

Kézilabda

Évfolyam: 1-2.	Korosztály: 6-7 évesek
-----------------------	-------------------------------

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Egy labdajáték elsajátításának kezdeti fázisában elképzelhetetlen, hogy egy gyermeknek a felnőttek játékát tanítsuk. Ezt figyelembe véve alapvető, hogy a játékot a gyermekek speciális fizikai és viselkedésbeli szintjéhez idomítsuk. A pálya, a kapu és a labda méretének egyszerű csökkentése azonban nem elégséges. Sokkal fontosabb, hogy a gyermekeket képességeik és tapasztalataik szerint csoportokba osszuk, így lehetővé téve a barátságok kialakulását, és a játék élvezetét. • A gyermekek kézilabdája alapjaiban különbözik a felnőttek játékától. A kézilabda elsajátításának bevezető szakaszában a gyermekeknek a lehető legjobb szinten kell elsajátítani azokat a képességeket, amelyek képessé teszik a felnőtt kézilabda elsajátítására. • A program hat szintre van osztva, a kor kategóriák és fejlődési szintek alapján. A kézilabda utánpótlás egy világos álláspontot foglal el a mini és alap kézilabda tekintetében, bár a mini és alap kézilabda közötti átmenet kétségkívül a legkényesebb rész.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • a labda mint játszótárs, ismerkedés a labdával • előkészítő játékok: szivacs labda • élményszerzés • labdás tapasztalatok • mozgáskoordináció • motiválás és türelem • a gyermeknek a játékot élvezetes tapasztalatokon és felfedezéseken keresztül kell elsajátítani • a csapatszellem megteremtése • a mozgás alapvető fontosságú, és mindenek előtt szükséges a fizikai és pszichikai fejlődéshez • a mozgás által a gyermek 	<ul style="list-style-type: none"> • alapszintű motoros képességek • labdás játékok és feladatok • labdafelvétel, gurítás, átadás • fogójátékok • az óriási mozgásigény fejleszti az alapvető motoros képességeket: például a gyaloglást, futást, ugrást és dobást • rövid és egyszerű mozgás sorozatok: az ügyesség fejlesztő gyakorlatok gyorsan és egyszerűen elsajátíthatók • a precíz koordináció elősegítésénél a labdával 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>megismeri a mozgás okait és hatásait és megismeri a testét és környezetét</p> <ul style="list-style-type: none"> • a gyermek intenzív belső készítése az aktivitásra felhasználható informális, élvezetes és könnyű gyakorlatokkal • nagyon fontos, hogy a gyermek megszeresse a játékot, és a mozgás készségét fejlessze • a játék vágyának kialakítása • alapvető, hogy a tanulási folyamat elkezdődik • a csapat tagjai számára nagyon fontos, hogy megértsék saját magukat, a megfontolásokat és az, hogy tanuljanak meg veszíteni. 	<p>való barátkozás támogatja ezt</p> <ul style="list-style-type: none"> • a koordinációs képességek fejlesztése során nagyon fontos, hogy a nehézségi fok megfelelő legyen, és a gyakorlási idő ne legyen túl hosszú • a sikerélmény megszerzése • a középpontban az egyensúly és reakciók fejlesztése áll • alapvető fontosságú a ritmusérzék a koordináció fejlesztése 	

Évfolyam: 3-4.

Korosztály: 8-9 évesek

Cél

- Egy labdajáték elsajátításának kezdeti fázisában elképzelhetetlen, hogy egy gyermeknek a felnőttek játékát tanítsuk. Ezt figyelembe véve alapvető, hogy a játékot a gyermekek speciális fizikai és viselkedésbeli szintjéhez idomítsuk. A pálya, a kapu és a labda méretének egyszerű csökkentése azonban nem elégséges. Sokkal fontosabb, hogy a gyermekeket képességeik és tapasztalataik szerint csoportokba osszuk, így lehetővé téve a barátságok kialakulását, és a játék élvezetét.
- A gyermekek kézilabdája alapjaiban különbözik a felnőttek játékától. A kézilabda elsajátításának bevezető szakaszában a gyermekeknek a lehető legjobb szinten kell elsajátítani azokat a képességeket, amelyek képessé teszik a felnőtt kézilabda elsajátítására.
- A program hat szintre van osztva, a kor kategóriák és fejlődési szintek alapján. A kézilabda utánpótlás egy világos álláspontot foglal el a mini és alap kézilabda tekintetében, bár a mini és alap kézilabda közötti átmenet kétségkívül a legkényesebb rész.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• mini kézilabda• 4+1 játékos• csökkentett játéktér• 2,4 x 1,6 m-es kapuk• 0-s labda• mini kézilabda-tornák, szivacs-labda-tornák• játék• motiváció• a játékos és a pálya közötti fizikai kapcsolat• az élménynek és a sikerélménynek kell meghatározónak lenni, míg maga a mérkőzés kisebb szerepet játszik• az eredmények, a góllövőlista és a helyezés fontosnak tulajdonítása a győzelem nemkívánatos szintű vágyához vezet• egy adott szabad, élmény dús játékban több az önálló cselekvésekre való törekvés• ez biztosítja azt, hogy a	<ul style="list-style-type: none">• alapvető motoros képességek: átadás, elfogás, labdavezetés,• blokkolás• szabad terület elfoglalása, üresre futás, felismerés• a játék elemeinek alkalmazása mozgás közben• az ellenféllel szembeni helyezkedés, a távolság megválasztása• az első iskolás évek az ügyesség megszerzésének legfontosabb időszakát jelentik• a sport mind az iskolai, mind az iskolán kívüli élet nagyon fontos tényezője, ami lehetőséget ad az önbecsülés kialakítására• a teljesítményre való törekvés erős, mivel a koncentráció képessége is megnő. (kb. 15 perc)	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>technikai elemeket gond nélkül elsajátítsák, mivel a szigorú szabályok negatívan hatnak a játék folyamatosságára</p> <ul style="list-style-type: none"> • a játék alatt csak körvonalakban kell a szabályokat alkalmazni • az egyedüli játék mellett ebben a korban erőltetni kell a barátokkal való játékot is • a tapasztalatszerzés a lényeg és nem az eredmény • a mini kézilabda gyakorlati megvalósítása természetesen a játék feladata • ez az időszak az ügyesség megszerzésének legfontosabb időszakát jelenti • a teljesítményre való törekvés erős, mivel a koncentráció képessége is megnő (kb. 15 perc) • fontos, hogy a gyermek minél többször mozoghasson szabadon, hiszen ebben a korban az egyes sportok alapvető technikai elemeinek az elsajátítása semmit nem ér • egy „több-sportú edzés”, amely lépcsőről lépésre halad az eredmény, a pontok és rangsorok hajszolása nélkül, nagyon sok élvezetet és vidámságot ad • a csapathoz való tartozás érzésének kifejlődését jelzi, ha a gyermek egy ilyen szituációban a csapat tagjának érzi magát 	<ul style="list-style-type: none"> • a gyermek minél többször mozoghasson szabadon • egy „több-sportú edzés”, amely lépcsőről lépésre halad • az eredmény, a pontok és rangsorok hajszolása nélkül nagyon sok élvezetet és vidámságot biztosít a gyerekeknek • a főleges pluszmozgások eltüntetése • a gyermek maga eldönti, hogy mely kézmozdulatok szükségesek., és ekkorra kialakul a test kontroljának egy magas szintje • az egyedi mozdulatok összekapcsolódnak és kialakulnak a mozdulatsorok • ebben a korban az egyedi mozgássorozatok korlátozottak, ezért a variációs ismétlések fontos szerepet játszanak • a speciális állóképesség-fejlesztő edzéseket el kell hagyni, mivel a természetes súlygyarapodás elegendő az erő fejlesztéséhez • az erőfejlesztés és az általános mozgások fejlesztése mellett a gyorsaság fejlesztése egy nagyon fontos feladat • a koordináció fejlesztése prioritást élvez a kondicionálással szemben • a gyors reakcióképesség fejlesztése mellett hangsúlyt kell fektetni a statikus és dinamikus egyensúly, a taktikai képességek a lövő és elfogó mozdulatok 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
	gyakorlására <ul style="list-style-type: none">• a technika alapjaival meg lehet ismertetni a gyermekeket egy könnyed felfogással: a labdának kell a középpontban maradni	

Évfolyam: 5.

Korosztály: 10-11 évesek

Cél

- A játékkészség alapjainak lerakása.
- Testnevelési játékok különböző feladatokkal, különös tekintettel a futómozgás csiszolására, a dobókészség és a helyezkedési érzék fejlesztésére
- Társas labdás feladatok változó sebességű futómozgás közben (pl. adogató versenyek, labdahajtsza, üldözőversenyek különböző alakzatban stb.)
- A technikai repertoár kiszélesítése.
- A játékhoz elengedhetetlen harccosság kialakítása küzdő jellegű páros, csoportos játékokkal.
- Egyszerűsített kézilabdajáték, mely megtanult elemeket és azok felhasználását tartalmazza megfelelő játékhelyzetekben.
- A szaggatott vonalon kívüli laza emberfogás elsajátítása, valamint a területvédelemben történő alapmozgások megismerése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none">• szabad -, társas-, bordásfal-, bot-, kötél- és padgyakorlatok a hajlékonyság fokozására, az izomzat általános megerősítésére és optimális nyújtására. <p>Állóképesség:</p> <ul style="list-style-type: none">• egyenletes iramú futások• vágtafutások 20-30 méteres távolságon ismétléssel (6-10), intenzíven, változó pihenőidővel• 6-8 fős sor-, váltó- és akadályverseny <p>Erő:</p> <ul style="list-style-type: none">• karhajlítások és nyújtások• kötél- és rúdmaszás• 60 dkg -2 kg-os tömött labdás dobások• előre- és hátraugrások helyből és nekifutásból• szökdelések egy-, illetve páros lábbal helyben, illetve 5-7 méteres ugrások	<ul style="list-style-type: none">• Különös tekintettel a törzsizomzat megerősítésére, csípőízület mozgáshatárainak növelésére és a kéz izomzatának speciális erősítésére.• 9 perc 1500-2000 m, 12 perc 2000-2600 m, 15 perc 2500-3000 m• Ismerjék és tudatosan alkalmazzák az erősítő gyakorlatokat!• Tudjanak 60 dkg-os labdával legalább 10 m-t dobni!• Sorozatoknál követelmény a stabil egyensúlyi helyzet és a	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • lépcsőzések • emelkedőre történő különböző távú és szériájú futások • tömött labdával (2-3 kg) nehezített ugrások • különböző súlyú tömött labdák dobása változó távolságra egyéni vagy páros formában, meghatározott módon és időre • páros erőgyakorlatok szer nélkül és szerekkkel (pl. tömör gumilabda, tömött labda, kézigránát és maroklabda) <p>Gyorsaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • állórajtós indulások 20 méterig ötször, hatszor • különböző testhelyzetekből rajtok feladatokkal • lendületes futások (20-40-60-100 m) ugyanez vissza, 5-10 másodperc szünetekkel • karhajlítások és húzódkodások időre és meghatározott számban • 20-40 méteres futások hosszabb pihenőidővel 6-8-szoros sorozatok <p>Ügyesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> - talajtorna akrobatikus elemeinek felhasználása (tengelykörűli fordulatok, átfordulás-variációk) - akadályváltók föl-le-bújások, csúszások, átugrások, mászások, egyensúlygyakorlatok - térérzékelés fejlesztése, lehetőség szerint labdával végeztessük és kombináljuk a gyakorlatokat - célzott lövések célkeretre különböző feladatokkal - labdás ügyességi gyakorlatok akrobatikus elemekkel <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyszerű fogó • szarvas-vadász 	<p>távolságra, magasságra való törekvés kialakítása!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudatosan törekedjenek a dobáspontosság javítására. • A helyes futótechnika kialakítása, reakció gyorsaság fejlesztése! • Tudjanak 20m-en 4-5mp-es időket futni sorozatterhelések közben is. • A torna mozgásanyagának ismerete a térbeli tájékozódás kialakítása miatt. • Törekedjünk a sokszínű képzésre és kerüljük a 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • kotló • kánya • sor- és váltóversenyek kombinált feladatokkal • kakasviadal • labdaadogató versenyek • kiszorító • fogyasztó <p>Technikai alapképzés: Alapmozgások labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a játékban meglevő futómozgások egyszerű fajtái • a gyors megállás és megindulás • irányváltoztatások különböző irányba alapállásból, cseles mozgás, fordulatok • szabályos futómozgás kialakítása • lépéskombinációk lehetőségei (sasszé, keresztlépésből utánlépés v. beszökkenéssel lendületszerzés) • a lendítő láb előre-felfelé és oldalra rézsútosan-felfelé történő lendítése • felugrásos lövés labdanélküli gyakorlásához a technika csiszolása, különös figyelemmel a térd lendítésére és a törzs dobásirányba történő elfordítására • a labda felkészítése, könyök vezető szerepe, légmunka, talajra érkezés • talajfogások, csúszások, gördülések, esések tompítással • indulócselekből le- és visszaforgások • védekező lábmunka kialakítása, ebből megindulások, felugrások végzése • a védő helyezkedése, a labdás támadó és a kapu közötti út 	<p>játékosok egysíkú fejlesztését!</p>	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>elzárása</p> <ul style="list-style-type: none"> • a helyes védő-támadó távolság kialakítása • védő és támadó test-test elleni helyes ütközési technika kialakítása a lövő kéz akadályozása • egymás mellett védekező játékosok tevékenységének alapszintű összehangolása (besegítés, összezárás) <p>Labdás elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labda adogatása, kétkezes, egykezes átadások • a labda fogásmódjai különböző helyzetekben, a fej feletti, mell- és csípőmagas érkezéskor • az oldalirányban guruló, pattogó labda felvétele futás és járás közben • kétkezes dobások: alsó, mellső, felső, helyben és mozgásban, irányváltoztatásokkal, fordulatokkal, szökkenés és szökdelés közben, • a futómozgástól független labdakezelés és továbbjátzás • nagy térnnyeréssel történő magas labdavezetés megismerése, a figyelem és a periférikus látás fejlesztése • elindulás, megállás, labdavezetés közbeni irányváltoztatások • labda adogatása párokban, hármásával, egy- és két kézzel különböző alakzatokban • kapuralövés állóhelyből és mozgásból • beugrásos dobás technikája • vállmagas dobás rávezető és előkészítő gyakorlatai • felugrásos kapura lövés technikájának megismerése 	<ul style="list-style-type: none"> • Az egykezes felső átadás helyes technikai végrehajtása, hajító mozgás tökéletes beidegződése! • A különböző magasságból és irányból érkező labda elfogása és felkészítése a másik kéz segítségével. • Tudjanak futómozgásban nagyobb sebességgel történő átadásokat lépéskombinációkkal 6-12 m távolságban. • Váljanak képessé a különböző kapuralövési technikák végrehajtására, foglalkozásonként 30-40 kapuralövés posztokról. • Sajátítsák el a felugrásos dobás végrehajtását. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>TAKTIKAI KÉPZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • emberfogás előkészítése játékokkal • kapu és az ember közé helyezkedés • tanult technikai elemek a játékhelyzettől függően történő helyes alkalmazása • szélső lövő, irányító, beálló játékos jellemző mozgásainak és játékkapcsolatainak megismerése, tudatosítása • a helyes támadási és védekezési helyezkedés kialakítása • a labda megjátszása rendezetlen védelem ellen • a közös taktikai feladatok megismertetése, az egyszerűbb pár és hármas kapcsolatok kialakítása • kreativitás fejlesztése szituációs játékhelyzetekkel <p>KAPUSKÉPZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • mezőnyjátékosok valamennyi képzési anyaga • helyezkedés szélről, középről érkező dobásoknál 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék fel az emberfogás taktikai jelentőségét, lehetőségeit. • Váljanak képessé a labdaátadás, labdavezetés, szabadra játszás szituációinak felismerésére és helyes alkalmazására. • Legyenek tudatában az adott poszt technikai taktikai követelményeivel az életkori sajátosságaiknak megfelelő szinten. <ul style="list-style-type: none"> • Tanulják meg és tartsák be a legfontosabb szabályokat. 	

Cél

- A játékkészség alapjainak lerakása.
- A testnevelési játékok alkalmazása, különös tekintettel a labdakezelés és a hajító mozgás gyakorlására, különböző változatok felhasználásával, valamint társas feladatok közös megoldásával.
- Kézilabda játék egyszerűsített feltételekkel, különböző célfeladatokkal.
- Törekvés a sokmozgásos játékokra, valamint a tanult technikai elemek pontos végrehajtására.
- A szagatott vonalon kívüli laza, kötetlen emberfogás továbbfejlesztése.
- Az ellenfél szándékainak gyors felismerése.
- Az egyéni felelősség és a kollektív szellem javítása.
- Területvédelemben helyezkedés, az egyéni és közös mozgás törvényszerűségeinek megismerése, mélységi és szélességi mozgás gyakorlása a felmerülő feladatok tisztázásával.
- Mélységben tagolt laza emberfogás elleni támadás keresztirányú mozgásokkal, helycserékkel, elfutásokkal.
- A játékhoz szükséges agresszivitás fejlesztése a testtel való érintkezést megengedő játékokkal.
- Helyezkedési érzék fejlesztése támadásban és védekezésben.
- Az előző korosztállyal megegyezően a gyakorlás, a tapasztalatszerzés játékos formában történik.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nyújtó-, lazító-, kitartó képességet fejlesztő gyakorlatok egyéni és társas formában • mozgásügyességet fejlesztő kézi szergyakorlatok (2 kg-os tömött labda, bordásfal, pad, 1 kg-os kézi súlyzó és gumikötél gyakorlatok) <p>Állóképesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-15 perc egyenletes iramú futás (2800-3400 m) • Cooper-teszt • terepfutások, változatos terepviszonyokkal • váltott lábú sorozat szökdelések • 12 x, 14 x folyamatos 	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatokat nagy intenzitással, max. 15 percben végeztessük! <ul style="list-style-type: none"> • COOPER teszt során megtett távolság 2400-3000m. • Képes legyen a szökdelő és labda kezelési feladat egyidejű végrehajtására. • A 400m-es táv teljesítése 100 mp-en belül. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>végrehajtással, labdával is</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyéni sor- és váltóversenyek megnövelt távon rövidített pihenőidővel • kettős háromszögfutás váltakozva jobbra-balra, időre 3 x, 5 x • 400 m futás időre <p>Erő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • futás emelkedőre, lépcsőzések • szökdelések meghatározott szintekkel • helyből távolugrás • függeszkedések (kötél, rúd, bordásfal) • fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás, láb 20-30 cm magasban • tömöttlabda-dobások távolba páros kézzel • tömött labda adogatások távolság növelésével • kézilabda távolba dobások váltott kézzel • megelőző évfolyam gyakorlatanyagának ismétlése <p>Gyorsaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből. rövidtávon fordulatokkal (15-30 m-en) • sor- és váltóversenyek feladatokkal • 60-100 m lendületes futások, hosszabb pihenőkkel 4-5-szöri ismétléssel • 4 x 15 m-es futások labdával vagy anélkül, tárgykerüléssel, érintéssel, fordulatokkal és irányváltoztatással • labdaadogatás párokban időre, • társkövető gyakorlatok, reflex gyorsaság fejlesztése labdákkal • csapat, csapatrész, egyéni formájú gyakorlatok nagy 	<ul style="list-style-type: none"> • Követelmény a min 140-160cm. • Minimum 10-15db. • Minimum 3m (2-3 kg) • Követelmény a 2-3 kg-os labdával a 7 m távolságig. <ul style="list-style-type: none"> • A labdás gyorsasági futó és technikai gyakorlatok lehető legrövidebb idejű végrehajtása. • Végrehajtás 13-16mp! • Végrehajtás 7-9 m távolságban 30mp! 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>intenzitással a regenerálódási idő biztosításával</p> <ul style="list-style-type: none"> • karhajlítások, -nyújtások, függeszkedések időre <p>Ügyesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talajtorna elemei nehezített feltételekkel • egyensúly gyakorlatok változó akadályokon • ritmusfutások (zsámoly, gát, szekrény) • labdás gyakorlatok változó feltételekkel és szerekekkel • egyéni, páros, csoportos fogó játékok valós játékhelyzetek modellezésével (pl. számbeli előny ill. hátrányban) • testnevelési játékok: pontszerzők, kidobós és a célzás pontosságát, erejét növelő játékok • kézilabda módosított szabályokkal: könnyítéssel vagy nehezítéssel a hangsúlyozni kívánt technikai és taktikai elemtől függően • sor és váltóversenyek ügyességi feladatokkal • páros és csoportos gyakorlatok több labdával • átadási gyakorlatok megkötésekkel (egy kéz, fejelés, kosárérintéssel, térdelés, guggolás) <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Üsd a harmadikat • Szökdelő oszlop • Kecskézés • Told ki a körből! • Told be a körbe! • Döngető körben • Vadászok • Vadász labda • Buzogány labda 	<ul style="list-style-type: none"> • A megosztott figyelem kialakítása a pontos technika végrehajtásához. • Az ügyesség fejlesztését nem szabad korán specializálni meg kell tartani az általános fejlesztés törvényszerűségeit! 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Váltó verseny kombinációkkal, célzott dobásokkal • Kézilabda fogó <p>Technikai képzés: Labda nélküli mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • testcselek, indulócselek labda nélkül • a játékosok pozícióinak megfelelő támadó mozgások és az ehhez szükséges helyezkedés alapszabályai (labda átadás- átvétel, társ helyzetbehozása) • egyéni sáncolás megismerése és helyes technikai végrehajtás kialakítása, (fájdalomküszöb szintjének növelése, a nyitott szem fontossága) • az emberfogás feladatai párokban: tudatos helyezkedés és védőmozgás kialakítása • laza és szoros emberfogás elsajátítása • a váltások kialakítása emberfogásos védekezés közben <p>Labdás elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • különböző sebességgel és irányból érkező labdák biztonságos elfogása és továbbítása • lépéskombinációs átadások változó távolságra • magas és mély labdavezetés technikája egyenes irányban illetve irányváltoztatás közben • labdavezetés a védő elhelyezkedésétől függően • felső dobás tökéletesítése, hatékonyságának növelése (gumikötél, tömött labda, 50-80 dkg.) • átadási és lövő cselek utáni kapuralövések talajról és felugrásból 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek a labdák biztonságos elfogására, továbbítására, labdavezetésre, a lövési, cselezési szituációk felismerésére és összekapcsolására. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék fel a keresztmozgások lehetőségeit és az ezekből adódó támadó mozgások, irányok átadási módok helyes végrehajtásának követelményeit. • Ismerjék meg az induló játékosok helyezkedési irányait, lehetőségeit, a párkapcsolatok és átadási lehetőségek tudatos megválasztását szervezését. (pl. pattintott átadás) • Tudjon alkalmazkodni, és így változtatni a játékban váratlanul felmerülő 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • vállmagas dobás technikai csiszolása, gyakorlás nehezített szerekkel is (tömött labda és gumikötél) • egyéni képzés feladatai a posztokról leadott lövések lehetőségeinek figyelembevételével • társas kapcsolatok mozgásban, nyolcas mozgások variációi • páros labdaadogatás mozgásban, ütközések talajon és levegőben • labdavezetés, a labda védelme a védővel szemben • labdaszerzés lehetőségei: sodrás, elütés • indítási feladatok 2-3-as csoportokban, az indítás pontosságának és helyes technikai végrehajtásának gyakoroltatása • lerohanások, rendezetlen védelemmel való ismerkedés • 7 m-es büntető dobások lehetőségei <p>Taktikai képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A bővülő technikai elemek és elméleti ismeretek játéksituációkban való helyes kiválasztása és alkalmazása mind támadásban, mind védekezésben. • A játékos védekezés közben helyezkedjen úgy, hogy kedvező pozícióban tudja felvenni a küzdelmet a támadókkal szemben • A játékos támadásban helyezkedésével segítse a biztos labdafogást, és rendezetlen/felállt védelemmel szemben is tudja a közel álló vagy mozgásban lévő társának passzolni a labdát. • Helyezkedési taktikák, 	<p>helyzetekben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A játékos vállaljon részt a közös taktikai feladatokból, segítse elő azok fegyelmezett végrehajtását. • Tudjanak játék közben egyszerű helycseréket alkalmazni, támadásban tudatos állandó mozgással keressék a védőktől üresen hagyott helyeket, azonnal változtasson pozícióján amennyiben helyzetük labdaátvételre vagy kapuralövésre kedvezőtlené vált. <ul style="list-style-type: none"> • Védekezésben zavarja a támadót a pozíciója elfoglalásában, labdaátadásban, kapuralövésben. • A tudatos helyezkedés, a játék folyamatának követése, gyors helyzetfelismerés kialakítása. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>alapjátékok 2:2, 3 :3 ellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabálmegkötéses játékok labda átadásra, páros vagy hármas kapcsolatokra és a kapuralövésekre vonatkozólag. • Az emberfogásos és a mélységben tagolatlan védelem elleni játékok gyakori változtatása • Az emberfogásból fokozatos visszarendeződés alapszinten a zártabb rendszerek felé (3:3, 3:2:1, 5:1) <p>KAPUSKÉPZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • alapállás kialakítása • alapmozgás a segédkörön: a labda és a játékosok mozgásának követése • kiugrások, kifutások • speciális kapusiskola gyakorlatai 		

Évfolyam: 7.

Korosztály: 12-13 évesek

Cél

- Játékkészség alapjainak bővítése.
- Azokat a testnevelési játékokat és sor-, illetve váltóversenyeket kell megtartani, amelyek a közös cselekvést és együttműködést, valamint jellegükből adódóan a kombinációs és helyzetmegoldó képességet fejlesztik.
- Az edzések során továbbra sem tekinthetünk el a technika csiszolását és a játék lényegét visszaadó előkészítő gyakorlatoktól.
- El kell érni a társas kapcsolatok kibővítését és megszilárdítását a védelemben és a támadásban egyaránt.
- Az emberfogásos védekezés és az ellene való támadás megoldási lehetőségeinek bővítésére kell törekedni: zártabb 3:3-as védekezés, területvédelemben felállt csapattal szembeni akciók.
- A területvédelem két alapvető formájának (6:0, 5:1-es rendszer lehetőségeinek és szabályszerűségeinek megismerése.
- A testtel való játék tudatos alkalmazása a talajon, illetve a felugró játékkal szemben.
- Közelítés a játékosok poszt szerinti kiválasztásához, megfigyelések, mérések a helyes szakosodás eldöntéséhez.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none">• nyújtó, lazító, általános kitartóképességet fejlesztő szabadgyakorlatok és sorozat-gimnasztika• helyi dinamikus izomerőt fejlesztő társas gyakorlatok• általános kitartó képességet és helyi dinamikus izomerőt fejlesztő kéziszer-gyakorlatok (pad, bordásfal, labda, kézi súlyzó, 3 kg-os tömött labda, ugráló kötél, gumikötél) <p>Állóképesség:</p> <ul style="list-style-type: none">• fokozatos terhelés-emelés mellett kitartó futások: 15-20 perc (2800-4000 m)• 2 x 800 m futás 4 perces pihenőkkel (fiú 3'30" lány 3'45")• 15 x 60 m-es futások, séta a pihenő• intervallumos futások, terepfutások	<ul style="list-style-type: none">• Legyen képes 15-20 perces nagy intenzitású foglalkozások folyamatos végrehajtására. • Képesek legyenek 15 perc alatt fiúk: 3100 -4000 m, lányok: 2800 - 3600 m-t egyenletes iramban lefutni• Tudjon 400m-t 100mp-en belül teljesíteni.• Fontos követelmény hogy ezt a korosztályt a legújabb sportági kutatások szerint az	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • futás kombinációk, gimnasztika • fartlek változó terminusokkal • 400 m-es futások időre • kettős háromszögfutás időre 4 x - 5 x. • kapuralövések nagyszámú ismétlése • váltott lábú szökdelések 6 x 40 m-ig • indián szökdelés 6 x 60 m-ig • egyéni sor- és váltóversenyek nehezített körülményekkel és szerekekkel • fenti gyakorlatok kombinált összekapcsolása <p>Erő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szökdelések páros lábon, guggolásban és ugrások helyből eredményre (2-4 kg-os súlyzók) • sorozatugrások • dobások tömött labdával páros kézzel (2-3 kg-os) • erősítő program kidolgozása a lehetőségektől függően (kézi súlyzók, homokzsák, tömött labdák, gépek segítségével) • kötél- és rúdászások, függeszkedések • támaszszereken karhajlítás, karnyújtás • függő szereken lefüggésből karhajlítás és -nyújtás <p>Gyorsaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyéni és váltóversenyek 25-30 m-es távolságon 6 x 7-szer, pihenőkkel • repülő- és fokozó futások a rajt helyzetek változataival • futások fordulatokkal • labdás és futó feladatok összekapcsolása • futó és szökdelő iskolák 	<p>eddigiektől eltérően, nem kímélni, hanem nagymértékben terhelni kell. A meg növekedett tüdő és szív volumen könnyebben alkalmazkodik a terheléshez, de figyelemmel kell lenni az egyén teherbíró képességére!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helyből távol: 180-200 cm elérése. • A sorozatugrásoknál követelmény a biztos egyensúlyi helyzet elérése, és a távolságra, illetve az ugrás magasságára való törekvés! • Kétkezes dobás hátra fej fölött 3kg-os labdával, cél a 6-8 m elérése. • Ismerjék és tudatosan alkalmazzák, felügyelet mellett, az erősítő gyakorlatokat. <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak 30 m-es távon 5-6 mp-es időket futni sorozatterhelés közben. • Törekedjenek a futótechnika folyamatos javítására, a reakció gyorsaság fejlesztésére. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • kombinált feladatokban egyes technikai elemek lehetőleggyorsabb végrehajtása • erősítő programok technikai elemek csiszolásával <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kötélhúzás • sorversenyek gurulásokkal • adogató verseny 4 játékos két labdával • labda cicák • labdaadogató versenyek • pontszerző • védő a vonalat • csere-kézilabda <p>Technikai alapképzés: Labda nélküli mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lábmunka csiszolása (mélységi és oldalirányban) • mélybeugrás és elugrás • a labda nélküli cselek lábmunkájának pontosítása • a futómozgás csiszolása • az ütközések helyes technikája védőmunkában • sáncoló tevékenység kar- és lábmunkájának pontosítása • húzás lábmunkájának gyakorlása, kontramozgások <p>Labdás mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdakezelési gyakorlatok, az érkező labda legrövidebb időn belüli továbbjátéka változó módon, zavaró körülményektől függően • támadó lábmunka összehangolása mindkét irányból érkező labda megjátékozásánál • felső lövések talajról és levegőből • vállmagas lövések helyes technikai végrehajtása talajról 	<ul style="list-style-type: none"> • Követelmény az oldalról, hátulról, szemből érkező labda elfogása és gyors megjátéka. • Legyenek képesek összetett mozgásokból eredményesen kapura löni. • Ismerjék a cselezésben rejlő lehetőségeket, törekedjenek a labdavezetésből adódó cselezési lehetőségekre 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • cselezés labdával és fajtáinak ismerete mindkét oldalra, egy- és kétlásbas indulócselek • labdaszerzés technikája: halászás, kisodrás, elütés • indulócselből leforgások mindkét oldalra • az átemelés előkészítése • bevetődés, bedőlés iskolázása • hármas, négyes kapcsolatokban labdajáratás előre- és hátramo­z­gás közben • a húzás helyes technikai végrehajtása (térnyereses húzás) • húzás-kontra rávezető gyakorlatai <p>Taktikai képzés: Támadási elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a folyamatos játék biztosítása, társas kapcsolatok kialakítása, a megfelelő pillanat kiválasztása az egyéni megoldásokhoz (ez csapatjáték!) • támadásban társak helyzetbehozása, előkészítések, keresztmozgások, zárások, üres befutások • húzás szakaszos gyakoroltatása • húzás zárásokkal, lövésbefejezéssel különböző pozíciókból (szélső és beálló zárásban, betörésből, és felkanyarodásból) • közvetett indítás, szakaszos érkezéssel • támadás befejezések kötött vagy kötetlen formákban • önszöktetés • közvetlen gyorsindítás • lero­hanás kialakítása, alkalmazkodás a visszarendeződő és rendezetlen 	<p>játék közbeni alkalmazására.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Követelmény a húzásból, keresztmozgásból kapura lövések különböző posztokról, az adott posztra jellemző dobásmódokkal (szélsők, átlövők, beálló) <ul style="list-style-type: none"> • Támadásban tudjanak rövid és változó irányú adogatásokkal támadást építeni, páros kapcsolatokat létrehozni, felismerni a játék folytatásának lehetőségeit. • Ismerjék fel és használják ki a húzásból, elzárásokból adódó betörési, bejátszási befutási lehetőségeket. • Váljanak képessé a gyors közvetett indítás a lero­hanás megszervezésére, eredményes befejezésére. • Tudják érvényesíteni a számbeli fölény adta támadási lehetőségeket, a tanult húzás –elzárás kombinációk alkalmazásával. • A védelemben tudjanak egymáshoz igazodva helyezkedni és az adott szituációt felismerve, 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>védelemhez</p> <ul style="list-style-type: none"> • a felállt védelem elleni súlypontképzés lehetőségei • támadási lehetőségek számbeli előnyben <p>Védekezési elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • felállt védelemből átmenet emberfogásra • egysoros aktív területvédelem • 5:1, 3:3, és 5:1 szélső letámadással, 6:0 fellépéssel • védekezés lehetőségei számbeli hátrányban <p>Kapusképzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cselező mozdulatok alkalmazása, a dobójátékos megközelítése • megfelelő helyezkedés • védelem és a kapus összmunkája 	<p>mozogni, védőfeladataikat a társakkal összehangoltan végrehajtani.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek a védelemmel való tudatos együttműködésre. 	

Cél

- A játékkészség alapjainak bővítése.
- A testnevelési játékok olyan változatait használjuk, melyek a csapatjáték kialakítását segítik, nehezített, illetve könnyített szabályokkal, sok mozgással a cselező és helyezkedő képesség javítására szolgálnak.
- A technikai-taktikai feladatok e játékok során lehetővé teszik ezek gyors és gyakran ismétlődő végrehajtását, segítve a mérkőzésen csak alkalmanként meglévő helyzetek megoldását.
- A feladatok testreszabottságával növeljük az egyéni felelősséget, segítve a csapatmunka folyamatosságának kialakulását.
- A sor- és váltóversenyek értékes képesséfejlesztő és a játékhoz szükséges motoros, valamint pszichikai tulajdonságokat fejlesztő részét a visszatérő gyakorlás anyagaként használjuk fel.
- Játékosaink tudjanak alkalmazkodni a megváltozott körülmények között más és más technikai és taktikai lehetőségekhez. Szükséges a kollektív szellem fejlesztése, hogy a játékos az egyéni kezdeményezéseket a csapat érdekében fel tudja használni a támadásban és védekezésben egyaránt.
- A játékos legyen képes részt venni, a megtanult támadási és védekezési rendszerekben.
- Gyakorolni kell a támadást rendezetlen védelem ellen, valamint a területvédelemben felállt csapat ellen.
- -A játékos alkalmazza tudatosan a zárásokat és folytatásait a mezőnyben és a visszarendeződött területvédelem ellen, ismerje az egy- és kétbeállós játékot, tudja alkalmazni a helytartásos és helycserés játékban egyaránt.
- -Ismerkedjen meg a vegyes védekezés zártabb formáival, fontos a testtel való játék rendszeres iskolázása, gyakorlása, beépítése a védőmunkába.
- -A kiválasztás eredményei alapján el kell kezdeni a speciális posztképzést.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉG FEJLESZTÉS Gimnasztika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • határozott formájú nyújtó, lazító, kitartó képességet fejlesztő szabad gyakorlatok • sorozatgimnasztika • kitartóképességet és dinamikus erőt fejlesztő társas gyakorlatok • az izom-összehúzódás gyorsaságát, dinamikus erőt fejlesztő társas gyakorlatok • kéziszer-gyakorlatok. (pad, bordásfal, labda, ugrókötel, gumikötél, kézi súlyzó 2- 4 kg, tömött labda 3- 5 kg) 	<ul style="list-style-type: none"> • A sérülések megelőzése elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó, lazító gyakorlatok szükségességével, jelentőségével, tudatos alkalmazásukkal edzőmunkájukban. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Állóképesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • közép és hosszú távú futások 800- 3200 m • iramjáték 1500-3000 m-es távon • 80-120 m lendületes futások (10 x és 15 x sorozatokban) • szökdelések 6 x és 8 x 30 m lazításokkal • sorozat lövések talajról, levegőből nehezített szerekkel, rövid pihenőkkel • játék specifikus gyakorlatok a pálya méreteinek és a játékosok számának változtatásával • csapatszintű komplex mozgásos gyakorlatok védekező és támadó elemek felölelésével • aerob és anaerob állóképességi szint emelése az alapozó és intenzív munka növelésével • kettős háromszögfutás 5 x- 6 x. <p>Erő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • társas súlyzó gyakorlatok-kisebb terhelés, nagy sorozatszám többszöri ismétléssel, dinamikus módon • általános erősítés (törzs, láb, kar,) azon izom csoportokra, melyek meghatározzák a futás, ugrás, dobás eredményességét: szökdelések súlyzókkal 2-4 kg • dombra futás, lépcsőzés nehezített körülmények között (súlyzó, övek) • kötél- rúdászás függeszkedéssel • erőfejlesztő gyakorlatok támasz szerekkel (korlát, ló, szekrény) <p>Gyorsaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyors futások 20- 30- 40- 50 - 100 m pihenőkkel, időre 	<ul style="list-style-type: none"> • COOPER teszt 2800-3300m elérése. • -400m táv 70-80mp szintidő teljesítése. • A végrehajtás minőségének ellenőrzése, a gyakorlatok közbeni terhelési mutatók, pulzuszámolás. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék és mozgás specifikusan, tudatosan alkalmazzák az erősítő gyakorlatokat. • Törekedjenek a dinamikus erőfejlesztésre a terhelés megfelelő egyénre szabott megtervezésével, végrehajtásával. • Fontos a kis súlyok, a nagy ismétlésszámú gyakorlatok alkalmazása! <ul style="list-style-type: none"> • Képesek legyenek 30m-en 4.5-5.5mp elérése. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • fokozó futások 80-200 m-ig pihenőkkel, időre • gyors futás közbeni labdaadogatások változó alakzatokban • kiépített pályákon gyorsaságfejlesztés labdával • indítási gyakorlatok, gyorsasági feladatok labdával mezőnyben, és a kapuelőtér vonal előtt • egyes technikai elemek végrehajtási idejének csökkentése • 1-1.5 kg tömött labdával adogatás párokban időre, távolság 9 m • előző évfolyam anyagának ismétlése <p>Ügyesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a kézilabda játék technikájának fejlesztését célzó speciális ügyességi gyakorlatok, más sportágak ügyességi feladatainak és egyéb játékok versengések feladatainak felhasználása <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rögbi és szelídített változatai • pókfoci • váltóversenyek összetett feladatokkal • páros, csoportos adogató versenyek mozgás közben • fél perces fogó • fekvő fogó <p>Technikai alapképzés: A labda nélküli mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyéni védekező lábmunka csiszolása • védekező alapmozgások párokban 	<ul style="list-style-type: none"> • Követelmény a futó-ugródobó technika folyamatos hibajavítása a gazdaságos végrehajtás érdekében! • A jó technika, erőmegtakarítást magasabb fokú, gyorsabb, eredményesebb végrehajtást tegyen lehetővé. <ul style="list-style-type: none"> • A torna mozgásanyaga a térbeli tájékozódás szintjének emelése, a küzdősportok mozgásai, az ütközések a test-test elleni küzdelem hatékonyságának kialakítása érdekében. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • ütközés technikája talajon és levegőben • kitámadás és visszahúzódás elsajátítása 3-4 -es csoportokban • csapatrész és csapat védekezés: mélységben tagolt védekezési formák gyakorlása • 4:2 és a 3:2:1 védekezési formák alapismérvei és összetett lábmunkájának gyakorlása • labda nélküli támadó lábmunka és a cselek mozgáselemeinek tökéletesítése, új elemek beépítése • kontramozgások - duplázások - egylábos csel <p>Labdás mozgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdakezelési gyakorlatok • változó erősségű és irányú labda elfogása, majd a játékhelyzethez legjobban illő továbbítási mód törésmentes alkalmazása (felső-, váll-, csípő-, magas-, alsó- és pattintott átadások) • az oldalról, szemből, hátulról érkező labda elfogása és helyes technikával történő megjátszása • a labda levegőben történő elfogása és továbbítása talajról a levegőben mozgó társhoz • légi dobások gyakorlása • távolságra történő dobások pontosságának és hosszának növelése (20 - 30 m) • mindkét irányból érkező labda megjátszása az adott helyzettől függően a legrövidebb idejű lábmunka és dobás mozdulat felhasználásával • összetett átadási gyakorlatok játékhelyzetekben, támadási modellek kialakításával a 	<ul style="list-style-type: none"> • Képesek legyenek a labdaiskola gyakorlatait folyamatos alapmozgással, technikai hibák nélkül végrehajtani. • Tudjanak pontos lőtt átadásokkal 15-20m-re passzolni. • Tudjanak mindkét irányba cselezni, ezeket a mozgásokat átadásokkal, lövésekkel összekapcsolni. • Váljanak képessé különböző kapuralövési technikák eredményes végrehajtására, a szituációnak megfelelő mód kiválasztására. • Legyenek képesek összetett mozgásokból is eredményes kapuralövést végrehajtani. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>kapuelőtér közelében</p> <ul style="list-style-type: none"> • szökkenő felugrások lövés • felugrás - lövő cselt követő talajra érkezés labda leütéssel, majd újbóli felugrások dobással kapura lövés • elhajlásos lövés keresztlépésből lövő karral ellentétes oldalra • kanyarított lövések posztokról • talajról történő váll- és csípőmagas, alsó dobások • azonos kéz azonos lábról történő lövések talajról, felugrásból, beugrásból • páros lábról felugrások lövés rövid felkészítéssel • posztok speciális technikai elemeinek megismertetése, gyakoroltatása (átlövő, beálló, szélső) <p>Taktikai képzés: Támadási elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zárások alkalmazása rendezetlen védelem ellen • támadók több hullámban történő felzárkózása, a lerohanás, gyorsindítás szisztémái, egyéni feladatok • húzás- kontra játék csapatrészt vagy csapat végrehajtással • húzásból indított keresztmozgások kialakítása • pozíció és mozgásos játék egy vagy két beállós esetében • zárások- leválások- zárásba vezetés • súlypontáthelyezések különböző játék helyzetekben • indítás, lerohanás visszarendeződő védelem ellen <p>Védekezési elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a védekezés általános és speciális feladatai posztok 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyenek tisztában az adott támadó-védő poszt technikai taktikai követelményeivel, személyre szabott feladataival és ezek megoldási lehetőségeivel. • Tudják és tudatosan alkalmazzák a játék közben, a megtanult páros és hármas kapcsolatokat. • Ismerjék fel a csapatrészt feladatok, csapatfeladatokká történő továbbépítésének lehetőségeit. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a védekező alapmozgásokat, képesek 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>szerint</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyéni és páros sáncolási tevékenység kialakítása • a szoros és laza emberfogás ismételése, pontosítása, kerülések, átcsúszások, váltások játékhelyzettől függően • mélységben tagolt védekezés gyakorlása • a mélységben tagolt védekezésből labdaszerzés és támadásba való átmenet • az 5:1,4 :2, 3:2:1-es védekezési formáció egyéni és társas feladatainak megtanulása • az 5 + 1 és a 4 +2 lehetőségei • a test-test elleni játék taktikai vonatkozásai: támadó faultok, a testfelülettel történő szabályos védekezés, összezárások • az agresszív kilépő egysoros védelem elsajátítása • egész és félpályás emberfogás <p>KAPUSKÉPZÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • az eddig lerakott alapok ismételése • alapállás, alapmozgás, tájékozódó képesség fejlesztése • karral, lábbal, törzssel történő védés technikája • együttműködés a védelemmel szélső lövéseknél, sánc és a kapus kapcsolata • a védelem irányításának lehetőségei, feladatai • közvetlen és közvetett indítás 	<p>legyenek megfelelő sebességgel és hatékonysággal végrehajtani ezeket, különös tekintettel az ütközésekre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyéni sáncolás helyes technikai és taktikai végrehajtása. • Ismerjék a mélységben tagolt védekezés rendszerét, védekezésből támadásba való átmenetet. • Az egymás mellett védekező játékosok feladatainak, taktikai kapcsolatának tudatossá formálása, együtt működésük hatékonyá tétele. • -A játék alakulásának megfelelően tudjanak védekezési rendszert váltani, ismerjék a nyitott védekezés törvényszerűségeit. • Váljanak képessé az emberfogás egyéni és csapatrész feladatainak pontos hatékony végrehajtására. <ul style="list-style-type: none"> • Fontos a játékos adottságainak megfelelő kapus technika kialakítása • Állandó feladat a bátorság, gyorsaság, reakcióidő, lazaság fejlesztése. • Legyen képes a gyors közvetett indításnál, mozgó játékoshoz történő dobótechnika végrehajtására. 	

Évfolyam: 9-10	Korosztály: serdülő
-----------------------	----------------------------

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A korosztálynak megfelelő kondicionális képességek kialakítása. • A hozott kézilabdás mozgásminták megerősítése, ill. felülvizsgálata alapján jó technikai alapok elsajátítása. • Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra. • A nemzetközi elvárásoknak megfelelő technikai és taktikai ismeretek elsajátíttatása. • Játék közben legalább két poszt követelményeinek ismerete.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kitartó futások • állóképesség-fejlesztés • COOPER-teszt teljesítése • 400m-es táv sorozatokban történő teljesítése <p>Gyorsaságfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • futóiskola gyakorlatanyaga 25-30m-es távon • gyorsfutások különböző kiinduló helyzetekből 20 m-es távon • lejtőfutások 20 m-es távon szökdelésekből indítva is • váltóversenyek 15-20 m-es távon tárgykerüléssel, irányváltásokkal • irányváltásokból történő gyors futások <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szökdelések egy és páros lábon 15-20 m-es távon • indiánszökdelések, váltott lábú szökdelések. 3-as, 5-ös, 10-es ugrások azonos és váltott lábon • mélybeugrások után felugrások egy és páros lábról • mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával • irányváltások • irányváltások után felugrásból átadások egy és páros kézzel <p>Dobások:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • COOPER-teszt során a megtett távolság 3000-3500 m. • 400m-es táv sorozatban történő teljesítése 65 mp szintidő alatt. • Tudjanak 30 m-en 4.0-4.5 mp-es időket futni sorozatterhelések közben is. • Helyes futótechnika kialakítása, elsajátíttatása. • Reakciógyorsaság. • Stabil egyensúlyi helyzet elsajátítása. • Szökdelések sebességre és távolságra történjenek. • A sorozatugrásoknál követelmény a biztos egyensúlyi helyzet, és a távolságra törekvés. • Mélybeugrás után gyors, dinamikus irányváltások. 	

<ul style="list-style-type: none"> • labdaátadások egy és páros kézzel • labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával helyben és haladással • átadások állásból, fekvésből, ülésből • mélybeugrások utáni labdaátadások egy és páros kézzel <p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saját testsúllyal, társ súlyával, társ ellenállásával szemben • szergyakorlatokkal: kézisúlyzó, medicinlabda, padgyakorlatokkal • tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok. • mélyhátizmok, vállöv, láberő fejlesztése <p>Lazaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nyújtó, lazító gimnasztika • strechgimnasztika <p>Ügyesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labda nélküli: a többi sportág mozgásanyaga: torna, birkózás • labdás ügyesség: egy és két labdával végrehajtott gyakorlatok • egy időben kézzel és lábbal végrehajtott gyakorlatok <p>Testnevelési játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fogójátékok • labdás fogójátékok • csapatfogók • keresztező fogók • udvaros fogók • pontszerző • váltóversenyek • páros küzdő gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak 1 kg-os labdával legalább 25 m-t dobni. • Törekedjenek a pontos átadásokra. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék, és tudatosan alkalmazzák az erősítő gyakorlatokat. • Törekedjenek a dinamikus erőfejlesztésre, kis súlyokkal nagy ismétlésszámú gyakorlatokkal. <ul style="list-style-type: none"> • A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, edzőmunkájukban tudatosan alkalmazzák azokat. • Mérkőzések után legyenek képesek a tudatos nyújtásra, strechgimnasztikára. <ul style="list-style-type: none"> • A torna mozgásanyaga a térbeli tájékozódás miatt, a küzdelem az esések miatt kiemelt fontosságú. <ul style="list-style-type: none"> • Váljanak képessé a figyelem megosztására. • Osztott figyelem mellett is legyenek képesek pontos technikai gyakorlat-végrehajtásokra. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • a kézilabdázást előkészítő, ill. segítő játékok <p>TECHNIKAI KÉPZÉS</p> <p>Labda nélküli technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a játék céljának megfelelően, rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal • gyors futások közben irányváltások, fordulatok, a társ futómozgásának követése. • indulócselek labda nélkül térnyerésre törekvéssel, mindkét irányba <p>Labdás technika:</p> <p>Átadások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdakezelési gyakorlatok egy és két kézzel, párokban, 3-as, 4-es csoportokban • labdaátadások földről, cselezés után, felugrásból • lövőkézzel, azonos lábról történő felugrás után, pontos passzok rövid és nagy távolságra • döntéskényszeres gyakorlatok 3-as, 4-es csoportokban <p>Cselezések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cselezés labdás gyakorlatok végrehajtása közben • indulócel a lövőkézzel azonos és ellentétes oldalra • egy és páros lábas indulócel, dupla cel, átemelő csel • lövő- és átadási cselek • cselkapcsolatok kialakítása <p>Lövőtechnika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posztoktól függetlenül minél szélesebb lövőtechnikai skála birtoklása • átlövés felugrásból, talajról, • beugrások kapura lövés • bevetődéses kapura lövés • szélről beugrással kanyarított kapura lövés lövőkézzel azonos és ellentétes lábról 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak pontosan passzolni. • Tudják a labdát nagy távolságra, 20-25 m-re továbbítani. • Tudjanak cselből, cselkapcsolatból pontos átadást végrehajtani. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a cselezésben rejlő lehetőségeket. • Legalább egy cselkapcsolatot tudjanak nagy biztonsággal alkalmazni. • Tudjanak labdavezetésből is cselezést kezdeményezni. <ul style="list-style-type: none"> • Váljanak képessé a különböző kapura lövés technikák végrehajtására. • Játék közben tudják alkalmazni a megtanult technikai elemeket. • Legyenek képesek összetett mozgásokból eredményesen kapura löni. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>elugorva</p> <ul style="list-style-type: none"> • kapura lövés alsós és elhajlásos lövéssel • cselkapcsolatból kapura lövés <p>Védekezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • védekező lábmunka gyorsítása • helyes technikai végrehajtás elsajátítása • sáncolás, páros sánc, • ütközés a földön és a levegőben egyaránt <p>TAKTIKA</p> <p>Támadó taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a megtanult páros és hármas kapcsolatok alkalmazása játék közben • zárások, zárás-válás- kapcsolatok kialakítása • szélső befutások, szélső által végrehajtott zárások • svéd feladások • átlövők keresztmozgásaiból adódó támadásbefejezési lehetőségek • támadásbefejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból • emberelőnyös helyzetek megoldási lehetőségei • speciális helyzetek megoldása: végjáték megoldása emberhátrányos helyzetben • ésszerű szabálytalanságok a játékban <p>Védő taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kitámadás, visszahelyezkedés • védő párok, védő hármasok kapcsolata • 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek ismerete 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a védekező alapmozgásokat. • Tudják a mélységben történő védekezés szabályait. • Tudjanak sáncolni, tudják a páros sánc technikai végrehajtását. • Tudjanak szabályosan ütközni földön és levegőben egyaránt. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek tudatában az adott poszt technikai, taktikai követelményeivel. • Tudják, és tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult páros és hármas kapcsolatokot. • Játék közben tudatosan alkalmazzák a zárásokat, válásokat. • Használják ki a keresztmozgásokból adódó támadásbefejezési lehetőségeket. • Váljanak képessé a lerohanás és a rendezetlen védelem elleni játékhelyzetek eredményes megoldására. • Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott végjátéknak megfelelő taktikai megoldásokat. • Váljanak képessé speciális feladatok megoldására végjátékban. <ul style="list-style-type: none"> • Egymás mellett védekező játékosok feladatainak maximális ismerete. • A játék alakulásának megfelelően tudatosan 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • Emberfogásos védekezés. <p>ELMÉLETI KÉPZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • szabályismeret • sportolói táplálkozás • a dopping káros hatása • táplálékkiegészítők szerepe • versenyrendezési feladatok • magatartás az ellenféllel és a játékvezetőkkel szemben 	<p>alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a nyitott védekezés törvényszerűségeit, és tudatosan alkalmazzák. • Váljanak képessé az emberfogásos védekezésre is. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek tisztában a játék szabályaival. • Ismerjék a szabályváltozásokat. Ismerjék a szabályváltozásokból adódó új taktikai megoldásokat. • Ismerjék a sportolói táplálkozás szabályszerűségeit. • Ismerjék a doppingkáros hatását, jussanak el a teljes elutasításáig. • Tudjanak mérkőzés-jegyzőkönyvet vezetni. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Évfolyam: 11.-12.	Korosztály: ifjúsági
--------------------------	-----------------------------

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A fizikai képességfejlesztés által felkészülés a felnőtt korosztály elvárásaira. • A felnőtt mezőnyre való felkészülés jegyében a technikai és taktikai elemek elsajátítása. • Minél nagyobb létszámú felnőtt kézilabdázó képzése. • Korosztályos válogatottak képzése. • A tanulás és az élsport elvárásainak történő megfelelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kitarító futások <p>Gyorsaságfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • futóiskola gyakorlatanyaga 25 m-es távon • lejtőfutások • futások különböző kiinduló helyzetekből, versenyszerűen. • váltóversenyek tárgykerüléssel, irányváltással • mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztése • gyorsasági állóképesség fejlesztése <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szökdelések egy és páros lábon 15 m-es távon • indiánszökdelések • váltott lábú szökdelések • hármas, ötös, tízes ugrások váltott lábon és azonos lábon egyaránt • mélybeugrások után felugrások • mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával, irányváltásokkal • irányváltások után felugrásból átadások egy és két kézzel. • szökdelések akadályok fölött egy és páros lábon haladással • szökdelések akadályok fölött oldalirányban haladással 	<ul style="list-style-type: none"> • A kézilabda játék ritmusának megfelelő edzésterhelés elérése. • 1000 m.-en 3,20-3,30/ perc teljesítése. • A futások sebességre törekvéssel kerüljenek végrehajtásra. • Törekedjenek a minél nagyobb sebesség elérésére, valamint a szökdelések távolságra törekvéssel is történjenek. • Távolságra törekvés. • Stabil egyensúlyi helyzet. • Mélybeugrások után legyenek képesek azonnal megindítani egy új mozgássort, stabil egyensúlyi helyzettel. • Legyenek képesek szökdeléseket végrehajtani különböző irányba és különböző magasságú akadályok fölött is. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések különböző magasságú és különböző távolságra lévő akadályok fölött. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdaátadások egy és páros kézzel • labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával állásból, fekvésből • mélybeugrások után labda átadások • páros lábon szökdelés közben labda átadások <p>Állóképesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • speciális sportágspecifikus állóképesség fejlesztés • sorozatos ütközések • sorozatos irányváltások • sorozatos kapura lövések <p>Erő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • általános erőfejlesztés • speciális erőfejlesztés • kézisúlyzó, tömöttlabda, gumikötél gyakorlatok mellett, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok <p>Gyorsaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mozdulat-, reakció- és észlelési gyorsaság fejlesztése <p>Lazaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nyújtó- és lazító gimnasztika • strechgimnasztika társ segítségével <p>Ügyesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a meglévő ügyesség további csiszolása <p>Testnevelési játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fogójátékok és változatai • küzdőgyakorlatok • a kézilabdázás előkészítő 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiegészítő mozgásanyag: gerelyhajítás. <ul style="list-style-type: none"> • Váljanak képessé a sportágra jellemző gyakorlatsorokat nagy sebesség mellett, nagy terjedelemben végrehajtani. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a kézilabdázásban nélkülözhetetlen izomcsoportok, így a láb, a mélyhátizmok, a vállöv erősítésére. <ul style="list-style-type: none"> • Törekedjenek a technikai elemek maximális sebességű végrehajtására, nagy ismétlésszám mellett is. <ul style="list-style-type: none"> • Váljanak képessé a tudatos nyújtásra, ismerjék ennek jelentőségét. <ul style="list-style-type: none"> • A sportágspecifikus ügyesség nyilvánuljon meg a játékintelligenciában, a helyzetfelismerés és a helyzetkihasználás terén. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a test-test elleni harc szabályszerűségeit. 	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>játékai</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdás váltóversenyek <p>TECHNIKAI KÉPZÉS</p> <p>Labda nélküli technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyors irányváltások futás közben • labda nélküli induló és testcselek <p>Labdás technika:</p> <p>Átadások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdakezelési gyakorlatok • guruló labda felvétele és továbbítása • szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása • gyors futás közben labdaátadások • labdaátadások cselezés, leforgás, ütközés után • döntéskényszeres gyakorlatok • átadások hosszú, lőtt passzokkal. • átadások test mögött, pattintva, légi passzok <p>Cselezések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • átadási és lövőcselek • indulócselek, mindkét oldalra • labdavezetés közben gyors irányváltások • átemelő csel lövőkézzel és ellentétes kézzel is <p>LÖVŐTECHNIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • erőteljes posztképzés kell, hogy megnyilvánuljon <p>Szélsők:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kapura lövés bevetődéssel • sarokból indulva beugrásos kapura lövés, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva • leforgás után kapura lövés bevetődéssel, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva • szélső befutás után kapura 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak irányt váltani, mindkét irányban. <ul style="list-style-type: none"> • Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni. • Legyenek képesek a medicin labdát legalább 25-m-re eldobni. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek labdaátvétel közben cseleket alkalmazni. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek tisztában a szélső játék technikai követelményeivel, úgy a labdás, mind a labda nélküli technikai elemekkel. 	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>lövés beálló helyről</p> <ul style="list-style-type: none"> • szélső felkanyarodásból kapura lövés <p>Átlövők:</p> <ul style="list-style-type: none"> • átlövések felugrásból és talajról • indulócsel után felugrásos átlövés • alsós lövések • alsós lövés cselezése után felső elhajlásos lövés • felugrás után sodródás a lövőkéz oldalára, majd ebből átlövés • felugrás közben átlövés cselezése, majd ebből felső elhajlásos lövés végrehajtása • tempó nélküli átlövések talajról • lövőkézzel azonos lábról, talajról végrehajtott átlövés • beállóval kialakított páros kapcsolatokból átlövés <p>Beállók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a beállósok alkalmazzák a szélességi és a mélységi mozgásokat • ismerjék a zárás-válás páros játékot • kapura lövés bevetődésből, leforgásból, mindkét oldalra • szélső helyről eredményes kapura lövési technikák <p>Kapusok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alapvető védés technikai elemek gyakorlása • kapusvédés után gyors indítás • a kapus mezőnymunkája • a védekezés irányításának szabályszerűségei <p>Védekezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nyitott és zárt védekezésben egyéni védőfeladatok • védőlábmunka mélységben és szélességben 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyenek birtokában olyan széles technikai tudásnak, mely az átlövő poszt eredményes játékát biztosítja. <ul style="list-style-type: none"> • Tudatosan alkalmazzák a szélességi és mélységi mozgásokat. • Legyenek tisztában azzal, hogy az ő feladatuk elsődlegesen a lövők megvédése a védőktől, átlövés közben. • Ismerjék a szélső játék technikai követelményeit. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek birtokában a gyorsindítás technikai követelményeinek. • Tudatosan alkalmazzák a mezőnytevékenységet. <ul style="list-style-type: none"> • Védekezésben legyenek tisztában a kommunikáció jelentőségével. • Ismerjék a taktikai 	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> • egymás mellett védekező játékosok feladatai • labdaközpontú védekezés • emberfogásos védekezés • szabályos ütközések földön és levegőben egyaránt <p>TAKTIKA</p> <p>Támadó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • különböző támadó taktikai feladatok saját poszton történő alkalmazása • a szabaddobási variációk gyakorlása • átlövő keresztetkből adódó megoldási lehetőségek • a számbeli előnyből és számbeli hátrányból adódó feladatok • játék egy és két beállóval • lerohanás, rendezetlen védelem elleni játék <p>Védőtaktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • védőpárok, védőhármások feladatai • a 6 0, az 5:1, a 4:2, az 5+1 és a 3:2:1 védekezési rendszerek gyakorlása • indítás, lerohanás elleni visszarendeződés <p>ELMÉLETI KÉPZÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • a magyar kézilabdázás aktuális eseményeit • szabályismeret • jegyzőkönyv és statisztikai lap vezetése • Videoelemzés 	<p>szabálytalanságokat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek a labdaközpontú védekezésre. <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék legalább két poszt technikai és taktikai követelményeit. • Tudják alkalmazni a szélső befutásokból adódó megoldási lehetőségeket. • Tudatosan használják ki a belső négy ember keresztmozgásaiból adódó lehetőségeket. • Ismerjék és alkalmazzák a létszám-egyenlőtlenségből adódó taktikai feladatokat. <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak játék közben védekezési rendszereket váltani. • Tudjanak az ellenfél támadó taktikájához alkalmazkodni. • Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a létszám egyenlőtlenségből adódó védekezési taktikai feladatokat. • Az indítás, lerohanás elleni tudatos visszarendeződés jelenjen meg a védő taktikában. <ul style="list-style-type: none"> • Legyenek birtokában az aktuális szabályoknak. • Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a szabályváltozásokból adódó technikai és taktikai lehetőségeket. • Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit 	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	jegyzetelni, értékelni tudják.	
--	--------------------------------	--