

**A FLOORBALL SPORTÁG TANANYAG- ÉS
KÖVETELMÉNYRENDSZERE**

Általános iskolák 1-8. osztálya számára

Készítette:
Borka Gábor
2011

Évfolyam: 1-2. osztály(7-8 évesek)

Cél:

- A játék megkedveltetése
- Alapvető szabályok megismertetése
- Ütővel való futás elsajátítása
- Egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának elsajátítása
- Sportolói életvitel és magatartás megismerése
- A futás szerepének fontossága

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyorsfutások – Iramfutások – Ügyességi és egyensúlyi gyakorlatok végrehajtása – Irányváltatással futás – Futás közben szökdelések – Járás közben egyensúlyi helyzetek (óriásjárás, törpejárás, sarkon járás, talpélen járások) 	<p>1. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Járás, futás közben tudjanak végrehajtani egyszerű gimnasztikai, illetve ügyességi gyakorlatokat. – Képesek legyenek különböző testhelyzetekből az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. 	<p>A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végeztetni kell.</p>
<p>2. Technikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Alapállás – Ütőfogás – Labdavezetés alapállása – Labdavezetés egy helyben – Labdavezetés helyzetváltatással – Labdavezetés helyváltoztatással – Lövő mozdulat kialakítása – Védő alapállás – 1:0, 0:1-es alapgyakorlatok 	<p>2. Technikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sajátítsák el a helyes ütőfogást. Ismerjék a legegyszerűbb játékelemek helyes technikáját. – Labdavezetés közben törekedjenek arra, hogy ne a labdát figyeljék 	<p>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok alkalmazása. Labdás és labda nélküli alapállások készségszintre juttatása.</p>
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Támadás és védekezés irányának, sebességének felismerése 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismerjék fel a játék során a támadás és a védekezés közötti különbséget 	<p>Védekezésből támadásba, támadásból védekezésbe való átmenet.</p>
<p>4. Elméleti felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Felszerelés megismerése 	<p>4. Elméleti felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ütő és labda megismerése 	
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sportszerű viselkedés 	<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismerjék a fair-play szabályait 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogójátékok, labdajátékok – Kispályás floorball 	<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Vegyenek részt a játékokban, törekedjenek a jó eredményre. 	<p>Játék csak kiskapura</p>

Évfolyam: 3-4. osztály (8-10 évesek)

Cél:

- Átadás technikájának elsajátítása
- Átadás levételének tanulása
- Lövések megismerése, helyes technika kialakulása;
- Taktikai alapelemek megismerése (támadás, védekezés)
- Kapusposzt kialakítása
- Periférikus látás fejlődése
- Játékosok teljesítménymotiválódása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
- Sportszerű magatartás kialakulása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gyorsaságfejlesztés – Koordináció fejlesztés – Állóképesség fejlesztés – Gyorsfutások labdával – Gyorsfutások labdavezetéssel – Irányváltoztatások futás közben – Megindulások, megállások futás közben – Szökdelések ugrások – Ügyességfejlesztés 	<p>1. Képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> – Futás közben tudjanak végrehajtani ügyességi és labdás gyakorlatokat. – Képesek legyenek a teljes sebességű futásból az alapállás helyzetét felvenni és elindulni. – A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végezteni kell. 	<p>A feladatokat ütő nélkül és ütővel is végezteni kell.</p>
<p>2. Technikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Labdavezetés futással – Nem egyenes vonalú labdavezetés – Egyszerű cselek – Átadás tenyeres oldalról – Átadás átvétele tenyeresrel – Fonákátadás – Átadás átvétele fonákkal – Tenyeres húzott lövés – Átadás és átvétel futás közben – Átadás mozgó társnak – Átadás palánk segítségével – Labda megemelés – Lefordulás – 2:0-ás alapgyakorlatok – Lövések blokkolása – Védőmozgás 	<p>2. Technikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Képesek legyenek labdavezetésre és átadásra futás közben, labdavezetésre gyorsfutás közben, irányváltoztatásokra labdával és labda nélkül gyorsfutás közben. Tudják úgy használni az ütőjüket, hogy ne társaikat ne veszélyeztessék – Birtokolják a labdát nagy sebességű futás vagy futó-feladatok végrehajtása közben. – Ismerjék meg az átadás és az átadás levételének technikáját, labdavezetés és futás közben nyomon tudják követni a csapattársak mozgását. 	<p>Törekedjünk arra, hogy a gyakorlatokat futással vagy mozgás közben végezzék.</p>
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgás a szabad területeken – Lefordulás az ellenfélről – Védekező mozgás – Emberfogásos védekezés – 1:1 elleni játék – 2:0-ás alapgyakorlatok 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ismerjék az emberfogásos védekezés és az ellene való játék mozgásanyagát. – Ismerjék fel a lehetőséget, és végre tudjanak hajtani szabályos szerelést. 	<p>Legyenek tisztában a két ember kapcsolatának lehetőségeivel a támadásban.</p>

<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kiválasztás a kapusposztra – Tájékozódás a kapu előterében – Speciális védések 	<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legyen tisztában a kapuhoz képest elfoglalt helyével 	<p>A kapust játszassuk ütővel is mezőnyben.</p>
<p>5. Elméleti felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bemelegítő gyakorlatok – Sportszerű viselkedés 	<p>5. Elméleti felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Legyen képes bizonyos mértékben önálló bemelegítésre, és ismerje a bemelegítés fontosságát. – Az edzések és a mérkőzések során viselkedjenek sportszerűen. 	<p>Törekedjünk arra, hogy megtaláljuk az egyensúlyt az önállóság és feltétlen elfogadás között.</p>
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kispályás játék – Játékos ügyességi és váltóversenyek – Nagypályás játék alapjai – Kiegészítő sport: labdarúgás 	<p>6. Játékos mozgásformák</p> <ul style="list-style-type: none"> – Játék közben törekedjen a jó eredményre 	

Évfolyam: 5-6. osztály (10-12 évesek)

Cél:

- Fizikai képessége fejlődése
- Futótechnika tökéletesedése (labdával és labda nélkül)
- Újabb játékelemek (lövésfajták, cselezés) tanulása
- Mezőnyjátékosok specializálódása: csatár, háttvéd (mindenkit játszassunk alkalmanként más poszton is)
- Nagypályás játékra jellemző taktikai elemek és szabályok megismerése
- Kapusok speciális fejlődése: mozdulat-, reakciógyorsaság
- Ütőtechnika fejlesztése
- Önálló bemelegítés készségszintű elsajátítása;
- Egyéni és csapatszintű teljesítménymotiváció, csapatfegyelem kialakulása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Képességfejlesztés: <ul style="list-style-type: none">– Kondicionális és koordinációs képességek általános fejlődése– Gyorsaság, állóképesség– Gyorsasági állóképesség– Lövőerő– Mozdulatgyorsaság– Periférikus látás	1. Képességfejlesztés <ul style="list-style-type: none">– Tudjanak sorozatokat végrehajtani– 15 x fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás;– 20x felülés hanyatt fekvésből,– 30x törzsemelés hason fekvésben,– 10 x függésből karhajlítás és nyújtás,– 12 perces futás (Cooper) 2500m felett,– gyorsfutások sorozatban	A sportág speciális igénye a gyorsasági állóképesség.
2. Technikai elemek: <ul style="list-style-type: none">– Labdavezetés– Labdavevétel lábbal és ütővel a helyzettől függően– Emelt átadás álló helyzetből– Emelt átadás mozgásból– Ütött és húzott lövések mozgásból is– Fonák emelés– Cselezés alapjai<ul style="list-style-type: none">– Testcel– Cselezés ütővel:<ul style="list-style-type: none">– Induló-csel– Passz-csel– Lövő-csel– Cselek mozgás közben	2. Technikai elemek: <ul style="list-style-type: none">– Pontosan passzoljanak álló helyzetből és mozgásból, ismerjék a labdavevétel, valamint a cselezés lapvető technikáinak végrehajtását. Ismerjék fel a helyzeteket, amikor célszerű ezeket alkalmazni	A felemelt fejjel végzett gyakorlatok fontossága

<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 2:0-ás támadásvariációk – 2:1 elleni játék megoldásai – Alkalmazkodás a nagypályás játékhoz – Védők helyezkedése a labdát birtokló, illetve labda nélküli támadójátékos esetén. – Besegítő védekezés alapjai, toródás a labda felé – 2:0-ás támadásvariációk – Tudatosan alkalmazzák a mögöttük érkező társ megjátszásának lehetőségeit 	<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tudják és ismerjék a lehetőségeiket a különböző létszámfölényes helyzetekben a nagypályás játék során is, illetve tudjanak ellene védekezni. 	<p>Két ember kapcsolatának kialakítása</p>
<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> – A speciális mozdulatok elsajátítása 	<p>4. Kapusok képzése</p> <ul style="list-style-type: none"> – A kéz és lábtechnika alkalmazása és ezek összehangolása – A fej szerepe a védésben 	<p>Az egészség megóvása érdekében jó minőségű védőfelszerelést használjunk</p>
<p>5. Mentális felkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bemelegítés gyakorlatsor közös és egyéni részének készségszintű elsajátítása – Mérkőzésre való felkészülés 	<p>5. Mentális felkészítés</p> <ul style="list-style-type: none"> – Végezzék önállóan és tudatosan a bemelegítést, tudjanak ráhangolódni a mérkőzésre. 	
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nagypályás játék – egyszerű emberelőnyös illetve emberhátrányos helyzetek előidézése – Kiegészítő sport: kosárlabda 	<p>6. Játékos mozgásformák</p> <ul style="list-style-type: none"> – Képesek legyenek a játék során helyzetbe kerülni és helyzetet kialakítani. 	

Évfolyam: 7-8. (12-14évesek)

Cél:

- Fizikai képességek fejlődése
- Játékelemek végrehajtásának tökéletesedése (labdavezetés, átadások, átadások levétele, lövések, védés)
- Új játékelemek tanulása
- Nagypályás játék taktikai alapjainak megismerése
- Kapus védőmozgásának összehangolása védőjátékosokéval
- Játékintelligencia fejlődés
- Mentális felkészülés mérkőzések előtt

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none">– Gyorsaság, állóképesség– Gyorsasági állóképesség– Lövő-erő– Mozdulatgyorsaság (főleg kapusok)– Koordináció– Periférikus látás	<p>1. Képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none">– A korábbi képességfejlesztés továbbvitele sorozatban– Sprintfutások sorozatban– Aerob és anaerob futófeladatok	<p>A játékosnak fel kell készülnie a test-test elleni küzdelemre</p>
<p>2. Technikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none">– Összetett technikai elemek alkalmazása– Felemel fejjel hajtsanak végre minél több eddig tanult elemet– Tudatosan válasszák a technikai elemeket a játék helyzettől függően	<p>2. Technikai elemek</p> <ul style="list-style-type: none">– Ismerjék a nehezebb technikai elemek végrehajtását, ismerjék fel a játékbeli szerepüket.	<p>A tanulók legyenek képesek az eddig tanult technikákat pontosan és dinamikus végrehajtani, mozgásuk legyen összehangolt és a sportágra jellemző.</p>
<p>3. Taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none">– Két ember és három ember kapcsolatának tudatos alkalmazása– Játéksituációkban az egyéni helyezkedések tudatos alakítása– 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék megoldásai<ul style="list-style-type: none">– Kerülés– Helycsere– Elzárás– Tudatos mozgások az üres területekre– Azonos csapatrészek mozgásának összehangolása– A kapus védőmozgásának összehangolása a játékosokéval 1:1 elleni, 2:1 elleni támadásoknál	<p>3. Taktikai elemek</p> <ul style="list-style-type: none">– Tudjanak létszámfölényes helyzetet kialakítani, alkalmazzák az eddig tanultakat a helyzetbe kerüléshez. Tudjanak végrehajtani támadási alapjátékokat, védekezés során ismerjék fel azokat.– Tudja kommunikálva irányítani a kapus a védőjátékost.	<p>A csapattársak közötti kommunikáció megtanításának fontossága</p>

<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Védőmozdulatok készségszintű rögzülése 	<p>4. Kapusok képzése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusok ismerjék a védőjátékosok mozgását, - a kialakult helyzetnek megfelelően tudjanak helyezkedni, - védőmozdulataik legyenek pontosak, de megjelenhetnek benne egyéni sajátosságok. 	
<p>5. Mentális felkészítés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A játékok legyenek tisztában bemelegítéskor saját egyéni szükségleteikről is - A játékosnak fel kell készülnie a test-test elleni küzdelemre és a tanult technikát változatlanul használnia kell 	<p>5. Mentális felkészítés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek a mérkőzéssel járó stresszt a teljesítményük javítására fordítani, tudjanak a mérkőzések között mentálisan és fizikailag is regenerálódni. 	<p>A megfelelő önbizalom nélkül a játékosnak beszűkülnek a lehetőségei</p>
<p>6. Játékos mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagypályás játék, különböző kényszerhelyzetekkel - Játékos ügyességi és váltóversenyek. - Kiegészítő sport: kosárlabda, tenisz 	<p>6. Játékos mozgásformák</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játék során alkalmazzák tudatosan az eddig tanultakat. 	