Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon

TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0012

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Sporttudományi és Testnevelési Intézet

A SPORTJÁTÉKOK OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANI JAVASLATAI

Szerkesztő
Dr. Németh Zsolt

Szerzők - Lektorok

Paic Róbert: A kézilabdázás oktatásának módszertana
Hajdú Tamás

Meszler Balázs: A kosárlabdázás alapjainak technikája és oktatása
Dr. Révészné Csaba Márta

Dr. Németh Zsolt: A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatás módszertani javaslatai
Dr. Tóth János

Gyöngyösi Zoltán: A röplabdázás oktatásának módszertana
Kiss Zoltán

Pécs, 2015

ISBN 978-963-642-743-6

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

Európai Unió
Európai Szociális Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Előszó

A sportjátékok a világ legnépszerűbb sportágai közé tartoznak. A sportjátékok meghatározásának definíciójából kiderül, hogy van egy közös sporteszköz, amely mindegyikben megtalálható. Ez a nagyon sok változatossággal (méret, szín, alak, anyag, stb.) rendelkező sporteszköz a labda, ezért a sportjátékokat más néven labdajátékoknak is nevezzük. A labdás sportágak oktatás módszertani céllal írt könyveiben a szerzők általában rendszerezik a sportágra jellemző mozgásanyagot, majd ezután kitérnek az egyes technikai és taktikai elemek oktatására. A rendszerzés alapját a legtöbb esetben az dönti el, hogy a labda milyen szerepet tölt be a mozgások kivitelezésében. A szakirodalmi áttekintésből kiderült, hogy a legtöbb esetben az oktatási folyamat a labdanélküli mozgásanyag oktatásával kezdődik, majd ezt követi a labdás technikai elemek oktatása. A tanulási folyamatot felgyorsítja, ha a kettő együtt, egymással párhuzamosan kerül gyakorlásra. Ezután következhet a taktikai elemek oktatása, amelyet a szakemberek egyöntetű véleménye szerint csak a megfelelő technikai tudásszint és kondicionális képességek birtokában lehet hatékonyan oktatni. A játékosok a technikai elemeket a mérkőzéseken valamilyen céllal alkalmazzák, ami már a taktika részeként fogható fel. A végrehajtás legmagasabb szintje az, amikor a játékosok ellenféllel szemben, zavaró körülmények között is pontosan és eredményesen tudják a technikai és taktikai elemeket alkalmazni. Tankönyvünk abból célból íródott, hogy útmutatást nyújtson a testnevelés szakos hallgatóknak és segítséget adjon azoknak a tanítóknak és testnevelő tanároknak, akik iskolai körülmények között szeretnék tanítványaikat a kézilabdázás, a kosárlabdázás, a labdarúgás és a röplabdázás alapvető technikai elemeire megtanítani. Elsősorban a labdás technikai elemek pontos leírására és a tanításuk közbeni didaktikai lépések ismertetésére vállalkoztunk. A teljesség igénye nélkül néhány előkészítő játékot és rávezető gyakorlatot is bemutatunk, amelyek nagymértékben hozzájárulnak egy új mozgás gazdaságosan kivitelezett technikai végrehajtásához. A legjellegzetesebb hibák előfordulási lehetőségeire és a hibajavításuk módszereire is felhívjuk a figyelmet. Terjedelmi okok miatt a taktikai mozgásanyag részletes feldolgozására nem fektettünk olyan nagy hangsúlyt, de az előkésztő játékok során megjelenésük elkerülhetetlen, hisz ezekben technika és a taktika egymással szerves egységet képez.

Dr. Németh Zsolt

szerkesztő

A kézilabdázás oktatásának módszertana

Szerző:

Paic Róbert

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés 4
1. A kézilabdázás megjelenése a tantervekben 5
2. Játékok kézilabdával, előkészítő gyakorlatok 9
3. A támadás technikája és oktatása 15
4.1. A labda fogásának, elfogásának és vezetésének technikája, oktatásának menete 15
4.2. Átadások technikája és oktatása 19
4.3. A lövések technikája és oktatása 20
4.4. A cselezések technikája és oktatása 23
4.5. Talajfogás technikája és oktatása 27
4. A védekezés technikája és oktatása 29
5.1. Alaphelyzet 30
5.2. Mozgás alaphelyzetből 31
5.3. Ütközések 32
5.4. Sáncolás 33
5.5. Kisodrás, halászás, a labda elütése – labdaszerzési módok 34
5. A kapus technikája 37
6.1. Alaphelyzet 37
6.2. Mozgás alaphelyzetből, alapmozgás 38
6.3. A kapura lövések védése 39
6. A szivacskézilabdázás 45
7.1. Játékok, játékos feladatok 47
7.2. A szivacskézilabdázás játékszabályai U8 korosztályban 48
7.3. A szivacskézilabdázás játékszabályai U9-es korosztályban 49
7. Irodalomjegyzék 51

1. Bevezetés

Hazánkban a kézilabdázás rohamosan fejlődő sportág. Népszerűsége folyamatosan növekszik a női és a férfi nemzeti válogatottak valamint klubcsapataink nemzetközi sikereinek köszönhetően. Mégis az utánpótlásnevelésben vannak hiányosságaink az eredményességet (Paic et al., 2012) és a fiatal korosztály felkészítését illetően. Ennek is köszönhető, hogy egyre több külföldi származású játékost igazolnak a magyarországi élcsapatok. Hogy ezen a helyzeten változtassunk, szükségszerű lenne az alapokat a közoktatás terén elsajátítani, egyrészt a további egyesületi munka hatékonyságának növelése, másrészt az általános mozgáskultúra fejlődése érdekében. Számos olyan testnevelő tanárral találkoztam, akik saját bevallásuk szerint nem szeretnek kézilabdázást oktatni a technikai elemek komplexitása és nehézsége miatt, valamint a saját sportágbeli ismeretanyagukat is hiányosnak gondolják. Ez a kiadvány a testnevelő tanárok, tanítók és sportszakemberek részére szántuk, hogy segítséget nyújtson az alapvető technikai elemek oktatásához, valamint, hogy gyakorlatokkal, játékokkal és multimédiás anyaggal megkönnyítse a kézilabdázás megtanítását. Igyekeztünk a legfontosabb technikai elemek leírását, oktatását és a tanulók által leggyakrabban elkövetett hibákat összegyűjteni, a teljesség igénye nélkül.

1. A kézilabdázás megjelenése a tantervekben

A 2012-es Nemzeti Alaptanterv kiemeli a testi és a lelki nevelés jelentőségét. A mindennapos testnevelés bevezetésével lehetőség nyílik a gyermekek egészségének, mozgáskultúrájának és személyiségének fejlesztésére. A sportjátékok személyiségformáló, közösségteremtő pozitív hatásai a Kerettantervekben is megjelennek. Már az 1-4. évfolyamokon is megjelenik a labdás képességfejlesztés és a labdával végezhető gyakorlatok. A Kerettantervek pontosan meghatározzák a többi sportjáték mellett a kézilabdázás oktatásának feladatait, oktatási követelményeit is. Az általános iskolák 5-től 8-ig évfolyamáig hangsúlyt fektet a labdás és labda nélküli technikai elemekre, a taktikai gyakorlatokra, a képességfejlesztésre, a játékokra, versenyekre és a prevencióra, életvezetésre, egészségfejlesztésre. A gimnáziumok 9-10. évfolyamára a labdás és a labda nélküli technikai elemek magasabb szintű végrehajtása mellett előírja a támadó és a védekező taktika elsajátítását, a taktikai elemek eredményesebb végrehajtását. A gimnáziumok 11-12. évfolyamának a technikai elemek tökéletesítését és alkalmazását, beleértve a posztok szerinti lövőtechnikát, valamint taktikai elemek közül a gyorsindítást és többféle védekezési felállást is előír.

Labdás követelmények az általános iskolák 1-4. évfolyam részére a Kerettanterv (2012) szerint:

Dobások: kis súlyú szerrel (maroklabda, rongylabda, teniszlabda stb.) célba dobások helyből, mozgásból, lengésből, különböző testhelyzetekből (pl. fejjel lefelé, bekötött szemmel) álló és mozgó célra.

A labdakezelés alapjai: Alapgyakorlatok (egy-két) kézzel, lábbal (fogás, megtartás, pörgetés, gurítás; görgetés, elkapás, dobás, labdavezetés); labdakezelés nehezített körülmények között, különböző távolságokba és magasságokba, egyénileg és társsal, váltakozó tempóban; guruló, mozgó labda elfogása; célzás álló és mozgó tárgyra; testnevelési, népi és kreatív játékok labdával; labdakezelés szövegmondás, számsor stb. közben sorban, körben, párban.

Egy- és kétkezes dobások, hajítások, vetések kis súllyal (gyorserő fejlesztése): Gyorserejű célba dobások kis súlyú szerrel távolságba függőlegesen és vízszintesen, dobások két kézzel kis súlyú szerrel, vetések, hajítások helyből, kilépésből, 2-3 lépéses koordinált lendületszerzéssel; dobásformák mozdulatai különböző testhelyzetekből, bekötött szemmel.

Nehezedő labdakezelési gyakorlatok kézzel és lábbal, sor-, váltóversenyek részeként is gyakoroltatva; labdakezelés elmélyítése. A cselezés, a másik társ mozgással való becsapásának tanítása. Nehezített labdakezelési gyakorlatok (egy-két) kézzel, labdakezelés nehezített körülmények között, különböző távolságokba és magasságokba, egyénileg és társsal, váltakozó tempóban; guruló, mozgó labda elfogása; a mozgás sebességviszonyainak variálása; a kiszámíthatatlanság, állandóan változó helyzet megteremtése által a helyzetfelismerés alkalmainak növelése; labdakezelés osztott figyelemmel pl. szövegmondás, számsor stb. közben sorban, körben, párban, a látás korlátozásával; különböző sebességgel repülő, guruló, pattogó különböző fajtájú labdák elfogása, kezelése.

A kézilabdázás oktatásának részletes követelményei a tanterv szerint (Kerettanterv, 2012):

Általános iskolák 5-8. évfolyam:

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; különböző lendületszerzés után; passzív, félaktív és aktív védővel szemben. Bedobás. Szabaddobás. Büntetődobás. Ütközések oktatása. Indulócsel labda nélkül és labdával. Indulócsel, testcsel, átadási csel és labdavezetés. Kapus: alaphelyzet; helyezkedés; védés kézzel, lábbal; kidobás; 7 méteres védése.

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.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző gyakorlatokkal (pl. futások iram- és irányváltoztatással, felugrások, fordulatok, labdával is) a játékelemek intenzív gyakorlásával és mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal. Bár a tanterv nem tartalmazza, mindenképpen szükségesnek tartjuk a statikus és dinamikus erőfejlesztést, saját testsúllyal, ill. társsal végzett gyakorlatok valamint szerek segítségével végezhető könnyített gyakorlatok alkalmazását ezeken az évfolyamokon.

Játékok, versengések

A kézilabdázás labda nélküli és labdás technikai elemeinek gyakorlása testnevelési játékokban és játékos feladatokban. Kézilabdajáték szabálykönnyítéssel mérkőzésszerűen. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

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. Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése.

<u>Gimnáziumok és szakközépiskolák 9-12. évfolyam:</u>

Labda nélküli technikai gyakorlatok: Alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócselek, 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, félaktív 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. Védés kézzel, lábbal. 7 méteres védése.

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 területre való helyezkedés. Védőtől való elszakadás. Melléállásos elzárás. Gyors indítások. Lerohanásos támadás rendezetlen védelem ellen. Ötletjáték. Támadásból védekezésbe való gyors visszahelyezkedés.

Képességfejlesztés

A kondicionális képességek fejlesztése a sportjátékra jellemző feladatokkal, gyakorlatokkal, a játékelemek intenzív gyakorlásával; mérkőzések játszásával. A labdás koordináció kiemelt fejlesztése: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat végrehajtásokkal. 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 a fittség szervi megalapozásához.

Játékok, versengések

A kézilabdázás technikai, taktikai készletének tökéletesítése, valamint a játékelemek begyakorlása játékos feladatok és testnevelési játékok alkalmazásával. Célba dobó versenyek; kézilabdajáték a szabályok fokozatos bővítésével. Részvétel az iskolai bajnokságban, a sportágválasztás és az utánpótlás nevelés elősegítése.

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

Baleset-megelőzés a kézilabdázás játékelemeinek szabályos és körültekintő végrehajtásával. A kézilabdázás megszerettetésével és a játéktudás bővítésével a fizikai rekreációra alkalmas sportok repertoárjának bővítése. A szervezet edzettségének növelése a szabadtéren különböző időjárási viszonyok között végzett játéktevékenységgel.

2. Játékok kézilabdával, előkészítő gyakorlatok

A kézilabdázás oktatása során, függetlenül attól, hogy az adott pillanatban milyen korosztállyal dolgozunk, nagyon fontos, hogy a technikai-taktikai elemek játékos formában való elsajátítása kerüljön előtérbe. Sok tanár nem szívesen oktat kézilabdázást – nem feltétlenül az ismeretek hiánya, hanem inkább – a játék jellegéből adódóan, ugyanis sok esetben monotonná, unalmassá válik a tanulók számára bizonyos technikai elemek elsajátítása, melyek nélkülözhetetlenek az élményt adó, élvezetes kézilabdajáték kialakulásához. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a lehető legtöbb esetben használjunk játékos feladatokat a technikai és a taktikai elemek oktatása során. Már a kézilabdázás oktatásának elején is használhatunk játékos feladatokat, játékos előkészítő gyakorlatokat melyek hozzásegítenek a játék mozgásanyagának, technikai elemeinek minél előbbi elsajátításához. Az alábbi fejezetben néhány olyan játékot, gyakorlatot gyűjtöttünk össze, melyek segítségével játékos formában segíthetünk megalapozni a kézilabdázás oktatásának mozgásanyagát, technikai-taktikai elemeinek elsajátítását.

A kézilabdázás oktatása során alkalmazott játékokat kétféle csoportra oszthatjuk (Foretic, 2006):

- Alapjátékok
- Módosított játékok (Játékok a kézilabdázás játékszabályainak módosítása által)

Az **alapjátékok** tartalmilag kevésbé összetett játékok, kiválóan alkalmazhatóak a sportjátékok oktatása és edzése során is. Nincsenek alapszabályaik és könnyen adaptálhatóak az óra kitűzött feladatai, céljai és körülményei hatására. Jellemzői a természetes alapmozgások nagyon sokrétű használata. Felosztásuk: fogójátékok, fogyasztó játékok, futó játékok, váltójátékok, „csendes” játékok, pontossági játékok, technikai-taktikai játékok és kontaktjátékok.

A *fogójátékok* egyszerű játékok, amelyek a gyorsaságfejlesztésre kiválóan alkalmasak. A futás és különböző futómozgások összessége a reakcióidőt és a futógyorsaságot is egyaránt fejleszti. Az óra első szakaszában, a bemelegítés során alkalmazhatóak. Mivel nagy élettani megterhelés alá helyezik a szervezetet célszerű előtte néhány keringésfokozó, ciklikus mozgást végeztetni.

A *fogyasztó játékok* alapvető jellegzetessége, hogy a tanuló nem folytathatja a játékot, ha az adott feladatot nem hajtja végre a meghatározott területen, módon vagy időkereten belül. Végrehajtásukkal a koordinációs képességek, gyorsaság és az agilitás is fejleszthető.

A *futójátékok* az elnevezésükhöz híven a futómozgáson alapulnak, leggyakrabban az óra első szakaszában alkalmazzák őket.

A *váltójátékok* az alapjátékok összetettebb formája, a tanulók a feladatokat egymás után végzik, oly formában, hogy a feladat végrehajtásának elindítása az előző tanuló feladatának sikeres elvégzéséhez köthető. Ezeket a játékokat a versenyzési karakter, a csapatszellem jellemzi, és hatással vannak a gyermekek kollektív, együttműködési tudatának fejlődésére, mert nem az egyén hanem a csapat eredménye a fontos. Az óra bármely részében és bizonyos feladatok végrehajtásában alkalmazhatóak.

A *„csendes" játékok* az óra végső szakaszában alkalmazhatóak, nincs nagy élettani megterhelésük. Általában a szervezet megnyugtatására szolgálnak. Többek között olyan elemeket tartalmaznak, mint a célzókészség, dobáspontosság, koordináció és egyensúlyérzék.

A *dobáspontosság-fejlesztési játékoknál* célunk a célzás és a lövés alkalmazásával eltalálni az álló vagy a mozgó célpontot. Többféle labdát is használhatunk (pl.: kézilabda, szivacskézilabda, kosárlabda, röplabda, focilabda, medicinlabda, teniszlabda, stb.) a feladat elvégzésére.

A *technikai-taktikai játékok* során a tanulók bizonyos szituációs problémamegoldást alkalmaznak a kézilabdázás technikai és taktikai elemeinek felhasználásával.

A *kontaktjátékok* az alapjátékok olyan formája, amelyekben legfőképp páros feladatok végrehajtása során a testi kontaktus kerül előtérbe. Ezek a játékok nagyon fontosak főleg a védekezés technikájának megalapozása, valamint a tanulók testi kontaktushoz való szoktatása végett.

A **módosított játékok** a kézilabda szabályok megváltoztatásával alkotott játékok, melyek fő feladata a tanulók egyéni és csoportos technikai-taktikai fejlesztése. Ezeket a játékokat inkább a középiskolák 11. és 12. évfolyamainak ajánljuk.

Alkalmazható játékok és feladatok:

- Fogójátékok – páros fogójáték, helyszín: fél kézilabda pálya. (Gyorsaság, gyorsasági állóképesség fejlesztésére)

Két tanuló kezdi a játékot fogóként. A kezüket fogják és igyekeznek a meghatározott területen belül megfogni a többi tanulót. A megfogott tanuló harmadikként csatlakozik a páros hoz. Amennyiben még egy tanulót megfognak, úgy a négyes szétválik két párrá és tovább folytatják a játékot immár két fogóval. A két utoljára megfogott tanuló kezdheti az újabb játékot.

- Fogójátékok – Hármas fogó, helyszín: fél kézilabda pálya. (Gyorsaság, agilitás, gyorsasági állóképesség)

Három tanulóból álló csoportok alakulnak. Minden csoportban kijelöljük a fogó játékost, aki a másik kettő tanulót próbálja megfogni, a kézilabda félpályán belül. Akit megfogtak az a tanuló lesz a fogó. Visszaadás van, de előzőleg hagyni kell eltávolodni a játékost, aki megfogta.

- Fogójátékok – „Ház" különböző gyakorlatok végrehajtásával, helyszín: fél kézilabda pálya (gyorsaság, agilitás, gyorsasági állóképesség)

A tanulók szabadon mozoghatnak a kijelölt területen. Egy tanuló a fogó. A többi játékos különböző feladat végrehajtásával – amit a tanár előzőleg kijelölt – megmenekülhetnek a fogótól bizonyos ideig (pl.: ereszkedés fekvőtámaszba, guggolásba, hanyattfekvés, egy lábon állás, a társ hátára való felugrás, stb.). Amint a fogó játékos továbbállt felállnak és folytathatják a játékot. Akinek nem sikerült végrehajtania a feladatot még mielőtt a fogó megfogta volna, ő lesz az új fogó.

- Fogyasztójátékok – Félpályás fogyasztó, helyszín: fél kézilabda pálya (koordináció, agilitás, célzópontosság)

Két csapatba osztjuk a tanulókat, az egyik megkülönböztető trikót húz. A fél kézilabda pálya határain belül a feldobott labdát megszerző csapat célja, hogy egy perc alatt minél több játékost dobjon ki az ellenfél csapatából. Amennyiben az ellenfél játékosai közül valaki megfogta a labdát, úgy ő folytatja a játékot. A pattintott kidobás nem érvényes. Variációk: csak az egyik csapat támad és az idő lejártával szerepcsere történik.

- Fogyasztójátékok – Labdaszerző, helyszín: fél kézilabda pálya (gyorsaság, koordináció)

A tanulók a félpálya vonalára helyezkednek egymás mellé. A kapuelőtér vonalon belül kézilabdákat helyezünk el, egy labdával kevesebbet, mint amennyi tanuló van. Jelre minden tanuló igyekszik magának labdát szerezni. Aki labda nélkül maradt az kiesik a játékból. A játék folytatódik addig, amíg a végére csak két tanuló marad, a győztes, aki a végén megszerzi a labdát.

- Futójátékok – „Vidd át a labdát”, helyszín: kézilabda pálya (gyorsaság, gyorsasági állóképesség)

Két csapatot alkotunk. Mindkét csapat játékosai a saját kapuelőterükben helyezkednek. A kapuelőtér közepén egy zsámolyban (vagy szőnyegen, svédasztal tetején, stb.) labdák helyezkednek, pontosan annyi ahány tanuló van az ellenfél csapatában. Jelre minden tanuló felvesz egy labdát a zsámolyból és az ellenfél zsámolyába igyekszik átvinni őket. Miután betette az ellenfél zsámolyába a labdát visszafut és a következő labdát is átviszi, amit időközben az ellenfél játékosai tettek a saját zsámolyukba. A játék a tanár jelzésére ér véget. Az a csapat nyer akinek kevesebb labda maradt a zsámolyában. Különféle labdás variációját is lehet játszatni a tanulókkal (pl. teniszlabda, szivacslabda, medicinlabda, stb.).

- Váltójátékok – Szlalomfutásos váltó (gyorsaság, agilitás, labdavezetés)

A tanulók létszámától függően csapatokat alkotunk, akik a kapuelőtér-vonal mögött egy oszlopban helyezkednek el. Minden csapat előtt 5 bóját helyezünk el 2 méter távolságra. Az első bója távolsága az első tanulótól 5 méter. Jelre az első tanuló labdavezetéssel, szlalomfutással kerüli a bójákat. Az utolsó bója megkerülése után egyenes vonalú futással, labdavezetéssel futnak visszafelé és átadják a labdát a következő tanulónak, aki megismétli a feladatot. Az a csapat nyer, akinél elsőnek befejezik a tanulók a feladatot. A játék számos változata alkalmazható, különféle akadályokkal és feladatokkal.

- „Csendes” játékok – „Közelebb a vonalhoz” (koordináció)

A tanulók egy sorban állnak a kézilabda pálya alapvonalán. A tanár kijelöl egy vonalat (pl. félpálya). A tanulók bekötött szemmel próbálnak a vonalra rálépni vagy hozzá legközelebb helyezkedni. Az a tanuló nyer, aki rálépett vagy legközelebb helyezkedett a vonalhoz.

- „Csendes” játékok – Labdaátadás körbe (koordináció)

A tanulók egymás mellett helyezkedve kört alkotnak. A két egymástól legtávolabban (átellenesen) álló tanulónál labda van. Jelre egy irányba átadják a labdát a mellettük álló tanulónak, aki továbbítja azt a mellette lévőnek, és így tovább. Az a tanuló, akihez egyszerre odaér mindkét labda, kiesik a játékból.

- „Csendes” játékok – Fagyasztás (koordináció)

A tanulók labdával a kézben tetszőleges irányban labdát vezetnek az egész pálya területén. A tanár jelzésére abban a pillanatban mozdulatlanná válnak, „megfagynak”. Az a tanuló, akinek nem sikerül időben reagálnia kiesik a játékból.

- Dobáspontosság-fejlesztő játékok – Célbadobó (dobáspontosság, koordináció, lövőtechnika)

A tanulókat két csapatra osztjuk, a szabaddobási vonalon a két kapufa vonalában állnak az első játékosok, mögöttük két oszlopban helyezkednek a többiek. Minden játékosnak van egy teniszlabdája. A kapura egy célkeretet vagy annak megfelelő kötelet, karikát vagy más eszközt helyezünk. A tanulók egymás után próbálkoznak a célba találni a labdát. A több találatot elérő csapat nyer. A játékot többfél változatban is lehet játszatni (pl. kézilabdával, medicinlabdával, kislabdával, stb.).

- Dobáspontosság-fejlesztő játékok – Medicinlabda célzó játék (dobáspontosság, koordináció, lövőtechnika)

Két csapatot alkotunk. A pálya közepére hosszában egy vagy két padot helyezünk. A padokra kisebb és nagyobb medicinlabdákat helyezünk. Mindkét csapat a saját térfelén helyezkedik, 6-10 méterre a középen elhelyezkedő pad(ok)tól. Minden tanulónak labda van a kezében. Jelre a meghatározott területről el kell találni a medicinlabdát, hogy az az ellenfél térfelére essen. Az a csapat nyer akinek a végén kevesebb medicinlabda található a térfelén. Az ellenfél térfelére nem lehet átlépni, a saját térfélen labdát gyűjteni lehet, de a dobásokat csak a megjelölt vonalon kívül lehet végrehajtani.

- Technikai-taktikai játékok – Pályafoglaló labdavezetéssel (agilitás, koncentráció, labdavezetés)

Két csapatot alkotunk. Az egyik csapat tagjai labdával a kézben a saját szabaddobási vonalukon belül helyezkednek. A másik csapat játékosai a másik térfélen a 9-es vonalon belül helyezkednek labda nélkül. Jelre a labdás csapat labdavezetéssel igyekszik minél gyorsabban átérni a másik csapat területére. A másik csapat pedig kitámadva a 9-es területéről igyekszik a megadott szabályok keretein belül megakadályozni a támadó játékosokat a továbbhaladásban. A játéknak akkor an vége ha az összes labdás játékos átért az ellenfél területére. A játékok sokféle változatban lehet játszatni (pl. védekezés karok használata nélkül, védekezés labdaelütéssel, stb.).

- Technikai-taktikai játékok – Pontszerző (gyorsaság, koordináció, cselezések, labdaelfogás, átadások)

Két csapatra osztjuk a tanulókat. A játékosok számától függően játszhatjuk a 9-es vonalon belül vagy akár fél pályán is. A labdát megszerző csapat igyekszik minél több átadással, minél hosszabb ideig maguknál tartani a labdát. A játék mehet időre vagy bizonyos számú átadás végrehajtása eléréséig is. A játék szabályait többféleképpen is módosíthatjuk (pl. labdaátadás csak egy vagy két kézzel, labdaátadás csak felugrásból, csak pattintott átadás, ugyanannak a társnak nem lehet visszadobni a labdát, stb.).

- Kontaktjátékok – Kakasviadal (erő, egyensúlyérzék, koordináció)

A tanulók párosával labdával a kézben a hátuk mögött egy 2 méter sugarú körben helyezkednek. Jelre a tanulók egy lábon szökdelve, a testükkel vagy vállukkal igyekeznek kiszorítani a párjukat a körből. Az a játékos nyer akinek sikerült kiszorítani a társát. A játék játszható labdával a kézben a test előtt, oly módon, hogy nem a testükkel ütköznek a tanulók, hanem a labdával próbálják kitolni egymást.

- Kontaktjátékok – Harc a labdáért (erő, egyensúlyérzék)

A tanulók párosával helyezkednek el. Minden párnak egy labdája van, amit mindketten két kézzel fognak. Jelre egyszerre megpróbálják kivenni a társuk kezéből a labdát. Az a játékos nyer, aki többször kivette a társa kezéből a labdát. A játék játszható egy és két kézzel, valamint két labdával is.

A módosított játékok közül alkalmazhatunk vonalkézilabdázást, fejelős kézilabdázást, zsámolykézilabdázást, leütés nélküli kézilabdázást, rögbit kézilabdával, iramjátékot,

kézilabdázást két labdával, emberfogásos kézilabdázást és minden egyéb formájú kézilabda játékot aminek a szabályai eltérnek a hagyományos kézilabdázástól.

3. A támadás technikája és oktatása

4.1. A labda fogásának, elfogásának és vezetésének technikája, oktatásának menete

4.1.1. A labda fogása

A labda fogása lehet **egykezes** és **kétkezes**. A kezdő játékosok, tanulók a kétkezes labdafogást alkalmazzák, mert ez biztonságosabb és nagyobb védelmet biztosít (Marczinka, 1993). Ebben az esetben a két kéz felülről fonódik rá a labdára úgy, hogy mindkét kéz mutató-, és hüvelykujjai majdnem összeérnek. Az ujjak nyitottak, a labda a két tenyérbe simul (Szabó, 2004).

Az egykezes labdafogást sokkal célszerűbb alkalmazni, mivel praktikusabb és nagyobb szerepe van a támadás technikai elemeinek könnyebb végrehajtásában. Ezt a módszert célszerű a kétkezes fogás után elsajátítani, mivel kivitelezése egy fokkal nehezebb. Az egykezes labdatartásnál a hüvelykujj és kisujj fogja a labdát, a másik három ujj enyhén nyitottan ráfonódik arra. (Csillag, 1992).

A leggyakrabban előforduló **hibák**, hogy az ujjak zártak, illetve nem eléggé tártak, a labda nem kerül be a tenyérárokba, az ujjak gyengén szorítják a labdát, a hüvelykujj túlságosan a labda elé kerül és a csukló felfelé vagy lefelé hajlik (Fekete, 2007)

1. kép: A labda fogása (kétkezes)

Forrás: Saját felvétel

2. kép: A labda fogása (egykezes)

Forrás: Saját felvétel

Gyakorlatok az egykezes és kétkezes labdafogásra:

- Labda felemelése a talajról, guggolásból vállmagasság fölé (mindkét kézzel, jobb és bal kézzel is).
- Egykezes labdafogás kar mellső középtartásban, elengedni és megfogni a labdát (ügyetlenebb kézzel is).
- Egykezes labdafogás kar mellső középtartásban, labda elengedése után gyors körzés a labda felett, majd labda elkapása (a labda nem eshet le).
- Két szemben elhelyezkedő játékos két kézzel tart egy labdát, jelre megpróbálják kivenni a társuk kezéből.
- Két szemben álló játékos egykezes labdafogással tartja a labdát, jelre megpróbálják kivenni a társuk kezéből (ügyetlenebb kézzel is).

4.1.2. A labda elfogása

A labda elfogása, más néven átvétele lehet kétkezes és egykezes. Az oktatás folyamatában először a könnyebb kétkezest tanítjuk, majd ha már készségszinten elsajátították a tanulók rátérhetünk az egykezesre, amelyet inkább képzett, versenyző kézilabdázók használnak.
A labda elfogása az érkező labda birtokbavételét jelenti (Csillag, 1992). Lényegében a labda átvételéről, és biztonságos kezeléséről van szó. Az átvétel helyzetétől függően több nehézségi foka van. A legegyszerűbb, és az oktatás első szakaszában leginkább alkalmazható

labdaelfogási módszer a *szemből, mellkas magasságában érkező* labda elkapása. Ezután következnek a *fej fölé érkező* labdák átvétele, az egyik és másik *oldalról érkező labdák* átvétele, a *hátulról érkező* labdák átvétele valamint a *guruló* labdák átvétele (Fekete, 2007). Számos más testhelyzetben is végezhetünk labdaelfogásokat (pl. mozgás közben, felugrás közben, ülésben, stb.).

A labdaelfogások oktatásánál ügyelni kell az elfogás három fázisának végrehajtására, amelyek az értenyúlás, a bekísérés és a labda megfogása (Csillag, 1992).

Az **értenyúlás** során mindkét kéz ujjai enyhén nyújtva, nyitottan helyezkednek el, a csukló enyhén hátrafeszítve, a mutatóujjak és a hüvelykujjak egymás felé néznek. A nyújtott kar a labda érkezési irányába mutat.

A **bekísérés** folyamatában a labda a tenyérrel ütközik, a kar behajlításával a labda sebessége minimálisra csökken és előkészíti a megfogást.

A labda **megfogása** során az ujjak ráfonódnak a labdára és előkészíthető a dobás kivitelezése (Csillag, 1992).

A leggyakoribb **hibák** a labdaátvétel végrehajtásánál a kezek túlzottan nyújtott és feszített állapota, a két tenyér befelé néz, a hüvelykujjak nem néznek egymás felé valamint nem hajlik be eléggé a kar a bekísérés során (Szabó, 2004). Ezenkívül a kezek túl távol vannak egymástól, így a labda átcsúszhat közöttük, a törzs nem fordul be a labda irányába oldalról érkező labda elkapása során (Fekete, 2007).

Gyakorlatok a labda elfogására:

- Párosával egymással szemben labdaátadás és elfogás.
- Párosával egymással szemben pattintott labdaátadás.
- Párosával egymással szemben gurított labdaátadás.
- Két oszlopban egymással szemben felállás, labdaátadás után futás a saját sor végére.
- Előző gyakorlat futás az ellentétes sor végére.
- Páros felállás a 6-os vonalon egymástól 3 m-re, futás a túlsó térfélre közben labdaátadások csuklópasszal.
- Páros felállás egymással szemben a 6-os vonalon egymástól 2 m-re, oldalazó futás közben kétkezes mellső labdaátadás.

4.1.3. A labdavezetés

A labdavezetés a labda birtoklásának egy tartós módja. A folyamata labdaleütéssel kezdődik és egészen a labda megfogásáig tart (Marczinka, 1993). Végezhetünk labdavezetést álló helyzetben és mozgás közben is. Két fajtája a magas és a mély labdavezetés. Magas labdavezetésnél a labda vállmagasságig pattanhat, több reakcióidőt biztosítva a vezető játékosnak a labda pattanásának irányítására. Mély labdavezetés közben a labda térd, illetve csípőmagasságig pattan (Fekete, 2007). Ezt a formát célszerű a védő játékosok közelében használni, mert biztonságosabb, viszont nehezebb a kivitelezése.

Technikai végrehajtását tekintve felülről lefelé kell „nyomni" a labdát az ujjakkal és kevésbé a tenyérrel. A mozdulatot az alkar indítja, ezt követi a csukló, a tenyér és végül az ujjak. Menete: a tenyér nyitva, az ujjak enyhén széttárva, a csukló és az alkar laza tartásban készülnek a labda érintésére. A tanuló először az ujjhegyekkel érinti a labdát, majd rugalmas alkar- és csuklómozdulattal kíséri a labda útját a holtpontig. Ezután gyengéd, de határozott mozdulattal pattintja le a labdát (Marczinka, 1993).

A labdavezetés oktatása nagyon fontos, mivel bármikor adódhatnak olyan helyzetek amikor készségszinten kell alkalmazni mindkét kézzel.

A leggyakoribb **hibák** a feszes, nyitott tenyérrel végrehajtott, ritmus nélküli labdavezetés, valamint a labda „borítása", amikor oldalról nyúlnak a labda felé és ilyen helyzetből végzik a labdavezetést.

Gyakorlatok a labdavezetésre:

- Labdavezetés álló helyben test körül.
- Labdavezetés álló helyben terpeszállásban a lábak között.
- Labdavezetés oldalvonaltól oldalvonalig először járás majd futás közben (jobb, bal majd váltott kézzel).
- Labdavezetés különböző testhelyzetekben (guggolás, ülés, hanyattfekvés, hasonfekvés, elülső fekvőtámasz, hátsó fekvőtámasz, stb.).
- Labdavezetés törpejárás közben.
- Labdavezetés közben a szabad karral karkörzés.
- Labdavezetés malomkörzés közben.
- Labdavezetés két labdával két kézzel.

- Labdavezetés különböző tárgyak megkerülésével, nehezítő körülmények alkalmazása (alkalmazhatóak játékok, váltó- és sorversenyek).

4.2. Átadások technikája és oktatása

Az átadások a játék egyik legfontosabb elemei közé tartoznak, céljuk a labda társnak való legoptimálisabb továbbítása (Kovac et al., 1983), valamint pontos és folyamatos átadásokkal a védekező csapat állandó feszültség alatt tartása (Clanton-Dwight, 1997). Az átadásokat feloszthatjuk kétkezes és egykezes átadásokra. A kétkezes átadások lehetnek felső, mellső, alsó átadások különböző testhelyzetekben, valamint ide tartoznak a kétkezes gurítások, tolások, terelések és kosárérintéssel végrehajtott továbbítások is. Az egykezes labdaátadások az átadások leggyakrabban használt formái. Ezek lehetnek felső, alsó, test előtti, test mögötti, csuklópasszok, tolás, lökés, gurítás és lökés. A kétkezes átadásokkal egyetemben végrehajthatóak talajon és felugrás közben is (Szabó, 2004). A kézilabdajáték legalapvetőbb átadási technikája az egykezes felső átadás, ennek technikájára alapul az egykezes felső dobás is.

Az egykezes felső átadás a leggyakrabban alkalmazott és legjellemzőbb labdatovábbítási mód. A tanuló támadó alaphelyzetben a váll fölé lendíti a labdát – labda **felkészítése**. A labda felkészítése lehet rövid és hosszú (köríves). Jobbkezes tanulóknál bal haránterpeszállásban a törzs a jobb karral úgy fordul el, hogy a bal váll néz a dobásirányba. A testsúly a hátsó lábra csúszik, azt enyhén behajlítja. A labdás kar esetében az alkar és a felkar minimum derékszöget zár be, de nem teljesen nyújtott. A labda nélküli kar enyhén hajlított a test előtt. **A dobómozdulat** a csípő elfordításával kezdődik, ezután következik a váll, a könyök, majd a csukló. Az egész mozdulat ostorcsapásszerű kivitelezésére kell törekedni. A mozdulatsor végrehajtása során a testsúly fokozatosan átcsúszik az elülső lábra, a hátsó láb fékezi a test lendületét (Marczinka, 1993).

A leggyakoribb **hibák** a bizonytalan egyensúlyi helyzet a felkészítési időszakban, a labda nélküli kar segítő – lendítő tevékenységének elmaradása (Szabó, 2004), a csípő és a törzs nem kellőképpen fordul, a labda felkészítése után a dobás kivitelezése lökő mozdulatban folytatódik (alkar és a csukló nem fordul rá a dobásra) valamint a labda felkészítésénél a felkar és az alkar derékszögtől kisebb behajlítási szöge. A dobómozdulatnál leesik a dobókar könyöke, ezáltal a labda nem egyenes vonalban repül ki (Fekete, 2007).

Gyakorlatok a labdaátadásra:

- Felállás a faltól 2-3 m-re szemben, labdadobás a falhoz visszapattanó labda elfogása.
- Célba dobás labdával különböző felfüggesztett eszközökre, táblára.
- Egymással szemben helyezkedés, labdaátadások pattintva, majd pattintás nélkül.
- Labdaátadások ülésben és különböző testhelyzetekben.
- Karkörzés utáni labdaátadás a társnak.
- Állásban lövőcsel az ellentétes lábhoz, labda kiemelése majd átadás a társnak.

4.3. A lövések technikája és oktatása

Számos felosztás létezik a kézilabdázás kapuralövéseinek formáira. A lövéseket feloszthatjuk:

- A lövések távolsága szerint (távoli, középtávoli, közeli).
- A lövések posztok helye szerint (szélső, átlövő, irányító, beálló, kapus).
- A labda röppályája szerint (egyenes, visszahúzott, ívelt, pattintott, csavart, pörgetett, stb.).
- A labda kapura érkezésének helye szerint - a kapus szemszögéből (felső, félmagas, alsó, test melletti, hosszú oldalra történő, rövid oldalra történő lövés, stb.).
- A lövések talajon vagy levegőben történő végrehajtása alapján.
- A lendületszerzés módja szerint (helyből, egy lépésből, több lépésből, futásból, utánlépéssel, keresztlépéssel, beszökkenéssel, stb.).
- A labda felkészítése szerint (egyenes, átlós, kör, feltolt, stb.).

Technikai kivitelezése az ember természetes, ősi dobómozdulatára épül. Ezért a **felső lövés** a többi dobásforma alapjának, végrehajtási modelljének is tekinthető, valamint a legalapvetőbb és a legszéleskörűbben alkalmazott lövéstechnika (Marczinka, 1993). Ennél a technikánál három lépésből, egyenes felkészítéssel dobunk kapura. A technikája szinte megegyezik az egykezes felső átadás technikájával, azzal a különbséggel, hogy erősebben, dinamikusabban hajtjuk végre a dobást. Végrehajtása alaphelyzetből indul. A tanuló dobókézzel ellentétes lábbal tesz egy lépést előre, miközben felkészíti a labdát dobóhelyzetbe. A felsőteste a csípő behajlításával elfordul. A felkar vízszintes, a felkar és az alkar minimum derékszöget zár be. A lendítő kar enyhén behajítva helyezkedik el a test előtt. A felkészítés röviden történik (Csillag, 1993). Használhatunk köríves felkészítést is, ebben az esetben figyelnünk kell arra, hogy a tanuló befejezze a lövést az alkar és a csukló ostorszerű mozdulatával (ne tolja).

Miután kellőképpen begyakoroltattunk a talajon történő dobás végrehajtását elkezdhetjük a felugrásos dobás oktatását is. Ebben az esetben egy, két, három lépésből vagy futólépésből, esetleg más lendületszerzési forma végrehajtása után a felugrást a dobókézzel ellentétes lábról kell végrehajtani a dobás irányával szemben. A labdát röviden vagy köríves felkészítéssel kell felkészíteni, ezzel egyidőben történik a váll befordítása. A dobómozdulat nyitásaként a lendítő láb rúg rézsút hátra-lefelé, ezután a csípő fordul befelé, a dobókar előrecsapódik. A talajra érkezés a felugró lábra vagy páros lábra történik (Fekete, 2007).

A leggyakoribb **hibák** a labda nem kellő kiemelése a dobás során (szűken dobja a labdát), a labda nélküli kar passzív munkája, a törzs és a csípő mereven a dobás irányában áll (nem fordul), kicsi a támaszhelyzet.

Gyakorlatok az egykezes felső dobásra talajról (felső lövés):

- Támadó alaphelyzetben test előtt tartott labda köríves felkészítése, a test és a végtagok ellenőrzése után labdaátadás a 3 m-re szemben helyezkedő társnak.
- Támadó alaphelyzetben test előtt tartott labda gyors, egyenes felkészítése, labdaátadás a 3 m-re szemben helyezkedő társnak.
- Támadó alaphelyzetben a labda tetszőleges felkészítése és labdaátadása 6-8 m-re helyezkedő társnak.
- Támadó alaphelyzetben a labda tetszőleges felkészítése után labda továbbítása 8-10 m-re helyezkedő társnak.
- Labdavezetésből lendületszerzés három lépéssel, a labda tetszőleges felkészítése után labdaátadás 10-12 m-re helyezkedő társnak.
- Labdavezetést követően célzott kapuralövés a szabaddobási vonalról a kapu meghatározott sarkaiba kapus nélkül.
- Labdaátadás az oldalirányban helyezkedő társnak, ezt követően lendületszerzés, majd a visszakapott labdával kapuralövés védő vagy eszköz felett.

Gyakorlatok az egykezes felső dobásra felugrásból (felugrásos lövés):

- Ugrólábon történő folyamatos szökdelés, közben karkörzés labdával a kézben.
- Alaphelyzetből lendületszerzés három lépésből, elrugaszkodás az elugró lábról és közben a labda köríves felkészítése dobóhelyzetbe.
- Alaphelyzetből lendületszerzés három lépésből, elrugaszkodás az elugró lábról és közben a labda egyenes felkészítése dobóhelyzetbe.

- Alaphelyzetből három lépés után felugrásos lövés mozdulatával labdaátadás a társnak (távolság 6 – 8, majd 8 – 10 méter).
- Labdaátadások párokban egy lépés lendületszerzés után a felugrásos lövés dobómozdulatával (távolság 8 – 10 majd 10 – 12 méter).
- Félpályáról indulva önszöktetés, labda elfogása után 9 méterről felugrásos kapuralövés (3 lépésből).
- Lendületvételt követően elrugaszkodás a 10 méterre elhelyezett zsámolyról, felugrásos kapuralövés köríves felkészítéssel, átlövő posztról.
- Lendületvételt követően elrugaszkodás a 10 méterre elhelyezett zsámolyról, felugrásos kapuralövés egyenes felkészítéssel irányító posztról.
- Célzott kapuralövések felugrásos lövéssel (felső és alsó sarok mindkét oldalon) átlövő és irányító posztokról.
- Lendületvételt követően (3 lépés) kapura lövés felugrásos lövéssel a büntetődobási vonalon feltartott karral elhelyezkedő passzív védő felett.

A kézilabdázás leggyakrabban használt lövésformái közül meg kell említenünk a szélső posztról leginkább alkalmazott kanyarított, elhajlásos, csavart és beugrásos lövést. A beállós posztról pedig a beugrásos, bevetődéses, bedőléses lövéseket és az ejtést.

A **bedőléses lövés** leggyakrabban a beállók által alkalmazott lövésforma. Leginkább a labdaátvételt követően dobókézzel azonos oldalra, visszafordulás után hajtják végre, de végrehajtható dobókézzel ellentétes oldalra fordulással is. Jobbkezes beálló esetén a kissé jobbra bejátszott labdát átveszi, előtte a labda irányába lép a jobb lábával. A kilépő láb talpán hajtja végre a 180°-os fordulatot, miközben a térdét fokozatosan hajlítva süllyeszti a súlypontját. Ez a mozdulat a visszafordulás. Szembefordulva a kapunak a bal lábát párhuzamosan a jobbal a talajra helyezi, vállszélességtől nagyobb terpeszben. Ekkor a labdát két kézben birtokolja, térdei hajlított állapotban vannak. Ezután a térdeit fokozatosan nyújtva dől a kapuelőtér fölé, röviden felkészítve a labdát a dobó váll hátrafordul. A lövő mozdulatot a térdek további nyújtása indítja meg. A labda kidobása után az utómozgásnak fontos szerepe van. A dobókar a másik mellé zárva tompítással talajfogás a soron következő mozdulat. A tompítás során a két tenyér közel azonos időpontban találkozik a talajjal. A két kart a könyökben és a csuklóban hajlítva, hason fekvésbe érkezik a játékos. A dobókézzel ellentétes oldalra történő végrehajtás megegyezik a fent leírtakkal, azzal a különbséggel, hogy a jobbkezes játékos a bal láb talpán fordulva dől a kapuelőtér felé (Fekete, 2007).

A leggyakrabban előforduló **hibák** a vonalra lépés, a súlypont nem kellőképpen történő süllyesztése, a labda körívben történő felkészítése, a dinamikus térdnyújtás elmaradása, valamint, hogy a két kar összezárása elmarad a tompításnál (Fekete, 2007).

Gyakorlatok:

- Két tanuló szemben helyezkedik egymással 7-8 méterre. Térdelésből dőlés előre és röviden felkészített labdával bedőléses dobás. Érkezés hason fekvésbe a két kar aktív hajlításával.
- Guggolásból dőlés előre és röviden felkészített labdával bedőléses dobás. Érkezés hason fekvésbe a két kar aktív hajlításával.
- Két tanuló szemben helyezkedik egymással 7-8 méterre. Alaphelyzetből dőlés előre és röviden felkészített labdával bedőléses dobás. Érkezés hason fekvésbe a két kar aktív hajlításával.
- A kapuelőtérnél beálló pozícióban átvett labda kapura lövése visszafordulás utáni bedőléses dobással.
- A kapuelőtérnél beálló pozícióban átvett labda kapura lövése visszafordulás utáni bedőléses dobással, félaktív majd aktív védővel.

4.4. A cselezések technikája és oktatása

A cselezések az ellenfél megtévesztése egy adott pillanatban, játékszituációban a közvetlen gól elérése vagy egy később kialakítandó helyzet érdekében. A cselezés a játék nagyon lényeges, sokszor nélkülözhetetlen eszköze. Megfelelő helyen és időben történő alkalmazása látványossá teheti a megoldásokat, eredményesebbé a játékot. Túl gyakori alkalmazása viszont gátolja a közös tevékenységet, lassítja a játék ritmusát. Minden csel két részből áll: az első, amikor a támadó valamit el akar hitetni az ellenfelével, a második a valódi cél végrehajtása (Fekete, 2007).

A labda nélkül végrehajtott cselek az indulócselek és az irányváltoztatások. A labdával végrehajtott cselek az indulócselek, irányváltoztatások, az átadási cselek, a lövőcselek, az átemelés, lefordulás és leforgás.

Részletesen a labdás indulócsekkel foglalkozunk. Az **egyszerű indulócsel** egy kilépéssel kezdődik, rézsútosan előre, a dobó kézzel ellentétes irányba erőteljesen hajlított lábbal. A

labda a támadó teste előtt zárt helyzetben van, általában két kézben. A védő reagálásának pillanatában a dobó kézzel azonos lábbal ellép a védő elől, szinte párhuzamosan a védő testének síkjával. A harmadik lépés a védő mellett a kapu felé irányul, ekkor történik a labda felkészítése és a kapura dobás kísérlete, vagy a labda továbbítása. A felugrás vagy beugrás a dobó kézzel ellentétes lábról történik. A lépéshossz közepes – hosszú – rövid. A három lépést két ütemben célszerű végrehajtani. Az első ütem az első lépés, a védő megtévesztése, a második ütem a második és a harmadik lépés célja pedig a védőtől való minél gyorsabb túljutás.

A leggyakrabban előforduló **hibák** a „szűk" indulócsel, amikor az első lépés nem elég hangsúlyos rézsútos irányba, a második lépés a védő felé történik, lehetőséget adva a védőnek az ütközésre. A harmadik lépés leggyakoribb hibája, hogy a tanulók nem a kapu irányába, hanem oldalra hajtják végre. Ezen kívül figyelni kell a mozgás ritmusosságára, dinamikájára is.

Rávezető gyakorlatok (pl.: pontszerző, labda nélküli cselezések, egyik lábról másikra történő szökdelések, stb.) alkalmazása megkönnyítheti az indulócsel elsajátítását.

Gyakorlatok:

- Kilépések rézsútosan a dobókézzel ellentétes oldalra.
- Egyszerű indulócsel gyakorlása mindkét irányba párokban, labda nélkül, gyorsuló ritmusban.
- Indulócsel végrehajtása egy helyben álló passzív védő mellett.
- Két játékos egymással szemben 3 m-re futással indulnak egymás felé, középen mindketten indulócselt végeznek (ennél a feladatnál ügyeljünk arra, hogy ne kerüljön össze egy jobbkezes és egy balkezes tanuló, mert az indulócselt azonos irányba fogják kezdeni).
- Ugyanaz a gyakorlat labdával, labdavezetéssel futnak egymás felé, az indulócsel elvégzésének kezdetekor fogják meg a labdát két kézzel.
- Indulócsel végrehajtása labdával, fél aktív védővel.
- Indulócsel végrehajtása labdával, aktív védővel.

A **páros lábbal végrehajtott indulócselt** nevéből adódóan az egész testtömeg egyidejű mozgatásával és páros lábbal történő talajfogással kell végrehajtani. Hatásosnak mondható cselezési technika, mert a védő mindkét oldalára végrehajtható hasonló módon. Az érkező

labdát a tanuló még levegőben veszi át, majd páros lábbal egy időben érkezik a talajra, mert így további három lépést tehet. A labda átvételével egy időben a támadó hosszan, laposan ugrik rézsútosan előre, majd a labda elfogása után páros lábba fog talajt a védőtől kartávolságra. A lábak hajlítottak, a súlypont alacsonyan helyezkedik, a felsőtest enyhén előredől és a kezek melltájékon fogják a labdát. Abban a pillanatban, amikor a védő elindul a színlelt mozgásirányba, a támadó gyors kilépéssel az ellenkező irányba indul. Irányváltoztatás közben a súlypont alacsonyan van. A további lépéseknél a kapuralövés vagy a labdaátadás pillanatáig célszerű a mozgásirány szerinti hátsó lábbal keresztbe lépni a védő előtt, így a labda jól fedezhető, és a támadó játékos gyorsan, erőteljes mozgással törhet kapura (Marczinka, 1993).

A leggyakrabban előforduló **hibák** a támadó játékos testhelyzetében és a mozgás végrehajtásában a túlságosan előrehajló törzs, a magas súlypont, a második és harmadik lépés rövidsége (több időt hagynak a védőnek a reagálásra), a támadó védőhöz túl közeli helyezkedése valamint, hogy a védő játékoson való túljutást követően nem a védő sávjába igyekszik kerülni a támadó, így lehetőséget ad a szomszédos védők beavatkozására (Fekete, 2007).

Gyakorlatok:

- Az indulócsel lépéseinek és ritmusának gyakorlása mindkét irányba párokban, labda nélkül, gyorsuló ritmusban.
- Az indulócsel gyakorlása mindkét irányba párokban, labdavezetésből levegőben átvett labdával, váltakozó sebességű futás közben.
- Az indulócsel gyakorlása mindkét irányba párokban, szemben álló társtól visszakapott labda levegőben történő átvételét követően.
- Az indulócsel gyakorlása félaktív és aktív védővel szemben először labdavezetésből, majd társtól kapott labda átvételét követően.

Az **átemelés** mind az átlövők, mind a szélsők által alkalmazott cselezési forma, mely során a támadó a labdát levegőben átvéve, páros lábbal érkezik a talajra rézsútosan a védőtől. Ezáltal oldalra lépteti a védőt, majd a széles terpeszállásból a dobókézzel ellentétes irányba ugrik vissza, a védő túlsó oldalára. Az elugrás pillanatában a labda hátrafelé készítése kezdődik, majd hátsó rézsútos mélytartáson keresztül körívben, dinamikus karlendítéssel a fej fölé emelkedik. Ezzel a mozdulattal a védő felett emeli át a labdát a támadó. Az ellentétes karnak a mozgás egyensúlyozásában, illetve a védőtől való távolság megtartásában van szerepe. A

támadót segíti a törzs hátrahajlítása is. A védőn túljutva szintén a védő játékos sávjában továbbítja a labdát vagy kapura lövéssel próbálkozik (Fekete, 2007).

A leggyakrabban előforduló **hibák** az átemelés kezdeti szakaszában a lábbal történő kilépés, cselezés elmaradása, ezáltal szinte egy síkban helyezkedik a támadó a védővel, megkönnyítve neki a védekezést és kockáztatva a belemenést is. A törzs és az ellentétes kar segítő munkájának az elmaradása is hibás végrehajtást eredményezhet.

Gyakorlatok:

- A testcsel lépéseinek és ritmusának gyakorlása párokban, közben a labda átlendítése a dobó kézzel a védő felett.
- Az átemelés gyakorlása párokban, labdavezetéssel, egymással szemben. Középen találkozáskor hajtják végre a tanulók a cselt, oly módon, hogy a tanulók rézsútosan jobbra (jobbkezeseknél) páros lábon fognak talajt a csel megkezdése előtt.
- Az átemelés gyakorlása párokban, szemben álló társtól kapott labdával aki félaktív védő.
- Az átemelés gyakorlása aktív védő ellenoldalról kapott labda átvételét követően, majd felugrásos kapura lövés végrehajtása a csel után.

Az **átadási cseleket** a játékosok az ellenfél megtévesztésére szolgálják, lényegük, hogy a támadó a dobómozdulat egy részének végrehajtásával labdaátadást színlel az egyik irányba. Többféle átadási cselt különböztetünk meg: egykezes, kétkezes, felugrásos, test előtti, test mögötti, dobókézzel azonos és dobókézzel ellentétes irányú és csuklóátadással végrehajtott lövőcsel. Lényege, hogy a dobómozdulat megindítása után a tanuló a dobókéz visszatartásával, vagy a másik kéz eléhelyezésével megállítsa a labdát. A végrehajtás után döntheti el a játékos, hogy milyen további akciót végez. Az átadási cselek végrehajtásánál figyelni kell a lépésmennyiséget, mert gyakori a lépéshiba (Fekete, 2007; Marczinka, 1993).

A támadó játékos **lövőcsel** végrehajtásával kapura lövési szándékát jelzi a védőnek és a kapusnak, és ezáltal igyekszik elhitetni velük, hogy kapura lövést kísérel meg. Végrehajtása során a dobás mozdulatát vagy annak bizonyos szakaszait hajtja végre (Marczinka, 1993). A lövőcselek a kapuralövés fajtájától és a lövések végrehajtásának pozíciójától függően lehetnek felsődobással végrehajtott, alsódobással végrehajtott, elhajlásos lövőcsel, felugrásos lövőcsel és talajon végrehajtott lövőcsel. A lövőcselek végrehajtásánál figyelni kell a megfelelő labdabirtoklásra, mert kicsúszhat a tanuló kezéből. Hibák lehetnek ezen kívül a rövid, lassú és nem hiteles és nem kapura irányuló cselezőmozgások.

Gyakorlatok:

- Két tanuló oldalt áll egymásnak 2-3 méterre, és kifelé, a társtól ellentétes irányba mutatják a cselt felsődobással. Ezután a társ felé lépve adják át a labdát a társuknak.
- Két tanuló oldalt áll egymásnak 2-3 méterre, és kifelé, a társtól ellentétes irányba mutatják a cselt csuklóátadással. Ezután a társ felé lépve adják át a labdát a társuknak. Az egyik tanuló jobb a másik pedig bal kézzel végzi a cselt és az átadást, majd ellentétes oldalra fordulva szerepcserével is.
- A tanulók sorozatban felső- és alsódobásokat imitálnak helyben, egy kilépéssel.
- A jobbkezes játékos felsődobást mutat előre egy ballábas kilépéssel, majd a következő két lépésben szintén felsődobással átpasszolja a labdát a 9-10 méterre szemben álló társnak.
- A jobbkezes játékos alsódobást mutat előre egy ballábas kilépéssel, majd a következő két lépésben felsődobással átpasszolja a labdát a 9-10 méterre szemben álló társnak.

4.5. Talajfogás technikája és oktatása

A mai modern kézilabdázás nélkülözhetetlen eleme a biztonságos talajfogás megtanulása és alkalmazása. A játék olyan iramban gyorsult fel, hogy sok esetben a védőknek nem marad más választása, mint hogy lökésekkel, kemény ütközésekkel állítsák meg a támadó játékost. A testnevelés órákon is adódhatnak olyan helyzetek, amelyeknél a megfelelő talajfogás alkalmazása segíthet a balesetek megelőzésében. Ezért is nagyon fontos, hogy a kézilabdázás technikai elemeinek oktatása során megfelelő figyelmet szenteljünk a biztonságos talajfogásnak, ugyanis megfelelő elsajátításának köszönhetően nemcsak a kézilabdapályán, de más sportágaknál és akár a mindennapi életben is használható, hasznosítható.

A talajra érkezés egyik módja az **esés**, amely során a levegőben vagy a talajon lévő tanuló lökés, taszítás vagy egyéb védekező munka eredményeképpen egyensúlyát veszítve érkezik a talajra. Ilyenkor legfőbb célja a sérülés elkerülése illetve a játékba való visszatéréshez szükséges idő minimálisra csökkentése. A talajfogási módok közül a **tompításnak** nagy szerepe van a beálló játékosok lövések utáni mozgásában. Ilyenkor a tanuló két karját a törzse előtt vállszélességben zárja még a levegőben, majdnem nyújtott helyzetben, majd a talajjal szembefordulva érkezik le. A láb egy pillanattal előbb ér le mint a tenyér, ezután a karok könyökben és csuklóban fokozatosan hajlítva, erőteljes fékező mozgással csökkentik az esés

sebességét. A törzs a legvégén lassan kerül a talajra. **Gurulás** során a test hosszúsági vagy szélességi tengelye körül végez átfordulást a talajra érkezéskor. A hossztengely körüli gurulásnál a tompítás helyzetéből a lövő karját könyökben fokozatosan, de gyorsan hajlítva az oldalán, a hátán, majd a másik oldalán átgurulva hason fekvésben fejezi be a mozdulatot. A végrehajtás során a fej egyenes helyzetben, a karok könyökben hajlítva a test mellett helyezkednek. A szélességi tengely körüli gurulásnál az erőteljesen befelé hajló jobbkezes támadó az elugró lábára érkezik, majd a lendítő lábát teszi le előre rézsút. Közben mindkét láb fokozatosan hajlik, és a testsúly is átkerül a lendítő lábra. A testrészek ezután jobb lábszár, comb külső oldala, tompor jobb oldala, majd keresztben átgurulva a háton sorrendben érkeznek a talajra. Ezután a támadó a bal vállán keresztül kerül szembe a talajjal. Ezt a gurulásformát elsősorban a szélső poszton játszó játékosok alkalmazzák, azt is a kanyarított lövések kivitelezésénél. A **csúszás** is sokszor a szélsők által alkalmazott talajfogási forma. Végrehajtása a tompítás technikájával kezdődik (a talajra érkezéskor a tanuló fokozatosan hajlítja könyökét és csuklóját). A törzs elülső részének leérése után mellkason csúszik előre a beugrás irányának megfelelően. Csúszás közben a két kar hajlított helyzetben a nyújtott törzs mellé kerül (Fekete, 2007).

Hibák a talajfogás végrehajtása során: laposan ugrik a tanuló, a két kar nem zár egymás mellé, túl gyorsan érkezik a törzs a talajra, az ujjak a talaj felé mutatnak leérkezés során, a térd leérkezik a talajra aminek során megsérülhet (tompítás), a gurulás irányában lévő kar hajlítása túl gyors vagy lassú, a tanuló nem zárja a karját a törzs irányába, a fej hátraemelése és ezáltal beütése a talajba, lassú végrehajtás (gurulások), a csúszó játékos csuklója a teste alá gyűrődik, a fej előretolt helyzete (csúszások). (Fekete, 2007).

Gyakorlatok (tompítás):

- Tapsos fekvőtámasz végrehajtása.
- Fekvőtámaszban ellökődések a talajtól, érkezés hason fekvésbe.
- Térdelésből dőlés előre fekvőtámaszon keresztül hason fekvésbe, karhajlítással.
- Guggolásból dőlés előre fekvőtámaszon keresztül hason fekvésbe, karhajlítással.
- Két tanuló egymás mellett hason fekvésben helyezkedik a talajon. Átvetődés a társ felett oldalra és vissza.

Gyakorlatok (gurulás):

- Gurulóátfordulások előre és hátra.

- Átfordulások hanyattfekvésből hason fekvésbe karral magastartásban.
- Ülésből dobó mozdulat imitálása talajközelből, majd a lövő kéz előrecsúsztatásával gurulás oldalra, majd átfordulás a háton és a vállon keresztül, érkezés szembe a talajjal.
- Guggolóállásból labdaátadás a szemben helyezkedő társnak: lendítő lábbal kilépés után üljön le a sarkára, majd kanyarított lövéssel lője át a labdát a társnak és kigurulással fejezze be a feladatot.
- Két tanuló szemben egymással 2 méterről előrelépve felugrik, levegőben ütközik, majd páros lábon talajra érkezve mindketten hátrafelé kigurulnak.
- Előző gyakorlat, labdával a kézben.

Gyakorlatok (csúszás):

- Guggolásból dőlés előre a talajra két kézre, és a törzs letétele után a test további előrenyomása.
- Hajlított állásból dőlés előre a talajra két kézre, és a törzs letétele után a test további előrenyomása mint az előző gyakorlatnál.
- Hajlított állásból előrevetődés után talajfogás kicsúszással.
- Hajlított állásból labdaátadás a szemben 5-6 méterre helyezkedő társnak előrevetődés után talajfogás kicsúszással.
- A társ által szemből pattintott labda visszaütése előredőlve páros lábról, majd kicsúszás.
- A társ által szemből pattintott labda visszaütése bevetődéssel, majd kicsúszás.

4. A védekezés technikája és oktatása

A védekezés technikai elemei a következőkre oszthatók: alaphelyzet, mozgások alaphelyzetből, ütközések, sáncolások, a labda megszerzésére irányuló tevékenység (halászás, a labda elütése, kisodrás). Részletesen az alaphelyzettel, a mozgásokkal, az ütközésekkel és a sáncolással foglalkozunk.

5.1. Alaphelyzet

A védekező alaphelyzetnél a boka-, a térd- és a csípőízület enyhén hajlítva, a lábfejek enyhén kifelé fordulva, közel a párhuzamoshoz, terpeszállásban helyezkednek el. A törzs kissé előredől, a súlypont lejjebb van, a testsúly eloszlik a talpon. A karok a test két oldalán, könyökben enyhén hajlítva vállmagasságban helyezkednek el (Szabó, 2003; Fekete, 2007). A legfontosabb az alaphelyzet kialakításában, hogy a karok fent legyenek, megnehezítve ezáltal a támadó játékos kapuralövését, valamint, hogy az alaphelyzetből a lehető leggyorsabb irányváltoztatásra legyen képes a tanuló, a kilépés, a sáncolás, a labdaszerzés és az ütközések végrehajtása érdekében.

Oktatásának menetét célszerű rövid magyarázattal és ismertetéssel kezdeni, melyek során elmondjuk az alaphelyzet jelentőségét, célját és a technikai végrehajtásnak legfontosabb elemeit. Ezután bemutatjuk vagy bemutattatjuk a mozgást.

A leggyakrabban előforduló **hibák** a nyújtott alsó végtag, a súlypont nincs kellőképpen leengedve, a karok lógnak a test mellett. Kiemelten fontos ezeknek a hibáknak a kijavítása, mert a rossz alaphelyzet elsajátítása az egész védekező mozgásra hatással lehet.

3. kép: Védekező alaphelyzet

Forrás: Saját felvétel

4. kép: Védekező alaphelyzet

Forrás: Saját felvétel

Gyakorlatok:

- Alaphelyzet felvétele különböző testhelyzetekből (alapállás, ülés a talajon, térdelőtámasz, hason-, illetve hanyattfekvés, stb.).
- Lassú futás közben jelre alaphelyzet elfoglalása.
- Oldalazó mozgás közben alaphelyzet felvétele.

5.2. Mozgás alaphelyzetből

A mozgások alaphelyzetből lehetnek mélységi és szélességi, egyenes vonalú vagy rézsútos mozgások. A játékhelyzettől függően lehet oldalazó mozgás, előrefelé futás, hátrafelé futás, utánlépés, keresztlépés, fordulólépés vagy felugrás is.

A mozgás technikai kivitelezésében nem adódhatnak nagyobb **hibák**, itt elsősorban az alaphelyzet a fő kiindulópont. Az a legfontosabb, hogy minél gyorsabban tudják a tanulók az alaphelyzetből a fent felsorolt mozgásformákat végrehajtani.

Gyakorlatok:

- Alaphelyzetből mozgás a tanár felemelt karja irányába, pár másodpercenként váltogathatja a mozgásirányt (előre, hátra, jobbra, balra, rézsút, stb.).
- Egymástól 4 m-re elhelyezett padok érintése oldalazó mozgással, majd előre-hátrafelé futással versenyszerűen.

- Alaphelyzetből rézsút előre ugrás jobb, majd bal lábra érkezve.
- Vonalfutás alaphelyzetből (alapvonalról a 6-os, a 9-es és a félpálya vonalait érintve).
- Taposás alaphelyzetben medicinlabdával vagy zsámollyal.

5.3. Ütközések

„Ütközésnek a támadó- és védőjátékos dinamikus, testtel és végtagokkal történő találkozását nevezzük” (Fekete, 2007:26). Az ütközések elsajátítása nagyon fontos, mert egyrészt a mai modern kézilabdázás egyik nélkülözhetetlen védekező technikai eleme, másrészt a testi kontaktus elfogadásával a baleset-megelőzésben kiemelt jelentősége van. Az üközések fő célja az ellenfél támadó tevékenységének megállítása, mozgásának késleltetése, a pontos átadások megakadályozása ezáltal a támadás és a gólszerzés meghiúsítása.

Az ütközések a támadó mozgásától függően történhetnek talajon és levegőben is.

A talajon lévő ütközések legfőbb technikai sajátossága, hogy a védő játékos a kitámadás után széles és stabil haránterpeszbe érkezik a labdás támadó elé, a támadó dobókarjával szemben lévő láb kerül előre. A teste kissé előredől, mert főként azt használja a támadó megállítására. A támadó lövő karjával szembeni karját a támadó alkarjára helyezi, a másik kezével pedig a csípőjét támasztja meg az esetleges cselező mozgás megállítása és a támadó saját testsíkja előtti tartása céljából. A két kar fokozatosan behajlik csökkentve, ezáltal az ütközés keménységét (Fekete, 2007).

A leggyakrabban előforduló **hibák**, hogy a védekező játékos későn kezdi meg az ütközés végrehajtását, az előremozgás során felugrik lehetőséget adva a támadónak cselezés végrehajtására valamint a haránterpesz nem elég széles (instabil, nem tudja megállítani a támadót. További hiba lehet még, hogy a védő karja csak a támadó felkarját támasztja meg (alkarral és csuklóval még mindig ellőheti a támadó), és a másik kar nem fogja meg a támadó csípőjét. Előfordul, hogy a védő becsukja a szemét. (Fekete, 2007).

Az ütközéseknél nagyon fontos a kellő gyakoroltatás, hogy a tanulók megszokják a test-test elleni küzdelmet és hogy bátran merjenek ütközni.

Rávezető gyakorlatokként alkalmazni lehet különféle küzdő játékokat és feladatokat, hogy fokozzák a tanulók bátorságát és a fájdalomtűrő képességüket (pl.: kakasviadal, fogójátékok ütközéssel, társ emelése és hordása, birkózások, területfoglaló játékok, stb.).

Gyakorlatok:

- Két tanuló egymástól 2-3 m-re helyezkedik. Az egyik labdával a támadó mozgást modellezi, felső dobásra készítve a labdát. A másik tanuló a védő ütközik vele a fent említett technika alkalmazásával. Labdacsere után szerepcsere következik.
- Ugyanaz a feladat egymástól 5-6 m-re, lendületszerzés után.
- Felállás egymással szembe 2 m-re, egyik tanuló a támadó labdával a kezében, egy lépés lendületszerzés, páros lábról felugrás és ütközés végrehajtása. A talajraérkezés is páros lábbal történik.
- Két tanuló egymástól 3 m-re helyezkedik. Ütközés végrehajtása két lépés után felugrásból és páros lábra érkezés mindkét tanulónál.
- Ütközések végrehajtása lendületből, labdaváltás után.
- Ütközések végrehajtása a védő játékos különböző testhelyzeteiből (pl. ülés, hanyattfekvés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, stb.).

5.4. Sáncolás

„A sáncolás a védőjátékosok kapura lövések elleni tevékenysége, melynek során a védő az átlövéssel dobott labda útjába helyezi kezét, karját, illetve valamely más testrészét” (Fekete, 2007:32). Ez a technikai elem a védő játékosok utolsó lehetősége, hogy megakadályozzák a gólszerzést. A mai modern kézilabdázásban leginkább akkor használják, ha a védekező játékosoknak már nincs lehetősége ütközni a támadó játékossal. A sáncolás lehet aktív (ténylegesen érintkezik a védő a labdával) vagy passzív (a jól helyezett sánc eredményeként a támadó vagy feladja a kapuralövési szándékát, vagy a sáncoló által szabadon hagyott területre lő, ahol a kapusnak nagyobb esélye van a védésre – a védőnek nincs közvetlen kontaktusa a labdával).

A sáncolásokat feloszthatjuk egyéni és csoportos, egykezes és kétkezes, talajon vagy levegőben végrehajtott sáncolásokra.

A felugrásos lövés sáncolásának technikai végrehajtása: a védekező játékos páros lábról felugorva (helyből, vagy a támadó irányába történő kilépéssel) a két karját a lehető legrövidebb úton magastartásba emeli, a labda átmérőjénél kisebb távolságra egymástól. A kar izomzata feszített, az ujjak nyújtott helyzetben vannak, hogy a dobás ereje ne okozzon kárt a sáncoló felső végtagjában.

A legyakrabban előfoduló **hibák** a csukott szemmel történő sáncolás, a kar izmai nem kellően feszítettek, a karok túl távol vannak egymástól és a védekező játékos előre irányuló ütőmozdulattal próbál sáncolni.

Gyakorlatok:

- Felsődobás sáncolómozdulatának végrehajtása védő alaphelyzetből és más testhelyzetekből (ülés, fekvőtámasz, hanyattfekvés,stb.).
- Két tanuló egymással szemben helyezkedik 2 m-re, egy kilépés után páros lábról elrugaszkodás egyszerre és kezek összecsapása (taps).
- Páros feladat: a tanulók egymással szemben 2-3 m-re helyezkednek, a támadó labdával a kezében felsődobást imitál, a védő pedig sáncol.
- Ugyanez a feladat, a dobó játékos a kapu irányába dobja a labdát, a védő sáncolni próbálja.
- Két tanuló oldalazó mozgást végez ellentétes irányba a hatos vonal előtt párhuzamosan a hatossal, a harmadik tanuló 10-11 m-en helyezkedik labdával. Jelre a támadó 3 lépés lendületből megkísérli a kapuralövést, a védők pedig egymáshoz közelítenek és párosan sáncolnak.

5.5. Kisodrás, halászás, a labda elütése – labdaszerzési módok

A **kisodrás** a védekezés egyik technikai eleme, amely a kapuralövés megakadályozásának egyik módja, bár alkalmazása nagyon balesetveszélyes, így az oktatását és a használatát is körültekintően kell elvégezni, illetve alkalmazni.

A kisodrás **technikai** leírása: a védekező játékos a támadó után ugrik fel, legtöbbször oldalazó mozgást követően, a saját kapuelőtere fölé, ügyelve, hogy ne lépjen a vonalra. Az ellenfélhez közelebbi karját nyitott tenyérrel, alulról felfelé irányuló mozgással lendíti, ezáltal a támadó lövéshez felkészített kezéből görgeti ki a labdát. Nagyon fontos, hogy a mozdulat végzése közben sem kézzel, sem más testrésszel nem érintheti a támadót (Fekete, 2007).

A mai modern kézilabdázásban a kisodrás használatát az esetek döntő többségében időleges kiállítással és büntetődobással „jutalmazzák”, ugyanis nagyon nehéz megítélni, hogy ténylegesen volt-e érintkezés a játékosok között. Oktatását és használatát inkább egyesületi szinten sajátítják el a tanulók.

Gyakorlatok:

- A labda terelgetése a talajon nyitott tenyérrel oda – vissza guggolásban, terpeszülésben és más testhelyzetekben.
- Két tanuló egymástól 1 méterre háttal és kissé oldalt állnak fel. A támadó felkészíti a labdát a felsődobáshoz, a védő pedig hátranyúlva óvatosan kisodorja a kezéből.
- Két tanuló egymástól 1 méterre háttal és kissé oldalt állnak fel. A támadó keresztlépéssel felkészíti a labdát, a védő pedig hátrafele futva sodorja ki a támadó kezéből a szert.
- Felállás párosával egymástól 1 méterre az egyik tanuló háttal a másik oldalt helyezkedik, a támadó egy lépésből beugrással lő, a védő hátrafelé felugorva a levegőben hajtja végre a kisodrást.

A **halászást** az ellenfél átadásának megszerzésére alkalmazzuk. A védő játékosnak célszerű a mozgását úgy időzítenie, hogy a labdát átadó támadó játékos azt ne sejthesse meg, majd megfelelő ütemű hirtelen közbelépéssel megszerezni a labdát. **Technikája**, hogy a védő játékos a támadó átadást végző mozdulatával egy időben, gyors mozdulattal támad ki az átadás feltételezett irányába, ezután a labda röppályája útját keresztezve közelebbi kezével belenyúl az átadásba (Marczinka, 1993).

Az **oktatás** alapját különböző testhelyzetekből végrehajtott rövid és gyors futások képezik. A testnevelési játékok bizonyos csoportja (adogatójátékok, pontszerzők, stb.) a labda megszerzését, elkapását készítik elő (Fekete, 2007). Labdaátadási helyzetekben nagyon fontos a megfelelő időzítés és a labda megszerzésére irányuló mozdulat ritmusa.

Gyakorlatok:

- Két tanuló egymással szemben helyezkedik 8 – 9 méterre, egy kilépéssel, egykezes felső átadással továbbítják a labdát a társnak. Mindegyik mögött egy – egy védő helyezkedik, akik időnként a passzolók mögül előrelépve megpróbálják elütni vagy elfogni a labdát.
- Két tanuló egymással szemben helyezkedik 8 – 9 méterre, egy kilépéssel, egykezes felső átadással továbbítják a labdát a társnak, de az adogatók mögötti védők kilépését észlelik a passzolók, akkor az átadást csellé módosíthatják.
- Két támadó folyamatosan adogatja a labdát jobb és bal átlövő pozícióban, egy védő pedig a kapuelőtér vonalon helyezkedik, a dobómozdulat megkezdésekor a védő kitámad és a labda útjának keresztezésével igyekszik megszerezni az átadást.

A **labda elütése** is a labdaszerzés egyik módja. Lényege, hogy a védő játékos a támadó játékos labdavezetése vagy pattintott bejátszása elleni védekezése következményeként nyitott tenyérrel elüti a labdát, amikor az elhagyja a támadó kezét vagy visszafelé pattan a talajról. Az elütést előnyös megkísérelni akkor, amikor a labda elhagyja a talajt és fokozatosan lassulva emelkedik. A labda elütését erőteljes súlypontsüllyesztéssel és határozott, de ugyanakkor lágy csuklómozdulattal hajtja végre a védekező játékos az ellenfélhez közelebbi kézzel (Marczinka, 1993). Az elütést végezhetjük visszarendeződés során és rendezett védelem felállása esetén is (Fekete, 2007).

A sikertelen elütés főbb okai:

- a kilépés rossz időzítése
- a kilépés lassú, rövid, vagy nem elég mély
- nem a labdára irányul a mozdulat
- a labdától távolabbi karjával nyúl keresztbe
- túl közel lép a támadó játékoshoz (Fekete, 2007:48)

Gyakorlatok:

- A tanulók párokban szemben állnak egymással és az általuk leejtett labdát átütik a 2 – 3 méterre álló társuknak.
- A tanulók párokban szemben állnak egymással és az általuk leejtett labdát talajközelből, mélyen előrehajolva átütik a 2 – 3 méterre álló társuknak.
- Két tanuló alaphelyzetben, érintő távolságon belül vezeti a labdát, míg mindketten igyekeznek a társuk labdáját elütni és megszerezni.
- A tanulók párokban helyezkednek el, az egyik a kézilabda pálya egyik oldalvonalán áll, labdával a kezében, vele szemben a társa 1 méterre. A labdás játékos labdavezetéssel előre halad, a védő pedig igyekszik elütni a labdát szabályos körülmények között.
- Előző feladat, a támadó játékos indulócselek alkalmazásával igyekszik elkerülni a labda elütését.
- Létszámtól függően a tanulók labdával a kézben helyezkednek el a pályán (fél pálya, szabaddobási vonalon belül, kapuelőtér vonalon belül). Jelzésre tetszőlegesen

haladnak labdavezetéssel és közben megpróbálják elütni a társaik labdáját, hogy közben a sajátjukat is figyelni kell.

5. A kapus technikája

A kapus posztja kulcsfontosságú a kézilabdajátékban, a teljesítménye nagy mértékben kihat a csapattársak és az ellenfelek pszichikai állapotára. Egy jó kapus lendületet adhat és egy közepes képességű csapatot is versenyképessé tehet (Clanton-Dwight, 1997). Ezért nagyon fontos a kapus kiválasztása és életkori sajátosságokhoz kapcsolt képzése. A kapusok kiválasztásánál érdemes figyelembe venni a tanulók várható antropometriai jellemzőit (magas termet, hajlékonyság), motoros képességeit (mozgás- és mozdulatgyorsaság, erő, hajlékonyság és lazaság) és a mentális képességeit (bátorság, akarat, fájdalomtűrő képesség, stb.). A kapus által alkalmazott technikai elemeket feloszthatjuk a kapus védekezésben alkalmazott technikai elemeire és a kapus támadásban használt technikai elemeire (Fekete, 2007).

6.1. Alaphelyzet

A hatásos védőmunka elsődleges feltétele egy olyan kiindulóhelyzet, készenléti állapot, amelyből a kapus gyorsan, pontosan tud reagálni és mozgatni a testét különböző irányokba. A lábak vállszéles terpeszben, kissé kifelé fordulnak, a térd pedig enyhén hajlított helyzetben helyezkedik el. A törzs egyenes vagy egy kissé előre döntött. A fej magasan tartott és a labda útját követi és a játékosok mozgását is kíséri. A karok könyökben hajlítva, a tenyerek pedig fejmagasságban helyezkednek (Marczinka, 1993).

Az alaphelyzet **oktatása** bemutatással és magyarázattal kezdődik, célszerű az alapos bemelegítés és a gyorsító és nyújtó feladatok alkalmazása.

A leggyakrabban előforduló **hibák** a karok nem megfelelő helyzete (alul, a csípőnél vagy felül, a fej felett) és a testsúly teljes talpon vagy csak az egyik lábon van (Fekete, 2007).

5. kép: A kapus alaphelyzete

Forrás: Saját felvétel

Gyakorlatok:

- Alaphelyzet felvétele, hibák javítása.
- Alaphelyzet felvétele különböző testhelyzetekről jelre (guggolás, hasonfekvés, hanyattfekvés, fekvőtámasz, stb.).

6.2. Mozgás alaphelyzetből, alapmozgás

Az alapmozgás a kapus alaphelyzetének kiterjesztése annak érdekében, hogy a kapu legmegfelelőbb pontján találkozzon a kapura lőtt labdával (Marczinka, 1993). Ennek értelmében a kapus mozgása lehet szélességi, mélységi és függőleges irányú is (felugrások). Szélességben apró, oldalazó lépésekkel mozog a kapus, mozgása mindig az ellenfél labdaátadásait, azaz a labdát követi. Mélységi mozgás során előre és hátralépésekkel halad, a nagyobb kapufelület takarása és a támadó játékos kapuralövési szögének csökkentése érdekében (Marczinka, 1993). Függőleges mozgást is végez a kapura tartó lövés magasságának megfelelően, kisebb – nagyobb mértékben hajlítja térdét, illetve dönti előre felsőtestét, így süllyeszt vagy emeli a súlypontját (Marczinka, 1993).

Az alapmozgásban leggyakrabban előforduló **hibák** lehetnek a kapus karjainak nem megfelelő helyezkedése (alaphelyzetben alul, a csípőjénél vagy fent, a feje fölött van), a testsúlyának egyik alsó végtagra való hangsúlyos helyezkedése (vagy teli talpra), a

gólvonalhoz viszonyított rossz helyezkedés (túl közel, vagy távol), a labda nem megfelelő ütemű követése, valamint a keresztlépésekkel történő mozgás (Fekete, 2007).

Gyakorlatok:

- A helyezkedés elsajátítása, mozgás ellipszispályán a kapu előtt, különböző kiindulóhelyzetekből.
- Mozgás ellipszispályán a kapu előtt gyors utánlépésekkel, illetve kis oldalszökdelésekkel
- Eszközök (zsámoly, medicinlabda) átugrása a két kapufától 1 méterre mindkét oldalról, közöttük mozgás ellipszispályán.
- A mezőnyjátékosok felállnak a külső támadóposztokra (két szélső, két átlövő és irányító), folyamatosan labdaátadást végeznek nem átugorva a posztokat. A kapus feladata, hogy folyamatos mozgásban kövesse ellipszispályán a labdát, és mindig a labda és a kapu közé helyezkedjen.
- Előző feladat, a mezőnyjátékosok bárhová passzolhatnak és meghatározott számú labdaátadás után kapura is lőhetnek.

6.3. A kapura lövések védése

A kapus védési tevékenysége során számos tényezőre célszerű figyelnie. Többek között a csapat védekezése során állandó készenlétben kell lennie, hogy minél gyorsabban reagálhasson a kapura érkező lövésekre, a labda elől a lehető legnagyobb felületet kell elzárnia, valamint irányítani és együttműködni a védekező társakkal.

A lövések fajtájától, a kapura lövő játékos posztjától és labda haladási magasságától függően a kapus többféle védési technikákat alkalmazhat.

6.3.1. Az átlövések védése

Az átlövések végrehajtási formája, ha a lövő játékos és a kapu között védők helyezkednek el, ezért ezeket a lövések távolabbról történnek a többi lövéshez viszonyítva. Az átlövések védése egyes szempontok alapján könnyebb (távolabbról érkeznek a lövések, a védők besegíthetnek – takarják a kapu egy részét, sánc vagy ütközés során – a kapusnak), más szempontok alapján viszont nehezebb (a lövés előkészítését nem láthatja tisztán a kapus, néha csak a lövőkar felvillanása ad információt a labda útjáról). A **felső területre** érkező lövéseket a kapus kétféle módon háríthatja. Az egyik az egykezes, a másik a kétkezes védés. Az egykezes védést a meglepetésszerű lövések hárítására, a kétkezest pedig abban az esetben használják, ha már korábban meggyőződött a kapus a lövés irányáról és elegendő ideje van mindkét kezét az érkező labda útjába helyezni (Fekete, 2007; Marczinka, 1993). A **középmagas labdák** védése azért nehezebb, mert ez a magasság a karral, illetve az alsó végtaggal történő védés határterülete. Fontos, hogy az ilyen fajta lövések hárítását a kapus karral, illetve kézzel védje egészen addig, amíg még eléri őket, utána alsó végtaggal történő védésnél pedig karral biztosítson (Marczinka, 1993). A **kapu alsó részére** történő lövéseknél a kapusok többféle mozgásformát is alkalmazhatnak (pl. kitörés, kicsúszás, vetődés, stb.). Fontos, hogy mindegyiket kellőképpen elsajátítsák. A kicsúszás a hagyományos kapusiskola technikai eleme. A kapus alaphelyzetben süllyeszti a súlypontját, majd a távolabbi láb erőteljes elrugaszkodásával az egész testét az érkező labda útjába tolja. A másik, ha a tehermentesült láb a labda irányába fordul és a kapus nyújtott térddel, a sarok külső részén csúszik az érkező labda irányába. A kar követi a kicsúszó láb útját és magastartásból rézsútosan lefelé, a labda irányába nyúlva növeli a védőfelület kiterjedését (Marczinka, 1993). A kitörés modernebb, gyorsabb kapusiskolai technikai elem. Alaphelyzetben a kapus süllyeszti a súlypontját, majd a távolabbi lábáról erőteljes elrugaszkodással támadó lépésszerűen az érkező labda útjába lép. A kilépő láb derékszögben hajlítva fordul a labda irányába és térddel vezetve, a talajjal megközelítőleg párhuzamosan mozog a test síkjában. A másik térd ezzel egyidejűleg a talaj felé közelít. A lövés felöli kar szintén a kapura érkező labda irányába lendül, növelve ezáltal a védőfelületet (Marczinka, 1993).

A leggyakoribb **hibák** az átlövések védésénél, hogy a kapus nem a labdára merőlegesen hajtja végre a védőmozgást, a labda megfogására és nem a kiütésére törekszik, bizonytalanságból adódóan indokolatlanul is többször a kétkezes technikával próbálja védeni a felső sarkot, korán vagy későn indítja a védőmozgást valamint a karja lefelé indul a felső sarokra történő lövéseknél, így vissza kell nyúlnia a labdáért. Gyakori hibák még az alulra érkező labdáknál

az alsó végtag magasra emelése, a karok munkájának – követésének – elmaradása valamint az alapvonalhoz közeli védés (Fekete, 2007).

Gyakorlatok:

- A fej környékére és a felső sarkokba érkező lövések védőmozgásának elsajátítása labda nélkül, alaphelyzetből.
- A kapus a gólvonal előtt oldalazólépésekkel halad a kapufák között, míg a vele szemben 2-3 méterre helyezkedő társa labdával a kezében helyezkedik. Minden oldalról felváltva folyamatosan labdaátadást végeznek egy kézzel.
- A kapuelőtér-vonalról, középről felső sarkokra irányuló lövések felvátva. A kapus kétkezes védéssel hárítja a védéseket.
- A kapuelőtér-vonalról, középről felső sarkokra irányuló lövések felvátva. A kapus egykezes védéssel hárítja a védéseket.
- A szabaddobási vonalról középről, majd a másik két átlövő pozícióból váltakozva felső sarkos lövések.
- Egy tanuló két labdával helyezkedik el az érintő távolságban felálló kapussal szemben. A kapusnak a kezei a háta mögött helyezkednek. A társ csípőmagasságból felváltva ejtegeti a labdákat a kapus két oldalán, amit az azonos oldali kézzel kell elkapnia, mielőtt a talajra érkezne, és visszadobnia a társának.
- Ugyanez a gyakorlat, a kapus karjai magastartásban.
- Csípőmagasságban érkező lövések hárítása sorozatban, egy passzív sáncoló közreműködésével.
- Ülésben helyezkedik a kapus, a szemben 2-3 méterre álló társ kissé balra, majd jobbra dobott labdák visszajátszása belső bokával, a lábfej kifelé fordításával.
- Gyors kitörések végrehajtása jelre, az adott irányba.
- Előrehaladás közben kilépés rézsútosan előre, váltakozva mindkét irányba és alacsony labdák védésének imitálása a kitörés technikájával.
- A kapu közepétől indulva az egyik kapufa érintése után az ellentétes alsó sarokra irányuló lövés védése a kitörés technikájával.
- Tetszőleges oldalra, lefelé lőtt labdák védése kitöréssel.
- Kicsúszás egyénileg guggolásból, majd széles oldalterpeszállásból, gátülésbe érkezéssel.

- Előrehaladás közben kilépés rézsútosan előre, váltakozva mindkét irányba és alacsony labdák védésének imitálása a kicsúszás technikájával.
- A kapu közepétől indulva az egyik kapufa érintése után az ellentétes alsó sarokra irányuló lövés védése a kicsúszás technikájával.
- Tetszőleges oldalra, lefelé lőtt labdák védése kicsúszással.

6.3.2. Szélső lövések védése

A szélső posztról érkező lövések esetén kisebb a kapura lövés szöge ezért a kapusnak kisebb felületet kell védenie, ugyanakkor a lövések közelebbről érkeznek, mint az átlövések esetében és hiányzik a védők sáncoló tevékenysége is. Többféle technikát is megkülönböztetünk a szélső lövések hárítása esetén. A **védés a kapufánál** (védés a rövid sarkokra helyezkedve) tapasztalataim szerint az egyik leggyakrabban használt technikai elem szélső lövések esetében. Ilyenkor a kapus módosított alaphelyzetben (kis terpeszállás a rövid oldali kapufától 1 méterre, testsúly a kapufához közelebbi lábon, kapufához közelebbi kar könyökben hajlítva a fej fölé emelkedik, a távolabbi pedig enyhén hajlítva vállmagasság felett) helyezkedik. A rövidebb oldalt ún. „passzív" védéssel, a hosszabb oldalra érkező lövéseket pedig aktívan, az érkező labda magasságától függően karral, kézzel vagy alsó végtaggal hárítják (Marczinka, 1993; Fekete, 2007). A **védést kiugrással** inkább a magas, ruganyos kapusok alkalmazzák. Ebben az esetben a kapus a lövésszög felezőjére helyezkedik testtel és végtagokkal védve a kapu rövid és hosszú oldalát egyaránt. A kapus módosított alaphelyzetben a súlypontját süllyesztve készül a kiugrásra. A támadó játékos lövőmozdulatának elindításakor mély helyzetből, erőteljes elrugaszkodással a támadó dobókarja irányába ugrik és a végtagok oldalirányú lendítésével csökkenti a megcélozható dobófelületet (Marczinka,1993). Hátránya, hogy szabadon hagyja a kapu alsó részét és a fej környéki lövések, valamit az ejtések hárítása is nehezebben megvalósítható. A **védések hosszú sarokra helyezkedve** is egyre gyakoriabbak a modern kézilabdázásban. Ennél a védési technikánál a kapusok a kapu hosszú sarkát védik testtel (passzív védés), és a rövid oldalra nyúlnak vissza a felső és az alsó végtagokkal, tehát a védő tevékenység megegyezik a rövid sarokra leírtakkal fordított alkalmazással. A rövid felső sarkot az azonos oldali kar, vagy mindkét kar nyújtásával, a rövid alsó sarokra érkező lövést pedig gyors kilépéssel, vagy oldalra ugrással hárítják (Fekete, 2007).

A leggyakoribb **hibák** mindhárom védési technikánál lehetnek a túl korai elmozdulás, a súlypont nem megfelelő eloszlása az alsó végtagokon (az alkalmazott védési technikától függően), illetve a szem bezárása a lövés pillanatában.

Gyakorlatok:

- Kapaszkodás a kapufába fejmagasságban közelebbi kézzel, az ellentétes végtagok egyidejű le- és fellendítése a test oldalsíkjában. A két végtag csípőmagasságban találkozik. Végrehajtás mindkét oldalon.
- Különböző magasságokban hosszú oldalra lőtt labdák hárítása, a mozgás során a test és a végtagok helyes tartásának ellenőrzése.
- Szélső posztról rövid oldalra történő lövések védése passzív védéssel.
- Sorozatlövések védése a kapufa mellett aktív védéssel.
- Kanyarított és elhajlásos lövések védése a kapufánál történő helyezkedéssel.
- A kapufa mellől indulva szélső lövések védésének imitálása kiugrással, technikai végrehajtás és a test, valamint a végtagok helyzetének ellenőrzése.
- Szélső posztról érkező középmagas lövések védése kiugrással.
- Szélső posztról érkező sorozatlövések védése kiugrással.
- Passzív védő külső oldalán végrehajtott kanyarított és elhajlásos lövések védése kiugrásos technikával.
- Különböző magasságokban rövid oldalra lőtt labdák hárítása, a mozgás során a test és a végtagok helyes tartásának ellenőrzése a kapu hosszú oldlára történő helyezkedéssel.
- Szélső posztról hosszú oldalra történő lövések védése passzív védéssel.
- Sorozatlövések védése a kapu hosszú oldalán helyezkedéssel aktív védéssel.
- Kanyarított és elhajlásos lövések védése a kapu hosszú oldalán történő helyezkedéssel.
- Passzív védő külső oldalán végrehajtott kanyarított és elhajlásos lövések védése hosszú sarokra helyezkedve**.**

6.3.3 Közeli lövések védése

A közeli lövések, másképpen fogalmazva „ziccerek” többféle technikával is háríthatóak. A közeli lövéseket feloszthatjuk: - ejtésekre, ívelésekre
- tiszta gólhelyzetből érkező lövésekre és

- büntetődobás védésére

Az **ejtéseknél és az íveléseknél** kétféle lehetőségük van a kapusoknak. Az egyik, hogy a felszálló ágban repülő labdát elüssék, a másik, hogy a kifutást követő gyors visszafutással, vagy vetődéssel eltérítsék a labdát. Az első esetben egy vagy két kézzel borítja be a felfelé repülő labdát. Az elrugaszkodás történhet egy vagy két lábról is. A második esetben gyors előre mozgással felkínálja a támadónak az ejtés lehetőségét, majd miután ez a fajta lövés megtörtént maximális gyorsasággal hátra, a kapu felé futva egy kézzel kiüti a labdát (Fekete, 2007).

A **tiszta gólhelyzetből érkező lövések** érkezhetnek beálló pozícióból, betörésekből vagy akár gyorsindításokból is. Ilyen esetekben a kapusnak többfféle választási lehetősége is van. Ezek lehetnek a fent felsoroltak közül bármelyek, illetve az ún. „szemofor-technika", amelynél a kapus a gólvonalról kimozdulva, súlypontsüllyesztés után erőteljesen elrugaszkodik felfelé, és kissé előre. A lábak térdben enyhén hajlítva, a test síkjában csípőmagasságig fellendülnek. Ezzel egy időben a karok a lövésre felkészített labda magasságában, oldalirányban kinyúlnak. Ezáltal a kapus egy jelentős felületet képes takarni a kapuból és megnehezíteni a lövő játékos helyzetét.

A kapusnak **büntetődobások hárításánál** is lehetősége van többféle technika közül választani. Döntően befolyásolja a technika kiválasztását, hogy milyen távolságra helyezkedik a kapus a büntetőt végző játékostól. A szabályok lehetővé teszik, hogy egészen a 4-méteres vonalig (kapushatárvonal) szinte 3 méterre megközelítse a büntetőt végző játékost, de maradhat akár a gólvonalon is. Cselezési lehetőségei is vannak a kapusnak, mint pl. az egyik oldal felkínálása, a mélységi és szélességi mozgás, vagy a végtagok mozgatása (Fekete, 2007).

Gyakorlatok:

- Előrehaladás közben elrugaszkodás páros lábról, a karok és a lábak egyidejű le- és fellendítése a test síkjában.
- Szökdelés egy lábon előre, közben folyamatosan az azonos oldali kar és láb le- és fellendítése, a kéz és a boka csípőmagasságban érintkeznek.
- Szemből, majd különböző szögekből bedőléses, bevetődéses és beugrásos lövések védése.

- A játékosok a kapuelőtér-vonalon helyezkednek el egymás mellett labdával a kézben középtartásban. A kapus a gólvonalról indulva futás közben megérinti az egyik társ kinyújtott kezében tartott labdát, majd a lehető legnagyobb sebességgel indul vissza a kapu felé. Eközben a tanuló, akinek megérintették a labdáját íveléssel próbálja a kapuba juttatni a labdát. A kapus feladata, hogy megakadályozza a gólt.
- Szélről érkező, ill. közeli lövések, valamint büntetődobások védése sorozatban. A kapusnak a védés megkezdésekor legalább 2-3 méterre el kell hagynia a gólvonalat.
- Büntetődobások védése sorozatban játékos formában kieséses rendszerrel.

6. A szivacskézilabdázás

A sportág honi úttörője Horváth István szerint nemcsak a sportág alapjainak lerakásához és a kézilabdajáték megszerettetéséhez lehet kiválóan alkalmazni, de a gyermekek mozgáskészségének és kognitív folyamataiknak fejlesztéséhez is. Tapasztalatok alapján a hajító mozdulat, a dobáskészség is jól fejleszthető a szivacskézilabdázással, valamint bizonyos korosztálynál nagyon jól megoldható a labdás ügyességfejlesztés is (Horváth, 2004). Már 4-5 éves kortól alkalmazható súlya és anyaga miatt, nagyon sok feladat megoldására használható az óvodában és iskolai felkészítő foglalkozásokon. Segíti a kétkezességet, a kétoldalúságot, valamint az ügyetlenebb kéz fejlesztésében és az egykezes technikák elsajátításában is felfedezhető a szivacslabda előnyös hatása (Horváth, 2004; Nagy, 2005).

A szivacskézilabdázást fokozatosan, az életkori sajátosságoknak megfelelően ismertetjük meg a gyermekekkel. Egy vizsgálat során (Varga, 2014), melynél kézilabda edzőket kérdeztek meg a szivacskézilabdázás hasznosságáról, döntő többségük a 6-7 éves korosztály számára inkább a szivacskézilabdázást javasolja bizonyos feladatok és technikai elemek oktatása és gyakoroltatása során (kidobó, egykezes felső átadás, labdaelfogás, kapura lövések). A 8-9 éves korosztálynak a kidobó kivételével már inkább a kisebb méretű hagyományos kézilabdát javasolják. A tanulmány további következtetései, hogy nemcsak a kapusoknál jelent előnyt a labdától való félelemérzet hiánya, hanem a mezőnyjátékosoknál is (sáncolás, labdaelfogás). A dobás technikai végrehajtásának tekintetében két ellentétes szemlélet van. Az egyik szerint a szivacskézilabdával könnyebb az ívképzés a biztosabb labdafogás miatt. A másik elmélet viszont a szivacslabdát alapvető hibák okozójának tekinti (pl. mély könyökhelyzet, törzs munkájának hiánya), elsősorban a kis súlya miatt. Ezekre a problémákra több említésre méltó

megoldási javaslat is érkezett. Eszerint a 6-7 éves korban még több időt kell fordítani a technikai képzésre kényszerítő eszközök, játékok segítségével. Mégis a „labdaváltás” más tapasztalatok alapján zökkenőmentes, mert az alkar és a felkar aktív használata nem változik, viszont figyelemmel kell kísérni a törzs forgatómozgásának változásait az átállás után (Horváth, 2004).

A korábbi tantervek a sportjátékok közvetlen oktatását csak az 5. évfolyamtól kezdve tartalmazták, de a belépés ideje előre tolódott. Az 1-2. évfolyamokon a kapura lövések, a passzgyakorlatok szerepelnek, a 3-4. évfolyamokon ezek kiegészülnek lefutásból és nekifutásból történő alkalmazásukkal, valamint a kapus feladatainak ismerkedésével is bővül az anyag. A kerttanterv tartalmazza még a különböző labdával történő játékok végrehajtását is, ezen kívül számtalan lehetőség nyílik a szivacskézilabda használatára labdás képességfejlesztő (manipulatív) gyakorlatok végrehajtásánál, és az előkészítő, rávezető játékok űzése közben is. A tananyagban szereplő kézilabdás feladatok jelentős része – 1-2. évfolyamon a labdavezetésen kívül – szivacslabdával is végezhető. A sérülésveszély csökkenése szintén egy fontos szempont, ami segítheti a testnevelő tanár munkáját.

A többi sportjátékban is – kiegészítő jelleggel – felhasználható a szivacskézilabda. Elsősorban a fájdalom okozásának kisebb veszélyéből, a sérülések elkerüléséből és a károkozás csökkent valószínűségéből fakadó előnyöket érdemes kihasználni a röplabdázás, a labdarúgás és a kosárlabdázás oktatásának korai szakaszában is (Varga, 2014).

A szivacskézilabdázás technikai elemeinek repertoárja nem különbözik a kézilabdázás mozgásanyagától, mégis a végrehajtásuk során tapasztalhatóak bizonyos eltérések a szivacskézilabda anyaga és súlya miatt. Mivel a szivacskézilabdázást elsősorban az 5-12 éves korosztálynak ajánlják, ezért az életkori sajátosságoknak megfelelően az oktatást – a hagyományos technikai képzés mellett – számos játékkal, játékos feladattal célszerű megoldani. Szivacskézilabda versenyeket U8 és U9 korcsoportban rendeznek, ezért, véleményem szerint 10-11 évesen már szükségszerű átállni a hagyományos kézilabdára.

Gyakorlatok:

- Labda gurítása két kézzel terpeszülésből a szemben helyezkedő társnak.
- Labda gurítása álló helyzetben a szemben helyezkedő társnak.
- Labda átadása kétkezes felső átadással a szemben helyezkedő társnak.

- Labda átadása kétkezes mellső átadással a szemben helyezkedő társnak.
- Labdaátadás egykezes felső átadással hosszú (köríves) felkészítéssel.
- Labdaátadás egykezes felső átadással rövid felkészítéssel.
- Pattintott labdaátadás egykezes felső átadással.
- Labdavezetések, egy kézzel majd váltott kézzel.
- Célba dobási feladatok különböző eszközök felhasználásával (kifüggesztett karikák, zsámolyok, bóják, kötelek, céltáblák, stb.).

7.1. Játékok, játékos feladatok

- Fogójáték szivacslabdával:

A fogó kézben szivacslabdával meghatározott területen belül megpróbálja megfogni a társait, úgy, hogy a szivacslabdával megérinti őket. Amennyiben sikerrel jár, átadja a labdát és megfogott tanulóból lesz a következő fogó.

Többféle variációt is alkalmazhatunk: pl.: többfogós, több labdás, „ház" feladatokkal, stb.

- Szabadulás a labdától:

2 csapat, csapatonként 6-10 fő, 8-10 szivacslabda. A játék célja, hogy bizonyos területen belül, amit egy-egy csapat birtokol, ne legyen labda, vagy egy adott idő elteltével kevesebb legyen, mint az ellenfél csapatánál. Lehet paddal vagy más eszközzel is elhatárolni a két csapat területét egymástól. Jelre a tanulók igyekeznek átgurítani, vagy átdobni a labdát az ellenfél térfelére. Az a nyertes, akinek a térfelén nincs, vagy kevesebb labda van.

- Fogyasztó szivacslabdával:

2 csapat 8-10 fővel, meghatározott területen belül helyezkedik az egyik csapat (kör, vonalak által határolt terület,…) a másik csapat labdával a kézben jelre igyekszik kidobni a másik csapat tagjait. Akit kidobtak annak ki kell állni. A támadók nem mehetnek be a másik csapat területére. Az a győztes, aki egyedül marad az adott területen, vagy pedig az a csapat, aki rövidebb idő alatt kidobta a másik csapat tagjait.

- Kidobó játékok szivacslabdával:

A szivacslabda súlyából és puhaságából adódóan kiváló játékeszköz, mivel az ütközések nem okoznak fájdalmat, sérülést. A kidobó-játékok többféle variációja is játszható vele, mint pl. a tűzharc, vadászjáték, stb.

- Karika-szivacskézilabda játék:

2 csapat 6-8 fővel, a pályán (kézilabda pálya, de lehet kisebb is) helyezkedik. Mindkét csapat térfelén 2-2 db karikát helyezünk a talajra egymástól 5-6 méter távolságra. A játék célja, hogy az egyik csapat a másik térfelén lévő karikába tegye a labdát. Életkornak megfelelően lehet 2 labdával, akár labdavezetés nélkül is játszani.

- Vonal-szivacskézilabda:

2 csapat 6-8, vagy 8-10 fővel az adott pályán (10x20 m vagy 20x20 m) helyezkedik. A játék célja, hogy az ellenfél alapvonalán túlra letegyék a tanulók a labdát. Amennyiben kapuk is rendelkezésre állnak, úgy lehet a kapun belüli két pontot, a kapun kívüli vonal mögé letett labda pedig egy pontot ér. Kézilabdázás játékszabályaival játszunk, lehet nehezíteni is (pl. labdaleütés nélkül, a labdás támadó megérintése labdaszerzést eredményez, stb.).

7.2. A szivacskézilabdázás játékszabályai U8 korosztályban

A játéktér: 20x10 méteres téglalap alakú terület. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 5,5 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. Az alap- és oldalvonal 5 cm széles. A cserevonal a középvonaltól mindkét irányban 150 cm távolságra lévő 15 cm hosszú szakasz.

A kapu mérete: 150-160 cm magas, 240-250 cm széles.

Játékidő: 2x10 perc (2 perc szünettel), félidőnként egy időkérésre van lehetősége mindkét csapatnak, amelynek időtartama 30 mp.

A labda: anyaga szivacs, 15 cm átmérőjű. Hivatalos mérkőzéseket a StudentComfort által gyártott labdával lehet megrendezni.

A játéktéren egy időben 3 mezőnyjátékos és 1 kapus tartózkodhat. Egy mérkőzésre legfeljebb 12 játékost lehet nevezni. A kapus a mezőnyben nem szerepeltethető. A játék középkezdéssel indul, a védők kötelesek a saját büntetőterületük előtt elhelyezkedni. Gólt követően szintén

középkezdéssel folytatódhat a játék. Bedobás, szabaddobás és büntetődobás elvégzésekor a védő játékosoknak legalább egy méter távolságra kell helyezkedniük a labdás tanulótól. Szabaddobáskor a támadó játékosoknak 1 méternél távolabb kell elhelyezkedniük az ellenfél kapuelőtér-vonalától. Bedobással kell játékba hozni a labdát, ha az teljes egészében elhagyta a játékteret, vagy utoljára a védekező csapat játékosát érintve, a saját alapvonalukon túlra jutott. A bedobást azon a helyen kell elvégezni, ahol a labda elhagyta az oldalvonalat. Amennyiben a labda a kapuelőtéren keresztül hagyta el a játékteret, akkor a bedobást a kapuelőtér-vonaltól legalább 1 méterre, a mezőny irányába kell végrehajtani. A büntetődobást a kapuelőtér vonaltól kell elvégezni (5,5 méter).

Büntetések: figyelmeztetés, 1 perces kiállítás, kizárás. Harmadszori kiállítás is kizárást von maga után. A súlyos szabálytalanságért, sportszerűtlen magatartásért azonnali piros lappal kizárt játékos nem szerepelhet a soron következő mérkőzésen.

Minden egyéb esetben a kézilabdázás érvényben lévő játékszabályait kell alkalmazni. (http://keziszovetseg.hu, é.n.)

7.3. A szivacskézilabdázás játékszabályai U9-es korosztályban

A játéktér: 28x15 méteres téglalap alakú terület. A kapuelőtér vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 6 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. Az alap- és oldalvonal 5 cm széles. A cserevonal a középvonaltól mindkét irányban 150 cm távolságra lévő 15 cm hosszú szakasz.

A kapu mérete: 150-160 cm magas, 240-250 cm széles.

Játékidő: 2x15 perc (5 perc szünettel), félidőnként egy időkérésre van lehetősége mindkét csapatnak, amelynek időtartama 30 mp.

A labda: anyaga szivacs, 15 cm átmérőjű. Hivatalos mérkőzéseket a StudentComfort által gyártott labdával lehet megrendezni.

A játéktéren egy időben 5 mezőnyjátékos és 1 kapus tartózkodhat. Egy mérkőzésre legfeljebb 14 játékost lehet nevezni. A kapus a mezőnyben nem szerepeltethető. A büntetődobást a kapuelőtér vonaltól kell elvégezni amely 6 méterre van a kaputól.

A játék menete és a többi játékelem megegyezik az U8-as korosztály szabályaival. (http://keziszovetseg.hu, é.n.)

7. Irodalomjegyzék

1. Clanton E. Reita – Dwight Phyl Mary (1997): Team Handball - steps to success, Human Kinetics, Champaign.

2. Csillag Béla (1992): Kézilabdázás (in: Sportjátékok II. szerk: Gál László), Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

3. Fekete Béla (2007): A kézilabdázás technikája, TF, Budapest.

4. Foretic Nikola – Rogulj Nenad (2006): Primjena igara u rukometnom treningu (Játékok alkalmazása a kézilabda edzésben), Split.

5. Horváth János (2004): Szivacskézilabda az utánpótlás nevelésben (In: Horváth J. – Juhász I. – Mocsai L. – Németh A.: Kézilabda), Papirusz Duola, Budapest.

6. Kovac Jovan – Kovac Mihalj – Jovanovic Vasilije (1983): Rukomet, Fakultet Fizicke Kulture, Novi Sad.

7. Marczinka Zoltán (1993): Kézilabdázás - egy átfogó tanulmány a játékról, Trio Budapest Kiadó, Budapest.

8. Milorad Djukic (2012): Rukomet, Fakultet Sporta i Fizickog Vaspitanja, Novi Sad.

9. Nagy Zsuzsanna (2005): Kézilabda a XXI. században – Szivacskézilabda, Szakdolgozat, Szombathely.

10. Paic Robert, Kajos Attila, Milorad Djukic, Darinka Korovljev, Priszóka Gyönygvér (2012): Attitude comparison of one Hungarian and one Serbian team's youth handball players, Exercise and Quality of Life, Volume 4, No. 2, 2012, 1 – 56.

11. Szabó József (2004): Kézilabdázás Technika-taktika-oktatás, JGYF Kiadó, Szeged.

12. Varga László (2014): A szivacskézilabda és a hagyományos kézilabda alkalmazhatóságának összehasonlító vizsgálata 6-9 éves gyermekeknél, Szakdolgozat, Pécs.

13.MKSZ hivatalos weboldala - kéziszövetség.hu http://keziszovetseg.hu/gyermekbajnoksag-szivacskezilabda/szivacskezilabda-szabalyok?cikk=202 (letöltés ideje: 2014. május 28.).

14. 2012 évi Kerettanterv http://kerettanterv.ofi.hu/ (letöltés ideje: 2014. május 30.).

A kosárlabdázás alapjainak technikája és oktatása

Szerző:

Meszler Balázs

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék 53
1. Bevezetés 54
2. A kosárlabdázás megjelenése a tantervekben 55
3. Sportág specifikus bemelegítés a kosárlabdázásban 57
4. A kosárlabdázás alapjainak technikája és oktatása 62
4.1. Támadó alapállás, labdafogás 62
4.2. Sarkazás 66
4.3. Megindulás a labdával 67
4.4 Megállás a labdával 69
5. Labdavezetés technikája és oktatása 71
6. Átadások, átvételek technikája és oktatása 76
7. Cselezések labdával és labda nélkül 84
7.1 Cselezések labdával megindulás előtt 84
7.2 Cselezések labdavezetés közben 85
7.3 Cselezések labda nélkül 87
8. Dobások technikája és oktatása 91
8.2. Fektetett dobás 95
8.3. Tempódobás 97
9. A védekezés technikája és oktatása 97
9.1. Védekező alapállás 97
9.3. Védekezés a labda nélküli támadóval szemben 101
10. Mini kosárlabdázás technikája és taktikája 102
10.1. Alapelvek a mini kosárlabdázásban 102
10.2. A mini kosárlabdázás technikája 102
10.3. A mini kosárlabdázás taktikája 103
11. Irodalomjegyzék 106

1. Bevezetés

A kosárlabdázás csapatsport. Mint minden ilyen sportban, a kosárlabdázásban is igaz, hogy a játékosok viselkedése, véleménye alkotó hatással vannak egymásra. A közös cél csoportképző impulzus, fő motívuma a győzni akarás. A játékosok nem cselekedhetnek saját belátásuk szerint, hanem együtt, közösen kell tevékenykedniük a cél elérése érdekében. Egyensúlyba kell helyezniük az egyéni felelősséget a csapatjátékkal. Ez ugyanakkor segít az egyéni képességek kibontakozásában, a stratégiai gondolkodás fejlődésében éppúgy, mint a gyermek, majd játékos társas pozíciójának erősítésében. A testnevelő tanár feladata, hogy a gyermekek megértsék a játék szellemét, a csapatjáték működését, hogy a testnevelés óra keretein belül tanult technikai és taktikai elemeket egymásra építve megfelelően alkalmazzák azokat a kosárlabda játék közben. A pozitív légkör megteremtése, a szórakozás – tanulás párhuzamba helyezése, a játékos mozgástanulás egy hatékony eszköz a testnevelő tanár kezében. Ha ezeket tudatosan, a motiváció és a mozgásöröm fenntartása céljából használja, folytonosságot és elkötelezettséget eredményezhet a gyermekben a további mozgástanulásra, mozgáskultúrájának bővítésére (Buceta, 2010.). A mini kosárlabdázás egy alapkő a sportág mozgásanyagának és játékfilozófiájának megismerésére, mely motivációs bázist biztosít a felsőbb évfolyamokon történő kosárlabda oktatáshoz. Ha sikeres az érdeklődés felkeltése és fenntartása a sportmozgás iránt, akkor annak tartalma, értékei közelebb viszik a tanulót az egész életen át tartó testmozgási igény kialakításához, az általános személyiségfejlesztéshez, a mozgáskészségek, motoros képességek, emocionális készségek, egyéb ismeretek, szokások fejlesztéséhez (NAT, 2012.). A fejezet bemutatja a mini kosárlabdázás és az arra épülő kosárlabda oktatás alapelveit. Elméleti és gyakorlati ismeretet ad a játékban alkalmazott alapvető technikai elemek pontos, a célnak megfelelő végrehajtási módjáról, általános hibalehetőségeiről. A fejezetben taglalt egyszerű példa gyakorlatok és játékok bővítik az oktató ismereteit, segítik a testnevelés óra változatosabbá tételét.

2. A kosárlabdázás megjelenése a tantervekben

Az új Nemzeti alaptanterv a Kormány jóváhagyását követően, a Magyar Közlöny 2012. június 4-i számában jelent meg. Az új NAT kihangsúlyozza a köznevelés feladatát, melyben kiemelt szerepet kap a testi és lelki egészségre nevelés (NAT, 2012). A közoktatás szabályozása kiterjed a tantárgyakon belüli, így a testnevelés és sport iskolai műveltségtartalmára, követelményrendszerére, értékelési lehetőségeire. Az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet, a kerettantervek pontos meghatározása útmutatást ad a Kosárlabdázás oktatási követelményeiről. A hagyományos nyolc osztályos általános iskolák és négy osztályos gimnáziumok kosárlabdázásra vonatkozó feladatai összefoglalva a következők:

Az alsó évfolyamokon az elsődleges cél a sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése, az eszközhasználati formák kihívást jelentő élményszerű gyakoroltatása. A mozgásműveltség területén a dobások és elkapások örömszerző feladatai fektetik le a labdás foglalkozások alapjait, mint például a labdagörgetések, labdaterelések, gurítások és dobások különböző távolságra, célra. A guruló, pattanó és levegőben érkező labdák elkapása szintén sikerélmény a gyermek számára. A szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése segíti az eszközzel, társakkal való mozgáskapcsolat megértését, a játékszabályokon belüli cselekvéshez alkalmazkodást. A 3-4. osztályos tanulók nevelési-fejlesztési feladata a sikerorientált tanulási igény megalapozása, hozzájárulás a mindennapi szabadidős- és játékaktivitáshoz. Ezért a kosárlabdázás előkészítő gyakorlatai között szerepeljenek a kosárra dobási kísérletek, megindulások, megállások, sarkazások, kosárlabda jelleggel végzett testnevelési- és a népi játékok korosztálynak megfelelő formái. Ennek a célja, hogy a gyermek legyen képes a társsal azonosan, illetve tükörképben; váltakozó irányban, sebességgel, akadályok felhasználásával feladatokat végrehajtani. Legyen képes egyénileg, párban és csoportban - kreatív feladatalkotással - labdadobással, gurítással kombinálva csoportos labdavezetéses gyakorlatok elvégzésére.

Az 5-6. évfolyam már sportágspecifikus, kimondottan a kosárlabdázás mozgásanyagának gyakorlati területét is átöleli. A kerettanterv az oktatási feladatokat a következőképpen csoportosítja: labda nélküli technikai gyakorlatok, labdás technikai gyakorlatok, taktikai gyakorlatok, képességfejlesztés, játékok és versengések, prevenció, életvezetés,

egészségfejlesztés. A felsorolt gyakorlatok oktatásának elengedhetetlen előfeltétele a térbeli tudatosságot, a testtudatot alakító, koordinációfejlesztő gyakorlatok 1-4. évfolyamon történő alkalmazása, melyre játékos formában ráépíthető az alapállás, a megindulás, megállás, futás közben iram- és irányváltoztatások, felugrások, labda nélküli cselezések oktatása. A labdás ügyességi gyakorlatok alkalmazása (lehetőség szerint az életkornak megfelelő méretű labdával) képességfejlesztő és egyben örömszerző hatása miatt elengedhetetlen ebben a korosztályban. A kosárlabdával való ismerkedés alapot ad a labdavezetés formáinak, a hosszú- és rövidindulás, együtemű és kétütemű megállás, sarkazás és az alap átadási technikák, a páros-, hármas lefutás oktatására. Cél, hogy a gyermek tanulja meg az álló helyből végrehajtott dobás és a fektetett dobás helyes technikáját mindkét oldalról, mely segíti a kétoldalúság koordinációjának kialakulását. A védekezés lábmunkájára irányuló előkészítő, rávezető és cél gyakorlatok segítik a támadó-védekező egységben történő oktatást, valamint a kondicionális képességek fejlesztését. *A labdás koordináció kiemelt fejlesztési terület: az idő, a pontosság, a feladat bonyolultsága és a mozgás összehangolásának kényszere okozta feltételek közötti feladat-végrehajtásokkal* (NAT, 2012). A testnevelési játékok széles repertoárja lehetőséget ad a labda nélküli és a labdás technikai elemek alkalmazására. A mini kosárlabdázás, a könnyített szabályokkal történő kosárlabda játék kielégíti a gyermek játék- és mozgásigényét, segíti az emberfogásos védekezés taktikájának és a csapatjáték sajátos jellegének megértését.

A 7-8. osztályos tanulók tudása a labda nélküli technikai gyakorlatok csoportjában a cselezések megindulás és futás közben történő formájában bővíthető. A labdás technikai gyakorlatok feladatcsoportját (lehetőség szerint a nemeknek megfelelő méretű labdával) a kerettanterv kiemelten kezeli. *Labdavezetés támadó-védekező egységben félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. 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 után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. 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. Hármas-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban* (NAT, 2012). Az emberfogásos védekezés technikájának és taktikájának (Labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval

szemben) az előző évfolyamokon szerzett tudásra épülő oktatása, a felsorolt labda nélküli és labdás technikai gyakorlat gyorsabb, fokozódókkal kiegészítve lehetőséget nyújtanak a mini kosárlabdázás játékelemeinek alkalmazására: 1:1 elleni játék, félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások. 1:1 elleni játék adogatóval. Létszámfölényes helyzet 3:2 elleni játék. E játékelemek begyakorlása és tudatos alkalmazása, a szabályok bővülő körének beépülésével tökéletesíti a kosárlabda játék technikai és taktikai készletét. Az életkori sajátosságok figyelembevételével a kosárlabdázás mozgásanyaga a komplex képességfejlesztéssel járuljon hozzá az edzettség és fittség szervi megalapozásához. Kiemelt szerepe van a helyzetfelismerés, döntéshozatal, kreativitás, anticipáció képességek fejlesztésének.

Gimnáziumi 9-10. évfolyamokon cél a technikai elemek gyorsabb, fokozódó lendületben való alkalmazása. A gyakorlati végrehajtás hibáinak csökkentése. A kosárlabda játék teljes mozgásanyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, az emberfölényes helyzetek, emberfogásos védekezés taktikájának tökéletesítése. A területvédekezés oktatása és az ötletjáték alkalmazása bővíti a tanulók taktikai repertoárját, amely hozzájárul a játköröm és az egészséges életmódra történő nevelés folyamatának fenntartásához. A 11. és 12. évfolyamokon is a technikai és taktikai elemek továbbfejlesztése az elsődleges szempont. A tanuló képes legyen a tanultak kötetlenebb alkalmazására, a technikai variációk önálló és kreatív felhasználására, az önálló játékra mindenféle összetételben.

3. Sportág specifikus bemelegítés a kosárlabdázásban

A megfelelő, célirányos bemelegítés nélkülözhetetlen a testnevelés óra gyakorlatanyagából. A bemelegítést testgyakorlatok, sportmozgások előtt használjuk, testünk, szervrendszerünk, mozgatórendszerünk előkészítéséhez. Szervezetünk felkészítése mellett sérülésmegelőzés és teljesítménynövelés céljából vizsgálhatjuk meg a különböző típusú és jellegű gyakorlatokat (Galazoulas, 2012.). A kosárlabdázás alapvetően aerob energetikai folyamatokra épülő anaerob energia raktárakat felhasználó sportág, hiszen a gyors megindulások, megállások, kitámasztások, irány- és ritmusváltoztatások, felugrások, leérkezésből történő indulások, minden irányban történő vágtafutások a rövid ideig fenntartható maximális izomműködést kívánják meg. Azonban ezeket a folyamatokat egy edzés vagy testnevelés óra, egy mérkőzés folyamatában, folytonos, tartós munkavégzés mellett kell eredményesíteni, ami mindenképpen aerob sportágspecifikus állóképességet is igényel. Nidhal és társai (2007)

vizsgálata nagyon jól mutatja a játékban előforduló intenzitás-változásokat és azok terjedelmeit. Egy játékos a kosárlabda pályán eltöltött tiszta játékidejéből mindösszesen 16.1%-át használja fel a magas intenzitású mozgásokra (sprint, felugrás, magas intenzitású specifikus mozgások), a mérkőzés 28.1%-a alatt közepes intenzitáson (futómozgások, közepes intenzitású specifikus mozgások) dolgozik, 25.8% alacsony intenzitású (jogging, alacsony intenzitású specifikus mozgások) munkát végez és 29.9%-ban energia feltöltést (séta, állás) hajt végre. Az adatok mutatják, hogy a gazdaságos, az életkornak megfelelő magas szintű kosárlabda specifikus mozgáshoz, sajátos bemelegítésre van szükség. A sporttudomány modern vizsgálatai a keringésfokozó, a dinamikus nyújtó hatású és a ballisztikus nyújtó gyakorlatokat részesítik előnyben a kosárlabda mozgás megkezdése előtt. A ballisztikus nyújtás a statikus, vagy a dinamikus nyújtás sajátos formája, mely szökdelő mozgásokban nyilvánul meg. A gyakorlatok kibővített mozgásterjedelemre kényszerítik a végtagot, melyek a specifikus sportmozgásokhoz készítik elő az izmokat, ízületeket. Ezek a mozgások rövidtávon jobb teljesítményhez vezetik a sportolót, megnövelik a bemelegítés utáni súlypontemelkedés mértékét, amely képességre a kosárlabda játék számos támadó és védekező technikai elemeiben szükség van. Ellenkező példa látszik a statikus nyújtásnál, ahol kisebb erőkifejtésre alkalmas az izom (Woolstenhulme, 2006; Faigenbaum, 2006).

A bemelegítés a sérülések, ártalmak megelőzése szempontjából rendkívül fontos. A kosárlabdázás, mint sportmozgás számos rizikófaktort tartalmaz, amelyek növelik a sérülések kockázatát. Ezek lehetnek külső és belső tényezők. A belső tényezők az egyén biológiai (régebbi sérülés, genetikai) és pszichológiai (stressz) jellemzői, melyek hajlamossá tehetik a sportolót a sérülésekre. A külső tényezők lehetnek az edzésmódszerek, vagy a sportfelszerelés színvonalának faktorai (Meeuwisse, 1994). Az összefüggéseket érdemes az alsó végtagi sérülésekre összpontosítva keresni, mivel általánosságban nagyobb számban fordulnak elő ezen a területen sérülések, mint a felső végtagokon, vagy egyéb más területeken. A kosárlabdázók az esetek 56%-ban az alsó végtagon, 19,3%-ban felső végtagon és 24,7%-ban egyéb területen sérülnek Kujala és társai 1995-ös vizsgálata szerint. Az alsó végtagi sérülések a legnagyobb százalékban a boka- és a lábfej környékén jellemzőek, míg a következő legsérülékenyebb terület a térd. A vezető helyet a húzódások és a ficamok töltik be, majd a meniscus és a keresztszalag sérülések, melyek a női sportolóknál nagyobb arányban fordulnak elő. Ezek tudatában fokozottabb körültekintéssel kell eljárni az adott területek szakszerű bemelegítésére, a preventív munkavégzésre. Az utánmozgásos nyújtásban az izom azonnal megrövidül, majd megnyúlik, pozitívan hat az ízületi mozgékonyságra, fokozza az izmok és szalagok lazaságát.

A testnevelés óra sajátosságai, időkorlátai nehéz helyzetbe hozzák a testnevelőt, azonban megfelelő kreativitással, labdás keringésfokozó, labdás nyújtó hatású, labdával végzett koordinációt fejlesztő gyakorlatok segítségével fel lehet készülni a mozgásanyag elvégzésére. A szemléltetett gyakorlatokkal nem csak a bemelegítés fő feladatait elégítjük ki, hanem a koordinációs képességek egész sora fejleszthető a gimnasztika, az atlétika mozgásanyagával. A példa gyakorlatsorozatok hozzájárulnak a gyorsasági koordináció, a kinesztézis (mozgásérzékelés), az egyensúlyozás, a ritmus képesség (ritmusérzékelés, ritmus visszaadás, ritmustartás, ritmusalkotás), a reakció képesség, téri tájékozódó képesség és a labdás ügyesség fejlődéséhez.

Módszertani ajánlás:
A gyakorlatok megválasztásának szempontjai közt szerepeljenek élettani, mozgásszervi tényezők:

- Pulzusszám emelkedés.
- Adrenalin felszabadulás.
- Hőmérsékletnövekedés az izmokban.
- Idegi ingerületvezetés gyorsítása.
- Az izomösszehúzódás erejének és sebességének növelése.
- Izom anyagcsere növelés.
- Az óra intenzitásának megfelelő bemelegítés.
- Az óra mozgásanyagának megfelelő előkészítő gyakorlatok.
- Az óra mozgásanyagában leginkább használt ízületek, izomcsoportok nyújtása.
- Az óra mozgásanyagából adódó legjellemzőbb sérüléseket megelőző gyakorlatok.
- Az óra mozgásanyagában használt eszközökkel történő bemelegítés (kosárlabda használata).

Gyakorlati ajánlás:

Járások

- Járás törzs- és fejgyakorlatokkal.
- Járás minden irányban lábujjhegyen, labda fogása különböző kartartásban.
- Járás minden irányban sarkon, labda fogása különböző kartartásban.

- Járás minden irányban külső és belső talp élen, labda fogása különböző kartartásban.
- Járás minden irányban, a labda mozgatása két kézben, különböző kartartásokban.
- Járás minden irányban, a labda folyamatos adogatása egyik kézből a másikba különböző kartartásokban.
- Járás minden irányban, a labda adogatása fej-, nyak- és derék körül.
- Járás minden irányban, közben labdafeldobás és elkapás két kézzel, majd egy kézzel.
- Járás minden irányban, közben labdavezetés domináns kézzel és kevésbé domináns kézzel különböző magasságban minden lépésre.
- Járás minden irányban, közben labdavezetés domináns kézzel és kevésbé domináns kézzel különböző magasságban, leütés a labdavezető kézzel azonos oldali láb kilépésekor.
- Járás minden irányban, közben labdavezetés domináns kézzel és kevésbé domináns kézzel különböző magasságban, leütés a labdavezető kézzel ellentétes oldali láb kilépésekor.
- Járás közben labdavezetés, fejkörzések.
- Járás közben labdavezetések a teremben felfestett vonalakon.
- Járás közben labdavezetések, járás a vonalon belül, leütés a vonalon kívül.
- Támadókilépésben derék körül labdaátadás egyik kézből a másikba.
- Támadókilépés közben lábak között labdaátadás egyik kézből a másikba.
- Támadókilépés közben labda tarkó mögött, törzsfordítás.
- Járás közben nyújtó hatású gyakorlatok.

Futások

- A járások gyakorlatai futás közben.
- Joggolás (taposófutás) labdavezetéssel.
- Joggolás labdavezetéssel minden 3. lépésre térdlendítés.
- Joggolás labdavezetéssel minden 3. lépésre sarokfelcsapás.
- Skippelés (magas térdemelés) labdavezetéssel.
- Skippelés labdavezetéssel minden 3. lépésre térdlendítés.
- Skipp labdavezetéssel minden 3. lépésre sarokfelcsapás.
- Joggolás közben térdlendítés, térdhajlító alatt átvett labda egyik kézből a másikba.

- Joggolás közben nyújtott láblendítés, térdhajlító alatt átvett labda egyik kézből a másikba.
- Futás labdavezetéssel, labda nélküli kar körzése előre-hátra.
- Oldalazó futás közben kilépés terpeszállásba, labda adogatása lábak között, majd haladás tovább
- Terpesz-zár futás minden irányba
- Védekező alapállásban taposó lábmunka, haladás oldalra
- Labdavezetés – irányváltás
- Oldalazó futás lábkeresztezéssel

Szökdelések labdával

- Indián szökdelés közben a labda mozgatása lendítőlábhoz, ugrólábhoz, hármas veszélyeztetés helyzetbe stb.
- Korcsolyázás (egy lábról elugrás rézsút előre, érkezés a másik lábra) labda oldalsó alapállás helyzetben
- Szökdelés páros lábon minden irányba
- Páros lábon szökdelés, fordulás 90°
- Páros lábon szökdelés, fordulás 180°
- Páros lábon szökdelés, fordulás 360°
- Szökdelés haránterpeszállásból támadóállásba
- Szökdelés egy lábon minden irányba
- Szökdelés egy lábon fordulatokkal
- Szökdelés közben térdlendítések - szökkenés
- Szökdelés közben nyújtott láblendítés - szökkenés
- Oldalazó szökdelés

4. A kosárlabdázás alapjainak technikája és oktatása

A kosárlabdázás és a játék fogalmának kapcsolata nem merülhet ki az 5:5 elleni kosárlabda játék mozgásos cselekvésében. A kosárlabdázás mozgásanyagához szorosan kapcsolódó mozgásos játékok felszabadultabbá, kötetlenebbé (a játékszabályok betartása mellett) teszik a foglalkozásokat, serkentik a gyermekek mozgásaktivitását, kielégítik mozgásvágyuk szükségletét (Prisztóka, 1998). Ahhoz, hogy a gyermek szabályszerűen tudja alkalmazni a kosárlabda játékot, meg kell ismernie a kosárlabdázás játékszabályaihoz kötődő speciális technikai elemeket. A gyermek, ha labdát kap a kezébe kosárra fog dobni, vagy le fogja azt ütni. Ezért célszerű azokat a technikai elemeket megtanítani először, amelyeket a gyermek nem alkalmaz ösztönösen. Fontos, hogy az előkészítő játékok tartalmazzák a kosárlabdázásban használt technikai elemeket. A fejezet leírja az adott játékelemek helyes technikáját, konkrét játékötleteket is tartalmaz, azonban a pedagógus fantáziája, ötletessége, továbbá a kosárlabdázás technikai elemeinek a testnevelési játékokkal való összekapcsolása határtalan lehetőséget biztosít a játékos mozgástanulásra.

5.-6. évfolyam: Labdás ügyességi gyakorlatok. Hosszú- és rövid indulás. Megállások 1, 2 leütés után, labdavezetésből, sarkazás. Megállás, sarkazás, önpasszból, ill. kapott labdával.

7.-8. évfolyam: Labdás ügyességi gyakorlatok (normál méretű labdával). Megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.

9.-12. évfolyam: Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

4.1. Támadó alapállás, labdafogás

Támadó alapállás, labdafogás: a játékos labdával olyan stabil testhelyzetet foglal el, amelyből a lehető leggyorsabban tud előre, hátra, oldalirányba elmozdulni. A kosárlabdázás támadójátékában minden további mozdulat erre a technikai elemre épül, mint például az elindulás, megállás, kapott labdából történő dobás, a lepattanó labda megszerzése utáni talajfogás, a pontos átadás. Az alapállás a lábak, a törzs és a karok helyzetéből, azok kapcsolatából áll. A karok és a kezek stabil labdatartása a labdafogás.

Támadó alapállás, labdafogás technikája: vállszéles terpeszben a lábfejek egymással párhuzamosan állnak, előre néznek. A láb térdben behajlítva, térdek előre néznek, a csípő süllyesztett helyzetben. A törzs egyenes, enyhén előre döntött helyzetben. A labdafogás nyitott ujjakkal, az ujjpárnákkal történik, a tekintet előre irányul (1. kép). A labda tartása, fogása a védő helyzetétől függően változik a következők szerint:

Klasszikus alapállás: a labda a mellkas előtt, két oldalról kézzel támasztva. A hüvelykujjak egymás fele néznek, karok a test mellett a bordáktól enyhén távolítva.

1. kép: Klasszikus támadó alapállás, labdafogás

Forrás: Saját felvétel

Bal és jobb oldali alapállás: abban az esetben, ha a védő közel helyezkedik el. A labdafedezés érdekében a labdát a csípő bal, vagy jobb oldalánál tartjuk (2. kép). A labdával azonos oldali kézzel felülről, az ellentétes oldalival oldalról kell a labdát tartani, megtámasz

2. kép: Jobb oldali alapállás

Forrás: Saját felvétel

Hármas veszélyeztetés (fenyegetés) helyzet: abban az esetben, ha a védő távolabb helyezkedik el. Célja a lehető leggyorsabb dobóalapállás kialakítása, melyből könnyen, gyorsan lehet indulást és átadást is kezdeményezni. A labda a test előtt állmagasságban van, a dobókézzel azonos oldalú kéz alulról, az ellentétes oldali pedig oldalról támasztja a labdát (3. kép).

3. kép: Hármas veszélyeztetés

Forrás: Saját felvétel

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Széles, vagy szűk lábterpesz.
- Lábfejek, térdek nem előre néznek.
- Törzs nagyon előre dől.
- A sarkakon, vagy teljesen a lábujjhegyeken a testsúly.
- Tenyérben tartja a labdát, zárt ujjakkal.
- Könyökei a bordához szorítva, vagy széttárva.

Oktatása: a legfiatalabb korban esedékes, hiszen az egyik legfontosabb technikai elem, annak ellenére is, hogy a felnőtt élmezőnyben a játék sebessége miatt már nem nagyon találkozunk vele. Erre épül a megindulás – megállás, dobás, átadás, a kosárlabda számos technikai eleme. Későbbi kijavítása nehéz, ezért fontosak a helyes végrehajtások. A jó beidegződés, a változatos körülmények közötti alkalmazás után, követeljük meg az összes technikai elemnél ezt a kiinduló helyzetet. Oktatásánál sokszor találkozunk a visszapörgetett labda felvételével, azonban a kosárlabda mozgásanyagában nem szerepel és szabályai nem engednek meg ilyen technikai elemet, így tanítását, gyakoroltatását más módszerrel ajánlom.

Gyakorlatok:

- Tanári bemutatás utánzása, az alapállás megtanulása – különböző alapállások változtatása.
- Párosával egy labdával, alapállás helyzetben enyhén lökdösni a labdást, a jó súlypont megtalálása érdekében.
- Párosával egy labdával, alapállás helyzetben a labdára enyhe, majd erősebb csapó, ütő mozdulatokat tenni, a helyes labdatartás érdekében.
- Ügyességi gyakorlatok helyben, jelre alapállás felvétele.
- Feldobott labda elkapása, érkezés alapállás helyzetbe.
- Mozgás, futás, labdavezetés minden irányban, jelre megállás alapállásban. Egyszerre oktatható a labdavezetés, megállás.
- Falra feldobott labda után labdaelkapás, érkezés alapállásba. Szintén összetett gyakorlat.

- Átadások, labdaadogatások párban. Labdaátvétel mindig alapállásban. Pl.: labdaadogatás egymással szemben, labdaadogatás egymásnak háttal a két láb között, labdaadogatás egymás mellett test előtt vagy mögött, stb.

4.2. Sarkazás

Sarkazás: a kosárlabdázás támadó mozgásanyagában szereplő, labdával végzett technikai elem. Abban az esetben beszélünk sarkazásról, amikor a labdát birtokló játékosnak már nincs megindulási lehetősége, a védő őt agresszívan támadja, akadályozza a további átadásban, kosárra dobásban. Ebben az esetben a labda fedezése és az átadási, vagy dobási lehetőség kialakítása miatt a támadó játékos lépegető mozdulatokat hajt végre. A sarkazás történhet előre, hátra és oldalra egyaránt.

Sarkazás technikája: a sarkazás a támadó alapállás alapelveire épül. A kosárlabda játékszabályai szerint megkülönböztetünk támasz - és sarkazó lábat. A játékos a támaszlábát nem emelheti fel a talajról, míg a sarkazó lábával szabadon lépegethet. Együtemű megállás esetén mindkét láb választható támaszlábnak, azonban kétütemű megállásnál az a támaszláb, amelyik először érintkezett a talajjal. Testsúly a támaszlábon, a sarok a talajról enyhén úgy emelkedik el, hogy a játékos a talp elülső részén tudjon forogni. A sarkazó láb talajra kerülésével mindig jó egyensúlyi helyzetbe, alapállásba kell kerülni. A sarkazás hajlított lábakkal történik, miközben a játékos folyamatosan mozgatja, fedezi a labdát a védekező játékos helyzetétől függően.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Nem tudja megkülönböztetni a támaszlábát és a sarkazó lábát (lépéshiba).
- Nyújtott lábbal végzi a gyakorlatot.
- Körbe-körbe forog (régi módszer, de hátat mutat a gyűrűnek és a társaknak).
- Hasuknál tartják a labdát, nem fedezik.
- Hibás súlypontképzés.

Oktatása: a megindulás, megállás oktatásával párhuzamos. Érdemes összekapcsolni ezekkel a technikai elemekkel, mert a kosárlabda támadó játék során is rendszeresen követik egymást.

Gyakorlatok:

- A tanulók alapállásban folyamatos kilépő, sarkazó mozdulatokat végeznek, majd vissza alapállásba. A gyakorlat támadó–védekező egységben is végezhető.

  Fokozatok:

  - Kilépések előre a védő lába mellé és vissza.
  - Kilépések oldalra és vissza.
  - Kilépések hátra és vissza.
  - A kilépések összekapcsolása.
- A megindulás és megállása oktatása után a gyakorlatok összekapcsolása

4.3. Megindulás a labdával

Megindulás: A támadó játékos elsődleges célja, hogy kosarat érjen el. Ehhez az egyik legnagyobb fegyvere, hogy labda leütéssel megverje a védőjét. A lépésszabály sajátosságai miatt sportág specifikus megindulásokról beszélünk. A megindulás történhet álló helyből (alapállásból), vagy labdavezetésből, de jelen esetben az állóhelyből történő labdavezetést tárgyaljuk. Megkülönböztetünk hosszúindulást, valamint a rövidindulást. A hosszúindulás az a megindulás, amikor a leütést végző kézzel ellentétes oldali lábbal történik a kilépés. A rövidindulás pedig, mikor a leütést végző kézzel azonos oldali lábbal történik a kilépés. Amikor a megindulást megelőzően a támadó már leütötte álló helyben a labdát, akkor az is történhet hosszú – és rövid kilépéssel.

A megindulás technikája: a labdavezetésnél az első labdaleütést megindulásnak nevezzük. A szabály előírja, hogy a labdának el kell hagynia a játékos kezét, amikor az első lépést teszi. Támadó alapállásból indulva az első mozdulat a labda gyors, csípőhöz készítése úgy, hogy a labdavezető kéz a labda felett, míg a támaszkéz a labda mellett érinti azt ujjpárnákkal. A könyök a labda mögött van. A labda az induló lábbal egyszerre ér a talajra, miközben a térd behajlítva marad. Hosszúindulásnál a labda a boka belső, míg rövidindulásnál a boka külső része mellett érinti a talajt. A leütés és az első lépés egy kemény, gyors mozdulat a képzeletbeli védő, vagy a védő lába mellé.

Oktatása: figyelemmel kell lenni arra, hogy a hosszúindulásnak és a rövidindulásnak eltérő a mozgásbonyolultsági foka, ami elsősorban a két technika sebességbeli különbségének köszönhető. A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy a gyermek, könnyebben tud indulni

rövidindulással, azonban rövidebb, ezáltal gyorsabb jellege miatt nagyobb a lépéshibák valószínűsége is. Ezért az oktatási folyamatban a hosszúindulás előrébb kerül.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Nem megfelelő az alapállás helyzete.
- Megindulásnál kinyújtja a térdeit.
- Mindkét megindulási formánál a lába elé üti le a labdát.
- Hosszúindulásnál a képzeletbeli védőhöz közelebbi kézzel üti le a labdát és az irányba eső lábával lép ki.
- Rövidindulásnál a boka belső részéhez üti le a labdát.
- A labdát nem a csípőtől üti le, hanem fejmagasságból.
- A leütés erőssége nem megfelelő. A labdát leejti, így nem pattan vissza a kellő magasságra.

Gyakorlatok:

- Labda nélküli rávezető gyakorlat. Járás, futás közben irányváltoztatások, a test előtt keresztbe lépéssel és az irányba eső lábbal.
- Alapállás helyzetből kilépés és leütés hosszúindulással, majd visszasarkazás alapállásba (mindkét irányba).
- Alapállás helyzetből kilépés és leütés rövidindulással, majd visszasarkazás alapállásba (mindkét irányba).
- Az előző két feladatot ismételve megindulás a védekező játékos mellé.
- Megindulás után labdavezetés (összekapcsolás dobással).
- Egy leütés megindulás után együtemű, vagy kétütemű megállás.
- Helyben labdavezetésből megindulás hosszú és rövidindulással.
- Helyben labdavezetés, keresztátütés után megindulás hosszú és rövidindulással (előfeltétele a labdás cselezések ismerete).
- Kapott labdából megindulás hosszú és rövidindulással (előfeltétele a labdaátvétel ismerete).
- Az előző gyakorlatok támadó – védekező egységben (segítő védő, majd félaktív védő – előfeltétele a védekező alapállás és a védekező lábmunka ismerete).

- Folyamatos gyakorlat: Hárman egymással szemben egy labdával, ahol a labda van, ott még egy tanuló a labdás mögött áll. Megindulás, labdavezetés feladatok, megállás a társsal szemben. Labdaátadás, majd a gyakorlat folytatása.

4.4 Megállás a labdával

Megállás: a labdával történő megállásokat szintén a játékszabályok befolyásolják. A megállás történhet kényszerítő helyzetből (védők, vonalak), vagy saját szándékból. Fontos, hogy minden esetben az alapállásnak megfelelően egy stabil egyensúlyi helyzet alakuljon ki. A kosárlabdázásban kétféle megállást különböztetünk meg. Az együtemű megállást, illetve a kétütemű megállást.

A megállás technikája: történhet labdavezetésből, vagy átvett labdából is. Mindkét esetben az alapelvek ugyanazok. A pontos lábmunka mellett fontos a labdafelvétel, labdaátvétel, labdafogás helyes technikája is. Először a sarok érinti a talajt, majd áthelyeződik a testsúly a talp középső – elülső részére. A testsúly ekkor mélyen van, a térdek behajlítva. A lábfejek és a térdek egymással párhuzamosak, előre néznek, a hát és a törzs egyenes, mielőbbi támadó alapállás felvétele a védő helyzetétől függően. A megállás minőségét nem a felugrás, beugrás mértéke adja, hanem inkább csúsztassa lábait a talaj felett. Együtemű megállásnál a két láb egyszerre, kétütemű megállásnál pedig ütemkülönbséggel érnek a talajra.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Magasra ugrik megállás előtt, beledobbant a talajba.
- A talajfogásnál a testsúly a sarok felett marad, vagy a lábujjakra helyeződik (inogni kezd).
- A talp belső, vagy külső része elemelkedik a talajról.
- A lábfejek, térdek egymás felé néznek.
- A lábfejek, térdek kifelé néznek.
- A hát domborít, felső testével ráhajol a labdára.
- Megállás után ellépeget.
- Nem tiszta, hibás a megállások üteme.

Oktatása: a kétütemű megállás egy természetesebb mozgás, elég csak a mindennapi élet alap mozgásformáira gondolni. Azonban a megállások oktatását az együtemű megállással kezdjük,

mert a lépésszabálynak megfelelően itt megválaszthatja a sarkazó lábát. Ez a gyermeknek könnyebbséget, választási lehetőséget ad.

Gyakorlatok:

- Labda nélküli rávezető gyakorlatok. Járás, futás közben jelre megállás.
- A megállás ütemének kitapsolása.
- Kilépések – megállások a lépésszám növelésével.
- A támadó alapállás és a megindulás gyakorlatainak összekapcsolása.
- Labdavezetés közben megállás – sarkazás.

Játékok az alap technikai elemekre

Futójátékok jelre feladatokkal

Az adott jelre a tanulók meghatározott feladatokat hajtanak végre. Megállás, alapállás, sarkazás, megindulás.

Fogójátékok jelre feladatokkal

Az adott jelre a tanulók meghatározott feladatokat hajtanak végre. Megállás, alapállás, sarkazás, megindulás.

Falra dobálás

A játékosok párba rendeződnek. Kijelölünk egy vonalat. A pár egyik tagja labda nélkül a vonalra áll a fallal szemben, a másik labdával mögé. A labdásnak úgy kell a társa elé dobni a labdát, hogy az a fal érintésével közvetlenül a földre essen. A társnak az a feladata, hogy a falra pattanó labdát kapja el, mielőtt az a talajra esne. Ha ez sikerült szerepcsere következik. A gyakorlattal érintjük a labdafogás, megállás, alapállás és sarkazás témakörét is.

Versenyek

Gyorsasági versenyek, sor- és váltóversenyek gyakorlatai alapállásból, sarkazásból indulva. Megindulás a tanult technikával, labda átadása a társnak, a tanult megállások után, stb.

5. Labdavezetés technikája és oktatása

Labdavezetés: a szabályok előírásait figyelembe véve, labdával a kézben nem szabad futni. Ezért a labdát a földhöz nyomjuk. Ez az egyetlen módja a labdával történő helyváltoztatásnak a kétlépéses szabály mellett. Két kézzel a labdát vezetni nem lehet, csak egy kézzel, vagy az egyik kéz után a másikkal. A labdavezetés különféle változatainak alkalmazását meghatározza a védőjátékos közelsége, a játékos szándéka, a játéktéren elfoglalt helye.

Tantervi követelmények:

5-6. évfolyam: Magas, középmagas, mély labdavezetés helyben és haladással, mindkét kézzel. Labdavezetéses feladatok.

7-8. évfolyam: Labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés.

9-12. évfolyam: Labdavezetés különböző testhelyzetekben. Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

Labdavezetés technikája: a hangsúly azon van, hogy nem a labda vezeti a játékost, hanem a játékos a labdát. A labda feletti kontroll a legfontosabb dolog a labdavezetésnél.

Labdavezetés helyben: vállszéles terpeszben, mikor a vállak előre néznek, vagy enyhe haránterpeszállásban a labdafedezés miatt. Mindkét esetben a térd hajlított, a játékos tekintetét a gyűrűre szegezi, fejét felemeli. A labdavezetés térdmagasságban történik, de minimum csípőmagasság alatt, a labda a boka mellett érinti a talajt. A leütésben az egész kar részt vesz, amely pumpáló mozgást végez közel a testhez, így a labda a testtel is fedezve van. A labda emelkedésének holtpontja előtt a labdát már kézzel érinthetjük, majd ujjunkkal, ujjpárnákkal, csuklóval és alkarral, vállal, csuklómunkával nyomjuk talajra, miközben a másik kéz fedezi azt.

Labdavezetés mozgás (futás) közben: történhet mély, vagy magas labdavezetéssel. A mély labdavezetés egy biztonsági labdavezetés, mikor közel a védő. Ebben az esetben a labda könnyebben irányítható, cselezéseknél, betöréseknél, ritmusváltásoknál a mélyebben fekvő súlypont miatt jól alkalmazható. A játékos tekintetét a gyűrűre szegezi, fejét felemeli. A

labdavezetés csípőmagasság alatt történik a test mellett. A leütésben az egész kar részt vesz a helyben történő labdavezetéshez hasonlóan. Ugyanúgy csak az ujjakkal, ujjpárnákkal kell a labdához érni, a másik kéz fedezze a labdát.

Magas labdavezetés akkor történik, amikor a támadónak hosszabb távon, nagy sebességgel van lehetősége a kosárra törni, vagy egészpályás labdavezetésnél nagyobb lépéshosszúsággal fut. A játékos tekintetét a gyűrűre szegezi, fejét felemeli. A labdavezetés csípőmagasság felett történik, miközben a játékos a labdát a test előtt próbálja előre tolni, a nagy futósebessége miatt. A leütésben az egész kar részt vesz, a labdát emelkedésének a holtpontjánál érintjük csak az ujjakkal, ujjpárnákkal.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Merev kéztartás, ütögeti a labdát, vagy csak csuklóból pumpálja.
- Nem elég erőteljes a leütés, a labda nem pattan fel a talajról a megfelelő magasságig.
- Tenyérrel vezeti a labdát.
- A tekintet a labdára irányul, a fej a talaj felé szegeződik.
- Nincs labdafedezés.
- Helyváltoztató labdavezetésnél a labda elmarad a test mögött, elhagyja a labdát.
- Fejmagasságban történik a labdavezetés.

Oktatása: fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a labdavezetést nem csak a játékszabály betartása végett alkalmazzuk. Ezzel a technikai elemmel a játékos célja lehet a védőkkel szembeni előnyszerzés, a kosárra törés, mások helyzetbe hozása. A labdaérzék kialakítása már a legfiatalabb korban elkezdődik. A labdavezetéses gyakorlatokkal, a koordinációs képességek, a labdaérzés fejlesztésében az egyik legfontosabb feladat. Oktatását érdemes a helyzetváltoztató labdavezetéssel, ügyességi gyakorlatokkal kezdeni, majd erre építeni a helyváltoztató labdavezetést. Nagyon hangsúlyos a kétoldalúság, vagyis a gyermek mindkét kezével gyakorolja a labdavezetést. Alapelv, hogy a labdát mindig a védőtől távolabbi kézzel ütjük le, vezetjük.

Gyakorlatok:

Labdavezetés helyben

- Vállszéles terpeszállásban, egyik kézzel a test mellett, térdmagasságig.
- Vállszéles terpeszállásban egyik kézzel a test mellett, a labda visszapattanásának magasságát váltogatva (mély, középmagas, magas).
- Vállszéles terpeszállásban egyik kézzel a test mellett 3 leütés, majd test előtti keresztátütés a másik kézbe, váltogatva.
- Terpeszállásban labdavezetés az egyik láb körül, csak az egyik kéz érintésével.
- Terpeszállásban labdavezetés a lábak körül nyolcas alakban.
- Zártállásban labdavezetés a lábak körül.
- Haránterpeszállásban egyik kézzel a test mellett, térdmagasságig.
- Haránterpeszállásban labdavezetés előre-hátra („hintáztatás”).
- Haránterpeszállásban folyamatos lábak közötti átütés (először segítő leütésekkel).
- Zártállásban folyamatos hát mögötti átütés (először segítő leütésekkel).
- Harántszökdelés lábtartás cserével, közben labdavezetés a test mellett.
- Labdavezetés ritmusváltásokkal.
- Labdavezetés guggolásban, féltérdelésben, térdelésben.
- Labdavezetés nyújtott ülésben, törökülésben, terpeszülésben.
- Labdavezetés hanyatt fekvésben, hason fekvésben, oldalfekvésben.
- Labdavezetés a falon fejmagasságban.
- Harántszökdelés lábtartás cserével, közben folyamatos lábak közötti átütés.

Labdavezetés helyváltoztatással

- Labdavezetés a teremben szabadon, váltakozó kézzel és magasságban.
- Labdavezetés vonaltól vonalig járás, futás közben.
    - Leütés minden lépésre.
    - Leütés, a leütést végző kézzel ellentétes oldali láb kilépésénél
- Futóiskola gyakorlatok közben labdavezetés. Lásd.: *Sportág specifikus bemelegítés a kosárlabdázásban fejezet*
- Labdavezetés előre, majd hátra (meghatározott számú leütés).
- Labdavezetés előre, majd elszakadó-labdavezetés hátra (meghatározott számú leütés).

- Labdavezetés előre, majd elszakadó-labdavezetés hátra, keresztátütés után ugyanez a feladat másik kézzel (meghatározott számú leütés).
- Szlalom labdavezetés bóják között.
- Labdavezetés szabadon, folyamatos átütés a lábak között.

A gyakorlatok az előképzettségnek megfelelően választhatók, az életkor előrehaladtával bonyolíthatók.

Kétlabdás gyakorlatok:

- Labdavezetés együtemben.
- Labdavezetés kétütemben.
- Labdahinta előre-hátra együtemben.
- Labdahinta előre-hátra kétütemben.
- Labdavezetés törzsfordításssal.
- Labdavezetés keresztátütéssel.
- Labdavezetés nyolcas alakban a lábak között.
- Labdavezetés hát mögötti átütéssel.
- Labdavezetés a falon együtemben.
- Labdavezetés a falon kétütemben.
- Egyik labda vezetése a falon, másik a talajon.

Labdavezetés védővel szemben:

A gyakorlatok védővel szemben is alkalmazhatók, ezzel megteremtve a támadó – védő egységet. A védekező játékos a védekező alapállásnak és lábmunkájának megfelelően nehezítheti a támadó labdavezetését.

Játékok a labdavezetésre:

Utánzó

A tanulók egy nagy körben állnak, majd egyenként mindenki mutat helyben egy tanult labdavezetéses feladatot, amit le kell utánozni. *Mindenki frissítheti ismereteit, megmutathatja kreativitását. Persze lesznek szégyenlősek.*

Mi a neved?

A tanulók futás közben, szabadon vezetik a labdát a teremben. Amikor szembe találkoznak egymással, hangosan kiabálják saját, vagy egymás nevét. Pacsizhatnak, vagy kezet is foghatnak egymással. *A tanulók így kénytelenek emelni a tekintetüket labdavezetés közben.*

Kígyózás

A tanulók egy oszlopba állnak labdával a kézben, olyan távolságra egymástól, hogy labdavezetés közben ne zavarják egymást. Az elöl lévő tanuló a vezető, aki a pálya vonalain futás közben vezeti a társait. Amerre fordul a vezető, arra kell őt követni mindenkinek, mint ahogy a kígyó is mozog. A tanár jelére gyorsan a leghátul lévő előre fut és ő vezeti tovább a többieket. *Egyszerű módja a jobb és bal kezes labdavezetés gyakorlásának futás közben.*

Labdás fogó

A létszámtól függően kijelölünk 1-2 fogót, akik labda nélkül üldözik a labdavezetés közben menekülő társaikat. Akit megfogtak, az átadja a labdát az előző fogónak és szerepcserével játszanak tovább. *Nagyon jó keringésfokozó játék, amivel fejleszthető a labdavezetés közbeni irány- és ritmusváltás. Érdemes a menekülőknek labdát adni, azért hogy a fogó legyen előnyben, és így több esély van arra, hogy mindenki lesz fogó. A fogójátékok számos fajtája végezhető labdával, labdavezetéssel. Pl.: vonalfogó, terpeszfogó, sátorfogó, szoborfogó.*

Bójagyűjtő

A tanulók helyben, egy vonalban valamilyen labdavezetéses feladatot hajtanak végre. Addig a tanár szétszórja a teremben az összes bóját. Lehetőleg a tanulók háttal legyenek a játéktérnek. Jelre mindenkinek annyi bóját kell összegyűjtenie amennyit csak tud, de tilos a labdát felvenni, megfogni. A játék lényege, hogy folyamatosan vezessék a labdát, míg a másik kezükkel gyűjtögetnek. *Jól fejleszti a labdavezetés magasságának irányítását.*

Érintő-váltó

A tanulókat két csapatra osztjuk, mindenkinél van labda. Az oktató jelére, az első két tanuló elindul labdavezetéssel, másik kezükkel megérintik a falat vagy a tanárt, majd fordulnak és bal kézzel vezetik visszafelé a labdát. A következő tanuló akkor indul, amikor a befutó leült a

vonal mögé. Az a csapat győz, amelynek valamennyi tanulója előbb ül le az indulási vonal mögött. *A játék gyors futásra, labdavezetésre készteti a tanulókat.*

Labdaérintő

Az adott területen belül mindenki labdavezetéssel fut szabadon. A tanulók célja, hogy hozzáérjenek a másik labdájához. Az nyer, aki a játék időtartama alatt a legtöbbször érintette meg a többiek labdáját. *A tanulók ezáltal fedezni fogják a labdát, és megpróbálnak labdát szerezni. Érdemes két csoportra bontani a tanulókat a képességeiknek megfelelően.*

Macska-egér

A tanulók párokban egy kört alakítanak arccal a kör közepe felé nézve. Kijelölünk egy macskát (fogó) és egy egeret (menekülő). A macska a körön kívül, de ahhoz közel kergetheti az egeret, aki ha valamelyik pár mellé áll, mielőtt megfognák, akkor a pár másik szélén álló válik menekülővé. Ha az egeret megfogták, a macskából egér lesz és ő menekül tovább és állhat be egy pár mellé. *Nagyon szórakoztató, népszerű játék, de előfeltétele a magabiztos labdavezetés. A játékosok lehetnek ülésben, vagy akár hasonfekvésben is.*

Ki a gyorsabb?

Párokat, hármasokat alakítunk úgy, hogy azok tagjai közel azonos képességűek legyenek. Egy vonal mögül, különböző rajthelyzetekből (pl.: labdavezetések helyben) indítva őket labdavezetéssel kell átfutniuk a célon. Aki a csoporton belül a leggyorsabb volt, kap egy pontot. A végén az nyer, akinek a legtöbb pontja van. *A helyes technika elsajátítása után, nagyon jó játék a gyors labdavezetéshez.*

6. Átadások, átvételek technikája és oktatása

Átadás, átvétel: a kosárlabdázás csapatjáték jellegéből adódóan alapvető technikai elemek. Az átadás két támadó játékos közötti közvetlen labdás kapcsolatot jelent. Technikáját a köztük lévő játékkapcsolat, távolság, az adott szituáció, a védő játékosok helyzete határozza meg. Az átadások módjára számtalan lehetőség van, azonban a fejezet, csak a három legalapvetőbbel foglalkozik. Az átvétel helyes technikája a további mozgásalkotás szempontjából nagy

jelentőségű. Lényegében a labda birtoklásának a megkezdését jelenti, ami után a támadó játékos további technikai elemeket hajt végre a lehető leghatékonyabb módon.

Tantervi követelmények:

5-6. évfolyam: Kétkezes mellső-, felső-, egykezes felsőátadás helyben- és mozgás közben pattintva is. Páros-, hármas lefutás.

7-8. évfolyam: Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is. Bejátszás befutó társnak. Páros lefutás egy védővel. Hármas-nyolcas mögéfutással. Gyors indítás párokban.

9-12. évfolyam: Összetettebb átadások. Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

Labdaátvétel technikája: Az átvétel történhet társtól kapott labdából, lepattanó labda megszerzéséből, szerzett labdából, hiszen minden ilyen esetben a labda felvételéről, átvételéről, birtoklásának megkezdéséről beszélünk.

Szemből kapott labda átvétele: lényeges szempont, hogy a játékos mindig számítson az érkező labdára, karjaival, kezeivel készítsen elő olyan készenléti helyzetet, amellyel a lehető legrövidebb úton tudja a labdát a kívánt alapállás helyzetbe vinni. Tehát várja a labdát, ujjait nyissa ki, de ne feszítse vissza, mert a labda elpattan róluk. Kezeivel egy kosarat formálva nyúljon a labda irányába úgy, hogy a tenyér és az ujjak a labda irányába nézzenek, majd az érintés pillanatától a labdát kísérje alapállás helyzetbe. A labdát az ujjakkal, ujjpárnákkal érintse, ne a tenyerével fogja meg.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Nem nyúl a labdáért, a kezeit túl közel tartja a testéhez.
- A kezek rosszirányban állnak, tenyérrel felfelé, tenyérrel lefelé stb.
- Az ujjak zárva maradnak.
- Visszafeszíti ujjait.
- Egy kézzel nyúl a labdáért.

Oktatása: párhuzamosan zajlik az átadásokkal, azonban az átvételek technikája a gyakorlatban sokszor nem kap megfelelő odafigyelést. A labdaátvétel oktatásánál fel kell

hívni a gyermek figyelmét mind a két kezének használatára, hiszen a labda és a kéz méretének aránya nem engedi meg, hogy egy kézzel nyúlva a labdáért sikeres legyen a labdaátvétel.

Játékok a labdaátvételre:

Hátradobó - labdafogás

Kell hozzá, egy labda és egy dobó. A dobót kiolvassuk. Húzunk két vonalat egymástól legalább 5-8 lépésre. Az egyik a dobó vonala, a másik mögé a többi játékos áll. A dobó fogja a labdát és hátat fordít a játékosoknak. Hátrafelé ívben dobja a labdát a játékosok irányába, s közben parancsokat ad: „Tapsolj!" Vagy: „Guggolj!" Vagy: „Fésülködj!" Vagy: „Fél láb!" Vagy: „Terpesz!" Vagy: „Fél térd!" stb. Aki felé száll a labda, annak végre kell hajtania a parancsot, s csak azután szabad elkapnia. Ha elejti, vagy ha nem fogja el a feléje szálló labdát, vagy ha nem hajtja végre a parancsot, fogoly lesz, a dobó vonala mögé áll. (Ha véletlenül két játékos közé repül a labda, legjobb, ha mindkettő fogadni készül, mert ha egyik sem kapja el, mind a ketten foglyok lesznek. Ha a labda a sor mellé száll, a dobónak büntetésből olyan helyzetből kell dobnia, amilyen parancsot az előbb kiadott!) Addig játsszuk, amíg mindenkit foglyul nem ejt a dobó. Az új játékhoz új dobót olvasunk ki.

Tanító bácsi – labdafogás, átadás és átvétel

Kijelölünk egy tanítót. A többiek egy vonalba állnak, és keresztbe teszik a kezüket a mellükön. A tanító a labdával 5-6 nagy lépésre megáll a sor előtt és odadobja egy-egy játékosnak a labdát. Az, mielőtt elkapná, természetesen kinyújtja érte a kezét. Ám a tanító cselezhet is: csak úgy tesz, mintha dobná a labdát, s aki feleslegesen szétkapja a karját, a sor végére áll, a többiektől egy-két lépés távolságra. Aki elejti a labdát, szintén oda áll: ez lesz a hátulsó pad. A tanító az első sornak dobálja a labdát, a „hátulsó pad"-nak csak néha-néha, kegyelemből. Aki háromszor elkapja a labdát, az lesz a következő tanító. Az új tanító feloszlatja a hátulsó padot, újra egy vonalba állítja a játékosokat. (Világos, hogy a hátulsó padból nemigen kerülhet ki új tanító, hiszen nem is kapnak annyi labdát, hogy háromszor elkaphassák).

Átadások:

Kétkezes mellső átadás technikája: a legalapvetőbb átadás a kosárlabdázásban, az átadás biztonsága és pontossága miatt. Oktatása kosárlabda alapállás helyzetből indul, a labda

közvetlenül a mellkas előtt, a helyes labdafogás technikájának megfelelően. A két könyök hajlítva, lazán a test mellett, nem pedig kifeszítve. A mozdulat egy erőteljes könyök nyújtással indul, miközben a két tenyér kifelé fordul, ezzel előre tolva a labdát. Az átadás befejeztével a kar nyújtva, az átadás irányába mutat, ujjak nyitva, hüvelykujjak a talaj felé néznek, a két tenyér pedig kifelé.

Ugyanez az átadás elvégezhető a talajra pattintva is. Ügyelni kell arra, hogy a két játékos közötti távolság kétharmadánál pattanjon a labda a talajra.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A labdafogás, az ujjak helyzete, iránya nem megfelelő.
- A hasától indítja az átadást, körző mozgást végez.
- Felesleges erőkifejtés a törzzsel (beledől, bedobja magát).
- Átadás után a tenyér nem kifelé mutat.

Kétkezes felső átadás technikája: alapállásban a labda a homlok felett két kézben, a helyes labdafogásnak megfelelően. A törzs egyenes, az átadás megindítása a vállak és a két könyök erőteljes előrelendítésével kezdődik. A mozgást az alkar és a csukló csapódó mozdulata fejezi be, majd az átadást végeztével a karok rézsút magastartásban maradnak, a két tenyér kifelé mutat.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Felkészítésnél túllendíti a labdát a fej mögé, vagy arca, homloka előtt tartja.
- A két kéz ujjai túl közel vannak egymáshoz, ezáltal a labdát hátulról tartja.
- A törzs hátradöntésével és a labda hátralendítésével kezdi a mozdulatot.
- A labdát túl korán, vagy későn engedi el.

Egykezes átadások technikája: az egykezes átadások közül a legalapvetőbb az egykezes tolt átadás. Neve megtévesztő lehet, azonban mindkét kar, kéz mozgása meghatározza az átadás pontosságát. A labda a váll előtt tartva, mögötte az átadást végző kéz (csuklóban visszafeszítve) és annak a könyöke, valamivel a törzs vonala mögött. A támaszkéz belülről, a mellkas felől segíti a labdatartást. Az átadás a lábmunkával indul, amely történhet az átadást végző kézzel azonos (rövid kilépés) és ellentétes (kereszt kilépés) lábbal is. Kilépés támadóállásba, törzs egyenes helyzetben, a két könyök erőteljes kinyújtása kezdi az átadást. Toló szerű mozdulattal a kar a talajjal párhuzamosan halad előre, a támaszkéz kíséri a

mozgást. A mozdulatsor a csukló lefele csapódásával ér véget, a kezek az átadás irányába mutatnak. A törzs nem fordulhat el, mert magával rántja a karokat és pontatlan lesz az átadás.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A labda fejmagasságban, vagy a mellkas előtt van.
- Az átadást végző kéz könyöke leesik, a labda alatt van.
- Az átadás előtt a törzset hátrafordítja lendületszerzéshez, majd belefordul az átadásba.
- A könyök kinyújtásával egyidőben a kar eltolódik (jobbra, balra, felfele, lefele).
- Átadás után visszarántja a kezét, nem kíséri végig a mozgást.

Gyakorlatok az átadásokra:

- Átadások párban egymással szemben, álló helyből.
- Átadások párban egymással szemben, helyben futás közben.
- Átadások párban egymással szemben álló helyből, kilépéssel bóják mellé.
- Átadások hármasával egymással szemben. A labdás oldalon két tanuló egymás mögött, átadás a szemben lévő társnak, majd átfutás a labdát átvevő mögé. Folyamatos gyakorlat.
- Átadások hármasával egymással szemben. A labdás oldalon két tanuló egymás mögött, átadás a szemben lévő társnak, majd átfutás a labdát átvevő elé. Érkezés védekező alapállásba. Az átadó indulócselt, dobócselt, átadási cselt hajthat végre az átadás előtt. Folyamatos gyakorlat.
- Az előző gyakorlatoknál növelve az átadási távolságot.

Átadások mozgás közben

A legfontosabb alapelvek ennél az átadási formánál a következők:

- A labdát mindig a mozgó, befutó játékos elé adjuk
- A labdát a mozgó, befutó játékos mellkasához célozzuk

Gyakorlatok:

- Páros lefutás változatai (alapvonaltól alapvonalig, a végén kosárra dobással)
    - Oldalazó szökdelés közben.
    - Galoppszökdelés közben.
    - Galoppszökdelés közben, labdaátvételkor egy leütés a társtól távolabbi kézzel, hosszúindulással.

- Galoppszökdelés közben, labdaátvételkor egy leütés a társhoz közelebbi kézzel, rövidindulással.
- Futás közben, párban.
- A pár egyik tagja labdavezetéssel elindul az oldalvonal felé, akit a labda nélküli társa a távolságot és a labda vonalát tartva kísér. A labdás megállás után átadja a labdát a pár másik tagjának, aki folytatja a labdavezetést az oldalvonal felé. Folyamatos gyakorlat.
- Az előző feladattól annyiban tér el a gyakorlat, hogy a labda nélküli nem a távolságtartásra törekszik, hanem tükörképben mozog a labdáshoz képest.
- Az előző gyakorlatok elvégezhetők segítő, követő védőkkel is. Először egy, majd két védővel.
- Páros lefutások meghatározott számú átadásból.

- Hármas lefutás változatai (alapvonaltól alapvonalig a végén kosárra dobással)
  - A páros lefutások gyakorlatai három ember kapcsolatában.
  - Hármas lefutás (két szélső és a középső sáv elfoglalásával), kosárra dobás öt átadásból. A középső tanulótól indul az első átadás.
  - Hármas lefutás (két szélső és a középső sáv elfoglalásával), kosárra dobás négy átadásból. A középső tanulótól indul az első átadás, az utolsó pedig keresztbe történik a távolabbi társnak.
  - Hármas nyolcas. A hármas lefutásban használt sávokat megtartva, az átadó játékos mindig a labdát átvevő társa mögé fut.
  - Az előző gyakorlatok elvégezhetők segítő, követő védőkkel is. Először egy, kettő, majd három védővel.
  - 2 támadó 1 védő elleni egészpályás lefutás (2:1).
  - 3 támadó 2 védő elleni egészpályás lefutás (3:2).

Játékok az átadásokra:

Labda cica

A cicát kijelöljük. A többiek nagy körbe állnak. A cica bemegy a körbe. A játékosok egymásnak dobják a labdát, lehetőleg úgy, hogy a cica ne érje el. Mindig át kell dobni a labdát a körön, a szomszédnak nem lehet passzolni! Akinek a dobott labdáját elkapja a cica,

azzal helyet cserélnek. Az elgurult labdáért oda lehet szaladni, de ha a cica kapja fel, akkor is a dobó játékossal cserél helyet! *A tanulók ezzel a játékkal védő ellen gyakorolhatnak.*

Kosártenisz

Két csapatot alakítunk. Kijelölünk két területet, amelyet padokkal választunk el egymástól. Egy vagy több labdával is játszhatjuk. A játék célja, hogy az ellenfél térfelén legalább kétszer pattanjon le a labda, amit csak dobni lehet, gurítani nem. A játékot játszhatjuk meghatározott pontszámig, vagy ideig is. *Nagyon szórakoztató játék, azonban nehézsége a pontok számolása. A tanulók egyénileg számolhatják saját pontjaikat, amelyeket az oktató a végén összesít.*

Kosár rögbi

Két csapatot alakítunk. A pálya két végén két vonalat jelölünk ki, ez lesz a gólvonal. A játékosok tetszés szerint állnak fel, de a saját gólvonalukat védik. A labdát bedobjuk a pálya közepére, vagy letesszük, s amelyik csapat előbb szerzi meg, annak az ellenfél gólvonala mögé kell juttatni a labdát, leütés nélkül. A játék közben a kosárlabdázás lépésszabályai érvényesek. *Támadó–védekező egységben sok mozgásra kényszeríti a tanulót.*

Sorba labda

Csoportokat alakítunk, majd a csoporton belül kiválasztjuk a kezdő adogatót. A többieket az adogatóval szemben egy sorba állítjuk. A sor első két tagjánál van egy-egy labda. A gyakorlatot a sor elején álló kezdi, aki a meghatározott átadási technikával átadja a labdát az adogatónak, ő pedig a következő labda nélkülinek adja vissza. Most a soron következő labdás játékos passzol az adogatónak, majd ő vissza a következő labda nélkülinek, és így tovább a sor végéig. Az adogató oldalazó mozgással halad az átadások irányába, hogy mindig szemben legyen a labdával. Amikor a sor végére ért, elkezd visszafelé haladni a sor elejéig, majd amikor már nem tud kinek passzolni beáll az elejére. A következő adogató a sor végén álló játékos lesz, aki gyorsan odafut a labdás oldalra. A játék addig tart, amíg az összes adogató nem végzett, majd az a csapat nyer aki a leggyorsabb volt. *Nagyfokú koncentrációt igényel, emellett különböző átadási technikák gyakoroltathatók.*

Pontszerző

Két csapatot alakítunk, valamilyen megkülönböztető jelzéssel. A kijelölt területen belül, a csapatoknak az a célja, hogy egymás között, megszakítás nélkül minél több átadást hajtsanak végre. Ebben a másik csapat játékosai megakadályozhatják őket, de szabálytalankodniuk nem szabad. Az emberfogásos védekezésnek megfelelően mindenkinek csak a saját emberén szabad védekeznie. A pontgyűjtő csapat játékosai nem üthetik le a labdát, nem futhatnak azzal, és álló helyből nem indulhatnak el a kosárlabda lépésszabályainak megfelelően. A labdaátvétel a már tanult egy- és kétütemű megállással lehetséges. Ha a védekező csapat megszerzi a labdát, akkor a pontjai lenullázódnak és a másik csapat kezd el pontokat gyűjteni. Játszható meghatározott pontig is, vagy egy adott időtartamig is, ekkor az nyer, aki a legtöbb átadást tudta elérni. *A kosár rögbihez hasonló jellegű játék, azonban itt a pontok az átadások számából adódnak. Kiválóan alkalmas a szoros emberfogás gyakorlására.*

Vadászlabda

Két csapat küzd egymás ellen, akik közül az egyik a vadász, a másik a menekülő szerepét tölti be. A vadászok célja, hogy a lépésszabálynak megfelelő haladással, a labdát egymásnak adogatva, de leütés nélkül kiejtsék a menekülőket. Kiejteni úgy tudják, ha a labdát hozzáérintik a menekülőkhöz. Dobni tilos! Az a győztes csapat, amelyik gyorsabban kiejti az összes menekülőt. *A tanulók kreativitását is fejleszti, ha felismerik a támadás és a védekezés taktikáját. Támadásban célszerű a menekülőnek a játéktér közepére futni, míg a vadászoknak a menekülőt a sarokba szorítani.*

Vadászlabda 3 tanulókapcsolatában

A játék szabályai megegyeznek a vadászlabdáéval, azonban itt hármas csoportokat alakítunk és csak két vadász és egy menekülő van egy csoporton belül. Így sokkal több tanulót lehet bevonni a játékba, azonban a tanulóknak jobban meg kell osztani figyelmüket, hogy ne fussanak neki egy másik csoport játékosainak. Aki megfogta a menekülőt, átadja a labdát és most őt üldözi a másik kettő. *A hagyományos vadászlabdához képest, ennél a játéknál több a tanuló tiszta játékideje.*

Zsámolylabda

A kosárlabda szabályainak megfelelő könnyített játék, ahol nem a kosárba, hanem a zsámolyba kell a labdát bedobni. Négy zsámolyt egymásra pakolunk úgy, hogy a legfelső az alsó részével felfelé legyen fektetve. Ez lesz a cél. A zsámoly köré egy kört rajzolunk

(bójákkal elkerítjük), hogy a játékosok ne tehessék be a labdát a zsámolyba, vagy ne fussanak neki. *Előkészítő játék a kosárlabdázáshoz, melyben a könnyebb célt a zsámoly jelenti.*

7. Cselezések labdával és labda nélkül

Tantervi követelmények:

5-6. évfolyam: Cselezés megindináskor és futás közben. A védőtől való elszakadás legegyszerűbb módjai.

7-8. évfolyam: Irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. Labdavezetés közben cselezés. Dobócsel, indulócsel után labdavezetés.

9-12. évfolyam: Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

7.1 Cselezések labdával megindulás előtt

Indulócsel

Az indulócsel az a sarkazó – kilépő mozdulat, amely a védő egyensúlyi helyzetének kibillentésére, annak megtévesztésére irányul. A technikai elemet csak megindulást megelőzően lehet végrehajtani, hiszen labdafelvétel után már céltalanná válik, mert a támadó játékos ekkor már nem indulhat el labdavezetéssel. A cselnek két formája van, a hosszú a és a rövid indulócsel. Mindkét cselezési típus megegyezik a kosárlabdázásban használt labdás megindulások kar és lábmunkájával. A támadó játékos célja, hogy a csel hihető legyen.

Dobócsel

A dobómozdulat imitálása, amellyel a védő elugrasztása, védő alapállásának megváltoztatása a cél. Az indulócseltől függetlenül megindulást megelőzően és megállást követően is lehet alkalmazni. A megállást követő dobócselek általában mellésarkazással, további elsarkazásos dobással párosulnak.

7.2 Cselezések labdavezetés közben

Keresztátütés

A leggyakrabban használt, és a legkönnyebben tanítható cselezési formája a labdavezetés közben végzett cselezéseknek. Lényegében kézcserét jelent, azaz a labdavezető kéznek a hirtelen történő megváltoztatása, mely ritmus- és irányváltoztatással párosul.

Láb közötti átütés

A kézcserét láb közötti átütéssel hajtjuk végre. Akkor célszerű alkalmazni, ha a védő túl közel van a labdavezetőhöz. Technikájának kulcsa, hogy a tanuló már az átütés megkezdése előtt, fordítsa mindkét lábát a következő haladási irány felé. Mindkét láb maradjon a talajon, térdek legyenek enyhén hajlítva. A labdát a haladási irány felé, hátulról előre üsse le a két lába közé, majd másik kezével már várja a felpattanását. Általános hiba, hogy felemeli egyik lábát, vagy nem fordítja lábait. Oktatását célszerű álló helyben elkezdeni.

Hát mögötti átütés

A kézcserét hát mögötti átütéssel hajtjuk végre. Szintén közel helyezkedik el a védekező játékos. Az átütés keményen a talaj irányába történik, nem pedig leejtéssel, a labda alá nyúlással. A labdavezető kéznek a labda felett kell maradnia. Általános hiba a csípő előre tolása és a labda alá nyúlás. Oktatását célszerű álló helyben elkezdeni.

Hát mögötti áthúzás

A kézcserét hát mögötti áthúzással hajtjuk végre. Lendületesebb labdavezetés közben lehet használni. Egy kitámasztó mozdulatsor előzi meg. A tanuló súlypontja a sebességből adódóan magasabban van, mint a többi cselezés fajtánál. A kitámasztás után a labdát felülről, egy áthúzó mozdulattal kell a másik kéz felé ütni a talajra, ezzel egyidőben pedig a haladási iránnyal ellentétes lábbal a test előtt keresztbe kell lépni.

Lefordulás

A kézcserét egy leforduló mozdulattal hajtjuk végre. Oktatása nagyon bonyolult, fejlett finom koordinációt igényel.

Elszakadó labdavezetés

Az elszakadó labdavezetéssel a védőt közelebb lehet csalogatni (az agresszív védekező játékostól el lehet távolodni), és egy gyors ritmus- és irányváltoztatással kontramozgásban megverni. Általában a védő közelsége miatt, agresszív védekezésnél alkalmazzák. Az elszakadó labdavezetés akkor éri el a célját, ha valamely más cselezés, gyors irány- és ritmusváltoztatás követi.

A labdavezetés közben végzett cselezések oktatásának előfeltétele, hogy a tanuló már tanulta a domináns és a kevésbé domináns kezével is a labdavezetések helyes technikáját. Továbbá a tanuló tudjon labda nélkül és labdával is ritmus- és irányváltoztatásokat végrehajtani.

Gyakorlatok:

Labdavezetések védővel

1:1 gyakorlatok (Lásd: 10. fejezet)

Játékok a labdavezetésre:

Fogójátékok cselezéssel

Nehezíthetjük a menekülők mozgását azzal, hogy irányváltoztatást csak valamilyen cselezéssel hajthatnak végre. *Hátránya, hogy nehéz követni az oktatónak mindenki mozgását.*

Ki dob gyorsabban kosarat?

A játékot párban játsszák, mindkét félnél labda van. A játék lényege, hogy a kiinduló helyről, megadott kiindulási helyzetből gyorsabban kell a gyűrűig eljutni és kosarat dobni a másiknál. A versenyt indíthatja az oktató is, vagy meghatározhatjuk, hogy melyik oldal lesz a vezető, akinek indulására kezdődik a játék. Addig tart, míg valaki kosarat dob. *A játék a reakció képességet és a gyorsasági képességet is nagyon jól fejleszti.*

Betöréses gyakorlatok

Megindulás után egy, vagy több irányváltoztatással, cselezéssel kosárra dobás.

Bójás labdavezetések

A bóják irányváltoztatási pontokat (védőket) jelölnek. A kijelölt pályán labdavezetéssel kell végighaladni és a bójáknál a megadott módon cselezni.

Kígyózás cselezéssel

Annyiban különbözik a már bemutatott „kígyózás" nevű játéktól, hogy az irányváltoztatásokat olyan csellel kell mindenkinek végrehajtani, ahogy azt a vezető tette. A lényege az utánzás. *A tanulóknak figyelniük kell egymást és a lehető leggyorsabban reagálni a vezető mozgására.*

Tükörjáték

Párosával végezhető, a pár mindkét tagjánál van labda. Kijelölünk nekik egy területet (kör, négyzet, téglalap), amelyet két egyenlőre részre osztunk. A felező terület a tükör. A párok tagjai egymással szemben helyezkednek el a tükör két oldalán. A saját területén a kijelölt vezető labdavezetéseiket, ügyességi feladatokat, cselezéseket hajt végre, amelyeket a társának tükörképben utánoznia kell. A feladatot fordított tükörképpel is lehet játszani. *Érdemes azonos technikai képzettségű tanulókat párba állítani.*

Utánzó játék

Kijelölünk egy vezetőt és a követőjét. Mindkettőnél van labda. A vezető labdavezetéssel, irányváltoztatásokkal, cselezésekkel halad az alapvonaltól a másik alapvonalig. A követő mögötte halad a köztük lévő távolságot tartva és másolja az előtte haladó mozgását. A társak egymás mellett is haladhatnak, vagy egymással szemben, azonban ekkor a követőnek hátrafelé kell haladnia. *A kígyózáshoz hasonló játék, azonban itt a pároknak figyelemmel kell lenni a többi pár mozgására is.*

7.3 Cselezések labda nélkül

Irányváltoztatás, ritmusváltoztatás: A kosárlabdázáshoz elengedhetetlen a mozgásgyorsaság magas színvonala. A labda nélküli cselezések lényegében az irányváltoztatások, a ritmusváltoztatások. A mozgásgyorsaság azonos a nemzetközi szaknyelvben használt „agility" képességgel. E képesség hátterében az ingerületvezetés, az ideg-izom kapcsolat és az izomműködés hatékonysága áll. Az agilitás egy ingerre adott válasz, az egész test gyors mozgása, mely irányváltoztatással, vagy ritmusváltoztatással megy végbe (Sheppard, 2006).

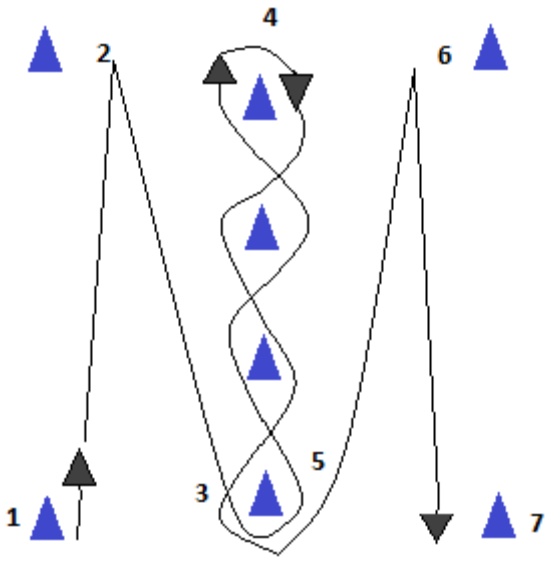
A kosárlabdázásban a cél a védekező játékos megtévesztése, labda nélkül előnybe kerülés. Ez történhet testcsellel, elszakadással és befutással.

Oktatása: a játék minden formájában megjelenik, csakúgy, mint az ember természetes mozgásában.. Hatékonyságát azonban kifejezetten a mozgásgyorsaságot fejlesztő gyakorlatokkal lehet növelni.

Gyakorlatok:

Illinois teszt (Illinois Agility Run)

Szükséges eszközök: 8 db jelzőbója, mérőszalag.

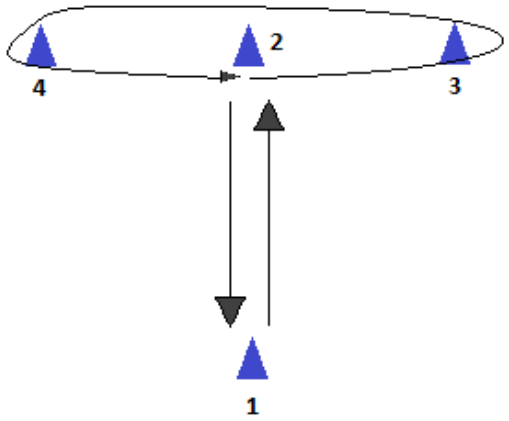


7.3.1. ábra. Illinois teszt

A gyakorlat menete: négy bóját, téglalap alakban helyezünk el úgy, hogy egy 10x5 méteres területet alkossanak. Alapjai 5 m, míg oldalai 10 m hosszúak. Az alapvonal közepén (az 5 méteres vonal felén) négy bóját helyezünk el egy vonalban, egymástól egyenlő távolságra, a terület oldalával párhuzamosan. A feladat végrehajtási módja a következő (7.3.1. ábra): A tanuló egyenes vonalú futást végez a szemben lévő bójáig (2), majd visszafut az alapvonalig (3). Onnan a terület közepén elhelyezett összes bóját szlalomban megkerülve fut a 4-es, majd vissza a 3-as pontig. Miután visszatért az alapvonalhoz, a jobb felső sarokban lévő bójához fut (6), majd vissza a célba (7), ahol megérinti a bóját. A gyakorlat a bója megérintésekor ér véget.

T-teszt (T-Test)

Szükséges eszközök: 4 db jelzőbója, mérőszalag.

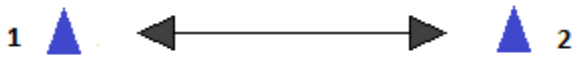


7.3.2. ábra. T-teszt

A gyakorlat menete (**7.3.3. video**): T alakzatban négy bóját helyezünk el a pályán. Közülük három bója egymástól 5 m távolságra van egymástól, míg a negyedik a középsőtől 10 m-re. A feladat végrehajtási módja a következő (7.3.2. ábra): A tanuló egyenes vonalon fut a 2-es bójáig, amelyet megérint. Oldalazással megkerüli a 3-as bóját, majd folytatja az oldalazást 4-es felé. A 4-est megkerülve, oldalazva halad egészen a 2-es érintéséig. Innen hátrafele futással halad tovább a kiindulópontig (1), ahol a bója megérintésével fejezi be a feladatot.

10 méteres ingafutás (10 meter shuttle)

Szükséges eszközök: 2 db váltóbot, vagy jelzőbója, 2 db jelzőbója, mérőszalag.

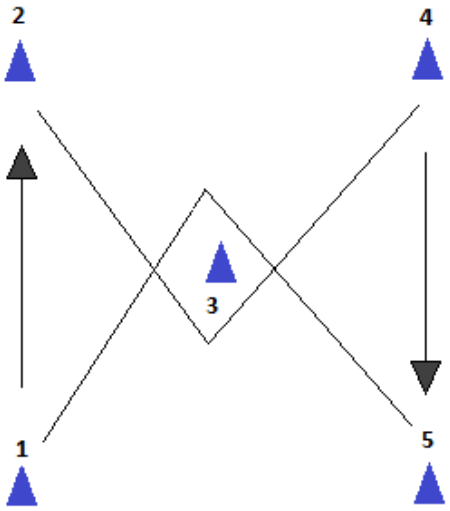


7.3.3. ábra. 10 méteres ingafutás

A gyakorlat menete (**7.3.4. video**): két jelzőbóját helyezünk a talajra, 10 m távolságra egymástól Az egyik oldalra a két váltóbotot (jelzőbóját) teszünk. A tanuló a váltóbotokkal ellentétes oldalról indul. A feladat, hogy a két váltóbotot a lehető leggyorsabb futómozgással átvigye a 10 méterre lévő másik oldalra (7.3.3. ábra).

Cikk-cakk teszt (Zig Zag Test)

Szükséges eszközök: sík talaj felület, mérőszalag, 5 db jelzőbója.

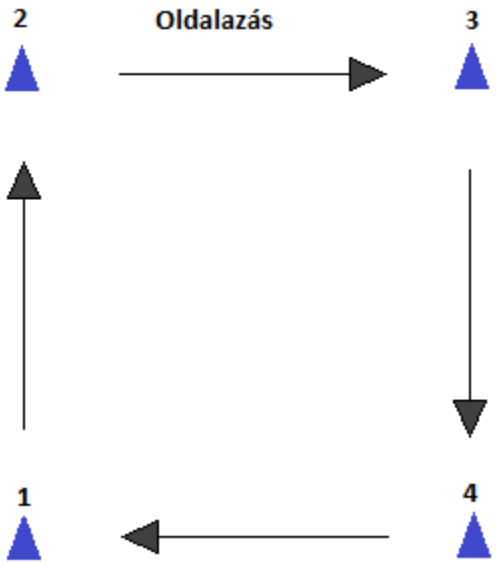


7.3.4. ábra. Cikk-cakk teszt

A gyakorlat menete: a bójákat a 7.3.4. ábrán látható módon helyezzük el. A tanuló az 1-es ponttól fut előre, egyenes vonalon, majd megérinti a 2-es bóját. Irányváltoztatással halad tovább a középen elhelyezett 3-as bója felé, majd azt megkerülve tovább a 4-es bójáig. A 4-es érintését követően halad az 5-ös érintéséig, és a középső 3-as bóját felülről megkerülve vissza a kiindulási helyhez (1).

Négyzetfutás (Box Drill)

Szükséges eszközök: sík talaj felület, mérőszalag, 4 db jelzőbója.



7.3.5. ábra. Négyzetfutás

A gyakorlat menete: A bójákat négyzet alakban 10 méterre állítjuk fel egymástól. A gyakorlat megkezdése az egyik 1-es bójától indul, majd a tanuló egyenes vonalú futással halad a 2-es pontig, ezután oldalazva a 3-as bójáig, majd egyenes vonalon hátra és szintén egyenes vonalon vissza a kiinduló helyre, ahol a bóját megérinti (7.3.5. ábra).

8. Dobások technikája és oktatása

Dobás: a játék fő célja a pontszerzés, ezért a játékot játszók számára is kiemelt fontosságú, hogy a megfelelő dobótechnikák elsajátításával minél több sikerélményhez jussanak. Oktatása bonyolult folyamat, hiszen egy olyan ténnyel kell szembesülnie a kosárra dobó játékosnak, hogy nem látja a cél teljes egészét. A gyűrű kör alakú ugyan, azonban azt alulról, a különböző dobó helyekről nézve máshogy látjuk, sőt a labda a felfelé történő dobás után irányt is változtat, és leszálló ágban folytatja útját. A kosárra dobás sajátos technikája lehetővé teszi, hogy annak minél pontosabb elsajátításával a dobó játékos a képességeihez és technikai tudásához mérten a lehető legnagyobb százalékban legyen sikeres. A sportági tematika a

fektetett dobás és az álló helyből végzett dobás elsajátítását követeli meg, így a tempódobással és egyéb dobásformákkal nem foglalkozunk.

Tantervi követelmények:

5-6. évfolyam: Kosárra dobás helyből egy kézzel. Fektetett dobás 1, 2 leütésből, labdavezetésből mindkét oldalról. Fektetett dobás labdavezetésből, önpasszból, kapott labdával, mindkét oldalról.
7-8. évfolyam: Dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése után kosárra dobás. Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával ráfordulással. Közép távoli dobás helyből.
9-12. évfolyam: Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

8.1. Állóhelyből dobás

Állóhelyből dobás: amikor a támadó játékos a labdaátvétel után álló helyből, vagy egy sarkazó rálépésből kosárra dobást hajt végre. A büntetődobás az álló helyből végrehajtott dobás tipikus formája.

Az állóhelyből dobás technikája: a megfelelő egyensúlyi helyzetnek az alapja a vállszélességű terpesz, valamint a dobó kézzel azonos oldali láb körülbelül fél lábfejnyivel előrébb állása. A lábfejek egymással párhuzamosak, előre néznek. A térdek enyhén hajlítottak, szintén előre néznek, a törzs egyenes tartással minimálisan előre döntött helyzetben van. A labda a homlok magasságában a dobókézben fekszik, oldalról a támaszkéz segíti a labdatartást. A dobókéz könyöke a labda alatt helyezkedik el derékszögben hajlítva, és mindig előre mutat. A felkar párhuzamos a talajjal, a tenyér visszafeszített helyzetben tartja a labdát az ujjpárnákon, nyitott ujjakkal. A támaszkéz tenyere sem fonódik a labdára, szintén nyitott ujjakkal, ujjpárnákkal támasztja oldal irányból úgy, hogy a dobókéz és a támaszkéz hüvelykujja T-betűt formáljon.

A mozdulatsor megkezdése a térd hajlításával kezdődik, mellyel a dobó süllyeszti a súlypontját. A fokozatos térdnyújtással egyidőben folyamatos a labda emelése, amely a könyök felfelé irányuló mozgásával történik. Ahogy nyúlik a térd és a könyök, úgy a dobókéz emeli a labdát, majd a támaszkéz leválik a labdáról, de végigkíséri a labda útját. A dobókéz csuklója egy előre csapó mozdulatot végez, amely a labda visszafele pörgését adja. A

dobómozdulat befejezésekor emelkedik a sarok, a lábujjpárnákra helyeződik a testsúly. A mozdulat akkor volt sikeres, mikor a befejezésekor: mindkét kar nyújtva kíséri a labda útját, a dobókéz könyöke homlok magasságban van, a dobókéz tenyere a talaj fele néz, az ujjak nyitottak, a labda visszafele pörög.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Rossz dobóalapállás, a labda a tenyérben van.
- A dobást nem a láb, hanem a kar indítja.
- Erőteljes, lökő dobómozdulat.
- A karját túlságosan lecsapódik, illetve felrántja.
- A csukló nem csapódik a labdára.

Oktatása: a Kerettanterv már az 5-6. évfolyamok képzési időszakára helyezi. Az álló helyből végrehajtott dobás karmunkája előkészítő jelleggel hat a későbbi fektetett- és tempó dobás oktatására. A fokozatosság elve jelen esetben a gyűrűtől való távolságban, ideális helyzetben a gyűrű magasságában nyilvánul meg. Tanítása a rész-egész módszertant alkalmazva (karmunka – lábmunka – karmunka + lábmunka) a legeredményesebb. A fektetett dobás előkészítése érdekében fontos, hogy a tanuló az álló helyből végzett dobást a domináns és a kevésbe domináns kezével is végre tudja hajtani.

Gyakorlatok:

- Karmunka gyakorlása hanyatt fekvésben.
- Párokban, vagy a fallal szemben a dobótechnika gyakorlása (ülésben, majd állásban).
- Dobás egy kézzel közelről, szemből, majd 45 fokból.
- Dobás egy kézzel, közelről, szemből, majd 45 fokból, a támaszkéz bekapcsolásával.
- Dobás a gyűrűtől távolodva, a lábmunka erőteljesebb bekapcsolásával.

Játékok

Dobóversenyek csapatban

Meghatározott számú kosarat kell elérni, meghatározott helyről. Az nyer, aki a leghamarabb éri el az adott számot. *A pontokat a tanulók hangosan számolják, így igazi verseny hangulatot lehet teremteni.*

21 (vagy 33)

Egyéni verseny, alacsony létszám esetén játszható, mert sok játékosnál kevés a tiszta játékidő. A játék lényege, hogy a játékos egy kijelölt helyről dobhat, ahonnan 2 pontot ér a sikeres kísérlete. Dobás után futnia kell a labdáért, mert azt egy lepattanás után még kosárra lehet dobni. Ha ez is sikeres, akkor az plusz 1 pontot ér és újra ő dobhat a kijelölt helyről. Azonban, ha bármelyik dobást elrontotta, akkor a soron következő próbálkozhat. A végén az lesz a győztes, aki a leghamarabb eléri a 21 pontot.

Nap hőse

A játékosok a kijelölt dobóhely mögé állnak egy oszlopba, az első kettőnél van csak labda. A játék célja, hogy előbb dobjunk kosarat, mint a mögöttünk álló. A legelső játékos kosárra dob a dobóhelyről. Ha a dobás sikeres volt, passzol a soron következő labda nélkülinek, ha nem, akkor addig dobhat kosárra bárhonnan, amíg kosarat ér el, vagy a mögötte álló hamarabb be nem dobja. A soron következőnek is a kijelölt helyről kell először próbálkoznia, majd ugyanazok a szabályok vonatkoznak rá is. Tehát vagy kiejti az előtte lévőt, vagy addig játszik, míg kosarat nem szerez, vagy őt ki nem ejtik. A játék végén csak egy játékos maradhat, ő lesz a nap hőse. *Nagyon népszerű játék korosztálytól függetlenül, a tanóra bármely szakaszába beilleszthető.*

Egyéni dobóverseny

A játékosoknak egy bizonyos pontszámig kell eljutniuk, azonban ha rontanak, büntetőpontot kapnak. A sikeres kosárra dobás 2, míg a rontott -1 pontot ér. Ha képességek szerint alakítunk kialakított csoportok egymás között versenyeznek, akkor az ügyesebbik csoport tagjainak több pontot kell elérniük, mint a kevésbé ügyesebb csoportba kerülőknek. Az a győztes, aki a leghamarabb eléri a meghatározott pontszámot, pl.: 5 pontot. *Ha nagyon lassan haladnak a pontszerzésben, akkor időkorlát is adható. Ebben az esetben az nyer, aki a játék végén a legmagasabb pontszámnál jár.*

8.2. Fektetett dobás

Fektetett dobás: közvetlen a gyűrű közeléből, felugrásból végzett dobás fajta. Hétköznapi nevén a „ziccerdobás”. Oktatását megelőzi a megindulás, a labdavezetés és az állóhelyből végzett dobás karmunkájának tanulása. Olyan alap mozdulatsor, mely szabályszerű lépéssorozatból áll, tanulásával a legnépszerűbb, legegyszerűbb kosárra dobási forma sajátítható el.

Egy leütésből végzett fektetett dobás technikája (jobb oldalról): a technikai elem végrehajtása a már tanult támadó alapállás egyikéből kezdődik. Hosszúindulással, bal láb kilépéssel és jobb kezes leütéssel indul. A labdát visszapattanása után a csípőtől a test mellett fedezve, fokozatosan kell a dobókézre forgatva, a dobáshoz felkészíteni. Ez már a dobómozdulat megkezdése. A bal lábas indulást követően, labdával a kézben jobb-bal rálépés után, a dobókézzel azonos térdet lendítve (előre és felfelé a gyűrű irányába) kell a talajról erőteljesen felfelé elrugaszkodni. A dobómozdulat megegyezik az állóhelyből dobás technikájával. A labdát a palánkra rajzolt négyzet felső sarkára célozva lehet a legeredményesebben a gyűrűbe juttatni. A baloldalról végzett fektetett a leírt technika tükörképe alapján történik.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Hibás feladat végrehajtás az egymást követő lépések tekintetében.
- A dobókézzel ellentétes térdét lendíti, így a csípő, a törzs kifordul.
- Nem felfelé, hanem előre ugrik (kiugrik a dobás alól).
- Hibás dobómozdulat.

Oktatása: a leírásban felsorolt technikai elemek ismerete után alkalmazható. Oktatása parciális módszerrel közelíthető meg, egy lépésből, két lépésből, egy leütés- és több leütés után a palánk jobb és bal oldaláról egyaránt.

Gyakorlatok:

- A tanuló labdával a kézében, a büntető vonal vastag szálkáján helyezkedjen el alapállásban. Innen indulva, egy erőteljes, rézsútos rálépéssel, felugrással végezze el a

fektetett dobást. Később két egymáshoz közeli bóját is elé tehetünk, szemléltetve a képzeletbeli védő két lábát. (Jobb oldalt bal lábas kilépés).

- Egy lépéssel hátrébb a gyűrűtől, rövidindulással üsse le a labdát, majd a következő lépésre ugorjon fel és végezze el a fektetett dobást. (Jobb oldalt jobb rövidindulás).
- A büntetővonal sarkáról hosszúindulással üsse le a labdát, és két lépésből ugorjon fel, majd végezze el a fektetett dobást. (Jobb oldalt bal hosszúindulás).

Játékok:

Ziccer dobó verseny

Két csapatot alakítunk és a kijelölt hely mögé egy-egy oszlopba állítjuk tanulókat, akik közül az elsőnél van csak labda (kettő, vagy három labdával gyorsabb, ekkor meg kell határozni, hogy mikor indulhatnak). A kijelölt helyről indulással kell labdavezetéssel, fektetett dobással kosarat dobni. Mindenkinek csak egy kísérlete van, aztán átadja a soron következőnek a labdát. Az a csapat nyer, amelyik a leghamarabb eléri az előre meghatározott pontszámot, vagy az adott időtartamon belül több kosarat tud dobni. A játékot lehet távolabbról indulással is játszani, és a gyűrűhöz vezető útra bójákat helyezni az irányváltoztatás gyakorlása érdekében. *A játékkal egyidőben lehet gyakorolni a megindulást és a fektetett dobás technikáját.*

Ki dobja be előbb?

Párokat alakítunk, mindenki kezében egy labda van. A gyűrűtől távol kijelölünk két egymás melletti pontot, amelyről indulva a párok tagjai versenyezni fognak egymás ellen. Jelre labdavezetéssel kell támadni a gyűrűt és fektetett dobással gyorsabban kosarat dobni, mint a pár másik tagja. Ügyeljünk arra, hogy a tanulók mindkét oldalról versenyezzenek. *A helyes technika elsajátítása után, nagyon jó játék a labdavezetés, fektetett dobás technikájának fejlesztésére, a reakció és gyorsaság képességének fokozására.*

- Egyéni verseny

Egyéni verseny ziccer + álló helyből összekapcsolása

Minden játékosnál van labda, akik a félpálya vonalára állnak fel. Mindkét palánkot támadhatják, de minden rádobás után vissza kell futni, rálépni a félpálya vonalára. A

domináns kézzel elért fektetett dobás 1 pontot ér, a nem domináns kézzel végzett sikeres fektetett dobás két pontot, míg a büntető területen kívüli sikeres álló helyből végzett dobás 3 pontot ér. Az nyer, aki a leghamarabb éri el az előre meghatározott pontszámot.

8.3. Tempódobás

Ezt a fajta dobást nem követeli meg a kerettanterv.

9. A védekezés technikája és oktatása

Tantervi követelmények:

5-6. évfolyam: Taposás alaphelyzetben. A védekezés kar- és lábmunkája. Védőmozgás, a védő helyezkedése.

7-8. évfolyam: Labda nélküli és labdát birtokló támadó védése. Labdavezető játékos védése; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben.

9-12. évfolyam: Fokozódó lendületben, magasságban, távolságban csökkenő hibaszázalékkal végrehajtott technikai elemek. Új variációk a már megtanult technikákkal kisebb taktikai egységekbe ágyazottan.

9.1. Védekező alapállás

Védekező alapállás: egy olyan stabil, statikus egyensúlyi helyzet, amelyből a védekező játékos a lehető leggyorsabban tud minden irányba elmozdulni. A védekező lábmunka erre az alaphelyzetre épül (4. kép).

4. kép: Védekező alapállás.

Forrás: Saját felvétel

A védekező alapállás technikája: vállszélesnél nagyobb terpeszállásban, a lábfejek és a, térdek előre néznek. A térdek behajlítottak,a hát egyenes, és enyhén előre döntött helyzetben van. A két kar a test mellett megemelten, és könyökben enyhén behajlítva helyezkedik el, kezek tenyérrel felfelé állnak.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Magasan van a súlypont.
- Lábfejek, térdek kifele néznek.
- Törzs nagyon előre dől.
- Karok a test mellett lógnak.

Oktatása: a támadó alapállásokkal párhuzamosan történjen. A támadó – védekező rendszerben történő gyakorlás, gyakoroltatás lehetővé teszi a játékszerű szituációk mihamarabbi érzékelését. A védekező alapállás technikájának helyes elsajátítása előzze meg a védekező lábmunka oktatását.

Gyakorlatok:

- Labdás támadóval szemben alapállás felvétele.
- Védekező alapállásban taposó lábmunka.

- Védekező alapállásban taposó lábmunka a labdás támadóval szemben.
- Védekezés a sarkazó játékossal szemben.
- Fogójáték közben jelre védekező alapállás felvétele.

9.2. Védekezés a labdás támadóval szemben, védekező lábmunka

Védekező lábmunka: célja a labdát vezető támadó lassítása, irányváltoztatásra kényszerítése, megállítása. Nehéz technikai elem, mivel a támadó előre, a gyűrűvel szembe, gyorsabban mozog, míg a védekezőnek egy lassabb, a gyűrűnek háttal történő mozgást kell végrehajtania. Fontos a támadó mozgásának gyors észlelése, a gyors reagálás.

Védekező lábmunka technikája: a labdás támadó védését alapvetően meghatározza, hogy a támadónak van-e indulási lehetősége. Ha nincs indulási joga, akkor védekező alapállásban a lehető legközelebb kell a támadóhoz helyezkednie és lábbal követni a sarkazását. A két kar egymás mellett, tükörképben követi a labda mozgását, ezzel is nehezítve az átadást.

Az indulási joggal rendelkező támadóval szemben kartávolságra, védekező alapállásban kell helyezkedni. A támadó játékos megindulásának irányától, illetve a labdavezetés irányától függően kell a védekező játékosnak követő lábmunkával védekeznie. A megindulás védése egy gyors hátralépéssel kezdődik. A védekező játékos a megindulás irányával ellentétes lábának sarkát elemeli a talajról és a lábfején fordulva készül a hátralépésre. A megindulás irányával azonos lábát enyhén kifelé fordítva lép el és marad a labdával szemben. A támadó játékost ezt követően oldalazó lábmunkával kell követni, lassítani, hibára, irányváltoztatásra, átadásra, labda felvételre kényszeríteni. A lábmunka az irányba eső láb ellépő és a másik láb alapállásba visszazáró mozdulatából áll. A térdek végig hajlítva, a súlypont mélyen van. A helyes védekező lábmunka közben a két láb végig egy vonalban van, a lépő- és záró mozdulat közben a lábak nem keresztezik egymást, valamint a bokák nem érnek össze. A helyes védekező lábmunka követi a megindulás, a labdavezetés irányát annak az alapelvnek megfelelően, hogy a védő mindig a labdával szemben, kartávolságra marad a támadótól.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A védekező alapállás hibái.
- Kartávolságon kívül, vagy belül van a védekező a támadótól.
- Nem az irányba eső lábával kezdi a lábmunkát.
- Lábmunka közben nem marad a talajon, ugrál, hullámzik.

- Nyújtott lábbal lábmunkázik, magasan van a súlypontja.
- A lépő – záró mozdulatnál keresztezi lábait.
- A lépő – záró mozdulatnál túl szűk alapállásba lép vissza. „Bokázik”.

Oktatása:

1. Labda nélküli követése minden irányban.
2. Labda nélküli követése minden irányban távolság tartással.
3. Labdavezetővel szembeni védekezés.

Gyakorlatok:

- Védekező lábmunka a megadott irányba (tanár mutatja).
- Bóják között folyamatos lábmunka bójaérintéssel (különböző számú bója és alakzat).
- Páros gyakorlatok a hárompontos vonalon 5 szögben.
    - Védekezés a sarkazó támadóval szemben.
    - Védekezés az indulócselt végrehajtó támadóval szemben.
    - Védekezés a megindulást végrehajtó támadóval szemben.
    - Egészpályán védekező lábmunka a labda nélküli, szabadon futó támadóval szemben.
    - Egészpályán védekező lábmunka a labdavezető támadóval szemben.

Játék:

A szamár farka

Egy fogójáték, melyben a menekülő játékosok jelzőszalagot akasztanak a nadrágjuk hátuljába. A fogók feladata, hogy ezt a szalagot megszerezzék, mert ezzel kiválthatják magukat a fogó szerepből. A menekülők úgy tudják a legjobban fedezni a szalagot, ha a fogóval szemben mozognak, miközben gyakorolják a védekező lábmunka alapjait. *Hasznos játék, mert a tanulók egymással szemben állnak, a támadó – védekező egységhez hasonlóan.*

A halász

A félpálya vonalán áll egy halász, a többiek az alapvonalon helyezkednek el. Jelre elindulnak a túlsó alapvonal felé, miközben a halász-oldalazó lábmunkával próbálja elkapni őket. Akit megérint az is halásszá válik. *Az oldalazó mozgás előkészíti a védekező lábmunka technikáját.*

Hármas körfogó

Egy kijelölt kör mentén 3 játékos oldalazó lábmunkával mozog bármelyik irányba. A játékosok közül az egyik a fogó, aki ha megérint valakit, szerepet cserélnek. *Az oldalazó mozgás előkészíti a védekező lábmunka technikáját.*

9.3. Védekezés a labda nélküli támadóval szemben

Az emberfogásos védekezésben megkülönböztetünk nyitott- és zárt védekezést. E két védekezési forma közül a nyitott védekezés az agresszívabb, mert nagyobb nyomás van a labdás és a labda nélküli támadón. A zárt védekezés egy mélyebb, egymásnak jobban besegítő emberfogás, amelynél a védekező játékosok nagyobb távolságot tartanak a támadótól. Utánpótlás játékosoknál az edző felfogása, alapelvei határozza meg az oktatásukat. Testnevelés óra keretein belül az életkor sajátosságainak megfelelően alapelveket kell betartatni, amelyek a következők:

- A védekező játékos mindig a saját palánkja és a támadó között helyezkedjen el.
- A kinetikus periférikus látás birtoklása mellett gyakorolni kell, hogy képes legyen egy időben a saját emberét és a labdás támadót is figyelemmel kísérni.
- Az oktatás folyamatában először a védő saját emberét helyezzük a középpontba, majd serdülő korban a labda követését követeljük meg.
- A labda nélküli támadó követése futással, valamint védekező lábmunkával történjen.
- Passzsáv védés: A védő a labdás és a labda nélküli támadó között helyezkedjen el, arccal a saját embere felé, kezeit fenn tartva oldalsó középtartásban.

10. Mini kosárlabdázás technikája és taktikája

10.1. Alapelvek a mini kosárlabdázásban

A mini kosárlabdázás, az 5:5 elleni kosárlabda játék, egyszerűbb alapelvekkel, könyített szabályokkal játszott változata. A Nemzeti Alaptanterv testnevelés és sport műveltségterület célkitűzéseinek megvalósítását a sportági képzéshez szükséges készségek, képességek megszerzésével segíti elő. Az életkori sajátosságokat és a szenzitív időszakokat szem előtt tartó könnyített sportági forma megfelelő mozgáskultúrával, a mozgáskészségek és motoros képességek megfelelő összhangjával készíti fel a tanulókat. Betekintést nyújt, alapokat ad a kosárlabda sportág világába, elősegíti a későbbi sportágválasztást és utánpótlás-nevelést. A sportági terület ismeretével a gyermek széleskörű tájékozottságra tesz szert, segítséget nyújt a sporttevékenység kiválasztásához, mely leginkább megfelel személyiségének. Cél, hogy a tanulók újszerű, játékos és szórakoztató gyakorlatokkal a lehető leggyorsabb ütemben gyakorolják a mozgásos cselekvéseket, ezáltal felgyorsítva a magas szintű cselekvésbiztonság kialakulását. A mini kosárlabdázás megfelelő tartalommal telített, hiszen a sportjátékok a megfelelő pszichés fejlődés mellett képesek megértetni és elfogadtatni a sportági játékszabályokat. Segít abban, hogy a tanuló képes legyen elsajátítani a mini kosárlabdázáshoz szükséges technikai elemeket, játékelemeket azért, hogy majd részt vegyen az iskolai mini kosárlabda bajnokságban. A gyakorlati képzés során a cél, hogy a tanulók játszva jussanak el a játéktól a sportig, megtanulva a szükséges készségeket, képességeket és a játékszabályi ismeretek alapjait.

10.2. A mini kosárlabdázás technikája

Oktatásának folyamata a következő:

- Alap technikai elemek oktatása (labdavezetés, átadás, dobás, védekezés).
- 1:1 elleni játék kosárközelben és távol a kosártól.
- Add és fuss játék oktatása.
- Mini kosárlabda játék 2:2, 3:3, 4:4, majd 5:5 ellen.

Gyakorlatok:

1:1

- 1:1 elleni játék labda nélkül (a védő ne engedje a támadót elfutni).
- 1:1 elleni játék üldöző-védővel egészpályán, félpályáról, 3 pontosról indulva.
- 1:1 elleni játék az oldalvonalak mentén.
- 1:1 elleni játék egészpályán, félpályáról, 3 pontosról indulva.
- 1:1 elleni játék 3 pontos vonalról indulva, 5 szektorból.
- 1:1 elleni játék időkorlátozással.
- 1:1 elleni játék leütés korlátozással.

Add és fuss

- Lefutások egészpályán.
- Két oszlopban, egymással szemben, egy labdával, „add és fuss" az oszlop mögé.
- Két oszlopban egymás mellett a 3 pontos vonalon. Átadás után befutás a gyűrű felé, majd a visszakapott labdából dobás. „Add és fuss befutással".
- Ugyanez a gyakorlat védőkkel.
- 2:2 játék leütés nélkül.
- 2:2 játék leütéssel, kötelező „add és fuss" mozgással.
- 3:3, 4:4, 5:5 elleni játék leütés nélkül.

10.3. A mini kosárlabdázás taktikája

- A labdavezetés: labdával a kézben sem járni, sem futni nem szabad, ezért azt vezetni kell.
- A dobás: a játék célja, hogy eggyel több kosarat dobjunk, mint az ellenfél, ehhez pedig kosárra kell dobni.
- Az átadás: ez egy csapatjáték, egyedül játszani nem lehet. Ezért passzolni kell a csapattársaknak.
- A védekezés: ugyanúgy, ahogy több kosarat akarunk szerezni, úgy az is a célunk, hogy az ellenfél a lehető legkevesebb kosarat dobja nekünk. Ehhez védekezni kell.
- Az átadás gyorsabb, mint a labdavezetés.

- Ne vezessük annyit a labdát.
- A lehető legrövidebb úton jusson el a támadó dobóhelyzetbe.
- Mindig a kosárszerzés az első, ha nálam van a labda.
- Ha helyzetbe akarok kerülni, de nincs nálam a labda, akkor mozognom kell.
- Azért kell védekeznem, hogy az ellenfelet hibára kényszerítsem.
- Azért kell menni a lepattanóért és a szabad labdáért, mert csak akkor tudok kosarat dobni, ha a labda a csapatomnál van.
- Védőként nem a labdát kell megszereznem, hanem a támadót kell hibára kényszerítenem.

10.4.A mini kosárlabdázás szabályai

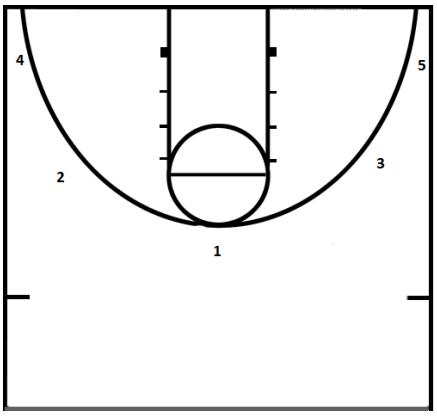
Játékszabályok:

Védekezési megkötések (MKOSZ, 2011.):

- A pálya egész területén kizárólag emberfogásos védekezés alkalmazható. A 3 pontos vonalon belül kötelező a követő szoros emberfogás. A terület védekezés minden formája tilos.
- A pálya egész területén tilos a kettőzés, a csapdázás és az egy passz távolságról történő besegítés.
- A segítő védők behúzódás tilos.

Támadási megkötések (MKOSZ, 2011):

- A játék alapja az ötszektoros játék (10.1. ábra.).
- Az elzárás tilos. Támadó játékos saját csapattársa mellett csak olyan távolságra futhat el, hogy közöttük a védők is elférjenek, azokat védőmozgásában a támadó játékosok semmilyen módon nem akadályozhatják.
- A helycserés, keresztbefutásos stb. játékok, melyeknek a célja a védők akadályozása. Pl.: hármas nyolcas.



10.1. ábra. Ötszektoros felállás

11. Irodalomjegyzék

1. Bácsalmási Gábor, Bácsalmási László (2005): Tanulj meg kosárlabdát tanítani! Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
2. Diósadiné Deák Éva és tsi. (2011): Neveljünk kosarasokat! Dr. Sterbencz Tamás, Budapest.
3. Faigenbaum A.D. és tsi. (2006): Dynamic warmp-up protocols with, and without a weighted vest, and fitness performance in high school female athletes. Journal of Athletic Training 2006;41(4):357–363
4. Jose María Buceta és tsi. (2000): Basketball for young players. International Basketball Federation – European Association of Basketball Coaches, München – Madrid.
5. Hal Wissel (1994): Basketball – Steps to success. Human Kinetich Publishers, Inc. Champaign.
6. Kerettanterv (2012). 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet – a kerettantervek kiadásának jóváhagyásának rendjéről, Budapest.
7. Killik László (ford. 1989): A Magyar Kosárlabda Szövetség módszertani füzetei – Kosárlabdázók képességfejlesztése. Magyar Kosárlabda Szövetség, Budapest.
8. Galazoulas C. és tsi. (2012): Gradual decline in performance and changes in biomechanical parameters of basketball players while resting after warm-up. European Journal of Applied Physiology. DOI 10.1007/s00421-012-2320-1
9. Gál László (szerk. 1999): Sportjátékok III. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
10. Páder János (1981): Kosárlabdázás. Sport Kiadó, Budapest.
11. Prisztóka Gyöngyvér (1998): Testneveléselmélet. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
12. Ránky Mátyás (1999): Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék. PAUZ – Westermann Könyvkiadó Kft. Celldömörk
13. Rétsági Erzsébet (szerk. 2001): Kézikönyv a testnevelés tanításához. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
14. Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
15. Riegler Endre (2004): Sportjátékelmélet I. Plantin Print Bt. Budapest.
16. Maurizio Mondoni (1987): Mini-kosárlabda I-II. Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége, Budapest.

17. Meeuwisse WH (1994): Assessing causation in sports injury: a multifactorial model. Clin J Sport Med 4:166–70.
18. MKOSZ (2011): Védekezési és Támadási megkötések U11 Kenguru és U12 Gyermek korosztályokban. Versenykiírás 4. számú melléklet.
19. Nemzeti Alaptanterv (2012). Magyar Közlöny. 110/2012. (VI. 4.) Kormányrendelet, Budapest.
20. Nidhal Ben Abdelkrim és tsi. (2007): Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition, Br J Sports Med 41:69–75.
21. Walter Bucher (szerk. 2001): 1006 Kosárlabda játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
22. Woolstenhulme M.T. és tsi. (2006): Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity. Journal of Strength and Conditioning Research. 2006 Nov;20(4):799-803.
23. Zsolnay Gyöngyi (2013): Dobd a kosárba! Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége, Budapest.

A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatás módszertani javaslatai

Szerző:
Dr. Németh Zsolt

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék 109
1. Bevezetés 111
2. A labdarúgás technikai mozgásanyagának felosztása 112
2.1. A mezőnyjátékosok technikai mozgásanyagának felosztása 112
2.2. A kapusok technikai mozgásanyagának felosztása 113
3. A labdarúgás megjelenése a tantervekben 114
4. A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatása 119
4.1. A rávezető gyakorlatok szerepe a labdarúgás oktatásában 120
4.2. Az előkészítő játékok szerepe a labdarúgás oktatásában 120
5. A mezőnyjátékosok labdanélküli technikai elemeinek technikai leírása és oktatása 121
5.1. A labdarúgók futómozgásának és irányváltoztatásának technikai leírása és oktatása 122
5.2. A labdarúgók megindulásának és megállásának technikai leírása és oktatása 123
5.3. A labdarúgók felugrásának, leérkezésének és esésének technikai leírása és oktatása 124
5.4. A labdanélküli testcselek technikai leírása és oktatása 125
6. A mezőnyjátékosok labdás technikai elemeinek technikai leírása és oktatása 126
6.1. A labdavezetés technikai leírása és oktatása 126
6.2. A rúgások fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk 131
6.3. A labdaátvételek fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk 144
6.4. A cselezések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk 159
6.5. A szerelések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk 175
6.6. A fejelések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk 180
6.7. A bedobás technikai leírása és oktatása 189
7. A kapustechnika jellegzetességei 190
8. A kapusok technika mozgásanyagának oktatása 191
9. A kapusok labdanélküli védőtechnikai elemeinek technikai leírása és oktatása 192
9.1. Az alapállás technikai leírása és oktatása 192
9.2. A helyezkedés technikai leírása és oktatása 193
10. A kapusok labdás védőtechnikai elemeinek technikai leírása és oktatása 194
10.1. A kapushoz közel, laposan érkező labdák védésének technikai leírása és oktatása 195
10.2. A kapushoz közel, félmagasan érkező labdák védésének technikai leírása és oktatása 199
10.3. A kapushoz közel, magasan érkező labdák védésének technikai leírása és oktatása 202

10.4. A kapustól távol érkező labdák védésének technikai leírása 207
11. A kapusok támadótechnikai elemeinek technikai leírása és oktatása 209
11.1. A kigurítás technikai leírása és oktatása 210
11.2. A kidobás technikai leírása és oktatása 211
11.3. A kirúgás technikai leírása és oktatása 214
12. Zárszó 218
13. Irodalomjegyzék 220

1. Bevezetés

A labdajátékok széles palettáján több sportágban is megengedett a labdának a lábbal történő érintése. Ezek közül kiemelkedő népszerűségnek örvend a labdarúgás, amelyet nagyon sokan űznek a világon. Népszerűségének oka több tényezőre is visszavezethető, amelyek között fontossági sorrendet is állíthatnánk. Minden bizonnyal a rangsorban előkelő helyen szerepelne, hogy a labdarúgás technikai és taktikai elemei igen nagy változatosságot mutatnak, végrehajtásuk látványos és néhány esettől eltekintve, első ránézésre kivitelezésük is egyszerűnek mondható. Vannak azonban olyan technikai elemek is, amelyek végrehajtása még a profi játékosoknak is nagy kihívást jelent (pl.: levegőben történő ollózás, kanalazó becsúszó szerelés, kapáslövés, vetődés, stb.). Ezen indokok alapján a labdarúgás egy egészen új sportági csoportosításban joggal sorolható a látványsportok közé, aminek következtében kiemelt támogatásban részesül. Írásom elsősorban a technikai elemek bemutatására és oktatására fókuszál, nem feledkezve meg arról a fontos tényezőről, hogy a technikai elemek életszerű, ellenféllel szembeni, helyes alkalmazása vezet az egyes technikai elemek készségszintű végrehajtásához (Istvánfi 2006; Nádori 1995). Ez azt jelenti, hogy a technikai elemek a mérkőzéseken a legtöbb esetben valamilyen céllal kerülnek alkalmazásra, amelyet már a taktika részeként foghatunk fel. A tankönyvben főként azoknak a technikai elemeknek az ismertetésével és oktatásával foglalkozom, amelyek a kerettantervben is megjelennek. Ezeken kívül olyan technikai elemeket is ismertetek, amelyek oktatása nem szerepel a kerettantervben, de a labdarúgó diákolimpiák magasabb korosztályú mérkőzésein nagy valószínűséggel megjelennek (becsúszó szerelés, kanalazó becsúszó szerelés, fejelés vetődéssel, legördülés, lecsúszás, vetődés, diszkoszvetésszerű kidobás, horogdobás). A teljesség igénye nélkül néhány rávezető gyakorlatot és előkészítő játékot is bemutatok, amelyek elősegítik a tanulási folyamatot és nagymértékben hozzájárulnak a gazdaságosan kivitelezett technikai végrehajtáshoz. A leggyakoribb hibákra és a hibajavításuk módszereire is felhívom a figyelmet. A taktikai elemek bemutatására és oktatás módszertani kérdéseire nem tértem ki, de mindenképp meg kell említeni, hogy a leghatékonyabb az, ha a technikai elemeket valamilyen taktikai céllal egybekötve oktatjuk. A testnevelő tanároknak arra kell törekedni, hogy olyan testnevelés órákat tartsanak, ahol a technikai elemek végrehajtása közben minél többen részesülhetnek sikerélményben. Nem könnyű ez a feladat, hisz a tanulók eltérő előképzettséggel és különböző motivációs szándékkal vesznek részt a számukra kötelező testnevelés órákon. A labdarúgásban a legnagyobb sikerélményt a góllövés öröme okozza, ezért a gyakorlatokban olyan modellezett játékhelyzeteket kell kialakítani, amelyek

vége kapura lövéssel fejeződik be. Figyelembe kell venni azonban, hogy a felső tagozatos tanulóknak az üres kapura történő kapura lövés nem jelent különösebb kihívást.

2. A labdarúgás technikai mozgásanyagának felosztása

A labdarúgás technikai és taktikai mozgásanyagának felosztásával több szakember is foglalkozott (Bicskei 1997; Gerhard 2008; Csanádi 1978; Csillag 1980; Göltl 2002; Magyar 1992). A felosztások szaknyelvezetéből kiderül, hogy az egyes technikai elemek elnevezésében kisebb különbségek találhatók, de a végrehajtásuk leírása ugyanazon mozdulatokat tartalmazza. A mezőnyjátékosok és a kapusok technikai elemei között néhány esetben hasonlóság figyelhető meg, de a többségük speciálisan a mezőnyjátékosokra, illetve a kapusokra jellemző. Ezzel indokolható, hogy a szakemberek külön tárgyalják a mezőnyjátékosok és a kapusok technikai mozgásanyagát.

2.1. A mezőnyjátékosok technikai mozgásanyagának felosztása

A mezőnyjátékosok technikai mozgásanyagának felosztásában labdanélküli és labdás technika elemeket különböztetünk meg.

A mezőnyjátékosok labdanélküli technikai elemei a következők:

A futás, az irányváltoztatás, a megindulás, a megállás, a felugrás, a leérkezés, az esés és a testcsel.

A mezőnyjátékosok labdás technikai elemei a következők:

A labdavezetés, a labdaátadások-rúgások, a labdaátvételek, a cselezések, a szerelések, a fejelések és a bedobás. A labdavezetés végrehajtható belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. A labdaátadásokon belül a talajon lévő labdák esetében megkülönböztetünk belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, külsővel (a lábfej külső élével), csőrrel (spiccel) és sarokkal végrehajtott rúgásokat. A levegőben lévő labdák esetén a labdaátadások a lábfej különböző részei mellett sarokkal, térddel, combbal, mellel és fejjel is történhetnek. A labdaátvételeken belül megkülönböztetünk belsővel, teljes csüddel, külső csüddel, talppal, sarokkal, lábszárral, combbal, hassal, mellel és a fejjel történő labdaátvételt. A cselezések fajtái: a labdaelhúzás belső csüddel, a labdaelhúzás belső csüddel egy testcsellel, a labdaelhúzás belső csüddel két testcsellel, a labdaeltolás külső csüddel, az átlépős csel, a hátrahúzós csel, a rúgócsel, a megkerülős csel, az alagútcsel, a kifordulós csel, a labdaátvétel

testcsellel, a kifordulós csel átvétel nélkül, a rálépős csel és a láblendítős csel. A szerelések fajtái: az alapszerelés, a megelőző szerelés, a becsúszó szerelés, a kanalazó becsúszó szerelés és a szabályos ütközés. A fejelés közben a labdaérintés történhet a homlok középső, oldalsó és ritkábban a fej hátsó részével. A fejelés végrehajtható helyben és futás közben a talajon, valamint egy és páros lábú felugrással a levegőben. A bedobás végrehajtható álló helyből és nekifutás után.

2.2. A kapusok technikai mozgásanyagának felosztása

A kapusok technikai mozgásanyagát a szakemberek védő- és támadó technikai elemekre bontották (Bicskei 1997; Csanádi 1987; Hargitay 1975). A kapusok védőtechnikai elemeinek felosztására több lehetőség is nyílik. Az egyik csoportosítási szempont aszerint történik, hogy a védőtechnikai elemeket a kapusok labda nélkül, vagy labdával hajtják végre. A másik csoportosítási szempont aszerint történik, hogy a kapushoz közeli, illetve a kapustól távolabb érkező lapos, félmagas, vagy magas labdák védését hajtják végre a kapusok (Bicskei 1997; 103.o., 109. o.). A harmadik csoportosítási szempontban a kapus védőtechnikai elemeinek a végrehajtási helye a mérvadó. Ennek alapján a gólvonalon és a gólvonalon kívüli védésről beszélhetünk (Bicskei 1997; 104.o.).

A kapusok védőtechnikájának labdanélküli technikai elemei a következők:

Az alapállás és a helyezkedés. Hargitay György felosztásában ezen kívül megtalálható a testcsel, a futás, az irányváltoztatás és az ugrás (Hargitay 1975; 39. o.).

A kapusok védőtechnikájának labdás technikai elemei a következők:

A labda lábbal történő védése, a labda elfogása ölelőfogással, a labda elfogása kosárfogással, az öklözés, a legördülés, a lecsúszás, a vetődés, a kiütés, a kifutásos mentés és a kényszervédések. A kapushoz közel, laposan érkező labdák védésénél a kapusok a kezüket és lábukat is használhatják. A kézzel történő védés történhet zárt állásban párhuzamos lábfejjel és fél térdelésben. A kapushoz közel, félmagasan érkező labdák védése ölelő fogással és kosárfogással történhet. A magasan érkező labdákat kosárfogással és a labda kapu fölé tolásával háríthatják a kapusok. A kapustól távolabb érkező labdák védése legördüléssel, lecsúszással és a vetődéssel történhet.

A kapusok támadótechnikájának technikai elemei a következők:

A kigurítás, a kidobás és a kirúgás. A kidobás történhet egykezes felső átadással, diszkoszvetésszerűen és horogdobással. A kirúgás történhet a földről (kapukirúgás) és kézből (kapuskirúgás).

Jól érzékelhető, hogy a támadó technikai elemek száma kevesebb, ami nem jelenti azt, hogy jelentőségük elhanyagolható. Egy gyorsan és pontosan végrehajtott kidobás vagy kapuskirúgás fontos előfeltétele lehet egy sikeresen végrehajtott, góllal végződő támadásvezetésnek.

3. A labdarúgás megjelenése a tantervekben

A testnevelő tanárok munkájuk során a különböző típusú tanterveknek (NAT, központi előíró tanterv, kerettanterv, helyi tanterv) útmutatásai alapján tervezhetik meg, hogy a labdarúgás technikai és taktikai elemei közül melyeket oktatják az egyes évfolyamokon. Az alsó tagozatban a labdarúgás technikai és taktikai elemeinek oktatását a játékosság, a sikerélmény és az örömteli mozgás jellemzi. A felső tagozatban a már megtanult technikai és taktikai elemek mellett az újak is látótérbe kerülnek, a régieket pedig egyre nehezebb körülmények között gyakorolják. Ez azt jelenti, hogy a jól begyakorolt, viszonylag egyforma szituációkra épített gyakorlatokban megnövekszik az intenzitás. A gimnáziumban a már megtanult technikai és taktikai elemeket pontos végrehajtásán van a hangsúly. A technika finomítását szolgálják a mérkőzésszituációkhoz hasonló modellezett gyakorlatok. A támadásvezetési gyakorlatokban kezdetben több a támadó, mint a védő. A későbbiekben a támadók és védők száma kiegyenlítődik. A legnehezebb helyzetben a támadók akkor vannak, ha létszámuk kevesebb, mint a védőké. Először passzív, majd aktív védővel végeztetjük a gyakorlatokat. A legnagyobb fejlődési lehetőséget maga a kétkapus mérkőzésjáték jelenti. A játék elején és a játék közben is érdemes taktikai megkötéseket adni, ami a technikai kivitelezésre is hatással van. Adjunk lehetőséget arra is, hogy a tanulók szabadon, mindenféle megkötés nélkül játszhassanak és alkalmazzák kreativitásukat.

Az 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI (Emberi Erőforrások Minisztériuma) rendeletben található kerettantervekben 2 éves bontásban jelenítik meg az egyes tematikai egységeket, fejlesztési célokat, nevelési - fejlesztési célokat, ismereteket, fejlesztési követelményeket és az

órakereteket. A labdarúgással kapcsolatban a következő technikai és taktikai elemek és előkészítő kisjátékok találhatók:

1-2. osztály

Rúgások, labdaátvételek lábbal:

Álló és guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz és célra. Labdakontroll és labdavezetéses gyakorlatok a lábfej különböző részeivel tértárgyak vagy társak között, helyben és járás közben, meghatározott irányú útvonalakon.

Guruló labda megállítása talppal és belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz és társhoz.

Rúgások célra különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből és pattanásból.

2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban az átadások irányának megváltoztatásával.

Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:

Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben.

A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során.

Sportjáték-előkészítő (kis) játékok:

A létszámfölényes és a létszámazonos helyzetek megoldása.

Labdarúgás:

A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 1:4 felállási formában, rombusz alakzatban. Kapura rúgások (kapus nélkül).

3-4. osztály

Rúgások, labdaátvételek lábbal:

Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel különböző alakzatokban.

Labdavezetés- és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel és irányban társak között mindkét lábbal. „Dekázás” mindkét lábbal.

Belső csüd, teljes csüd és külső csüd használata feladatmegoldásoknál.

Rúgások a lábfej különböző részeivel helyből és mozgásból. Játékos passzgyakorlatok.

Kézből rúgásfeladatok meghatározott célra és távolságra „dropból” is próbálkozva.

Sportjáték-előkészítő (kis) játékok:

Játék létszámazonos (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) és létszámfölényes (2:1, 3:1, 4:1, 4:2) helyzetekben.

Kis létszámú cicajátékok. Játék egyszerűsített szabályokkal. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése.

Labdarúgás:

Rúgások kapura és társhoz belsővel, belső csüddel, teljes csüddel.
Labdaátvételek, labdakontroll-gyakorlatok, lövő- és testcselek nehezedő feltételek mellett.
A kispályás labdarúgás szabályainak alkalmazása 1:4 felállási formában, rombusz alakzatban.
Területnyitás a támadásban és területszűkítés a védekezésben.
A kapusok szerepe a védekezésben és a támadásban.

5-6. osztály

Labdás technikai gyakorlatok:

Játékos labdás feladatok 2–3–4 vagy több játékos együttműködésével, négyszög, téglalap vagy rombusz alakzatban az átadások irányának megváltoztatásával.
Labdahúzogatás és labdagörgetés haladás közben, majd fordulatokkal is.
Labdavezetések külső és belső csüddel, mindkét lábbal, különböző alakzatban.
Rúgások belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, állított, majd mozgó labdával.
Rúgások belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával.
Átadások (passzolások) és átvételek mindkét lábbal.
Átadások laposan és ívelten mozgás közben, növekvő távolságra irányváltoztatással.
Labdalevételek talppal, belsővel, csüddel, combbal és mellel.
Levegőből érkező labda átvétele belsővel.
Fejelés előre, oldalra, különböző irányból érkező labdával.
Alapszerelés, megelőző szerelés és a labdaátvétel megakadályozása.
Egyszerű cselek és a partdobás.

Taktikai gyakorlatok:

Párharcok az 1:1 elleni játékban, a labdaszerzés és a szabályos szerelés a játékban.
Szabadulás emberfogásból elfutással és testcsellel.
Támadásból védekezésbe való visszarendeződés.
Kisjátékok: 2:1, 3:1, 4:2, 5:2 alkalmazása egy és két udvarra.
A területvédekezés és a felállási formák a kispályás játékban.

Kapusmunka:

A kapus alaphelyzete. Guruló, félmagas és magas ívelt labdák elfogása.
Kigurítás, kidobás, kirúgás állított és lepattintott labdával.

Játékok, versengések:

A technikai és a taktikai feladatok megoldását előkészítő, valamint a begyakorlást segítő játékok és játékos feladatmegoldások. Cserefutball 3 – 4 fős csapatokkal. A 2:1 elleni játék gyakorlása.
Részvétel az iskolai kispályás labdarúgó bajnokságban.

7-8. osztály

Labdás technikai gyakorlatok:

Labdavezetések mindkét lábbal, külső és belső csüddel, különböző alakzatban. Labdahúzogatás és labdagörgetés haladás közben fordulatokkal.
Átadások (passzolások) és átvételek mindkét lábbal.
Átadások laposan mozgás közben, ívelten növekvő távolságra, irányváltoztatással.
Átvételek ívelt labdával.
Labdalevételek talppal, belsővel, külső csüddel, combbal és mellel.
Levegőből érkező labda átvétele belsővel és toppolással.
Rúgások belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel, állított és mozgó labdából.
Különböző irányból érkező (oldalról, szemből, a nekifutás irányából) labda megrúgása belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Dekázás haladással és irányváltoztatással.
Dekázás csoportosan csak lábbal, csak fejjel.
Fejelés előre, oldalra és különböző irányból érkező labdával. Fejelés felugrással.
Cselezés testcsellel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel.
Átadócsel, rúgócsel rálépéssel és hátra húzással.
Szerelés, alapszerelés, megelőző szerelés és a labdaátvétel megakadályozása.
Helyezkedés a támadó és a kapu közé, a labda elrúgása.
Egyéb feladatok: a partdobás szabályos végrehajtása.

Kapusmunka:

Guruló- és ívelt labda megfogása, kigurítása, kidobása, kirúgása állított és lepattintott labdával. A kapus helyezkedése, az erős lövések megfogása és lábbal védése.

Taktikai gyakorlatok:

Gyors támadásba felfejlődés és visszarendeződés.
„Poszt” vagy „udvaros” gyakorlás. Helyezkedés, emberfogás poszt szerint.
Támadásban a védőtől való elszakadás, üres helyre helyezkedés.
Váltás a védekezésben (embert, területet).
A támadások súlypontjának változtatása rövid és hosszú átadásokkal.

A 4:2 elleni játék gyakorlása.

Játékok, versengések:

A labdarúgás játékelemeinek elsajátítását és rögzítését segítő játékos feladatok, testnevelési játékok. A cserefoci, a lábtenisz és a vonalfoci meghatározott szabályokkal.

A 2:1 elleni játék gyakorlása.

Labdavezető, dekázó, célba rúgó és fejelő versenyek egyénileg és csoportosan.

Részvétel kispályás labdarúgó mérkőzéseken és kispályás bajnokságokon.

9-10. osztály

A megtanult technikai-taktikai elemek alkalmazása játékszituációban ellenféllel szemben.

A technikai elemek végrehajtása csökkenő hibaszázalékkal:

A labdás koordináció minőségi fejlesztése.

Labdakezelések mozgás közben irányváltoztatással.

Rövid és hosszú átadások különböző mértani alakzatokban, talajon vagy levegőben.

Átadások, átvételek mélységi és szélességi játékhelyzetek kialakításával.

Induló-, futó-, átadási és lövőcselek védővel szemben.

Fejelések technikái levegőből, társnak vagy kapura.

Taktikai elemek a variációk növelésével és a végrehajtási minőség emelésével:

Különböző posztok betöltése: kapus, védő, középpályás és támadó.

Rombuszban 4 játékos feladatmegoldása mélységben és szélességben folyamatos helycserékkel.

11-12. osztály

Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása:

A tanult elemek összetett variációkban alkalmazott megoldásai csökkenő hibaszázalékkal, labdakezelési cselekvés biztonsággal, eredményes befejezésekkel.

Pozícióváltások szélességben és mélységben zavaró ellenféllel szemben is.

Felívelések és beadások, letámadás és visszatámadás.

Pontos cselezések és szerelések alkalmazása a játékban.

Változatos kapura lövések, ívelések és rúgások alkalmazása a labda céltudatos irányításával.

Fejelések különböző fajtái dobott vagy rúgott labdából.

A szögletrúgás és a bedobás eredményes technikája.

A büntetőrúgás gyakorlása.

Gólszerzés különféle testrésszel a szabályok betartása mellett.

Taktikai továbbfejlesztés:

A területvédekezésben szerzett tapasztalatok és megoldások bővítése.

A szoros és követő emberfogás gyakorlása kisebb és nagyobb egységekben.

Védelmi rendszerek ismerete és gyakorlása.

Támadási variációk felépítése a különböző védekezési formák ellen.

Csapatrészeken belüli koordinált együttműködés, és csapatrészek összjátékának megvalósítása a kötött játékfolyamatok és ötletjáték során.

Jól érzékelhető, hogy a technikai elemek megtanulása után kerül sor a taktikai elemek gyakorlására. Ez annak köszönhető, hogy vannak olyan taktikai elemek, amelyek végrehajtása csak akkor lehetséges, ha a tanulók egy minimális szintű technikai tudással rendelkeznek.

4. A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatása

A labdarúgás technikai és taktikai mozgásanyagának oktatása több szakkönyvben is megtalálható (Bicskei 1997; Csanádi 1978; Csillag 1980; Göltl 2002; Magyar 1992). Általánosságban elmondható, hogy a labdanélküli és a labdás technikai elemek bemutatását és oktatását a taktikai mozgásanyag leírása és oktatása követi. A szakirodalmak között találhatunk olyanokat is, amelyekben a szerzők nem az alapvető technikai és taktikai elemek csoportosításával és ismertetésével foglalkoznak, hanem olyan gyakorlatokat ajánlanak, amelyek elősegítik a játékosok motoros képességeinek fejlesztését (Benedek E.- Pálfai J. 1978; Mezey 1988). Alapvető elv, hogy az egyes technikai elemek oktatásánál mindig figyelembe kell venni az adott korosztály életkori sajátosságait és a játékosok előképzettségét. A fokozatosság elvét be kell tartani, a differenciálási lehetőségeket pedig ki kell használni az oktatónak. Lehetőség szerint olyan gyakorlatokat kell tervezni, amelyekben a tanulók minél többet találkozhatnak a labdával. A fiatalabb korosztályoknál (általános iskola alsó tagozat) a technikai elemek oktatása közben a játékosság kerüljön előtérbe, ami nem azt jelenti, hogy labdarúgó órákat egyből a kétkapus mérkőzésjátékkal kell kezdeni. Az óra típusától függően a bemelegítés közben végzett labdanélküli és labdás koordinációs gyakorlatokat az előkészítő játékok, majd a mérkőzésjáték követheti. A bemelegítés közben alkalmazott labdás koordinációs gyakorlatokat úgy kell tervezni, hogy azok illeszkedjenek az óra fő részének célkitűzéseihez. Az időkerettel úgy kell gazdálkodni, hogy a levezetésre mindig legyen lehetőség.

4.1. A rávezető gyakorlatok szerepe a labdarúgás oktatásában

A rávezető gyakorlatokat általában egy új technikai elem megtanításakor alkalmazzuk. A rávezető gyakorlatok az egyes technikai elemek részmozdulatainak a gyakorlását szolgálják. A technikai elem mozgásszerkezeti felépítéséből ki kell választani azt a részmozdulatot, amire a rávezető gyakorlatot tervezzük. Amennyiben azt észleljük, hogy az osztály többségének nehézségei vannak az első próbálkozások után, úgy érdemes frontálisan tervezni az oktatást. A sportolói múlt és a nemek vonatkozásában pedig a differenciálásra is van lehetőség. Olyan testhelyzetek kialakítására kell törekednünk, ami lehetővé teszi, hogy csak az adott részmozdulat végrehajtására tudjanak koncentrálni a tanulók. Több tényező is befolyásolja, hogy melyik részmozdulat iskolázásával kezdjük az adott technikai elem oktatását. A labdarúgás szabályai lehetővé teszik, hogy a test különböző részeivel érinthetjük a labdát. A rúgások, fejelések és a labdaátvételek szempontjából a helyes érintési felület kialakítása nagymértékben befolyásolja a labda további mozgását, ezért a rávezető gyakorlatok főleg a helyes érintési felület kialakítását szolgálják. Az egyes technikai elemek oktatása közben alkalmazható rávezető gyakorlatok a következő fejezetekben, a konkrét technikai elemek oktatása közben kerülnek bemutatásra.

4.2. Az előkészítő játékok szerepe a labdarúgás oktatásában

A labdajátékok előkészítő gyakorlatai és játékai elsősorban a sportágra jellemző technikai és taktikai elemek végrehajtásához szükséges motoros képességek megalapozását, illetve fejlesztését szolgálják. Az oktatónak kell eldönteni, hogy az előkészítő játékot milyen céllal és milyen technikai és taktikai megkötésekkel alkalmazza. Amennyiben a hirtelen irányváltoztatások és labdanélküli testcselek végrehajtásához szükséges képességeket szeretnénk fejleszteni, akkor előkészítő játékként a fogójátékot kell alkalmazni, mert az irányváltoztatásokra és az ezt megelőző testcselekre legjobban a fogójátékok közben kényszerül a fogó és az „üldözött”. Célszerű a labdát is közbeiktatni és labdavezetéses fogót játszatni, hisz ez már egy összetettebb, izgalmasabb feladat és a labdaérzéket is fejleszti. A labdajátékok előkészítő gyakorlatai véleményem szerint akkor érik el igazán a céljukat, ha a játék közben a sportágra jellemző és az adott életkornak megfelelő súlyú és méretű labdát használunk. A labda keménységére is oda kell figyelni, ezért az 5-7 éves korosztályoknál

megfelelő minőségű gumilabdát kell alkalmazni. A térérzékeléssel kapcsolatban azt az elvet kell követni, hogy nem szabad nagyobb méretű pályán végeztetni az előkészítő játékokat, mint amit a korosztály versenykiírása előír. Ez vonatkozik a kapu méretére is. A játéktér határvonalait a térérzékelés és a tájékozódás fejlesztése, valamint a szabályok egyértelmű betartása miatt célszerű kijelölni. A kisebb méretű pályán végrehajtott előkészítő játékok közben gyakrabban találkoznak a játékosok a labdával, ami a gömbérzékük fejlődését szolgálja. Nyilvánvaló, hogy az előkészítő játékok közben mások a módszerek és az elvárások is a kezdő és haladó játékosokkal szemben. A labdaátadások, labdaátvételek, labdavezetések és a helyezkedések végrehajtásában több labdajátéknál is felfedezhetők a hasonlóságok, de sportágspecifikus jellegük miatt különbségeket is találunk. Ezek az eltérések elsősorban a sportágra jellemző technikai elemek végrehajtásából adódnak, amelyeket az előkészítő játékok megtervezésénél mindenképpen figyelembe kell venni. Az egyes technikai elemek oktatása közben alkalmazható előkészítő játékok a következő fejezetekben, a konkrét technikai elemek oktatása közben kerülnek bemutatásra.

5. A mezőnyjátékosok labdanélküli technikai elemeinek technikai leírása és oktatása

A labda nélküli technikai elemek fontosságával kapcsolatban eltérőek a vélemények a szakemberek körében. A vita tárgyát sokszor az képezi, hogy a labdarúgásban olyan játékosokra van-e szükség, akik rengeteget futnak, vagy olyanokra, akik kevesebbet mozognak, de kitűnő labdaérzékkel rendelkeznek és egy jó ütemben adott átadással vagy pontos lövéssel mérkőzéseket döntenek el. Álláspontom szerint egy jó játékosnak mindkét tulajdonsággal rendelkeznie kell, ezért az oktatás során mindegyikre hangsúlyt kell fektetni. A mérkőzésjáték közben a labdanélküli technikai elemek alkalmazása a legtöbb esetben valamely labdás technikai elemhez kapcsolódik. A játékszituációhoz illeszkedő labdanélküli mozgást, helyezkedést több tényező is befolyásolja. Ezek közül kiemelt jelentőséggel bír a labda helyzete, a csapattársak és az ellenfél helyezkedése. A megfelelő sebességben és ütemben végrehajtott tudatos labdanélküli mozgások megteremtik a labdás technikai elemek pontos kivitelezését. A labda nélküli technikai elemek túlzott gyakorlása csökkenti a tanulók motivációját, ezért ahol lehetőség van rá, érdemes ezeket a labdás technikai elemekkel együtt végeztetni. Az egyes technikai elemek oktatásánál mindig figyelembe kell venni az adott korosztály életkori sajátosságait. A tanári bemutatás vagy bemutattatás megkönnyíti és

felgyorsítja a tanulási folyamatot. A labdarúgás labdanélküli technikai elemei közé soroljuk a futást, az irányváltoztatást, a megindulást, a megállást, a felugrást, a leérkezést, az esést és a labda nélküli testcseleket.

5.1. A labdarúgók futómozgásának és irányváltoztatásának technikai leírása és oktatása

A labdarúgók futómozgásának és irányváltoztatásának technikai leírása

A labdarúgó játékosok a futómozgására jellemző, hogy megpróbálják a súlypontjukat alacsonyan tartani, hogy bármely pillanatban hirtelen irányváltoztatásra legyenek képesek.

Felmérések bizonyítják, hogy a különböző posztokon játszó játékosok eltérő távolságokat futnak egy-egy mérkőzésen. Meg kell említeni, hogy nem a mennyiség, hanem a megtett résztávok sebessége a mérvadó. Jellemzően kisebb távolságú sprintekre kényszerülnek, amelyeknél nagyon fontos a reakciógyorsaság és gyors döntési képesség. A kisebb szögben végrehajtott irányváltoztatásoknál a támaszláb kitámasztása nem annyira hangsúlyos, mint a megállásnál.

A labdarúgók futómozgásának és irányváltoztatásának oktatása

A legtöbb esetben futóiskolai gyakorlatokkal javítjuk a futómozgás helyes kivitelezését. Meg kell azonban jegyeznem, hogy a végrehajtásban a futótechnika csiszolása nem olyan hangsúlyos, mint az atlétikában. Ennek ellenére fontosnak tartjuk, hogy a labdarúgók is helyes futótechnikával rendelkezzenek a harmonikus mozgás és a gazdaságos energiafelhasználás érdekében. Ezen indokok alapján mindenképp javaslom a futóiskolai gyakorlatok használatát. A pontos kivitelezés mellett a ritmusnak is nagy szerepe van, ezért célszerűnek tartom a koordinációs létra használatát, amely újszerű kihívást jelent a tanulók számára. Az irányváltoztatásokra egyenes vonalban előre és hátra, valamint oldalirányú kitérésekkel van lehetőség.

Néhány példa a futómozgás rávezető gyakorlataira

- Joggolásból átmenet futásba.
- Joggolás lassú haladás közben viszonylag magas lépésfrekvenciával.
- Futás sarokemeléssel és magas térdemeléssel.
- Futóiskolai gyakorlatok koordinációs létra felhasználásával.
- Egylábú és páros lábú szökdelő gyakorlatok koordinációs létra felhasználásával.
- Fokozó futások.

Néhány példa az irányváltoztatás rávezető gyakorlataira

- Szlalom futások egyenes vonalban lerakott bóják megkerülésével.
- Szlalom futások különböző alakzatban és távolságban lerakott bóják között.

Néhány példa a futómozgás és az irányváltoztatás előkészítő játékaira

- Fogójátékok (fogyasztó fogó, félperces fogó, keresztező fogó, fekete - fehér, szalagszerző).
- Váltóversenyek akadályok megkerülésével.

5.2. A labdarúgók megindulásának és megállásának technikai leírása és oktatása

A labdarúgók megindulásának és megállásának technikai leírása

A megindulásnál előfordulhat, hogy álló helyzetből kell a mozgást megindítani. Ilyenkor az első lépések lépéshossza rövid, majd fokozatosan növekszik. A játékhelyzetekből adódóan ezeket a rövid sprinteket néha irányváltoztatással és az ellenfél zavarása közben hajtják végre a játékosok. A megállással egybekötött irányváltoztatásnál először a test sebességét kell lelassítani, ami a test súlypontjának és a lépéshossz fokozatos csökkentésével érhető el. Ezután a támaszláb egy határozott mozdulattal kitámaszt, miközben a test súlypontja hátra kerül. Ezután a játékos eldönti a játékszituációhoz szükséges haladási irányt és ennek megfelelően megkezdi a futást.

A labdarúgók megindulásának és megállásának oktatása

A megindulás és a megállás oktatásánál a lépéshossz és a súlypont fokozatos emelését, illetve csökkentését kell hangsúlyozni. A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Az indulásokat mindig valamilyen jelre érdemes végrehajtani. Miután meggyőződtünk, hogy a megindulásnál a lépéshossz és a test súlypontjának fokozatos emelését jól hajtják végre a tanulók, rátérhetünk a megállással egybekötött irányváltoztatások gyakorlására. A versenyszerűen végrehajtott gyakorlatokat nagyobb motivációval hajtják végre a tanulók.

Néhány példa a megindulás és megállás előkészítő gyakorlataira és játékaira

- Fogójátékok (fogyasztó fogó, félperces fogó, keresztező fogó, terpeszállás a ház, fészekfogó, fekete - fehér, szalagszerző, üsd a harmadikat, stb.).
- Szlalom futások tárgyak megkerülésével egyenes vonalban.
- Szlalom futások különböző alakzatban és távolságban lerakott bóják között.
- Váltóversenyek akadályok megkerülésével.
- Párban egymás mellett álló játékosok meghatározott jelre 180º-os fordulat után rövid sprintekkel versenyeznek egymással.

- Párban egymás mellett mellső fekvőtámaszban elhelyezkedő játékosok meghatározott jelre 180º-os fordulat után rövid sprintekkel versenyeznek egymással.

5.3. A labdarúgók felugrásának, leérkezésének és esésének technikai leírása és oktatása

A labdarúgók felugrásának technikai leírása

A labdarúgó játékosok a magasabban érkező labdákat fejjel akkor tudják érinteni, ha a talajról felugranak. A megfelelő ütemben történő felugrás többéves gyakorlást igényel. A labda röppályájának folyamatos szemmel tartása közben el kell dönteni azt a pillanatot, amikor a legnagyobb a valószínűsége annak, hogy a levegőben találkozzanak a labdával. Az elrugaszkodást úgy kell időzíteni, hogy a labdát megfelelő időben tudja megfejelni a játékos. Az elrugaszkodásnál a térdet be kell hajlítani, majd erőteljes mozdulattal el kell rugaszkodni. Az elrugaszkodás történhet egy, illetve páros lábról, nekifutásból és helyből. Az elrugaszkodás fajtája a játékszituációtól függ. A karok és a láb lendítése nagyban befolyásolja a felugrás magasságát.

A labdarúgók leérkezésének technikai leírása

A felugrás után a leérkezésnél a játékosnak arra kell törekednie, hogy a talajra érkezés minél zökkenőmentesebb legyen. Az álló helyből és a nekifutásból végrehajtott felugrás utáni leérkezésben különbség figyelhető meg. A talajra érkezés történhet egy-, illetve páros lábra. A páros lábra történő érkezés egy stabilabb egyensúlyhelyzet kialakítását teszi lehetővé, amiből könnyebb a mozgásokat megindítani. A leérkezésnél a talp elülső részével kell érinteni a talajt, a térdet pedig fokozatos kell behajlítani.

A labdarúgók esésének technikai leírása

A levegőben történő párharcok miatt a játékosok gyakran instabil egyensúlyhelyzetbe kerülnek, amelynek az a következménye, hogy a talajra érkezés után elesnek. Nagyobb fokú egyensúlyvesztésnél az is előfordulhat, hogy a játékosnak a lendületét valamilyen gurulással kell a talajra érkezés után tovább vezetnie. A talajra érkezés sorrendje a talp, lábszár, a comb, majd a csípő. Nagyon fontos ilyenkor a karok tompító szerepe.

A labdarúgók felugrásának, leérkezésének és esésének oktatása

A felugrást a leérkezést és az esést célszerű olyan összetett gyakorlatokkal oktatni, amelyben egymás után következnek ezek az a technikai elemek. A felugrást és a leérkezést a fejelések

oktatásánál részletezzük, ami már a labdás technikai elemek közé sorolható. A labdarúgáson belül az esések oktatása nem szerepel a kerettantervben, de a küzdősportokon belül foglalkoznak a témával.

5.4. A labdanélküli testcselek technikai leírása és oktatása

A labdanélküli testcselek technikai leírása

A labdanélküli cseleket a test különböző részeivel hajthatjuk végre, ezért testcseleknek is nevezzük. A testcselek alkalmával a megtévesztő mozdulatot úgy kell végrehajtani, hogy az ellenfél észlelhesse. A labdanélküli testcseleknél a test súlypontjának oldalirányú kitérését annyira kell szabályozni, hogy még az utána következő mozgást végre lehessen hajtani. A legtöbbször a megindulás alkalmával használják, de a futás közbeni irányváltoztatásnál is előszeretettel alkalmazzák a játékosok. Magyar György ennek alapján a labda nélküli cseleknek két fajtáját, az indulócselt és a futócselt különböztette meg (Magyar 1992). Az indulócseleket a felsőtest és valamelyik végtag imitált mozgásával hajtják végre. A futócselek a futás hirtelen iram- és irányváltoztatását, a hirtelen megindulást és a megállást jelentik.

A labdanélküli testcselek oktatása

A labdanélküli testcselek oktatását legjobban a különböző fogójátékok szolgálják. Ilyenkor a tanulók játékos formában tanulják meg „menekülés” közben a megtévesztő mozdulatokat.

A test súlypontjának különböző irányú kitérését és a kitérés mértékét a játékszituációnak megfelelően változtatják.

Néhány példa a labdanélküli testcselek oktatásának rávezető gyakorlataira

- Futás közbeni feladatok különböző alakzatban letett tárgyak megkerülésével.
- Viszonylag kis területen belül futás közben egymás érintés nélküli kerülgetése.
- Váltott lábú szökdelés előre kijelölt akadályok érintésével hullámvonalban.

Néhány példa labdanélküli testcselek oktatásának előkészítő játékaira

- Fogójátékok (fogyasztófogó, fogójáték házzal, szalagszerző, fehér-fekete, üsd a harmadikat, stb.).
- Páros fogó oszlop, vagy bója körül.

A labdanélküli testcselek végrehajtása közben elkövetett hibák és a hibajavítás módszerei

- A megtévesztő mozdulat annyira gyors, hogy az ellenfél nem tudja lereagálni.

Ilyen esetben külön kell foglalkozni azzal, akinél ez a hiba gyakran fellelhető. Először lassan kell végrehajtania a megtévesztő mozdulatot és közben el kell magyarázni, hogy ennek a mozdulatnak a sebességét úgy kell végrehajtania, hogy ne legyen túlságosan lassú és gyors

sem. Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy az ellenfél reakcióihoz alkalmazkodva kell végrehajtania a testcselt.

- A lassan végrehajtott megtévesztő mozdulatra az ellenfél nem reagál.

A megtévesztő mozdulat párokban történő gyakoroltatása szerepcserével. Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy az ellenfél reakcióihoz alkalmazkodva kell végrehajtania a testcselt.

6. A mezőnyjátékosok labdás technikai elemeinek technikai leírása és oktatása

A labdarúgás technikai elmei közül a labdás technikai elemek vannak túlsúlyban. Tapasztalataink szerint az általános és középiskolai korosztály is a labdás koordinációs gyakorlatokat részesíti előnyben a labda nélküli gyakorlatokkal szemben, ezért ezt az oktatásnál is figyelembe kell venni. A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Ezt követik az első próbálkozások, amelyek végrehajtásából következtethetünk a további lépésekre. A tanítványok mozgása a kezdetben még nem nevezhető harmonikusnak, a mozgás végrehajtása nem folyamatos, sok benne a felesleges mozdulat és a kelleténél nagyobb mértékű az erőközlés. Ebben a durva koordinációs szakaszban a mozgás általában akadozik még, ami ritmuszavarhoz is vezethet. Sok azonos feltétel melletti gyakorlással az izomműködés egyre gazdaságosabb lesz és elkezdődik a finom koordináció kialakulása, majd megszilárdulása (dinamikus sztereotípia). Az egyes technikai elemek készségszintű végrehajtásakor az izomérzékelés veszi át a fő szerepet. A továbbiakban a következő labdás technikai elemek technikai leírása és oktatása kerül bemutatásra: a labdavezetés, a rúgások, az átvételek, a cselezések, a szerelések, a fejelések, a bedobás és a kapustechnika. Oktatás módszertani szempontból arra kell ügyelni, hogy a labdavezetést, a rúgásokat, az átadásokat és a labdaátvételeket mindkét lábbal kell gyakoroltatni. Arra is érdemes odafigyelni, hogy a legtöbb technikai elemet a játékszituációhoz hasonlóan mozgás közben is gyakorolni kell.

6.1. A labdavezetés technikai leírása és oktatása

A labdavezetés technikai leírása

Labdarúgásban labdavezetésen a labdának a lábfej valamely részével történő tudatos irányítását és egymás utáni terelgetését értjük. A definícióból jól érzékelhető, hogy a labdával

a játékos rövidebb vagy hosszabb megszakításokkal folyamatos kapcsolatban van. A megszakítások közötti időtartamok nagyságát sok tényező befolyásolja. Van olyan játékszituáció, amikor a rövidebb, de előfordulhat az is, amikor a hosszabb megszakítás utáni érintés szolgálja legjobban a labdát vezető játékos célját. A labdát a lábfej különböző felületével kell érinteni. Csanádi Árpád felosztása szerint labdavezetés közben a labdát belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel is érinthetjük (Csanádi 1978). A labdarúgás technikai elmeink oktatását az alsó tagozatban a legtöbb szakember a labdavezetéssel kezdi. Ez azzal magyarázható, hogy a labdavezetés során igen sokszor kell érinteni és terelgetni a labdát úgy, hogy a megfelelő irányban haladjon. Másképpen úgy is fogalmazhatnánk, hogy a játékos irányítsa a labdát és ne fordítva, a labda a játékost. Arra kell törekedni a játékosnak, hogy a lábbal történő érintés után közel maradjon a labdához, hogy bármely pillanatban, ha szükséges, ismét meg tudja érinteni és megfelelő irányban tartani. A sok érintés nagymértékben fejleszti a tanítványok labdaérzékét, ami a labdarúgás alapvető követelményeihez tartozik. Minden egyes érintés egy „aprócska” rúgásnak is felfogható, de a labdavezetésnél az érintés pillanatában a lábfejet csak enyhén kell megfeszíteni (1. kép).

1. kép: Labdavezetés belső csüddel

Forrás: Saját felvétel

A labdavezetés oktatása

A helyes érintési felület (belső csüd, teljes csüd, külső csüd) bemutatása után a tanítványok a labdavezetést különböző akadályok közbeiktatásával gyakorolhatják (2. kép). Ezek lehetnek egyenes vonalak, különböző mértani alakzatok, bóják, leszúrt és függőlegesen leengedett rudak. A fokozatosság elvét az akadályok térbeli elhelyezésével (egyenes vonal, cikk-cakk vonal) és az akadályok egymás közötti távolságának a változtatásával érhetjük el. A teljesen kezdő, 5-7 éves korosztálynál az egyenes vonalban lerakott bóják kerülése helyett a cikk-cakk vonalban történő labdavezetést ajánlom. Erre azért van szükség, hogy már a tanulás kezdeti fázisában rákényszerítsük őket, hogy olyan erőközléssel és irányba rúgják meg a labdát, hogy a kijelölt akadályokat sikeresen tudják megkerülni. Nyilvánvaló, hogy a cikk-cakk vonalban lerakott bóják megkerülésénél a test súlypontja alacsonyabbra kerül, mint az egyenes vonalban lerakott bóják esetében, ezért ez nehezebben végrehajtható. A labdavezetés akkor kerül készség szintre, amikor a játékos tekintete nem a labdára, hanem a saját és az ellenfél játékosainak a mozgására, helyezkedésére irányul. Ezt a fent említett bójakerülési gyakorlatokkal nem igazán tudjuk elérni, hisz a bóják kerüléséhez automatikusan lefelé kell nézni, ami ellentétes a készségszinten történő labdavezetés fejtartásával. Az oktatásban használhatunk leszúrható vagy a bójákba helyezhető kerülő karókat, így nem a talajon lévő bójákat nézi a tanítvány. Arra is fel kell hívni a játékosok figyelmét, hogy a labdavezetést a védőjátékostól távolabbi lábbal kell végrehajtani, hogy a testükkel minél jobban tudják a labdát fedezni. Amennyiben a bóják és a karók védőjátékosokat szimbolizálnak, akkor is a bójától távolabbi lábbal kell a labdavezetést végrehajtani. Ez is jó példa arra, hogy a technika és a taktika milyen szoros kapcsolatban van egymással. Véleményem szerint a labdavezetést nehezebb végrehajtani, ha letűzhető, vagy leállítható botokat kerülnek a játékosok, hiszen itt rá vannak kényszerítve, hogy fejtartásuk magasabbra kerüljön. (Az áll helyzetéből következtethetünk legjobban a fejtartásra). A leghatékonyabb a felülről lelógatott botok kerülése, de ennek a megvalósítására csak néhány labdarúgó akadémián van lehetőség. Igazán hatékonyan akkor járunk el, ha fogójátékok közbeiktatásával gyakoroltatjuk a labdavezetést. Ügyelni kell azonban arra, hogy a játékosokban tudatosuljon, hogy a mérkőzésjáték közbeni túlzott labdavezetés csak bizonyos szituációkban illeszkedik bele a csapatjáték összképébe.

2. kép: Labdavezetés belső csüddel

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a labdavezetés rávezető gyakorlataira

Fontos, hogy mindenkinél legyen labda!

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A labda görgetése előre, hátra, majd körkörösen.
- Labdavezetés a kezdő körön belső csüddel először járás, majd lassú futás közben.
- Labdavezetés a kezdő körön külső csüddel először járás, majd lassú futás közben.
- Labdavezetés a pálya oldalvonalán teljes csüddel először járás, majd lassú futás közben.
- Labdavezetés tetszőleges érintéssel a pálya meghatározott vonalai mentén.
- Szlalom labdavezetés meghatározott érintési felülettel különböző alakzatban és távolságban lerakott bóják között (3. kép).
- Taps, síp és kar jelre terület és a területben helycserék, labdacserék.
- Labdavezetés 8-as alakban.
- Az edző az ujjaival különböző számokat mutat fel, amit a játékosoknak labdavezetés közben fel kell ismerniük és hangosan ki kell mondaniuk.

3. kép: Labdavezetés külső csüddel

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a labdavezetés előkészítő játékaira

- Fogójáték labdavezetéssel a pálya meghatározott vonalai mentén. A labdavezetések fajtáit felváltva gyakoroltatjuk az ügyesebb és gyengébb lábbal (belső csüd, teljes csüd, külső csüd).
- Szalagszerző labdavezetéssel a pálya meghatározott területén. A labdavezetések fajtáit felváltva gyakoroltatjuk az ügyesebb és gyengébb lábbal (belső csüd, teljes csüd, külső csüd).
- Váltóversenyek bóják és karók megkerülésével belső csüddel és külső csüddel. A labdavezetések fajtáit felváltva gyakoroltatjuk az ügyesebb és a gyengébb lábbal.

A labdavezetés közben elforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A túlságosan nagy erőközlés miatt a játékos messze kerül a labdától, azaz hosszan szökteti magát.

Kezdő játékosok a labdavezetés első kipróbálásakor gyakran elkövetik ezt a hibát. Ezért csak jelekkel körbehatárolt területen belül szabad az oktatását elkezdeni, majd a labdavezetést akadályok megkerülésével kell végeztetni. Tetszőleges irányú labdavezetés közben sípszóra a labdát talppal meg kell állítani, majd a következő sípszóra újból indulhat a labdavezetés.

- Labdavezetés közben a tekintet szinte állandóan a labdára irányul.

Az oktatónak a figyelmet valamilyen vizuális jel felismerésére kell terelnie, így a játékosok rákényszerülnek, hogy megosszák figyelmüket. Az oktató kreativitásán múlik, hogy a jelek felismerése milyen nehézségeket okoz. (Pl.: a tanár körbe jár és számokat mutat fel, amit a

tanulóknak be kell mondaniuk). Nagyon hatékony a labdavezetéses fogó, mert a fogó mozgására, helyváltoztatására is figyelni kell a játékosnak.

- A bójához közelebbi lábbal történik a labdavezetés.

Egyik bója helyére egy védőjátékost kell beállítani. Ezáltal érthetővé válik, hogy a védőjátékos akkor tudja nehezebben megszerezni a labdát, ha támadó játékos a védőtől távolabbi lábával vezeti a labdát.

6.2. A rúgások fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk

Rúgások alkalmával a labdát láb vagy a lábfej valamely részével, viszonylag nagy erőkifejtéssel úgy érintjük meg, hogy ennek hatására a labda az előre meghatározott célt vagy célterületet eltalálja. A rúgások során az egyes fázisok egymásra épülve, meghatározott sorrendben követik egymást. Csanádi Árpád szerint a rúgások alapmechanizmusa a következő részekből áll: a labdához való hozzáállás, a rúgó láb hátralendítése, a tulajdonképpeni rúgás (erőközlés) és a labdának a lábbal történő utána kísérése (Csanádi 1978). Magyar György és Csillag Béla felosztásában az alábbi szakaszok különíthetők el: a rúgás előkészítése, a rálendítés, a labdaérintés és a véghelyzet (Csillag 1980; Magyar 1992). Bicskei Bertalan a rúgások alapmechanizmusát a következő négy részre bontja: a labdához való hozzáállás, a láblendítés, a rúgás és az utána kísérés (Bicskei 1997). Megfigyelhető, hogy az egyes fázisok elnevezéseiben kisebb különbségek vannak, de lényegében ugyanazon mozdulatokat tartalmazzák. A következő szakaszokról beszélhetünk: lendületszerzés, a támaszláb hozzáállása a labdához, a rúgóláb hátralendítése, a rúgó láb rálendítése a labdára, a labda érintése és az átkísérés. A rúgások csoportosítás több szempont szerint is történhet. A legjobban elterjedt felosztás aszerint történik, hogy a rúgás pillanatában a láb mely részével érintjük a labdát. Ennek alapján megkülönböztetünk belsővel, belső csüddel, teljes csüddel, külső csüddel, a lábfej külső élével, csőrrel (spiccel), térddel, combbal és sarokkal végrehajtott rúgásokat. A labdarúgás szaknyelvezetében a rúgásoknál találkozhatunk a rüszt kifejezéssel is, ami a csüddel azonos fogalmat jelent.

6.2.1. A belsővel történő rúgás technikai leírása és oktatása

A belsővel történő rúgás technikai leírása

A rúgások közül ezt a rúgásfajtát alkalmazzák a mérkőzéseken leggyakrabban a játékosok. Ez azzal magyarázható, hogy az érintési felület nagysága miatt pontosan lehet vele rúgni és a

többi rúgásfajtához viszonyítva könnyen is végre lehet hajtani. Az érintési felület a sarokcsont, a belső boka és a nagy lábujjtő által határolt háromszög. Kétféle módon, helyből és nekifutásból lehet végrehajtani. Az első esetben a lendületszerzésből a nekifutás kimarad és az erőközlést a támaszláb megfelelő hozzáállása után a lendítő láb hátralendítése biztosítja. Ez általában erőteljesebb, mint a nekifutással végrehajtott változat, amelynél a nekifutás iránya az oktatás kezdeti szakaszában megegyezik a rúgás irányával. A nekifutás utána a játékos a támaszlábával enyhén hajlított térddel a labda mellé lép úgy, hogy a lábfejének hossztengelye a rúgás irányával párhuzamosan helyezkedjen el és egy, illetve másfél lábfejnyire legyen a labdától. Eközben rúgólábát csípőből hátralendíti és kifordítja annyira, hogy a kifordított láb lábfejének hossztengelye a rúgás irányára merőleges legyen. Ezután következik a rúgó láb rálendítése a labdára, majd a labda megrúgása. A játékos felsőtestből kissé előredől és karjait az egyensúlyhelyzetének stabilizálására használja. A labdaérintés pillanatában a rúgó láb térdből és bokából megfeszül, hogy minél keményebb érintési felülettel tudjon a lábfej a labdával találkozni. Az érintés pillanatában a rúgó láb lábfejének párhuzamosnak kell lennie a talajjal. Lapos átadásoknál középen, míg magasabb átadásoknál a középpont alatt kell megrúgni a labdát. A labdaérintés után következik az átkísérés, aminek következtében a rúgóláb derékszögben kifordított lábfeje a támaszláb elé kerül (4. kép).

4. kép: A belsővel történő rúgás

Forrás: Saját felvétel

A belsővel történő rúgás oktatása

A rúgások oktatását a belsővel történő rúgásokkal kezdjük. Ez azzal indokolható, hogy ennél a rúgásnál a legnagyobb az érintési felület, ami lehetővé teszi a labda pontos célba juttatását. Az oktatást rövid magyarázat után kezdhetjük tanári bemutatással, amit oldalára fordított pad lapjával vagy fallal szemben érdemes többszöri ismétléssel bemutatni. Először az egész mozdulatot kell bemutatni, majd utána következhet az egyes szakaszok elkülönített bemutatása magyarázattal összekötve. A helyes érintési felület kialakítására nagy hangsúlyt kell fektetni, ezért az érintési felület bemutatás után meg kell kérni a tanítványokat, hogy tenyerükkel fedjék le a lábfejükön a tanár által bemutatott érintési felületet. Ezután személyenként le kell ellenőrizni, hogy mindenkinél helyesen tudatosult-e az érintési felületet. Ezután következik a hozzáállásnak és a rálendítésnek az iskolázása. Ezt oldalára állított padok lapjánál és tömött labdák mellet is végrehajthatják a tanulók. Egy másik lehetőség, amikor két tanuló egymással szemben helyezkedik el és a közéjük elhelyezett labda mellett egyszerre végzik el a hozzáállást és a rálendítést. A labda az egyszerre történő, ellenkező irányú erőközlés miatt elméletileg egyhelyben marad, de a gyakorlatban előfordul, hogy elmozdul a helyéről. Ez abból is adódhat, ha valamelyik játékos nem elég erősen feszíti meg a lábfejét. Az érintés pillanatában jól látható a támaszláb és a rúgóláb lábfejének helyzete, ezért könnyen lehet a hibákat javítani. Ezután mindenki a labdájával gyakorol az oldalára fordított pad lapjával, illetve a fallal szemben. A rúgásokat mindkét lábbal először szemből álló labdával, majd folyamatosan váltott lábbal kell végrehajtani. Az érintkezési felület helyes beidegződését a rávezető gyakorlatok alkalmazásával érhetjük el.

Néhány példa a belsővel történő rúgás rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- Zsinóron felfüggesztett labda belsővel történő megrúgása.
- Az érintőfelület iskolázása az oldalára fordított pad lapjánál labda nélkül.
- A rálendítés gyakorlása tömött labda mellett először egy lépésből, majd pár lépés nekifutás után.
- A hozzáállás és a rálendítés gyakorlása párokban egymással szemben labdával.
- Párokban belsővel történő passzolás egymással szemben (5. kép).

5. kép: A belsővel történő rúgás párokban

Forrás: Saját felvétel

- Párokban belsővel végrehajtott passzolás a kijelölt folyosóban.
- Szemből kétkezes alsó átadással dobott labda belsővel történő visszarúgása (6. kép).

6. kép: A belsővel történő rúgás a levegőben

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a belsővel történő rúgás előkészítő játékaira

- Célba rúgási versenyek különböző távolságban elhelyezett zsámolyra.
- Célba rúgási versenyek a kapura illesztett célkeretre.
- Két játékos egymással szemben egy kijelölt folyosóban passzolgat úgy, hogy a labda a folyosó oldalvonalain belül maradjon. Az a játékos győz, akinek labdája kevesebbszer hagyja el az oldalvonalak által behatárolt folyosót.
- Pontszerző játék közben az átadások és átvételek belsővel történő gyakorlása.
- Lábtenisz közben a belsővel történő rúgás gyakorlása (7. kép).

7. kép: Lábtenisz játék

Forrás: Saját felvétel

A belsővel történő rúgás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A rúgó láb lábfeje nem párhuzamos a talajjal, a sarok mélyebben helyezkedik el, mint a talp.

A rálendítés rávezető gyakorlatai közben az imitált labdaérintés helyzetében a tanárnak kézzel be kell állítani a helyes lábtartást. Ezután felhívjuk a tanuló figyelmét, hogy próbálja a cipő talpát a rúgás előtt és a labdaérintés pillanatában is a talajjal párhuzamosan tartani.

- A csípőből kifordított láb lábfejének hossztengelye nem merőleges a rúgás irányára.

A kifordítás megfelelő szögének elérését zsámollyal és fallal szemben is gyakoroltathatjuk. Fel kell hívni a tanuló figyelmét, hogy a találati pontnál a belső bokának, a sarokcsontnak és a

nagy lábujjtőnek szinte egyszerre kell érinteni a zsámolyt. Amennyiben a tanítvány nem így hajtja végre, a tanárnak kezével be kell állítania a helyes lábfejtartás helyzetét.

6.2.2. A belső csüddel történő rúgás technikai leírása és oktatása

A belső csüddel történő rúgás technikai leírása

Az belső csüddel történő rúgásnál a játékosok a lábfejük belső részével, a lábközép csontoknak a belső felületével érintik meg a labdát. Az érintkezési felület a nagyujj tövétől a belső bokáig, illetve a belső bokahajlatig terjed. A belső csüddel történő rúgásnál az érintőfelület abban különbözik a belső rúgás érintőfelületétől, hogy a belső csüdrúgásnál a labda nem érintkezik a sarokcsonttal. A nekifutás iránya szöget zár be a labda tervezett mozgásirányára. Jobb lábbal végrehajtott belső csüdrúgásnál bal oldalról, bal lábbal végrehajtott belső csüdrúgásnál jobb oldalról kell nekifutni. A hozzáállásnál a támaszláb távolabb helyezkedik el, mint a belső rúgásnál. A rúgó láb csípőből történő kifordítása (kb. 30-40º-ban) után a lendítő láb hátralendül, majd az előrelendítésnél a lábszár térdből rácsapódik a labdára. A rúgás pillanatában a térd és boka ízületet meg kell feszíteni. A labdát középponttól kissé oldalirányban és a középpont alatt kell megrúgni. Az átkísérés után a rúgó láb keresztbe a test elé lendül (8. kép).

8. kép: A belső csüddel történő rúgás

Forrás: Saját felvétel

A belső csüddel történő rúgás oktatása

Az oktatást rövid magyarázat után kezdhetjük tanári bemutatással, amit fallal vagy labdafogó hálóval szemben érdemes többszöri ismétléssel bemutatni. Először az egész mozdulatot kell bemutatni, majd utána következhet az egyes szakaszok elkülönített bemutatása magyarázattal összekötve. A helyes érintési felület kialakítására nagy hangsúlyt kell fektetni, ezért az érintési felület bemutatás után meg kell kérni a tanítványokat, hogy tenyerükkel fedjék le a lábfejükön a tanár által bemutatott érintési felületet. Ezután személyenként le kell ellenőrizni, hogy mindenkinél helyesen tudatosult-e az érintési felületet. A hozzáállás és a rálendítés iskolázását tömött labdák mellet érdemes gyakoroltatni. Az érintés pillanatában jól látható a támaszláb és a rúgóláb lábfejének helyzete, ezért könnyen lehet a hibákat javítani. Ezután mindenki a saját focilabdájával gyakorol fallal, illetve labdafogó hálóval szemben. A párokban történő gyakoroltatásnál a balesetvédelmi szempontok miatt a rúgások kezdetét jelre kell végrehajtani. Az érintkezési felület helyes beidegződését a rávezető gyakorlatok alkalmazásával érhetjük el.

Néhány példa a belső csüddel történő rúgás rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- Zsinóron felfüggesztett labda belső csüddel történő megrúgása.
- A rálendítés gyakorlása tömött labda mellett először egy lépésből, majd pár lépés nekifutás után.
- Társ által szemből gurított labda visszarúgása belső csüddel.
- A szögletnél elhelyezett labda kapura ívelése belső csüddel.

Néhány példa a belső csüddel történő rúgás előkészítő játékaira

- Célba rúgási versenyek különböző távolságban és magasságban elhelyezett célokra.
- Célba rúgási versenyek a kapura illesztett célkeretre.
- Pontszerző játék közben a hosszabb átadásoknál a belső csüdrúgás gyakorlása.

A belső csüddel történő rúgás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A nekifutás iránya szemből történik.

A nekifutás előtt az indulás helyét többször is meg kell mutatni, majd gyakoroltatni.

- A támaszláb túlságosan a labda mögé, illetve elé kerül.

Tömött labda mellett történő gyakorlással a támaszláb helyzetének iskolázása.

- A labda nem, illetve alig emelkedik meg a rúgás után.

A helyes érintkezési felület többszöri gyakoroltatása tömött labdánál.

6.2.3. A teljes csüddel történő rúgás technikai leírása és oktatása

A teljes csüddel történő rúgás technikai leírása

A teljes csüddel történő rúgáskor a tanulók a lábfej elülső részével rúgják meg a labdát. A lábfej érintkezési felülete a lábujjtövektől a bokahajlatig tart. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az érintési felület a cipőfűző alatti terület. A nekifutás iránya megegyezik a rúgás irányával, a támaszláb lábfejének hosszanti tengelye pedig párhuzamos vele. A támaszláb 10-15 cm-re oldalt helyezkedik el a labda mellett. A hozzáállás utáni hátralendítésnél a rúgóláb hátralendítésének síkja párhuzamos a rúgás irányával. A hátralendítés után a rálendítés közben a lábszár térdből előrelendül és lefeszített lábfejjel megrúgjuk a labdát. A rúgó láb térdének labdához viszonyított helyzete nagymértékben befolyásolja a megrúgott labda ívét. Laposan rúgott átadásoknál a térd függőleges vetülete labda középpontja felett, míg a magasan rúgott átadásoknál a labda középpontja mögött helyezkedik el. A rúgás pillanatában a tekintet a labdára irányul. A rúgás utáni átkísérés közben a rúgó láb térdből a rúgás irányába lendül, majd a talajra lép (9. kép).

9. kép: A teljes csüddel történő rúgás

Forrás: Saját felvétel

A teljes csüddel történő rúgás oktatása

A tanári bemutatás vagy bemutattatás után következhetnek a helyes érintési felület rávezető gyakorlatai. Az oktatást nem a talajon levő, hanem a levegőben levő labda megrúgásával kezdjük. Ennek az a magyarázata, hogy a talajon levő labda esetén a rúgó láb lefeszített lábfeje könnyen elakadhat a talajba. Először a magunknak leejtett labdával, majd a társ által dobott labdával végeztetjük a gyakorlatokat.

Néhány példa a teljes csüddel történő rúgás rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A lábfej helyes érintési felületének megérintése a két kézben tartott labdával felváltva térdfelhúzás közben.
- A megérintés után kisebb rúgások után a labda elkapása a levegőben.
- Labdaemelgetés (dekázás) teljes csüddel mindkét lábbal (10. kép).

10. kép: A teljes csüddel történő dekázás

Forrás: Saját felvétel

- Kézből leejtett labda előbb két, majd egy pattanás utáni társhoz emelése teljes csüddel.
- Kézből leejtett labda pattanás nélküli társhoz emelése teljes csüddel.
- Társ által kétkezes alsó átadással szemből dobott labda előbb két, majd egy pattanás utáni visszarúgása.

- Társ által kétkezes alsó átadással szemből dobott labda visszarúgása (11. kép).

11. kép: A teljes csüddel történő rúgás párokban

Forrás: Saját felvétel

- Kézből leejtett labda megrúgása a talajra érés pillanatában (drop vagy topprúgás).
- A teljes csüddel történő rúgás gyakorlása rúgópalánk használatával (12. 13. kép).

12. kép: A teljes csüddel történő rúgás rúgópalánknál

Forrás: Saját felvétel

13. kép: A teljes csüddel történő rúgás rúgópalánknál

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa teljes csüddel történő rúgás előkészítő játékaira

- Pontszerző játék kézből leengedett labda teljes csüddel történő megrúgásával.
- Célba rúgási versenyek kézből leejtett labdával egy felpattanás után a kapura illesztett célkeretre.
- Célba rúgási versenyek kézből a kapura illesztett célkeretre.
- Lábtenisz közben a teljes csüddel történő rúgás gyakorlása.

A teljes csüddel történő rúgás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A nekifutás iránya nem egyezik meg a rúgás irányával.

A nekifutás előtt az indulás helyét többször is meg kell mutatni, majd gyakoroltatni.

- A lábfej nem kellően lefeszített.

A helyes érintkezési felület többszöri gyakoroltatása tömött labdánál.

- A rálendítés nem elég energikus.

A rálendítés gyakorlása kézből leejtett labdával labdafogó hálóval szemben. A rúgásokat fokozatosan növekvő távolságból kell gyakoroltatni.

6.2.4. A külső csüddel történő rúgás technikai leírása és oktatása

A külső csüddel történő rúgás technikai leírása

A külső csüd érintési felülete a kisujjtőtől a külső bokáig tart. Ez az érintkezési felület, ami nagyobb min a belső csüdé, nagyon jól illeszthető a labda alakjához. A nekifutást történhet szemből és oldalról bekanyarodva. Az oldalról történő nekifutásnál a támaszláb lábfeje kicsivel messzebb kerül a labdától. A támaszláb lábfejének hosszanti tengelye nem egyezik meg a rúgás irányával, azzal enyhe szöget zár be. A rúgó láb hátralendítésének síkja eltér a rúgás irányától. A csípőből indított rálendítés után a találati pontig a bokaízület folyamatosan megfeszül. A rúgás pillanatában a bokaízületet befelé kell fordítani és lefeszíteni. A lefeszített lábfej hosszanti tengelye nem a rúgás irányába néz. A rúgó láb a rúgás után a test előtt keresztbe lendül, a karok pedig biztosítják a stabil egyensúlyi helyzetet (14. kép).

14. kép: A külső csüddel történő rúgás

Forrás: Saját felvétel

A külső csüddel történő rúgás oktatása

Az oktatást rövid magyarázat után kezdhetjük tanári bemutatással, amit fallal, vagy labdafogó hálóval szemben érdemes többszöri ismétléssel bemutatni. Először az egész mozdulatot kell bemutatni, majd utána következhet az egyes szakaszok elkülönített bemutatása magyarázattal összekötve. A helyes érintési felület kialakítására nagy hangsúlyt kell fektetni, ezért az

érintési felület bemutatás után meg kell kérni a tanítványokat, hogy tenyerükkel fedjék le a lábfejükön a tanár által bemutatott érintési felületet. Ezután személyenként le kell ellenőrizni, hogy mindenkinél helyesen tudatosult-e az érintési felületet. A hozzáállás és a rálendítés iskolázását tömött labdák mellet érdemes gyakoroltatni. Az érintés pillanatában jól látható a támaszláb és a rúgóláb lábfejének helyzete, ezért könnyen lehet a hibákat javítani. Ezután mindenki a saját labdájával gyakorol fallal, illetve labdafogó hálóval szemben. A párokban történő gyakoroltatásnál a balesetvédelmi szempontok miatt a rúgások kezdetét jelre kell végrehajtani. Az érintkezési felület helyes beidegződését a rávezető gyakorlatok alkalmazásával érhetjük el, amelyeket mindkét lábbal kell gyakoroltatni.

Néhány példa a külső csüddel történő rúgás rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- Az érintkezési felület bemutatása felfüggesztett labda segítségével.
- Kézből leejtett labda egy felpattanás utáni rúgása falnak, labdafogó hálónak vagy társnak.
- Szemből enyhe ívben dobott labda egy felpattanás utáni visszarúgása a társnak.
- Szemből laposan gurított labda visszarúgása a társnak.
- Saját magának kigurított labda megrúgása a társnak.
- A külső csüddel történő rúgás gyakorlása rúgópalánk használatával (15. kép).

15. kép: A külső csüddel történő rúgás rúgópalánknál

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a külső csüddel történő rúgás előkészítő játékaira

- Célba rúgási versenyek különböző távolságban és magasságban elhelyezett célokra.
- Célba rúgási versenyek kézből a kapura illesztett célkeretre.
- Célba rúgási versenyek kézből leejtett labdával egy felpattanás után a kapura illesztett célkeretre.
- Pontszerző játék közben a külső csüddel végrehajtott rúgás gyakorlása.

A külső csüddel történő rúgás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Nem megfelelő érintkezési felülettel történik a rúgás.

Meg kell győződni arról, hogy a tanulókban tudatosult-e a helyes érintkezési felület. Ezután tömött labda mellett kell a hozzáállás után a labdaérintést gyakoroltatni.

- A támaszláb lábfeje túl közel, vagy túl messze van a labdától.

A támaszláb helyes lábfejtartását ki kell jelölni a talajon.

6.2.5. A külsővel történő rúgás technikai leírása

Ennél a rúgásfajtánál az érintkezési felület a kisujj tövénél a lábfej külső oldalsó része.

A kis érintkezési felület miatt igen nehéz ezzel a rúgással a labdát pontosan irányítani.

A nekifutás történhet szemből vagy oldalról. A rúgó láb hátralendítésének és rálendítésének síkja ennél a rúgásfajtánál tér el legjobban a rúgás várható irányától. A rúgó láb lábfejének hosszanti tengelye az érintkezés pillanatában 45º-os szöget zár be a rúgás várható irányára. A lábfejet a rúgás pillanatában nem kell annyira lefeszíteni, mint a külső csüdrúgásnál. Iskolai körülmények között ezzel a technikai elemmel nem foglalkoznak, ezért az oktatásával kapcsolatos módszereket nem érintem. Meg kell említeni azt is, hogy ez a rúgásfajta nem minden szakkönyvben jelenik meg így elkülönítve.

6.2.6. Egyéb rúgásfajták

Ide sorolhatjuk azokat a rúgásokat, amelyeket a labdarúgók valamilyen kényszer miatt hajtanak végre. Ezek a csőrrel (spiccel), talppal, térddel, combbal és sarokkal történő rúgások. Mivel oktatásuk nem szerepel a tantervben, ezért a technikai leírásukat és az oktatásuk közben alkalmazható módszereket nem részletezem.

6.3. A labdaátvételek fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk

A labdaátvétel során a labdát úgy próbáljuk átvenni, hogy az átvétel után minél gyorsabban a megfelelő irányba tudjuk továbbítani. Ezt úgy érhetjük el, hogy azzal a testrészünkkel,

amellyel átvesszük a labdát a labda érkezésének az útjába állítjuk, majd egy fékező mozdulattal hátraengedjük. A hátraengedés sebességét úgy kell szabályozni, hogy a labda ne pattanjon messzire tőlünk. Az érintkezés pillanatában a labdaátvételhez használt testrészünk ízületeit lazán tartjuk és utánaengedéssel lelassítjuk a labda mozgását. A labdaátvételek oktatását célszerű a labdavezetéssel és a kapura rúgásokkal összekötni és mindkét lábbal gyakoroltatni. A labdaátvételeket több szempont szerint is csoportosíthatjuk. A felénk érkező labda magassága szerint lapos, félmagas és magas labdák átvételéről beszélhetünk. Aszerint, hogy a test mely részével vesszük át a labdát megkülönböztetünk lábbal (belső, teljes csüd, külső csüd, talp, sarok, lábszár, comb), hassal, mellel és fejjel történő labdaátvételt.

6.3.1. A belsővel történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A belsővel történő labdaátvétel technikai leírása

A belsővel történő labdaátvételnek három változatát ismerjük: a guruló, a laposan vagy félmagasan érkező és a felpattanó labda átvételét. Laposan érkező labdáknál az átvétel során használt láb csípőből 90º -ra kifordul és enyhén hajlított térddel előrenyúlik a támaszláb elé a labda érkezési irányába. Ezután következik az átvételt végző láb hátraengedése, majd fokozatos lassítás utáni megállítása. A labdaátvétel közben a bokaízület laza, a felsőtest pedig előredől. A laposan vagy félmagasan érkező labdáknál az átvételt végző láb lábfeje magasabban találkozik a labdával, ezért a térd hajlítottabb, mint a guruló labda esetén. A félmagasan érkező labda az átvétel során a játékos elé kerül. Felpattanó labda átvételénél a labdát közvetlenül a talajra érkezés után kell belsővel megállítani. A támaszláb lábfeje a labda várható felpattanási helye elé kerül egy-másfél lábfejnyire. A csípőből 90º -ra kifordított láb térdben enyhén hajlított helyzetben, laza lábfejtartással találkozik a labdával. A testsúly végig a támaszlábon van (16. kép).

16. kép: A belsővel történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

A belsővel történő labdaátvétel oktatása

A belsővel történő labdaátvételek oktatását célszerű a belsővel történő rúgás oktatásával párhuzamosan végezni. A tanári bemutatást vagy bemutattatást kiegészíthetjük rövid magyarázattal. A helyes érintkezési felület tudatosítása megegyezik a belsővel történő rúgásoknál leírtakkal. Az átvételt végző láb előrenyúlást és a hátraengedést célszerű először labda nélkül, majd tömött labdával végeztetni. Ezután következhetnek a laposan, félmagasan, majd a magasan érkező labdák átvétele. A párban végezhető gyakorlatoknál a társ először gurítja, aztán dobja, majd legvégül rúghatja a labdát.

Néhány példa a belsővel történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A mozdulat végrehajtása labda nélkül.
- Szemből gurított tömött, majd focilabda belsővel történő átvétele (17. kép).

17. kép: A belsővel történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

- Szemből ívelten dobott labda levegőben történő átvétele belsővel.
- Különböző irányból ívelten dobott labda levegőben történő átvétele belsővel.

Néhány példa a belsővel történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a belsővel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Cicajáték közben a belsővel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a belsővel történő labdaátvétel gyakorlása.

A belsővel történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labdaátvétel nem a megfelelő érintőfelülettel történik.

Lassan gurított tömött labda átvétele többszöri ismétléssel.

- A labdaátvétel túlságosan merev lábbal történik.

Fokozatosan növekvő távolságból, fokozatosan növekvő erőközléssel kell a labdát szemből gurítani, ívelten kétkezes alsó átadással dobni, majd rúgni.

6.3.2. A teljes csüddel történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A teljes csüddel történő labdaátvétel technikai leírása

Ennél az átvételnél a labdát leggyakrabban a levegőben vesszük át, ezért léglevételnek is nevezzük. A támaszláb térdben enyhén hajlított, az átvételt végző láb csípőből megemelkedik

és a levegőben a labda érkezési irányába mutat. A labda erejének csökkenését az érintkezés után a labdaátvételt végző láb lábfejének utánaengedésével érhetjük el. A fékezés mozdulata először gyors, aztán fokozatosan lassul. Az átvétel alatt az átvételt végző láb laza állapotban tartott bokaízülete a labda súlypontjának függőleges vetülete alatt van. A mozdulat végső fázisában a levételt végző láb lábfeje a talajra kerül, a labda pedig a játékos előtt megáll a talajon (18. kép).

18. kép: A teljes csüddel történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

A teljes csüddel történő labdaátvétel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal is kiegészíteni. A helyes érintkezési felület tudatosítása után a léglevételt végző láb mozgásának a labdanélküli bemutatása következik. Ezután mindenki saját magának dobja fel a labdát egyre magasabbra és veszi le a labdát. Ezt követheti a társ által kétkezes alsó átadással dobott, egyre nagyobb ívben és távolságból érkező labda levétele.

Néhány példa a teljes csüddel történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A léglevételt végző láb mozgásának labda nélküli gyakorlása.
- Mellmagasságból leejtett labda levétele.
- Fejmagasságból leejtett labda levétele.

- Saját magunknak függőleges síkban feldobott labda levétele.
- Társ által szemből, kétkezes alsó átadással dobott labda levétele (19. kép).

19. kép: A teljes csüddel történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a teljes csüddel történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a teljes csüddel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Cicajáték közben a teljes csüddel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a teljes csüddel történő labdaátvétel gyakorlása.

A teljes csüddel történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az átvételt végző láb korán kezdi meg az utánaengedést, ezért a lábfej nem találkozik a labdával.

Fejmagasságból leejtett labda többszöri ismétléssel történő levétele.

- Az átvételt végző láb későn kezdi meg az utánaengedést, ezért a labda elpattan.

Függőlegesen egyre magasabbra dobott labda többszöri levétele.

6.3.3. A külső csüddel történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A külső csüddel történő labdaátvétel technikai leírása

Ezt az átvételi formát leggyakrabban valamilyen kényszerhelyzet miatt alkalmazzák a játékosok. Végrehajtható felénk guruló és felpattanó labda átvétele esetén. Az érintkezési felület megegyezik a külső csüdrúgásával. A támaszláb lábfeje az érkező labda irányába fordul, majd az átvételt végző láb keresztbe lendül, a lábfej befelé fordul és a talajról felpattanó labda fölé kerül, majd visszakerül az eredeti helyzetébe. A labdaérintés pillanatában a bokaízület enyhén megfeszül, amelynek hatására a labda mozgásereje csökken. Helyesen kivitelezett mozgásnál a labda megáll a talajon (20. kép).

20. kép: A külső csüddel történő labdaátvétel

Felvétel: Saját felvétel

A külső csüddel történő labdaátvétel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal egybekötni. Ezután tudatosítjuk, majd leellenőrizzük a helyes érintési felületet. Először a szemből, majd az oldalról érkező guruló labdák átvételével kezdjük az oktatást. Ezután következhet a felpattanó labda külső csüddel történő átvételének az oktatása.

Néhány példa a külső csüddel történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A keresztlépés és a helyes lábfejtartás gyakorlása labda nélkül.
- A helyes lábfejtartás gyakorlása tömött labdánál.
- Az oldalirányba földre helyezett labda felett az átvételt végző láb keresztbe lendül, majd lábfej külső csüd részével elhúzza a labdát az ellentétes oldalra.
- Oldalról gurított labda átvétele.
- Mellmagasságból, majd fejmagasságból leejtett labda pattanás utáni átvétele.
- Társ által oldalirányból kétkezes alsó átadással dobott felpattanó labda átvétele.
- A labdaátvétel gyakorlása egyre nagyobb fordulatok közben.

Néhány példa a külső csüddel történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a külső csüddel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Cicajáték közben a külső csüddel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a külső csüddel történő labdaátvétel gyakorlása.

A külső csüddel történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labdaátvétel nem a megfelelő érintőfelülettel történik.

Lassan gurított tömött labda átvétele többszöri ismétléssel.

- Túlságosan merev bokaízülettel történik az átvétel.

Fokozatosan növekvő távolságból, fokozatosan növekvő erőközléssel kell a labdát oldalirányból gurítani, majd ívelten kétkezes alsó átadással dobni.

6.3.4. A talppal történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A talppal történő labdaátvétel technikai leírása

A talppal történő átvételt a szemből guruló és meredek ívben érkező labdák átvételekor alkalmazzák a játékosok. A labdarúgás szaknyelvezetében ez az átvétel toppolásként is szerepel. A térdben hajlított támaszláb hossztengelye az érkező labda irányába néz. A csípőből megemelt átvételt végző láb lábfejének talpa a labda ívétől függően eltérő szöget zár be a talajjal. Laposan érkező labdáknál nagyobb, míg meredeken érkezőknél kisebb ez a szög. Függőlegesen érkező labdáknál a talp helyzete párhuzamos a talajjal. Az átvétel pillanatában az átvételt végző láb bokaízületét lazán kell tartani, a testsúly a támaszlábon van, a tekintet a labdán. A játékszituációtól függően az átvétel végrehajtható úgy, hogy a labda a talp alatt maradjon, vagy a játékos elé kerüljön (21. kép).

21. kép: A talppal történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

A talppal történő labdaátvétel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást követő rövid magyarázat után a helyes lábfejtartás helyzetét gyakoroltatjuk labda nélkül, majd labdával. Ezután következhet a társ által gurított, majd belsővel laposan rúgott labda átvétele talppal. A felpattanó labdák levételének gyakorlását a mell, majd a fejmagasságból lejtett labda megállításával kezdhetjük. A legnehezebb a társ által ívelten dobott felpattanó labda átvétele. Az átvétel közben a testsúly a támaszkodó lábon van, a tekintet pedig a labdán.

Néhány példa a talppal történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A helyes lábfejtartás gyakorlása labda nélkül, majd tömött labdánál.
- Szemből gurított labda talppal történő megállítása.
- A labda talajra ütögetése talppal.
- Mellmagasságból leejtett labda talppal történő megállítása.
- Fejmagasságból leejtett labda talppal történő megállítása.
- Függőlegesen a fejmagasság fölé dobott labda talppal történő megállítása.
- Társ által kétkezes alsó átadással ívelten dobott labda pattanás utáni megállítása.

Néhány példa a talppal történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a talppal történő labdaátvétel alkalmazása.
- Cicajáték közben a talppal történő labdaátvétel alkalmazása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a talppal történő labdaátvétel gyakorlása.

A talppal történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labda elcsúszik a talp alatt.

A helyes lábfejtartás többszöri ismétléssel történő gyakorlása. A saroknak szinte meg kell érinteni a talajt.

- A túlságosan mereven tartott bokaízület miatt a labda messzire pattan az átvétel helyétől.

A tanuló többszöri ismétléssel saját magának dobja fel a labdát és gyakorolja az átvétel mozdulatát.

6.3.5. A combbal történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A combbal történő labdaátvétel technikai leírása

A combbal történő labdaátvétel kétféle lehet. Az egyik fajtánál a már vízszintes helyzetig megemelt combunkat gyors utánaengedéssel egészen addig süllyesztjük, míg a comb hossztengelye függőleges helyzetbe kerül. A fékező mozdulat hatására lecsökken a labda sebessége és a labda a játékos elé kerül. A másik fajtánál a combunkat az érkező labda irányába megemeljük, így a labda fölfelé pattan róla. A tekintet a labdán, a testsúly pedig a támaszlábon van (22. kép).

22. kép: A combbal történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

A combbal történő labdaátvétel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást követő magyarázat után a comb vízszintesig történő megemelését, majd az utánaengedést labda nélkül gyakorolják a tanulók. Ezután saját maguknak dobják fel a labdát egyre magasabbra és a comb utánaengedésével csökkentik a labda sebességét. A tanuló a labdát talajra érés után talppal megállíthatja, majd belsővel átadást hajthat végre. A másik átvételi formánál is először saját maguknak dobják fel a tanulók a labdát és a combról felpattanó labdát a talajra érés után szintén talppal megállíthatják. Ezután következhet a társ által egyre nagyobb távolságból ívelten dobott labdák átvétele úgy, hogy a combot az érkező labda irányába kell emelni.

Néhány példa a combbal történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- A comb utána engedésének labda nélküli gyakorlása.
- Mellmagasságból leejtett labda utána engedéssel történő átvétele.
- Fejmagasságból leejtett labda utána engedéssel történő átvétele.
- Függőlegesen a fejmagasság fölé dobott labda utána engedéssel történő átvétele.
- Társ által kétkezes alsó átadással ívelten dobott labda átvétele utána engedéssel.
- A comb emelésének labda nélküli gyakorlása.
- Mellmagasságból leejtett labda váltott combbal történő emelgetése.
- Mellmagasságból leejtett labda combemeléssel történő átvétele.
- Fejmagasságból leejtett labda combemeléssel történő átvétele.
- Függőlegesen a fejmagasság fölé dobott labda combemeléssel történő átvétele.
- Társ által kétkezes alsó átadással ívelten dobott labda átvétele combemeléssel (23. kép).

23. kép: Az ívelten dobott labda átvétele combemeléssel

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a combbal történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- A labda levegőben tartása váltott lábú combérintéssel versenyszerűen.
- Pontszerző játék közben a combbal történő labdaátvétel gyakorlása.
- Cicajáték közben a combbal történő labdaátvétel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a combbal történő labdaátvétel gyakorlása.

A combbal történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az átvételt végző láb combja korán kezdi meg az utána engedést, ezért a comb nem találkozik a labdával.

Fejmagasságból leejtett labda többszöri ismétléssel történő levétele.

- Az átvételt végző láb combjáról a labda túlságosan magasra pattan.

Függőlegesen a fejmagaság fölé dobott labda többszöri levétele úgy, hogy a labda csak mellmagasságig pattanhat fel a combról.

6.3.6. A mellel történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A mellel történő labdaátvétel technikai leírása

A mellel történő labdaátvételnek két formája lehetséges. Az egyiknél az érintkezés után a labda a föld felé hull, a másiknál pedig a mellről felpattan. Az első változatnál a térdek

enyhén hajlított, a csípő előretolt, a felsőtest pedig enyhén hátradőlt helyzetben van. A mellkas az érintkezés előtt kidomborodik, míg a labdaérintés pillanatában visszahúzódik, a csípő pedig az érkező labda irányával megegyezően hátrakerül. Ezáltal a labda sebessége lecsökken, majd a talajra esik. A haránterpeszben elöl levő láb az átvétel során a másik mellé lép. A másik változatnál a labdaérintés előtt a haránterpeszben elhelyezkedő lábak bokából és térdből kinyúlnak, így a csípőből enyhén hátrahajló felsőtest mellkasi része a labda érkezési irányával ellentétesen mozog. A folyamat következményeként a labda a mellkasról felfelé pattan. A kétfajta átvétel közül ez utóbbi végrehajtása az egyszerűbb (24. kép).

24. kép: A mellel történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

A mellel történő labdaátvétel oktatása

Az oktatást célszerű a mellről felpattanó változattal kezdeni. A tanári bemutatást vagy bemutattatást követő rövid magyarázat után a mozdulatot először labda nélkül gyakorolják a tanítványok. A helyes alaphelyzet felvétele mellett a bokából és térdből történő kinyúlást többszöri ismétléssel, valamilyen hangjelre egyszerre gyakorolják a tanulók. Ezután következhet a társ által szemből kétkezes alsó átadással egyre nagyobb távolságból dobott labda átvétele, majd a mellről felpattanó labda két kézzel történő elkapása. A másik változatnál is célszerű a tanári bemutatást rövid magyarázattal kiegészíteni. A labda nélküli gyakorlatok közben kell odafigyelni a helyes testtartás kialakítására. Lényeges különbség,

hogy itt a felsőtest a labdaátvétel pillanatában nem hátra, hanem előre dől. A párokban végezhető labdás gyakorlatoknál célszerű először puha labdákat használni, majd a távolságot fokozatosan növelni.

Néhány példa a mellel történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

- Az átvétel mozdulatának labda nélküli gyakorlása.
- Társ által szemből, előbb egy pattanás után, majd egyre nagyobb távolságból kétkezes alsó átadással dobott labda átvétele a mellkas labda irányába történő előrenyomásával, majd a labda két kézzel történő elkapása.
- Társ által szemből egyre nagyobb távolságból kétkezes alsó átadással dobott labda átvétele a mellkas hátraengedésével, majd a labda talppal történő megállítása.

Néhány példa a mellel történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a mellel történő átvétel mindkét változatának a gyakorlása.
- Cicajáték közben a mellel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a mellel történő labdaátvétel gyakorlása.

A mellel történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A bokából és térdből történő kinyúlás eltúlzott, ezért a labda túlságosan magasra pattan.

Szemből a társ által kétkezes alsó átadással dobott labda többszöri ismétléssel történő átvétele, majd a labda elkapása a fejmagasságban.

- A felsőtest nem megfelelő szögben történő hátradőlése miatt a labda előre pattan.

Szemből a társ által kétkezes alsó átadással különböző ívben dobott labda többszöri ismétléssel történő átvétele, majd a labda elkapása a fejmagasságban.

6.3.7. A fejjel történő labdaátvétel technikai leírása és oktatása

A fejjel történő labdaátvétel technikai leírása

A hozzáállás haránterpeszben, enyhén behajlított térdekkel történik. A tompítást az érintkezés pillanatában a nyakból előrenyújtott fej visszahúzásával, a törzs hátraengedésével és a térd erőteljes hajlításának összehangolt mozgásával lehet megvalósítani. A tompítás hatékonyabb lehet, ha a hátul levő láb még hátrébb kerül, a térdek pedig jobban behajlanak (25. kép).

25. kép: A fejjel történő labdaátvétel

Forrás: Saját felvétel

A fejjel történő labdaátvétel oktatása

A fejjel történő labdaátvétel az egyik legnehezebb technikai elem. Oktatására csak akkor érdemes hangsúlyt fektetni, ha a többi átvételt már technikailag megfelelően hajtják végre a tanítványok. A tanári bemutatás vagy bemutattatás után következhet a lábmunka labdanélküli, majd labdával történő gyakorlása. A labdát függőleges síkban egyre magasabbra kell feldobni, majd fejjel átvenni úgy, hogy az elpattanás ne legyen erőteljes a homlokról. Ezután a társ által szemből kétkezes alsó átadással dobott labdák átvétele következik.

Néhány példa a fejjel történő labdaátvétel rávezető gyakorlataira

- A tanítványok saját maguknak dobják fel a labdát egyre magasabbra, majd megpróbálják a labdát fejjel átvenni úgy, hogy a labda kevésbé pattanjon el a homlokukról.
- Társ által szemből, kétkezes alsó átadással dobott labda fejjel történő átvétele, majd elkapása.

Néhány példa a fejjel történő labdaátvétel előkészítő játékaira

- Fejelés párokban folyamatosan úgy, hogy a szemből érkező labdát először átveszik fejjel, majd visszafejelik a társuknak. A párok egymással versenyeznek, hogy melyik pár tudja többször a gyakorlatot úgy végrehajtani, hogy a labda a levegőben maradjon.
- Pontszerző játék közben a fejjel történő labdaátvétel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a fejjel történő labdaátvétel gyakorlása.

A fejjel történő labdaátvétel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az átvétel pillanatában a térd nyújtott helyzetben van.

A térd hajlított helyzetének gyakorlása először labda nélkül, majd szemből kétkezes alsó átadással dobott labdával.

- A labda nagyon felpattan a homlokról.

A saját maguknak feldobott labda átvételét többszöri ismétléssel úgy kell gyakorolni, hogy a fejet és a törzset az érintés pillanatában hátra kell engedni, a térdet pedig erőteljesen hajlítani.

6.4. A cselezések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk

A labdarúgó számtalan olyan helyzetbe kerül, hogy ellenfelét valamilyen cseles mozgással kell megtéveszteni. A cselezés történhet labda nélkül (testcsel), labdával és a kettő összekapcsolásával (összetett, vagy kombinált csel). A labdarúgás technikai elemeivel foglalkozó szakirodalmak elemzéséből kiderül, hogy a cselezések felosztásánál kisebb eltérések figyelhetők meg a szaknyelvezetben, de a csel végrehajtása ugyanazon mozdulatokat tartalmazza (Bicskei 1997; Csanádi 1987; Csillag 1980; Magyar 1992). A cselezéseket végrehajthatjuk az előttünk, a mögöttünk és a mellettünk levő ellenféllel szemben. Az előttünk levő ellenféllel szemben a labdaelhúzást belső csüddel, a labdaelhúzást belső csüddel egy testcsellel, a labdaelhúzást belső csüddel két testcsellel, a labdaeltolást külső csüddel, az átlépős cselt, a hátrahúzós cselt, a rúgócselt, a megkerülős cselt és az alagútcselt használhatjuk. A mögöttünk levő ellenféllel szemben a kifordulós cselt, a labdaátvételt testcsellel és az átvétel nélküli kifordulós cselt alkalmazhatjuk. A mellettünk levő ellenfelet a rálépős és a láblendítős csellel téveszthetjük meg.

6.4.1. A labdaelhúzás belső csüddel cselezés technikai leírása és oktatása

A labdaelhúzás belső csüddel cselezés technikai leírása

Ezt cselezési formát általában labdavezetés után akkor alkalmazzuk, amikor a szemben levő ellenfelet a labdát birtokló lábunk ellenkező oldalán próbáljuk átjátszani. A cselező játékos a labdát a támaszláb irányába elhúzza, majd a test előtt keresztbe lép. Az elhúzás idején a testsúly a támaszlábon van, a felsőtest pedig a támaszláb irányába dől. Az elhúzás után a támaszláb láb gyors lépéssel átveszi a labdát. A labdaelhúzás belső csüddel cselezés végrehajtható testcselekkel és lövő cselekkel is.

A labdaelhúzás belső csüddel cselezés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Ezután szlalom labdavezetések következnek belső csüddel bóják és karók között. Az elhúzás mértékét a bóják és karók elhelyezésének távolságával szabályozhatjuk. Ezután passzív, majd aktív ellenféllel szemben gyakoroltatjuk a feladatot. A védekező játékos először mozdulatlanul áll, majd szemből érkezik, ami szükségszerűvé teszi a cselező mozdult felgyorsítását.

Néhány példa a labdaelhúzás belső csüddel cselezés rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- Szlalom labdavezetés különböző alakzatban és távolságban lerakott bóják és karók között.
- Szlalom labdavezetés belső csüddel mozdulatlan ellenfelek között.
- Előre mozgó ellenféllel szembeni gyakorlás párokban.

Néhány példa a labdaelhúzás belső csüddel cselezés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a labdaelhúzás belső csüddel történő cselezés gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a labdaelhúzás belső csüddel cselezés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a labdaelhúzás belső csüddel cselezés gyakorlása.

A labdaelhúzás belső csüddel cselezés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labdaelhúzás pillanatában a súlypont magasan van.

Fel kell hívni a figyelmet a támaszláb erőteljesebb hajlítására.

- A labdaelhúzás rossz ütemben történik, az ellenfél könnyedén megszerzi a labdát.

Az elhúzás többszöri ismétléssel történő gyakorlása szemből érkező aktív védővel szemben.

- A labdaelhúzás túlságosan rövidre, illetve hosszúra sikerül.

Az elhúzás utáni labdavezetés a kijelölt vonalakon.

6.4.2. A labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés technikai leírása és oktatása

A labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés technikai leírása

A labdavezetés közben a felsőtestünk kibillentésével úgy teszünk, mintha a labdát ebbe az irányba szeretnénk elvinni. Az ellenfél reakciója után testsúlyunkat a felsőtest visszabillentésével másik lábunkra helyezzük, majd a labdát belső csüddel elhúzzuk az eredeti dőléssel ellentétes irányba. A csel sikeres végrehajtásához a súlypontot alacsonyan kell tartani, ami támaszláb térdének erőteljes hajlításával érhető el.

A labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Először álló helyzetben kell a felsőtest mozgását, a kitámasztást és az elhúzást gyakorolni. Ezután lassú

labdavezetés közben, bóják között gyakorolják a kidőlést mindkét irányba. A következő lépésben álló, majd mozgó ellenféllel szemben hajtják végre a cselezést.

Néhány példa labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés rávezető gyakorlataira

- Álló helyzetben a testcsel gyakorlása álló labda mögött.
- Álló helyzetben a testcsel és a labdaelhúzás egymás utáni végrehajtása.
- Lassú labdavezetés közben bóják között a kidőlés, kitámasztás és a labdaelhúzás gyakorlása.
- A csel gyakorlása szemben álló passzív ellenféllel.
- A csel gyakorlása szemben álló, majd szemből érkező aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés gyakorlása.

A labdaelhúzás belső csüddel, egy testcsellel cselezés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labdaelhúzás előtti testcsel túlságosan gyors, így az ellenfél nem reagál rá.

A csel ritmusának többszöri gyakorlása úgy, hogy az ellenfelet megkérjük, hogy lépjen ki a testcsel irányába. Ezt követően életszerűen gyakorolják a cselt párharcok közben.

- A testcsel és a labdaelhúzás nincs összhangban, a cselezés nem folyamatos.

A testcsel és a labdaelhúzás összekapcsolásának többszöri gyakorlása aktív ellenféllel.

6.4.3. A labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés technikai leírása és oktatása

A labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés technikai leírása

Ezt a cselt általában álló ellenféllel szemben alkalmazzuk. A cselezést végrehajtó játékos a felsőtestét az egyik irányba dönti, majd a dőléssel azonos oldali lábával kitámaszt. Ezután a felsőtestét átbillenti az ellenkező irányba és az átbillentés irányába eső lábával ismét kitámaszt. Ezt követően a testsúlyát áthelyezi a testcsel kezdetén először használt támaszlábára és a másik láb belső csüdjével labdaelhúzást végez.

A labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Először álló helyzetben kell a felsőtest kétirányú, egymás utáni kibillentését, az egymás utáni kitámasztást és az elhúzást gyakorolni. Ezután lassú labdavezetés közben meghatározott jeleknél kell a

testcselek utána a labdaelhúzást végrehajtani. A következő lépésben álló, majd szemből érkező ellenféllel szemben hajtják végre a cselezést.

Néhány példa labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés rávezető gyakorlataira

- Álló helyzetben a testcsel gyakorlása az egyik, majd a másik irányba, majd az első irányba történő elfutás.
- Álló helyzetben a kétirányú testcsel és a labdaelhúzás egymás utáni végrehajtása.
- Lassú labdavezetés közben a meghatározott jelnél a két testcsel, a két kitámasztás és a labdaelhúzás gyakorlása.
- A csel gyakorlása szemben álló passzív ellenféllel.
- A csel gyakorlása szemből érkező aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés gyakorlása.

A labdaelhúzás belső csüddel, két testcsellel cselezés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labdaelhúzás előtti testcselek túlságosan gyorsak, így az ellenfél nem reagál rá.

A csel ritmusának többszöri gyakorlása úgy, hogy az ellenfelet megkérjük, hogy lépjen ki a testcselek irányába. Ezt követően életszerűen gyakorolják a cselt párharcok közben.

- A testcselek után a labdaelhúzás későn kezdődik, a cselezés ezért nem folyamatos.

A testcselek és a labdaelhúzás összekapcsolásának többszöri gyakorlása aktív ellenféllel.

6.4.4. A labdaeltolás külső csüddel cselezés technikai leírása és oktatása

A labdaeltolás külső csüddel cselezés technikai leírása

Ezt cselezési formát általában labdavezetés után akkor alkalmazzuk, amikor a szemben levő ellenfelet a labdát birtokló lábbal azonos irányba próbáljuk átjátszani. A cselező játékos a labdát a labdát birtokló láb irányába külső csüddel eltolja. A testsúly a támaszlábon van, a felsőtest pedig a labdaeltolás irányába dől. A testcsellel összekötött változatnál a felsőtest először a támaszláb irányába dől, majd hirtelen visszabillen az eltolás irányába. Az eltolást úgy kell végrehajtani, hogy az ellenfél ne tudja a labdát megszerezni (26. kép).

26. kép: A labdaeltolás külső csüddel cselezés

Forrás: Saját felvétel

A labdaeltolás külső csüddel cselezés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Ezután szlalom labdavezetések következnek külső csüddel bóják és karók között. Ezután passzív, majd aktív ellenféllel szemben gyakoroltatjuk a feladatot. A védekező játékos először mozdulatlanul áll, majd szemből érkezik, ami szükségszerűvé teszi a cselező mozdult felgyorsítását.

Néhány példa labdaeltolás külső csüddel cselezés rávezető gyakorlataira

A rávezető gyakorlatokat először az ügyesebb, majd a gyengébb lábbal kell végrehajtani!

- Járás közben a bója előtt baloldalra történő kitámasztás, majd a jobb láb oldalirányú kilépésével a bója melletti elhaladás.
- Lassú futás közben a bója előtt baloldalra történő kitámasztás, majd a jobb láb oldalirányú kilépésével a bója melletti elhaladás.
- Lassú, majd gyorsabb labdavezetés közben a bója előtt baloldalra történő kitámasztás, majd a jobb láb külső csüdjével történő labdaeltolás.
- Szlalom labdavezetés különböző alakzatban és távolságban lerakott bóják és karók között.
- Szlalom labdavezetés külső csüddel mozdulatlan ellenfelek között.
- Előre mozgó ellenféllel szembeni gyakorlás párokban.

Néhány példa a labdaeltolás külső csüddel cselezés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a labdaeltolás külső csüddel cselezés gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a labdaeltolás külső csüddel cselezés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a labdaeltolás külső csüddel cselezés gyakorlása.

A labdaeltolás külső csüddel cselezés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A labdaeltolás rossz ütemben történik, az ellenfél könnyedén megszerzi a labdát.

A labdaeltolás többszöri gyakorlása szemből érkező aktív védővel szemben.

- A labdaeltolás túlságosan rövidre, illetve hosszúra sikerül.

A labdaeltolás utáni labdavezetés a kijelölt vonalakon.

6.4.5. Az átlépős csel technikai leírása és oktatása

Az átlépős csel technikai leírása

Ezt cselezési formát általában akkor alkalmazzuk, amikor a szemben álló, vagy felénk mozgó ellenfelet próbáljuk átjátszani. Az átlépős cselnek több változata is van, amelyek végrehajthatóak helyben és mozgás közben is. A cselezés két fő részre bontható. Az elsőben a játékos a labda fölé lép és a felsőtest az átlépés irányába dől. A másodikban a felemelt láb a labda másik oldalánál kitámaszt, a felsőtest pedig az ellenkező irányba dől. A kitámasztás után a másik láb belső csüdjével elhúzzuk a labdát. A labda feletti átlépés kívülről befelé és belülről kifelé is végrehajtható. A labdaelhúzást és labdaeltolást ugyanazzal a lábbal is végrehajtható, mint amelyikkel átlépjük a labdát.

Az átlépős csel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Először az állított labda feletti átlépés mozdulatát és az azt követő labdaelhúzást kell gyakorolni. Ezután a mozgó labdával kell végrehajtani a cselezést passzív, majd aktív ellenféllel szemben. A védekező játékos először mozdulatlanul áll, majd szemből érkezik, ami szükségszerűvé teszi a cselező mozdult felgyorsítását.

Néhány példa az átlépős csel rávezető gyakorlataira

- A csel végrehajtása állított labda felett, majd a labda elhúzása.
- A csel gyakorlása labdavezetés közben.
- A csel gyakorlása szemben álló passzív, majd aktív ellenféllel szemben.
- A csel gyakorlása szemből érkező passzív, majd aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa az átlépős csel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben az átlépős csel gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben az átlépős csel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) az átlépős csel gyakorlása.

Az átlépős csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A cselező mozdulat indítása későn kezdődik, ezért az ellenfél túlságosan közel kerül a cselezést végrehajtó játékoshoz és emiatt a labdát könnyen megszerzi.

A cselezést többször kell gyakorolni szemből érkező aktív ellenféllel szemben.

- A cselező mozdulat indítása korán kezdődik, ezért a cselezés nem éri el a célját.

A cselezés megindításának időzítését szemből érkező aktív ellenféllel szemben kell gyakorolni.

6.4.6. A hátrahúzós csel technikai leírása és oktatása

A hátrahúzós csel technikai leírása

Ezt cselezési formát általában akkor alkalmazzuk, amikor a szemben álló, vagy felénk mozgó ellenfelet próbáljuk átjátszani. Az előttünk, vagy mellettünk guruló labdára talppal rálépünk, majd a haladási iránnyal ellenkezőleg hátrahúzzuk a labdát. A hátrahúzás pillanatában a testsúly a támaszlábon van. A hátrahúzás után a labdavezetést, vagy passzolást hajthat végre a játékos. A hátrahúzós csel végrehajtható negyed és 180º -os irányváltoztatással.

A hátrahúzós csel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Az talppal történő hátrahúzást és a hátrahúzó láb belsőjével történő visszarúgást először álló helyben gyakorolják a tanulók. A testsúlyuk végig az álló helyzetben lévő támaszlábon van. Ezután labdavezetés közben, egymás után vonalban lerakott bóják és karók mellett hajtják végre a cselezést. Ezt követi a csel passzív, majd aktív védővel szembeni gyakorlása.

Néhány példa a hátrahúzós csel rávezető gyakorlataira

- A hátrahúzás gyakorlása álló helyben.
- A hátrahúzás gyakorlása lassú majd gyorsabb labdavezetés közben.
- A hátrahúzás gyakorlása bóják és karók mellett lassú majd gyorsabb labdavezetés közben.
- A hátrahúzós csel végrehajtása taps, vagy sípjelre 180º-os fordulattal.
- A hátrahúzós csel végrehajtása passzív, majd aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a hátrahúzós csel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a hátrahúzós csel gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a hátrahúzós csel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a hátrahúzós csel gyakorlása.

A hátrahúzós csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A testsúly nem a támaszlábon van, ezért a labdára lépés erőteljes lesz. Ebben az instabil egyensúlyi helyzetben a hátrahúzás megindítása bizonytalanná válik.

A csel többszöri gyakorlása sípjelre egymás után.

- A hátrahúzás közben a felsőtest túlbillen a labda függőleges vetületén.

A csel többszöri gyakorlása sípjelre váltakozó sebességű és irányú labdavezetés közben.

6.4.7. A rúgócsel technikai leírása és oktatása

A rúgócsel technikai leírása

Ezt a cselezési formát a szemben lévő ellenféllel szemben alkalmazzuk. A labdát vezető játékos rúgást színlelve a rálendítést hirtelen megállítja, majd ismét továbbvezeti a labdát. A védekező játékos a rálendítésre védekező mozdulattal reagál, a támadó játékos pedig ennek a reakciónak a függvényében folytatja tovább a labdavezetést, a labdaeltolást, vagy labdaelhúzást.

A rúgócsel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Először állított labda mellett a rálendítés megállítását gyakorolják a tanulók. Ezután a tanulók labdavezetés közben bóják, vagy karók mellett gyakorolják a rúgócselt. A következő lépésben passzív, majd aktív ellenféllel szemben párokban történik a gyakorlás.

Néhány példa a rúgócsel rávezető gyakorlataira

- A rálendítés megállításának gyakorlása állított tömött labda mellett.
- A rúgócsel gyakorlása labdavezetés közben bóják vagy karók mellett.
- A rúgócsel gyakorlása párokban passzív, majd aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a rúgócsel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a rúgócsel gyakorlása.
- Cicajáték közben a rúgócsel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a rúgócsel gyakorlása.

A rúgócsel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A rálendítés megállítása későn történik, ezért megtörténik a labda elrúgása.

A rálendítés megállításának gyakorlása álló labdánál, majd passzív ellenféllel szemben.

- A rúgócsel pillanatában az ellenfél túl közel kerül a cselező játékoshoz, ezért a védő játékos a csel előtt könnyen megszerezheti a labdát.

A rúgócsel többszöri gyakorlása passzív, majd aktív ellenféllel szemben.

6.4.8. A megkerülős csel technikai leírása és oktatása

A megkerülős csel technikai leírása

Ezt cselezési formát általában akkor alkalmazzuk, amikor a szemben álló, vagy felénk mozgó ellenfelet próbáljuk átjátszani. Labdavezetés közben a labdavezetést végző láb oldalán belsővel elrúgjuk a labdát az ellenfél mellett, majd az ellenkező oldalon elfutunk mellette és az általunk korábban megrúgott labdát átvesszük és folytatjuk a labdavezetést. A megkerülős cselt főleg a gyors játékosok használják (27. kép).

27. kép: A megkerülős csel

Forrás: Saját felvétel

A megkerülős csel oktatása

Az oktatását az egyszerűbben végrehajtható cselek megtanulása után kell elkezdeni. A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. A tanulók először bója, vagy karó felhasználásával hajtják végre az önindítást, a megkerülést és a labdaátvételt. Ezután passzív, majd aktív ellenféllel szemben párokban történik a gyakorlás.

Néhány példa a megkerülős csel rávezető gyakorlataira

- Labdavezetés után önindítás és labdaátvétel az előre kijelölt helyeknél.
- Labdavezetés után önindítás, a bója megkerülése és labdaátvétel az előre kijelölt helyeknél.
- A megkerülős csel gyakorlása álló, majd szemből érkező passzív ellenféllel szemben.

- A megkerülős csel gyakorlása szemből érkező aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a megkerülős csel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a megkerülős csel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a megkerülős csel gyakorlása.

A megkerülős csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az önindítás pillanatában az ellenfél túlságosan közel van, ezért könnyen a labda útjába lép.

A megkerülős csel gyakorlása a szemből lassú iramú futással érkező ellenféllel szemben. A csel megindításának kezdetét a tanár meghatározott hangjelére kezdi el a tanuló.

- Az önindítás messziről történik, ezért az ellenfél a megfordulás után a labda testtel történő fedezésével előbb éri el a labdát.

A megkerülős csel gyakorlása a szemből közepes iramú futással érkező ellenféllel szemben.

- Az önindítás túlságosan nagy erőközléssel történik, így a megkerülés után alig éri el a tanuló a labdát.

A megfelelő mértékű erőközlés többszöri gyakorlása a meghatározott jeleknél. Ezután közepes iramú futással érkező ellenféllel szemben gyakorolják az önindítást, a megkerülést és a labdaátvétel utáni labdavezetést.

6.4.9. Az alagútcsel technikai leírása és oktatása

Az alagútcsel technikai leírása

Ezt cselezési formát általában akkor alkalmazzuk, amikor a szemben álló, vagy felénk mozgó ellenfél lábai között próbáljuk a labdát átrúgni úgy, hogy a társ megkerülése után a labdát ismét birtokoljuk. A labdarúgók körében az alagútcsel helyett a „kötény” elnevezés került a köztudatba. Az alagútcsel egyik sajátos formája, amikor a támadó játékos az ellenfél lába között átpasszolja a labdát a társának (28. kép).

28. kép: Az alagútcsel

Forrás: Saját felvétel

Az alagútcsel oktatása

Az alagútcsel oktatását a megkerülős csel oktatása után kell elkezdeni. A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. A tanulók először két bója, majd a szemben terpeszállásban álló társ lábai között rúgják át a labdát és gyakorolják az önindítást, a megkerülést és a labdaátvételt. Ezután passzív, majd aktív ellenféllel szemben párokban történik a gyakorlás.

Néhány példa az alagútcsel rávezető gyakorlataira

- Labdavezetés után önindítás a két bója közé, majd a bója megkerülése után labdaátvétel.
- Az alagútcsel gyakorlása terpeszállásban elhelyezkedő, majd szemből érkező passzív ellenféllel szemben.
- A megkerülős csel gyakorlása szemből érkező aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa az alagútcsel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben az alagútcsel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) az alagútcsel gyakorlása.

A alagútcsel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az önindítás pillanatában az ellenfél távol helyezkedik el, ezért a védő játékosnak több ideje marad a lábai összezárására.

Az önindítás megfelelő távolságból történő időzítése a szemből lassú iramú futással érkező passzív védővel szemben.

- Az önindítás messziről történik, ezért az ellenfél a megfordulás után a labda testtel történő fedezésével előbb éri el a labdát.

Az alagútcsel gyakorlása a szemből közepes iramú futással érkező ellenféllel szemben.

6.4.10. A kifordulós csel technikai leírása és oktatása

A kifordulós csel technikai leírása

Ezt a cselezési formát a labdarúgók akkor alkalmazzák, amikor az ellenfél mögöttük helyezkedik el. Ilyen helyzetbe kerülhetnek a hátvédek akkor, amikor a saját kapujuk irányába végzik a labdavezetést. Az ellenfél csatára szorosan követve a hátvédet, megpróbálja megszerezni a labdát. A védő egy hazaadást imitáló átadócsel után hirtelen irányváltoztatást végez a közelebbi oldalvonal felé.

A kifordulós csel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid, lényegre törő magyarázattal kiegészíteni. Ezután a kifordulást gyakorolják labdavezetés közben bóják, vagy karók mellett.

Néhány példa a kifordulós csel rávezető gyakorlataira

- A hátulról érkező gurított labda átvétele, majd a kifordulás gyakorlása.
- Labdavezetés közben a hirtelen irányváltoztatás gyakorlása meghatározott jeleknél.
- A kifordulós csel gyakorlása a labdavezetést követő passzív ellenféllel.
- A kifordulós csel gyakorlása a labdavezetést követő aktív ellenféllel.

Néhány példa a kifordulós csel előkészítő játékaira

- Fogójáték közben a kifordulós csel gyakorlása.
- Pontszerző játék közben a kifordulós csel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a kifordulós csel gyakorlása.

A kifordulós csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A kifordulás íve túlságosan nagy, ezért az ellenfél könnyen követi a játékost.

Labdavezetés után a kifordulás ívének gyakorlása jelek mellett. A támaszláb térdének erőteljes behajlítása teszi lehetővé a megfelelő ív kialakítását.

- A kifordulás pillanatában az ellenfél túl messze van, így a cselt végrehajtó játékos szembe kerülhet vele.

A kifordulás megkezdése előtt meg kell győződni az ellenfél helyzetéről. Az ellenfélnek változó sebességben kell követni a játékost, hogy döntési kényszer elé állítsuk a cselező játékost a kifordulás megkezdésére.

6.4.11. A labdaátvétel testcsellel technikai leírása és oktatása

A labdaátvétel testcsellel technikai leírása

Ezt a cselezési technikát akkor alkalmazzuk, amikor háttal állunk az ellenfelünkkel és az egy vagy két testcsellel egybekötött labdaátvétel után lefordulunk róluk, majd labdavezetéssel elmegyünk mellettük. A testcsellel egybekötött labdaátvétel álló helyben és a labda érkezési irányába történő mozgás közben is végrehajtható. A testcsel utáni lefordulás közben a támaszláb lábfeje a lefordulás irányába negyed, vagy annál nagyobb fordulatot végez. Eközben az ellenkező lábunkkal átvesszük a labdát úgy, hogy a labda a lefordulás irányába kerüljön, így a támaszláb végig fedezheti a labdát. A testcselt mindig a tervezett lefordulás irányával ellentétes oldalon úgy kell végrehajtani, mintha a labdát testcsel irányába szeretnénk továbbvezetni.

A labdaátvétel testcsellel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Először labda nélkül, passzív ellenféllel szemben hajtják végre a tanulók mozgást. Ezután a szemből gurított labda testcsel utáni átvétele, majd a 180º-os fordulattal történő továbbvezetése következik.

Néhány példa a labdaátvétel testcsellel rávezető gyakorlataira

- A testcsel labda nélküli végrehajtása, majd a támaszlábbal ellentétes irányú lefordulás és az elfutás gyakorlása a mögöttünk álló ellenfél mellett.
- A szemből laposan gurított labda testcsel utáni átvétele, majd a lefordulás és a labdavezetés gyakorlása a mögöttünk álló passzív ellenfél mellett.
- A testcsellel egybekötött labdaátvétel gyakorlása a mögöttünk lévő aktív ellenféllel.

Néhány példa a labdaátvétel testcsellel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a labdaátvétel testcsellel történő gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a labdaátvétel testcsellel gyakorlása.

A labdaátvétel testcsellel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A testcsel és a lefordulás iránya megegyezik.

A csel többszöri gyakorlása labda nélkül, álló ellenfél mellett.

- Az átvétel előtti testcsel pillanatában az ellenfél túl messze van, így a labdaátvétellel egybekötött lefordulás után a cselező játékos szembe kerül az ellenfelével.

A csel gyakorlása a tanár által különböző irányból gurított labdákkal passzív ellenfél mellett.

- A felsőtest oldalirányú kitérése a testcsel közben olyan kicsi, hogy az ellenfél nem reagál rá.

A felsőtest kibillentésének gyakorlása álló helyzetbe levő ellenféllel szemben.

6.4.12. A labdaátvétel nélküli kifordulós csel technikai leírása és oktatása

A labdaátvétel nélküli kifordulós csel technikai leírása és oktatása

Ezt a cselezési fajtát akkor használjuk, amikor az ellenfél mögöttünk helyezkedik el, a labda pedig nagy sebességgel érkezik felénk. A labdát egy imitált labdaátvétel után, érintés nélkül engedjük mellettünk, vagy alattunk továbbgurulni. Ezután egy gyors, félfordulattal végrehajtott kifordulással megpróbáljuk utolérni a labdát. A cselnek van egy olyan változata is, amikor a tervezett kifordulás irányával ellentétes láb külső élével elpörgetjük a labdát és a kifordulás után az ellenfelet megkerülve utolérjük az általunk előzőleg megpörgetett labdát.

A labdaátvétel nélküli kifordulós csel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Eztán a testcsellel egybekötött imitált labdaátvételt és a kifordulást labda nélkül, majd szemből gurított labdával hajtják végre a tanulók.

Néhány példa a labdaátvétel nélküli kifordulós csel rávezető gyakorlataira

- A testcsellel egybekötött imitált labdaátvétel végrehajtása labda nélkül, majd a támaszlábbal ellentétes irányú kifordulás és az elfutás gyakorlása a mögöttünk álló ellenféllel szemben.
- A szemből laposan gurított labda testcsellel egybekötött imitált labdaátvétele, majd a kifordulás és a labdavezetés gyakorlása a mögöttünk álló passzív ellenféllel szemben.
- Az testcsellel egybekötött imitált labdaátvétel és a kifordulás gyakorlása a mögöttünk lévő aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a labdaátvétel nélküli kifordulós csel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a kifordulós csel labdaátvétel nélkül történő gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a kifordulós csel labdaátvétel nélküli gyakorlása.

A labdaátvétel nélküli kifordulós csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A kifordulás későn kezdődik, ezért az ellenfél előbb érheti el a labdát.

A csel többszöri gyakorlása úgy, hogy megkérjük az ellenfelet, hogy mozduljon el a testcselre, de a mellette elguruló labdát először engedje a támadó játékosnak megszerezni, majd próbálja ezt megakadályozni.

- Az imitált labdaátvétel előtti testcsel olyan gyorsan történik, hogy az ellenfél nem reagál rá.

A testcsel lassú végrehajtása és az imitált labdaátvétellel végrehajtott kifordulás labda nélküli, majd labdával végrehajtott gyakorlása.

6.4.13. A rálépős csel technikai leírása és oktatása

A rálépős csel technikai leírása

A rálépős cselt akkor alkalmazzuk, amikor gyors labdavezetés közben az ellenfél mellettünk helyezkedik el. Az ellenféltől távolabb levő lábunk talpával egy gyors mozdulattal rálépünk a labdára és megállítjuk, miközben a testsúly a térdben erősen hajlított támaszlábon van. Az ellenfél a megállított labda helyétől viszonylag messze kerül, így a labdát könnyen lepasszolhatjuk, vagy másik irányba továbbvezethetjük. A cselnek van egy olyan változata is, amikor lassú labdavezetés közben hajtjuk végre a rálépést, majd ugyanazon lábbal elindítunk egy gyorsabb futás közbeni labdavezetést. Az ellenfél ebben az esetben megáll, de az újabb megindulásra későn reagál.

A rálépős csel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Először a tanulók a saját maguknak lassan kigurított labda után futnak, majd talppal megállítják és továbbvezetik. Ezután a rálépést és a továbbvezetést labdavezetés közben előre meghatározott jeleknél kell végrehajtani. A következő lépésben a mellettünk futó ellenféllel szemben gyakoroljuk a rálépős cselt.

Néhány példa a rálépős csel rávezető gyakorlataira

- Lassan kigurított labda talppal történő megállítása, majd továbbvezetése.
- Labdavezetés közben a labda talppal történő megállítása, majd továbbvezetése.
- Labdavezetés közben a rálépős csel gyakorlása bóják és karók mellett.
- Labdavezetés közben a labda megállítása sípjelre, majd továbbvezetése.
- A rálépős csel gyakorlása passzív, majd aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a rálépős csel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a rálépős csel gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a rálépős csel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a rálépős csel gyakorlása.

A rálépős csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A rálépés után túlfut a cselező játékos a labdán.

A rálépés és a megállás gyakorlása a 4-5 m-re elhelyezett állított labdára.

- A testsúly nem a támaszlábon van, ezért a labdára lépés erőteljes lesz, ami egy instabil egyensúlyi helyzethez vezet.

A csel sípjelre történő egymás utáni gyakorlása a testsúly támaszlábra helyezésének hangsúlyozásával.

6.4.14. A láblendítős csel technikai leírása és oktatása

A láblendítős csel technikai leírása

A láblendítős cselt a mellettünk lévő ellenféllel szemben alkalmazzuk. A labdavezetést végző játékos a labda fölé lépve úgy tesz, mintha a lendítő láb talpával megállítaná a labdát. A cselező játékos a labda érintése nélkül engedi a labdát továbbgurulni, miközben a lendítő lába a labda mögé kerül. Ezután a lendítő lábát leteheti a talajra, vagy talajérintés nélkül továbbvezetheti a labdát. A hétköznapi életben ezt a cselezési fajtát „biciklicsel”-nek nevezik. A rálépős és a láblendítős cselt a kiszámíthatatlanság miatt felváltva alkalmazzák a játékosok.

A láblendítős csel oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután a lendítő mozdulat gyakorlása labda nélkül, majd álló labda felett. A következő lépésben a mellettünk levő ellenféllel szemben lassú labdavezetés közben a láblendítős cselt úgy kell gyakorolni, hogy az ellenfél nem szerezheti meg a labdát. Végül a láblendítős cselt szabadon gyakorolhatják párokban.

Néhány példa a láblendítős csel rávezető gyakorlataira

- A láblendítés gyakorlása álló labda felett.
- Nekifutás után a láblendítés gyakorlása a 4-5 m-re elhelyezett állított labdánál, majd a labda továbbvezetése a lendítő lábbal.
- A láblendítés gyakorlása lassan kigurított labda felett.
- A láblendítés gyakorlása labdavezetés közben bóják és karók mellett.
- A láblendítős csel gyakorlása sípjelre, majd a labda továbbvezetése.
- A láblendítős csel gyakorlása passzív, majd aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa a láblendítős csel előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a láblendítős csel gyakorlása.
- Labdavezetéses fogójáték közben a láblendítős csel gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a láblendítős csel gyakorlása.

A láblendítős csel közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A láblendítés nem érzékelhető a gyors futás közben végrehajtott labdavezetés miatt.

A láblendítés gyakorlása közepes iramú labdavezetés közben bóják és karók mellett.

- A láblendítés pillanatában a támaszláb túl messze van a labdától.

A láblendítős csel gyakorlása egyre nagyobb sebességgel végrehajtott labdavezetés közben.

6.5. A szerelések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk

A szereléseket végrehajthatjuk az ellenfél testhelyzetéhez viszonyítva elölről, hátulról és oldalról. Az előttünk szemben levő játékostól az alapszereléssel, az előttünk háttal levő játékostól hátulról a megelőző szereléssel és a becsúszó szereléssel, a mellettünk lévő labdát birtokló játékostól a szabályos ütközéssel szerezhetjük meg a labdát.

6.5.1. Az alapszerelés technikai leírása és oktatása

Az alapszerelés technikai leírása

Az alapszerelésnek két formáját különböztethetjük meg. Az egyszerűbb formánál a labdát birtokló játékostól a labda kissé távolabb kerül és ezt a pillanatot kihasználva a védő játékos egyszerűen elrúgja a labdát. A másik formát akkor alkalmazzuk, amikor a szemből érkező támadó játékos labdavezetéssel közeledik felénk és a labdabirtoklás közben nincs lehetőség a labda elrúgására. Ilyenkor a védő játékos a támadó elé lép és a kitámasztás után a szerelést végrehajtó láb belsőjét a labda útjába helyezi. A szerelés pillanatában a felsőtest előredől, a csípőből kifordított láb enyhén behajlik, a térd és bokaízület pedig megfeszül. A szerelés sikerességét elősegíti, ha a védő a vállával az ellenfél vállát eltolja.

Az alapszerelés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután olyan küzdőgyakorlatok gyakorlását kell beiktatni, amelyben a test-test elleni küzdelem is szerepel. A térd és a bokaízület megfeszítését szolgálják azok a páros gyakorlatok, amelyben a két játékos közé helyezett tömött labdára azonos lábbal egyszerre történik a belsővel történő rálendítés és a rúgás. Ezután az egyik játékos helyben marad, a másik pedig néhány lépés után rúgja meg a labdát. A következő lépésben mindkét játékos néhány lépés megtétele után egyszerre indul az álló labdára és egyszerre hajtja végre a belsővel történő rúgást. A rúgás előtti lendületszerzést egyre nagyobb sebességgel hajtják végre a játékosok. A tanulás végső szakaszában lassú, majd gyors labdavezetés közben gyakorolják az alapszerelést.

Néhány példa az alapszerelés rávezető gyakorlataira

- Páros küzdőgyakorlatok vállal történő lökéssel.
- Álló helyzetben a hátralendített láb megtartása után az egymással szemben álló játékosok a közöttük elhelyezett tömött labdára az oktató jelére egyszerre végzik a rálendítést és a labda megrúgását belsővel. A kitámasztás, a hátralendítés, a rálendítés és a belsővel történő rúgás azonos lábbal történik.

- Az egyik játékos helyben marad, a másik pedig néhány lépés nekifutás után rúgja meg a labdát belsővel. A rálendítés és a rúgást a két játékos egyszerre hajtja végre.
- A szemben elhelyezkedő játékosok egyszerre indulnak a közöttük levő labdára. Néhány lépés nekifutás után azonos lábbal egyszerre hajtják végre a kitámasztást, a hátralendítést, a rálendítést és a labda belsővel történő megrúgását.
- Az alapszerelés gyakorlása lassú, majd gyors labdavezetés közben.

Néhány példa az alapszerelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben az alapszerelés gyakorlása.
- Cicajáték közben az alapszerelés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) az alapszerelés gyakorlása.

Az alapszerelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az alapszerelés pillanatában a testsúly a szerelő lábon van.

Az alapszerelés gyakorlása a lassú labdavezetéssel közeledő támadóval szemben. Az alapszerelés után a szerelést végrehajtó lábbal tovább kell vezetni a labdát.

- A szerelés pillanatában a térd és a bokaízület nincs megfeszítve.

Két játékos egymással szemben áll és a közöttük levő tömött labdára az oktató jelére egyszerre hajtják végre a rálendítést. A labdaérintés után megpróbálják a lábfejük belső részét a labdán tartani.

6.5.2. A megelőző szerelés technikai leírása és oktatása

A megelőző szerelés technikai leírása

Megelőző szerelésre akkor van lehetősége a védő játékosnak, amikor a támadó játékos mögött helyezkedik el. A megelőző szerelés folyamán a védőjátékos a támadó elé kerül és megakadályozza a támadó felé érkező labda átvételében. A megelőző szerelést a támadó játékoshoz érkező átadás kezdetéhez kell ütemezni. A megelőző szerelés akkor nevezhető hasznosnak, ha a játékosok lábbal, vagy fejjel a labdát a csapattársukhoz továbbítják. Vannak azonban olyan játékhelyzetek, amikor a megelőző szerelés közben labdát egyszerűen elrúgják, vagy elfejelik a játékosok. A megelőző szerelés előtt a védő játékosnak úgy kell helyezkednie, hogy lássa a várható passz elindításának kezdetét. A támadóhoz viszonyított túl közeli, vagy távoli helyezkedés csökkenti a szerelés sikeres végrehajtásának esélyét. Arra is érdemes a védő játékosnak odafigyelnie, hogy az ellenfélnek azon az oldalán helyezkedjen el, amelyik a pálya középső hossztengelye felé néz. Emiatt a támadó játékos nagy valószínűséggel az oldal vonal felé kezdi meg a lefordulós cselt testcsellel vagy testcsel nélkül.

A megelőző szerelés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután a védő játékos megelőző mozdulatát kell szemből gurított labdával gyakoroltatni. A gurítás után a szemből kétkezes alsó átadással dobott labda elfejelésével hajtják végre a megelőző szerelést. Kezdetben a támadó játékos helyben marad, majd a gurítás és a dobás irányába pár lépést tesz.

Néhány példa a megelőző szerelés rávezető gyakorlataira

Álló helyzetben levő támadóval szemben:

- A megelőző szerelés gyakorlása szemből gurított labdára lábbal.
- A megelőző szerelés gyakorlása a szemből kétkezes alsó átadással dobott labdára fejjel.

Az érkező labda irányába mozgó támadóval szemben:

- A megelőző szerelés gyakorlása szemből gurított labdára lábbal.
- A megelőző szerelés gyakorlása szemből kétkezes alsó átadással dobott labdára fejjel.

Néhány példa a megelőző szerelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a megelőző szerelés alkalmazása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a megelőző szerelés gyakorlása.

A megelőző szerelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A védő játékos túl közel helyezkedik a támadó játékoshoz.

A helyezkedés gyakorlása a támadó játékos helyváltoztatásának követésével.

- A védő játékos túl messze helyezkedik a támadó játékostól.

A helyezkedés gyakorlása a támadó játékos helyváltoztatásának követésével.

- A megelőző szerelés rossz ütemben történik.

A megelőző szerelés gyakorlása a szemből különböző sebességgel gurított labdára álló, majd a labda irányába mozgó támadóval szemben.

6.5.3. A becsúszó szerelés technikai leírása

A becsúszó szerelés technikai leírása

Ezt a szerelési formát akkor alkalmazzák a védő játékosok, amikor az ellenfél már túljutott rajtuk és hátulról, kissé rézsútos irányból próbálják a labdát a talajon csúszva talppal eltolni. Az ellenfélhez közelebbi támaszlábról a védő elrugaszkodik, majd az ellenféltől távolabbi lábának fokozatos kinyújtásával a lábfej külső élén rézsútosan a labda elé csúszik. A becsúszás közben az ellenfélhez közelebbi láb erőteljes térdhajlításával a súlypont egyre közelebb kerül a talajhoz. A legördülés közben a talajra érkezés erejét a becsúszó lábbal azonos oldali kézzel tompítja a játékos.

A becsúszó szerelés oktatása

Az oktatásnál elsődleges szempont a talaj kiválasztása. Lehetőleg füves talajon, vagy tornatermi szőnyegen kezdjük el az oktatást. A tanári bemutatást csak akkor célszerű alkalmazni, ha az oktató fizikai adottságai ezt lehetővé teszik. A bemutatást, vagy bemutattatást rövid magyarázat követheti. A becsúszást először féltérdelésből, majd guggolásból és végül támadóállásból hajtják végre a társ kézfogásának segítségével. Az elől lévő láb oldala felé legördülnek és a kidőlés irányával megegyező oldalon lévő kezükkel tompítják a mozgás erejét. A legördülést mindkét irányban gyakorolni kell. Ezután gyakorlatot járás, majd lassú futás után hajtják végre. A következő lépésben álló labdára történik a becsúszás úgy, hogy a 3-5 m-re elhelyezett labdát talppal kell oldalirányba eltolni. Ezután a két játékos egymás mellett fut, majd a szerelő játékos maga elé engedi a labdavezetést végző támadót és abban a pillanatban, amikor a védőtől távolabbi lábával tolja meg a labdát, megkezdi a becsúszó szerelést. Végül a becsúszó szerelést szabadon, szerepcserével hajtják végre.

Néhány példa a becsúszó szerelés rávezető gyakorlataira

- Féltérdelésből, guggolásból, majd támadóállásból a legördülés gyakorlása mindkét oldalra.
- A becsúszás gyakorlása állásból, járásból, majd futás után.
- A becsúszás gyakorlása 3-5 m-re elhelyezett álló labdára.
- A járásban labdavezetést végző támadó követése, majd a becsúszó szerelés végrehajtása.
- A becsúszó szerelés végrehajtása közepes iramban végrehajtott labdavezetés közben.

Néhány példa a becsúszó szerelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a becsúszó szerelés gyakorlása füves pályán.
- Cicajáték közbe a becsúszó szerelés gyakorlása füves pályán.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a becsúszó szerelés gyakorlása füves pályán.

A becsúszó szerelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A becsúszás nem rézsútos irányból történik, hanem hátulról.

A becsúszás irányának gyakorlása a labdavezetést végző támadó játékos követése közben.

- A játékos nem a lábfej külső élén, hanem a sarkán csúszik a labda felé.

A becsúszás gyakorlása állított labdára pár lépés nekifutás után.

- A becsúszás rossz ütemben történik.

A becsúszás gyakorlása változó sebességű labdavezetést végző ellenfél követése közben.

6.5.4. A kanalazó becsúszó szerelés technikai leírása

A kanalazó becsúszó szerelést akkor alkalmazzák a játékosok, ha a becsúszás után a labdát meg is szeretnék tartani. A becsúszás megkezdése után a védő játékos a támadó játékos felé

fordul és a becsúszó láb felhúzott lábfejét a labda útjába helyezi. Ebből a szinte hason fekvő testhelyzetből a védő játékos a kezek segítségével minél előbb feláll, a labdát pedig maga alá húzza. Ezután a labdát egyből, vagy labdavezetés után továbbpasszolhatja a társának. Mivel a kanalazó becsúszó szerelés nem szerepel a tantervben, ezért az oktatás közben alkalmazható módszertani alapelvek ismertetésétől eltekintenék.

6.5.5. A szabályos ütközés technikai leírása és oktatása

A szabályos ütközés technikai leírása

Ezt a szerelési formát akkor alkalmazzák a védő játékosok, ha az ellenfél mellettük fut. Az oldalirányú, vállal végrehajtott ütközést akkor kell megkezdeni, amikor az ellenfelünk testsúlya a tőlünk távolabb eső lábán van. Az ütközés pillanatában a védő játékos testsúlya az ellenféltől távolabbi lábon van, az ellenfél felé eső kar pedig a test mellett szorosan helyezkedik el. A stabilitás biztosítása miatt a támaszláb térdét erőteljesen be kell hajlítani. Ezt a technikai elemet „rempli”-nek is nevezik (Magyar 1992; 203. o.).

A szabályos ütközés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezt követhetik azok a labdanélküli páros küzdőgyakorlatok, ahol a játékosok vállukat összeérintve megpróbálják egymást oldalirányba eltolni. A küzdőgyakorlatot járásban, majd lassú futás közben is érdemes végrehajtatni. Ezután a lassú futás közben labdavezetést végző társ mellett gyakorolják a vállal történő szabályos ütközést.

Néhány példa a szabályos ütközés rávezető gyakorlataira

- Kitolás a körből vállal.
- Járás közben a társ kitérítése a vállak összeérintésével az egyenes vonaltól.
- Futás közben a társ kitérítése a vállak összeérintésével az egyenes vonaltól.
- A lassú labdavezetést végző társ kitérítése a vállak összeérintésével az egyenes vonaltól.
- A gyors labdavezetést végző társ kitérítése a vállak összeérintésével az egyenes vonaltól.

Néhány példa a szabályos ütközés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a szabályos ütközés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a szabályos ütközés gyakorlása.

A szabályos ütközés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az ütközés akkor történik, amikor a labdavezetést végző játékos testsúlya a belső lábán van. Az ütközés helyes pillanatának gyakorlása egymás mellett járásban, majd lassú futás közben.
- Az ütközés közben a védő játékosnak nincs leszorítva a keze.

A vállal történő oldalirányú ütközés gyakorlása a kéz leszorításának hangsúlyozásával a játékos mellett álló ellenféllel szemben.

6.6. A fejelések fajtái, technikai leírásuk és oktatásuk

A fejeléseket többféle szempont szerint lehet csoportosítani. A legismertebb csoportosítási szempont aszerint történik, hogy a fej melyik részével történik a labda érintése. Ennek megfelelően a fejelés történhet a homlok középső, oldalsó (homlokdudor) és a fej hátsó részével. A fej hátsó és felső (fejtető) részét csak kényszerhelyzetekben használják a tanulók, ezért az oktatásukkal a szakkönyvekben nem találkozunk. A talajon, vagy a levegőben végrehajtott fejeléseknél a labda előre, hátra és oldalra irányítható. A fejelések végrehajthatóak állásban, járás és futás közben is. A fejelések oktatásánál arra kell ügyelni, hogy a labda ne legyen túlságosan kemény, ezért az oktatás kezdeti szakaszában célszerű gumilabdákkal, vagy röplabdával gyakoroltatni. Arra is rá kell szoktatni a tanítványokat, hogy a fejelés pillanatában tartsák nyitva a szemüket. Ezt azért kell gyakorolni, hogy a későbbiekben a játék közben a labdát tudatosan irányítsák.

6.6.1. A talajon, a homlok középső részével történő fejelés technikai leírása és oktatása

A talajon, a homlok középső részével történő fejelés technikai leírása

A fejelést végrehajtó tanuló lábai kis haránterpeszben, térdben és bokában enyhén hajlított helyzetben vannak. A feléje érkező labda fogadása előtt felsőtestét derékból hátrahajlítja, miközben a testsúly a hátsó lábra kerül. Ezután a felsőtestét hirtelen előre dönti és a homlok középső részével ráfejel a labdára. Arra kell ügyelni, hogy a homlok síkja merőleges legyen a fejelés irányára. Az elfejelt labda erősségét növeli a fejeléssel egyidejű térdnyújtás és a nyakból történő rábólintás. A labda továbbfejlésének magassága attól függ, hogy a labdát a középpont alatt, vagy a középpont felett fejeli meg a tanuló (29. kép).

29. kép: A talajon, a homlok középső részével történő fejelés

Forrás: Saját felvétel

A talajon, a homlok középső részével történő fejelés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. A labdával végrehajtott gyakorlatok előtt be kell mutatni a helyes érintkezési felületet. Ez úgy történhet, hogy a tanár a kezében tartott labdát a homloka középső részéhez illeszti. A visszaellenőrzés közben a tanulókat meg kell kérni, hogy tenyerükkel fedjék le a homlok középső részét, majd a két kézzel tartott labdával ütögessék meg a homlokukat. A fejelő mozdulatot először labda nélkül, majd a saját maguknak feldobott labdával kell gyakorolni. Ezután a saját maguknak feldobott labdát fejelik át a társuknak. A következő lépésben a szemből kétkezes alsó átadással dobott labdát kell visszafejelni a társnak.

Néhány példa a talajon, a homlok középső részével történő fejelés rávezető gyakorlataira

- A tanulók a homlokuk közé szorított labdával oldalazó lépésekkel haladnak.
- Kis harántterpeszállásban a fejelő mozdulat gyakorlása labda nélkül.
- Felfüggesztett labdánál az érintési felület tudatosítása után a fejelés végrehajtása.
- Fejjel labdaütögetés a talajra.
- A labda feldobása, majd átfejelése a társnak.
- Szemből kétkezes alsó átadással dobott labda visszafejelése a társnak (30. kép).

30. kép: A talajon a homlok középső részével történő fejelés

Forrás: Saját felvétel

- Labdatartás a levegőben fejjel, párokban (31. kép).

31. kép: Labdatartás a levegőben fejjel, párokban

Forrás: Saját felvétel

- Labdatartás a levegőben fejjel, hármas csoportokban, háromszög alakzatban.

Néhány példa a talajon, a homlok középső részével történő fejelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a talajon, a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Cicajáték közben a talajon, a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Lábtenisz közben a talajon, a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Fogyasztó fejeléssel. A csapattárs által dobott labdát kell az ellenfélre ráfejelni.
- Párokban történő folyamatos labdatartás fejjel a levegőben versenyszerűen.
- Fejelő versenyek vízszintesen és függőlegesen elhelyezett célokra.
- Fejelés két kapura.
- Beívelés után kapura fejelés a talajon a homlok középső részével versenyszerűen.

A talajon, a homlok középső részével történő fejelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A fejelés nem a homlok középső részével történik.

A helyes érintési felület tudatosulásának ellenőrzése. A tanulókat meg kell kérni, hogy a tenyerüket, vagy a labdát helyezzék a homlok középső részére, majd a labdát többször egymás után fejeljék a falra.

- A fej labdaérintése előtt a felsőtest hátrahajlítása csak kis mértékben történik.

A fejelő mozdulat labda nélküli, ütemezésre végrehajtott gyakorlása.

6.6.2. A talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés technikai leírása és oktatása

A talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés technikai leírása

A homlok oldalsó részével történő fejelés érintési felülete kisebb (homlokdudor), mint a homlok középső részével történő fejelésé, ezért kevésbé lehet vele pontosan fejelni. A fejelést végrehajtó tanuló a fejelés irányára oldalhelyzetben, terpeszállásban áll. A feléje érkező labda érkezési irányával ellentétes lábát térdben enyhén behajlítja. A fejelés előkészítő szakaszában a felsőtest a labda érkezési irányával ellentétes oldali, enyhén hajlított térd irányába dől. A felsőtest dőlése közben a térd egyre jobban behajlik, majd a fejelés megindításának pillanatában erőteljesen kinyúlik. Ennek és a csípőből indított, az érkező labda irányába történő törzsfordítás és törzshajlításnak köszönhetően a fej a homlok oldalsó részével rábólint a labdára. A fejelés végrehajtása utána játékos az elfejelt labda irányába dől.

A talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. A fejelő mozdulatot először labda nélkül, majd a saját maguknak feldobott labdával kell gyakorolni. A labdával végrehajtott gyakorlatok előtt be kell mutatni a helyes érintkezési felületet. Ez úgy is

történhet, hogy a tanár a kezében tartott labdát a homlok oldalsó (homlokdudor) részéhez illeszti. A visszaellenőrzés közben a tanulókat meg kell kérni, hogy tenyerükkel fedjék le a homlok oldalsó részét. Ezután a saját maguknak feldobott labdát fejelik át a társuknak úgy, hogy a fejelés irányára oldalhelyzetben állnak. A következő lépésben a szemből kétkezes alsó átadással dobott labdát kell visszafejelni a társnak.

Néhány példa a talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés rávezető gyakorlataira

- A társak egymás mellett, egymástól 1-2 m-re hason fekvésben majd fekvőtámaszban átgurítják a homlok oldalsó részével a labdát a társuknak (a fej, bólintó, fordító mozdulatának megerősítése).
- A társak egymás mellett, egymástól 1-2 m-re, terpeszülésben majd terpesztérdelésben önmaguknak feldobott labdát fejelik át a társnak (a törzs, fordító mozdulatának gyakorlása).
- Terpeszülésben, terpesztérdelésben társ által, oldalról dobott labda visszafejelése a társnak.
- Terpeszállásban a fejelő mozdulat gyakorlása labda nélkül.
- Felfüggesztett labdánál az érintési felület tudatosítása után a fejelés végrehajtása.
- A fejelés irányára oldalhelyzetben állva labda feldobása a fejelés irányában lévő váll fölé, majd átfejelése a társnak.
- Szemből kétkezes alsó átadással röviden dobott labda oldalhelyzetben történő visszafejelése a társnak.
- Szemből kétkezes alsó átadással röviden dobott labda oldalhelyzetben történő pattintott visszafejelése a társnak.

Néhány példa a talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.
- Cicajáték közben a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.
- Lábtenisz közben a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.
- Fogyasztó fejeléssel. A csapattárs által dobott labdát kell az ellenfélre ráfejelni.
- Fejelő versenyek vízszintesen és függőlegesen elhelyezett célokra.
- Fejelés két kapura.
- Beívelés után kapura fejelés a homlok oldalsó részével versenyszerűen.

A talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A fejelés nem a homlok oldalsó részével történik.

A helyes érintési felület tudatosulásának ellenőrzése. A tanulókat meg kell kérni, hogy a tenyerüket, vagy a labdát helyezzék a homlok oldalsó részére, majd a labdát többször egymás után fejeljék a falra ezzel az érintési felülettel.

- A fej labdaérintése előtt a felsőtest oldalra hajlítása csak kis mértékben történik.

A fejelő mozdulat labda nélküli, ütemezésre végrehajtott gyakorlása erőteljes kihajlással.

6.6.3. A levegőben, a homlok középső részével történő fejelés technikai leírása és oktatása

A levegőben, a homlok középső részével történő fejelés technikai leírása

A magasan érkező labdák fejjel történő megjátszásához fel kell ugrania a tanulóknak. A felugrás történhet helyből és nekifutás után egy és páros lábról. A helyből, páros lábbal történő elrugaszkodás után az emelkedést a bokából és térdből történő kinyúlás és a hátsó rézsútos mélytartásban lévő karok előre felfelé lendítése, majd hirtelen megállítása segíti. A légmunka alatta a törzs csípőből, a fej pedig nyakból hátrahajlik, majd a felugrás holtpontján a törzs egy bicskamozdulatnak köszönhetően hirtelen előredől, a fej pedig rábólint a labdára. A leérkezés általában páros lábra történik.

A levegőben, a homlok középső részével történő fejelés oktatása

Miután a játékosok elsajátították a talajon, a homlok középső részével történő fejelés technikáját, rátérhetünk a levegőben törtnő fejelés oktatására. A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű rövid magyarázattal kiegészíteni. Először a páros lábról történő elrugaszkodást és a fejelő mozdulatot gyakorolják labda nélkül. Ezután a fejelést felfüggesztett labdánál felugrással egybekötve gyakorolják. A következő lépésben az önmaguknak feldobott labdát felugrás után fejelik át a társuknak. Ezt követően a kétkezes alsó átadással magas ívben dobott labdák levegőben történő visszafejelését gyakorolják párokban.

Néhány példa a levegőben, a homlok középső részével történő fejelés rávezető gyakorlataira

- Álló helyből felugorva a fejelő mozdulat gyakorlása labda nélkül.
- Pár lépés nekifutással végrehajtott felugrás után a fejelő mozdulat végrehajtása.
- Magasra felfüggesztett labdánál a fejelés felugrás utáni végrehajtása.
- A labda feldobása, majd felugrás utáni átfejelése a társnak.
- Szemből kétkezes alsó átadással magasan dobott labda visszafejelése a társnak a levegőben.
- Szemből kétkezes alsó átadással magasan dobott labda pattintott visszafejelése a társnak a levegőben.
- Labdatartás a levegőben felugrással egybekötött fejeléssel, hármas csoportokban, háromszög alakzatban.

Néhány példa a levegőben, a homlok középső részével történő fejelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a levegőben, a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Cicajáték közben a levegőben, a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a homlok középső részével történő fejelés gyakorlása.
- Fogyasztó fejeléssel. A csapattárs által dobott labdát kell az ellenfélre ráfejelni.
- Párokban történő folyamatos labdatartás a levegőben versenyszerűen.
- Felugrás utáni fejelések vízszintesen és függőlegesen elhelyezett célokra versenyszerűen.
- Beívelés után kapura fejelés a levegőben a homlok középső részével versenyszerűen.

A levegőben, a homlok középső részével történő fejelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A fejelés nem a homlok középső részével történik.

A helyes érintési felület tudatosulásának ellenőrzése. A tanulókat meg kell kérni, hogy a tenyerüket, vagy a labdát helyezzék a homlok középső részére, majd a labdát többször egymás után ezzel az érintési felülettel fejeljék a falra.

- Az elrugaszkodás nem erőteljes, a karok lendítése mellső rézsútos mélytartásból indul.

Az elrugaszkodás és a helyes karlendítés gyakorlása labda nélkül, majd szemből kétkezes alsó átadással magas ívben dobott labdával.

- A felugrás rossz ütemben történik.

Különböző irányból érkező kétkezes alsó átadással magas ívben dobott labdák felugrás utáni visszafejelése.

6.6.4. A levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés technikai leírása és oktatása

A levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés technikai leírása

Ezt a fejelési technika általában akkor használják a tanulók, ha a magasan érkező labdát felugrás után nagyobb távolságba szeretnék eljuttatni. A felugrás történhet helyből és nekifutás után egy és páros lábról. Az elrugaszkodás után a tanuló a fejelő homlokoldallal ellentétes oldali vállát a felsőtest elfordítása és döntése közben hátraengedi. Ezután a felugrás holtpontján egy erőteljes csípőből indított mozdulattal ráfejel a homlok oldalsó részével a labdára. A fejlés utáni a talajra érkezést a haránterpeszben elhelyezkedő lábak térdének behajlításával tompítja a tanuló (32. kép).

32. kép: A levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés

Forrás: Saját felvétel

A levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés oktatása

Miután a tanulók elsajátították a talajon, a homlok oldalsó részével történő fejelés technikáját, rátérhetünk a levegőben törtnő fejelés oktatására. Először a páros lábról történő elrugaszkodást és a fejelő mozdulatot gyakorolják labda nélkül. Ezután a fejelést felfüggesztett labdánál felugrással egybekötve gyakorolják. A következő lépésben az önmaguknak feldobott labdát felugrás után fejelik át a társuknak. Ezt követően a kétkezes alsó átadással magas ívben dobott labdák levegőben történő visszafejelését gyakorolják párokban a tanulók.

Néhány példa a levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés rávezető gyakorlataira

- Álló helyből felugorva a fejelő mozdulat gyakorlása labda nélkül.
- Pár lépés nekifutással végrehajtott felugrás után a fejelő mozdulat végrehajtása.
- Magasra felfüggesztett labdánál a fejelés végrehajtása a levegőben.
- A labda feldobása, majd felugrás utáni átfejelése a társnak.
- Szemből kétkezes alsó átadással magasan dobott labda visszafejelése a társnak a levegőben.
- Szemből kétkezes alsó átadással magasan dobott labda pattintott visszafejelése a társnak a levegőben.

Néhány példa a levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.

- Cicajáték közben a levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.
- Kis játékok közben (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) a homlok oldalsó részével történő fejelés gyakorlása.
- Fogyasztó fejeléssel. A csapattárs által dobott labdát kell az ellenfélre ráfejelni.
- Felugrás utáni fejelések vízszintesen és függőlegesen elhelyezett célokra versenyszerűen.
- Beívelés után kapura fejelés a levegőben a homlok oldalsó részével versenyszerűen.

A levegőben, a homlok oldalsó részével történő fejelés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A fejelés nem a homlok oldalsó részével történik.

A helyes érintési felület tudatosulásának ellenőrzése. A tanulókat meg kell kérni, hogy a tenyerüket, vagy a labdát helyezzék a homlok oldalsó részére (homlokdudor), majd a labdát többször egymás után ezzel az érintési felülettel fejeljék a falra.

- Az elrugaszkodás nem erőteljes, a karok lendítése mellső rézsútos mélytartásból indul.

Az elrugaszkodás és a helyes karlendítés gyakorlása labda nélkül, majd szemből kétkezes alsó átadással magas ívben dobott labdával.

- A felugrás rossz ütemben történik.

Különböző irányból érkező kétkezes alsó átadással magas ívben dobott labdák felugrás utáni visszafejelése.

6.6.5. A levegőben, a homlok középső részével, vetődéssel történő fejelés technikai leírása

Ezt a fejelési technikát akkor alkalmazzák a tanulók, ha a labda fejmagasság alá érkezik. A vetődéssel végrehajtott fejelés egy és páros lábról történő elrugaszkodással is végrehajtható. A tanulók felsőteste az elrugaszkodás után rézsútosan előredőlt helyzetbe kerül, miközben megpróbálják labdát a homlok középső részével fejbólintással előre, vagy oldalirányba fejelni. A test talajra érkezésének tompítása a karokkal történik. Először a kéz, majd a törzs és legvégül a láb ér talajra. A labdarúgás hétköznapi nyelvezetében ezt a fejelési technikát „csukafejesnek” nevezzük. Mivel a vetődéssel történő fejelés nem szerepel a tantervben, ezért az oktatás közben alkalmazható módszertani alapelvek ismertetésétől eltekintenék.

6.7. A bedobás technikai leírása és oktatása

A bedobás technikai leírása

A bedobás technikáját a szabályok meghatározzák. A labdát arról a helyről kell arccal a pálya irányába kétkezes fej feletti átadással végrehajtani, ahol a labda teljes terjedelmével áthaladt az oldalvonalon akár a földön akár a levegőben. A bedobás pillanatában mindkét lábnak a talajon kell lennie. A bedobás végrehajtható állás közben és nekifutásból.

Az álló helyben végzett bedobásnál a lábak terpesz, vagy harántterpeszben helyezkednek el. A játékos a labdát két kézzel, hajlított könyökkel a feje fölé emeli, miközben törzsét erőteljesen hátradönti. Ezután a törzs előredöntése közben mindkét karját előrelendíti, miközben a labdát a feje fölött, vagy azután a csukló utána kísérésével elengedi. A harántterpeszben álló játékosnál a testsúly az elől lévő lábára kerül.

A nekifutással végrehajtott bedobásnál a játékos a két kézzel végrehajtott hajító mozdulat előtt a test előtt tartja a labdát, majd az utolsó lépéseknél a törzs hátra hajlítása és a harántterpesz kialakítása közben a fej mögé emeli. Ezután a törzs előredöntése közben mindkét karját előrelendíti, miközben a labdát a feje fölött, vagy azután a csukló utána kísérésével elengedi. A nagy lendület miatt gyakran előfordul, hogy a felsőtest előredőlése közben a hátul lévő láb elhagyja a talajt. A bedobással kapcsolatban mindenképpen meg kell említeni, hogy az első érintésig nincs les és közvetlenül nem szerezhető belőle gól. 1883-ban alkalmazták először.

A bedobás oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Először a helyes labdafogást, majd a csukló utánaengedését gyakorolják törzs és lábmunka nélkül. Ezután az egymással szemben álló játékosok a teljes mozgást hajtják végre helyből. Ezt követi a járás, majd néhány lépés nekifutás utáni bedobás gyakorlása párokban. A bedobás lábhelyzetét a bedobás után a tanulás kezdeti szakaszában mindig le kell ellenőrizni.

Néhány példa a bedobás rávezető gyakorlataira

- Ülésben a labda fej feletti átadásának gyakorlás párokban egyre nagyobb távolságból.
- Állásban a kétkezes fej feletti átadás gyakorlása falnál, majd párokban.
- Járás, majd lassú futás után a bedobás gyakorlása.
- Nekifutás után a bedobás gyakorlása meghatározott célterületre.

Néhány példa a bedobás előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a kétkezes felső átadás gyakorlása.
- Dobó versenyek kétkezes felső átadással különböző távolságban elhelyezett célokra.
- Kidobó kétkezes felső átadással.

A bedobás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A bedobásnál a két kéz erőközlése eltérő.

A bedobás gyakorlása falnál.

- A bedobásnál a labdát úgy ejtik játékosok.

A karok határozott hajító mozdulatának gyakorlása az alkarok előrelendítésével ülésben, párokban.

- A bedobás pillanatában a lábak elemelkednek a talajról.

A bedobás gyakorlása a lábak helyzetének fokozott ellenőrzése közben.

7. A kapustechnika jellegzetességei

A kapus a csapatban az a játékos, aki a játéktér egy meghatározott területén, a büntetőterületen belül, kézzel is megérintheti és megfoghatja a labdát. Elsődleges feladata, hogy a csapatát a kapu felé tartó labdáktól megvédje. Ennek érdekében testének teljes felületét használhatja a védés közben. Ezek a követelmények alapvetően meghatározzák, hogy a kapusoknak speciálisabb felkészültségre van szükségük, mint a mezőnyjátékosoknak. Napjaink labdarúgása megköveteli, hogy a kapusok ne csak a kapuban mozogjanak otthonosan, hanem a kapujukat, a kapuelőteret és a büntetőterületet elhagyva szinte mezőnyjátékosként is szerepeljenek. Ennek a követelménynek a kapusok csak akkor tudnak megfelelni, ha a mezőnyjátékosokkal együtt olyan technikai elemeket gyakorolnak, amelyeket főleg a mezőnyjátékosok alkalmaznak. A kapusok technikai mozgásanyaga védő- és támadó technikai elemekre bontható. A védőtechnikai mozgásanyagon belül labdás és labdanélküli technikai elemeket különböztetünk meg. A kapus a védés közben különböző védési technikákat alkalmaz a hozzá közel és a tőle távol érkező lapos, félmagas és magas labdák védése esetén. A kapusok technikai mozgásanyagának részletes felosztása a 2.2-es alfejezetben megtalálható.

8. A kapusok technika mozgásanyagának oktatása

A kapustechnika oktatását a mozgásanyag felosztásának megfelelően célszerű a védőtechnika labdanélküli, majd a védőtechnika labdás technikai elemeinek ismertetésével kezdeni. Miután kellő jártasságot szereztek védő technikai elemek végrehajtásában, rátérhetünk a támadó technikai elemek megtanítására. Véleményem szerint a helyes és gazdaságos kapustechnika készségszintű elsajátítását azok az összetett gyakorlatok szolgálják legjobban, amelyekben a védő- és támadó technikai elemek egyszerre szerepelnek. A kapusok technikai mozgásanyagának oktatása iskolai körülmények között véleményem szerint egy kicsit háttérbe szorul a mezőnyjátékosok technikai elmeinek oktatásához képest. Ennek több oka is lehet. A teljesség igénye nélkül elsőként azt említeném meg, hogy a kapusposzthoz olyan speciális testi és szellemi adottságok szükségesek, amivel nem minden tanítványunk rendelkezik. Ezért a kapustechnika oktatása közben a testnevelés órákon kevesebben juthatnak sikerélményhez. Aki önként választja a kapusposztot, az feltehetően nagy kedvvel hajtja végre a rávezető gyakorlatokat és szívesen áll be a kapuba. Abban az esetben, ha az iskola valamelyik korosztálya benevez a labdarúgó diákolimpiára, a testnevelő tanárok általában olyan kapusokat választanak, akik szakosztályi keretek között kapusposzton játszanak. Nehéz helyzetbe kerül az a testnevelő, akinek nincs ilyen lehetősége. Ilyen esetekben testnevelő tanároknak kell felkészíteni a kapusokat, amelyhez ezúton szeretnék segítséget nyújtani. Iskolai körülmények között a kapusok labdanélküli védőtechnikai elemei közül az alapállást és a helyezkedést, a labdás védőtechnikai elemek közül a lábbal, az ölelőfogással, a kosárfogással és öklözéssel történő védést, valamint a támadótechnikai elemek közül a kigurítást, a kidobást, a kapukirúgást és a kapuskirúgást kell elsősorban megtanítani. A védőtechnikai elemek közül a legördülés, a lecsúszás és a vetődés, a támadótechnikai elemek közül pedig a diszkoszvetésszerű kidobás és a horogdobás nem szerepel a tantervbe, ezért az oktatásuk módszereire nem tértem ki. Technikai leírásukat azonban ismertetem, mert véleményem szerint a kapusok védőtechnikájának az ismertetése ezek nélkül hiányos lenne. Másrészről a testnevelő tanároknak is ismerni kell ezeket, mert az iskolai labdarúgó csapatok felkészítése közben találkozhatnak olyan kapusjelöltekkel, akik szakosztályi keretek között a labdarúgó edzőknek és a kapusedzőknek köszönhetően ismerik, és védés közben alkalmazzák is ezeket a kapustechnikai elemeket. A kapustechnikai elemek oktatásának ismerete és alkalmazása nagyban hozzájárulhat az iskolai labdarúgó csapat sikeres diákolimpiai szerepléséhez.

9. A kapusok labdanélküli védőtechnikai elemeinek technikai leírása és oktatása

A kapusok labdanélküli védőtechnikai elemei közé soroljuk az alapállást és a helyezkedést**,** amelyek helyes kivitelezése előfeltételként szerepel a labdás védőtechnikai elemek sikeres végrehajtásában. A kapusok nagyon ritka esetben tartózkodnak sokáig egy helyben. A labda helyzetének megfelelően úgy helyezkednek, hogy a legnagyobb esélyük legyen a kapura rúgott, a kapura fejelt, vagy beívelt labdák hárítására. Az alapállás és a helyezkedés a játék közben egyidejűleg jelentkezik, de az oktatásukat kezdetben célszerű elkülönítve kezelni.

9.1. Az alapállás technikai leírása és oktatása

Az alapállás technikai leírása

Az alapállás közben a kapusok olyan testhelyzetet vesznek fel, amelyből bármilyen technikai elemet gyorsan el tudnak kezdeni. A kapus másfél lábfej szélességű terpeszállásban áll az érkező labda irányával szemben. A felsőtest derékból előredől, így a testsúly a talp elülső részére kerül. A térdek enyhén hajlított helyzetben vannak. A tenyerek helyzete a szakirodalmi áttekintés szerint kétféle lehet. A tenyerek nézhetnek egymással szemben (Hargitay 1975; 40.o.) és a talaj felé (Csanádi 1978; 218.o., Bicskei 1997; 104. o.). Az alapállás közben a tekintet a labdán van (33. kép).

33. kép: A kapus alapállása

Forrás: Saját felvétel

Az alapállás oktatása

Az alapállást célszerű szemből és oldalról is bemutatni. Ezután egyik tanítványunkat megkérjük, hogy vegye fel a helyes testtartást. A bemutattatás közben az egyes testrészek pontos helyzetét magyarázattal egybekötve megerősíthetjük. A következő lépésben már olyan gyakorlatok következnek, ahol különböző testhelyzetből kiindulva meghatározott jelre kell felvenni az alapállást.

Néhány példa az alapállás rávezető gyakorlataira

- Állásból jelre az alapállás felvétele.
- Helyben futás közben jelre az alapállás felvétele.
- Páros lábú szökdelés közben jelre az alapállás felvétele.

Néhány példa az alapállás előkészítő játékaira

- Fogójáték közben a ház az alapállás felvétele.
- Egykapus játék közben a kapusok az alapállás helyes végrehajtását gyakorolják.

Az alapállás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az alapállás közben túlságosan nagy a terpesz.

Az alapállás felvétele meghatározott jelre, majd a terpesz nagyságának ellenőrzése és javítása.

- Az alapállás közben a testsúly a sarkon van.

A felsőtestet erőteljesebben előre kell dönteni.

- Az alapállás közben a karok nyújtva vannak.

A karokat olyan magasságba kell emelni, hogy a kapus a kézfejét a periférikus látásának alsó részében észlelje.

9.2. A helyezkedés technikai leírása és oktatása

A helyezkedés technikai leírása

A kapusnak a lövések hárítására akkor van a legnagyobb esélye, ha a labda és a két kapufa által bezárt szög szögfelezőjén helyezkedik el. A labda mozgását a kapus az alapállásnak megfelelő testhelyzetben utánlépésekkel követi a szögfelezőn úgy, hogy a lábfejek párhuzamosak és az érkező labda irányába néznek. Az oldalirányú mozgást a kapusok azzal a lábbal kezdik, amely irányba követik a labdát. A kapusok a test súlypontját az oldallépések közben megpróbálják vízszintesen tartani.

A helyezkedés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű a szögfelező jelentésének magyarázatával kiegészíteni. Ezután a kapu előtt különböző helyekre állítjuk a labdát és ellenőrizzük, a kapus helyezkedését. A következő lépésben a kapu előtt párokban adogató játékosok labdáját követi a kapus a szögfelezőn.

Néhány példa a helyezkedés rávezető gyakorlataira

- Az alapállás testhelyzetében történő oldalirányú mozgás gyakorlása utánlépésekkel.
- Az oldalirányú mozgás gyakorlása az oktató által mutatott irányba.
- A helyezkedés gyakorlása a kapu előtt különböző helyeken elhelyezett labdákra.
- A helyezkedés gyakorlása a kapu előtt párokban passzoló játékosok labdájára.

Néhány példa a helyezkedés előkészítő játékaira

- Az oldalirányú helyezkedés időre történő, versenyszerű végrehajtása a kapufák érintésével.
- Egykapus játék közben a kapusok a helyezkedés pontos végrehajtását gyakorolják.

A helyezkedés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az oldalirányú mozgás túlságosan nagy utánlépésekkel történik.

Az oldallépések szabályozása a talajra rajzolt jelek, vagy tárgyak mellett.

- A helyezkedés közben a felsőtest előre dőlése kismértékű.

A helyezkedés gyakorlása oldal irányú mozgás közben a felsőtest előredöntésének hangsúlyozásával.

- A helyezkedés nem a szögfelezőn történik.

A szögfelező jelentésének magyarázat után a helyezkedés ellenőrzése különböző helyekre állított, majd mozgó labda felhasználásával.

10. A kapusok labdás védőtechnikai elemeinek technikai leírása és oktatása

A kapusok labdás védőtechnikai mozgásanyagának leírása közben a szakemberek különválasztják a kapushoz közel érkező és a kapustól távolabb érkező labdák védésének technikai elemeit. A kapustechnika oktatása közben is célszerű ezt a logikai felépítést követni, mert ez egyúttal megfelel a fokozatosság elvének is. A kapushoz közel, félmagasan érkező labdák védése ölelő fogással és kosárfogással történhet. A kapustól távolabb érkező labdák védése legördüléssel, lecsúszással és a vetődéssel történhet. A kapusok labdás védőtechnikai

elemei közé tartozik a labda lábbal történő védése, a labda elfogása, az öklözés, a legördülés, a lecsúszás, a vetődés, a kiütés, a kifutásos mentés és a kényszervédések.
Először a kapushoz laposan érkező labdák védésének technikai elmeit ismertetjük és oktatjuk. Ezt követi a kapushoz félmagasan, majd a magasan érkező labdák védésének a bemutatása és oktatása. A labda elkapásának technikáját nagymértékben befolyásolja, hogy a labda milyen magasságban érkezik. Ennek megfelelően a laposan, a félmagasan és a magasan érkező labdák elkapása közben a labdafogások és a labdafogás előtti testhelyzetek is eltérő technikával történnek. Miután kellő szintű jártaságot szereztek a kapushoz érkező labdák védésében, rátérhetünk a kapustól távolabb érkező labdák védésének oktatására.

10.1. A kapushoz közel, laposan érkező labdák védésének technikai leírása és oktatása

A kapushoz közel, laposan érkező labdák védésére a kapusok a lábukat és a kezüket is használják. A kapushoz közel, laposan érkező labdák kézzel történő védése történhet zárt állásban párhuzamos lábfejjel és féltérdelésben (Bicskei 1997; 104. o.).

10.1.1. A lábbal történő védés technikai leírása

Ezt a védési technikát a kapusok akkor használják, ha a hozzájuk laposan érkező labda sebessége olyan nagy, hogy nincs idejük a kezük használatára. A lábukat reflexszerűen a csípő kifordításával a labda útjába teszik, majd a labda pattanásának megfelelően megpróbálják a labdát megszerezni. A védés után a kapusok a rúgó láb irányába fordulva általában lecsúsznak a talajra. Amennyiben a labda visszakerül az ellenfélhez, a kapusnak a szögfelezőn történő helyezkedés közben újból fel kell venni az alapállást. A kapusok védés közben főleg a kezüket használják, ezért a lábbal történő védés oktatására a szakemberek kevesebb hangsúlyt fektetnek. Ezt szem előtt tartva az oktatás módszertani résztől eltekintenék.

10.1.2. A kézzel, zárt állásban történő védés technikai leírása és oktatása

A kézzel, zárt állásban történő védés technikai leírása

Ezt a védőtechnikai elemet akkor használják a kapusok, amikor a labda laposan, vagy felpattanás után érkezik a lábukhoz. A kapus a felsőtestét a szemből érkező labda irányába annyira hajtja előre, hogy a párhuzamosan tartott karjainak ujjai majdnem megérintik a talajt. A térdben nyújtott lábak lábfejei párhuzamosan a labda érkezési irányába mutatnak. A térdek

nyújtottan, egymás mellett szorosan helyezkednek el. A kapus a kisujjaival egymással szembe helyezkedő tenyereit az érkező labda irányába helyezi, majd a tenyerein és az alkarjain felguruló labdát a könyökök fokozatos behajlításával és felsőtestének emelésével a melléhez szorítja (34. kép). Hargitay György ezt a labdafogást a végrehajtás fajtája és a végrehajtás helyének magassága szerint alsó kosárfogásnak és alsó ölelőfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 55. 56.o.).

34. kép: A kézzel, zárt állásban történő védés

Forrás: Saját felvétel

A kézzel, zárt állásban történő védés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután a tanulók állás közben törzshajlításokat végeznek előre úgy, hogy közben az előre néző tenyér ujjaival megérintik a lábfejük előtt a talajt. Ezt követően a szemből gurított labda felvételét és az ölelőfogást gyakorolják. A gurított labdák után a laposan rúgott labdák védése következik.

Néhány példa a kézzel, zárt állásban történő védés rávezető gyakorlataira

- Zárt állás közben törzshajlítások előre talajérintéssel.
- Szemből gurított labda zárt állásban történő felvétele, majd a mellkashoz szorítása (35. kép).
- Különböző irányból egymás után gurított labdák zárt állásban történő felvétele, majd a mellkashoz szorítása.
- Szemből laposan rúgott labda zárt állásban történő felvétele, majd a mellkashoz szorítása.

35. kép: A kézzel, zárt állásban történő védés

Forrás: Saját felvétel

Néhány példa a kézzel, zárt állásban történő védés előkészítő játékaira

- Egykapus játék közben a kapusok a kézzel, zárt állásban történő védést gyakorolják.
- Pontszerző játék kigurítással és zárt állásban történő labdafelvétellel.

A kézzel, zárt állásban történő védés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A zárt állás helyett terpeszállásban áll a kapus, így az erősen megrúgott labda átmehet a lábak között.

Egyre szűkebb terpeszállás utáni törzshajlítások előre talajérintéssel.

- A talajérintés pillanatában a két könyék mesze van egymástól, ezért az alkarokon nem tud felgurulni a labda.

A két könyök közelítésének gyakorlása előre történő törzshajlítások közben.

- Az ölelőfogás közben a két könyök messze van egymástól.

Az ölelőfogás gyakorlása a két könyök egymáshoz közelítésének hangsúlyozásával.

10.1.3. A kézzel, féltérdelésben történő védés technikai leírása és oktatása

A kézzel, fél térdelésben történő védés technikai leírása

Ezt a védőtechnikai elemet akkor használják a kapusok, amikor a labda laposan, vagy felpattanás után érkezik a lábukhoz, vagy a lábuk mellé. Amennyiben a labda a kapusok lábához érkezik laposan, akkor a kapusok mindkét lábukat egyszerre egy irányba elfordítják

úgy, hogy mindkét lábfejük merőleges legyen az érkező labda irányára. Ha nem a kapus lábához, hanem a kapus valamelyik oldalára érkezik a labda, akkor az érkező labda irányának megfelelő oldali lábukkal úgy kell kilépniük, hogy a térdben erősen hajlított támaszlábuk lábfeje merőleges legyen az érkező labda irányára. Az oldalirányú kilépés közben a másik láb térde is behajlik és a támaszláb térdéhez közelít. Közben karjaikat leengedik és hagyják, hogy a labda felguruljon a kisujjakkal szembefordított tenyereken és a párhuzamosan tartott alkarokon. Ezután a két könyök egyidejű behajlításával a mellkashoz szorítják a labdát. A védés közben a törzs végig szemben marad a labdával (36. kép). Hargitay György ezt a labdafogást a végrehajtás fajtája és a végrehajtás helyének magassága szerint alsó kosárfogásnak és alsó ölelőfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 55. 56.o.).

36. kép: A kézzel, féltérdelésben történő védés

Forrás: Saját felvétel

A kézzel, féltérdelésben történő védés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután a tanulók alapállásból ereszkednek a lábak egyidejű és egyirányú elforgatása közben fél térdelésbe. A mozdulat közben a helyes kéztartást úgy gyakorolják, hogy az előre néző tenyerek ujjaival megérintik a lábfejük előtt a talajt. Ezt követően a szemből gurított labda felvételét és az ölelőfogást gyakorolják. A gurított labdák után a laposan rúgott labdák védése következik.

Néhány példa a kézzel, féltérdelésben történő védés rávezető gyakorlataira

- Alapállásból meghatározott jelre a féltérdelés és a karok helyes tartásának gyakorlása.
- Szemből gurított labda féltérdelésben történő felvétele, majd a mellkashoz szorítása.
- Különböző irányból egymás után gurított labdák féltérdelésben történő felvétele, majd a mellkashoz szorítása.
- Szemből laposan rúgott labda féltérdelésben történő felvétele, majd a mellkashoz szorítása.

Néhány példa a kézzel, féltérdelésben történő védés előkészítő játékaira

- Egykapus játék közben a kapusok a kézzel, féltérdelésben történő védést gyakorolják.
- Pontszerző játék közben a kigurítást és a kézzel, féltérdelésben történő védést gyakorolják.

A kézzel, féltérdelésben történő védés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A féltérdelés közben a test súlypontja alatt levő láb térde messze van a talajtól.

A féltérdelés hangjelre történő egymás utáni gyakorlása a térdek helyzetének ellenőrzésével.
Egyre szűkebb terpeszállás utáni törzshajlítások előre talajérintéssel.

- A talajérintés pillanatában a két könyék mesze van egymástól, ezért az alkarokon nem tud felgurulni a labda.

A két könyök közelítésének gyakorlása előre történő törzshajlítások közben.

- Az ölelőfogás közben a két könyök messze van egymástól.

Az ölelőfogás gyakorlása a két könyök egymáshoz közelítésének hangsúlyozásával.

10.2. A kapushoz közel, félmagasan érkező labdák védésének technikai leírása és oktatása

Amennyiben a labda a térdnél magasabban, de a fejnél alacsonyabban érkezik, a kapusok az ölelőfogást és a kosárfogást használják. Hargitay György ezeket a labdafogásokat a végrehajtásuk fajtái és a végrehajtásuk helyének magassága szerint középső ölelőfogásnak és felső kosárfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 55. 56.o.).

10.2.1. Az ölelőfogással történő védés technikai leírása és oktatása

Az ölelőfogással történő védés technikai leírása

A kapus az alapállásnak megfelelően felsőtestét kissé előredönti, így a testsúly a talpak elülső részére kerül. A térdben enyhén hajlított lábak helyzete egy lábfej szélességű terpeszállás, illetve haránterpeszállás is lehet. A könyökben hajlított és előrenyújtott karok tenyerei felfelé néznek. A szemből érkező labda a majdnem teljesen összezárt tenyereken és alkarokon végiggurul, miközben a karok egy határozott, gyors mozdulattal átölelik a labdát és a mellkashoz szorítják. Az ölelőfogással egy időben a felsőtest fokozatosan kiegyenesedik, a

testsúly pedig a hátsó lábra kerül. A mellkas magasságban érkező labdák védésénél a kapusnak egy kicsit fel kell ugrania, hogy az ölelőfogást végre tudja hajtani. A felugrás egy és páros lábról is történhet (37. kép). Hargitay György ezt a labdafogást a végrehajtás fajtája és a végrehajtás helyének magassága szerint középső ölelőfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 57.o.)

37. kép: Az ölelőfogással történő védés

Forrás: Saját felvétel

Az ölelőfogással történő védés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután a helyes kartartást és az ölelőfogás közbeni behúzást gyakorolják labda nélkül. A következő lépésben a tanítványok a mellső középtartásban tartott labdát a könyökök behajlítása közben engedik, hogy végiggurduljon az alkarokon. A gurulás közben a labdát a mellükhöz húzzák és átölelik. Ezt követően saját maguknak dobják fel és kapják el a labdát.

Néhány példa az ölelőfogással történő védés rávezető gyakorlataira

- A helyes kéz és kartartás gyakorlása labda nélkül.
- A mellső középtartásban tartott labda bekísérésének gyakorlása.
- Az átnyújtott labda bekísérésének és a mellhez való szorításának a gyakorlása.
- A saját maguknak feldobott labda elkapása és a mellhez szorítása.
- A szemből dobott labda bekísérésének és a mellhez való szorításának a gyakorlása.
- A különböző irányból dobott labda mellhez való szorításának a gyakorlása.
- A szemből rúgott labda bekísérésének és a mellhez való szorításának a gyakorlása.

- Az ölelőfogással történő védés gyakorlása különböző irányú mozgások közben.

Néhány példa az ölelőfogással történő védés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben az ölelőfogással történő labdaelkapást gyakorolják.
- Egykapus játék közben az ölelőfogással történő védést gyakorolják.

Az ölelőfogással történő védés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az ölelőfogás közben az alkarok behajlítása későn kezdődik.

Szemből, egyre erősebben dobott labdák bekísérésének gyakorlása.

- Az ölelőfogás közben a könyökök szétnyílnak.

Az ölelőfogás gyakorlása a könyökök egymáshoz közelítésének hangsúlyozásával.

10.2.2. A kosárfogással történő védés technikai leírása és oktatása

A kosárfogással történő védés technikai leírása

Ezt a védőtechnikai elemet a mellmagaságban, vagy a mellmagaság fölött érkező labdák hárításakor alkalmazzák a kapusok. A kapus a felsőtestét kiegyenesíti és behajlított karjait rézsútos magastartásba az érkező labda irányába emeli. A tenyerek nyitott ujjakkal a homlok előtt előre néznek, a hüvelykujjak és a mutatóujjak majdnem összeérnek. A labda erejének tompítása érdekében a labdaérintés pillanatában a kapus a csuklóját és a karjait vállból kissé hátraengedi, így a labda a tenyereken megnyugszik. Ezután a labdát egy kis időre elengedi, miközben karjait egy gyors mozdulattal a labda alá helyezi és az ölelőfogás technikájának megfelelően a mellkasához szorítja. Hargitay György ezt a labdafogást a végrehajtás fajtája és a végrehajtás helyének magassága szerint felső kosárfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 57.o.).

A kosárfogással történő védés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. A helyes kar és kéztartást először hangjelre hajtják végre. Ezután a kosárfogás ujjhelyzetének a tudatosítása következik a talajon álló labdán kéztámasz közben. A következő lépésben talajon álló labdát kosárfogással kell felvenni a mell magasságáig és visszatenni a talajra. Ezt követően a kosárfogást a labda két kézzel történő földhöz pattintásával gyakorolják. A párokban egymásnak félmagasan dobott labda kosárfogással történő elkapásának a gyakorlása után rátérhetünk a rúgott labdák kosárfogással történő elkapására.

Néhány példa a kosárfogással történő védés rávezető gyakorlataira

- A helyes kar és kéztartás felvétele hangjelre.
- A talajon elhelyezkedő labda kosárfogással történő felvétele és visszahelyezése hangjelre.
- A labda két kézzel történő lepattintása és elkapása.
- Szemből dobott labda kosárfogással történő elkapása, majd mellhez szorítása ölelőfogással.

- Szemből rúgott labda kosárfogással történő elkapása, majd a mellhez szorítása ölelőfogással.

Néhány példa a kosárfogással történő védés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a kosárfogással történő labdaelkapást gyakorolják.
- Egykapus játék közben a kosárfogással történő védést gyakorolják.

A kosárfogással történő védés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Nagy a távolság a hüvelykujjak és a mutatóujjak között, ezért a labda kicsúszhat a kézből.

A helyes kéztartás gyakorlása és ellenőrzése a falról visszapattanó labda elkapása közben.

- A labdafogás merev csuklóval történik, ezért a labda elpattan a tenyérből.

A csukló hátrahajlításának gyakorlása egyre erősebben dobott labdák elkapása közben.

10.3. A kapushoz közel, magasan érkező labdák védésének technikai leírása és oktatása

Magasan érkező labdák védéséről akkor beszélhetünk, ha a labda a fejmagasságban, vagy a fejmagasság felett érkezik. A kapushoz magasan érkező labdákat a kapus talajon állva vagy felugrás után a levegőben is védheti. Ezeknek a védéseknek az a kockázata, hogy a labdafogás mögött nincs olyan testrész, ami a rossz technikai megoldás miatt a kicsúszó labdák útjába állhatna. A magasan érkező labdák védése kosárfogással és a labda kapu fölé tolásával is történhet.

10.3.1. A talajon kosárfogással történő védés technikai leírása és oktatása

A talajon kosárfogással történő védés technikai leírása

A kapus haránterpeszben állva két kezét az érkező labda irányába majdnem magastartásba emeli úgy, hogy a tenyerek nyitott ujjakkal előre néznek, a hüvelykujjak és a mutatóujjak pedig majdnem összeérnek. A labda erejének tompítása érdekében a labdaérintés pillanatában a kapus a csuklóját és a karjait vállból kissé hátraengedi, így a labda a tenyereken megnyugszik. Ezután a labdát egy kis időre elengedi, miközben karjait egy gyors mozdulattal a labda alá helyezi és az ölelőfogás technikájának megfelelően a mellkasához szorítja (38. kép). Hargitay György ezt a labdafogást a végrehajtás fajtája és a végrehajtás helyének magassága szerint felső kosárfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 60.o.).

38. kép: A talajon kosárfogással történő védés

Forrás: Saját felvétel

A talajon kosárfogással történő védés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezután a helyes kartartást és az ölelőfogás közbeni behúzást gyakorolják labda nélkül. A következő lépésben a tanítványok a magastartásban tartott labdát a könyökök behajlítása közben engedik, hogy leguruljon az alkarokon. A gurulás közben a labdát a mellükhöz húzzák és átölelik. Ezt követően saját maguknak dobják fel és kapják el a labdát.

Néhány példa a talajon kosárfogással történő védés rávezető gyakorlataira

- A helyes kéz és kartartás gyakorlása labda nélkül.
- A magastartásban tartott labda bekísérésének gyakorlása.
- A saját maguknak függőlegesen feldobott labda elkapása és a mellhez szorítása.
- A szemből magasan dobott labda bekísérésének és a mellhez való szorításának a gyakorlása.
- A különböző irányból magasan dobott labda mellhez való szorításának a gyakorlása.
- A szemből magasan rúgott labda bekísérésének és a mellhez való szorításának a gyakorlása.
- A kosárfogással történő védés gyakorlása különböző irányú mozgások közben.

Néhány példa a talajon kosárfogással történő védés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a kosárfogással történő labdaelkapást gyakorolják.
- Egykapus játék közben a kosárfogással történő védést gyakorolják.

A talajon kosárfogással történő védés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A tenyerek nem képeznek kosarat, így a labda kicsúszik belőle.

A helyes kéztartás tudatosítása magastartásban tartott labdán.

- A kapus merev csuklóval nyúl a labdáért.

A csukló utánaengedésének gyakorlása egyre erősebben dobott labdák elkapása közben.

10.3.2. A felugrás utáni kosárfogással történő védés technikai leírása és oktatása

A felugrás utáni kosárfogással történő védés technikai leírása

Amennyiben a labdát talajon állva nem tudja a kapus elérni, akkor felugorva kell a labdát elkapnia (39. kép). Az egy- vagy páros lábról történő elrugaszkodás után a kapus a karjait az érkező labda irányába lendíti úgy, hogy a tenyerek nyitott ujjakkal előre néznek, a hüvelykujjak és a mutatóujjak pedig majdnem összeérnek. A térdben hajlított lendítő láb combja a vízszintes helyzetig lendül. A labda erejének tompítása a csuklóból és a vállból történő utánaengedéssel történik. A felugrás leszálló ágában a kapus a két csukló befelé forgatásával a labdát a mellkasához húzza és az ölébe szorítja. A leérkezés a térdek enyhe hajlításával kis haránterpeszbe történik. Hargitay György ezt a labdafogást a végrehajtás fajtája és a végrehajtás helyének magassága szerint légi kosárfogásnak nevezi (Hargitay 1975; 53.o.).

39. kép: A felugrás utáni kosárfogással történő védés

Forrás. saját felvétel

A felugrás utáni kosárfogással történő védés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. A felugrás utáni kosárfogással történő védés oktatása előtt célszerű a kosárfogással történő védés rávezető gyakorlatait a talajon átismételni. Ezután a láb- és karlendítés gyakorlása következik labda nélkül. Ezt követően az elrugaszkodás után a helyes kartartás és a lehúzás mozdulatának gyakorlása következik labda nélkül. A következő lépésben a tanítványok az önmaguknak függőlegesen feldobott labdát felugrás után kosárfogással kapják el, majd lehúzzák a mellükhöz és ölelőfogással biztosítják.

Néhány példa a felugrás utáni kosárfogással történő védés rávezető gyakorlataira

- A láb- és karlendítés gyakorlása labda nélkül a talajon.
- Az elrugaszkodás utáni kar- és lábmunka, valamint a lehúzás gyakorlása labda nélkül.
- Az önmaguknak függőlegesen feldobott labda felugrás utáni elkapása és lehúzása.
- A szemből magasan dobott labda felugrás utáni elkapásának és lehúzásának a gyakorlása.
- A különböző irányból magasan dobott labdák felugrás utáni elkapása és lehúzása.
- A felugrás utáni kosárfogással történő védés gyakorlása különböző irányú mozgások közben.

Néhány példa a felugrás utáni kosárfogással történő védés előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben a felugrás utáni kosárfogással történő labdaelkapást gyakorolják.
- Egykapus játék közben a felugrás utáni kosárfogással történő védést gyakorolják.

A felugrás utáni kosárfogással történő védés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A karlendítés közben a könyökök távol vannak egymástól.

A felugrással közbeni karlendítés gyakorlása labda nélkül.

- A elrugaszkodás és a karmunka nincs összhangban.

Az elrugaszkodás és karmunka gyakorlása felfüggesztett labdánál.

- A tenyerek nem képeznek kosarat, így a labda kicsúszik belőle.

A helyes kéztartás tudatosítása magastartásban tartott labdán.

- A kapus merev csuklóval nyúl a labdáért.

A csukló utána engedésének gyakorlása egyre erősebben dobott labdák elkapása közben.

10.3.3. Az öklözés technikai leírása és oktatása

Az öklözés technikai leírása

A labda megfogása betömörült védelem és csúszós labda esetén nehézségekbe ütközhet, emiatt a kapusok az oldalról beívelt, magasan érkező beadások hárítására előszeretettel használják az öklözést. Az öklözés egy kézzel és két kézzel is történhet. A kétkezes öklözésnél az elrugaszkodás után a karok a test mellett fölfelé lendülnek, majd a két kéz test előtti ökölbe szorításával és a könyökök kinyújtásával a kapus a magasan ékező labdát a légmunka legmagasabb pontján egy kézzel vagy egyszerre két kézzel kiüti. Az egylábas elrugaszkodásnál a kapus a másik, térdben hajlított lábát erőteljesen felrántja. Az öklözés után a leérkezés a térdek enyhe hajlításával kis haránterpeszbe történik. Az kétkezes öklözés ütőfelülete az egymásnak szorított kezek ujjperceinek a sima felülete (40. kép). Egykezes öklözésnél az érintkezési felület a felére csökken, ami a labda irányítását megnehezíti.

40. kép: Az öklözés

Forrás: Saját felvétel

Az öklözés oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezt követően a helyes érintési felület kialakítását gyakorolják. A kétkezes öklözéshez párosával helyezkednek el, majd a labdát magas ívben kétkezes alsó átadással dobják egymásnak, amit

öklözéssel kell visszaütni. Ezután rátérhetünk a levegőben történő öklözés gyakorlására. Először a felugrás és az öklözés összekötését gyakorolják labda nélkül, majd labdával. Legvégül ellenféllel szemben gyakorolnak.

Néhány példa az öklözés rávezető gyakorlataira

- A karmunka gyakorlása labda nélkül terpeszállásban.
- Önmagának feldobott labda egy pattanás utáni öklözése 2-3 m távolságban lévő társnak.
- Önmagának feldobott labda pattanás nélküli öklözése a 2-3 m távolságban lévő társnak.
- Szemből kétkezes alsó átadással dobott labda ököllel történő visszaütése.
- A felugrás és az öklözés összekötése labda nélkül.
- A szemből magasan érkező labda levegőben történő visszaütése ököllel.
- A szemből magasan érkező labda levegőben történő visszaütése passzív ellenféllel szemben.
- A szemből magasan érkező labda levegőben történő visszaütése aktív ellenféllel szemben.

Néhány példa az öklözés előkészítő játékaira

- Egykapus játék közben a kapusok az öklözést gyakorolják.
- A labdát meghatározott célterületre kell öklözni versenyszerűen.

Az öklözés közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- Az öklözés nyújtott karokkal történik.

Az öklözés karmunkájának gyakorlása a könyökben hajlított karok kinyújtása közben.

- Az öklözés pillanatában az ökölbe szorított kezek távol vannak egymástól.

A két kéz összeszorításának hangsúlyozása a karmunka közben.

- A felugrás, a karmunka és az öklözés nincs összhangban.

A szemből érkező magas labdák öklözésének gyakorlása felugrás után.

10.4. A kapustól távol érkező labdák védésének technikai leírása

A kapustól távolabb érkező labdák védése lecsúszással, legördüléssel és a vetődéssel történhet.

10.4.1. A legördülés technikai leírása

Ezt a védési technikát a kapusok akkor használják, ha a labda laposan vagy félmagasan olyan gyorsan érkezik, hogy oldallépésre nincs már idejük, de vetődniük még nem kell érte. A kapus az érkező labda irányával megegyező lábával kilép, majd a kilépő láb külső élén, a lábszáron, a combon, a csípőn és a felsőtest oldalsó részén legördül a talajra. A legördülés végső fázisában a karok érintkeznek a talajjal. A legördülés közben a talajhoz közelebbi kéz tenyerét

a labda elé, a másik kéz tenyerét pedig a labda fölé helyezi. A labda elkapása után a kapus a labdát a mellkasához húzza és ölelőfogással biztosítja. A félmagasan ékező labdák védésénél a legördülés kezdetén a kapusok a kosárfogást alkalmazzák, amit a legördülés további fázisaiban ölelőfogássá változtatnak (41. kép).

41. kép: A legördülés

Forrás: Saját felvétel

10.4.2. A lecsúszás technikai leírása

Ezt a védési technikát a kapusok akkor használják, ha a labda laposan olyan gyorsan érkezik, hogy az oldallépésre és a legördülésre nincs idejük, de vetődniük még nem kell. A kapus az érkező labda irányával ellentétes lábára helyezi a testsúlyt, miközben felsőtestét a labda irányába dönti. A másik lábát térdben kissé hajlítja, és a mozgás irányába lendíti. A lendítő láb combja, és a felső test oldala szinte egyszerre érintik a talajt. A kapusok először kosárfogással fogják meg a labdát, majd ölelőfogással biztosítják.

10.4.3. A vetődés technikai leírása

A vetődés a kapustechnika leglátványosabb technikai eleme. Más néven robinzonádnak is nevezik, mert B. Robinson, az angol Southampton labdarúgócsapat kapusa védett először ezzel a technikával. Ezt a védési formát akkor használják a kapusok, amikor a tőlük távol érkező labdákat legördüléssel vagy lecsúszással nem érnék el. A kapusok az elrugaszkodás

előtt néhány oldal- vagy keresztlépést hajtanak végre. Az elrugaszkodás után a levegőben általában vízszintes helyzetbe kerülnek, miközben megpróbálják labdát a magas tartásba emelt karjaikkal elérni. A kapus felsőtestének oldala a légmunka közben a talaj felé néz. A védés szempontjából a legelőnyösebb az, amikor a kapus kosárfogással megfogja a labdát, de előfordulhat olyan szituáció is, amikor a labdát tenyereinek ujjaival a kapu fölé vagy mellé tolja. Amennyiben sikerül a labdát a levegőben megfogni, a talajra érés a labda földre helyezésével kezdődik. Ezután a vetődés irányába eső alkar és a comb oldalsó része tompítja a földre érkezést. A vetődés végső fázisában a földön fekvő kapus a labdát a melléhez húzza és ölelőfogással biztosítja (42. kép).

42. kép: A vetődés

Forrás: Saját felvétel

11. A kapusok támadótechnikai elemeinek technikai leírása és oktatása

A kapusoknak a támadások megindításának kezdetén arra kell törekednie, hogy a labdát minél előbb és minél pontosabban játékba hozzák. A játékszituációnak megfelelően el kell dönteniük, hogy a támadótechnikai elemek közül a kigurítást, a kidobást, vagy a kirúgást alkalmazzák.

11.1. A kigurítás technikai leírása és oktatása

A kigurítás technikai leírása

A kigurítást akkor használják a kapusok, ha pontosan, viszonylag kisebb távolságra, szeretnék a labdát továbbítani. A csípőmagasságban tartott labdát a kigurítást végző kar oldala mellett a kigurítást végző kéz tenyere alulról, az alkar hátulról, a másik kéz tenyere pedig elölről támasztja meg. A kigurítást végző karral ellentétes láb kilépése közben a labdát alulról tartó kéz könyökből kinyúlva hátralendül a test mögé, majd előrelendül. Az kar előrelendülése közben a kapus a földre helyezi a labdát, miközben a testsúlya fokozatosan az elöl lévő lábára kerül, a felsőtest pedig előrehajlik. A labda elengedése az előrelendülő kar függőleges helyzetében történik. Ezután a könyök és a csukló a labda utána kísérése közben fokozatosan behajlik. A nekifutással végrehajtott kigurítás technikája megegyezik az álló helyből végrehajtott kigurítással (43. kép).

43. kép: A kigurítás

Forrás: Saját felvétel

A kigurítás oktatása

A tanári bemutatást vagy bemutattatást célszerű magyarázattal kiegészíteni. Ezt követően először álló helyből, egy kilépés után labda nélkül hajtják végre a mozgást. Ezután járásból, majd lassú futás közben labdával gyakorolják a kigurítást.

Néhány példa a kigurítás rávezető gyakorlataira

- A karmunka gyakorlása egy kilépés után labda nélkül.
- A karmunka gyakorlása egy kilépés után labdával.
- A kigurítás gyakorlása járásból, majd futásból.

Néhány példa a kigurítás előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben kigurítással kell a csapattársnak a labdát passzolni.
- Egykapus játék közben a kapusoknak kigurítással kell indítani a támadást.
- 2:1 elleni cicajáték közben a középső játékost kigurítással kell átjátszani.

A kigurítás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A kigurítás közben az előrelendülő kéz túl korán engedi el a labdát.

A labda földre helyezésének gyakorlása párokban.

- A kigurítás közben az előrelendülő kéz túl későn engedi el a labdát.

A labda földre helyezésének gyakorlása párokban.

11.2. A kidobás technikai leírása és oktatása

A kidobást általában a kapusok akkor használják, ha a távolabb helyezkedő csapattársukat szeretnék gyorsan játékba hozni. A kapus a kidobást végrehajthatja egykezes felső átadással, diszkoszvetésszerűen és horogdobással.

11.2.1. Az egykezes felső átadás technikai lírása és oktatása

Az egykezes felső átadás technikai leírása

A dobókar tenyerével felülről és a másik kar tenyerével alulról megtámasztott labdát a kapus törzsfordítás közben a váll síkja felett a fej mögé emeli úgy, hogy a felkar a talajjal párhuzamos legyen, az alkar a felkarral pedig megközelítőleg derékszöget zárjon be. A labda felkészítése közben a dobókarral ellentétes kar elengedi a labdát, a dobókarral ellentétes láb pedig kitámaszt. A hajító mozgás közben a törzs a dobás irányába fordul, miközben a labdát tartó, könyökben hajlított kar a dobás irányába történő előrelendülés közben fokozatosan kinyúlik. A törzs visszafordulását a dobókarral ellentétes kar nyitó mozdulata segíti. A labda végleges irányát a csukló mozgása határozza meg. A testsúly a hátsó lábról fokozatosan a kitámasztó lábra kerül, a hátul lévő láb pedig előrelép (44. kép).

44. kép: Az egykezes felső átadás

Forrás: Saját felvétel

Az egykezes felső átadás oktatása

A tanári bemutatás és magyarázat után a tanulók először a labda többszöri felkészítését gyakorolják egymás után haránterpeszállásban. Ezt követően a felkészítést összekötik a dobókarral ellentétes láb kilépésével. Ezután a felkészítést és a kilépést összekötik a kidobással.

Az egykezes felső átadást célszerű a tanulóknak párokban úgy oktatni, hogy a labdát a már megtanult kapustechnikai elemekkel kell megfogni (ölelőfogás, kosárfogás).

Néhány példa az egykezes felső átadás rávezető gyakorlataira

- A labda felkészítésének többszöri ismétlése haránterpeszállásban.
- A felkészítés és a dobókézzel ellentétes láb kilépésének a gyakorlása.
- Gátülésben (a dobókézzel ellentétes láb van elöl) egykezes felső átadás a szemben ülő társnak. A dobás után előrehajlás az elöl lévő lábhoz.
- A felkészítés közbeni kilépés és a dobás összekötésének gyakorlása párokban.

Néhány példa az egykezes felső átadás előkészítő játékaira

- Pontszerző játék közben az egykezes felső átadás gyakorlása.
- Egykapus játék közben a kapusok az egykezes felső átadást gyakorolják.
- 2:1 elleni cicajáték közben a középső játékost egykezes felső átadással kell átjátszani.

- Célba dobó versenyek különböző távolságban és magasságban elhelyezett célokra.

Az egykezes felső átadás közben előforduló hibák és a hibajavítás módszerei

- A dobókézzel azonos oldali láb végzi a kilépést.

A kilépéssel egybekötött egykezes felső átadás gyakorlása fallal szemben.

- A felkészítés végén a csukló túlságosan hátrahajlik.

A hajító mozdulat gyakorlása párokban a csukló munkájának hangsúlyozásával.

- A dobás közben a könyök a váll síkja alatt van.

A felkészítés gyakorlása a könyök helyes helyzetének hangsúlyozásával.

11.2.2. A diszkoszvetésszerű kidobás technikai leírása

A diszkoszvetésszerű kidobással a kapusok nagyobb távolságra tudják a labdát eljuttatni, mint az egykezes felső átadással. A dobókar tenyerével oldalról megtámasztott labdát a kapus törzsfordítás közben a könyök fokozatos kinyúlásával a váll síkjában hátralendíti, miközben a testsúly a térdben hajlított hátsó lábon van. A vető mozdulat a hátul lévő láb sarkának kifelé forgatásával és a dobókarral ellentétes kar nyitásával kezdődik, amelynek következtében a medence és a mellkas a dobás irányába kerül, a törzs pedig fokozatosan kiegyenesedik. Miután az előrelendülő kar eléri az oldalsó középtartás helyzetét, a csukló az előre hajlított helyzetből hátrahajlik, aminek következtében a labda végiggurul a tenyéren és az ujjakon. A vetőmozdulat végén a csukló előrehajlítása biztosítja a labda pontos célba juttatását (45. kép).

45. kép: A diszkoszvetésszerű kidobás

Forrás: Saját felvétel

11.2.3. A horogdobás technikai leírása

A kapus a dobókarjának csuklóját hátrahajlítva tenyerével alulról, az alkarjával pedig hátulról támasztja meg a labdát. A másik kar tenyere felülről biztosítja a labdát. A dobókar rézsútos mélytartásba nyújtott könyökkel törzsfordítás közben a test mögé lendül, miközben a dobókézzel ellentétes láb kilép és kitámaszt. A horogdobás a dobókarral ellentétes kar lefelé mozgásával és a dobókar nyújtott könyökkel történő rézsútos magastartásba történő lendítésével kezdődik. A két kar a lefelé, illetve a felfelé történő lendítése egyszerre történik. A felfelé lendítés közben a testsúly fokozatosan az elöl lévő lábra kerül. Amikor a felfelé lendülő nyújtott kar függőleges helyzetbe kerül, a csukló hátrahajlik, a labda pedig felgurul a tenyérre. A horogdobás végén a csukló előrehajlítása biztosítja a labda pontos célba juttatását (46. kép).

46. kép: A horogdobás

Forrás: Saját felvétel

11.3. A kirúgás technikai leírása és oktatása

A kapusok nemcsak kézzel, hanem lábbal is indíthatják támadást. A kirúgásokat általában akkor alkalmazzák, ha a távol helyezkedő csapattársukat szeretnék játékba hozni. A kirúgást a kapusok a talajról és a levegőben is végrehajthatják. A labdarúgás szaknyelvezete talajról

végrehajtott kirúgást kapukirúgásnak, a levegőből végrehajtott kirúgást pedig kapuskirúgásnak nevezi. A labdarúgás játékszabályai meghatározzák, hogy a különböző játékhelyzetekben melyiket kell alkalmazni.

11.3.1. A kapukirúgás technikai leírása és oktatása

A kapukirúgás technikai leírása

Kapukirúgás a talajról akkor végezhető el, ha a labda utoljára az ellenfelet érintette az alapvonal elhagyása előtt. Ilyenkor a labda játékon kívülre kerül és kapukirúgással folytatódik a játék, amelyet a kapusok és a mezőnyjátékosok is a kapuelőtér bármelyik pontjáról végrehajthatnak (47. kép). A labda akkor kerül játékba, ha elrúgták és elhagyta a 16,5 –est (iskolai keretek között, kispályára vonatkoztatva ez a 6-os vonalat jelenti). A kapukirúgás kisebb és nagyobb távolságokba is végrehajtható. A büntetőterülethez közel helyezkedő szélső hátvédeket a kapusok általában belsővel, a távol helyezkedő csapattársakat legtöbbször belső csüddel indítják. Bicskei Bertalan a támadásindításnak ezt a formáját bekk - kirúgásnak nevezi (Bicskei 2010).

47. kép: A kapukirúgás

Forrás: Saját felvétel

A kapukirúgás oktatása

A földről történő kapukirúgás oktatásánál használt rávezető gyakorlatok, előkészítő játékok, a kapukirúgás közben előforduló hibák és hibajavítási módszerek nagymértékben hasonlítanak a különböző rúgások oktatásánál leírtakhoz, ezért ezeket itt nem részletezem.

11.3.2. A kapuskirúgás technikai leírása és oktatása

A kapuskirúgás technikai leírása

A kapuskirúgást akkor alkalmazzák a kapusok, amikor a labda megfogása után egy távol helyezkedő csapattársukat szeretnék megjátszani. A kapus a kétkezes mellső fogásban tartott labdát a rúgó lábbal ellentétes oldali kézbe teszi át, majd az alulról tenyérrel alátámasztott labdát kicsit a rúgó láb oldalára feldobja. A rúgó lábbal ellentétes lábával előrelép és kitámaszt, miközben a rúgó láb hátralendül. Ezt követően a combját a rúgás irányába erőteljesen előrelendíti és lefeszített lábfejjel, teljes csüddel belerúg térdmagasságban a labdába. A rúgás után a támaszláb az előrelendült rúgó láb mellé kerül. A kapuskirúgás végrehajtható droprúgással is, amikor a teljes csüddel vagy a külső csüddel történő labdaérintés a lepattanás pillanatában történik. A kapuskirúgás távolsága megnövelhető, ha a kapus a kapuskirúgást negyedfordulattal köti össze (48. kép).

48. kép: A kapuskirúgás

Forrás: Saját felvétel

A kapuskirúgás oktatása

A levegőből történő kapuskirúgás oktatásánál használt rávezető gyakorlatok, előkészítő játékok, a kapuskirúgás közben előforduló hibák és a hibajavítási módszerek nagymértékben hasonlítanak a teljes csüddel történő rúgás oktatásánál leírtakhoz, ezért ezeket itt nem részletezem.

12. Zárszó

A technikai mozgásanyag oktatásának az a célja, hogy az egyes technikai elemeket a tanítványok a mérkőzéseken, ellenféllel szemben is sikeresen végre tudják hajtani. A testnevelő tanárok a labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatása közben különböző módszereket alkalmazhatnak. A módszerek kiválasztását több tényező is befolyásolja, amelyek közül néhányat kiemelnék. Mindig figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait és a labdarúgás iránti előképzettségüket. Más módszert kell alkalmazni a teljesen kezdő, és a tapasztalt, haladó szintű játékosokkal szemben. A testnevelés órákon résztvevő tanulók teljesítményében nagy különbségek találhatók, ezért mindig lesznek olyan tanítványok, akik a technikai elemek helytelen kivitelezés miatt kevésbé jutnak sikerélményhez. Ezért célszerű differenciálni és a gyakorlatok nehézségének megfelelően különböző csoportokat alakítani. Ennek azonban vannak előnyei és hátrányai is, amelyeket mindig az óra célkitűzésének megfelelően mérlegelni kell. Az oktató – nevelő tevékenység bipoláris folyamatában nagyon fontos szerepet tölt be a testnevelő tanár szakmai felkészültsége, személyisége, empatikus képessége, motiváló képessége, nevelési-, vezetési-, és tanítási stílusa, valamint konfliktuskezelő képessége. Véleményem szerint a sportszakmai, a sportpedagógiai, a sportpszichológiai és a sportszociológiai ismeretek együttes alkalmazása teszi lehetővé, hogy a testnevelő tanárok sikereket érjenek el munkájuk közben. A technikai elemek túlzott, önálló gyakoroltatása nem igazán motiválja a tanítványokat, ezért a rávezető gyakorlatok és előkészítő játékok mellett lehetőleg hagyjunk teret a technikai elemek kétkapus játék közbeni gyakorlására. Itt is tudatosan kell tervezni a játéktér nagyságát, a focilabda anyagát és méretét, a kapuk méretét, a játékidőt, a játékosok létszámát és a játék kezdete előtti csapatalakítást. A testnevelés órákon történő csapatalakítás nagymértékben befolyásolja, hogy a csapattagok milyen motivációval vesznek részt a labdarúgó játékban. Véleményem szerint úgy kell megválasztani a csapatokat, hogy lehetőleg egyforma játékerőt képviseljenek. Ez az esetek többségében úgy valósítható meg, hogy a testnevelő tanár tudatosan tervezi és irányítja a különböző csapatalakítási folyamatokat. A többféle csapatalakítási módszerrel elérhető, hogy ne mindig ugyanazon csapattagok kerüljenek egy csapatba (Németh 2006). A testnevelő tanár - tanítvány közötti interakció minősége nagymértékben kihat a tanítás hatékonyságára. A gyakorlati munkában ez azt jelenti, hogy a tehetséges játékosok a testnevelő tanárukkal történő rossz viszony miatt nem a tőlük elvárt teljesítménnyel hajtják végre a gyakorlatokat, illetve nem a képességeiknek megfelelő szinten

vesznek részt a játékban. A legszélsőségesebb esetben szándékosan, különböző kitalált indokok miatt nem vesznek részt az iskolák közötti bajnokságokon. A rossz viszony lehetséges okaira most nem térnék ki, de szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a testnevelő tanár – tanítvány interakciója közben létrejövő kommunikációs stílus jól tükrözi a kapcsolat minőségét. A testnevelés tantárgy tanítása során vannak olyan speciálisnak mondható helyzetek, amelyeknél nagyon fontos, hogy a testnevelő tanár rövid, lényegre törő, határozott utasításokkal igyekszik a tanítvány tudomására hozni, hogy a mozgás kivitelezése közben mire kell jobban figyelnie. Ezekre az utasításokra a rávezető gyakorlatok, az előkészítő játékok és a kétkapus játék közben a tanulók az eltérő személyiségjegyeik miatt különböző módon reagálnak. A nehézség abban rejlik, hogy a testnevelő tanároknak fel kell ismerniük, hogy melyik az a kommunikációs stílus, amivel legjobban motiválhatják tanítványaikat. Könyvemben a teljesség igénye nélkül a labdarúgás technikai mozgásanyagának az oktatását, rávezető gyakorlatait és előkészítő játékait ismertettem. A bemutatott példák nem kötelező jellegűek, hanem javaslatok, hisz egy technikai elem megtanítása többféle módszerrel is történhet. Főként azok a gyakorlatok kerültek látótérbe, amelyek iskolai körülmények között a testnevelés órákon megvalósíthatók, de néhány olyan technikai elemet is bemutattam, amelyek a labdarúgás technikai szaknyelvezetéből nem szabad kihagyni. A felsorolt gyakorlatok oktatása csak akkor lehet eredményes, ha a testnevelő tanár saját személyiségével, lelkesedésével aktív résztvevőjévé válik az oktatási folyamatnak. Bízom benne, hogy a leírt gyakorlatok és oktatási módszerek segítséget nyújtanak testnevelő tanár kollégáim labdarúgó óráinak megtartásához. Ehhez kívánok sok sikert és jó egészséget!

13. Irodalomjegyzék

1. Bacsó István – Göltl Béla – Orosz Pál – Zalka András (1991): A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest.

2. Báthori Béla (1985): A testnevelés elmélete és módszertana. Sport, Budapest.

3. Beckham, David (2008): Focisuli. Partvonal Könyvkiadó, Budapest.

4. Benedek Endre (1985): Gyermek labdarúgók felkészítése. Sport, Budapest.

5. Benedek Endre (1991): Focitól a labdarúgásig. Inter-Product Kft. Szombathely.

6. Benedek Endre - Pálfai János (1978): 600 labdarúgó edzésjáték és gyakorlat. Sport, Budapest.

7. Bernhard Brugmann (2001): 1009 játék és gyakorlatforma a labdarúgásban. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.

8. Bicskei Bertalan (1997): Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése. Aréna 2000-Sportfutár, Budapest.

9. Bicskei Bertalan (2010): Kapusok könyve. Fiataloktól a felnőtt, amatőröktől a profi kapusokig. Bicskei és Fiai Kft., Budapest.

10. Biróné Nagy Edit (szerk. 2004): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

11. Both József (1997): A futball egy nagy játék. Hermina Kiadó, Budapest.

12. Bódisné Kota Erzsébet – Szabóné Nagy Mária: A labdarúgás technikai elemeinek oktatása az általános iskola 1-4. évfolyamán. 13.
http://109.74.55.19/tananyag/tananyagok/sportedzo/foci.pdf

13. Cook, Malcolm (2011): 101 focigyakorlat 7-11 éveseknek. Alexandra Kiadó, Pécs.

14. Cook Malcolm (2011): 101 focigyakorlat 12-16 éveseknek. Alexandra Kiadó, Pécs.

15. Csanádi Árpád (1978): Labdarúgás 1. A labdarúgás technikája. Sport, Budapest.

16. Csanádi Árpád (1978): Labdarúgás 2. A labdarúgás stratégiája. Sport, Budapest.

17. Csillag Béla (1980): A labdarúgás technikai ismeretei. In: Csillag Béla – Detre Pál – Honti Gyula - Szigeti Lajos: Játék II. Tankönyvkiadó, Budapest, 207-274.

18. Detre Pál (1975): Játék I. Tankönyvkiadó, Budapest.

19. Detre Pál – Szigeti Lajos (1977): Játék I. Tankönyvkiadó, Budapest.

20. Csillag Béla – Detre Pál – Honti Gyula - Szigeti Lajos (1980): Játék II. Tankönyvkiadó, Budapest.

21. Gál László (szerk. 1992): Sportjátékok I. Tankönyvkiadó, Budapest.

22. Gerhard, Bauer (2008): Labdarúgás (Fitten & Egészségesen sorozat). Cser Kiadó, Budapest.
23. Gombocz János (2002): Sport és nevelés. In: Göltl Béla: Labdarúgás lépésről lépésre. MSTT, Budapest, 25-49.
24. Göltl Béla (2002): Labdarúgás lépésről lépésre. MSTT, Budapest.
25. Halmos Imre (1994): Sportjátékelmélet. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
26. Hargitay György (1975): Korszerű kapusjáték. Sport, Budapest.
27. Hughes, Charles F.C. (1976): Csapatmunka és taktika a labdarúgásban. Sport, Budapest.
28. Hunt, Chris (2008): A futball képes enciklopédiája - A kezdetektől napjainkig - Második, bővített kiadás. Saxum Kiadó, Budapest.
29. Istvánfi Csaba (1986): Sportjátékosok edzése. Sport, Budapest.
30. Istvánfi Csaba (2006): Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség. Plantin-Print Kiadó, Budapest.
31. Kállai Imre (1995): Támadásvariációk a modern labdarúgásban. Debrecen.
32. Knapp, B. (1972): Skill in Sport. Routledge and Kegan Paul, London.
33. Kulman Miklós (2005): Labdarúgás. In: Rétsági Erzsébet: Kézikönyv a testnevelés tanításához. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 242-273.
34. Kristóf László – Gál László (1992): A sportjátékok elmélete és módszertana. In: Gál László (szerk.): Sportjátékok II. Tankönyvkiadó, Budapest, 7-83.
35. Riegler Endre (2004): Sportjátékelmélet I. Plantin Print Bt. Budapest.
36. Magyar György (1992): Labdarúgás. In: Kristóf László - Magyar György - Gál László: Sportjátékok III. Tankönyvkiadó, Budapest, 157-256.
37. Makszim Imre (2002): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest.
38. Mezey György (1988): Élvonalbeli labdarúgók felkészítése. Sport, Budapest.
39. Nádori László (1981): Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest.
40. Nádori László (1995): Sportelmélet és módszertan. JPTE Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs.
41. Németh Zsolt (szerk. 2005): Az interakció jelentősége a labdarúgásban. PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs.
42. Németh Zsolt (2006): Konfliktus megoldási javaslatok labdarúgók csapatalakítási folyamatában. „A sport és tudomány napja” konferenciakötet. PTE TTK TSTI, Pécs.
43. Pásztory Attila – Rákos Etelka (1992): Sportjátékok I. Tankönyvkiadó, Budapest.

44. Rétsági Erzsébet (szerk. 2001): Kézikönyv a testnevelés tanításához. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
45. Rétsági Erzsébet (2004): A testnevelés tantárgypedagógiája. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
46. Riegler Endre (2004): Sportjátékelmélet I. Plantin Print Bt. Budapest.
47. Prisztóka Gyöngyvér (1998): Testneveléselmélet. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
48. Szigeti Lajos (szerk. 1980): Játék II. Sportjátékok. Tankönyvkiadó, Budapest.
49. Tóth János (1997): Edzésjátékok serdülőkortól- versenyzőkorig. Kispad 1997/1-2. 39-45. old.
50. Tóth János (1997): Erőfejlesztés alacsonyabb osztályú labdarúgó csapatoknál. Kispad 1997/3. 34-38. old.
51. Tóth János (1998): Labdarúgó kisjátékok az iskolában (Módszertani lapok)/ Testnevelés/1998/4. sz. 18-25. oldal.
52. Tóth János (2001): Labdarúgóedzések játékai I. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar /TF jegyzet/. (2001. dec.15.) 44 oldal.
53. Tóth János - ifj. Tóth János (2010): Labdarúgást előkészítő játékok általános iskolás gyerekek részére (labdavezetés). Futball, III. évf. 23. szám. 10-13. oldal.
54. Tóth János - ifj. Tóth János (2010): Átadás - átvétel gyakorlatok általános iskolás gyerekek részére. Futball, III. évf. 24. szám. 10-13. oldal.
55. Tóth János - ifj. Tóth János (2010): Cselezés - szerelés oktatása általános iskolai keretek között. Futball, III. évf. 25. szám. 16-20. oldal.
56. Tóth János - ifj. Tóth János (2010): A fejelés oktatása és játékai az általános iskola alsó tagozatában. Futball, III. évf. 26. szám.16-20. oldal.
57. Tóth János - ifj. Tóth János (2010): A fejelés oktatása és játékai az általános iskola felső tagozatában és a középiskolában. Futball, III. évf. 27. szám.16-20. oldal.
58. Tóth János – ifj. Tóth János (2011): Az utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelményei. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
59. ifj. Tóth János - Tóth János - Hamar Pál (2012): Iskolai testnevelésben és tanórán kívüli labdarúgó foglalkozásokon részt vevő 9-10 éves tanulók teljesítményének elemzése. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13. 49. 41-45.
60. Zalka András (szerk. 1975): Labdarúgók felkészítése. Sport, Budapest

A röplabdázás oktatásának módszertana

Szerző:
Gyöngyösi Zoltán

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék 224
1. BEVEZETÉS 226
2. A RÖPLABDÁZÁS MEGJELENÉSE A TANTERVEKBEN 229
2.1 A röplabdázás oktatásának előkészítése az 1-2. évfolyamra vonatkozó kerettantervben 230
Ismeretek/fejlesztési követelmények 230
2.2 A röplabdázás a 3-4. évfolyamra vonatkozó kerettantervben 238
2.3 A röplabdázás az 5-6. évfolyamra vonatkozó kerettantervben 240
2.4 A röplabdázás a 7-8. évfolyamra vonatkozó kerettantervben 243
2.5 A röplabdázás a 9-10. évfolyamra vonatkozó gimnáziumi kerettantervben 247
Ismeretek/fejlesztési követelmények 247
2.6 A röplabdázás a 11-12. évfolyamra vonatkozó gimnáziumi kerettantervben 250
Ismeretek/fejlesztési követelmények 251
2. A RÖPLABDÁZÁS JELLEGE, OKTATÁSÁNAK SAJÁTOS SZEMPONTJAI 255
3. ELŐKÉSZÍTŐ FELADATOK ÉS JÁTÉKOK 260
4. A RÖPLADÁZÁS TECHNIKAI ELEMEINEK OKTATÁSA 267
5.1 A KOSÁRÉRINTÉS 270
A kosárérintés alaptechnikája (4. kép) 271
A kosárérintés oktatásának gyakorlatai 273
Kosárérintés elfordulással 282
Kosárérintés hátra 284
Kosárérintés levegőben 285
Kosárérintés levegőben, egy kézzel 286
Játék 1:1 és 2:2 ellen kosárérintéssel 287
A kosárérintés tipikus hibái, és javításuk 288
5.2 AZ ALKARÉRINTÉS 290
Az alkarérintés alaptechnikája 290
Az alkarérintés oktatásának gyakorlatai 293
Az alkarérintés tipikus hibái, és javításuk 299
5.3 A NYITÁSOK 301
A nyitások fajtái 301
Az alsó egyenes nyitás technikája 301
Az alsó egyenes nyitás oktatása 302
Az alsó egyenes nyitás hibái, javításuk 302

A felső egyenes nyitás technikája ... 303
A felső egyenes nyitás oktatása ... 303
A felső egyenes nyitás hibái, javításuk ... 304
5.4 TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK AZ ALAPÉRINTÉSEKKEL ... 305
5.5 A NYITÁSFOGADÁS ... 306
A nyitásfogadás technikája, oktatása ... 306
Nyitásfogadás hibái, javításuk ... 307
Játék 3:3ellen nyitással ... 308
5.6 A FELADÁS ... 308
A feladás technikája ... 308
A feladás oktatása ... 309
A feladás hibái, javításuk ... 310
5.7 TÁMADÁSOK ... 311
Az alapütés technikája ... 311
Az alapütés oktatása ... 312
Az alapütés hibái, javításuk ... 313
Az egykezes ejtő érintés technikája, oktatása, hibajavítása ... 314
Játék 4:4 ellen a támadások bekapcsolásával ... 315
5.8 A SÁNCOLÁS ... 315
A sáncolás technikája ... 315
A sáncolás oktatása ... 318
A sáncolás hibái, javításuk ... 319
5.9 A MEZŐNYVÉDEKEZÉS TECHNIKAI ELEMEI – GURULÁSOK ÉS VETŐDÉSEK ... 320
5.10 JÁTÉK 6:6 ELLEN ... 321
6. TAKTIKAI ALAPELVEK ... 323
6.1 Nyitás ... 323
6.2 Nyitásfogadás ... 324
6.3 Feladás ... 326
6.4 Támadás ... 326
6.5 Sáncolás ... 327
6.6 Mezőnyvédekezés ... 328
6.7 Cserejátékosok ... 328
7. ÖSSZEGZÉS ... 329
8. IRODALOMJEGYZÉK ... 330

1. Bevezetés

A röplabdázás a világ egyik legnépszerűbb, legelterjedtebb sportága, összesen 500 millióan űzik! A Nemzetközi Röplabda Szövetség (FIVB) 220 tagországot számlál, valószínűleg többet, mint bármely más sportszervezet, vagy egyéb szervezet a világon! Összehasonlításul néhány nemzetközi sportszervezet, és más jellegű szervezet adatai e vonatkozásban: Nemzetközi Kosárlabda Szövetség (FIBA) 212 tagország, Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) 212 tagország, Nemzetközi Labdarúgó Szövetség (FIFA) 209 tagország, Egyesült Nemzetek Szövetsége (ENSZ) 193 tagország, Nemzetközi Vöröskereszt (ICRC) 188 tagország.[1]

A röplabdázás két szakága is szerepel az olimpiákon, 1964 óta a teremröplabdázás, 1996 óta pedig a strandröplabdázás is. E mellett 1980 óta a paralimpiai játékok hivatalos versenyszáma az ülőröplabda. Londonban, a 2012-es Nyári Olimpiai Játékokon a legnézettebb labdajáték a röplabdázás volt, a terem- és strandröplabda mérkőzésekre összesen 2.371.500 db jegy fogyott, míg a labdarúgó mérkőzésekre 2.166.898 db, a kosárlabda mérkőzésekre 853.600 db, a kézilabda mérkőzésekre 500.600 db, a vízilabda mérkőzésekre pedig 297.000 db. A strandröplabdázás nézettsége - közel. 1 M db eladott jeggyel - önállóan is megelőzte a többi labdajátékot a labdarúgás, és a teremröplabda kivételével, és itt keltek el leggyorsabban a jegyek, 14 perc alatt![1] Nagyon dinamikusan fejlődött tehát a röplabdázás 1895 óta, amikor W. G. Morgan, a Holyoke YMCA egyetem testnevelési igazgatója kitalálta. Ő még 'minnonette'-nek nevezte, majd a játék 1896-os bemutatóján Springfieldben már 'volley-ball'-nak, azaz repülő labdának hívta A. T. Helsted doktor, valószínűleg a tenisz röpteütés (volley) nyomán.[2]

A Magyar Röplabda Szövetség alapító tagja volt a Nemzetközi Röplabda Szövetségnek 1947-ben, és az azt követő évtizedekben szép eredmények születtek hazánk röplabdázásában. Női válogatottunk kétszer szerzett olimpiai negyedik helyezést (1976 Montreal, 1980 Moszkva), a férfiak pedig hatodik helyen végeztek Tokióban (1964). Férfi válogatottunk 1963-ban, a női 1975-ben szerzett ezüstérmet az Európa Bajnokságon, e mellett összesen négy bronzérmet is nyertek válogatottjaink. Legnagyobb klub sikerünk, hogy 1973-ban a NIM csapata megnyerte a Bajnokcsapatok Európa Kupáját (BEK). Olyan játékos egyéniségek kerültek ki a magyar röplabda sportból, mint a 329-szeres válogatott *Bardi Gyöngyi*, aki két olimpiai negyedik helyezés mellett két EB bronzérmet szerzett, klubjával pedig kétszer is a Bajnokok Ligája

második helyén végzett, vagy a XX. század legjobb magyar női röplabdázójának választott *Szalayné Sebők Éva*, aki EB ezüstérmes, olimpiai és VB negyedik helyezett, klubjával pedig eljutott a csúcsra, mert a magyar és olasz bajnoki címek, kupagyőzelmek mellett BEK-et, és KEK-et is nyert. *Buzek László* a világon elsőként alkalmazta a felugrásos nyitást, és a hátsó soros támadást, *Kántor Sándor* 2001-ben a világ egyik legerősebb bajnokságában Olaszország aranylabdása lett (legjobb játékos), és bekerült a világválogatottba is. Ennyit sem kell azonban visszamennünk az időben ahhoz, hogy a világ élvonalába tartozó magyar játékosokat találjunk. 2007-ben *Nagy Péter* (Friedrichshafen) lett az első magyar Bajnokok Ligája győztes röplabdázó, 2012-ben a CEV kupa döntőjében *Veres Péter* (Dinamo Moszkva), és *ifj. Grózer György* (Asseco Rezovia Rzeszóv) egymás ellenjátszottak, majd Grózer 2014-ben az orosz Belgorod meghatározó játékosaként Bajnokok Ligáját nyert.[3]

Méltán világhírű játékosaink mellett a sportág egyéb területein is meghatározó személyiségeket tud felmutatni a magyar röplabdázás. *Dr. Kotsis Attiláné*, a magyar női röplabda válogatott legsikeresebb szövetségi kapitánya 2010-ben bekerült a Röplabda Híresség Csarnokába (Volleyball Hall of Fame), elismerve nemzetközi szinten is meghatározó edzői tevékenységét. Ő volt a női röplabda edzők úttörője, a mai napig az egyetlen női edző, aki három olimpián is részt vett szövetségi kapitányként (1972 München – 5. hely, 1976. Montreal – 4. hely, 1980. Moszkva – 4.hely). A híresség közt a magyarok közül elsőként 2006-ban Dr. Holvay Endre kapott helyet, aki kétszer is volt a nemzetközi szövetség alelnöke, valamit 1964 és 2000 között az FIVB technikai delegáltjaként az összes olimpiai röplabda torna lebonyolításában döntő szerepet vállalt. *Hóbor Béla* évtizedeken keresztül a világ egyik legelismertebb, legtöbbet foglalkoztatott játékvezetője volt. Három alkalommal vezetett Európa Bajnoki döntőt, hat alkalommal volt közreműködő a Bajnokok Ligája döntőjében, és négy olimpián is vezetett mérkőzéseket. 2004-ben Athénben elődöntőt vezetett, 2000-ben Sydneyben, és 2008-ban Pekingben második játékvezető volt az olimpiai döntőben, a legutóbbi olimpián pedig 2012-ben Londonban ő volt az első játékvezető az aranymeccsen. Mindemellett ő vezette minden idők legnézettebb röplabda mérkőzését is – 1996-ban Belo Horizontében (Brazília) 28 ezer néző tekintette meg a Brazília – Olaszország világliga mérkőzést![4]

Hazánkban az utóbbi évtizedekben nem sikerült kiugró eredményeket elérni sem válogatott, sem klub színekben, ezért a média figyelme is elkerülte ezt a sportágat. A többi labdajátéknál kevésbé ismerik az emberek, és sok iskolában nem is tanítják a testnevelők. Könyvünk igyekszik segítséget nyújtani a sportág szakszerű oktatásához, és kedvet csinálni a

röplabdázás tanításához. Első sorban testnevelő tanárokhoz, a röplabdázást kezdő szinten oktatókhoz szeretnénk szólni, ezért hangsúlyosan az alapérintésekre, alaptechnikákra koncentrálunk, de emellett érintjük az összes területet, amit a testnevelés tanterv a röplabdázással kapcsolatosan tartalmaz. Reményeink szerint könyvünkkel hozzá tudunk járulni az egész világon ismert, és kedvelt, Magyarországon is nagy hagyományokkal rendelkező röplabdázás hazai fejlődéséhez.

2. A röplabdázás megjelenése a tantervekben

Ahhoz, hogy a röplabdázás oktatásának folyamatát meg tudjuk tervezni, el kell döntenünk, hogy mi a célunk, vagyis mit akarunk megtanítani. A tantervi tartalmak, valamint saját iskolánk lehetőségeinek ismeretében dönthetünk aztán a konkrét oktatási feladatokról, az alkalmazott módszerekről. A tantervben a röplabdázás technikai elemei az előkészítéstől a versenyröplabda felé mutató összetett elemekig megtalálhatóak, de az oktatás természetesen nem lineáris, hanem koncentrikus. A már megtanult technikák évről évre finomodnak, pontosabbak lesznek, ahogy a röplabdázás oktatásának ismétlődő blokkjaiban újra és újra előkerülnek, miközben a tanulók idősebbek lesznek, fizikai és értelmi képességeik fejlődnek. Az elsajátított tudás ugyanakkor segíti az újabb technikai elemek megtanulását, egyrészt a mozgásminták transzferje miatt, másrészt a tanulási feladatok kiegészítéseként alkalmazott, már megtanult gyakorlatok, technikák révén.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma 51/2012. (XII.21.) számú rendeletében szabályozza a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjét.[5] Mi az általános iskolák 1-4., és 5-8., valamint a gimnáziumok 9-12. évfolyamára vonatkozó kerettantervek röplabdázásra vonatkozó részeit idézzük. Természetesen vannak más iskolatípusok, így más kerettantervek is – pl. szakközépiskolai, szakiskolai -, de az általános iskolai, és gimnáziumi tantervnél bővebb tartalmat a röplabdázásra vonatkozóan nem találhatunk bennük.

A röplabdázás technikai elemeinek összetettsége, valamint a különböző mozgásformák közti transzferhatás miatt rendkívül sok tantervi elem kapcsolható ehhez a sportághoz. Ezeket a kapcsolódási pontokat az 1-2. évfolyamos tantervre vonatkozóan általánosságban feltárjuk, de a 3. évfolyamtól csak a tanterv kimondottan röplabdázásra vonatkozó részeit ismertetjük. Az 1-2. évfolyamos anyaghoz hasonlóan a további évfolyamokon is kapcsolódik a röplabdázáshoz az egyéb részek mozgásanyaga, de ezeknek az összefüggéseknek a részletes feltárása nem célja tankönyvünknek. Ugyanakkor szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a sportági mozgásanyag elsajátítása a testnevelés tanterv szerves részeként, az egyéb részekhez kapcsolódóan, a többi mozgásanyagra épülve, és azt kiegészítve lehet igazán sikeres!

2.1 A röplabdázás oktatásának előkészítése az 1-2. évfolyamra vonatkozó kerettantervben

<table>
<tr><td>Tematikai egység/
Fejlesztési cél</td><td colspan="2">Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák</td><td>Órakeret
75 óra</td></tr>
<tr><td>Előzetes tudás</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</td><td colspan="3">Az alapvető mozgáskészségek tanulásának folyamatában a cselekvésbiztonság formálása.
Az egyéni, a páros és a csoportos tanuláshoz szükséges személyes és szociális kompetenciák fejlesztése.
A mozgástanulás folyamatában a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásminták változatos és stabil végrehajtásának elérése - lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ismeretek/fejlesztési követelmények</td><td>Kapcsolódási pontok</td></tr>
<tr><td colspan="3">MOZGÁSMŰVELTSÉG
Járások, futások, oldalazások, szökdelések és ugrások:
Helyben és haladással az ütközések elkerülésével; különböző irányokban és sebességgel; megindulásokkal és megállásokkal; irány- és sebességváltással; meghatározott, majd önállóan alkotott mozgásútvonalakon; dinamikus kar- és lábmozgásokkal összekötve; akadályok leküzdésével; dalra, énekre, zenére; menekülő, üldöző feladatokkal. Utánzó mozgások.
Egyszerű, 2–4 mozgásformából álló helyváltoztató mozgássorok egyénileg, párban és csoportban végrehajtva. Ugrások és szökdelések, talajra érkezések. Helyváltoztató mozgások egyszerűbb akadálypályán.
Járás, futás, oldalazás, szökkenés, szökdelés egy és két lábon, kettőzött szökdelés, galoppszökdelés mint alapvető természetes mozgáskészségek, valamint kombinációik végrehajtása.
Lendítések és körzések:
Különböző testrészekkel; testhelyzetekben; irányokba; tempóban;</td><td>Matematika: térbeli tájékozódás, síkidomok, törtek alapjai.

Környezetismeret: tájékozódási alapismeretek.

Vizuális kultúra: vizuális kommunikáció.</td></tr>
</table>

ritmusban végrehajtott mozdulatok gyakorlása. *Hajlítások és nyújtások:* Testrészek, ízületek differenciált hajlítása és nyújtása; szimmetrikusan, aszimmetrikusan; különböző testrészek hajlítása és nyújtása helyváltoztató és egyéb helyzetváltoztató mozgások közben; hajlítások és nyújtások összekapcsolása futásból felugrással, illetve eszközhasználattal. *Fordítások és fordulatok:* Fordítások különböző testrészekkel, ellentétesen („csavarodások”); fordítások és fordulatok különböző kiinduló helyzetekből; negyed, fél, háromnegyed és egész fordulat helyben, ugrással; fordítások és fordulatok párban, tükörképben és azonosan; fordulatok különböző helyváltoztató mozgások közben, különböző eszközökkel és eszközökön. *Tolások és húzások:* Toló és húzó mozdulatok helyben, különböző erőkifejtéssel, testrészekkel és eszközökkel; nagyobb tömegű eszközök húzása és tolása fokozódó erőkifejtéssel, csoportosan. Közös egyensúlyi helyzetek megtalálása párokban toló és húzó mozdulatokkal. Különböző testrészek emelése párokban. *Emelések és hordások:* Társemelések és társhordások 3-4 fős csoportokban, párokban. Különböző eszközök emelése és hordása az ízület- és gerincvédelem alapelveinek megfelelően. *Függés- és lengésgyakorlatok:* Mászókötélen, bordásfalon, alacsonygyűrűn, KTK-n, egyéb játszótéri eszközökön az egyéni kompetenciáknak megfelelően; „vándormászás” függőállásban vagy függésben. *Egyensúlygyakorlatok:* Különböző testrészeken és testhelyzetekben stabil és egyenetlen felületen; talajon, vonalon és különböző eszközökön, szereken fokozatosan nehezedő feltételek mellett (alátámasztás szélességének csökkentése, eszközmagasság, dinamikus kar- törzs- és	

lábgyakorlatok bekapcsolása, helyben és haladással, fordulattal stb.); szimmetrikus és aszimmetrikus helyzetekben; közös súlypont megtalálásával párokban. Egyensúlyi helyzetek megtalálása lassú hely- és helyzetváltoztató mozgásokból; eszközök egyensúlyban tartása helyben különböző testrészekkel, illetve eszközökkel; egyéb egyensúlygyakorlatok. *Gurulások, átfordulások:* Vízszintes tengely és hossztengely körül; különböző testrészeken, irányokba és sebességgel; társsal, társakkal; különböző kiinduló helyzetekből, előzetes vagy utólagos mozgással összekapcsolva. *Támaszok:* Karhajlítások és nyújtások támaszhelyzetekben; testsúlymozgatások (testsúlyáthelyezések), támlázás helyben különböző testhelyzetekben. Haladás kéztámaszos helyzetekben (utánzó mozgásokkal is): talajon, különböző irányokba, sebességgel, mozgásútvonalakon, mozgásirányokba; szerekre fel, szerekről le, szereken át; lépegetések kézzel és lábbal különböző támaszhelyzetekben; csúszások, kúszások, mászások, átbújások; talicskagyakorlatok; fel-, le-, átmászások eszközökre. *A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgásokat alkalmazó játékok:* Szerepjátékok, szabályjátékok, feladatjátékok, alkotó, kreatív és kooperatív játékok, népi gyermekjátékok megismerése. A közösség összteljesítményén alapuló versenyjátékok alkalmazása. A saját egyéni teljesítmény túlszárnyalását célzó versenyfeladatok. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A térbeli tudatosság (érzékelés): elhelyezkedés a térben; mozgásirány; a mozgás horizontális síkjai; a mozgás végrehajtásának útvonala; a mozgás kiterjedése. Az energiabefektetés tudatossága: idő, sebesség; erőkifejtés; lefutás fogalmak ismerete. Kapcsolatok, kapcsolódások: testrészekkel; tárgyakkal és/vagy társsal	

vagy társakkal végzett gyakorlatok ismerete. A tematikus területhez kapcsolódó mozgásos feladatok elnevezései. Az egyes mozgások vezető műveleteinek, tanulási szempontjainak fogalmi ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Hely- és helyzetváltoztató mozgás, járás, futás, oldalazás, szökdelés, ugrás, lendítés, körzés, hajlítás, nyújtás, fordítás, fordulat, tolás, húzás, emelés, hordás, függés, lengés, egyensúlyozás, gurulás, átfordulás, támasz, mozgásirány, mozgásútvonal, mozgássík, erőkifejtés, lendület, mozgásos játék, játékszabály, játékszerep.

A hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák című tantervrész a labdás sportágak előkészítésének fontos elemeit sorolja fel, de nem tartalmaz kifejezetten röplabdás gyakorlatokat. Jól felismerhetőek ugyanakkor azok a gyakorlatcsoportok, melyek a röplabda sportág oktatásának megalapozásában kiemelt jelentőségűek.

Oldalazások – védekező lábmunka, nyitásfogadás. *Szökdelések, ugrások* – felugrások a hálónál (támadás, sáncvédekezés), felugrásos nyitás. *Lendítések* – felugrások előkészítése, súlypontemelkedés segítése, ütő- és nyitómozdulat előkészítése. *Hajlítások és nyújtások* – súlyponti helyzet változtatása (lábak), labdaérintések végrehajtása (karok). *Fordulatok* – játékhelyzetekhez való alkalmazkodás, labda követése, labda felé fordulás. *Gurulások, átfordulások* – mezőnyvédekezés talajközeli elemei, hossztengely körüli elfordulások a levegőben támadó érintés, és sáncérintés közben.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Manipulatív természetes mozgásformák**	**Órakeret 54 óra**
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sporteszközök balesetmentes használatának rögzítése. Az egyéni képesség- és készségszinthez igazodó eszközhasználati formák kihívást jelentő és egyben élményszerű gyakoroltatása. A finommotorika fejlesztése – lehetőség szerint – a Kölyökatlétika mozgásanyagának beépítésével.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Dobások (gurítások) és elkapások:* Egy- és kétkezes labdagörgetések talajon és a testen, labdaterelések, gurítások és dobások: különböző technikával; kiinduló helyzetekből; távolságra; célra; többféle anyagú, méretű, formájú, 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. *Rúgások, labdaátvételek lábbal:* Álló, guruló labda rúgása álló helyzetből, lassú mozgásból szabadon, társhoz, célra. Labdakontroll és labdavezetéses gyakorlatok a láb részeivel; tértárgyak vagy társak között; helyben és járás közben; meghatározott mozgásútvonalakon. Guruló labda megállítása talppal, belsővel. Játékos passzgyakorlatok falhoz, társhoz. 2–3 vagy több játékos együttműködése különböző alakzatokban, átadások irányának megváltoztatásával. Rúgások célra, különböző távolságra és magasságban. Rúgó feladatok kézből, pattanásból szabadon. *Labdavezetések kézzel:* Labdaérzékelő 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. *Ütések testrésszel és eszközzel:* Puha labda és léggömb ütése testrésszel, rövid és hosszú nyelű ütővel különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és	*Matematika:* műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek. *Informatika:* médiainformatika. *Környezetismeret:* testünk és életműködésünk, mozgások, tájékozódási alapismeretek.

csoportokban; helyben és haladással. *A manipulatív természetes mozgásformák gyakorlása játékokban:* Szabályjátékok, feladatjátékok, egyszerű sportjáték előkészítő kis játékok; alkotó, kreatív és kooperatív játékok megismerése. Népi gyermekjátékok alkalmazása. A manipulatív mozgásokat alkalmazó, pontosságra, csökkenő hibaszázalékra, növekvő sikerességre, kreatív eszközhasználatra irányuló egyéni, páros és csoportos versengések. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Biztonságos és balesetmentes eszközhasználat ismerete. Az egyes manipulatív alapmozgások vezető műveletei, tanulási szempontjai. Térbeli és energia-befektetésbeli ismeretek az eszközhasználat relációjában. Az eszközkezelés lehetőségeinek megkülönböztetése. A játékfeladat által megkövetelt szabályok szerinti eszközhasználat ismerete.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Gurítás, dobás, elkapás, labdavezetés, labdaátvétel, rúgás, ütés, sporteszköz, használati szabály, kosárfogás, bekísérés, terelés, pattintás, labdaív, alsódobás, felsődobás, mellsődobás.

A manipulatív természetes mozgásformák című tantervrész tartalmazza a labdás sportágak előkészítésének kulcsfontosságú területét, a labdás ügyességfejlesztést. Bár felületes nézőpontból csak az *ütések testrésszel* és eszközzel *című rész* utal a röplabdázásra, de könnyen belátható, hogy a labda érzékelése, a labdához való igazodás, a labdatovábbítás iránya és ereje, a labda érkezésének elővételezése, és egyéb mozgásműveltségi tartalmak is megjelennek a röplabdázásban.

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 és a csapathoz való pozitív viszony alakítása során.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Kis létszámú, játékos hely-, helyzetváltoztató és manipulatív feladatmegoldások:* labdarúgás, minikosárlabda, miniröplabda, szivacskézilabda, illetve egyéb sportjáték jelleggel. Támadó és védekező szerepek kisjátékok közben. A játékszabályok fokozatos bevezetése a játéktevékenység során. … *Miniröplabda:* Kosárérintés és alkarérintés próbálkozások léggömbbel, puha labdával. *Sportjáték-előkészítő kisjátékok:* Létszámfölényes és létszámazonos helyzetek megoldása. Kooperatív miniröplabda játékok; célbadobó-, ütő- és rúgójátékok; vonaljátékok; „cicajátékok”; zsinórlabda; sportjátékok kislétszámú mérkőzései egyszerűsített szabályokkal. 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.	*Technika, életvitel és gyakorlat:* anyagok és alakításuk. *Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Környezetismeret:* testünk és életműködéseink, tájékozódási alapismeretek.

Kulcsfogalmak/ fogalmak	Játékfeladat, játékszabály, helyezkedés, labdatartás, üres terület, védekezés, támadás, összjáték, technikai elem, együttműködés, sportszerűség, győztes, vesztes, megegyezés, különbözőség, másság, elfogadás, szabályszegés.
A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák* Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások folyamatos végrehajtása egyszerű kombinációkban a tér- és energiabefektetés, valamint a mozgáskapcsolatok sokrétű felhasználásával. A játékszabályok és a játékszerepek, illetve a játékfeladat alkalmazása. *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban* 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 érdekkel szemben, vagyis a közös cél fontosságának tudatosulása. A sportszerű viselkedés néhány jellemzőjének ismerete.

A természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban című tantervrész már konkrétan tartalmazza a miniröplabdázást. A röplabdázás alapérintéseinek későbbiekben ismertetett, részekre bontott oktatása ekkor még nem célszerű, de globális módon már mozgásélményt kaphatnak a tanulók ezekről a speciális technikákról.

Bár bővebben nem ismertetjük, de az 1-2. évfolyamos tanterv tartalmaz a röplabdázás mozgásanyagához kapcsolódó, azt előkészítő további részeket is. Csak néhány példát említve - az atlétikai mozgásformáknál található szökdelések (többszöri felugrás a hálónál), a küzdő jellegű feladatoknál olvasható esések, és tompítások (mezőnyvédekezésnél érintkezés a talajjal), de még az úszógyakorlatok is (anaerob terhelés) felfoghatóak a röplabdázás oktatásának előkészítéseként.

2.2 A röplabdázás a 3-4. évfolyamra vonatkozó kerettantervben

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban**	**Órakeret 30 óra**
Előzetes tudás	Tapasztalat a manipulatív természetes mozgásformák gyakorló- és feladathelyzetben 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 játékfeladatok során a csapatérdek hangsúlyos megjelenítése az egyéni érdekkel 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**
MOZGÁSMŰVELTSÉG *Általános technikai és taktikai tartalmak*: Támadó és védő feladatok terület- és emberfogással kisjátékok közben; páros cselezési feladatok, testcsel labdavezetéssel, játékos passzgyakorlatok; passzgyakorlatok labdavezetéssel kombinálva 1:1, 2:1, 3:1 ellen. … *Miniröplabda:* Kosárérintés és alkarérintés, alsó egyenes nyitás puha labdákkal, léggömbbel egyénileg, párokban, csoportokban.	*Vizuális kultúra:* vizuális kommunikáció. *Matematika:* számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások, geometria. *Magyar nyelv- és irodalom:*

... *Sportjáték-előkészítő (kis)játékok:* …miniröplabda, vonaljátékok, (kooperatív) zsinórlabda, átfutós röplabda puha labdákkal; sportjátékok rögtönzött mérkőzései kis létszámú csapatokkal, egyszerűsített szabályokkal. 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.	kommunikációs jelek felismerése és értelmezése.

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák* Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerű, folyamatos és magabiztos végrehajtása. Az alapvető hely- és helyzetváltoztató mozgások kombinálása térben, szabályozott energiabefektetéssel, eszközzel, társakkal. A bonyolultabb játékfeladatok, a játékszerepek és játékszabályok alkalmazása. A természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások megnevezése, valamint azok mozgástanulási szempontjainak (vezető műveletek) ismerete. *Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásaiban* A tanult sportjátékok alapszabályainak ismerete. Az alaptechnikai elemek ismerete és azok alkalmazása az előkészítő játékok során. Az egyszerű védő és a támadó helyzetek felismerése. Az emberfogásos és a területvédekezés megkülönböztetése. Törekvés a legcélszerűbb játékhelyzet-megoldásra. A csapatérdeknek megfelelő összjátékra törekvés. A sportszerű viselkedés értékké válása.

Már az alsó tagozaton megjelenik tehát az alapérintések – könnyített, puha labdával történő – oktatása mellett az egyszerűsített szabályokkal játszott csoportos röplabda játék. Cél a röplabda játék jellegének, főbb szabályainak megismerése, az alapmozgások, és az alapérintések fő mozzanatainak megérzése, előzetes mozgásélmény és motiváció szerzése a sportág szisztematikus, részletes oktatása előtt.

2.3 A röplabdázás az 5-6. évfolyamra vonatkozó kerettantervben

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 70 óra**
Előzetes tudás	Az alapvető manipulatív-, hely- és helyzetváltoztató mozgások célszerűen végrehajtva. A manipulatív alapkészségek alapvető mozgásmintái és a vezető műveletek tanulási szempontjainak ismerete. Játékban és gyakorlás közben különböző biztonságos feladatmegoldás kézzel-lábbal is. A sportjáték elsajátításához szükséges labdás és labda nélküli motoros és kognitív képességek. Sportszerű magatartás a játéktevékenységben.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A sportjátékok életkori sajátosságokhoz igazodó alap technikai és taktikai készletének, valamint elméleti ismereteinek elsajátítása. Fejlődés a motoros képességekben a sportjátékok mozgásanyagának intenzív és tudatos gyakorlásával. A csapatjátékos tulajdonságok kialakulása, szerepük tudatosulása az eredményes játéktevékenységben. Aktív részvétel a sportjátékok előkészítő játékaiban és a sportjátékok egyszerűsített, valamint kiteljesedő változataiban. Törekvés a sportszerűségre, a szabálykövető magatartásra, a figyelmes és hatékony munkavégzésre. Érdeklődés kialakulása a sportjátékok iránt. Az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Legalább két sportjáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG … Röplabdázás *Labda nélküli technikai gyakorlatok:* Alaphelyzet. Igazodás a labdához. *Labdás technikai gyakorlatok:* 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. *Taktikai alapgyakorlatok*: Nyitásfogadás csillag alakzatban. Nyitás-nyitásfogadás. Felállás és helyezkedés a nyitásfogadásánál. *Képességfejlesztés* Különböző egyensúlyi helyzetekben állás, testhelyzetek változtatása, a labda és a test különböző helyzeteinek összehangolása. Labdaütögetés a kéz és a láb különböző felületeivel. Fejelés labdával. *Játékok, versengések* A technikai elemek gyakorlása testnevelés játékokban, játékos feladatokban, valamint mini röplabdázásban. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható alapvető technikai készletének, valamint egyszerűsített játékformáinak megismerése. … Ismeretek, személyiségfejlesztés A sportjátékok játékelemeinek technikailag helyes és célszerű végrehajtásával kapcsolatos ismeretek, a tudatos és önálló tanulás segítése érdekében. A sportjátékok játékszabály- és taktikai alapismeretei.	*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra*: tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Természetismeret:* mechanikai törvényszerűségek; az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

A sportjátékok elsajátítását kedvezően befolyásoló kondicionális és koordinációs képességek, valamint fejlesztésük alapismereti és egyszerű módszerei. Az eredményes csapatjáték feltételei és a csapatjátékos tulajdonságok tudatosítása. A sportjátékok szabadidőben is űzhető formáinak megismerése. Az öntevékeny játékszervezés és - vezetés alapvető ismeretei. 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. A magyar sportjátékok kiemelkedő bázisai, nemzetközi sikerei. A sportjátékok balesetvédelmére, a tárgyi-létesítményi feltételekre és a sportoló felszerelésre vonatkozó alapismeretek. A labda nélküli és labdás egyszerű bemelegítés elvei és módszerei. A testnevelési játékok széles repertoárjának ismerete a sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításához és az öntevékeny szabadidős tevékenységek szervezéséhez. A sportjátékok iránti érdeklődés kialakulása és megszilárdulása az egyéni adottságoknak és érdeklődésnek leginkább megfelelő sportjáték megtalálása rekreációs célú testedzésre, vagy a versenyszerű sportágválasztás elősegítésére.	
A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Sportjátékok* 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.

Itt kezdődik meg a tulajdonképpeni sportági képzés. Az alapérintések és technikák precíz oktatása a továbbiakban megkönnyíti a játékelemek tanulásakor való alkalmazásukat. A nyitásfogadás, a mezőnyvédekezés, és a feladás többnyire alkar- és kosárérintéssel történik, a nyitás és a leütés elsajátításának kulcsfontosságú eleme a felső ütőérintés. A két alapérintés, valamint valamelyik nyitásfajta megtanulása után ebben az időszakban már kimondottan élvezhető, igazi röplabda játék játszható.

2.4 A röplabdázás a 7-8. évfolyamra vonatkozó kerettantervben

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 62 óra**
Előzetes tudás	A sportjátékok technikai és taktikai készletének elsajátításában alkalmazott testnevelési játékok és játékos feladatok aktív és értő végrehajtása. A sportjátékok alapvető technikai készletének elsajátítása. 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.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A játékelemek eredményességre törekvő alkalmazása testnevelési játékokban és a sportjátékban. A sportjátékok technikai és taktikai készletét bővítő új elemek elsajátítása, és alkalmazása. Tapasztalatszerzés a taktikai helyzetek megoldásában. A játékszabályok kibővített körének ismerete és értő alkalmazása. A csapatjátékhoz szükséges együttműködés és kommunikáció fejlődése. A sportjátékokhoz tartozó test-test elleni küzdelem megtapasztalása és elfogadása. Konfliktusok esetén a gondolatok, vélemények szóban történő kifejezése	

	és indokolása. A sportjátékokat kísérő sportszerűtlenségek, deviáns magatartások helyes megítélése. A sportjátékok magyar történetének kiemelkedő korszakai és személyiségei, valamint a világ élvonalába tartozó nemzetek megismerése. A sportjátékok iránti érdeklődés megszilárdulása. Az egyéni adottságokhoz és a megszerzett képességekhez igazodó sportjáték- tudás kialakulása, rekreációs célú vagy versenysport igényű alkalmazás elősegítésére.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG … Röplabdázás *Labdás technikai gyakorlatok, a tanult játékelemek tökéletesítése:* Az alkar-, kosárérintés, felső ütőérintés és alsó egyenes nyitás gyakorlása egyéni, páros és csoportos gyakorlatokban. *Kosárérintés változatai*: kosárérintés előre-hátra, alacsony és közepesen magasra elpattanó labdával. Kosárérintés célba, fölre tett karikába, kosárba, különböző magasságú zsinór felett. *Felső egyenes nyitás.* a mozgás végrehajtása a labda megütése nélkül, egyénileg a fallal szemben a labda megütésével; párokban a zsinór/háló felett. A nyitás végrehajtása a zsinórtól növekvő távolságra és különböző nagyságú célterületre, az alapvonal különböző pontjairól. *Felső egyenes nyitás-nyitásfogadás.* A felső egyenes nyitás és az alkarérintéssel történő nyitásfogadás gyakorlása csoportokban, forgással. *Egyenes leütés:* a mozgássor gyakorlása labda és zsinór nélkül, majd zsinórnál tartott, illetve pontosan dobott labdából. *Taktikai gyakorlatok*. Támadási alapformák. Helyezkedés támadásnál. Az ütés és a sáncolás fedezése. *Képességfejlesztés*	*Matematika:* logika, valószínűség-számítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció. *Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése, energianyerési folyamatok.

Labdakezelési ügyesség komplex fejlesztése (reagáló képesség, gyorskoordináció, ritmusérzék, differenciális mozgásérzékelés, téri tájékozódás, és egyensúlyozás) a testrészek különböző felületeivel történő érintésekkel egyénileg, párokban és csoportokban. Az egyensúlyozó és téri tájékozódó képesség fejlesztése csoportokban végzett alapérintéseket tartalmazó gyakorlatokkal, fordulatok és helycserék végrehajtásával. Az erő-állóképesség fejlesztése az egyenes leütés és a sáncolás többszöri és folyamatos végrehajtásával. Mozdulatgyorsaság fejlesztése dobott labdák elérésére törekvéssel különböző kiinduló helyzetből. *Játékok, versengések* *A*z alapérintések tökéletesítése és a játékelemek eredményességének javítása testnevelési játékok, játékos feladatok alkalmazásával. 2:2, 3:3 elleni játék meghatározott érintési módokkal, a tanult érintések beiktatásával. Versengések egyénileg és párokban különböző érintésekkel. *Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés* A röplabdajáték szabadidőben, szabadtéren, strandon is játszható technikai készletének valamint egyszerűsített játékformáinak elsajátítása. 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. 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 világ élenjáró nemzetei a sportjátékokban. A sportjátékok rekreációs célú felhasználási lehetőségei és szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sportjátékokkal kapcsolatos balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismeretek.		
A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Sportjátékok* 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 kifejezése. Sporttörténeti alapvető tájékozottság a labdajátékokban.	

A 8. évfolyam végére a tanulók már szinte teljes röplabda játékot tudnak játszani. A felső egyenes nyitás, és annak fogadása a labdamenetek elindításában kulcsfontosságú, nagy százalékban sikeres végrehajtásuk szükséges a játék kialakulásához! A kosárérintés különböző fajtáinak, és a leütés mozgássorának megtanulása után már igazi támadások lehetnek. A tanterv a sáncolást a középiskolai anyagban tartalmazza, de véleményük szerint a leütés megtanulásával párhuzamosan, vagy azt követően azonnal érdemes az egyéni sáncolást tanítani, hogy a megtanult leütés ellen legyen hatékonyvédekezés is.

2.5 A röplabdázás a 9-10. évfolyamra vonatkozó gimnáziumi kerettantervben

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 70 óra**
Előzetes tudás	Életkornak megfelelő technikai és taktikai, elméleti és gyakorlati tudás. Aktív részvétel az előkészítő játékokban, sportjátékokban. Figyelmes és hatékony munkavégzés a gyakorlásban. Csapatjátékos tulajdonságok ismerete. Sportszerűség, a szabálykövető magatartás.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan: Az új játékfeladatokban, játékszituációkban a technikai, taktikai és szabályismeret tudatos és felelős alkalmazása, bővítése. A sportjáték-specifikus képességek megerősítése. A játékszituációk, játékfeladatok magasabb gondolkodási, motoros szinten történő megoldása a szabálykövetés, a csoportkonszenzus és az ellenfél tisztelete szempontjából is.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
Legalább két labdajáték választása kötelező. MOZGÁSMŰVELTSÉG A labdajátékokra felkészítő mozgásfeladatok *Speciálisan előkészítő, rávezető, képességfejlesztő feladatok és testnevelési játékok* A labda nélkül végzett mozgások – szlalom futások (változó irányokba), vágták, irányváltások, taposások helyben, súlypontemelkedések, ugrások páros és egy lábbal, váltott lábbal – gyakorlási hatékonyságának, játékban való eredményes használatának továbbfejlesztése. Az alapmozgások nagyszámú variációja irányban, sebességnöveléssel. A reakcióidő és a társ mozdulatára reagálás optimumának elérése. A helyezkedés, helyzetfelismerés továbbfejlesztése a labdáért való harcban, cselek labdával és labda nélkül, küzdések váll-váll érintéssel a	*Matematika:* logika, valószínűségszámítás, térbeli alakzatok, tájékozódás. *Vizuális kultúra:* tárgy- és környezetkultúra, vizuális kommunikáció.

labda megszerzéséhez. Labdás ügyességfejlesztés egy-két labdával, a labdás ügyességfejlesztés összetettebb játékai: a labda fogadása, kezelése fokozódó lendületben, magasságban, távolságban, a labda továbbítása gyorsabban, lendületesebb, változó magasságokban, futás közben, labdavezetés, haladás a labdával gyors irányváltásokkal és ritmusváltásokkal. Az adott sportjáték technikái gyakorlása testnevelési játékokban, kidobós, fogójátékok labdával, labdaszerző és -védő játékok, cicajátékok, pontszerzők, stilizált játékok, szabadon alkalmazott technikai-taktikai elemek és szabályismeretek mellett is. A mozgástanulást segítő eszközök használata (szemüveg, célkeret stb.). Bonyolultabb - kooperatív, kreatív - testnevelési és sportjátékok (pl. játékszabályok dinamikus változtatása, esélykiegyenlítő játékok, fordított eredményszámítás). A sportjátékokra való előkészítésen túlmutató, stratégiai jellegű, az életszerepekre felkészítő és inklúzióra érzékenyítő játékok. *Bemelegítés labdajáték foglalkozásra – részleges tanári irányítással* A bemelegítési modell ismételt gyakorlása és az önálló bemelegítésre való felkészítés. A modell minimális tartalma: sportjáték-specifikus futó-ugrómozgások, labda nélküli és labdás gyakorlatok az ízületek átmozgatására, labdavezetések variációi helyben és haladással, páros, mikrocsoportos labdás gyakorlatok, bemelegítő testnevelési játékok labda nélkül és labdával, az adott labdajáték specifikus technikai és taktikai előkészítő gyakorlatai. A választott labdajátékok technikai és taktikai elemeinek gyakorlása, tökéletesítése, alkalmazása új variációkban, szituációkban.	
… Röplabda *Technikai elemek optimális erőközléssel, fokozódó magasságban, pontossággal, folyamatossággal, csökkenő hibaszázalékkal* A mélységlátást, labdához való igazodást elősegítő gyakorlatok, társtól dobott vagy falra feljátszott labdával. Gurulások, vetődések. Célba	*Fizika:* mozgások, ütközések, erő, energia. *Biológia-egészségtan:* az emberi szervezet működése,

ütések és érintő labdatovábbítások mozdulatlan majd mozgó céltárgyra vagy társhoz. A sáncolás technikája egyénileg és párban. *Támadás és védekezés alapvető megoldásai* 2–3 fős támadási technikák védelem nélkül és védelem ellen, védekező feladatok, biztosítás, változatos támadás befejezések (erő, ív, elhelyezés stb. szempontjából). Kooperativitás és versengés a labdajátékokban, a szabályok – játékszabályok begyakorlása – játékvezetési gyakorlat. Az elsajátított játéktudásnak megfelelő színvonalú játékszabályok alkalmazása, betartatása növekvő tudatossággal és önállósággal az osztályszintű gyakorlások és mérkőzések során. Játékszituációk előidézése egy-egy szabály begyakorlására, a játékszituáció megállítása, elemenkénti ismétlése a szabálytalanság korrekciója érdekében. Játék egyszerűsített és fokozatosan bővülő szabályokkal.	energianyerési folyamatok.
Rövidített játékidővel gyakorlás, osztálymeccsek, villámtornák a diákolimpiáknak megfelelő versenyszerű körülmények és a helyi szabályozás szerint. Differenciált mennyiségű és minőségű játéklehetőség biztosítása. Rövid játékvezetői gyakorlás a tanárral együtt, rögzített, változtatható, egyszerűsített játékvezetésben. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS Játéktípusok, szabályok, stratégiák működtetése. A tanult játékstratégiák (támadó és védő alaptaktika, emberelőnyös-emberhátrányos játékszituációk) felhasználása a taktikai magyarázatok, beszélgetések és játékszervezés során. Az animáció alkalmazása a játékok továbbfejlesztésében. Különböző életkorra, az egyénre és a helyzetre jellemző érzelmi önkontroll. A siker egyéni és csoportos átélése, a kudarc elfogadás, mint a tevékenység természete velejárója.	

Az alkotó, kooperatív mozgásos tevékenységek kezdeményezése, az ötletek kulturált megfogalmazása és megvalósítása. Az együttjátszás előnyeinek, jelentőségének képviselete.	

A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Sportjátékok* Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás. Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal. A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása. A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

A 10. évfolyam végére a tanulók elsajátítják a versenyröplabdázás játékhelyzeteinek megoldására vonatkozó technikai elemeket. Az egyéni blokkolást továbbfejlesztve megtanulják a csoportos, így sokkal hatékonyabb sáncmunkát, és a mezőnyvédekezés látványos elemeit, a gurulásokat és a vetődést is. Mindezek új színt visznek a már eddig is játszott röplabda játékba, mert a védekezés erősödésével látványosabb, hosszabb labdamenetekre adnak lehetőséget.

2.6 A röplabdázás a 11-12. évfolyamra vonatkozó gimnáziumi kerettantervben

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	**Sportjátékok**	**Órakeret 80 óra**

Előzetes tudás	A helyi tanterv szerint választott labdajátékokban a 9–10. osztályos technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok, lényeges versenyszabályok ismerete és alkalmazásuk. Megfelelés a játékszerepnek, sportszerű és csapatelkötelezett viselkedés. Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban. Empátia és tolerancia a társak elfogadásában. Önfejlesztő és társas kapcsolatépítő játékok ismerete.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	**A választott legalább két labdajátékra vonatkozóan:** A megoldások sokféleségének, sikerességének bővítése. Az önálló játékhoz szükséges technikai és taktikai tudás mennyiségi és minőségi növelése. Az egyéni fizikai adottságok és jellemvonások fejlesztése, a csapatok eredményességéhez szükséges képességek, attitűdök erősítése. A többféle labdajáték során a mozgástanulás folyamatában működő transzferhatás kihasználása. Megküzdés a feszültségekkel.

Ismeretek/fejlesztési követelmények	**Kapcsolódási pontok**
Lánycsoportok esetében 20 óra a Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák tematikai egységre átcsoportosítható. **Legalább két labdajáték választása kötelező.** MOZGÁSMŰVELTSÉG Általános feladatok *Az önszervezés gyakorlása* Önálló csapatalakítás, bemelegítés, gyakorlás és játékszervezés. A közvetlen tanári irányítást többnyire nélkülöző, a támadás és védekezés megszervezésére, a csapatösszeállításra és az értékelésre vonatkozó megbeszélések a gyakorlásokba építve. Szituációk, feladatok megoldása, melyek során önálló az egyéni és/vagy társas döntéshozatal - a sportszerűség, tolerancia és empátia szem előtt tartásával.	*Fizika:* mozgások, ütközések, gravitáció, forgatónyomaték, pályavonal, hatás-ellenhatás.

A tevékenységekhez tartozó felszerelések, berendezések önálló használata, rendben tartása, megóvása. *Lényeges játékszabályok készség szintű alkalmazása – játékvezetési gyakorlat* … Röplabdában a forgásszabály, az első és második sorra vonatkozó főbb megkötéseknek való megfelelés, a háló és a labda hibás érintése szabályai és a labdára, emberre vonatkozó területelhagyás értelmezése. Az labdajáték-specifikus időhatárok betartásának gyakorlatai. A szabályok a képzettségnek megfelelő önkontrollos betartása, játék az elkövetett vétség önálló jelzésének elvárásával. Játékfolyamatok „belső” játékvezetéssel, megegyezéssel. A játékvezetés gyakorlása laza tanári kontrollal, önállóan, a lényeges játékszabályok alkalmazásával, néhány játékvezetői non-verbális jel használatával is. Az eredmény jelzésében és egyszerűsített jegyzőkönyvvezetésben szerzett gyakorlat. *Versenyhelyzetek* Az labdajátékok alap- és játékismereteinek alkalmazása, megmérettetése osztályszintű mérkőzéseken, házibajnokságokon, a tehetségesebb tanulók számára a korosztályos diákolimpiai és egyéb versenyeken.	
	Matematika: térgeometria – gömbtérfogat; valószínűségszámítás.
	Biológia-egészségtan: érzékszervek külön-külön és együttes működése.
Röplabdázás A röplabda sajátossága kettős: egyrészt a játékos nem birtokolhatja a labdát, így a döntési idő igen-igen rövid és a cselekvés pillanata elé	

helyeződik, másrészt a játék szabályai szerint a játékosok között nincs testi kontaktus. E két szempont alapvetően meghatározza az oktatás menetét. *Technikai elemek tökéletesítése, alkalmazása* A labdaérintés biztonságának, a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása, a hibaszázalék csökkentése, az élvezhető, folyamatos játék elérése érdekében Tanult támadási technikák gyakorlása, a felső egyenes nyitás elsajátítása helyes technikával talajról, tehetségesebbek felugrásból. A feladás technikájának biztonságos alkalmazása alkar és kosárérintéssel egyaránt. A háló felett érkezett nyitásfogadások gyakorlása változó irányú és erejű labdákkal, technikai kombinációkkal. Az eredményes sáncolás elsajátítása, sáncolás párban is. Gurulások, labdamentések technikájának továbbfejlesztése. „Röptenisz”, szabadon választott vagy megkötött érintéssel csak meghatározott érintéssel. *Taktikai továbbfejlesztés* Védekezések különböző állásrendek szerint, a csillagalakzat, alapvédekezési forma megtanítása. 4:2-es és az 5:1-es védekezési és támadási játékelemek elsajátítása. Ütő és sáncoló játékosok melletti védekezés, sánc mögötti ütött vagy ejtett labdához való elhelyezkedés, támadás közbeni helycserék megtanítása, helytartási szabály betartása.	
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS A sportági ismeretek magasabb szintű, kreatív alkalmazása az alkotó, kooperatív feladatokban, játékokban, sportjátékokban. A testnevelési és sportjátékok mozgásai, szabályrendszere egymásra épülésének megértése. A játékszabályok, játéktípusok tudatos alkalmazása. A legfontosabb játékvezetői jelzések ismerete. A sportjátékok transzferhatásának felismerése és a lehetséges összefüggések értelmezése az egyéni fejlődés szempontjából.	

A páros és társas kapcsolatokban konstruktív konfliktusmegoldás. Sportjáték-történeti ismeretek, érdekességek iránti érdeklődés, tájékozottság a témában. A személyes biztonság és társak biztonságának védelme a játékszituációkban, a döntésekben pedig a baleset-megelőzés fontosságának tudatos képviselete. A sport és környezettudatosság értő összekapcsolása, a sportolási felszerelés és sportolási környezet felelős, jövőorientált használata, kímélete.	
A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	*Sportjátékok* A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan: Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben. Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete. Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat. Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepnek való megfelelés. A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása. A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása. Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

A 11-12. évfolyamon a tanult technikai elemek végrehajtásának finomítása történik, javítva a végrehajtás sikerességének százalékos arányát. Ügyes tanulóknak oktathatóak a már tanult elemek módosított változatai, pl. nyitás felugrásból, támadás hátsó sorból, gyors támadások.

3. A röplabdázás jellege, oktatásának sajátos szempontjai

A röplabdázás a sportjátékok, labdajátékok csoportjába tartozik, és ennek megfelelően sok hasonlóságot mutat a hazánkban széles körben ismert, és a testnevelés tantervben szereplő többi labdajátékkal, ugyanakkor több tekintetben jelentősen eltér ezektől. A kosárlabdázáshoz, kézilabdázáshoz, illetve labdarúgáshoz hasonlítva két különbség szembetűnő – a csapatokat egy háló választja el egymástól, így nincs test-test elleni küzdelem, és a labdát nem szabad megfogni, birtokolni, hanem azonnal továbbítani kell. A röplabdázásban nincs kapu, így kapus sincs, bár a térfelek egésze felfogható célterületként, hiszen a cél – a támadások többsége esetén - a labda lepattintása az ellenfél térfelén. Ebben az értelemben minden játékos 'kapus', mert igyekszik ezt megakadályozni. Hasonlóság mutatkozik még a többi csapatjátékkal a játékosok poszt szerinti specializációjában, és a különböző posztokon játszók közti összjátékban. Ez az összjáték támadási kombinációkban, és védekezési rendszerekben szerveződik egységes egésszé. A labdajátékokban ugyanakkor egyre hangsúlyosabb az átmeneti helyzetek kezelése, sokszor nem a felállt védelem elleni küzdelem dönti el a mérkőzést, hanem a védekezésből támadásba való átmenet, illetve a támadásból védekezésbe való visszarendeződés gyorsasága, pontossága. A röplabdázásban ez fokozottan jelen van, amit néhány példával igyekszem megvilágítani. A védekező csapat első labdaérintése egyben a támadások előkészítésének első lépcsője is, mert igyekszik a feladó (iránytó) játékost optimális helyzetbe hozni a támadási kombinációk előkészítéséhez. A támadásban végül részt nem vállaló támadóból azonnal védekező játékos válik, mert igyekszik a támadást végrehajtó csapattársát biztosítani, vagyis a sáncról esetlegesen visszapattanó labdát védeni. A védekezés első vonalából, a hálótól visszalépő sáncvédekezőből (ún. leszakadó játékos) mezőnyvédő lesz, amennyiben az ellenfél nem az ő oldalán támad, a hátsó soros feladó játékos pedig feladja védekező pozícióját, és belép a feladás várható helyére, amennyiben érzékeli, hogy az ellenfél támadása nem lesz veszélyes.

Nem véletlen, hogy a röplabdázás több tekintetben is hasonló a tenisz sportághoz. A játék őshazájában, az USA-ban két testnevelő tanár (L. H. Gulick és T. D. Wood) a teniszhálót emelték fel fejmagasságig, így osztva két térfélre a tornatermet.[6] Mindkét játékban labdamenetek vannak, melyek szervával kezdődnek, a mérkőzést pedig három nyert szettre játsszák. A szetteken belüli eredmény a végső győzelem szempontjából lényegtelen, az új játszma ismét 0-0-rólkezdődik. A röplabdázás versenyszabálya úgy szól, hogy a labda bármely testrésszel érinthető (kivéve a nyitást), de az érintés pillanatnyi kell legyen, és

elpattanó. A szabályok – a sáncérintés kivételével – tiltják, hogy ugyanaz a játékos kétszer egymás után érjen labdába, így az ütős sportágakhoz hasonlóan nincs labdabirtoklás. A röplabdázásban az ’ütő’ a szabályok szerint az egész test, illetve bármely testrész lehet, de ez döntő többségében célszerűen a legügyesebb testrészünk, vagyis a kéz (és a kar). Nagy különbség azonban, hogy a teniszben megengedett a labda egyszeri pattanása, míg a röplabdázásban egy labdamenet röpték sorozata. A sportjátékokban szokásos a technikai elemeket labdás, és labda nélküli elemekre osztani. Röplabdázásban még hangsúlyosabb a labda nélküli mozgások, helyezkedés szerepe, hiszen a labdával való érintkezés csak pillanatnyi. Bár a játék lényegét ezek a pillanatok adják, mert a cél a labda megfelelő továbbítása, de már a labdás technikai elemek végrehajtását megelőzően olyan helyre, és olyan testhelyzetbe kell jutni, hogy a labda tökéletes megjátszására legyen lehetőség. A labda továbbítása előtt igazítási lehetőség, labdaátvétel nincs, ezért az összjáték pontossága is kiemelt fontosságú. A labdarúgásban használt kapáslövéshez, a kézilabdázásban ismert kínai figurához, vagy a kosárlabdában alkalmazott ’alley-oop’ figurához hasonlíthatóak a röplabdázók labdaérintései, bár utóbbi kettőnél a labda megfogható, így a levegőben töltött idő alatt még van lehetőség a test, vagy a karok helyzetén változtatni. A röplabdázók labdaérintéseinél azonban már a labdával való találkozás előtt megfelelő pozícióba kell kerülnie a lábaknak (lábfejeknek), a csípőnek, a törzsnek, és a karoknak, vagyis az egész testnek. Az előmozgásokat, a labda nélküli helyezkedést, és pozícionálást minden játékosnak – posztjának megfelelően – meg kell tennie, mert az csak az utolsó pillanatokban válik egyértelművé, hogy a pályán lévő hat ember közül ki fogja végrehajtani a következő érintést.

Ebben a labdajátékban viszonylag kis területen (egy térfél 9x9 m, 81 m2) hat játékos található. Erre azért van szükség, mert a labda az ellentérfélről gyakran rendkívül gyorsan érkezik, és pattanás nélkül kell megjátszani, így egy-egy játékos csak kisebb terület védésére képes. A nagy játékos létszám egyben azt is jelenti, hogy bizonyos időszakokban némelyik játékos nem is ér labdába. Ennek ellenére mind támadásban, mind védekezésben minden játékos szerepet játszik, ezért nagyfokú önfegyelemmel végig meg kell tartaniuk koncentrációjukat, és motivációjukat, minden játékhelyzetben készülniük kell a labda megjátszására. A többi sportjátékhoz viszonyítva a röplabdázásban a játék nagyobb része történik a fej feletti régióban, de a törzsmagasságban, és a talaj közelben végrehajtott érintések száma is nagy. A különböző játékelemek más-más súlyponti helyzetet kívánnak meg. A hálónál jellemzően minél magasabbra törekszik a játékos (támadó érintés, sáncérintés), a labdát felülről igyekszik érinteni, a mezőnyben ugyanakkor a labda alá kell

kerülni, így itt a mélyebb súlyponti helyzet a jellemző. A két térfél hálóval való elválasztása következtében mindegyik csapat zavartalanul szervezheti saját játékát. Nincs közvetlen érintkezés, test-test elleni küzdelem, így az érintést végrehajtó játékos nem zökkenthető ki a saját maga által kialakított egyensúlyi helyzetből. A testi kontaktus hiányában nem jelenik meg a röplabdában a fizikai agresszió, és nincs a küzdelmes játékhelyzetekből adódó kétes bírói ítélet, kiállítás, kizárás sem, valamint a sérülésveszély is kisebb. (Ugyanakkor a sáncérintés megítélése, illetve annak az észlelése, hogy a labda pályán belül vagy kívül érte-e a talajt, nagyon nehéz, ezért is tesztelik kísérleti jelleggel a más sportágakból már ismert, ún. sólyomszem rendszert.) A zavartalan játékszervezésre vonatkozik a háló feletti átnyúlás szabálya is, mely így szól: „Sáncolás közben a sáncoló átnyúlva a háló fölött megérintheti a labdát, feltéve, ha nem avatkozik az ellenfél játékába annak támadó érintése előtt, vagy azzal egy időben.” [7]

A labda azonnali továbbítási kényszere, és az a játékszabály, hogy sáncérintés kivételével ugyanaz a játékos kétszer egymásután nem érhet a labdába, fokozza a csapattagok egymásra utaltságát, ezért az összjáték, a kollektív játék szerepe jelentős. Más sportjátéknál előfordulhat, hogy egy játékos egymaga szerez gólt egy jó cselsorozat végén, vagy végigvezeti a labdát a pályán, majd kosárra, illetve kapura dob. Röplabdázásban nagyon ritka, hogy egy-egy játékos kizárólag egyéni teljesítménnyel érjen el pontot - jellemzően ilyen játékelem a nyitás, de pl. egy egyéni sáncolás is eredményezhet pontot. Önző játékra, a labda ’kisajátítására’ pedig egyáltalán nincs lehetőség, az együttműködés elengedhetetlen. A játékosok specializációja posztok szerint a többi csapatjátékhoz hasonlóan kialakult a röplabdázásban is. Versenyröplabdában beszélünk feladóról, liberóról és ütőkről, az ütők pedig tovább csoportosíthatóak nyitásfogadó (4-es) ütő, center, és feladó átlós posztokra. A játékszabályok azonban bizonyos szintig megkötik az egyes pályán lévő játékosok helyét, és jogosultságait, így bizonyos mértékig a teljes specializáció ellen hatnak. Az állásrendi szabály a nyitás pillanatában érvényes, és meghatározza a játékosok egymáshoz viszonyított helyzetét. „A háló melletti három játékos az első sor játékosa. Ők foglalják el a 4-es (bal első), 3-as (középső első) és a 2-es (jobb első) játékhelyeket. A másik három játékos hátsó sorkötelesek. Ők foglalják el az 5-ös (bal hátsó), 6-os (középső hátsó) és az 1-es (jobb hátsó) játékhelyeket.” Ehhez kapcsolódik a forgásszabály, mely így szól: „Ha a fogadó csapat elnyeri a nyitásjogot, játékosai egy forgást végeznek úgy, hogy az óramutató járásával megegyező irányban egy állásrendi helyet előre lépnek.”[8] A hátsó sorkötelesek nem sáncolnak, és a támadásban is csak a támadóvonalon (3m-re a középvonaltól) kívülről

felugorva, vagy a háló szintszalagja alól vehetnek részt. Ezeknek a szabályoknak az összesített hatása, hogy a támadásban és a védekezésben is részt vesz minden játékos, bár ennek mértéke, és helye posztonként változó. A 2000-es évektől bevezetett liberó játékos kivétel, ő kifejezetten védekező, nyitásfogadó szerepkörben van, bár 'pótfeladóként' gyakran részt vesz a támadások előkészítésében is.

A sportág jellemzői határozzák meg a testnevelés óra keretei közötti oktatásának előnyeit és nehézségeit is. Szem előtt tartva az iskolai testnevelés egyik célját, hogy a tanulók minél több mozgásfajtával ismerkedjenek meg, a röplabdázás oktatása igencsak indokolt, mert a többi sportjátéktól jellegében eltér. Az élethosszig tartó sportolást is segíti, mert szabadidős jelleggel is jól űzhető, akár a teremröplabdázás, akár a további változatai (pl.: strandröplabda homokban, szabadtéri röplabda füvön, vízi röplabda tóban). A bevezetőben ismertetett adatok alapján pedig látszik, hogy a röplabdázás a világ egyik legnépszerűbb, legismertebb labdajátéka, ezért az alapvető sportműveltség részeként is indokolt szabályainak ismerete, alapérintéseinek, alaptechnikáinak elsajátítása.

A röplabdázás számos tulajdonsága miatt jól alkalmazható a testnevelésben. A test-test elleni küzdelem közben fellépő fizikai agresszió a sportág jellegénél fogva nem jöhet létre, mert a tanulók egymástól elválasztott térfeleken küzdenek. Ez az oka a kisebb sérülésveszélynek is, bár a hálónál lévő játékosok ütközésekor sajnos előfordulhat a boka, illetve térd sérülése. Ennek elkerülésére az oktatás folyamán ügyelni kell, mégpedig az átlépések tiltásával. A játékszabály ugyan megengedi a középvonalra lépést, de oktatáskor célszerű ezt tiltani. A megfelelő kitámasztás, és felugrás megtanítása után szabad csak a hálónál felugrásos feladatokat adni egymással szemben lévő tanulóknak. A testi kontaktus hiánya miatt a félénkebb, bátortalanabb tanulók is jól bevonhatóak a játékba, nem kell attól tartaniuk, hogy erősebb, ügyesebb társaik elnyomják őket. Fokozott az egymásra utaltság, miután a labdát azonnal továbbítani kell, ami fokozza a kooperációt, és fejleszti a toleranciát. A tanulók röplabdázás közben megtapasztalják, hogy az együttes csapatmunka érdekében segíteniük kell kevésbé ügyes társaikat, és hibáikat el kell fogadniuk. A hibázó tanulók bátorításával, illetve segítésével (pl. kisebb területet kell védeniük, ha ügyesebb társuk nagyobb zóna bejátszását vállalja) érhető el jobb csapatteljesítmény. Kezdetben előfordulhat néhány tanuló kizárása a játékból, de ezt speciális szabályokkal, óravezetési módszerekkel ki lehet küszöbölni (pl. három kötelező érintés kikötése, vagy a labdamenetet a tanár kezdi el a labda valamelyik tanulóhoz ívelésével). A röplabdázást a vegyes csoportokban nagyon jól lehet alkalmazni, fiúk és lányok, fiatalabbak és idősebbek együtt is játszhatják. A fizikai különbségek

ügyességgel kompenzálhatóak, és megfelelően kiválasztott hálóméret esetén a játék mindenki számára élvezhető lesz. A pálya mérete, a háló magassága a rendelkezésre álló helytől, illetve a tanulók tudásszintjétől, számától függően könnyen változtatható, és a röplabdázás szabadtéren, különböző talajtípusokon is játszható.

A röplabdázás oktatása folyamán ugyanakkor, különösen testnevelés órai keretek közt, vagyis rövidebb időtartamban és nagyobb létszámmal, mint edzéseken, sok nehézséggel is meg kell küzdenünk. Az alapérintések szerkesztett mozgásformák, nem természetes mozgások, ezért elsajátításuk a kezdetekkor nehézséget okozhat. A játékélmény megszerzéséhez, és megfelelő mozgásintenzitás eléréséhez azonban nélkülözhetetlen az alkar- és kosárérintés legalább alapszintű elsajátítása. A tanárok fontos feladata, hogy a labdás alaptechnikák, és a labdához való igazodás oktatása közben kiegészítő feladatokkal, illetve munkaszervezési megoldásokkal megfelelő intenzitást érjenek el. Ennek hiányában a tanulókban sajnos téves kép alakulhat ki a röplabdázásról, lassú, passzív, ’álldogálós’ játéknak érzékelhetik ezt a rendkívül dinamikus, és változatos sportágat. A futásokat tartalmazó sportágakban rendkívül alacsony színvonal esetén is elérhető bizonyos fokú terhelés, a röplabdában ugyanakkor az alaptechnikák megfelelő szinten való alkalmazása nélkül nem alakul ki labdamenet, és növekszik a holtidő. Ilyenkor az is előfordulhat, hogy egy-egy tanuló hosszú percekig nem ér labdába, így elkedvetlenedik, figyelme lankad. Mindezek elkerülésére célszerű kezdetekben sok labdát használni (egy, maximum két tanulóra jusson egy labda), kiegészítő feladatokat adni a túl hosszú holtidőkben, és a nehéz, általában több hibás végrehajtást jelentő játékelemeket kihagyni, illetve külön gyakoroltatni. (Pl.: nyitás helyett dobás a labdamenet indításakor, nyitás gyakorlása külön.) A munkaformák tekintetében a röplabdázás változatos, az egyéni gyakorlás mellett gyakori a párokban való munka, és a hármas csoportok is jól alkalmazhatóak. Nagyobb létszámú csoportok már összetett gyakorlatokat jelentenek, egyre kevesebb labdaérintést tanulónként, feltételezve a sok labda nélküli mozgást. A leggyakoribb munkaforma a párokban való gyakorlás, és ehhez kapcsolódó megoldandó feladat, ha a tanulók létszáma páratlan. Ebben az esetben egy tanulónak külön feladat adható (pl. falnál), vagy valamelyik pároshoz csatlakozva három tanuló alkot egy csoportot. Ebben az esetben, ha lehetséges, a három tanuló két labdával dolgozzon, hogy az érintésszám lehetőleg ne nagyon csökkenjen, illetve az éppen kimaradó tanulónak kiegészítő feladat adható.

4. Előkészítő feladatok és játékok

A röplabdázásra jellemző sajátos technikai elemek tanítását megelőzi egy előkészítő szakasz, melynek során a szükséges motoros képességek sokoldalú fejlesztése megtörténik, mert a labdajátékok mozgásanyaga a kondicionális és koordinációs képességek megfelelő fejlettségi szintjére épül. Ez az előkészítés a labdajátékok elsajátításának közös alapja, sportági elkülönítés a kezdeti szakaszban nem célszerű.

A röplabdázásban a kis távolságra történő helyváltoztatások, illetve a gyakori, gyors testhelyzet-váltások jellemzőek, a súlypont helyzetét tekintve pedig a hálónál a magasra törekvés, a mezőnyben pedig a talajközelség a jellemző. Nagyszerű alapot adnak tehát a kúszások, a futások, a kis területen játszott, irányváltásokban gazdag fogójátékok, súlypontsüllyesztéses és hátramozgásos feladatokkal játszott váltóversenyek. Sportágunkban nagy számú felugrás jellemez egy-egy mérkőzést, így kiemelt jelentőségű előkészítő feladat az ugróiskola, szökdelések az ugrás távolságának és magasságának változtatásával, szökdelések egy lábról és páros lábról, helyben és különböző haladási irányokban, különböző síkokban, sorozatszökdelések, stb. A ruganyosság, a dinamika, a gyors hely- és helyzetváltoztatás szintén a röplabda játék jellemzői, a rajt-, és reflexgyakorlatok ezek fejlesztését szolgálják. A jó koordináció az egyes technikai elemek összetettsége miatt fontos, a ritmusérzék pedig a labdával való találkozás időzítésében, illetve az ellenfél támadásaihoz való igazodáskor játszik jelentős szerepet, ezért a ritmusgyakorlatok, illetve a propriocepciót jól fejlesztő feladatok nagyon hasznosak. (Az ízület közelében lévő szalagok, és az izmok proprioceptív receptorokat tartalmaznak, melyek információt továbbítanak az agynak az ízület állásáról. Az agy ez alapján küld parancsot az izmok megfeszítésére és ernyesztésére, beállítva a mozgáshoz optimális ízületi szöget.) A gyerektorna mozgásanyaga, a relatív erő fejlesztése, a testhelyzet gyors, koordinált, gazdaságos változtatásának gyakorlatai a röplabdázás oktatásának hasznos előkészítői.

A labda nélküli koordináció, az alacsonyabb életkorban szenzitív motoros képességek – gyorsaság és gyorserő, reakciógyorsaság, egyensúlyérzék, ritmusérzék, térbeli tájékozódás, ízületi hajlékonyság, stb. – mellett a labdás sportágak megalapozására a labdás ügyességfejlesztés gyakorlatait használjuk. A labdaemelések, hordások, gurítások, dobások és elkapások mellett a röplabdázás szempontjából előnyös gyakorlatok a labdapattintások és ütések, amikor a tanuló a labdát valamely testrészéről, leggyakrabban kezéről, vagy karjáról

pattintja. A kerettanterv (51/2012. (XII. 21.) ezt így fogalmazza meg: „Puha labda és léggömb ütése testrésszel … különböző célfelületekre, távolságokra, magasságokra, irányokba; háló (zsinór) fölött; különböző magasságban és ívben; párban és csoportokban; helyben és haladással.”[9] Ebben a sportágban nagyon gyors döntések szükségesek a labda megjátszásának pillanatában, ezért javasoltak azok a komplex feladatok, melyek egy adott helyzet felismerésére, majd megfelelő mozgásos válasz megadására késztetik a tanulót nagyon rövid időn belül.

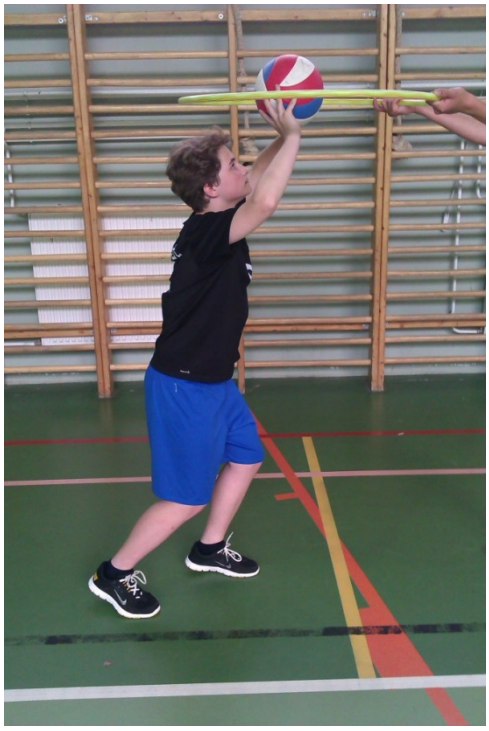
Összességében sokoldalú fejlesztés szükséges, lehetőleg minél többször játékos formában – az alsó tagozatos tantervi anyag tehát tökéletes megalapozása a röplabdázás felső tagozattól kezdődő, szisztematikusan felépített, sportág-specifikusan összeállított gyakorlatanyagának. Ugyanakkor vannak kimondottan a röplabda technikai elemeire rávezető gyakorlatok. A labda nélküli játékelemek elsajátítását az alsó tagozatos tanterv idézett részeiben szereplő gyakorlatok jól előkészítik, az alábbiakban pedig a labdás elemek néhány rávezető gyakorlatát ismertetjük. Annyit azonban érdemes megemlíteni, hogy a labda nélküli elemeket előkészítő gyakorlatokat, játékokat (fogójátékok, szökdelések, ingafutások, stb.) érdemes a röplabda pályához kötötten végeztetni, így a tanulók megismerik a pálya vonalait, és a hálót.

1. *Labda elkapások homlok előtt, fölött.* Elkapáskor a lábak vállszélességű, kis harántterpeszben vannak, és a törzs enyhén előre dől. Az elkapás pontos helyét úgy alakíthatjuk ki, hogy a tanuló rézsútos magastartásból engedi vissza a kezeit könyökhajlítással, a tenyér pedig felfelé néz.

A tanuló saját magának, vagy falra is dobhatja a labdát, az elkapás helyben, vagy kis elmozdulással, fordulattal történik. Ha a társ kétkezes alsó dobással ívelten dobja a labdát, az elkapás futás után, a labdához igazodva történik. A kiindulási testhelyzetet célszerű változtatni (guggolás, hasalás, stb.), a labdához való igazodó futás előre és hátra, valamint oldalirányba is javasolt. Oldalirányú kitérésnél az elkapás előtt a dobótárssal szembe kell fordulni! A gyakorlat végrehajtható elkapás előtti labdapattanással is, ilyenkor több idő van az igazodásra, ugyanakkor alacsonyra pattanó labda esetén intenzívebb térdhajlítás idézhető elő. A gyakorlat végezhető háló felett is. Falról visszapattanó labda elkapása esetén konkrét instrukciókkal szabályozhatjuk az elkapás magasságát – magasabbra dobott labda, és falhoz közelebb álló tanuló magasabb labdaelkapást tesz lehetővé.

2. *Labda elkapások homlok előtt, fölött, karika használatával.(1. és 2. kép)*

Az előző gyakorlat pontos végrehajtását segíthetjük karika használatával. A megfelelő terpesz kialakítása érdekében az elkapás a tanuló testméretéhez megfelelő nagyságú karikában történik. Elkerülhető a túl széles terpesz, illetve a túl nagy haránt irányú távolság a lábfejek között. A (társ által) fej fölé tartott karikába hulló labda elkapásakor a karok felemelése mellső helyzetből magastartás irányába, és a kézfejek felfelé fordítása önkéntelenül megtörténik.



1. kép

Forrás: Saját felvétel

2. kép

Forrás: Saját felvétel

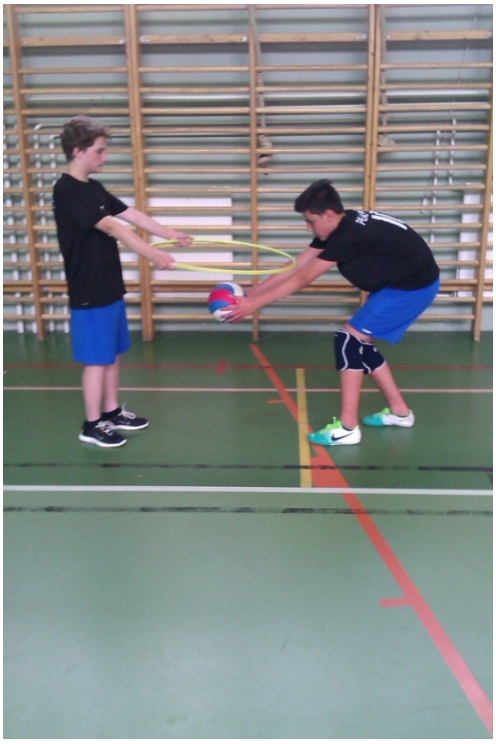
3. *Labda elkapások rézsútos mélytartásban.* Elkapáskor a lábak vállszélességű, kis harántterpeszben vannak, és a törzs előre dől. Térdek hajlított helyzetben, a kar lógatását – ami a törzs túlzott előre hajlításából eredhet – mellőzni kell! Alacsonyabban történő elkapáskor a térdhajlítás mértékét kell növelni.

Az első gyakorlathoz hasonlóan az elkapást végezheti a tanuló egyedül, vagy a labdát neki (kétkezes alsó dobással) ívelő társsal. Az elkapás történhet különböző irányú mozgások, vagy fordulat után, az igazodó futás előtt a kiinduló helyzet változhat, és az oldalirányú kitérés után vissza kell fordulni a segítővel szembe. A gyakorlat végrehajtható elkapás előtti labdapattanással is, ilyenkor több idő van az igazodásra, illetve végezhető háló felett is. Falról visszapattanó labda elkapása esetén konkrét instrukciókkal az első feladatban leírtak szerint szabályozhatjuk az elkapás magasságát, ami ennél a feladatnál, mivel az alkarérintés rávezető gyakorlata, általában alacsonyan van.

4. *Labda elkapások rézsútos mélytartásban karika, vagy egyéb eszköz használatával.(3. kép)*

A második feladathoz hasonlóan a karikában történő elkapás segíti a megfelelő terpesz kialakítását. A karika feletti elkapás (karikába hulló labda elkapása) a törzs előrehajlását kényszeríti ki, mert a lábak a karika mögött vannak. A karikát helyettesítheti más eszköz,

pl. pad, zsámoly, vagy egyszerűen csak egy vonal. Ilyenkor a társ által dobott labdának az eszköz (vonal) túloldalán kell lehullani. A karikán áthulló labda elkapása a térdek hajlítását kényszeríti ki. A térd hajlásszögét szabályozhatjuk, ha a társ a karikát magasabbra (kisebb hajlásszög), vagy alacsonyabbra (nagyobb hajlásszög) tartja.



3. kép

Forrás: Saját felvétel

5. *Gurítás, passzolás hason fekvésben, kétkezes mellső átadással.* Az egymással szemben hason fekvő tanulók a labdát kétkezes mellső átadással passzolgatják.

Ez a gyakorlat a kosárérintéskor fontos szélesebb könyöktartást idézi elő. Medicinlabdával végezve erősítő hatása is van. Az átadást (gurítást) homloktól kell indítani.

6. Labdapattogtatás tenyérrel.

Labdavezetés helyben, vagy haladással, a tanulók a labdát feszes tenyérrel ütik a földhöz. A tenyér feszes, a csukló nem hajlik hátra, az ujjak nyitva vannak. A leütés, és a nyitás kéz-, és csuklótartását készítjük elő.

7. *Labdatáncoltatás a levegőben*. A labdaütögetéssel, fejelgetéssel maradjon a levegőben!

Végezhető helyben, vagy mozgás közben is. A kezdeti kísérletek után érdemes megkövetelni egy bizonyos repülési magasságot, így elkerülhető a nagyon apró pöckölgetés.

8. *Egykezes felső átadás fal mellett.* Két tanuló egymással szembe áll a fal mellett. Egyik tanuló bal, a másik jobb keze magastartásban, válla és könyöke a falhoz ér, vagy nagyon közel van hozzá. Lábuk enyhe haránterpeszben, a faltól távolabbi láb kissé előrébb. A falhoz közelebbi kezükben kislabdát, vagy kisméretű gumilabdát tartanak, és egykezes felső átadásokat végeznek egymásnak.

A gyakorlat közben a fal megakadályozza a könyök oldalirányú leengedését, előkészítve ezzel az ütőmozdulatot. Az előreejtés elkerülésére jelet rajzolhatunk a falra, e fölött kell az átadást elvégezni. Még hatékonyabb, ha társ botot tart a falra merőlegesen, ezzel helyettesítve a hálót. A bot érintése tilos. Megkövetelhetjük a labda lefelé történő dobását a bot fölött, így a csukló leütés közbeni munkáját modellezzük.

A felsorolt gyakorlatok – melyeknek természetesen további variációi is vannak - a röplabdázás egy-egy technikai elemében előforduló mozgásokra vezetik rá a tanulókat. Vannak olyan előkészítő, rávezető játékok, melyek csoportosan, versenyszerűen játszhatóak, és a röplabdázás lényegére tanítják meg a diákokat – a labda nem eshet le! Ezek a játékok már tartalmazzák a röplabdázás néhány szabályát is, és rajtuk keresztül megismerik a tanulók a pálya vonalait, a háló szerepét, és magát a röplabdát (ha célszerűen ezzel játsszák).

1. *Szabadulás a labdától.* A játékot háló, vagy kifeszített gumiszalag fölött játsszák a csapatok, melyek létszáma variálható. A labdák száma a játékosok számától függően változik, nagyobb csapatlétszám több labdát feltételez. Kezdés előtt a labdákat fele-fele arányban elosztjuk a csapatok közt, majd sípjelre átdobják a háló felett. A cél az összes labda ellentérfélre juttatása. Az a csapat nyer, amelyik térfelén nem marad labda, vagy amelyiknél a végső sípszó pillanatában kevesebb labda van.

A játék röplabdázást előkészítő jellege növelhető, ha az átadás módját meghatározzuk – kétkezes átadás, kétkezes alsó átadás, kétkezes mellső, vagy felső átadás, kétkezes dobás előtt a labda homlokhoz érintése. A csapatversenyen belül egyéni verseny is lehetséges, amennyiben a tanulók számolják labdaátadásaikat, így a játék végén egyéni győztes is hirdethető. A pattanás előtti labdaelkapásokét is járhat pont.

2. *Zsinórlabda játék.* Cél , hogy a háló felett átdobott labda az ellenfél térfelén leessen! A játék szabályai természetesen variálhatóak, mi Őryné Merő Nóra kimondottan a röplabdázás előkészítésére kialakított szabályait ismertetjük. [10]„A játékot minden csapatban két játékos játssza. A játéktér nagysága egy fél röplabdapálya széles (4,5 m) és 6 m hosszú. …

   TECHNIKA – Dobással és elkapással játszunk. A játék célja: a labdát úgy kell átdobni, hogy az ellenfél ne tudja azt elkapni és az ott a földe essen. Az a csapat, amelyik elérte azt, hogy az ellenfél térfelén leesett a labda vagy hogy nem tudják a labdát a zsinór felett visszaadni, megszerzi a kezdés jogát 'forog', majd az alapvonal mögül dobással indítja a labdát. Ha az ellenfél rontott a támadó csapat pontot kap, ha ők rontanak az ellenfél forog. Az a csapat, amelyik előbb a tizenöt pontot eléri, az győz." (A játék leírása óta változtak a szabályok, ezért a labdamenetet nyerő csapat minden esetben kapjon pontot, de csak 25 pont elérése esetén legyen nyertes.)

   „DOBÁS – Csak két kézzel, a homlok fölött lehet labdát eldobni. Az eldobás nem karból történik, hanem kétkezes lökő mozdulattal, a törzs kinyújtásával (majdnem kosárérintés technikája).

   ELKAPÁS – A labda elkapása is lehetőleg homlok fölött történjen. Természetesen ez nem mindig lehetséges. Ezért fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a mélyebben megfogott labdát először fel kell készíteni a homlok fölé és csak onnan lehet átdobni.

   HIBA – Minden labda, amit nem a homlok fölött dob át, hibának számít.

   FONTOS SZABÁLY – Minden labda után köteles mindkét csapat a támadóvonal mögé (3 m-re a hálótól) visszamenni és onnan indulni újra az átdobott labdára. Ezzel kezdjük el építeni a játékot. Az a játékos, akihez a labda megy vagy fogadni akarja, azt kiabálja 'az enyém', ezalatt a másik játékos a hálóhoz fut és ott várja, hogy a társa neki dobja a labdát. Ezt az 'itt vagyok' kiáltással jelzi, majd a kapott labdát visszajátssza a társának, aki addigra a hálóhoz fut és azt átdobja. Majd mindketten visszafutnak a támadóvonal mögé. Ezáltal a játék gyorsabb lesz és a korszerű játékra készít fel."

5. A röplabdázás technikai elemeinek oktatása

A technikai elemek részekre bontott, szisztematikus, nagyon precíz végrehajtást követelő oktatását véleményünk szerint felső tagozatban érdemes elkezdeni. Az alsó tagozatos sokoldalú előkészítés, a rávezető gyakorlatok és játékok megismerése, majd begyakorlása után, a megfelelő kognitív képességek birtokában a vártnál gyorsabban lehet haladni a tantervi anyag feldolgozásával. A röplabdázás oktatását nem lehet túl korán kezdeni, de ha nem az életkornak megfelelő módon tanítjuk, akkor nem lesz hatékony, sőt, a tanulók a sikerélmény hiánya miatt a sportág iránti érdeklődésüket is elveszíthetik. A fent leírt alsó tagozatos sokoldalú fejlesztés és előkészítés, valamint a rávezető gyakorlatok teszik lehetővé a későbbi gyors, és pontos mozgástanulást.

A technikai elemek oktatásának sorrendjét illetően nincs aranyszabály, de vannak megfontolásra érdemes szempontok. A két alapérintés közül a legtöbb gyereknél a kosárérintés elsajátítása megy könnyebben, ezért a gyorsabb sikerélmény miatt több szakkönyv ezt javasolja első oktatási anyagnak. Ennek előnye az is, hogy az alkarérintés oktatásakor már fel tudjuk használni segítő érintésként. (Ez azért előnyös, mert az alkarérintés tanulása közben gyakran fáj a tanulók karja, így egy idő után folyamatos, csak alkarral történő labdatovábbításokra nincs lehetőség.) Mások pontosan azért szeretik az alkarérintéssel kezdeni, mert így több idő jut rá, ha a kosárérintés oktatásával párhuzamosan folytatjuk a gyakorlását. A nyitást és a(z egyéni) nyitásfogadást együtt oktatjuk, így hatékonyabb gyakorlatok állíthatóak össze, a feladást és a leütést is párhuzamosan szoktuk tanítani, mert feltételezik egymást, és a gyakorlatok összeállításánál is jól kiegészítik egymást. A sáncolást nyilván a támadás, leütés oktatását követően, majd azzal párhuzamosan tanítjuk. A mezőnyvédekezés speciális elemeit, a vetődést, és a gurulást azért célszerű későbbre hagyni, mert az elsődleges cél, hogy a tanulók labdához való igazodás révén érjék el a labdát – ha túl korán megtanítjuk a mentéseket, a tanulók hajlamosak lehetnek a lépéssel elérhető labdákért is esni, dőlni. Az oktatás ugyanakkor nem lineáris, a már megtanult elemekre vissza-visszatérünk, felhasználjuk őket az új technikák tanításakor, így a folyamatos gyakorlás révén csökken hibaszázalékuk, és a finomkoordináció javulása miatt pontosabb lesz a végrehajtás.

Az egyes elemek tanítása során a mozgástanulás általános elvei érvényesek, vagyis az egyszerűbb feladatoktól haladunk a nehezebbek felé. Az alábbiakban a röplabdázás oktatására

vonatkozóan néhány alapelvet sorolunk fel, melyeket mindegyik játékelem tanításakor figyelembe lehet venni.

- A pattanás utáni labdaérintés több időt hagy az igazodásra, ezért könnyebb, mint a labda azonnali megjátszása, a magasabbról érkező labda továbbítása pedig nehezebb, mint az alacsonyabbé.
- A továbbító érintés előtt beiktatott fej fölé játszás szintén lehetőséget ad a pontosabb igazodásra, és a továbbítás előtt érkező labda magasságát is szabályozhatják a tanulók, hiszen maguknak passzoltak.
- A helyben történő végrehajtást követi az előremozgásból, majd az oldal- és hátramozgásból végrehajtott.
- A háló nélküli gyakorlást követi ugyanannak a feladatnak a hálónál történő végrehajtása. A hálómagasság változtatható az oktatási célnak megfelelően! Pl.: alapérintés magasra tett hálónál közelről – felfelé történő labdatovábbítás kényszerítése; leütés gyakorlása alacsony hálónál – a teljes mozgássor elsajátítása alacsonyabb tanulók számára is lehetséges.
- A szemből jövő labda megjátszása könnyebb, mint az oldalról (majd hátulról) jövő labda továbbítása.
- A labda érkezési és továbbítási iránya által bezárt szög növelése esetén a gyakorlat pontos végrehajtása nehezebb lesz.
- A mozgásrészek megtanulása után azokat összekötjük, majd komplex feladatokban, végül a játékban is alkalmazzuk. Az egyes technikai elemek megtanulása után tehát érdemes <u>játékelemeket gyakorolni</u>, vagyis a technikai elemek olyan összekötött sorozatát, ami a játékban is előfordul. Pl.: sáncolás, kilépés a hálótól, majd a feladott labda megtámadása lendületszerzés után.
- Amennyiben a gyakorlat közben a tanuló mozgása szétesik, akkor bátran lépjünk vissza az egyszerűbb feladatra – a visszalépés a technika helyes elsajátítását segíti.
- A nehézségi fok növelhető a mozgásdinamika növelésével, és az érintések közötti szünet csökkentésével, vagy kiegészítő feladatok meghatározásával.
- A gyakorlatokat végeztessük mindkét irányba, és mindkét kézzel (karral)! Leütést, nyitást nyilván az ügyesebbik kézzel gyakoroltatjuk döntő többségében, de az erősítéskor törekedjünk a két oldal kiegyensúlyozottságára. A gyengébbik oldal fejlesztése transzfer hatás révén az ügyesebbik oldalt is fejleszti.

- A két alapérintés (alkar, kosár) esetében alaphelyzetben bármely láb lehet előrébb, de mindkettővel gyakoroltassunk, mert később a játékhelyzetek mindkét fajta alapállást megkövetelik majd.
- A gyakorlatot segítő társnak kulcsszerepe van! – csak a megfelelő ritmusban, és ívben, a kért helyre érkező labda segítségével tudja a tanuló párja az adott technikai elemet megtanulni, gyakorolni.

A munkaformák tekintetében a röplabdázás változatos, a feladatokban gyakoriak az egy gyerek-egy labda, a két gyerek-egy labda, a három gyerek egy labda, és a három gyerek-két labda felállások. Az egy főre jutó nagyobb labdaszám általában intenzívebb gyakorlást, több labdaérintést jelent, ami kulcsfontosságú, ugyanakkor a tanulási szakaszban ne menjen a pontosság rovására! A háló 9 m hosszú, ami bizonyos feladatoknál korlátozza a lehetőségeket. Ezt a problémát kikerülhetjük a teremben kifeszített hosszú gumiszalaggal.

Az oktatási folyamat lényegi része a hibajavítás, ami csoportos és egyéni szinten is meg kell jelenjen! Bár a tanítás folyamán egy standard technikát igyekszünk a tanulóknak bemutatni, mégis előfordulnak egyéni eltérések. A legeredményesebb versenyzők sem teljesen ugyanúgy hajtják végre az egyes elemeket, és a játék fejlettebb szintje is többféle végrehajtást követel meg játékhelyzettől függően. A különböző anatómiai tulajdonságok (pl.: testmagasság, karok hossza, stb.), és a motoros képességek különbségei (pl.: ízületi mozgékonyság) befolyásolják a mozgásvégrehajtás módját. A hibás végrehajtás, illetve az egyéni sajátságokból adódó módosult végrehajtás között nem mindig könnyű különbséget tenni, ugyanakkor a sikeres oktatás alapfeltétele. Ha a hibás technikát nem javítjuk, akkor rosszul rögzül, így minden végrehajtáskor rontja a teljesítményt. Ha az egyéni sajátosságok miatt módosult technikát akarjuk javítani, akkor az erőfeszítéseink kárba vesznek, sőt, a tanuló eredményessége romolhat. Átmeneti visszaesés a rossz technika javításakor is előfordulhat, mert egy jól begyakorolt rosszat cserélünk még újnak számító jóra, de ez a visszaesés idővel megszűnik, majd elkezdődik a javulás, aminek végére az eredményesség meghaladja a kiindulási szintet.

- Amennyire lehet, ragaszkodjunk az oktatott ideális technikához! Ez azt jelenti, hogy az egyéni eltérést csak valóban indokolt esetben, és indokolt mértékben fogadjuk el.
- Ha nem tudjuk eldönteni, hogy hibás tanulás, vagy a fent említett egyéni különbség az oka a módosult végrehajtásnak, akkor próbálkozzunk meg a hibajavítással!
- Ha egy tanuló ösztönösen, vagy azért, mert már magasabb szinten űzi a játékot, a játékhelyzethez illően más végrehajtást választ, akkor ezt ne javítsuk! (Pl.: az

alkarérintés oktatásakor a nyújtott könyök egy alapkövetelmény, de erős ütés védésekor könyökhajlítással a visszapattanást tompítjuk.)

- Vegyük figyelembe az eredményességet – ha a tanuló az adott módon hiba nélkül tudja megjátszani a labdát, akkor a végrehajtás elfogadható. Ugyanakkor vizsgáljuk meg nehezebb, összetettebb feladatokon keresztül, hogy az adott technika magasabb szinten is eredményes lesz-e?

A technikai elemek oktatásának leírásakor könyvünkben nem mindegyikre fordítunk ugyanakkora figyelmet. Az iskolai oktatásban véleményünk szerint leglényegesebb a két alapérintés megtanítása, valamint valamelyik alapnyitás, és a nyitásfogadás oktatása. Ha a tanulók ennyit elsajátítanak, már élvezhető módon tudják játszani a röplabdát, akár tanórán, akár szabadidős formában, ezért könyvünkben hangsúlyosan ezekkel foglalkozunk. Kevésbé részletesen, de a mozgások megtanításához elegendő, metodikailag jól szervezett feladatanyaggal ismertetjük a támadás előkészítését, és az alapvető támadási formákat. Végül vázlatosan, csak a fő mozzanatokra koncentrálva leírjuk a sáncolás, és a mezőnyvédekezés technikáit.

Az egyes részeket az alábbiak szerint építettük fel:

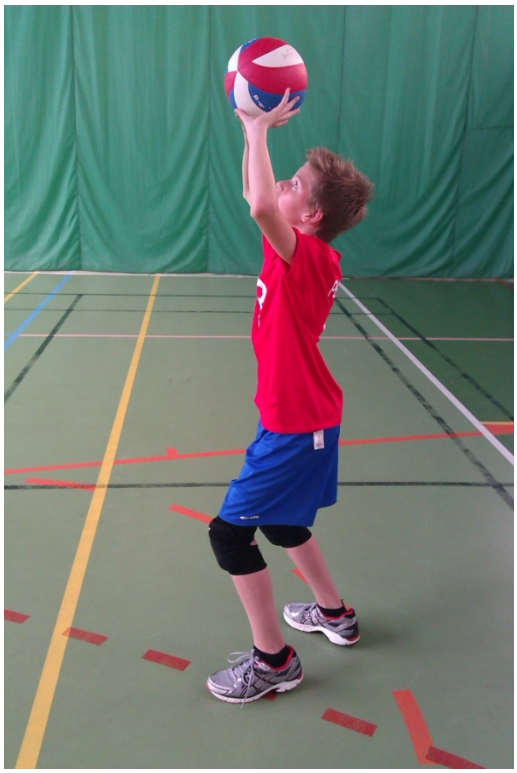
1. A technika leírása – szakkönyvekből idézett leírások, illetve ezek leegyszerűsített, fő mozzanatokat kiemelő ismertetése.
2. Oktatás – gyakorlatok felsorolása metodikai szempontok alapján sorrendbe rendezve. A gyakorlatokat különböző szakkönyvek alapján, illetve saját sportolói, oktatói, edzői tapasztalatunkra építve összegeztük.
3. Hibajavítás – általánosan előforduló hibák, javításuk módja.

5.1 A kosárérintés

A röplabdázás egyik speciális alapérintése a kosárérintés. A játékban a támadások előkészítésekor a feladó játékos döntő többségében ezt az érintést alkalmazza, és gyakran nyitásfogadáshoz, illetve bizonyos esetekben a mezőnyvédekezésben is alkalmazzuk. Kezdő játékosoknál a támadóérintést is helyettesítheti. A kosárérintésnek több fajtája van – végrehajtható előre, hátra, és oldalra, elfordulással, levegőből vagy talaj közeléből (gurulás közben), illetve egy kézzel is. Tankönyvünkben az előre és hátra, valamint az elfordulással, és a levegőből történő érintéssel foglalkozunk.

A kosárérintés alaptechnikája (4. kép)

„ … vállszélességű terpeszállásba…Egyik láb kissé előrébb helyezkedik el, a test alátámasztása stabil. A láb bokában és térdben kissé hajlított, a csukló hátrafeszített, az ujjak tártan egy síkban vannak. A tenyér kosarat formál. A kar emelt az arc előtt.” [11]A haránterpeszben a súly inkább a láb első részére nehezedjen, a sarkak ne legyenek leterhelve, akár el is emelkedhetnek a talajtól. „Az ujjak kényelmesen nyújtottak, a hüvelykujjak egymás felé mutatnak, nem az érkező labda és nem az arc felé. Ebben a tartásban a mutatóujjak egymástól való távolsága 5-6 cm, a hüvelykujjaké kb. 3 cm. A kéz kisujj felőli éle az érkező labda felé néz. … A kézből az ujjak segítségével kialakított kosár az érkező labdával a fej fölött, kissé előtte, mintegy 15-20 cm-re találkozik. Ha a hulló labdát a játékos elengedné a két keze közt, az éppen a homlokára esne. … A labda érintése nemcsak az ujjak hegyével, hanem az ujjbeggyel történik, leginkább a mutató és a középső ujjakkal … míg a hüvelykujj elsősorban tartja a labdát. … A tenyér nem érintheti a labdát. … Az érintés egyenes vonalú lökő mozdulat, a továbbítás irányába mutat. Az érintés előtti pillanatban a könyök hajlásszöge kisebb lesz, (bekísérve a labdát), ám az érintés pillanatától azonnal nagyobb, a karok pedig teljesen kinyúlnak, és ezzel a lehető leghosszabb úton kísérik a labdát. … A feladás (kosárérintés) mozdulata a hátul lévő láb kinyúlásával kezdődik, ez a mozgató erő a csípőt a cél felé löki. Ezután szinte egyidejűleg bekapcsolódik a mozgásba a váll, a könyök és a csukló. Az ujjaknak az ugródeszkához hasonló szerepük van, az érintés pillanatában erősen hátrafeszülnek, és lehetőleg hosszú úton kísérik a labdát. … A karok az érintés után párhuzamosak, és nem nyílnak szét. … a labda nem pörög, legfeljebb enyhén visszafelé.” [12]



4. kép

Forrás: Saját felvétel

A végrehajtás sarkalatos pontjai összefoglalva (5. kép):

- Kiinduló helyzetben vállszéles enyhe harántterpesz, térdek kissé hajlítva, törzs enyhén előre dől.
- Az érintés homlok előtt-fölött történik.
- A kezek kosarat formálnak nyitott ujjakkal – hüvelykujjak és mutatóujjak egymás felé néznek, tenyér felfelé és befelé néz, csukló hátrafeszített. Az ujjak egymás felé fordulását döntően a könyök helyzete határozza meg!
- A labda bekísérésekor a térd és a könyök fokozottan behajlik, képletesen a játékos rugószerűen összenyomódik.
- A labdaérintés pillanatában a térd és a könyök dinamikusan kinyúlik (a rugó kipattan), a labda az ujjbegyekről elpattan.
- A karmunka iránya és a csukló helyzete határozza meg a továbbítás irányát és ívét.
- A lábmunka és a karmunka intenzitása, és terjedelme határozza meg a továbbítás távolságát, a labdaív kiterjedését.

5. kép

Forrás: Saját felvétel

A kosárérintés oktatásának gyakorlatai

Az érintőfelület kialakítása

1. Az érintőfelület megmutatása után a tanulók labda nélkül kialakítják a kosárformát.(6. kép) Célszerű ülésben végeztetni (padon, törökülésben a földön), így a tanár végig tudja járni a tanulókat, és felülről könnyen hozzáfér a kialakított kosarakhoz. A kosárforma hátranyomásával ellenőrizheti a csukló feszességét, az ujjak helyzetét pedig beállíthatja. (7. kép)

6. kép

Forrás: Saját felvétel

7. kép

Forrás: Saját felvétel

2. A labda felvétele, a kialakított kosárformába helyezése. Ellenőrizhető, hogy a labda az ujjbegyeken nyugszik-e. A hüvelyk- és mutatóujj által rajzolt ív középső része nem érhet a labdához (kb. egy ujjnyi hely legyen). (8. és 9. kép)

8. kép

Forrás: Saját felvétel

9. kép

Forrás: Saját felvétel

3. Labda feldobása ülésben, könyök teljes nyújtása, kosárforma kialakítása – a labda pattanjon fel az ujjakról, miközben a könyök végig nyújtva marad.
4. A 3. feladat csak bal és jobb kézzel külön-külön végrehajtva.

5. A tanuló a fallal szemben áll, karja enyhén rézsútos magastartásban, majdnem teljesen nyújtott könyökkel. A labdát úgy passzolja a falra folyamatosan, hogy az a fal és az ujjai között csak néhány cm-t mozog ide-oda. A könyök gyakorlat közben marad majdnem teljesen nyújtva, nem hajlik be, csak a csukló és az ujjak mozognak.
6. Az 5. feladat külön bal, majd jobb kézzel.
7. Az 5. feladat, de a labda kicsit ’vándorol’ a falon, körkörösen, vagy cikcakkban. A labda ne kerüljön mellmagaságnál lejjebb.
8. Az 5. feladat, de közben a tanuló oldalazó mozgást végez a fallal párhuzamosan egyik, majd másik irányba.

Karmunka gyakorlatai

Kimondottan a karmunka tanításához könnyen ki tudjuk iktatni a láb szerepét fekvésben, vagy ülésben végeztetett gyakorlatokkal. Az ülés lehet törökülés, vagy nyújtott ülés, nyújtott terpeszülés földön, vagy ülés padon, zsámolyon, szekrénytetőn. A karmunka gyakorlatai egyben az érintőfelület további gyakorló feladatai is.

1. Két tanuló egymással szemben hason fekszik. A maguk elé földre helyezett labdát kosárérintéssel átgurítják a társuknak. A társ a labdát megállítja, maga elé helyezi, majd visszagurítja kosárérintéssel. A labdát úgy kell lerakni a földre, hogy a tanuló majdnem teljesen nyújtott karral érje el. A gyakorlat nagy előnye, hogy a talaj kikényszeríti a széles könyöktartást.
2. Az 1. gyakorlat külön bal, és jobb kézzel, egykezes érintéssel.
3. Az 1. gyakorlat folyamatos passzolgatással.
4. Az 1.gyakorlat egyedül, falra, vagy lefordított padra passzolással.
5. Az 1. gyakorlat versenyezve valamilyen célpontra, vagy kapura.
6. Az 1. gyakorlat kicsit feldobott labdával, levegőből passzolva. A társ közvetlenül a levegőből, vagy egy pattanás után kapja el.
7. A 6. gyakorlat falra passzolással, vagy társsal versenyezve célpontra, kapura.
8. Társ által tartott a labda megütése kosárérintéssel fej fölé, ülésből
9. Társ által ejtett labda megütése kosárérintéssel fej fölé, ülésből.
10. Hanyattfekvésben kosárérintés függőlegesen egyesével, majd folyamatosan.
11. Ülésben kosárérintés fej fölé – egyesével, majd folyamatosan. A kézfej homloktól indul, nem kerülhet az arc elé, vagy a fej fölé!

12. A 11. gyakorlat bal-és jobb kézzel is. Alacsonyan szálljon a labda, mert magasról érkező labdát egy kézzel szabályosan megjátszani rendkívül nehéz.
13. A 11. gyakorlat váltott kézzel – páros kéz, bal kéz, páros kéz, jobb kéz, páros kéz ritmusban.
14. Egyszeri kosárérintés fej fölé, majd a labda pattanása homlokon. A függőleges irányú kosárérintés szükséges hozzá, így kikényszeríti a tenyerek felfelé fordítását az előrefordítás helyett.
15. Kosárérintés ülésből falra. A faltól való távolság, illetve a falon kijelölt cél (vonal) magasságának változtatásával a labda repülési íve is változik. Cél, hogy a labda hulljon vissza a kosárérintés után fent maradó kosárformába.
16. Kosárérintés ülésből társ kezébe.
17. Kosárérintés ülésből magasra tartott karikába.
18. Kosárérintés ülésből közel álló társ fölött. A társ magastartást is végezhet.
19. Kosárérintés ülésből háló felett társnak.
20. Kosárérintés ülésből falra folyamatosan.
21. A 20. gyakorlat, de a falra passzolások közben egyszer fej fölé kell játszani a labdát.
22. A 21. gyakorlat egykezes fej fölé játszásokkal.
23. Kosárérintés mozgó társnak ülésből, különböző távolságokra.
24. A 23. feladat alacsony háló felett.
25. A tanulók kosárérintés előtt és után szamárfület mutatnak – hüvelykujjukat a homlokukhoz teszik. A kar szétkapása így érintés után nem lehetséges, és az érintés túl mélyről történő indítása sem.

A láb lényegi munkájának kiiktatása, így a karmunka hangsúlyozása állásban végzett feladatoknál is megoldható. Ilyen megoldás például a fallal szemben végzett kosárérintés fej fölé, amennyiben a tanulók egészen a falnál állnak – lábfejük vége akár hozzá is ér a falhoz -, mert így a térd nem hajlítható. A térdhajlítás megakadályozása történhet valamilyen legalább térdmagasságú eszköz (svédszekrény, állított zsámoly, szék) tanuló elé helyezésével, így akár egymásnak, akár valamilyen célpontra (falra, kosárlabda gyűrűre, stb.) végezhető kosárérintés csak karmunkával. Ezeknek a gyakorlatoknak azonban káros hatása is lehet, mert a tanuló megszokja, hogy álló helyzetben nem hajlítja a térdét, pedig a későbbiekben pont az intenzív lábmunkára, a térd hajlítására szeretnénk rászoktatni. Ülésben végzett feladatoknál ez a veszély nem áll fenn, mert a gyakorlat természetéből adódik, hogy a lábnak nincs szerepe.

Lábmunka gyakorlatai

A lábmunka tekintetében nehezebb a helyzetünk, mint a karmunkánál, mert az érintés elvégzése miatt a kezet, így a kart sem tudjuk teljesen kiiktatni. A lábmunka gyakorlatai ezért legtöbbször nem kizárólag lábmunka gyakorlatok, hanem olyan feladatok, melyek hangsúlyozottan tartalmazzák a lábmunkát.

1. Térdhajlítások, térdrugózások alaphelyzetben.
2. A tanuló fejelgesse a röplabdát saját magának levegőbe, vagy falra, illetve társnak. A fejelgetés az egyik legjobb lábmunka gyakorlat – a kar teljes kiiktatása megtörténik, a labdát csak a térdek dinamikus nyújtása emeli. Meg kell követelni, hogy a labdát homlokkal fejeljék a tanulók!
3. Társ által tartott labda levegőbe ütése kosárérintéssel, közben felállás guggolásból, könyök végig nyújtva. A nyújtott könyökkel végzett gyakorlatok a karmunka teljes kiiktatására szolgálnak. A tanulók részéről önkontrollra van szükség, hogy a megtanult karmunkát ne alkalmazzák.
4. A 3. feladat, de a társ a labdát ejti.
5. Magasra feldobott labda megjátszása pattanás után guggolásból, végig nyújtott könyökkel.
6. Az 5. feladat folyamatosan.
7. Feldobott labda megjátszása a levegőben kosárérintéssel mély térdhajlításos alaphelyzetből (vállszéles, enyhe haránterpesz), vagy guggolásból, végig nyújtott könyökkel.
8. A 7. feladat többszöri ismétléssel, majd folyamatosan.
9. Magasra feldobott labda megjátszása pattanás után guggolásból, végig nyújtott könyökkel – 5. feladat -, de az érintés előtt fordulattal helyezkedjenek a labda alá.
10. Labda megjátszása kosárérintéssel, végig nyújtott könyökkel, padon ülésből felállás közben – a tanuló önmagának feldobott labdából játssza a labdát fej fölé, vagy társ által ívelt labdát játssza vissza a társnak.

A lábmunka hangsúlyozására **kényszerítő helyzeteket** alkalmazhatunk [13]

- A kosárérintés előtti alához helyezkedésnél, guggolásnál a tanulónak meg kell érintenie a talajt. Ezzel kapcsolatban két dologra oda kell figyelni, hogy a helyes lábmunka

valóban létrejöjjön – a tanulók ne előrehajlással, hanem guggolással érjék el a talajt, és a felállás ne az érintés lőtt, hanem közben történjen!

- Az érintés előtt a labdának pattanni kell a talajon, így alacsonyabb labda megjátszására kerül sor, ezért az aláhelyezkedés létrejön. A pattanás előtti feljátszás, vagy feldobás magasságát a labda és a talaj tulajdonságait figyelembe véve úgy kell meghatározni, hogy az elpattanás ne legyen túl magas! (Pl.: Kosárlabda palánk alsó széle, háló magassága, stb.)
- Közvetlenül az érintést megelőzően átbújást kell végezni, pl. háló alatt. Lényeges, hogy az átbújás utáni felállással egy időben megtörténjen az érintés.

Szintén kényszerítő helyzetet alkalmazhatunk a könyök nyújtva tartására, amennyiben az ilyen jellegű gyakorlatokat szorosan fal mellett, vagy a hálónál végeztetjük. A tanuló vállvonala a falra, hálóra merőleges, így a közelebbi könyökét nem tudja hajlítani – ebből következően a másikat sem fogja.

Kar- és lábmunka összehangolása - helyben végzett gyakorlatok

Ezeknél a gyakorlatoknál a térd és a könyök egyszerre hajlik be, majd egyszerre nyúlik ki, összehangoltan működve. Első lépésben ezt a mozgásmintát helyben végzett feladatokkal próbáljuk rögzíteni.

1. Társ által tartott labda megjátszása kosárérintéssel, aláhelyezkedés után, térd és könyöknyújtással.
2. Az 1. feladat, de a társ ejti a labdát.
3. A tanuló magának dobja fel a labdát, majd játssza fej fölé egyszer, majd folyamatosan többször.
4. A tanuló feldobja a labdát, majd pattanás után aláhelyezkedik, és kosárérintéssel magasra játssza.
5. A 4. feladat folyamatosan végrehajtva.
6. A 4. feladat, de az aláhelyezkedés előtt a tanuló 90, 180, vagy 360 fokos fordulatot tesz. Ugyanez végezhető folyamatosan.
7. Társ által ívelten, pontosan dobott labda visszajátszása kosárérintéssel – guggolásból, ülésből felállás közben, alaphelyzetből.
8. A 7. feladat, de visszajátszás előtt egy fej fölé játszás.

9. Kosárérintés alaphelyzetből falra, feldobott labdából, majd kosárérintéssel fej fölé játszott labdából. A visszapattanó labda hulljon vissza az érintés után fenntartott kosárformába!
10. A 9. feladat folyamatosan, majd fej fölé játszás közbeiktatásával.
11. A labda átjátszása háló felett társhoz feldobott, majd pattanó labdából kosárérintéssel.
12. A 11. feladat, de a labdát a társ dobja, vagy adja át kosárérintéssel a háló felett.
13. Kosárérintés gyűrűbe – büntetővonaltól, vagy más kijelölt helyről, saját magának feldobott labdából, vagy társtól kapott labdából, pattanás nélkül, vagy pattanással a kosárérintés előtt. Versenyszerűen is játszható.
14. Kosárérintés háló felett célterületre, karikába, stb. Versenyszerűen is játszható.

A háló feletti kosárérintéskor az átjátszás íve változatossá tehető a hálótól való távolság, vagy a hálómagasság változtatása révén, illetve a célpont (társ) hálótól való távolságának változtatásával.

Kar- és lábmunka összehangolása - helyváltoztatással végzett gyakorlatok

1. Kosárérintés fej fölé folyamatosan, előre haladással. A fej fölé játszás magassága változtatható – alacsony labdánál az érintőfelület, a karmunka hangsúlyos, magasabbra játszott labda esetén a lábmunka is.
2. Az 1. feladat oldalszökdeléssel, hátrafelé haladással.
3. Az 1. feladat kiegészítő feladatokkal – fordulatok, tárgyak kerülése, átlépése, talajérintés, leülés – felállás, stb.
4. Az 1. feladat vonalakon haladással, vagy háló közelében, illetve háló alatti átbújásokkal.
5. Kosárérintés magasra, kissé előre, majd a labda pattanása után újra, haladással.
6. Kosárérintés falra folyamatosan, oldalirányú haladással.
7. Kosárérintés falra, magasan, majd pattanás után újra, és újra folyamatosan. A feladat végeztethető versenyszerűen is – ki rontja el később? A gyakorlat társsal, felváltva is végezhető.
8. Labda átjátszása a háló felett nagy ívben kosárérintéssel, majd átbújás a háló alatt, a hálóhoz közel lepattanó labda megközelítése 180 fokos fordulattal (szembefordulás a hálóval), majd a labda ismételt átjátszása a háló felett.
9. A 8. feladat háló, vagy gumiszalag fölött, végig hálóra merőleges vállal, előrehaladással.

10. Társ által dobott, vagy kosárérintéssel adott labda megjátszása kosárérintéssel előre, majd hátramozgás után – fej fölé, vagy vissza a társnak.
11. A 10. feladat háló felett.
12. Társ által falra passzolt, vagy dobott labda megjátszása előremozgás után falra, vagy fej fölé.
13. A két tanuló egymással szemben áll, folyamatos átadások kosárérintéssel, de középen a labda mindig pattan egyet. Ennél a feladatnál a tanulók távol helyezkedjenek egymástól, hogy a labda ne pattanjon át felettük.
14. A 13. gyakorlat háló felett végezve.
15. A 13. gyakorlat végezhető úgy, hogy a labda csak függőlegesen mozog a két tanuló között félúton, a tanulók pedig érintés után hátramozgást, a labda pattanása után pedig előremozgást hajtanak végre, felváltva.
16. Folyamatos labdapasszolgatás kosárérintéssel, különböző ívekben, vagy szabadon. Később az érintések között kiegészítő feladatok végzése (pl. kilépés, guggolás, hasalás, felugrás, stb.).
17. Labdapasszolgatás kosárérintéssel, átadás mindig egy fej fölé játszás után. Később a fej fölé játszás kissé előre történjen, kikényszerítve egy kis igazodást.

Komplex feladatok a kosárérintés gyakorlására

Ezekben a feladatokban már párokba mozognak a tanulók, vagy kettőnél több tanuló vesz részt bennük, illetve egynél több labdát használnak.

1. Labdapasszolgatás kosárérintéssel előre, hátra, vagy oldalirányú haladás közben párokban.
2. Az 1. feladat fordulással, vagy a tanulók közti távolság növelésével, csökkentésével gyakorlat közben.
3. Labdapasszolgatás kosárérintéssel háló, vagy gumiszalag fölött. A tanulók a háló két oldalán, ahhoz közel, vállvonallal a hálóra merőlegesen állnak fel, egymástól néhány méterre. A háló fölött így adogatják a labdát kosárérintéssel helyben, majd haladással.
4. Két tanuló egymás mögött helyezkedik, a harmadik velük szembe. Folyamaton adogatnak kosárérintéssel úgy, hogy a két tanuló közben helyet cserél. Helycsere közben nem fordulnak meg, végig a labdát nézik. Helycsere közben kiegészítő feladat adható.
5. Két tanuló egymás mögött helyezkedik, a harmadik velük szembe. Folyamaton adogatnak kosárérintéssel úgy, hogy az átadást végző tanuló átfut a szemben lévő társa

mögé. Kezdetben nagyobb csoportban végezzék – ilyenkor az átfutónak kiegészítő feladat is adható. Átfutás középső harmadában a tanuló forduljon meg, hogy szembe kerüljön a labdával. Könnyítés, ha átadás előtt egy fej fölé játszás is van.

6. Az 5. feladat háló, vagy gumiszalag felett.
7. Falra passzolgatás kosárérintéssel, helycserével párokban, vagy nagyobb csoportokban. A tanulók közben nem fordulnak meg, végig a fal felé néznek.
8. Passzolgatás kosárérintéssel párokban, két labdával. A tanulók szemben állnak, és egyszerre csinálják a kosárérintést, a labdát átpasszolva a társuknak. Az érkező labdát el kell kapni! Egyik tanuló adja az átadások ritmusát. Megegyezés szerint egyikük kisebb, a másik nagyobb ívben passzolja a labdát, hogy a két labda elkerülje egymást.
9. Két tanuló egymás mellett, de néhány méterre egymástól áll, kezükben labda. A harmadik tanuló az egyikükkel szemben, alaphelyzetben. A labdás tanulók kétkezes alsó dobással, vagy kosárérintéssel ívelik a labdát harmadik társuknak, aki oldalazással kerül hol az egyikükkel, hol a másikkal szembe. A visszapasszolást kosárérintéssel végzi. A segítők hagyják társukat oldalazni, az így megtett távolság ne csökkenjen – ne neki, hanem az érkezés helyére íveljék a labdát! Fontos a ritmus – az oldalazónak ne kelljen rohanni, kapkodni, de a labdára várakozni sem!
10. A háló két oldalán két-két tanuló helyezkedik el, az azonos oldaliak egymás mögött, a túloldalon levőkkel szemben, kb. a támadóvonalon (3 m a hálótól). Kosárérintéssel adogatják egymásnak a labdát, de minden érintés után helyet cserélnek. Helycsere közben a háló felé fordulva maradnak, kiegészítő feladatot is kaphatnak.
11. A tanulók elhelyezkedése – két tanuló a háló egyik oldalán, egyikük a hálóhoz közel, annak háttal, másik a 3 m-es vonalon, a hálóval szemben. A túloldali két tanuló ugyanígy áll fel. A labda az egyik hálóval szemben álló tanulónál van. Kosárérintéssel bepasszolja a hálónál lévő társához, aki elkapás után kosárérintéssel visszapasszolja neki. Ezután kosárérintéssel átpasszolja a túloldalon, vele szemben, a 3 m-es vonalon lévő tanulónak. A gyakorlat innen ismétlődik, csak a túloldali két tanuló vesz benne részt. Eleinte kiegészítő feladat adható, majd az elkapásokat lehet csökkenteni, megszüntetni, így a gyakorlat folyamatos lesz. A labda háló feletti átadása után a két azonos oldali tanuló helyet is cserélhet.

Kosárérintés elfordulással

A pontos labdatovábbítás érdekében a játékosok érintéskor a továbbítás helye felé fordulnak. A versenyszerű játékban ez az alapszabály többször felülíródik - például a feladó a

testhelyzetével igyekszik megtéveszteni a sáncolókat -, de a kezdők oktatásakor a befordulást alkalmazzuk. Játék közben nagyon gyakori, hogy a labda érkezésének, és továbbításának iránya, vagy a játékos előzetes mozgásának, és a labda továbbításának az iránya különbözik, ilyenkor befordulás szükséges. Ennek lényege, hogy a labda érintésekor a játékos a továbbítás iránya felé nézzen- lábfejei, teste, és arca egyaránt. Ehhez az érintés előtt meg kell történnie a befordulásnak, az igazodó mozgás után. Kivitelezésekor a kimozdulás irányának megfelelő láb vezeti a mozgást, lábfeje a talajra érkezéskor a célirányba mutat, és előrébb van, mint a másik lábfej. A lábfej befordulása elindítja a csípő, a felsőtest, így a karok és a fej befordulását is.

1. Feldobott labdához igazodás 90 fokos, vagy kisebb fordulatokkal a labda pattanása után, vagy előtt, majd a labda megjátszása kosárérintéssel fej fölé, vagy társnak.
2. Az 1. gyakorlat előre dobott labdával, előzetes futómozgással.
3. Két tanuló egymással szembe helyezkedik el. Egyikük felváltva balra-jobbra dobja, vagy kosárérintéssel adja a labdát ívelten úgy, hogy társának balra-előre, majd a kiinduló helyzetbe visszahátrálás után jobbra-előre kelljen a labdáért futnia. A futó játékos V alakban mozog, a labda érkezésének helyén befordul, kosárérintéssel visszaadja azt társának, majd hátramozgással a kiindulási pontra érkezik vissza. A futó játékos ritmusára passzolja az adogató a labdát, a mozgás folyamatos. Az adogató egyszeri fej fölé játszás után folyamatosan passzolhatja a labdát, de a távolságot és az ívet úgy kell megválasztani, hogy a labda kosárérintéssel visszaadható legyen. Cél a helyes technika, nem a kapkodás.
4. Két tanuló egymás mellett, de néhány méterre egymástól áll, kezükben labda. A harmadik tanuló az egyikükkel szemben, alaphelyzetben. A labdás tanulók kétkezes alsó dobással, vagy kosárérintéssel ívelik a labdát harmadik társuknak, aki futómozgással, majd befordulással kerül hol az egyikükkel, hol a másikkal szembe. A visszapasszolást kosárérintéssel végzi. A segítők hagyják társukat futni, az így megtett távolság ne csökkenjen – ne neki, hanem az érkezés helyére íveljék a labdát! Fontos a ritmus – a futónak ne kelljen rohanni, kapkodni, de a labdára várakozni sem a befordulás után!
5. Labdaadogatás kosárérintéssel hármas csoportokban. Eleinte a labda elkapásával, majd elkapás nélkül, mindkét irányban. A csoport létszámát négyre növelve, de a háromszög alakot megtartva az érintés után továbbfutás lehetséges az átadás helyére.

14

6. Labdapasszolgatás hármas csoportokban két labdával. A tanulók egyenlő oldalú háromszög alakban álnak fel, ’A’ és ’B’ tanulónál van labda. ’A’ tanuló dobja ívelten ’C’-nek, aki elfordulással kosárérintéssel továbbítja ’B’-nek. ’B’ közben átdobja a labdáját ’A’-nak. A gyakorlat elvégzése mindkét irányba szükséges, a tanulók egy idő után szerepet cserélnek. Nagy odafigyelést igényel, mert két labda mozog egyszerre. A gyakorlat hálónál is végezhető, a labdatovábbítás iránya ilyenkor a hálóval párhuzamos (’C’ – ’B’ irány, mindketten a hálónál állnak.)
7. Egy tanuló sorozatosan kap labdát különböző távolságból és irányból ugyanarra a helyre, és az érkező labdákat ugyanarra a helyre kell továbbítania (célba, társhoz). A gyakorlat helyben, vagy előmozgásból is végezhető – utóbbinál a tanuló kiindulási helye a labda érkezési helyétől néhány méterre legyen, és minden labdaérintés után ide térjen vissza!
8. Egy tanuló sorozatosan kap labdát ugyanonnan, és az érkező labdákat különböző helyekre kell továbbítania kosárérintéssel (célba, társhoz).
9. A tanulópárok kosárérintéssel passzolgatják a labdát, miközben az alapvonaltól a középvonal felé haladnak. A hálóhoz érve egyikük elfordulás után átüti a labdát a háló felett. A pálya felezhető, így a gyakorlat oda-vissza végezhető.

Kosárérintés hátra

Ha a labda továbbítása már túl nagy elfordulást jelentene, akkor a játékos a befordulás helyett választhatja a hátrafelé történő kosárérintést- tipikusan ilyen a hátrafelé feladás. Végrehajtása kissé eltér az előre történő kosárérintés technikájától.

„ … fokozottabb térdhajlítás az előkészítés fázisában. A karhajlítás mérsékelt, az érintőfelület a fej fölé kerül. A bekísérés után a térd- és könyöknyújtás a labdaérintés pillanatában erőteljes, s a törzs kissé hátrahajlik. A karnyújtás a fül mellett hátrafele történik.” [15]

Oktatása az előre történő kosárérintés megtanítása után globális módszerrel történhet.

1. A mozdulatsor végrehajtása labda nélkül. Lényeges, hogy az elképzelt érintés a fej fölött, mögött történjen, amihez a törzsnek hátra kell dőlni.
2. Társ által tartott, ejtett labda hátrapasszolása kosárérintéssel.
3. A tanuló háttal áll társának, majd a feldobott labdát kosárérintéssel neki íveli. A gyakorlatot felváltva végzik.
4. A 3. gyakorlat folyamatossá tehető, ha a hátrafelé átívelt labdát a társ nem elkapja, hanem kosárérintéssel maga fölé játssza, majd fej fölé adott kosárérintésekkel

megcsinálja a 180 fokos fordulatot, így háttal kerül társának, és ekkor ő passzol hátrafelé kosárérintéssel.

5. Kosárérintés fej fölé, majd 180 fokos fordulat után hátrafelé társnak.
6. A tanulók egymás mögött állnak szorosan, az elől lévőnél van a labda. Kosárérintésekkel fej fölé játszogatja azt, majd hátrafelé kosárérintéssel átadja a társának. A társ fej fölé játszásokkal megkerüli, megelőzi a párját, majd amikor elé került, akkor ő passzolja hátra kosárérintéssel a labdát – így haladnak előrefelé. Ez a feladat a közelre végrehajtott átadások gyakorlására jó, nem igényel fokozott lábmunkát.
7. A tanulók hármas csoportokban állnak, ’A’ és ’B’ a két oldalvonalon egymással szemben, ’C’ kettejük között félúton ’A’-val szemben. ’A’ indítja a labdát kosárérintéssel ’C’-nek, aki hátrafele kosárérintéssel adja ’B’-nek, majd 180 fokos fordulatot tesz. Az érkező labdát ’B’ előre kosárérintéssel adja ’C’-nek, aki hátrafelé kosárérintéssel passzol ’A’-nak, majd 180 fokos fordulatot tesz. A gyakorlat folyamatosan végezhető, fej fölé játszással variálható, illetve könnyíthető.
8. A 7. feladat végezhetőfolyamatos helycserével is – az előre középre játszó játékos belép a hátrafelé passzoló játékos helyére. (Helycserék sorrendje, az első játékos lép oldalról középre, a második középről oldalra: A-C, B-A, C-B, majd ismétlődik.)

A hátrafelé kosárérintés gyakorlása is variálható az előre kosárérintés mintájára, illetve a kettő változatosan vegyíthető. Az érintés végrehajtható helyből, majd mozgásból, szemből, majd oldalirányból érkező labdán, háló felett, vagy célba (célterület, karika, kosárlabda gyűrű, stb.), közelre és távolra.

Kosárérintés levegőben

Légi kosárérintéskor a játékos a kosárérintést felugorva, a levegőben végzi, ennek megfelelően megközelítés – felugrás – érintés – talajfogás a technikai végrehajtás sorrendje. Kezdő játékosoknál a támadás hatékony módszere, mert a labda magasabbról érkezik az ellentérfélre, a felszálló ág lerövidül, így kevesebb idő marad a védekezőknek a helyezkedésre, ugyanakkor a kétkezes végrehajtás miatt pontosan irányítható. A végrehajtás kulcsa a megfelelő ritmusú felugrás, távolra történő továbbításnál pedig intenzív karmunka szükséges, mert a láb emelő munkája itt elmarad (illetve nem a labdát, hanem a játékost emeli). Amennyiben támadásra használjuk, akkor törekedni kell a labda minél magasabban történő érintésére, amit a könyök nyújtásával érhetünk el – a labda továbbítása szinte csak csuklóból történik.

1. Ritmusgyakorlatok labdafeldobásokkal, elkapásokkal, cél a labdával való találkozás az ugrás holtpontján. A feldobást, vagy feljátszást a tanuló végezheti magának, vagy társnak, falra, vagy háló felett, helyben, vagy haladással, stb.
2. A tanuló magának dobja fel a labdát, majd felugrik érte, s a levegőben kosárérintéssel újra feljátssza. A gyakorlatot feldobás helyett kezdheti kosárérintéssel is.
3. A 2. gyakorlat, de a légi kosárérintést nem fej fölé, hanem falra passzolással végzi a tanuló.
4. Társtól kapott, ívelt labda megjátszása légi kosárérintéssel fej fölé, vagy vissza a társnak.
5. A 4. gyakorlat háló felett, a hálótól messzebb, és a hálóhoz közel végrehajtva is.
6. Légi kosárérintés célpontokba ívelve – társnak, mozgó társnak, célterületre, vagy céltárgyra (pl. zsámoly eltalálása), stb.
7. Légi kosárérintés párokban folyamatosan háló nélkül, majd háló felett. A gyakorlat egy-egy fej fölé játszással könnyíthető.

Kosárérintés levegőben, egy kézzel

Az egykezes kosárérintést a játékban szinte kizárólag levegőben használjuk. A magasan történő bejátszás feladására – ez közelre történik -, vagy az ejtéshez, ami a támadások egyik formája. Végrehajtásakor a légi kosárérintésnél leírtaktól eltérően a játékos egy kézzel nyúl a labdáért, egy kézzel formálja meg a kosarat. Ha feladáshoz használja a játékos, saját társnak passzol vele, akkor lényeges, hogy a könyök a labda alá kerüljön, így ívet tud adni a labdának! Az egykezes ejtések végrehajtásakor is egy kézzel, és az ujjakkal érintik a játékosok a labdát, de a könyök a labda mögött van, a hüvelykujj szerepe ilyenkor nem olyan hangsúlyos.

Már az érintőfelület kialakításakor végeztek a tanulók egykezes kosárérintéseket, majd a kosárérintés megtanulásakor is. A korábban leírt gyakorlatok egy része végezhető egy kézzel is, de a vigyázni kell, hogy az érintés pillanatnyi legyen! Ejtéseknél a fej fölött, mögött megkezdett egykezes kosárérintést legtöbbször nem fogadják el szabályosnak, ezért a fej előtt indítsák a tanulók. Gyakorlása leginkább a támadásoknál, mint ejtő érintés indokolt, mert feladáskor nehéz szabályosan végrehajtani, kezdő játékosok ezért a túlzottan hálóra érkező labdát is ritkán kísérlik meg feladni, leggyakrabban inkább továbbtolják a labdát a túloldalra.

A komplex gyakorlatoknál leírt egyik feladat az elfordulásos, és a légi (egykezes) kosárérintés megtanulása után továbbfejleszthető, így már a játékra nagyon jól rávezető gyakorlat lesz belőle.

A tanulók elhelyezkedése – két tanuló a háló egyik oldalán, egyikük a hálóhoz közel, annak háttal, másik a 3 m-es vonalon, a hálóval szemben. A túloldali két tanuló ugyanígy áll fel. Labda az egyik hálóval szemben álló tanulónál. Kosárérintéssel bepasszolja a hálónál lévő társához, aki 90 fokos elfordulás után kosárérintéssel magasra feljátssza, a hálóhoz közelre, maga elé. A gyakorlatot indító tanuló a 3 m-es vonalról belép, majd a labdát a hálónál kétkezes, később egykezes kosárérintéssel átpasszolja a háló felett a túloldali 3 m-es vonalon lévő társának. Az átpasszolás után helyet cserél a feladást végző társával. A feladat tovább nehezíthető, ha a hálónál lévő játékos sáncolást imitál, amíg a túloldali társa légi kosárérintéssel a háló és ő fölette átpasszolja a labdát, majd leérkezés után azonnal fordul, hogy a hozzáérkező labdát fel tudja adni.

Játék 1:1 és 2:2 ellen kosárérintéssel

A kosárérintés elsajátítása után már intenzív, érdekes játékok játszhatóak 1:1, vagy 2:2 ellen. A pálya méretét lecsökkentjük a tanulók számához, fizikai adottságaihoz, és képzettségéhez igazodóan. Mivel az alkarérintést még nem tanulták, a pálya legyen viszonylag rövid, így csak kosárérintéssel bejátszható.

1:1 elleni játék kosárérintéssel

- Cél, hogy a háló felett kosárérintéssel átjuttatott labda az ellentérfélen essen le. A játék játszható egy érintéssel, vagy megengedett/kötelezően előírt két-három érintéssel is.
- Csoportos végrehajtás esetén az asztaliteniszből ismert forgó rendszer is alkalmazható, így a mozgásintenzitás nő – a hibázó büntetőpontot kap, majd meghatározott számú hiba után kiesik. A tanulók a biztonságos végrehajtásra, a hiba elkerülésére fognak törekedni.
- A kockázatvállalási kedv növelése érdekében a szabály módosítható – a hibázó továbbra is büntetőpontot kap, de az azt megelőző érintést végző játékos jutalompontot.
- Forgás helyett azonos oldalon történő helycsere is lehet minden érintés után, ilyenkor két többfős csapat játszik egymás ellen1:1-es játékot (mert egyszerre mindig 1-1 fő van a pályán csapatonként). A labdamenetet nyitó kosárérintést a pálya alapvonala

mögül végzi az a csapat, amelyik az előző labdamenetet nyerte. A fogadó játékos a pályán helyezkedik el.

2:2 elleni játék kosárérintéssel

Ez a játék már a röplabda játék több jellemzőjét is magában hordozza – társsal való összjáték, igazodás a labdához, szerepek folyamatos változása (’nyitásfogadó’, feladó, támadó, védő). Az alábbiakra érdemes felhívni a figyelmet:

- A kezdő kosárérintést nem fogadó játékos késlekedés nélkül lépjen be a hálóhoz.
- Az első, fogadó érintést ne a mellettünk álló társnak irányítsuk, hanem a befutás helyére.
- A hálóhoz túl közel adott labdáért a társunk nem tud menni, de a hálótól kifelé tud lépni érte.
- A hálóhoz közel, magasról szeretnénk támadni.
- Védekezéskor mélyebb alaphelyzet szükséges.

Előírható a három érintés kijátszásának kötelezősége, ez segíti a játék kialakulását. A helyezkedés tekintetében az egymás mellett, és az egymás előtt helyezkedés is lehetséges. Előbbinél a játékosok szerepe változó, utóbbinál kötöttebb – egyikük fogadó-támadó-mezőnyvédekező, a másik feladó-sáncvédekező.

A kosárérintés tipikus hibái, és javításuk

Az érintés végrehajtása során számos hiba lehetséges, melyek közül a legtipikusabbakat tekintjük át.

- A labda pörög, forog – az érintőfelület kialakítása nem megfelelő. Ez adódhat az ujjak nem megfelelő helyzetéből, vagy nem megfelelő feszességéből.
- A labda előrefelé kipördül a kosárformából. A könyöktartás túl széles, így a hüvelykujjak eltávolodnak, nem támasztják a labdát.
- A labda hátrafelé kipördül a kosárformából. A könyöktartás túl szűk, az ujjak nem egymás felé, hanem hátrafelé néznek.
- A labdatovábbítás nem ívelten, felfelé történik, a labda egyenesen előre száll. A tenyerek nem felfelé, hanem előrefelé néznek, vagy a labdaérintés nem a homloknál, hanem az arc előtt történik.

- A labda nem pattan ki az ujjakról, a labdaérintés sokáig tart (tartott labda). Az érintés nem homloktól indul, hanem mélyebbről, illetve fej fölül (mögül), vagy a tenyér éri a labdát az ujjak helyett.
- A labda nem egyenesen, hanem oldalirányban száll. A két kar, kéz nem szinkronban mozog, vagy a csukló oldalra fordul, vagy az érintés előtti megközelítés nem pontos – a labdát nem maga előtt érinti a tanuló, hanem kissé oldalt, vagy nem végezte el a befordulást.
- A labdatovábbítás túl rövid. A lábmunka kiterjedése, vagy dinamikája nem elégséges.
- A tanuló túl nagy oldalterpeszben áll, ez lassítja az elindulást, így nem éri el a labdát időben.
- Kilépés haránterpeszbe, a térd ejtése – ilyenkor az egyensúlyi helyzet bizonytalan lesz, további igazodó lépésre nincs lehetőség, a láb emelő munkája korlátozott. (Ezért több kis lépés célravezetőbb, mint egy nagy.)
- Utánlépéses megközelítés helyett keresztlépés esetén a törzs nem tud a továbbítás irányába fordulni, a továbbítás pontatlanná válik.
- Ha a tanuló a feje fölé engedi a labdát, akkor a törzs nem dől előre, egyenes lesz, vagy akár hátra is hajlik kissé. Ettől a súlypont hátrébb kerül a sarkakra, a labdatovábbítás inkább felfelé történik, nem előre, és a tanuló a felfele nézéssel elveszti a társak, és az ellenfél vizuális kontrollját. Ennek a hibának az oka leggyakrabban a túlfutás – az elindulás dinamikája mellett ugyanolyan fontos a kellő időben, pozícióban való megállás! Ahogy a bokszoló tartja a távolságot ellenfelétől, a röplabdásnak pedig a labdától való távolságát kell nagyon jól bemérnie az érintés előtti pillanatban.
- Egykezes kosárérintés gyakori hibája a rossz érintőfelület, vagy a túlzottan hajlított könyök.
- Befordulásos kosárérintésnél sokszor a lényeg marad el, vagyis a befordulás, a tanuló a labdát oldalra passzolja, miközben a társához közeli lába van elől.
- A légi kosárérintésnél előfordul, hogy a tanulók nem az ugrás legmagasabb pontján találkoznak a labdával (ritmushiba), vagy túlzottan a fejük fölé engedik, illetve az ugrás iránya nem függőleges, ami magasságvesztést, illetve ellentérfélre átesést okozhat.

A hiba okának felismerése után vissza kell térni a hibás technikai elemet iskolázó oktatási feladatra, lehetőség szerint kényszerítő helyzetek alkalmazásával. Például a hüvelykujj használatának elmaradása esetén hiába mondjuk, hogy használd ezt az ujjadat is, sokkal

hatékonyabb, ha háromujjas érintést kérünk (hüvelyk, mutató, középső ujjal), vagy akár kétujjast (hüvelyk és mutatóujj), mert így rákényszerül a tanuló az eddig mellőzött hüvelykujj használatára. A megfelelő lábhelyzetet kialakíthatjuk karika használatával, a törzs előredőlését a láb előtti akadály (pl. pad) és az akadály előtt lehulló labda segítheti, a könyök oldalra forgatását kikényszerítheti a szemben lévő fal.

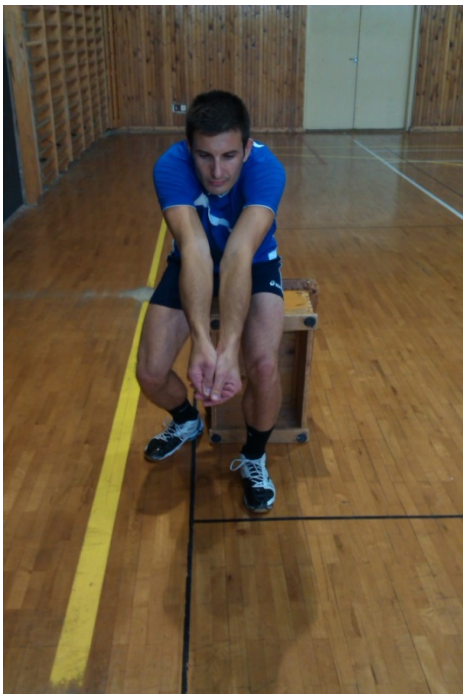
Ha valakinél a technika bizonyos része ösztönösen, illetve a tanulás első fázisában nem jól rögzült, akkor nagyon valószínű, hogy csak verbális instrukciókkal ez nehezen javítható, ezért kényszerítő helyzetekre van szükség!

5.2 Az alkarérintés

Az alkarérintés a kosárérintés mellett a röplabda játék másik alapérintése. Nyitásfogadáshoz, támadások védéséhez használják a legtöbbször, de feladás is végezhető vele, és esetenként a labda ellentérfélre juttatása is alkarral történik. Többféleképpen végrehajtható, a játékos egyéni beállítódása, vagy a játékhelyzet függvényében. Könyvünkben az alaptechnikát ismertetjük a test előtt, és a test mellett végzett alkarérintésekre vonatkozóan.

Az alkarérintés alaptechnikája

Igazodó mozgást (futás, utánlépés, stb.) követően az alaphelyzet: vállszélességű enyhe haránterpesz, térdek hajlítva, testsúly a lábfejek első harmadán, a sarok kissé emelkedik. A törzs csípőből enyhén előre dől, karok oldalt a test mellett. A térdek hajlításának szögét a játékhelyzet határozza meg – nyitásfogadásnál kissé, átlagos támadás védésénél jobban, hálóhoz közeli, várhatóan meredek támadás esetén nagyon mélyen hajlítottak. Az előredőlés, a sarok emelése az elindulás gyorsasága miatt fontos, a karokat pedig úgy kell felkészíteni, hogy bármely érintésre gyorsan összerakhatóak legyenek. (10. kép)



10. kép

Forrás: Saját felvétel

„Az érintőfelületet kialakítása: A két kart a test előtt egymás melléhelyezzük. Az egyik tenyér a másik kézhátat fogja. … A karok legyenek megközelítően párhuzamosak a combbal.” [16]„Egymásra helyezés után úgy kell összezárni a kezeket, hogy a hüvelykujjak egymás mellett párhuzamosan helyezkedjenek el és előre mutassanak.” [17]A kezek összefogása után a csuklót lefelé kell feszíteni, az alkarokat közelíteni, és kifordítani, hogy minél nagyobb egységes felület keletkezzen. Az érintést a csukló és a könyökhajlat közti területen kell végrehajtani.(11. kép)

11. kép

Forrás: Saját felvétel

A érintés végrehajtásakor a labda emelését nem a kar, hanem a lábak, és a vállak végzik. A térd nyújtása mellett tehát a nyújtott karok és a test által bezárt szög alig változik, ugyanakkor a váll emelkedik, és előre tolódik. A továbbítás ívét a karok dőlésszöge, a távolságot a lábak és a váll munkájának kiterjedése és dinamikája határozza meg.

Elsődleges szempont, hogy az alkarérintést a test előtt hajtsuk végre, ezért a labdához igyekezzenek a tanulók lábbal igazodni, ha van rá idő. A nemzetközi szakirodalom a két megemelt, előretolt váll, valamint az összefogott kézfejek, és a karok által kirajzolódó, egyenlő szárú háromszöget platformnak hívja. [18]Előfordul, hogy az alkarérintést kénytelen a játékos a test mellett végrehajtani, mert lábbal igazodáshoz nincs elég idő. Ilyenkor ezt a platformot a labda mögé kell juttatni, nem elég a törzs elfordítása, mert így a labda az alkarérintés után a test mellett oldalt tovább pattan. A kitérési iránynak megfelelő vállat emelni, az ellentéteset pedig ejteni kell, miközben a törzs a kitérési iránnyal ellentétesen fordul és dől.

Alkarérintésnél kulcsfontosságú a labdától való távolság. Ahogy a teniszező sem a test mellett üti meg a labdát, az alkarérintést végző játékos is messzebb van a labdától – kis túlzással az sem baj, ha csak nyújtózkodva éri el.

Az alkarérintés oktatásának gyakorlatai

Az alkarérintés oktatásakor előnyös, hogy a kosárérintést már elsajátították a tanulók, így azt már felhasználhatjuk segítő érintésként. Már ismerik a kosárérintés alaphelyzetét, lábmunkáját, így az alkarérintésnél ezt már csak ismertetni kell, illetve kissé módosítani. A gyakorlatok munkaformái is ismerősek lesznek – a tanuló magának helyben, vagy haladással, társnak helyben, vagy haladással passzol, háló felett dolgoznak, hármas csoportokban, stb. A segítőnek minden gyakorlatnál pontosan kell dolgozni – ha alkarérintést várunk a tanulótól, akkor a társ elé dobja, vagy adja a labdát, ne túl magasan és mögé! Az alkarérintéssel végzett gyakorlatokat is sokszor célszerű kosárérintéssel kezdeni, így a gyakorlat könnyebben elindul.

A kosárérintés lábmunkájának gyakorlatai, valamint a komplex feladatok és játékok az alkarérintés oktatásánál is alkalmazhatóak, természetesen azzal, hogy az érintést a tanuló alkarral végzi. Az alábbiakban ezért az érintőfelület, illetve a váll gyakorlatai mellett csak néhány újabb, az alkarérintés oktatásakor jól alkalmazható feladatot sorolunk fel.

Érintőfelület kialakítása (12. kép)

1. Az érintőfelület bemutatása, összerakása ülésben. A tanár könnyen hozzáfér, ellenőrizheti.
2. A tanulók padon ülnek, maguk mellett fogják azt. Tapsra az érintőfelület gyors összerakása.
3. Labda tartása, majd hordása a kialakított érintőfelületen. (13. kép)
4. Társ által tartott labda megérintése guggolásból, alaphelyzetből, egyszer-egyszer, majd rugózással.
5. A 4. feladat, de a társ ejti a labdát, ami az alkarról felpattan.
6. A tanuló sajátmagának dobja a labdát, ami az alkarjára hullik és felpattan.

12. kép

Forrás: Saját felvétel

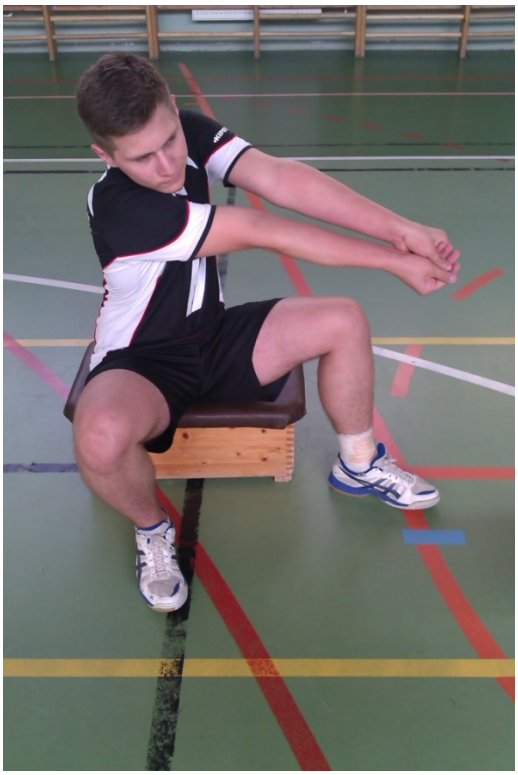
13. kép

Forrás: Saját felvétel

A váll munkájának gyakorlatai

Szándékosan nem karmunkának hívjuk, mert a váll emelő munkájáról van szó. Ülésben, térdelésben a lábmunka teljesen kiiktatható.

1. A tanuló padon, zsámolyon ülve feldobja magának a labdát, majd alkarérintéssel kissé felüti. Ha a váll helyett a kar dolgozik, a labda a tanuló mögé fog repülni – ez azonnali visszacsatolás, a labdáért mindig el kell menni.
2. Falra passzolás alkarérintéssel egyesével, majd folyamatosan padon ülve. A gyakorlat fej fölé játszással, és kosárérintés közbeiktatásával variálható.
3. A tanuló padon ülve a társától kapott (dobott, kosárérintéssel passzolt) labdát visszaadja alkarérintéssel. Hangsúlyozni kell a visszaszálló labda ívelésének fontosságát. Pl.: a tanár sétál középen, a labda felette kell szálljon, vagy a társ kosarat formál, oda várja vissza a labdát.
4. A 3. gyakorlat, de a társ kissé oldalra dobja a labdát (balra, majd jobbra). A visszapasszolás itt is íves legyen.(14. kép)
5. Az egyik tanuló áll, a másik vele szemben ül - folyamatos passzolgatás, az álló tanuló kosárérintéssel, az ülő alkarral dolgozik.
6. Az egyik tanuló térdel, a másik áll, és ívelten passzolja a térdelőnek a labdát, aki alkarral adja vissza. Egyesével, majd folyamatosan is végezhető. Szembe dobot, vagy kosárérintéssel adott labda után passzoljanak a tanulók kissé a térdelő társuk mellé, elé is.
7. A 6. gyakorlat, de a tanuló sarokülésben várja a labdát, onnan felemelkedve térdelésbe passzolja vissza alkarral.



14. kép

Forrás: Saját felvétel

A láb munkáját hangsúlyzó gyakorlatok

1. Alkarérintés ülésből felállás közben, társ által ívelt labda visszajátszásával. Nagyobb tanulóknál nem célszerű a padról, zsámolyról felkelés, mert túl mély lesz a térdhajlítás, és hátra kerül a súlypont. Előnyösebb a két egymásra rakott zsámoly, vagy szekrénytető, vagy a rövidebbik élére állított zsámoly.
2. A tanuló a rövidebbik élére állított zsámoly előtt áll oly módon, hogy egyik lábfeje a zsámoly előtt van, a másik a zsámoly mellett, de csak félig lóg a zsámoly mellé (alaphelyzet). A társ által neki ívelt labda bekísérésekor a térdét hajlítja, fenekével a zsámolyt érinti, majd térdnyújtással visszaíveli a labdát a társának alkarérintéssel. (15. kép)

15. kép

Forrás: Saját felvétel

3. Nagyon alacsonyan felpattanó labda megjátszása alkarérintéssel fej fölé, vagy társnak.
4. Háló alatt alacsonyan átpattintott labda átadása háló felett társnak, alkarérintéssel. A gyakorlat folyamatossá tehető, ha a társ kosárérintéssel pattintja át a labdát, de így nehéz feladatnak számít.
5. Nem a láb munkáját hangsúlyozó, de a lábfejek helyzetét jól beállító feladat, ha a lerakott zsámolyhoz igazítva veszi fel a tanuló a kiinduló helyzetet- egyiklábfej mögötte, másik félig előrecsúsztatva mellette. A pontosan kapott labdát alkarérintéssel adja vissza a tanuló. (16. kép)

16. kép

Forrás: Saját felvétel

6. A társtól ívben, pontosan kapott labdát a tanuló féltérdelésből felállva adja vissza alkarral. A feladat váltott lábbal végzendő, lehet haladással is
7. Passzolgatás alkarérintéssel háló alatt folyamatosan.
8. A tanulók nagy ívbe, de pontatlanul kapott labdákért helyezkedjenek futómozgással, majd passzolják vissza alkarérintéssel. A labda érkezhet a háló túloldalról is, az elindulás pillanatát kössük ki – pl. a társ kosárérintéssel adja a labdát, az ő labdaérintésének pillanatában szabad elindulni.
9. Az ívelt labdák mellett - a védekezés előkészítésére - a tanulók játsszanak vissza alkarérintéssel kétkezes, és egykezes felső dobással egyenes vonalon, erősen, de pontosan alkarra dobott labdákat is. (A felső ütőérintés megtanulása után üssék is!)
10. A tanulók elhelyezkedése – két tanuló a háló egyik oldalán, egyikük a hálóhoz közel, annak háttal, másik a 3 m-es vonalon, a hálóval szemben. A túloldali két tanuló ugyanígy áll fel. A labda az egyik hálóval szemben álló tanulónál van. Alkarérintéssel bepasszolja a hálónál lévő társához, aki elkapás után kosárérintéssel visszapasszolja neki. Ezután kosárérintéssel átpasszolja a túloldalon, vele szemben, a 3 m-es vonalon lévő tanulónak. A gyakorlat innen ismétlődik, csak a túloldali két tanuló vesz benne

részt. Eleinte kiegészítő feladat adható, majd az elkapásokat lehet csökkenteni, megszüntetni, így a gyakorlat folyamatos lesz. A labda háló feletti átadása után a két azonos oldali tanuló helyet is cserélhet.

Játékok alkarérintéssel

- Az 1:1 és 2:2 elleni játékok a már ismertetett módon játszhatóak alkarérintéssel is. A 2:2 elleni játéknál kiköthető, hogy az első érintés legyen alkar.
- Alkartenisz játék. Játszható 1:1, vagy 2:2 ellen. Szabályai a lábteniszre emlékeztetnek, a labda a saját térfélen egyszer pattanhat – kötelezően, vagy opcionálisan. A röplabda hálót zsámolyra rakott padok, vagy tollaslabda háló is helyettesítheti (alacsonyabbak, mint a röplabda háló), a hálóközeli területet szőnyegekkel rakjuk tele, ez a holt tér, ahová a labda nem érkezhet. A labda mögé helyezkedés, és a súlypontsüllyesztés gyakorlására kitűnő játék. [19]
- Alkarjáték kapura. Alacsony kapura, vagy falon kijelölt területre célba dobás, amit a kapus alkarral védhet csak. A kapu ne legyen túl magas! [20]

Az alkarérintés tipikus hibái, és javításuk

Az alkarérintés végrehajtásakor a kosárérintéshez hasonlóan számos hiba merülhet fel, minél részletesebben elemezzük a mozgást, annál több hibalehetőséget találunk. Maradéktalan elemzésére nincs módunk, és ez nem is célunk, csak az általánosan előforduló hibákra koncentrálunk.

- A labda oldal irányban elpattan – nem megfelelő, nem homogén az érintőfelület, vagy a tanuló a labdát maga mellet üti meg, de a kitérés irányába lévő vállát nem emeli.
- A labda nem ívelten repül – a karok lógnak, ami a súlypont süllyesztésének elmaradásából is adódhat (a tanuló hajol, nem guggol).
- A labda fej fölé, vagy a tanuló mögé száll. A tanuló túl közel van a labdához, ráfut, ezért a törzse hátradől, vagy behajlítja a könyökét érintéskor, vagy a vízszintesen túl emeli a nyújtott karjait.
- A labda nem száll elég messzire, nem pattan fel eléggé. Az érintőfelület nem feszes, vagy a lábmunka nem elég kiterjedt, nem elég dinamikus, vagy elmarad a váll emelő munkája. Kérjük meg a tanulót, hogy a labda elütése után kissé szökkenjen el a talajról, így a térd munkájának intenzitását növelnie kell.

- A tanuló nem éri el az ívelt labdákat sem. Lehetséges, hogy pszichikai gátat kell oldani, mert a játékos nem érti, hogy a labdához igazodni kell, vagy nem hiszi, hogy elérheti a távolabbi labdákat is. Az is előfordulhat, hogy túl statikus az alaphelyzete, nem dől előre, sarkait nem emeli - tegyünk alá egy szalagot, amire nem léphet rá!
- A megközelítést lassítja, amikor a tanulók futva, összefogott alkarérintéssel közelítik meg a labdát. Utánlépéses megközelítésnél ez megfelelő, de nagyobb távolságra, futva megtett úton az alkarokat csak az igazodás végén tegyék össze!
- Az alkarérintést a tanuló nem tudja összetenni, ezért csak ösztönösen belekap a labdába. Rögzíteni kell a tanulóban a helyes érintőfelület összerakásának a módját, labda nélkül, gyorsan (pl. jelre). Az is előfordulhat, hogy hezitál a már tanult két érintés közt – ilyenkor határozzuk meg előre, hogy melyik érintést használja, így nem neki kell dönteni.
- Igazodás után elmarad a befordulás, a lábak keresztben vannak, nem a kitérés irányában lévő van elől – rajzoljuk fel, vagy ragaszuk fel a talajra a lábak kötelező helyzetét!

A hibák javítására, csakúgy, mint a kosárérintésnél, a megfelelő oktatási feladatokra kell visszatérni. Itt is érvényes, hogy a kényszerítő helyzetek, feladatok sokkal hatékonyabbak a szimpla verbális utasításoknál, vagy az egyszer már kipróbált, de nem kellően eredményes feladatoknál. A megfelelő végrehajtás kikényszerítésére alkalmas feladatokra néhány példa[21]*:*

- A tanulók váltóbotot tartanak a tenyérrel felfelé fordított, szorosan egymás mellet lévő kézfejükben, így homogén, nagy érintőfelület alakul ki.
- A tanuló pólója alá labdát teszünk a hasához, így a kezét nem tudja lógatni.
- A tanuló két csuklója között szivacslabdát szorít, az nem eshet ki, így az érintés közben nem kaphatja szét a kezeit.
- A túlzottan magas kartartás elkerülésére a tanuló hóna alá törölközőt teszünk, ami a kar felhúzásakor kiesne.

A kosár- és az alkarérintés elsajátítása után (sőt, már közben) adjunk komplex feladatokat is a tanulóknak, ahol mindkét érintést használják, lehetőség szerint a játékhoz hasonló szituációkban. (Pl.: bejátszás alkarérintéssel, feladás kosárérintéssel, ’támadás’ légi kosárérintéssel.) A kötött érintési sorrend párokban passzolgatáskor azért jó, mert megtanulják, hogy ők a társuk, vagyis a csapat következő érintésének előkészítői. Ugyanakkor legyenek változatos gyakorlatok is, ahol a labda repülése közben nekik kell

eldönteni, hogy melyik érintésfajtát választják, mert ez kezdőknél sokszor a késlekedés oka, ami végül az érintés elhibázásához vezet.

Az ügyesebb tanulókat érdemes az alapérintések gyakorlására olyanokkal összetenni, akik nehezebben haladnak. Ennek többszörösen jótékony hatása van:

- A lemaradó tanuló látja a jó példát, utánzással megpróbál igazodni hozzá.
- A lemaradó tanulót társa többször ki tudja segíteni, így folyamatosabb lesz a gyakorlás, több lesz a labdaérintés, ami a lemaradás csökkentése érdekében fontos.
- Az ügyesebb tanuló szintén ügyes társától inkább csak pontos passzokat kapott, így viszont nehezebb szituációkba kerül, ami az ő szintjén fejlesztő jellegű.

5.3 A nyitások

A nyitás szerepe a játékban, hogy ezzel indul a labdamenet, így hozzuk játékba a labdát. E mellett ez a csapat első támadási lehetősége, közvetlenül pont érhető el belőle. Elsajátítása azért is fontos, mert rontása esetén ellenfelünk ajándék pontot kap, hiszen semmit nem kellett érte tennie.

A nyitások fajtái

A nyitást sokféle módon el lehet végezni – van alsó és felső nyitás, helyből és felugrásból végzett, pörgetett és lebegtetett. Könyvünkben a kezdők számára ajánlott, a versenyröplabdában alkalmazott, kimondottan támadó jellegű nyitásokat az oktatási folyamatban megelőző nyitásfajtákkal foglalkozunk.

Az alsó egyenes nyitás technikája

Ezt a nyitásfajtát kimondottan kezdőknek, illetve olyanoknak ajánlják, akiknek nincs elég ereje (leginkább vállizom gyorserő) a felső nyitáshoz. Oktatási szempontból zsákutca, a további technikák nem következnek belőle, de kezdőknél ajánlható.

„Kiinduló helyzet: haránterpeszállás, az ütőkarral ellentétes oldali láb elöl. … Térdek hajlítottak, törzs kissé előredől. Az ütőkarral ellentétes kéz a nyitott tenyerében, csípőmagasságban tartja a labdát, ütőkéz a labda alatt. … A nyitást labdafeldobással és térdnyújtással kezdjük. Az ütőkar a comb mellett hátralendül, és kialakítja az ún. „kanál” érintőfelületet (lekészülés). A labdát kb. 20-30 cm magasra dobjuk, a testsúly a hátul lévő

lábra kerül, majd az ütőkar hátulról előrelendül, a testsúlyt az elől lévő lábra helyezzük (súlypont emelkedik és előrébb kerül). A labda hátsó, alsó részét csípőmagasságban, a test előtt, kanálérintéssel megütjük. A labda érintése után a kar továbblendül, a játékos hátul lévő lába előrelép. A labdát feldobó kar az ütőkarral ellentétesen mozog." [22]A labdát ennél a technikánál lehulló ágban üti meg a nyitó (másik változatnál felszálló ágban). Az ütőkar hátralendítésekor, és előrelendítésekor is térdrugózást végez a játékos. Kanálérintés helyett a tanulók használhatják az öklüket is, de törekedni kell a sima érintőfelület kialakítására.

Az alsó egyenes nyitás oktatása

1. Előkészítésként végezzenek a tanulók guggolást, miközben az elől lévő lábbal ellentétes karjukat hátralendítik, és a talajt megérintik. A feladatot járás közben is végezhetik. Gurítsák és dobják a labdát egykezes alsó dobással a társuknak.
2. Mutassuk meg a kanálérintést, ütögessék a labdát maguknak a tanulók kanálérintéssel.
3. Gyakorolják a labdafeldobást, hagyják a labdát talajra esni, ellenőrizzék, hogy a feldobás megfelelő volt-e (a labda ütőváll előtt, ütőtávolságra érte-e a talajt).
4. A 3. feladat, de a pattanást követően kanálérintéssel üssék át a labdát társuknak.
5. A 4. feladat egyre növekvő távolságra, majd hálónál.
6. A labdafeldobást követően a tanulók végezzék el az alsó egyenes nyitást a labda lepattanása előtt a levegőben, kis távolságra.
7. A 6. feladat egyre növekvő távolságra, majd hálónál.
8. Alsó egyenes nyitás célpontra, célterületre.

Az alsó egyenes nyitás hibái, javításuk

- A labda oldalirányba túlszáll a pályán. A tanuló nem a labda középpontját üti meg, vagy a feldobáskor kicsit oldalirányba dobja, vagy a labda megütésekor fordítja a csípőjét.
- A labda nagy ívben, de röviden száll, nem megy át a háló felett. A tanuló nagyon a labda alját üti, az érintés pillanatában könyöke túlzottan hajlított.
- Szabálytalan a nyitás, ha a tanuló belép az alapvonalra (a pályára) a nyitás befejezése előtt, ezért ne álljon egészen a vonalhoz, mert hosszabb feldobás esetén nem éri el a labdát.
- Szabálytalan a nyitás, ha a tanuló kézből nyit, a labdát fel kell dobni! A pattanás utáni, vagy társ által felkészített labda nyitása leszoktathatja a kézből nyitásról azt, akinél ez a hiba jelentkezik.

- A tanuló túl közel dobja magához a labdát, ezért nem tudja rendesen megütni. Gyakoroltassuk a feldobást külön, a lábak helyzetét rögzítve (pl. pad mögött), és a labda leérkezésének helyét megadva (pl. vonalra).
- Nyitás után a tanulók gyakran elfelejtenek azonnal befutni a pályára, mert a nyitásuk eredményét figyelik. Gyakorláskor adjunk a nyitás után azonnali feladatot a pályán!

A felső egyenes nyitás technikája

Ez a nyitásfajta már támadóbb jellegű, de nehezebben végrehajtható nyitás, nagyobb a hiba kockázata, de ha megvannak hozzá a szükséges fizikai adottságok, akkor viszonylag könnyen elsajátítható a biztonságos végrehajtás.

„Kiinduló helyzet: a nyitójátékos szemben áll a hálóval, haránterpeszállásban – a nyitó kézzel ellentétes oldali láb van elöl -, mérsékelten hajlított térddel. A labdát csípőmagasságban a test előtt tartja, az ütőkarral ellentétes kézben. Ütőkéz a labda felett. A nyitás a labda feldobásával kezdődik. … A labdát „vállból" az ütőkar síkjában a fejmagasság fölé 1-1,5 m-rel kell feldobni. Karlendítés és labdafeldobás közben a térd kinyúlik. Amíg a labda felfelé halad, a játékos a testsúlyát a hátul lévő lábára helyezi, karját könyökben hátrahajlítja. Könyöke a fül mellett előre, felfele néz. … A labda megütése a térd erőteljes nyújtásával indul, a testsúly fokozatosan az elöl lévő lábra kerül. Közben az ütőkar könyökből és vállból kinyúlva előrelendül. A lefelé szálló labdát a térdnyújtás és karlendítés legmagasabb pontján kell megütni, a labda felső, hátsó részének érintésével. Érintőfelület a kanál vagy a nyitott tenyér." [23]Nyitás után a játékos előrelép, majd befut a pályára. A nyitás minél közelebb halad a háló felett, annál veszélyesebb, de annál kockázatosabb. Az igazodás lehetőségét meghagyva érdemes az alapvonaltól egy kis távolságot hagyva indítani a nyitást.

A felső egyenes nyitás oktatása

1. Végezzenek a tanulók felső egykezes hajításokat.
2. Üssék a tanulók a röplabdát egyszer-egyszer, majd folyamatosan a talajra a megfeszített tenyerükkel – a csukló legyen feszes.
3. Végeztessünk feldobásokat a nyitás előkészítő helyzetében, de hagyják a labdát leesni. Ellenőrizzék a tanulók, hogy a labda az ütőválluk előtt, ütőtávolságban érkezett-e a talajra. A nyitáshibák nagy százaléka a rossz feldobásból ered, ezért ezt a feladatot ne ugorjuk át, ne nagyoljuk el!
4. A 3. feladat, de a labdát a tanulók nem hagyják leesni, hanem az érintés helyén elkapják. Az elkapást végezhetik úgy, hogy az ütőkezükkel kicsit ráütnek a labdára,

míg az ellentétes kezüket mögé teszik. Ennél a feladatnál már a nyitás elvégzésének megfelelő magassága is begyakorolható.

5. A tanulók végezzék el a nyitást fallal szemben, közelről, majd egyre távolabbról.
6. A tanulók nyissanak egymásnak közelről, majd egyre távolabbról háló nélkül – az éppen nem nyitó játékosnak el kell kapni a labdát, később valamelyik már tanult érintéssel fej fölé játszani.
7. A 6. feladat háló felett. Versenyszerűen is végezhető - a párok egymás ellen versenyeznek, minden jó nyitás, és minden jó fogadás (fej fölé játszás) pontot ér. A párok maguk között is versenyezhetnek – az kap pontot, akinek a párja nem tudta fej fölé játszani a nyitását.
8. Nyisson ugyanaz a tanuló sorozatot – kapkodni nem szabad, de a nyitások között ne teljen el túl sok idő! Társa adogatja a labdát.
9. Nyissanak a tanulók sípjelre külön-külön, hiba esetén az egész osztály valamilyen feladatot kell végezzen – ez már a mérkőzés szituációra való felkészítés.
10. Próbáljanak a tanulók úgy nyitni, hogy a labda a hálóhoz közel repüljön át az ellentérfélre!
11. Célpontra, célterületre nyitás.
12. Nyitás, majd befutás a pályára és egy dobott labda megjátszása.

A felső egyenes nyitás hibái, javításuk

- Oldalirányba out-ra száll a labda. A labda nem az ütőváll síkjában van (feldobás hibája), vagy nem a labda középpontját találja el a tanuló.
- A labda túl rövid, nem jut át a hálón. Rossz a labda megütése után a kirepülés szöge - rossz helyen üti meg a tanuló a labdát -, vagy túl alacsonyan üti meg a tanuló a labdát, vagy nem elég dinamikus a mozgás, vagy csak a kar közöl erőt a labdával (láb, törzs emelő-gyorsító munkája elmarad). A kirepülési szöget falnál lehet javítani vonal felrajzolásával, közelebbről végrehajtva a nyitást. Az érintési magasságot a 4. feladattal javítjuk, vagy közvetlenül a tanuló elé teszünk egy akadályt (pl. társa botot tart). A váll dinamikáját valamennyire lehet fejleszteni, de gyorsabb eredményt érhetünk el, ha a láb és a törzs szerepét növeli a tanuló.
- A labda túl nagy ívben repül. A feldobás fej fölé megy, a tanuló a labda alját üti meg.
- A tanuló belép. A feldobás túlságosan előrefelé irányul, vagy a tanuló közvetlenül az alapvonal mögül indította a nyitást.
- Ha a csukló nem elég feszes, a labda hátratolja, a nyitás nem lesz elég erős.

- A labda az előrepörgés helyett visszafelé pörög, ha a tanuló nem hátul-felül, hanem hátul-alul üti meg a labdát.
- Sok tanulónál előfordul, hogy nincs meg a ’dobómozdulat’, csak vállból, nyújtott kézzel üti a labdát. A könyök helyzetét meg kell mutatni, be kell állítani.
- Túl alacsony feldobásnál nem lesz idő a felkészítésre, túl magasnál pedig a labda pontos eltalálása okozhat gondot.

A nyitások oktatásánál a részekre bontás lehetősége korlátozott, hamar rátérünk a globális gyakorlatokra, és a hibák javítása is sokszor ezzel a módszerrel történik. A felső egyenes nyitás viszonylag nehezen fejleszthető – egyes tanulóknak szinte nem is kell tanítani, elég megmutatni, másoknál azonban kitartó gyakorlás sem hoz kellő eredményt. Ha hiányzik hozzá a fizikai adottság, akkor érdemes inkább alsó nyitást kérni az adott tanulótól, mert túlzott erőltetése sorozatos kudarcélményt okozhat.

5.4 Testnevelési játékok az alapérintésekkel

Ha megismerték a tanulók a két alapérintést, valamint a nyitás kapcsán az egykezes ütő érintést, akkor sok testnevelési játékot módosíthatunk úgy, hogy a röplabdás technikákat játékos formában, de versenyhelyzetben gyakorolni tudják. Néhány ilyen játékot sorolunk fel *Rétsági (2005)* nyomán, de természetesen további variációk is lehetségesek.

- Kidobó játékoknál a dobás helyett felső ütőérintés, vagy az alkarral védett dobás nem számít hibának.
- Váltóversenyeknél az alapérintések használata.
- Tűzharcban csak az szabadulhat, aki a fogolytáborba átívelt labdát alkar-, vagy kosárérintéssel fej fölé játssza és elkapja.
- Szabadulás a labdától játék nyitásokkal.
- Méta játék felső, vagy alsó nyitással.
- Labdahajsza kosárérintéssel.
- Vadászlabda kosárérintéses összjátékkal a vadászok közt.

5.5 A nyitásfogadás

A nyitások fogadása megakadályozza, hogy az ellenfél a labdamenet megkezdésekor azonnal ponthoz jusson, de nem elégedhetünk meg ennyivel, mert ez egyben saját csapatunk támadásának előkészítésében az első lépés. A feladó játékoshoz pontosan, ívelten kell a labdát eljuttatni, így hozva őt kedvező helyzetbe. A kezdők a nyitásfogadással optimális esetben ívelten a háló közepéhez irányítják a labdát.

A nyitásfogadás technikája, oktatása

A nyitásokat a már megtanult két alaptechnikával, az alkar- és a kosárérintéssel fogadják a tanulók, csak egy módosult helyzetben, mert a labda messziről érkezik, továbbítani pedig a hálóhoz közelre kell. Eredményességét taktikai tanácsokkal javíthatjuk, ezekre a taktikai alapelvek című fejezetben térünk ki.

A nyitásfogadást a nyitásokkal párhuzamosan oktatjuk, mert a fogadás feltételezi az előtte megtörtént nyitást. Fontos hangsúlyozni, hogy nem csak alkarérintéssel történhet, a kosárérintés is gyakori módja. A nyitásfogadás tanításának gyakorlatai maguk a nyitásfogadások, ezért oktatásukkal kapcsolatosan nem feladatokat sorolunk fel, hanem a feladatok kialakításának szempontjait.

- A nyitások, és a fogadás gyakori hibái miatt a kezdőknél sokszor nem alakul ki labdamenet, ami a játékot unalmassá teszi, és a fizikai terhelés is nagyon kismértékű lesz. Ennek elkerülése végett eleinte külön gyakoroltassuk a nyitást és a nyitásfogadást, és a játékban csak akkor alkalmazzuk, ha már biztonsággal tudják a tanulók végrehajtani. Addig helyettesíthető úgy, hogy a tanár dobja be a kezdő labdát, vagy a gyerekek alsó vagy felső egykezes dobással kezdik a labdamenetet.
- Először háló nélkül, majd hálónál gyakorolják a nyitásfogadást.
- Először kisebb távolságról, majd messzebbről érkező nyitást fogadjanak.
- Gyakoroltassuk mindkét alapérintéssel külön-külön, majd egyben is. Igyekezzünk olyan labdákat is nyitni (dobni) a tanulókra, amelyeknél a választott érintés nem teljesen egyértelmű, csak a labda érkezése előtt közvetlenül tudják eldönteni, hogy melyiket alkalmazzák. A nyitásfogadási hibák sokszor a megfelelő érintés kiválasztásának hibájából adódnak, ezért magát a döntést is gyakorolni kell!
- Tudatosítsuk, hogy a nyitásfogadás nem álló játékelem, a labdáért mozogni kell!

- Az utánlépéses mozgásokat (előre, oldalt, hátra) gyakoroltassuk labda nélkül, alaphelyzetben – a közelre érkező labdát így célszerű megközelíteni.
- Fogadás előtt kérhető előzetes lábmozgás (enyhe taposás) a túlzottan statikus helyzet elkerülésére.
- A térd enyhe hajlítását, a törzs előre döntését ellenőrizzük és javítsuk folyamatosan.
- Az intenzívebb gyakorlás miatt eleinte kedvezőek a páros gyakorlatok – egyik tanuló nyit, másik fogadja. Ilyenkor a fogadás nem bejátszás, hanem fej fölé játszás, de a labdakontroll szintje így is látható
- Hármas csoportokban már a hálóhoz való bejátszás is gyakorolható.
- Falhoz való bejátszásokkal tudatosítható, hogy a hálótól messzebbre történő bejátszás kisebb hiba, mint a hálón túlra, mert előbbiért tud a feladó mozogni. (A fal miatt azonban a nyitás közelebbről érkezik ilyenkor.)
- A nyitásfogadást kössük össze más játékelemmel is, például fogadás után befutás a hálóhoz, felugrás, és a kapott labda átütése.
- Több tanuló párban, hármasával is fogadjon, mert a fogadások egyik legnehezebb része időben eldönteni, hogy ki fogadja a két ember közé érkező labdákat. Ehhez összhang kell, amit csak együtt lehet kialakítani.

Nyitásfogadás hibái, javításuk

- A hibák egy része az alaptechnikák hibájából adódik, azt kell javítani.
- Gyakori hiba a túlzott statikuság, ami a rossz testhelyzetből (súly a sarkakon, térd nyújtva), vagy a pszichés beállítódáson alapul.
- A labda nem elég ívelt, lapos – a tanuló előrehajol alkarérintésnél, vagy nem is szándékozik ívelten adni, mert nem érti, hogy arra van szükség, úgy gondolja elég, ha pontosan passzol.
- Hálón túlra játszás – túlzott kar- és lábmunka, a labdába kapás tompítás helyett erős nyitásnál, a képességeknél nagyobb pontosságra törekvés (pont a hálóhoz szeretné bejátszani a tanuló).
- Egyenesen, a hálóra merőlegesen bejátszás – nincs befordulás a célpont felé lábbal, testtel.
- A labda leesik – a tanulók a másikra várnak, vagy túl statikusak, vagy rosszul helyezkednek. Fogadás gyakorlása mozgásból, illetve kettesével fejlesztő lehet.

- A tanulók összefutnak – az ügyesebb, mozgékonyabb tanulók hajlamosak a többi fogadó zónájába is behatolni. Ez még eredményes fogadás esetén is gond lehet, mert a másik tanulót kiveszik a játékból. Határozzuk meg a zónákat – az ügyesebb tanuló kaphat nagyobb zónát, de a másik zónájába nem hatolhat be!

Játék 3:3ellen nyitással

Az alapérintések, valamint a nyitás és nyitásfogadás elsajátítása után a tanulók 3:3 elleni igazi röplabda játékot játszhatnak, természetesen kicsinyített pályán. A játék során kialakulnak a röplabdázásra jellemző technikai elemek kapcsolódásai – nyitás, fogadás-bejátszás, feladás, támadás (kosár-, vagy légi kosárérintés), ismételt bejátszás. A tanulók szerepköre változik labdameneten belül, majd a forgással is.

5.6 A FELADÁS

A feladás lényege, hogy játékostársunkat minél kedvezőbb támadási pozícióba hozzuk. A hálóhoz közel (de nem túl közel), magasan végrehajtott támadások hatékonyabbak lehetnek a távolabbi, alacsonyabbról indított támadásoknál. A feladással szabályozzuk a labda hálótól való távolságát, és a labda ívét, a támadás ritmusát. Kezdőknél a pontos labdatovábbítás a fő cél, versenyröplabdában már a támadási kombinációkon keresztül az ellenfél sáncvédekezésének megtévesztésére is törekszik a feladó játékos.

Ahogy sokfajta támadás, úgy több féle feladás is létezik. Jelen keretek között csak az alapfeladással, vagyis a háló egyik széléhez, az antenna közelébe nagy ívben történő labdatovábbítással foglalkozunk. A feladást általában kosárérintéssel, máskor alkarérintéssel hajtja végre a feladó játékos. Kezdőknél a feladó pozíciót jelent, nem posztot, mert még nincs szakosodás. Később kijelölhető két, majd magasabb szinten egy feladó játékos, de az alapfeladást minden tanulónak tanítjuk.

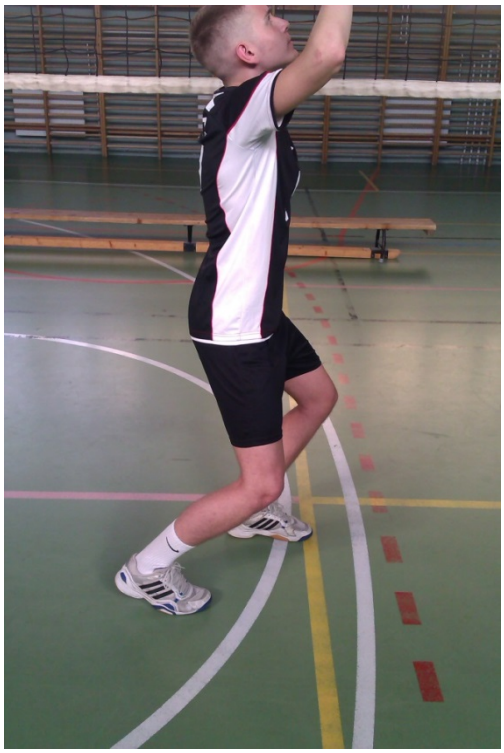
A feladás technikája

A feladás nem más, mint egy pontosan végrehajtott kosárérintés, esetenként alkarérintés. Specialitását az jelenti, hogy a háló közelébe kell irányítanunk a labdát, illetve háló közelében történik maga az érintés. Amennyiben hálótól kimozogva kell végrehajtani, akkor a befordulásra kell hangsúlyosan odafigyelni, ha pedig a hálóhoz közel hajtják végre, akkor a

labda saját térfélen tartására kell ügyelni – ennek érdekében alapálláskor a hálóhoz közelebbi láb van előrébb. (17. és 18. kép)

17. kép

Forrás: Saját felvétel



18. kép

Forrás: Saját felvétel

A feladás oktatása

1. Tanulók végezzenek saját maguknak feldobott labdával kosár-, és alkarérintést a hálóhoz közel, vállvonallal arra merőlegesen állva, fej fölé.
2. Az 1. gyakorlatot végezzék falnál is.
3. Az 1. és 2. gyakorlatot végezzék társtól kapott ívelt labdával.
4. Az 1. és a 2. gyakorlatot végezzék tőlük 4-5 m-re lévő társhoz.
5. Kiinduló pozíció a háló mellett valamelyik oldalvonalnál. A tanuló társa a térfél közepéről magasan beíveli (dobja, kosárérintéssel, vagy alkarérintéssel adja) a labdát pontosan a hálóhoz, középre. A tanuló befut, majd kosárérintéssel továbbítja a labdát a túloldali oldalvonal mellett, a hálónál álló másik társához.
6. Az 5. feladat, de befutás után a játékos befordul, és oda továbbítja a labdát, ahonnan érkezett.

7. Egy tanuló a hálónál elől, középen foglal helyet, a többiek két oszlopban labdával a kézben sorakoznak a két oldalvonalon a 3 m-es vonalnál. Az első labdás tanuló beíveli a labdát a feladónak, aki az antennához nagy ívben feladja neki, majd a feladott labdát légi kosárérintéssel továbbítja a háló felett (utána elmegy a labdájáért, és visszaáll az ellenkező oldali oszlop végére). A feladó közben megfordul, és a másik oldali oszlop első játékosától beívelt labdát feladja neki az antennához. A gyakorlat folyamatosan végezhető, a hálóhoz közelebbi láb legyen elől!
8. A feladó a pálya különböző részeiből íveli a labdát a társának az antennához.
9. A 8. feladat, de a tanuló a hálótól indul, és a társától kapott ívelt labdát adja fel kifutás, majd befordulás után az antennához.
10. A tanuló elől, középen áll a hálónál, társai egyes oszlopban az oldalvonalon, a 3 m-es vonal mögött. Bejátsszák neki a labdát ívelten, ő feladja, a társ pedig légi kosárérintéssel átadja a túloldalra, majd a gyakorlat ismétlődik a következő tanulóval. Később támadó érintéssel (egykezes ejtés, ütés) is végezhető.

A feladás oktatási feladatai komplexek, leggyakrabban a bejátszással és a támadással együtt gyakoroltatjuk. A helyből történő gyakorlás mellett a befutásból, és a kifutásból történő feladást is gyakoroltassuk, mert játék közben ez nagyon gyakori. A feladó folyamatos cseréje a tanulási szakaszban nem szerencsés, egy tanuló sokszor egymás után végezze el a feladást, csak utána cseréljük. Gyakorolják a tanulók a feladást alkarérintéssel is. Kiegészítő, illetve előkészítő feladatként célba ívelések (pl. kosárlabda gyűrű) alkalmazhatóak.

A feladás hibái, javításuk

- Sok hiba az alaptechnika hibáiból adódik, ilyenkor javítani kell az alapérintések végrehajtását (pl.: nem megfelelő érintőfelület).
- A tanuló nem megy a labdáért, hanem várja – tudatosítani kell, hogy a bejátszás sokszor nem pontos, a feladónak igazodnia kell a labdához. Be- és kifutásos feladások gyakoroltatása szükséges.
- A labda nem a hálóhoz megy, hanem vissza a mezőnybe – a tanuló nem fordult be a célirányba.
- A labda átszáll az ellentérfélre – háló közeli feladásnál nincs meg a kezek szinkronja, vagy a hálóhoz közelebbi láb nincs előrébb, kifutásos feladás esetén a tanuló befordulásкor túlforog. Feladás falnál – az átszállást érzékeli a tanuló, mert a labda a falnak ütközik.

- A labda nem megy ki az antennáig, a feladó majdnem fej fölé játssza – az érintés helye túlságosan fej fölött van, vagy a karok mozgásának iránya függőlegeshez közeli, a labdát alulról üti meg (nem oldalról-alulról).
- A labda túl lapos, nem ívelt – a feladó nem helyezkedik a labda alá, vagy a labdát túlságosan oldalról üti meg.
- A feladó nem éri el a bejátszást – ez nyilván lehet a bejátszás hibája is, de ha elérhető labda esik le, akkor valószínűleg a feladó túl későn indult el érte, vagy nem jól helyezkedett a kezdő pozícióban (pl. nem lépett be középre, ezért a túloldali labdákat nem érheti el).

5.7 TÁMADÁSOK

A támadás célja a pontszerzés, vagy közvetlenül, vagy az ellenfél hibára késztetése révén. A taktikai lehetőségek számát, illetve a hatékonyságot növeli, ha a támadást ideális pozícióból hajtja végre a játékos, ami a feladóval közös, összehangolt támadásszervezés révén jöhet létre. A támadás két alapvető formája a leütés, és az ejtés. A leütés helye, ritmusa változó, de könyvünkben csak a leütés alaptechnikájával, a szélre érkező nagy ívű labda leütésével foglalkozunk. A további technikák a versenysport keretei között elsajátíthatóak, az iskolai testnevelésben kevés lehetőség mutatkozik rá, de az alap ütéstechnika jól megalapozza a további ütésfajtákat is.

Az alapütés technikája

Az ütés a röplabda bonyolult technikai eleme, *Garamvölgyi (1995)* könyvében tíz oldalon keresztül elemzi csak az alapütés mozzanatait. Az alábbiakban a végrehajtás fő mozzanatait foglaltuk össze.

1. Megközelítés. Távolabbi labda esetén futómozgással történik, majd az utolsó három lépés speciális. Az utolsó három lépésből az első az igazodó lépés – hossza és iránya változó, a labdához való pillanatnyi viszony határozza meg, jobb kezes ütő bal lábbal teszi meg ezt a lépést. (Ez a lépés egyben sebességet is ad, a nagyobb, de még koordinációval és izomerővel kontrollálható sebesség nagyobb felugrást eredményez.) Az utolsó két lépés – jobb lábas hosszabb, és bal lábas rövidebb - majdnem egy beszökkenés, a két láb kis időkülönbséggel ér talajt. A jobb lábas szökkenő lépés közben a karok hátralendülnek. A bal lábas lépés lezárja a mozgást, a lábak a súlypont

elé kerülnek, a vízszintes lendületet megfogják, közben a térd erősen behajlik, a karok lendülnek előrefelé.

A lendületszerzés iránya optimális esetben nem merőleges a hálóra, hanem szöget zár be vele. Ha a kezdő játékos, aki az ütőválla felől kapja a feladást, a feladó irányába közelíti mega a hálót, az nagyban segíti a kitámasztás helyes kivitelezését. Ehhez a játékosnak a lendületszerzés előtt a feladótól el kell távolodnia.

2. Kitámasztás és felugrás. A lendületszerzés végén a lábak a kitámasztás helyzetébe kerülnek. A jobb láb keményen, sarokkal, a bal puhábban fog talajt. Kitámasztáskor a lábfejek befelé csámpáznak, egymással 45 fokos szöget zárnak be úgy, hogy a bal lábfej a megközelítés irányára merőleges! Ez egyrészt a vízszintes lendület megfogása miatt fontos, másrészt az ütő testtel a feladó és az érkező labda irányába fordul. Elugráskor a térdek, majd a boka dinamikus nyújtása történik, miközben a karok előre felfelé lendülnek – segítik a felugrást, és felkészítik a kart az ütéshez. Kulcsfontosságú a felugrás helye – felugrás iránya – labda helyzete és várható megütési helye tényezők összehangolása. (Az ütés az ütő előtt történjen!)
3. Repülés. A karok együtt lendülnek előre felfelé fejmagasságig, utána a bal kar egyensúlyoz, a jobb kézzel ellentétes mozgást végez.
4. A labda megütése. A labdát az ütő maga előtt, és lehetőleg minél magasabban kell érintse, a labda hátsó-felső részén. Az ütés a kéz, a kar, a váll és a törzs koordinált mozgásából adódóan jön létre. Az ütés erejét az ütőkar sebessége határozza meg, tehát robbanékony, gyors, dinamikus erőre van szükség az erős ütéshez.
5. A talajfogás. A sérülések, illetve a szabálytalanság elkerülése (átlépés), valamint a minél gyorsabb rendeződés, az újbóli játékba avatkozás lehetőségének visszanyerése a célja.

Az alapütés oktatása

1. A tanulók pattogtassák a labdát tenyérrel ütve, csuklójukat tartsák feszesen (nyitásból már ismert).
2. Mutassuk meg, majd csináltassuk az ütőmozdulatot helyben, labda nélkül.
3. A tanulók álljanak a fallal szembe, labdával a kézben. Alacsonyan, majd egyre magasabban tartott labdát üssenek ütőmozdulattal a földre – a labda a földről a falra pattan, majd vissza a tanulóhoz. A visszapattanó labdát játsszák meg valamelyik alapérintéssel.
4. A 3. gyakorlat, de a labdát dobják fel.

5. A 3. gyakorlat folyamatosan, a visszapattanó labda újbóli megütésével (falazás). A labdát magasan üssék a tanulók! A gyakorlat versenyszerűen is végrehajtható – egyik tanuló megcsinálja a leütést, a másiknak a falról visszapattanó labdát fej fölé kell játszani.
6. Ütőmozdulat gyakorlása a hálónál, állványról (pad, szekrénytető) – tartott labdából, önmaguknak feldobott labdából, társ által az állványon álló tanuló keze alá kosárérintéssel adott labdából. Az állványt a hálótól kissé messzebb együk, hogy a tanulók maguk előtt üssék a labdát. A labdát lefelé, a földre kell ütni, és ütés után a kezet meg kell állítani, nem érhet a háló tetejéhez.
7. Nekifutás és kitámasztás, majd felugrás megtanítása részekre, lépésekre bontva labda nélkül – kitámasztás helyzetének beállítása, felugrás kitámasztás helyzetéből, utolsó lépés + kitámasztás + felugrás, utolsó két lépés + kitámasztás + felugrás, utolsó három lépés + kitámasztás + felugrás. A teljesen összerakott mozgást először szabadon (akár haladással), majd vonalnál, hálónál, végül falnál is gyakoroltassuk.
8. Teniszlabda ledobása a háló felett, megközelítés, kitámasztás és felugrás a tanult módon.
9. Tartott labda megütése hálónál (társ szemben, a hálótúloldalán, emelvényre állva alulról tartja a labdát).
10. Tanár által tartott labda kiütése kézből – háló nélkül, majd hálónál, a tanár emelvényen áll.
11. Tanár által szemből (a háló túloldaláról) dobott, majd feladott labda megütése hálónál.
12. A 11. gyakorlat, de a tanár oldalról dobja a labdát.
13. Társ által feladott labda megütése hálónál.
14. Ütés kosárérintéses bejátszás és feladás után szabadon, majd társnak, vagy célterületre.

Az alapütés hibái, javításuk

- A megközelítés iránya nem jó – törekedjünk a szemből történő megközelítés helyett az ütőváll irányában enyhén rézsútos megközelítést alkalmazni, így könnyebb az igazodás, és a helyes végrehajtás.
- Nem jó a befutás és a felugrás ritmusa – a labdával a felugrás legmagasabb pontján kell találkozni. Elkapásokkal, leütés nélkül kell újra gyakoroltatni, vagy légi kosárérintéssel.
- A tanuló túl hamar fut be – várnia kell a labdára -, vagy túl későn fut be, így az leesik előtte.

- A tanuló leengedi a könyökét, ezért hálóba üti a labdát – ütőmozdulat iskolázása, a könyök felütése a tanár által gyakorlat közben (csak helyben végzett gyakorlatnál.)
- A tanuló nem a labda tetejét üti, így az felfelé száll – túl kicsi az ütőtávolság, a tanuló rászalad a labdára. Határozzuk meg, rajzoljuk be a felugrás helyét a hálótól távolabb, ütőtávra.
- A labda oldalirányba out-ra száll – a tanuló nem a labda közepét üti, vagy nem forog a pálya irányába törzsből, vagy túlforog.
- A labda az alapvonalon túl out-ra száll – a tanuló a labda alját üti meg, nem a tetejét.
- A tanuló nem találja el a labdát, vagy nem tudja elég erősen ütni, ha a kitámasztáskor elmarad a feladó felé fordulás.
- A tanuló átesik a túloldalra – nem megfelelő a kitámasztás (nincs elfordulás, vagy nem elég mély a térdhajlítás).
- Túl hosszú a kitámasztás – a tanuló nem dinamikusan ugrik fel, így a felugrás kicsi lesz. A labdával való találkozást lehet így késleltetni, ha elsiette a lendületszerzést.

Az egykezes ejtő érintés technikája, oktatása, hibajavítása

Az egykezes ejtő érintés esetén a játékos az ütőérintés helyett egykezes kosárérintéshez hasonló érintést használ, de ilyenkor a kosárforma nem feltétlenül alakul ki. A strandröplabdázás hivatalos játékszabályaiban tiltott érintésként tartják számon, itt az ’open-handed tip’ kifejezést használják erre az érintésre - a ’tip’ valaminek a hegyét jelenti, ebben az esetben az ujjakét. Cseles támadás befejezési mód, ha a védők ütést várnak, akkor az üres területre kis ívben áttett labda váratlanul érheti őket.

Kényszerejtés akkor alkalmaz a játékos, ha megütni nem tudná a labdát, ilyenkor azonban a védőket nem éri váratlanul. Igazán hatékony akkor lesz az ejtés, ha technikai kivitelezése az utolsó pillanatig megegyezik a leütésével, csak az ütőmozdulat végén a játékos kosarat formál, így továbbítja a labdát.

Oktatása ennek megfelelően két részből áll, amit az eddigi oktatási anyag már tartalmazott – az egykezes kosárérintés, valamint a leütés megtanítása. Két dolgot érdemes hangsúlyozni, külön gyakorolni:

1. Az ütéssel azonos mozgássor fenntartása minél későbbig.
2. Az ejtés tudatos célzása – ezt az ellentérfélre átnézéssel gyakoroltathatjuk (pl.: mutatunk egy számot a mozdulatsor közben, amit a tanulóknak meg kell mondani),

majd célpontot, célterületet jelölünk ki, illetve a védekező társat, társakat kell a labdával elkerülni.

Gyakori hiba a könyök leejtése, ami az ejtési szándékot hamar megmutatja, illetve a túl nagy ívű ejtés.

A hatékony támadások a feladó és az ütő játékos közti együttműködés magas szintjét követelik meg. Ahogy a nyitásfogadónak a nyitáshoz, a feladónak pedig a bejátszáshoz, úgy az ütőnek a feladáshoz kell alkalmazkodni. Elsődleges cél természetesen, hogy a támadó pontos feladást kapjon, de tudatosítani kell a tanulókban, hogy az igazodás az ütő feladata. Karch Kiraly (1990) ezt így fogalmazza meg: „Hitting – go for it!", vagyis Ütés – menj érte (a labdáért)! [24]

Játék 4:4 ellen a támadások bekapcsolásával

A feladás és a támadóérintések tanítása után a 4:4 elleni játékban a csapatok már szinte komplett játékot játszanak, csak kisebb pályán, ugyanakkor a labdaérintések száma több, mint a 6:6 elleni játékban, ami mind a gyakorlás, mind a motiváció szempontjából jó. A négy játékosból három első soros, a hátsó középső a hátsó soros. Természetesen a kisebb létszámú játékokra is vissza lehet térni, ha van rá hely és lehetőség, a leütést akár a 2:2 elleni játékban is alkalmazhatják a tanulók, bár a pálya kisebb mérete miatt ilyenkor könnyebb out-ot ütni.

5.8 A sáncolás

A sáncolás a csapatvédekezés első vonala, a három első sorköteles játékos próbálkozása, hogy az ellenfél erős támadásait megszűrje. Sáncolással pont szerezhető, amennyiben a sáncról az ellentérfélre pattan a labda, de sikeres lehet akkor is, ha közvetlenül nem szereznek vele pontot, hanem a sáncolók megpattintják a labdát, ami lelassítja a támadást, így a mezőnyvédőknek több idejük marad reagálni. A sáncnak nem feltétlenül szándéka a labdába beleérni, néha az is elegendő, ha egy területet véd, aminek következtében a mezőnyvédekezés a sánchoz igazodva hatékonyabb lehet. A közvetlenül az ellentérfélre visszasáncolt labda nemcsak hasznos, hanem egyben látványos eleme is a versenyszerű röplabdának. Pszichés vonatkozása is sokszor jelentős lehet, mert a sáncoló önbizalmát növelheti, a támadójátékost elbizonytalaníthatja.

A sáncolás technikája

A sánc lehet egyes, vagy csoportos is, utóbbi nagyobb területet képes védeni. A sáncoló játékosok fizikai adottságaitól sok függ, az érintő magasságuk és a súlypontemelkedésük

együttesen meghatározza, hogy milyen magasan, és milyen gyorsan tudják végrehajtani a sáncolást. Ennek függvényében a sánc célja, és a sánc technikája is változik. Sáncvédekezéskor elsődlegesen két dologra kell figyelni – jó helyen, és jó időben ugorjon a sáncoló játékos. A jó hely azt jelenti, hogy a hálónak azon a részén, ahol a labda várhatóan áthalad. Kezdő játékosok esetén, ahol az ütők még nem forgatják a labdát különböző irányokba, a sáncoló a labdával szembe helyezkedjen el. A jó ritmus, a megfelelő ütemben történő felugrás pedig azt jelenti, hogy a sánc akkor a legrendezettebb (zárt, lefelé irányul), és akkor van a legmagasabban, amikor a labdával találkozik. Az ütemérzéknek tehát jelentős szerepe van a sáncolás folyamatában, elsajátításában az szokott nehézséget okozni, hogy a széleken végrehajtott (lassú) támadásoknál nem a támadó játékossal egy ütemben kell felugrani, hanem nagyjából egy ütemmel később. A gyors támadások sáncolásakor viszont megegyező ütemű felugrás szükséges ahhoz, hogy esélye legyen a sáncolónak a labdával való találkozásra.

- Egyes sáncolás. *Magasabb játékosok* kisebb térdhajlításból, a hálóval szemben, a hálóhoz közel kezdik meg a felugrást, karjukkal csak könyökből lendítenek. A háló fölé érve kézfejüket, esetleg alkarjukat is áttolják a szintszalag felett, a kézfejek lefelé, a pálya közepe felé néznek.

19. kép

Forrás: Saját felvétel

Alacsonyabb játékosok a hálótól messzebb indulnak a sáncoláshoz, kitámasztáskor oldalirányba fordulnak, mély térdhajlítással, teljes karlendülettel ugranak fel, majd a levegőben szembe fordulnak a hálóval. A háló felett lévő két kézfejüket zárják, vagy a háló alatt lévő kézfejüket feszes csuklóval felfelé tartják (cél a labda megpattintása).

A labda követése egyes sáncnál kisebb távolságra, oldalirányú utánlépéssel történik.

- Csoportos sáncolás. Kezdőknél ez két embert jelent, versenysportban lehet három is. Az egyes sánctól annyiban tér el, hogy a két sáncoló felugrási ritmusát össze kell hangolni, valamint felugrásuk helyét úgy kell megválasztani, hogy a háló felett zárt falat alkothasson a kezük, karjuk. A sáncolás helyéhez közelebbi sáncoló – jellemzően a szélső játékos – határozza meg a sáncolás helyét, mellé zár a mozgó – jellemzően a középső – játékos.

  A középső sánc oldalra zárása optimális esetben hármas lépésritmusban történik – az első lépést a haladási irányba eső lábbal kell megtenni, a második lépést a sáncolás helyéhez igazítani, a harmadikra pedig a hálóval szembe fordulva lezárni a mozgást, a haladást.

A sáncolás oktatása

1. Felugrások, ritmusgyakorlatok a hálónál labda nélkül. (20. kép)

20. kép

Forrás: Saját felvétel

2. A kéz, és a kar helyes tartásának megmutatása, kipróbálása labda nélkül, majd a tanár, vagy társ által a sáncfelületre nyomott labdával talajon.
3. A 2. gyakorlat háló felett emelvényen. (21. kép)

21. kép

Forrás: Saját felvétel

4. Tartott labda sáncolása helyben, majd oldallépés után hálónál, vagy bordásfalnál (feltett labda) – a gyakorlat sorozatban végezhető: sánc, oldallépés, sánc, oldallépés, stb.
5. Labdaátadások a háló felett páros kézzel társnak.
6. Labda ledobása háló felett páros kézzel a talajra.
7. Társ által szemből pontosan dobott labda visszasáncolása.
8. Sáncolás leütéssel szemben előre meghatározott helyen.
9. Sáncolás leütéssel szemben változó helyen.
10. Csoportos sánc vonalnál, majd hálónál, labda nélkül.
11. Csoportos sánc tartott labdára.
12. Csoportos sánc társ, vagy tanár által a túloldalról dobott labdára.
13. Csoportos sánc leütéssel szemben előre meghatározott helyen.
14. Csoportos sánc leütéssel szemben előre meg nem határozott oldalán a pályának – a középső sáncoló csak a feladás után tudja meg, hogy merre induljon.

A sáncolás hibái, javításuk

- Ritmushiba – a felugrás korai, vagy túl későn történik.

- A kézfejek, karok nem zárnak eléggé, ezért a labdát átütik közöttük.
- Az oldalvonal felől lévő karok, kézfejek nem a pálya közepe felé néznek, ezért a labda out-ra pattan róluk.
- A tanuló átesik a túloldalra – nem jó a felugrás (nagyjából az elrugaszkodás helyére kell érkezni).
- A tanuló beleér a háló felső szintszalagjába – nem jól méri fel a hálótól való távolságot.
- A tanuló karja, és a háló között a labda a saját térfélen esik le – túl messze történik a felugrás a hálótól, ami miatt túl távol vannak a karok a hálótól, nem nyúlnak át a háló fölött.
- Csoportos sáncnál az egyéni sánchibákon felüli hiba lehet: a két sáncoló nem zár össze, köztük a labda átfér; a két sáncoló összeütközik, egymás lábára lép; a sáncolók nem egy ritmusban ugranak.

A hibákat a megfelelő oktatási feladat újbóli gyakorlásával lehet javítani. A jó csoportos sánchoz először az egyéni sáncot kell megtanulni!

5.9 A mezőnyvédekezés technikai elemei – gurulások és vetődések

Tanításuk komoly előkészítést, elsajátításuk bátorságot igényel. A játékban a többi technikai elemhez viszonyítva ritkábban kerül sor az alkalmazásukra, de látványosak, ezért a változatosság kedvéért az ügyesebb, bátrabb tanulóknak érdemes megtanítani. Olyan labdák megjátszására alkalmazzuk ezeket a technikai elemeket, amelyeket lábon történő igazodással már nem lehet elérni. Az ellenfél által kivitelezett támadások látványos gurulással, vagy vetődéssel való mentése, majd továbbjátszása komolyan befolyásolhatja egy csapat egységét, pszichéjét.

Guruláskor a játékos az utolsó lépéssel hosszan kilép, a kilépő lábát mélyen hajlítja, a másik lába teljesen kinyúlik. A játékos a kilépő lábbal azonos oldali karjával messzire kinyúl, majd a talaj közeléből kanálérintéssel, vagy alkarral felüti a labdát. Végül a combján, csípőjén, oldalán és vállán átgördül, majd minél gyorsabban próbál újra alaphelyzetbe kerülni. Oldalra kilépésnél az átgördülés inkább háton történik. Gurulás közben kosárérintés is végezhető, ezt az előkészítő játékosok a pontatlan bejátszások pontos feladása miatt szokták alkalmazni. A *gurulás oktatásánál* külön tanítjuk a kilépést és a guruló mozgást labda nélkül, majd a kettőt összekötve, de előzőleg jó rávezető gyakorlatok a guruló átfordulások előre, és hátra. Ezek

után talajra helyezett labda felkapásával, majd guruló labda felkapásával végeztetjük a teljes mozdulatsort, míg végül dobott labdára is. Gyakoroltassuk mindkét irányba, és előrefelé is! *Gyakori hibák:* olyan labdáért is gurul a játékos, amit elérhetne futással, igazodással; a gurulást túl magasról végzi, nem elég mély a kilépő lábon a térdhajlítás; a labdát nem üti felfelé, hanem dobja a tanuló egykezes alsó dobással; a gurulás 'döcögős', nem gördül a tanuló; gurulás után lassú a felállás.

Vetődéskor „a játékos alaphelyzetből, vagy futásból – fokozatosan süllyesztve súlypontját – egyik lábáról elrugaszkodik, majd szinte vízszintes helyzetben repül előre. Az elrugaszkodással együtt mindkét karját előrelendíti, és a levegőben alkarral, vagy a kar bármelyik részével a labda alsó részét érinti, üti felfelé." [25]Ezután a törzse mellett a két tenyerét lerakja, könyökhajlítással az esést tompítja, miközben csúszik előrefelé –mellkasát közben homorítja, álla emelt. Az elrugaszkodás oldalirányú is lehet, érintés egy karral, utána a játékos befordul a mellkasára. A *vetődések oktatásának* jó előkészítése a gyors hasra fekvés és felállás szőnyegen, talajon, illetve a kézállásból ereszkedés hason fekvésbe homorítással. Először szőnyegen végeztessük, labda nélkül – térdelésből dőlés, guggolásból dőlés. Talajon – labdával dőlés térdelésből hason fekvésbe, labda feldobása kétkezes alsó dobással; ugyanezt végezheti a tanuló guggolásból is; ugyanezeket a gyakorlatokat csináltassuk talajról felkapott labdával; fekvőtámaszból a kezeiről elrugaszkodva kapja fel a labdát a tanuló, majd kezeire érkezve engedje le magát hason fekvésbe; társ által gurított labda felkapása guggolásból előrevetődve, érkezés hason fekvésbe; dobott labdára vetődés helyből, majd mozgásból, igazodással. *Gyakori hibák:* súlypont süllyesztése elmarad (kötél kifeszítésével kikényszeríthető); a tanuló nem homorít, ezért leüti az állát, térdét; nincs elrugaszkodás, csak dőlés; a tanuló egykezes alsóval dobja fel a labdát.

5.10 Játék 6:6 ellen

Az összes játékszituációra megtanítottunk legalább egy technikai elemet, így kialakulhat a teljes röplabda játék, amit a versenyszabályok szerint hat-hat játékos játszik egymás ellen. Ismerve sportágunk jellegét, nehézségi szintjét, azt javasoljuk, hogy testnevelési órakeretek közt adjunk a 6:6 elleni játék közben kiegészítő feladatokat, különben a kellő intenzitás elmarad. Diáksportköri, vagy egyesületi edzéseken elsajátítható a röplabdázás olyan szinten, hogy a 6:6 elleni játék megterhelő, és élvezetes legyen, de testnevelés óra keretei között csak nagy türelemmel, és sok időráfordítással érhető el ugyanez. Már a 3:3 elleni játék is tartalmazhat minden tanult elemet, és 2:2 ellen is érvényesülhet a röplabda játék alapvető

jellege, ezért érdemes többször ilyen módon játszatni a tanulókat. Így két-háromszor több labdaérintés, és ennyivel több mozgás juthat egy-egy gyerekre, és a hasonló képességű tanulók egy csoportba rakásával a játék izgalma is meglesz. Első reakciónk persze lehetne az, hogy mégis a 6:6 elleni röplabda az 'igazi', és így ebből kimaradnak a gyerekek, de gondoljunk bele a következőkbe:

- Hány gyerek megy végig az iskolarendszeren úgy, hogy egyszer sem játszik nagypályán labdarúgást, füvön, 11:11 ellen? A kisfiúk mégis imádják a focit, sokan később egész életük folyamán összejárnak játszani.
- A strandröplabda is teljes értékű olimpiai sportág, ahol a csapatlétszám két fő!

6:6 elleni játéknál az intenzitás növelésére, illetve a játék kialakítására javasolható néhány módszer.

- Kössük ki a kötelezően három labdaérintést csapatonként.
- Minden ellentérfélre történő átadás után a csapat forogjon, vagy az első és hátsó sorkötelesek cseréljenek helyet – a három kötelező érintést csapatonként ennél a játéknál alkalmazni kell! A forgás történhet ritkábban, csak jelre, például egy kinevezett kapitány bekiabálására is.
- Játsszunk folyamatos játékot a nyitás, és a nyitásfogadás kiiktatásával! A tanár irányítottan dobja be a labdát oldalról, ívelten és pontosan, a fogadó tanuló nevét hangosan kimondva. Innen a játék megy, amíg valamelyik csapat nem hibázik. A rontott labdát a tanulóknak a legrövidebb úton el kell távolítaniuk a térfelükről úgy, hogy az ellenfél térfelére ne kerüljön, és a saját térfelükre se pattanjon vissza (kigurítják óvatosan, vagy kidobják a tanárnak, segítőként dolgozó társuknak, stb.). A tanár közben újabb labdát dob be a másik térfélre. A játék folyamatosan játszható, amíg a labdák el nem fogynak.

  Ennek a játéknak számos előnye van – könnyen elindul a labdamenet; az egyébként kimaradó tanulót is be tudja vonni a tanár; a játék folyamatos, így intenzívebb, nagyobb játékélményt ad. A balesetveszély azonban fegyelmezetlenség esetén fokozott, erre fel kell hívni a figyelmet, mert a 'kósza labdák' balesetet okozhatnak (pl.: labdára ugrás).
- A folyamatos, és a forgásos játék vegyíthető, így már hosszan tartó, nagyfokú koncentrációt igényel!

6. Taktikai alapelvek

Az eredményességet nem csak a megatanult technikai elemek végrehajtásának pontossága befolyásolja, hanem az is, hogy adott játékszituációban melyik megoldást választják a csapatok. Megfelelő taktika nélkül tehát a technikai tudás csak ismeretek, készségek halmaza, a taktika rendezi őket hatékonyan működő rendszerbe.

A röplabda játék taktikai megoldásainak összessége több könyvet megtöltene – van egyéni, csapatrész, és csapattaktika, támadás és védekezés taktikája, játékos posztokra vonatkozó taktika, edzői és játékos taktika, stb. A mi szándékunk mindössze annyi, hogy a kezdők számára is ajánlható, viszonylag egyszerűen megérthető és kivitelezhető, magas szintű technikai tudást nem feltétlenül igénylő, ugyanakkor az eredményességet jó eséllyel növelő alapvető ajánlásokat fogalmazzunk meg. Különösen megfontolandóak azok a tanácsok, konkrét javaslatok, melyek kivitelezése nem függ semmilyen technikai végrehajtástól, egyszerűen odafigyelés kérdése (p.: helyezkedés a labdamenet kezdetekor). Ajánlásainkat a játékhelyzetek alapján csoportosítottuk.

6.1 Nyitás

- A nyitó játékos ne álljon közvetlenül az alapvonal mögé! – Korlátozza az igazodás lehetőségét rossz feldobásnál.
- Bizonytalan nyitó az alapvonal közepéről nyisson! – Oldalirányú kitérés esetén a labda könnyebben pályán belülre érkezik.
- Bizonytalan fogadóra, vagy cseréként éppen beállt játékosra, vagy játékosok közé nyissunk!
- Habár egy játékos, és az oldalvonal közti terület célzása eredményes lehet, de egyúttal kockázatosabb, mint két játékos közti, a pálya belsőbb részén lévő területé!
- A sípszó után érdemes kicsit várni, a szabály erre 8 mp lehetőséget ad. – A nyitó megnyugszik, jobban koncentrálhat, a fogadókban pedig nőhet a feszültség.
- A nyitás optimális kockázatát az eredmény, és a játékszituáció (saját csapatunk sáncsora, ellenfél ütői) is befolyásolja!

6.2 Nyitásfogadás

- Kezdőknél minél több játékos fogadjon (5 fő, a hatodik játékos feladó helyen), így kisebb terület jut egy emberre. Kezdők fogadási alakzata a csillag alakzat – egy ember hátul középen (6-os játékhely), kettő hátul szélen a sarkok közelében (5-ös, és 1-es játékhely), két ember a támadóvonal mögött, az oldalvonalaktól kicsit beljebb (4-es és 2-es játékhely). (22. kép)

22. kép

Forrás: Saját felvétel

- A hátsó-közép fogadó hely nagyon sebezhető, ezért átrendeződéssel vegyük ki, ha a tanulók képessége megengedi (trapéz alakzat, négy nyitásfogadó). Egyik ütő játékosunk így mentesül a fogadás terhe alól, zavartalanul készülhet a támadásra. (23. kép)

23. kép

Forrás: Saját felvétel

- Fogadás előtt a lábakkal végezzenek a játékosok előmozgást helyben, kis taposást, lépkedést! – Így könnyebben elindulnak a labdáért.
- Hajlítsuk a térdünket már a várakozás közben, és kissé dőljünk előre!
- Az oldalsó fogadók az oldalvonalhoz közelebbi lábukat tegyék előrébb! – Ez segíti a test pálya közepe felé fordulását, a labda nem pattan el olyan könnyen az oldalvonalon túlra.
- A hátul lévő tanuló, aki látja az előtte lévő társát, segítse őt bemondásokkal (enyém, tied, stb.).
- A kétes labdára, ami két tanuló közé jön, mindketten mozduljanak a labda irányába, ne a labdától el! – A labda érkezésekor már el fog dőlni, hogy melyikükhöz van közelebb.
- Ügyesebb fogadók nagyobb zónát védhetnek, de társuk zónájába ne hatoljanak be, ne ugorjanak elé!
- A pálya szélét kissé szabadon hagyhatjuk, ha az ellenfél nem nyit a vonal mellé! – Így nem lesz holt tér, ami a vonal mellé állásnál van, mert olyan területet is védünk, elérünk, ami már nem a pálya része.
- Ha az ellenfél sokat nyit az oldalvonalak mellé, akkor álljunk oda! – Így be tudunk fordulni a bejátszáshoz.

- Fogadjunk kosárérintéssel is, így előrébb helyezkedhetünk! – Nem marad akkora üres terület a fogadó előtt.
- Figyeljük meg az ellenfél nyitóinak szokásait, helyezkedésünket igazítsuk ehhez! – A helyezkedés nincs kőbe vésve, módosítsuk a várható nyitás szerint!
- A labdát ne a feladóhoz, hanem a várható érkezési helyére igyekezzünk bejátszani!
- Vegyük figyelembe, hogy a hálótól messzebb érkező labdához a feladó tud igazodni, de a hálón átrepülő az ellenfélhez kerül.

6.3 Feladás

- Inkább rövidebb legyen a feladás, mint túl hosszú, mert antennán kívülről nehezebben menti meg az ütő játékos.
- Inkább kissé távolabb érkezzen a feladás a hálótól, minthogy az ellentérfélre átszálljon!
- Ívelt labdához az ütőnek több ideje van igazodni!
- Mindig tudassuk az ütőkkel, hogy milyen labdára számítsanak.
- Labdamenetek előtt nézzük meg az ellenfél sáncolóit – támadjunk az alacsonyabb, gyengébb sáncnál!
- Foglalkoztassuk több ütőnket is!
- A nyitás után azonnal induljunk el a bejátszás várható helyére, de ne túl gyorsan – így lesz módunk a mozgásunk irányán változtatni, ha pontatlan a bejátszás.
- Ne tegyük át második érintésre túl gyakran a labdát! – Ellenfelünk kiismeri, nem lesz hatékony. Elsődleges feladatunk a támadás előkészítése.
- Vegyük figyelembe ütőink pillanatnyi formáját, így megtalálhatjuk az aznapi pontütőinket.
- Ha a második labdát nem a feladó adja fel (nem éri el a bejátszást), akkor keresztbe adjunk fel, ne a feladónak, vagy az előttünk állónak!

6.4 Támadás

- Ne fussunk a labda alá, magunk előtt üssük meg!

- Ne kritizáljuk a feladót a pontatlan labdáért, mert elbizonytalanodik, vagy félve a következményektől nem nekünk fogja feladni a labdát.
- Helyezkedjünk már a bejátszás alatt, igyekezzünk nem szemből, hanem a hálóra rézsútosan megközelíteni a labdát!
- Ne akarjunk mindig nagyot ütni – egy ejtés, gyenge ütés üres helyre, vagy a sáncról kiütött labda is pontot érhet!
- Ne csak a labdát, a sáncot is nézzük!
- A labdamenet előtt nézzük meg, hogy milyen magas sánc várható velünk szemben – nagy sánc esetén készüljünk az ejtésre, vagy a blokk szélének az ütésére, annak reményében, hogy a blokkról 'out'-ra száll a labda!
- Ne mindig a nekifutás irányával megegyező irányba üssük a labdát, mert ott állnak a mezőnyvédők – sokszor egy kis szögben való eltérés már eredményes lehet!
- Ne lépjünk át, mert nem csak szabálytalan, de nagyon sérülésveszélyes is! – Egy pont nem éri meg, hogy akár hónapokra kikerüljünk a játékból.
- Az éppen nem támadó játékosok nem nézők! – Biztosítsuk az ütőt, készüljünk a sáncról visszapattanó labdára!

6.5 Sáncolás

- Labdamenetek közt figyeljük meg a támadókat! – Készüljünk a támadás várható helyére, az ellenfél játékosai, illetve addigi tevékenységük alapján.
- Ne ugorjunk túl korán!
- Ne akarjunk mindenáron labdába érni! – Egy terület levédése jó sáncnak minősül labdaérintés nélkül is.
- Ha elég magasan vagyunk, nyúljunk át a háló felett!
- Akkor is sáncolhatunk, ha nem érjük fel a hálót, próbáljuk meg a labdát megpattintani!
- Ha az ellenfél a térfele másik szélén támad, akkor lépjünk ki a hálótól mezőnyben védekezni (leszakadó játékos).
- Sáncolás után lépjünk ki, így amennyiben védekezésünk sikeres volt, és a labdamenet folytatódik, akkor lendületből támadhatunk!
- A sáncot a pálya közepe felé próbáljuk irányítani!

6.6 Mezőnyvédekezés

- Mély, de dinamikus súlyponti helyzetben legyünk!
- Igazodjunk a sáncolókhoz!
- Sáncárnyékba kevesebb, sánc mellett több védő helyezkedjen!
- A lábon elérhető labdákért ne dőljünk, essünk, hanem gyors lépésekkel, vagy ha szükséges futva menjünk oda értük!
- Igyekezzünk a labdát ívelten, pontosan a feladóhoz játszani, ne elégedjünk meg azzal, hogy beleértünk!
- Kényszerérintéssel a nehezen menthető, pontosan már nem megjátszható labdákat felfelé, és térfelünk közepe felé irányítsuk!

6.7 Cserejátékosok

A cserék nem nézők! Bíztassák társaikat, az esetleges beállításukat mindvégig felkészülve várják– fizikailag legyenek bemelegített állapotban, pszichésen pedig hangolódjanak rá a mérkőzésre! Gyűjtsék az információt az ellenfélről, saját társaikról, amit a beállításuk után hasznosítani tudnak! Ne érezzék megalázónak, ha csak egy-egy pontra kapnak lehetőséget, próbálják meg azt minél tökéletesebben megoldani!

Minden játékosra vonatkozik, hogy ne a kettővel későbbi, és ne is az előző labdamenettel foglalkozzon, csakis a következő labdamenetre koncentráljon!

7. Összegzés

Könyvünk bevezetőjében rávilágítottunk, hogy a röplabdázás milyen népszerű sportág a világon, és azt is bemutattuk, hogy hazánk büszke lehet az ebben a sportágban felmutatott eredményeire, játékosaira, sportvezetőire. Ismertettük a testnevelés tanterv röplabdázásra vonatkozó részeit, majd ezeknek a tartalmaknak az oktatásához adtunk technikai leírásokat, valamint gyakorlati feladatanyagot, módszertani ötleteket. Célunk nem a versenytechnikák leírása volt, hanem a testnevelés óra keretei között folytatott tanítás során előkerülő alaptechnikák ismertetése. Végül néhány taktikai javaslatot fogalmaztunk meg az alapjáték sikerességének érdekében.

Fontos megjegyezni, hogy könyvünk nem automatikusan alkalmazandó kotta, hanem a kreatív oktatási folyamatot segítő szakmai anyag. Nincs egy igaz út, a játékot, egy-egy technikai elemet sokféle módon meg lehet közelíteni. Az általunk ismertetett elemek közül némelyik tanítása elhagyható, ugyanakkor könyvünkben nem szereplő technikák is bevehetőek a tananyagba. A gyakorlatok sorrendje nincs kőbe vésve, és vannak ugyan módszertani szempontból előnyös megoldások, de a feladatok továbbfejleszthetőek, módosíthatóak is. Sőt, erre szükség is van, a leírtakat az iskola adottságai, a tanulók képességei, motivációja, a rendelkezésre álló idő, a testnevelő tanár beállítódásai, és egyéb szempontok alapján optimalizálni kell, igazítani az adott oktatási helyzethez.

Szándékunk szerint az általunk összeállított anyag megfelelő segítséget jelent azoknak, akik testnevelés órán szeretnének a röplabdázással szakmailag jól felépítetten, hatékonyan foglalkozni, Könyvünk összeállításához magunk is több szakmai forrást használtunk, amelyek tanulmányozását javasoljuk, ha az órai kereteken túlmutató, sportköri, egyesületi formában kíván valaki a röplabdázással foglalkozni.

8. Irodalomjegyzék

1. Cseh Richárd (2013): A röplabdázás technikája alapfokon, magánkiadás, Pécs.

2. Edi Bachmann – Martin Bachmann szerkesztők (2000): 1005 Röplabda játék és gyakorlat, Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.

3. Garamvölgyi Mátyás (1996): A röplabdázás technikája és oktatása, magánkiadás MRSZ támogatással, Budapest.

4. Hancik, V. – Belaj, J. – Macura, I. – Horsky, L. (1990): Röplabdaedzés utánpótlás korú és felnőtt csapatok részére, Hungaria Sport, Budapest.

5. Karch Kiraly (1990): Championship Volleyball, Fireside Book, New York.

6. Kiss L. - Porubszky L – Tarnawa F. (1981): Röplabdázás, Sport Kiadó, Budapest.

7. Őryné Merő Nóra (1995): Játék mindenkinek – módszertani útmutató kezdő röplabdázók oktatásához, ELTE oktatási jegyzet.

8. Rétsági Erzsébet – szerkesztő (2005): Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályosok részére, Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.

9. Dr. Tóth Julianna (1992): Röplabdázás - Spotjátékok II., Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

[1] Mentsük meg a magyar röplabdázást! - cselekvési terv, Magyar Röplabda Szövetség, 2012.

[2] http://www.mrszjt.hu/cikkek/roptortvalt2007.pdf (letöltve 2014.02.23.)

[3] http://www.magyarhirlap.hu/sport/sikeres_evek_legsikeresebb_jatekosa_volt.html (letöltve 2014.02.21.); http://sport.hir24.hu/csapat/2011/07/04/elhunyt-az-evszazas-magyar-roplabdazoja/ (letöltve 2014.02.21.); http://www.magyarhirlap.hu/sport/a_roplabda_puskas_ference_.html (letöltve 2014.02.18.); http://hu.wikipedia.org/wiki/K%C3%A1ntor_S%C3%A1ndor_(r%C3%B6plabd%C3%A1z%C3%B3) (letöltve 2014.02.18.); http://www.origo.hu/sport/egyeb/roplabda/20070401bltnyert.html (letöltve 2014.05.19.); http://www.cev.lu/Competition-Area/MatchPage.aspx?mID=23574&ID=549&CID=5052&PID=1122&type=LegList

(letöltve 2014.02.21.); http://www.nemzetisport.hu/roplabda/roplabda-grozer-gyorgy-utesevel-bl-gyoztes-a-belgorod-2324001 (letöltve 2014.05.19.)

[4]http://www.magyarhirlap.hu/sport/gabi_neni_aki_amerikaban_lett_a_roplabda_halhatatlanja.html (letöltve 2014.02.21.); http://www.nemzetisport.hu/egyeb_csapat/20081107/evtizedek_ota_a_roplabda_szolgalataban_all_dr_holvay_endre (letöltve 2014.02.19.); http://www.sonline.hu/somogy/sport/befejezte-a-legjobb-magyar-roplabdabiro-533584 (letöltve 2014.02.20.)

[5] http://kerettanterv.ofi.hu/ (letöltve 2014.03.01.)

[6] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 237. old.
[7] http://www.brsz.hu/dokumentumok/21/jatekszab.pdf 11.1.1-es pont (letöltve: 2014.02.22.)

[8] http://www.brsz.hu/dokumentumok/21/jatekszab.pdf 7.4.1-es pont (letöltve: 2014.02.22.)

[9] http://kerettanterv.ofi.hu/ (letöltve 2014.03.01.)

[10] Őryné Merő Nóra (1995): Játék mindenkinek – módszertani útmutató kezdő röplabdázók oktatásához, 9-11. old. ELTE oktatási jegyzet.

[11] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 251. old.

[12] Garamvölgyi Mátyás (1996): A röplabdázás technikája és oktatása 79-80. old. Budapest, magánkiadás MRSZ támogatással.

[13] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 256. old.

[14] Tanuljunk röplabdázni! (2007) Nemzeti Sport és Művészeti Stúdió – DVD Kosárérintés 14.00 – 14.13-ig. Szerkesztők: Garamvölgyi Mátyás, Németh Lajos, Őryné Merő Nóra.

[15] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 261. old.

[16] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 270. old.

[17] Garamvölgyi Mátyás (1996): A röplabdázás technikája és oktatása 43. old. Budapest, magánkiadás MRSZ támogatással.

[18] John Dunning (2002): Becoming a Champion – Passing & Serving. Championship Productions, USA DVD 06.15 – 07.50-ig.

[19] Őryné Merő Nóra (1995): Játék mindenkinek – módszertani útmutató kezdő röplabdázók oktatásához, 19. old. ELTE oktatási jegyzet.

[20] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 272. old.

[21] Tanuljunk röplabdázni! (2007) Nemzeti Sport és Művészeti Stúdió – DVD Alkarérintés 10.27 – 12.45-ig. Szerkesztők: Garamvölgyi Mátyás, Németh Lajos, Őryné Merő Nóra.

[22] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 275-276. old.

[23] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 277-278. old.

[24] Karch Kiraly (1990): Championship Volleyball 35. old. Fireside Book, New York

[25] Spotjátékok II. (1992), Nemzeti Tankönyvkiadó – Dr. Tóth Julianna: Röplabdázás, 303. old.