet az egyesületi foglalkozásokon.
- Különböző testnevelési játékok kereteiben belül játékos formában meg tudjuk tanítani diákjainknak a jó védekező mozgáshoz szükséges alapokat.
- Helyezzük a hangsúlyt az emberfogásos védekezés megtanításakor a különböző feladatok versenyszerű végrehajtására, amennyiben tanulóink már megfelelő technikával rendelkeznek.
- A zóna védekezés alapjait legkorábban a felső korosztály 7. osztályától kezdjük el megismertetni a tanulóinkkal, de ekkor is maradjon meg a hangsúly az emberfogásos védekezés alkalmazásán, tanításán. Azonban, ha úgy ítéljük meg, hogy a zóna védekezés oktatása olyan időt venne el tőlünk, amely idővesztés miatt nem tudjuk az emberfogásos védekezést a megfelelő szinten megtanítani az osztályunknak, akkor elhagyhatjuk a zónavédekezés tanítását, hiszen a jelenlegi versenykiírások szerint a Magyar Diáksport Szövetség a múlttal ellentétben az általános iskolás korosztályok számára kiírt kosárlabdás versenykiírásokban már nem engedi a zónavédekezés alkalmazását!

12. A csapattaktikában alkalmazható játékrendszerek

Itt még egyszer megjegyzem, hogy a védekezésben a hangsúly az emberfogásos védelem megtanításán van az általános iskolában!

Azt mindenképpen le kell szögeznünk, hogy a támadási rendszerek, a támadási lehetőségek tanításánál viszonylag könnyű dolgunk lesz, hiszen minden gyerek szeret támadni, szeretne kosarat szerezni (Ránky, 1999).

Már említettük, hogy ez a támadótevékenység történhet rendezetlen és rendezett, felállt védelem ellen.



A rendezetlen védelem elleni támadásról akkor beszélhetünk, ha még nem minden védekező játékos ért vissza a saját palánkja alá. Ahhoz, hogy megfelelő minőséggel tudjuk tanítani diákjainknak a rendezetlen védelem elleni támadás taktikáját, a következő előképzettség szükséges:

- A lepattanózó tevékenység és az ehhez kapcsolódó technikai képzettség megléte.
- A különböző átadási formák ismerete.
- A pálya területén a megfelelő indulási sávok ismerete.
- A létszámfölényes támadás befejezési lehetőségeinek az ismerete.

Alapvetően az általános iskolai oktatásban próbáljunk minél több szabadságot adni a tanulóknak a lerohanásos támadásban. A legfontosabb alapelvekkel ismertessük meg diákjainkat.

A lerohanásos játékot legkönnyebben a különböző páros, hármas lerohanásokkal alapozhatjuk meg. Amennyiben lehetőségünk van, ezeket a feladatokat mindig teljes, egész pályán gyakoroltassuk a gyerekekkel. A legutolsó fázis az, amikor ezeket a lerohanásos indulásokat a játék közben gyakoroltatjuk. A felállt védelem elleni támadás lehetőségeit az általános iskolai oktatásban elég a diákoknak az ismeret szintjén elsajátítani. Semmi esetre sem szükséges bonyolult támadási variációkat tanítani a gyerekeknek, ez maradjon meg a kimondott egyesületi sportfoglalkozás idejére. Az 5:5 elleni játékban adjunk nagy szabadságot a gyerekeknek. A következő előképzettségi szintekre azonban figyeljünk, hogy megfelelő szinten álljanak a gyerekek

- A kosárlabdázáshoz szükséges motorikus tényezők megfelelő fejlesztése.
- Az alapt technikák (megindulás-megállás, sarkazás, labdavezetés, fektetett dobás, átadási formák) megfelelő ismerete.
- Taktikai ismeretek megfelelő szintű tudása mind védekezésben, mind támadásban az 1:1,2:2,3:3 elleni játékban.
- A labda nélküli befutásos játérendszer ismerete.

Természetesen ezek az előképzettségi szintek folyamatosan épülnek be az általános iskolai oktatás során. Az is biztos, hogy gyerekek különböző szinten fogják ismerni, alkalmazni ezeket a technikai-taktikai ismereteket.

13. Védekezési rendszerek a csapattaktikában

Említettük már, hogy az általános iskolai oktatásban elsősorban az emberfogásos védekezést kell megismertetnünk a tanulókkal. Így mi is ezt a védekezési formát tárgyaljuk bővebben.

Az emberfogásos védekezés

A tanórákon, amikor már a diákjaink megfelelő alapokkal rendelkeznek, rátérhetünk az emberfogásos védekezés csapatszintű megismerésére is. Ismertessük meg a diákokat a kosárlabdában előforduló posztokkal (irányító, bedobó, center). Azonban az ezekre a posztokra való speciális képzés az egyesületi edzések feladata. Figyeljünk arra, hogy az 5:5 elleni játék során a kosárlabdázáshoz szükséges képességek különböző szintjén álló gyerekeket, ha lehet, ne rakjunk egy párba a védekezési feladatok kiosztásánál. Egyforma képességű tanulókat próbáljunk párba állítani a védekezésben az 5:5 elleni játék során. Ez azért fontos, mert amennyiben egy jó támadási képességgel rendelkező gyerek védőjének egy jóval gyengébb képességű



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

gyereket állítunk, akkor a gyengébb képességű diákunk motivációját az órán való aktív részvételéhez nagyon hamar letörjük.

Az emberfogásos oktatást a következő játékokkal készíthetjük elő:

- Különböző fogójátékok labda nélkül.
- Fogójátékok labdavezetéssel.
- Pontszerző játék.

Jól alkalmazható lehet akár a 3:3, de az 5:5 elleni játékban, ha tanulóinkat játszadjuk fél vagy akár egész pályára leütés nélkül is, hiszen ilyenkor a támadó tevékenységükben jól tudják gyakorolni a befutásos játékot. Védő tevékenységükben pedig a befutás ellen való védekező technikákat tudják jól használni.

A zónavédekezést és az összetett védekezést nem feltétlenül szükséges oktatnunk az általános iskolában. Amennyiben a csoportunk, osztályunk olyan képességű, akkor alapszinten ezeket a védekező rendszereket is ismertethetjük. Ez azonban csak plusz lehet, mert a hangsúly az emberfogásos védekezés egyéni és csapattaktikai megismerésén van. A különböző letámadási rendszerekkel ugyanez a helyzet, csak akkor oktassuk, amennyiben az általunk oktatott osztály képességei lehetővé teszik, egyébként ez a rész is maradjon meg az egyesületi kosárlabdázás keretén belül.

14. A területvédekezés előkészítése

Javaslatok az általános iskolai oktatáshoz. A legtöbb általános iskolában a jelenlegi feltételrendszer nézve már megfelelően lehet oktatni a kosárlabda sportágot. Az alapvető technikai és taktikai elemeket minden testnevelőnek meg kell tudnia tanítani. A fentebb felsorolt alapszintű követelményeket a Nemzeti Alaptanterv szabályozza. A magasabb szintű követelményrendszer oktatásához megfelelő képességű csoportunknak kell lenni, vagy az iskolának erre a sportágra kell specializálódnia. Alapvetően a gyerekeknek a labdajátékok közül a kosárlabdázás alapelemeit a legnehezebb elsajátítani. Mindig legyünk türelmesek, és csak akkor lépünk tovább, amennyiben erre lehetőségünk van, ha már az éppen megtanítandó technikát-taktikát egy alapszinten be tudja mutatni minden gyerek az osztályunkban. Fontos az olyan előkészítő játékok szerepe, mint a kapitánylabda vagy a zsámolylabda, ahol a gyerekek játékosan tudják a kosárlabdázás alapelveit megtanulni. Amikor ezen a szinten túl vagyunk, akkor kapcsolhatjuk össze ezeket és más testnevelési játékokat a kosárra dobással. Fontos, hogy alsó tagozatban csak a legfontosabb szabályokat tartassuk be a gyerekekkel! A lényeg az lenne, hogy minél többet tudjanak időben játszani, minél több sikerélményük legyen! A felső tagozatos oktatás során egyre több szabály betartását adjunk hozzá a játékhoz, így megismertetve a gyerekeket a sportág szabályaival. Az órák végén, amennyiben van lehetőségünk, a le nem fűjt szabálytalanságokat is ismertessük a tanulókkal, és azok szabályok szerinti betartásának a lehetőségeit. Mindig arra kell törekednünk, hogy az újonnan tanult technikákat, taktikákat próbáljuk játékos formában megtanítani a diákjaink számára. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, fő a sikerélmény! A legügyesebb gyereket tereljük az egyesületi rendszer felé, ahol magasabb szinten is tudnak kosárlabdázni, ezzel segítve a sportág fejlődését.



Alapfogalmak

- Alapállás:** A kosárlabda játékosok labdás, vagy labda nélküli testhelyzete, melyből a legkönnyebben tudnak végrehajtani mozgásokat előre, hátra vagy oldalt.
- Dobás blokkolás:** A védő játékos a kezével elüti a támadójátékos által rádobott még felszálló ágban lévő labdát.
- Elzárás:** Két támadójátékos közötti taktikai kapcsolatot jelenti. Akkor történik elzárás, amikor egy támadójátékos labdavezetése, vagy a támadógyűrű irányába végzett futása közben az egyik támadótársa úgy helyezkedik, hogy a társa védőjátékosának az útját állja és a védőtevékenysége közben leválassza a támadótársáról.
- Emberfogásos védekezés:** Egy védekező taktika, amikor a védőcsapat játékosai egy-egy támadó csapatbeli játékost őriz, vagyis kimondottan arra a játékosra figyel, és próbálja megakadályozni a sikeres kosárszerzésben.
- Fektetett dobás:** A kosárlabda játékos mozgás közben végrehajtott dobásformája, melyet egy lábról felugorva a palánkra „fektetve” hajtunk végre. A köznapi nyelvben ezt a dobásformát nevezik „ziccernek”. Futómozgás közben felugrással végrehajtott egykezes dobásforma, ahol a játékos a labdát a palánkra fekteti, megfelelő végrehajtás után a labda a palánk érintésével a gyűrűbe kerül.
- Horogdobás:** A középjátékosok (centerek) kedvelt dobásformája, melyet egy lábról felugorva hajtanak végre. A dobó kézzel ellentétes váll fordul a gyűrű irányába, és a dobást a fül mellett, fej fölött nyújtott kézzel hajtják végre.
- Hosszú indulás:** A kosárlabda játékos labdával való megindulása, ahol a labdaleütés, a leütést végző kézzel ellentétes lábra történik. A labdaleütés a belső boka mellé történik.
- Megállás:** A kosárlabda játékosok a szigorú lépésszabályhoz kötött technikai eleme. Végrehajtható egy- vagy két ütemben. Együtemű megállásnál a két láb egyszerre érkezik a talajra. Kétütemű megállásnál a két láb ütemkülönbséggel érkezik a talajra.
- Rövidindulás:** A kosárlabda játékos labdával való megindulása, ahol a labdaleütés a leütést végző kézzel megegyező lábra történik. A labdaleütés a külső boka mellé történik.
- Sarkazás:** A kosárlabdajáték sajátos technikai eleme. A játék szigorú lépésszabályán igyekszik enyhíteni. Lehetővé teszi a játékos számára, hogy a lépésszabály megsértése nélkül az ellenféltől távol, de magánál tarthassa a labdát. Az egyik lábbal a másik körül lépegető mozgásokat hajthat végre előre és hátrafelé. A lépéseket az utoljára talajra érkező lábbal hajthatja végre. A két láb egyidejű talajra érkezésekor megválasztható a lépegető láb.
- Tempódobás:** A kosarasok leggyakrabban alkalmazott és legrátságosabb dobásformája, melyet páros lábról felugorva, az ugrás legmagasabb pontján hajtanak végre egy kézzel.
- Területvédekezés:** Egy védekező taktika, amikor a védekező csapat játékosai nem kimondottan egy támadójátékost védenek, hanem a saját palánkjuk előtti területen egy megadott területet próbálnak levédeni.

Ellenőrző kérdések

1. Hol és mikor alakult ki a kosárlabdajáték?
2. Ki volt a kosárlabdajáték kitalálója?
3. Mikor került Magyarországra a kosárlabdajáték?



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4. Mióta játszanak Magyarországon palánkos kosárlabdát?
5. Ki volt az MKOSZ első elnöke?
6. Melyek a labdanélküli technikai elemek?
7. Sorold fel a labdás technikai elemeket!
8. Mit nevezünk sarkazásnak?
9. Hányféle indulási módot ismersz a kosárlabdában?
10. Mi a fektetett dobás lényege?
11. Miben különbözik a tempódobás a fektetett dobástól?
12. Melyek a hibajavítás alapvető szempontjai?
13. Mit nevezhetünk taktikának a kosárlabdában?
14. Sorolja fel a legfontosabb taktikai elemeket az általános iskolai korosztályban!
15. Sorolja fel a legfontosabb befutási, elszakadási formákat!
16. Jellemezze az egyéni taktika feloszthatóságát mind támadásban, mind védekezésben!
17. Milyen legfontosabb jellemzői vannak az emberelőnyös támadások taktikájának?
18. Milyen legfontosabb jellemzői vannak az 1:1, 2:2, 3:3 elleni támadójátéknak?
19. Milyen védekezési rendszereket használhatunk az általános iskolai korosztályban?

Irodalomjegyzék

- Bácsalmási Gábor, Bácsalmási László (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani!* Bácsi Kkt, Budapest.
- Honti Gyula (1974): *Kosárlabda*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kristóf László (1999): Kosárlabdázás. In.: Gál László (szerk.): *Sportjátékok III*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest 9-155. p.
- Mondoni M. (1986): *Kosárlabda 10-14 évesek részére*. (Fordította: Killik László) Magyar Kosárlabda Szövetség, Budapest.
- Mondoni M. (1994): *Mini Kosárlabda*. MKOSZ, Budapest.
- Páder János (1968): *A kosárlabda oktatása*. Sport, Budapest.
- Ránky Mátyás (1999): *Játék a kosárlabda – a kosárlabda játék*. Pauz Westermann Kiadó, Celldömölk
- Szabó János (1961): *A kosárlabdázás módszertana*. Sport, Budapest.
- Szabó János (1972): *Így tanítsuk a serdülő kosarasokat!* Sportpropaganda Z-72119, Budapest.

Internetes források

- <http://kosarsport.hu/mkosz/?kosarlabda-tortenete>
- http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html
- http://kerettanterv.ofi.hu/2_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html
- kosaredzo.hu/tamado_alapallas



II. RÖPLABDA

1. A röplabdázás kialakulása, fejlődése

1.1. Nemzetközi történet

A XIX. század végén Észak-Amerikában Gulick és Wood testnevelő tanárok, sportolók téli holt idejének kitöltésére új labdajátékot találtak ki. Felemelték a teniszhálót fejmagasságig, és egy kosárlabdát dobáltak át felette. Egész teremben játszották, kötetlen létszámmal. A labdát meg lehetett fogni, csak a földet nem volt szabad érnie. 1895-ben William G. Morgan a holyokei YMCA egyetem testnevelési igazgatója játszatta termében, és „minonett”-nek nevezte el.

1896-ban Springfieldben nyilvánosan is bemutatták, akkor már „volleyballnak” vagyis „repülő labdának” hívták. Az új játék gyorsan népszerűvé vált, és elindult világhódító útjára. Fokozatosan szükségessé vált határozott játékszabályok kialakítása (játékterület, csapatlétszám, labdaérintés, hálomagasság, eredményszámolás).

A XX. század elején az amerikai kontinensen, majd Ázsiában terjedt el. Európában az első világháború éveiben kezdték játszani Angliában, Franciaországban, Csehszlovákiában, Lengyelországban, Szovjetunióban. Egymás után alakultak meg a szövetségek, nemzeti bajnokságokat indítottak, nemzetközi találkozókra is sor került. Felvetődött egy központi összefogó szerv létrehozásának igénye. 1934-ben a Nemzetközi Kézilabdaszövetségben belül Röplabda Technikai Bizottság foglalkozott a sportág kérdéseivel (1. kép).

1947. Párizsban megalakul a Nemzetközi Röplabdaszövetség (FIVB). Első elnöke a francia Paul Libaud. Megélnéül a röplabdaélet, 1948-tól beindulnak az Európa-bajnokságok, 1949-től a világbajnokságok sorozata. Fontosabb nemzetközi események

1964. Tokió. Először szerepel olimpián a röplabdázás (10 férfi és 6 női csapat).

1984. Los Angeles. Új elnököt választanak a sportág vezetésének élére Ruben Acosta személyében, aki új professzionista szemléletet, stratégiát hozott.

1995-ben a 100 éves évfordulót szerte a világban megünneplik.

1996-ban Atlantában a strandröplabda bekerül az olimpiai programba.

Az ezredforduló markáns szabályváltozásokat hoz (labdamenet-pont rendszer, liberó játékos, teljes testfelülettel érintés).

2008-ban lemond az elnök, és átadja helyét Jinzhong Wei-nek (Kína).



1. kép: Japán és amerikai nők játéka 1943-ban

Forrás: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Mazanar_volleyball_00166u.jpg^[1]

A világvversenyeken a kezdetben kialakult kelet-európai fölény az utóbbi évtizedekben fokozatosan kiegyenlítődött, komoly sikereket értek el ázsiai és amerikai csapatok (Japán, Kína, USA, Kuba, Brazília).

2008-as olimpia Peking

Nők: 1. Brazília, 2. USA, 3. Kína

Férfiak: 1. USA, 2. Brazília, 3. Oroszország

2012-es olimpia London

Nők: 1. Brazília, 2. USA, 3. Japán

Férfiak: 1. Oroszország, 2. Brazília, 3. Olaszország

1.2. Hazai történet

1939-ben bemutatták a játékot a Testnevelési Főiskolán. A II. világháború időszakának végén az elvonuló front mögött szovjet katonák játszották, ismertették meg a játékot, amely gyorsan népszerűvé vált. A háború pusztítása a sportlétesítményeket sem kímélte, így célszerűnek látszott olyan sportág felkarolása, amely kis anyagi ráfordítással nagy tömegeknek biztosít megfelelő lehetőséget.

1946-ban megalakul a Magyar Röplabdaszövetség, és beindul a bajnokság.

1947-ben kilép a válogatott nemzetközi porondra (Balkán Bajnokság).

1948 OSH megrendezte az Országos Népi Röplabdabajnokságot 3800 csapat nevezésével. Minden csapat kapott egy labdát, hálót és szabálykönyvet, ami tovább segítette a sportág fejlődését.

1949-ben férfi válogatottunk a prágai világbajnokságon 7. helyezést ért el. Budapesten rendezik a főiskolai világbajnokságot.

Az '50-es években csapataink megszilárdították helyüket az európai középmezőnyben.

Az 1963-as bukaresti Eb-n a férfiak a nagyon előkelő 2. helyen végeztek.

Az 1964-es tokiói olimpián csapatunk 6. lett.

1970-ben a bulgáriai VB-n komoly siker a nők 4. helyezése, biztosítva ezzel az 1972-es müncheni olimpiai részvételt, ahol az 5. helyet szerezték meg.

Női csapatunk eddigi legjobb eredménye az 1975-ös belgrádi EB 2. helye.

A Nehézipari Minisztérium (NIM) női csapata a '70-es években többszörös BEK-győztes (Bajnokcsapatok Európa Kupája) volt.

Az 1976-os montreali és az 1980-as moszkvai olimpián a nők egyaránt a 4. helyen végeztek.

Európa-bajnoki szereplésünket további 4 bronzérem fényesíti (1950 férfi, 1977, 1981, 1983 nők).

Az utóbbi évtizedeket nem lehet a magyar röplabda sikeres korszakának nevezni, nemzetközi versenyeken nem tudunk számottevő eredményt elérni. A kontinentális és világvversenyek döntőjébe nem kerülnek be csapataink. Kivételt képez a férfi válogatott 2001-es EB döntőn elért 11. helyezése.

2012-es londoni olimpia férfi döntőjét viszont magyar játékvezető, nevezetesen Hóbor Béla vezette, amely komoly sportdiplomáciai sikerként könyvelhető el.



2. A röplabdázás jellemzése

A röplabdajáték a sportjátékok családjába tartozik, ahol két csapat küzd egymással a győzelemért. Legfőbb jellemzői:

- A csapatokat háló választja el, amely kizárja a test-test elleni érintkezést. Magassága meghatározott, férfiaknál 243 cm, nőknél 224 cm.
- A játékterület viszonylag kicsi, 18x9 m-es, mégis a gyors labdamenetek miatt a motorikus és pszichés képességek magas színvonalát igényli.
- A játék a légtérben folyik, a labda nem érintheti a pálya talaját. A labdaérintések száma kötött, a harmadik érintéssel át kell juttatni a labdát az ellenfél térfelére (a sáncolás nem számít).
- Meghatározott a labdakezelés módja, egyidejű és elpattanó kell legyen. Alapvetően kézzel játszott sportjáték, bár szabályos a teljes testfelület.
- A játékidő nem korlátozott. A győztes csapatnak három játszmát kell megnyernie. A játszmán belül 25 pontot szükséges elérni, döntő játszmában 15 pontot. Amennyiben a játszma végén nincs meg a két pont különbség, tovább játszanak.
- Minden labdamenet pontot ér. A játék nyitással indul, melynek pillanatában a játékosoknak megfelelő állásrendben kell elhelyezkedniük a pályán.
- Ha a fogadó csapat megszerzi a nyitás jogát, a játékosok az óramutató járásával megegyező irányban egy hellyel tovább lépnek, vagyis forgást végeznek.
- Egy térfélen mindig 6 játékosnak kell pályán lennie. A csapat jogosult speciális védekező típusú, úgynevezett „liberó játékos” szerepeltetésére.
- Minden játszmában meghatározott számú pihenőszünetet és cserét lehet kérni.

A röplabdázás nevelő hatása széleskörű. Kiválóan fejleszti a közösségi szellemet, akarat-erőt, bátorságot. Megköveteli az értelmi képességek magas színvonalát (koncentráció, helyzet-felismerés, anticipáció, döntés).

3. Röplabdázás a 2013-as kerettantervben

3.1. Alsó tagozat (1–4. évfolyam)

Az alsó tagozatos testnevelésben a legfontosabb cél a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása^[2].

A sportjátékok oktatása során tartasuk szem előtt az alábbi módszertani szempontokat és elveket:

- fokozatosság elve;
- rendszeresség elve;
- tervszerűség és tudatosság;
- sikerorientált gyakorlási feltételek, élménygazdagság, játékosság;
- kreativitást igénylő tanulási helyzetek kialakítása;
- differenciálás elve.

A testnevelés műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlett-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujzschenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

ségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt. A 3–4. évfolyamon a mozgáskészségek tovább stabilizálódnak, az előzetes mozgástapasztalatokra építve tovább fejlődnek, és a mozgástanulás magasabb szintjére kerülnek. Az alapkészségek fejlesztésének folyamatában a komplexebb, nehezebb körülmények közötti végrehajtások válnak uralkodóvá (1–2. táblázat).

1. táblázat. A sportjátékok (röplabdázás) technikai és taktikai alapismeretei, feladatmegoldásai, fejlesztési követelményei az 1–2. évfolyam kerettantervében.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése. A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetők.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:</i> labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskezilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</p> <p><i>Miniröplabda:</i> Kosárárintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfülönyes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzéseit egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>		<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, tájékozódási alapismeretek.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.	

A fejlesztés várt eredményei az 1–2. évfolyam végére

- Az alapvető manipulatív mozgáskészségek elnevezéseinek ismerete.
- Tapasztalat azok alkalmazásában, gyakorló- és feladathelyzetben, sportjáték-előkészítő kisjátékokban.
- A játékfeladat megoldásából és a játékfolyamatból adódó öröm, élmény és tanulási lehetőség felismerése.

- A csapatérdek szerepének felismerése az egyéni érdekekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása.
- A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete (2. táblázat).

2. táblázat: A sportjátékok (röplabdázás) technikai és **taktikai** alapismeretei, feladatmegoldásai, fejlesztési követelményei a 3–4. évfolyam kerettantervében.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladat-helyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint.</i> <i>Általános technikai és taktikai tartalmak</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. <i>Miniröplabda</i> Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban. <i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok</i> Játék létszámazonos, létszámfőlényes helyzetekben labdarúgás, szivacs-kézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás, kézilabda, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzése kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete. Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria.</p> <p><i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Labdaív, technikai végrehajtás, kooperatív játék, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.	



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujzschenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A fejlesztés várt eredményei a 3–4. évfolyam végére

- A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete.
- Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során.
- Az egyszerű védő és támadó helyzetek felismerése.
- Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.
- Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra.
- A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés.
- A sportszerű viselkedés értékévé válása.

3.2. Felső tagozat (5–8. évfolyam)

A felső tagozatos testnevelésben a legfontosabb cél a tanulók komplex képesség- és készségfejlesztése, a sportági képzés kiteljesedése, a technikák tökéletesítése, mozgásállandóság és teljesítménykonstancia fejlesztése, illetve a sportági eredményesség javítása^[3].

Ezen az iskolafokon a tanulók magasabb mozgásműveltséggel rendelkeznek a sportjátékok mozgásformáiban, növekszik terhelhetőségük, valamint a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos és tervszerű fejlesztőmunka eredményezi. Az 5. évfolyamtól erre épül a komplex készség- és képességfejlesztés, amely figyelembe veszi az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat. Ekkor kezdődik el a sportági képzés, amely a 8. évfolyamra teljeseedik ki.

Ez az életkor kiemelkedő szerepet játszik a testnevelés és sport iránti elkötelezettség, az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény megalapozásában.

A pszichomotoros tartalmak mellett fokozott hangsúly kapnak a kognitív szférát érintő elméleti ismeretek: személyi higiéné, balesetek megelőzése, sportjátékok versenyszabályai, a sportjátékok alapvető technikai-taktikai tudáselemei, életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek. Az elméleti tudásanyag további részét képezi a sportjátékok egészségmegőrzésben és a fittség kialakításában betöltött szerepe (3–4. táblázat).

Az 5-8. évfolyamon a sportjátékok eszköztárával is fejlesztendő feladatok

- Az erkölcsi tulajdonságok fejlesztése.
- A nemzeti öntudat és hazafias nevelés.
- A pályaorientáció megalapozása.
- Demokráciára nevelés.
- Az önértékelés.
- A testi és lelki egészség kialakítása.
- Környezettudatosság fejlesztése.
- Az eredményes tanulás alapvető technikáinak megismertetése.
- A hatékony, önálló tanulás, valamint a szociális és állampolgári kompetencia kialakítása.
- Az anyanyelvi kommunikáció fejlesztése.
- A kezdeményezőkézség, a vállalkozói kompetencia fejlesztése.
- Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség kompetencia fejlesztése.



3. táblázat: A sportjátékok (röplabdázás technikai- és taktikai alapismeretei, fejlesztési céljai és követelményei az 5–6. évfolyam kerettantervében.

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 70 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kezel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú test-edzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labda nélküli technikai gyakorlatok:</i> alaphelyzet. Igazodás a labdához.</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> alkarérintés (könnyű műanyag labdával, majd röplabdával): egyéni és páros gyakorlatok. Alsó egyenes nyitás: a nyitás gyakorlása egyénileg és párokban. Kosárérintés: egyéni és páros gyakorlatok. Kosár- és alkarérintés összekapcsolása, kísérletek a folyamatos és váltakozó érintésekre. Felső ütőérintés: egyénileg és párokban.</p> <p><i>Taktikai alapgyakorlatok:</i> nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás, nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés nyitásfogadásánál.</p> <p><i>Képességfejlesztés:</i> különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés kéz és láb különböző felületeivel. Fejlesztés labdával.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



<p>fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Szabálykövető magatartás, sáncolás, fair play.

A fejlesztés várt eredményei az 5–6. évfolyam végére

- A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátítása, ezek alkalmazása testnevelési játékokban, játékos feladatokban és a sportjátékban.
- Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.
- A sportjátékok játékszabályainak ismerete és alkalmazása.
- Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.
- Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon vagy egyéb szervezeti formában.

4. táblázat: A sportjátékok (röplabdázás) technikai és taktikai alapismeretei, fejlesztési céljai és követelményei a 7–8. évfolyam kerettantervében.

Tematikai egység/fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 62 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és</p>	

	<p>indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Röplabdázás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:</i></p> <p>Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban.</p> <p><i>Kosárérintés változatai:</i> kosárérintés előre-hátra alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, földre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás:</i> mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyéni a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre.</p> <p><i>Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás:</i> a felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése.</p> <p><i>Képességfejlesztés:</i> labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyéni, párokban és csoportokban.</p> <p>Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával.</p> <p>Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből.</p> <p><i>Játékok, versengések:</i> az alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyéni és párokban különböző érintésekkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek.</p> <p>A játék kiteljesítését szolgáló egyéni- és csapattaktikai ismeretek.</p> <p>A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek.</p> <p>A specifikus sportjáték tudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete.</p> <p>A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben.</p> <p>A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes</p>	<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.</p>



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

értelmezése. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világban élenjáró nemzetek a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Adogató, felső egyenes nyitás, egyenes leütés, feladás, sáncolás, támadási alapformák, ütés-sáncolás fedezése, 1:1, 2:2 elleni játék.

A fejlesztés várt eredményei a 7–8. évfolyam végére

- Gazdagabb sportjáték-technikai és taktikai készlet.
- Jártasság néhány taktikai formáció, helyzet megoldásában.
- A játékszabályok kibővített körének megértése és alkalmazása.
- A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.
- A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.
- Konfliktusok, sportszerűtlenségek, deviáns magatartások esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kulturált kifejezése.
- Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.

4. A röplabdázás mozgásanyagának felosztása

Technika (Tóth, 1992)

Labda nélkül végzett mozgások

- alaphelyzet: magas, közepes, mély
- igazodás a labdához: megindulás, kilépés, futás, felugrás, leérkezés, irányváltoztatás, megállás
- kiindulási helyzet, hozzáállás, igazodás

Labdával végzett mozgások, érintések

Kosárérintések

- alap kosárérintés
- kosárérintés változatai
 - magas kosárérintés
 - kosárérintés hátra
 - kosárérintés oldalra
 - légi kosárérintés
 - egykezes kosárérintés
 - egyéb érintések kosárral (gurulás, ejtés, húzás, pörgetés)
- feladások
 - alapformák
 - feladás előre-fej fölé
 - feladás hátra
 - feladás keresztbe
 - változatok
 - feladás légi kosárral

- alacsony labda feladása (tyúk, szúrt)
- feladás a térfél különböző pontjairól
- feladás egy láb érintéssel

Ütések

- nyitások
 - alsó nyitások
 - alsó egyenes
 - alsó oldal
 - fonák
 - gyertya
 - felső nyitások
 - felső egyenes
 - lebegtetett
 - felugrásos
 - horog
- leütések
 - egyenes ütés
 - gyenge ütés
 - ütés elfordítással
 - tyúkütés
 - szúrt ütés
 - leütés a hálótól távolabb
 - horogütés

Egyéb érintések

- alkarérintés
- sáncolás
- gurulások
- vetődések
- kanálérintés
- kényszerérintések

Taktika

Általános taktikai alapelvek

- csapatszerkezet kialakítása
- a csapat összeállításának szempontjai
- a játékosok általános feladatai a különböző játékhelyeken
- soron belüli helycserék lehetősége
- játékos cserék kihasználása
- pihenőszünetek kihasználása

A támadás taktikája

Egyéni

- nyitás taktikája

Csapat

- támadás befejezésének alapformái



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- feladás taktikája
- leütés taktikája
- cseles támadás befejezések taktikája
- kényszerátadás taktikája
- egyszerű támadási kombinációk
- befutások alkalmazása
 - befutások
 - beállások
- összetett támadási kombinációk
 - ugratások
 - követések
 - kerülések
 - kilépések

A védekezés taktikája

Egyéni

- helyezkedés
- az érintési mód megválasztása
- az ütések védeke (nyitásfogadás, mezőnyvédekezés)
- az egyes sánc taktikája
- a hálóból kipattanó labda játékban tartása

Csapat

- védekezés az ellenfél nyitásakor
 - nyitásfogadási alakzatok elsősorköteles feladóval
 - nyitásfogadási alakzatok hátsósorköteles feladóval
 - nyitásfogadási alakzatok speciális szempontok alapján
- védekezés labdamenet közben
 - védekezés sánc nélkül
 - védekezés egyes sánccal
 - csoportos sáncolás
 - sánc mögötti terület biztosítása
 - leszakadó játékos feladata
 - terület fedezése
- védekezési rendszerek
- saját támadás biztosítása

5. A röplabdázás technikai ismeretei és oktatásuk

5.1. Labdanélküli mozgások technikája

A korszerű röplabdázásban a különböző játéksituációk rendkívül gyorsan váltakoznak. A játékosok figyelmének egy pillanatra sem szabad lankadnia, folyamatosan készen kell állni, hogy szükség esetén játékba tudjon avatkozni. Nagyon ritkán fordul elő olyan helyzet, amikor nincs szükség hely-, illetve helyzetváltoztatásra valamely technikai elem végrehajtása előtt. Haladó szinten az eredményesség fontos összetevője a megfelelő helyezkedés, igazodás. Kezdőknél a nem megfelelő hozzáállás szabálytalan érintéshez vezethet.

Nem helyes ugyanakkor mereven szétválasztani a labdanélküli és labdás technikákat. A legfontosabb a labda célszerű, gazdaságos és gyors továbbítása, melynek alapját képezi a labdaérintés előtti tevékenység. Nagy hangsúlyt kell fektetni az oktatás során az alapvető motoros képességek folyamatos fejlesztésére, valamint a különböző játékhelyzetekben előforduló mozgások begyakorlására.

5.1.1. Alaphelyzet

Terpeszállás, tetszőleges láb kissé előrébb, térd, boka hajlított, testsúly a két lábon egyenletesen elosztva. A törzs enyhén előredől, karok a test előtt rézsútosan, könyökből hajlítva, tekintet előre néz. A különböző játékhelyzetek másféle alapállást feltételeznek a játékosoktól. A készségi állapotnak a térdek hajlásszögétől függően eltérő fokozatai vannak.

Magas alaphelyzet: nyitás, sáncolás.

Közepes alaphelyzet: ütés, feladás.

Alacsony alaphelyzet: mezőnyvédekezés, sáncolás biztosítása.

5.1.2. Igazodás, hozzáállás

Megfelelő alapállásból képes a játékos gyors megindulást, majd ebből határozott megállást végrehajtani. A labda sebessége, távolsága határozza meg az igazodás mértékét. A hozzáállás a labdaérintést ténylegesen elvégző játékos tevékenysége, amely a szituációtól függően lehet hely- illetve helyzetváltoztatás. Lassú, távolabbra érkező labda megjátszása előtt van lehetőség különféle helyváltoztató mozgásra (utánlépés, keresztlépés, futólépés). Gyors, közelre érkező labda esetében erre nincs idő, marad a helyzetváltoztatás. Az igazodás közben lehetőleg tekintetünk kövesse a labda röppályáját és súlypontunk a talajjal párhuzamosan függőleges mozgás nélkül haladjon. Maradjunk állandó kontaktusban a földdel felkészülve a váratlan irányváltoztatásokra.

Az egyes technikai elemek sikeres végrehajtásához szükséges speciális mozgásokat az adott résznél részletesen ismertetjük (5. táblázat).



5. táblázat: Összefoglalás a játékos labda nélküli mozgásáról (Garamvölgyi, 1996)

5.2. Labdanélküli mozgások oktatása

Elsődleges feladat a motoros képességek fejlesztése. A kondicionális képességeknél kiválóan alkalmazható az atlétika mozgásanyaga (futóiskola, ugrások, dobások). Az életkori sajátosságok figyelembe vételével alkalmazzunk játékos és versenyszerű formákat. A koordinációs képességeknél pedig felhasználhatjuk a torna mozgásanyagát (gurulóátfordulások, támasz- és függőhelyzetek).



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Az oktatás alappilléret az iskolai testnevelési játékok képezik. A különböző futó- és fogó játékokban megtaláljuk a röplabdában is használatos labda nélküli mozgáselemeket.

Fogójátékok:

- házas fogó
- vonalfogó
- kétudvaros fogó
- utánzó fogó
- fekete-fehér

Az egyéni és páros labdás gyakorlatok hatékonyan fejlesztik az ügyességet, mint komplex koordinációs képességet. A különböző labdadobások, pattintások, gurítások, elkapások, fejelések, rúgások tetszés szerint variálhatók. A tanulók játékos formában ismerkednek meg a labda tulajdonságaival, miközben fejlődnek motoros képességeik.

A labdás testnevelési játékokkal pedig már előkészíthetjük a röplabdázás technikai és taktikai elemeinek oktatását:

- pontszerző
- szabadulás a labdától
- tűzharc
- kétudvaros pontszerző

5.3. Labdával végzett mozgások technikája és oktatása

5.3.1. Kosárérintés

A röplabdázás egyik alapeleme, szerkesztett mozgásforma. Nem az ember természetes mozgásaira (dobás, rúgás) épül, ezért oktatása a kezdetektől nagy figyelmet és megfelelő módszertani felépítést igényel. Játékban általában a második érintést a támadás előkészítésére használják, mert így lehet a legpontosabban továbbítani a labdát a kívánt helyre. Előfordul még gyenge nyitások fogadásánál, kezdőknél támadások befejezésénél és cseles taktikai támadóelemként. A feladó játékos számára nélkülözhetetlen technikai elem, de gyakorisága miatt szerepkörtől függetlenül mindenkinek megfelelő szinten el kell sajátítani.

A kosárérintések csoportosítása (Tóth, 1992):

- alap kosárérintés
- kosárérintés elfordulással
- kosárérintés hátra
- kosárérintés oldalra
- magas kosárérintés
- egykezes kosárérintés
- légi kosárérintés
- egyéb érintések kosárral: ejtés, húzás, pörgetés, gurulás hátra (aláfekvés)

A kosárérintés technikája

Vállszéles harántterpeszállás, az egyik láb kissé előrébb helyezkedik, a testsúly egyenletesen elosztva. A boka és a térd mérsékelten hajlított, a törzs laza, a kar könyökben enyhén hajlítva, megemelve az arc előtt. Az ujjak tárva, csukló hátrafelezítve, a két kéz „kosarat” formál.



A hüvelyk- és mutatóujjak egymás felé néznek, a közöttük lévő távolság 5-6 centiméter. A labdát ujjbeggyel kell érinteni a szabályoknak megfelelően egyidejűleg és elpattanóan.

A végrehajtás fázisai: helyezkedés, igazodás, értenyülés, bekísérés, labdaérintés. A térd és könyöknyújtás összehangolt, labdaérintés közben a csukló végig hátrafesztített helyzetben marad.

A kosárérintés oktatása

Előkészítő gyakorlatok

Mindenekelőtt szükséges a mozgás végrehajtásában résztvevő izomcsoportok megerősítése. Elsősorban az ujjak, a csukló, az alkar és a felkar izomzatának megfelelő felkészítése a fő feladat. Ehhez felhasználhatjuk:

- A gimnasztika mozgásanyagát (szabad, páros, kéziszer, előkészítő szer, képességfejlesztő gyakorlatok).
- A szertorna támasz és függés helyzeteit.
- Labdás előkészítő gyakorlatokat (dobásokat és elkapásokat eltérő súlyú és méretű labdával különféle testhelyzetekben).

Érintőfelület kialakítása

A tanár ismerteti a technikai végrehajtást, majd bemutatással szemlélteti. A tanulók ülő helyzetben próbálják meg először kialakítani a megfelelő felületet a homlokuk felett. Az oktató körbejárva így könnyen ki tudja javítani a kar, a csukló és az ujjak esetleges pontatlan helyzetét. Célszerű a kialakított kosarat felülről tenyérrel megnyomni. Megfelelő szilárdság esetén nem tapasztalható elmozdulás. Az apró részletekre is kiterjedő precíz hibajavítással jelentősen csökkenthetjük a sérülésveszélyt.

Labda nélkül alaphelyzetben ismételjék a feladatot, eközben végezzenek erőteljes térd- és könyökhajlítást, nyújtást.

Labdás gyakorlatok

- Törökülésben fej fölött kialakított felületre helyezze a tanár a labdát, nyomja és ütögesse meg néhányszor.
- Guggolásban érintse meg a talajra tett labdát kosárérintéssel, később térdugózással is.
- Emeljék fel a labdát a talajról a kialakított érintőfelülettel homlok elé és dobják fel energikus karnyújtással.
- Feldobott labda bekísérése homlokmagasságig eltérő testhelyzetekben (ülés, térdelés, állás).
- Magának feldobott labda érintése fej fölé elpattanóan nyújtott könyökkel.
- Az előző gyakorlat társ által dobott labdával, helyezkedéssel.

Karmunka oktatása

- Hason fekvésben homlok előtt tartott labda gurítása fallal szemben, vagy társnak. Megfelelő érintőfelülettel, erőteljes könyöknyújtással végeztessük. A végrehajtás során a csukló maradjon végig hátrafesztített helyzetben, a tanuló lássa mind a tíz körmét.
- Az előző gyakorlat, de már pattintó érintéssel.
- Mellmagasságban, egy kézben test előtt tartott labda ütése a másik kézzel kialakított érintőfelülettel, könyöknyújtással vízszintesen.
- Előző gyakorlat magának feldobott labdával.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Előző gyakorlat, de már két kézzel végrehajtva.
- Ugyanez végezhető társ által dobott labdával.
- Folyamatos fej fölé játszás ülésben.
- Folyamatos falra adogatás ülésben.

Lábmunka oktatása

- Alaphelyzet felvétele különböző kiinduló helyzetből (guggolásból, ülésből, hason fekvésből, hanyattfekvésből).
- Alaphelyzetben térdrugózások, talajérintés.
- Fejelés fej fölé egyénileg.
- Fejelés párban fej fölé, majd át a társhoz.
- Fejelés folyamatosan párokban.
- Talajról felpattanó labdával kosárérintés helyben.
- Előző gyakorlat, mozgás közben különböző irányokba (előre, hátra, oldalt).
- Talajon pattanás, fejelés fej fölé, kosárérintés.
- Talajról felpattanó labda feljátszása folyamatosan kiegészítő feladatokkal (talajérintés, törökülés, hason fekvés, hanyattfekvés).
- Kosárérintés falra talajon pattanás után.

Kar- és lábmunka összekapcsolása

- Fejelés fej fölé, kosárérintés folyamatosan változtatva.
- Kosárérintés fej fölé különböző magasságba.
- Fej fölé játszás fordulatokkal.
- Kosárérintés kiegészítő feladatokkal (fekvőtámasz, tárgy megérintése, guruló átfordulás).
- Kosárérintés falra és fej fölé váltogatva.
- Előző gyakorlat folyamatos falra ütéssel.

Páros gyakorlatok (kis távolság, kb. 2-3 méter)

- Kosárérintés fej fölé, majd fejelés át a társhoz.
- Kosárérintés fej fölé, majd át a társhoz.
- Előző gyakorlat kiegészítő feladatokkal.
- Folyamatos kosárérintés.
- Előző gyakorlat a távolság változtatásával (egyik társ mozgásával, mindkét társ mozgásával).
- Kosárérintés két labdával (először fej fölé játszással, később folyamatosan).
- Végezzük háló felett a korábbi feladatokat.

Megfelelő technikai szint elérése után csoportosan is gyakorolhatunk. 4-6 fős oszlopok egymással szemben helycserékkel, kiegészítő feladatokkal. Javasolt sok tanuló és kevés labda esetében háló nélkül vagy később háló felett.

Előforduló hibák

- Nem megfelelő alaphelyzet, amely nem biztosít megfelelő stabilitást az érintés pillanatában (túl szűk vagy széles).



- Az érintőfelület pontatlan kialakítása. Az ujjak nem elég tártak, a hüvelykujj nincs a többi ujj vonalában. A két kéz között nincs meg az optimális távolság, a tenyerek nem fordulnak egymás felé, hanem fölfelé néznek.
- A csukló nincs hátrahajlítva, a kézfej előre csapódik.
- Rossz hozzáállás, nem a homlok felett történik a labdaérintés.
- Elégtelen lábmunka, nincs összekapcsolva a karmunkával.
- A könyöknyújtás nem jó ütemben történik, a labda a tenyérbe tapad, ezáltal szabálytalan végrehajtást eredményez.
- A hibákat ismételt bemutatással és kényszerítő helyzetek felhasználásával eredményesen javíthatjuk.

5.3.2. A kosárérintés változatai, technikája és oktatása

Kosárérintés elfordulással

Játék közben a labda érkezésének és távozásának iránya eltérő, ezért elfordulást követően történik a labda továbbítása. Az elfordulás legnagyobb mértéke 90 fok. A szabályos érintés fontos feltétele, hogy azt a megfelelő irányba fordulás után hajtsa végre a tanuló.

Az oktatásban felhasználható gyakorlatok

- Elfordulások labda nélkül különböző irányba imitált érintéssel.
- Folyamatos fej fölé játszás közben járják körbe magukat mindkét irányba.
- A talajról felpattanó labdát ívelje fej fölé folyamatosan elfordulás után.
- Háromszög gyakorlat. Három tanuló alkosson egyenoldalú háromszöget egymástól kb. 2-3 méterre. Fej fölé játszás, majd elfordulást követően továbbítás kosárérintéssel a társához. Az irányt időközönként váltogassuk.
- Az előző gyakorlatot végeztessük fej fölé játszás nélkül folyamatosan.
- A labdatovábbítást elfordulással több tanuló kört alakítva is gyakorolhatja.
- Háló felett párokban kosárérintés haladással egyik oldalvonalról a másik irányába.
- Játék 2:2 ellen csökkentett játékterületen.

Kosárérintés hátra

Amennyiben a labda megfelelő irányba továbbítása 90 foknál nagyobb elfordulást igényelne, a játékostól a labdatovábbítást hátra kell elvégezni. Az alap kosárérintéshez viszonyítva a technika az alábbiak szerint módosul: a tanuló jobban az érkező labda alá helyezkedik, így az érintés helye a homlok mögé, a fej fölé kerül. Mély térdhajlításból történik a láb és a kar erőteljes kinyújtása, amely kissé hátra irányul. A törzs enyhén hátradől, a tekintet sokáig követi a labdát. A jó lábmunka és a megfelelő irányba tartott érintőfelület eredményezi a pontos, íves végrehajtást.

Oktatása

- Mozgás gyakorlása labda nélkül.
- Háttal állva magának feldobott labda továbbítása társához szerepcserével.
- Társak szemben állnak. Többszöri fej fölé játszás közben befordulás társnak háttal, majd labdatovábbítás.
- Előző gyakorlat egy felíveléssel 180 fokos fordulattal.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- A gyakorlást hármassal és csoportosan is végezhetjük.

Magas kosárérintés

A feladások kedvelt és gyakran alkalmazott technikája, általában kisebb távolságra és előre irányul. Az alap kosárérintéshez képest a karmunka rövidebb, a lábmunka kihangsúlyozott. Az érintés pillanatában a labda a játékos feje fölött van.

Oktatása

- Alaphelyzetben végezzenek a tanulók mély térdhajlításokat talajérintéssel.
- Előző gyakorlat egyénileg labdával, fej fölé játszással.
- Párokban fej fölé játszás magas kosárérintéssel, átívelés a társhoz kosárérintéssel.
- Folyamatos labdatovábbítás szemben egymással kis távolságra magas kosárérintéssel.
- Előző gyakorlat, háló mellett végrehajtva.

Légi kosárérintés

A kosárérintés változata, melyet a játékos a levegőbe felugorva hajt végre.

Fázisai: lendületszerzés, felugrás, labdaérintés, talajra érkezés.

A labdát a felugrás legmagasabb pontján energikus, gyors karmunkával továbbítjuk a kívánt irányba.

Oktatása

- Felugrások páros lábról helyben, majd különböző irányban végzett igazodó mozgás után.
- A felugrás tetőpontján taps a homlok felett.
- Saját magának dobott labda elkapása a felugrás holtpontján magastartásban.
- Előző gyakorlat talajról felpattanó labdával.
- Falra dobott labda elkapása felugrás után.
- Előző gyakorlat folyamatosan (tempóadogatás).
- Kosárérintéssel fej fölé játszás, majd felugrás és légi kosárérintés.
- Társ által szemből dobott labda visszajátszása a levegőből.
- Előző gyakorlat kosárérintéssel indítva.
- Folyamatos labdatovábbítás párokban légi kosárérintéssel.
- Előző gyakorlat háló felett végezve, kis távolságra.

Előforduló hibák

- Nincs jól időzítve a felugrás pillanata, nem a holtpontra találkozik a labdával.
- A mozgás előkészítő fázisában a könyök hajlítása nem megfelelő, nem lesz dinamikus a karmunka.

5.3.3. Feladás

Feladásnak nevezzük a röplabdában a támadást közvetlenül megelőző labdatovábbítást (2. kép). Alapvetően a nyitásfogadást illetve a mezőnyvédekezést követően a csapat második érintése. A feladást képzetesebb csapatoknál az előkészítő játékos végzi általában kosárérintéssel. A támadás befejezésének eredményességét nagymértékben meghatározza a feladás pontossága. A feladó játékos a csapat „karmestere”, kiváló technikai képességekkel és taktikai



érzékel rendelkezik. Jó teljesítményével bár nem közvetlenül, de jelentősen hozzájárul csapata sikerességéhez. Magasabb szinten képes a pálya bármely részéről a játéksituációnak megfelelően az ütőjátékosokhoz továbbítani pontosan a labdát. A feladást alapszinten minden játékosnak el kell sajátítania, hogy szükség esetén kiegészítő jelleggel alkalmazni tudja.



2. kép: Feladás légi kosárérintéssel

Forrás: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jump_Set.jpg^[4]

A feladások fajtái (Tóth, 1992):

- iránya szerint
 - előre (fej fölé, rövid távra, keresztbe)
 - hátra
- íve szerint
 - magas ívű, kiemelt
 - középmagas, kis-kiemelt
 - kis ívű, tyúkfeladás
- hálótól való távolsága szerint
 - hálóval párhuzamos síkban
 - hálótól távolabb (hátsó soros támadás, támadási kombinációk)
- pozíció szerint
 - első közép (3-as) játékhelyről
 - jobb szegletből (2-es) játékhelyről
 - kettes és hármas hely közötti területről

A feladás technikája

Feladás előre

A játékos helyezkedés és igazodás közben folyamatosan figyeli a leütéshez készülő társait, a sáncolni induló ellenfeleket és a labdát. A hálóhoz közelebbi lábát kissé előre helyezi, kezét felemeli, térdét hajlítja. A labda továbbítása a hátul lévő láb energikus nyújtásával kezdődik,



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

majd bekapcsolódik a váll, a könyök és a csukló. A karok az érintés után nem nyílnak szét, a labda pörgése minimális. A feladás után a játékosnak úgy kell helyezkednie, hogy az első vonalban legyen képes biztosítani az ütő társát a sáncról visszapattanó labda mentésével.

A csukló és az ujjak használata alapján a feladásnak két technikája ismert.

Ázsiai technika: „A kezek forgástengelye két egymás melletti párhuzamos vonal, amelyek az alkarok meghosszabbításában vannak. A labda továbbítását a kezeknek e vonal körüli forgatásával (rotációs mozgásával) segíti a játékos úgy, hogy a hüvelykujjak hátulról előre felé, a kisujjak pedig előről hátrafelé mozognak. Így a labdát legtávolabb a hüvelykujjak kísérik, szinte dobják, és az érintés után a távozó labda után mutatnak.” (Garamvölgyi, 1996)

Európai vagy hagyományos technika: „A kezek forgástengelye a két csuklón áthaladó egy egyenes, ami párhuzamos a talajjal. A labdát két oldalról közrefogja a játékos, hüvelykujjai egymás felé mutatnak, és kézele a labda továbbításának irányában van. A kezek ilyen helyzetén a feladás során a játékos szinte nem változtat. Csupán a csukló mozog oldal irányba, a hüvelykujjtól a kisujj felé, tehát a továbbítás irányába, az említett forgástengely körül. A hüvelykujjak ennél a technikánál tartósan egymás felé mutatnak.” (Garamvölgyi, 1996)

Oktatása

- Labdatovábbítás célra kisebb majd nagyobb távolságról (pl. kosárgyűrű).
- Fej fölé dobott labdával.
- Fej fölé játszást követően ívelés a célba.
- Társ által dobott labda feljátszása, majd továbbítása célba.
- Előző gyakorlat feljátszás nélkül.
- A társ kosárérintéssel indított átadását kell a kosárba juttatni.
- Feldobott labda pattanás utáni továbbítása.
- Oldal irányból kapott labda célba ívelése feljátszással elfordulás után.
- Előző gyakorlat feljátszás nélkül.

Gyakorlatok hálónál

- Párokban egymással szemben fej fölé játszás, majd átívelés társhoz háló mellett azzal párhuzamosan.
- Előző gyakorlat feljátszás nélkül folyamatosan.
- Iktassunk be kiegészítő feladatot az érintés után hálóérintés, támadó vonalra lépés stb.
- Háromszög gyakorlat elfordulással.
- A gyakorlatok csoportosan is végezhetőek helycserékkel vagy befutás után.

Feladás hátra

Magasabb szintű játékban gyakran alkalmazott technika általában kis távolságra a kettes helyre történik. Ugyanúgy kell végrehajtani, mint a kosárérintést hátra, figyelni kell viszont a háléhoz való pontos igazodásra és a kifejezetten hangsúlyos lábmunkára. Kezdetben nehézséget jelent, hogy a játékos tekintetével nem tudja követni a labda útját. Miután az előre és hátra feladás alaphelyzete megegyezik, a képzett feladó játékos sokáig tudja palástolni a labdatovábbítás irányát, megtévesztve az ellenfél sáncát.

Oktatása

Labdatovábbítás célba kisebb távolságra (kosárgyűrűbe):



- Felállás háttal, magának feldobott labda továbbítása hátra.
- Előző gyakorlat kosárérintéssel fej fölé játszás után.
- Társ által dobott labdával, fej fölé ívelés után.
- Előző gyakorlat fej fölé ívelés nélkül.
- Oldalról kapott labdával végrehajtva elfordulást követően.

Gyakorlatok hálónál

- Párokban egymással szemben hálóval párhuzamosan távolság 2-3 m. Fej fölé játszás többször, közben befordulás háttal majd ívelés a társhoz.
- Előző gyakorlat egy feljátszással 180 fokos fordulat után végrehajtva.
- A gyakorlatokat hármassával és csoportosan is végezhetjük, helycserékkel és befutás után.

5.3.4. Alkarérintés, nyitásfogadás

Az alkarérintés a röplabdázás egyik alapérintése, szerkesztett mozgásforma (3. kép). Általában a védekező csapat első érintése, a nyitásfogadás és a mezőnyvédekezés jellemző technikája. Pontatlan bejátszás esetén feladásra is használhatjuk, de előfordul egyéb lehetőség híján az ellentérfelre való labdatovábbításra. A lebegős és felugrós nyítások elterjedésével jelentősége különösképp megnőtt. Kulcsfontosságú technikai elem, pontos végrehajtása alapvetően meghatározza a támadás előkészítés lehetőségeit. Amíg a kosárérintés a feladók elsődleges érintési módja, az alkarérintés a többi játékos számára nélkülözhetetlen elem. A végrehajtás módja a játéksituációknak megfelelően változhat. Meghatározó az érkező labda iránya, sebessége, valamint a továbbítás íve, távolsága. Mindez befolyásolja a test és a kar által bezárt szöveget, valamint a lábmunka dinamikáját.



3. kép: Alkarérintés

Forrás: <http://data3.whicdn.com/images/20658356/large.jpg>^[5]

Az alkarérintés technikája

Alaphelyzet

Vállszélességű vagy kicsit szélesebb haránt terpeszállás tetszőleges láb elöl, térd közepesen hajlítva. A törzs enyhén előredől, a hát domború, a tekintet előre irányul. A testsúly a két



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

lábön egyenletesen elosztva. Az érintőfelület kialakítása: felfelé fordított tenyerünket az ügyesebbik kezünk tenyerébe helyezünk, majd a két hüvelykujjat párhuzamosan összezárjuk úgy, hogy előre felé mutassanak. Csuklónkat hátra fesztítjük, könyökünket kinyújtjuk. A váll emelésével az alkarok közötti távolság különösen férfiaknál eredményesen csökkenthető.

„A kezek helyes összefogása fontos a jó érintőfelület kialakításához. Egyik funkciója segíteni az alkar széles, lapos egyenletes ütőfelületének kialakítását, a másik hogy biztosítsa azt, hogy a labdával való találkozás pillanatában a karok ne csússzanak szét.” (Garamvölgyi, 1996).

A végrehajtás menete

Az érkező labdát határozott súlypont süllyesztéssel bekísérjük, kialakítva ezzel egyidőben az érintő felületet. Ezután erőteljes térdnyújtással a törzs és a váll emelésével továbbítjuk a labdát a kívánt irányba. A kar lendítése minimális.

„Ha a labda nagy sebességgel érkezik és a játékos közelre akarja továbbítani, akkor a térdnyújtás lassúbb. Ha a labda lassabban száll és a játékos nagyobb távolságra kívánja eljuttatni, akkor a térd- és törzsnyújtás gyorsabb. A karral meghatározzuk a labdatovábbítás irányát és ívét is. Az alkar helyzete a labda érintési síkjától, a továbbítás irányától és távolságától függ. Ha magas ívben akarjuk továbbítani a labdát, akkor az alsó részét, ha lapos ívben, akkor a hátsó alsó részét érintjük.” (Kiss, Porubszky és Tarnawa, 1981).

Alkarérintés oktatása

- Mutassuk be és végeztessük a teljes mozgást labda nélkül helyben.
- Előző gyakorlat mozgásból, kiegészítő feladat után.
- Labda egyensúlyozása alkaron.
- Magának dobott labda megszelídítése alkaron.
- Előző gyakorlat társ által dobott labdával.
- Feldobott labda feljátszása egy pattanás után helyben.
- Előző gyakorlat folyamatosan.
- Adogatás falra pattanás után.
- Előző gyakorlat pattanás nélkül.
- Fej fölé játszás alkarérintéssel és fejjel váltogatva.
- Előző gyakorlat kosárérintés bekapcsolásával.
- Folyamatos feljátszás alkarral.

Páros gyakorlatok

- Sarokülésben társ által dobott labda visszajátszása térdelésbe emelkedéssel.
- Padon ülve szemből ívesen dobott labda érintése felemelkedéssel társhoz.
- Adogatás párokban egy pattanás után folyamatosan.
- Alkarral fej fölé játszás, majd kosárérintéssel ívelés a társhoz.
- Az egyik játékos a társ mellé dobja kétkezes alsó dobással ívesen a labdát, aki azt igazodó mozgás után üti vissza.
- Folyamatos adogatás párokban, az egyik kosárérintéssel, a másik alkarérintéssel.
- Előző gyakorlat mindkét oldalon alkarral.
- Fallal szemben helyezkednek el a párok. Pattanás után felváltva ívelik a falra a labdát.
- Előző gyakorlat pattanás nélkül folyamatosan.



- A felsorolt gyakorlatokat végeztessük a háló mellett azzal párhuzamosan, majd a háló felett átívelve a labdát.
- Megfelelő technikai szint elérése után csoportokban is gyakorolhatunk. 4-6 fős oszlopok egymással szemben passzoljanak helycserével, átfutással, kiegészítő feladatokkal.

Játékok

- Tartsd a levegőben alkaral (egyéni és csoportosan).
- Pontszerző alkaral.
- Szabadulás a labdától alkaralérintéssel.
- Alkarternisz játék: teniszháló vagy egymásra helyezett tornapadok felett kis játékterületen belül a lábtenisz szabályainak megfelelően pattanás után alkaralérintéssel folyik a játék. Játshatjuk 1:1, 2:2 ellen. Nehezítésként növelhetjük a területet és elhagyhatjuk a pattanást.
- Játék 3:3 ellen az alkaralérintés bekapcsolásával csökkentett játékterületen. Két játékos az első zónában, egy a hátsó területen helyezkedik el. Az egyik térfélről kosáralérintéssel átívelve indul a játék. A hátsó játékos alkaralérintéssel passzol a tőle jobbra helyezkedő elsőhöz, aki kosáralérintéssel játszik a másik első soros társhoz. A harmadik érintés tetszőlegesen történik az ellentérfélre. Eredményszámolás a röplabda szabályainak megfelelően a forgásszabály betartásával.

Előforduló hibák

- Az érintő felület helytelen kialakítása
 - A két hüvelykujj nincs egyvonalban.
 - Nem az alkar megfelelő része érinti a labdát.
 - A csukló nincs hátrahajlítva.
 - Az alkarok között nagy a rés, nem képeznek sima felületet.
- A kar helytelen mozgása
 - A könyök hajlított a labdaérintés pillanatában.
 - Túlzott karlendítés a vállból történő emelés helyett.
 - A kar és a törzs által bezárt szög kicsi, leengedi a karját a játékos.
- Lábmunka hiányosságai
 - Az érkező labda fogadása nyújtott térddel történik.
 - A karmunka nincs összehangolva a láb emelő tevékenységével.
 - Vállszélesnél szűkebb az alaphelyzet.
 - Elégtelen igazodó mozgás az érintés előtt, a labda túl közel vagy messze érkezik.
 - A játékos hátra illetve előre dőlése a labda érintése közben.

Nyitásfogadás

„A nyitással indított labda játékban tartásának, megjátszásának, az eredményes támadásnak feltétele a jó nyitásfogadás. A nyitásfogadás nem csupán a nyitással járó támadás elhárítása, hanem kulcsa az ellentámadás építésének is. Nem elég tehát a nyitást csak megfogni, hanem úgy kell irányítani a fogadott labdát a célpont felé, hogy azt a feladó probléma nélkül, az elképzelésének megfelelően előkészíthesse a támadásra. A nyitásfogadás jellemző, mondhatni



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecenyterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

kizárólagos technikája az alkarérintés.” (Garamvölgyi, 1996). Technikai leírását lásd az alkarérintésnél.

Bár a fogadásra nyitásfogadási alakzattól függően több játékos is felkészül, ténylegesen egy végzi el. Miután a nyitó játékosok igyekeznek elkerülni a fogadókat (melléjük vagy közéjük irányítják a labdát), a fogadónak helyezkednie kell a labda sebességétől és távolságától függően. Kisebb távolságra kilépéssel, utánlépéssel, messzebbre keresztlépéssel, futással történik a megközelítés.

Az érkező és a feladóhoz továbbított labda útja legtöbbször szöveget zár be, amit a fogadó játékosnak figyelembe kell vennie. A fogadás történhet a test előtt vagy a test mellett (Garamvölgyi, 1996).

Nagy sebességű erős labda fogadása kis karmunkát, míg a lassabban érkező nagyobb karmunkát igényel. A lebegős nyításokat magasabban, a pörgőseket közelebb a talajhoz célszerű fogadni. A tapasztalatok szerint a laposan háló felett érkező labdákat magasabban, míg az ívelteket inkább közel a földhöz érintik (Garamvölgyi, 1996).

Nyitásfogadás oktatása

- Párokban szemben helyezkednek el a tanulók 4-5 méterre egymástól. Egyikük egykezes felső dobással átíveli a társhoz a labdát, aki azt alkarérintéssel feljåtssza maga elé, majd előre mozogva, a levegőben megfogja. A két tanuló közötti távolságot fokozatosan növeljük.
- Előző gyakorlat alsó egyenes nyitással végrehajtva.
- Előző gyakorlat felső egyenes nyitással indítva.
- Fallal szemben magának falra dobott labda feljatszása alkarral fej fölé.
- Előző gyakorlat nyitással végezve.
- Társa a tanuló mögött helyezkedik el a fallal szemben. Kezdetben dobással, majd nyitással falra továbbítja a labdát, a visszapattanót az elől álló tanuló alkarérintéssel fej fölé iveri.

Hálónál végzett gyakorlatok

- Az egyik tanuló a hálónál helyezkedik el háttal a hálónak, a másik vele szemben a támadóvonal mögött. A hálónál lévő tanuló különböző ívű és irányú labdát dob a társhoz, aki azt helyezkedés után alkarral iveri vissza.
- Az előző gyakorlat végezhető hármassával is, a harmadik tanuló a háló túoldaláról iveri át a labdát.
- További nehezítést jelent, ha a hálónál álló játékos nem szemben, hanem a fogadótól oldalt helyezkedik el. Így a bejástást elfordulás után kell végrehajtani. A dobott labdát a technikai ismeretek fejlődésével nyításra cserélhetjük.

5.3.5 Nyítások

A nyítás a röplabdázás egyik legfontosabb játékeleme, kezdő érintése, a játék kialakulásának alapvető feltétele. A forgásszabály következtében minden játékosnak ismernie kell, kivéve a liberót. A nyítás elsődleges célja kezdőknél, hogy a labdát szabályos körülmények között át tudjuk juttatni az ellenfél téréfelére. Később már taktikai szempontok alapján tudni kell irányítani a nyításokat, hogy megnehezítsük ezzel az ellenfél támadásépítését. Legmagasabb



szinten a nyitás célja a közvetlen pontszerzés, valamint együtt jelentkezik a biztonság, a pontosság és a változatosság követelmény rendszere. Az a játékos tud eredményesebb lenni, aki a szituációktól függően tudja váltogatni a nyitási formákat, a távolságot és az erőt.

A nyitások fajtái

A nyitásokat többféle szempont alapján csoportosíthatjuk.

- a labda megütésének helye szerint
 - alsó nyitások (váll vonal alatt)
 - felső nyitások (váll vonal felett)
- a játékos elhelyezkedése szerint
 - egyenes nyitás (váll vonala párhuzamos a hálóval)
 - oldal nyitás (váll vonala merőleges a hálóra)
- a labda mozgása szerint
 - pörgős nyitás (megütés a labda tetején, alján, oldalán)
 - lebegős nyitás (megütés középpontosan)
- távolság szerint
 - közeli
 - közepes távolságú
 - távoli

Az általános és középiskolában az alsó és a felső egyenes nyitásokkal foglalkozunk a tanterv szerint.

Alsó egyenes nyitás

Az alsó egyenes nyitás a nyitások legegyszerűbb fajtája. Miután könnyű a fogadása, a versenysportban nem használják. Kezdőknél és az iskolai oktatásban viszont indokolt megtanítani a játék kialakítása érdekében.

Technikája

Harántterpeszállás, az ütőkarral ellentétes láb elől, térd boka kissé hajlított, a törzs enyhén előre dől. A labdát a tanuló az ütőkar síkjában, csípőmagasságban az ütőkézzel ellentétes tenyerében tartja. A labdát 30-40 cm-re feldobja a nyitó, miközben az ütőkart egyenes vonalban hátralendíti, és határozott térdrugózást végez. Újabb térdrugózással az ütőkar előrelendül és kanálérítéssel (összeszorított ujjak, merev csukló) történik a labda megütése a hátsó-alsó részén. A mozgás az ütőkar oldali láb előre lépésével fejeződik be.

Oktatása

- Bemutatást követően végeztessünk alaphelyzetben erőteljes térdrugózásokat az ütőkar lendítésével összekapcsolva.
- Végeztessük el a teljes mozgást labda nélkül.
- Gyakorolják a labda helyes feldobását megütés nélkül. A labdát hagyják a földre pattanni.
- Labda átgurítása szemben lévő társhoz alaphelyzetből.
- Előző gyakorlat egykezes alsó dobással.
- Csípőmagasságban tartott labda megütése talajra kanálérítéssel.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecenyterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Fallal szemben kis távolságról üssük a labdát feldobás és talajról felpattanás után kijelölt vonal fölé a falra. Az érkező labdát lehetőség szerint próbálják meg alkarral maguknak feljárszani. (A nyitásfogadás minél korábbi bekapcsolása.)
- Előző gyakorlat pattanás nélkül a levegőből végrehajtva.
- Növeljük a faltól való távolságot fokozatosan 8-10 méter fölé.
- Gyakoroljunk hálónál kezdetben a támadóvonaltól, majd növelve a távolságot jussunk el az alapvonal mögé. Nagyobb létszám esetén sípszóra végezzék a feladatot a tanulók. Ismertessük a nyításra vonatkozó alapvető szabályokat. Kezdetben cél a teljes ellenmező, majd kijelölhetünk nagyobb célterületeket.
- Rendezzünk versenyt a tanulók között.

Előforduló hibák

- Az ütőkarral azonos láb van elől.
- Nincs feldobás, kézből üti el a labdát.
- Túl közeli labdafeldobás következtében hajlított könyökkel a labda alsó részét üti meg, a nyítás rövid magas lesz, nem megy át a háló felett.
- Túl távoli feldobás eredményeképp a labda hátsó részét tudja megütni. Így hosszú lesz a labda útja és lapos, hálóban köt ki, vagy hosszasan az alapvonal mögött ér talajt.
- A magasra feldobott labdát nehéz eltalálni, ellenkező esetben pedig nincs idő a megfelelő technikai végrehajtásra.
- Nem az ütőkar vonalában dobja fel a labdát, ami a törzs elfordulásához vezet, a kar pedig keresztbe lendül.
- Elégtelen lábmunka.
- Pontatlan ütőfelület. Nem a kéztő illetve a tenyér találkozik a labdával, hanem az ujjak vége.

Felső egyenes nyítás

A felső nyítások nehezebben végrehajtható mozgásformák, a motoros képességek megfelelő színvonalát feltételezik (4. kép). A magas szintű röplabdázásban eredményességük miatt szinte kizárólagosan ezeket használják a játékosok. Pontos, erős, jól helyezett nyítások, melyekkel jelentős mértékben megnehezíthetjük a nyitásfogadók dolgát.





4. kép: Felső egyenes nyitás

Forrás: <http://nlvc.ijdavie.co.uk/wp-content/uploads/2012/11/kim-serving.jpg>^[6]

Technikája

Rézsútos harántterpeszállás, térd mérsékelten hajlítva, az ütőkarral ellentétes láb van elől. A labdát csípőmagasságban a nyitókarral ellentétes kézben tartja, másik tenyér a labda felett. A labda feldobása az ütőkar síkjában a vállvonal elé 1-1,5 méter magasra történik. A feldobást főleg kezdőknél térdnyújtással segítjük. A testsúly a hátul lévő lábra helyeződik, a törzs enyhén hátrahajlik. Az ütőkart könyökben hajlítva hátrakészíti, a könyök előre-oldalt néz. A labda megütése erőteljes térdnyújtással indul, melyet a törzs kiegyenesedése követ. Közben a kar vállból, könyökből kinyúlva előrelendül, majd a kéz csuklóból ostorszerűen rácsapódik a labda hátsó-alsó részére. Az ütőfelület lehet kanál, vagy nyitott tenyér. A mozdulatsor a testsúlyáthelyezés eredményeként a hátul lévő láb előrelépésével zárul.

Oktatása

- Bemutatás után a mozdulatsor többszöri végrehajtása labda nélkül, különös figyelmet fordítva az ütőkar munkájára.
- A labda megütését csípőmagasan tartott labda talajra ütésével kezdjük. Használhatjuk az alsó nyitásnál már tanult kanál formát vagy a nyitott tenyeret. Figyeljünk a könyök dinamikus nyújtására és a kéz csapódó mozdulatára.
- Labdafeldobás gyakorlása alaphelyzetben. A pontosan feldobott labda leérkezve a talajra az ütőkar síkjában és az elől lévő láb vonalában pattan.
- Fallal szemben kis távolságra elhelyezkedve felkészített ütőkarral nyissunk kijelölt vonal fölé.
- Fokozatosan növeljük a faltól a távolságot 10-12 méterre. A falról visszapattanó labdát előremozgás után alkarérintéssel játsszák fej fölé a tanulók (nyitásfogadás előkészítése).
- A hálónál történő gyakorlást a támadóvonal mögül kezdjük egymással szemben párokban. Nagyobb létszám esetén sípszóra hajtsák végre a feladatot.
- Fokozatosan jussunk el az alapvonal mögé.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Nyissanak egyesével a tanulók, így egyéneként tudjuk értékelni a végrehajtást és kijavítani az előforduló hibákat.
- Kezdetben cél a teljes ellenmező, majd fokozatosan kijelölhetünk nagyobb célterületeket.
- Egy tanuló végezzen egymásután több nyitást, váltogatva a különböző célterületeket.
- Rendezzünk versenyt csapatok között nyitással, majd a fogadást is bekapcsolva.
- Bővítsük a 3:3, 4:4 elleni játékot felső egyenes nyitással, az alsó nyitásnál már megtanult alapvető szabályok betartásával.

Előforduló hibák

- Alaphelyzetben nyújtott a térd, nem segíti lábmunka a labda feldobását.
- Pontatlan feldobás, túlzottan előre vagy hátra irányul.
- Karból üti a labdát, a tanuló nem használja ki a láb emelő munkáját és a törzs nyújtását (különösen kezdőknél jelent gondot).
- Nem megfelelő a mozgás ritmusa, túl magas vagy alacsony a feldobás.

5.3.6. Leütés

A leütés a röplabdázásban általában a harmadik, befejező érintés, a feladás előzi meg. Dinamikus, erőteljes, látványos labdatovábbítási mód (5. kép).



5. kép: Leütés

Forrás: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Volleyball_pano_IMG_0658.JPG^[7]

„Az ütés a legeredményesebb támadófegyver, hiszen a szerzett pontoknak mintegy 60%-át és a forgások 90%-át ütéssel szerzik és biztosítják a csapatok. Az ütést végre lehet hajtani különböző karmozdulatokkal. Van gyorsabb és lassabb tempójú ütés. A labdát az ütéssel pörgetni lehet, legtöbbször felülről lefelé, vagy oldalt, ritkábban alulról fölfelé. Az ütés irányulhat meredeken az ellenfél térfelére, közel a háléhoz, de lehet tudatosan nagyobb szögben a pálya alapvonala felé is támadni. Az igazi ütő valamennyi felsorolt technikai lehetőség birtokában van, s bátran vállalja a határozott vonalütés és az éles keresztütés közötti ütésirányok bármelyikét, azt, amelyik a támadás eredményességének leginkább megfelel.” (Garamvölgyi, 1996).

A leütés összetett mozgásforma, végrehajtása nehéz, elsajátítása igényes és érdekes feladat, ezért a tanulók szívesen gyakorolják.

A leütések felosztása

- egyenes ütés

- horog ütés

Az egyenes ütés változatai

- gyenge ütés
- leütés elfordítása
- leütés távolról (hátsó soros ütés)
- szúrt ütés
- tyúkütés
- ütés egylábás felugrással

A leütés technikája

1. lendületszerzés, megközelítés
2. felugrás
3. légmunka, repülés
4. a labda megütése
5. talajra érkezés

1. Lendületszerzés

Célja a vízszintes sebesség megszerzése, és a leütés helyének megközelítése. Futó- és szökkenő lépésekből áll. Jobbkezes ütő első igazodó lépése jobb lábbal történik, majd ezt követi a már jóval dinamikusabb bal lábás lépés. Lapos hosszú beszökkenés következik, miközben a játékos süllyeszti súlypontját, előkészítve ezzel a felugrást. A lábak ütemkülönbséggel fognak talajt, amely szélső ütőknél nagyobb, center játékosoknál kisebb. A sarokra érkezés biztosítja a megfelelő kitámasztást, miközben a kar hátsó rézsútos mélytartásba lendül.

2. Felugrás

A felugrás során kell a játékosnak vízszintes sebességét függőlegessé átalakítania. Megfelelő technikai végrehajtás esetén a felugrás helye a labda mögött van és attól kicsit balra. Elrugaskodáskor a lábak által bezárt szög kb. 45 fokos. A kitámasztást követő átgördülési szakaszban a súlypont a sarokról a talpak irányába kerül át. Az elrugaskodás energikus térdnyújtással és a kar dinamikus előre-felfelé lendítésével történik.

3. Repülés

Az emelkedés közben mindkét kar továbblendül a vízszintes helyzetig, ahol a bal kar fékeződik, és egyensúlyozó szerepet tölt be. A törzs enyhén hátrahajlik, homorít. „Az ütőkar a vízszintes helyzetet követően a könyök hátra és felfelé húzásával készíti elő az ütést. A kar könyökben előre hajlított, a váll vonala mögé és fölé kerül úgy, hogy az alkar a könyök vonala alatt maradván előre-lefelé mutat. Ebből az íjász mozdulatához hasonló helyzetből indítja az ütést a játékos. A könyököt egy picit leejtve emeli az alkart, majd az egész ütőkar emelkedve a legmagasabb ponton találja el a labdát.” (Garamvölgyi, 1996).

4. A labda megütése

Az ütés mozdulatát a törzs előre irányuló bicskázó mozdulata indítja el. Ezt követi a váll, a kar és a kéz ostorcsapásszerű mozgása. „Az ütés pillanatában a kar kinyúlik. A labdát – ütőtávolságban – minél magasabban kell megütni. A tenyérből kanalat formálva alakítjuk ki az ütőfelületet. A kanál csuklóból ráborul a labda tetejére. A labda irányát a tenyér tartása hatá-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

rozza meg. Az ütőkéz ujjai enyhén tártak és túlnyúlnak a labdán. A labda megütésekor a könyök oldalt kissé megemelt helyzetbe kerül. Az ütés befejeztével a kar tovább lendül a test mellett lefelé.” (Kiss, Porubszky és Tarnawa, 1996).

5. Talajra érkezés

Az ütés mozdulatsorának végrehajtása után a játékos puhán érkezik a talajra a térd és boka ízületek hajlításával. Technikai szempontból nincs jelentősége, hogy egy vagy két lábra érkezik, lényeg a sérülésmentességen van. Az egyensúlyi helyzet visszanyerése után készüljön fel a mielőbbi játékba avatkozás lehetőségére.

Az egyenes ütés oktatása

Az oktatás menete

1. A labda megütése.
2. Lendületszerzés, felugrás.
3. Leütés labdával háló nélkül.
4. Leütés hálónál labda nélkül.
5. Leütés hálónál labdával.

1. A labda megütése

- A tanulók párokban egymással szemben 1 m távolságra állnak. Egyikük a labdát fel emeli rézsútos magastartásba. A társ kilépése után ütőmozdulattal megérinti a labda felső részét. Néhány ismétlés után szerepcseré.
- Haránt terpeszállásban helyezkedik el a tanuló, a labdát csípőmagasan tartja az ütőkarral ellentétes kézben, az ütőkar előtt. Az ütőkar könyökben hajlítva, tenyér a fül mellett. A felső egyenes nyitásnál megismert kanál érintéssel vagy nyitott tenyérrel, energikus könyöknújtással üssön rá a tartott labda tetejére laza csuklóval.
- Előző gyakorlat, de a felpattanó labdát folyamatosan többször üssük a talajra.
- Fallal szemben vállmagasságban tartott labda megütése talajra, majd a falról visszapattanó labdát fogja meg magastartásban.
- Fokozatosan emeljük a labdát ütőmagasságig.
- Előző gyakorlat magának feldobott labdával végrehajtva.
- A falról visszapattanó labdát próbálják meg többször egymás után helyezkedő mozgást követően folyamatosan megütni a talajra (Falazás).
- Kétkezes felső dobással dobja le a labdát könyöknújtással csuklóból maga elé a talajra, majd a falról pattanót fogja meg páros lábról felugorva mellső rézsútos magastartásban.
- Előző gyakorlat, de a felugrás után leütést hajtson végre a tanuló.
- Dobja a játékos fej fölé, homlok elé 2-3 méter magasra kétkezes alsó dobással a labdát. Ugorjon fel páros lábról, kapja el a felugrás legmagasabb pontján, és dobja le a talajra, majd a falról visszapattanó labdát fogja meg magastartásban.
- Folyamatos „falazás” a szituációnak megfelelően talajról illetve felugrásból.
- Társ által szemből, majd oldalról dobott labda megütése igazodás és felugrás után. A labdát mindig ívesen az ütőjátékos elé kell dobni.



2. Lendületszerzés, felugrás

- Fordítsunk fokozott figyelmet a lábizmok megerősítésére. Használhatjuk az ugróiskola gyakorlatanyagát. Végezzenek a tanulók szökdeléseket, felugrásokat, átugrásokat, mélybe ugrásokat. A gyakorlatok hatásfokát jelentősen megnövelhetjük előkészítő szerek használatával (pad, zsámoly, ugró szekrény).
- Mutassuk be a lendületszerzés lépéseinek ritmusát, hangsúlyozzuk ki a második lépés végén a lelapulást. Hívjuk fel a figyelmet a beszökkenést követően a lábak helyzetére. További lényeges szempont, hogy a felugrás és a leérkezés helye közel kerüljön egymáshoz.
- Kössük össze a kilépést a beszökkenéssel és a felugrással.
- Ezután fordítsunk figyelmet a légmunkára, különös tekintettel a kar lendítésére és sújtó mozdulatára.

3. Leütés oktatása labdával háló nélkül

- Cél, hogy a játékos a leütés részmozzanatait össze tudja kapcsolni könnyített formában háló nélkül.
- Párokban végezzük a gyakorlást. A társ az ütő játékos előtt attól kicsit oldalt helyezkedik el néhány méter távolságra. Az ütőkar felőli oldalon rézsútos magastartásban tartja a labdát. Az ütő lendületszerzést és felugrást követően leüti talajra a társ által kissé feldobott labdát.
- Előző gyakorlat, de a feladó kétkezes alsó dobással dobja fel 4-5 méter magasra a labdát. Az ütőnek figyelnie kell a megindulás pontos időzítésére.
- Ezt követően a feladó kosárérintéssel adja fel a labdát.
- Előző gyakorlat, de az ütő íveli kétkezes alsó dobással a feladóhoz a labdát.

4. Leütés labda nélkül hálónál

- A támadóvonaltól induljanak a tanulók. Végezzék el a kilépést, a beszökkenést és a felugrást. Az elrugaszkodás meredeken felfelé történjen, így elkerülhető a hálóba esés illetve a felező vonalon történő átlépés.
- Előző gyakorlat, de a felugrást követően végezzük el az ütőmozdulatot.
- A gyakorlást folyamatossá tehetjük, ha a tanuló a leérkezés után hátra mozog rézsútosan a támadó vonalhoz.
- A labdához való igazodás előtt végezzenek kiegészítő feladatot (/például: talajérintés, egész fordulat). Ezután hajtsák végre a mozgássort.

5. Leütés oktatása labdával hálónál

- A támadóvonalnál helyezkedjenek el a tanulók labdával a kézben. Lendületszerzés és felugrás után dobják a labdát kétkezes felső dobással könyökből, csuklóból energikusan az ellentérfélre, minél közelebb a középvonalhoz.
- Végezzék az előző gyakorlatot egykezes felső dobással.
- A harmas vonaltól dobják fel kétkezes alsó dobással a labdát maguknak a háló fölé. Lendületszerzést követően a felugrás legmagasabb pontján fogják meg és kétkezes felső dobással juttassák át meredeken lefelé az ellenmezőbe.
- Hálóval párhuzamosan elhelyezett padra álljanak fel a tanulók. Az ütőkarral ellentétes kézzel tartsák fel a labdát a háló fölé. Előre felkészített ütőkarral dinamikus karmunká-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzecenytterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

val üssék le a labdát a talajra. Végrehajtás közben figyeljünk rá, hogy ne érjünk hozzá a háló tetejéhez.

- A társ zsámolyon állva tartsa a labdát a háló szintszalagja fölé. A leütő lendületszerzés és felugrás után hajtsa végre az ütést.
- A leütő játékos a középvonaltól 1 méterre helyezkedjen el. Dobja fel magának kétkezes alsó dobással a labdát a háló fölé. Megfelelő ütemben helyből felugorva üsse le az ellenmezőbe.
- Az ütő játékosok álljanak fel a támadó- és az oldalvonal találkozásánál. A feladó a hálónál 3-as pozícióban van. Kétkezes alsó dobással dobja fel a labdát 4-5 méter magasra a hálóval párhuzamosan. A leütő lendületszerzést követően a felugrás legmagasabb pontján kapja el magastartásban a labdát, majd dobja energikusan le az ellenmezőbe. Figyeljünk az elindulás időzítésére és a lendületszerzés irányára, a feldobott labda magassága és feladótól való távolsága függvényében.
- Az előző gyakorlat leütéssel befejezve.
- Ezt követően a feladó kosárérintéssel adja fel a labdát.
- A leütő kétkezes alsó dobással íveli a labdát a feladóhoz, aki kosárérintéssel adja azt fel.
- Az előző gyakorlat, de a leütő kosárérintéssel továbbítja a labdát a feladóhoz.
- A mezőny 5-ös és 6-os helyéről felváltva kétkezes alsó dobással játsszuk be a labdát a feladóhoz.
- Érdeemes a leütést kezdettől fogva a négyes és a kettes helyről azonos gyakorisággal végeztetni, függetlenül attól, hogy jobb vagy bal a tanítványok ütőkarja.

Előforduló hibák

- Kezdő játékosnál gyakori hiba a nem megfelelő igazodás a labdához. A leütő túl korán vagy túl későn indul el. Első esetben nem tudja a lendületszerzés energiáját átvinni az ütésbe, második esetben lemarad a feladásról, hálóba üti a labdát.
- A felugrás helye nagyon közel van a középvonalhoz, a labda alá fut a játékos. Nem képes jó helyen megütni a labdát, ami gyakran szabálytalan érintéshez (húzáshoz) vezet, a megütött labda pedig messze az alapvonal mögé kerülhet.
- Hiányzik a felugrást megelőzően a kitámasztás, rövid a beszökkenés, hálóba esik a tanuló, vagy átérkezik az ellenmezőbe.
- Nem elég dinamikus a mozgás befejező része, lassú a karmunka, a csukló nem borul rá a labdára.
- Az ütőkarral ellentétes oldalával túlzottan a háló felé fordul. Ebből a helyzetből később nem tud a játékos vonalat ütni, csak átlót.
- Merev a talajfogás.

5.3.7. A sáncolás

A leütések ellen a leghatékonyabb eszköz a sáncolás. A szabályok a csapat első sorköteles játékosai számára engedélyezik befejezett végrehajtását. A játékosok közvetlenül a háló mellett felugorva karjaikat magastartásba lendítve, kezeikből falat képezve próbálják megakadályozni, hogy az ellentérfélről jövő labda átjusson a háló felett. A sáncolás alapja, támpontja a védelem felépítésének. A röplabdázás fejlődése és a szabályok változása jelentős mértékben módosította a sánc játékban betöltött szerepét. A védekezést erősíti, hogy sáncoláskor át lehet



nyúlni a háló felett, amennyiben az ellenfél játékosa a támadó érintését befejezte. A támadás fejlődését segítette, hogy a sáncon kívül a csapat még háromszor érintheti a labdát (6. kép).



6. kép: Hármás sánc

Forrás: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Volleyball_block.jpg^[8]

Fajtái

- aktív sánc
- passzív sánc

1. Aktív sánc

„Sáncoláskor arra kell törekedni, hogy az lehetőleg aktív legyen. Az aktív változat agresszív, támadó technika, melynek során a sáncoló már akkor megváltoztatja a labda útját, amikor az még nem repült át a hálón. Az eltérített labda ilyenkor az ellenfél térfelén lefelé repül, s ponthoz, illetve nyitáshoz juttatja a védekező csapatot. A sáncoló játékos átnyúl a háló felett, és olyan közel teszi a kezét a labdához, amennyire csak lehetséges. Alacsony feladásnál, különösen, ha a labda még közel is van a háléhoz, a sáncolónak még arra is lehetősége nyílik, hogy a kezeit csuklóból ráborítsa a labdára, s mintegy betakarja azt (Garamvölgyi, 1996).

2. Passzív sánc

Amennyiben a sáncoló játékos nem ér oda időben a sáncolás helyére, akkor már ne törekedjen offenzív sáncre. Ilyen helyzetben enyhén hajlítsa hátra a csuklóját, és így próbálja a saját térfelére terelni a labdát. A defenzív sánc célja lehet az ütés erejének tompítása. Az így lelassult labdával kiváló lehetőség nyílik az ellentámadás pontos előkészítéséhez. További taktikai cél lehet a saját térfél egy bizonyos területének a leárnyékolása, megkönnyítve ezzel a mezőnyvédekezést.

„Az eredendően védekező technika napjainkra veszélyes támadó fegyverré vált, hiszen helyes alkalmazásával közvetlenül pontot lehet elérni.” (Rigler és Koltai, 2001). A jó sánccal elbizonytalaníthatjuk, hibázásra kényszeríthetjük a támadót.

A sáncolásban résztvevő játékosok számától függően megkülönböztetünk egyes és csoportos (kettes, hármás) sánct.

A sáncolás technikája

1. készenléti helyzet



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

2. igazodás a sánc helyére
3. felugrás
4. sánctal kialakítása
5. talajra érkezés

1. Készenléti helyzet

Olyan alaphelyzet, amelyből a sáncoló a leggyorsabban képes reagálni az ellenfél támadó akcióira. Vállszéles oldal terpeszállás, térd enyhén hajlítva, kar könyökben hajlítva, kéz az arc előtt, tenyér előre néz. A mélyebb helyzetben lévő karok nagyobb lendítést tesznek lehetővé, ugyanakkor jelentősen megnövelik a hálóérintés kockázatát. A fej természetes tartásban, tekintet előre irányul, követi az ellenfél helyezkedő mozgását és a labdát.

2. Igazodás a sánc helyére

Rövidebb távolságra oldalazó utánlépésekkel célszerű megközelíteni a sáncolás várható helyét. A haladás irányába lévő lábbal indul a mozgás, majd a másik láb mellézárása következik. A súlypont egyenes vonalon mozog, a játékos mindvégig szemben marad a hálóval. Az utolsó mellézárást követően történik a felugrás egyenes törzssel, dinamikus karlendítéssel a mellkas elől. Ezt a technikát leggyakrabban a 2-es és 4-es helyen játszó játékosok alkalmazzák.

Nagyobb távolságra, például középről a szegletekbe keresztlépéssel igazodnak a játékosok. A mozgás irányába lévő lábbal történik a megindulás, amelyet követ a másik láb keresztlépése. Az utolsó lépés kitámasztással lezárja a mozgást, miközben a súlypont mélyebb helyzetbe kerül, így a játékos nem sodródik tovább oldalirányba, és nem veszélyezteti a szegletben sáncolásra készülő társát.

Futólépésekkel és az azt követő ütő sáncközelítéssel történik az igazodás például az egyik szegletből a másikba. A hálóval párhuzamosan halad a játékos, hálóra merőleges vállhelyezettel ugrik fel, majd ezt követően a levegőben fordul szembe az ütővel. Előnye, hogy jobban ki lehet használni a kar lendítését, ezáltal magasabbra lehet felugrani. Hátránya viszont, hogy csak az utolsó pillanatban látja meg az ütő játékost, ezért kiváló tempóérzéssel kell rendelkeznie. A csoportos sánc kialakítása is nehezebb ennél a technikánál.

3. Felugrás

A felugrás előtt súlypontosüllyesztés történik, a térdhajlítás mértéke kb. 90 fokos. A karlendítés a mellkas elől indul, miközben a törzs egyenes marad és a tekintet követi a labdát. A jó felugrás meredeken felfelé irányul, a térd és a kar kinyúlik, a játékos igyekszik minél előbb optimális helyzetbe kerülni a sáncolás végrehajtásához, közel a hálóhoz. Lényeges a sikeres végrehajtás egyik fontos tényezője, az elrugaszzkodás időzítése. Kiemelt magas ívű feladással szemben, illetve távolról megütött labdánál kis ütemkülönbséggel később kell felugrani a sáncolónak. Alacsony hálóközeli gyors támadások esetében az ütővel egyidejűleg.

4. Sánctal kialakítása

A sánctal a sáncoló (vagy a sáncolók) összezárt alkarja és az egymás mellé helyezett tenyerük által kialakított felület. A játékos karjai mellső rézsútos magastartásban kell, hogy legyenek közel a hálóhoz, megelőzve azt, hogy a labda a sánc és a háló közé kerüljön. Az ujjak tártak, ezzel is növelve a felület nagyságát. A karok és a tenyerek egymástól való távol-



sága akkora legyen, hogy a labda ne férjen át közöttük. Sánkra merőlegesen érkező labdánál a karokat tartsuk minél közelebb egymáshoz, míg keresztütésnél távolabb lehetnek. Az érintés pillanatában a csuklóval energikusan borítsunk rá a labdára, szegletben történő sáncolásnál a pálya közepe irányába. Passzív sánchnál a csukló ezzel ellentétesen hátra hajlik.

5. Talajra érkezés

Lábujjhegyre érkezünk a térd és boka hajlításával lehetőleg páros lábra. A kart csak ezután húzzuk vissza, hogy ne érintsük a hálót. A játékosnak úgy kell leérkeznie, hogy ha szükséges, mielőbb ismét játékba tudjon avatkozni (ismételt támadás, újabb sáncolás, mezőnyvédekezés). Figyeljünk a szabályokra, ne érintsük meg a háló tetejét, ne lépünk át az ellenmezőbe. Sajnos gyakori és tipikus röplabdás sérülés a kis ütemkülönbséggel előbb leérkező ütőjátékos lábfejére taposó sáncoló bokaszalag szakadása.

A sáncolás oktatása

- labda nélküli gyakorlatok
 - páros lábról felugorva a legmagasabb ponton tapsoljanak
 - sánccfalat kialakítva felugrást követően érintsenek meg falra rajzolt kört tenyérrel
 - előző gyakorlat palánk alsó széle, bordásfal felső fokának megérintésével
 - párokban egymással szemben felugrás és a tenyerek összeütése magastartásban
 - előző gyakorlat oldalazó lépések után jelre
- labdás gyakorlatok
 - bordásfallal szemben felugrás után helyezzük a legfelső fok mögé a labdát. Következő felugrást követően vegyük ki.
 - felfüggesztett labda megérintése sánccfal kialakítással, csuklóból történő ráborítással
 - előző gyakorlat társ által rézsútos magastartásban tartott labdával
 - magának feldobott labda sáncolása talajra ütéssel
 - előző gyakorlat társ által szemből dobott labdával
 - végeztessük felugrást követően is
- labda nélkül, hálónál végzett gyakorlatok
 - helyből, majd oldalazó lépések után felugrás, sáncolás mozdulata átnyúlással az ellentérfélbe
 - sáncolás kiegészítő feladatokkal (leszakadó mozgás, 360 fokos fordulat, leütés)
 - hálónál szemben álló társak ugorjanak fel és tapsoljanak helyben, majd igazodó mozgást követően
- labdás gyakorlatok hálónál
 - párokban szemben egymással helyezkedjenek el a tanulók közel a hálóhoz. A társ által háló szintje fölé tartott labda megérintése felugrás után.
 - az egyik tanuló felugorva nyújtsa át a labdát a háló felett, a másik kis ütemkülönbséggel felugorva vegye ki a kezéből
 - zsámolyon álló tanuló alakítsa ki a sánccfalat, és a társ által az ellentérfélből dobott labdát sáncolja vissza
 - magának háló szintje fölé dobott labda sáncolása
 - ellentérfélből dobott labda sáncolása helyben a sánccfal elmozdításával, majd igazodó mozgás után



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- szemben álló társak közé a szintszalag fölé dobjuk a labdát, mindkét játékos a felugrást követően próbálja meg sáncolással visszanyomni azt az ellentérfélbe
- sáncolás helyből felugrással történő leütéssel szemben
- sáncolás lendületszerzést követő leütéssel szemben

Az egyes sánc elsajátítását követően a csoportos sánc oktatására kerülhet sor. Először párokban, majd hármassával gyakoroljunk. Fő cél az egymáshoz igazodó mozgás kialakítása. A gyakorlatokat kezdetben labda nélkül, majd dobott labdával, végül leütéssel szemben végeztessük.

Előforduló hibák

- Rossz ütemű a felugrás, túl korán vagy túl későn történik.
- Nem megfelelő a felugrás hálótól való távolsága. Ha messze ugrik fel, a labda a sánccal és a háló közé kerül; ha közel, könnyen beleérhet a hálóba, vagy átléphet az ellenmezőbe.
- Csukott szemmel sáncol.
- Pontatlan a sánccal kialakítása. Az ujjak zártak, a két kar illetve kéz messze van egymástól, a labda átfér közöttük.
- Az érintés pillanatában nem borít rá csuklóval a labdára.

5.3.8. Mentőérintések, gurulások, vetődések

A játék során gyakran előfordul, hogy a labda megjátzását a játékos már nem tudja az alapérintésekkel megoldani, nincs idő a pontos hozzáálláshoz. Ilyen esetekben használják a rendkívül látványos mentőérintéseket. Miután ezek a szituációk már a kezdőknél is jelentkeznek, ezért meg kell tanítani a helyes technikai végrehajtást. Amennyiben ezt az oktatási folyamat megfelelő szakaszában megtesszük, jelentős mértékben csökkenthetjük a sérülésveszélyt.

A mai modern röplabdázásban felértékelődött a védekezés szerepe. Az összetett támadási kombinációkat nem mindig sikerül a hálónál sánccal semlegesíteni, marad a mezőnyvédekezés. Az utóbbi évek szabálmódosításaiból néhány éppen ezt próbálja segíteni (egész testtel való érintés engedélyezése, speciális védekező típusú játékos „liberó” szerepeltetése a hátsó sorban).

Közepes vagy nagyobb távolságra érkező labda mentése főleg nőknél gurulással történik.

A gurulás technikája

A játékos az érkező labda felé hosszan kilép, melynek következtében súlypontját közelíti a talajhoz. Ha van lehetősége két kézzel, amennyiben nincs, egy kézzel, kanállal vagy kézfejjel érinti a labdát. Az egykezes technikával messzebbre képes kinyúlni, ezáltal növelni tudja a védekezés hatósugarát. A kisebb felület ellenben csökkenti a pontos megjátzás valószínűségét. Fontos, hogy az érintés nyújtott karral és a földhöz minél közelebb történjen. Ezt követően kerül sor a gurulás végrehajtására a mentést végző kar hossz tengelye körül, félrehajtott fejjel, az ellentétes váll fölött (európai gurulás). Amennyiben a játékos lábai nem lendülnek át a váll felett, és hanyattfekvésből a hossz tengely körül hasonfekvésbe fordul, majd felhúzott térdekkel feláll, „japán gurulást” végez. A gurulások egyik funkciója a sérülések elkerülése, a másik pedig, hogy minél előbb játékba tudjon avatkozni.



A gurulás oktatása

Balesetveszélyes, összetett mozgás, ezért oktatása megfelelő előkészítést igényel. A magas szintű motoros képességek mellett fontos feladat a pszichés képességek kialakítása. A gyakorlat kezdetben célszerű puha felületen, szőnyegen végeztetni.

- Gurulóátfordulás előre és hátra.
- Hanyattfekvésből 180 fokos fordulat hasonfekvésbe és vissza.
- Lejtős szivacon hajlított ülésből gurulóátfordulás hátra kéz segítsége nélkül a fej oldalra hajlításával térdelésbe.
- Guggolásból talajra gördülés oldalra.
- Előző gyakorlat alapállásból.
- Labdával a kézben kilépés talajra gördülés, majd kétkezes alsó dobás felfelé.
- Előző gyakorlat egykezes alsó dobással.
- Labda a tanuló mellett a talajon. Kilépés és súlypont süllyesztést követően nyúljon a labda alá és dobja fel, majd végezzen gurulást a váll felett.
- Előző gyakorlat társ által gurított labdával.
- Előző gyakorlat saját magának dobott labdával.
- Társ által dobott labda megjátszása gurulás közben.
- Labdatovábbítás gurulással a társ által szemből megütött labdával.

Közepes távolságra és közepes sebességgel érkező labdák mentése elsősorban férfiaknál vetődéssel történik.

A vetődés technikája

Hosszúra nyújtott kilépés a labda irányába, a térd lenyomásával súlypont süllyesztés. Határozott elrugaszkodást követően a játékos vízszintes testtel a talajjal párhuzamosan repül előre, miközben karját kinyújtja a labda irányába. Az érintés történhet két kézzel alkarérintéssel, illetve egy kézzel, kanállal, kéz háttal vagy kézzel. Kétkezes technikánál az érintést követően a tenyér érkezik elsőként a földre, és a kar folyamatos hajlításával fékezi a test lendületét. Az emelt fej következtében homorított test a mellkason csúszik előre, majd hasonfekvést követően igyekszik a játékos mielőbb felállni, hogy játékba tudjon avatkozni (7. kép).



7. kép: Vetődés

Forrás: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Volleyball_dig_02.jpg^[9]

A vetődés oktatása

Kezdetben a gyakorlatokat végeztessük puha felületen.

- Melső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás.
- Térdelésből dőlés előre hasonfekvésbe, karhajlítással.
- Az előző gyakorlat guggolásból, majd alapállásból.
- Térdelés labdával a kézben. Dőlés előre, kétkezes alsó dobást követően hasonfekvésbe.
- Előző gyakorlat guggolásból indítva.
- A játékos térdelésben, a labda előtte a talajon. Dőlés előre, kétkezes alsóval labdafelkapás, majd érkezés hasonfekvésbe.
- Előző gyakorlat guggolásból.
- Melső fekvőtámasz, labda a két kéz között. Labdafeldobás előre-felfelé, majd érkezés hasonfekvésbe.
- Guggolás, labda a kézben. Kilépés előre, labda feldobása társhoz, majd vetődés.
- Előző gyakorlat hajlított állásból és alapállásból indítva.
- Társ által szemből gurított, majd lapos ívben dobott labda megjátszása vetődéssel.
- Igazodó mozgást követően dobott labda visszajátszása vetődéssel.
- Gyengén megütött labda védeése.
- Előző gyakorlat igazodás után.
- Végeztessük kombinálva más elemekkel (sánc – vetődés – leütés).

6. A röplabdázás taktikája

6.1. A taktika fogalma

„A taktika olyan tudatos, előre tervezett elgondolás, amelyben az egyes technikai elemek célszerű, eredményes, különböző kapcsolata és végrehajtása, a játék sajátosságából és szabályaiból adódó törvényszerűségek kihasználása a győzelem megszerzése érdekében történik.” (Tóth, 1992).

A játék elsődleges célja a győzelem megszerzése, amit a begyakorolt technikai ismeretek birtokában összehangolt csapatmunkával lehet elérni.

„Míg a technika a játék gyakorlati része, addig a taktika annak a szellemi oldalát jelenti, alapja a tervszerűség.” (Garamvölgyi, 1996). A technika és a taktika szorosan összefügg, egymástól elválaszthatatlan, kölcsönhatásuk jelenti a fejlődés zálogát. Minimális technikai ismeretek hiányában a taktikai képzést nem tudjuk megvalósítani, a magasabb szintű taktika alkalmazása pedig megköveteli a technikai tudás folyamatos bővítését. Különösen igaz mindez a röplabdázásban, ahol az alapérintések szerkesztett mozgásformák, ezért elsajátításuk hosszabb időt vesz igénybe, így a játék kialakítása már alapszinten sem egyszerű feladat. A fokozatosság elvének betartásával és a megfelelő oktatási módszerek megválasztásával viszont már a kezdők is gyorsan sikerélményhez juthatnak. Minél előbb kapcsoljuk be az egyszerűsített játékot az oktatási folyamatba, érzékeltetve ezzel is tanítványainkban a technika és taktika egymásra épülését.

A taktika megválasztása az edző feladata, alapos felkészülést igényel.

6.2. A taktika kiválasztásának szempontjai

- Saját csapat erőnléte, technikai felkészültsége, a játékosok taktikai ismeretei.
- A választott taktika ne haladja meg a technikai képzettséget, ugyanakkor maximálisan használja ki azt.
- Az ellenfél felkészültsége, taktikája.
- Kedvezőbb a helyzetünk, ha ismert ellenféllel szemben játszik a csapat. Amennyiben ismeretlen, térképezzük fel előre esetleges gyenge pontjait, és játék közben igyekezünk ellenfelünkre rákényszeríteni a saját eredményes taktikánkat. Szükség esetén rugalmasan módosítsunk elképzeléseinken az ellenfél játékához igazodva.
- Külső körülmények. Figyelembe kell venni a taktika megválasztásánál a mérkőzés helyszínét (pálya talaja, terem magassága, világítás). Befolyásoló tényező az időpont, a várható közönség és a játékvezetési stílus is.
- Az edző felkészültsége. Ha az edző tisztaban van saját tudásával, taktikai ismereteivel, akkor képes magabiztosan, meggyőzően irányítani együttesét.

6.3. A játékszabályok által biztosított lehetőségek

- Pihenőszünet kérése
 - az ellenfél lendületének megtörése céljából;
 - rövid taktikai utasítást adunk;
 - módosítjuk a taktikánkat támadásban vagy a védekezésben;
 - ha az ellenfél kiváló nyitóembere egymás után szerzi pontjait;
 - a játékosokon az elbizonytalanodás jelei mutatkoznak.
- Cseréhez folyamodunk
 - védekezés erősítése céljából (liberó játékos szerepeltetése);
 - pihentetjük meghatározó emberünket;
 - többször egymás után követ el hibát valaki;
 - a játék folyamatosságát kívánjuk megszakítani időkerés hiányában;
 - játéklehetőség biztosítása jelentős előny birtokában.
- Soron belüli helycserét alkalmazunk
 - első sorban kezdőknél a feladót az első közép (3-as helyre), jobb kezes ütőt a bal szegletbe (4-es helyre), bal kezes ütőt a jobb szegletbe (2-es helyre) cseréljük;
 - hátsó sorban a védekezési rendszerben ellátott feladat szerint, feladót a jobb sarokba (1-es helyre), centert (helyettesítő liberót) hátsó közép helyre (6-os) szélső ütőt bal sarokba (5-ös helyre) cseréljük.

6.4. A csapatszerkezet kialakítása

Röplabdában a szabályok a nyitóérintés pillanatában megkötik a pályán lévő játékosok állásrendi helyét. Ezt a játszma során a csapatnak meg kell tartania. A forgásszabály következtében és a cserék korlátozott száma miatt a játékosok folyamatosan váltogatják a játékhelyeket. Elvileg valamennyi pozícióban eredményesen kell tudni játszani. Kezdőknél minden tanuló azon a helyen szerepel, ahová a forgásszabály értelmében kerül. Magasabb szinten a helycserék lehetőségének kihasználásával a játékosoknak az adott sorban állandó helyük lesz. A specializálódás liberó játékos szerepeltetésével a hátsó sorban tovább fokozható. A csapat



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

szerkezetét alapvetően meghatározza a feladó és ütő játékosok aránya, egymáshoz viszonyított helyzete a pályán. Ezen kívül figyelembe kell venni a játékosok technikai és taktikai szintjét.

Tóth Julianna (1992) a következőkben látja a csapatösszeállítás főbb szempontjait:

- Összeszokott játékosok alkossanak csapatot, ismerjék egymás erősségeit és gyenge pontjait.
- Az egymás mellett játszóknál rendkívül fontos a kölcsönös megértés.
- A játékos mindig a felkészültségének megfelelő feladatot kapjon.
- Másképp állítjuk fel a csapatot, ha nyitással illetve nyitásfogadással kezdjük a játékot.
- Fontos a cserejátékosok megfelelő felkészültsége, szükség esetén teljes mértékben tudják helyettesíteni a kezdő embereket.

A csapatfelállítás módjai

Játék váltott feladóval

Nincs állandó feladó, a forgás következtében a 3-as helyre érkező ember végzi a támadás előkészítését. Ez a legegyszerűbb játérendszer, minden játékos kipróbálhatja magát feladó szerepkörben. A támadás befejezése valamelyik szegletből (általában a bal) történik. Kezdők számára kiválóan alkalmas, gyorsan elsajátítható, viszont az ellenfél számára könnyen kiismerhető.

Játék két feladóval, 4:2-es felállítás

A két feladó játékos egymással átlóban helyezkedik el. Az egyszerűbb változatnál az első sorköteles előkészítő adja fel a labdát a 3-as pozícióból, szükség esetén soron belüli helycserével. Képzettebb csapatoknál a hátsó sorból fut be a feladó játékos a háló mellé a 2-es és 3-as helyek közé. Mindhárom első sorköteles játékost foglalkoztathatja, ezáltal jelentősen megnövelve a támadás hatékonyságát. Lehet a 4:2-es rendszert vegyesen is játszani. A nyitásfogadások előkészítője mindig a hátsó sorköteles feladó, az ismételt támadásokban viszont már minden esetben az első sorköteles feladó tevékenykedik. Sok gyakorlást és összeszokottságot igényel. Figyelni kell, nehogy helytartási hibát kövessenek el vagy elforogjanak a játékosok.

Játék egy feladóval, 5:1-es felállítás

A mai modern röplabdázásban ez a leggyakoribb alapfelállítás. Öt leütő és egy feladó alkotja a csapatot. Amennyiben az előkészítő játékos első sorköteles, úgy a 2-es helyen játszik. Ha hátsó sorköteles, beállást vagy befutást követően a célpontból (2-es, 3-as hely között) végzi el a feladást. Ezt követően kihúzódik védekezni általában az 1-es helyre. Ebben a rendszerben a második érintés szinte kizárólag az előkészítő játékos feladata a játékterület bármely részéről. Az egy feladós játéknál a nyitásfogadási alakzatok és a helycserék a feladó játékoshoz alkalmazkodnak. Az 5:1-es felállítás előnye, hogy változatosabb támadás-befejezést tesz lehetővé. A feladó figyelme már nem oszlik meg az ütő és a feladó szerepkör között, így maximálisan tud feladatára koncentrálni. Rendszeres gyakorlást, összeszokottságot igényel. Figyelni kell a nyitóérintés pillanatában a helyes állásrendre.



6.5. A támadás taktikája

„A támadás taktikája az az egyéni vagy csapattörekvés, melynek célja a labdát úgy küldeni az ellenfél térfelére, hogy az onnan ne kerülhessen vissza.” (Garamvölgyi, 1996). Egy labdameneten belül a csapatok akár többször is felváltva támadnak és védekeznek. Ebből a folyamatos harcból általában a támadás kerül ki győztesen, ezért időközönként a védekezést erősítő szabályokat kell meghozni.

Kezdő csapatoknál egyszerű vagy másképp nevezve harmadik tempójú támadási formával találkozhatunk. Magasabb szinten már megjelennek a támadás-befejezés összetett fajtái, az első illetve második tempójú ütések és azok változatai. Az összetett támadásban a feladón kívül még legalább két játékos vesz részt.

6.5.1. A támadás egyéni taktikai lehetőségei

A nyitás taktikája

A nyitás célja a technikai tudásszint fejlődésével változik. Kezdő játékosok igyekezzenek szabályos keretek között az ellentérfelre juttatni a labdát. Haladók már különböző taktikai szempontokat figyelembe véve tudatosan irányítják a megfelelő helyre nyitásaikat. Legmagasabb szinten cél a közvetlen pontszerzés, illetve az ellenfél támadás előkészítésének megnehezítése.

A nyitást a forgásszabály következtében minden játékosnak, aki az 1-es pozícióba kerül, végre kell hajtania, így ebben a vonatkozásban nem lehetséges specializálódás (kivételez a libero).

A nyitásokkal szembeni taktikai követelmények az alábbiak (Tóth, 1992):

1. A jó időzítés.
2. A megfelelő erőközlés.
3. A labda irányítása.
4. A labda repülésének befolyásolása pörgetésekkel, lebegtetéssel.
5. A nyitásmódok változtatása.

1. A jó időzítés

A nyitással megváltoztathatjuk a játék folyamatának ritmusát, gyorsíthatjuk vagy lassíthatjuk. A szabályok a sípszó után 8 másodpercet engedélyeznek a végrehajtásra. Elvégezhetjük a jelzés után közvetlenül, ha az ellenfél még láthatóan nem készült fel a fogadásra, illetve a saját játékunk gyorsítása céljából. Kivárhatunk viszont hosszan az adott intervallumon belül akár a 8. másodpercig, feltételezve az ellenfél figyelmének lankadását, és a saját játékunkat is tudjuk lassítani taktikai okokból.

Garamvölgyi (1996) szerint a játékot ajánlatos lassítani, ha

- nálunk jobbnak vélt csapattal szemben;
- ha a csapatunk játékában feszültség jelei mutatkoznak taktikai vagy morális okokból;
- egymást követő több feleslegesen elkövetett hiba esetén;
- amennyiben fizikai vagy idegi fáradtság jelei tapasztalhatók.

Gyorsítani érdemes a játékot, ha

- ez a játékstílus kedvezőbb számunkra;
- az ellenfél soraiban látható zavar jelei mutatkoznak;



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- csapatunk sorozatban szerzi pontjait;
- az ellenfél már nem tud szabályos játékmegszakítást kérni;
- tudatos, erőltetett gyorsítás a csapat enervált játéka következtében.

2. A megfelelő erőközlés

Az oktatás kezdeti szakaszában elsajátított alsó egyenes nyitás íves, gyenge ereje miatt magasabb szinten már nem alkalmas taktikai célok megvalósítására. Amennyiben pontosan, helyre szeretnénk nyitni, úgy a hagyományos pörgetett felső egyenes nyitás javasolt. A mai modern röplabdázásban különösen a férfiaknál jellemző a felugrásos pörgős nyitás alkalmazása. Nagy erőt lehet közölni viszonylagos pontosság mellett, amivel jelentős mértékben megnehezíthetjük a nyitásfogadók dolgát. A lebegős nyítások veszélyessége nem elsősorban az erősségükben, hanem a beérkezési helyük kiszámíthatatlanságában rejlik. Egy váratlanul gyengén háló mögé ütött labdával is olykor eredményesek lehetünk.

3. A labda irányítása

- Nyissunk a pálya fogadók által kevésbé fedezett részeire, alapvonal közelébe, oldalvonalak mellé, közvetlenül a háló mögé.
- Célozzunk a gyengén fogadó játékosra, vagy annak közvetlen körzetébe.
- A két játékos közé érkező labda még haladóknál is zavart okozhat.
- A frissen beállt cserejátékos, amennyiben nincs megfelelően bemelegedve, könnyen hibázásra kényszeríthető.
- Érdemes nyitni a befutó feladó helyére, vagy a befutás útjába.
- Az ellenfél jobb oldalára (1-es, 2-es helyek) irányított nyításokkal nehezíthetjük az ellenfél feladójának a támadás előkészítését, miután a labdát a háta mögül kapja.
- Ha az első sorköteles center játékosnak kell fogadnia, nem tud beérni az első tempójú támadásra, ami kiismerhetőbbé teszi az ellenfél támadó játékát, és növeli a sáncmunka hatékonyságát.
- Lehetőség szerint kerüljük el a liberó játékost, miután ő nyitásfogadás specialista.

4. A labda repülésének befolyásolása

Az előre pörgetett labda meredeken lecsapódik, a hátra pörgetett hosszabban száll. Ha oldalról adunk pörgést a labdának, kitér a síkjából. A középpontosan megütött lebegős nyításoknál a labda kitér az irányából előre-hátra, jobbra-balra. A becsapódás helye kiszámíthatatlan.

5. A nyitásmódok változtatása

A technikailag képzett játékosok többféle nyitásfajtát ismernek, és képesek azokat akár egymást követően is váltogatni a szituációnak megfelelően, váratlan helyzetet teremtve az ellenfél számára.

A feladás taktikája

„A feladás taktikájának az a lényege, hogy a feladó képes legyen az adott játékhelyzetnek legjobban megfelelő, legeredményesebb előkészítési megoldást kiválasztani az általa ismert, módszeresen megtanult és gyakorolt feladási technikák közül.” (Garamvölgyi, 1996).

A jó feladó játékos jellemző vonásai:



- Kiváló fizikai képességek (robbanékonyság, állóképesség, labdás ügyesség).
- Tökéletes technikai képzettség (alapérintések, nyitás, sánc).
- Magasszintű taktikai ismeretek.
- Átlagosnál jobb mentális tulajdonságok (figyelem megosztása, játékind intelligencia, helyzetfelismerés, döntési képesség).

A támadás előkészítésének meghatározó tényezői az alábbiak (Garamvölgyi, 1996):

- A nyitásfogadás pontossága alapvetően meghatározza a támadás eredményességét. Előre tervezett támadások feltétele a tökéletes bejátszás. A jó feladó ugyanakkor nehéz helyzetben is megtalálja a megfelelő megoldást.
- Az ütőjátékosok pillanatnyi formája. Többet kell foglalkoztatni a jó, és kerülni a rossz formában lévő ütőket.
- Az ellenfél sánca. Nagyobb az esély a sikeres leütésre gyengébb sánccal szemben, például első sorköteles alacsony feladó esetén. A támadás helyét érdemes két sáncoló közé szervezni. Magas középső bloknál támadjunk minél szélesebben, lehetőleg az antenna közelében. Kiemelkedő szélső sáncnál használjuk ki a középső részt. Ha az ellenfél kifejezetten a legjobb ütőre figyel, foglalkoztassuk bátran a kevésbé jó ütőket.
- A csapatok tudásszintje és a mérkőzés aktuális állása. Gyengébb képességű ellenféllel szemben, és biztos vezetés birtokában nem szükséges felesleges kockázatot vállalni, egyszerűbb taktikai megoldások is eredményesek lehetnek. Erősebb csapat ellen, ha vesztesre állunk, próbáljunk meg bizonytalanabb összetett támadási kombinációkat bevetni a szituációnak megfelelően.
- Pontatlan bejátszás esetén
 - keressük a legeredményesebb játékost;
 - keresztbe adjuk fel a labdát;
 - ne erőltessünk első tempójú feladást;
 - túl magasan érkező labdával készítsünk elő közeli gyorsütést;
 - lehetőség szerint az ütőkész oldalára érkezzen a feladás;
 - ha alkarérintésre kényszerülünk, a második vagy harmadik tempójú támadást részesítsük előnyben.

A feladó játékos a csapat karmestere, gyakran tölti be a csapatkapitány tisztjét. Habár tevékenysége kevésbé látványos, mint az ütőké, jó játékaival, pontos előkészítéseivel alapvetően hozzájárulhat csapata eredményességéhez.

A leütés taktikája

A támadás befejezésének leggyakrabban alkalmazott és leghatékonyabb módja a leütés. Az első sorköteles játékosok a támadó területen belülről is, míg a hátsó sorkötelesek a hátsó zónából végezhetik el. Kezdőknél az előkészítés után kettő, haladóknál három, vagy akár öt játékos is készül a támadás befejezésére. A feladó által kialakított szituációban az ütő választja ki és alkalmazza azt a megoldást, amely a sikeres támadást eredményezheti.

Tóth Julianna (1992) a leütés sikerességének feltételeit az alábbiakban jelöli meg:

- A feladó és az ütő játékosok megértik egymást, megfelelő összjáték alakul ki közöttük.
- A feladás helye, a labda íve és a hálótól való távolsága pontos.
- Az előkészített labda megfelelő ütemben és ritmusban érkezik a leütőhöz.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Váratlan helyről érkezik a leütés, minél kevesebb sáncoló tud a védekezésre felkészülni.

A leütés ritkábban első érintésre is végezhető, ha az ellenfél feladása pontatlan és a másik térfélbe érkezik. Ilyenkor akár sánc nélkül közvetlenül befejezhető a támadás. Amennyiben a nyitásfogadás egyben feladás is, második érintés lehet a leütés. Általában akkor fordul elő, ha kényszerből a feladó végzi el az első érintést. Megfelelő védekezés és előkészítés esetén a leütés a csapat harmadik labdaérintése.

Képzett játékosok a leütés végrehajtásakor igyekeznek kihasználni az ellenfél sáncának és mezőnyvédekezésének hiányosságait. Mindezeket figyelembe véve az alábbi technikákat alkalmazhatjuk:

1. A leütés elfordítása.
2. Ütés a sánc szélére.
3. Sáncra ütés.
4. Leütés a sánc felett.

1. A leütés elfordítása

Amennyiben a sáncolók az oldalvonalat védik, irányítsuk ütésünket keresztbe az ellentérfél középső fedezetlen része felé. Ha viszont a pálya középső részét árnyékolják le, üssünk egyenesen az oldalvonallal párhuzamosan. Ezt akkor tudjuk eredményesen végrehajtani, ha a feladás az antenna közelébe érkezik. Vonalat ütni könnyebb jobbkezes játékosnak a 2-es helyről, míg balkezesnek a 4-es helyről. Hátsós védekezési rendszer ellen különösen hatékony lehet.

2. Ütés a sánc szélére

Ha az ellenfél sáncfala zárt, nem találunk rést közötté vagy mellette, akkor alkalmazhatjuk ezt a taktikai megoldást. Üthetünk gyengén a sánc külső vagy belső szélére, ahonnan a labda lehull a talajra. Az erősebb ütés pedig messze kipattanhat oldalirányba. Ha a sánc rossz ütemben ugrik fel, vagy nem borít rá csuklóval, a sánc tetejét célozva a labda a sáncfalat érintve a játéktéren kívülre kerül, vagy beesik a sáncárnyékba.

3. Sáncra ütés

Ha az ellenfél sánca megfelelően összeáll, és nem találunk rést rajta, üssük a labdát a sáncra, és a visszapattanóból indítsunk ismételt támadást súlypontáthelyezéssel. Ilyenkor a játékostársaknak fokozottan kell figyelniük a leütés biztosítására. Eredményes lehet az erősen sáncra ütött labda, amennyiben az a játéktéren kívülre érkezik. Ez akkor fordul elő, ha a sáncolók helytelenül alakítják ki az érintőfelületet. A hálótól távol sáncoló ellenfél felkínálja a lehetőséget az ütő számára a sáncra ütésre. Erőteljes csuklómunka esetén a labdát saját térfelükre juttatják.

4. Leütés a sánc felett

- Kimagasló alkati és fizikai képességekkel rendelkező játékosnak adjon a feladó magas ívű labdát. Amennyiben a leütést nem befolyásolja a sánc, könnyen támadható az ellentérfél fedezetlenül hagyott területe.
- Ha az ellenfél játékosai rossz ütemben, korán ugranak fel sáncolni, lehetőség nyílik a sánc feletti leütésre.



- Eredményesen végrehajtott támadási kombinációk esetén a megtévesztett lefelé érkező sánc felett akadálytalanul fejezhetjük be támadásunkat.

6.5.2. Csapattaktika a támadásban

„A támadásban résztvevő valamennyi játékos együttes, tervszerű, összehangolt tevékenysége az ütés (ejtés) sikerének érdekében.” (Garamvölgyi, 1996).

1. A támadás befejezésének alapformái

Kezdők oktatásánál alkalmazzuk, a legegyszerűbb támadás befejezési módok. A feladás előre történik és a legközelebb álló ütőjátékoshoz érkezik.

Fajtái

- Feladás előre középről, leütés a bal szegletből.
- Feladás előre középről, leütés a jobb szegletből.
- Feladás előre a jobb szegletből, leütés középről.
- Feladás előre a bal szegletből, leütés középről.

2. Egyszerű támadási kombinációk

Az alapformák elsajátítását követően a technikai szint emelkedésével tovább léphetünk az oktatásban a támadási kombinációk irányába. A feladás már nem mindig előre, és nem minden esetben a legközelebbi játékoshoz irányul. A feladó még első sorköteles, de soron belüli helycserékkel változtatja helyét, hogy az optimális játékhelyre kerüljön.

Fajtái

- Feladás szemben a jobb szegletből, leütés a bal szegletben.
- Feladás szemben a bal szegletből, leütés a jobb szegletben.
- Feladás középen hátrafelé, leütés a jobb szegletben.
- Feladás középen hátrafelé, leütés a bal szegletben.

6.6. A védekezés taktikája

A röplabdázásban a játék gyors váltakozása következtében az egyik pillanatban támad a csapat, a másikban már védekeznek. Mindez pedig akár egy labdameneten belül is többször ismétlődhet. A védekezés elsődleges célja megghiúsítani az ellenfél támadásának sikerességét. „Megfelelő a védekezés, ha a labdát sikerül visszajuttatni az ellenfélhez, és kiváló, ha azt – pontos védés és bejátszás következményeként – szervezett ellentámadással sikerül befejezni.” (Garamvölgyi, 1996).

Az eredményes védekezés alapvető feltételei (Tóth, 1992):

- A támadás technikai elemeinek és befejezési módjainak ismerete.
- Magas szintű anticipációs (elővételezési) képesség.
- A motoros és pszichés képességek megfelelő szintje (gyorsaság, állóképesség, bátorság, akaraterő, önfeláldozás).



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

6.6.1. A védekezés egyéni taktikája

1. Mezőnyvédekezés

A jó mezőnyvédekezés alapja a megfelelő helyezkedés. A szituációnak megfelelő különböző elmozdulásokat optimális készenléti helyzetből indítják el a védekező játékosok. A legfontosabb alapelvek (Tóth, 1992):

- A játékos folyamatosan tudja tekintetével követni a labda útját.
- Mindig az érkező labda mögé helyezkedjünk, lehetőség szerint a test előtt érintsük azt.
- Ismerje a két játékos közé érkező labda megjátszására vonatkozó alapelveket.
- Legyen tisztába a mellette és mögötte játszó társak képességével.
- Ismerje a csapatvédekezés taktikáját.

2. Sáncolás

A sáncolás a leghatásosabb védekezési mód az ellenfél leütésével szemben. Végrehajtható egyénileg és csoportosan is. A szabályok szerint csak a három elsősor köteles játékos végezhet befejezett sáncot.

Garamvölgyi a sánctaktikai feladatok teljesítését az alábbiakban foglalja össze:

- Ha a játékosok magasak, és a sánvédekezés hatékonyabb, mint a mezőnyvédekezés, törekedjünk aktív sánccal mielőbb véget vetni az ellenfél akciójának.
- Amennyiben a játékosok erőssége inkább a mezőnyvédekezés és kevésbé jó sáncolók, próbáljanak a pálya egy bizonyos területére sánccárnyékokot képezni. A társak így az ütés által veszélyeztetett területet teljesen lefedve képesek lehetnek eredményes védekezésre.
- Az alacsonyabb gyengén sáncoló játékosok taktikai feladata passzív sánccal gyengíteni az ütés erejét, lehetőséget biztosítva ezzel a mezőnyben védekezőknek a támadás háritására.

Egyes sáncot alkalmazunk az ellenfél első tempójú támadásával szemben, általában a 3-as helyen. Összetett támadási kombinációk esetében a szegletekben is előfordul. Ha az ellenfél feladója első soros, a háló szintje fölé történő bejátszáskor számítani kell az ő támadására is. A sáncoló játékosok szorosan a háló mellett elhelyezkedve figyeljék az ellenfél játékosait, időben felmérve a támadási lehetőségeket.

6.6.2. Csapattaktika a védekezésben

„A védekezés csapattaktikája az ellenfél támadásainak háritását nyitáskor és labdamentet közbeni játékhelyzetet jelent.” (Tóth, 1992).

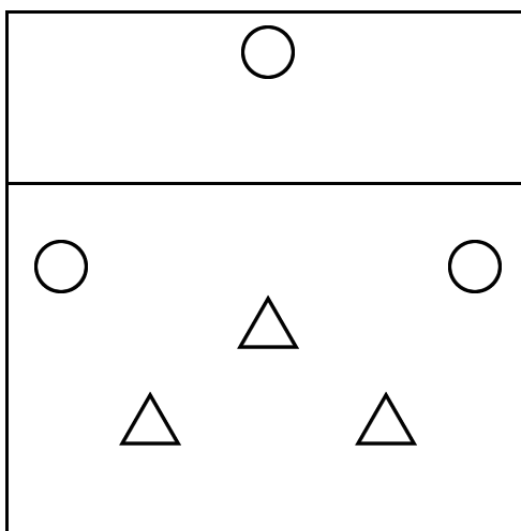
A csapat védekezésének első fázisa a nyitás fogadása. Kezdőknél a feladó kivételével az összes többi játékos felkészül az érkező labda megjátszására. Magasabb szinten a specializálódás következtében csökkenhet a fogadók száma akár két játékosra. A felugrásos nyitás elterjedésével számuk ismét emelkedett. A nyitásfogadásra felkészült csapat felállási rendjét nyitásfogadási alakzatnak nevezzük. Ezt úgy kell kialakítani, hogy az eredményes fogadást sikeres támadás-előkészítés tudja követni. A nyitásfogadás akkor pontos, ha a kijelölt feladóhoz érkezik megfelelő ívben a háló közelébe vagy közvetlenül a háló szintje fölé. A pontatlan fogadás jelentős mértékben csökkentheti a támadás hatékonyságát. A szabálmódosítások is erősítik a védekezést, melynek tipikus példája a liberó játékos szerepeltetésének engedélyezé-

se a hátsó sorban. Ezek a rutinos játékosok kiválóan fogadják a nyitásokat és a mezőnyvédekezésük is kiemelkedő.

A nyitásfogadási alakzatok alapformái

1. Csillag alakzat

Nevét a játékosok elhelyezkedésének formájáról kapta. Öt játékos készül fel a nyitás fogadására W alakzatban, az első közép játékos a 3-as pozícióban a háló közelében a támadás előkészítését végzi (1. ábra).



1. ábra: Csillag alakzat

A bal és jobb szögletben lévő játékosok a támadó vonal mögött az oldalvonalától 1–1,5 méter távolságra helyezkednek el. Fogadják az oldalra érkező rövidebb nyitásokat, és felkészülnek a támadás végrehajtására. A hátsó középjátékos a támadóvonal mögött védekezik, a felmérések szerint a legtöbb nyitást ő fogadja. A bal és jobb sarokban lévő játékosok az alapvonalától 1,5–2 méterre, az oldalvonalától 2–2,5 méterre helyezkednek el. A hátsó területre hozszan érkező nyitások fogadása a feladatuk.

A 6:6 elleni játékban kezdőknek ezt az alakzatot oktatjuk először. Előnyei

- Lehetőséget ad a labda által veszélyeztetett pályaterület biztos lefedésére.
- A feladás helye meghatározott, minden játékos tudja hová kell a labdát továbbítani.
- A bejátszáshoz szükséges elfordulás mértéke minimális.
- Rövid magyarázat után a játékosokat néhányszor elforgatva aránylag gyorsan elsajátítható.

2. Támasztott gát alakzat

Hasonlóan a csillag alakzathoz, a támasztott gát alakzatban is kivonunk egy játékost a nyitásfogadásból. A feladó itt már nem középen, hanem a jobb vagy a bal szögletben tartózkodik. A többi játékos a már ismert W alakzatban készül a labda fogadására. A támadást be lehet fejezni középről vagy a másik szögletből (2. ábra).

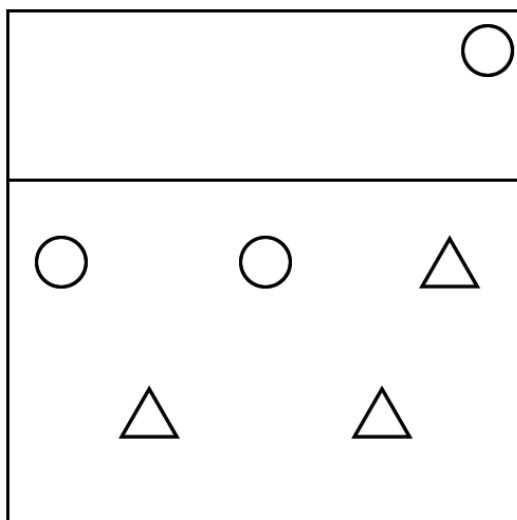


SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



2. ábra: Támasztott gát alakzat

Előnyei

- A feladó fix helyen van, mindenki jól látja.
- Pontos bejátszás esetén második érintésre is lehet támadni.
- Ha alacsonyabb a feladó, az akció után nem kell ma nehezebb középső helyen védekeznie.
- Alapszintű támadási kombinációk végrehajtására alkalmas.
- A bejátszáshoz az elfordulás mérsékelt a nyitás helyének és irányának függvényében.

Védekezési rendszerek

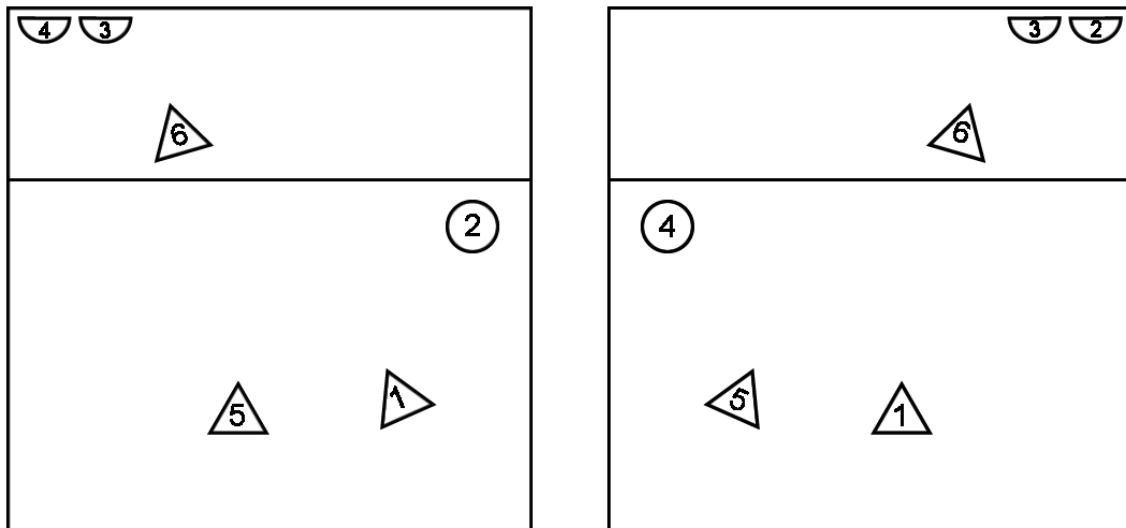
A csapat védekezik az ellenfél nyitásakor (nyitásfogadási alakzatok) és labdament közben (védekezési rendszerek). „A védekezési rendszer a játékosoknak azt a tevékenységét foglalja egységbe, amely védekezésben az adott játékhelyen rájuk hárul.” (Tóth, 1992). Meg kell szervezni a sáncolást, a sánc biztosítását és a hátsó terület fedezését.

1. Sarkos védekezési rendszer (3. ábra)

Az első sorköteles játékosok a támadás helyétől függően vagy sáncolnak, vagy a leszakadó játékos feladatát töltik be. Az alaphelyzetnek megfelelően mindhárman a háló közvetlen közelében tartózkodnak sáncolásra készen (Kiss, Porubszky és Tarnawa, 1981).

A játékosok feladata

A jobb szögletben a 2-es és 3-as játékos sáncol. A 6-os játékos védi a sánc mögötti területet. A 4-es leszakadó játékos kettős feladatot old meg: védi a felé irányuló éles keresztütéseket, illetve biztosítja a sánc melletti átlós területet az ejtésekkel szemben. Az 5-ös játékos a sán cárnyékon kívül az ütés felé átlós irányba mozog előre a sánc mellett elütött labdák védésére. Az 1-es játékos – a sán cárnyék másik oldalán – az oldalvonallal párhuzamosan halad előre, a vonalban ütött és a sánc felett ívelt labdák védésére. Az ellenkező oldalról érkező támadás esetén az előző helyzet tükörképe alakul ki.

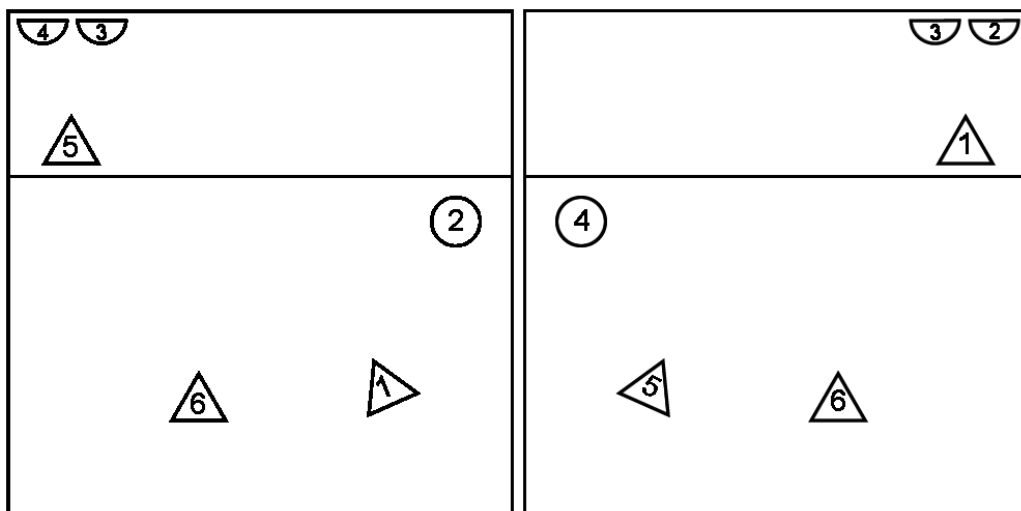


3. ábra: Sarkos védekezési rendszer

Középen kettes vagy hármas sáncot alkalmazhatunk. Kettes sáncnál a 6-os és a leszakadó biztosítja a sánc mögötti területet, az 1-es és 5-ös fedezi a fennmaradó területet. Hármas sáncnál mindig a 6-os biztosít, a két sarokjátékos pedig területet fedez.

Egyszerű, könnyen elsajátítható védekezési rendszer, kezdők számára ajánlott. Ha az ellenfél sokat ejt, magasabb szinten is hasznos lehet.

2. Hátsós védekezési rendszer (4. ábra)



4. ábra: Hátsós védekezési rendszer

Az első sorköteles játékosok feladata a sáncolás, illetve a leszakadó szerepkör az ütés helyétől függően. A hátsók közül a sánc mögötti területet az a játékos biztosítja, akinek a pályarészében a sáncolás történt. A 6-os játékos feladata minden esetben a hátsó terület, az alapvonal védelme.

A bal szögletből végzett leütést a 2-es és 3-as játékosok sáncolják. Az 1-es védi a sánc mögötti területet. A 4-es leszakadó játékos a támadóvonalnál védi az élesen keresztbe ütött és ejtett labdákat. Az 5-ös a sánc mellett befelé ütött labdákat fogadja a sáncárnyékon kívül. A 6-os játékos fedezi a pálya hátsó részét. Az ellenkező oldalról érkező támadás esetén az előző helyzet tükörképe alakul ki.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügyökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Amennyiben középen hármassánc történik, az 1-es és 5-ös játékos biztosít, a 6-os pedig a hátsó területet védi.

Saját támadás biztosítása

A labdajátékokban amelyik csapat támad, az nem védekezik. A röplabdázás kivételt képez. A játékosoknak a támadás során is van védekező jellegű feladatuk, mégpedig az akció fedezése. Amennyiben ezt a csapat elmulasztja megtenni, az ellenfél védekezéséből is könnyen pontot szerezhet. Támadásunkat biztosítani kell a nyitás és a leütés végrehajtásakor.

A nyitásokat gyakran az alapvonaltól messzebből végzik a játékosok taktikai okokból. Ilyenkor a védekezésben elfoglalt helyük üresen marad. Kezdő csapatoknál az ellenfél szemfüles játékosa első érintéssel visszaüti a labdát a fedezetlenül maradt részre. A nyitójátékos helyének biztosítását a legközelebb mellette lévő játékos társnak kell elvégeznie, amíg a nyitó vissza nem ér a megfelelő területre.

Az ütés biztosításával kettős feladatot oldunk meg. Csökkenthetjük az ellenfél sáncolásának eredményességét, másrészt önbizalmat adhatunk az ütest végrehajtó játékosnak. Nagyobb bátorsággal támad az ütő, ha tudja, hogy a mögötte lévő társak felkészülnek a sánctól visszapattanó labda fogadására. Az ütés biztosítása nem egy játékos feladata, hanem az egész csapaté. Az első zónában a feladó és játérendszerrel függően az egyik hátsó soros játékos, mögöttük pedig a többiek fedezik félkör alakban a területet. Az ütés biztosításában résztvevők mozgása mindig a sánc felé, a háló irányába mély alaphelyzetben történik. A labda érintését lehetőség szerint alkarral végzik, és a feladás ismételt helyére ívelik. Magasabb szinten az offenzív sánctól meredeken lepattanó labda megmentésében fokozott szerepet kapnak a különböző kényszerérintések. A sikeres biztosítást követően a játékosok készüljenek ismét a saját csapat támadásához.

6.7. A taktika oktatásának alapelvei

„A taktika oktatása a játék kialakítását és egyre további bővítését jelenti. Célja a játékosok helyezkedésének, mozgásának, érintési módok alkalmazásának egymás közötti és egymás elleni kapcsolatok tudatosítása támadásban és védekezésben.” (Tóth, 1992).

Alapvető feltétel a pszichomotoros képességek megfelelő színvonala, technikai képzettség, szabályismeret.

Amikor taktikát oktatunk, a mérkőzésen előforduló különféle játékhelyzeteket gyakoroljuk könnyített formában.

Tóth Julianna (1992) az alább felsorolt alapelvek figyelembe vételét javasolja az oktatás során:

- A feladat célját és a megoldás lehetséges módjait ismertessük. A megértést követően bízzunk a játékosok kreativitásában.
- Új taktikai elem épüljön az előző egyszerűbb feladatra.
- A taktikai gyakorlatokat először egy-egy játékos, később csapatrész, majd az egész csapat végezze. Kezdetben egymás között, azután kevésbé aktív, végül hatásos védekezés (támadás) ellen.
- A támadás és védekezés részfeladatait kapcsoljuk össze, miután a játékban is egységet alkotnak.
- A feladatmegoldásban válasszuk el a hangsúlyozottan támadó illetve védekező részt, és azt részesítsük előnybe.
- Figyeljünk a játék felépítésében a fokozatosságra a technikai és taktikai tudásszintnek megfelelően.



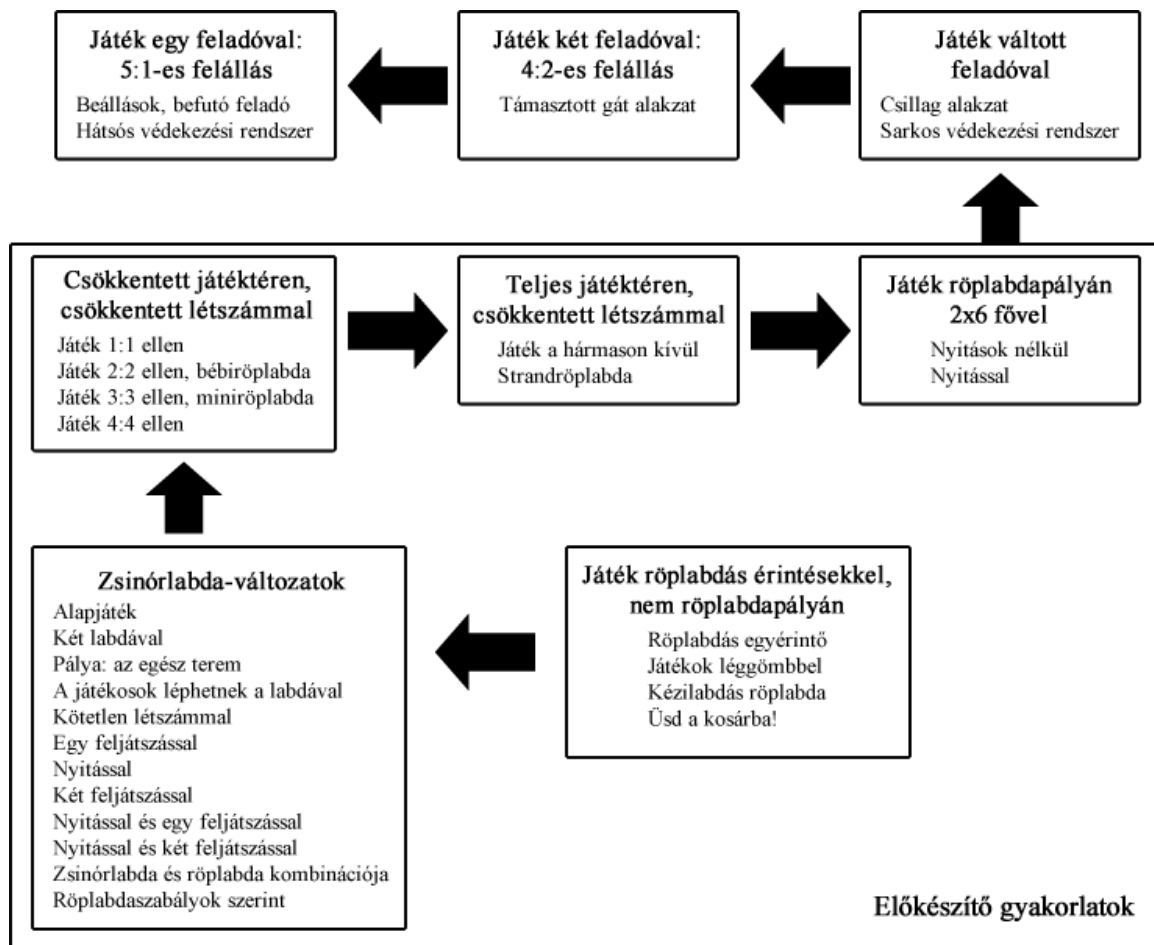
- A csapat sikeresen elsajátította a taktikai megoldást, ha azt mérkőzésen eredményesen alkalmazza.

A legfontosabb játékelem-kapcsolatok:

- nyitás-nyitásfogadás;
- feladás-leütés;
- leütés-sánc;
- sánc-mezőnyvédekezés.

6.8. A játék kialakítása

Tekintsük át folyamatában, hogyan juthatunk el szisztematikus munkával a legegyszerűbb testnevelési játékoktól az egy feladós játékrendszerig (6. táblázat).



6. táblázat: A röplabdajáték taktikai változatainak oktatása (Rigler és Koltai, 2001)

Az előkészítő gyakorlatok blokkban szereplő ismeretanyag részletes leírását megtaláljuk Rigler és Koltai *Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához* című jegyzetében.

Alapfogalmak

Állásrend: A pályán lévő játékosok egymáshoz viszonyított helyzete. Az edző minden játszma előtt írásban leadja a második játékvezetőnek. Mindkét csapat játékosaira érvényes a nyitóérintés végrehajtásának pillanatában.

Forgás: A nyitás jogát megszerző csapat játékosai az óramutató járásával megegyező irányban egy játékkellyel továbblépnek.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjz.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Játékmegszakítás: Labdamenetek közötti idő (játékoscsere, pihenőszünet, játszmák közötti szünet).

Labdamenet: A labda útja a nyitástól a hibát jelző játékvezetői sípszóig.

Nyitásfogadási alakzat: A nyitást fogadó csapat felállási rendje a nyitóérintés pillanatában.

Ellenőrző kérdések

1. Melyek a hazai röplabdázás kialakulásának, történetének legfontosabb állomásai?
2. Melyek a nemzetközi röplabdázás kialakulásának, történetének legfontosabb állomásai?
3. Melyek a röplabdázás jellemző vonásai?
4. Melyek a fejlesztés elvárható eredményei az iskolai oktatásban 1-8. évfolyamig a különböző korosztályoknál?
5. Hogyan oszthatjuk fel a röplabdázás mozgásanyagát?
6. Melyek a technika oktatásának legfontosabb alapelvei?
7. Melyek a taktika oktatásának legfontosabb alapelvei?
8. Melyek a játék kialakításának főbb állomásai?

Irodalomjegyzék

Csillag Béla, Gál László, Kristóf László, Tóth Julianna (1992): *Sportjátékok II.* Tankönyvkiadó, Budapest, 237–389. p.

Garamvölgyi Mátyás (1996): *A röplabdázás technikája és taktikája.* Magánkiadás az MRSZ támogatásával, Budapest.

Kiss László, Porubszky László, Tarnawa Ferdinánd (1981): *Röplabdázás.* Sport, Budapest.

Rigler Endre, Koltai Miklós (2001): *Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához.* SETSK, Budapest.

Rigler Endre, Koltai Miklós (2005): *Röplabdázók felmérő és felkészítő eljárásai.* SETSK, Budapest.

Internetes források

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Mazanar_volleyball_00166u.jpg

http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html

http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jump_Set.jpg

<http://data3.whicdn.com/images/20658356/large.jpg>

<http://nlvc.ijdavie.co.uk/wp-content/uploads/2012/11/kim-serving.jpg>

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Volleyball_pano_IMG_0658.JPG

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Volleyball_block.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Volleyball_dig_02.jpg

III. KÉZILABDA

1. Bevezetés

A kézilabdázás mozgásanyaga a többi labdajátékhoz hasonlóan természetes mozgásformákon alapul, mint a futás, az ugrás, a dobás. Ezért általános iskolában kiválóan alkalmas a motoros képességek fejlesztésére, mind a gyorsaság, az erő, az állóképesség, a koordináció és az ügyesség is javítható a tanulók számára a kézilabda által. Sok rávezető játékot alkalmazhatunk, melyek színesebbé, élvezetesebbé tehetik a testnevelésórákat. Ilyen például bármelyik fogójáték, a pontszerző, a zsámolylabda, melyeket érdemes a kézilabdázás játékszabályainak megfelelően játszani. Kezdeként következetesen meg kell tanítani és be kell tartatni a lépésszabályt, valamint a helyes labdakezelést. Ezt meg kell követelni a rávezető játékok végzése közben is.

Miután a kézilabdázás egy összetett csapatjáték, fokozatosan kell bevezetni a technikai és a taktikai elemek oktatását, melyeket nem lehet egymástól elválasztani. Oktatás-módszertanilag arra kell figyelni – mint minden más sportágnál is –, hogy a tanulók számára örömet szerezzünk. Élvezzék a testnevelésóra és természetesen a játék minden percét. A tanulók fizikai és pszichikai előképzettségi szintjének megfelelően kell az egyes elemeket megtanítani: mozgás labda nélkül és labdával, labdaátadások, kapura lövések, a támadás és a védekezés taktikája.

A játékszabályok bevezetésénél is következetesnek kell lenni, de arra érdemes figyelni, hogy ne tördeljük szét a játékot. Kezdetben, ha minden apró hibát lefújunk, nem lesz élvezetes a játék a tanulók számára. Azonban azt is mérlegelni kell, hogy a szabályokat ismertessük és elmagyarázzuk. Ezen azt értjük, hogy a dobások – kezdő dobás, bedobás, kidobás, szabaddobás, büntető dobás – elvégzése a kezdetektől fogva pontos legyen. A súlyosabb szabálytalanságokért eleinte ne adjunk kétperces kiállítást, inkább végezzen a tanuló 10 karhajlítást. A folyamatos testmozgás érdekében ne ültessük le a kispadra. Azonban, miután a kézilabdázás engedi a test-test elleni küzdelmet, nem szabad elnézni a testi épséget veszélyeztető manővereket.

Ami problémát jelenthet az iskolákban, az a játéktér területe. Kevés az az általános iskola, ahol rendelkezésre áll a 20x40 méteres terület, de általában mindenhol megtalálható a 3x2 méteres kapu, fel van festve a pálya, és van megfelelő méretű labda is. Amennyiben lehetőség adódik, az 1–2. osztályban érdemes szivacskezilabdával oktatni, utána már felfújt labdát alkalmazni, melyek méretéről a továbbiakban még szót fogunk ejteni.

A fent vázolt gondolatokból látható, hogy a kézilabda sportág tanítása, oktatása, játékvezetése nem a legegyszerűbb a sportjátékok között. Oktatása azonban mégis fontos az általános iskolában is. Egyrészt azért, mert a kiemelt csapatsportágak között szerepel, valamint Magyarországon mind a női és a férfi válogatott kiemelt eredményeket ért el a világversenyeken, olimpiai játékokon. A másik ok a játékot űző tanulók sokoldalú képzése – a motoros képessé-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

gek előtérbe helyezése, a térbeli tájékozódás meglátása, a társakhoz való alkalmazkodás, a szabályismeret és a személyiség fejlesztése – megvalósítható a kézilabda játék által.

A fentiekben röviden vázoltuk, hogy a játék sokoldalú és összetett, ezért jelen jegyzet megírásával az volt a célunk, hogy segítsük az általános iskolai testnevelő tanárok munkáját a sportág oktatásában. Ezen felül szeretnénk népszerűsíteni a kézilabda játékot, valamint szeretnénk kedvet, szándékot ébreszteni a játék oktatására a testnevelő tanárok és testnevelő asszisztensek körében.

2. Rövid történeti áttekintés

A bevezetésben vázoltuk a kézilabdázás előnyeit az iskolai testnevelésben, de ne veszítsük szem elől, hogy a magas színvonalon űzött játék sokkal komplexebb fizikai és pszichés fejlesztést igényel a játékosok részéről. Itt a technikai és taktikai elemek mellett fontos a pályán tartózkodó társak személyiségének, játéktílusának ismerete; a csapattársak és az ellenfél játékosaihoz, valamint a külső körülményekhez történő alkalmazkodás. Meg kell említeni a játékosok és a labda mozgásának elővételezését, a reakciógyorsaságot és a pontosságot is (Marczinka, 1993).

Már az őskorban is fontos volt a megélhetéshez, az élelmiszerszerzéshez a futás, az ugrás és a dobás. A történelmi korokat tovább elemezve láthatjuk, hogy a labda, mint játékeszköz egyre népszerűbbé válik. Homérosz Odüsszeia című eposzában is megjelenik a labda, mint játékeszköz. A római birodalomban pedig a Harpaston és az Episkuros játékot játszották, de itt még egyéni küzdelemről beszélünk – dobjuk a labdát messzebbre és magasabbra – és nem csapatjátékról van még szó (Madarász, 2001).

A középkorban a nemesek labdaházakban játszottak labdajátékokat, melyben a kézilabdázás egyszerű formája volt felfedezhető. Az újkorban a labdajátékok látványos fejlődésnek indulnak. A XIX. század végén, szinte egy időben alakult ki három, a sportágunk elődjének mondható játék: a Hazena Prágában; a Haandbold Dániában; a Torball Németországban. A fenti játékok eszköz és szabályrendszere hasonlít a mai kispályás kézilabdázáshoz, melyet a nemzetközi szervezetek folyamatosan egységesítenek (Madarász, 1970).

Izgalmasnak és furcsának tűnhet a nagypályás kézilabda korszaka, 11 játékkal kezdtek el játszani labdarúgó pályán nők és férfiak egyaránt. Később azonban teremsporttá vált a játék, legfőképp az időjárás körülményei miatt, de szerepet játszott a játék felgyorsulása és a sport-sérülések elkerülése is.

Amennyiben megtekintjük a kézilabdázás történetét, látható, hogy a sportág Európában alakult ki, de folyamatosan világszerte fejlődik. Erre példaként mondható, hogy az 1988-as szöuli és az 1992-es barcelonai olimpiai játékokon Dél-Korea női válogatottja aranyérmet szerzett.

A kézilabdázás hazai vonatkozásai

A kézilabdázás Magyarországon is népszerű játék, melynek elterjesztése Cséfy Sándor nevéhez fűződik. Az első kézilabdát ő hozta be Magyarországra, és az ő nevéhez kötődik az első önálló szövetség, a Magyar Kézilabda Egyesületek Szövetsége 1933 évi létrehozása.

Az első kiemelkedő magyar nemzetközi eredmény az 1936-os berlini olimpián született. Ezután a férfi csapatunk 1938-ban világbajnoki harmadik helyet szerzett. A második világhá-



ború a sportág fejlődésében nagy törést okozott, de ezután folyamatosan alakultak a szakosztályok.

A hazenát és a nagypályás játékot hazánkban is kiszorítja a kispályás játék. Eredményeiket mind férfi, mind női vonatkozásban nehéz lenne felsorolni, hiszen több világválogatott



játékost is kineveltek a nemzetközi viszonylatban is elismert hazai szakemberek^[1]. Sok oldalon keresztül sorolhatnánk az olimpiai, világbajnoki, európai eredményeket, de jelen jegyzetben nem a történeti áttekintés a fő célkitűzés, azonban szeretnénk megosztani pár jellegzetes, a sportág játékképére jellemző megmozdulást (1. kép).

1. kép: A kézilabda játékképe

Forrás: www.google.hu ²⁴

3. A kézilabdázás feltételei, kellékei

A kézilabdázás oktatásához tárgyi és személyi feltételek egyaránt szükségesek. A bevezetésben említésre került, hogy a pálya mérete (20x40 m), mely a legtöbb oktatási intézményben nem biztosított. Azonban a minikézilabda/szivacskezilabda szabályrendszere lehetőséget ad a kisebb termekben történő játékra.

A kézilabda szabályait a legfőbb nemzetközi szervezet, az International Handball Federation (IHF) egységesíti, szabályozza és ellenőrzi. Magyarországon ezt a feladatot a Magyar Kézilabda-szövetség (MKSZ) látja el.

A kézilabdapálya vonalazása 5 cm szélességű, kivételt képez a gólvonal, mely a kapufa szélességéhez igazodva vastagabb – 8 cm – és benyúlik a játéktérbe (Madarász, 2001; IHF, 2010).

A vonalak az általuk határolt területek részét képezik. A legfontosabb vonalak a következők:

Alapvonal: 20 m hosszú

Oldalvonal: 40 m hosszú

Középvonal: az alapvonalakkal párhuzamos, pontosan a pálya közepén húzódik

Kapuelőtér-vonal: a kapufák hátsó, belső élétől húzott, 6 m sugarú ív, melyeket a gólvonallal párhuzamos, 3 m hosszú egyenes köt össze.

Szabaddobási vonal: a 6 m-es vonalhoz hasonlóan a kapufáktól 9 m-re megrajzolt szaggatott vonal, melynél a vonalrészek 15 cm hosszúak.

Kapushatárvonal: a gólvonal hátsó szélétől, annak középpontjában, 4 m-es távolságban meghúzott, 15 cm hosszú vonal.

Büntetődobási vonal: hasonlóan húzzuk meg a kapushatárvonallal, 7 m-es távolságban húzzuk meg a gólvonaltól, és 1 m széles.

Cserevonal: mindkét térfélen a középvonaltól 4,5 m távolságra meghúzott 15 cm hosszú vonal a játéktéren befelé és kifelé egyaránt.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Kapu: a játéktér két végén elhelyezkedő 8x8 cm vastagságú, fából készült, két kapufából és az azokat összekötő keresztgerendából álló eszköz. A belső méretei 3x2 m, melyet hátulról a váz és a háló határol. A kapufákat két színnel kell jelölni, melyek a sarkokban 28 cm, egyébként pedig 20 cm szélesek.

Labda: többféle labda és labdaméret létezik

- Szivacskezilabda: anyaga szivacs, átmérője 13,5 cm. Általános iskolában az 1–2. osztályban javasolt.
- IHF 0-ás méret: 8 éves kor alatt, 3–4. osztályban ajánlott.
- IHF 1-es méret: a 8-14 év közötti leányok és a 8–12 év közötti fiúk esetében 50–52 cm és 290–330 g. Általános iskolában az 5–6. osztályban javasolt.
- IHF 2-es méret: a 14 éves kor feletti leányok, valamint 12–16 év közötti fiúk esetében 54–56 cm és 325–375 g. Általános iskolában a 7–8. osztályban javasolt.
- IHF 3-as méret: a férfiak és a 16 éven felüli évfáratúak esetében 58–60 cm és 425–475 g.

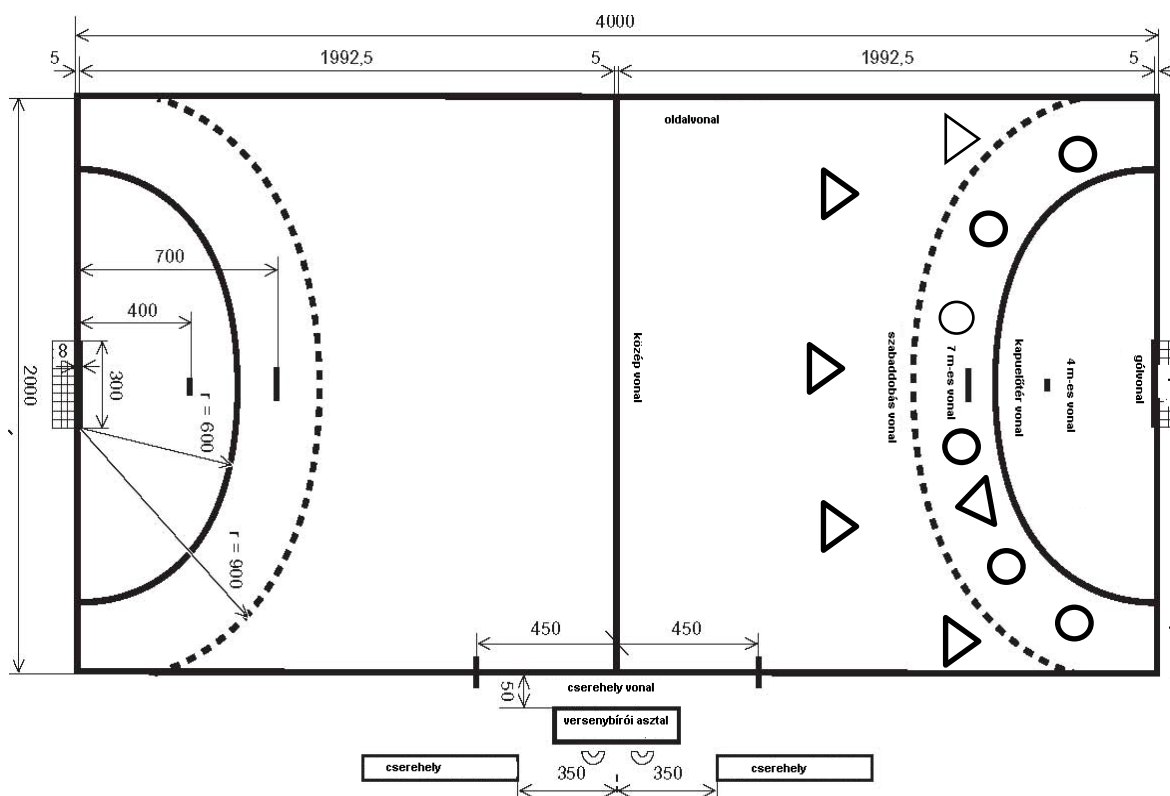
4. A kézilabdázás jellemzése, posztok, a játék menete

A kézilabda mérkőzés két félidőből és a félidők közti szünetből áll, melyek ideje korcsoportonként és verseny-kiírásonként változik. A felnőtt mérkőzés ideje 2x30 perc, a szünet ideje legtöbb esetben 15 perc. A játékidő szivacskezilabdában kevesebb és több félidőből is áll (ld. 9. fejezet).

A hat fő mezőnyjátékos a támadási és védekezési pozícióknak megfelelően a következő posztokon helyezkedik el (1. ábra)

- **Jobb szélső – J1:** saját térfeléhez viszonyítva a pálya jobb szélén helyezkedik el. Általában a kézilabdásokhoz képest kisebb termetű és gyors játékos. Előnyösebb, ha balkezes tanulót helyezünk erre a posztra, mert a lövés szögét növelni tudja.
- **Jobb átlövő – J2:** magas és nagy dobóerővel rendelkező játékos. Feladata a védők fölötti és közötti kapura lövés. Ezen a poszton is előnyt jelent a balkezesség.
- **Irányító, középső vagy 3-as játékos – K:** a belső szektorokban elhelyezkedő játékos. Fő feladata a játék szervezése, a szellemi és gyakorlati irányítása.
- **Bal átlövő – B2:** hasonló a feladata, mint a J2-nek, de itt a jobbkézesek vannak előnyben.
- **Bal szélső – B1:** hasonló a feladata, mint a J1-nek, azonban a jobbkézesség előnyösebb ezen az oldalon.
- **Beálló – B:** az ellenfél sorfalában helyezkedik el, a játéknak megfelelő pozícióban. Általában erősebb testfelépítésű játékos (1. ábra).





1. ábra: A kézilabda pálya és a rajta elhelyezkedő támadó és védő játékosok
www.keziszovetseg.hu^[3]

A mezőnyjátékosokra érvényes legfontosabb szabályok (Madarász, 2001):

- Labdával a kézben három lépést lehet megtenni – *lépéshiba*.
- Labdavezetést követően, három lépés után a labdát le kell passzolni, vagy kapura kell löni. Újbóli labdaleütés nem lehetséges – *kétszer indulás*.
- A labdát bármilyen testhelyzetben, mozgás nélkül 3 másodpercig lehet megtartani – *3 másodperc*.
- A labdát nem lehet lábbal, pontosabban a térd alatti testrészekkel érinteni – *láb*.
- Egymás testi épségének veszélyeztetését, a szabályok megsértését a játékvezetők büntetik: *szóbeli figyelmeztetés, sárga lapos figyelmeztetés, időleges kiállítás = 2 perc, kizárás = piros lap, kizárás írásos jelentéssel = piros lap és fegyelmi tárgyalás*.
- **Kapus:** a kapura a kapuelőter vonalon belül a mezőnyjátékosoktól eltérő szabályok érvényesek, pl.: a kapu irányába haladó labdát lábbal is érintheti; a lépésszabály és a kétszer indulás nem számít szabálytalanságnak. Amint elhagyja a kapuelőteret, mezőnyjátékosként kell játszania.

5. A kézilabdázás mozgásanyagának felosztása

A kézilabdázás mozgásanyagát több szerző többféleképpen osztja fel (Madarász, 1970; Csillag és mtsai, 1992; Marcinka, 1993; Fekete, 2007 és 2008). Ebben a jegyzetben az alap, az általános iskolai oktatásban jellemző elemeket szeretnénk kiemelni, így a Nemzeti Alaptanterv (NAT) által javasolt tananyagra helyezük a hangsúlyt (NAT, 1995).



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
 06 40 638 638

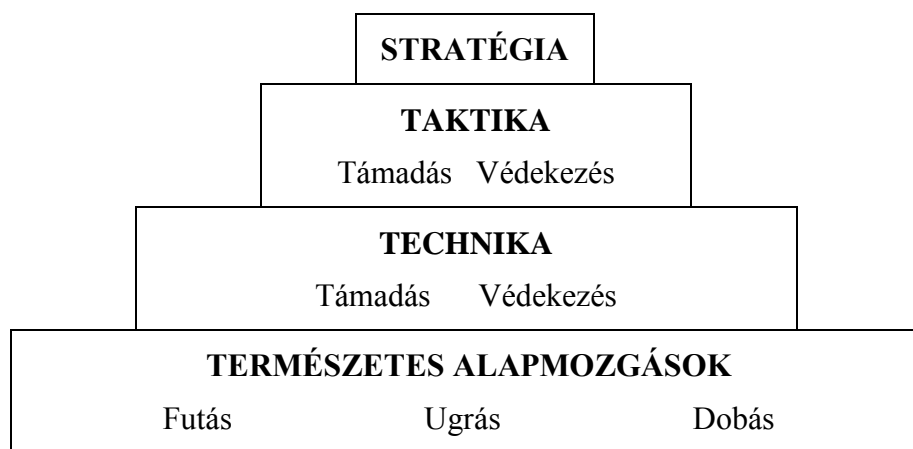


A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A legtöbb szerző közös nevezőre jut abban, hogy a játék alapját a „*Természetes mozgások*” képezik – futás, ugrás, dobás –, melyekből a futást és az ugrást labda nélkül és labdával is lehet végeztetni.

Több, további kategória alapján tudunk még csoportosítani, melyre az alábbiakban felsorolunk pár példát:

- **Labda nélküli és labdás elemek:** alaphelyzet, alapmozgás, megindulás, megállás, labdavezetés, labdaátadás, kapura lövés, stb.
- **Támadás és védekezés:** ezek történhetnek egyénileg, csapatrészt, vagy csapat szinten is.
- **Technika és taktika:** ez a két kategória az oktatás során elválaszthatatlan egymástól, de figyelembe kell venni, hogy az alap technikai elemeket pontosan meg kell tanítani, meg kell szilárdítani annak érdekében, hogy taktikai szinten alkalmazni tudja a tanuló.
- **Kapus és mezőnyjátékos:** más a feladatuk mind a támadás és a védekezés során. Ezen felül a kapus esetében speciális képességeket kell fejleszteni, melyekre a védés során szüksége lesz, mint a védés alap technikai elemei. Az egyes posztokon más és más technikai elemek végrehajtását kell tökéletesíteni. Szélsőknél elsődlegesen a beugrások, kanyarított és elhajlásos lövést gyakoroltatjuk, valamint fontosak a pálya közepe felé irányuló befutások. Átlövőknél és irányítóknál leginkább a felugrások lövést tanítjuk, de szükség van a védők közötti betörésekre, és a talajról való kapura lövésre. A beálló fő feladata az elzárás, az elzárás-leválás, a bedőléses, beugrások, és bevetődéses kapura lövés.



2. ábra: A kézilabdázás mozgásanyagának alapvető felosztása (Marczinka, 1993)

Látható, hogy sokféle szempontból és sokféle variáció alapján lehet csoportosítani (2. ábra). Itt most szeretnénk felsorolni az általános iskolában, a NAT által javasolt technikai és taktikai elemeket, melyek pontos meghatározására a következő fejezetekben kerül sor.

- **Természetes alapmozgások labda nélkül és labdával:** alaphelyzet – alapmozgás; megindulás – megállás; futás – irányváltoztatás; felugrás – leérkezés – esés; cselezés.
- **Labdával végzett támadó mozgások technikája:** labdafogás különböző testhelyzetekben; a labda felkészítése; lendületszerzés; labdaátadások fajtái; labdavezetés eltérő körülmények között; kapura lövések fajtái; elzárás; cselezés.
- **A védekezés technikája:** a védők mozgása; ütközés; sáncolás; kisodrás; a labda elütése.
- **A kapus játék technikája:** alaphelyzet; helyezkedés; védések; indítás; mezőnyjáték.

- **Taktika:** emberfogásos, zóna és vegyes védekezés; a támadás és a védekezés taktikája létszámelőnyben és létszámhátrányban is; a szabad és büntetődobások elvégzése; támadás rendezett és rendezetlen védelem ellen; szabadjáték, helytartásos, helycserés, pozícióváltásos játék.

6. A kézilabdázás szerepe az általános iskolában

A Nemzeti Alaptanterv (NAT, 1995) szerint a „tanítási és tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékoság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist.” Ezen feladat megvalósításához a kézilabda játékszere megfelelő lehetőséget biztosít.

A következőekben csoportosítjuk a NAT ajánlásait a különböző általános iskolai osztályokban, ezek után leírjuk a technikai és taktikai elemek oktatás-módszertani alapjait, valamint javaslatot adunk az egyes elemek oktatásához. Mindezt az általános iskolai testnevelésre vonatkozó szempontok szerint foglaljuk össze, hiszen a versenysportban más megoldások mutatkoznak.

1–2. osztály: Szivacskézilabda ajánlott

Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.

Szivacskézilabda: passzgyakorlatok, kapura lövések.

Sportjáték-előkészítő kisjátékok: létszámfőlényes és létszámazonos helyzetek megoldása; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kis létszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.

3–4. osztály: szivacs vagy IHF 0-ás labda ajánlott

Szivacskézilabda, lehetőség szerint 0-ás bőrlabda: kapura dobási kísérletek helyből, neki-futásból, páros lefutásból. Passzgyakorlatok. Ismerkedés a kapusjátékkal.

Sportjáték-előkészítő (kis)játékok: létszámazonos (1:1; 2:2; 3:3; 4:4 ellen), létszámfőlényes helyzetekben (2:1, 3:1, 4:1, 4:2 ellen) szivacskézilabda jelleggel. Kis létszámú cicajátékok kézilabda fokozatos szabálybevezetéssel. Területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok. Sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.

5–6. osztály: IHF 1-es labda ajánlott

Labda nélküli technikai gyakorlatok: alaphelyzet; védekező és támadó lábmunka; megindulás-megállás; felugrás-leérkezés, ütközések; cselek. Irányváltoztatások; cseles, megtévesztő mozgások; fordulatok labda nélkül. A sáncolás, a laza és a szoros emberfogás technikája.

Labdás technikai gyakorlatok: a labda fogása; guruló labda felvétele állóhelyben és mozgás közben. Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással, nehezített körülmények között is. Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben, nehezített feltételek között is (kétkezes felső, mellső, pattintott; egykezes felső átadás helyben – kilépéssel). Labdaátvétel és -átadások: különböző irányból érkező labda átvétele; átadások mozgás közben különböző irányba és távolságra; különleges labdaátadási formák. Célba dobási gyakorlatok. Kapura lövések: helyből; kilépéssel; 3 lépés után; felugrásból; kü-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

lönböző lendületszerzés után; passzív, félig aktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadócsel, átadási csel és labdavezetés. Kapusmunka: Alaphelyzet; helyezkedés; védekezés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres véde.

Taktikai gyakorlatok: 1:1; 2:1, 3:1 elleni játék. Védekezés emberfogással és 6:0-ás területvédekezéssel. A védő, a támadó helyezkedése. Egyéni védekezés: a védő helyezkedése a labda nélküli és a labdát birtokló támadóval szemben. Üres helyre helyezkedés, védőtől való elszakadás. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. Helycsere labdaátadással, labdavezetéssel. Lerohanások, rendezetlen védelem elleni játék.

Játékok, versengések: a kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzés-szerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

7–8. osztály: IHF 1-es vagy 2-es labda ajánlott

Labda nélküli technikai gyakorlatok: alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócsel, le- és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással. Résekre helyezkedés. Esések-tompítások.

Labdás technikai gyakorlatok: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek. Átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

Kapura lövések: talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, féllaktív és aktív védővel szemben. Átlövés felugrással is. Kapura lövések cselezés után. Kapura lövés bedőléssel, bevetődéssel. Ejtés.

Kapusmunka: helyezkedés, támadás, ill. védekezés esetén. Feladatok gyorsindítás esetén. Indítások megelőzése. Védekezés kézzel, lábbal. 7 méteres véde.

Taktika: egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. A kapus átívelése. Kitámadás, halászás, szerelés, elzárás. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-ás és 5:1-es területvédekezéssel. Üres helyre helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötlejtés. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

A NAT ajánlásait olvasva átfedéseket látunk az egymást követő osztályok módszertani anyagában, ez ne legyen zavaró tényező, ugyanis igazodni kell a tanulók előképzettségi állapothoz és a külső körülményekhez is.

7. A kézilabdázás oktatásának általános alapelvei

Ebben a részben külön fogjuk ismertetni a kézilabdázás oktatásának általános módszertani elveit. Már említettük, hogy a technikai és taktikai elemek elkülönítése nem választható szét, ezeket fokozatosan bevezetve, párhuzamosan kell tanítani.

Az alap technikai elemek készségi szinten történő elsajátítása nélkül a taktika bevezetése nem ajánlatos, azonban tudnivaló, hogy a tanulók játék nélkül unalmasnak fogják tekinteni gyakorlatainkat. Tehát a technika és a taktika egymás melletti bevezetése a testnevelő tanár



előképzettségén és jártasságán múlik. Több jegyzet is kevésnek tűnne teljességgel felsorolni a lehetőségeket, de példaként megemlítnék néhányat.

A NAT ajánlása szerint az osztályok közötti technikai elemek oktatása módszertanilag sorrendben, *lineárisan* javasolt (Fekete, 2007). Erre lehet egy példa a labdafogás oktatása:

1. Talajról felvett labda fogása.
2. Guruló labda fogása.
3. Szemből érkező labda elfogása.
4. Dobókéz felől érkező labda elfogása.
5. Dobókézrel ellentétes irányból érkező labda elfogása.
6. Hátulról érkező labda elfogása.
7. Labda elfogása mozgás közben.
8. Labda elfogása levegőben.

Ez egy lineáris folyamat, azonban mégis *koncentrikusan bővülő módszerrel* oktatjuk az előbb felsorolt, egyszerűnek tűnő gyakorlatsort, miután a taktikai elemeket is bekapcsoljuk az oktatásba. A fenti gyakorlatokat végeztethetjük:

- 1:1; 2:2; 3:3 elleni játék közben.
- Helycserés játék: hármass nyolcas gyakorlása közben.
- Az alap átlövés, szabaddobás taktikai gyakorlatai tanulása alatt.
- Gyorsindítás, lerohanás gyakorlatainál.

Parciálisan oktatjuk az egykezes felső dobást. Itt részekre bonthatjuk a labda felkészítését, a lendületszerzést és a dobás elemeit is:

1. Dobás helyből, rövid felkészítéssel.
2. Dobás egy kilépéssel, rövid felkészítéssel. Kilépés dobókézrel ellentétes lábbal.
3. Dobás három lépéssel: utánlépés, keresztlépés a törzs előtt, keresztlépés a törzs mögött, lépésváltás.
4. 1–3 feladatok hosszú felkészítéssel.
5. Dobás nehezített körülmények között: felugrással, helyváltoztatással / cselezés után, fordulatból, bedőléssel, vetődéssel stb.

Példák felsorolása kimeríthetetlen, de remélhetőleg sikerült ízelítőt adni a módszertani lehetőségekre. Amit meg kell ebben a fejezetben említeni, az a könnyített, nehezített és a kényszerítő helyzeteknek alkalmazási színterei.

Könnyített helyzetek a vetődés tanításánál a következők lehetnek:

1. Eldőlés ugródombon – tornaszőnyegen – talajon két kézre érkezéssel.
2. Vetődés ugródombon – tornaszőnyegen – talajon két kézre érkezéssel.
3. Vetődést követően gurulás ugródombon – tornaszőnyegen – talajon két kézre érkezéssel.

Nehezített helyzetek a továbbiak

- 1-3 gyakorlat labdával a kézben.
- 1-3 gyakorlat kapura lövéssel – üres kapura – céltárgyra – kapussal szemben.
- 1-3 gyakorlat védő nélkül – bója mellett – passzív védővel – aktív védővel.
- 1-3 gyakorlat kapott labdával.

Mi lehet a különbség a nehezített és a kényszerítő helyzet között? Nézzünk a kényszerítő helyzetekre is pár példát:



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügyökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

1. Labdavezetés tanításánál akadályok: szlalom labdavezetés – bója; magas és alacsony labdavezetés – tornapad.
2. Felugrós lövés tanítása esetén zsámolyról való felugrás.
3. Vállmagas, csípőmagas kapura lövés esetén gumiszalag kifeszítése.

A fentiekben láthattuk, hogy a testnevelés-tanítás módszerei közül szinte bármelyiket alkalmazhatjuk és alkalmaznunk is kell az óráinkon a helyes technikai és taktikai követelmények betartása érdekében. Azonban az is látható, hogy játékos megoldásokkal, versengésekkel az órák színesebbé tehetők.

8. A NAT által javasolt technikai és taktikai elemek oktatásának módszertana

A következő fejezetben összefoglaljuk az alapvető, a NAT által ajánlott technikai és taktikai elemek módszertanát. Konkrét gyakorlatokat sorolunk fel a testnevelő tanárok munkájának megkönnyítése érdekében. Több szakirodalmat elemezve állítottuk össze a rávezető gyakorlatokat, könnyített helyzeteket, a leggyakoribb hibákat és azok javítását (Kristóf és mtsai, 1992; Marczinka, 1993; Fekete, 2007 és 2008; Juhász és mtsai, 2013).

8.1. Alaphelyzet, alapmozgás – irányváltoztatás, felugrás – leérkezés

Alaphelyzet

Ez egy dinamikus készenléti helyzet, mely leginkább a védők mozgására jellemző, miután egyrészt meg kell tartani a testhelyzetet, azonban reagálni kell a játékszituációra is. Ezért vállszélesnél szélesebb terpeszben kell elhelyezkedni, talpak a talajon vannak, térdek enyhén hajlítottak, a törzs előre dől. A karok enyhén hajlított könyökkel kiemelve oldalra, oldalsó közép-tartásba váll- vagy csípőmagasan. A tenyér előre néz.

1. Vegyék fel a tanulók az alaphelyzetet.
2. Helybenfutás, sípszóra vegyék fel a tanulók az alaphelyzetet.
3. Különböző mozgásformákkal – négykézláb mászás, fókamászás, sánta róka, kúszás, stb. – haladjanak a tanulók a teremben, és sípszóra vegyék fel az alaphelyzetet.

Alapmozgás – irányváltoztatás

Az alapmozgás történhet oldalirányban vagy mélységben (a pálya hosszában, előre-hátra). Természetesen mérkőzés közben nem lehet tisztán elkülöníteni az irányokat, ezek sok esetben kombinálódnak.

1. A tanulók a tanárral szemben helyezkednek el az alaphelyzetnek megfelelő testhelyzetben. Helyben taposás és a tanár kézjeleinek megfelelő irányban történik a mozgás.
2. Az 1. feladat labdavezetéssel. Előbb az ügyesebb, majd az ügyetlenebb kézzel.
3. A tanulók párokban helyezkednek el egymással szemben, két-három méterre egymástól. A páros egyik tagja a védő, másik a támadó. A védőnek a távolságot megtartva követnie kell a támadó mozgását. Sípszóra szerepcseré.
4. A 3. gyakorlat labdavezetéssel. Minden tanulónál legyen labda. Először az ügyesebb, majd az ügyetlenebb kézzel. Lehet két labdával is!



Felugrás, leérkezés

A mérkőzéseken a labdaátvételek, a kapura lövések és az átadások levegőből is végrehajthatóak. A játékosok jelentős számú felugrást hajtanak végre.

A felugrás elemei közül a lelapulás a kézilabdában némelykor erőteljes, máskor kevésbé erőteljes térdhajlítást jelent. Az elrugaszzkodás viszont mindig dinamikus kinyúlást jelent térdből és bokából.

A felugrás végrehajtható egy lábról és páros lábról. A kapura lövések nagy része felugrással történik, melyet rendszerint a dobókézzel ellentétes lábról hajtanak végre. Az oktatásnál azonban törekedni kell arra is, hogy a beugrással végrehajtott lövésfajtákat a lövő kézzel azonos lábról is végre tudják hajtani.

A leérkezésnél az egyik fontos követelmény, hogy lehetőség szerint biztos egyensúlyi helyzetbe kerüljön a játékos azért, hogy azonnal játékba tudjon avatkozni. A leérkezés egy és páros lábra is történhet. A talajra érés a talp első részével kezdődik, majd az egész talp talajt fog. A boka és térd utána engedésével fejeződik be a mozgás. Az ízületek behajlítása, az utánaengedő mozgások, az erőhatással ellentétesen működő izmok a test fékezését szolgálják.

Gyakorlatok

1. Ugrókötél gyakorlatokkal szökdelések egy, ill. páros lábon.
2. Folyamatos szökdelés egy, ill. páros lábon helyben és mozgás közben.
3. Ugrás maximális magasságra, ill. távolságra helyből páros lábról, ill. egy, két vagy három lépés után egy lábról.
4. Folyamatos szökdelés egy, ill. páros lábon tornapad, zsámoly vagy gátak fölött helyben, majd előrehaladás közben.
5. Folyamatos szökdelés egy, ill. páros lábon lépcsősoron felfelé.

8.2. A labda fogása

Érdemes alsó tagozaton szivacskézilabdával, vagy IHF 0-ás labdával oktatni. Felső tagozat 5–6. évfolyamán 1-es, majd 2-es méretű kézilabdával történjen az oktatás.

Kétkezes labdafogás

1. Terpeszülésben a labda felemelése két kézzel a fej síkja fölé úgy, hogy a tenyér a talaj felé nézzen, majd a tanuló engedje el. Amint kezdetét veszi a labda lefelé irányuló mozgása, azonnal elindítja mindkét karját a lefelé mozgó labda után. Amint a labda talajt ér, nagyon gyorsan szorítsa le a földre úgy, hogy a tenyerek a talaj felé álljanak, és látható legyen az ujjak szabályos helyzete. (Hüvelykujjak fordított „V” betű formában legyenek.) Lehet végezteni arc elé vagy mellmagasságig emelt labdával is.
2. Párokban egymással szemben a labda két kézzel történő átadása a társnak.

Rávezető gyakorlat

Terpeszállásban egyik majd másik láb térdé körül labdaadogatás.

Edzésgyakorlat

1. Egykezes labdafogással futás előre és hátrafelé.
2. Futás közben fej körül labdaadogatás.
3. Törzs vagy csípő körül labdaadogatás.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4. Járás közben labdaadogatás a lábak között.
5. Hátrafelé járás közben labdaadogatás a lábak között.
6. Egykezes labdafogás, futás közben malomkörzés előre-hátra.

Egykezes labdafogás

1. Terpeszülésben labda fogása talajon. A labda felemelése a test előtt a fej fölé.
2. Járás közben a labda egy kézben való vitele úgy, hogy a tenyér a labda fölött legyen.
3. gyakorlat, futás közben.
4. Egy kézben tartott labdával csuklókörzések.

8.3. A labda elfogása

Előkészítő gyakorlatok

1. Kilépés harántterpeszbe a dobó kézzel ellentétes lábbal, és kinyúlás után visszalépéssel a karok visszavezetése a mellkashoz.
2. Előző gyakorlat dobott labda átvételével.

Rávezető gyakorlatok

1. Helyben futás közben kétkezes alsóval dobás a fej fölé, és a labda elfogása mellkas magasságában.
2. Futás közben a labda feldobása, majd kétkezes elfogása.
3. Előző gyakorlat, csak a földről felpattanó labdát két kézzel fogja el. Fontos, hogy a földről felpattanó labdát mindig két kézzel fogják meg!
4. Előző gyakorlat, csak a labda elfogása után haladás labdavezetéssel.
5. Társ vagy tanár kezéből átvett labda helyben úgy, hogy a tanuló nyúljon ki a labdáért, majd kísérelje be azt a mellkasához.
6. Labda feldobása és elkapása közt taps a test előtt.
7. Labda feldobása és elkapása közt taps a test előtt és mögött.
8. Labda feldobása és elkapása közt ki tud többet tapsolni.
9. Labda feldobása és elkapása közt guggolás és felállás.
10. Labdaadogatás a csípő körül.
11. Labdaadogatás a fej körül.
12. Labdaadogatás 1x a fej, 1x a csípő körül.
13. Terpeszállásban labdaadogatás 8-as alakban a lábak körül.

Gyakori hibák

- Kinyúláskor hátrafelé lép a tanuló.
- Nem nyúl a labdáért.
- A kezek túl távol vannak egymástól.
- Felfelé mutat a tenyér, ezért ölbe várja a labdát.

Guruló labda felvétele

A labdához viszonyítva balra végrehajtva: bal lábbal előre lépve, a törzs mély előre hajlításával a bal kezét előre, a jobbat a labda mögé tesszük, és a labda elfogásakor rögtön felkészítjük a dobás helyzetébe. Fontos, hogy mindkét oldalról fel tudja venni a labdát.

Gyakori hibák

- Nem helyezkedik a tanuló a labda mellé.
- Megkerüli és a dobókéz felől veszi fel a labdát.

8.4. Labdavezetés

A labdavezetés szerepe, hogy a tanuló haladni tudjon a pályán a labda birtoklása közben, azonban vigyázni kell a kétszer indulás szabályának megsértésére. A labdavezetést úgy kell megtanítani, hogy a tanuló érezze a labdát. Ez azt jelenti, hogy bármely irányba tudjon haladni, irányt változtatni, cselezni anélkül, hogy ránézzen a labdára.

Meg kell tanítani az alacsony és a mély labdavezetést, valamint a labda használatát az ügyetlenebb kézzel is. Előnyösebb a védő játékostól távol tartani a labdát annak érdekében, hogy meg tudjuk tartani azt.

Rávezető gyakorlatok:

Először az ügyesebb kézzel kezdjük oktatni, de minden feladatot meg kell ismételni a másik kézzel is.

1. Helyben labdavezetés különböző testhelyzetekben: állás, guggolás, térdelés, ülés, hason fekvés, háton fekvés, stb.
2. Az előző feladat futás közben, sípszóra változtatva a testhelyzeteket.
3. Szlalom labdavezetés váltott kézzel. Mindig az akadálytól, távolabbi kézzel!
4. Labdavezetés tornapad tetején, a pad távolabbi oldalán, vagy a padon végigfutva.
5. Labdavezetés egy, majd több védővel szemben.

Leggyakoribb hibák

- Alulról ráfordítja tenyerét a labdára – *borítás*.
- Futás közben nem előre üti a labdát.
- Túlságosan maga elé üti a labdát és belerüg – *láb*.
- Nézi a labdát, és nem látja a társak elhelyezkedését.
- Közel viszi a védőhöz a labdát, azt nem a távolabbi kézzel vezeti.

8.5. Labdaátadások

A labdaátadásokat először párokban társsal szemben oktatjuk, folyamatosan növelve a távolságot. Itt is érvényes, hogy mindkét kézzel megtanítsuk a feladatokat. Figyelni kell a lendületszerzés, a felkészítés és a dobás helyes technikai végrehajtására. Itt tisztázni kell egy pár fontos fogalmat: rövid felkészítés, hosszú felkészítés, ívképzés (Lásd „Alapfogalmak” 11. fejezet).

Egykezes felső labdaátadás

1. Egy kilépéssel, utánlépéssel, keresztlépéssel a törzs előtt, keresztlépéssel a törzs mögött, lépésváltással, felugrással. Lépések gyakorlása labda nélkül. A lépések helyét krétával ki lehet jelölni.
2. Az 1. feladat rövid, majd hosszú felkészítéssel.
3. Az 1. feladat önszöktetés után, labdavezetésből, visszakapott labdával a dobókéz irányából, majd ellentétesen.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4. Labdaátadás guruló labda felvételét követően.
5. Labdaátadások oldalra a társtól távolabbi, majd a közelebbi kézzel, mélységi lábmunkával – kitámadás és visszahelyezkedés.
6. feladat törzs előtti és törzs mögötti átadással.

Gyakori hibák

- Felkészítéskor nem zár be derékszöget az alkar és a felkar, valamint a felkar és a törzs.
- A labda felkészítése nem a fejtető magasságába, a fej mögé történik.
- Labdafelkészítéskor nem fordul el a törzs a dobókéz irányába. A törzs szembe marad a társsal.
- Nem történik meg az ívképzés. A csukló túl korán a könyök elé kerül, löki a labdát.

Rávezető gyakorlatok

1. Háttal állva a bordásfalnak, fejmagasságban dobókézzel fogják a tanulók a bordásfalat. Dobókézzel ellentétes láb harántterpeszben elől helyezkedik el. A törzs kissé elfordul a dobókéz irányába, a másik kar könyöke a dobás irányába mutat. Lentről fölfelé haladó mozdulatsorral, lassan hajtsák végre az ívképzést. Ne engedjék el a bordásfalat!
2. A tanulók párokban, egymás háta mögött helyezkednek el. Az elől álló tanuló végzi az 1. feladatban leírt dobómozdulatot, miközben a társ fogja a dobókézét, és felülről megtámasztja a dobóvállát. A dobókéz mozgását lassítva kíséri a hátul álló tanuló a dobómozdulatot.
3. Mint az 1. feladat, csak a bordásfalra kötözött, feszes gumikötéssel vagy gumiszalaggal. A szalag végig feszes legyen, és a dobómozdulat végén lassan kell azt visszaengedni a vállsérülés elkerülése végett.

Felugrásos labdaátadás

Oktatását a talajról történő átadások módszertani szempontjai szerint hajtjuk végre. Először szemből, majd oldalról, valamint 1-2-3 lépésből. Figyelni kell, hogy a tanuló a dobókézzel ellentétes lábról, lehetőleg függőleges irányba rugaszkodjon el. Az elrugaszkodás pillanatában a dobókézzel azonos láb csípőben és térdben enyhén hajlítva, kifelé forgatva megemelkedik.

Gyakori hiba

A tanuló előre húzza föl a térdét, és a lendület következtében súlypontja előre kerül, hanyatt esik.

Csípőmagas labdaátadás

Gyakran előforduló átadási és kapura lövési forma. Oktatása az egykezes felső átadáshoz hasonló.

Gyakori hiba

- A törzs nem dől el a dobókéz irányába.
- A dobás nem csípőmagasan történik. Ilyenkor kényszerítő helyzetet kell alkalmazni, pl.: gumikötél, vagy a társ keze alatt kell végeztetni a dobást.
- Az alkar nem párhuzamos a talajjal.



8.6. Kapura lövések

Kapura lövés kitámasztással

1. A társ kezéből bal lábra átvett labda lövése üres kapura, járásból.
2. A dobókéz felől (jobb kezes játékos esetén) jobb lábra átvett labda kapura lövése, bal lábbal történő kitámasztással és rövid felkészítéssel.
3. A kaputól 8 m-re fektetett kis tornapad mögött áll a tanuló a szaggatott vonalon. Jobb kezes játékos esetén jobb lábbal átlépi a padot, ballal kitámaszt és rövid felkészítés után kapura lő.
4. Az előző feladathoz hasonlóan, de a pad 9 m-re van a kaputól, a tanuló 11 m-re áll a kaputól a pad mögött. Jobb kezes tanuló esetén bal lábás lépésre labdaleütés, majd jobb lábbal átlépi a padot és bal lábás kitámasztás után kapura lő.
5. Az előző feladat, de a felező vonalról labdavezetéssel.
6. Ezután az előző három fázist kispad nélkül hajtjuk végre.
7. Szemből átvett labdával kitámasztásos kapura lövés rövid felkészítéssel.
8. Az előző feladat, de hosszú felkészítéssel történjen a kapura lövés.
9. Két oszlopban állnak fel a tanulók, két átlövő pozícióban. A közepén elhelyezkedő feladótól kapott labdával kitámasztásos lövés. Lövés után a másik oldali oszlopba álljanak.
10. Az előző gyakorlatok lépésváltással.

Gyakori hiba

Az egykezes felső labdaátadással megegyező.

Felugrásos átlövés

Gyakorlatok

1. A felugrásos átlövés oktatásánál célszerű alapul venni a háromlépéses lendületszerzést, tehát érdemes ebből kiindulni. Az oktatás kezdetén viszont szerencsésebb egy lépésből elkezdni a felugrásos dobást. Ez azt jelenti, hogy a tanuló (jobb kezes) bal lábbal kissé a jobb láb elé lépve az előrelépő bal lábáról felugrást hajt végre labda nélkül. A kis keresztbe lépés azért fontos, hogy ezzel egyidejűleg a dobókézzel ellentétes váll, tehát a bal váll előre kerüljön.
2. Az előző gyakorlatot két, majd három lépésből végeztessük.
3. Alaphelyzetben tartott labdával áll a tanuló egy zsámoly előtt. A fenti gyakorlatban leírtak szerint fellép bal lábbal a zsámolyra, miközben rövid felkészítéssel felkészíti a labdát. Az előre lépő bal lábról felugorva dobást végez.
4. Az előző gyakorlatot két lépésből, jobb, ballábás lépésből végezzék a tanulók. A jobb lábás lépést karikával, vagy felragasztott lábnyommal jelöljük ki.
5. Háromlépéses felugrás, tehát bal-jobb-bal. A lépéseket itt is jelöljük ki, ezzel megkönnyítjük a tanulók számára a feladat végrehajtását.
6. Az előző gyakorlatokat már zsámoly nélkül talajról végeztessük.
7. Három lépésből felugorva kapura lövés a kapu meghatározott sarkába.
8. Magasugró mércék közt alkar- vagy csuklómagasságban kifeszített kalapgumi fölött löjjenek a tanulók kapura.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Gyakori hibák

- Nem készíti fel megfelelően a labdát.
- Nem fordul a dobókézzel ellentétes váll a dobás irányába, ezért a térd előre lendül.
- Nem a dobókézzel ellentétes lábra érkezik a talajra.

Ha a tanulók a felugrásos lövést az előzőekben leírtak szerint végre tudják hajtani, akkor labdavezetéssel és labdaátvétellel kapcsoljuk össze a felugrásos lövést. Jobb lábas lépésre labdaleütést végez a tanuló, majd három lépésből felugrással kapura lő.

1. Az előző gyakorlat félpályáról labdavezetés után.
2. Labdaátvétel a dobókéz felől, a tanár által mellmagasságban tartott labdával. Az átvétel jobb lábas lépésre, majd három lépés és felugrás.
3. A fenti gyakorlat a dobókézzel ellentétes oldalról átvett labdával.
4. Az előző gyakorlatok a tanár vagy társ által passzolt labda átvétele után.
5. A lendületszerzés iránya legyen az alapvonallal párhuzamos. A dobókéz felől kapott labdával felugrásos kapura lövés.
6. Mint az előző gyakorlat, de a dobókézzel ellentétes oldalról átvett labdával.
7. A felugrásos átlövés gyakorlása különböző irányból érkező labdával, passzív majd egyre aktívabb védővel szemben.
8. Felugrásos átlövés egy, majd két sáncoló védő felett.

Kapura lövés bevetődéssel

A bevetődéses lövés technikai kivitelezése nem könnyű, de jelentősen növelheti a beálló játékos eredményességét.

A lendületszerzést hátráltatja, hogy a játékos rendszerint a kapunak háttal veszi át a labdát. Ezt a pozícióhátrányt az előkészület során erőteljesebb elrugaszkodással és a végtagok lendítésével tudja a játékos ellensúlyozni. A kapura lövés további technikai kivitelezése a dobókézzel azonos, illetve a dobókézzel ellentétes oldalra különböző.

Gyakorlatok

- Bal oldalsó fekvőtámaszban átadások a bevetődéses lövés dobómozdulatával, párokban, egymástól 4-5 méter távolságra, majd talajfogás tompítással.
- Bal oldalsó fekvőtámaszban folyamatos átadások a bevetődéses lövés dobómozdulatával, párokban, egymástól 6-8 méter távolságra, majd talajfogás után kigurulás.
- Mély alaphelyzetből kis kilépés jobbra, és oldalirányú dőlés közben labdaátadás 4-5 méter távolságra helyezkedő társnak a bevetődéses lövés dobómozdulatával, majd talajfogás tompítással.
- Guggoló helyzetből elrugaszkodás a jobb lábról rézsútosan előre, labdaátadás a 4-5 méter távolságra helyezkedő társnak a bevetődéses lövés dobómozdulatával, majd talajfogás tompítással.
- Az előző gyakorlat kapura lövéssel végrehajtva.
- Beálló pozícióban átlövőtől kapott labda átvétele, majd kapura lövés a bevetődéses lövés megfelelő változatával.
- Átlövő pozícióból betörés labdával két félig aktív védő között, majd kapura lövés bevetődéssel.



8.7. Cselezések

A védő játékosok megtévesztésére irányuló, változatos mozgásformák a cselezések. Történhet helyből indulva; futás, labdavezetés közben; labdával és labda nélkül, átadás és kapura lövés közben; talajon vagy levegőben is.

Indulócsel

1. Rávezető játékok: fogójátékok.
2. Súlypontáthelyezések széles terpeszállásban, a felsőtest kissé előre-oldalra dől, a hajlított térd irányába. A térdben hajlított láb, amelyikre a test nehezedik, egy kissé előrébb van, mint a másik láb.
3. Szökkenések haránt terpeszben és lábkeresztezéssel úgy, hogy a tanár jelére, minden esetben széles terpeszállásba kell érkeznie mindenkinek.
4. Egy lábról kell szökkenni laposan előre páros lábra érkezve. Mindkét lábbal hajtsuk végre a gyakorlatot.
5. Elrugaszkodás jobb lábról balra, két lábra (a lábak terpeszben legyenek).
6. Páros lábon cikk-cakkban szökkenés folyamatosan jobbra, balra.
7. Jelzőbóják segítségével, a kijelölt pályán végrehajtott szökkenések, figyelve a helyes technikai végrehajtásra.
8. Labdával a kézben egy lábról páros lábra beszökkenés páros lábra, képzeletbeli védővel szemben. A helyes végrehajtás elősegítésére karikákat vagy felragasztott lábnyomot használhatunk.
9. Az előző feladat ellenfelet helyettesítő tárggyal szemben végrehajtott cselezés.
10. Passzív ellenféllel szembeni cselezés. A védő reagáljon a cselre.
11. Aktív védővel szembeni cselezés.

Átadócsel

Az átadócsel oktatását a szivacskezilabda megjelenésének köszönhetően már viszonylag korán megkezdhetjük. A tanulók az egykezes felső dobás és a felugrásos lövés elsajátítása után gyorsan meg tudják tanulni. Végrehajtását könnyíti, hogy a puha szivacs labdát könnyen meg tudják markolni és a biztos labdafogásnak köszönhetően a technikát helyesen végre tudják hajtani.

Az átadási cselnél fontos szempont, hogy a megtévesztés határozott, hihető legyen. Gyakran előforduló hiba, hogy a tanuló elnagyolja a megtévesztő mozgást, aminek eredményeképpen a védőt nem hozza mozgásba, így a csel felesleges, értelmetlen lesz. Oktatásánál figyelni kell arra is, hogy a cselezés a támadásépítést szolgálja. A tanulók eleinte gyakran önmagukért is végrehajjtják a cselt akkor is, mikor nincs rá szükség, és ilyenkor csak hátráltatják a támadást.

Lövőcsel

Az átadócselhez hasonlóan a lövőcselek oktatását is korán elkezdhetjük a szivacskezilabdával. Fontos, hogy a tanulók jól sajátítsák el, mert a kezilabdázásban ez az egyik legfontosabb cselezési forma. Ennél a cselnél is fontos, hogy az ellenfelet megtévessze, a védőt mozgásba hozza.

A kéz helyzetét figyelembe véve a lövőcsel megtévesztő mozdulata lehet



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ufjzszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- a labda felkészítése,
- a labda tartása felkészített helyzetben,
- a dobómozdulat megkezdése.

A lövőcselel végrehajtásának egyik alapfeltétele, hogy mindig a kapu felé irányuljon. A rátörés legyen dinamikus, mert csak így lesz sikeres a megtévesztés.

A lövőcselel mindig kapcsolódjon valamilyen más technikai elemhez. A cselet követheti:

- a kapura lövés valamilyen formája,
- az átadás valamilyen formája,
- labdavezetés,
- betörés,
- lefordulás.

Gyakorlatok

1. Pontszerző című játék.
2. Kidobó falnál című játék.
3. Minden tanulónál labda van. A tanár jelére átadást imitálnak a lövő kézzel ellentétes oldalra. Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nézzenek oda a képzeletbeli társra, akinek passzolják a labdát.
4. Az előző gyakorlat, csak a dobókézzel azonos oldalra végrehajtva.
5. Minden tanulónál labda van. A tanár jelére kitámasztásos lövést imitálnak. Törekedjünk arra, hogy a lövőmozdulat minél hihetőbb legyen.
6. Az oldalon állnak fel a tanulók labdával. Jelre átadó cselet hajtanak végre, majd labdát vezetnek a túlsó oldalra.
7. A tanulók párokban szemben állnak fel egymással. Akinél labda van, az lesz a támadó. A másik tanuló passzív védő lesz. A támadó átadási cselet után a védőnek a cselel ellentétes oldalán elvezeti a labdát.
8. Az előző gyakorlat csak egyszerű lövőcselel, majd felugrós lövőcselel végrehajtva.
9. Az előző gyakorlatok társtól kapott labdával végrehajtva.
10. Kapuval szemben állnak a tanulók. A védőt egy tárgy helyettesítjük. Átadási cselet után passzolás az ellenkező oldalon álló társnak.
11. Kapuval szemben állnak a tanulók. A védőt egy tárgy helyettesítjük. Átadási cselet után felugrással kapura lőnek a tanulók.
12. Az előző feladat lövőcselet után, átadással, betöréssel, labdaleütés után felugrós kapura lövéssel végrehajtva.
13. Az előző feladat passzív védővel szemben végrehajtva.
14. Átvett labdával végrehajtott átadási cselet gyakorlása.
15. Aktív védővel szembeni cselezés.

Felugrós lövőcselet

1. A tanulók az oldalon állnak fel labdával a kézben. Két-három lépés nekifutással felugrós lövést imitálnak, majd labdavezetéssel haladnak a másik oldalra. Fontos, hogy a talajra érkezés előtt leüssék a labdát.



2. A tanulók egyes oszlopban állnak fel irányító átlövő pozícióban. Szemben velük a szagatotton egy védő. Az első játékos passzolja a védőnek a labdát, és felugrásos lövőcsel után betörésből kapura lő.
3. Az előző feladat, de lövőkézzel ellentétes, majd lövőkézzel azonos oldalról kapott labdával.
4. Szabaddobások gyakorlása közvetetten a levegőből, félaktív védőkkel szemben, különböző kapura lövés technikákkal.
5. Kapura lövés gyakorlása átlövő pozíciókból, egy vagy két félaktív védővel szemben oly módon, hogy a kapura lövést mindig felugrásos lövőcsel előzze meg.

8.8. Páros lefutások

A páros lefutások megkönnyítik a tanulók pályán való haladását, a védő/védők kijátszását. A lefutások alkalmával gyorsabb a labda felvitele, mint a labdavezetés során, ezért oktatása nagyon fontos. Leginkább rendezetlen védelem ellen – lerohanás –, emberelőnyös helyzetekben alkalmazzuk.

Gyakorlatok

1. Oldalazás közben kétkezes mellső átadások.
2. Oldalazás közben kétkezes mellső átadások, labdaátvétel után labdakörzés a csípő körül.
3. Oldalazás közben kétkezes felső átadások.
4. Az előző gyakorlatok futás közben.
5. Lefutás közben egykezes felső átadások, majd beugrással kapura lövés.
6. Páros lefutás a hatosról indulva, labdaleütés nélkül, maximum három-négy átadás után beugrásos lövés.
7. Páros lefutás a pálya szélén és beugrással kapura lövés.
8. Páros lefutás a pálya két szélén beleállt átadásokkal.
9. Páros lefutás bóják közt szlalom futással, a végén beugrásos lövéssel.
10. Páros lefutás közben a felező vonalnál labda mögötti keresztmozgással.
11. Az egyik tanulónál labda van. Bejátssza a kapusnak, miközben mindkét tanuló indul. A kapus röviden indítja az egyik játékost, majd páros lefutás után beugrással kapura lövés.
12. Páros lefutás, a két játékos közt egy visszafutó védővel.
13. Páros lefutás, mindkét térfélen egy-egy védővel.

8.9. Sáncolás

A védekezésben kiemelkedően fontos technikai elem az átlövések megakadályozása érdekében. Végrehajtása történhet talajon és levegőben; egyénileg, párosan vagy csoportosan is.

Gyakorlatok

1. Rávezető játék: cicajáték.
2. A sáncoló mozgás végrehajtása álló helyben a szemben álló társlovó mozdulatának imitálásával.
3. A sáncoló mozgás végrehajtása a fellendített labdára lépéssel.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4. A sáncoló mozgás végrehajtása állóhelyben szivacs labdával vagy puha labdával.
5. Talajról ellőtt labda sáncolása. A védővel közölni kell előre a lövés helyét.
6. Sáncolás felugrással.
7. Csoportos sánc gyakorlása előre lépéssel és oldalirányú lépéssel.
8. Csoportos sánc felugrással.
9. Több lövés sáncolása egymás után.
10. Különböző helyen végrehajtott lövések sáncolása.
11. Különböző módon végrehajtott lövések sáncolása.

Gyakori hiba

- A tanuló becsukja a szemét.
- Karjával nem takarja el az arcát.
- Nem feszíti hátra a csuklóját, belenyúl a labdába – ujjtörés veszélye.
- Túlságosan kifeszíti a könyökét – rándulás veszélye.

8.10. Ütközések

A kézilabda játékszabálya megengedi a test-test elleni küzdelmet, azonban helytelen időben, helytelen pozícióban való végrehajtása súlyos sérülést is okozhat. Helyes végrehajtás esetén a védő tenyérrel megtámasztja a dobójátékos dobókézzel azonos vállát, és az ellenoldali medencét/csípőlapátot. Vigyázni kell a térdek ütközésére!

Gyakorlatok

1. „Told el a társad” című játék.
2. „Kakasviadal” című játék.
3. „Told ki a körből!” című játék.
4. „Húzd át a határon!” című játék.
5. Grundbirkózás.
6. Két tanuló egymással szembeni ütközése úgy, hogy csak a tenyerek találkoznak.
7. A tanulók egymással szemben állnak, egymástól kb. 1,5 méter távolságra. Jelre mellel igyekeznek ütközni. A gyakorlat helyzete lehet helyben futás, páros lábon, egy lábon szökdelés stb.
8. Mint az előző gyakorlat, csak vállal ütköznek.
9. Az előző feladatok felugrással, levegőben történő ütközéssel.
10. Két tanuló egymással szemben áll. Az egyiknél labda van, ő a támadó, a másik a védő. A támadó jelre kitámasztásos lövést imitál, a védő pedig a lövő kezét megtámasztva ütközik vele.
11. Az előző gyakorlat levegőben történő ütközéssel.
12. Egymással szemben állva átadás után különböző fajta ütközések.

8.11. Kicsúszás, esések, tompítások

A gyerek nem szeret elesni, és nem is tud. Azonban mint mindent, ezt is meg lehet tanulni.

Ha a kisgyerek játék vagy futás közben elesik, nem tudja hova tenni ezt a dolgot, és abban sem biztos, hogy most meg kell-e ijedni vagy sem. Sokszor a felnőltre tekint, és ha valami ijedtséget vél felfedezni a felnőtt tekintetében, bizonyos, hogy a gyerek is úgy fog tenni.



Ha mi felnőttek is úgy kezelnénk minden egyes esést, hogy az az élet természetes velejárója, abban az esetben a gyerekek is könnyebben hidalnák át ezt a szükséges rosszat.

A kézilabdában a technikai elemek egyik része speciális talajra érést igényel. Az esések tompítása fontos követelmény. A játék során gyakran fordul elő olyan helyzet, amikor nem a technikai elem végrehajtása az esés oka, hanem ütközés vagy más egyensúlyvesztés.

Az esés tompításának elsajátítása speciális tanulást igényel, amit körültekintően kell végezni. A kellemetlen sérülések elkerülése végett is foglalkozni kell az esés megtanításával. Az oktatásnál segítségünkre lehet egy puha torna- vagy dzsúdószőnyeg.

Labda nélküli esések

1. Fókamászás.
2. Fekvőtámaszban taps.
3. Guggolásból a karjával előre lépdél (mászik) mellső támasz helyzetbe, és egyszerűen hajlítva a karját leesik hason fekvés helyzetébe. Innen átfordul eleinte a hátára, majd egy 360 fokos fordulattal ismét hason fekvésbe érkezik.
4. Guggolásból ugrás előre guggolásba, majd az előző gyakorlat ismétlése.
5. A tanuló térdelő helyzetben helyezkedik el. Előre dől hason fekvésbe úgy, hogy közben két karjával tompítani kell az esés erejét. Két tenyerével érintkezik a szőnyeggel a melle előtt.

Labdával történő kapura lövések esés közben

1. Térdelésből kapura lövést követő előre dőlés hason fekvés helyzetbe.
2. A tanuló guggolásban helyezkedik el, labdával a dobókézben. Kapura lövés közben dőlés előre, miközben a lábak térdben kinyúlnak.
3. Állásból dőlés előre hason fekvésbe, mialatt eldobja a labdát a kapura. Az érkezés előtt tege a szőnyegre a két tenyerét a melle magasságában.
4. Guggolásból labdával a kézben helyezkedik el a tanuló. Rövid felkészítés után a fej fölé kapura lő úgy, hogy felsőtestének minimális megemelése alatt a lábai térdben kinyúlnak. A dobást követően a tanuló hason fekvés helyzetbe érkezik.

8.12. Helyezkedés

Helyezkedésen a védőjátékosnak azt a tevékenységét értjük, amelynek során mindig olyan helyet igyekszik elfoglalni a pályán, hogy a játékba avatkozásának lehetősége térben és időben a legoptimálisabb legyen. A helyezkedés módját meghatározza:

- a labda helyzete,
- az ellenfél helyzete,
- a saját társak helyzete,
- a pályán elfoglalt pillanatnyi helyzet.

A védőnek mozgásával többnyire követnie kell a labda útját, amit lehetőség szerint mindig legyen képes szemmel tartani úgy, hogy közben figyelme az ellenfélén legyen. A védő a labda helyzetét figyelembe véve helyezkedhet:

- a saját kapu és a labda közé,
- a labda és az ellenfél közé,
- speciális módon.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecenyterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A védő helyezkedésének fő szempontja, hogy elsősorban az ellenfél és a saját kapu között helyezkedjen, a saját kapujához közelebb mindig a támadóval szemben.

Vannak olyan játékhelyzetek (pl. beállós elé helyezkedés), amikor a támadó és a labda közé kell, hogy helyezkedjen.

Gyakorlatok

1. „Cicajátékok”.
2. „Pontszerző” című játék.
3. Labdát vezető támadó követése.
4. A játékosok labdát vezetnek egymással szemben. A védőnek mindig követnie kell a labdavezető útját.
5. Támadás 2:1 ellen, meghatározott sávban. A védőnek mindig a labdást kell megtámadnia.
6. Két játékos egymás mellett rátöréseket hajt végre. A velük szemben helyezkedő két védő a labdásra mindig kitámad, majd visszahelyezkedik.
7. Az előző gyakorlat, de a kitámadás után meg kell érinteni a labdás támadót.
8. Mint az előző gyakorlat, de ütközéssel.
9. 6 támadó, 3 védő ellen egy kapunál. Ha a védők meg tudják érinteni a labdás támadót, győztek. A kapuelőtér fölé beugró játékost már nem lehet megérinteni.

8.13. Üres helyre befutások

Mivel a védekezés tanítását érdemes az emberfogásos védekezés oktatásával kezdeni, ezzel együtt az üres helyre történő befutásokat is oktatni kell. Ez nem egyszerű feladat a tanár számára, de ha a tanulók elsajátították, később a nyitott védekezési formák ellen már szinte maguktól tudják a gyerekek alkalmazni ezt a taktikai elemet.

Gyakorlatok

1. Pontszerző című játék.
2. Félpályán 2:1 elleni játék keresztmozgással úgy, hogy a védőnek mindig meg kell támadnia a labdás támadót.
3. Félpályán 2:2 elleni játék emberfogással.
4. Játék két kapura úgy, hogy mindkét térfélen két támadó és két védő helyezkedik el, akik csak a saját térfelükön mozoghatnak.

8.14. Elzárás, leválás

Leggyakrabban a beálló játékos által alkalmazott technikai elem. Elzárás történhet a védő mellett, előtt és mögött is.

Előkészítő gyakorlatok

1. A tanulók párokban egymással szemben helyből felugrás után vállal, testtel és háttal ütköznek.
2. A tanulók párokban egymás mellett, lassú futás közben 3-4 lépésenként ütköznek vállal és mellel.



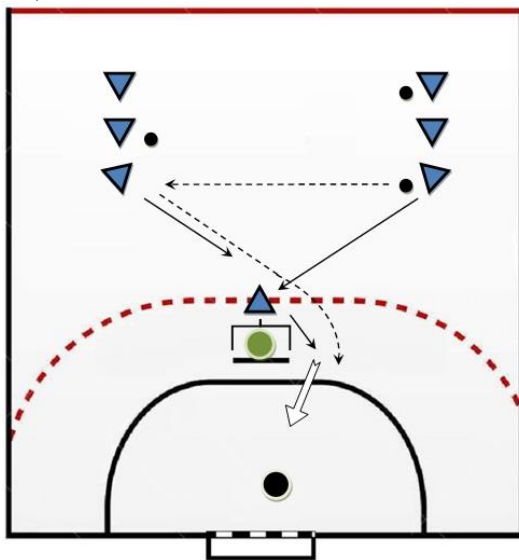
3. Társ kitolása egy meghatározott területről vállal, mellel és háttal, kézhasználat nélkül, párokban.

Elzárás gyakorlatai

1. Az elzárás technikájának gyakorlása különböző testfelületekkel és a védő különböző oldaláról, folyamatos szerepcserével, párokban történik.
2. A tanulók párokban egy labdával állnak fel K és BÁ pozícióban, a labda a K-nál van. JÁ a BÁ-hoz passzol, és frontális elzárásba odafut a passzív védőhöz. A BÁ átmegy az elzárás mögött, vezeti a labdát és felugrások dobással kapura lő. Kezdetben a frontális elzárás az ajánlott, mert az elzáró tanuló látja, hol és hogyan áll az ember oda az elzáráshoz.
3. A fenti gyakorlat folyamatosan végrehajtva. A csere sorrendje: A K védő, a BÁ K, a védő BÁ lesz.
4. A fenti gyakorlat, de aktív védővel végrehajtva úgy, hogy már nincs labdaleütés, hanem közvetlenül felugrások lövést kell küldeni a kapura.
5. A fenti gyakorlat, de az elzárás labdavezetéssel történik. A K vezeti a labdát az ellenféltől védett kézzel, és ugyanezzel a kézzel továbbítja is a labdát. Ezt a gyakorlatot jobbra is el kell végezni.

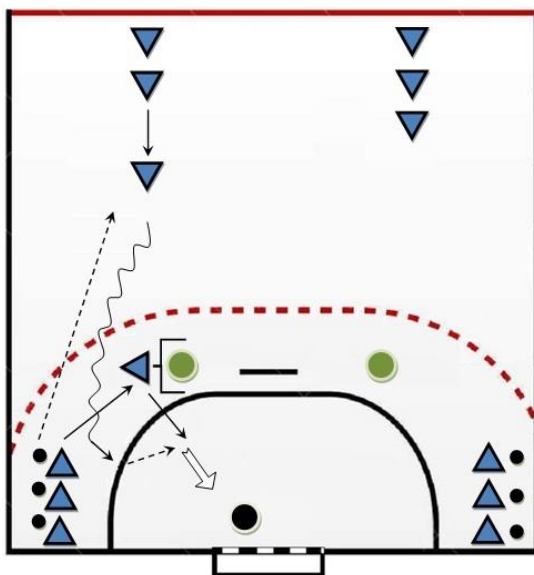
A leválás gyakorlatai

1. A tanulók párokban egy labdával a két átlövő pozícióban helyezkednek el egy védővel szemben, aki a szaggatotton áll. A labdás játékos átadást végez a társának, majd a védőhöz fut, és azt elé állással megzárja. Párja az átvett labdával felugrások kapura lövést színlel az elzárás fölött, majd leváló társának adja a labdát, aki kapura lövéssel fejezi be az akciót (3. ábra).



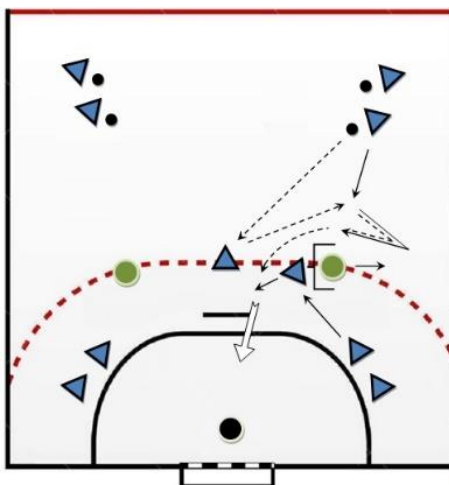
3. ábra: Elzárás, leválás 1.

2. A tanulók két csoportja a két átlövő pozícióban, labdával, további két csoportja pedig beálló pozícióban helyezkedik el, míg egy védő a szaggatott vonalnál, egy támadó pedig irányító pozícióban áll. Az átlövő a szaggatott előtt álló irányítónak passzol, majd a visszakapott labdával induló cselet hajt végre kifelé a védővel szemben. Ezzel egy időben az azonos oldali beálló kimozdul, és mellé állásos elzárással, háttal megakadályozza a védő befelé mozgását. Ezután az átlövő befelé rátör, majd a leváló beállónak adja a labdát, aki kapura lövéssel fejezi be az akciót. A gyakorlatot két oldalra felváltva végeztessük. A beállók és átlövők folyamatosan cseréljenek (4. ábra).



4. ábra: Elzárás leválás 2.

3. A pálya mindkét oldalán egy-egy csoport támadó helyezkedik el szélső pozícióban labdával, illetve átlövő pozícióban labda nélkül, míg egy védő a szaggatott előtt mindig ar-



ra az oldalra mozog, ahol a támadók a gyakorlatot végzik. A szélső az átlövőhöz továbbít, majd a védőhöz fut és azt mellé állásos elzárással, háttal tartóztatja föl. Az átlövő labdavezetéssel elhalad a zárás mellett, szélső pozícióból a kapuelőtér fölé ugrik, majd a leváló társának továbbít, aki kapura lövéssel fejezi be az akciót. Mindkét oldalra felváltva végezzék a gyakorlatot, míg a szélsők és átlövők folyamatosan helyet cserélnek (5. ábra).

5. ábra: Elzárás, leválás 3.

8.15. Ismerkedés a kapusjátékkal

A szivacskézilabdázás terjedése a kapusok kiválasztásában is változásokat hozott. Egyrészt megnőtt a kapusnak jelentkező gyermekek száma, mivel a labda védeke nem jár fájdalommal, másrészt a bőrlabdára történő átállás után sokan már nem akarnak a kapuba állni.

A kapus poszton való szereplés egyik legfontosabb feltétele a fájdalom elviselésének képessége. A másik fontos tulajdonság a monotónia tűrése, hiszen az edzőmunka elviselése sokszor egyhangú lehet. Nagy jelentőséggel bír még az anticipáció (később bekövetkező esemény előzetes felmérése). Az a készség, hogy az ellenfél várható mozdulatait „előre olvassa”.

Alkatilag is olyan gyerekeket érdemes kiválasztani, akik felnőtt korukban magasak lesznek, és végtagjaik is hosszúak.

A motoros képességek közül nagy szerepe van a gyorsaságnak, hiszen a kapus minden tevékenysége igen nagy sebességű, a mozdulatgyorsaság kiemelkedően fontos.

A fizikai képességek közül a hajlékonyság és a lazaság is alapkövetelmény. Az állóképesség mint alapkövetelmény (oxigén jelenléte mellett) a nagy ismétlésszámú helyzetváltoztatásokban játszik szerepet.

A kapus technikáját az alábbi módon oszthatjuk fel

Alapállás

- alaphelyzet,
- helyezkedés.

Távoli és középtávoli lövések védeke

- magas labdák védeke,
- félmagas labdák védeke,
- alacsony labdák védeke.

Közeli lövések védeke

- védeke a szélről,
- ziccerek védeke.

Különleges védeke módok

- szabaddobások védeke,
- büntetődobások védeke,
- ejtések védeke.

A kapus támadójátéka

- kapus mezőnyjátéka,
- labda kidobása.

Anticipáció

4. A gyakorlat két partnere egy meghatározott időtartamon belül (20-60 másodperc) megkísérli, hogy a másik lábára lépjen. Az a győztes, aki több „érintést” tud elérni.
5. A két tanuló a teremben egy kb. 1,5 m hosszú vonalat jelöl ki, amely egy falat jelenít meg, amely körül egyik fél a másikat üldözi. A cél az, hogy az üldözö az irányváltozta-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



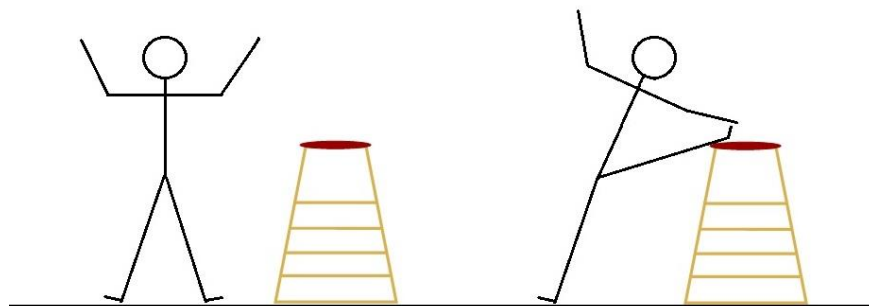
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

tások előjelét a partnerénél lehetőleg hamarabb felismerje. Amikor az üldözőnek sikerült a partnerét megérinteni, a szerepeket megcserélik.

6. A kapus kísérelje meg két játékos egymásnak adogatott labdáját elfogni.
7. Az tanár 2 méterre áll a kapussal szemben, és a labdával dobási mozdulatokat tesz anélkül, hogy tényleg eldobná. A kapus, figyelve az edző mozdulatait, a megfelelő elhárító mozdulatot végzi.
8. Az előző feladat, csak a tanár dobást is végez.

Alaphelyzet, alapmozgás

1. Az alaphelyzet gyakorlása.
2. Szökdelésből sípra alaphelyzet felvétele.
3. Ue. hason fekvésből, hanyatt fekvésből.
4. Helyezkedő mozgás gyakorlása labda nélkül.
5. Két kapus szemben áll, és ugyanabba az irányba végeznek felső sarokba irányuló védő mozdulatokat.
6. A tanár a kapuval szemben áll, és a labdát elhárítási célként tartja.
7. Kapufák közötti oldalazás és szökdelés félkörben felső sarokba érkező labda védekező kitérésrel.
8. A kapus hanyatt fekvésben, felsőtestével és lábaival közelítsen a félmagas lövés helyzetében tartott labdához. Ezáltal megszokja, hogy minden testrészével a labdára közelítsen.
9. A félmagas lövés védési mozdulatának végső helyzetét a svédsekrely mellett a végső helyzet rövid ideig történő kitartásával gyakoroltassuk (6. ábra).



6. ábra: Kapusgyakorlat

10. A sarokba letett labdát alapállásból egy oldalirányú lépéssel kitérés után kézzel és lábbal egyszerre érintse a tanuló.
11. A tanár álljon oldalt a kapussal ferdén szemben, és ejtse a labdát a földre. A kapus kísérelje meg a labdát a földre esés pillanatában rögzíteni, hogy a labda ne tudjon felpattanni. A kapus lába eközben a labda mögött legyen.
12. Guggolásból kicsúszás gyakorlása.
13. A talajra tett labda érintése kicsúszással.
14. Gurított labda védekező kicsúszással.
15. Az előző védési technikák gyakorlása előre meghatározott sarokba tartó lövések után.
16. Váltakozó sarkokba tartó lövések védekező kicsúszással.

17. A tanár kb. 3 méter távolságról dob a kapus teste mellé (a fej ill. a derék mellé). Példa a sorozatokra: balra fej mellé, balra és jobbra fej mellé, derék mellé, váltakozva a fej és a derék mellé.
18. A tanár vagy a tanulók dobjanak szélről sorozatokat 4-5 méter távolságból: magasan, félmagasan, alacsonyan, keverve.

Néhány fontos tanács a kezdő kapusok képzéséhez

1. A test vonalában érkező labdánál figyelni kell arra, hogy a kezek tónusban legyenek. Ha a labda magasan jön körülbelül a has magasságáig, a hüvelykujjak mutatnak egymás felé. Ha a labda alacsonyabban érkezik, a kisujjak közelítenek egymáshoz. A nem megfelelő forma ujjtörést, ficamot eredményezhet.
2. A lábfejek kifordítása az úgynevezett belsővel való védés, ami nem természetes helyzet. Ennek beidegzését egyénileg fálnál, vagy társsal közeli passzolgatással gyakoroltassuk.
3. A kapus támadó munkájából a legfontosabb indításokat távoli célba történő átadással tudjuk gyakoroltatni.

Kapusmunka a támadásban és a védekezésben, helyezkedés

Támadótevékenység

A kapus támadó tevékenysége már a védekezés során megkezdődik. A mai felgyorsult kézilabdázás megköveteli, hogy a kapus védő feladat mellett aktívan vegyen részt a támadásban is, különösen annak kezdeti szakaszában. A kapus támadó feladatköre – speciális helyzetéből adódóan – eltér a mezőnyjátékosokétól.

A labda elvesztése után a támadócsapat védekezővé válik, míg a védekező csapat a labda birtokában támadócsapat lesz. A mellé, fölé lőtt, valamint a kapus által védett labdákkal a támadást azonnal meg lehet indítani. Ilyenkor az első passzokat csak a kapus végezheti el. Mind gyakoribb, hogy a kapuelőtér közelében végrehajtandó szabaddobásokat, bedobásokat is a kapusok végzik el. A mai felgyorsult kézilabdázásban a gól után is gyorsan és pontosan kell a középkezdéshez odapasszolni a labdát, hogy a csapata minél gyorsabban játékba hozhassa azt.

Lehetőség szerint állóhelyből, de sokszor ülve, fekve térdelve, vagy egy lépés után dobja a megfelelő helyre. Ha tud zavartalanul hosszan passzolni, ne essen abba a hibába, hogy a közepében állónak adja, hanem bátran indítson. Kivétel ez alól, amikor az idővel gazdálkodni kell.

A végrehajtás egy rövid felkészítésű felső dobás ívelt vagy lőtt formában. Ennek formája a támadó társ fedett vagy szabad vonalától függ.

A kapusnak gyakran el kell hagynia a kapuelőteret, és segítenie a passzkényszerbe került társnak. A hatoson kívül már őrá is a mezőnyjátékosokra vonatkozó szabályok érvényesek, ezért tudnia kell labdát vezetni, cselezni, hogy szabadabbra tudja magát játszani. Különleges helyzetben, például a végjátékban még kapura is kell tudnia löni.

Védőtevékenység

A kapus a kézilabdázásban különösen a védekezésben kiemelt fontosságú feladatkört tölt be. A kapura érkező lövések hártásával meghatározza az eredmény alakulását, a mérkőzések sorsát döntheti el. Továbbá – mivel ő a legutolsó akadály a támadók előtt – védőtársai közül a felelőssége a legnagyobb.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A kapus védőtevékenységének részfeladatai

A kapusra vonatkozó speciális játékszabályok és a védendő kapufelület nagysága meghatározza a kapus mozgásterületét.

Bár a szabályok megengedik, hogy a kapuelőtér egészén bármilyen testrészét felhasználja a védelemre, az ésszerűség végett többnyire a kapu közvetlen közelében tartózkodik.

A gólvonal előtt alaphelyzetben, oldalirányú mozgással követi az ellenfél passzait. Az ellenfél játékosai, fokozva a feszültséget, oldalirányú átadásokkal állandóan rátöréseket hajtanak végre. A kapusnak ezekre a színlelt vagy valós fenyegetésekre reagálnia kell. A labdát állandóan szemmel kell tartania és készülni az esetleg leadott lövésekre. A helyezkedés egyik alapmozgása az ún. szögfelezőre helyezkedés. Ha feltételezzük, hogy a két kapufát összekötve a labdával bizonyos szöveget kapunk, akkor ennek a szögnek a felezőjére helyezkedve állunk az optimális ponton. Mélységében mozogva a labda felé mind nagyobb felületet takarunk ki a kapu felületéből.

Fő védőfeladat

A kapus elsődleges védő feladata az ellenfél lövéseinek hártásával a gólszerzésük megakadályozása. Erre a kapus védési technikáit alkalmazza, melyeket az érkező labda helyzetének és a lövés fajtájának megfelelően változatosan használ.

Pozíciójából adódóan a kapusnak van a legjobb rálátása a védelemre, az ellenfél támadójátékának alakulására, ezért fő feladata mellett a védelem irányítása is beletartozik hatáskörébe.

8.16. A védekezés taktikája

A védekezésnél fontos a helyezkedés; beszélhetünk csapatrész, valamint csapatvédekezésről is. A védekezés három fő formája az emberfogás, a terület vagy zóna védekezés és az előző kettő kombinációja, a vegyes védekezés.

Az előző részekben már említettük, hogy a technikai és taktikai elemek tanítását nem lehet külön választani, ezért a fenti alfejezetekben több mindent tárgyaltunk. A NAT szerint 5-6. osztályban ajánlott az emberfogás és a 6:0-ás területvédekezés. 7-8. osztályban pedig az 5:1-es területvédekezést oktatjuk. Ügyesebb osztályok, ügyesebb tanulók esetében természetesen korábban is elkezdhetjük a taktikai feladatokat.

A védekező alaphelyzetről és alapmozgásról már beszéltünk. „*Helyezkedés a védekezésben*” nagyon fontos feladat, melyre rávezető gyakorlatokat a 8.12 fejezetben ajánlottunk. Ugyanezt mondhatjuk el a sáncolásról (8.9 fejezet) és adott esetben az ütközésekről (8.10 fejezet). Amit meg kell említeni, az az „*összezárás*” fontossága, melyet a szélességi lábmunka segítségével lehet megoldani. Ebben az esetben a hatos falon tartózkodó szomszédos védők a kapura törő támadóval szemben összezárnak a betörés megakadályozása érdekében.

Csapatvédekezési formák

Kiemelten a NAT által oktatásra javasolt formákat elemezzük, a többiről vázlatosan ejtünk szót.

Emberfogásos védekezés

Történhet egészpályán, félpályán és a gólveszélyes zónában. Az emberfogás lehet szoros vagy távoli. Minél jobban közelednek a támadók a védők kapuja felé, annál szorosabban kell



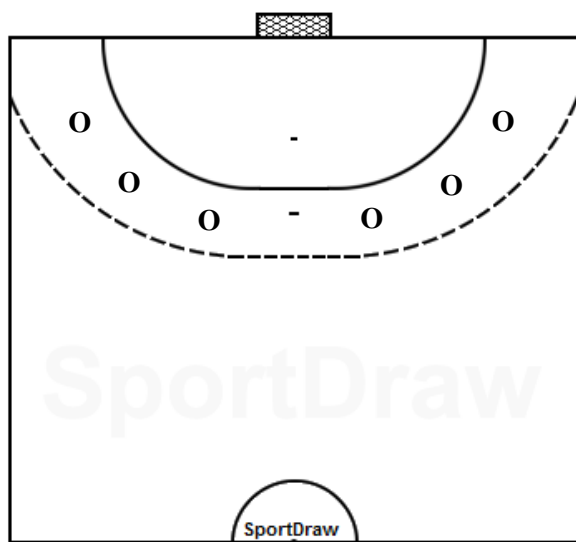
fogni a játékost. Fárasztó és nehéz védekezési forma. Általában emberelőnyben, vagy szoros eredmény esetén a féldíő és a mérkőzés végén használjuk.

1. Párokban követéses játékok labda nélkül.
2. Küzdő játékok – Told ki a körből; Kakasviadal.
3. A tanulók párokban egymással szemben állnak az alapvonalon. A labdát középen elhelyezzük a talajon. Sípszóra indulnak a tanulók, aki labdát szerez, az lesz a támadó. Itt figyelmeztetni kell a tanulókat az összefejelés veszélyére! Labdavezetéssel kell haladni a szembe lévő oldalvonal felé. Ha a védő labdát szerez, szerepcserével indulnak az ellenkező irányba. Az a tanuló győz, aki labdával a kézben először áthalad az ellenfél oldalvonalán.
4. 1:1, 2:2, 3:3 elleni játékok különböző formái. A védő/védők a félpályán helyezkednek el, a támadó/támadók kapuskidobást követően labdavezetéssel haladnak az ellenfél kapuja felé gólszerzés céljából. Ha a védők labdát szereznek, támadókká válnak.

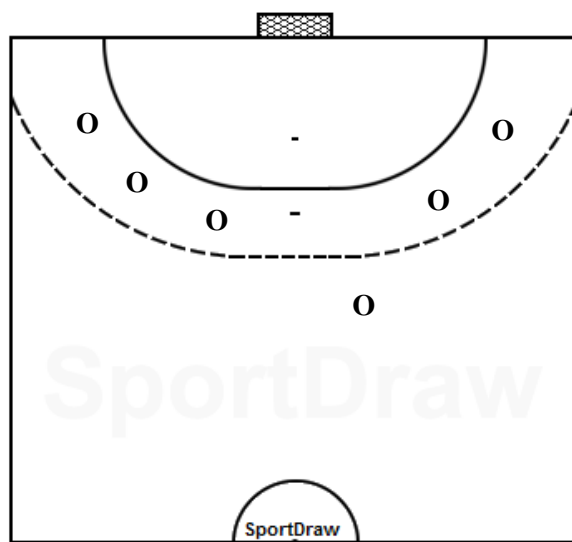
Területvédekezés

A gólveszélyes területet zónákra osztjuk fel. Minden védő a saját területét védi. Fajtái

1. **06:0-ás területvédekezés:** ez a védekezés alapja. Lehet zártan vagy nyitottan alkalmazni, amikor a labdás játékosra kilép a védője. Ez főleg az átlövők ellen fontos. Hátránya, hogy az átlövéseket, a keresztmozgásokat nehéz megakadályozni (7. ábra).



7. ábra: 6:0-ás területvédekezés



8. ábra: 5:1-es területvédekezés

2. **5:1-es területvédekezés:** egy védőjátékost előrébb helyezünk, akinek feladata az átlövések megakadályozása. A J2, K, és J3 támadó összjátékának zavarása, a halászás, labdaszerzés és indulás. Hátrány, hogy a hatoson védekezőknek nagyobb zónát kell befutniuk (8. ábra).
3. **4:2-es területvédekezés:** két zavaró játékosal játsszuk. Előnye az átlövések megakadályozása és a középső játék tördelése. Labdaszerzés esetén gyorsindulás vagy lerohanás lehetséges. Hátránya a szélső befutások és a bejátszások megakadályozása.

Bonyolultabb védekezés a 3:3, 3:2:1, 1:2:3. Ezeket az általános iskolában ritkán oktatjuk, így ebben a jegyzetben erre nem térünk ki.

8.17. A támadó taktikai elemek és oktatásuk

A támadás megvalósulhat rendezetlen és rendezett védelem ellen; létszámfölényben és létszámhátrányban; emberfogásos, vegyes vagy zónavédekezéssel szemben.

Ahogy a védekezés esetén, a támadás taktikájában is tudjuk alkalmazni az eddig leírt oktatási javaslatokat: Labdaátadások 8.4; Labdavezetés 8.5; Kapura lövések 8.6; Cselezések 8.7; Páros lefutások 8.8 Üres helyre befutások 8.13; Elzárás leválás 8.14. Ezeket az elemeket mind a csapatrész, mind a csapattámadási formák során alkalmazhatjuk.

Jelen alfejezetben felvázoljuk az általános iskolában javasolt legfontosabb oktatási elemeket.

Gyorsindítás

Rendezetlen védelem ellen alkalmazzuk. Történhet közvetlenül, amikor a kapus vagy a labdát szerző játékos által megjátszott labdát az a játékos lövi kapura, akit indítottak. Közvetett indítás esetén labdaátadás is történik a kapura lövés előtt.

1. Távolba dobó verseny.
2. Hosszú, akár egész pályás labdaátadások. A párok az alapvonalakon helyezkednek el egymással szemben. Mindig sípszóra végeztessük!
3. A támadók a hatos vonalon helyezkednek el oszlopban. Sípszóra indul az elől álló játékos, a kapus félpályára indít. A támadó labdavezetéssel kapura tör.
4. Mint a 3. feladat, csak a kapus egyre távolabb indít.
5. Gyorsindítás félpályára 1:1-es játékkal.

Lerohanás

Hasonló a gyorsindításhoz, de itt csapatrész támadás történik. Pl.: lerohanás 2:1 (két támadó, egy védő) vagy 3:1 játékos ellen. A védőket a pálya különböző részére állíthatjuk, a támadók a hatosról indulnak.

Rendezett védelem elleni támadási formák

Ennek több, az általános iskolában jellemző formája lehetséges:

- *Szabadjáték*: ezt alkalmazzuk az alsóbb évfolyamokban, hiszen itt a játék öröme a lényeg. Hátránya, hogy a tanulók mind a labda irányába tömörülnek, és nem használják ki a pálya területét.
- *Pozíciós játék*: a játékosok a saját posztjukon támadnak és védekeznek, így elkerülhető a szabadjáték legfőbb hibája.
- *Helycserés játék*: bonyolultabb támadási formák is megvalósíthatóak. Keresztbefutások, esetleg hármass nyolcas.
- *Vegyes játék*: a pozíciós és a helycserés játék kombinációja.
- *Pozícióváltásos játék*: ez a játékforma magas képzettséget igényel. Ügyesebb tanulók tudják alkalmazni a befutásokat, mely minden posztról lehetséges. Haladóknak tanítsuk.
- *Ötletjáték*: ez tulajdonképp a szabadjáték visszatérése, de már tudatos formában. A csapat kimagasló játékosai alkalmazzák.

A fentiekben röviden összefoglaltuk a kézilabdázás védekező és támadó taktikai elemeit. Ezek a rendszerek a versenysport esetében sokkal bonyolultabbak, de jelen jegyzetben az alapokat tárgyaljuk, a NAT által ajánlott formákra helyezzük a hangsúlyt.



9. A kézilabdázás mint szabadidős sportág

A kézilabdázás az évtizedek folyamán sok változáson ment át, melyet a történeti áttekintés részben elemeztünk. A versenysportot ma már csak teremben játsszák, azonban a múlt század végén bitumenes és salakos pályákon is folyhattak bajnoki mérkőzések.

A sportág fejlődött, felgyorsult, ezért a sérülések elkerülése végett ma már magas szinten csak biztonságos talajon, teremben játszható. Azonban az iskolákban ne zárjuk ki az udvar adta lehetőségeket, hiszen a mindennapos testnevelés bevezetésével ki kell használni minden sportolásra alkalmas területet és lehetőséget.

Iskolai szinten ötvözni lehet a kézilabdázás különböző formáinak szabályrendszerét. A lényeg, hogy egységesen és következetesen tartsuk be azt. Ebben a fejezetben erre szeretnénk néhány ötletet adni. Alsó tagozatban a szivacskezilabdát ajánljuk. Ebben a sportban speciális a pálya, kevesebb a mezőnyjátékosok száma. Az általános testnevelésórán a fő cél, hogy minden tanulót megmozgassunk, ezért lehet szivaccsal a teremjáték szabályai szerint is játszani.

Új és fejlődő sportág a strandkezilabda, melyhez speciális, homokos talajra van szükség. Ennek megvalósítása ritkán valósítható meg iskolai keretek között, ám a dobások formái, a pörgők, csavarok tanítása földobhatja az órák hangulatát.

Szabadidős sportágként kialakult a ketteckézilabdázás, a street handball, melyet kisebb területen, akár egy kapura is játszathatunk a tanulókkal.

9.1. Szivacskezilabda

Ezt a játékformát versenyszerűen, meghatározott szabályrendszerrel az utánpótlás nevelés során U7, U8 és U9-es korosztályban hivatalosan játsszák (keziszovetseg.hu).

Minden korosztályban fokozatosan növekszik a pálya mérete és a játékidő, valamint a szabályok bevezetése is folyamatosan sorra kerül. A pontos szabályrendszer vázolására itt most nem szeretnénk kitérni, utána lehet nézni az MKSZ honlapján. Érdekességgépp bemutatjuk az U8 és az U9 pályaméreteket (9.,10. ábra).

Nézzük meg a szivacskezilabdázás előnyeit az általános iskola alsó évfolyamaira vonatkozólag:

- Kisebb a labda átmérője, így jobban meg tudják fogni a gyerekek. Könnyebb a labda felkészítése.
- Kisebb a pálya mérete, ezért kevesebbet kell futni, gyorsabban fel lehet vinni a labdát.
- Rövidebb a játékidő.
- Könnyű a labda, nem üt nagyot, a felfújott labdákhoz képest kevésbé balesetveszélyes.

Hátrányos, hogy a labda anyaga következtében nehezebb a labdavezetés. Az alap technikai elemek helyes megtanítása érdekében alsó tagozatban a szivacskezilabda használatát ajánljuk.

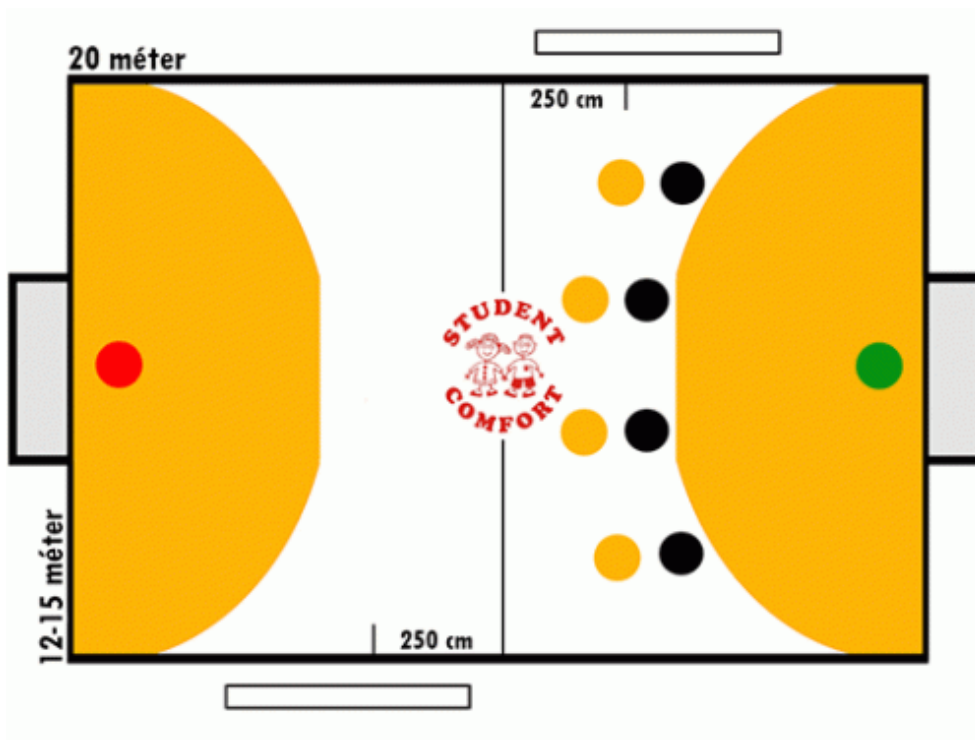


ÚJ SZÉCHENYI TERV

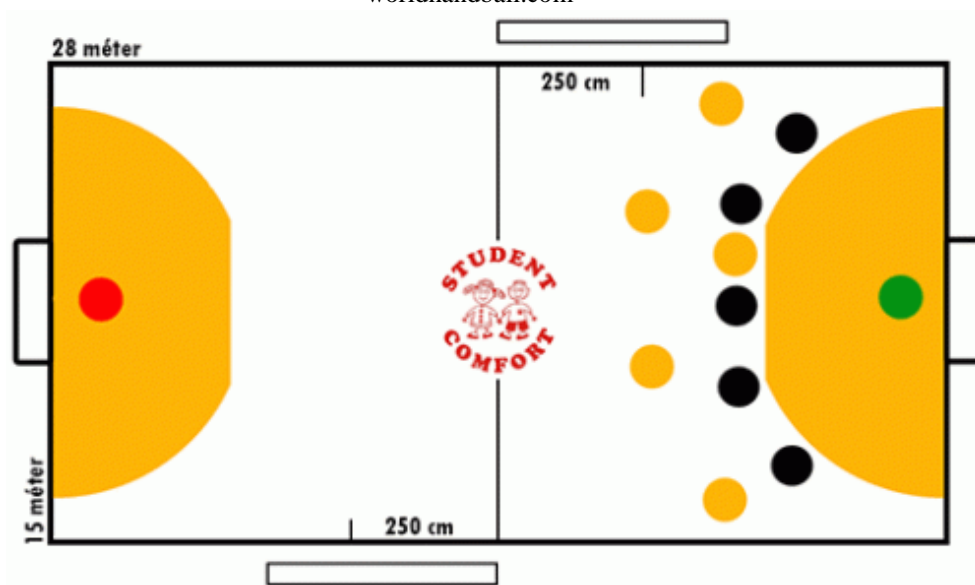
Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



9. ábra: Szivacskezilabda pálya U8 korosztály
worldhandball.com^[4]

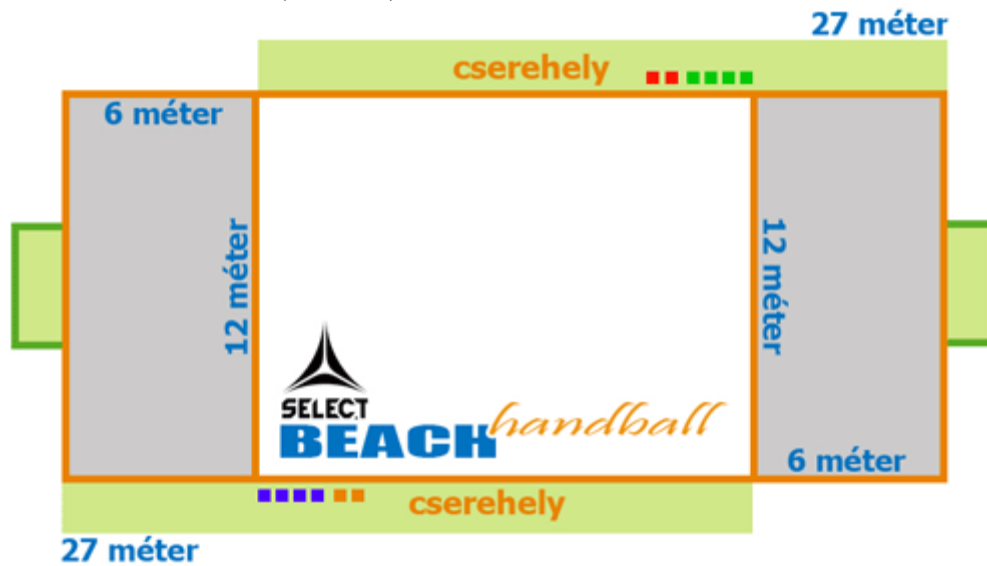


10. ábra: Szivacskezilabda pálya U9 korosztály
worldhandball.com^[4]

9.2. Strandkezilabda

Ez a játék igen nagy fizikai állóképességet igényel, mert a mély homokban sokkal nehezebb mozogni, mint egy stabil talajú kézilabda pályán. A strandkezilabda egy igen látványos sport, mert sok akrobatikus elemmel fűszerezve látványosabbá válik a játék, bizonyos gólok 2 pontot érnek, ez külön érdekességet ad a játéknak.

Testnevelésórán a látványos dobásformákat használhatjuk föl az óra hangulatának fokozása érdekében. Azt azért tudni kell, hogy mind a női és a férfi csapataink kiváló eredményeket érnek el nemzetközi szinten is (11. ábra).



11. ábra: Strandkézilabda pálya
<http://hawaii2.ithelpportal.com>^[5]

9.3. Street handball

Mint már említettük, a kézilabdázást sokféle pályán és szabadidős sportágként is lehet játszani (12. ábra). A street handball hasonlít a hagyományos kézilabdához, de mégsem ugyanaz. A játéknak megvannak a maga szabályai, és kialakulását egy olyan jól ismert labdajáték inspirálta, mint a kosárlabda. A lényeg a testmozgás szeretete, a jó hangulat, az egészséges életmód kialakítása.



12. ábra: Street handball
google.hu[6]

10. Összegzés

A kézilabdázás Magyarországon népszerű sportág. Női és férfi csapataink jelentős eredményeket érnek el nemzetközi szinten is. Jelen vagyunk az olimpiákon, világ- és Európa bajnokságokon, nemzetközi kupákon.

A Magyar Kézilabda Szövetség célul tűzte ki a sportág népszerűsítését^[7]. Bevezették a szivacskezilabdázást, melyet az utánpótlás korú gyerekek a saját motoros és pszichés érettségüknek megfelelően versenyszerűen is játszhatnak.

Ebben a jegyzetben azonban a sportág iskolai szerepét próbáltuk kiemelni. A versenyszerű játék összetett, sok előképzettséget igényel és esetlegesen „durvának” is mondható, amiért nem mindenki játssza szívesen. A játék megengedi a test-test elleni küzdelmet, de a szabályok következetes betartásával a sérülések elkerülhetőek.

A sportág tanítása során fejleszteni tudjuk a tanulók motoros képességeit: állóképesség, gyorsaság, erő, ügyesség, koordináció, stb., melyek a mindennapi élet szükségleteihez felhasználhatóak.

A NAT ajánlása szerint két labdajáték oktatása szükséges az általános iskolában, valamint közép- és emelt szintű érettségi vizsga is tehető kézilabdázásból. Ezért ajánlott a népszerűsítése és az oktatása.

Az aktív szabadidő eltöltésére, a rekreáció megteremtésére is lehetőséget nyújt a sportágunk. Tudjuk, a csapatsportok üzése sok szervezést és kihívást igényel, mégis ajánljuk a kézilabdázás népszerűsítését, oktatását a testnevelő tanárok, a testnevelő asszisztensek számára.

Alapfogalmak

Átlövés: A védő játékosok felett, a szabaddobási vonalon kívülről, felugrásos lövéssel történő kapura dobási forma.

Befutás: A kapuelőtérhez a szabaddobási vonalon belülről történő támadásszervezés. A pozícióváltásos játék eleme. Például szélső befutás, amikor a szélső a posztját elhagyva a pálya közepe felé fut a 2-es védő mögött.

Betörés: A kapu felé, a szabaddobási vonalon belül, a védők közé irányuló támadási forma.

Elzárás: az ellenfél mozgásának megakadályozása a csapattársak előnyös helyzetének biztosítása céljából.

Hosszú vagy köríves felkészítés: Végrehajtása nehezebb, egy kézzel kell birtokolni a labdát, melyet lefelé és hátrafelé – körívesen – vezetve kell a dobóhelyre vinni.

Ívképzés: A dobómozdulat helyes végrehajtása. A dobókézzel ellentétes láb helyezkedik el elől a talajon. A lábfej előre néz, a térd hajlított. A dobókézzel azonos láb hátul – hártterpeszben – van, de enyhén kifelé fordul a lábfej, a csípő kifelé forog és a térd is enyhén hajlított. A dobókéz hátul helyezkedik el a fej mögött, az alkar és a felkar, valamint a felkar és a törzs közel derékszöveget zár be. A dobókézzel ellentétes kar könyökben hajlított a törzs előtt. A dobómozdulatot letről fölfelé indítjuk a dobókézzel azonos lábbal: befordul a boka, a térd, a csípő és a törzs. A dobókéz hátul marad, így képez a test egy ív helyzetet. Amint a törzs megfeszül, indul a dobóváll, könyök, csapódik előre a kar és végül a csukló.

Leválás: Az elzáró játékos megszabadulása a védőtől az előnyös helyzet, gólszerzés céljából.



Rövid felkészítés: A tanuló a labdát két kézben tartja, majd a törzs előtt emeli fel a dobókézzel azonos oldalra a fej mellé. A dobókéz a labda mögé kerül, miközben a másik kéz elől támasztja a labdát.

Ellenőrző kérdések

1. Mik a kézilabdázás alapvető feltételei, kellékei az általános iskolai oktatás rendszerében?
2. Soroljon fel 5-5 darab technikai és taktikai elemet! Röviden jellemezze azokat!
3. Mik a legfontosabb különbségek a kapus és a mezőnyjátékosok oktatása között?
4. Hogyan tanítaná meg az egykezes felső átadást? Mik a legjellemzőbb hibák az oktatás során?
5. Milyen posztokat ismer a kézilabdázásban? Jellemezzen posztonként 1-1 darab jellemző kapura lövési formát!
6. A kézilabdázás mint szabadidős tevékenység hogyan alkalmazható a mindennapos testnevelés során?

Irodalomjegyzék

Csillag Béla (1992): Kézilabdázás; In: Gál László (mts.): Sportjátékok II., TK-Kiadó, Budapest, 1–234.

Fekete Béla (2007): A kézilabdázás technikája. TF, Budapest.

Fekete Béla (2008): A kézilabdázás taktikája. TF, Budapest.

Juhász, Kovács, Papp, Zsiga (2013): Kézilabda. Magyar Kézilabda-szövetség, Budapest.

Madarász István (1970): Kézilabdázás. Sport Kiadó, Budapest.

Madarász István (2001): A kézilabdázás játékszabályai; Budapest.

Marczinka Zoltán (1993): Kézilabdázás. Egy átfogó tanulmány a játékról. Trió Kiadó, Budapest, 42-367.

Nemzeti alaptanterv (1995): net.jogtar.hu

Internetes oldalak

www.kezitortenelem.hu

https://www.google.hu/search?q=k%C3%A9zilabda+k%C3%A9pek&biw=1366&bih=667&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=GCg6VPjHFYe6ygPv_oCYCA&sqi=2&ved=0CB4QsAQ

www.keziszovetseg.hu

worldhabdball.com

<http://hawaii2.ithelpportal.com>

<https://www.google.hu/search?q=street+handball+k%C3%A9p&biw=1366&bih=667&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=Fiw6VLr1GaG8ygOIqoDoAQ&ved=0CB4QsAQ>
handballnet.hu



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

IV. LABDARÚGÁS

1. A labdarúgás kialakulása, története

A labda rúgásával kapcsolatos játékokat a történelem során számos országban játszották. A sporttörténészek szerint nagyon kezdetleges lehetett az a cuju, vagy más néven tsu-küh (rúgni-labda) néven ismert kultikus jellegű labdajáték, amit Kínában gyakoroltak az i.e. 2. és az i.e. 3. évezredben (1. kép). Közép-Mexikóban az olmékok a tlacstli labdajátékot művelték egy tömör kaucsuklabdával. Az ókori Róma játéka, a harpastum egy rögbiféle játék volt, leginkább ez lehet a labdarúgás távoli elődje. A római légiók hódító útjukra magukkal vitték a szőrrel bélelt felfújt hólyagot, a bőrlabdát^[1].



1. kép: Labdajáték az ókori Kínában ^[1]

A labdajátékok számos variációját játszották a középkori Európában, melynek különböző területein a szabályok nagymértékben eltérőek voltak. 1400 körül Firenzében a calcio labdajátékot játszották előírt szabályok mellett, rögzített méretű játéktéren (Smith, 1977).

A modern szabályok alapjait a 19. század közepén akkor fektették le, amikor különválasztották a rögbit és a futballt. A Cambridge-i Szabályokat 1848-ban foglalták írásba a Cambridge-i Egyetemen, ahol részletesen kidolgozták a későbbi rendszert. Az 1850-es évek alatt sok klub nem állt kapcsolatban az iskolákkal és egyetemekkel, így különféle formáit játszották a labdarúgásnak. Közülük néhány saját szabályzattal bukkant fel, a legnevezetesebb a Sheffield Football Club, melyet korábbi középiskolai tanulók alapítottak 1855 októberében (Harvey, 2005). 1862-ben John Charles Thring a Uppingham Schoolból megalkotta a befolyásos szabálykönyvet^[2].

Ezek a folyamatos próbálkozások hozzájárultak a The Football Association (The FA vagy Angol Labdarúgó-szövetség) 1863-as létrehozásához, amelynek az első gyűlése 1863. október 26. volt- Londonban^[3]. Anglia, Skócia, Wales és Írország Labdarúgó-szövetsége 1885-ben

megalakítja az International Football Association Board-ot, amely egyedül jogosult a szabályok módosítására és a velük kapcsolatos döntések meghozatalára.

A Fédération Internationale de Football Association (FIFA), a labdarúgás nemzetközi vezető szervezete hat alapító tag közreműködésével 1904-ben alakult Párizsban, és kijelentették, hogy ragaszkodni fognak az egyesületi labdarúgás szabályaihoz, a Laws of the Game-hez. A játék iránti népszerűség nemzetközi növekedése lehetővé tette 1913-ban a FIFA tagjainak belépését az International Football Association Boardba. A testületben jelenleg a négy brit szövetség alapítójának egy-egy szavazata mellett a FIFA két képviselőjének négy szavazata van a döntések meghozatalánál^[1].

Napjainkban a labdarúgást az egész világon amatőr és hivatásos szinten űzik. Emberek milliói mennek ki a stadionokba, hogy figyelemmel kísérjék kedvenc csapatukat^[4], miközben milliárdok nézik a mérkőzéseket a televízió keresztül^[5]. A FIFA 2001-es felmérése szerint több mint 200 országból körülbelül 240 millió ember rendszeresen futballozik^[6]. Az egyszerű szabályok és minimális felszerelésigény kétségtelenül elősegíti a terjedését és népszerűségének növekedését.

A labdarúgás magyarországi fejlődéstörténete

A magyarországi labdarúgás legelső irodalmi emléke 1879-ből származik. Molnár Lajos és Gróf Esterházy Miksa tesz említést „Athletikai Gyakorlatok” című könyvében (Molnár és Esterházy, 1879). A pesti református főgimnáziumban 1882-ben hozták létre az első szabadtéri játszótársaságot, ahol a diákok örömmel ismerkedtek a „rúgosdi” játékkal is. A magyar labdarúgás következő fontos dátuma 1885. június 16-a volt, ugyanis ekkor alakult meg az egyik legjelentősebb hazai egyesület, az Újpesti Torna Egylet (Földes és mtsai, 1977).

1901. január 19-én 13 egyesület képviselőjében alapították meg a Magyar Labdarúgó Szövetséget (MLSZ), amelynek önállóságát a FIFA 1907-ben Amszterdamban tartott ülésén mindörökké elismerte, ezzel fel is vette tagjai közé. Az első bajnokságot az alakuló közgyűlésen megválasztott tanács február 4-én már ki is írta, a jelentkező csapatokat az addigi hazai barátságos és nemzetközi mérkőzéseiken elért eredményeik alapján két csoportra osztották. Válogatottunk 1902. október 12-én játszotta első hivatalos mérkőzését, a találkozó helyszíne Bécs volt, az ellenfél Ausztria. A végeredmény 5–0-as osztrák sikert hozott. A magyar labdarúgó-kupának az 1909-1910-es idényben volt az első szezonja, a rendezvény győztese az MTK lett. Az 1938-as labdarúgó-világbajnokságon nemzeti csapatunk ezüstérmet szerzett, a döntőben Olaszországtól szenvedett 4–2-es vereséget. Az 1952. évi nyári olimpiai játékokon a magyar válogatott elérte első nemzetközi sikerét: a Helsinkiben rendezett fináléban 2–0-as győzelmet aratott a jugoszlávok felett, Puskás és Czibor volt a két gólszerző (Sebes, 1953).

A magyar labdarúgás egyik legjelentősebb sikerét 1953. november 25-én könyvelhette el Londonban. A hazai környezetben európai csapattól már 90 éve veretlen angol labdarúgó-válogatottat 6–3-ra győzte le, az ekkorra már „Aranycsapat” néven elhíresült (2. kép), és az egész világon rettegett Magyar válogatott. A találkozó az „évszázad mérkőzése” néven híresült el. Ezt ismét csak ezüstérem követte az 1954-es labdarúgó-világbajnokságon. Ezúttal a döntőben hiába vezetett a magyar csapat már a 9. percben 2–0 arányban, végül az NSZK-é lett a világbajnoki cím. Az 1964-es olimpián ismételt aranyéremmel gazdagodott a csapat.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Tokióban Csehszlovákia marad alul 2–1-re a magyar válogatott ellen. Legutóbb 1996-ban, Atlantában volt jelen olimpiai válogatott csapatunk (Földes, 1977).



2. kép: A legendás „Aranycsapat”^[2]

Magyarország utoljára az 1986-os labdarúgó-világ bajnokságon szerepelt. Ugyanebben az évben játszotta első hivatalos mérkőzését a magyar futsal válogatott, amely 8–3-as győzelemmel mutatkozott be.

2. A labdarúgás mozgásanyagának felosztása

A) Technikai mozgásanyag

Mozgások labda nélkül

- futás,
- megindulás,
- megállás,
- irányváltoztatás,
- felugrás, leérkezés,
- esés,
- cselezés,
- a kapus alaphelyzete és helyezkedése.

Labdával végzett mozgások

- rúgás,
- labdaátvétel,
- labdavezetés,
- fejelés,
- cselezés,
- szerelés,
- bedobás,

- kapus védő és támadó tevékenysége.

B) Taktikai mozgásanyag

Támadásban

Egyéni

- labdavezetés,
- cselezés,
- fejelés,
- kapura lövés.

Együttes (csapat, csapatrész)

- helyezkedés,
- átadás-átvétel,
- indításokon alapuló támadásvezetések,
- gyorsindítás, gyorstámadás-váltások, lerohanás,
- a labda birtoklására épülő támadásvezetések,
- középen,
- oldalvonalak mentén,
- alapvonal támadása,
- „nyomás a kapu előtt” váltások,
- „szabadfolyosó” nyitása,
- támadás lestaktika ellen,
- játékrészletek támadó taktikai megoldásai.

Védekezésben

Egyéni

- helyezkedés,
- szerelés,
- kapus védő-tevékenysége,
- rendeződés,
- késleltetés,
- kölcsönös biztosítás.

Együttes (csapat, csapatrész)

- emberfogás,
- területvédekezés,
- vegyes védekezés,
- a labda visszaszerzésére irányuló védekezések,
- lestaktika,
- játékrészletek védőtaktikai megoldásai.

2.1. A labdarúgás technikai ismeretei

A labdarúgójáték mozgásai összetettek, a bennük előforduló játékelemek külön-külön csak ritkán fordulnak elő. A játékelemek vagy más szóval technikai elemek elképzelhetők önmagukban, a játéktól függetlenül, s ezeket játékon kívül is lehet gyakorolni. Egy labdarúgócsapat



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

eredményes szerepléséhez, együttműködéséhez a technikai tudás mellett a célra irányuló taktika és a kiváló erőnlét, vagyis a labdarúgás három alapvető összetevője: a technika, a taktika és az erőnlét (kondíció) szükséges (Csanádi, 1978).

Alapvető követelmény, hogy a játékosok tudatosan sajátítsák el a labdarúgás ismeret- és mozgásanyagát. A technika, taktika hagyományos felosztását, ismeretét, oktatását csupán az egységes szerkesztési elvek miatt követjük. A technikai és taktikai ismeretek elsajátítása nem lehet különálló és egymást követő feladat, hanem szerves egységben, a technikai-taktikai tevékenységben kell megvalósulnia (Csillag és mtsai, 1977).

A labdarúgás technikáján a tanulónak, a játékosnak azt a célszerű és gazdaságos mozgástevékenységét értjük, amelyet a játék során a játékszabályok betartása mellett az eredményes szereplés érdekében végez (Kristóf és mtsai, 1999).

A technika alatt a játékban alkalmazott valamennyi mozgáselem összességét értjük. Technikai tudás, technikai elemek ismerete és alkalmazása nélkül nem valósítható meg a labdarúgójáték. Ezért az alapfokú technikai-taktikai tevékenységek tanítását minél korábban meg kell kezdeni (Kristóf és mtsai, 1999).

2.1.1. A játékosok mozgása labda nélkül

A labdarúgó a játék során helyzetét gyakran és sokszor futással változtatja, miközben figyelnie kell a labdára, az ellenfelekre és játéktársai tevékenységére. A pillanatról pillanatra változó körülményekről szerzett információknak megfelelően a labdarúgó mozgása irányának megváltoztatására is kényszerülhet.

A labdarúgók futómozgásánál azok a mozzanatok, fázisok tapasztalhatók, amelyek az atlétikai futómozgásnál (lendítés, elrugaszkodás, repülés, talajfogás) szerepelnek, csak azok kivittelezésétől néhány vonatkozásban eltérnek. Az eltérések a labdarúgóknál az alábbiakban tapasztalhatók:

- a futásnál a sarok nem csapódik fel hátul oly mértékben, mint a vágózóknál,
- az elrugaszkodásuk nem olyan erőteljes, mint a vágózóké,
- a lépéshosszuk rövidebb, igyekeznek súlypontjukat minél közelebb tartani a talajhoz, a repülés minimális, talajfogásuk nem a súlypont vetülete elé, hanem a súlypont vetületére esik,
- futómozgásuk során izmaikat tónusban tartják a párharcból bekövetkező hatások (lökés, ütközés, szerelés) elhárítására.

Indulás

A korszerű labdarúgójáték elengedhetetlen feltétele a gyors indulás. Az egymás ellen játszó, két azonos helyzetben lévő játékos közül az lesz előnyben, aki gyorsabban tud elindulni a feladat megoldására, a különböző pozíciók elfoglalására (üres helyre futás, lesre állítás, labdaszerzés stb.).

Az indulás akkor jó, ha gyors, és a játékos a legrövidebb időn belül eléri a kívánt sebességet. Ennek elérése érdekében az alábbiakra kell ügyelni:

- A labdarúgó az indulást az irányban lévő lábával való elrugaszkodással kezdje, testsúlyát helyezze erre a lábra.
- A játékos törekedjen eleinte rövid, majd fokozatosan hosszabbodó és gyorsuló lépésekre és a karmunka fokozott kihasználására.
- A fej és a tekintet előre irányuljon, a játékos optimális mértékig dőljön előre.



Megállás

Az ellenfétől való szabadulás egyik változata a gyors megállás és az ezt követő irányváltás. Alapvető követelmény, hogy a megállás minél kevesebb idő alatt történjen. Ez a kívánalom csak azzal érhető el, ha az elől lévő láb kitámasztása erőteljes talajra nyomással történik, miközben a hátul lévő láb térdre erőteljesen lesüllyed a törzs hátradőlése mellett. A kitámasztásnál a lábak térdben hajlítottak, és a testsúly a hátul levő lábra helyezkedik.

Az eredményes tevékenység azt kívánja a játékostól, hogy a megállást a bal és jobb láb kitámasztásával azonos biztonsággal tudja elvégezni.

Irányváltoztatás

A mérkőzésen az állandóan változó helyzet gyakran kényszeríti a játékost arra, hogy mozgásának irányát változtassa. Az irányváltoztatást lehetőleg minél kisebb sebességsökkenéssel kell végrehajtani. Az irányváltoztatásnak két alapformáját különböztetjük meg aszerint, hogy a játékos 180°-os vagy annál kisebb szögben fordul. A 180°-os fordulatnál a játékosnak meg kell állnia, majd a talpon kell megfordulnia és indulni. A megállás és indulás szabályai itt is érvényesülnek.

Ha az irányváltoztatás 180°-nál kisebb szögben történik, akkora technikai végrehajtás során a játékos a súlypontsüllyesztéssel egy időben abba az irányba dől, amerre fordulni kíván, és ellentétes lábbal oldalt lépve kitámaszt. A talp elülső részén történik a fordulás az új irányba. Az irányváltoztatást minden irányban egyformán jól kell végrehajtani. A leggyakrabban előforduló hiba az, ha az irányváltoztatást nem „szögben”, hanem nagy ívben végzik a játékosok. Az irányváltoztatásokat a labdarúgók eleinte kisebb szögben (30-50°), majd egyre nagyobb fokú fordulatokkal gyakorolják.

Az irányváltoztatások gyakorlására igen alkalmasak a különböző fogójátékok (páros fogó, félperces fogó, labdafogó, fészekfogó, keresztező fogó, fekete-fehér, átfutójáték stb.), a szlalomfutások, az akadályok kerülésével történő sor- és váltóversenyek (Bantz és Weisweller, 1963; Tóth, 2001).

Ugrások, talajra érkezések, esések

Felugrás

Általában a labda megszerzése és továbbítása érdekében történik. Végezhető egy lábról és páros lábról, valamint helyből és nekifutásból. Az atlétikai ugrásoknál ismertetett egyes fázisok (kitámasztás, lelapulás, átgördülés, lendítés, elrugaszkodás) a labdarúgók felugrásában is megtalálhatók. A helyes ugrótechnika alkalmazása mellett előnyt jelent az elugrás helyének, idejének kiszámítása és a testi erő optimális felhasználása. A felugrást megelőzően a lábat térdből hajlítani kell, így közelítjük a súlypontot a földhöz.

Ha egy lábról történik a felugrás, mint a futásból való ugrások esetén, akkora lendülő kar segítse a láb lendítő erejét. Az ugrás nagysága az erőteljes elrugaszkodástól és a lendítő erőktől függ. Fontos követelmény, hogy az egy lábról való ugrásokat labdarúgóink mind a bal, mind a jobb lábukról azonos mértékben, azonos eredménnyel tudják végrehajtani.

Leérkezés

Az ugrást követő leérkezésnek zökkenőmentesen kell végbemennie, a talajon biztos egyensúlyi helyzetet kell kialakítania. A leérkező játékos a talpára úgy érkezzen, hogy először a



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

talpak elülső része találkozzon a talajjal, a boka és a térdízület hajlításával és mozgásával fékezze a lendületet.

A leérkezés történhet páros, illetve egy lábba. A páros lábbal való leérkezés biztonságosabb az érintkező felületek nagysága miatt. A futásból végzett ugrások után célszerűbb, ha a labdarúgó lába ütemkülönbséggel fog talajt. A törzs hátrafelé döntésével és a lendítő láb kitámasztásával érhető el a test sebességének fékezése. A leérkezés csak akkor jó, ha az utána következő feladatok (futás, cselezés, szerelés, újabb felugrás stb.) minél előbb végrehajthatók.

A leérkezésnél kerüljük el azt a legnagyobb hibát, hogy a leérkezés nyújtott lábbal történjék, rugózás nélkül — mert ez sérülésveszéllyel jár, illetve az újabb feladatokat késedelmesen oldja meg a játékos.

Esések

A technikai elemek végrehajtása után vagy az ellenfél játékosának beavatkozása, lökése miatt előfordul, hogy a labdarúgó elesik, mert nem megfelelő egyensúlyi helyzetben érkezik a talajra.

A labdarúgóknak minden esésnél arra kell törekedniük, hogy a talajra érkezés gördülékeny legyen. Ha a játékos egyensúlyi helyzete erősen labilissá válik, akkor az egyensúlyvesztés irányában lévő lábával hosszabb keresztlépést tegyen, hogy a testsúly nagyobb része erre a lábra kerüljön. Az esés tompításában az előre nyújtott és könyökben berugózó karoknak jelentős szerepük van.

Ha a játékos először nem lábbal, hanem valamely testrészével érintené a talajt, gurulásra kell törekednie. Ez esetben előbb a kéz, majd a kar érintkezik a talajjal, s ezt követi a test többi – lábszár, comb, csípő – része.

Cselezések

A cselező játékos váratlan, előre ki nem számítható mozgásokat végez az ellenfél megfélemlítésére.

A labda nélküli cselek fajtái

Az **indulócselt** a labdarúgó a futómozgás előtt alkalmazza azért, hogy ellenfelének a figyelmét elterelje, és a csel után halad a valódi irányba. A színlelt mozgásban elsősorban a felsőtest vagy valamelyik kilépő láb elmozdulása játszik döntő szerepet.

Futócseleknél a futás közben végrehajtott mozgások: az iram változása, a gyors megállás, az irányváltoztatás.

A labda nélküli mozgások oktatását, gyakorlását elsősorban a testnevelési óra előkészítő részében oldjuk meg játékos, versenyszerű formában. A váltó- és sorversenyek különböző feladatokkal már 6-10 éves gyermekek részére jó alkalmat nyújtanak a labda nélküli technikai elemek és a mozgáskoordináció kialakítására.

A labdarúgásban minél előbb két, labda nélküli mozgást kell a gyermekekkel elsajátíttatni: a helyezkedést és a védőmozgást. Tudatosítani kell a gyermekekben a helyezkedés kezdeményező szerepkörét az ellenféltől való elszakadásra, amely lehetővé teszi a labda átvételét és annak megjátszását. A védőmozgás a támadó mozgásának követését kell, hogy kialakítsa a gyermekben, amely kezdetben a futás, az utánlépésekkel futás és a fordulatok kombinációból áll (Ziegler, 1976; Kacani, 1979; Szalai, 1998).



A kapus alaphelyzete, helyezkedése

A labda nélküli kapustechnikához soroljuk a kapus alaphelyzetét és helyezkedését.

Alaphelyzet

A kapuvédőnek a labda kivédésére, elfogására irányuló mozgása sikerében jelentős szerepet játszik a jó kiindulópályázat. Ez azt jelenti, hogy a kapusnak olyan helyzetet kell felvennie, hogy abból gyorsan legyen képes bármely beavatkozás elvégzésére. A kiindulópályázat az alaphelyzet, melyben a kapus 1-2 lábfej szélességű oldalterpeszt vesz fel. Térdét hajlítja, és annyira nyomja előre, hogy testsúlya egyenletesen kerül mindkét talpára. Felsőteste előredől, karjait oldalt felemelve, könyökben behajlítva tartja. Ebből a testhelyzetből bármilyen kapusmozgás gyorsan és könnyen indítható.

Helyezkedés

A játék során a kapus a kapuban elfoglalt helyét a labda helyétől függően változtatja, igyekszik kapujának arra a részére állni, ahonnan megítélése szerint a legnagyobb esélye van a gyors és biztos beavatkozásra. Ezt a tevékenységet, amely során kis utánlépéseket végez, és próbálja megtartani az alapállásban leírt testhelyzetet, a kapus helyezkedésének nevezzük.

A helyezkedés során a kapusnak mindig a labdával szemben kell állnia. A kapus az oldal-lépések közben ne szakadjon el túlságosan a talajtól. A testsúly áthelyezése miatt apró oldal-lépések kívánatosak.

A kapus a labda helyzetét utánlépésekkel mindig az ún. szögfelezőn kövesse. Szögfelezőn értjük a labda pillanatnyi helyzetétől mindkét oldalkapufához húzott két egyenes által bezárt szög felezője által jelölt helyet.

Mindig a labda helyzete határozza meg a kapus helyét. A labda helyének változása maga után vonja a szögfelező és a kapus helyének változását is (Bicskei, 2010).

2.1.2. A játékosok mozgása labdával

Mivel a labdarúgójáték alapvető követelménye a labdával való bántás tudása, ezért a labdával végzett mozgások – a helyes és célszerű labdatechnika – prioritást élveznek. Eredményes és szemnek is élvezetes játék csak akkor alakul ki, ha a játékosok tudnak bántani a labdával.

Rúgások

A rúgás a leggyakrabban előforduló és leghasználatosabb technikai elem. Végrehajtásakor a játékos a lábának valamely részével a labdát a választott irányba tudatosan továbbítja, irányítja. A rúgásokat a célnak megfelelően sokféleképpen hajthatjuk végre, ezért attól függően, hogy a láb melyik részével történik, a rúgások felosztása a következő:

- rúgások belsővel,
- rúgások belső csüddel,
- rúgások teljes csüddel,
- rúgások külső csüddel,
- rúgások külsővel,
- rúgások csőrrel,



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- egyéb rúgások.

Bármely rúgásfajta végrehajtásában azt tapasztaljuk, hogy a rúgás folyamatos mozgássorozatból áll, amelyben különféle fázisok, szakaszok különböztethetők meg. Minden rúgásfajtnál az alábbi szakaszok mutathatók ki:

- rúgás előkészítése,
- rálendítés,
- labdaérintés,
- véghelyzet.

Az első szakaszban a lendületszerzés érdekében a nekifutást, a labdához való hozzáállást és a rúgóláb hátralendítését figyelhetjük meg. Ezek együttesen hozzák létre azt a helyzetet, amelyből a játékos legkedvezőbben hajthatja végre a rúgást. Ez a szakasz a rúgás passzív szakasza.

Rálendítésnél a játékos a rúgó lábával ellentétes lábán támaszkodik, a rúgó láb a hátralendítés véghelyzetéből gyorsan és erőteljesen előrecsapódik. Az előrecsapódó láb a labdaérintés révén a rúgófelületen keresztül adja át a rúgóerőt. Rúgófelületen a lábnak azt a részét értjük, amely a rúgás pillanatában a labdával érintkezik. Mivel a rúgott labdával szembeni követelmények közül legfontosabb a pontosság, a labda irányítása szempontjából nem közömbös, hogy az érintés pillanatában a rúgófelület a labda középpontjához viszonyítva hogyan helyezkedik el. A labda ívét, az erőközlés (rúgás) pontja és a labda (gömb) középpontja közti viszony határozza meg:

- Ha a középpontja alatt rúgják meg a labdát, az biztos, hogy ívelten száll.
- Vízszintesen száll vagy gurul a labda, ha középpontjában rúgják meg.
- A labda lefelé irányul, ha a középpontja felett rúgják meg.

A megrúgott labda erősségét a rúgófelület keménysége jelentősen meghatározza, ezért a rúgás végrehajtásakor a lábat bokából meg kell feszíteni. A rúgás utáni helyzetet véghelyzetnek nevezzük. A labdával erőteljesen ütköző rúgó láb az erőközlés után sebességét csökkentve még egy darabig a rúgás irányába kíséri a labdát, majd a stabil egyensúly biztosítására mielőbb talajt fog.

A rúgásfajtákban fizikai törvényszerűségek érvényesülnek. A rúgó láb a lendülete által energiát halmoz fel, amelyet a rúgás során a labdának közvetít. Minél nagyobb a tömege és sebessége, annál nagyobb a labda sebessége. A rúgó láb tömegét az ízületekben megfeszített, kinyújtott láb jelenti. A megfeszített rúgó láb az ütközés során benyomja a labda egy részét, növeli annak belső nyomását. A labda az ütközés után igyekszik eredeti formáját felvenni, miközben más irányban elpattan. Az elpattanás nagysága, az alakváltozás a benyomódás mértékétől és idejétől függ.

A hatás-ellenhatás törvény értelmében a rúgó lábat a labda igyekszik az ellenkező irányba visszanyomni. Ha a lábfej nem eléggé megfeszített, akkor enged ennek a nyomásnak, kisebb lesz a benyomódás a labdán, és az energiaveszteség a labda haladási sebességét negatívan befolyásolja (Barfield, 1998).

Rúgás belsővel

A labdarúgójátékban megkövetelt pontosságot leginkább ezzel a rúgásfajttal lehet elérni, mivel az érintkező felület elég nagy és aránylag sima. A rúgófelület a belső boka, a sarokcsont és a nagyujjtó által közrefogott háromszög alakú terület. Leggyakrabban az átadásoknál és a



helyezett kapura lövéseknél alkalmazzák. A belsővel való rúgás technikája aránylag hamar, sikerrel elsajátítható, ezért a 6-10 éves tanulóknál ezt a rúgásfajtát oktatjuk először (Magyar, 1986).

A belsőrúgás végezhető helyből és nekifutással. Mivel a rúgás módja mindkét esetben azonos, külön-külön nem szükséges ismertetni. A rúgás végrehajtásakor a játékos a rúgóval ellentétes lábbal kb. 15-20 cm-re a labda mellé lép úgy, hogy a lábfej hossz tengelye a rúgás irányával párhuzamos, és a térdét behajlítja. Rúgó lábát csípőből kifelé fordítja annyira, hogy lábfejének hossz tengelye derékszöget zár be a rúgás irányával. Kifordított lábát csípőből úgy lendíti hátra, hogy az alszár kb. 35-45°-os szöget zár be a földdel. A csípőből történő gyors és energikus lendítéssel adja a rúgáshoz szükséges erőt. A rúgás pillanatában a játékos a bokáját és térdét megfeszíti, felső testével enyhén előre dől, karját főleg egyensúlyozásra használja. Az elrúgás után a rúgó láb előrelendül a támaszkodó láb vonala elé, és a játékos folytatja mozgását (3. kép).



3. kép: Tanulmánykép Puskás Ferenc ballábas belső rúgásáról^[3]

A nekifutással végzett belső rúgásnál a futás iránya azonos a rúgás várható irányával. A nekifutás távolsága kb. 3-4 m. A nekifutás befejezése után a fentiekben leírt rúgásmód következik.

Az oktatást magyarázattal és bemutatással kezdjük. Először megmutatjuk a játékosoknak a felületet, amellyel a labdát érinteni kell. Ezt követi a rúgó láb csípőből való kifordítása és többszöri rúgómozdulat labda nélkül. További lépésként hajszalabdával óvatos, gyenge érintésekkel gyakoroltatjuk a rúgást. Ennél a gyakorlatnál a rúgófelület mellett a boka, a térd feszítését érzékelhetik a tanulók.

A belsővel történő rúgás oktatásának fokozatai

- Nyugalomban lévő labda rúgása helyben állva társnak vagy oldalra fordított pad lapjára.
- Álló labda rúgása egy lépés után. A tanulók a labda mögött 60-80 cm-re állnak fel, a labda a rúgó lábuk előtt van. Beugrásszerű lépéssel állnak a labda mellé, és elrúgják 4-5 m-re lévő társuknak.
- Álló labda rúgása néhány lépés nekifutás után.

- Társ által gurított labdát előbb helyből, majd lassú előrefutás közben rúgja vissza társának.
- A tanuló egy oldalára fordított pad lapjára vagy falra kb. 5 m-es távolságról folyamatos belső rúgásokat végez azonos, majd váltogatott lábbal.
- Járás és lassú futás közben, párban, 5-6 méteres távolságból érkező labdák visszarúgása.
- Gyakorlás felfüggesztett labdával.
- A játékos maga elé dobja kb. 1 m-re a labdát, a felpattanó labdát átíveli a társának.
- Társ által dobott labda rúgása a földre érés után.
- Két tanuló szabadon adogat egymásnak 8-16 m távolságról levegőben és talajon.

Rúgás belső csüddel

A belső csüd a lábközépcsontok belső felülete, amely a nagyujj tövétől a belső bokáig terjed. Ezzel a rúgásmóddal távolsági és pontossági igényeket jó hatásfokkal lehet kielégíteni. Sokirányú felhasználhatósága miatt a játékosok leggyakrabban használják.

A rúgómozdulat végrehajtása lendületszerzéssel kezdődik (5-8 m nekifutás). A nekifutás szöge 45° alatt legyen. Az utolsó lépést kissé meg kell nyújtani, és a támaszkodó lábbal úgy kell a labda mellé lépni, hogy a lábfej kb. 20-30 cm-re legyen a labdától. A rúgó láb csípőből való elfordítása kisebb, mint a belső rúgásnál, a lábfej hossz tengelye a labda irányától kb. 30° -os szögben tér el. A hátralendített és térdből felcsapódó rúgó láb előrelendítése csípőből indul, majd ezt követi a térdből való kinyúlás. A labda érintésekor a boka és a térd feszes, a lábfej erősen leszorított, a felsőtest kissé hátradől.

Az oktatás fokozatai

- Magyarázat, a rúgófelület bemutatása, érzékeltetése.
- Rúgómozdulatok felfüggesztett labdával, meghatározott rúgófelülettel.
- Álló labda rúgása helyből, kis távolságra.
- Szemben mozgó labda rúgása.
- Különböző irányból érkező labda rúgása.
- Párokban, nagyobb távolságról történő ívelt labdák rúgása.
- Célbarúgó verseny belső csüddel.

Rúgás teljes csüddel

A rúgófelület e rúgásmódnál a lábujjak tövétől a bokahajlatig terjedő rész. Így tudnak a játékosok legnagyobb távolságra labdát rúgni. A rúgófelület nagysága, keménysége biztosítja az erős rúgást. Csak egyenes vonalban lehet továbbítani a labdát. Legtöbbször az álló labdát, a mozgó labdák közül a szemből érkező és távolodó labdákat szokták ezzel a rúgással továbbítani.

A nekifutás 6-8 m-ről kezdődik, iránya azonos az elrúgott labda várható irányával. A nekifutás utolsó lépése nyújtott, beugrásszerű. A rúgó láb abban a síkban lendül hátra, amelyben a rálendítés történik. Térdben a láb teljesen hajlik, a sarok felcsapódik. A rálendítés csípőből indul igen gyors mozdulattal, amit a láb térdből való kinyújtása követ. A labda elrúgása után a rúgó láb a rúgás irányába lendül.

Az oktatás fokozatai

- Magyarázat, bemutatás.



- Felfüggesztett labda rúgása a talajtól 20-30 cm magasságban.
- A tanulók rúgó lábuk elé tartják a labdát, térdből hátralendítik a lábukat, majd előre, és az elengedett labdát teljes csüddel megrúgják.
- Kézből leejtett labda rúgása falra.
- Földről felpattanó labda rúgása 5-8 m-ről falra.
- Feldobott labda rúgása közvetlenül a földre érés után.
- Álló labda rúgása helyből, majd egy beugrásszerű lépéssel, végül nekifutással.
- Lassan távolodó mozgó labda rúgása.
- Szemből gurított, rúgott labda rúgása.

Rúgás külső csüddel

A rúgófelület a lábfejnek az a része, amely a kisujjtól a külső bokáig terjed. A rúgófelület nagy és aránylag lapos, ezért kedvező egyenes és csavart labdák rúgására. (A lábfej befelé fordításával kellően támasztható a labdához.) A nekifutás iránya attól függ, hogy egyenes vagy csavart labdát kíván a játékos továbbítani. Egyenes nekifutással történő elrúgás után a labda pörög, a kis nekikanyarodással történő lendületvétel után egyenes irányba halad a labda. Ha a nekifutás egyenes vonalban történik, akkor az utolsó lépéssel kb. 20 cm-re kell a labda mellé lépni úgy, hogy a lábfej a rúgás irányával ne párhuzamos legyen, hanem forduljon egy kissé befelé. Ha a nekifutás iránya kanyarodással történik, a lábfej a labdától kb. 30 cm-re kerül. A rúgó láb lendítését a csípő indítja, miközben a lábfej fokozatosan befelé fordul, és bokából lefeszül. A lábfej a labdához csapódik. A labda érintése után a rúgó láb továbblendül a test előtt kissé keresztbe. Ezt a mozdulatot átkísérésnek nevezik.

Az oktatás fokozatai

- Magyarázat és bemutatás után a rúgófelület érzékeltetése felfüggesztett labdával.
- Ejtett labda rúgása a földre érés előtt.
- Földről felpattanó labda levegőben való elrúgása.
- Társ által szemből dobott labda egy pattanás utáni visszarúgása.
- Topprúgás. A leejtett labdát közvetlenül az első földet érintés után kell elrúgni.
- Földre helyezett labda rúgása egy beugrásszerű lépés után, majd nekifutással.
- A tanuló mögül gurított labda rúgása.
- Szemből gurított, majd rúgott labda visszarúgása társnak.
- Különböző irányból érkező labdák továbbítása.

Egyéb rúgásmódok

Ide soroljuk azokat a rúgásfajtákat, amelyek ritkán szerepelnek, és inkább csak kényszerítő körülmények között alkalmazzák a játékosok. Ilyenek a csőrrel, talppal, sarokkal, térdel végzett rúgások. Az iskolában e rúgásfajtákat nem oktatjuk.

A rúgások oktatására javasolt gyakorlatok, játékok

- Célbarúgó versenyek.
- Rúgások rúgópalánkra, falra.
- Álló és mozgó labda rúgása meghatározott rúgásmóddal álló társnak és mozgó társnak.
- Földről felpattanó labda rúgása belsővel, félmagasan és magasan előre és oldalra.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Különböző irányból érkező lapos, félmagas és magas labdák rúgása mozgó társnak, meghatározott rúgásmóddal, meghatározott irányba.
- Kapásrúgások a földről való felpattanás után – szemből, hátulról, oldalról érkező labdába, belső, külső és teljes csüddel.
- Váltóverseny körben helycserével, meghatározott rúgásmóddal.
- Váltóversenyek különböző fajtáinak felhasználása különböző rúgásmódok alkalmazásával.

A labda átvétele

A labdaátvétel mint technikai elem a játék történetének abban a szakaszában alakult ki, amikor a szabályok megtiltották a kéz használatát (1872). A labdarúgók kénytelenek voltak a kéz helyett más testrészükkel „birtokba venni” a mozgó labdát.

Labdaátvételen azt a tevékenységet értjük, amikor a mozgó labdát úgy veszi birtokába és ellenőrzése alá a játékos, hogy a kialakított helyzetből lehetőség szerint a legjobban tud átadni, cselezni, indítani stb.

A korszerű, gyors játék ugyan elveti a labda „dajkálását”, azonban teljes mértékben nem iktatható ki a labdaátvétel, mert esetenként jobb helyzetkihasználást, pontosabb átadást, kapura lövést eredményez. Kifejezetten szükséges az átvétel, ha a labda megjátszására, továbbítására „egyből” nem nyílik lehetőség. A játék során kialakuló helyzetek határozzák meg az átvétel formáját, szem előtt tartva a célravezető egyszerűséget, a gyorsaságot, az ellenfél megévesztését.

Az átvétel lényege az, hogy a tanuló a feléje érkező labda elé állítja valamely testrészét. Alapkövetelmény, hogy az érintkezés ne legyen merev, ezért ezt a műveletet a játékos úgy végzi el, hogy testrészének visszahúzásával, utánaengedésével csökkenti, fékezi a labda mozgását, így megakadályozza annak elpattanását. Az átvételeket hangutánzó szóval toppofásnak is nevezzük. A labdakezelés fejlesztése a jelenleg érvényes általános iskolai tanterv szerint 5. osztálytól kerül hangsúlyozottan előtérbe. Az átvételeket az alábbi két szempont szerint csoportosítjuk

- Az érkezés magasságának megfelelően:
 - lapos,
 - félmagas,
 - magas labdák átvétele.
- Aszerint, hogy a test melyik részével:
 - lábbal,
 - hassal,
 - mellel,
 - fejjel történő átvételek.

Átvételek lábbal

A játékosok átvehetik a labdát

- a lábfej részeivel:
 - belső,
 - teljes csüd,
 - külső csüd,



- talp és sarok részével;
- lábszárral,
- combbal.

A fenti csoportosításból a tantervi megkötöttségek, valamint terjedelmi okok miatt csak a legfontosabb átvételeket ismertetjük.

Átvételek belsővel

A lábfej belső részével általában a szemből érkező labdákat tudják átvenni a játékosok. Belsővel történő átvétel három változatát különböztetjük meg aszerint, hogy a labda milyen magasan érkezik:

- guruló labda,
- lapos vagy félmagas labda,
- meredeken érkező, a földről felpattanó labda átvétele.

A guruló labda átvételénél a támaszkodó láb enyhén hajlított. Az átvételt végző láb csípőből kifelé fordul a labda érkezési irányába, és a támaszkodó láb vonala elé lendül. Az átvételt végző láb előrelendítésével egy időben a felsőtest kissé hátradől. Amikor a labda a lazán tartott bokaizülethez ér, abban a pillanatban az érkező labda sebességénél lassúbb hátraengedést, fékezést, majd megállítást végez a játékos. A láb hátraengedése és fékező tevékenysége közben a felsőtest előredől.

A lapos vagy félmagas labda átvételének végrehajtása az előző guruló labda átvételétől csupán annyiban tér el, hogy a labda elé nyúló lábat a játékos magasabban tartja, amit térdének erőteljesebb hajlításával ér el. A csípőben kifordított láb hátraengedésével, laza bokaizülettel fékezi a labda sebességét, s így az a játékos elé hull.

A meredeken érkező, a földről felpattanó labda átvételekor a támaszkodó láb térdben hajlított. Az átvételt végző láb csípőből a labda irányába fordítva oly mértékben lendül hátra, hogy az alszár kb. 45°-os szöveget zár be a talajjal. A földről felpattanó labda a ferdén tartott lábfej belső felületébe ütközzék. A labda ereje, sebessége a talaj és az alszár által határolt mezőben „hal el”, csökken.

A belsővel történő átvétel oktatását a labdavezetés, a rúgás oktatásával egy időben kell végezni. A tanulók a mozgást először labda nélkül, majd tömött hajszalabdával, később felfújt labdával, álló helyzetben végzik.

Az oktatás fokozatai

- A tanulók a rúgott vagy ívelt labda elé futnak, megpróbálják átvenni.
- A dobott vagy rúgott labda távolságának, erejének növelése.
- Szemből dobott labdának két, majd egy földre pattanás utáni átvétele.
- Ívelt, rúgott labdának negyed-, majd félfordulattal való átvétele.

Átvételek teljes csüddel

Egyaránt alkalmazzák a meredek és a lapos ívű labdák átvételénél. Az átvétel a tanulótól gyors reagálást és a labda finom érzékelését kívánja meg.

Ezt a végrehajtási módot léglevételnek is szokták nevezni. A labda már a földre érés előtt, a levegőben érintkezik a játékosal, ez magyarázza az elnevezést. Két előnye van: az egyik az, hogy a szerelés lehetősége minimálisra csökken, a másik pedig az, hogy a játéktér egyenetlenségeiből fakadó hibák elkerülhetők.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A teljes csüddel levett labda lényeges mozzanata a labdával ütköző lábfej gyors utánaengedése. A levételt végző láb a labda elé nyúl, miközben térdben enyhén hajlítva felemelkedik. A testsúly a támaszkodó láb ujjhegyére esik. A labda a lábfej teljes csüdjének felületével találkozik, ebben a pillanatban kezdődik a labda sebességénél lassúbb, fékező utánaengedés. Kiválóan hajtja végre ezt a műveletet az a játékos, akinél a labda a levétel alatt végig a teljes csüdön marad.

A súlypont a támaszkodó láb ujjhegyéről a teljes talpra kerül. A felsőtest kissé előredől, és a karok oldalt egyensúlyoznak. A kisebb magasságból érkező labda átvételénél a lábat nem kell magasra emelni. Ilyen esetben rövidebb a labda kísérése, fékezése. A jó labdaérezékű, gyors reflexű játékosok a labda erejének lefékezésére az ütköző felületet úgy alakítják ki, hogy a lábfejet bokából hirtelen leengedik, a lábat csípőből lendítik a labda elé.

Oktatási fokozatok

- Labda nélkül való gyakorlás: lábrendítés csípőmagasságig, néhány másodperc kitarítás után a láb leengedése a talajig.
- Társ által dobott, gyengén felfújt labda levétele.
- A tanuló a saját magának feldobott labdával végzi a levételt.
- Különböző ívben dobott labdák átvétele.
- Különböző ívben, szemből, 15-20 m-ről rúgott labdák átvétele.
- Különböző ívben érkező labdák átvétele mozgás közben, hátralépéssel, előrefutással, oldallépéssel stb.
- Léglevétel félfordulattal egybekötve.

Átvételek külső csüddel

A játékosok akkor alkalmazzák, amikor nincs lehetőség a belsővel való átvételre, vagy cseles átvételt akarnak végrehajtani.

A játékos testsúlya a térdben enyhén hajlított, támaszkodó lábon van, és a felsőtest a labda érkezési irányába fordul. Az átvevő lábat bokából befelé kell fordítani és feszesen tartani. A földről felpattanó labda beleütközik a keresztbe lendített lábfej külső csüdrészébe, és erejét veszítve megáll. A lábat vissza kell emelni az átvétel előtti helyzetbe, a testsúly megoszlik a két lábon.

Oktatási fokozatok

- A labdát a tanuló a támaszkodó lába elé és oldalt, kb. 20 cm-re helyezi, majd az elmentés lábát keresztbe lendíti, és külső csüdjével áthúzza a labdát a másik oldalra.
- A tanuló a keresztbe lendített lába elé ejti a labdát, és a földre érés pillanatában veszi át.
- A társ által dobott labdával úgy történik az átvétel, hogy előbb a megállást, majd az áthúzást gyakorolják.
- Társ által szemből (8-10 m-ről) ívelten dobott labdának második pattanás utáni megállítása külső csüddel, majd áthúzása.
- Labdaátvételek különböző mozgások után (előrefutás, oldalfutás, hátrafutás stb.).
- Labdalevételek negyed- és félfordulatokkal.



Átvételek talppal

A játékos előtt felpattanó labdák biztos átvételét segítik. Az átvétel technikai végrehajtása során a tanuló a támaszkodó lábát térdben kissé meghajlítja, az átvételt végző lábát térdben hajlítva csípőből megemeli. A tanuló az átvételt végző láb talpát a földről felpattanó labda elé tartja úgy, hogy onnan a labda erejét veszítve a talaj felé essen és megálljon.

Oktatási fokozatok

- A mozdulat gyakorlása labda nélkül.
- 2-3 méterre álló társ úgy dobja a labdát a toppolás helyzetét felvevő tanulónak, hogy az – az első pattanás után – az előretartott láb talpába ütközzék.
- A tanuló által feldobott labda második pattanás utáni megállítása, maga elé tolása.
- Szemből érkező, ívben dobott labdák két, majd egy pattanás utáni megállítása.
- Ívelt labdák átvétele különböző mozgások, futások után.

Átvétel mellel

Akkor alkalmazzuk, ha nincs mód az elfejelésre, vagy a játékhelyzet úgy kívánja. A játékos harántterpeszállásban helyezkedik el a labda érkezési irányával szemben úgy, hogy a térdét enyhén hajlítja, és a csípőjét előrenyomja. A test enyhe ívben hátrahajlik. Amikor a labda érintkezik a mellel, a térdeket és a csípőt hirtelen hátranyomja, és az elől lévő lábát a hátul lévőhöz zárja. A csípő hátranyomásával azonos időben a kidomborított mellkast behúzza, így csípőben enyhén előrehajlított testtel, domborított háttal igyekszik a labdát a földre kényszeríteni. Ha a játékos nem akarja a labdát földre kényszeríteni, átveheti úgy is, hogy az a melléről kis ívben felfelé pattan. Ezt a játékos úgy éri el, hogy a labda ütközési pillanatában a mellét felfelé emeli.

Oktatási fokozatok

- A mozgás gyakorlása labda nélkül.
- Mellkasra ráhelyezett, félig felfújt és kézzel megtámasztott labda fellökése a levegőbe a térd és boka hirtelen kinyújtásával.
- A tanuló által feldobott gumilabda levétele mellel.
- A társ által 3-4 m távolságról dobott meredek ívű labda levétele mellel.
- A társ által dobott meredek ívű röplabda levétele.
- Társ által fejmagasság fölé dobott labda levétele mozgás, előrefutás közben.
- Társ által ívelten rúgott labda levétele mozgásigazodással.
- Társ által ívelt labdák átvétele negyed- és félfordulatokkal összekötve.

A labdaátvételek gyakorlása, javasolt gyakorlatai

Az átvételek gyakorlását a labdavezetés és a rúgások gyakorlásával párhuzamosan kell végezni. A gyakorlás formáját meghatározza a tanulók száma, a gyakorlólhely mérete és a labdák száma. Ideális, ha minden tanulónak jut egy-egy labda, de megoldható a gyakorlás akkor is, ha 3-5 tanulóra jut csupán. Kevés labda esetén a csapatfoglalkozás kerül előtérbe.

A gyakorlás során törekedjünk a biztos alapok elsajátítására, és a tantervi cél és feladatok által meghatározott játékos és versenyszerű formák alkalmazására. Kiváló lehetőséget biztosítanak a váltóversenyek a különböző átvételi feladatokkal.

- Folyamatos labdatovábbítás meghatározott rúgásmódokkal és átvételekkel párban.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- A szemben lévő társ által belső csüddel rúgott lapos labda talppal való megállítása és visszarúgása.
- Szemből ívelt fejmagas vagy laposabb labda teljes csüddel való átvétele és visszaívelése.
- Adogatások és átvételek 2-3 méteres előrefutások és visszafutások közben.
- Folyamatos labdatovábbítás meghatározott rúgásmódokkal és átvételekkel oszlopban.
- Belső csüddel rúgott lapos labda belsővel való átvétele és visszarúgása, majd gyors futás az oszlop végére.
- Teljes csüddel rúgott lapos labda belsővel való átvétele, visszarúgása és futás az oszlop végére.
- Folyamatos labdatovábbítás meghatározott rúgásmódokkal és átvételekkel körben.

Labdavezetés

A labdarúgás kezdeti időszakában a rúgás mellett az egyik legfontosabb technikai elem volt, mely a fejlődés későbbi szakaszában egyre inkább háttérbe szorult. Annak ellenére, hogy a korszerű labdarúgásban egyik alapvető követelmény a gyorsaság, a gyors és pontos adogatás, átvétel, a labdavezetés még most is elengedhetetlen egyes helyzetekben (kapura törés, ellenfél megtévesztése stb.). E technikai elem alatt azt a tevékenységet értjük, amely során a labdarúgó a labdát lábfejének valamelyik részével a földön tereli, vezeti. Elsősorban az egyéni játékban nélkülözhetetlen. Ma a kezdő labdarúgók oktatása a labdavezetés elsajátításával, a labdával való bánásmóddal, vezetés-átvétel-rúgások gyakorlásával kezdődik. Tapasztalatok bizonyítják, hogy az alsó tagozatos gyermekek – akik az összjáték alapszabályait még nem ismerik – a kezdetleges játék során a labdától nem akarnak megszabadulni, terelgetik vagy rúgják.

A belső csüddel történő labdavezetésnél a labdarúgó a labdát a lábfej belső csüd részével tolja maga előtt. A labdát vezető láb feje a labda érintése előtt kifelé fordul. A törzs csípőből kissé előre dől, és a támaszkodó láb irányába elfordul. A kar mozgását az egyensúlyozás és a futás kívánalmi határozzák meg. A tekintet a labda érintése pillanatában a labdára irányul. A játékos társait, ellenfeleit periférikus látással figyeli. A labdavezetés sima, zökkenő nélküli mozgással, a lendület megtörése nélkül történjen.

A külső csüddel végzett vezetésnél a labdarúgó a lábfejét lazán tartja, és bokából befelé fordítja. Az így kialakított érintkező felület lehetővé teszi a labda biztonságos előrenyomását. A külsővel végzett labdavezetést megtévesztő átadások kísérik, mert az ellenfél nem tud a továbbítás irányára következtetni a bokatartásból.

A teljes csüddel történő labdavezetésnél a labda előrenyomása a lefeszített lábfej teljes csüdjével történik. Az érintkező felület aránylag kicsi és domború, a labdavezetés biztonsága csökken, ezért a labdarúgók ritkán alkalmazzák. A test és a karok tartása nagyjából azonos az előbbiekben leírt labdavezetésekkel.

Oktatási fokozatok

- Félig felfújt labda vezetése az ügyesebbik lábbal, majd a kevésbé ügyes és végül változtatott lábbal, járással, egyenes irányban.
- Ugyanaz, mint az előző, csak lassú, majd fokozódó iramú futásban.



- Lassú futás közben labdavezetés szlalom pályán.
- Váltóversenyek különböző labdavezetési feladatokkal, akadályok kerülésével.
- A fentiek gyakorlása belső, külső és teljes csüddel.

A labdavezetés oktatása során felhasználható gyakorlatok, játékok, versenyek

- Labdavezetés és -átadás akadálykerülés után.
- Szlalom-labdavezetés, átadás-átvétel kombinációval.
- Labdavezetés akadályok kerülésével.
- Váltások 8-as alakban végzett labdavezetéssel.
- Labdavezető váltóverseny háromszögben.

Fejelések

A fejelés az a tevékenység, amely során a játékos a labdát fejével továbbítja. Feltehetően akkor alakult ki és vált később széles körben használatossá, amikor a szabályok megtiltották a levegőből érkező labda kézzel való levételét.

Napjaink labdarúgó-statisztikájának adatai tanúsítják, hogy a mérkőzések végső kimenetelében jelentős szerepet játszik az, hogy melyik csapat fejjátéka jobb a támadásban és a védekezésben egyaránt.

A fej labdával érintkező felülete viszonylag sima, így aránylag pontos a labda továbbítása. A játék során a fejelésre igen sok mód kínálkozik (kapura fejelés, labdatovábbítás, felszabadítás, levétel stb.). Nélkülözhetetlen technikai elem, ezért oktatása, gyakorlása a kezdő labdarúgóknál is fontos.

A fejelések felosztása

A felosztásban többféle szempont érvényesül. A fejelést a következők szerint osztályozhatjuk

- Attól függően, hogy a fej melyik részével történik a labda érintése
 - fejelés a homlok középső,
 - fejelés a homlok oldalsó,
 - fejelés a fej hátsó részével.
- Hol hajtják végre
 - talajon,
 - levegőben.
- Merre irányul
 - fejelés előre,
 - fejelés hátra,
 - fejelés oldalt.
- Milyen mozgásállapotban történik
 - állásban,
 - járásban,
 - futásban.

Az oktatás fokozatai

- A fejelő mozdulat labda nélküli végrehajtása ütemezéssel, álló helyzetben (első ütem: a mozgás passzív, második ütem: a mozgás aktív szakasza).
- Felfüggesztett labda fejelése nyugalmi helyzetben.



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Könnyített, puha labdával való fejelés (röplabda, félig felfújtt labda, gumilabda stb.).
- Társ által 2-3 m-ről fejmagasságban dobott labdák visszafejelése álló helyetből.
- Társ által 5-8 m-ről dobott labdák visszafejelése felugrással.
- Társ által 10-15 m-ről, 4-5 m-es ívben dobott labdák visszafejelése nekifutás után, felugrással.
- Társ által pattintott labdák visszafejelése.
- Folyamatos fejelés párokban, csoportokban.
- Fejelőversenyek távolságra és célra.
- Fejelés oldalt.
- Fejelés a homlok oldalsó részével.
- Fejelés a fej hátulsó részével.

Cselezések labdával

A labdarúgó tevékenységében azokat a mozdulatokat, mozgásokat, amelyeket az ellenfél kijátszására, megtévesztésére alkalmaz, cseleknek, a végrehajtási műveletet pedig cselezésnek nevezük.

A cselezés a labdarúgás fejlődésével párhuzamosan alakult ki, az összjáték megjelenése előtt alkalmazták a labdavezetéssel együtt. Célja kezdetben és napjainkban is azonos: megtévesztő mozdulatokkal távol tartani, kitéríteni, becsapni az ellenfelet. Mint technikai elem akkor érvényesül sikeresen, ha végrehajtása meggyőző, és az ellenfél reagál rá. A cselek végrehajtásában két jól elválasztható fázist különböztethetünk meg. Az első fázishoz azok a mozgások sorolhatók, amelyeket a cselező játékos azért színlel, hogy arra ellenfele reagáljon, és ő végre tudja hajtani elképzelt, eredeti mozgását. A második fázisban már csak az eredeti mozgást végzi.

A labdával végrehajtott cselezés bonyolult, összetett mozgásokat követel. Itt nem elég csupán az, hogy meggyőző mozgással be kell csapni az ellenfelet, a labdának is a játékos birtokában kell maradnia. A cselezés nem lehet öncélú. Meggondolt szándék mellett is veszélyessé válhat, mert ha sikertelen, a játékos elveszti a labdát, és ha ezt egy védőjátékos teszi lőtávolságon belül, akár gólveszély is kialakulhat.

A cselezés során a játékosok a cselek számos fajtáját, változatát alkalmazzák egyéni sajátosságokkal. Mindezek keretbe foglalása, közreadása szinte lehetetlen, ezért csupán a leggyakrabban előforduló labdás cseleket ismertetjük.

Az oktatás fokozatai

- Labdavezetés szlalom pályán, lassú iramban, fordulatok gyors végrehajtásával (szlalomkarók távolsága 3-5 m).
- Csel mozdulatlanul álló társsal szemben.
- Ugyanaz lassan előrefutó társsal szemben.
- Labdavezetés és cselezés párokban, kijelölt területen.
- Cselek szabad gyakorlása játékban, bármelyik irányban.
- Átlépős csel.
- Cselezés lassú előrehaladás közben.
- Cselezés labdavezetésből, szlalom pályán (8-10 m-re elhelyezett szlalomkarók) lassú iramban, minden karónál.



- Cselezés aktív társsal szemben.
- A mozgás végrehajtása meghatározott területen belül, társsal szemben.
- A labda hátrahúzása.
- Földre tett labda hátrahúzása talppal, kb. 20 cm-es hátrahúzások után a hátrahúzó láb belsőjével gurítják el a tanulók a labdát oldalirányba.
- Lassú labdavezetés utáni hátrahúzás gyakorlása megállással, a hátrahúzó láb irányába való elvezetéssel.
- Hátrahúzás labdavezetésből 8-10 m-re lévő szlalomkarók előtt.

Szerelések

A labdarúgójátékban azt a tevékenységet, amikor a labda ellenféltől való elvétele a szabályok által meghatározott módon történik, szerelésnek nevezzük.

A játék fejlődésének abban a szakaszában jelent meg, amikor a játékosok a labdavezetést és cselezést már ismerték és alkalmazták. Régebben csak a védőjátékosok alkalmazták.

Napjaink labdarúgásában követelmény az egész pályás letámadás, ezért a támadójátékosoknak is szükséges a védekezés, a szerelés egyes formáit elsajátítani. A szerelés a játékosoktól ügyességet, figyelmet, agresszivitást igényel. Feltétlenül nagy körültekintéssel és határozottsággal kell végezni.

A szerelések felosztása

A felosztás alapja az, hogy a játékos ellenfeléhez viszonyítva hol helyezkedik el. Eszerint megkülönböztetünk:

- előlről,
- oldalról,
- hátulról végzett szereléseket.

Az előlről végrehajtott szerelési mód legismertebb formája az alapszerelés; az oldalról végzett szerelések közül az ellökés, az elsodrás; a hátulról végzett szerelések közül az előreugrással megelőző szerelés és a becsúszással történő szerelés. Terjedelmi okok és oktatási megkötöttségek miatt csupán a fenti szerelési módok ismertetésére vállalkozunk.

Az oktatás fokozatai

- Az alapszerelés-oktatás előtt néhány páros gyakorlat játékos formában (kakasviadal; háttal, vállal való tolások, lökések stb.).
- A védő játékos az álló labda mögött helyezkedik el, a támadó játékos pedig néhány lépés nekifutás után érkezik a labdához, és egyszerre rúgnak azonos láb belsőjével a labdába.
- Támadó játékos szerelése lassú labdavezetés során. (A védő akkor lép oda, amikor a támadó éppen érinti a labdát.)
- Szerelés gyors labdavezetés során, váll-lökés és -tolás segítségével.
- Szerelés gyakorlása szabadon.
- Szerelés előreugrással.

Szabályos lökés

A labdarúgás játékszabályai nem tiltják a testi erő azonos testhelyzetben való kihasználását, ha az a labda megszerzésére irányul. A labdát vezető játékos szabályos, vállal való lökésé-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

re (remplizésére) akkor nyílik legfőképpen lehetőség, amikor a két játékos egymás mellett fut. A lökést legcélszerűbb abban a pillanatban elvégezni, amikor a labdavezető játékosnak éppen a távolabb lévő lábán van a testsúlya. Ellökés közben az ellenfél felé eső kart a testhez kell szorítani.

Az oktatás fokozatai

- Rávezető játékok, páros küzdőgyakorlatok (kakasviadal, kitolás a körből, futóversenyek párban, szlalom pályán, vállal való lökésekkel szlalomkaróknál stb.).
- Lassú futás közben a társ eltérítése az egyenes vonaltól, vállal.
- A támadó lépésben vezeti a labdát, a védő alkalmazza a szabályos ellökést.
- Lassú futás, majd néhány gyorsabb labdavezetés során végzett szabályos ellökés.
- Szabadon végzett ellökési kísérletek.
- 5-6 m-ről gurított labda elrúgása előreugrással, a passzív támadóval szemben.
- Ugyanez ívelten dobott labdával.
- A támadó a labda felé végez mozgást, és akadályozza a szerelő előreugrását.
- A támadó és szerelő szabadon harcol a harmadik társ által passzolt labdáért.
- Becsúszó szerelés: a tanuló támadó állásban az elől lévő lábát térdben erősen, a hátul lévő lábát enyhén behajlítja. Ebből a helyzetből az elől lévő láb oldala felé legördülést végez úgy, hogy előbb a lábszár, a comb, a csípő, a felső test éri a talajt.
- Az előző gyakorlat végzése többször, mindkét oldalra.
- Az előző gyakorlat helyből kilépés, majd járás és lassú futás után.
- Becsúszás gyakorlása álló labdával: a labdát a tanuló elé kb. 3-5 m-re, a nekifutás vonalától kb. 1-2 m-re a támaszkodó láb oldalán tesszük le a talajra. A tanuló néhány lépéssel a legördülés után talppal, oldalirányba eltolja a labdát.
- Becsúszás helyből, ellenféllel szemben.
- Álló helyben lévő támadó szerelése a védő néhány lépés utáni legördülésével.
- Támadó-védő lassú futásban, labdavezetés közben „felkínált” labda becsúszással való eltolása.

A legördülés és becsúszás sérülési veszélyének elkerülése végett az eséseket, legördüléseket tornateremben szőnyegen, filcen, szabadban a távolugró gödörben végeztessük. Játékszerű végrehajtását füves, puha területen gyakoroltassuk.

A szerelés alapformáit minden játékosnak ismernie és alkalmaznia kell. A szerelés gyakorlásánál elsősorban a párban végzett gyakorlatokat alkalmazzuk. A szerelés alapformáinak gyakorlására igen kedvező hatásokkal használhatjuk fel azokat a játékokat és játékos gyakorlatokat, amelyeket a cselezésnél ismertettünk, azzal a megkötéssel, hogy itt a szerelésen, a labda megszerzésén van a hangsúly.

Bedobás

Ha a labda a játék során a talajon vagy a levegőben teljes terjedelmével áthalad a játékterület bármely oldalvonalán, akkor azon a helyen, ahol áthaladt, bedobással kell játékba hozni. A végrehajtásra vonatkozó szabály kimondja, hogy a bedobást vagy más néven partdobást végző játékosnak a dobást a fej fölül, két kézzel, arccal a pálya felé, a játékterületen kívül vagy a vonalon állva kell elvégeznie úgy, hogy a dobás közben mindkét lába a talajon marad. A bedobás végrehajtható állóhelyből és nekifutással.



A bedobás oktatásának fokozatai

- A labda helyes fogásának gyakorlása.
- A labda eldobása a fej felett törzs- és lábmunka nélkül.
- Párokban, 6-8 méter távolságról dobások törzs- és lábmunka bekapcsolásával.
- A teljes mozgás végrehajtása labdával, helyből.
- Bedobás néhány lépésnyi járásból.
- Bedobás, futás után.
- Bedobóversenyek helyből és nekifutásból.

A kapus tevékenysége labdával

A kapus a labdarúgócsapatnak az a játékosa, akinek fő feladata kapuját megóvni a góltól. Ez speciális feladat, amelynek megoldására a játékszabályok megengedik számára a büntetőterületen belül a kéz használatát is. A labdarúgás fejlődésével helylél-közzel lépést tartó szabálmódosítások csak 1871-től engedték meg először a kapusnak a kéz használatát (Hargitay, 1975).

A kapuvédő, tevékenységének megfelelően, igyekszik testének valamelyik részével a kapu felé tartó labdát útjában megakadályozni, majd birtokba venni. A jó kapussal szembeni elvárások igen sokrétűek, ezek egyrészt a gyorsasággal, ruganyossággal, ügyességgel, másrészt a bátorsággal, nyugodtsággal, figyelemmel, irányító tevékenységgel kapcsolatosak (Bicskei, 2010).

A kapuvédőnek labdával való tevékenységét a védő- és támadóhelyzet szempontjából az alábbiak szerint oszthatjuk fel:

- Védőtechnikai tevékenységek
 - labdafogás,
 - öklözés,
 - vetődés,
 - kiütés,
 - védés lábbal,
 - labdaleütés.
- Támadótechnikai tevékenységek
 - gurítás,
 - kidobás,
 - kirúgás.

A labda elfogása

A kapus védő tevékenységében főleg a labda kézzel történő elfogására törekszik. A kapus tevékenységének egyik alapvető feltétele a biztos labdafogás. A labdafogás technikája attól függően módosul, hogy a labda milyen magasan érkezik. Ennek figyelembevételével beszélünk lapos, félmagas és magas labda védéséről.

Lapos labda védése

A talajon guruló vagy közvetlenül a talaj felett suhanó labdát a kapus biztonságosan kétféle módon védheti:

- párhuzamos lábbal,
- féltérdelésben.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A guruló labdákat a kapus párhuzamos lábbal védi – ebben az esetben a lábfejek egymástól 10-15 cm-re vannak. Térde nyújtott, karjait párhuzamosan tartja maga előtt, ujjai csaknem érintik a talajt. A guruló labda az egymás mellett lévő alkarokon felgurul, eközben a kapus törzsét nyújtja, és a labdát karral és tenyérrel a mellkasához szorítja.

A védeés oktatásának fokozatai

- A mozgás elvégzése alaphelyzetből, labda nélkül.
- A mozgás végrehajtása állóhelyben, szemből gurított labda felszedésével.
- 10-15 méterről erősen rúgott labda védeése.
- A mozgás végrehajtása alaphelyzetből indított előrefutás után.
- A büntetőterületen kívülről rúgott labda védeése hozzáállás, helyezkedés után.

Félmagas labda védeése

- A védeés előkészületi helyzetében a labdát a tanuló a tenyerére helyezi, és néhányszor gyakorolja a mellhez való húzást és lezárást.
- Szemből, 4-5 méterről nem nagy erővel dobott labda álló helyzetben való védeése.
- Távolabbról dobott labda védeése előrefutás közben.
- Mindkét oldalról érkező labda védeése oldalirányú mozgás után.
- 15-20 m-ről, erővel rúgott labdák védeése előre- és oldalmozgás közben.
- Mellmagasság felett érkező, ívelt labdák védeése kis felugrással.

Magas labda védeése

- Arc előtt tartott labda lehúzása, bekísérése.
- A labda tartása fejmagasságban, lehúzása és mellhez való szorítása.
- 6-8 m-ről dobott labdák védeése talajon, állva.
- Érintő magasságban dobott labdák elfogása és mellre vétele.
- Magas labdák elfogása és mellre vétele páros és egylábás felugrással.
- Különböző irányból dobott és rúgott labdák védeése a tanultak szerint.

Öklözés

A játék során gyakran olyan helyzet alakul ki a kapus számára, hogy a labda elfogása nem lehetséges, a veszélyt elhárítani nem tudja, és ezért kénytelen helyette a labdát ököllel elütni. Ezt a megoldást a kapusok a kapu előtti tömörülés esetén esős, sáros időben alkalmazzák, amikor a labda csúszik.

Az öklözést általában egylábás felugrással hajtják végre. Az öklöző mozgás folyamatában az alábbi részmozgások figyelhetők meg: nekifutás, lelapulás, elrugaszkodás, repülés és öklözés, leérkezés.

Az elrugaszkodás után mindkét kar a test mellett felfelé lendül, és a két ököl egymás mellé kerül. A kapusnak az ökölbe szorított kezeit úgy kell egymáshoz szorítania, hogy az ujjak belső ujjpercei lapos felületet biztosítsanak, és ez legyen az ütőfelület. A kapus az elrugaszkodás tetőpontján a karjait a hajlított könyökből gyors mozdulattal kilöki, és az összeszorított öklök által kialakított ütőfelülettel a labdába üt.

Az oktatás fokozatai

- Bemutatás, az ütőfelület kialakítása.



- Néhány méterről dobott labda (puha vagy röplabda) öklözése állóhelyből.
- Felfüggesztett, lengő labda öklözése állóhelyben.
- Oldalirányból dobott labdák öklözése helyezkedés után.
- 16-18 m-ről ívelt labdák öklözése meghatározott irányba.
- Öklözés gyakorlása zavaró ellenfelek mellett.

Vetődés

Közeli lövéseknél, fejeléseknél sok esetben nincs idő arra, hogy a kapus a kapu egyik oldaláról a másikra átfusson, ezért a vetődést alkalmazza. Ebben az esetben a kapus elrugaszkodik a talajtól, és a levegőben repülve igyekszik a labdát megfogni vagy elütni. Látványos kapus-technikai elem (4. kép), amelyhez bátorság és ruganyosság kell. Vetődéssel lapos, félmagas és magas labda is hárítható. A mozgás technikája általában mindegyik vetődésnél azonos.



4. kép: Grosics Gyula, a „fekete párduc” vetődése^[4]

A vetődéses labdamentés mozgásának folyamatában több szakasz különböztethető meg: alapállás, elrugaszkodás, repülés, labda elfogása vagy kiütése, talajra érés, felállás.

Az oktatás fokozatai

- Ügyességi és eségyakorlatok szőnyegen, homokgödörben.
- Legördülés gyakorlása térdelésből, guggolásból, hajlított állásból.
- Legördülés és a labda megfogása.
- Legördülés alapállásból, helyezkedés után.
- Vetődés oldalt, 2-3 m-re állított labdára, elrugaszkodás után.
- Vetődés gurított labdákra.
- Szemből, különböző magasságban, oldalra dobott labdák elfogása.
- Vetődések gyakorlása szabadon, zavaró körülmények mellett.

2.2. Stratégia és taktika

A sportjátékokban, így a labdarúgásban is, a küzdő csapatok előtt közvetlen és távolabbi célok szerepelnek. A labdarúgócsapat közvetlen célja a mérkőzés megnyerése gól vagy gólok révén. A közvetlen cél mellett szerepel egy távolabbi cél is, a bajnokságban elért helyezés. Ehhez a végső célkitűzéshez a csapat hosszú mérkőzéssorozat apró részfeladatainak megoldásával jut el. A „...távolabbi célok elérését biztosító, segítő intézkedéseket, irányításokat, is-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszochenyterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

mereteket gyűjtőnéven stratégiai ismereteknek nevezzük” (Csanádi, 1978). A stratégia fogalma röviden: az alapelképzelés megvalósítását szolgáló valamennyi tevékenység. A labdarúgás stratégiája széleskörű ismereteket foglal magába. A stratégia döntő szerepet kap a labdarúgó-csapat szerkezetének kialakításában, a csapatépítésben.

A stratégiai cél elérését két alapvető tényező befolyásolja, nevezetesen a játérendszer és a taktika.

2.2.1. A játérendszer és fejlődése

A játérendszer alatt értjük a játékosok oly felállítását a játéktéren, amely előre és általánosságban meghatározott feladatok végrehajtását szolgálja (Csanádi, 1978).

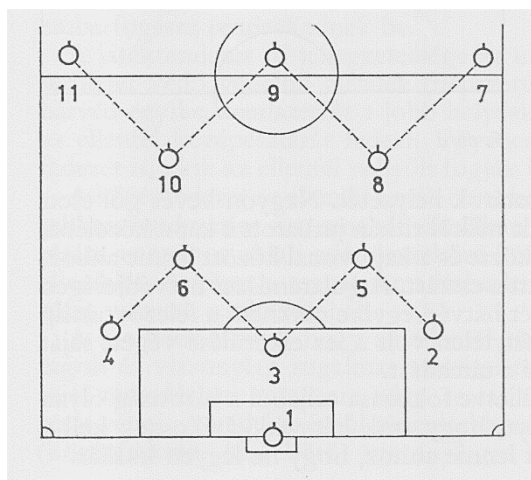
A játérendszer önmagában nem biztosítja a kitűzött végső célt, ahhoz csupán segítséget nyújt. A rendszer nem segít a játék során kibontakozó játéksituációk megoldásában. Ez a stratégia másik tényezőjének, a taktikának a feladata.

A játérendszer fejlődését meghatározta a játékszabályok változása, a támadás és védekezés fejlettsége. A játérendszer első nyomai akkor jelentkeztek, amikor a játékosok felismerték és alkalmazták az összjátékot a gólszerzés érdekében vagy annak háritásában. Ennek megfelelően a csapat egy része támadta az ellenfelet, míg a másik megpróbálta megakadályozni a gólszerzést.

Az 1863-ban hozott játékszabályok bevezetése nagy hatással volt a játékszabályok fejlődésére. A csapatok ekkor egy kapust, egy védőt és kilenc támadójátékost szerepeltettek, később a támadók fölényét ellensúlyozni kívánták. A játékszabályok fejlődésén belül négy játékszabály huzamosabb ideig meghatározta a labdarúgást, a játék fejlődését

- a gúla-rendszer (1883, Cambridge),
- a „WM” vagy a háromhátvéd rendszer (1930, Arsenal), (1. ábra)
- a brazil, vagy 4-2-4-es játékszabály (1958, Brazília válogatottja),
- az 1-3-3-3-as játékszabály.

A játékszabályok, a felállási formák sikere mindenesetben a játékosok megfelelő technikai tudásán, taktikai érettségén, gyorsaságán, erőnlétén és állóképességén alapszik (Kristóf és mtsai, 1999).



1. ábra: A „WM” játékszabály (Csanádi, 1978)

2.2.1. A taktikáról általában

A labdarúgás stratégiai ismereteinek, törvényszerűségeinek lebontását és alkalmazását jelenti a taktika.

A játérendszer keret, amely körülhatárolja a játékosok felállítását és általános feladatait. Nem foglalkozik olyan problémákkal, mint az ellenfél csapatának játéktudása, a belső és külső körülmények, a játékosok erőnléte stb., amelyek más-más módon jelentkeznek a mérkőzéseken.

Napjainkban a labdarúgásban a taktika fogalmán olyan tervszerű játékot értünk, amely az egyén és a csapat fizikai-pszichikai lehetőségeit optimálisan kiaknázza. Épít az ellenfél küzdőmódjára, erejére, gyengeségeire, alkalmazkodik a szabályokhoz, és a mérkőzés külső és belső körülményeihez (Kristóf és mtsai, 1999). Minden terv, elképzelés csupán annyit ér, amennyit megvalósítanak belőle. A labdarúgójátékban a játékosok két fontos feladat végrehajtásáért küzdenek:

- gólt szerezni a szabályok adta lehetőségek kihasználásával;
- az ellenfél játékosait megakadályozni a gólszerzésben szabályos körülmények mellett.

A csapat a játék során a kitűzött cél és eredmény érdekében előre kialakított és elfogadott elképzelés, terv szerint tevékenykedik. A közös cél megkívánja az egyes játékosok célszerű bekapcsolódását a csapatmunkába. A csapat játéka akkor lesz egységes, ha a tizenegy játékos tevékenysége összehangolt (Darvas, 1969; Nagy, 1986).

A labdarúgásban a sikert az egyéni és az együttes csapattaktika egysége nagymértékben meghatározza. A taktika és – ennek megfelelően a taktikai képzés – jól megkülönböztethető.

Az egyéni vagy összetevékenység szempontjából lehet:

- egyéni taktika,
- együttes taktika (csapatrészes-, csapattaktika);

a rész cél figyelembevételével:

- támadás taktikája,
- védelem taktikája.

A taktikának azt az ismeretanyagát, amely általánosságban foglalkozik a játék irányításával, szervezésével, elvi taktikának, a többi részét – amely a játék közben kialakult helyzetek helyes megoldásaira ad tanácsot – alkalmazott taktikának nevezzük (Kristóf és mtsai, 1999).

2.2.2.1. A védekezés taktikája

A védekezés célja: a kapura lövés, a gátszerzés megakadályozása, illetve a labda visszaszerzése. A védekezés az ellenfél semlegesítését, a játékból való kikapcsolását, a gólszerzés megakadályozását jelenti. A védőtevékenység napjaink labdarúgásában már az egész játéktérre kiterjed (Bacsó és mtsai, 1989).

Egyéni feladatok a védekezésben

A védekezés lehet: egyéni vagy együttes védekezés. Ha a támadóval vagy támadókkal szemben csak egy játékos veszi fel a harcot, akkor egyéni védelemről beszélünk. Az egyéni védekezés is a csapat, a közösség érdekeit szolgálja. Az egyéni védelem alapelveit minden csapattársnak ismernie kell, mert csak így tud a csapat hasznára tenni.

- Helyezkedés.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

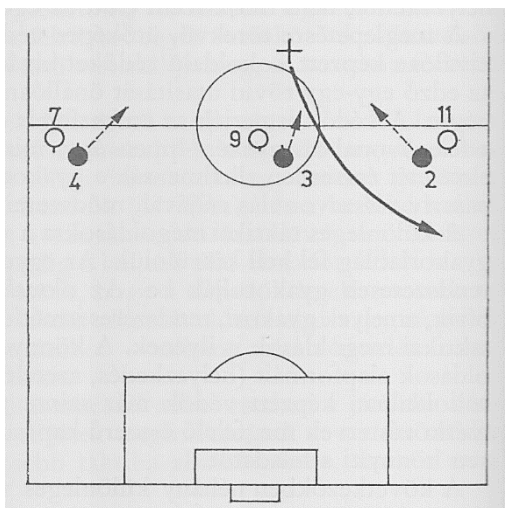


A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- Szerelés.
- A kapus védőtevékenysége.
 - Rendeződés.
 - Késleltetés.
 - Kölsönös biztosítás a labda közelében.

Együttes védekezés (csapatrész, csapat)

Az egyéni feladatok értelmét a csapatmunka egésze határozza meg. A háromhátvédés rendszerben a hátvédek, fedezetek mellett a két összekötő kapott védőfeladatot. A védőfeladatokat hét játékos látta el. A korábbi fejlődés során a szélsők és a középcsatár visszahúzódását védőfeladatokkal is összekapcsolták, ugyanakkor a hátvédek helyenként támadó jellegű feladatokat kaptak. A modern labdarúgás a 4-2-4-es, a 4-3-3-as és a 4-4-2-es játékrendszerekkel megköveteli a csapat tagjaitól az együttes védő- és támadómunkát. A védőknek ma már tudniuk kell váratlanul ellentámadásba lendülni, és az előretolt támadóknak is tudniuk kell védekezni. A csapatok gyakran 9-10 emberrel is védekeznek, és a védelemben minden játékos



igyekszik gyors ellentámadásba átmenni.

2. ábra: A Lestaktika (Csanádi, 1978)

Az együttes védekezés taktikai-technikai alapjai az egyes védekezési formákban különböző jelentőségűek. Attól függően, hogy a csapat a védekezésben milyen alapvető elgondolást alkalmaz, az együttes védekezés formái a következők:

- emberfogás,
- területvédekezés,
- vegyes védekezés (kombinált, összetett),
- a labda visszaszerzésére irányuló védekezések,
- lestaktika (2. ábra).

2.2.2.2. A támadás taktikája

A labdarúgás fejlődését mindig a támadójáték összetevőinek fejlesztése vitte előre. A labdarúgás „őskorában” a játék elsődleges célja a gólszerzés volt, ezért minden játékos ezt tekintette közvetlen feladatának. A játékban az érvényesült, aki gyorsabban tudott futni és nagyob-

bakat tudott rúgni. A kezdeti időkben a támadók nagy számuk (kilenc, hét, majd hat) ellenére sem tudtak látványos sikereket elérni, mert nem volt eredményes a labdavezetésre és cselezésre épített egyéni támadójáték (Szűcs, 1961).

A skótok, majd az angolok által alkalmazott folyamatos összjátékkal az egyéni játékot felváltotta a közösségi tevékenységre épített támadótaktika. A gúlarendszerben (1883) már a támadók és védők száma egyensúlyt alkotott, és a támadásban az összjáték dominált.

A támadótaktika fejlődésében újabb szakaszt jelentett a támadók mélységi tagozódása, a helyüket változtató, ún. „bolyongó” játékosok megjelenése. A helyhez kötött „sávós” támadójáték végleg eltűnt. A mai csatároknak maximálisan kell ismerniük a sokmozgásos, folyamatos támadójáték elvi és gyakorlati követelményeit. A támadás taktikája azokkal a kérdésekkel foglalkozik, hogyan lehet az ellenfél védelmét kijátszani és gólt szerezni. A támadótaktika elmélete az ehhez szükséges eszközökkel és ezek felhasználásának módozatait taglalja. Támadásról akkor beszélünk, amikor a labda a csapat birtokában van, de a támadásra való készülődés már a védekezés során megkezdődik. Amikor a labda a csapat birtokába kerül, minden játékosnak támadóként kell gondolkodnia (Bacsó és mtsai, 1989).

A támadásban egy, vagy egy időben több játékos is részt vehet, ezért a támadó tevékenységnek két változatát különböztetjük meg: az egyéni és az együttes támadást. Napjaink támadójátékára az együttes támadás jellemző, mert ha egy játékos a saját maga által szerzett labdával be is fejezi a támadást, a társak segítő helyezkedéssel, elterelő műveletekkel mindig részt vesznek a támadásban (Görtl, 2002).

A támadás előkészítő szakaszában több játékos vesz részt. A támadás befejező szakaszában a taktikai lehetőségek egyre csökkennek. A támadás végső mozzanata a kapura lövés, mely egyéni végrehajtás.

Egyéni támadás

A labdarúgásban egyéni támadás az a tevékenység, amikor egy játékos társai segítségével vezet vagy fejez be támadást.

Formái:

- labdavezetés,
- cselezés,
- kapura lövés vagy fejelés.

Az egyéni támadások legjellemzőbb formái

- a középpályán szerzett labdával történő támadásvezetés;
- a támadóharmadban szerzett, rövid, 8-10 m-es labdavezetés utáni kapura lövés;
- rávezetés a védőre, lövőcsel és a csel utáni elhúzásból kapura lövés;
- lendületes labdavezetéssel „betörés” a büntetőterületre, átemelés a kapus felett, elhúzás;
- védő térfélről való indulás labdavezetéssel, elhúzás, kerülőcsel és hosszú szöktetések.

Együttes támadások (csapatrész, csapat)

Az együttes támadásban a csapat két vagy több játékosa vesz részt egyidejűleg. Az összjátékban a játékosok gyakran kénytelenek az egyéni módszereket is alkalmazni. Az együttes támadójáték nem jelenti az egyéni adottságok visszaszorítását, sőt lehetővé teszi azok kibon-



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujzechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

takoztatását. A támadás célját, a gól elérését csak technikai alapok ismeretében és azok alkalmazásával lehet megvalósítani.

Az együttes támadás sikerességét az alábbi elvek határozzák meg:

- a támadós gyors végrehajtása;
- szélességi és mélységi támadás biztosítása (az oldalonak közötti területen egy időben, egymás mögötti játékosok megjátszási lehetősége adott);
- üres területre vak futás, helycserés játék;
- számbeli fölény a labda közelében (15-20 m-en belül pl. 5:4 arány);
- a védők mozgatása (kedvezőbb pozíciók megszerzése, alapvonaljáték, súlypontáthelyezés stb.);
- a támadójáték iramának állandó változtatása;
- rögtönzés különböző játéksituációkban.

A kényszerítő átadásban a játékos a hozzá passzolt labdát átvétel nélkül adja tovább a futó játékos útjába. Mivel a labda és az összjátékot indító játékos útja háromszöget zár be, valamint két átadás, passz következik egymás után, ezért „háromszögelésnek” vagy „dupla passznak” nevezik.

A kényszerítő átadás felhasználható a pálya egész területén, de leginkább a támadóharmadban. Hatásos a számbeli fölényben lévő védőkkel szemben is. Több változata ismeretes. Napjainkban leggyakrabban azt a változatot alkalmazzák, amelyben a második átadás nem a támadó kapu irányába, hanem visszafelé történik lövésre vagy hosszú indításra való felkínálással.

A kényszerítőjáték taktikai követelményei

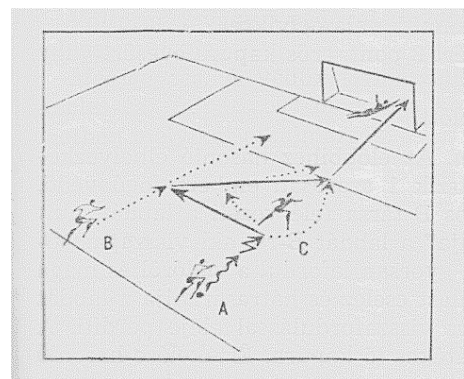
- a kényszerítő játékosok egymás felé mozogva hajtják végre (az álló játékost a védők megelőző szereléssel semlegesítik);
- az indító játékosnak a labda leadása után a lendület megtörése nélkül kell továbbfutnia az üres területre;
- a gyors, lapos végrehajtás.

Az együttes (csapat) támadások formái:

- Az indításokon alapuló támadásvezetések.
- A labda birtoklására épülő támadásvezetések.
- Támadás letaktika ellen.
- Váltások és „szabad folyosó” nyitása.
- „Nyomása kapu előtt”.

Támadótaktikai gyakorlatok és játékok

- Kényszerítő átadás után betörés a büntetőterületre és kapura lövés (3. ábra).
- Kényszerítő átadás változó háromszögben.
- Adogatás folyamatos helycserével.
- Adogatás négyes oszlopban, helycserével.
- Folyamatos helycserés támadás aktív védőkkel szemben.
- Támadás időre, helycserével.



- Cicajáték különböző változatokban 3:2; 4:3; 6:5 ellenében.
- Kétudvaros labdarúgás.
- Kispályás labdarúgás egy vagy két érintéssel.

3. A labdarúgás oktatásmódszertana

A fejezet összegyűjti az eddigi módszertani szakanyagot, felölelve a hazai és nemzetközi szakemberek által, az utóbbi 50 éven keresztül gyűjtött oktatói-edzői tevékenységét (Csanádi, 1960; Pálfai, 1969; Csillag és mtsai, 1977; Benedek és Pálfai, 1978; Nádori, 1981; Dewall, 1982; Magyar, 1986; Ozsváth, 1986; Zalka, 1991; Bicskei, 1997; Both, 1997; Kristóf és mtsai, 1999; Göltl, 2002).

A könyv részletes mozgáselemzése Csanádi (1960) műveire támaszkodik, hiszen ezt jobban leírni nem lehet. Ha elakadunk az oktatás folyamatában, Benedek és Pálfai (1978) 600 labdarúgó edzésjáték című könyve is alaplátnak számít, mert az ismerttetett játékok számos további variációt ad a szakember kezébe. Ezen alaplátnak mellett azonban mindenkor elemezni és lépést kell tartani az aktuális szakirodalommal is.

3.1. Oktatás-módszertani alapelvek

A gól mellett mindent csak gyorsan, gyorsulás közbeni maximális erőbedobással lehet véghezvinni. Erre a „maximális bevetésre” kell felkészíteni minden korosztályban a technikai-taktikai feladatok végrehajtását. A fejlődés folyamatában állandóan együtt kell lennie a labdának a korosztály sebességével. Hiába tanulja meg valaki a legragyogóbb átvételt vagy cselet, ha az ellenfél olyan sebességre kényszeríti, amelyben elveszti a „mozgásképletet”. Ezért az állandó versengés közepette végrehajtott gyakorlás az egyetlen út, mely kikényszeríti a maximális odaadást.

A tanulási folyamatot ellenőrizni is kell. Szükség van egy olyan egységes, összefüggő ellenőrző rendszerre, mely igazodik az életkori sajátosságokhoz, de csatlakozik a felnőttkorban is meglévő ellenőrzésekhez. Az egyes teszteket elemezve mindenképp az egyéni fejlődés ütemét vizsgáljuk, és megkülönböztetett figyelmet fordítunk az átlagon felüli végrehajtókra. Az átlagon felüli tehetségek viszik előre a játékot, és vonzzák a tízezreket a lelátókra. Ha felméréseink nem érik el a kívánt szintet, ne menjünk tovább. Elemezzük az előző időszak munkáját, és keressük meg a hiba okát, hiszen így tudunk korrigálni, a hibákat kijavítani. Lényeges, hogy minden korosztályban folyamatosan ellenőrizzük és vezessük a gyorsasági felméréseket és a technikai-taktikai ellenőrzéseket, melyeket csakis sebességben érdemes értékelni. Állandóan, minden korosztályban együtt kell kezelni – de nem azonos erőbedobással – a játék alkotóelemeit. Egyetlen korosztályban sincs külön technika, taktika vagy erőnlét. De van olyan foglalkozás, mikor a technikáé a vezető szerep, máskor pedig a gyorsaságé, még ha pillanatnyilag a technika rovására megy is.

Az átlagon felülieknek mindig többet adjunk! A létszámtól függően, de legalább 3 csoportot kell kialakítani, de az azonos szintűek mindig együtt legyenek. A játékokban is a jók a jókkal, közepesek a közepesekkel stb. Ez nem jelenti azt, hogy a „tehetségtelenekről” le kell mondanunk. Aki a kiválasztás első lépcsőfokát teljesítette, nem lehet tehetségtelen. Adjuk meg nekik is a felzárkózási lehetőségeket, keverjük őket, de ne a középmezőnyhöz igazodjunk (Göltl, 2002)! A versenyszellem állandó magas hőfokon tartása létkérdés. A győzni aka-



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

rás, a nyerő típus megfigyelése, kiválasztása is folyamatos feladat. Csak az juthat fel a csúcsra, aki mindig maximálisan magas szinten teljesít. Ez a teljesítménycentrikus képzés mindeztől még nem domborodott ki eléggé az oktatásban.

Az ügyetlenebb láb képzését sem hanyagolhatjuk el. További lényeges alapelv az egységes egészként, lépésről-lépésre való haladás. Fontos ismernünk az egyes korosztályok alapvető jellemzőit:

- A 6–8 évesekre a szenzorális érzékelés a jellemző. A pszichomotoros tanulás gyorsan fejlődik, de nem áll a tanulás középpontjában.
- A 9–10 éves korosztály a tanulás „arany korszaka”.
- A 11–12 éves korosztály a tanulás ideális korszaka.

Az oktatás menetében, a játék felépítésében nincs különbség a női-férfi, azaz a lány és a gyermek labdarúgásban, minthogy nincs differencia a matematika, földrajz stb. anyagban sem. A különbséget az élettani, anatómiai adottságok jelentik, és adhatnak módszertani különbségeket az egyes technikai elemek a nehézségi fokoktól függően. A lányok oktatásában nagyobb szerepet kapnak időnként a könnyebb labdák. Hosszabb időt kell szánni a technikai elemek előkészítésére, majd a gyakorlásra, iskolázásra.

Az északi országokban – nagyon helyesen – lányok és fiúk együtt, egy csapatban is versenyeznek. A lányok azonban „korkedvezményt” kapnak! A korosztályos bajnokságokban mindig visszajátszhatnak. A serdülőkor különbségeit a pedagógiai és pszichológiai alapismereteivel egy tanárnak/edzőnek pedig illik tudni kezelni. Minden korosztályban valamennyi technikai elemet az egyéni gyorsasággal (gyorsulási képesség) kell szinkronba hozni.

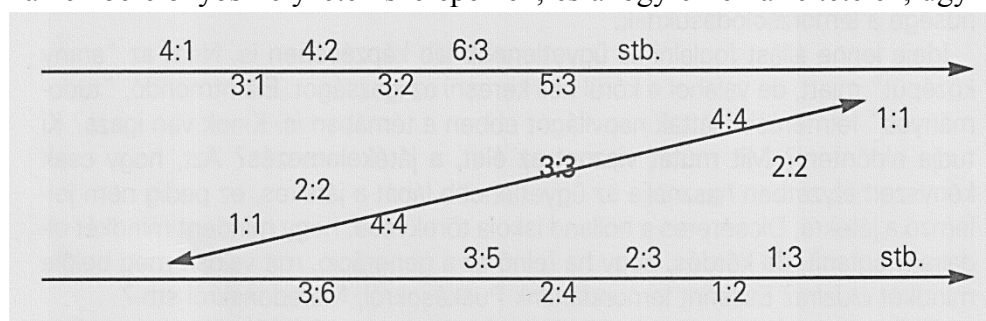
A versenyrendszernek is fokozatosan növekvő terhelést – szellemi (taktikai) és fizikai – kell biztosítani. 10 éves kor alatt a kispályás bajnokságok – iskolai, helyi, területi – jellemzőek egész Európában. A hétvégi tornákon nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos. Tízéves kor után már komolyabb bajnokságokat kell szervezni, körzeti, területi és országos szinten.

A rendszeres versenyzés még mindig csak az egyik eszköz a képzésben. A versenyrendszer célkitűzései: A gyermeklabdarúgás országos versenyrendszerének kialakítása (6-12 éves korosztály). A gyermek labdarúgók abban az életkorban kerüljenek a labdarúgás vérkeringésébe, amikor a futballjáték eredményes üzéséhez szükséges koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése hatékonyan történhet.

A kapus-képzés speciális területe az oktatásnak, ezért külön nem foglalkozik az anyag annak oktatásmódszertanáival, annál is inkább, mert rendelkezésre állnak a szakkönyvek, videokazetták. Azt viszont jelzi az anyag, hogy az egyes „egységekhez” mit kell tudnia a kapusnak, hogy a kispályás játék élvezetet, örömet jelentsen mindenki számára.

3.1. A „Z-modell”

Az oktatás folyamatát kísérvé végig az ún. „Z” modell alkalmazása (4. ábra). Az egyes technikai elemeknek adjunk lehetőséget a minél többszöri sikeres alkalmazásra. Adjunk előnyt a támadótaktikai képzésnek. Védekezni-rombolni könnyebb, mint építeni. Ezért a „Z” felső ágán az emberelőnyös helyzetek szerepelnek, és ahogy érnek a feltételek, úgy kerülnek



előtérbe a létszámegyenlőségben végzett gyakorlatok, játékok. Szilárd tudás birtokában már a hátrányos helyzeteké – védők számbeli fölénye – lehet a vezető szerep (Görtl, 2002).

4. ábra: A „Z-modell” (Görtl, 2002)

Az oktatás menete ugyan a játékmódszert helyezi előtérbe, de nem mond le a parciális, ill. a globális módszer lehetőségeiről sem. Tapasztalatok szerint ugyanis az egyes technikai elemek sajátosságai határozzák meg, hogy melyik utat válasszuk! Hiába akarjuk „kis” játékokon keresztül megtanítani a technikai elemet, ha nem tudják játszani, mert nincs meg a technikai háttér. A játék-technika-játék állandóan egymáshoz igazodik, egymást gerjesztik.

Viszont minden játékban fokozott figyelmet – megkülönböztetett bánásmódot – kíván a játék három kulcspozíciója (Both, 1997)

- A labda birtoklása – támadás.
- Az ellenfél labdabirtoklása – védekezés.
- A változások, átmenetek:
 - labdaszerzésből;
 - labdavesztés után.

Ezek feladatrendszerét úgyszintén tanulni, tanítani kell. Taktikai ABC nélkül nincs tudatos játék (Görtl, 2002). Az ösztönös játéknak – a grundfoci időszaknak – is újra teret kell kapnia!

4. Labdarúgás az általános iskolában

Az iskolába kerülő gyermekek a modern óvodai testi nevelés eredményeként rendelkeznek az alapvető mozgásformákkal, és a labdák egyszerű kezelése, vezetése, hordása, gurítása, dobása nem jelent számukra különösebb gondot. Minden gyermek rendelkezik a labdával való foglalkozás bizonyos szintjével, és ezt kell továbbfejleszteni.

Minden tanuló számára biztosítható a labdarúgás öröme (5. kép), ha kellő alapossággal és fokozatosan megtanítjuk őket a labdarúgás alapvető elemeire. Az oktatás 6–7 éves kortól játékkal kezdődik. Ez elsősorban a játék megkedveltetését, a gömb- és labdaérezék fejlesztését célozza. A kötetlen mini játékot alsó tagozatban kell megkezdeni. A kispályás játéka korosztálynak megfelelő méretű és súlyú labdával történik. Alsó tagozatban gumi vagy műanyag labdát alkalmazunk (Szalai, 1998).



5. kép: A labdarúgás öröme^[5]



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Az 1–4. osztály tanterveinek labdarúgásra vonatkozó törzsanyaga biztosítja a játékhoz szükséges alapvető technikai elemek (labdavezetés, rúgás, labdaátvétel) elsajátítását változó helyzetekben.^[7] A törzsanyag mellett kiemelt feladat az általános labdaérzék fejlesztő mozgásos játékanyag alkalmazása. A szenzomotoros koordináció fejlesztése érdekében az egyszerű labdás mozgásfeladatok többszöri ismétlését változatos, de még irányított formában kell alkalmazni. A labdaérzék fejlesztésében célunkat csak akkor érhetjük el, ha tanulóinknak sokféle megoldási módot, játékot tanítunk, ha változatos játékhelyzetben biztosítunk lehetőséget tapasztalatszerzésre. Különösen nagy figyelmet kell szentelni a labdás csapatjátékokra, egyszerű formákban, könnyített szabályokkal (Nagy, 1986; Benedek, 1991). Ezekben a játékokban a mozgás előre és pontosan nem tervezhető tér- és időviszonyok között zajlik, a mozgás összehangolását befolyásoló külső tényezők: az ellenfél, a játékostársak, a környezeti erők, a labda. Kifejezésre jut bennük a tanulók rögtönzőképessége és labdaérzékelése. A rögtönzés és a labdaérzék is adottság. Az adottságok minél korábbi időben elkezdett gyakorlással válhatnak képességek. A labdás csapatjátékok, a bennük rejlő rögtönzés és a labdaérzékelések fejlesztése nagy segítséget nyújtanak a mozgások összehangolásában. Amikor a tanuló a labda mozgásának tulajdonságaival (gurítás, dobás, rúgás, pörgetés, nyesés stb.) ismerkedik, megtanulja a labda mozgásának formáit, egyúttal mozgástapasztalatokat gyűjt, kialakulnak a megfelelő reflexek, reflexsorok. Ennek eredménye nemcsak a labdaérzék fejlődése lesz, hanem elsősorban a mozgások összehangolása a mozgásérzékelés fejlődésén keresztül.

A 6–8 éves gyermekek ismerjék meg és sajátítsák el az egyszerű elemi rúgó- és dobójátékokat, utánozzanak és gyakoroljanak. A még nagyon kezdetleges, csiszolatlan fokon álló labdajátékok nagyon sokszor szerepeljenek változó körülmények között (teniszlabda, gumilabda, pályaméret stb.). A legfontosabb, hogy fenntartsuk és fokozzuk a játék iránti érdeklődést. A játékügyesség elvének érvényesítése, a játékügyesség fejlesztése társakkal és ellenfelekkel folyó gyakorlásban és játékokban lényegesebb, mint a játékelemek tökéletes végrehajtására való törekvés. A labdával való foglalkozásban az ügyesség, a kis csoportokban folyó játék a legfontosabb (Magyar, 1986; Ozsváth, 1986). A gyermekek játékkedve nem áll arányban a számukra biztosított lehetőségekkel. Meg kell velük kósztatni a versenyt, a labdás csapatjátékok ízét. Ez minden tanító és tanár kötelessége (Szalai, 1998).

A gyakorlat azt diktálja, hogy felső tagozatos korban (10–11 éves kortól) kell igazán megkezdeni a technika módszeres oktatását. Ebben a korban a gyerekek már igen fogékonyak a mozgások tudatos és rendszeres tanulására. A technikai képzés sikerében előnyös szerepet játszik a gyermek mozgásügyességének színvonala. A nagyobb mozgás ügyességgel rendelkező tanulóknál gyorsabban beidegződnek a technikai elemek, ezért ismételt hangsúlyozzuk, hogy alsó tagozatban igen fontos az általános mozgásügyesség fejlesztése.

A labdarúgó-technikára jellemző, hogy a mozgásokat állandóan változó körülmények, helyzetek során kell végrehajtani. A labda mozgása, az ellenfél és a saját játékostárs helyezkedése határozza meg azt, hogy miként és milyen formában kell alkalmazni a labda megjátszására szolgáló technikai elemet. Ezért nem elég a technikai elem beidegzése, megtanulása alaphelyzetben. A gyakorlás során teremtünk zavaró, majd aktív játékos közbeavatkozásával életszerű körülményeket! Ha a zavaró körülmények között a tanuló nem tudja végrehajtani az egyes technikai elemeket, akkor térjünk vissza az alapformára, és gyakoroltassunk egy ideig még az alaphelyzetben.



A taktikai anyag elsajátításánál figyelembe kell venni azt a tényt, hogy a gondolkodás, a megértés az életkor függvénye, továbbá azt, hogy csak akkor végezhetünk el bizonyos taktikai feladatokat, ha a tanulók azt technikailag már végre tudják hajtani.

A fentiek figyelembevételével ezért az 5-6. osztályban a taktikai jellegű oktatási anyag még igen minimális (helyezkedés, üres helyre futás, kényszerítő átadás), majd a 7–8. osztályban jelentősen bővül (összjátégyakorlatok mozgás közben, egyszerű helycserék, emberfogásos védekezés, gyorsindítás, egymás biztosítása, védekezésben váltás, támadásban elzárás stb.).

Az oktatás során alkalmazott alakzatot a tanulók létszáma, a rendelkezésre álló labdák száma stb. befolyásolja. Alapvető szempont, hogy a tanulók a lehető legtöbbet találkozzanak a labdával (Görtl, 2002).

A szórakozást, kellemes kikapcsolódást, aktív testmozgást és sikerélményt biztosító labdarúgás használható más sportágak kiegészítő sportjaként is, mert fejleszti az ügyességet, a reflexeket, a gömbérzékelt, a tempó- és ritmusérzékelt, és olyan izomcsoportokat is igénybe vesz, amelyeket más sportágak mozgásai nem foglalkoztatnak.

A labdarúgás a tanulók értelmi fejlődésére kedvező hatással van. A változó helyzeteknek legjobban megfelelő megoldás gyors kiválasztásával és annak alkalmazásával olyan értelmi képességeket fejleszt, amelyek az élet szinte minden területén hasznosíthatók. Próbára teszi a tanulókat a nehézségek, az akadályok leküzdésében, s eközben számos lelki, jellembeli tulajdonságot alakít ki. Annak ellenére, hogy csapatjáték, tág lehetőség van az egyéni tudás kibontakozására. A csapat közös célja, hogy a győzelem érdekében egymásért harcoló közösséggé kovácsolódjanak a játékosok (Pálfai, 1962; 1969).

A labdarúgás sajátosságaival, értékeivel messzemenően támogatni tudja az iskolát általános feladatainak megvalósításában. Iskolai művelése arra az életkorra esik, amikor a mozgástanulás, a mozgáskoordináció iránt nagyfokú fogékonyság tapasztalható (Ozsváth, 1986). A dobó-, elkapó-, ütő- és rúgóképeséget, a célzó-, cselező- és védekezőképeséget, az ügyességet elsősorban az élményt nyújtó változatos labdagyakorlatokkal, sok játékos feladattal, versengéssel fejleszthetjük (Zalka, 1975; Ziegler, 1976). A mozgások megtanulása a tanulók szellemi, értelmi fejlődésük kibontakozásával egy időben történik. A labdarúgás az iskolai nevelés és testnevelés céljainak megvalósításában kiválóan hasznosítható (Kristóf és mtsai, 1999).

4.1. Kerettantervi követelmények az általános iskola 1–4. osztálya számára

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. Az alapkészségek (természetes mozgásformák) mozgásmintáinak megszilárdulása, magabiztos végrehajtásuk kialakulása kiemelkedően fontos ebben az időszakban, mivel ezek jelentik a hatékony és gyors mozgástanulást, továbbá a bonyolultabb sportági és táncos mozgások alapfeltételeit.

A fejlesztési folyamat során érvényesülnie kell a fokozatosság elvének, amely a természetes mozgások egyszerű végrehajtási mintáitól elindulva az egyre összetettebb, komplexebb helyzetekben történő alkalmazást jelenti. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek,



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyierv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és sporthoz fűződő pozitív attitűdbázist. A mozgástanulással párhuzamosan történjen a már cselekvésbiztos mozgásformák alkalmazása összetettebb játéktevékenységekben és kontrollált versenyszituációkban is. A kontrollált versenyszituációk során - a motiváció fenntarthatósága és az esélyegyenlőség érdekében – a mozgásos tevékenységek precíz végrehajtásán, a variációk sokaságán van a hangsúly, nem a mért abszolút teljesítményen. A mozgástanulási és pszichomotoros képességfejlesztési folyamatban a sikerorientált gyakorlási feltételek, az élménygazdagság, a játék és játékosság az uralkodó, amely mélyíti a mozgásos tevékenységekhez és testneveléshez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást. A természetes mozgások alkalmazása a sportági jellegű mozgásokban egyre nagyobb teret kap, amely a további koordinációs képességfejlődés záloga. A játéktevékenység során is fejlődés mutatkozik, ami az egyre nehezedő szabályok mellett, az egyszerű taktikai feladatok felismerésében és egyre tudatosabb alkalmazásában nyilvánul meg. A mozgásos tevékenységek közbeni kooperációs és kommunikációs lehetőségek, kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez. A játéktevékenységek nehezedő feladathelyzetei előidézte döntési kényszer hozzájárul a felelősségteljes viselkedés formálódásához, a szociális és társadalmi, egyéni és közösségi kompetenciák kialakulásához.

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást. Módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe. A differenciálás elvét és az általa vezérelt gyakorlatot a legfőbb értékek közé sorolja. Ebben az oktatási szakaszban is megkülönböztetett figyelmet fordít a belső, didaktikai differenciálásra.

A testnevelés és sport műveltségterület tartalmai az alapfokú nevelés-oktatás 1–2. évfolyamán a természetes (alap-) mozgáskészségek, illetve a pszichomotoros képességek játékos fejlesztésére, azok változatos, sokrétű és tudatos alkalmazására épülnek. A gyermekek fejlődési, fejlettségi jellemzőihez igazodó egyszerű, ugyanakkor változatos mozgástanulási és képességfejlesztési körülmények, koordinációt javító tanulási tartalmak, melyek stabilizálják az alapvető mozgáskészségeket, jelentik az alapvető fejlesztési célt (1. táblázat).

1. táblázat: A sportjátékok (labdarúgás) technikai és taktikai alapismeretei, feladatmegoldásai, fejlesztési követelményei az 1–2. évfolyam kerettantervében^[8].

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldása során a természetes hely- és helyzetváltoztató és manipulatív természetes mozgásformák játékos formában történő alkalmazásával a játéktevékenység fejlesztése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése. A taktikai gondolkodás megalapozása a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>A mozgásformák gumilabdával is elvégezhetőek.</i> <i>Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások, támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.</i> <i>Labdarúgás:</i>		<i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> anyagok és alakításuk. <i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció.

<p>A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 4:1 felállási formában, rombuszalakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő kisjátékok:</i> Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Mozgáskapcsolatok megértése eszközzel, társakkal. Baleset-megelőzési ismeretek. Játékfeladatok, játékszabályok keretein belüli cselekvés, a társas szabályok megsértésének észlelése és jelzése, alkalmazkodás az irányításhoz. A sportszerűség fogalmának megértése.</p>	<p><i>Környezetismeret:</i> testünk és életműködésünk, tájékozódási alapismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.</p>

A már elsajátított készségek, fogalmak, kategóriák egységeinek beillesztése a mozgásos tevékenységrendszerbe a tantárgyközi tartalmak, a kompetenciák és a fejlesztési feladatok keretében hozzájárulnak a hatékonyabb tanuláshoz, a kedvezőbb tanulási teljesítményhez, ezen keresztül a nevelési folyamat sikerességéhez (2. táblázat).

2. táblázat: A sportjátékok (labdarúgás) technikai és taktikai alapismeretei, feladatmegoldásai, fejlesztési követelményei a 3–4. évfolyam kerettantervében.^[8]

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban	Órakeret 30 óra
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladat-helyzetben történő alkalmazásáról. Motivált tanulás a játék folyamatában. Összjáték-tapasztalatok az egyszerű támadó és védő helyzetekről. A sportszerű viselkedés jellemzőinek ismerete.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásával hozzájárulás a taktikai gondolkodás fejlődéséhez. A közös játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekekkel szemben. A játéktevékenység során kialakuló döntéshelyzetek során a célszerű mozgásválasz megtalálása. A szabadidő aktív közösségi játékkal történő kitöltése igényének megerősítése. A tevékenységek során az énközpontúság csökkentése, ezáltal a taktikai gondolkodás további fejlesztése, az egyén csapathoz való pozitív viszonyának további megerősítése.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>		<p>Kapcsolódási pontok</p>
<p>MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Legalább két sportjáték megalapozása a természetes mozgásformák keretében, a helyi tantervben rögzített választás szerint.</i> <i>Általános technikai és taktikai tartalmak</i> Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcselelabdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. <i>Labdarúgás</i> Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, labdátvételek; labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltéte-</p>		<p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. <i>Magyar nyelv- és irodalom:</i> kommunikációs</p>



<p>lek mellett. A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása rombusz-alakzatban. Területnyitás támadásban. Területszűkítés védekezésben. Kapusok szerepe védekezésben, támadásban.</p> <p><i>Sportjáték-előkészítő (kis)játékok</i></p> <p>Játék létszámazonos, létszámfölényes helyzetekben labdarúgás, szivacs-kézilabda, minikosárlabda (streetball) jelleggel; kis létszámú cicajátékok labdarúgás, kézilabda, kosárlabda jelleggel, fokozatos szabálybevezetéssel; területfoglaló, menekülő-üldöző taktikai játékok; palánkkosárlabda, miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során. A kisjátékokhoz szükséges sportági alapszabályok ismerete.</p> <p>Törekvés a társas szabályok betartására. A sportszerű viselkedést igénylő helyzetek felismerése.</p>	<p>jelek felismerése és értelmezése.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Labdaív, területvédelem, cselezés, emberfogás, területfoglalás, technikai végrehajtás, kooperatív játék, labdabirtoklás, emberelőny, esélykiegyenlítés, győzelem, vereség.</p>

4.2. Kerettantervi követelmények az általános iskola 5–8. osztálya számára

Ezen az iskolafokon a tanulók a mozgástanulás magasabb szintjére lépnek. Az alapokat az 1–4. évfolyamon megvalósuló céltudatos fejlesztési folyamat biztosítja. Erre építve valósul meg 5. évfolyamtól az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó komplex készség- és képességfejlesztés. A tulajdonképpeni sportági képzés az 5. évfolyamon kezdődik meg, és teljeseedik ki a 8. évfolyamra, mindvégig szem előtt tartva a motoros teljesítmény két alapvető összetevője – a mozgáskészség és motoros képesség – szükségszerű összhangjának megteremtését.

Az 5–8. évfolyamra összeállított kerettanterv a sportági, illetve testgyakorlati ágak pszichomotoros tartalmai mellett különös gondot fordít a tudatosítást elmélyítő, az informáltságot gazdagító, ezáltal a kognitív szférát érintő elméleti ismereteknek – természetesen szoros összefüggésben a motoros tartalommal. Így a tartalom szerves részei a személyi higiénével, a balesetek megelőzésével, a játék-versenyszabályokkal, a sport- és testgyakorlati ágakkal kapcsolatos alapvető technikai-taktikai tudáselemek, az életkorhoz igazított élettani ismeretek, a tudatos tanulást segítő cselekvési, biomechanikai, edzéselméleti elvek, módszerek stb. Az elméleti tudásanyag része továbbá az egészséggel, az életmóddal, azaz a test kulturálásával kapcsolatos ismeretek köre. A kerettanterv szerkezeti egységei révén a motoros tanulás komplexitását tükrözi ezen az iskolafokon is. Motoros képességek, motoros készségek egymással szerves és funkcionális kapcsolatban fejlesztendők. Ezt a két összetartozó elemet játékos, élményt nyújtó módszerekkel és célszerű szakpedagógiai instrukciókkal realizáljuk, valamint hozzáadunk az életkornak, értelmi képességeknek megfelelő elméleti ismereteket, akkor a sikeres tanulás, a hatékony motoros oktatás stratégiáját valósítjuk meg. Ezzel megismertetjük a tanulókat az eredményes tanulás alapvető technikáival, és felkészítjük őket az önálló testkulturális művelődésre (3-4. táblázat).

3. táblázat: A sportjátékok (labdarúgás) technikai és taktikai alapismeretei, fejlesztési céljai és követelményei az 5–6. évfolyam kerettantervében^[9].

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 70 óra
Előzetes tudás	<p>Az alapvető manipulatív, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva.</p> <p>A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete.</p> <p>Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kezel-lábbal is.</p> <p>A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek.</p> <p>Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása.</p> <p>Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával.</p> <p>A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben.</p> <p>Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban.</p> <p>Törekvés a sportszerűsége, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre.</p> <p>Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú test-edzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Labdarúgás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok</i></p> <p>Játékos labdás feladatok 2-3-4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban, átadások irányának megváltoztatásával. Labdahúzogató, -görgetés; haladás közben, fordulatokkal is. Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban. Rúgás: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal, átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltatással. Labdalevétel: talppal, belsővel, csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Fejelés: előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával. Alapszerelés, megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Egyszerű cselek. Partdobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Párharcok az 1:1 elleni játékban, labdaszerzés, szabályos szerelés a játékban. Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel. Támadásból védekezésbe való visszarendeződés. 2:1 elleni játék. Kispályások: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra. Területvédekezés. Felállási formák a kispályás játékban.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> Alaphelyzet, guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása. Kigurítás, kidobás, kirúgás állított, lepattintott labdával. Cserefutball 3-4 fős csapatokkal. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Kispályás labdarúgás. Labdarúgó mérkőzések.</p> <p>Mindegyik labdajátékra vonatkoztatva</p> <p><i>Képességfejlesztés</i></p> <p>Az életkori sajátosságokhoz igazodó képességfejlesztés megvalósítása, különös tekintettel a koordinációs képességekre.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Természetismeret:</i> mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.</p>



<p>A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal.</p> <p><i>Játékok, versengések</i></p> <p>A labdás koordináció játékos fejlesztése a játékelemekből kiindulva. A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Labda nélküli és labdás testnevelési játékok, játékos feladatok, a sportjátékok egyszerűsített formái, szabálykönnyítéssel mérkőzészerűen. Differenciált kiválasztással részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i></p> <p>Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával.</p> <p>A sportjátékok megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.</p> <p>A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével hozzájárulás az edzettség és fittség szervi megalapozásához.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek.</p> <p>A sportjátékok játékszabály és taktikai alapismeretei.</p> <p>A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei.</p> <p>Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása.</p> <p>A sportjátékok szabadidőben is üzhető formáinak megismerése.</p> <p>Az öntevékeny játékszervezés és -vezetés alapvető ismeretei.</p> <p>A sportszerűség, a fair play szerepe, illetve a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban, a szabálytalanságok és a durvaság elutasítása, a sportjáték mérkőzéseit kísérő negatív jelenségek helyes értelmezése.</p> <p>A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek.</p> <p>A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei.</p> <p>A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Védőtől való elszakadás, emberfogásos védekezés, szabálykövető magatartás. Ütközés, testcesel, laza és szoros emberfogás, bedobás, üres helyre helyezkedés, fair play. Játékelemek, labdaátadás, labdaátvétel, labdahúzogatás, labdagörgetés, csüd, megelőző szerelés, dekázás, partdobás, kigurítás-kirúgás, kispályás labdarúgás, összjáték.</p>

4. táblázat: A sportjátékok (labdarúgás) technikai és taktikai alapismeretei, fejlesztési céljai és követelményei a 7–8. évfolyam kerettantervében^[9.].

Tematikai egység/ fejlesztési cél	Sportjátékok	Órakeret 62 óra
Előzetes tudás	<p>A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása.</p> <p>A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása.</p> <p>Törekvés a játékelemek (technikai, taktikai elemek) pontos, eredményes végrehajtására és tudatos kontrollálására.</p> <p>A sportjátékok egyszerűsített játékszabályainak ismerete és alkalmazása. Szabálykövető magatartás, önfegyelem, együttműködés kinyilvánítása a sportjátékokban.</p> <p>Részvétel a kedvelt sportjátékban a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon, vagy egyéb szervezeti formában.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban.</p> <p>A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása.</p> <p>Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában.</p> <p>A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása.</p> <p>A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése.</p> <p>A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása.</p> <p>Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése és indokolása.</p> <p>A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes önkontrollja és megítélése.</p> <p>A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése.</p> <p>A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása.</p> <p>Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték-tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.</p>	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>Legalább két sportjáték választása kötelező.</p> <p>MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Labdarúgás</p> <p><i>Labdás technikai gyakorlatok:</i> labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzófogás, -görgetés haladás közben, fordulatokkal. Átadások (passzolások), átvételek mindkét lábbal. Átadások laposan mozgás közben, íveltől növekvő távolságra, irányváltoztatással. Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel. Levegőből érkező labda átvétele belsővel. Labda toppolás. Rúgások: belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával, különböző irányból érkező labdával. Dekázás: haladással, irányváltoztatással. Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejvel. Fejelés: előre, oldalra. Fejelés felugrással. Cselezés: testcel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcselel. Átadócel, rúgócel, rálépéssel, hátra húzással. Szerelés: alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása. Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása. Egyéb feladatok: partdobás szabályosan.</p> <p><i>Kapusmunka:</i> guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítás, kirúgás állított, lepatintott labdával, helyezkedés, erős lövés megfogása, lábbal védés, kidobás.</p> <p><i>Taktikai gyakorlatok:</i> Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés.</p>		<p><i>Matematika:</i> logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás.</p> <p><i>Vizuális kultúra</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.</p> <p><i>Fizika:</i> mozgások, ütközések, erő, energia.</p> <p><i>Biológia-egészségtan:</i> az emberi szervezet működése, energianyelési folyamatok.</p>



ÚJ SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszchenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

	<p>„Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés. Emberfogás poszt szerint. Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés. A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal. Egyből játék. 4:2 elleni játék.</p> <p><i>Képességfejlesztés</i> A komplex képességfejlesztés a technikai elemek sajátos ritmusának-dinamikájának kialakításával, valamint azok változatos, egyre bonyolultabb feltételek (idő, pontosság, összjátékkényszer, ellenféljelenlét stb.) mellett történő gyakorlásával.</p> <p><i>Játékok, versengések</i> A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. Cserefoci. Lábténisz meghatározott szabályokkal. Vonal foci. Játék 1 kapura 2 labdával. 2:1 elleni játék. Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan. Kispályás labdarúgó mérkőzések. Mind a négy sportjátékra vonatkozóan</p> <p><i>Versenyzés</i> Differenciált részvétel az iskolai bajnokságban, a tehetséggondozás, sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.</p> <p><i>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</i> Baleset-megelőzés a sportjátékok játékelemeinek szabályos, körültekintő végrehajtásával, valamint a játékszabályok betartásával, a sportszerűség szabályainak szem előtt tartásával. A sportjátékok szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása. A szervek-szervrendszerek működésének fejlesztése sportág-specifikus bemelegítés gyakorlataival, és a technikai-taktikai játékelemek szabályos és sportszerű végrehajtásával a szabadtéren, különböző évszakokban és időjárási viszonyok között végzett sportág-specifikus motoros cselekvésekkel.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportjátékokban a kibővített játékelem-repertoár technikai végrehajtására, a hibajavításra, a taktikai megoldásokra és hozzájuk kapcsolódó játékszabályokra vonatkozó ismeretek. A játék kiteljesítését szolgáló egyéni és csapattaktikai ismeretek. A sportjátékszabályok körének bővítése és a képzettséghez igazodó játékvezetési ismeretek. A specifikus sportjátéktudás elsajátításához szükséges motoros képességek és alapvető fejlesztési módszerek fogalmi készlete. A csapatjátékok szerepe az együttműködés, a társas készségek kialakításában, a közösségi sikerek átélésének lehetőségeiben. A sportszerűség, a fair play és a szabálykövető magatartás fontossága a sportjátékokban. A sportolói és a szurkolói magatartás pozitív és negatív vonásai, a sporteseményekhez kapcsolódó durvaságok, az agresszió helyes értelmezése. A sportjátékok kiemelkedő magyar bázisai, nemzetközi sikerei. A világban élenjáró nemzetek a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>„Félaktív”, aktív védő, 1:1, 2:1, 3:2. elleni játék, létszámfölényes helyzet. Átadó-csel, rúgócsel, labda toppolás, emberfogás, védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés, egyből játék, partdobás, sportág-specifikus bemelegítés, deviancia.</p>

4.3. Gyakorlatjavaslatok a mozgáskoordináció, a labdaérezék fejlesztésére

- Különböző feladatok megoldása után helyezkedés versenyszerűen (Kristóf és mtsai, 1999).
 - 3 labda kerülése, futás a padon végig, szökdelés 5 zsámoly felett, és beállítás a legközelebb álló labdához;
 - szökdelés a tornapad fölött páros lábbal tízszer; 10 labdakerülés; átfutás a zsámolyok felett;
 - 5 labdakerülés; szökdelés a pad felett ötször, szlalomfutás a zsámolyok között.
- Labdaszerzés, helyezkedés.
- Ki szerez több gólt?
- Labdaterelés két-két kapura 2 perces időtartamokkal.
- Pontszerzés párharc révén.
- Játék két kapura több labdával.
- Kispályás labdarúgójáték A és B csapat között folyik több (2, 3, 4) labdával.
- Adogatóverseny fejeléssel.
- Mozgócéllal versenyszerű kilövés.
- Párharc a pontokért.

Alapfogalmak

Rúgás belsővel: A belső boka, a sarokcsont és a nagyujjtó által közrefogott felülettel történő rúgás.

Rúgás teljes csüddel: A lábujjak tövétől a bokahajlatig terjedő felülettel történő rúgás.

Emberfogás: A védő(k) helyezkedése az ellenfél támadójától meghatározott távolságra (szoros vagy laza emberfogás), miközben figyelemmel kíséri a labdát és az ellenfél mozgását.

Les: Lesnek minősül, ha a játékvezető véleménye szerint a támadásban aktívan részt vevő játékos csapattársától úgy kapja meg a labdát, hogy az átadás pillanatában közelebb van az ellenfél alapvonalához, mint a labda és az utolsó előtti védőjátékos.

Letámadás: Olyan együttes labdaszerzés, amelyet a csapat az egész pályán alkalmaz.

Gól: Gól az, amikor a labda teljes terjedelmével áthalad a kapuvonalon a kapufák és a keresztléc között, és ha azt a gólszerző csapat játékosa nem kézzel vagy karral juttatta a hálóba.

Szabadrúgás: A szabadrúgásokat rögzített helyzetű rúgásoknak nevezik, pontos helyét a játékvezető határozza meg.

Szöglet: A szögletű rúgás rögzített játékhelyzet, akkor következik, ha egy védőről vagy a kapusról megy ki az alapvonalnál a labda.

Tizenegyes: Büntetőrúgásnak, pontrúgásnak is nevezik.

Ellenőrző kérdések

1. Melyek a nemzetközi labdarúgás kialakulásának, történetének legfontosabb állomásai?
2. Melyek a hazai labdarúgás kialakulásának, történetének legfontosabb állomásai?
3. Hogyan oszthatjuk fel a labdarúgás mozgásanyagát?



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

4. Melyek a technika oktatásának legfontosabb alapelvei az általános iskola alsó tagozatában?
5. Melyek a taktika oktatásának legfontosabb alapelvei az általános iskola felső tagozatában?
6. Melyek a labdarúgás oktatásmódszertanának alapelvei?



Irodalomjegyzék

- Bacsó I., Göttl B., Zalka (1989): *A támadás és védekezés taktikája*. Kézirat. Budapest.
- Bantz, H., Weisweller, H. (1963): *Spiel und Gymnastik für den Fußballer*. Stuttgart.
- Barfield, B. (1998): *The biomechanics of kicking in soccer*. Clinics in Sports Medicine, 17(4): 711–728.
- Benedek E. (1991): *Focitól a labdarúgásig*. Inter-Product Kft., Szombathely.
- Benedek E., Pálfi J. (1978): *600 labdarúgó edzésjáték*. Sport Kiadó, Budapest.
- Bicskei B. (1997): *Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése*. Aréna 2000 Sportfutár, Budapest.
- Bicskei B. (2010): *Kapusok könyve*. Bicskei és Fiai Kft., Debrecen.
- Both J. (1997): *A football egy nagy játék*. Hermina Kiadó, Budapest.
- Csanádi Á. (1978): *Labdarúgás 1-3. kötet* Sport, Budapest.
- Csillag B., Detre P., Honti Gy., Szigeti L. (1977): *Játék II., Sportjátékok*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Darvas A. (1969): *Csapatjáték a korszerű labdarúgásban*. Sport, Budapest.
- Derwall, J. (1982): *Fußball – Lehrplan I*. München, BLV Verlagsgesellschaft
- Földes É., Kun L., Kutassi L. (1977): *A magyar testnevelés és sport története*. Sport, Budapest.
- Göttl B. (2002): *Labdarúgás lépésről lépésre*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Grindler, K., Pahlke, H., Hemmo, H. (1978): *Fussball Praxis, Technik und Taktik. Teil 1*. Stuttgart, Württemberg Fußballverband.
- Hargitay Gy. (1975): *Korszerű kapusjáték*. Sport, Budapest.
- Harvey A. (2005): *Football, the first hundred years. The untold story*. London, Routledge.
- Kacani, L., Horsky, L. (1979): *Tréning vo futbale*. Bratislava.
- Kristóf L., Magyar Gy., Gál L. (1999): *Sportjátékok III*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest.
- Magyar Gy. (1986): *A mozgásigény kielégítésére való törekvések a 6-10 éves gyermekek nevelésében. Sok mozgással az egészségért*. Veszprém, VEAB.
- Molnár L., Esterházy M. (1879): *Athletikai gyakorlatok*. Budapest. Athenaeum r. társ könyvnyomdája.
- Nádori L. (1981): *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest.
- Nagy J. (1968): *Csapatjáték a labdarúgásban*. Sport, Budapest.
- Ozsváth F. (1986): *Testnevelés*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Pálfi J. (1962): *Korszerű módszerek a labdarúgó edzésben*. Sport, Budapest.
- Pálfi J. (1969): *A fiatal labdarúgók edzése*. Sport, Budapest.
- Sebes G. (1953): *A Magyar labdarúgás*. Sport, Budapest.
- Smith, M. (1977): *Calcio*. Milánó, Sperling & Kupfer.
- Szalai L. (1998): *Gyermekek labdarúgás*. Góliát Mc'Donalds F. C.
- Szűcs Gy. (1961): *Támadójáték a labdarúgásban*. Sport, Budapest.
- Tóth J. (2001): *Labdarúgóedzések játéka*. I. Fogójátékok. TF, Budapest.
- Zalka A. (1975): *Labdarúgók felkészítése*. Sport, Budapest.
- Zalka A. (1991): *A labdarúgóedzés elmélete és módszertana*. Sport Kiadó, Budapest.
- Ziegler J. (1976): *Gyermekek és serdülő labdarúgók edzése*. Sportpropaganda, Budapest.



SZÉCHENYI TERV

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Internetes források

- History of Football. (Hozzáférés helye: <http://www.fifa.com/classicfootball/history/the-game/origins.html>; Letöltés ideje: 2014. november 20.)
- Winner, David. The hands-off approach to a man's game. The Times, 2005.03. 28. (Hozzáférés helye: <http://www.thetimes.co.uk/tto/sport/football/article2275161.ece>; Letöltés ideje: 2014. május 07.)
- History of the FA. Football Association website. (Hozzáférés helye: <http://www.thefa.com/about-football-association/history>; Letöltés ideje: 2014. június 09.)
- Ingle, S., Glendenning, B. Baseball or Football: which sport gets the higher attendance? Guardian Unlimited, 2003.10.09. (Hozzáférés helye: <http://www.theguardian.com/football/2003/oct/09/theknowledge.sport>; Letöltés ideje: 2014. június 05.)
- TV Data. (Hozzáférés helye: <http://www.fifa.com/>; Letöltés ideje: 2014. január 02.)
- FIFA Survey: approximately 250 million footballers worldwide. (Hozzáférés helye: <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/news/newsid=88048/index.html>; Letöltés ideje: 2014. február 15.)
- 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. (Hozzáférés helye: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1200110.KOR×hift=0; letöltés ideje: 2014. május 24.)
- Kerettanterv az általános iskola 5-8. évfolyam számára. (Hozzáférés helye: http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html; Letöltés ideje: 2014. május 12.)
- Kerettanterv az általános iskola 1-4. évfolyam számára. (Hozzáférés helye: http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html; Letöltés ideje: 2014. május 12.)

Képek forrása

- http://strollax.blogspot.hu/2012_04_01_archive.html
- http://realmadrid.network.hu/kepek/real_madrid_kepek/aranycsapat
- <http://fbt21.pageos.hu/hu/taxonomy/term/45>
- <http://librarius.hu/2014/06/24/a-labdarugas-muveszete-drukkereknek-kotelezo-kiallitas/>
- <http://gyerekfoci.blog.hu/>

