

Asztalitenisz

Évfolyam: 1-2.

Korosztály: újonc

Cél:

- Döntő szerepet kap a sokoldalú általános képzés, a fizikai képességek megalapozása.
- A keringési és légzési szervek fejlesztése, oxigén hiány nélküli, aerob körülmények között végrehajtott munkával.
- Kiemelten kell kezelni az ügyesség, valamint a hajlékonyság, lazaság fejlesztését.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I./ KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p><u>1./ Állóképesség - fejlesztés</u> Tartós futás egyéni iramban 5-6 p. folyamatosan, megállás nélkül: -teremben - csoportban -kimért pályán - párokban -változatos terepen-futás közben kü- -oszlopban lönböző feladatok- -körben kal -szétszórtan - szerek felhasználásával /kerüléssel, átbújással/</p> <p><u>2./ Gyorsaság fejlesztés</u> -gyorsfutások 5-15 m-es távon - „ 15-20 m-es távon gyorsfutások azonos vagy különböző távolságra elhelyezett szerek fölött. -futás iramváltoztatással -futás irányváltoztatással -futás iram és irányváltoztatással -gyorsfutás közben jelre feladatok végzése /törökülés, hason fekvés stb./ -futás körben, hullámvonalban, tárgy kerüléssel.</p> <p><u>3./Reakció – és cselekvésgyorsaság fejlesztés</u></p> <p>-Futás közben reagálás különböző <u>jelre</u>: - hangra: vezényszó, sípszó, taps stb. - mozdulatra: karmozgás, kézmozgás,</p>	<p>-COOPER –teszt teljesítése során a megtett távolság a fiúknál haladja meg a 2200 métert, a lányoknál a 2000 métert.</p> <p>- Legyen képes 5 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni.</p> <p>-Helyes futótechnika kialakítása, elsajátíttatása. -A feladatok dinamikus végrehajtása.</p> <p>-60 m-es síkfutás teljesítése: Fiúk : 9,5 - 13,5 mp. Lányok : 9,7 - 13,3 mp. között.</p> <p>-Legyenek képesek a különböző jelzésekre a leggyorsabban reagálni.</p>	

<p>testmozgás stb.</p> <p>-gyorsfutások különböző rajthelyzetekből /térdelés, guggolás, ülés, fekvőtámasz stb./ hangjelzésre, mozdulat jelre</p> <p><u>4./ Erőfejlesztés</u></p> <p>-Kar –, has -, hát –, oldal és lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>-Csukló-, váll -, hasizom erősítő gyakorlatok: kúszó -, mászó feladatok /pókjárás, rákjárás, nyusziugrás, négykézlábjárás, mackójárás stb./</p> <p>-Fekvőtámaszban mozgások, karral - lábbal -csípővel</p> <p>-Has –, hátizom erősítő gyakorlatok</p> <p>Az előző feladatok–<u>hanyattfekvésben</u> törzs – és lábmozgások, <u>-hason fekvésben</u> – kar-, törzs–, és lábmozgások</p> <p>-<u>ülésben</u> - lábmozgások.</p> <p>-<u>Lábizom erősítő gyakorlatok:</u> helyben, állásban, guggolásban, mozgás közben /előre-háttra-oldalra/ szökdelések: helyben, haladás közben, egy lábon, páros lábon, szerekkkel, szerek és akadályok felhasználásával /ugrókötél, pad, zsámoly/</p> <p><u>5./ Ügyesség fejlesztés</u></p> <p><i>a./ Általános</i></p> <p>-Mindkét oldali végtag fejlesztése</p> <p>-<u>Mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok labda nélkül:</u> pl. gimnasztikai gyakorlatban az el-lentétes oldalú végtagok ellenkező irányú mozgásai /karkörzés, stb./</p> <p><u>Labdával végzett gyakorlatok:</u> egyénilag, párokban – különböző méretű és súlyú labdákkal /gumi - labda, teniszlabda, pingpong-labdák stb./</p> <p>-<u>Labdával végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>helyben</u> -állásban - térdelésben - guggolásban - ülésben - fekvőtámaszban 	<p>-Reakció gyorsaság!</p> <p>-Minél gyorsabban reagáljon futás közben a különböző jelekre.</p> <p>-Legyenek képesek testtömegüket támasz helyzetben megtartani, pl.nyusziugrás, fekvőtámasz, bordásfalnál.</p> <p>-Legyenek képesek a gyakorlatokat szabályosan végrehajtani.</p> <p>A szökdelések sebességre és távolságra történjenek.</p> <p>Gyors, dinamikus irányváltások.</p> <p>-Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat.</p> <p>-A gimnasztikai gyakorlatokat tudják végrehajtani ütemezésre, ütemtartásra.</p> <p>-Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit /gurítás, egy-két kézzel, kétkezes alsó –, és felsődobás, egykezes felsődobás/.</p> <p>-Tudják az önmaguknak feldobott, és társtól, vagy tárgyról visszajutott-visszapattanó labdát elkapni, elfogni.</p>	
--	--	--

<p>- hason fekvésben stb.</p> <p><u>-Labdával végzett gyakorlatok:</u> <u>-mozgás , -járás-közben</u> - mászás-közben</p> <p><u>-Reakció –és cselekvésgyorsaság fejlesztése:</u></p> <p>-Különböző jelekre adott feladat végrehajtása – az edző mozgásának utánzása tükörképszerűen, társak mozgásának utánzása, irányváltoztatását utánozni tükörkép mozgással.</p> <p><i>b./ Speciális</i></p> <p>-Pingponglabdával és ütővel végzett gyakorlatok jobb és bal kézzel egyaránt: -helyben-, séta-, futás közben, különböző testhelyzetekben, egyénileg – párokban</p> <p>- Reflex fejlesztőgyakorlatok: párokban váratlan oldalra dobott labda elkapása kézzel, ütővel /jobb – bal kézzel/ stb.</p> <p><u>6./ Izületi mozgékonyaság fejlesztése,</u> <u>izom nyújtás – lazítás</u></p> <p><u>-Nyújtó-és lazító hatású szabadgyakorlatok:</u> - statikus és - dinamikus mozgásokkal</p> <p><u>-Csukló -, vállizület mozgékonyaságát segítő gyakorlatok:</u> - csuklókörzés, kézfej -mozgások - vállkörzések előre, hátra - karhúzások, karkörzések előre, hátra, oldalt - karhúzások test előtt, mögött, fej fölött</p> <p><u>-Has-, hát -, oldalizom nyújtó gyak.</u> Hajlítások - előre, hátra, oldalt, állásban, ülésben Fordítások -állásban, térdelésben, ülésben</p>	<p>-Mindkét oldali kézzel tudjon dobni és elkapni különböző méretű labdát.</p> <p>-Ismerjenek utánzójátékos mászásokat, ugrásokat, irányváltoztató mozgásokat, és azokat tudják alkalmazni.</p> <p>- A labdaérzékenyítő gyakorlatok során elsajátított „technikai „ ismereteket a célszerűségnek megfelelően alkalmazzák a játékokban.</p> <p>-Az izomzat nyújthatóságának és az ízületi mozgékonyaság határának növelése.</p> <p>-Legyen képes egyidőben mozgatni bal és jobb karját ellenkező irányba és iramban.</p> <p>-A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó és lazító gyakorlatok jelentőségével.</p>	
--	--	--

<p><u>-Csípőizület mozgékonyágát segítő gyakorlatok:</u></p> <p>-<i>Állásban</i> –csípőkörzés, terpeszállásban csípőtolás oldalra, támadóállásban csípőtolás előre, oldalra</p> <p>-<i>Térdelésben</i>-terpesz térdelésben csípőtolás hátra, boka közé rugózás</p> <p>-<i>Térdelőtámaszban</i>-egyik lábat hátranyújtjuk, a másik láb sarkára ráülünk, terpesz térdelőtámaszban csípőtolás hátra</p> <p>-<i>Ülésben</i> – terpeszülés, gátülés, hajlított ülés /Z ülés/, talpak összeérintése hajlított térdrel /térd rugózások/ hajlítások - fordítások előre, oldalt</p> <p><u>-Lábizom nyújtása: /combhajlító -, combfeszítő izmok /</u></p> <p><u>-Bokaizület mozgatása:</u></p> <p>-<i>Állásban</i> –térdhajlat fogásával előre hajolunk és oda húzzuk magunkat, egyik láb enyhén hajlítva, a másikkal kicsit előre lépve a lábujjat megfogjuk és a lábfejet visszafeszítjük-bokakörzés, térdkörzés</p> <p>-<i>Guggolásban</i> –egyik láb oldalt nyújtva és a visszafeszített lábfejet fogva ráhajolunk</p> <p>-<i>Térdelésben</i>-egyik láb oldalt nyújtva és a visszafeszített lábfejet fogva ráhajolunk</p> <p>-<i>Ülésben</i> lábfej gyakorlatok, előre hajlítások</p> <p>-<i>Hanyattfekvésben</i> –egyik lábat nyújtva felemeljük, a térdhajlatot fogjuk mindkét kézzel és óvatosan húzzuk a mellkashoz nyújtva</p> <p>-<i>Hasonfekvésben</i> -bal kézzel a jobb lábfejét megfogjuk és húzzuk hátra hajlított térdrel</p> <p><u>7./ Testnevelési játékok</u></p> <p>A testnevelési játékok segítségével azokat a képességeket, készségeket fejleszthetjük, amelyek nélkülözhetetlenek az asztalitenisz magasszintű fejlesztéséhez: gyorsaság, állóképesség, ügyesség</p>	<p>-Az edzésmunkában tudatosan alkalmazzák a nyújtó-, lazító gyakorlatokat.</p> <p>-A játékok segítségével alakuljon ki a gyors és jó felismerés, valamint a helyes taktikai megoldásra törekvés.</p> <p>-Ismerjenek néhány játékot olyan szinten, hogy azt a</p>	
--	---	--

<p>koordinációs képesség, reakció gyorsaság, reflex, a helyes taktikai elem kiválasztása, gyors és jó helyzetfelismerés, másokkal való együttműködés, a győzelem és a kudarc elviselése.</p> <p>FOGÓJÁTÉKOK -egyszerű fogó-1 vagy több fogóval -félperces „ - „ „ „</p> <p><u>-Fogójáték feladatokkal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - névfogó - fogócsere - érintő fogó - páros fogó - fekvőtámaszos fogó - fogójáték különböző haladási formákkal több fogóval /pókjárás, nyusziugrás, békaügetés, sánta róka stb./ <p>EGYÉB JÁTÉKOK</p> <ul style="list-style-type: none"> - tűz, víz, repülő - házatlan mókus - balatoni halászok - féltek-e a medvétől? - fekete – fehér - célbadobó versenyek: álló, mozgó célra - sor – és váltó versenyek - cicajáték - 1 vagy több cicával 1 vagy több labdával <p>8./ <u>Teljesítménymérés, értékelés:</u> A tanulók általános fizikai teherbíró-képességének mérésére szolgáló gyakorlatok:</p> <p>a/ <i>Aerob állóképesség mérése</i></p> <p>1. <u>Cooper –teszt / m/</u></p> <p>2. <u>2000 m-es futás / perc /</u></p>	<p>szabadidőben önállóan is játszassák.</p> <p>Fiú: 1250 m /min/-2450 m / jó / Lány: 1000 m „ -2200 m „</p> <p>Fiú: 18,40 p. „ - 9,00 p. „ Lány: 18,50 p. „ - 9,10 p. „</p> <p style="text-align: center;">F i ú L á n y</p> <p>110 - 175 cm - 110 - 170 cm 2,00 - 6,80 m - 2,00 - 5,10 m 2,00 - 6,40 m - 2,00 - 5,60 m</p>	
---	--	--

<p><i>b./ Motorikus próbák</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Helyből távolugrás /cm/ 2. Egykezes labdalökés /m/, /2 kg/ 3. Kétkézes dobás hátra /m/, /2 kg/ 4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás-karnyújtás /db/ 5. Hanyattfekvésből felülés /1perc/ 6. Hasonfekvés törzsemelés /1perc/ 7. 4 ütemű fekvőtámasz /1perc- db/ 	<p>1o - 2o db - 8 - 15 db 2o - 25 db - 15 - 2o db 2o - 3o db - 2o - 3o db 15 - 2o db - 13 - 2o db</p> <p>- A távolság 15 m.</p>	
<p><i>c./ Speciális felmérő és gyakorló feladatok</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Szalomfutás időre:</u> /perc/ <ul style="list-style-type: none"> - A feladat egyszeri végrehajtása - A feladat többszöri „ - A távolság bővíthető-szűkíthető 2. <u>Ingafutás időre, vagy db számra</u> A feladat végrehajtása egyszeri, többszöri ismétléssel időre, vagy meghatározott számú oda-vissza haladást mennyi idő alatt teljesít a tanuló = /idő –perc/ vagy meghatározott idő alatt hány hosszt teljesített = /db/ 3. <u>Galoppszökdelés oldalt /sásszé/</u> /perc vagy db szám/ <ul style="list-style-type: none"> - megjelölt idő alatt hányszor érinti meg a kijelölt tárgyat /db/ - meghatározott számú tárgyérintést hány perc alatt teljesíti 4. <u>Galoppszökdelés előre-hátra /sásszé/</u> /perc vagy db/, mint fent 5. <u>Galoppszökdelés háromszög alakban /sásszé/</u> a mérés az előző felmérés szerint /perc vagy db/ 	<p>- A távolság 1o m.</p> <p>- A távolság 5 m.</p> <p>- A távolság 5 m.</p> <p>- A távolság /5 m-5 m -5 m –es/ háromszög.</p>	

Évfolyam: 1-2.

Korosztály: újonc

Cél:

- Általános és speciális labdaérezék fejlesztése, sokoldalú mozgáskészség kialakítása.
- A tanult technikai elemek követelmény szerinti elsajátítása.
- Alapvető egészségügyi kérdések megismerése, betartása.
- Sportági ismeret elsajátítása.
- Rendszeres edzéstáogatásra nevelés.
- A közösségi szellem erősítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>II./ TECHNIKAI KÉPZÉS</p> <p><u>AZ ÜTŐ:</u></p> <p><u>AZ ÜTŐBORÍTÁS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Softborítás /sima felületű/- Szendvicsborítás /szemcsés/ <p><u>AZ ÜTŐ SÚLYA:</u></p> <p><u>AZ ÜTŐ NYELE:</u></p> <p><u>AZ ÜTŐFOGÁS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">a. Klasszikus /európai/ ütőfogásb. Tollsárfogás - japán - kínai <p><u>ISMERKEDÉS A LABDÁVAL</u> <u>Labdázgatás ütő nélkül:</u> Egymásnak dobálni a labdát; elkapása jobb és balkézrel <u>-Az asztal közbeiktatásával:</u> Az asztal végén egy-egy tanuló a háló fölött dobálja át a labdát úgy, hogy a társ térfelén egyet pattanjon, ő elkapja és visszadobja. -Az előző gyakorlatot kiegészítve először a saját térfelet érje a labda és onnan pattanjon át a háló fölött a másik térfélre.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Nagy figyelmet kell fordítani az ütő kiválasztására, gondozására.- A tanítandó stílus figyelembevételével választani.- Ne legyen nehéz.- Harmonikusan illeszkedjen a tanuló tenyerébe.- Az ütő nyele ne legyen szorosan fogva. A csukló könnyedén minden irányban mozgatható legyen. Biztosítsa a technikai elemek magasszintű végrehajtását.- Nehezített feltételekkel.- Helyezési és helyezkedési feladatokkal.- Helyezkedés sasszéval - jobbról-balra egy sasszé, balról-jobbra egy sasszé. A gyakorlatot két sasszéval is végre lehet hajtani.	

<p>-Mielőtt a konkrét játékelemek oktatását megkezdénénk, előbb meg kell ismertetnünk a tanulókkal az ütővel megütött labda pattanási tulajdonságait.</p> <p><u>LABDAÉRZÉKET FEJLESZTŐ GYAKORLATOK:</u></p> <p><u>-Labdapattogatás az ütő tenyeres oldalával:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - álló helyzetben - járással előre-hátra - oldalazó /sasszé/ járással jobbra-, balra - leülés és felállás közben - futás közben egyenesen és a tárgyak megkerülésével <p><u>- Labdapattogatás az ütő fonák oldalával:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - álló helyzetben - járással előre-hátra - oldalazó /sasszé/ járással jobbra-balra - leülés és felállás közben - futás közben egyenesen és tárgyak megkerülésével <p><u>- Labdapattogatás összekötése:</u> Egy-egy tenyeres és fonák pattogatás váltogatva a fenti gyakorlatok végrehajtásával.</p> <p><u>- Falra ütögetés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeres oldalról, - fonák oldalról, - váltogatva. <p>Először a falra, majd a földre pattan a labda, leesés nélkül.</p> <p><u>-Labdaütés társsal:</u> Egy, majd két-három méter távolságból a tanulók egymásnak ütik a labdát a talaj közbeiktatásával, majd a labda leesése nélkül:</p>	<p>A feladatnak megfelelően figyelembe kell venni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az ütő tartását, - mozgatásának irányát, nagyságát és gyorsaságát. <p>-A gyakorlatokból egyéni versenyen eldönteni ki lesz a bajnok.</p> <p>-A futással végzendő gyakorlatoknál váltóversenyeket tartani.</p> <p>A gyakorlatot:</p> <ul style="list-style-type: none"> -állóhelyzetből, -oldalazó /sasszé/ mozgással jobbról-balra, balról-jobbra, -mélységmozgással előre-hátra végezzük. <ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedés hajlított térdekkkel. - A labda irányítása. - Az ütés erőssége a célnak megfelelően. 	
--	--	--

<p>-tenyeressel, -fonákkal, -az oldalak váltogatásával. <u>-Gyakorlatok az asztal közbeiktatásával:</u> Egyszer az ütőn, egyszer az asztalon pattan a labda: -egyhelyben, -oldalazó /saszé/ járással az asztal körül vezetve a labdát 1 kör jobbra 1 kör balra tenyeres-fonák összekötéssel.</p> <p style="text-align: center;">TECHNIKAI ELEMEEK</p> <p style="text-align: center;">OKTATÁSA FIÚKNAK</p> <p>„A” <u>Adogatás:</u></p> <p>1./ Tenyeres gyors adogatás: <u>Menete:</u> -a labda feldobásának gyakorlása -a lábak állása az asztalhoz, viszonyítva, az ütő fogó kéz felőli láb kissé hátrább van, - a mozdulat árnyékolása.</p> <p><u>A mozdulat végrehajtása labdával:</u> -A szabályosan feldobott labda megütése egy „ölelő” mozdulattal úgy, hogy a labda először a saját, majd a másik térfélen pattanjon.</p> <p><u>Helyezési feladatok:</u> -fonák oldalról -fonákra helyezve - „ „ - középre „ - „ „ - tenyeresre „ -tenyeres oldalról- helyezve</p> <p>2./ Fonák gyors adogatás: <u>Menete:</u> - a labda feldobásának gyakorlása, - a lábak helyzete párhuzamos az asztallal, - a mozgás végrehajtása árnyékolással,</p>	<p>- A leírt gyakorlatokat versenyszerűen is végrehajtva.</p> <p>- A labdaérzékelési gyakorlatok kitűnő elsajátítása után lehet rátérni a technikai elemek oktatására.</p> <p>Az adogatás végrehajtásakor a következőket kell betartani: -A könyökből behajlított kar a test oldalvonalától, az asztal magasságából indul el és találkozik a feldobott labdával, majd az ellenkező váll magasságában áll meg az ütő. - A gyakorlásnál követelmény: - szabályos mozdulat, - a biztonság, - a pontosság.</p> <p>Az adogatás végrehajtásakor a következőket kell betartani: - kiindulóállás. - az ütő kiinduló helyzete (a behajlított alsókar vízszintes az asztal lapjával). - a feldobott labdát úgy ütjük meg, hogy az alsó kart könyökből az asztal középvonala felé körív mozgással vezetjük, miközben a csuklóval ráborítunk a labdára, amely először a saját, majd a</p>	
---	---	--

<p>- gyakorlása labdával.</p> <p><u>Helyezési feladatok:</u></p> <p>-fonák oldalról -fonákra helyezve</p> <p>- fonák „ - középre „</p> <p>- fonák „ - tenyeresre „</p> <p>„B” <u>Adogatás kezelése:</u></p> <p><u>Gyors adogatások kezelése egyszerű droppütéssel:</u></p> <p>Fonák droppal fonákra helyezve</p> <p>„ „ -középre „</p> <p>„ „ -tenyeresre „</p> <p>Tenyeres „ -tenyeresre „</p> <p>„ „ -középre „</p> <p>„ „ -fonákra „</p> <p><u>A tanult technikai</u></p> <p>A gyakorlatok jelölése:</p> <p>„A”= adogató játékos feladata</p> <p>„F” = fogadó játékos feladata</p> <p>„A” tenyeres gyors adogatás fonákra helyezve</p> <p>„F” fonák dropp fonákra helyezve</p> <p>- középre „</p> <p>- tenyeresre „</p> <p>„A” tenyeres gyors adogatás középre helyezve</p> <p>„F” fonák dropp középre helyezve</p> <p>-fonákra „</p> <p>-tenyeresre „</p> <p>„A” tenyeres gyors adogatás tenyeresre helyezve</p> <p>„F” tenyeres droppütés tenyeresre</p> <p>- középre</p> <p>- fonákra</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra</p>	<p>partner térfelén pattan le.</p> <p>- Az ütő a játzókéz vállmagasságában áll meg.</p> <p>Az egyszerű droppütés végrehajtásának követelményei:</p> <p>- Az ütőt az érkező labda elé tartjuk.</p> <p>- Az ütő a tetőponton, vagy kissé a tetőpont előtt találkozik a labdával.</p> <p>- Az ütőszög az érkező labdától függően alkalmazkodik úgy, hogy a labda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne menjen hosszúra, - ne menjen a hálóba, - ne legyen magas. <p><u>elemek összekötése:</u></p> <p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p> <p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p> <p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p> <p>- 1o sikeres gyakorlat után</p>	
---	---	--

<p>„F” fonák droppütés fonákra „F” fonák droppütés középre „F” fonák droppütés tenyeresre</p>	<p>feladatcsere.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás középre „F” fonák droppütés fonákra „F” fonák droppütés középre „F” fonák droppütés tenyeresre</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„F” tenyeres droppütés fonákra „F” tenyeres droppütés középre „F” tenyeres droppütés tenyeresre</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás tenyeresre</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„F” tenyeres droppütés tenyeresre</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„F” tenyeres droppütés középre</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„F” tenyeres droppütés fonákra</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„A” tenyeres gyors adogatás, a hely előre nem jelezve</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„F” droppütés az érkező labdától függően - fonákkal helyezve - tenyeresrel „</p>		
<p>„A” fonák gyors adogatás, a hely előre nem jelezve</p>	<p>- 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere.</p>	
<p>„F” droppütés az érkező labdától függően - fonákkal helyezve - tenyeresrel „</p>		
<p>„C” <u>Pörgetések:</u></p> <p>1./ Tenyeres pörgetés dropp-labdából: <u>Az oktatás menete:</u> - a lábak kiinduló helyzete, - a mozdulat árnyékolása, - a tenyeres pörgetés mozdulatának összekötése helyezkedéssel, -fonák oldalról /saszéval/középre -fonák oldalról „ tenyeresre,</p>	<p>A pörgetés végrehajtásának követelményei: -hajlított térdek, az ütőt tartó kéz felőli láb hátrább van, -az asztal magasságából induló ütő /párhuzamos az asztallal/ a tetőponton, vagy kissé a tetőpont előtt találkozik a labdával, -a mozdulat végrehajtásakor előre, az áll magasságában keresztbe irányuló „ölelő” mozdulatot hajtunk végre törzsfordítással és testsúly áthelyezéssel. A rávezető szakaszban</p>	

<p>-tenyeres oldalról „ középre, -középről „ fonákra.</p> <p>A gyakorlatot folyamatosan végezve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x tenyeres oldalra és vissza - 2x „ „ „ „ - 3x „ „ „ „ - 4x „ „ „ „ - 5x „ „ „ „ <p>„D” <u>Pörgetés kezelése droppolással:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonák dropp - Tenyeres dropp - A két oldal összekötése <p><u>A tanult technikai</u></p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” tenyeres pörgetés „ „A” megfogja a labdát</p> <p>„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik középre, tenyeres pörgetés fonákra helyezve „A” megfogja a labdát</p> <p>„A” fonák gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres pörgetés fonákra „A” megfogja a labdát</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyeresre pörget fonákra</p> <p>„A” fonák dropp fonákra „F” megfogja a labdát</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyeresre pörget fonákra helyezve „A” fonák dropp fonákra</p>	<p>lassú, az ütő-labda találkozásakor felgyorsul a mozdulat.</p> <p>Követelmény :</p> <ul style="list-style-type: none"> -a helyzetkedés /lábmunka/ harmonikus összekapcsolása a karmunkával /hajlított térdek!/. <p>A technikai elem végrehajtásának követelményei:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Az ütőt tartó kéz az asztalmagasság fölött várja a labdát. -Az érkező labdától függően megválasztott ütőszöggel eltaláljuk a labdát, majd szükség szerint finom oldalirányú mozdulatot hajtunk végre. <p><u>e l e m e k ö s s z e k ö t é s e :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1o sikeres gyakorlat után feladatcsere. -1o sikeres gyakorlat után feladatcsere. -A fogadó alapállásból sasszéval helyezkedik tenyeresre, térdhajlítás, pörgetés, testsúlyáthelyezés. -1o sikeres gyakorlat után csere. -Gyors kifordulás után a tenyeres pörgetéshez szükséges kiinduló helyzet felvétele, majd a tenyeres pörgetés végrehajtása. -1o sikeres gyakorlat után csere. - A technikai elemek szabályos végrehajtása. 	
--	---	--

<p>„F” folyamatosan tenyerest pörget fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>		
<p>„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik „majd tenyeres pörget fonákra „A” fonákkal droppol középre „F” folyamatosan tenyerest pörget fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- A lábmunka összekötése a technika végrehajtásával.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás egyenesen „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, majd folyamatosan tenyerest pörget egyenesen „A” folyamatosan fonákkal droppol egyenesre → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Az egyenes pörgetéshez jobban ki kell fordulni!</p>	
<p>„A” fonák gyorsadogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra helyezve „A” fonákkal droppol fonákra-középre „F” tenyerest pörget fonák ½ asztalról fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>A helyezkedés összekapcsolása a tenyeres pörgetéssel: - törzsfordítás, súlypont-áthelyezés a technika végrehajtásakor.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik a labdára tenyerest pörget fonákra „A” fonákkal droppol középre-egyenesen „F” tenyerest pörget tenyeres ½ asztalról fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Könnyed, túlmozgás nélküli lábmunka. - Szabályos technikai kivitelezés.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra „A” fonákkal droppol: -fonákra – középre, -fonákra-tenyeresre –középre, majd a gyakorlatot folyamatosan ismételni „F” tenyerest pörget 1x ½ aszta-</p>	<p>- A lábmunka biztosítsa az optimális kiinduló helyzetet a pörgetés végrehajtásához. - 5 percenként feladatcsere.</p>	

<p>lon, 1x egész asztalon folyamatosan</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyeres pörget folyamatosan fonákra „A” fonákkal droppol tetszés szerint fonák ½ asztalra → 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” fonák gyors adogatás tenyeresre „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, majd folyamatosan tenyeres pörget fonákra „A” fonákkal tetszés szerint droppol tenyeres ½ asztalra → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Minimum 10 tenyeres pörgetés elérése.</p> <p>- Minimum 10 tenyeres pörgetés elérése.</p>	
<p><u>Tenyeres pörgetés dropplabdából helyezési feladatok</u></p> <p>- fonák oldalról - fonákra - középre - tenyeresre</p> <p>- középről - középre - fonákra - tenyeresre</p> <p>- tenyeresről - fonákra - középre - tenyeresre</p>	<p>-A technikai elemek /pörgetés – droppolás/ végrehajtásának követelményei: - biztonság, - pontosság.</p>	
<p>Tenyeres pörgetés dropplabdából: -fonák oldalról tetszés szerint, - középről tetszés szerint helyezve, - tenyeresről „ „</p>	<p>- Irányítási és helyezkedési követelmények.</p>	
<p>Összetett gyakorlat:</p> <p>-Tenyeres 8-as pörgetés dropp labdából =</p> <p>„A” fonákkal droppol 2x fonák ½ asztalra fonákra- középre- fonákra-</p>	<p>- A tenyeres pörgetés végrehajtásakor a törzsfordítás, a testsúly-áthelyezés megvalósuljon.</p> <p>- Az ütő a labdával a tetőponton, vagy kissé előtte találkozzon.</p>	

<p>középre 2x tenyeres ½ asztalra tenyeresre- középre tenyeresre- középre „F” tenyereset pörget az érkező labdára helyezkedve → 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” fonák gyors adogatás középre „F” alapállásból helyezkedik „ folyamatosan tenyeres pörget fonákra helyezve „A” fonákkal droppol középre → 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” fonák gyors adogatás tenyeresre helyezve „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, folyama- tosan tenyeres pörget fonákra „A” fonákkal tenyeresre droppol → 5 percenként feladatcsere</p> <p><u>Fonák pörgetés tanulása</u> <u>dropplabdából:</u></p> <p>a./ <u>A technikai elem gyakorlása</u> <u>labda nélkül árnyékolással</u> Menete: - Kiinduló helyzet, - lábak állása, hajlított térdek, szembe állva az asztallal, - az alsókar párhuzamos az asztal lapjával, az ütő az asztallal hegyes szöveget zár be, - az alsókart könyökből az asztal középvonala felé körív formájában vezetjük, miköz- ben a csuklóval felgyorsítjuk az ütő és a labda találkozását.</p> <p>b./ <u>A technikai elem gyakorlása</u> <u>labdával:</u> Az asztalra ejtett labda pörgetése - fonák oldalra helyezve - középre „ - tenyeresre „</p> <p>Gyakorlása partnerrel:</p>	<p>- Szabályos technikai végrehajtás. - Minimum 1o folyamatos pörgetés.</p> <p>-Minimum 1o folyamatos pörgetés.</p> <p>A technika végrehajtásának szem- pontjai: - A labdát a tetőponton vagy kissé előtte találjuk el. - Az ütővel vékonyan húzunk rá a labdára. - A mozdulat végrehajtásakor a testsúly áthelyezése kifejező legyen. - Jobbkezeseknél ballábról-jobblábra, balkezeseknél pedig jobblábról- ballábra történjen.</p> <p>- A leírtak szerinti végrehajtás. - A mozdulat végrehajtása ne legyen gyors és merev. - Az ütő finoman találkozzon</p>	
--	--	--

<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra helyezve „F” fonák pörgetés fonákra „A” megfogja a labdát → 5 sikeres gyakorlat után csere</p> <p>„A” fonák gyors adogatás középre „F” helyezkedik az érkező labdára fonákot pörget fonákra „A” megfogja a labdát → 5 sikeres gyakorlat után csere</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásban várja a labdát fonákot pörget fonákra „A” fonák dropp a fonákra „F” megfogja a labdát és feladatcsere</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés fonákra 2x feladatcsere 3x „ 4x „ 5x „ „A” fonákkal droppol fonákra</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák pörgetés „A” fonákkal droppol fonákra → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>a labdával.</p> <p>- Szabályos végrehajtás.</p> <p>- Versenyszerűen gyakorolni!</p> <p>- Optimális kiinduló helyzet felvétele. - Testsúly áthelyezések. - A lábmunka és a karmunka harmonikus összekapcsolása. - Minimum 1o folyamatos pörgetés.</p>	
<p><u>A tanult technikai</u> - Tenyeres gyors adogatás - Fonák gyors adogatás - Tenyeres pörgetés - Fonák pörgetés - Fonák droppolás - Tenyeres droppolás</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák dropp fonákra-középre „F” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák + 2 tenyeres „ 3 fonák + 3 tenyeres „ fonákra helyezve</p>	<p><u>elemek összekötése:</u></p> <p>A feladat végrehajtásakor kiemelt figyelmet kell fordítani: - a technikai elem végrehajtásához szükséges optimális kiinduló- helyzetre, - a pörgetések biztos, pontos, szabályos végrehajtására.</p>	

<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák dropp 2 helyre: fonákra – tenyeresre „F” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 „ + 1 „ „ 3 „ + 1 „ „ → 5 percenként feladatcsere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Az oldalirányú helyezkedéseknél a láb kitámaszt, megállítja a mozgást. - Behajlított térdről indul a mozdulat, az ütő vékonyan találja el a labdát, a testsúly áthelyeződik a másik lábra. - Labdamenetenként minimum 10 pörgetés elérése. 	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” alapállásból kifordul tenyeresre pörget fonákra „A” fonák dropp középre majd 2 x a fonák oldalra „F” 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés /az elsőt kifordulással, a másodikat középre helyezkedve/ a fonák oldalra helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Követelmény a gyors kifordulás, térdhajlítás, és a törzsfordítással egyidejű testsúlyáthelyezés. - Labdamenetenként minimum 6 pörgetés elérése. 	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” 1 fonák + 3 tenyeres pörgetés a fonák oldalra helyezve „A” fonák dropp 1 x fonákra, majd tenyeresre – középre - tenyeresre helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Labdamenetenként minimum 8 pörgetés elérése. 	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák – tenyeres pörgetések 3 fonák + 3 tenyeres fonákra 2 fonák + 2 tenyeres „ 1 fonák + 1 tenyeres „ „A” fonák dropp a pörgető játékos feladatának megfelelően → 5 percenként feladatcsere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Labdamenetenként minimum 10 pörgetés elérése. 	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra fonák dropp tetszés szerint helyezve „F” az érkező labdának megfelelően pörgetést alkalmaz fonákra helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>Követelmény mindkét fél részéről:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a biztonság, - a pontosság. - Labdamenetenként minimum 6 pörgetés végrehajtása. 	
<p>„A” gyors adogatás fonákra „F” az érkező labdának megfelelően pörgetést alkalmaz tenyeresre helyezve</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A lábmunka harmonikus összekapcsolása a pörgetések végrehajtásával. 	

<p>„A” tenyeres dropp tetszés szerint helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Labdamentenként minimum 6 pörgetés végrehajtása.</p>	
<p>„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák pörgetés szabadon helyezve /egy-egy kifordulás tenyeres pörgetés/ „A” az érkező labdának megfelelően fonákra droppol → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- A kifordulások gyorsak legyenek, a fonák pörgetéseket taktikusan helyezze a sarkokról középre, majd a sarkok irányába. - Labdamentenként minimum 8 pörgetés elérése.</p>	
<p>„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres pörgetés szabadon helyezve „A” csak a tenyeresre droppol → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- A droppoló játékos igyekezzen laposan droppolni. - A pörgető játékos minden pörgetés előtt a lehető legjobb kiinduló lábállást vegye fel. - Minimum 10 pörgetés elérése.</p>	
<p>„A” gyors adogatás szabadon helyezve, droppol szabadon helyezve „F” pörgetést alkalmaz szabadon helyezve → 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Minimum 5 pörgetés elérése.</p>	
<p><u>A tanult technikai elemek gyakorlása adogatógéppel:</u></p>		
<p>1./Tenyeres pörgetés dropp labdából fonák oldalról fonákra helyezve 30 mp.-40 mp.-50 mp.-60 mp.-cserével</p>	<p>-A gyakorlatok végrehajtásánál lehetőség adódik a hibák kijavítására.</p>	
<p>2./Fonák pörgetés dropp labdából 30mp. fonákra helyezve – cserével</p>	<p>- Helyezkedés: a lábak kiinduló helyzete az adott technikai-elem végrehajtásához. - az ütő kiinduló helyzete, - a rávezető szakasz, - az ütő – labda találkozása, - kivezető szakasz, - a mozdulat befejező pontja, ahol az ütő megáll.</p>	
<p>3./Tenyeres pörgetés dropp labdából fonák oldalról 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 2 „ 2 „ 2 „ 1 „ 1 „ 1 „ 30 mp.-40 mp.-50 mp.-60 mp.-cserével</p>		
<p>4./Fonák pörgetés dropp labdából 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre</p>	<p>- A gyakorlatok célja: - a biztonság fokozása, - a pontosság növelése,</p>	

<p>4o mp. cserével</p> <p>5./Tenyeres pörgetés dropp labdából középről 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 2 „ 2 „ 2 „ 1 „ 1 „ 1 „ 3o mp.-4o mp.-5o mp.-6o mp.- cserével</p> <p>6./Fonák pörgetés dropp labdából szabadon helyezve 5o mp. -cserével</p> <p>7./Tenyeres pörgetés dropp labdából tenyeresről 3 fonákra-3 középre- 3 tenyeresre 2 „ 2 „ 2 „ 1 „ 1 „ 1 „</p> <p>8./1 fonák + 1 tenyeres pörgetés dropp labdából 2 helyről 3o mp.-45 mp.-6o mp.- cserével</p> <p>9./Tenyeres pörgetés dropp labdából, fonák ½ asztról 3o mp.-45 mp.-6o mp.- cserével</p> <p>1o./ Tenyeres pörgetés dropp labdából tenyeres ½ asztról 3o mp.- 45 mp.-6o mp.- cserével</p> <p>11./ Fonákra kapott dropp labdát fonákkal pörgeti szabadon helyezve, tetszés szerint kifordul, tenyereset pörget szabadon helyezve</p> <p>-A tanult technikai-elemek edzővel, vagy képzett játékossal való gyakorlása</p>	<p>- a mozgás koordináció magasabb szintre emelése, - a lábmozgás és a karmozgás harmonikus összekapcsolása, - a fokozottabb terhelés melletti szabályos technikai kivitelezés.</p> <p>- A gyakorlatok végrehajtása az előző követelményekben leírtak figyelembevételével történik.</p>	
--	---	--

<p>meggyorsítja a tanulók fejlődését. Kevesebb hibát vétenek, folyamatosabb a gyakorlás, a hibajavítás azonnal megtörténhet.</p> <p><u>FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMÉKBŐL:</u></p> <p>a./ <u>Tenyeres pörgetés droppból:</u> - fonákról - fonákra helyezve - középről - „ „ - tenyeresről - „ „ - tenyeresről - tenyeresre „ - tenyeresről - középre „ - fonák 1/2 asztalról „ - tenyeres 1/2 asztalról „</p> <p>b./ <u>Fonák pörgetés droppból:</u> - fonákról - fonákra helyezve - fonákról - középre „ - fonákról - tenyeresre „ - fonákról - fonákra -középre „ - fonákról - fonákra-tenyeresre „</p> <p>c./ <u>Kétoldali pörgetések összekötése droppból:</u> - 1 fonák + 1 tenyeres - 1 fonák + 2 tenyeres /kifordulással/ - 3 fonák + 1 tenyeres - 2 fonák + 1 tenyeres - 1 fonák + 1 tenyeres - 1 fonák + 3 tenyeres - 1 fonák + 2 tenyeres - 1 fonák + 1 tenyeres</p> <p><u>Technikai elemek oktatási anyaga 7-8-éves LÁNYOK részére:</u></p> <p>„A” ADOGATÁSOK: -Fonák alulnyesett adogatás</p>	<p><u>É r t é k e l é s:</u></p> <p>1./ Gépnél 1 perc alatt 60-as sebességnél max. 5 hiba. 2./ Edzővel, vagy haladó játékosal 5 kísérlet, min. 10-es átlag. 3./ Tanulók egymással 5 kísérlet min. 7-es átlag.</p> <p><u>É r t é k e l é s:</u></p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt 60-as sebességnél max. 10 hiba. 2./Edzővel, vagy haladó játékosal 5 kísérlet, min. 9-es átlag. 3./Tanulók egymással 5 kísérlet, min. 6-os átlag.</p> <p><u>É r t é k e l é s:</u></p> <p>1./ Gépnél 1 perc alatt 60-as sebességnél max. 15 hiba. 2./ Edzővel, vagy haladó játékosal 5 kísérlet, min.8-as átlag. 3./ Tanulók egymással 5 kísérlet, min. 6-os átlag.</p>	
---	--	--

<p>-Tenyeres gyors „ -Fonák gyors „ -Tenyeres alulnyesett „</p> <p>„B” ADOGATÁSOK FOGADÁSA:</p> <p>-Fonák alulnyesett adogatást fonák nyeséssel -Tenyeres gyors adogatást tenyeres – fonák kontrával -Fonák gyors adogatást fonák – tenyeres kontrával -Tenyeres alulnyesett adogatást tenyeres- fonák nyeséssel</p> <p>„C” KONTRA-ÜTÉSEK:</p> <p>-Tenyeres kontra -Fonák kontra -Tenyeres- fonák kontra összekötés</p> <p>„D” LABDATARTÁS:</p> <p>-Fonák labdatartás -Tenyeres labdatartás -Fonák- tenyeres labdatartás összekötése</p> <p><u>A labdaérzéklet fejlesztő gyakorlatok azonosak a fiúkéval</u></p> <p>Fonák nyesett adogatás</p> <p>a./ Gyakorlása labda nélkül: - a mozdulat árnyékolása, - a labda feldobásának és elkapásának gyakorlása, - a lábak állása</p> <p>b./ Gyakorlása labdával - az asztalra ejtett labda áttolása a másik térfélre, feladatcsere - szabályos adogatással végrehajtva, oldalazó sasszé mozgással összekötve feladatcsere</p>	<p>A technika végrehajtásának követelményei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kis terpeszállás, a labdát feldobó kéz felé kissé elfordulunk, a test- súly a labdát feldobó kéz felőli lábról átkerül a másikra, miközben az adogató mozgást végrehajtjuk. - A kar a test előtt behajlítva van, az ütőt kb.45 fokos szögben kifor- dítva tartjuk. - Az ütőt előre és lefelé irányítva kis körívben vezetjük az asztal középvo- nala felé, a labdával a tetőponton, vagy kissé utána a leszállóágon találkozik, a labda alsó körívénél végezve a nyeső mozdulatot. 	
---	---	--

<p>c./ Szabályos adogatás, a fogadó visszanyesi, az adogató megfogja a labdát és ismétli a feladatot a labda helyezésével, a fogadó fél helyezkedik az érkező labdára</p> <p>Gyakorlatok a fonák nyesett adogatás, és a fonák labdatartás összekötésével:</p> <p>„A” fonák nyesett adogatás fonákra helyezve „F” fonák nyesés fonákra „A” fonák nyesés fonákra „F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>„A” fonák nyesett adogatás fonákra helyezve „F” fonák nyesés középre „A” helyezkedik, fonák nyesés középre „F” fonák nyesés fonákra „A” fonák nyesés fonákra „F” megfogja a labdát és csere</p> <p>„A” fonák nyesett adogatás „F” fonák nyesett fogadás „A”-„F” fonák labdatartás mindkét fél részéről</p> <p>„A” fonák nyesett adogatás „F” fonák nyesés fonákra - középre „A” fonákra helyezi a labdát - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” fonák nyesett adogatás „F” fonák nyesés 3 fonákra - 1 középre 2 fonákra - 1 középre 1 fonákra - 1 középre majd a feladatot előlről ism. „A” csak a fonákra nyesi a labdát - 5 percenként feladatcsere</p>	<p>Követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szabályos adogatás. - A lábmozgás összekötése a technikai végrehajtással. - Vékonyan találkozik az ütő a labdával. <p>-Biztonság, pontosság növelése.</p> <p>-Hosszú labdamenetek /3o-4o/ elérése.</p> <p>-Minimum 2o-3o érintéses labdamenetek.</p> <p>-Minimum 2o-25 érintéses labdamenetek.</p> <p>-Minimum 15-2o érintéses labdamenetek.</p>	
---	--	--

<p>„A” fonák nyesett adogatás „F” fonákkal tetszés szerint helyezi a labdát fonák ½ asztalra „A” csak a fonákra nyesi a labdát - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” fonák nyesett adogatás „F”-„A” tetszés szerint helyezi a labdát fonák ½ asztalra</p> <p>„A”– „F” mindkét fél részéről fonák labdatartás fonák ½ asztalra, amikor kedvező /rövid/ labda érkezik, rövid ejtés mindkét fél részéről, majd éles hosszú nyeséssel folytatódik a gyakorlat</p> <p>Tenyeres gyors adogatás tanulása</p> <p style="text-align: center;">Menete</p> <ul style="list-style-type: none"> -A labda feldobásának gyakorlása az asztal mellett. - A lábak állása – az ütőt fogó kéz felőli láb kissé hátrább van. - Tenyeres kontra mozdulatának árnyékolása: <ul style="list-style-type: none"> - a könyökből behajlított kar a test oldalvonalától, az asztal magasságából indul el, majd egy ölelő mozdulathoz hasonlóan megy keresztbe az ellenkező váll irányába. <p>Gyakorlása labdával:</p> <p>„A” tenyeres gyors adogatást ad</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeresre - középre - fonákra <p>„F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>„A” fonák oldalról kifordulva tenyeres gyorsat adogat</p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákra helyezve - középre 	<p>-Minimum 15 érintéses labdamenetek.</p> <p>-Minimum 10-15 érintéses labdamenetek.</p> <p>- Szabályos adogatás.</p> <p>- A mozdulat végrehajtásakor testsúlyáthelyezés.</p> <p>- Az ütővel úgy ráfordítani a labdára, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"> - ne menjen a hálóba a labda, - ne legyen magas a labda, - a másik térfélen asztalt érjen, - a megjelölt helyre menjen. 	
---	---	--

<p>- tenyeresre „ „F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>- Tenyeres gyors adogatás mindkét fél részéről szabadon helyezve.</p> <p>Tenyeres kontraütés:</p> <p>- Kiinduló állás: kényelmes, laza terpeszállás, az ütőt tartó kéz- felőli láb hátrább helyezkedik el a testsúly erről a lábról – a moz- dulat végrehajtásakor átkerül az ellenkező lábra. Az asztaltól való távolság a tanuló magasságától függ.</p> <p>- Az ütő vezetése azonos a tenyeres gyors adogatásával, a felszálló-ágon, vagy a tető- ponton találkozik a labdával.</p> <p>Gyakorlása labdával: „A” tenyeres gyors adogatás tenyeresre helyezve „F” tenyeres kontraütés „A” tenyeres kontraütés „F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>- Tenyeres gyors adogatás után folyamatos tenyeres kontraütés mindkét fél részéről tenyeresre helyezve.</p> <p>„A” fonák oldalon kifordul tenyeres gyors adogatást ad a fonák oldalra „F” alapállásból kifordul folya- matos tenyeres kontrát üt a fonák oldalra helyezve „A” folyamatosan tenyeres kontrázik a fonák oldalra, - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres gyors adogatást ad középre, majd 2 helyre középre - tenyeresre irányítja a tenyeres kontrát</p>	<p>- Optimális kiindulóhelyzet.</p> <p>- A tanultak szerinti ütővezetés testsúly áthelyezéssel.</p> <p>- A lábmozgás és az ütővezetés hibáinak kijavítása.</p> <p>- Labdamenetenként 3o-5o ütést /fejenként/ elérni.</p> <p>- Gyors kifordulás, a mozdulat végrehajtásakor törzsfordítás testsúly áthelyezéssel.</p> <p>- Labdamenetenként 3o-5o ütést /fejenként/ elérni.</p> <p>- Labdamenetenként 2o-4o ütés /fejenként/ elérése.</p>	
--	--	--

<p>„F” tenyerest kontrázik 2 helyről középre helyezve a labdát, -5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres gyors adogatás fonákra helyezve, majd tenyerest kontrázik fonák ½ asztalra szabadon helyezve</p> <p>„F” alapállásból kifordul tenyerest kontrázik fonák ½ asztalról tenyeresre helyezve, - 5 percenként feladatcsere</p> <p>- Tenyeres kontra mindkét fél részéről fonák ½ asztalról szabadon helyezve.</p> <p>- Tenyeres kontra mindkét fél részéről tenyeres ½ asztalról szabadon helyezve.</p> <p>„A” tenyeres kontra tenyeres ½ asztalról egyenesen helyezve</p> <p>„F” kifordul tenyerest kontrázik, fonák ½ asztalról egyenesen helyezve</p> <p>Fonák gyors adogatás menete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lábak kiinduló helyzete. - Az ütő helyzete a könyökből behajlított alsó kar vízszintes az asztal lapjával, az asztal magasságában helyezkedik el. - A feldobott labdát úgy ütjük meg, hogy az alsó kart könyökből előre az asztal közép-vonala felé körív mozgással vezetjük, miközben a csuklóval ráborítunk a labdára. - Az ütő elől, a játészó kéz vállmagasságában áll meg. - Gyakorlása árnyékolással. <p><u>Gyakorlása partnerrel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonák gyors adogatás mindkét 	<ul style="list-style-type: none"> - Labdamentenként 2o-4o ütés /fejenként/ elérése. - Pontra való játék, pontonként adogatás – csere. - Pontra való játék, pontonként adogatás - csere. - Pontra való játék, játszmánként feladatcsere. - Szabályos adogatás. - Követelmény: - biztonság, - pontosság, 	
--	---	--

<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák kontraütés „ „A” fonák kontraütés „ „F” megfogja a labdát és csere</p>	<p>- Fonák kontraütés gyakorlása 4o-5o folyamatos ütés eléréséig.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatos fonák kontraütés „F” folyamatos fonák kontraütés fonákra helyezve labdamentenként adogatás - csere</p>		
<p>Fonák kontraütés összekötése tenyeres kontraütéssel</p>		
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatos fonák kontra, fonákra- középre helyezve „F” 1 fonák, 1 tenyeres kontraütés fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Az oldalsváltás után az optimális kiinduló helyzet felvétele. - A lábmozgás harmonikus össze- kötése a technikai végrehajtással.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatos fonák kontra középre-tenyeresre helyezve „F” 1 fonák, 1 tenyeres kontra fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Labdamentenként /fejenként/ 2o-25 ütés elérése. - Labdamentenként /fejenként/ 2o-25 ütés elérése.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák kontra fonákra-tenyeresre helyezve „F” 1 fonák, 1 tenyeres kontra fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Labdamentenként /fejenként/ 2o ütés elérése.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra fonák kontra: 3 fonákra - 1 középre 2 „ - 1 tenyeresre 1 „ - 1 középre „F” az érkező labdának megfele- lően kontraütést hajt végre fonákra helyezve</p>	<p>- Labdamentenként 15 ütés /fejenként/ elérése.</p>	
<p>„A” fonák gyors adogatás fonákra folyamatosan fonákkal üt a fonák oldalra</p>	<p>- Labdamentenként 1o ütés</p>	

<p>„F” folyamatos fonák kontra, a megfelelő labdára kifordul tenyeresrel kontrázik a fonák oldalra</p> <p>„A” kifordulásakor lefordít a tenyeres oldalra, majd a gyakorlat kezdődik előlről - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra fonák kontra szabadon helyezve</p> <p>„F” az érkező labdának megfelelően kontraütést hajt végre fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra, tenyeres, vagy fonák kontra szabadon helyezve</p> <p>„F” az érkező labdától függően kontrázik középre helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra tenyeresrel kontrázik szabadon helyezve</p> <p>„F” az érkező labdától függően kontrázik tenyeresre helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>- Gyors adogatás - mindkét fél részéről kontraütés szabadon helyezve Pontonként adogatás – csere.</p> <p>Tenyeres nyesett adogatás tanulás menete</p> <ul style="list-style-type: none"> - viszonylag szűk terpeszállás, - az asztalhoz viszonyítva az ütőt tartó kéz felé a törzs elfordul, - az ütőt fogó kar könyökben hajlított, a csukló hátrafelé feszül, - a mozdulat nagyjából a váll magasságából indul el, az ütő a labda alsó ívét találja el majd előre és keresztirányú 	<p>/fejenként/ elérése.</p> <p>- Labdamentenként 10 ütés elérése.</p> <p>- Labdamentenként 10 ütés elérése.</p> <p>- Játszmákat játszani, 2 pontonként adogatás – cserével.</p>	
--	---	--

<p>mozgást végzünk.</p> <p><u>Gyakorlása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - labda nélkül árnyékolással, - labdával, a szabályos adogatásnak megfelelően, társsal. - Az egyik fél adogat, a másik megfogja a labdát és csere. - Tenyeres nyesett adogatások helyezési feladatokkal: <ul style="list-style-type: none"> - tenyeresre helyezve - középre „ - fonákra „ <p><u>Tenyeres labdatartás /nyesés/ tanulása</u></p> <p style="text-align: center;">Menete</p> <ul style="list-style-type: none"> - mindkét láb térdben és bokában behajlik, kissé jobb felé /jobbkezes/ elfordulunk, a testsúly a jobb lábon van - az alkar vízszintes az asztal lapjához viszonyítva, az ütő hátrafelé dől, a mozdulat ebből a helyzetből, az asztal magasságából indul el, az ütő lapja a labda alsó ívét találja el, majd a test előtt az asztal felezővonalára felé mozog és áll meg. <p><u>Rávezető gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - árnyékolás, - gumikerék hajtása. <p><u>Gyakorlása:</u></p> <p>„A” tenyeres nyesett adogatás „F” tenyeres nyesés „A” tenyeres nyesés „F” megfogja a labdát, csere</p> <p>„A” tenyeres nyesett adogatás a fonák oldalról - tenyeresre - középre „F” alapállásból helyezkedik az érkező labdára, majd</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Az adogatás végrehajtásakor a láb és a karmozgás harmonikus együttműködésére kell törekedni. - A technikai elem végrehajtásánál kiemelt figyelmet kell fordítani: <ul style="list-style-type: none"> - a test súlypontjának áthelyezésére a mozdulat végrehajtásával egyidőben, - a kiinduló helyzetből lassan vezetjük az ütőt a labdára, majd a találkozáskor kissé felgyorsul, az ütő szinte alá vág a labdának. - Labdamenetenként 20-30 nyesés elérése /fejenként/. - Labdamenetenként 20-25 nyesés elérése / fejenként / 	
--	--	--

<p>tenyeressel visszanyesi, és felveszi a kiinduló helyzetet - 5 percenként feladatcsere - mindkét fél részéről tenyeres labdatartás, labdamentenként adogatás – csere.</p> <p>Fonák és a tenyeres labdatartás /nyesés / ö s s z e k ö t é s e :</p> <p>„A” nyesett adogatás fonákra, fonák nyesés fonákra -tenyeresre helyezve „F” 1 fonák + 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve -5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” nyesett adogatás fonákra, fonák nyesés fonákra – középre „F” két fonák nyesés helyezkedéssel középre, vagy 1 fonák – 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” nyesett adogatás tenyeresre, fonák nyesés tenyeresre - középre „F” két tenyeres nyesés helyezkedéssel középre, vagy 1 tenyeres – 1 fonák nyesés fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” nyesett adogatás, fonák nyesés szabadon helyezve „F” az érkező labdának megfelelően nyesi vissza a labdát - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” nyesett adogatás, tenyeres nyesés szabadon helyezve „F” az érkező labdának megfelelően nyesi vissza a labdát tenyeresre helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>- Nyesett adogatás, az érkező labdától függően mindkét fél</p>	<p>- Labdamentenként 20-30 nyesés elérése.</p> <p>- Labdamentenként 20-30 nyesés elérése.</p> <p>- Labdamentenként 15-20 nyesés elérése.</p> <p>- Labdamentenként 15-20 nyesés elérése.</p> <p>- A helyezkedés és a technikai elem végrehajtása harmonikus összhangban valósuljon meg. - Minimum 10-15 nyesés elérése.</p> <p>1./ Gépnél 1 perc alatt 60-as sebesség /maximum: 4-6 hiba/</p>	
---	--	--

<p>nyesi a labdát – fonákkal, vagy tenyeresrel - szabadon helyezve.</p> <p>FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMÉKBŐL 7-8 – éves L Á N Y O K N A K</p> <p>a./ <u>Tenyeres kontraütés:</u> - tenyeresről - tenyeresre - középről - fonákra -tenyeresre - tenyeres ½ asztalról - fonákra - fonák ½ asztalról - fonákra</p> <p>b./ <u>Fonák kontraütés:</u> - fonákról - fonákra helyezve - fonákról - fonákra - középre - fonákról - fonákra - tenyeresre - fonák ½ asztalról - fonákra</p> <p>c./ <u>Kontraütések összekötése:</u> - 1 fonák + 1 tenyeres - fonákra - 1 fonák + 2 tenyeres /kifordulás/ - 3 fonák + 1 tenyeres 2 fonák + 1 tenyeres 1 fonák + 1 tenyeres - 1 fonák + 3 tenyeres 1 fonák + 2 tenyeres 1 fonák + 1 tenyeres</p> <p>III./ TAKTIKA - A taktika jelentősége, szerepe az asztalitenisz játékban. - Egyszerű taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával. - Kontraütések taktikai megoldásai. - Pörgetések /droppból/ taktikai megoldásai. - Nyesések taktikai megoldásai.</p> <p>IV./ ELMÉLET - Az asztalitenisz története a kezdet kezdetén. - Az edzéssel kapcsolatos tudnivalók. - Alapvető egészségügyi ismeretek. - A labda röppályája.</p>	<p>2./ Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet átlaga: 15-25 sikeres/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet átlaga: 10-20 sikeres/</p> <p>1./ Gépnél 1 perc alatt 60-as sebesség /maximum: 3-5 hiba/ 2./ Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet átlaga: 25-30 sikeres/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet átlaga: 15-25 sikeres/</p> <p>1./ Gépnél 1 perc alatt 60-as sebesség /maximum: 5-8 hiba/ 2./ Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet átlaga: 20-25 sikeres/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet átlaga: 10-15 sikeres/</p> <p>- A labda tudatos irányítása, a partner oldal, és mélységmozgásra kényszerítése. - Különböző „falsok” alkalmazása.</p> <p>- A partner gyengébb oldalának következetes megjátszása.</p> <p>- Váratlan oldalváltások.</p> <p>- Rövid és hosszú nyesések alkalmazása</p> <p>- Ismerje az asztalitenisz eredetét. Kezdeti időszak felszerelései: ütő, labda, és asztal. - Ismerje az asztalitenisz magyarországi megjelenését. - A felszerelés gondozása, tisztántartása. - Tisztálkodás, öltözködés, étkezés. - Felszállóág - tetőpont - leszállóág.</p> <p>- Előre- hátra-oldal irányú forgások.</p> <p>- A ragasztással kapcsolatos tudnivalók. - El tudja mondani a technikai elem</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - A labda mozgásirányai. - Az ütőborítás cseréje. - A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása. <p>V./ VERSENYEZTETÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanult technikai elemekből havonta háziverseny rendezése. 	<p>végrehajtásának fázisait.</p>	
--	----------------------------------	--

Évfolyam: 3-4.

Korosztály: újonc

Cél:

- A korosztálynak megfelelő általános fizikai képességek kialakítása.
- A keringési és légzési szervek továbbfejlesztése, oxigén hiány nélküli aerob körülmények között.
- A tanult technikai elemek követelményszerinti elsajátítása. Stílus kialakítása a tanuló képességeinek figyelembevételével – támadó asztalközeli, vegyes – kissé hátrábról,
- védekező – a játéktér minden pontjáról való játék.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I./KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>1./ <u>Állóképesség fejlesztés</u></p> <p>- Tartós futás egyéni iramban legalább 7-8 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül.</p> <p>- Futás összetett feladatokkal - sarok-emelés, térdemelés, felugrások.</p> <p>- Futás iram – és irányváltoztatással párokban végzett együttes feladatokkal – jelre helycsere, társ körbefutása, stb.</p> <p>- Futás akadálypályán, az akadályok számának és magasságának változtatásával – babzsák, medicinlabda, pad, zsámoly, stb.</p> <p>2./ <u>Gyorsaság fejlesztés</u></p> <p>- Gyorsfutás 25-60 m-en.</p> <p>- Futás sarok- és térdemeléssel.</p> <p>- Futás a lépéshossz változtatásával.</p> <p>- Futás karikából-karikába történő lépéssel.</p> <p>- Futások akadályok felett.</p> <p>- Futás cikk-cakkban.</p> <p>- Futószökkenésből átmenet gyorsfutásba.</p> <p>3./ <u>Reakció – és cselekvésgyorsaság fejlesztés</u></p> <p>- Reagálás vezényszóra, jelekre</p>	<p>- Legyen képes 7 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni.</p> <p>- Az összetett futó feladatok pontos végrehajtása.</p> <p>- A 2000 m-es futás követelménye.</p> <p>Fiú: 8,2 - 15,3 perc Lány: 8,5 - 18,0 „</p> <p>- 60 m-es síkfutás teljesítése:</p> <p>Fiú: 8,2 - 15,0 mp. Lány: 8,2 - 15,5 mp.</p> <p>- A rajtok minél rövidebb</p>	

<p>mozgás közben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indulások különböző testhelyeztekből 5, 10, 15 m-en. - Futás körben jelre különböző feladatok végrehajtása – irányválttatás, felugrás, megállás, valamilyen testhelyzet felvétele. - Átfutások társak által hajtott ugrókötél alatt – egyénileg és társsal is. <p>4./ <u>Erőfejlesztés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kar-, has-, hát-, oldal – és láb-izom erősítő gyakorlatok. - 4-8 ütemű szabad – és kéziszer gyakorlatok – ugrókötél, medicinlabda /1 – 2 kg-os/, kézisúlyzó 1 kg-os, pad, zsámoly. - Guggolótámaszban lábmozgások, karmozgások – kézzel lépegetés előre és vissza. - Fekvőtámaszban kar – és lábmozgások helyben, oldalra, mellső és hátsó fekvőtámaszok. - Kúszó-, mászó feladatok szerek igénybevételével is – padon, zsámolyon stb. - Hanyattfekvésben hasizom erősítés szerek felhasználásával medicinlabda, kézisúlyzó stb. - Ülésben, hanyattfekvésben láb – és törzsemelések előre, oldalra. - Oldalon fekvésben láb-, és törzsmozgások. - Hason fekvésben kar-, törzs– és lábemelések. - Állásban, guggolásban szökdelések helyben, mozgás közben, és szerek felhasználásával. <p>5./ <u>Ügyesség- fejlesztés</u></p> <p>a./ Általános</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindkét oldali végtag fejlesztése. - Dobások különböző méretű labdákkal egy, és két kézzel, különböző dobásmódokkal - alsó, ill. felső -, a dobás irányával szemben, vagy 	<p>idő alatti végrehajtása.</p> <p>- A különböző izomcsoportok teherbíró képességének fokozatos növelése.</p> <p>- A motoros próbák követelménye.</p> <p>- Legyen képes különböző méretű labdákkal a kijelölt távolságra és célra 6 kísérletből minimum 3-szor helyes találatot elérni .</p>	
---	--	--

<p>oldalt elhelyezkedve.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dobások távolba, célba, mozgó tárgyra – helyből, ill. mozgásból. - Labdapattogatás helyben különböző testhelyzetekben. <p>b./ Speciális</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pingpongütővel és labdával végzett gyakorlatok jobb és bal kézzel egyaránt. - Párban – az egyik irányít a párja utánozza a feladatokat. - Pingponglabdát az ütővel célba ütni - fonák és tenyeres oldallal. - Ezenkívül a 7-8 évesek gyakorlatainak pontosabb és magasabb szinten való végrehajtása. <p><u>6./Izületi mozgékonyosság -fejlesztés izomnyújtás és lazítás</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyújtó – és lazító hatású szabadgyakorlatok – statikus és dinamikus - mozgásokkal. - A gyakorlatok megegyeznek a 7-8 éves korosztálynál leírtakkal! <p><u>7./ Testnevelési játékok</u></p> <p>FOGÓJÁTÉKOK</p> <p>Megegyezik a 7-8 éves korosztálynál leírtakkal .</p> <p>EGYÉB JÁTÉKOK</p> <ul style="list-style-type: none"> - tűz, víz, repülő - fekete – fehér - „őrbácsi” - számolylabda - labdacica különböző testhelyzetekből - célbadobó versenyek - sor – és váltóverseny - szabadulás a labdától - valamint a 7-8 éveseknél tanult játékok. 	<ul style="list-style-type: none"> - Az izomzat nyújthatóságának és az ízületi mozgékonyosság határának növelése. <p style="text-align: center;">- Alakuljon ki a játék irányítására való törekvés.</p>	
---	--	--

<p>8./ <u>Teljesítménymérés, értékelés</u></p> <p>a./ Aerob állóképesség mérése</p> <p>1. Cooper-teszt /m/</p> <p>2. 2000 m-es futás /perc/</p> <p>b./ Motorikus próbák</p> <p>1. Helyből távolugrás /cm/</p> <p>2. Egykezes labdalökés /m/ - /2kg/</p> <p>3. Kétkezes dobás hátra „ „</p> <p>4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás-nyújtás /db./</p> <p>5. Hanyattfekvésből felülés /db-perc/</p> <p>6. Hasonfekvésből törzsemelés 1 perc/db</p> <p>7. 4 ütemű fekvőtámasz 1perc/db</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található.</p> <p>c./ Speciális felmérő és gyakorló feladatok</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található.</p> <p>A feladatok végrehajtása a 7-8 éves korosztálynál leírtakkal azonos.</p> <p>II./ TECHNIKA</p> <p><u>A tanult technikai elemek ismétlése (FIÚK)</u></p> <p>A/ ADOGATÁS</p> <p>- Tenyeres „gyors” adogatás</p> <p>- Fonák „ „</p> <p>B/ FOGADÁS</p> <p>- Tenyeres egyszerű droppal</p> <p>- Fonák „ „</p> <p>C/ PÖRGETÉS</p> <p>- Tenyeres pörgetés dropp labdából</p> <p>- Fonák pörgetés dropp labdából</p>	<p>Fiú: 1300 m /min./ - 2700 m /jó/ Lány: 1200 m „ - 2400 m /jó/</p> <p>Fiú: 15,30 / min./- 8,20 / jó / Lány: 18,00 „ - 8,50 „</p> <table border="0"> <tr> <td>Fiú:</td> <td>Lány:</td> </tr> <tr> <td>130 - 190 cm</td> <td>120 - 180 cm</td> </tr> <tr> <td>3,00 - 8,00 m</td> <td>3,00 - 5,50 m</td> </tr> <tr> <td>3,00 - 7,50 m</td> <td>3,00 - 6,00 m</td> </tr> <tr> <td>12 - 25 db</td> <td>10 - 16 db</td> </tr> <tr> <td>25 - 32 db</td> <td>18 - 25 db</td> </tr> <tr> <td>22 - 35 db</td> <td>22 - 35 db</td> </tr> <tr> <td>18 - 22 db</td> <td>15 - 22 db</td> </tr> </table> <p>Az ismételt technikai elemek biztosabb, pontosabb, magasabb szinten való végrehajtása.</p>	Fiú:	Lány:	130 - 190 cm	120 - 180 cm	3,00 - 8,00 m	3,00 - 5,50 m	3,00 - 7,50 m	3,00 - 6,00 m	12 - 25 db	10 - 16 db	25 - 32 db	18 - 25 db	22 - 35 db	22 - 35 db	18 - 22 db	15 - 22 db	
Fiú:	Lány:																	
130 - 190 cm	120 - 180 cm																	
3,00 - 8,00 m	3,00 - 5,50 m																	
3,00 - 7,50 m	3,00 - 6,00 m																	
12 - 25 db	10 - 16 db																	
25 - 32 db	18 - 25 db																	
22 - 35 db	22 - 35 db																	
18 - 22 db	15 - 22 db																	

<p>- A két oldal összekötése</p> <p>D/ DROPPÜTÉS</p> <p>- Pörgetés kezelése:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákkal, ~ tenyeresrel, ~ összekötéssel. <p><u>A/ ADOGATÁS</u></p> <p>- Tenyeres alulnyesett hosszú</p> <p>- Tenyeres alulnyesett rövid</p> <p>- Fonák alulnyesett hosszú</p> <p>- Fonák alulnyesett rövid</p> <p><u>Adogatások gyakorlása</u></p> <p>- Tenyeres hosszú adogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákra, ~ középre, ~ tenyeresre. <p>- Fonák alulnyesett hosszú adogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákra helyezve ~ középre „ ~ tenyeresre „ <p>- Tenyeres alulnyesett rövid adogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákra helyezve ~ középre „ ~ tenyeresre „ <p>- Fonák alulnyesett rövid adogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákra helyezve ~ középre „ ~ tenyeresre „ <p><u>B/ ADOGATÁSOK FOGADÁSA</u></p> <p><u>Hosszú nyesett adogatásokat</u></p> <p><u>Tenyeres előkészítő pörgetéssel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákra helyezve ~ középre „ ~ tenyeresre „ <p><u>Fonák előkészítő pörgetéssel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ~ fonákra helyezve ~ középre „ ~ tenyeresre „ 	<p>Az adogatások végrehajtásának technikája megegyezik a lányok oktatási anyagában leírtakkal.</p> <p>- A hozzáállás, a technika végrehajtása a tanultak szerint történjen.</p> <p>- A megfelelő nyesés eléréséhez a labda alsó ívét kell eltalálni. A labda forgásának sebességét, az ütő és a labda találkozási /vékonyan, vastagon/, valamint a mozdulat gyorsasága határozza meg.</p> <p>- A rövid adogatások végrehajtásánál minimum 2-szer pattanjon a labda a másik térfélen.</p> <p>A pörgetések végrehajtásánál törekedni kell az optimális kiinduló helyzet felvételére, az ütő a tetőponton, vagy a leszállóágon találkozik a labdával, a mozdulat végrehajtásánál a rávezető szakaszban egy lassúbb, az ütő – labda találkozásakor egy felgyorsult mozdulat végrehajtására kerül sor; a testsúly a kézfelőli lábról a másikra tevődik át.</p>	
---	---	--

<p><u>A rövid nyesett adogatásokat:</u> ~ tenyeressel - röviden helyezve - indítva „ - éles nyeséssel „ ~ fonákkal - röviden helyezve - indítva „ - éles nyeséssel „</p> <p><u>Tenyeres alulnyesett rövid adogatások és fogadások gyakorlása:</u></p> <p>„A” rövid adogatás fonákra „F” fonákkal röviden helyezi fonákra „A” fonákkal röviden visszaadja - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid adogatás középre „F” fonákkal röviden adja középre „F” tenyeressel röviden adja „ - 5 percenként feladatcsere „A” rövid adogatás tenyeresre „F” röviden visszaadja tenyeresre - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid adogatás szabadon helyez „F” az érkező labdától függően visszaadja röviden helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p><u>Fonák alulnyesett rövid adogatások és fogadások gyakorlása:</u></p> <p>„A” rövid adogatás fonákra „F” fonákkal röviden helyezi fonákra „F” tenyeressel „ „ „ - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid adogatás középre „F” fonákkal röviden helyezi középre „F” tenyeressel „ „ „ - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid adogatás tenyeresre „F” tenyeressel röviden visszaadja - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid adogatás szabadon „F” a labdától függően röviden visszaadja helyezve - 5 percenként feladatcsere</p>	<p>- Az adogatások gyakorlásakor az elsődleges cél az adott fogadási mód biztos, helyezett végrehajtása.</p> <p>Rövid adogatás ellenőrzése: - A rövid adogatásoknál a labda minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen. A megfelelő nyesés érdekében az ütővel a labda alsó ívét kell vékonyan eltalálni.</p> <p>- A rövid fogadásnál a labda tetőpontján, vagy a tetőpont előtt találkozik az ütővel.</p> <p>- Az adogatás végrehajtásánál az ütő a labdával közel az asztal magasságában találkozik, az alsó ívét eltalálva, a testsúly az ütőt fogó kéz felőli lábra helyeződik át.</p> <p>- A rövid fogadások egyik követelménye, hogy előbb az előre való helyezkedést kell végrehajtani, utána a stabil lábállásból a technika végrehajtását.</p>	
---	---	--

<p><u>Alulnyesett rövid adogatások fogadása tenyeres és fonák indítással helyezve:</u></p> <p>„A” tenyeres adogatás fonákra „F” fonák indítás: - fonákra - középre - tenyeresre</p> <p>„F” tenyeres indítás – fonákra /kifordul/ - középre - tenyeresre - 5 percnként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres adogatás középre „F” fonák indítás: - fonákra - középre - tenyeresre</p> <p>„F” tenyeres indítás: - fonákra - középre - tenyeresre - 5 percnként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres adogatás tenyeresre „F” tenyeres indítás: - keresztbe - középre - egyenesen - 5 percnként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres adogatás szabadon „F” az érkező labdától függően indítja szabadon helyezve - 5 percnként feladatcsere</p> <p>„A” fonák adogatás: - fonákra - középre - tenyeresre</p> <p>„F” az érkező labdától függően indítja szabadon helyezve - 5 percnként feladatcsere</p> <p><u>Alulnyesett rövid adogatások fogadás „támadó” nyeséssel:</u></p>	<p>- Az indításokat nem ütve, hanem finoman, vékonyan eltalálva a labdát kell végre - hajtani.</p> <p>- Elsődleges szempont a biztonság és a pontosság.</p> <p>- A sikeres indítások egyik követelménye a megfelelő helyezkedés – mélység-mozgás – a gyors visszaérkezés az alap állásba, ahonnan kedvezően lehet reagálni az érkező labdára.</p>	
---	---	--

<p>„A” tenyeres adogatás fonákra „F” fonák „támadó” nyesés: - fonákra helyezve - középre „ - tenyeresre „ - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres adogatás középre „F” fonák „támadó”-nyesés helyezve „F” tenyeres „ „ „ - 5 percenként csere</p> <p>„A” tenyeres adogatás tenyeresre „F” tenyeres „támadó”- nyesés helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” tenyeres adogatás szabadon „F” az érkező labdától függően éles nyeséssel szabadon helyezi - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” fonák adogatás fonákra – középre – tenyeresre „F” az érkező labdától függően élesen nyesi helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p><u>LABDATARTÁS /nyesések/ GYAKORLÁSA:</u></p> <p>- Fonák nyesés helyezési feladatokkal - Tenyeres nyesés „ „ - A két oldal összekötése</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás fonákra „F” fonák nyesés fonákra „A”-„F” fonák nyesés fonákra</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés tenyeresre „A”-„F” tenyeres labdatartás</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás fonákra „F” fonák nyesés 1 fonákra + 1 középre „A” 1 fonák + 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p>	<p>A rövid adogatás éles nyeséssel való fogadásának eredményességét nagyban növeli a meglepetésszerű végrehajtás, valamint a gyors, pontos irányítás.</p> <p>- A technika végrehajtása párhuzamos az asztallal, az ütővel a labda alsó ívét kell eltalálni egy alávágott mozdulattal.</p> <p>- Az érkező labdától függően helyezkedjen a labdára: - oldalmozgás,</p>	
--	---	--

<p>„A” rövid nyesett adogatás fonákra „F” fonák nyesés 1 fonákra + 1 tenyeresre „A” 1 fonák + 1 tenyeres nyesés fonákra helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás szabadon helyezve „F” az érkező labdától függően nyesi a labdát fonákra „A” fonákkal szabadon nyesi a labdát - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás szabadon helyezve „F”-„A” mindkét fél részéről nyesés szabadon helyezve</p> <p><u>C/ PÖRGETÉSEK</u></p> <p><u>Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából /támadóra/:</u></p> <p>- Kiinduló-állás: az asztalhoz viszonyítva az ütőt tartó kéz felé elfordulunk. Térdben és bokában a lábakat behajlítjuk, a testsúly az ütőt tartó kéz felőli lábon van. Az asztaltól való távolság az érkező labda tetőpontjától függ.</p> <p>- A mozdulat végrehajtása: az ütő szembeáll a hálóval, a szöge attól függ milyen nyesés érkezik. A labdát a tetőpontra, vagy kissé utána vékonyan kell eltalálni az ütő felső részével, miközben az alsó kar felfelé irányú mozgást végez, az ütőt a homlok irányába vezetjük.</p> <p>- A felső test a mozdulat irányába felemelkedik, a testsúlyt az ütőt tartó kéz felőli lábról áthelyezzük a másikra.</p> <p><u>Rávezető gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - árnyékolás és - gumikerék hajtása. 	<ul style="list-style-type: none"> - mélységmozgás. - Irányítsa a labdát az asztal különböző pontjaira. - Variálja a nyeséseket: <ul style="list-style-type: none"> - éles nyesés - tolt nyesés - röviden helyezve - hosszan „ - A pörgetés végrehajtása során 2 sebességet különböztetünk meg: <ul style="list-style-type: none"> a./ lassú a rávezető szakaszban, b./ gyors az ütő-labda találkozásakor. - Követelmény a végrehajtás sorrendjének betartása: <ol style="list-style-type: none"> 1./ helyezkedés a labdára, 2./ a kiinduló-helyzet felvétele, 3./ a kar, a felsőtest, és a láb egyidejű harmonikus mozgása. - 1o kísérletből, 1o sikeres pörgetés. 	
--	---	--

<p><u>Gyakorlása labdával:</u></p> <p>„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi fonákra „A” alapállásból kifordul tenyerest pörget fonákra „F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi közésre „A” helyezkedik tenyerest pörget közésre „F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi tenyeresre „A” helyezkedik, tenyerest pörget tenyeresre „F” megfogja a labdát, feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi a labdát fonákra „A” alapállásból kifordul tenyerest pörget: fonákra- közésre - tenyeresre „F” az érkező labdától függően droppol helyezve „A” megfogja a labdát, ismétli a feladatot - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi a labdát közésre „A” tenyerest pörget: fonákra - közésre - tenyeresre „F” droppol helyezve „A” megfogja a labdát, ismétli - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid nyesett adogatás helyezve „F” hosszan nyesi tenyeresre „A” tenyerest pörget fonákra - közésre - tenyeresre „F” droppol helyezve „A” megfogja a labdát, ismétli - 5 percenként feladatcsere</p> <p>Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából /támadóra/:</p>	<p>- 1o kísérletből, 1o sikeres pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből 1o sikeres pörgetés.</p> <p>- A 3x1o kísérletből 27 sikeres pörgetés.</p> <p>- A 3x1o kísérletből 27 sikeres pörgetés.</p> <p>- A 3x1o kísérletből 27 sikeres pörgetés.</p> <p>- A fonák pörgetés végrehajtásánál a tenyereshez hasonlóan 2 sebességet különböztetünk meg: - a rávezető szakaszon lassú, - az ütő – labda találkozásakor felgyorsulót.</p>	
---	--	--

<p>- Kiinduló-állás: terpeszállás, a szabad kéz felé elfordulva, a lábak térdben és bokában behajlanak, a felső test kissé elfordul, a testsúly a szabad kéz felőli lábon van.</p> <p>- A mozgás végrehajtása: az ütőt tartó kéz az érkező labdától függően az asztal magasságából indul el, a labdával a tetőponton, vagy kissé a leszállóágon találkozik /vékonyan eltalálva/, majd felfelé előre enyhén keresztirányú mozgást végez, a testsúly áthelyeződik az ütőt tartó kézre.</p> <p><u>Rávezető gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Árnyékolás, - gumikerék hajtása. <p><u>Gyakorlása labdával:</u></p> <p>„A” alulnyesett, hosszú adogatást ad fonákra, a visszaérkező labdát megfogja</p> <p>„F” fonák előkészítő pörgetés: fonákra - középre - tenyeresre - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” alulnyesett hosszú adogatás fonákra helyezve</p> <p>„F” fonák előkészítő pörgetés fonákra helyezve</p> <p>„A” fonák dropp fonákra helyezve</p> <p>„F” megfogja a labdát, csere</p> <p>„A” alulnyesett hosszú adogatás fonákra helyezve 3-szor</p> <p>„F” fonák előkészítő pörgetés: - fonákra helyezve - középre „ - tenyeresre „</p> <p>„A” az érkező labdától függően droppol helyezve</p> <p>„F” 3 sikeres fonák pörgetés után fonák - közép - tenyeres, feladatcsere</p> <p style="text-align: center;">VÉDŐJÁTÉKOS KIVÁLASZTÁSA</p> <p><u>Labdatartás:</u></p>	<p>- Az ütő szöge aszerint változik milyen labda érkezik. Erősen nyesett labdánál nyitottabb, a mozdulat kivezetése magasabban, kevésbé nyesett, vagy magasabb labdánál zártabb, a mozdulat kivezetése alacsonyabb ívű lesz.</p> <p>- 1o kísérletből 1o sikeres fonák előkészítő pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből 1o sikeres fonák előkészítő pörgetés.</p> <p>- 9 kísérletből 9 sikeres fonák pörgetés.</p> <p>- Asztal fölötti nyesések: - biztos, - pontos, - hatékony elsajátítása.</p>	
--	--	--

<p>- Fonák nyesés - Tenyeres nyesés - A két oldal összekötése</p> <p>A nyesések végrehajtása megegyezik a lányok anyagában leírtakkal.</p> <p>Pörgetés visszanyesése fonákkal - Kiinduló-állás: a fonák oldal felé kissé elfordulva, a térdek hajlítottak, a törzs elfordul, az ütő az ellenkező váll magasságából indul el. A mozdulat végrehajtása: előre lefelé a térdek előtt történik a testsúly az ütőt tartó kéz felőli lábra áthelyeződik, az ütő a labdával a leszállóágban – az asztal szintje, vagy valamivel alatta – találkozik, majd az érkező labdától függően tovább vezetve fejeződik be.</p> <p><u>Rávezető gyakorlat:</u> -árnyékolás</p> <p><u>Gyakorlása labdával:</u></p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák védőnyesés fonákra</p> <p>„A” fonák gyors adogatás fonákra „F” fonák nyesés fonákra „A” fonákot pörget, majd kifordul tenyeres pörget fonákra folyamatosan</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi helyezve „A” folyamatosan pörget fonákra</p> <p>Pörgetés visszanyesése tenyeresrel</p> <p>- Kiinduló-állás: az asztalhoz viszonyítva az ütőt tartó kéz felé elfordul, a térdek behajlítva, a testsúly az ütőt tartó kéz felőli lábon van. A nyeső mozdulat végrehajtása: - A tenyeres oldal felőli váll magasságából indul előre lefelé haladva,</p>	<p>- Folyamatos 1o pörgetés visszanyesése fonákkal.</p> <p>- A technikai elem végrehajtásánál kiemelt figyelmet kell fordítani a lábak, a felső test, és a karmozdulat harmonikus együttműködésére. A labda hátsó, majd alsó ívére kell rávezetni az ütőt, az érkező pörgetéstől függően.</p>	
--	---	--

<p>a labdával - leszállóágon - az asztal magasságában, vagy kissé lejjebb található, az ütő kivezetése a térdek előtt történik az érkező pörgetéstől függően, a testsúly át-helyeződik a másik lábra.</p> <p><u>Rávezető gyakorlás:</u> – árnyékolás</p> <p><u>Gyakorlás labdával :</u></p> <p>„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés „</p> <p>„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés „</p> <p>„A” tenyeres pörgetés: 1x, 2x, 3x, 4x, 5x, 6x, 7x, 8x „F” tenyeres védés tenyeresre</p> <p>„A” gyors adogatás tenyeresre „F” folyamatos tenyeres védés „A” folyamatos „ pörgetés</p> <p>Előkészítő pörgetések helyezve</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák nyesés „A” tenyeres előkészítő pörgetés: 4x fonákra + 1x tenyeresre 5x „ + 1x „ 6x „ + 1x „ 7x „ + 1x „ 8x „ + 1x „</p> <p>„F” az érkező labdától függően nyesi vissza fonákra, vagy középre</p> <p>„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres nyesés „</p> <p>„A” tenyeres előkészítő pörgetés: 4x tenyeresre + 1x fonákra 5x „ + 1x „ 6x „ + 1x „ 7x „ + 1x „ 8x „ + 1x „</p> <p>„F” az érkező labdától függően nyesi vissza tenyeresre, vagy középre</p>	<p>- 1o folyamatos pörgetés elérése.</p> <p>- 1o folyamatos pörgetés visszaadása.</p> <p>- A gyakorlatot sikeresen meg-csinálni.</p> <p>- A gyakorlatot sikeresen végrehajtani.</p> <p>- Mindegyik feladatból 6-8 folyamatos pörgetés elérése.</p>	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - tenyeresről - fonákra „ - fonák ½ asztalról „ - tenyeres ½ asztalról „ 	<ul style="list-style-type: none"> 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 12-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet min.9-es átlag/ 	
<p>b./ <u>Fonák pörgetés dropp labdából</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra helyezve - fonákról - középre „ - fonákról - tenyeresre „ - fonákról - fonákra - középre - fonákról - fonákra - tenyeresre 	<ul style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 1o hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 7-es átlag/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 5-ös átlag/ 	
<p>c./ <u>Pörgetések összekötése dropp labdából</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés - 1 fonák + 2 tenyeres „ /kifordulással és egész asztalon/ - 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 fonák + 1 tenyeres „ 1 fonák + 1 tenyeres „ - 1 fonák + 3 tenyeres „ 1 fonák + 2 tenyeres „ 1 fonák + 1 tenyeres „ 	<ul style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 4o mp. alatt /maximum 6 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 4-es átlag/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 3-as átlag/ 	
<p>d./ <u>Tenyeres pörgetés nyesett labdából</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra helyezve - középről - fonákra „ - tenyeresről - fonákra „ - tenyeresről - tenyeresre „ - tenyeresről - középre „ 		
<p>e./ <u>Fonák pörgetés nyesett labdából</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra helyezve - fonákról - középre „ - fonákról - tenyeresre „ 	<ul style="list-style-type: none"> - Az adogatásokat biztosabban, pontosabban, erősebb nyesések - kel végrehajtani. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Minden adogatás - fogadás előtt a megfelelő kiinduló-helyzetet felvenni. - A gyakorlatok végrehajtásánál kiemelt figyelmet kapjon az érkező labdákra való helyezkedés, valamint a két oldal /tenyeres- fonák/ harmonikus 	

<p style="text-align: center;"><u>A tanult technikai elemek ismétlése (LÁNYOK)</u></p> <p>Labdaérzékét fejlesztő gyakorlatok:</p> <p>A/ ADOGATÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonák alulnyesett hosszú adogatás - Tenyeres „ „ „ - Tenyeres gyors adogatás - Fonák gyors adogatás <p>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonák nyeséssel helyezve - Tenyeres nyeséssel „ - Tenyeres kontra ütéssel - Fonák „ „ <p>C/ KONTRA ÜTÉSEK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres kontraütés helyezve - Fonák „ „ - Kontraütések összekötése <p>D/ LABDATARTÁS /nyesés/</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonák nyesés helyezéssel - Tenyeres nyesés „ - A két oldal összekötése <p>E/ PÖRGETÉSEK</p> <p>F/ DROPPÜTÉSEK</p> <p>G/ VÉDŐJÁTÉK</p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u></p> <p><u>Alulnyesett rövid adogatás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeresrel helyezve - Fonákkal „ 	<p>összekapcsolása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A helyezkedés – oldal és mélység irányban – biztosítsa a technikai elem biztosabb, hatékonyabb végrehajtását. <ul style="list-style-type: none"> - Az ütővel a labda alsó ívét egy gyors mozdulattal találjuk el; egyúttal a kar mozgása megáll. <ul style="list-style-type: none"> - A rövid adogatás gyakorlásánál minimum 2-szer pattanjon a labda a másik térfélen. - Az adogatás végrehajtásakor a láb és a karmozgás együttműködésére van szükség. 	
---	---	--

<p><u>Gyakorlása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres rövid adogatás: <ul style="list-style-type: none"> - fonákra helyezve - középre „ - tenyeresre „ - Fonák rövid adogatás: <ul style="list-style-type: none"> - fonákra helyezve - középre „ - tenyeresre „ <p><u>Oldalfalsos hosszú adogatások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeresrel - fonákra helyezve <ul style="list-style-type: none"> - középre „ - tenyeresre „ - Fonákkal - fonákra „ <ul style="list-style-type: none"> - középre „ - tenyeresre „ <p><u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u></p> <p><u>Alulnyesett rövid adogatások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeresrel - röviden helyezve <ul style="list-style-type: none"> - indítva „ - éles nyeséssel „ - Fonákkal - röviden helyezve <ul style="list-style-type: none"> - indítva „ - éles nyeséssel „ <p><u>Hosszú adogatások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonák ütéssel helyezve - Tenyeres ütéssel „ - Tenyeres pörgetéssel helyezve <p>KONTRA ÜTÉSEK ÖSSZEKAPCSOLÁSA A TANULT ADOGATÁSOKKAL ÉS FOGADÁSOKKAL</p> <p><u>C/ BEFEJEZŐ ÜTÉSEK</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1./ Tenyeresrel helyezve 2./ Fonákkal helyezve <p>A mozdulat végrehajtása hasonló a kontraütésekéhez azzal a különbséggel, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hosszabb a rávezető szakasz, 	<ul style="list-style-type: none"> - Lendületes oldalirányú mozdulat végrehajtása, az ütővel a labda oldalsó ívét eltalálva, hosszú kivezető szakasszal. <ul style="list-style-type: none"> - Az adogatások fogadásánál elsődleges követelmény: <ul style="list-style-type: none"> - a megoldás kiválasztása az érkező labda függvénye, - a röviden kezelt, vagy indított labdáknál a finom labdaérintés, - a biztonság, a pontos helyezés. - Az ütések, vagy a pörgetések erejét az érkező labda határozza meg. - Követelmény az érkező labdától függő helyezkedés /oldal és mélységmozgás/, a testsúly át-helyezések, a gazdaságos mozgás /ne legyen túlmozgás/, az ütő és a labda optimális ponton való találkozása. <ul style="list-style-type: none"> - A befejező ütések sikeres végrehajtásának egyik döntő szempontja a megfelelő labda kiválasztása. 	
--	--	--

<p>- gyorsabb a mozdulat végrehajtása, - az egész test nagyobb lendülettel vesz részt a végrehajtásban, - a labdát a csúcsponton ütjük meg, - a fonák befejező ütésnél a csukló mozgása rásegítő, irányító jellegű.</p> <p><u>Feladatok a befejező ütések Alkalmazására:</u></p> <p>„A” gyors adogatás tenyeresre „F” tenyeres kontraütés tenyeresre „A” folyamatos tenyeres kontraütés, a kedvező labdából befejező ütést üt az asztal meghatározott pontjára - 1o sikeres után feladatcsere</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák kontra fonákra „A” a kedvező labdát tenyeresre fordítja „F” tenyeres befejező ütés: tenyeresre - középre - fonákra - 1o sikeres feladat után csere</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra „F” folyamatos fonák kontra fonákra „A” a kedvező labdából kifordul tenyeres befejezőt üt fonákra - középre - tenyeresre - 1o sikeres után feladatcsere</p> <p>„A” gyors adogatás fonákra „F” fonák kontra fonákra „A” a kedvező labdából fonák befejező ütést üt helyezve - 1o sikeres után feladatcsere</p> <p>„A” gyors adogatás szabadon helyezve „F” kontraütés szabadon helyezve „A”-„F” aki kedvező labdát kap tenyeres, vagy fonák befejező ütést alkalmaz</p> <p><u>D/NYESÉSEK</u></p> <p><u>Rövid labdából támadó nyesések:</u> - Fonákkal: - fonákra helyezve</p>	<p>A befejező tenyeres és fonák ütések sikeres végrehajtásának követelményei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - helyezkedés, a legjobb pozíció biztosítása a végrehajtáshoz, - a megfelelő labda kiválasztása, - az ütés erősségének a megválasztása, - az ütés helyezése a körülmények figyelembevételével. 	
<p>- Alkalmazása rövid játék során taktikai céllal, meglepetéssze-</p>		

<p>- középre „ - tenyeresre „</p> <p>- Tenyeressel: - fonákra „ - középre „ - tenyeresre „</p> <p><u>E/ PÖRGETÉSEK</u></p> <p>1./ Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve 2./ Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve 3./ Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve</p> <p>A pörgetések végrehajtása, valamint gyakorlásának és követelményének anyaga megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p><u>F/ DROPPÜTÉSEK</u> (pörgetések kezelése)</p> <p>- Nyesett labda pörgetése után - Dropp labda „ „ tenyeressel-fonákkal helyezve</p> <p>A droppütések végrehajtása, valamint gyakorlásának és követelményének anyaga megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p><u>G/ VÉDŐJÁTÉK</u></p> <p><u>Pörgetés visszanyesése:</u> - Fonákkal helyezve - Tenyeressel helyezve - Összekötéssel helyezve</p> <p>A kétoldali védőnyesések végrehajtása, valamint gyakorlásának, és követelményének anyaga megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p><u>Gyakorlatok az újonnan tanult technikai elemek játékba való beépítésébe:</u></p>	<p>rűen.</p> <p>- Rövid, gyors mozdulattal, az asztallal párhuzamos ütőtartással, a labda alsó ívét eltalálva történik.</p> <p>- Követelmény az előkészítő pörgetések alkalmazásánál a ki nem kényszerített hibák minimálisra csökkentése.</p> <p>- A végrehajtás gyakorlásakor kiemelt figyelemmel a biztonság és a helyezés követelményeire.</p>	
--	--	--

<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra „A” fonák kontra szabad fordítással „F” tenyeres pörgetés, vagy ütés „A” szabad játék</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi fonákra „A” fonál pörgetés fonákra „F” fonák dropp tenyeresre „A” tenyeres pörgetés szabadon</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre „A” tenyeres pörgetés tenyeresre „F” tenyeres dropp szabadon</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszú támadó nyesés középre „A” tenyeres pörgetés szabadon</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja tenyeresre „A” tenyeres pörgetés szabadon</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszú támadó nyesés tenyeresre „A” tenyeres pörgetés szabadon</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden fogad „ „A” a labdától függően választ - rövid visszaadás, - indítás, - meglepetésszerű éles nyesés közül. „F” szabad játék</p> <p>„A” hosszú oldalfalsos adogatás „F” az érkező labdától függően pörgeti, vagy üti a labdát „A” szabad játék a legjobb válasz- lépés alkalmazásával</p> <p>„A” meglepetésszerű, „kilőtt” adoga- tás helyezve „F” fogadás az érkező labdától függően „A” szabad játék</p>	<p>- A biztonság, a pontosság, és a szabályos mozdulatok végrehajtásának követelményével.</p> <p>- A gyakorlatok végrehajtása során lehetőség adódik a hiba- javításra , a biztonság növelésére, a lábmunka / oldal és mélység / összekapcsolására a technikával, a megoldás helyes megválasztá- sára .</p>	
---	--	--

<p>„A” hosszú oldalfalsos adogatás fonákra „F” /védő játékos/ fonák nyesés „A”1 fonák pörgetés után kifordul, folyamatosan tenyeres pörget fonákra helyezve, a kedvező labdából átfordít a tenyeres oldalra, ha magas a labda befejező tenyeres ütést alkalmaz „F” nyesések variálása hosszan, röviden, erősen, toltan</p> <p><u>A tanult technikai elemek gyakorlása adogatógéppel:</u></p> <p>1./ Tenyeres pörgetés dropp labdából tenyeresről - középről - fonákról helyezési feladatokkal 30 mp.- 40 mp. - 50 mp. - 60 mp. cserével.</p> <p>2./ Fonák kontra összekötése tenyeres pörgetéssel helyezési feladatokkal.</p> <p>3./ Tenyeres pörgetés nyesett labdából folyamatosan technika - taktikai feladatokkal.</p> <p><u>A tanult technikai elemek gyakorlása soklabdás feladatokkal:</u></p> <p>Cél: - a lábmunka gyakorlása, - technikai elemek összekötése, - hibajavítás, - biztonság - pontosság - hatékonyság növelése, - gyorsaság fejlesztése.</p> <p>FELMÉRÉS A TANULT TECHNIKAI ELEMÉKBŐL</p> <p>a./ <u>Tenyeres pörgetés dropp labdából</u> - tenyeresről - tenyeresre - „ - középre - „ - fonákra - középről - középre - „ - fonákra - „ - tenyeresre - fonákról - fonákra</p>	<p>- A felmérési anyagban leírt követelmények gyakorlása, teljesítése.</p> <p>- A gyakorlás során törekedni kell az adott technikai elemek megfelelő ritmusban való végrehajtására.</p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 8 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 8-as átlag/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 6-os átlag/</p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 12 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 8-as átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 6-os átlag /</p>	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - „ - középre - „ - tenyeresre 		
<p>b./ <u>Fonák kontra összekötése tenyeres pörgetéssel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonák kontra + 1 tenyeres pörgetés - 1 „ „ +2 „ „ /kifordul, egész asztal/ - 3 „ kontra + 1 tenyeres pörgetés 2 „ „ + 1 „ „ 1 „ „ + 1 „ „ - 1 „ „ + 3 „ „ 1 „ „ +2 „ „ 1 „ „ +1 „ „ 	<ul style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 15 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 6-os átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 4-es átlag/ 	
<p>c./ <u>Tenyeres pörgetés nyesett labdából</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról fonákra - középre tenyeresre helyezve - tenyeresről - tenyeresre - középre - fonákra helyezve - középről fonákra - tenyeresre 	<ul style="list-style-type: none"> 1./ Gépnél 30 mp. alatt /max. 6 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min 5-ös átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 4-es átlag/ 	
<p>d./ <u>Fonák pörgetés nyesett labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra helyezve 	<ul style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /max. 15 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 6-os átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 4-es átlag/ 	
<p>e./ <u>Pörgetések összekötése nyesett labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés helyezve - 2 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés - 1 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés 		
<p>III./ TAKTIKA</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Taktikus gondolkodásmód kifejlesztése, a taktikai ismeretek, és azok alkalmazásának tudatosítása, gyakorlati elsajátítása. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával. 		
<p>IV./ ELMÉLET</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása. - Alapvető egészségügyi ismeretek: <ul style="list-style-type: none"> - tisztálkodás, - öltözködés, - táplálkozás. <p>A SPORTÁG TÖRTÉNETE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a kialakulás időszaka 1926-ig <ul style="list-style-type: none"> - Milyen változások jellemzik ezt az időszakot? - Milyen volt a felszerelés - a játék? - A játék szabályai? - A magyar játékosok sikerei - A korszak legjobbjai <p>V./ VERSENYZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Háziversenyeken gyakorolni a pontra való játékot, a taktikai megoldásokat. - Korosztályos egyéni és csapatversenyeken való részvétel. 	<ul style="list-style-type: none"> - A versenyeken tapasztaltak feldolgozása és beépítése az edzőmunkába. 	
---	--	--

<p>- Futás közben hang, vagy mozdulat jelekre a megjelölt testhelyzet azonnali felvétele.</p> <p>- Társak által hajtott ugrókötéllel szökdelés.</p> <p>4./ <u>Erőfejlesztés</u> Kar-, has-, hát-, oldal-, lábizom erősítő gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-8 ütemű szabad kéziszergyakorlatok /ugrókötél, pad, zsámoly, bordásfal, medicinlabda 1-2 kg., kézisúlyzó /1 kg-os/. - Különböző testhelyzetekben helyben végzett erősítő gyakorlatok: guggolótámasz, fekvőtámasz, ülés. - Szerekkel a kézben /medicinlabda, kézisúlyzó /kis kiterjedésű mozgások – guggolóállásból kilépés előre, hátra, oldalra, terpeszállásba, kéziszer emeléssel magastartásba. - Szerekkel a kézben nagyobb kiterjedésű mozgások előre, hátra, oldalt - galoppszökdelés medicinlabdával a kézben előre, hátra, oldalt. - Ugrókötéllel szökdelés helyben, haladás közben, álló és guggoló helyzetben. - A teljesítmény mérésnél szereplő motorikus próbák gyakorlatai az ismétlésszámok és a pihenőidők megfelelő változtatásával. <p>5./ <u>Ügyesség - fejlesztés</u> Mindkét oldali végtag fejlesztése.</p> <p>Az előző korosztályoknál alkalmazott gyakorlatok ismétlése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Különböző méretű labdák használata a gyakorlatoknál. - A labda feldobása, elkapása egy és két kézzel. - A labda feldobása közben különböző feladatok végrehajtása - fordulat, guggolás, felugrás, stb. - Labdavezetés jobb, illetve bal kézzel helyben, különböző testhely- 	<ul style="list-style-type: none"> - Az erőfejlesztő feladatok végrehajtása közben a szerek biztonságos alkalmazása, az ismétlésszám növelése esetében is. - A motorikus próbák követelményeinek a teljesítése. <p>- A labdakezelés mindkét kézzel zökkenőmentes és megfelelő ritmusú legyen.</p>	
---	---	--

<p>zetekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdavezetés mozgás közben – kézzel, lábbal és különböző testhelyzetekben: pókjárás, négykézláb-járás, stb. - Pingpongütővel és labdával végzett gyakorlatok egyénileg, párban, különböző testhelyzetekben. <p>6./ <u>Izületi mozgékonyság fejlesztése</u> - <u>izom nyújtás és lazítás</u></p> <p>Nyújtó – és lazító hatású szabad, és bordásfal gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Állásban végzett nyújtó hatású kar-, váll-, törzs-, lábgyakorlatok - Guggolásban hát-, lábizom nyújtó gyakorlatok. - Térdelésben, térdelőtámaszban csípő-, láb-, hátizom - nyújtó gyakorlatok. - Ülésben csípő-, láb-, hát-, oldalizom - nyújtó gyakorlatok. - Hanyattfekvésben láb-, hasizom-nyújtó gyakorlatok – hanyattfekvés oldalsó középtartás mellkas emelés, támasz fejjel a talajon. - Hason fekvésben has-, lábizom nyújtás – hason fekvésben bal kézzel jobb lábujjat húzzuk hajlított térdrel hátra /combfejítő izom nyújtása/. <p>Valamint a 7-8 éves korosztálynál leírt mozgásanyag.</p> <p>7./ <u>Testnevelési játékok</u></p> <p>FOGÓJÁTÉKOK</p> <p>A 7-8 éves korosztálynál leírtak alkalmazása.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fogójáték labdával: <ul style="list-style-type: none"> - 1 vagy több fogóval, - 1 vagy több labdával, - egyénileg és párban. - Keresztező fogó: a fogó és az üldözött között átfut valaki, akkor őt kell 	<ul style="list-style-type: none"> - Az izomzat nyújthatóságának és az izületi mozgékonyság határának növelése. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - A játékok közben a megfelelő taktikai elem kiválasztása. - Az ellenfél taktikájára való gyors reagálás . 	

<p>kergetnie a fogónak. Lehet egyéni- leg és párban is játszani.</p> <p>- Karoló fogó: párban egymással kar- fűzéssel szétszórta állnak a gyere- kek, a fogó futva üldöz valakit, az üldözött belekarol a pár egyik tagjába, akkor a másikat kell kerget- nie a fogónak.</p> <p>- Fészekfogó</p> <p>- Terpeszfogó átbújással</p> <p>EGYÉB JÁTÉKOK</p> <p>- Tűz – víz – repülő</p> <p>- Fekete – fehér</p> <p>- Labdakergető</p> <p>- „Üsd ki a körből ”</p> <p>- Célbadobó versenyek</p> <p>- Zsámolylabda</p> <p>- Pontszerző, különböző méretű labdákkal</p> <p style="text-align: center;">Továbbá az első évfolyamoknál leírt játékok.</p> <p>8./ <u>Teljesítmény mérés, értékelés</u></p> <p>a./ Aerob állóképesség mérése</p> <p>1. Cooper – teszt /m/</p> <p>2. 2000 m-es futás / perc /</p> <p>b./ Motoros próbák</p> <p>1. Helyből távolugrás (cm)</p> <p>2. Egykezes labdalökés (m/2kg)</p> <p>3. Kétkézes dobás hátra (m/2kg).</p> <p>4. Mellső fekvőtámasz karhajlítás-nyújtás (db)</p> <p>5. Hanyattfekvésből felülés (1perc/db)</p> <p>6. Hasonfekvésből törzsemelés (1 perc/db)</p> <p>7. 4 ütemű fekvőtámasz 1perc/db</p> <p style="text-align: center;">A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található.</p> <p>c./ Speciális felmérő és gyakorló</p>	<p>Fiú : 1500 /min./- 2800 m /jó/ Lány: 1400 „ - 2500 m „</p> <p>Fiú : 14,20 „ - 8,00 perc /jó/ Lány: 17,00 „ - 8,30 „ „</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; border: none;"><u>Fiú:</u></th> <th style="text-align: center; border: none;"><u>Lány:</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border: none;">150 - 210 cm</td> <td style="border: none;">130 - 190 cm</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">4,50 - 9,00 m</td> <td style="border: none;">4,00 - 6,00 m</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">4,50 - 10,00 m</td> <td style="border: none;">3,60 - 6,80 m</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">15 - 30 db</td> <td style="border: none;">11 - 18 db</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">30 - 40 db</td> <td style="border: none;">20 - 35 db</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">25 - 45 db</td> <td style="border: none;">25 - 38 db</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">20 - 25 db</td> <td style="border: none;">18 - 25 db</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Fiú:</u>	<u>Lány:</u>	150 - 210 cm	130 - 190 cm	4,50 - 9,00 m	4,00 - 6,00 m	4,50 - 10,00 m	3,60 - 6,80 m	15 - 30 db	11 - 18 db	30 - 40 db	20 - 35 db	25 - 45 db	25 - 38 db	20 - 25 db	18 - 25 db	
<u>Fiú:</u>	<u>Lány:</u>																	
150 - 210 cm	130 - 190 cm																	
4,50 - 9,00 m	4,00 - 6,00 m																	
4,50 - 10,00 m	3,60 - 6,80 m																	
15 - 30 db	11 - 18 db																	
30 - 40 db	20 - 35 db																	
25 - 45 db	25 - 38 db																	
20 - 25 db	18 - 25 db																	

<p>feladatok</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1-es számú mellékletben található.</p> <p>A feladatok végrehajtása a 7-8 éves korosztálynál leírtakkal azonos.</p> <p>II./ TECHNIKA</p> <p><u>Ismétlés (11-12-éves fiúk)</u></p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres alulnyesett hosszú - Tenyeres „ rövid - Fonák „ hosszú - Fonák „ rövid <p><u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u></p> <p><u>A hosszú adogatásokat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres előkészítő pörgetéssel - Fonák előkészítő pörgetéssel helyre <p><u>A rövid adogatásokat:</u> fonákkal – tenyeresrel</p> <ul style="list-style-type: none"> - röviden, - indítva, - nyeséssel. <p><u>C/ PÖRGETÉSEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve - Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve /támadó és védő/ - Fonák előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve - Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve /támadóra és védőre/ <p><u>D/ DROPPÜTÉS</u> /pörgetés kezelés/</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyesett labdából érkező pörgetések - Dropp labdából érkező pörgetések kezelése: <ul style="list-style-type: none"> - fonákkal helyezve, - tenyeresrel helyezve, 	<ul style="list-style-type: none"> - A hosszút erős nyeséssel helyezve. - A rövid minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen. <p>- 1o kísérletből, 1o sikeres pörgetés</p> <p>- 1o „ 1o „ „</p> <ul style="list-style-type: none"> - A fogadási mód megválasztása az érkező adogatástól függően, biztonság, pontosság követelményével. <ul style="list-style-type: none"> - Az optimális kiinduló-állás felvétele. - A ki nem kényszerített hibák csökkentése. <ul style="list-style-type: none"> - Az érkező labdától függően az ütőszög megválasztása, a technika végrehajtása a biztonság, a helyezés követelményével. 	
--	--	--

<p>- összekötéssel helyezve.</p> <p><u>E/ VÉDŐJÁTÉKOS</u> <u>Pörgetés lekezelése nyeséssel:</u> - fonákkal helyezve, - tenyeressel helyezve, - összekötéssel helyezve.</p> <p><u>F/ NYESESEK</u> <u>Rövid labdák nyesése helyezve:</u> - fonákkal és - tenyeressel.</p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u> <u>Oldalfalsos hosszú adogatás:</u> - tenyeressel helyezve - fonákkal helyezve</p> <p><u>Oldalfalsos rövid adogatás:</u> - tenyeressel helyezve - fonákkal helyezve</p> <p><u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u> <u>Oldalfalsos hosszú adogatás:</u> - Tenyeres előkészítő pörgetéssel - Fonák előkészítő „</p> <p><u>Oldalfalsos rövid adogatást:</u> (tenyeressel – fonákkal) - röviden helyezve - indítva „ - asztalfölötti pörgetéssel - dropp nyeséssel - támadó nyeséssel</p> <p><u>C/ PÖRGETÉS</u> <u>Tenyeres befejező pörgetés dropp labdából helyezve:</u></p> <p>A befejező pörgetés végrehajtásának szempontjai: - az ütő és a labda találkozása a lehető leggyorsabb, - a labdával a tetőpont előtt ,vagy a tetőponton találkozik, - az ütőszög az érkező labdától függően /nagy -, kis fals, ill. magas, vagy lapos/ zárunk, vagy nyitunk,</p>	<p>- 1o folyamatos pörgetés visszaadása: fonákkal, tenyeressel, összekötéssel.</p> <p>- Támadó nyesések alkalmazása, gyors mélységmozgással, a röviden és hosszan érkező labdák megjátszására.</p> <p>- Egy körívszerű mozdulattal, a labda oldalsó ívét eltalálva, a test előtt vezetjük el az ütőt.</p> <p>- A labda oldalsó ívével gyors mozdulattal találkozik az ütő, a csukló a kívánt irányban mozog, majd a kar mozgása azonnal megáll.</p> <p>Követelmény: 1o kísérletből, - 1o sikeres tenyeres, és - 1o sikeres fonák pörgetés.</p> <p>A végrehajtás követelményei: - a megfelelő ütőszög megválasztása, a pörgetésnél vékonyan találkozik az ütő a labdával, az érkező adogatástól függően a legjobb megoldás alkalmazása.</p> <p>A végrehajtás követelményei: - a megfelelő labda kiválasztása, - optimális helyezkedés a pörgetés végrehajtásához, - a labda helyezése.</p>	
---	---	--

<p>- a mozdulat kivezetése laposabb ívben halad előre.</p> <p><u>Pörgetés lepörgetése tenyeressel helyezve:</u> Előnyei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alkalmazásakor nem kell elmenni az asztaltól, - ellentámadásba lehet átmenni, - azonnali pontszerzést eredményezhet. <p><u>E/ VÉDŐJÁTÉKOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adogatások után kapott nyesések, vagy indítások tenyeressel, vagy fonákkal való pörgetése: <ul style="list-style-type: none"> - előkészítő, - befejező. - A labdamenet alatt kicsúszott, vagy nyesett labdából: <ul style="list-style-type: none"> - előkészítő pörgetések, - befejező pörgetések. <p>Magas labdák ütése tenyeressel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákra helyezve, - a célszerűségnek megfelelően helyezve. <p>Gyakorlatok az ismételt és az új technikai elemek összekötésével:</p> <p>„A” tenyeres oldalfalsos rövid adogatás helyezve „F” röviden fogad helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve fonákra - középre - tenyeresre „F” indítja a labdát –fonákkal, vagy - tenyeressel fonákra - középre - tenyeresre - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid oldalfalsos adogatás helyezve „F” asztalfölötti pörgetéssel helyezve - 5 percenként feladatcsere</p> <p>„A” rövid oldalfalsos adogatás „ „F” dropp - nyeséssel helyezve</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A taktikailag kiszorított ellenfél pörgetését - a felszálló-ágon, vagy a tetőponton találjuk el. - A mozdulat végrehajtásánál az asztallal szinte párhuzamos az ütő /az érkező labdától függ/, és rövid lapos ívű karmozgás. - A kétoldali védekező nyesések csiszolása, oldal és mélység mozgással való összekötése, a nyesések variálása. - A tanult támadó technikai elemek lehetőség szerinti alkalmazása. - Úgy kell helyezni a leütéseket, hogy a partner tenyeressel ne tudja visszaütni. - A rövid adogatások fogadását addig kell gyakorolni, míg a biztonság és a pontosság követelményeinek nem felelnek meg. - A fogadási módok kiválasztása az érkező adogatásoktól, valamint az ellenfél játéktudásától függ. 	
--	---	--

<p>- 5 percnként feladatcsere</p> <p>„A” rövid oldalfalsos adogatás „ „F” a tetőponton támadó nyeséssel - 5 percnként feladatcsere</p> <p>„A” rövid oldalfalsos adogatás „F” röviden fogad fonákra - közésre - tenyeresre indítja fonákra - közésre -tenyeresre - pörgetéssel „ „ „ - droppolással „ „ „ - éles nyeséssel „ „ „ - 10 percnként feladatcsere</p> <p><u>Előkészítő pörgetések összekötése</u> - <u>tenyeres lepörgetésekkel</u> - <u>befejező pörgetésekkel:</u> „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja „A” pörgeti a labdát fonákra „F” droppol helyezve „A” az érkező labdától függően előkészítő, a kedvező labdából tenyeres befejező pörgetés hajt végre</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” droppol fonákra „A” a kedvező labdából kifordul tenyeres befejezőt pörget helyezve</p> <p>„A” oldalfalsos hosszú adogatás fonákra helyezve „F” fonák pörgetés helyezve „A” tenyeresrel lepörget</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja közésre „A” tenyeresrel pörget tenyeresre „F” tenyeresrel lepörget</p> <p>„A” kicsúsztatott adogatás közésre „F” tenyeresrel pörget fonákra „A” kifordul tenyeresrel lepörget</p>	<p>Az összetett gyakorlatok végrehajtásának követelményei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az oldal, és mélységben való helyezkedéssel az optimális kiinduló-helyzet biztosítása. - A technikai elemek magasszintű összekötése. - Az adott technikai elem végrehajtásához a megfelelő sebesség megválasztása. - Magasfokú figyelem, belső motiváció, versenyszellem a gyakorlatok sikeres végrehajtása érdekében . 	
---	---	--

<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden leteszi „ „A” röviden „ „ „F” indítja „ „A” fonákra pörgeti a labdát „F” droppolja a pörgetést helyezve „A” az érkező labdától függően fonákot, vagy tenyerest pörget, a kedvező labdából tenyeres befejező pörgetést hajt végre</p>		
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák, vagy tenyeres pörgetés fonákra - középre - tenyeresre „F” az érkező pörgetéseket lepörgeti helyezve - a sikeres gyakorlat-sor után feladatcsere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát középre „A” tenyeres pörgetés: fonákra - „F” tenyeresrel lepörget középre- „ „ „ tenyeresre „ „ „ - a sikeres gyakorlat-sor után feladatcsere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát tenyeresre „A” tenyeres pörgetés: fonákra - „F” tenyeresrel lepörget középre - „ „ „ tenyeresre- „ „ „ - a sikeres gyakorlat-sor után feladatcsere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja a labdát: fonákra - középre - tenyeresre „A” pörgeti a labdát: fonákra - középre - tenyeresre „F” tenyeresrel lepörget: fonákra - középre - tenyeresre</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.</p>	
<p><u>Támadó játékos gyakorlatai</u> <u>védőjátékos ellen:</u> „A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyes „</p>	<p>- A támadó játékos részéről min.6-8 sikeres pörgetés</p>	

<p>„A”8-1o pörgetés a fonákra, a kedvező labdából tenyeresre 6-8 pörgetés a fonákra „ 4-6 „ „ „ 2-4 „ „ „ a magas labdából befejező pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” hosszan nyesi helyezve „A” pörgeti a labdát: - hosszan-röviden fonák ½ asztalra a kedvező labdából gyors lefordítás középre, vagy tenyeresre, a magas labdából befejező pörgetés</p> <p><u>Védőjátékos támadó ellen:</u> „A” rövid adogatás helyezve /védő/ „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” előkészítő pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” befejező pörgetés helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás „F” a labdától függően fogad „A” a kedvező labda esetén befejezőt pörget</p> <p>„A” hosszú adogatás helyezve „F” pörgeti a labdát helyezve „A” a kedvező labdából lepörget, nem kedvezőnél droppolja, vagy visszanyesi a labdát</p> <p><u>Adogató géppel való gyakorlás:</u> - 5-4-3-2-1-fonák előkészítő pörgetés után kifordulás, tenyeres befejező pörgetés helyezve 3o mp.- 4o mp.- 5o mp.- 6o mp. - 5-4-3-2-1-fonák előkészítő pörgetés után közpről tenyeres befejező pörgetés helyezve 3o mp. - 4o mp.- 5o mp.- 6o mp. - 5-4-3-2-1-fonák előkészítő pörgetés után tenyeresről befejező pörgetés 3o mp.- 4o mp.-5o mp.- 6o mp.</p>	<p>nyesett labdából.</p> <p>- A védőjátékos min. 8-1o folyamatos pörgetést tudjon visszaadni.</p> <p>- A támadó játékos képes legyen mozgatni védekező ellenfelét, oldal és mélység irányban is.</p> <p>- A védőjátékos képes legyen a nyeséseket variálni /tolt, erős/.</p> <p>- A sikeres támadó technikai elemek alkalmazásának elsődleges feltétele az érkező labdától függően való megoldás kiválasztása.</p> <p>- 1o kísérletből min.8 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.</p>	
---	---	--

<p>Soklabdás gyakorlatok:</p> <p>1-játékos nyesett labdát ad tenyeresre 2- „ tenyeresre pörget „ 3- „ tenyeresrel lepörget</p> <p>1- „ rövid labdát ad helyezve 2- „ indítja fonákra-középre-teny. 3- „ tenyeres befejezőt pörget</p> <p>1- „ nyesett labdát ad fonákra 2- „ fonákkal pörgeti fonákra 1- „ droppol tenyeresre 2- „ tenyeres befejezőt pörget</p> <p>Felmérések a tanult technikai elemekből:</p> <p>a./ <u>Tenyeres pörgetés dropp labdából:</u> - fonákról - fonákra helyezve - középről - „ „ - tenyeresről - „ „ - tenyeresről-tenyeresre „ „ - tenyeresről-középre „ „ - fonák ½ asztról fonákra „ „ - tenyeres ½ asztról „ „</p> <p>b./ <u>Fonák pörgetés dropp labdából:</u> - fonákról - fonákra helyezve - fonákról - középre „ „ - fonákról - tenyeresre „ „ - fonákról - fonákra - középre - fonákról - fonákra - tenyeresre</p> <p>c./ <u>Tenyeres-fonák pörgetés összekötése dropp labdából:</u> 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés /kifordulás, egész asztal/ 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 „ + 1 „ „ 1 „ + 1 „ „</p> <p>1 fonák + 3 „ „ 1 „ + 2 „ „ 1 „ + 1 „ „</p> <p>d./ <u>Tenyeres pörgetés nyesett labdából folyamatosan:</u> - fonákról - fonákra helyezve - középről - „ „</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt /6o-as seb./ /maximum 2-3 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min.2o-as átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min.14-es átlag/</p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt /6o-as seb./ /maximum 4 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 15-ös átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 12-es átlag/</p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt /6o-as seb./ /maximum 5 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 14-es átlag/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 11-es átlag/</p> <p>1./Gépnél 1 perc alatt/6o-as seb./ /maximum 6 hiba/</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - tenyeresről - „ „ - tenyeresről - középre „ „ - tenyeresről - tenyeresre „ „ 	<p>2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 10-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 6-os átlag/</p>	
<p>e./ <u>Fonák pörgetés nyesett labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra helyezve - „ - középre „ „ - „ - tenyeresre „ „ 	<p>1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 10 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min.8-as átlag/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet min.6-os átlag/</p>	
<p>f./ <u>Pörgetések összekötése nyesett labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 fonák után folyamatos tenyeres - 2 fonák „ „ „ - 1 fonák „ „ „ <p style="text-align: right; padding-right: 20px;">pörgetés „</p>	<p>1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 12 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min.7-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet min. 5-ös átlag/</p>	
<u>Ismétlés (11-12-éves lányok)</u>		
<u>A/ ADOGATÁS</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Alulnyesett, és oldalfalsos hosszú adogatások helyezve. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biztonság, pontosság. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Alulnyesett rövid adogatások helyezve. 	<ul style="list-style-type: none"> - Biztonság, pontosság. 	
<u>B/ ADOGATÁSOK FOGADÁSA</u>		
A hosszú adogatásokat:		
<ul style="list-style-type: none"> - fonák ütéssel helyezve - tenyeres ütéssel „ „ - tenyeres pörgetéssel „ „ 	<ul style="list-style-type: none"> - Biztonság, pontosság. 	
A rövid adogatásokat:		
<ul style="list-style-type: none"> - röviden helyezve - indítva „ „ - támadó nyeséssel helyezve 	<ul style="list-style-type: none"> - Biztonság, pontosság. 	
<u>C/ KONTRAÜTÉSEK</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres kontraütések helyezési és helyezkedési feladatokkal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedés, biztonság, pontosság. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Fonák kontraütések helyezési és helyezkedési feladatokkal. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Kontraütések összekötése tenyeres és fonák befejező ütésekkel. 	<ul style="list-style-type: none"> - A befejező ütéshez a megfelelő labda kiválasztása. 	
<u>D/ LABDATARTÁS</u>		
/nyesés/		

<p><u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u> Rövid adogatásokat: - tenyeresrel és fonákkal ~ indítással helyezve ~ támadó nyessel helyezve ~ asztalfölötti ütéssel, pörgetéssel ~ rövid visszaadással helyezve</p> <p>A technikai elemek végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p><u>E/ PÖRGETÉSEK</u> Fonák pörgetés dropp labdából</p> <p>A végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p><u>Gyakorlása:</u> „A” rövid adogatás helyezve „F” fonákra nyesi a labdát „A” fonák pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” folyamatos fonák pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra „A” fonák pörgetés fonákra - középre „F” fonák dropp fonákra „A” 8-1o fonák pörgetés után kifordul tenyeres befejező pörgetés: 6-8 fonák pörgetés után bef.. 4-6 „ „ „ „ 2-4 „ „ „ „ 1-2 „ „ „ „</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” fonák pörgetés: - 5 fonákra + 1 tenyeresre - 4 „ + 1 középre - 3 „ + 1 tenyeresre - 2 „ + 1 középre - 1 „ + 1 tenyeresre „F” az érkező labdától függően droppol fonákra helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja szabadon helyezve</p>	<p>- Az érkező adogatástól függően a legjobb fogadási mód alkalmazása, a biztonság és a pontosság szem előtt tartásával.</p> <p>- Minimum 8-1o fonák pörgetés elérése.</p> <p>- A gyakorlat teljesítése.</p> <p>- A gyakorlat teljesítése.</p> <p>- A gyakorlat teljesítése.</p>	
--	--	--

<p>„A” pörgeti a labdát fonákra „F” droppol szabadon helyezve „A” az érkező labdától függően pörget fonákra helyezve: 8-1o pörgetés után befejező ütés, vagy pörgetés</p> <p>6-8 „ „ „ „ 4-6 „ „ „ „ 2-4 „ „ „ „</p>		
<p><u>Folyamatos tenyeres és fonák pörgetés nyesett labdából:</u> 1./ Előkészítő pörgetések: - Tenyeressel helyezve - Fonákkal „ - Összekötéssel „</p> <p>2./ Tenyeres befejező pörgetés: - nyesett labdából ~ támadóra ~ védekezőre</p>		
<p>„A” hosszú adogatás fonákra „F” nyesi a labdát fonákra „A” 1 fonák pörgetés után kifordul, tenyeressel pörget fonákra</p>	<p>- 8-1o folyamatos pörgetés elérése.</p>	
<p>„A” hosszú adogatás fonákra „F” folyamatosan nyesi a labdát fonák ½ asztalra helyezve „A” tenyeressel pörget fonák ½ asztalra</p>	<p>- 8-1o folyamatos pörgetés elérése.</p>	
<p>„A” hosszú adogatás tenyeresre „F” tenyeressel nyes „ „A” tenyeressel pörget „</p>	<p>- 8-1o folyamatos pörgetés elérése.</p>	
<p>„A” hosszú adogatás fonákra „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonákot pörget fonákra - 5-6 fonák pörgetés után tenyeresre fordít, majd szabad játék</p> <p>- 3-4 „ „ „ „ - 2-3 „ „ „ „ - 1-2 „ „ „ „</p>	<p>- 8-10 folyamatos pörgetés elérése.</p>	
<p>„A” hosszú adogatás fonákra „F” nyesi a labdát „ „A” 1 fonák pörgetés után kifordul, tenyereset pörget fonákra, a ked-</p>	<p>- 8-1o folyamatos pörgetés elérése.</p>	

<p>vező labdából tenyeresre pörget „F” az érkező labdától függően nyesi a labdát, a tenyeresre kapottat szabadon helyezve</p> <p><u>G/ VÉDŐJÁTÉKOS</u> Rövid labdák indítása helyezve: - tenyeresrel - fonákkal Tenyeres pörgetés dropp labdából: - fonákra - középre - tenyeresre helyezve</p> <p><u>Gyakorlás adogató géppel:</u> - Fonák pörgetés nyesett labdából: fonákra - középre - tenyeresre - Tenyeres pörgetés nyesett labdából: fonákra - középre - tenyeresre - Fonák és a tenyeres pörgetés összekötése nyesett labdából - Fonák pörgetése dropp labdából: fonákra - középre - tenyeresre - Tenyeres pörgetés dropp labdából: fonákra - középre - tenyeresre - A két oldal összekötése előkészítő és befejező ütéssel, vagy pörgetéssel</p> <p><u>Soklabdás gyakorlatok:</u> (A tanult technikai elemek összekötése, hibajavítása.) - Rövid játék:- röviden, - indítva, - éles nyeséssel. - Rövid játékból kapott hosszú nyesések pörgetése: tenyeresrel – fonákkal. - Indítások – ütése, pörgetése tenyeresrel és fonákkal. - Fonák kontra, fonák pörgetések összekötése tenyeres előkészítő és befejező pörgetéssel, ütéssel. - A rövid és a hosszú adogatások fogadása helyezési és helyezkedési feladatokkal.</p> <p>Felmérések a tanult technikai elemekből</p> <p>a./ <u>Tenyeres pörgetés dropp labdából:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elsősorban az adogatások után kapott rövid labdákat. - 1 előkészítő pörgetés után tenyeres befejező pörgetés a kedvező labdából. - 6-8 fonák pörgetés teljesítése. - 8-10 tenyeres pörgetés teljesítése. - 6-8 pörgetés teljesítése. - A felmérési követelmény teljesítése. - A felmérési követelmény teljesítése. - A felmérési követelmény teljesítése. - A gyakorlatok megfelelő ritmusban való végrehajtása. - Biztonságra, pontosságra való törekvés. - Helyezkedés, a lábmunka harmonikus összekapcsolása a technikai elem végrehajtásával. 	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - tenyeresről - tenyeresre <ul style="list-style-type: none"> - középre - fonákra - középről - fonákra <ul style="list-style-type: none"> - középre - tenyeresre - fonákról - fonákra <ul style="list-style-type: none"> - középre - tenyeresre 	<ol style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /60-as seb./ /maximum 5 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min.15-ös átlag/ 3./ Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 10-es átlag/ 	
<p>b./ <u>Fonák pörgetés dropp labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra - középre - tenyeresre 	<ol style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /maximum 6 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min.10-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 7-es átlag/ 	
<p>c./ <u>Pörgetések összekötése dropp labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés - 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés /kifordul, egész asztal/ - 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 „ + 1 „ „ 1 „ + 1 „ „ - 1 fonák + 3 tenyeres pörgetés 1 „ + 2 „ „ 1 „ + 1 „ „ 	<ol style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /maximum 8 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 9-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 6-os átlag/ 	
<p>d./<u>Tenyeres pörgetés nyesett labdából</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - középről - tenyeresről ~ fonákra helyezve ~ középre „ ~ tenyeresre 	<ol style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /maximum 10 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 7-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 5-ös átlag/ 	
<p>e./ <u>Fonák pörgetés nyesett labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákról - fonákra helyezve „ - középre „ „ - tenyeresre „ 	<ol style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /maximum 9 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 7-es átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 5-ös átlag/ 	
<p>f./ <u>Pörgetések összekötése:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés - 2 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés - 1 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés 	<ol style="list-style-type: none"> 1./Gépnél 1 perc alatt /maximum 10 hiba/ 2./Edzővel, vagy haladó játékosal /5 kísérlet, min. 8-as átlag/ 3./Tanulók egymással /5 kísérlet, min. 6-os átlag/ 	
<p>III./ TAKTIKA</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - Taktikai feladatok a tanult technikai elemek alkalmazásával. - Rövid adogatások különböző falsokkal helyezve. - Adogatások kezelésének megoldásai. - Előkészítő és befejező pörgetések, tenyeres lepörgetések . - Ellenőrző mérkőzések taktikai feladatokkal. - Védekező játékos elleni taktikai megoldások. <p>IV./ ELMÉLET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az asztalitenisz története: A klasszikus /gumiütős időszak/ -1926-1952-ig. -1926 a gumiborítás megjelenése, gyors elterjedése. Új technikai elemek alkalmazása - támadó technika - a labda húzása, „ ütése, - védekező „ - nyesések. - Egészségügyi szabályok ismételése. - A dohányzás, az alkohol, a doppingszerek egészségre ártalmas hatásai. <p>V./ VERSENYZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felmérő mérkőzések az edzések keretében. - Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. - Nemzetközi korosztályos versenyeken való részvétel. 	<p>Adogatás taktikája:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadó játékos ellen, - védekező játékos ellen. <p>Fogadás taktikája:</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadó játékos ellen, - védekező játékos ellen, - kiváló fonák játékos ellen, - veszélyesen pörgető tenyeres játékos ellen. <ul style="list-style-type: none"> - Kik voltak a korszak legjobb játékosai? - Hogy szerepeltek a magyar játékosok? - Mi okozta a sportág átmeneti válságát? - Milyen szabályváltoztatásokat vezetett be a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség? - Az adogatás jelentősége? - Az adogatás megválasztása? - Az adogatás fajtái? <ul style="list-style-type: none"> - A tapasztaltak edzőmunkába való beépítése. - A tanultak versenyszerű alkalmazása. - Az alkalmazkodó-képesség magasabb szintre való fejlesztése. 	
--	--	--

Évfolyam: 7-8.

Korosztály: újonc

Cél:

- Az általános fizikai képességek tovább fejlesztése, kiemelt hangsúlyt kapva azok a képességek, amelyek a technikai elemek magas szinten való elsajátítását és alkalmazását teszik lehetővé.
- Az eddig elsajátított technikai elemek ismétlése, csiszolása, magasabb szinten való végrehajtása, a biztonság, a pontosság és a hatékonyság igényességével.
- - A sportági ismeretek bővítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I./ KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>1./ <u>Állóképesség - fejlesztés</u> Tartós futás egyéni iramban, legalább 10-12 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül. - Futás iramváltoztatással egyéni ütemben 6-8 percen keresztül. - Futóiskola - futás feladatokkal: - magas térdemeléssel, sarokemeléssel, futó – ugró mozgásokkal, indiánszökdelés. - Futás iramváltoztatással a táv fokozatos növelésével, illetve a táv ismételt lefutásával különböző pihenőidők beiktatásával.</p> <p>2./ <u>Gyorsaság - fejlesztés</u> - Gyorsfutások 30-60 m-en. - Fokozó futások 30-60 m-en. - Gyorsfutás növekvő lépéshossz alkalmazásával. - Gyorsfutás növekvő lépésszámmal. - Rajtversenyek 15-20 m-en különböző testhelyzetekből. - Gyorsfutások oda-vissza: alapvonalról a célig, és vissza 10-15m-es távolság között, többszöri ismétlés - számmal, pihenőidők közbeiktatásával - különböző testhelyzetekből rajtolva is. - Galoppszökdelés oldalt 10-15 m-es távon oda-vissza többszöri ismétlésszámmal, pihenőidők közbeiktatásával.</p>	<p>- Legyen képes 12 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni.</p> <p>- Cooper-teszt követelménye: Fiú: 1600 - 3000 m Lány: 1410 - 2600 m</p> <p>- Meghatározott távolságon belül tudja növelni és csökkenteni a futás iramát.</p> <p>- 60 m-es síkfutás teljesítése: Fiú: 8,0 - 12,0 mp. Lány: 8,1 - 12,2 mp.</p>	

<p>3./ <u>Reakció –, és cselekvésgyorsaság fejlesztése</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Futás közben hangjelzésre /taps, sípszó/ iram-, illetve irányválttatás. - Futás közben hangjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása, majd futás tovább /pl. hasonfekvés/. - Futás közben mozdulat jelre /pl. karemelés az edző részéről = iram – és irányválttatás/. - Futás közben mozdulatjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása /pl. csípőre tett kézzel guggolásban kell lemenni és rögtön futás tovább/. <p>4./ <u>Erőfejlesztés</u></p> <p>Kar-, has-, hát-, oldal-, és lábizom erősítő gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-8 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. - Kitartóképességet is fejlesztő szabadgyakorlatok és sorozat gimnasztika /32 ütemű gyakorlatok/. - Dinamikus izomerőt fejlesztő kéziszer - gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> - medicinlabda 2-3 kg-os, - kézisúlyzó 1-2 kg-os, - ugrókötel, - gumikötél, - pad, zsámoly, bordásfal, - bordásfalba beakasztható ferdepad. - Az előző évfolyamokban végzett erősítő gyakorlatok emelve az ismétlésszámot, az intenzitást. - A teljesítménymérésnél szereplő motorikus próbák gyakorlatai, az ismétlésszámok megfelelő változtatásával. <p>5./ <u>Ügyesség - fejlesztés</u></p> <p>Mindkét oldali végtag fejlesztése. Az előző korosztályoknál megjelölt gyakorlatok ismétlése, fejlesztése, pontosabb, jobb végrehajtása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Különböző típusú, méretű labdákkal végzett gyakorlatok /kézilabda, focilabda, gumilabda, szivacs-labda, teniszlabda, p.p.labda/. 	<ul style="list-style-type: none"> - Az összetett feladatok minél gyorsabb végrehajtása. <ul style="list-style-type: none"> - A motorikus próbák követelményeinek teljesítése. <ul style="list-style-type: none"> - A célba dobás pontosságára való törekvés helyben lévő és mozgó tárgyra. 	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Labda egyensúlyozása, kézháton, háton, lábfejen. - Labda pörgetése ujjon. - Labdavezetés, gurítás kézzel, lábbal menetiránynak háttal, egyenesen, szlalomban, irányváltoztatással. - Különböző testhelyzetekben labdavezetés mindkét kézzel /jobb-bal/ haladás közben előre-hátra. - Párokban labda átadások különböző formái egy, két labdával, helyben haladás közben. <p>6./ <u>Izületi mozgékonyág fejlesztése, izom - nyújtás, és lazítás</u></p> <p>Nyújtó-, lazító hatású szabad-, bordásfal-, és társas gyakorlatok.</p> <p>Az előző évfolyamoknál leírt gyakorlatok pontosabb, és többszöri ismétlésszámmal való végrehajtása.</p> <p>A hatásfokot társ közreműködésével és „kényszerítő” szerek használatával /bordásfal, gumikötél/ lehet növelni.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyújtó hatású váll-, csípő gyakorlatok: állásban, térdelésben, térdelő támaszban, ülésben, oldalon fekvésben. - Nyújtó – lazító hatású kar-, has-, hát- és lábizom gyakorlatok állásban, guggolásban, térdelésben, térdelőtámaszban, ülésben, hason fekvésben, hanyattfekvésben. - Vállizület nyújtó gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> - állásban a bal kart a fej mellett hátranyújtjuk, a jobb kart alul, derék mellett – a test mögött megfogjuk a kezünket. - Bordásfalnál - szemben helyezkedünk terpeszállásban, törzsdöntés előre és fej magasságban megfogjuk a bordásfalat mindkét kézzel, rugózik lefelé a törzs, / törzsdöntéseket végzünk/. - Társas gyakorlat - törökülésben helyezkedik az egyikük, a térsa a háta mögé áll és megfogja a térsa kezét magas-tartásban, térdével oldalról megtámasztja a hátát és 	<ul style="list-style-type: none"> - Az izomzat nyújthatóságának és az izületi mozgékonyág határának növelése. 	
--	---	--

<p>nagyon óvatosan húzza felfelé és hátrafelé a társ karját.</p> <p>7./ <u>Testnevelési játékok</u></p> <p>FOGÓJÁTÉKOK</p> <p>Az előző korosztályoknál leírt fogók.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fogó medicinlabdával a kézben /egyszerű fogó, érintő fogó, páros fogó/. - Fogó pingpongütővel ~ rajta a labda, ~ pattogatva. - Terpeszfogó átbújással párokban, kézfogással futás. - Fogó körben állva, különböző testhelyzetekből indulva, állásból, ülésből, ill. fekvésből. <p>EGYÉB JÁTÉKOK</p> <p>Az előző évfolyamoknál leírt játékok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdavezetési fogók különböző testhelyzetekben haladva. - „Kesztyűs játék” /kesztyű helyett labda/, a játéktér közepén egy számolyra teszünk egy labdát /marok, tenisz, pingponglabda/, a számolytól egyenlő távolságra egymással szemben vonalon helyezkedik el a két csapat, beszámozunk minden játékost, és az azonos számú játékosok a számukat hallva megpróbálják a számolyról bevinni a helyükre úgy, hogy az ellenfelük ne fogja meg a labda megfogásának pillanatától amíg a helyére, a vonal mögé beér. - „Pacsizás” kézzel állásban, fekvőtámaszban, ill. állásban. <p>8./ <u>Teljesítménymérés, értékelés</u></p> <p>a./ Aerob állóképesség</p> <p>1. Cooper – teszt /m/</p>	<p>- Játék közben legyen képes társának mozgásához alkalmazkodni. Tudja kiszámítani a társa által dobott, ütött labda mozgásának ívét, erejét, és irányát.</p> <p>Fiú: 1600 m /min./ - 3000 m /jó/ Lány: 1410 m „ - 2600 m „</p> <p>Fiú: 13,25 perc „ - 7,30 perc „</p>	
--	---	--

<p>2. 2000 m-es futás /perc/</p> <p>b./ Motoros próbák</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Helyből távolugrás /cm/ 2. Egykezes labdalökés m/3 kg 3. Kétkezes dobás hátra „ „ 4. Mellső fekvőtámasz, karhajlítás - nyújtás /db/ 5. Hanyattfekvésből felülés db/1 perc 6. Hasonfekvésből törzsemelés db/1 perc 7. 4 ütemű fekvőtámasz db/1 perc <p>A feladatok részletes ismertetése az 1 számú mellékletben található.</p> <p>c./ Speciális felmérő és gyakorló feladatok</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1 sz. mellékletben található. A feladatok azonosak a 7-8 évesekével, - a darabszám, távolság, mérési idő változtatásával lehet gyakorolni.</p> <p>II./ TECHNIKA (Ismétlés: 13-14 éves fiúk)</p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alulnyesett rövid adogatások: <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel, - fonákkal. - Oldalfalsos rövid adogatások: <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel, - fonákkal. - Alulnyesett hosszú adogatások: <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel, - fonákkal. - Oldalfalsos hosszú adogatások: <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel, - fonákkal. <p><u>B/ ADOGATÁSOK FOGADÁSA</u></p> <p><u>Rövid adogatásokat:</u> /tenyeressel - fonákkal/ - röviden helyezve - indítva „ „ - éles nyeséssel helyezve</p> <p><u>Hosszú adogatásokat:</u></p>	<p>Lány: 16,30 „ „ - 8,30 „ „</p> <p><u>Fiú:</u> <u>Lány:</u></p> <p>165 - 220 cm - 145-195 cm. 5,50 - 10,00 m - 4,50-6,50 m 6,00 - 11,00 m - 4,40-7,50 m</p> <p>20 - 35 db - 12 - 20 db 30 - 45 db - 22 - 40 db</p> <p>30 - 50 db - 25 - 40 db 25 - 30 db - 20 - 30 db</p> <p>- Minimum kétszer pattanjon a másik térfélen. Tolt és élesen nyesett adogatások elsajátítása.</p> <p>- Ne legyen magas, a kijelölt ponton pattanjon le.</p> <p>- Erőteljesen megnyesett, és gyors adogatások legyenek, váratlanul helyezve.</p> <p>Elsődleges követelmény az adogatások kezelésénél:</p> <ul style="list-style-type: none"> - biztonság, - pontosság, - a taktikai szempontok figyelembevételével. 	
---	---	--

<p>- Tenyeres előkészítő pörgetéssel - Fonák „ „ - Tenyeres befejező pörgetéssel - Fonák „ „</p> <p>Minden gyakorlatot helyezkedési és helyezési feladatokkal.</p> <p><u>C/ PÖRGETÉSEK</u></p> <p>a./ Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve.</p> <p>b./ Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve: - támadó játékosra, - védekező játékosra.</p> <p>c./ Tenyeres befejező pörgetés dropp labdából helyezve.</p> <p>d./ Tenyeres lepörgetés.</p> <p>e./ Fonák előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve.</p> <p>f./ Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából: - támadó játékosra, - védekező játékosra.</p> <p><u>D/ DROPPÜTÉSEK</u> /pörgetés kezelése/ - Nyesett labdából érkező pörgetést: - fonák droppal, - tenyeres droppal. - Dropp labdából érkező pörgetést: - fonák droppal, - tenyeres droppal.</p> <p><u>E/ VÉDŐJÁTÉKOS</u> Pörgetés lekezelése: - fonák nyeséssel helyezve - tenyeres nyeséssel „ - összekötéssel „</p> <p>Az adogatások után kapott: - indítások - nyesések - pörgetések - tenyeres előkészítő pörgetéssel - fonák előkészítő „ - tenyeres befejező „</p>	<p>- Az érkező labdától függően kell megválasztani a pörgetések végrehajtásának milyenségét.</p> <p>- Labdamenetenként min. 15 pörgetés elérése.</p> <p>- 15 kísérletből min.14 sikeres.</p> <p>- Folyamatos pörgetés labdamenetenként min.6 pörgetés.</p> <p>- 10 kísérletből min. 9 sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>- Labdamenetenként min. 10 pörgetés elérése.</p> <p>- 15 kísérletből min.13 sikeres pörgetés elérése.</p> <p>- Folyamatos pörgetés labdamenetenként min. 4 pörgetés.</p> <p>Végrehajtási követelmény: - biztonság, - pontosság, - taktikai fegyelem.</p> <p>- 8-10 folyamatos pörgetés visszaadása, az érkező pörgetéstől függő oldal, és mélységmozgás továbbfejlesztése.</p> <p>-A gyakorlatok végrehajtásának követelményei a támadó játékosokéval azonos.</p>	
---	--	--

<p>- tenyeres lepörgetéssel helyezve</p> <p>A végrehajtási módot az érkező labdától függően kell kiválasztani.</p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u></p> <p><u>a./ Határeseti adogatások:</u> /kicsúsztatott/ - tenyeresrel helyezve - fonákkal „ „ „</p> <p><u>b./ Gyors „kilőtt” adogatások:</u> - tenyeresrel helyezve - fonákkal „ „</p> <p><u>B/ ADOGATÁSOK FOGADÁSA</u></p> <p><u>a./ Határeseti adogatásokat:</u> - tenyeres nagy falsú pörgetéssel - fonák „ „ „</p> <p><u>b./ Gyors „kilőtt” adogatásokat:</u> - tenyeres és fonák ütéssel - tenyeres és fonák pörgetéssel</p> <p><u>Gyakorlatok:</u> „A” „kicsúsztatott” adogatás fonákra „F” fonákkal pörget fonákra „A” fonákkal lepörget szabadon</p> <p>„A” „kicsúsztatott” adogatás középre „F” megpörgeti középre „A” tenyeresrel lepörgeti helyezve</p> <p>„A” „kicsúsztatott” adogatás tenyeresre „F” megpörgeti tenyeresre „A” tenyeresrel lepörget</p> <p><u>c./ Gyors „kilőtt” adogatások</u> <u>tenyeresrel – fonákkal helyezve:</u> „A” tenyeres adogatás fonákra „F” tetszés szerint fogad „A” befejező pörgetést alkalmaz</p> <p>„A” tenyeres adogatás középre „F” az érkező labdától függően fogad „A” befejező pörgetést alkalmaz</p> <p>„A” fonák adogatás helyezve „F” az érkező labdától függően fogad „A” befejező pörgetést alkalmaz</p>	<p>- Taktikai célból, ha lepörgetést akarunk alkalmazni.</p> <p>- Követelmény a váratlan meglepetésszerű alkalmazás.</p> <p>- Ha időben észrevesszük, hogy gyors adogatás érkezik, abban az esetben előkészítő, vagy befejező pörgetés alkalmazásával támadást kezdeményezhetünk.</p> <p>- 1o kísérletből min.8 sikeres lepörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres lepörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres lepörgetés.</p> <p>- Az ellenfelet váratlanul érje az adogatás, ne tudjon optimálisan felkészülni a fogadására.</p> <p>- Az adogatáskor megtévesztő mozdulatot végezni, gyorsan és pontosan helyezve legyen végrehajtva.</p>	
--	--	--

<p><u>C/ PÖRGETÉSEK</u></p> <p>a./ <u>Fonák befejező pörgetés</u> <u>dropp labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A technikai elem végrehajtása hasonló a fonák dropp pörgetéshez, az ütő szöge az érkező labdától függ: - magas labdánál kisebb, - alacsony labdánál nyitottabb, - a tetőponton, vagy előtte találkozik a labdával, - az ütő gyorsan találkozik a labdával, - a mozdulat kivezetését az érkező labda határozza meg. <p><u>Gyakorlatok :</u></p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” droppol fonákra „A” kedvező labdából befejező pörg.</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja a labdát fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” droppol fonákra „A” a kedvező labdából befejező pörgetés helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát középre -tenyeresre „A” tenyeres pörget fonákra „F” droppol fonákra „A” fonák előkészítő, vagy befejező pörgetés helyezve „A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre, vagy tenyeresre „A” tenyeres pörget fonákra „F” droppol fonákra „A” fonák befejező pörgetés helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” fonákra pörget „F” fonákkal droppol szabadon hely. „A” kedvező labdából fonák befejező pörgetés helyezve</p> <p>b./ <u>Pörgetés lepörgetése fonákkal</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Egyszerű gyakorlatok végrehajtásánál 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés. - Összetett gyakorlatokból 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés. - A megfelelő labdát kell kiválasztani a befejező pörgetéshez. - 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés. - 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés. - 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés. - 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés. - 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés. 	
---	--	--

<p>- A végrehajtása hasonló a fonák dropp labda pörgetéséhez, azonban az ütő és a labda találkozásakor /felszálló-ág, vagy tetőpont/ a csuklóval finoman „ráhúzzunk” a labdára, a mozdulat kivezetése rövid lesz .</p>		
<p><u>Gyakorlatok:</u></p>		
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” fonákra nyesi a labdát „A” fonákkal pörget fonákra „F” fonákkal lepörget helyezve</p>	<p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres fonák lepörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” fonákra indítja a labdát „A” fonákkal pörget fonákra „F” fonákkal lepörget helyezve</p>	<p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres fonák lepörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi, vagy indítja középre „A” tenyeres pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” fonákkal lepörget helyezve</p>	<p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres fonák lepörgetés.</p>	
<p>„A” kicsúsztatja az adogatást fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák lepörgetés helyezve</p>	<p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres fonák lepörgetés.</p>	
<p><u>c./ Tenyeres és fonák befejező pörgetés nyesett labdából /támadó játékosra /</u></p>		
<p>A végrehajtása hasonló a dropp labda befejező pörgetéséhez , azonban az ütő a labdával gyorsan , de vékonyabban találkozik a tetőponton , a mozdulat kivezetése is / a labdától függően / magasabban történik .</p>		
<p><u>Gyakorlatok:</u></p>		
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát : fonákra - középre - tenyeresre „A” tenyeres befejező pörgetés fonákról fonák befejező pörgetés</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres befejező pörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden visszaadja helyezve</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres befejező pörgetés.</p>	

<p>„A” nyesi a labdát - fonákra - középre - tenyeresre</p> <p>„F” tenyeres befejező pörgetés fonákról fonák befejező pörgetés</p> <p>d./ <u>Tenyeres és fonák befejező pörgetés védőjátékos ellen</u></p> <p><u>Gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra, a kedvező labdából befejező pörgetés helyezve. - Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra – középre helyezve, a kedvező labdából befejező pörgetés. - Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra – tenyeresre helyezve , a kedvező labdából befejező pörgetés. - Folyamatos előkészítő pörgetés fonákra, a védőjátékost előre-hátra mozgatva, hibázásra, vagy magas labda adására kényszerítjük, amiből befejező ütést, vagy pörgetést hajthatunk végre. <p>e./ <u>Pörgetés visszapörgetése asztal távolból</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ütő a tetőponton, vagy kissé utána találkozik a labdával /ha lemaradunk a labdáról, akkor ahol elérjük/, a labdától függően laposabb, vagy magasabb körívet végzünk a karral, a karmozgás hossza az érkező labdától, valamint az asztaltól való távolságtól függ. <p><u>Gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindkét fél részéről visszapörgetés ~ Tenyeresrel: <ul style="list-style-type: none"> - tenyeresről - tenyeresre - középről - középre - fonákról - fonákra ~ Fonákkal: 	<ul style="list-style-type: none"> - Türelmes, taktikus előkészítő pörgetésekkel kidolgozni a labdamentet „ziccerig”. - Képes legyen a magas labdáig folyamatosan pörgetni. - A kedvező labdából lefordítani a tenyeresre, ha magas labda érkezik befejező pörgetés, vagy ütés, ha lapos labda, akkor kezdődik előlről. - A pörgetéssel való mélység mozgatásához magas szintű technikai tudásra van szükség. - Alkalmazása, ha a labdament során kiszorulunk az asztaltól, azzal a feltétellel, ha van lehetőség, akkor igyekezzünk az asztal közelbe visszajutni. 	
--	--	--

<p>- fonákról - fonákra - fonákról - helyezve ~ Összekötéssel: Folyamatos egyirányú pörgetésből az egyik fél átfordít a másik oldalra.</p> <p><u>E/ VÉDŐJÁTÉKOS</u> Adogatások után kapott nyesések, indításokból, pörgetésekből: - Tenyeres befejező pörgetések: fonákra - középre - tenyeresre - Fonák befejező pörgetések: fonákra -középre - tenyeresre - Tenyeres lepörgetés helyezve - Tenyeres visszapörgetés: fonákra - középre - tenyeresre</p> <p><u>G/ MAGAS LABDÁK LEÜTÉSE</u> - Tenyeresrel az ellenfél fonákjára helyezve.</p> <p><u>Gyakorlás adogató géppel:</u></p> <p>a./ <u>Tenyeres előkészítő és befejező pörgetés dropp labdából</u> - Fonák oldalról folyamatosan tetszés szerint helyezve, a meghatározott labdából befejező pörgetés. - Középről folyamatos pörgetés helyezve, a meghatározott labdából befejező pörgetés. - Tenyeresről folyamatos pörgetés helyezve, a meghatározott labdából befejező pörgetés.</p> <p>b./ <u>Fonák előkészítő és befejező pörgetés dropp labdából</u> - fonákra helyezve - a megjelöltből - középre „ - befejező pörgetés - tenyeresre „ - helyezve</p> <p>c./ <u>Tenyeres előkészítő és befejező pörgetés nyesett labdából</u> - Tenyeres előkészítő pörgetés: fonákra - középre - tenyeresre a meghatározott labdából befejező pörgetés helyezve.</p>	<p>- A gyakorlatok végrehajtásának sikerességét az érkező labdáknak megfelelő technikai elemek kiválasztása határozza meg.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres befejező pörgetés.</p>	
---	--	--

<p>- 2-3 fonák pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés, a megjelölt számú labdából befejező pörgetés helyezve.</p>	<p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres befejező pörgetés.</p>	
<p>d./ <u>Fonák befejező pörgetés nyesett labdából</u> - 5 fonák előkészítő pörgetés után fonák befejező pörgetés - 4 fonák „ „ „ - 3 fonák „ „ „ - 2 fonák „ „ „ - 1 fonák „ „ „</p>	<p>- Az 5 gyakorlatból min. 4 sikeres befejező pörgetés.</p>	
<p><u>Soklabdás gyakorlatok:</u> „A” nyesett labdát ad fonákra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák dropp fonákra „F” fonák befejező pörgetés helyezve - 1o sikeres gyakorlat után csere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja „ „A” pörgeti a labdát fonákra „F” fonák lepörgetés helyezve - 1o sikeres gyakorlat után csere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák lepörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát tenyeresre „A” tenyeres befejező pörgetés - 1o sikeres gyakorlat után csere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező pörgetés.</p>	
<p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák befejező pörgetés helyezve - 1o sikeres gyakorlat után csere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.</p>	
<p>„A” folyamatosan pörget fonákra - középre - tenyeresre „F” droppol az érkező labdától függően helyezve a kedvező labdából lepörget tenyeresrel, vagy fonákkal - 1o sikeres gyakorlat után csere</p>	<p>- 1o kísérletből min. 6 sikeres lepörgetés.</p>	
<p>Felmérés a tanult technikai elemekből</p>		
<p>a./ <u>Pörgetés dropp labdából:</u> Tenyeresrel: - fonák ½ asztalról - tenyeres ½ asztalról</p>	<p>- 5 kísérlet átlaga min.2o. - 5 „ „ „ 2o. - 5 „ „ „ 16.</p>	

<p>- 2x fonák + 2x tenyeres $\frac{1}{2}$ asztalról /8-as gyakorlat/ Fonákkal: - fonákról - fonákra - „ -1 fonákra +1 középre - „ -1 fonákra +1 tenyeresre Összekötéssel: - 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés - 1 fonák + 2 tenyeres „ /kifordul, majd egész asztal/ - 3 fonák + 1 tenyeres pörgetés 2 „ + 1 „ „ 1 „ + 1 „ „ - 1 fonák + 4 tenyeres pörgetés /$\frac{1}{2}$ asztalról/ b./ <u>Pörgetés nyesett labdából:</u> - Tenyeresrel helyezve - Fonákkal „ c./ <u>Pörgetés visszapörgetése</u> - Tenyeresrel - tenyeresre - Fonákkal - fonákra - Összekötéssel helyezve</p>	<p>- 5 „ „ min. 2o. - 5 „ „ „ 15. - 5 „ „ „ 12. - 5 „ „ min. 2o. - 5 „ „ „ 15. - 5 „ „ min. 15. - 5 „ „ min. 15. - 5 kísérlet átlaga min. 1o. - 5 „ „ min. 6. - 5 kísérlet átlaga min. 12. - 5 „ „ min. 8. - 5 „ „ min. 6.</p>	
(Ismétlés: 13-14 éves lányok)		
<u>A/ ADOGATÁS</u>		
<p>1./ <u>Alulnyesett rövid adogatás:</u> - Tenyeresrel helyezve - Fonákkal „ 2./ <u>Oldalfalsos rövid adogatás:</u> - Tenyeresrel helyezve - Fonákkal „ 3./ <u>Alulnyesett hosszú adogatás:</u> - Tenyeresrel helyezve - Fonákkal „ 4./ <u>Oldalfalsos hosszú adogatás:</u> - Tenyeresrel helyezve - Fonákkal „</p>	<p>- Minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen, erősen nyesve. - Minimum 2-szer pattanjon a másik térfélen, minél nagyobb oldalfalssal végrehajtva. - Erős nyeséssel végrehajtva. - Gyors, oldalirányú falsokkal.</p>	
<u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u>		
<p>1./ <u>Rövid adogatásokat:</u> - röviden helyezve - indítva „ - éles nyeséssel helyezve 2./ <u>Hosszú adogatásokat:</u> - ütésekkel helyezve</p>	<p>- Az érkező adogatástól függően a legeredményesebb fogadási mód kiválasztása. - A biztonság és a helyezés igényével.</p>	

<p>- pörgetésekkel helyezve</p> <p><u>C/ KONTRAÜTÉSEK</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonákkal helyezve - Tenyeressel helyezve - Összekötéssel helyezve <p><u>A kontraütésekből kapott kedvező labdákat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeres befejező ütéssel - fonák befejező ütéssel <p><u>D/ LABDATARTÁS</u></p> <p>/nyesés/ A nyesések magas szintre fejlesztése helyezési feladatokkal.</p> <p><u>E/ PÖRGETÉSEK</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1./ Tenyeres előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve. 2./ Tenyeres előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve. 3./ Fonák előkészítő pörgetés nyesett labdából helyezve. 4./ Fonák előkészítő pörgetés dropp labdából helyezve. 5./ Tenyeres befejező pörgetés kontra -dropp - nyesett labdából. <p><u>F/ DROPPÜTÉSEK</u></p> <p>/pörgetés kezelése droppal/ 1./ <u>Fonák dropp:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nyesett labdából érkező pörgetés - dropp labdábólérkező pörgetés <p>2./ <u>Tenyeres dropp:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nyesett labdából érkező pörgetés - dropp labdából érkező pörgetés <p><u>G/ VÉDŐJÁTÉKOS</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1./ <u>Pörgetés visszanyesése:</u> <ul style="list-style-type: none"> - fonákkal helyezve - tenyeressel helyezve - összekötéssel helyezve 2./ <u>Asztalfölötti rövid labdák nyesése:</u> <ul style="list-style-type: none"> - fonákkal helyezve - tenyeressel „ 3./ <u>Tenyeres előkészítő pörgetés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - nyesett labdából helyezve - dropp „ „ 4./ <u>Fonák előkészítő pörgetés:</u> 	<p>- Magasabb szinten, keményebben végrehajtva.</p> <p>- Elsődleges követelmény a sikeres és eredményes végre - hajtáshoz a megfelelő labda kiválasztása.</p> <p>- Rövid – hosszú, tolt, éles és erős nyesések variálása.</p> <p>- 1o folyamatos pörgetés helyezve.</p> <p>- 2o folyamatos pörgetés helyezve.</p> <p>- 6 folyamatos pörgetés helyezve.</p> <p>- 12 folyamatos pörgetés helyezve.</p> <p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres befejező pörgetés.</p> <p>-1o kísérletből min.9 sikeres dropp -1o kísérletből min 9 sikeres dropp</p> <p>-1o kísérletből min.9 sikeres dropp -1o kísérletből min.9 sikeres dropp</p> <p>- Min.1o folyamatos nyesés helyre - Min.1o „ „ „ - Min.1o „ „ „</p> <p>- Támadó nyeséssel. - Támadó nyeséssel.</p> <p>- 1o kísérletből min.9 sikeres pörg. - 1o kísérletből min. 9 „ „</p>	
--	--	--

<p>- nyesett labdából helyezve - dropp labdából „</p> <p><u>5./ Tenyeres befejező pörgetés:</u> - nyesett labdából helyezve - dropp labdából helyezve</p> <p><u>H/ MAGAS LABDÁK LEÜTÉSE</u> - Hátulról feldobált magas labdákat csak tenyeresrel leütni úgy helyezve, hogy az ellenfél ne tudjon tenyeresrel visszaütni.</p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u> 1./ <u>Tenyeres gyors „kilőtt” adogatás:</u> fonákra - középre - tenyeresre 2./ <u>Fonák gyors „kilőtt” adogatás:</u> fonákra - középre – tenyeresre</p> <p><u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u> <u>A gyors „kilőtt” adogatásokat:</u> - Fonákra kapott: - fonák ütéssel - fonák pörgetéssel - Középre kapott: - tenyeres ütéssel - tenyeres pörgetéssel - fonák ütéssel - fonák pörgetéssel - Tenyeresre kapott: - tenyeres ütéssel - tenyeres pörgetéssel</p> <p><u>E/ PÖRGETÉSEK</u> a./ <u>Fonák befejező pörgetés</u></p> <p>A végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p><u>Gyakorlatok:</u> „A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi fonákra „A” fonák pörgetés fonákra „F” fonák dropp „ „A” fonák befejező pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra „A” fonák befejező pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres „ - 1o kísérletből min. 9 „ „</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 „ „ - 1o kísérletből min. 9 „ „</p> <p>- Tökéletes hozzáállás, a labdát a tetőponton megütve, úgy helyezni, hogy az ellenfél lehetőleg csak fonákkal tudjon beleérni.</p> <p>- Jól helyezett és meglepetésszerű legyen. - Jól helyezett és meglepetésszerű legyen.</p> <p>- A gyors adogatásokat, ha időben észrevesszük, előkészítő, vagy befejező pörgetésekkel megfelelő biztonsággal lehet fogadni. - Ha váratlanul ér bennünket, az érkező labdától függően kell a visszaadási módot megválasztani.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres</p>	
--	---	--

<p>„F” nyesi középre „A” tenyeres előkészítő pörgetés tenyeresre „F” fonákra droppol „A” fonák befejező pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja középre „A” tenyeres pörgetés fonákra „F” fonák dropp fonákra „A” fonák befejező pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja tenyeresre „A” tenyeres pörgetés tenyeresre és fonákra „F” droppol tenyeresre – fonákra „A” fonák befejező pörgetés „A” „kilőtt” adogatás fonákra „F” fonák kontra fonákra „A” 3-4 fonák kontra után befejező ütés, vagy pörgetés</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát fonákra „A” fonák befejező pörgetés helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” röviden fogadja helyezve „A” indítja fonákra „F” fonák kontra „A” fonák befejező pörgetés helyezve</p> <p>b./ Pörgetés lepörgetése tenyeressel</p> <p>A végrehajtása azonos a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p>1./ Nyesett labdából megpörgetett labda lepörgetése. 2./ Kontra, vagy dropp labdából megpörgetett labda lepörgetése.</p> <p><u>Gyakorlatok:</u> „A” kicsúsztatott adogatás: - fonákra - középre - tenyeresre „F” pörgeti a labdát: - fonákra</p>	<p>fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres befejező ütés, vagy pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres fonák befejező pörgetés.</p> <p>- 10 kísérletből min. 7 sikeres tenyeres lepörgetés.</p>	
--	--	--

<p>- középre - tenyeresre „A” tenyeressel lepörget helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” nyesi a labdát: - fonákra - középre - tenyeresre „A” pörgeti a labdát: - fonákra - középre - tenyeresre „F” tenyeressel lepörget helyezve</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja fonákra – középre tenyeresre „A” pörget „ „ „ „F” tenyeressel lepörget helyezve</p> <p>„A” hosszú gyors adogatás középre – tenyeresre „F” pörget középre – tenyeresre „A” tenyeressel lepörget helyezve</p> <p>„A”+„F” rövid játék mindkét fél részéről „F” indítja a labdát helyezve „A” pörget fonákra „F” droppol helyezve „A” 4-6 pörgetés fonákra, majd lefordít a tenyeresre, és középre „F” a tenyeresre, vagy a középre kapott labdát tenyeressel lepörgeti</p> <p>c./ Pörgetés visszapörgetése asztaltávolból - tenyeressel helyezve - fonákkal „ - összekötéssel „</p> <p>A technikai elemek végrehajtása a fiúk anyagában leírtakkal azonos.</p> <p>1./ Hosszú adogatás tenyeresre, mindkét fél részéről tenyeres visszapörgetés. 2./ Hosszú adogatás tenyeresre,</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres tenyeres lepörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres tenyeres lepörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres tenyeres lepörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 7 sikeres tenyeres lepörgetés.</p> <p>- Folyamatos 1o pörgetés elérése.</p> <p>- Folyamatos 1o pörgetés elérése.</p>	
--	---	--

<p>mindkét fél részéről tenyeres pörgetés ½ asztalra helyezve.</p> <p>3./ Fonák hosszú adogatás fonákra mindkét fél részéről fonák pörgetés.</p> <p>4./ "A" tenyeresrel pörget két helyre „F” csak a tenyeresre pörget.</p> <p>5./ Mindkét fél részéről tenyeres pörgetés, a kedvező labdából lefordítás fonákra, mindkét fél részéről fonák pörgetés.</p> <p>6./ Mindkét fél részéről visszapörg. szabadon helyezve, a kedvező labda után helyezkedés asztalközelbe.</p> <p><u>G/ VÉDŐJÁTÉKOS</u></p> <p>- Tenyeres befejező pörgetés nyesett labdából helyezve.</p> <p>- Tenyeres befejező pörgetés dropp labdából helyezve.</p> <p>- Pörgetés lepörgetése tenyeresrel.</p> <p>- Pörgetés visszapörgetése asztaltávolból tenyeresrel helyezve.</p> <p>A technikai elemek végrehajtása megegyezik a fiúk anyagában leírtakkal.</p> <p>1./ Rövid adogatás után kapott hosszú nyesett labdából tenyeres befejező pörgetés.</p> <p>2./ Rövid adogatás után kapott indított labdából tenyeres befejező pörgetés.</p> <p>3./ A labdamenet során kapott nyesett labdából tenyeres befejező pörgetés.</p> <p>4./ A labdamenet során tenyeresre kapott pörgetés visszapörgetése.</p> <p>5./ Adogatás után kapott pörgetés lepörgetése tenyeresrel.</p> <p>6./ Fonák védésből kifordul tenyeres visszapörgetése.</p> <p>Az eddig tanult technikai elemek összekötése helyezési és helyezkedési feladatokkal</p> <p>Gyakorlás adogató géppel:</p>	<p>- Folyamatos 8 pörgetés elérése.</p> <p>- Folyamatos 7 pörgetés elérése.</p> <p>- Folyamatos 10 pörgetés elérése.</p> <p>- A megfelelő labda kiválasztása után lehet asztalközelbe visszajutni.</p> <p>- 10 kísérletből 9 sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből 9 sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből 8 sikeres.</p> <p>- Folyamatos 8-10 visszapörgetés.</p> <p>- 10 kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből min. 9. sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből min. 7 sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből min. 7 sikeres.</p> <p>- 10 kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>Követelmény:</p> <ul style="list-style-type: none"> - biztonság, - pontosság, - hatékonyság. 	
--	--	--

<p>a./ Támadó játékosok</p> <p>1./ Nyesett labdából befejező pörgetés</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel - fonákkal <p>2./ Dropp labdából befejező pörgetés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel - fonákkal <p>3./ Pörgetés kezelése droppal: fonák - tenyeres összekötés</p> <p>4./ Pörgetés lepörgetése tenyeressel</p> <p>5./ Pörgetés visszapörgetése: tenyeressel – fonákkal összekötéssel</p> <p>6./ Folyamatos előkészítő pörgetés nyesett labdából védőre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel - fonákkal - összekötéssel - a megfelelő labdából tenyeres befejező pörgetés helyezve. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1o kísérletből min. 9 sikeres. - 1o „ min 8 „ - 1o „ min. 9 „ - 1o „ min. 8 „ - Folyamatos 8 sikeres droppolás. - 1o kísérletből min. 8 sikeres. - Folyamatos 1o visszapörgetés. - Folyamatos 8 „ - Folyamatos 1o- 12 pörgetés. - Folyamatos 4- 6 „ - Folyamatos 1o „ 	
<p>b./ Védőjátékosok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pörgetés visszaadása: - folyamatos fonák nyeséssel - folyamatos tenyeres „ - összekötéssel helyezve - Nyesett labdából tenyeres, fonák előkészítő pörgetések helyezve. - Nyesett labdából tenyeres, fonák befejező pörgetések helyezve. - Dropp labdából előkészítő és befejező pörgetések helyezve. - Tenyeres visszapörgetés helyezve - Asztalfölötti nyesések helyezve. 	<ul style="list-style-type: none"> - Folyamatos 12 nyesés. - Folyamatos 12 „ - Folyamatos 8-1o „ - 1o kísérletből min. 9 sikeres. - 1o kísérletből min. 8 sikeres. - 1o kísérletből min. 8 sikeres. - Folyamatos 6-8 visszapörgetés. - Támadó nyesések helyezve. 	
<p>A soklabdás gyakorlatok célja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hibajavítás, - technikai elemek összekötése, helyezési és helyezkedési feladatokkal, - az átütőerő növelése, - terhelés alatt a biztonság megtartása. 		
<p>A lányok felmérési anyaga megegyezik a fiúkéval.</p>		
<p>III./ TAKTIKA</p>		
<p>Taktikai feladatok a tanult</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél erősségének és 	

<p>technikai elemek alkalmazásával.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adogatások taktikája. - Adogatások fogadásának taktikája. - Előkészítő és befejező pörgetések taktikája. - Lepörgetések taktikai megoldásai. - Visszapörgetések taktikája. - Taktikai megoldások kiváló tenyeres pörgető ellenfél ellen. - Taktikai variációk kiváló fonák játékos ellen. - Védőjátékos elleni taktikai megoldások. <p>IV. ELMÉLET</p> <p>Az asztalitenisz története :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az átmeneti időszak /1952-1959/. - 1952 a szivacs ütő megjelenése, hatása a játékra. - Egészségügyi kérdések ismétlése, a sportszerű életmód kérdései. - A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása, és elemzése: <ul style="list-style-type: none"> a./ Kiinduló helyezet b./ Rávezető szakasz c./ Az ütő és a labda találkozása d./ Kivezető szakasz e./ Befejező pont - Az adogatás és a hozzákapcsolódó technikai elemek tudatos alkalmazása , a taktikai terv figyelembevételével. - Az adogatás-kezelés és a hozzá kapcsolódó technikai elemek - az érkező labdától függően való alkalmazása, a taktikai terv figyelembevételével. - A sportember jó tulajdonságai, sportolói példaképek, az akarati tulajdonságok szerepe az asztaliteniszező teljesítményében. <p>V. VERSENYZÉS</p> <p>a./ Háziversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kéthavonta az azonos korosztályúak körmérkőzése. - Negyedévente a 11-14 évesek összevont körmérkőzéses bajnokság rendezése előny adással. <p>b./ Hazai csapat és egyéni ranglista</p>	<p>gyengéinek a felismerése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taktikai fegyelem betartása. <p>- A korszak legjobb játékosai?</p> <p>- A szivacs ütő betiltásának okai?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerje a támadó és a védekező játékosok elleni variációkat. - A saját adogatásból min. 60 %-os pontszerzés. - Az adogatás kezelésből min. 50 %-os pontszerzés. - Ismerje az elmúlt fél évszázad legeredményesebb magyar játékosait, erényeiket. <p><u>A versenyek kiválasztásának szempontjai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a technikai képzettség színvonala, - ranglista pontok gyűjtése, - tapasztalatszerzése, alkalmazkodóképesség 	
---	--	--

<p>(versenyeken való részvétel)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korosztályos csapatbajnokságokban - Felnőtt „ - Saját korosztályú ranglista vers.-en - Magasabb „ „ „ <p>c./ Minél több nemzetközi versenyen elindulni, valamint a serdülő EB csapatba bekerülni</p>	<p>fejlesztése,</p> <ul style="list-style-type: none"> - taktikai ismeretek bővítése, - a versenytapasztalatok kielemezése, a hiányosságok beépítése az edzőmunkába. 	
---	--	--

Évfolyam: 9-10.

Korosztály: serdülő

Cél:

- Tovább folytatni a fizikai képességek fejlesztését, különösen azokat, amelyek a felkészülést, valamint a teljesítményt befolyásolják.
- A tanult technikai elemek magas szinten való végrehajtása, harmonikus összekapcsolása a lábmunkával.
- Az adogatás előnyeinek ponterősebb érvényesítése.
- Az adogatás-fogadás hátrányainak kiegyenlítése, a labda játékban tartása, észszerű kockázat vállalás, ellentámadásba való átmenet lehetőségének a megteremtése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I./ KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p><u>1./ Állóképesség - fejlesztés</u> Tartós futás egyéni iramban 12 - 15 percen keresztül folyamatosan, megállás nélkül.</p> <ul style="list-style-type: none">- Futás iramváltoztatással 6 - 8 perc.- Futás iramváltoztatással a táv fokozatos növelésével /300 m, 400 m, 500 m, 600m – es távolságokon/.- Futás az azonos táv ismételt lefutásával, pihenőidők közbeiktatásával /pl. 5 x 300 m 1 perces pihenőkkel/ Fokozatosan csökkenthetjük a pihenőidőket /pl. 5 x 300 m, 5o mp., 4o mp., 3o mp., 2o mp./ <p><u>2./ Gyorsaság - fejlesztés</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Futóiskola 30-60 m-es távon /magas térdemeléssel, sarokemeléssel, a kettő változtatásával.- Fokozó futások 30 - 60 m-en.- Galoppszökdelés előre, oldalt 1o - 2o m-en.- Futás cikk - cakkban, 1o – 2o m-en.- Ingafutások a távolság fokozatos növelésével, és csökkentésével, az ismétlésszám növelésével, csökkentésével, a pihenőidők csökkentésével, emelésével.- Rajtgyakorlatok 15 – 2o m-en különböző kiinduló helyzetekből.- Szlalom-futások a távolság és az	<ul style="list-style-type: none">- Legyen képes 15 percen keresztül egyenletes iramban megállás nélkül futni.- Cooper - teszt teljesítése: Fiú: 1700 - 3100 m Lány: 1400 - 2620 m- A 60 m-es síkfutás teljesítése: Fiú: 7,8 - 11,0 mp. Lány: 8,5 - 12,0 mp.	

<p>ismétlésszámok változtatásával.</p> <p>3./ <u>Reakció - és cselekvésgyorsaság fejlesztése</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Közepes iramú futás közben hangjelzésre iram-, ill. irányváltatás. - Gyorsfutás közben hangjelzésre iram-, ill. irányváltatás. - Közepes iramú futás közben hangjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása. - Gyorsfutás közben hangjelzésre előre meghatározott feladat végrehajtása. - Galoppszökdelés oldalra oda - vissza különböző távolságok megjelölésével; közben hangjelzésre meghatározott feladat végrehajtása, közben mozdulat-jelzésre /karmozgásra/ meghatározott feladat végrehajtása, illetve irányváltatás. - Galoppszökdelés előre – hátra az előző feladatok szerint. <p>4./ <u>Erőfejlesztés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kar-, váll-, csukló-, has-, hát-, oldal-, lábizom erősítő gyakorlatok. - Az előző évfolyamokban végzett erősítő gyakorlatok; az ismétlésszám, intenzitás, és a kézi-szer súlyának fokozatos emelésével /kézi-súlyzó, medicinlabda, fekvőpad dőlésszögének változtatása stb./. - A teljesítmény mérésénél szereplő motorikus próbák gyakorlatai az ismétlésszám megfelelő változtatásával. <p>5./ <u>Ügyesség - fejlesztés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindkét oldali végtag fejlesztése. Az előző korosztályoknál használt gyakorlatok ismétlése, fejlesztése, hibalehetőségek csökkentése. - Különböző típusú és méretű labdákkal végzett egyéni, páros versenyek /pl. párokban fejelés különböző típusú labdákkal -gumilabda, teniszlabda stb./. - Párokban különböző testhelyzetekben p.p. ütővel, labdával egymásnak 	<ul style="list-style-type: none"> - Az iram- és irányváltatások minél gyorsabb végrehajtása. <ul style="list-style-type: none"> - A motorikus próbák követelményeinek teljesítése. <ul style="list-style-type: none"> - A célba dobás, ütés pontos végrehajtása, 1o kísérletből legalább 8 sikeres találat. 	
--	---	--

<p>továbbított labdás feladatok.</p> <p>- Speciális ügyességfejlesztő gyakorlatok egyénileg, párban, pingpongtűvel, labdával, az asztal felhasználásával.</p> <p>6./ <u>Izületi mozgékonyosság fejlesztése izom nyújtás, lazítás</u></p> <p>- Nyújtó-, lazító hatású szabad-, bordásfal-, társas gyakorlatok.</p> <p>- Az előző évfolyamoknál leírt gyakorlatok minél nagyobb kiterjedéssel való végrehajtása /pl. terpeszülésben törzshajlítás előre - a mellkas jobban közelítsen a talajhoz.</p> <p>7./ <u>Testnevelési játékok</u></p> <p>FOGÓJÁTÉKOK</p> <p>- Az előző korosztályoknál leírt fogók a feladatok nehezítésével pl. talicskázó fogó.</p> <p>- Fogók szerek felhasználásával /teniszütő, teniszlabda, p.p. ütő, p.p.labda stb ./.</p> <p>EGYÉB JÁTÉKOK</p> <p>- Az előző korosztályoknál leírt játékok a feladatok nehezítésével, szerek változtatásával.</p> <p>- Ugrókötéllel egyéni, páros, hármas feladatok, versenyek.</p> <p>8./ <u>Teljesítménymérés, értékelés</u></p> <p>a./ Aerob állóképesség</p> <p>1./ Cooper – teszt /m/</p> <p>2./ 2000 m-es futás /perc/</p> <p>b./ Motorikus próbák</p> <p>1.Helyből távolugrás /cm/</p> <p>2.Egykezes labdalökés m/3 kg</p> <p>3.Kétkezes dobás hátra „ „</p> <p>4.Mellső fekvőtámasz,</p>	<p>- Legyen képes önállóan végezni nyújtó hatású kar-, has-, hát csípő- és lábizom gyakorlatokat.</p> <p>- Játék közben a váratlan helyzetekre való gyors reagálás.</p> <p>Fiú: 1700 m /min./- 3100 m /jó/ Lány:1400 m „ - 2620 m „</p> <p>Fiú: 12,30 perc „ - 7,20 perc „ Lány: 16,25 „ „ - 8,30 „ „</p> <p><u>Fiú:</u> <u>Lány:</u> 175 - 230 cm - 150 - 200 cm 7,00 - 11 m - 5,00 - 7,30 m 7,00 - 12 m - 5,00 - 8,30 m</p>	
---	--	--

<p>karhajlítás - karnyújtás /db/ 5.Hanyattfekvésből felülés 1 perc/db 6.Hasonfekvésből törzsemelés 1 perc/db 7. 4 ütemű fekvőtámasz 1 perc/ db</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1 sz. mellékletben található.</p> <p>c./ Speciális felmérő és gyakorló feladatok</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1 sz. mellékletben található.</p> <p>A feladatok végrehajtása a 7-8 éves korosztálynál leírtakkal azonos - a darabszám, távolság, mérési idő változtatásával lehet gyakorolni.</p> <p>II./ TECHNIKA</p> <p>A technikai elemek oktatása, a IV. Évfolyamban a fiúknak és a lányoknak egyaránt befejeződött. A további évfolyamoknak a korábbi évek során elsajátított technikai elemek ismétlése, csiszolása, a mozgások javítása, magasabb szinten /nemzetközi kö - vetelmények figyelembevételével/ való végrehajtása az elsőrendű célkitűzés.</p> <p>Az I.-IV. évfolyam technikai anyagából a tanuló képességeihez, hiányosságaihoz igazodva választ- juk ki a technikai, valamint a technikai-taktikai gyakorlatokat. A sokoldalú technikai képzés célja az alkalmazkodóképesség minél magasabb szintre való emelése.</p> <p>(Ismétlés: fiúk – lányok)</p> <p><u>A/ ADOGATÁS</u></p> <p>1. Rövid adogatások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeres alulnyesett helyezve fonák ” ” - tenyeres oldalfalsos ” - fonák ” ” 	<p>25 - 45 db - 15 - 25 db 32 - 50 db - 25 - 42 db</p> <p>32 - 52 db - 28 - 43 db 26 - 36 db - 22 - 35 db</p> <p>A technikai elemek gyakorlása során a biztonságon, a gyorsaságon kívül, az erőteljesebb pörgetésekre, a nagyobb átütőerőre, az adogatások változatosságára, valamint az adogatások fogadásának biztonságára kell összpontosítani. Ebben az évfolyamban nagy hangsúlyt kap az egyéni képzés. Az általános edzésterv mellett, egyénekre szabott edzés- terv alapján fejlesztjük tovább tanulóink technikai tudását.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda minél gyorsabban forogjon visszafelé. - A labda gyors oldalirányú forgást végezzen. 	
--	--	--

<p>2. <u>Hosszú adogatások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeres alulnyesett helyezve - tenyeres oldalfalsos „ „ - tenyeres gyors „kilőtt” „ „ - fonák alulnyesett „ „ - fonák oldalfalsos „ „ - fonák gyors „ kilőtt” „ „ 	<ul style="list-style-type: none"> - A hosszú adogatások jól helyezettek, meglepetésszerűek legyenek. 	
<p><u>B/ ADOGATÁS FOGADÁSA</u></p>		
<p>1. <u>Rövid adogatásokat:</u> (tenyeresrel-fonákkal)</p> <ul style="list-style-type: none"> - röviden helyezve - indítva „ „ - éles „támadó” nyeséssel helyezve 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne legyen magas. - Az ellenfél gyenge pontjára. - Meglepetésszerűen végrehajtva. 	
<p>2. <u>Hosszú adogatásokat:</u> (tenyeresrel - fonákkal)</p> <ul style="list-style-type: none"> - előkészítő pörgetéssel helyezve - befejező „ „ „ - ütéssel „ „ „ 	<ul style="list-style-type: none"> - A fogadási mód az érkező labdának, valamint a taktika alkalmazásának a függvénye. 	
<p><u>C/ PÖRGETÉSEK</u></p>		
<p>1./ <u>Tenyeres:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - előkészítő dropp labdából helyezve - befejező „ „ „ - előkészítő nyesett „ „ „ - befejező „ „ „ - előkészítő „ „ „védőjátékosra - befejező „ „ „ - pörgetés lepörgetése helyezve - pörgetés visszapörgetése „ 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 kísérletből min. 20-as átlag - 15 „ „ 14 sikeres - 15 „ „ 14 „ - 15 „ „ 13 sikeres - 5 „ „ 8-as átlag - 15 „ „ 13 sikeres - 15 „ „ 12 sikeres - 5 „ „ 10-es átlag 	
<p>2./ <u>Fonák:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - előkészítő dropp labdából helyezve - befejező „ „ „ - előkészítő nyesett „ „ „ - befejező „ „ „ - előkészítő „ „ „védőjátékosra - befejező „ „ „ - pörgetés lepörgetése /fiuk/ - pörgetés visszapörgetése „ 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 kísérletből min. 15-ös átlag - 15 „ „ 13 sikeres - 15 „ „ 14 sikeres - 15 „ „ 12 sikeres - 5 „ „ 6-os átlag - 15 „ „ 12 sikeres - 15 „ „ 10 „ - 5 „ „ 6-os átlag - Helyezkedés, pontos helyezés, a két oldal összekötése. 	
<p>a./ <u>Előkészítő ütések</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeresrel - fonákkal <p>b./ <u>Befejező ütések</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tenyeresrel - fonákkal 	<ul style="list-style-type: none"> - A megfelelő labda kiválasztása. 	
<p><u>D/ DROPPÜTÉSEK</u></p>		

<p>1../ <u>Nyesett labdákból végrehajtott pörgetések kezelése:</u> - fonákkal - tenyeressel</p> <p>2./ <u>Dropp labdákból végrehajtott pörgetések kezelése:</u> - fonákkal - tenyeressel</p> <p><u>D/2 NYESÉS</u> - Rövid labdák kezelése támadó nyeséssel: - fonákkal - tenyeressel - Védőjátékos ellen egy-egy nyesés.</p> <p><u>E/ VÉDŐJÁTÉKOS</u> 1./ <u>Pörgetés visszanyesése:</u> - fonákkal helyezve - tenyeressel „ - összekötéssel „</p> <p>2./ <u>Asztalfölötti rövid labdák nyesése</u> - fonákkal helyezve - tenyeressel „</p> <p>3./ <u>Pörgetések:</u> - Tenyeres előkészítő nyesett labdából - „ befejező „ „ - „ előkészítő dropp „ „ - „ befejező „ „ - „ lepörgetés - „ visszapörgetés</p> <p>- Fonák előkészítő nyesett labdából - „ befejező „ „ - „ előkészítő dropp „ „ - „ befejező „ „</p> <p><u>F/ MAGAS LABDÁK LEÜTÉSE</u> Asztaltávból feldobott labdák csak tenyeressel való leütése.</p> <p>Technikai elemek gyakorlása</p> <p>a./ Klasszikus szabályos gyakorlatok - megszabott helyre helyezés - megjelölt ütészámban</p>	<p>- Labdától függően, ha szükséges. - Labdától „ „ „</p> <p>- Labdától függően: - droppal, - ütéssel, - lepörgetéssel.</p> <p>- Rövid gyors mozdulattal.</p> <p>- Labdamenetenként 1o sikeres. - „ 1o „ - „ 1o „</p> <p>- A nyesés után gyors helyezkedés az érkező labdától függően.</p> <p>- A pörgetések alkalmazása: - adogatás után, - fogadás után, - a labdamenettől függően.</p> <p>- A pörgetések alkalmazása: - adogatás után, - fogadás után, - a labdamenettől függően.</p> <p>- Addig az ellenfél fonákjára helyezve, amíg az ki nem fordul.</p> <p>Felkészítési fázisban: - terhelés-, biztonság-, mozgás- koordináció fejlesztésekor.</p>	
---	--	--

<p>1./ <u>Tenyeres pörgetés dropp labdából:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - fonák 1/2 asztalról helyezve - tenyeres 1/2 „ „ - fonák 2/3 „ „ - tenyeres 2/3 „ „ - 3 x 1/2 asztalon + 1 egész asztalon - 2 x 1/2 „ + 1 „ „ - 1 x 1/2 „ + 1 „ „ <p>majd előlről ismételve</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeres pörgetés 1/2 asztalról: - 4x fonákra + 1x közésre helyezve - 3x „ + 1x tenyeresre „ - 2x „ + 1x közésre „ - 1x „ + 1x tenyeresre „ <p>majd előlről ismételve</p> <p>2./ <u>Fonák pörgetés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - folyamatosan fonákra helyezve - fonákra + közésre - fonákra + tenyeresre „ - fonák pörgetés szabadon helyezve <p>3./ <u>Pörgetések összekötése:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés - 1 „ + 2 tenyeres pörgetés /kifordul + egészasztal/ - 4 „ + 1 tenyeres pörgetés 3 „ + 1 „ „ 2 „ + 1 „ „ <p>majd előlről ismételve</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 tenyeres + 1 fonák pörgetés 3 „ + 1 „ „ 2 „ + 1 „ „ <p>majd előlről ismételve</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pörgetés a partner fonákjára, aki szabadon helyezi a labdát. - Pörgetés a partner tenyeresére, aki szabadon helyezi a labdát. - Pörgetés szabadon helyezve, a partner szabadon droppol. <p>4./ <u>Pörgetések kezelése:</u> Szabályos, vegyes - és szabálytalan gyakorlatokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> - droppal, tenyeresrel - fonákkal helyre - ütéssel „ „ „ - lepörgetéssel „ „ „ - visszapörgetéssel „ „ „ - nyeséssel /védő/ „ „ „ 	<ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedések, oldalváltások, finom labdaérintések. <ul style="list-style-type: none"> - A labdák helyezéséhez a megfelelő kiinduló helyzet felvétele. <ul style="list-style-type: none"> - A lábmozgás és a technika harmonikus összekapcsolása. <ul style="list-style-type: none"> - Minden gyakorlatnál sok érintésre kell törekedni, mert csak akkor van hatással a mozgáskoordináció kedvező változására. <ul style="list-style-type: none"> - Az alkalmazás és a megoldás kiválasztása, az érkező labdától, valamint az alkalmazandó taktikától függ. 	
--	---	--

<p>5./ <u>Lepörgetéses gyakorlatok:</u> Szabályos gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeressel - fonákkal lepörgetés <ul style="list-style-type: none"> - 6 érintés után - 5 érintés után - 4 „ „ - 3 „ „ - 2 „ „ - Adogatás, vagy fogadás után kapott pörgetések lepörgetése <ul style="list-style-type: none"> - tenyeressel - fonákkal <p>Vegyes gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - A megadott számú érintés után szabad játék a kedvező labdából lepörgetés tenyeressel - fonákkal: <ul style="list-style-type: none"> - 5 érintés után - 4 „ „ - 3 „ „ - 2 „ „ - 1 „ „ <p>Szabálytalan gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Versenyszerű gyakorlatokkal, az adogatás, vagy a fogadás megjelölésével, utána szabad játék. - Pörgetések tenyeressel, fonákkal - Lepörgetések „ „ - Visszapörgetések „ „ <p>6./ <u>Visszapörgetések :</u> Szabályos gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenyeressel: <ul style="list-style-type: none"> - 5 tenyeresre + 1 fonákra - 4 „ + 1 „ - 3 „ + 1 „ - 2 „ + 1 „ - Folyamatos fonák visszapörgetés fonákra helyezve. - Fonák visszapörgetés a fonákra helyezve: <ul style="list-style-type: none"> - 5 után kifordul tenyerest pörget szabadon helyezve - 4 „ „ - 3 „ „ - 2 „ „ - 1 „ „ <p>b./ Koordinációs gyakorlatok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1o kísérletből min. 8 sikeres. - 1o kísérletből min. 8 sikeres. - 1o kísérletből min. 8 sikeres. - A megjelölt feladatok végrehajtása . - A gyakorlatok hibátlan végrehajtása. - Labdamenetenként min. 8 pörgetés. - Az a játékos, aki kifordul az 5 gyakorlatból min. 4 pontot érjen el. -Technikai elemek összekötése helyezési és helyezkedési feladatokkal. - Megadott helyre, utána váratlan 	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - 1 tenyeres pörgetés középre, utána bármelyik sarokra helyezve - 1 fonák - 1 tenyeres pörgetés a fonákra , bármikor mehet a tenyeresre - középre 1-2-3 is mehet, utána sarokra és vissza középre - középre tetszés szerint, utána bárhova és vissza - 1 pörgetés a fonákra, a második labda bárhova, majd vissza - 1 pörgetés a tenyeresre, a második labda bárhova, majd vissza - pörgetés fonákra - középre fonákra - tenyeresre - pörgetés tenyeresre - középre tenyeresre - fonákra - pörgetés tenyeresről választhatóan utána középre, ha fonákra jön akkor keresztbe <p><u>Balkezes gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 fonák - 3 tenyeres pörgetés 2 „ - 2 „ „ 1 „ - 1 „ „ - Fonák kereszt-fonák egyenes pörgetés után szabad játék - Fonák egyenes-fonák kereszt pörgetés után szabad játék - A balkezes tenyeresére rövid adogatás, utána szabad játék. <p>„A” balkezes rövidet adogat tenyeresre</p> <p>„F” röviden fogad tenyeresre</p> <p>„A” indítja - tenyeresre</p> <ul style="list-style-type: none"> - fonákra - élesen nyesi fonákra <p>mindegyik után szabad játék</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az adogatást tudatosan kicsúsztatni helyezve, majd az érkező pörgetést lepörgetni tenyeresrel, fonákkal. <p>c./ Technikai, taktikai feladatok védőjátékos ellen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folyamatos tenyeres előkészítő pörgetés fonákra mélység mozgással, a kedvező labdából lefordítás, vagy befejező pörgetés. - Rövid adogatás után kapott hosszú 	<p>helyre érkező labdára való helyezkedés, az adott technikai elem végrehajtása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A szabályos gyakorlatok végrehajtásának követelménye: <ul style="list-style-type: none"> - biztonság, - pontosság, - hatékonyság. <p>- Követelmény a gyakorlatok hibátlan végrehajtása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Védőjátékos ellen az egyik igen fontos követelmény, a türelmes labdamenet előkészítése, az érkező labdák kiválasztása: mikor kell előkészítő, mikor lehet befejező pörgetést, vagy ütést alkalmazni? 	
---	---	--

<p>labdából befejező pörgetés.</p> <p>d./ A serdülő leány válogatottak által gyakorolt technikai, technika-taktikai feladatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdatartás, rövid letevések, élesen helyezett hosszú nyesések - Tenyeres kontra helyezési feladatokkal /egyenes, kereszt, kéthelyről, mélységmozgással stb./ - Fonák kontra keresztbe, egyenesen - Kontraütések összekötése - Tenyeres pörgetések kéthelyről, 3 helyre - Fonák pörgetések keresztbe, egyenesen <p><u>Összetett feladatok:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rövid adogatás, rövid játék, hosszú nyesés tenyeresre, pörgetés középre, tenyeres lepörgetés. 2. Rövid adogatás, rövid játék után hosszú nyesés fonákra, fonák pörgetés keresztbe, fonák kontra, a kedvező labdából keményen egyenesen helyezni, tenyeres pörgetés középre, üti, vagy lepörgeti. 3. Rövid adogatás, indítás fonákra, fonák kontra, a kedvező labdára kifordul, tenyeres ütés, vagy pörgetés középre, fonák egyenes kezelés, tenyeres pörgetés tenyeresre, tenyeres lepörgetés. 4. Félasztalról tenyeres pörgetés fonákra, a kedvező labdából lefordít tenyeresre, tenyeres lepörgetés, szabad játék. 5. Hosszú, vagy félhosszú adogatás, megpörgeti középre, a labdától függően dropp, vagy lepörgetés, szabad játék. 6. Rövid adogatás, hosszú nyesés fonákra, 2x fonák pörgetés keresztbe, lefordít egyenesen, tenyeres pörgetés fonákra, fonák dropp 	<ul style="list-style-type: none"> - A technikai elemek végrehajtásához az optimális kiinduló állás biztosítása . - Labdamentenként min. 10 sikeres pörgetés. - Labdamentenként min. 8 sikeres pörgetés. - 10 kísérletből min. 9 sikeres. - A gyakorlat hibátlan végrehajtása. - 10 kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés. - 10 kísérletből min. 8 sikeres. - A feladat hibátlan végrehajtása. - 10 kísérletből min. 7 sikeres. - 10 kísérletből min. 9 sikeres. 	
---	--	--

<p>alkalmas pillanatban döntő ellenakció végrehajtása.</p> <p>d./ Páros játék taktikája</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gyengébb játékosról, vagy a gyengébb játékosra játszva megnyerni a pontot. - A felállásnak fontos jelentősége van. <p>e./ Vegyespáros taktikája</p> <ul style="list-style-type: none"> - A férfi játékosról érkező labda biztos megjátszása. - A női játékost hibázásra készíteni, vagy a róla érkező labdát a férfi játékosra hatékonyan megjátszani. A felállásnak itt még nagyobb szerepe van. <p>IV./ ELMÉLET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az asztaliteniszező teljesítményét befolyásoló tényezők ismertetése. - Az egészségügyi kérdések ismétlése, betartása. - Az elsajátított technikai elemek elméleti elsajátítása, alkalmazásuk tudatosítása. - Az asztalitenisz története a modern idők 1959-től. - Az ütőborítások egységesítése (1959). - Megjelentek a soft és a szendvics borítások. - 1960 a pörgetés technikájának a feltalálása, fejlődése, diadalútja napjainkig. <p>V./ VERSENYZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hazai egyéni ranglista versenyeken való indulás. - Csapatbajnokságban való szereplés. - Nemzetközi korosztályos versenyeken való részvétel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ismerje fel az ellenfél erősségeit, gyengéit, és a megoldásokban tudja érvényesíteni. - A páros férfi tagja a felállítás során az ellenfél férfi játékosáról érkező labdákat a labdától függően biztosan játssza meg, a páros női tagjára, vagy tagjáról hatékony megoldásokat alkalmazzon. - Ismerje a fizikai képességek fejlesztésének jelentőségét, kedvező hatását a technikai elemek biztosabb, hatékonyabb kivitelezésére. - Rendelkezzen önkontrollal, ismerje fel a technikai elemek végrehajtásánál előforduló hibák okait, legyen partner a kijavításukban. - Ismerje a pörgetések fajtáit. - A pörgetések lekezelésének módjai. - Kik voltak az idők legjobb magyar játékosai? - A legjobb külföldi játékosok? - Mi jellemezte a játékot? - Szabályváltozások? - Cél: 1-4 közé jutás . - Tapasztalatszerzés . - Az alkalmazkodóképesség magasabb szintre emelése 	
--	--	--

<p>- Európa-bajnokságra való kijutás.</p> <p>A különböző versenyeken tapasztaltak beépítése az edzőmunkába.</p>	<p>- A tudásnak megfelelő szereplés.</p> <p>- Külföldi edzőtáborokon való részvétel /kínai edzőtáborok/.</p>	
---	--	--

<p>/térd-, sarokemelés stb./.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokozó futások 30-60 m-en. - Futások cikk-cakkban 30-60 m-en. - Rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből indulva. - Galoppszökdelés előre, oldalt, hátra 15-20 m-es távolságon. - Ingafutások 15-20 m-es távolságok között. - Szlalom-futások a távolság és az ismétlésszámok változtatásával. - A speciális felmérő feladatok gyakorlatanyaga a távolság, a mérési idő, az ismétlésszám változtatásával. <p>3./ <u>Reakció- és cselekvésgyorsképesség fejlesztése</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A 15-16 éves korosztálynál leírt feladatok pontosabb, gyorsabb végrehajtása. <p>4./ <u>Erőfejlesztés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kar-, váll-, csukló-, has-, hát-, oldal- és lábizom erősítő gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> - állásban, ill. guggolásban - guggolótámaszban, ill. térdelésben - térdelótámaszban, ülésben - hasonfekvésben, ill. hanyattfekvésben, oldalt fekvésben - Szerekkel: kézisúlyzó /2-4 kg/, medicinlabda /2-4 kg/, ugróköté, gumikötél, zsámoly, pad, bordásfal stb. - Az előző évfolyamokban végzett erősítő gyakorlatok az ismétlésszám, intenzitás és pihenő idők megfelelő változtatásával. - A teljesítmény mérésnél szereplő motorikus próbák gyakorlatai az ismétlésszám, és az idő intervallum változtatásával. <p>5./ <u>Ügyesség - fejlesztés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindkét oldali végtag fejlesztése. - Az előző korosztályoknál használt gyakorlatok fejlesztése, hiba lehe- 	<p>Fiú: 7,8 - 9,9 mp. között Lány: 8,9 - 11,0 mp. között</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rövid időn belül minél több rajt pontos és gyors végrehajtása. - A motorikus próbák követelményeinek teljesítése. <p>- Célbadobás helyben lévő és mozgó tárgyra, 5 kísérletből 4 sikeres találat.</p>	
---	---	--

<p>tóségek csökkentése.</p> <p>- Speciális ügyesség - fejlesztő gyakorlatok mindkét oldalú végrehajtásával.</p> <p>6./ <u>Izületi mozgékonyág fejlesztése izom - nyújtás, lazítás</u></p> <p>- Nyújtó- és lazító hatású szabad-, bordásfal- és társas gyakorlatok.</p> <p>- Az előző évfolyamoknál leírt gyakorlatok minél nagyobb kiterjedéssel való végrehajtása.</p> <p>- Uszodában: vízben végzett nyújtó gyakorlatok; úszás 4 úszásnemben.</p> <p>7./ <u>Testnevelési játékok</u></p> <p>- Az előző korosztályoknál leírt fogó és egyéb játékok a feladatok nehezítésével, variálásával.</p> <p>- <u>Kiegészítő sportok:</u></p> <p>- <u>Úszás</u> - erőfejlesztés céljából - lazítás - nyújtás céljából - állóképesség fejlesztés céljából.</p> <p>- <u>Fallabda</u> - reakció, és cselekvésgyorsaság céljából - reflex fejlesztés.</p> <p>- <u>Lábtennisz</u> - ügyesség fejlesztés célból</p> <p>8./ <u>Teljesítménymérés, értékelés</u></p> <p>A/ Aerob állóképesség</p> <p>1. Cooper – teszt /m/</p> <p>2. 2000 m-es futás /perc/</p> <p>B/ Motorikus próbák</p> <p>1.Helyből távolugrás /cm/</p> <p>2.Egykezes labdalökés m/3 kg</p> <p>3.Kétkezes dobás hátra „ „</p> <p>4.Mellső fekvőtámasz karhajlítás – karnyújtás /db/</p> <p>5.Hanyattfekvésből felülés db/1 perc</p> <p>6.Hasonfekvésből törzsemelés „ „</p> <p>7. 4 ütemű fekvőtámasz db/1 perc</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1 sz. mellékletben található.</p>	<p>- Legyen képes önállóan végezni nyújtó hatású kar-, has-, hát-, csípő- és lábizom gyakorlatokat.</p> <p>- Az ellenfél váratlan taktikájára való gyors és változatos reagálás.</p> <p>Fiú: 1800 m /min/- 3150 m /jó/ Lány: 1400 m „ - 2630 m „</p> <p>Fiú : 12,00 p. „ - 7,10 p. „ Lány: 16,25 p. „ - 8,30 p. „</p> <p><u>Fiú:</u> - <u>Lány:</u> 185 - 250 cm - 155 - 210 cm 8,00 - 12,00 m - 5,50 - 8,30 m 8,50 - 13,00 m - 5,30 - 8,60 m</p> <p>25 - 55 db 15 - 30 db 32 - 55 db 25 - 45 db 35 - 55 db 30 - 45 db 28 - 38 db 24 - 35 db</p>	
--	--	--

<p>C/ Speciális felmérő és gyakorló feladatok</p> <p>A feladatok részletes ismertetése az 1 sz. mellékletben található.</p> <p>A feladatok végrehajtása a 7-8 éves korosztálynál leírtakkal azonos.</p> <p>- A darabszám, távolság, mérési idő változtatásával lehet gyakorolni.</p> <p>II./ <u>TECHNIKA</u></p> <p>A 17-18 -éves fiúk és lányok számára célkitűzés az I.-V. évfolyam során elsajátított technikai elemek csiszolása, a lábmunka és a technikai elemek harmonikus összekapcsolása, az átütőerő növelése.</p> <p>- A pörgetések biztonságos, pontos, átütőerős végrehajtása, támadó és védekező játékosok ellen, a nemzetközi követelményeknek megfelelően.</p> <p>- Tenyeres és fonák lepörgetések alkalmazása, az ellentámadásba való átmenet, illetve pontszerzés céljából.</p> <p>- A lábmunka fejlesztése, a helyezkedési pozíciók javítása, a legelőnyösebb kiinduló helyzet biztosítása, a mozgások gyorsaságának fejlesztése.</p> <p>- Az általános képzés mellett egyénre szabott edzésterv alapján, a tanuló képességeinek figyelembevételével, kiválasztani és gyakorolni a technika, technika-taktikai feladatokat.</p> <p>- Tovább kell fejleszteni az egyéni sajátosságnak legjobban megfelelő korszerű játéktípust.</p> <p><u>Technikai elemek gyakorlása</u> Stratégiai közép /a partnerhez</p>	<p>- Az adogatások biztonságának, hatékonyságának növelése.</p> <p>- Az adogatás repertoár /rövid, hosszú, változatos falsokkal, üres, gyors „kilőtt” /tudatos alkalmazásának tökéletesítése.</p> <p>- Hatékony, nehezen indítható páros adogatások elsajátítása.</p> <p>- Szelektív adogatás-fogadás /röviden indítva, éles nyessel, előkészítő és befejező pörgetéssel/, biztonságának növelése, az érkező adogatástól, valamint az alkalmazandó taktikának a figyelembevételével.</p> <p>- Rövid játék /mélység és oldalmozgás/, a rövid játék során kapott hosszú labdák /nyesések, indítások/ eredményes megjátszása.</p>	
--	--	--

<p>viszonyított/ megjátszása:</p> <p>„A” 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés a fonák oldalra „F” tetszés szerint droppol középre, majd ismétél</p> <p>„A” 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés a tenyeres oldalra „F” tetszés szerint droppol középre, majd ismétél</p> <p>„A” 2 fonák + 2 tenyeres pörgetés helyezve „F” vegyes kezeléssel: - droppal - lehúzással</p> <p><u>Középre - sarkokra helyezve:</u> „A” az első pörgetés középről, a második szélről „F” az első labdát középre, a másodikat valamelyik oldalra - a gyakorlatot folyamatosan</p> <p>„A” az első pörgetés fonákról , a másodikat középről, vagy tenyeresről „F” először fonákra, majd középre, vagy tenyeresre kezel - folyamatosan</p> <p>„A” az első pörgetés tenyeresről , a második középről, v. fonákról „F” az első tenyeresre, a másodikat középre, v. fonákra droppol /aki pörget, a közép labdát mindig tenyeresrel pörgeti/ „A” tenyeres pörgetés középről /1-2-3/ ezután bárhonnan „F” helyezi a droppet középre tetszés szerint /1-2-3/, majd akárhova droppol - folyamatosan</p> <p>„A” tenyeresről pörgetés /1-2-3/, majd középről, vagy fonákról „F” tenyeresre kezel /1-2-3/, majd választva fonákra, vagy középre kezel folyamatosan</p>	<p>- Gyors reagálás az oldal váltásokra.</p> <p>- Minél kevesebb ki nem kényszerített hibával végrehajtani.</p> <p>- Az optimális kiinduló állás biztosítása, a technika pontos végrehajtása.</p> <p>- A pörgetéseket a felszálló-ágon, vagy a tetőponton végrehajtani.</p> <p>- A pörgetés kezelése lehet droppal, vagy lehúzással.</p> <p>- A pörgetés kezelése lehet droppal, vagy lehúzással.</p>	
---	---	--

<p>„A” pörgetés /1-2-3/ fonákról, majd tenyeresről, vagy középről folyamatosan</p> <p>„F” pörgetést kezel fonákra /1-2-3/, majd választhatóan középre, vagy tenyeresre</p> <p><u>Csak tenyeres pörgetések:</u></p> <p>„A” 1 vagy 2 pörgetés fonákra 1 „ 2 „ középre 1 „ 2 „ tenyeresre fonákról, majd előlről ismételve</p> <p>„F” fonákra kezel, vagy lehúz</p> <p>„A” tenyeres oldalról 1 vagy 2 pörgetés fonákra „ „ középre „ „ tenyeresre</p> <p>„F” tenyeresre kezel, vagy lehúz</p> <p>„F” 6 droppolás után szabadon helyezi a labdát</p> <p>„F” 6 droppolás után a kedvező labdából lepörget</p> <p>„A” fonák pörgetés, tetszés szerint kifordul tenyeres pörgetés</p> <p>„F” droppol fonákra, ha a partner kifordul lefordít tenyeresre, majd vissza a fonák oldalra - folyamatosan</p> <p>„F” a kedvező labdát fonákkal lepörgeti</p> <p>„F” a tenyeresről érkező pörgetést lepörgeti tenyeresrel, vagy fonákkal</p> <p><u>Lehúzások:</u></p> <p>„A” rövid adogatás</p> <p>„F” indítás, vagy hosszú nyesés</p> <p>„A” pörgetés fonákra</p> <p>„F” fonák lehúzás</p> <p>„A” rövid adogatás</p> <p>„F” indítás, vagy hosszú</p> <p>„A” pörgetés középre</p>	<p>- A pörgetés kezelése lehet droppal, vagy lehúzással.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés .</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres.</p>	
---	---	--

<p>„F” tenyeres lehúzás</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy hosszú nyesés „A” pörgetés tenyeresre „F” tenyeres lehúzás</p> <p><u>Visszapörgetések:</u> - Tenyeres visszapörgetések - Fonák visszapörgetések - Visszapörgetések összekötése /pontra való játék/</p> <p><u>Pörgetés ¾ - asztról:</u> „A” fonák ¾ asztról minél több tenyeres pörgetés „F” támadó jellegű kezelés: rányomás, ráütés, ráhúzás, lepörgetés</p> <p>„A” tenyeres ¾ asztról pörget „F” minél több lepörgetés alkalmazása</p> <p><u>Koordinációs gyakorlatok:</u> „A” szabad játék egész asztról fonákra helyezi a labdát „F” tetszés szerint helyezi a labdát</p> <p>„A” egész asztról játszik, tenyeresre helyezi a labdát „F” tetszés szerint helyezi a labdát, a labdától függően minél többször tenyeres lepörgetést alkalmazni</p> <p>„A” tenyeres pörgetés fonákra - tenyeresről - középről tenyeresről - fonák pörgetés, majd előlről, a 8.-ik pörgetés fonákkal egyenesen, szabad játék „F” a fentiek szerint helyezi a labdát</p> <p>„A” 3 tenyeres pörgetés tenyeres ½-asztról egyenesen + 1 fonák pörgetés keresztbe, - 2 tenyeres pörgetés tenyeres ½-asztról egyenesen + 1 fonák pörgetés keresztbe</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres.</p> <p>- Minimum 1o érintés. - Minimum 1o érintés. - Minimum 1o érintés.</p> <p>- A gyakorlat pontos és intenzív végrehajtása.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés</p> <p>- Hosszú labdamenetek. - Technikai elemek összekötése.</p> <p>- Lábmunka gyakorlása, mozgás koordináció fejlesztése.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p>	
--	---	--

<p>- 1 tenyeres pörgetés tenyeres 1/2- asztalról egyenesen + 1 fonák pörgetés keresztbe „F” a fenti feladatnak megfelelően kezeli a pörgetéseket</p> <p>A fenti gyakorlat variálható: - 4.-ik pörgetés lepörgetése - 3.-ik „ „ - 2.-ik „ „ /tenyeresrel - fonákkal/</p> <p><u>Gyakorlatok adogatásokból:</u> - Rövid adogatás helyezve Fogadás: röviden, vagy hosszan , fél-hosszan, fonákra , vagy tenyeresre Ha rövid fogadás van: - szabad játék Ha hosszú „ „ : - pörgetés - lepörgetés - szabad játék Ha indított „ van: - pörgetés - lepörgetés - szabad játék</p> <p>- Rövid adogatás helyezve Fogadás: - röviden, vagy fél hosszán középre , - vagy szabadon fonákra helyezve : Ha röviden szabad játék , Ha középre - indítás fonákra, majd 3/4 asztalról szabadon Ha fonákra - indítás, majd 3/4 asz- talról szabadon</p> <p>- Az érkező labdáktól függően lepörgetések /tenyeres-fonák/ alkalmazása</p> <p>- Rövid adogatás Fogadás: - röviden tenyeresre - hosszan „ - fél-hosszan „ vagy hosszan, fél-hosszan fonákra - ha rövid, vissza röviden szabad ját. - ha fél-hosszan tenyeres pörgetés egyenesen, kezelés fonákra, kifor- dul tenyeres befejező pörgetés - ha fonákra, indulás keresztbe,</p>	<p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.</p> <p>- A legfontosabb technikai elemek gyakorlását, csak a legnagyobb koncentrálással, a tanult technikai elemek tudatos alkalmazásával lehet eredményesen végrehajtani.</p> <p>- Mérkőzés jellegű gyakorlatok, szabályos, és szabálytalan fel- adatok megadásával.</p>	
---	--	--

<p>pörgetés, lepörgetés, majd szabad játék.</p> <p>- Rövid adogatás – rövid játék addig, amíg ki nem csúszik a labda, utána szabad játék.</p> <p><u>Soklabdás edzések kiemelt feladatai:</u></p> <p>- Minden irányban való oldalmozgás.</p> <p>- Mélységmozgás tenyeresre - középre - fonákra helyezett rövid labdákra.</p> <p>- Testsúly áthelyezések a technikai elem végrehajtásának megfelelően.</p> <p>- Helyezkedések összekötése egyszerű és összetett feladatokkal.</p> <p>- Tenyeres és fonák befejező pörgetések gyakorlása: - nyesett labdából</p> <p style="padding-left: 40px;">- indított „</p> <p style="padding-left: 40px;">- pörgetett „</p> <p>- H I B A J A V Í T Á S!</p> <p><u>Soklabdás feladatok:</u></p> <p>1./Három helyről tenyeres pörgetés nyesett labdából :fonák - közép-tenyeres</p> <p>2./Két labda fonákra, egy a tenyeresre:</p> <p style="padding-left: 20px;">- a másodikra kifordulás</p> <p>3./Közép – szél, közép – szél:</p> <p style="padding-left: 20px;">- minden labdát tenyeresrel pörgetni</p> <p>4./Rövid – hosszú, rövid – hosszú: rövid a tenyeresre-hosszú a tenyeresre</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ „ - „ középre</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ „ - „ fonákra</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ fonákra - „ fonákra</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ „ - „ középre</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ „ - „ tenyeresre</p> <p style="padding-left: 20px;">„ középre - „ sarokra</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ - „ középre</p> <p style="padding-left: 20px;">„ „ - „ sarokra</p> <p>5./ Tenyeres ²/₃ asztalról:</p> <p style="padding-left: 20px;">/rövid - félhosszú - hosszú/</p> <p style="padding-left: 20px;">- a hosszúra befejező pörgetés</p> <p style="padding-left: 20px;">- rövidre egyenes indítás</p> <p style="padding-left: 20px;">- félhosszúra nagy falsos pörgetés az alapvonalra</p> <p>6./ Fonák ²/₃ asztalról:</p>	<p>- A rövid játék során a labdák rövidek és laposak legyenek.</p> <p>- Követelmény az előre, valamint a gyors vissza helyezkedés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres.</p> <p>- 1o „ „ 9 „</p> <p>- 1o „ „ 8 „</p> <p>- Minimum 15 folyamatos pörgetés.</p> <p>- Minimum 15 folyamatos pörgetés.</p> <p>- Minimum 1o folyamatos pörgetés.</p> <p>- Követelmény a gyors előre és a gyors visszahelyezkedés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 9 sikeres.</p> <p>-1o kísérletből min. 9 sikeres</p>	
--	--	--

<p>/rövid – félhosszú -hosszú/ - a hosszúra befejező pörgetés - a félhosszúra nagy falsos pörgetés az alapvonalra - a rövidre, fonák, vagy tenyeres rövidet hely. ” ” ” indítás ” ” ” ” éles nyesés ”</p> <p>7./Rövid helyezve, utána hosszán: sarokra, ellenkező sarokra, vissza a sarokra, ebből befejező pörgetés</p> <p>8./Szabadon helyezve: - rövid-nyesett, dobott félhosszú 25-30 labda után pihenő</p> <p>9./Rövid labdák kezelése: - indítás csak tenyeresről - indítás csak fonákról - indítás egész asztalról - indítás egyenesre és középre</p> <p>10./Lepörgetés középről : - tenyeresre-fonákra- egész asztalra</p> <p>Felkészülési időszak feladatai:</p> <p><u>Gyakorlatok a válogatott keret a n y a g á b ó l:</u></p> <p>Intervall-edzés: 1./ 4x3 perc 2./ 3x4 perc 3./ 2x5 perc 4./ 1x6 perc</p> <p>„A” gyors adogatás „F” 2 fonák egyenes pörgetés után folyamatos tenyeres pörgetés tenyeres $\frac{3}{4}$ asztalról - 3 perc után csere</p> <p>„A” gyors adogatás „F” 2 fonák pörgetés keresztbe, kifordul fonák $\frac{3}{4}$-asztalról tenyeres pörget / - 3 perc után csere</p> <p>„A” gyors adogatás „F” 2 fonák pörgetés keresztbe, utána közép $\frac{3}{4}$ asztalról tenyeres pörget</p>	<p>- Mélység és oldalmozgás könnyed végrehajtása.</p> <p>- Megfelelően időben reagálni a különböző labdákra.</p> <p>- Helyezkedés az érkező labdának megfelelően, finom labda érintés a rövid labdák letevésénél és indításánál.</p> <p>- Követelmény az intenzív végrehajtás, valamint a minimális hibaszázalék.</p> <p>- Minimum 10 pörgetés.</p> <p>- Minimum 10 pörgetés.</p> <p>- Minimum 10 pörgetés.</p>	
---	---	--

<p>- 3 perc után csere</p> <p>„A” gyors adogatás „F” 2 fonák egyenes pörgetés után kifordul, fonák $\frac{3}{4}$-asztalról tenyerest pörget - 3 perc után csere</p> <p>3x4 perc: 1-2-4-es feladatok cserével 2x5 perc: 3 – 4-es feladatok „ 1x6 perc : visszapörgetés keresztbe min. 2x, utána szabad fordítás</p> <p>Megjegyzés: a feladatok között kevés a pihenő.</p> <p>„A” gyors adogatás „F” 2 fonák pörgetés keresztbe, 1x egyenesen, majd ismételni „A” a második egyenes fonák pörgetést lepörgeti helyezve - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” fonák pörgetés keresztbe, majd középről, vagy tenyeres- ről tenyerest pörget „F” középre, vagy tenyeresre droppol - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” fonák pörgetés egyenesen, majd középről, vagy tenyeresről tenyerest pörget - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi fonákra „A” folyamatos fonák pörgetés fonákra „F” minimum 4 droppolás után a kedvező labdát asztal felett lepörgeti helyezve - 15 perc után csere</p> <p>- Visszapörgetés fordítással.</p>	<p>- Minimum 10 pörgetés. - Minimum 10 pörgetés.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.</p> <p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p> <p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p> <p>- 1o kísérlet min. 9 sikeres lepörgetés.</p> <p>- Minimum 1o érintéses</p>	
---	--	--

<p>- 15 perc</p> <p>„A” gyors adogatás „F” középről, majd fonákról, vagy tenyeresről pörget fonákra „A” a közép dropp után oldalt választ –fonákra, vagy tenyeresre – a gyakorlatot folyamatosan ismételve - 1o perc után csere</p>	<p>labdamenet.</p> <p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” gyors adogatás „F” középről, majd fonákról, vagy tenyeresről pörget tenyeresre „A” droppol középre, utána oldalt választ, fonák, vagy tenyeres folyamatos ismétlés - 1o perc után csere</p>	<p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” folyamatosan fonákra pörget „F” droppol /1-2-3/ középre, majd választ a két oldal /fonák - tenyeres/ között - 1o perc után csere</p>	<p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi fonákra utána 2x fonákra + 1x tenyeresre droppol „A” 1 fonákot + 2 tenyereset pörget /kifordul + egész asztalon/ - 1o perc után csere</p>	<p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p>	
<p>- Visszapörgetés szabad fordítással egész asztalon - 15 perc</p>	<p>- Minimum 12 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy hosszú éles nyelés helyezve „A” az érkező labdától függően pörget fonákra „F” fonák ¾ asztalra droppol - 1o perc után cserével</p>	<p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítja szabadon helyezve,</p>	<p>- Minimum 12 érintéses labdamenet.</p>	

<p>majd egész asztalra droppol „F” az érkező labdától függően pörget fonákra</p> <p>„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítás sarokra helyezve „F” 2 kereszt és egy egyenes pörgetés után szabad játék - 1o perc után cserével</p> <p>- Visszapörgetés összekötési feladatokkal - 15 perc</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 1 vagy 2 fonák pörgetés 1 „ 2 tenyeres pörgetés fonákra helyezve „F” droppol választhatóan 1 - 2 fonákra, 1-2 tenyeresre - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 1 vagy 2 fonák pörgetés 1 „ 2 tenyeres pörgetés tenyeresre helyezve „F” asztal felett tenyeres ráhúzás, droppolás helyett választhatóan 1-2 fonákra, 1-2 tenyeresre - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés szabadon „A” fonákról-középről folyamatos pörgetés „F” a kedvező labdát lepörgeti tenyeresre, majd szabad játék - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 2 egyenes 1 kereszt pörgetés folyamatosan „F” mindkét oldalról a pörgetés kezelése ráhúzással történik - 7,5 perc után csere</p>	<p>- A labdamentekben lepörgetések befejező pörgetések /tenyeres – fonák/ különböző variációkban, mindig az érkező labdától függően legyenek végrehajtva.</p> <p>- Minimum 12 érintéses labdame- netek.</p> <p>- Minimum 1o érintéses labdame- net.</p> <p>- A tenyeres ráhúzások ne legyenek túl gyorsak.</p> <p>- 1o kísérletből min. 8 sikeres lepörgetés.</p> <p>- A lehúzásos pörgetés kezelése finoman, a labdát nem telibe találva történik.</p>	
--	---	--

<p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 2 kereszt, 1 egyenes pörgetés folyamatosan „F” mindkét oldalról a pörgetés kezelése ráhúzással történik - 7,5 perc után csere</p>	<p>- A lehúzásokhoz az optimális kiinduló helyzet biztosítása.</p>	
<p>„A” gyors adogatás „F” egész asztról folyamatos tenyeres pörgetés fonákra „A” egész asztrára kezel - 1o perc után csere</p>	<p>- Minimum 6 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítás helyezve „F” az érkező labdától függően pörget fonákra helyezve „A” fonák lehúzással kezel szabadon helyezve</p>	<p>- Minimum 6 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” gyors „kilőtt” adogatás „F” pörgetés, visszapörgetés „A” visszapörgetés</p> <p>Mindkét fél részéről helyezési és helyezkedési feladatokkal.</p>	<p>- Minimum 1o érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” gyors adogatás „F” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés folyamatosan a fonák oldalra „A” bármikor középre kezelheti a pörgetést, „F” középről tenyeres pörgetés szabadon helyezve - 1o perc után csere</p>	<p>- Minimum 8 érintéses labdamenet.</p>	
<p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés szabadon „A” 1 fonák + 1 tenyeres pörgetés folyamatosan tenyeresre „F” szabadon kezelhet középre, a tenyeres kezelés ráhúzással „A” középről tenyeres pörgetés szabadon helyezve - 1o perc után csere</p>	<p>- Minimum 8 érintéses labdamenet.</p>	
<p>- Visszapörgetés helyezési és helyezkedési feladatokkal</p>	<p>- Minimum 12 érintéses labdamenet.</p>	

<p>- 15 perc</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítás, vagy nyesés helyezve „A” 1 fonák + 2 tenyeres pörgetés /kifordul + egész asztal/ folyamatosan fonákra - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás „A” indítás fonák oldalra „F” fonák pörgetés fonákra „A” fonák ráhúzással helyezi a labdát, vagy indítás tenyeresre, utána szabad játék - 1o perc után csere</p> <p><u>Mérkőzések taktikai feladatokkal:</u> - A saját adogatásból pontszerzés, a labdamenet irányítása, a rövid játékból támadás kezdeményezés. - Az adogatás-kezelés biztonságának növelése, ellentámadásba való átmenet lepörgetésekkel.</p> <p>„A” rövid adogatás „F” indítja, vagy nyesi helyezve „A” folyamatos pörgetés fonákra fonákról - középről fonákról - tenyeresről „F” droppol fonákra - középre fonákra - tenyeresre - 1o perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás „F” rövid fogadás - Utána pontra való játék: 2 egyéni , 1 páros mérkőzés /az egyéni 4 nyert játszámára/</p> <p>A felkészülési időszak célja:</p> <p>- Labdabiztonság fejlesztése. - A lábmunka fejlesztése. - Az adogatás előnyeinek érvényesí- tése. - A rövid játékból támadáskezde- ményezés gyakorlása. - Az adogatás –fogadási repertoár bővítése.</p>	<p>- Minimum 15 érintéses labdamenet.</p> <p>- Minimum 1o labdaérintés.</p> <p>- Különböző stílusú játékosok ellen.</p> <p>- A fonák és a tenyeres oldal összekötése, helyezkedés, kiinduló helyzet, a technika végrehajtása.</p> <p>- A tanult technikai elemek alkal- mazása az érkező labdától függően.</p> <p>- A gyakorlatok minél kevesebb hibával való végrehajtása.</p> <p>- A megfelelő gyorsaság az adott technikai elem végrehajtásához.</p> <p>- A pörgetéses feladatok során</p>	
--	---	--

<p>- A lehúzások, lepörgetések tudatos alkalmazása.</p> <p>- A védekező játékos elleni játék /előkészítő és befejező pörgetések/ biztosabbá fejlesztése.</p> <p>- A feladatok intenzív végrehajtása.</p> <p>- Heti minimum 2 alkalommal soklabdás gyakorlás.</p> <p><u>Intervallumos edzés:</u></p> <p>4 x 6 perces feladatok</p> <p>„A” rövid adogatás fonákra</p> <p>„F” nyesés, vagy indítás fonákra</p> <p>„A” 2 fonák egyenes pörgetés után tenyeres $\frac{3}{4}$ asztról folyamatos tenyeres pörgetés keresztbe</p> <p>„F” asztal felett nincs dropp, csak ráhúzás</p> <p>- 6 perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve</p> <p>„F” indítás, vagy nyesés fonákra , az érkező pörgetés lehúzása</p> <p>„A” 2 fonák kereszt pörgetés után kifordul tenyeres pörgetés fonák $\frac{3}{4}$ asztról fonákra</p> <p>- 6 perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás helyezve</p> <p>„F” indítás, vagy nyesés fonákra</p> <p>„A” 2 fonák kereszt pörgetés</p> <p>„F” a 2.-ik pörgetést egyenesen, majd tenyeres $\frac{3}{4}$ asztrára, lehúzza az érkező pörgetéseket</p> <p>„A” tenyeres egyenest pörget $\frac{3}{4}$-asztról</p> <p>- 6 perc után csere</p> <p>„A” rövid adogatás</p> <p>„F” indítás, vagy nyesés helyezve , majd közép $\frac{3}{4}$ asztrára lehúzza a pörgetéseket</p> <p>„A” tenyeres pörgetés közép $\frac{3}{4}$ asztról</p> <p>- 6 perc után csere</p> <p><u>Gyakorlatok:</u></p> <p>„A” rövid adogatás, rövid visszaadás</p> <p>„F” röviden helyezi, majd a rövid</p>	<p>a labdát a felszálló-ágon, vagy a tetőponton eltalálni.</p> <p>- Pörgetések kezelése csak lehúzással történik.</p> <p>- Pörgetések kezelése csak lehúzással történik.</p> <p>- Pörgetések kezelése csak lehúzással történik .</p> <p>- Pörgetések kezelése csak lehúzással történik.</p> <p>Követelmény a gyakorlatok végrehajtásánál:</p>	
---	---	--

<p>labdát szabadon indítja „A” tenyeressel egyenesen, fonákkal keresztbe pörgeti az első labdát, utána szabad játék</p> <p>„A” rövid adogatás „F” támadó nyesés középre, vagy fonákra „A” fonák $\frac{3}{4}$ asztalra helyezi az első pörgetést „F” lepörget helyezve, szabad játék</p> <p>„A” rövid adogatás „F” félhosszan fogad helyezve „A” falsos pörgetés tenyeresre „F” lepörget egyenesen, utána szabad játék</p> <p>„A” rövid adogatás „F” fonák $\frac{3}{4}$ asztalra indít, vagy élesen nyesi hosszan „A” középre pörget, utána szabad</p> <p>„A” „kilőtt” gyors adogatás helyezve „F” egyenesen pörget „A” lepörget, majd szabad játék</p> <p>Megjegyzés: a középre való játék nem az asztal mértani közepét jelenti, hanem a partner asztalmelletti helyezkedésének stratégiai közepét.</p> <p>III. / TAKTIKA</p> <p>A taktikát meghatározó tényezők</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél játékanak elemzése, várható játéka, taktikája, harcmodor, ütőjének borítása. - Saját versenyzőnk felkészültsége, technikai tudása, erősségei, gyengéi. - Körülmények /terem, hőmérséklet, asztal, labda, közönség, a mérkőzés állása stb./ - Várható ellenfelek tudatában a tak- tikai elképzelések gyakorlása, hasonló stílusú edző-partnerekkel. - Taktikus gondolkodás elsajátítása. - Gyors reagálás a váratlan helyze- tekre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Magas fokú koncentráció. - Mérkőzésjellegű végrehajtás. - Pontos kiinduló állás felvétele. - Az érkező labdától függő tökéletes technikai kivitelezés: ~ Félhosszú labdák pörgetése ~ Induló pörgetések - nyesett labdákból - indított labdákból ~ Lehúzások, lepörgetések tenyeressel – fonákkal ~ Befejező pörgetések tenyeressel – fonákkal ~ Védekező játékos ellen - előkészítő pörgetések - befejező pörgetések. <p>Ismerje a taktikai megoldásokat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tolszárfofogású ellenfél ellen. - Szemcsés ütőborítású ellen. - Támadó játékos ellen. - Vegyes-játékos ellen. - Védekező játékos ellen. - Az érkező labdától függ az alkal- mazandó technika megválasztása, nem pedig az előre elhatározás, ami a legtöbb esetben sikertelen- séget eredményez. 	
---	--	--

<p>- Önálló döntés - képesség.</p> <p>- Az anticipáció /elővételezés/ színvonala. Kedvező helyzetben több idő jut a felkészülésre, a legjobb megoldás kiválasztására, a legcélszerűbb technika alkalmazására.</p> <p>Taktikai terv készítése</p> <p>- Az ellenfél stílusa, ütőborítása, küzdőképessége, technikai tudása. Adogatás milyensége; rövid, hosszú, kicsúszott, hová adogat, pontszerző adogatása, mikor alkalmazza, és hová irányulnak.</p> <p>- Fogadásai: röviden hogyan? -tenyeressel indítva hová? -fonákkal „ hová? - éles hosszú váratlan nyessel? -és a végjátékban?</p> <p>- Pörgetései: - tenyeres előkészítő, befejező - fonák „ „ - lepörgetései - visszapörgetése</p> <p><u>Páros játék taktikája</u> <u>Vegyespáros taktikája</u></p> <p>IV. ELMÉLET</p> <p>- Az ütőborítás cseréje. - Alapvető egészségügyi ismeretek. - Játékszabályok. - A tanult technikai elemek értelmi elsajátítása, alkalmazásuk tudatosítása. - Az adogatás jelentősége. - Az adogatás fogadásának jelentősége. - A sportoló jó tulajdonságai, sportolói példaképek. - A motiváció, az akarati tulajdonságok szerepe az eredményességben. - Alkalmazkodás az idegen körülményekhez. - Sportártalmak és azok megelőzése. - Az egyéni edzés /adogatás/, egyéni képzés jelentősége.</p>	<p><u>Támadó játékos ellen</u></p> <p>- Képes legyen adogatásaiból pontot szerezni. - Saját adogatásai után tudja a labdamenetet irányítani. - Rendelkezzen megfelelő átütőerővel, a kedvező labdából tudjon befejező pörgetéseket, ütések, lepörgetéseket alkalmazni.</p> <p><u>Védekező játékos ellen</u></p> <p>- Tudjon minimum 8 előkészítő pörgetést alkalmazni a védőjátékos gyengébb oldalára. - Előkészítő pörgetéseit képes legyen röviden és hosszan is végrehajtani, az ellenfelet mélységben mozgatni, a kedvező labdából a másik oldalra pörgetni, a magas labdából pontot érő pörgetést, vagy ütést végrehajtani.</p> <p>- Ismerje az asztalitenisz történetét: - felszerelés változásait - szabály változásait - a technikai elemek változásait, stílusok kialakulását - az egyes időszakok legjobb játékosait; miért voltak eredményesek. - Az asztaliteniszező teljesítményét meghatározó tényezőket. - A felkészítés és a versenyzőidőszak edzés feladatait. - A világ jelenleg legjobb játékosait. Mi jellemzi a játékokat ?</p> <p>- Elemezze a közelmúlt legjobb</p>	
--	---	--

<p>- A fizikai képességek, a technika, a taktika szoros összefüggése, egymással való kapcsolata a játék során.</p> <p>V./ VERSENYZÉS</p> <p>- Hazai ifjúsági és felnőtt ranglista versenyeken való indulás.</p> <p>- A legmagasabb szintű csapatbajnokságban való részvétel.</p> <p>- Ifjúsági Pro Tour versenyeken való indulás.</p> <p>- Felnőtt nemzetközi versenyeken való tapasztalatszerzés.</p> <p>- Külföldi edzőtáborokon /kínai, a legjobb európai évente 3-4 alkalommal/ a tanultak továbbfejlesztése, az alkalmazkodó képesség magasabb szintre emelése.</p>	<p>magyar játékosok játékát:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jónyer István - Klampár Tibor - Gergely Gábor - Magos Judit - Kisházi Beatrix - Szabó Gabriella - Bátorfi Csilla - Tóth Krisztina. 	
--	--	--