

Labdarúgás

1-12. évfolyam

Általános célok:

- a gyermeklabdarúgás lényege a játék, az örömszerzés,
- a gyermekek és a fiatalok számára fontos a társakkal való együttlét,
- lehetősége legyen minden gyermeknek a játékra,
- tanuljanak meg a gyermekek és az utánpótlás korú labdarúgók nyerni, de veszíteni is,
- több gyakorlás, kevesebb mérkőzés,
- a gyermek és utánpótlás labdarúgás legyen sokszínű,
- a gyermekekkel, fiatalokkal való együttlét jelentsen mindenki számára örömet,
- a játék a gyermekeké, nem a felnőtteké,
- tanulja meg minden gyermek és utánpótlás korú labdarúgó az ellenfél és a vezetők, tanárok, edzők, felnőttek tiszteletét,
- a felszerelés, a körülmények feleljenek meg az utánpótlás-labdarúgók életkori sajátosságainak,
- a képzés és a képzést vezető szakemberek felkészültsége legyen mindig alapos, szakmailag magas szintű.

A labdarúgó sportág tantervi célja:

- olyan fiatal, 1-12 osztályos (*gyermek, kisiskolás, serdülő, ifjúsági*) labdarúgók képzése, akik tehetségüknél fogva – az *életkori, biológiai sajátosságok figyelembevételével* - iskolai intézményes keretek közötti képzés, felkészítés, nevelés soron képesek elsajátítani:
 - a sportág alapjait,
 - kis játékokat,
 - egyéni (technikai-taktikai, mozgásügyességi) képzést,
 - játékszabályok ismereteket,
 - egy-egy elleni párharcot,
 - kondicionálás képességeket,
 - mentális képességek fejlesztését,
 - személyiségfejlesztést,
 - játékszabályokat és Fair Play szemlélet, elemeit és a megszerzett ismeretek birtokában az európai élvonalnak, elitnek megfelelő, felkészült, teljesítményképes labdarúgókká válnak. Ezáltal növelik a képzett egyesületi, igazolt labdarúgók számát, amely a sportág felemelkedését szolgálja.

A futball tanulás a játékhelyzetek megoldásán keresztül történik. Cél a futball alapjainak lerakása, a játék megértése és tanulása, amely kapcsán:

- A felkészítés céljait a játék követelményeiből kell levezetni.
- A feladatmegoldások helyes kiválasztása a tanítási folyamat eredménye.
- A 4:4 és a 11:11 elleni játékot tartalmazzák a módszertani kombinációkat, amelyeken belül önálló oktatási egységként jelentkezik az 1:1 elleni játék.

Tantervi feladatok:

- biztosítani a magyar labdarúgó sport folyamatos és magas szintű utánpótlás bázisát.
- a labdarúgás iránti érdeklődés felkeltése, a beiskolázott tanulókkal a sportág megismertetése, a sportág megszerettetése, a játéköröm felkeltése,
- alkalmassá tegye és felkészítse a tanulókat a labdarúgó sportban történő versenyzésre,
- korszerű oktatás módszertani eszközökkel nyújtson alapot a további fejlődéshez;
- a legkorszerűbb eszközökkel biztosítsa az ismeretanyag elsajátítását;
- a labdarúgás adta speciális lehetőségeinek felhasználásával biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését;
- a sportágban rejlő nevelési helyzetek kihasználásával segítse a sportolók társadalomba való beilleszkedését.
- a sportág legképzettebb, legtehetségesebb utánpótlás labdarúgóinak felkészítése kiválasztása, beiskolázása, képzése, tanítása, nevelése,
- a labdarúgást kedvelők (igazolt és nem igazolt fiatalok) számának növelése, az iskolai és az egyesületi színterén,
- a különböző korosztályokra, évfolyamokra jellemző szakmai, pedagógiai és pszichológiai sajátosságok átadása, tanítása,
- órai foglalkozások, edzések, tornák, versenyek, mérkőzések lebonyolításához, megteremtéséhez szükséges feltételek biztosítása,
- a FAIR PLAY szellemének ápolása.

1. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 1. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak elemi szintű megismerése,
- A sportpályával, sportcsarnokkal, öltözővel, szertárral, sportszerekkel való találkozás és azok használatának, rendjének megismerése, A sportághoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai szokások kialakítása,
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése,
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel,
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása,
- A játék megszerettetése, szoktatás a játékhoz, játéköröm.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- Utánzó és játékos természetes és sportág specifikus mozgásformák ismerete.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- A testhelyzetek proprioceptív érzékelése, felidézési és felismerési folyamatok képességének megszerzése a mozgásban.
- Az életkornak megfelelő alapttechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>1. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán utánzással (frontális). - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Határozott formájú szabadgyakorlatok - Statikus (testhelyzetre vonatkozó) és kinesztétikus (testmozgással kapcsolatos) utánzó gyakorlatok. - Megindulások, megállások. - Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. - Szökdelések, társ- és tárgykerüléssel. - Előre-hátra-oldalra történő mozgások tempó- és irányváltással. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelő gyakorlatok helyben, - Labdaérezkelő gyakorlatok járás közben, előre-hátra-oldalra - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) - Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig. - Feladatok négyszögben. - Feladatok téglalapban. - Feladatok rombuszban. 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek egyszerű formájú szabadgyakorlatokat végrehajtani ütemezésre, ütemtartással. - Legyenek képesek végrehajtani utánzó mozgásokat tükrömozgással, árnyékmozgással. - Legyenek képesek végrehajtani megállásokat, indulásokat, társ-és tárgykerüléseket. - Ismerjék fel a tér irányait, a végtagok neveit azok mozgásának irányait. - Ismerjenek játékos futó, sor-és váltóversenyeket. <p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni kézzel és lábbal. - Legyenek képesek a labdát kézzel gurítani, dobni, pattogatni, járás és futás közben vezetni, hajtani. - Legyenek képesek érzékelni a különböző méretű és minőségű labdák közötti különbségeket, tulajdonságokat. - Legyenek képesek érzékelni a labdát – álló-és mozgás közben - talajon. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben. - Legyenek képesek labdát vezetni – kézzel és lábbal – különböző mértani alakzatokban.

3. Hibajavítás
4. Ismétlés
5. Alkalmazás

Eszköz:

- bóják, zsámolyok, karók,
- különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin)

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> <i>Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</i></p> <p>Gyors koordináció: amikor időkénszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot</p> <p>Differenciális mozgásérzékelés: (kinesztézis= belső mozgásérzékelés); izomfeszülés, ellazulás foka</p> <p><i>Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás</i></p>	<p>1. Gyors koordináció - amikor időkénszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futójátékok: sorban, körben, szétszórtan, egyénileg és csoportokban, egymást kerülgetve, szereppel és feladatokkal, - fogójátékok: egy és két fogóval, átfutásos feladatokkal, „házzal” és „ház” nélkül. - egyéni sor- és váltóversenyek: 15-30 m-es távon, tárgyat kerülgetve, különböző testhelyzetekből történő indulással és célba érkezéssel, tárgyak hordásával. Váltás helyben. - akadályversenyek: 15-30 m-es távon, 3-4 akadállyal (pl. bújás, járás, csúszás, mászás) <p>2. Differenciális mozgás- és egyensúlyérzékelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - járások 20 cm széles vonalak között, 5 cm-es vonalon, - járások padon, számoly magasságra emelt rézsútós padon bújás, járás, kúszás, csúszás, mászás... stb.) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A saját mozgás érzékelésének pontossága térben és időben ▪ Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat. ▪ Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. ▪ A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A labdával való kapcsolat, ismerkedés. - A labdaérzékelés fejlesztése. - Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés) <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, - különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk 	<p>Előkészítő labdás gyakorlatok:</p> <p><u>Helyben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Medicinlabdán rúgással, a láb rúgófelületeinek (belső, belső csüd, külső, külső csüd, teljes csüd) érintése - Labdagörgetés tappal, helyben előre-hátra-oldalra - Bal-és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd belsővel előre. - Bal-és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd csüdrúgással előre. <p><u>Járás közben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Előre haladás közben a labda talppal való megállítása. - Előre haladás közben talppal befelé átgörgetés, majd a másik láb belsővel való megállítása. - Előre haladás közben a talpon keresztül a labda befelé való görgetése, majd vissza ugyanez a másik lábbal folyamatos előrehaladás közbe. - Oldalt haladás közben (mindkét irányban) talppal befelé átgörgetés, majd másik láb belsővel való megállítása <p><u>Lassú futás közben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdával a lábak között (belső) érintve haladás előre - Labdavezetések közben 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a különböző méretű és nagyságú labdák megszelídítésére (kézzel és lábbal), - érzékelni a különböző méretű és nagyságú labdákat (kemény, puha, lapos, guruló, pattog, magas, alacsony...) - a mozgó, guruló, pattogó labdát megállítani, - a lapos, guruló labdákat lábbal megállítani, átvenni, - az alapvető rúgások, átadások végrehajtására (ellenfél nélkül), - járásban, kocogás és futás közben a labdavezetésre, a labda megállítására, - álló és feléje guruló labdát belsővel és csüddel megrúgni, visszarúgni, - pontosan célolni gurítással, átadással, célzással

	<p>labdamegállítások, irányváltoztatások, fordulatok, bójakerülések.</p> <p>-</p> <p>Az alaptechnikai elemek fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Állított és mozgó labdával az lapvető rúgásfajták oktatása (belső rúgás, csüdrúgás) - Paddal, rúgófal szembeni történő gyakorlás. - Társsal, társakkal, végzett gyakorlás - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) <p>Játékhelyzetekben történő gyakorlás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Érintő fogójáték. - Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. - Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel - Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével 	
--	---	--

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> 4:4 elleni rombusz kialakítása</p> <p>5. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékosok helyezkedése szélességben és mélységben. - Összjáték kialakítása előre irányuló játékkal. - Labdatartás és egyéni játék. <p>5. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területfelosztás, pozíciók megismerése. - A labdabirtokló felvétele. - Labdacentrikus védekezés <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, - különböző nagyságú és minőségű labdák 	<p>Labdabirtoklás:</p> <p><u>1. Támadás és gólszerzés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technikai elemek (cselezés, labdavezetés, átadás, lövés) alkalmazása. - Csapatformák: <ul style="list-style-type: none"> - játék 1:1 ellen, - kis játékok kapus nélkül (2:2, 3:3, 4:4) <p><u>2. Célzás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Átadások (álló és mozgó) saját társhoz, mozgás közben. - Védett cél, védett terület kialakítása. - Célpont létrehozása, kitalálása, kilövése. <p><u>3. Egyéni labdabirtoklás javítása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labda fölötti kontroll. - Átvételek, cselezés mozgás közben. - Pozíció keresés az ellenféllel szemben, területen. <p><u>4. Az együttes labdabirtoklás gyakorlása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Készenlét a labda továbbítására, fogadására, átvételére. - Az ellenfél átjátszása. - Pozíciójáték kialakítása. <p>Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <p><u>1. Az ellenfél zavarása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdabirtokló játékos feltartóztatása. 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ A távolság érzékelésére (a játékosok egymásközti helyezkedésére, szélességben és mélységben). ⇒ A terület téri érzékelésére (gyakorlat-és játékformák alkalmazása meghatározott kijelölt területen). ⇒ A labda egyéni és együttes kihazatalára. ⇒ Gól és pontszerzésre. ⇒ Összjáték kialakítására ⇒ Különbséget tenni a saját csapata (társai) és az ellenfél labdabirtoklása között. ⇒ Az ellenfél védelmi vonalán áthaladni labdával, ismerje az ellenfél kapujára irányuló játékot. ⇒ Megelőzni az ellenfél gólszerzését. ⇒ Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 elleni kis játékokat ⇒ Ismerje a vonalfutballt

<p>(gumi, bőr, tenisz, medicin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaméret: 3-as - kapuméret 2x1 m - Pályaméret: 20x30 m - Létszám: 4:4 ellen (kapus nélkül) - Játékidő: 10 perc/mérkőzés 	<ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél feltartóztatása. <p><u>2. Labdaszerzés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Párharc a labdáért. - Alapszerelés tanulása. <p><u>3. A kapu megvédése:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Közelítés a labdához és az ellenfélhez. - Pozíciók ismerete. <p>Gyakorlati feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül) - Vonaljáték 4:4 ellen. 	
V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>Reakció és futógyorsaság fejlesztése.</i></p>	<p>Külön kondicionálás nincs ! A kondicionális képességek – edzésméleti felosztása szerint - reakció és futógyorsaság fejlesztésére van szükség, melyet az ügyességfejlesztés, koordinációs képességfejlesztés, technikai-taktikai képzés keretében kerül megvalósításra (lásd: I-II-III-IV. modul)</p>	<p>1. Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyors- és folyamatos és kitartó futásra, - az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartására. <p>2. A sportantropometriai, állóképességet, erőt, gyorsaságot, stb., vagy a labdarúgáshoz szükséges speciális képességeket vizsgáló módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>(természetesen a megfelelő referenciák ellenőrizhetők)</i> hozzájárulhatnak a minőségi labdarúgás kialakításához. - A rendszeres edzés, versenyzés végzéséhez kellenek azok az élettani,

		<p>fizikai (a labdarúgás technikai, taktikai, vagy mentális, pszichés oldalának vitelére külön szakértők vannak felkérve) paraméterek, amelyek valóban jelzik, hogy a gyermek a genetikailag meghatározott lehetőségein belül optimális élettani állapotban tudjon sikerélményt biztosítónan focizni.</p> <p>2. 6-8 évben sportantropometriai vizsgálatok: a növekedési típus – Conrad (1963), - a szomatotípus beclésére – Heath és Carter (1967) – a testösszetétel Drinkwater és Ross), - a várható testmagasság beclésére Mészáros és Mohácsi (1983). A labdarúgásra jelentkező gyermekek genetikai, morfológiai és funkcionális jellemzőinek rögzítése.</p>
--	--	--

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A játékörm kialakítása</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása: <ul style="list-style-type: none"> - a sportiskola szellemiségének, céljainak megismertetése, - a labdarúgásban rejlő játékörm, sikerélmény, belső hajtóerők, attitűdök kialakítása - a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, ▪ az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete,

<p>4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei</p> <p>Módszer: <i>„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása 	<p>példaképeinek bemutatása,</p> <ul style="list-style-type: none"> - a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. <p>2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak ismertetése, - öltözködés, tisztálkodás, higiénias szokásainak kialakítása - az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. <p>3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - a csapategység, közösségi szellem, összetartozás kialakítása, - az iskolai, sportegyesületi hovatartozás, identitás kialakítása, - az ellenfél tisztelete, a kultúrált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, - a játékszabályok betartása, elfogadása, - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető, mérkőzés felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, - a felnőttek, szülők, kísérők tiszteletének kialakítása. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
--	---	--

<p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei : <ol style="list-style-type: none"> a) Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek. b) Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv - nagyban csökkenti az élvezetet. c) Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. d) Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. e) Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre. f) Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre. 	
--	--	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ügyesség fejlesztése az életkori sajátosságok figyelembevételével. - A „kapusjelöltek” együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal, mert az életkori sajátosságoknak megfelelően 4:4 elleni játékban kapus nélkül játszanak ! 	<p>Együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal és ennek megfelelően igazi kapusképzésről még nem beszélhetünk.</p> <p>Azok a gyerekek, akik vonzódnak a kapus poszthoz, - öltözékükben, akaratukban is ez tükröződik – játékos jelleggel elkezdhető az érintőleges kapusfoglalkozás.</p> <p>Technika: a különböző irányból érkező, eltérő magasságú labdák birtokbavétele.</p> <p>Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékszabályok. - Kapusra vonatkozó szabályok 	<p>Még nincs kiválasztás, következésképpen követelményrendszerrel sem beszélhetünk.</p>

VIII. VERSENY és JÁTEKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> <i>Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, torna és versenyszabályok ismerete.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportfelszerelés, öltözék használata: 2. Versenyszabályok: 3. A mérkőzés szabályai: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportfelszerelés, öltözék használata: <ol style="list-style-type: none"> a.) edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szélzseki) 	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az életkornak megfelelő játékszabályokat, - az sportöltözék használatát

	<p>b.) mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Versenyszabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pályaméret:</u> 20x30 m ▪ <u>Kapuméret:</u> 2x1 m ▪ <u>Büntetőm.:</u> 6 m-re az alapvonaltól ▪ <u>Labdaméret:</u> 3 ▪ <u>Játékidő:</u> 10 perc/mérkőzés ▪ <u>Létszám:</u> 4 : 4 ellen (kapus nincs) ▪ <u>Játékvezető:</u> nincs <p>4. A mérkőzés szabályai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gól: <ul style="list-style-type: none"> - a pálya teljes területéről el lehet érni. - gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). - a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfelel próbálhat szerelni. ▪ Les: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal 	
--	--	--

	<p>mögül.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Partdobás: NINCS !<ul style="list-style-type: none">- a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni.- az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását.- az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. ▪ Szögletűgás:<ul style="list-style-type: none">- Három szöglet esetén büntetőűgás következik.▪ Szabálytalanság:<ul style="list-style-type: none">- szabadrűgást vonnak maguk után.▪ Büntető:<ul style="list-style-type: none">- büntetőterületen /6 m/ belüli kezezésnél büntetőűgás következik.- a büntetőpont a kapu közepétől számított 15 m-re van.- a büntetőűgást üres kapura kell elvégezni.▪ Csere:<ul style="list-style-type: none">- cserélni bármikor lehet!- a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással.	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - a lecserélt játékos bármikor visszacsereélhető! a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál ▪ Térfélcseré – NINCS ! ▪ Felszerelés: <ul style="list-style-type: none"> - a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/cipőben játszhatnak. - „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani. 	
--	---	--

IX. PSZICHOLOGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A gyermek játékelményének fenntartása és átvitele a labdarúgás, valamint az iskola szervezeti rendszerébe. 2. Társakkal való kapcsolat kialakítása. 3. Szabályok megismertetése az absztrakt szabályok kivételével 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyek a gyermekek együttes élményét erősítik. A feladatoknak világos és érthető céljuk legyen, melyekben minden gyermek egyformán részt vesz. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosok szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Mindenkire sort kell keríteni. 3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák, 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban, a közösségben. ⇒ Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. ⇒ Ismerje a közösség szociális szabályait.

	<p>vagy egyéb szereplők, mint modellek igénybevételével) Olyan szemléltető ábrák készítése, melyek segítségével az alapvető szabályokat a gyermekek számára érthető formában elő lehet adni.</p>	
--	--	--

2. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 2. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak elemi szintű megismerése,
- A sportpályával, sportcsarnokkal, öltözővel, szertárral, sportszerekkel való találkozás és azok használatának, rendjének megismerése, megtartása. A sportághoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi, civil és sportöltözködési szokások kialakítása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése,
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel,
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása,
- Élvezet a játékban, játéköröm.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása (csapattárs, edző, testnevelő, vezető)
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- A testhelyzetek proprioceptív érzékelése, felidézési és felismerési folyamatok képességének megszerzése a mozgásban.
- Az életkornak megfelelő alaptermikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>3. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>4. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Határozott formájú szabadgyakorlatok - Statikus (testhelyzetre vonatkozó) és kinezotikus (testmozgással kapcsolatos) utánzó gyakorlatok. - Megindulások, megállások. - Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. - Szökdelések, társ- és tárgykerüléssel. - Előre-hátra-oldalra történő mozgások tempó- és irányváltással. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, - Labdaérzékelő gyakorlatok járás közben, előre-hátra-oldalra - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) - Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig. - Feladatok négyszögben. - Feladatok téglalapban. - Feladatok rombuszban. 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek egyszerű formájú szabadgyakorlatokat végrehajtani ütemezésre, ütemtartással. - Legyenek képesek végrehajtani utánzó mozgásokat tükörmozgással, árnyékmozgással. - Legyenek képesek végrehajtani megállásokat, indulásokat, társ-és tárgykerüléseket. - Ismerjék fel a tér irányait, a végtagok neveit azok mozgásának irányait. - Ismerjenek játékos futó, sor-és váltóversenyeket. <p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni kézzel és lábbal. - Legyenek képesek a labdát kézzel gurítani, dobni, pattogatni, járás és futás közben vezetni, hajtani. - Legyenek képesek érzékelni a különböző méretű és minőségű labdák közötti különbségeket, tulajdonságokat. - Legyenek képesek érzékelni a labdát – álló-és mozgás közben - talajon. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben. - Legyenek képesek labdát vezetni – kézzel és lábbal – különböző mértani alakzatokban.

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> <i>Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</i></p> <p>Gyors koordináció: amikor időkénszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot.</p> <p>Differenciális mozgásérzékelés: (kinesztézis= belső mozgásérzékelés); izomfeszülés, ellazulás foka</p> <p><i>Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás</i></p>	<p>1. Gyors koordináció - amikor időkénszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futójátékok: sorban, körben, szétszórtan, egyénileg és csoportokban, egymást kerülgetve, szereppel és feladatokkal, - fogójátékok: egy és két fogóval, átfutásos feladatokkal, „házzal” és „ház” nélkül. - egyéni sor- és váltóversenyek: 15-30 m-es távon, tárgyat kerülgetve, különböző testhelyzetekből történő indulással és célba érkezéssel, tárgyak hordásával. Váltás helyben. - akadályversenyek: 15-30 m-es távon, 3-4 akadállyal (pl. bújás, járás, csúszás, mászás) <p>2. Differenciális mozgás- és egyensúlyérzékelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - járások 20 cm széles vonalak között, 5 cm-es vonalon, - járások padon, számoly magasságra emelt rézsútos padon bújás, járás, kúszás, csúszás, mászás... stb.) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A saját mozgás érzékelésének pontossága térben és időben ▪ Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat. ▪ Az ÜGYES jól és pontosan tudja különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. ▪ A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A labdával való kapcsolat, ismerkedés. - A labdaérzékelés fejlesztése. - Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés) <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, - különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk 	<p>Előkészítő labdás gyakorlatok:</p> <p><u>Helyben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Medicinlabdán rúgással, a láb rúgófelületeinek (belső, belső csüd, külső, külső csüd, teljes csüd) érintése - Labdagörgetés tappal, helyben előre-hátra-oldalra - Bal-és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd belsővel előre. - Bal-és jobb lábbal váltva talppal a labda visszahúzása, majd csüdrúgással előre. <p><u>Járás közben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Előre haladás közben a labda talppal való megállítása. - Előre haladás közben talppal befelé átgörgetés, majd a másik láb belsővel való megállítása. - Előre haladás közben a talpon keresztül a labda befelé való görgetése, majd vissza ugyanez a másik lábbal folyamatos előrehaladás közbe. - Oldalt haladás közben (mindkét irányban) talppal befelé átgörgetés, majd másik láb belsővel való megállítása <p><u>Lassú futás közben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdával a lábak között (belső) érintve haladás előre - Labdavezetések közben labdamegállítások, irányváltoztatások, fordulatok, 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a mozgó, guruló, pattogó labdát megállítani, - a lapos, guruló labdákat lábbal megállítani, átvenni, - az alapvető rúgások, átadások végrehajtására (ellenfél nélkül), - járásban, kocogás és futás közben a labdavezetésre, a labda megállítására, - álló és feléje guruló labdát belsővel és csüddel megrúgni, visszarúgni, pontosan célozni gurítással, átadással, célzással, - mindkét lábbal paddal, rúgófallal szemben a tanult alaptechnikai rúgásfajtákat alkalmazni, - a szembelevő társsal a folyamatos átadásokra és átvételekre - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

	<p>bójakerülések.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>Az alaptechnikai elemek fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Állított és mozgó labdával az lapvető rúgásfajták oktatása (belső-rúgás, csüdrúgás) - Paddal, rúgófal szembeni történő gyakorlás. - Társsal, társakkal, végzett gyakorlás - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) <p>Játékhelyzetekben történő gyakorlás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Érintő fogójáték. - Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. - Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel - Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével 	
--	---	--

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> 4:4 elleni rombusz kialakítása</p> <p>6. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékosok helyezkedése szélességben és mélységben. - Összjáték kialakítása előre irányuló játékkal. - Labdatartás és egyéni játék. <p>6. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területfelosztás, pozíciók megismerése. - A labdabirtokló felvétele. - Labdacentrikus védekezés <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 	<p>Labdabirtoklás:</p> <p><u>1. Támadás és gólszerzés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Technikai elemek (cselezés, labdavezetés, átadás, lövés) alkalmazása. - Csapatformák: <ul style="list-style-type: none"> - játék 1:1 ellen, - kis játékok kapus nélkül (2:2, 3:3, 4:4) <p><u>2. Célzás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Átadások (álló és mozgó) saját társhoz, mozgás közben. - Védett cél, védett terület kialakítása. - Célpont létrehozása, kitalálása, kilövése. - A labda területre, ill. területről való lövése. <p><u>3. Egyéni labdabirtoklás javítása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labda fölötti kontroll. - Átvételek, cselezés mozgás közben. - Pozíció keresés az ellenféllel szemben, területen. <p><u>4. Az együttes labdabirtoklás gyakorlása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Készenlét a labda továbbítására, fogadására, átvételére. - Az ellenfél átjátszása. - Pozíciójáték. <p>Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <p><u>1. Az ellenfél zavarása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdabirtokló játékos feltartóztatása. - Az ellenfél feltartóztatása. 	<p>Legyen képes:</p> <p>⇒ A távolság érzékelésére (a játékosok egymásközi helyezkedésére, szélességben és mélységben).</p> <p>⇒ A terület téri érzékelésére (gyakorlat-és játékformák alkalmazása meghatározott kijelölt területen).</p> <p>⇒ A labda egyéni és együttes kihozatalára.</p> <p>⇒ Gól és pontszerzésre.</p> <p>⇒ Összjáték kialakítására</p> <p>⇒ Különbséget tenni a saját csapata (társai) és az ellenfél labdabirtoklása között.</p> <p>⇒ Az ellenfél védelmi vonalán áthaladni labdával, ismerje az ellenfél kapujára irányuló játékot.</p> <p>⇒ Megelőzni az ellenfél</p>

<p>5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaméret: 3-as - kapuméret 2x1 m - Pályaméret: 20x30 m - Létszám: 4:4 ellen (kapus nélkül) - Játékidő: 10 perc/mérkőzés 	<ul style="list-style-type: none"> - A labdabirtokló játékos felé megtévesztő cselekvés. <p><u>2. Labdaszerzés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Párharc a labdáért. - Alapszerelés. - Labdaszerzési akciók, megtévesztési akciók. <p><u>3. A kapu megvédése:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Közelítés a labdához és az ellenfélhez. - Pozíciók ismerete. - A játék figyelése. <p>Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4.4 ellen (kapus nélkül) - Vonaljáték 4.4 ellen. - <u>4:4 elleni játék 2 kapura kapus nélkül:</u> <p>TÁMADÓ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elhelyezkedés a pályán <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben ▪ Mélységi és szélességi átadások ○ Alkalomteremtés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyzetteremtés. ▪ A labda megjátszása után új pozíciók keresése. ○ Gólszerzés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyors lövőhelyzet kialakítása ▪ Gólszerzés a tanult lövő 	<p>gólszerzését.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 elleni kis játékokat</p> <p>⇒ Ismerje a vonalfutballt.</p> <p>⇒ Készség szinten játszani a 4:4 elleni játékot (kapus nélkül).</p>
---	--	--

	<p>technikákkal</p> <p>VÉDŐ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Labdaszerzés: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A labdabirtokló megtámadása, szerelése ○ Az ellenfél felállításának megakadályozása: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zavarás, feltartóztatás. ▪ Támadás a labdára 	
--	---	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>Reakció és futógyorsaság fejlesztése.</i></p>	<p>Külön kondicionálás nincs ! A kondicionális képességek – edzésméleti felosztása szerint - reakció és futógyorsaság fejlesztésére van szükség, melyet az ügyességfejlesztés, koordinációs képességfejlesztés, technikai-taktikai képzés keretében kerül megvalósításra (lásd: I-II-III-IV. modul)</p>	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyors- és folyamatos és kitartó futásra, - az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartására.

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A játéköröm kialakítása</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása: <ul style="list-style-type: none"> - a sportiskola szellemiségének, céljainak elfogadása, - a labdarúgásban rejlő játéköröm, 	<p>Alakuljon ki a tanulóknak, játékosoknak :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje,

<p>szabályainak kialakítása</p> <p>3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása</p> <p>4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei</p> <p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. falújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális 	<p>sikerélmény, belső hajtóerők, attitűdök kialakítása,</p> <ul style="list-style-type: none"> - a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, megismerése, - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, személyes megismerése, - a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. <p>2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak betartása, - öltözködés, tisztálkodás, higiéniai szokásainak kialakítása - az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. <p>3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - a csapategység, közösségi szellem, összetartozás kialakítása, - az iskolai, sportegyesületi hovatartozás, identitás kialakítása, - az ellenfél tisztelete, a kultúrált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, - a játékszabályok betartása, elfogadása, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
---	---	---

<p>eszközök, segédanyagok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető, mérkőzés felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, - a felnőttek, szülők, kísérők tiszteletének kialakítása. <p>4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei :</p> <p>a) Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek.</p> <p>b) Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv - nagyban csökkenti az élvezetet.</p> <p>c) Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra.</p> <p>d) Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak</p>	
--------------------------------	---	--

	<p>nekik.</p> <p>e) Foglakozzanak minden gyerekkel: Mindenre egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre.</p> <p>f) Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.</p>	
--	---	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ügyesség fejlesztése az életkori sajátosságok figyelembevételével. - A „kapusjelöltek” együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal, mert az életkori sajátosságoknak megfelelően 4:4 elleni játékban kapus nélkül játszanak ! 	<p>Együtt játszanak a mezőnyjátékosokkal és ennek megfelelően igazi kapusképzésről még nem beszélhetünk.</p> <p>Azok a gyerekek, akik vonzódnak a kapus poszthoz, - öltözkükben, akaratukban is ez tükröződik – játékos jelleggel elkezdhető az érintőleges kapusfoglalkozás.</p> <p>Technika: a különböző irányból érkező, eltérő magasságú labdák birtokbavétele.</p> <p>Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékszabályok. - Kapusra vonatkozó szabályok 	<p>Még nincs kiválasztás, következésképpen követelményrendszerrel sem beszélhetünk.</p>

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
--	---	----------------------

<p>Cél: <i>Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, torna és versenyszabályok ismerete.</i></p> <p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2. Versenyszabályok:</p> <p>3. A mérkőzés szabályai:</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>a.) edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki)</p> <p>b.) mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Versenyszabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pályaméret:</u> 20x30 m ▪ <u>Kapuméret:</u> 2x1 m ▪ <u>Büntetőm.:</u> 6 m-re az alapvonaltól ▪ <u>Labdaméret:</u> 3 ▪ <u>Játékidő:</u> 10 perc/mérkőzés ▪ <u>Létszám:</u> 4 : 4 ellen (kapus nincs) ▪ <u>Játékvezető:</u> nincs <p>3. A mérkőzés szabályai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gól: <ul style="list-style-type: none"> - a pálya teljes területéről el lehet érni. - gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). - a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfelel próbálhat szerelni. 	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az életkornak megfelelő játékszabályokat, - az sportöltözék használatát
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. ▪ Partdobás: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni. - az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. - az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. ▪ Szöglerúgás: <ul style="list-style-type: none"> - Három szöglet esetén büntetőrúgás következik. ▪ Szabálytalanság: <ul style="list-style-type: none"> - szabadrúgást vonnak maguk után. ▪ Büntető: <ul style="list-style-type: none"> - büntetőterületen /6 m/ belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. - a büntetőpont a kapu közepétől számított 15 m-re van. - a büntetőrúgást üres kapura kell elvégezni. ▪ Csere: 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - cserélni bármikor lehet! - a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. - a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! <p>a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Térfélcseré – NINCS ! ▪ Felszerelés: <ul style="list-style-type: none"> - a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/cipőben játszhatnak. - „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani. 	
--	---	--

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A gyermek játékélményének fenntartása. 2. Társakkal való kapcsolat megszilárdítása. 3. Szabályok megismertetése és alkalmaztatása. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyek a gyermekek együttes élményét erősítik. A feladatoknak világos és érthető céljuk legyen, melyekben minden gyermek egyformán részt vesz. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosok szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát. ⇒ Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban, a közösségben. ⇒ Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. ⇒ Ismerje a közösség szociális szabályait.

	<p>Mindenkire sort kell keríteni.</p> <p>3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák, vagy egyéb szereplők, mint modellek igénybevételével)</p> <p>Olyan szemléltető ábrák készítése, melyek segítségével az alapvető szabályokat a gyermekek számára érthető formában elő lehet adni. Ezek gyakoroltatása a pályán a testnevelő aktív közreműködésével.</p>	
--	---	--

3. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 3. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak tanulása.
- A sportpályán, sportcsarnokban, öltözőben való tartózkodás rendjének megtartása. Utazás egyénileg és csapattal. A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások betartása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása,
- Egyéni- és csapatjáték játékörömei.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása (csapattárs, edző, testnevelő, vezető).
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- A győzelem, siker, vereség elfogadása, feldolgozása, kezelése.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- Az életkornak megfelelő alapttechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.
-

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Gyors koordináció fejlesztése. - Differenciális mozgásérzékelés fejlesztése. - Optimális mennyiségű inger (perpétum mobile). - Természetes futómozgás koordinációjának fejlesztése. - Egyensúly és a limbikus rendszer fejlesztése. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <p>1. Bemutatás</p>	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gimnasztika. o Statikus (testhelyzetre vonatkozó) és kinesztétikus (testmozgással kapcsolatos) utánzó gyakorlatok. o A figyelem fenntartása: <ul style="list-style-type: none"> - könnyen érthető sokmozgásos játékok, - fogó játékok, - sor-és váltóversenyek, - Utánzó játékok (béka nyúl, foka, gólya). o Megindulások, megállások. o Tér, idő, testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok. o Egyensúlyfejlesztő járások padon, talajon lévő kötélén, zsámolyon. o Egyensúlyfejlesztő játékok, fogók. o Szökdelések, társ- és tárgykerüléssel. o Előre, hátra, oldalra történő mozgások tempó- és irányváltással. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérzékelő gyakorlatok helyben, - Labdaérzékelő gyakorlatok járás közben, előre, hátra, oldalra. - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y). - Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat. - Legyenek képesek a statikus és kinesztétikus testhelyzetek, testmozgások utánzó és önálló végrehajtására. - Váljanak fokozatosan képessé a figyelem megosztását kívánó feladatok megoldására. - Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: <u>Futásban:</u> gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás) <u>Ugrásban:</u> helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés. - Sajátítsák el az elemi korrekciós mozgásokat, járásban, kúszásban, mászásban és bizonytalan egyensúlyi helyzetekben. - Legyenek képesek játékos koordinációs versengésekben, játékokban egyszerű feladatokat végrehajtani, mozgásokat az akadály térbeli jellemzőihez hozzáigazítani. <p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát.

<p>2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, padok, - labdák (3-as, 4-es) 	<p>rombusz alakzatban :</p> <p>a.) <u>négyszögben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jobb oldalra átvenni, ball lábbal tovább vezetni és ellenkezőleg, - az átadások jobb és bal belsővel, ill. külsővel, - a labdaérintések számának meghatározása (1-2-3), - bója kerülés felgyorsítással. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
---	---	---

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> <i>Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</i></p> <p>Reakcióképesség: a feladat „felhívó” jelére a lehető legrövidebb idő alatt a legcélszerűbb mozgás végrehajtása</p> <p>Ritmusképesség: az összes koordinációs képesség és gyakorlat központi mozzanata.</p> <p><i>Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás</i></p>	<p>1. Reakcióképesség - amikor időkényszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futójátékok: az előző osztályokban megismert játékok szabálybővítéssel, elsősorban közlekedési szabályok beiktatásával (pl. kézfeltartás, állj, elkerülés, összeütközés) - fogójátékok: több fogóval, átfutásos feladatokkal, - egyéni sor-és váltóversenyek sípjelre: 20-40 m-es távon, különböző feladatokkal: labdvetéssel, tornafeladatokkal (pl. gurulás a padon, átugrások) - akadályversenyek: 20-40 m-es távon, 3-4 akadállyal (pl. bújás, járás, átmászás, ugrás) <p>2. Ritmusképesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lásd (I. koordináció) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. ▪ A saját mozgás érzékelésének pontossága térben és időben ▪ Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat. ▪ Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. ▪ A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u> A labdaérezkelés fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda érzékelését elősegítő játékok változó körülmények és helyzetek közötti alkalmazása. - A labdához történő szoktatás zavaró körülmények között – játékosárs, ellenfél, szabályok – meghatározott területen - Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés) <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, - különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) - tornapadok (2m, 4 m) 	<p>Az alaptechnikai elemek fejlesztése:</p> <p>a. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés és cselezés (álló és mozgó akadályok között) - cselezés (páros, csoportos és teljes csapatlétszámú gyakorlás) - átadás teljes csüddel, - átadás belső csüddel (ívelt átadások) - lövések célra, - a labda fedezése az ellenféllel szemben, - Paddal, rúgófal szembeni történő gyakorlás. - Társsal, társakkal, végzett gyakorlatok - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) <p>b. Ellenfél labdabirtoklása</p> <ul style="list-style-type: none"> - labda megszerzése párharcban - az alapszerelés alkalmazása az ellenféllel szemben - a becsúszó szerelés alkalmazása, tanulása - a kapu megvédése - a szerelési lehetőségek irányai 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - járásban, kocogás és futás közben – kerüléssel, szlalom - a labdavezetésre, a labda megállítására, - mindkét lábbal folyamatosan adogatni – átvétellel és átvétel nélkül - a rúgófallal szemben, - folyamatosan adogatni - átvétellel és átvétel nélkül – a társsal, társakkal szemben - a szembelevő társsal a folyamatos – ívelt - átadásokra és átvételekre, - a labda fedezésére az ellenféllel szemben, - a labda megjátszására futás közben, - a labda átvételére mozgás és helyezkedés közben, - a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúszó szereléssel, - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

<p>- rúgópalánk</p>	<p><i>Zavarás közben kiemelt szempont a mozgékonyság, egyensúly és testtartás.</i></p> <p>3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás:</p> <ul style="list-style-type: none">- Érintő fogójáték.- Célzó játékok.- Érintő játékok labdavezetéssel- Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével	
---------------------	---	--

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az alapvető taktikai elvek megismerése ▪ 5:5 elleni játék <p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rombusz alakzat kialakítása. - A labda birtokba vétele és megtartása, helyzetteremtés. - Az ellenfél átjátszása összjátékkal (kényszerítő átadás). <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés, párharc. - Zavarás előre irányuló mozgásokkal, területszűkítés. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 	<p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tér növelése szélességben és mélységben. - Pozíciójáték (háromszögek létrehozása). - A sorok és a vonalak kapcsolódása. - Átmenet védekezésből támadásba. <p>a. <u>kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - helyezkedés a védőjátékosok mögött, - a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). - a játék folytatása, bekapcsolódva a játékba (a büntetőterületen belül és kívül) mezőnyjátékosként. <p>b. <u>Védő:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Segítség a támadásban - Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások) <p>c. <u>Középső játékos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciókeresés a védők és a támadók között - Segítség a támadásban. - A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”) - Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). - Egyéni játék (előretörések). - Kapura lövések, gólszerzés. 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Labdabirtoklásból megjátszani a saját csapattársát ⇒ A labda fedezésére az ellenféllel szemben. ⇒ A pozíciós játék (pozíciók keresése az ellenfél által leszűkített területen). ⇒ A labda egyéni és együttes kihazatalára. ⇒ A labdák továbbítására és fogadására ⇒ A helyzetteremtésre ⇒ Gól és pontszerzésre. ⇒ Összjáték kialakítására ⇒ Különbséget tenni a saját csapata (társai) és az ellenfél labdabirtoklása között. ⇒ Megelőzni az ellenfél

<p>3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaméret: 3-as - kapuméret 2x1 m - Pályaméret: 20x30 m - Létszám: 4:4 ellen (kapus nélkül) - Játékidő: 10 perc/mérkőzés 	<p>d. <u>Támadó</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíció keresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. - Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”) <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A terület szűkítése. - Védekezés. - Egymás fedezése. <p>a) <u>Kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A gól megakadályozása. <p>b) <u>Védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A gól megakadályozása. - Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. - A labda megszerzése, szerelés. - A csapattársak segítése. - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc) <p>c) <u>Középső játékos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda megszerzése, a csapattársak segítése. - Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. 	<p>gólszerzését.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 elleni kis játékokat</p> <p>⇒ Ismerje a vonalfutballt.</p> <p>⇒ készség szinten játszani a 5:5 elleni játékot</p>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). - A csapattársak segítése (kollektív védekezés). <p>d) <u>Támadó:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. - A mélyégi átadások megakadályozása, labdaszerzés. <p>3. Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. - 1:1 elleni párharcok. - 4:1, 4:2 elleni játékok (létszám azonos és létszámhátrányos pozíciókból) - Pozíciós játék 4:2 ellen. - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül) - Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. - Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. - <u>5:5 elleni játék 2 kapura kapussal:</u> <p>TÁMADÓ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Elhelyezkedés a pályán <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben ▪ Mélyégi és szélességi átadások o Alkalomteremtés 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyzetteremtés. ▪ A labda megjátszása után új pozíciók keresése. ▪ Kombinatív játék <ul style="list-style-type: none"> ○ Gólszerzés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyors lövőhelyzet kialakítása ▪ Gólszerzés a tanult lövő technikákkal <p>VÉDŐ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Labdaszerzés: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A labdabirtokló megtámadása, szerelése ○ Az ellenfél felállításának megakadályozása: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zavarás, feltartóztatás. ▪ Támadás a labdára 	
--	--	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztés + technikai képzés. - Aerob kapacitás fejlesztése. <p>A kondicionálás és a technikai képzés ebben a korban együttesen valósul meg !</p>	<p>A meg növekedett pályaméretek miatt nagyobb teher nehezedik a játékosokra, ez nagyobb akaraterőt is igényel.</p> <p>1. Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztés + technikai képzés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rajtversenyek különböző testhelyzetekből, - Sor-és váltóversenyek - Fogójátékok bonyolultabb szabályokkal 	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tartós futás futásra - a fartlek alkalmazására - az aerob képességek alkalmazására, hasznosítására, - az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartására. <p>A mozdulat és mozgásgyorsaság mérése 2304</p>

	<p>2. Aerob kapacitás fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (<i>állandó hibajavítás</i>) <p>3. Óvatos erősítése és izomzati lazítása az alsóvégtag izmainak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Izületi és izomzati lazítás az alsó végtagban. 	<p>ponton dinamikus láberőt mérő platón. Statikus és dinamikus talpnyomás, talpszerkezet vizsgálata a későbbi leggyakrabban előforduló labdarúgó izületi (boka – térd izület) sérülések megelőzésére. Aerob kapacitás fejlesztéséhez a szív-keringési rendszer elektromos és mechanikus működésének nyugalmi ellenőrzése. Szívritmus és arteriográfus nyugalmi vizsgálatok. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	--	---

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A játéköröm kialakítása</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása: <ul style="list-style-type: none"> - a sportiskola szellemiségének, céljainak elfogadása, - a labdarúgásban rejlő játéköröm, sikerélmény, belső hajtóerők, attitűdök kialakítása, - a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, 	<p>Alakuljon ki a tanulóknak, átékosoknak :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, ▪ az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség,

<p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<ul style="list-style-type: none"> - a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. <ol style="list-style-type: none"> 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak ismertetése, - öltözködés, tisztálkodás, higiénias szokásainak kialakítása - az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - a csapategység, közösségi szellem, összetartozás kialakítása, - az iskolai, sportegyesületi hovatartozás, identitás kialakítása, - az ellenfél tisztelete, a kultúrált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, - a játékszabályok betartása, elfogadása, - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető, mérkőzés felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, - a felnőttek, szülők, kísérők tiszteletének kialakítása. 4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei : 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
---	--	--

	<p>a) Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek.</p> <p>b) Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv - nagyban csökkenti az élvezetet.</p> <p>c) Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra.</p> <p>d) Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik.</p> <p>e) Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre.</p> <p>f) Helyezzék előtérbe a kispályás játékot:</p>	
--	--	--

	A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.	
--	--	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A játék alapvető elemeinek megismerése - Játékosság <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben <p><u>Eszközök:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, 	<p>1. Labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdafogás, - Legördülés, - Lecsúszás, - Vetődés, - Kifutás - Kigurítás, - Kirúgás <p>2. Labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapállás, - Helyezkedés <p>3. Az oktatás fázisai:</p> <p>a.) <u>a játékszabályok ismerete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labda mérete, kapu mérete, - Leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége, - Játékrészletek <p>b.) <u>játékrendszerek, felállási formák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>c.) <u>Technikai, taktikai tevékenység:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni <p>d.) <u>Csapat, csapatrész taktika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Együtműködés a csapattal <ul style="list-style-type: none"> ◆ létszámhátrány saját térfélen ◆ helyezkedés letámadás esetén - Együtműködés a védelemmel <ul style="list-style-type: none"> ◆ sorfalállítás, ◆ helyezkedés szögleteknél, ◆ együttmozgás 	
---	--	--

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, ◆ torna és versenyszabályok ismerete. ◆ Sportfelszerelés, öltözék használata: ◆ Versenyszabályok: ◆ A mérkőzés szabályai: 	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>a) edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki)</p> <p>b) mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Versenyszabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pályaméret:</u> 30 x 40 m ▪ <u>Kapuméret:</u> 3 x 2 m 	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az életkornak megfelelő játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a pályafelügyelő utasításait

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Büntetőm.:</u> 9 m-re az alapvonalától ▪ <u>Labdaméret:</u> 4 ▪ <u>Játékidő:</u> 15 perc/mérkőzés ▪ <u>Létszám:</u> 5 : 5 ellen + kapus ▪ <u>Játékvezető:</u> nincs <p>3.A mérkőzés szabályai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gól: <ul style="list-style-type: none"> - a pálya teljes területéről el lehet érni. - gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). - a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfelel próbálhat szerelni. ▪ Les: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. ▪ Partdobás: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni. - az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. - az ellenfél játékosainak a 	
--	---	--

	<p>labdától 3 m-re lehet helyezkedniük.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szöglettrügás: <ul style="list-style-type: none"> - a sarokpontról történik, vagy ahol a labda elhagyta az alapvonalon a játékteret, - az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozatalát. ▪ Szabálytalanság: <ul style="list-style-type: none"> - szabadrúgást vonnak maguk után. ▪ Büntető: <ul style="list-style-type: none"> - büntetőterületen /9 m/ belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. - a büntetőpont a kapu közepétől számított 7 m-re van. ▪ Csere: <ul style="list-style-type: none"> - cserélni bármikor lehet! - a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. - a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! <p>a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál</p> ▪ Térfélcseré – NINCS ! ▪ Felszerelés: <ul style="list-style-type: none"> - a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/ cipőben játszhatnak. 	
--	---	--

	- „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani.	
--	--	--

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A gyermek játékélményének fenntartása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosok szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. 3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák, vagy egyéb szereplők, mint modellek igénybevételével) A gyermekek már maguk mutatják be a szabályokat egymásnak. Ezek alkalmazása is az ő feladatuk. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ismerje az adott sportjáték legegyszerűbb játékszabályát. ⇒ Legyen képes aktívan részt venni egy sportjátékban, a közösségben. ⇒ Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. ⇒ Ismerje a közösség szociális szabályait.

4. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 4. évfolyamban

- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak tanulása.
- A sportpályán, sportcsarnokban, öltözőben való tartózkodás rendjének megtartása. Utazás egyénileg és csapattal. A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások betartása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Az életkornak megfelelően az egyéni, kiscsoportos és a csapatjátékok szervezéséhez, megértéséhez szükséges ismeretek, szabályok, verseny és sportági játékszabályok elsajátítása,
- Egyéni- és csapatjáték játékörömei.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása (csapattárs, edző, testnevelő, vezető).
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- A győzelem, siker, vereség elfogadása, feldolgozása, kezelése.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása. Alapvető mozgáskultúra kialakítása.
- Az életkornak megfelelő alapttechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása. A játékkészség alapjainak lerakása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1. Labda nélküli koordináció (szenzitív szakasz)</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozdulat és mozgás gyorsaság fejlesztése. - Reakcióképesség fejlesztése. - Ritmusképesség fejlesztése időben és dinamikában. - Lazaság, hajlékonyság fejlesztése. - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése <p>2. Labdás koordináció (szenzitív szakasz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - Labdás koordinációs ügyesség fejlesztése <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <p>1. Bemutatás</p>	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <p>Határozott formájú szabadgyakorlatok. Gimnasztika.</p> <p>Könnyen érthető, sokmozgásos játékok (fogó játékok, sor-és váltóversenyek, utánzó játékok)</p> <p>Megindulások, megállások hang, fény és mechanikai ingerekkel. Gyors indulások versenyszerűen.</p> <p>Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak, társ kerülésével, különböző kiindulási helyzetekből..</p> <p>Szökdelések, felugrások társ- és tárgykerüléssel.</p> <p>Mozgások tempó- és irányváltással.</p> <p>Alsó végtag izületi mozgékonyágának fejlesztése (nem csak játékosan!)</p> <p>2. Labdás koordináció</p> <p>Játékos, labdás koordinációs játékok:</p> <p>„Törj ki és szerezz pontot”</p> <p>„Érintő fogójáték labdával”</p> <p>„Kincsvadászok”</p> <p>„Labda-cserélő”</p> <p>Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások</p>	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat. - Legyenek képesek a statikus és kinezetikus testhelyzetek, -mozgások utánzó és önálló végrehajtására. - Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: <u>Futásban:</u> gyors és kitartó futás, lépésnyújtás- és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás) <u>Ugrásban:</u> helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés. - Sajátítsák el az elemi korrekciós mozgásokat, járásban, kúszásban, mászásban és bizonytalan egyensúlyi helyzetekben. - Legyenek képesek játékos koordinációs versengésekben, játékokban egyszerű feladatokat végrehajtani, mozgásokat az akadály térbeli jellemzőihez hozzáigazítani. <p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek a labdát megszeliđíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel.

<p>2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u> - bőják, zsámolyok, műanyag rudak, szivacscsíkok, labdák (3-as, 4-es)</p>	<p>irányát, a célpont megváltoztatásáig: a) <u>háromszögben és négyszögben:</u> átvétel különböző oldalra jobb ill. bal lábbal, a lábfej különböző részeivel, rúgófelületeivel, labdaérintések számának meghatározásával, bójakerüléssel, majd felgyorsítással az átadásra történő rámozgást gyorsításával, a labda sebességének fokozatos növelésével. b) <u>téglalapban:</u> - folyamatos szélességi átadásokkal a szélső pozícióban helyezkedő társ megjátszásával, ahol a labda átadásának pillanatát a labda nélküli játékos mozgása határozza meg, - labdaérintések számának meghatározásával.</p>	<p>- Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.</p>
--	--	---

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</p> <p>Reakcióképesség: a feladat „felhívó” jelére a lehető legrövidebb idő alatt a legcélszerűbb mozgás végrehajtása</p> <p>Ritmusképesség: az összes koordinációs képesség és gyakorlat központi mozzanata.</p> <p>Statikus, dinamikus egyensúly. Téri tájékozódás</p>	<p>1. Reakcióképesség - amikor időkénszer mellett kell végrehajtani gyakorlatot, feladatot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futójátékok: az előző osztályokban megismert játékok szabálybővítéssel, elsősorban közlekedési szabályok beiktatásával (pl. kézfeltartás, állj, elkerülés, összeütközés) - fogójátékok: több fogóval, átfutásos feladatokkal, - egyéni sor-és váltóversenyek sípjelre: 20-40 m-es távon, különböző feladatokkal: labdvetéssel, tornafeladatokkal (pl. gurulás a padon, átugrások) - akadályversenyek: 20-40 m-es távon, 3-4 akadállyal (pl. bújás, járás, átmászás, ugrás) <p>2. Ritmusképesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lásd (I. koordináció) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. ▪ Ismerje az egyszerű, bonyolult gyors mozgásformákat. ▪ Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot. ▪ Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. ▪ A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen <p><u>LEMÉRHETŐ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A feladat megoldások koordinációs pontossága ▪ A végrehajtás pontossága ▪ A mozgástanulás ideje

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u> A koordináció és az ügyesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A rúgásfajták elsajátítása. - A fejelés gyakorlásának kezdete. - Az alaptechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, bedobás) <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, - különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk 	<p>Az alaptechnikai elemek fejlesztése:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Labdabirtoklás <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés és cselezés (álló és mozgó akadályok között) - cselezés (páros, csoportos és teljes csapatlétszámú gyakorlás) - átadás teljes csüddel, - átadás belső csüddel (ívelt átadások) - lövések célra - Paddal, rúgófal szembeni történő gyakorlás. - Rúgás, átadás feladatok megoldásai egy bizonyos irányban (térváltoztatással), egy bizonyos sebességgel (kemény, lágy átadás), meghatározott célra. - A labda fedezése az ellenféllel szemben. - Társsal, társakkal, végzett gyakorlás - Labdás koordinációs gyakorlatok labdavezetéssel mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) <p>A gyakorlatok végzése helyezkedések, fordulások és visszafordulások közben.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ellenfél labdabirtoklása <ul style="list-style-type: none"> - labda megszerzése párharcban - az alapszerelés alkalmazása az ellenféllel 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - járásban, kocogás és futás közben – kerüléssel, szlalom - a labdavezetésre, a labda megállítására, - a különböző rúgásfajtákat (belső, csüd, külső-csüd, belső-csüd) alkalmazni álló és mozgó labdával, - a szembelevő társsal a folyamatos – ívelt, magas labdák - átadásokra és átvételekre, lágy és kemény passzok megválasztására, alkalmazására, - a labda megjátszására futás közben, - a labda fedezésére az ellenféllel szemben, - a labda sebességének érzékelésére, - a labda átvételére mozgás és helyezkedés közben, - álló és mozgó helyzetben a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, célzására, - a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúzó szereléssel, - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög,

	<p>szemben</p> <ul style="list-style-type: none"> - a becsúszó szerelés alkalmazása, tanulása - a kapu megvédése - a szerelési lehetőségek irányai - fejelés (irányváltogatások közben) <p>Zavarás közben kiemelt szempont a mozgékonyosság, egyensúly és testtartás.</p> <p>3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Érintő fogójáték. - Célzó játékok. - Érintő játékok labdavezetéssel - Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével 	<p>négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.</p>
--	---	--

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az alapvető taktikai elvek megismerése ▪ 5:5 elleni játék <p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rombusz alakzat kialakítása. - A labda birtokba vétele és megtartása, helyzetteremtés. - Az ellenfél átjátszása összjátékkal (kényszerítő átadás). 	<p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tér növelése szélességben és mélységben. - Pozíciójáték (háromszögek létrehozása). - A sorok és a vonalak kapcsolódása. - Átmenet védekezésből támadásba. <p>a) <u>kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - helyezkedés a védőjátékosok mögött, - a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). - a játék folytatása, bekapcsolódva a játékba 	<p>1) Legyen képes a labdabirtoklásnál.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ a labda birtokba vételére és megtartására, ⇒ a távolság érzékelésére, alkalmazására (a játékosok helyezkedése szélességben és mélységben) ⇒ helyváltogatásra (helyek és pozíciók cseréje) mozgások helyezkedések egyik területről a másik területre,

<p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés, párharc. - Zavarás előre irányuló mozgásokkal, területszűkítés. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m) 	<p>(a büntetőterületen belül és kívül) mezőnyjátékosként.</p> <p>b) <u>Védő:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Segítség a támadásban - Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások) <p>c.) <u>Középső játékos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciókeresés a védők és a támadók között - Segítség a támadásban. - A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”) - Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). - Egyéni játék (előretörések). - Kapura lövések, gólszerzés. <p>d. <u>Támadó</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíció keresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. - Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”) <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A terület szűkítése. - Védekezés. - Egymás fedezése. 	<p>⇒ a labdasebesség érzékelésére, ⇒ a labda egyéni és együttes kihazatalára egy meghatározott területről, ⇒ gól és pontszerzésre.</p> <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <p>⇒ az ellenfél zavarására, ⇒ a pozíciós játék (pozíciók keresése az ellenfél által leszűkített területen), ⇒ a labdabirtokló játékos megtámadására (szemből, oldalról, hátulról), ⇒ a játék folyamatos figyelésére, ⇒ a labda megszerzésére (alap, megelőző, becsúszó szerelés), ⇒ párharcot vívni az ellenfél labdát birtokló játékosával, ⇒ A labda egyéni és együttes kihazatalára. ⇒ Megelőzni az ellenfél gólszerzését. ⇒ Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 elleni kis játékokat ⇒ Készség szinten játszani a 5:5 elleni játékot (kapussal és kapus nélkül).</p>
--	---	---

<p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaméret: 3-as - kapuméret 3x2 m - Pályaméret: 30x40 m - Létszám: 5:5 ellen + kapus - Játékidő: 10 perc/mérkőzés 	<p>a.) <u>Kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A gól megakadályozása. <p>b.) <u>Védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A gól megakadályozása. - Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. - A labda megszerzése, szerelés. - A csapattársak segítése. - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc) <p>c.) <u>Középső játékos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda megszerzése, a csapattársak segítése. - Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). - A csapattársak segítése (kollektív védekezés). <p>d.) <u>Támadó:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. - A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés. <p>3. Játék :</p>	
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. - 1:1 elleni párharcok. - 4:1, 4:2 elleni játékok (létszám azonos és létszámhátrányos pozíciókból) - A 3:1 és a 4:2 elleni pozíciós játékok, melyek a mérkőzéseken várható megoldásokra a játékhelyzeteken keresztül készítene fel. - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül) - Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. - Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. - A játékban és a mérkőzéseken az alapvető védekezési forma a területvédekezés. - <u>5:5 elleni játék 2 kapura kapussal:</u> TÁMADÓ FELADATOK: <ul style="list-style-type: none"> ○ Elhelyezkedés a pályán <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben ▪ Mélységi és szélességi átadások ○ Alkalomteremtés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyzetteremtés. ▪ A labda megjátszása után új pozíciók keresése. ▪ Kombinatív játék ○ Gólszerzés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyors lövőhelyzet kialakítása ▪ Gólszerzés a tanult lövő technikákkal 	
--	---	--

	<p>VÉDŐ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Labdaszerzés: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A labdabirtokló megtámadása, szerelése ○ Az ellenfél felállításának megakadályozása: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zavarás, feltartóztatás. ▪ Támadás a labdára 	
--	---	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztés + technikai képzés. - Aerob kapacitás fejlesztése. <p>A kondicionálás és a technikai képzés ebben a korban együttesen valósul meg !</p>	<p>A meg növekedett pályaméretek miatt nagyobb teher nehezedik a játékosokra, ez nagyobb akaraterőt is igényel.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztés + technikai képzés. <ul style="list-style-type: none"> - Rajtversenyek különböző testhelyzetekből, - Sor-és váltóversenyek - Fogójátékok bonyolultabb szabályokkal 2. Aerob kapacitás fejlesztése. <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (<i>állandó hibajavítás</i>) 3. Óvatos erősítése és izomzati lazítása az alsóvégtag izmainak: <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon 	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tartós futás futásra - a fartlek alkalmazására - az aerob képességek alkalmazására, hasznosítására, - az ügyességen, a koordinációs feladatokon és a technikai gyakorláson keresztül a kitartására <p>Sportantropometriai vizsgálatok. A mozdulat és mozgásgyorsaság mérése 2304 ponton dinamikus láberőt mérő platón. Az adatok összevetése az optimális erőfejlesztés, a relatív és abszolút izom-tömeg optimális kialakításához a genetikailag meghatározott lehetőségeken, szerepkörökön belül. Különös tekintettel a kapus, belső hátvéd szerepkörök kiválasztására. Mért és számolt élettani és kondicionális adatok összevetése a labdarúgó</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Izületi és izomzati lazítás az alsó végtagban 	<p>tudásszinttel. Tudásszint: az ügyesség, koordináció, technika-taktika az edzők által számszerűen minősítve (Labdarúgó tudásszint: Baranya I. Bozsik – Program Zánka 2005).</p>
--	---	---

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A játékörm kialakítása</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) A sportághoz való kötődés kialakítása b) Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása c) Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása d) Az edző, testnevelő magatartásának követelményei <p>Módszer: <i>„Az igazi győztesek nem</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása: <ul style="list-style-type: none"> - a sportiskola szellemiségével, identitásával való azonosulás, - a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, - a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének alkalmazása, betartása, - öltözködés, tisztálkodás, higiénias szokásainak betartása, - az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. 3. Tornák, mérkőzések pozitív 	<p>Alakuljon ki a tanulóban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, ▪ az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),

<p><i>születnek, hanem azzá válnak !”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. falújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<p>mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása, - az ellenfél tisztelete, a kultúrált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, - a játékszabályok betartása, - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető, mérkőzés felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, - a vezetés korrekcióinak elfogadása. <p>4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Mutassanak példát: a gyerekekkel foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek. b) Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv - nagyban csökkenti az élvezetet. c) Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy 	
--	--	--

	<p>előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra.</p> <p>d) Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik.</p> <p>e) Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre.</p> <p>f) Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.</p>	
--	---	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A játék alapvető elemeinek megismerése - Játékosság <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattatás 	<p>1. Labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdafogás, - Legördülés, - Lecsúszás, - Vetődés, - Kifutás - Kigurítás, - Kirúgás 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben <p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>2. Labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapállás, - Helyezkedés <p>3. Az oktatás fázisai:</p> <p>a.) <u>a játékszabályok ismerete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labda mérete, kapu mérete, - Leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége, - Játékrészletek <p>b.) <u>játékrendszerek, felállási formák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek <p>c.) <u>Technikai, taktikai tevékenység:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni <p>b.) <u>Csapat, csapatrész taktika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Együtműködés a csapattal <ul style="list-style-type: none"> ◆ létszámhátrány saját térfélen ◆ helyezkedés letámadás esetén - Együtműködés a védelemmel <ul style="list-style-type: none"> ◆ sorfalállítás, ◆ helyezkedés szögleteknél, ◆ együttmozgás 	<p>csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>
--	--	---

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél:	1. Sportfelszerelés, öltözék használata:	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, 2. torna és versenyszabályok ismerete. 3. Sportfelszerelés, öltözék használata: 4. Versenyszabályok: 5. A mérkőzés szabályai: 	<ol style="list-style-type: none"> a. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szédzseki) b. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. <p>2. Versenyszabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pályaméret:</u> 30 x 40 m ▪ <u>Kapuméret:</u> 3 x 2 m ▪ <u>Büntetőm.:</u> 9 m-re az alapvonaltól ▪ <u>Labdaméret:</u> 4 ▪ <u>Játékidő:</u> 15 perc/mérkőzés ▪ <u>Létszám:</u> 5 : 5 ellen + kapus ▪ <u>Játékvezető:</u> nincs <p>c. A mérkőzés szabályai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gól: <ul style="list-style-type: none"> - a pálya teljes területéről el lehet érni. - gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). - a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfelel próbálhat 	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az életkornak megfelelő játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a pályafelügyelő utasításait
---	--	---

	<p>szerelni.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. ▪ Partdobás: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni. - az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. - az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. ▪ Szögletűgás: <ul style="list-style-type: none"> - a sarokpontról történik, vagy ahol a labda elhagyta az alapvonalon a játékteret, - az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozatalát. ▪ Szabálytalanság: <ul style="list-style-type: none"> - szabadrúgást vonnak maguk után. ▪ Büntető: <ul style="list-style-type: none"> - büntetőterületen /9 m/ belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. - a büntetőpont a kapu közepétől 	
--	--	--

	<p>számított 7 m-re van.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Csere: <ul style="list-style-type: none"> - cserélni bármikor lehet! - a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. - a lecserélt játékos bármikor visszacsereélhető! <p>a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál</p> ▪ Térfélcseré – NINCS ! ▪ Felszerelés: <ul style="list-style-type: none"> - a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/cipőben játszhatnak. - „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani. 	
--	--	--

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A kompetencia és ügyesség érzésének fokozása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg szükség esetén egyéni szinten a 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. ⇒ Fejlődjön a személyisége, pszichikuma, közösségi szellemisége. ⇒ Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. ⇒ Ismerje a közösség szociális szabályait. ⇒ A szabályalkalmazást kövesse a kreatív szabályalkotás

	<p>végrehajtás módját.</p> <p>2. Egyén fókuszú játékos csoportos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosársak szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni.</p> <p>3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák, vagy egyéb szereplők, mint modellek igénybevételével)</p> <p>4. A gyermekek már maguk mutatják be a szabályokat</p>	
--	---	--

5. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 5. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások megtartása, alkalmazása. Egészséges táplálkozás.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése,
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Önbizalom ösztönzése, belső motiváltságának kialakítása.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY. Mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása.
- Kötelességszerű munka bevezetése. Koncentrációhoz történő szoktatás.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- Az életkornak megfelelő alaptermikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és láb munka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán <ul style="list-style-type: none"> - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labda 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika. - Könnyen érthető, sokmozgásos játékok (fogó játékok, sor-és váltóversenyek, utánzó játékok) - Megindulások, megállások hang, fény és mechanikai ingerekkel. Gyors indulások versenyszerűen. - Tér-idő-testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok futásos feladatokkal egyenes irányban, tárgyak, társ kerülésével, különböző kiindulási helyzetekből.. - Szökdelések, felugrások társ- és tárgykerüléssel. - Mozgások tempó- és irányváltással. - Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos, labdás koordináció: „Érintő játék labdavezetéssel”, „Terület cserélő”, „Labdavásár”, „Cselező verseny” - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: <ul style="list-style-type: none"> a) <u>négyszögben:</u> <ul style="list-style-type: none"> o indító játékos átadást ad a feléje mozgó társnak, aki <ul style="list-style-type: none"> - a kapott labdát egyből visszajátssza, - bója kerüléssel üres területbe fut, o labdaérintések számának meghatározásával, o labdajáratás irányának változtatásával, o az átadásra történő rámozgást gyorsításával, o a labda sebességének fokozatos növelésével. b.) <u>rombuszban:</u> <ul style="list-style-type: none"> o mélységi játékhelyzetek gyakorlásával - lágyan érkező labda esetén a futás gyorsaságának növelésével, - kemény, lőtt labda esetén a futás gyorsaságának csökkentésével. - a labda sebességének változtatásával <ul style="list-style-type: none"> o a posztok betöltése helycserékkel. 	<p>1. Labda nélküli koordináció</p> <p>Ismerjenek gimnasztikai gyakorlatokat. Legyenek képesek játékos versengésekben, játékokban mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény ill. mechanikai jelekre. Váljanak fokozatosan képessé a figyelem megosztását kívánó feladatok megoldására. (szelektív figyelem)</p> <p>Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket:</p> <p><u>ításban:</u> gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás)</p> <p><u>grásban:</u> helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés.</p> <p>áljanak képessé az alsó végtag izületi nyújtására.</p> <p>2. Labdás koordináció:</p> <p>Ismerjenek labdás játékos versenyeket. Legyenek képesek a labdát megszélídíteni, birtokolni lábbal.</p> <p>Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel.</p> <p>Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel.</p> <p>Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.</p>

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</p> <p>Statikus – dinamikus egyensúly: Fontos feltétele a célszerű gyors megoldásoknak, főleg ha kicsi az alátámasztási felület, illetve bizonytalan. Az a játékos, aki gyorsan vissza tud térni eredeti helyzetébe, annak jó az egyensúly érzéke.</p>	<p>Statikus – dinamikus egyensúly:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fogójátékok: egyszerű fogó két fogóval, árokfogó, fekete-fehér, egyensúlyozó házzal, - tűz, víz, repülő, - sor- és váltóversenyek egyénileg, párokban, csoportosan - koordinációs feladatok (lásd: I. Koordináció) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. ▪ Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. ▪ A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen. ▪ Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u> A technikai ügyesség fejlesztése. A kis játékok alkalmazása és az együttműködés tanulása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A rúgásfajták gyakorlása és elsajátítása. - A fejelés gyakorlása. - Az alapttechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés) - A labdaérezkelés fejlesztése. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m) - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk 	<p>Technikai elemek fejlesztése egyénileg, társsal és játék közben</p> <p>A pálya méretei már közelítenek a hivatalos nagy pálya méreteihez, ezért mindegyik játékosnak alkalmaznia kell a szélesség és mélység szerinti helyezkedés szabályait. Így a különböző játék és mérkőzésformákban könnyebben elsajátítják az alapvető technikai-taktikai elemeket, melyek a játékosok technikai-taktikai tanulási folyamatát szolgálják.</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cselezés mérkőzészerű helyzetben. - Rúgás, átadás feladatok megoldásai egy bizonyos irányban (térváltoztatással), egy bizonyos sebességgel (kemény, lágy átadás), meghatározott célra. - Félmagas és magas átadások és csavart rúgások (belső, külső csüd). Ez a kor a magas labdák megtanulásának és alkalmazásának az időszaka ! - Kapura lövések állított és mozgó labdával. - Kényszerítő átadások (kényszerítő passz előkészítése). - Átadások, átvételek gyakorlása csüddel. A gyakorlatok végzése állandó helyezkedés, fordulatok és félfordulatok közben történik. - A Fejelés állandó anyag (állásból, nekifutásból, felugrás nélkül, felugrás közben). Fontos szempont a félelem 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mérkőzészerűen cselezni a társsal, társakkal, ellenféllel szemben , - a szembelevő társsal a folyamatos – ívelt, magas labdák - átadásokra és átvételekre, a csavart rúgásokra, a kényszerítő átadásokra, , lágy és kemény passzok megválasztására, alkalmazására, - mindkét lábbal álló és mozgó labdával kapura löni, - a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével, - a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúzó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre.

	<p>legyőzése !</p> <ul style="list-style-type: none"> - A bedobás gyakorlása társsal, majd ellenféllel és játéksituáció közben. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a párharc támadó és védő elemei, valamint különböző változatai fejelés, szerelés közben <p>3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Érintő fogójáték. - Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. - Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel - Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével 	
IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7:7 elleni játék kialakítása (két rombusz kialakítása). ▪ A tanult ismeretek alkalmazása a játékban ▪ A kapusok tervszerű képzésének kezdete (lásd: fejezet) <p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A terület növelése helyezkedéssel. 	<p>A gyakorlatok során kialakult a játékügyesség bizonyos szintje.</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tér növelése szélességben és mélységben. - Pozíciójáték - A sorok és a vonalak kapcsolódása. - Átmenet védekezésből támadásba. 	<p>1. Legyen képes a labdabirtoklásnál:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ a labda birtokba vételére és megtartására, ⇒ a távolság érzékelésére, alkalmazására (a játékosok helyezkedése szélességben és mélységben) ⇒ helyváltoztatásra (helyek és pozíciók cseréje) mozgások helyezkedések egyik területről a másik területre,

<ul style="list-style-type: none"> - Két rombusz kialakítása. - Pozíciós játék, a labda biztos helyre juttatása. - Egyéni akciók és a legkedvezőbb pozícióban lévő társ megjátszása. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A játéktér szűkítése. - A játékostárs segítése, egymás fedezése. - Az ellenfél támadásánál a labda megszerzése. - A labdabirtokló támadása,. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók 	<ul style="list-style-type: none"> - Labdabirtoklás váltása szituációk tanulása <p>a) <u>kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 7:7 elleni játékban a labdabirtoklaskor a kapus is mezőnyjátékos szerepet kap. - a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). <p>b) <u>Középső védő:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az akcióban résztvevők megjátszása. - Előretörés egyénileg. - Segítség a támadásban. - Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások). - Kapuralövés, támadás befejezés, érkezés a kapu elé. <p>c) <u>Szélső védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíció keresés. - Az támadásban résztvevők megjátszása. - Előretörés a széleken, ha van hely. - Beadások a kapu elé. - Kapura lövések, támadás befejezés. <p>d.) <u>Középső játékos:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ a labdasebesség érzékelésére, ⇒ a labda egyéni és együttes kihazatalára egy meghatározott területről, ⇒ gól és pontszerzésre. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ az ellenfél játékanak figyelésére, zavarására, ⇒ a labdaszerzés pillanatának felismerésére, ⇒ a saját és az ellenfél értékeinek felismerésére, ⇒ a pozíciós játék alkalmazására, ⇒ a labdabirtokló játékos megtámadására ⇒ a labda megszerzésére a szabályok szerint, ⇒ párharcot vívni az ellenfél labdát birtokló játékosával, ⇒ a labda egyéni és együttes kihazatalára. ⇒ megelőzni az ellenfél gólszerzését. ⇒ Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 elleni kis játékokat ⇒ készség szinten játszani a 7:7 elleni játékot ⇒ (kapussal és kapus nélkül).
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaméret: 4-as - kapuméret 5x2 m - Pályaméret: 65x45 m - Létszám: 7:7 ellen + kapus - Játékidő: 20 perc/mérkőzés 	<ul style="list-style-type: none"> - Pozíciókeresés a védők és a támadók között - Segítség a támadásban. - A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”) - Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). - Egyéni játék (előretörések). - Kapura lövések, gólszerzés. <p>e) <u>Szélső támadók:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciókeresés - Előretörés a széleken, ha van hely. - Beadások a kapu elé. - Kapura lövés, támadás befejezés - Gólszerzés <p>f) <u>Támadó</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíció keresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. - Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”) <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p>	
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - A terület szűkítése. - Védekezés. - Egymás fedezése. <p>a.)<u>Kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A gól megakadályozása. <p>b.)<u>Középső védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. - A labda megszerzése, szerelés. - A csapattársak segítése. - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc) - A gól megakadályozása. <p>c.)<u>Szélső védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A széleken érkező támadók megzavarása, szerlése. - Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása. - A labda megszerzése, szerelés. - A csapattársak segítése. - A gól megakadályozása. <p>d.)<u>Szélső támadó:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél támadásának megakadályozása. - A játéktér szűkítése. - Párharc a szélen érkező 	
--	---	--

	<p>támadókkal</p> <p>e) <u>Középső játékos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda megszerzése, a csapattársak segítése. - Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). - A csapattársak segítése (kollektív védekezés). <p>f) <u>Támadó:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. - A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés. <p>3. Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés: tolődás-váltás. - Szabd területre futás. - A feladatköröknek megfelelő szerepek, posztok kialakítása. - Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. - 1:1 elleni párharcok. - 4:1, 4:2 elleni játékok (létszám azonos és létszámhátrányos pozíciókból) - A 3:1 és a 4:2 elleni pozíciós játékok, 	
--	--	--

	<p>melyek a mérkőzéseken várható megoldásokra a játékhelyzeteken keresztül készítene fel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül) - Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. - Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. - A játékban és a mérkőzéseken az alapvető védekezési forma a területvédekezés. <p><u>7:7 elleni játék 2 kapura kapussal:</u></p>	
--	---	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aerob kapacitás + technikai képzés 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek) 3. A futógyorsaság fejlesztése. 4. Dinamikus láberő-fejlesztés <p>A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével !</p>	<p>A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzések között gyakorolnak a játékosok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aerob kapacitás fejlesztése. <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (állandó hibajavítás) 	<p>Javuljon az állóképességük, teherbíró képességük, kitartásuk olyan mértékben, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tudjanak növekvő iramban ill. erő kifejtéssel is tudjanak tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - meghatározott időre futni (pl. 200 m 45 mp-re), - hang- és fényjelre – az idegrendszer ingerlésével – fejlődjön a mozdulat és mozgás gyorsaságuk,

	<p>2.A futógyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) - Futóiskolák <p>3.Kondicionális előfeltételek megteremtése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testtartás (mély hátizmok) - Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) - A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése <p>4. Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Izületi és izomzati lazítás az alsó végtagban 	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - növekvő erő kifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, - a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. <p>Aerob kapacitás fejlesztéséhez a szív-keringési rendszer elektromos és mechanikus működésének nyugalmi ellenőrzése. Szívritmus és arteriográfus nyugalmi vizsgálatok. Állóképesség minősítése Conconi teszttel. Aerob küszöbhez tartozó pulzusszám megadása a zsírégetéshez, anaerob küszöbhez tartozó pulzusszám megadása a technika, taktika optimális gyakorlásához, életkorra jellemző maximális pulzusszám ellenőrzése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	---	---

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A játéköröm kialakítása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 	<p>1.A sportághoz való kötődés kialakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a sportiskola szellemiségével, identitásával való azonosulás, - a sportág magyarországi hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek bemutatása, 	<p>Alakuljon ki a tanulóknak, játékosoknak :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, ▪ az öltözés, vetkőzés, a tisztálkodás rendje, az öltözőrend igénye, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak

<p>4. Az edző, testnevelő magatartásának követelményei</p> <p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> - a sportág nemzetközi nagyságainak bemutatása. <p>2.Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének alkalmazása, betartása, - öltözködés, tisztálkodás, higiénias szokásainak betartása, - az edző, testnevelő, osztálytársak, csapattársak tiszteletének kialakítása. <p>3.Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása, - az ellenfél tisztelete, a kultúrált viselkedés, mások (vendégek, vendéglátók) tiszteletének kialakítása, - a játékszabályok betartása, - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető, mérkőzés felügyelő, edzők, testnevelők utasításainak betartása, - a vezetés korrekcióinak elfogadása. <p>4.Az edző, testnevelő magatartásának követelményei :</p> <p>a) Mutassanak példát: a gyerekekkel</p>	<p>szeretete,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
---	--	--

<p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<p>foglalkozó edzők, testnevelők magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek.</p> <ol style="list-style-type: none"> b) Biztosítsák a gyerekek szórakozását: A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv - nagyban csökkenti az élvezetet. c) Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt: A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra. d) Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat: A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik. e) Foglalkozzanak minden gyerekkel: Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre. f) Helyezzék előtérbe a kispályás játékot: A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre. 	
--	---	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A játék alapvető elemeinek megismerése - Játékosság <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben <p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>1. Labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdafogás, - Legördülés, - Lecsúszás, - Vetődés, - Kifutás - Kigurítás, - Kirúgás <p>2. Labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapállás, - Helyezkedés <p>3. Az oktatás fázisai:</p> <p>a.) <u>a játékszabályok ismerete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labda mérete, kapu mérete, - Leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége, - Játékrészletek <p>b.) <u>játékrendszerek, felállási formák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek <p>c.) <u>Technikai, taktikai tevékenység:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni <p>d.) <u>Csapat, csapatrész taktika:</u></p>	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Együtműködés a csapattal<ul style="list-style-type: none">◆ létszámhátrány saját térfélen◆ helyezkedés letámadás esetén- Együtműködés a védelemmel<ul style="list-style-type: none">◆ sorfalállítás,◆ helyezkedés szögleteknél,◆ együttmozgás	
--	---	--

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok,</i> 2. <i>torna és versenyszabályok ismerete.</i> 3. Sportfelszerelés, öltözék használata: 4. Versenyszabályok: 5. A mérkőzés szabályai: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportfelszerelés, öltözék használata: <ol style="list-style-type: none"> a. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) b. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Versenyszabályok: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pályaméret:</u> 65 x 45 m ▪ <u>Kapuméret:</u> 5 x 2 m ▪ <u>Büntetőm.:</u> 12 m-re az alapvonaltól ▪ <u>Labdaméret:</u> 4 ▪ <u>Játékidő:</u> 15 v. 20 perc/mérkőzés ▪ <u>Létszám:</u> 7 : 7 ellen (kapus nincs) ▪ <u>Játékvezető:</u> nincs d. A mérkőzés szabályai: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gól: <ul style="list-style-type: none"> - a pálya teljes területéről el lehet érni. - gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). 	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az életkornak megfelelő játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a pályafelügyelő utasításait.

	<ul style="list-style-type: none">- a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfelel próbálhat szerelni.▪ Les: NINCS !<ul style="list-style-type: none">- az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül.▪ Partdobás: NINCS !<ul style="list-style-type: none">- a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni.- az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását.- az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük.▪ Szögletűgás:<ul style="list-style-type: none">- a sarokpontról történik.▪ Szabálytalanság:<ul style="list-style-type: none">- szabadrűgást vonnak maguk után.▪ Büntető:<ul style="list-style-type: none">- büntetőterületen /12 m/ belüli kezezésnél büntetőűgás következik.- a büntetőpont a kapu közepétől számított 9 m-re van.	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Csere: <ul style="list-style-type: none"> - cserélni bármikor lehet! - a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. - a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál ▪ Térfélcseré – NINCS ! ▪ Felszerelés: <ul style="list-style-type: none"> - a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/cipőben játszhatnak. - „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani. 	
--	--	--

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A kompetencia és ügyesség érzésének fokozása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg szükség esetén egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú játékos csoportos 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. ⇒ Fejlődjön a személyisége, pszichikuma, közösségi szellemisége. ⇒ Ismerje és tartsa be a játékok szabályait. ⇒ Ismerje a közösség szociális szabályait. ⇒ A szabályalkalmazást kövesse a kreatív szabályalkotás

	<p>feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosok szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni.</p> <p>3. Játékos szabálytanulás (rajzfilmfigurák, vagy egyéb szereplők, mint modellek igénybevételével) A gyermekek már maguk mutatják be a szabályokat</p>	
--	--	--

6. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 6. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- A higiéniai, sportegészségügyi szokások megtartása, alkalmazása. Egészséges táplálkozás.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése,
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- Önbizalom ösztönzése, belső motiváltságának kialakítása.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY. Mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása.
- Kötelességszerű munka bevezetése. Koncentrációhoz történő szoktatás.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- Az életkornak megfelelő alaptechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>5. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>6. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gimnasztika. o Gyorsaságfejlesztés: <ul style="list-style-type: none"> - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások versenyszerűen, - sor-és váltóversenyek, - fogójátékok bonyolultabb szabályokkal o <u>Futó technikai képzés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - egyszerű futóiskola - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés) - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés) o Óvatos erősítése az alsóvégtag izmainak: <ul style="list-style-type: none"> - szökdelések páros és váltott lábon - zsámoly, pad, kötél felhasználásával o Alsó végtag ízületi mozgékonyágának fejlesztése o Sokoldalú képzés (felsőtest erősítése, mély hátizmok) 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek gimnasztikai gyakorlatokat. - Legyenek képesek játékos versengésekben, játékokban mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény ill. mechanikai jelekre. - Váljanak fokozatosan képessé a figyelem megosztását kívánó feladatok megoldására. (szelektív figyelem) - Sajátítsák el az alábbi mozgásműveleteket: <ul style="list-style-type: none"> <u>Futásban:</u> gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás) <u>Ugrásban:</u> helyből páros, nekifutással egy és páros lábbal elugrás, szökdelés. - Váljanak képessé az alsó végtag ízületi nyújtására. - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására.

<p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labda 	<p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos, labdás koordinációs játékok: <ul style="list-style-type: none"> „Bójavadászat” „Mentő fogó” „Labdavasár” „Cselező verseny, határolt területen” - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: <ol style="list-style-type: none"> a.) <u>négyszögben:</u> <ul style="list-style-type: none"> o átadás a labdabirtokló felé mozgó játékosnak aki: <ul style="list-style-type: none"> - a kapott labdát egyből visszajátssza, - a visszajátsszott labda után azonnal beindul a bója megkerülésével, - az indító játékos, most a keresztirányból érkező harmadik játékosat játssza meg, aki a bóját megkerülő játékosnak visszajátssza a labdát o labdaérintések számának meghatározásával, o labdajáratás irányának változtatásával, o a labda sebességének összehangolása a futás gyorsaságával, 	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none">○ az átadásra történő rámozgást gyorsításával,○ a labda sebességének fokozatos növelésével,○ A labda megjátszásának lehetőségei<ul style="list-style-type: none">- lapos,- félmagas,- magas <p>b). <u>rombuszban:</u></p> <ul style="list-style-type: none">○ szélességi játékhelyzetek gyakorlásával,○ technikai és taktikai elemek megadásával, a pozíciók betöltése○ helycserékkel,○ szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával.	
--	---	--

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> <i>Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</i></p> <p>Statikus – dinamikus egyensúly: Fontos feltétele a célszerű gyors megoldásoknak, főleg ha kicsi az alátámasztási felület, illetve bizonytalan.</p> <p>Az a játékos, aki gyorsan vissza tud térni eredeti helyzetébe, annak jó az egyensúly érzéke.</p>	<p>Statikus – dinamikus egyensúly:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fogójátékok: egyszerű fogó két fogóval, árokfogó, fekete-fehér, egyensúlyozó házzal, - tűz, víz, repülő, - sor- és váltóversenyek egyénileg, párokban, csoportosan - koordinációs feladatok (lásd: I. Koordináció) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. ▪ Legyen képes beépíteni a mozgásába, a játékos labdás-és labdanélküli feladatokba a statikus és dinamikus képességeit, limbikus-és egyensúly készségeit, jártasságát. ▪ Az ÜGYES jól és pontosan tud különbséget tenni a távolságok és a sebességek között. ▪ A terhelés fokozása elsősorban a koordináció bonyolultsági szintjének emelésével történjen ▪ Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot. ▪

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u>Ügyesség fejlesztése, a technikai elemek pontos végrehajtása. A kis játékok alkalmazása és az együttműködés tanulása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A rúgásfajták gyakorlása és elsajátítása. - A fejelés gyakorlása. - Az alapttechnikai fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés) - A labdaérezkelés fejlesztése. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, rúgópálánk - különböző nagyságú és minőségű labdák (gumi, bőr, tenisz, medicin) - tornapadok (2m, 4 m) 	<p>Technikai elemek fejlesztése egyénileg, társsal és játék közben</p> <p>A pálya méretei már közelítenek a hivatalos nagy pálya méreteihez, ezért mindegyik játékosnak alkalmaznia kell a szélesség és mélység szerinti helyezkedés szabályait. Így a különböző játék és mérkőzésformákban könnyebben elsajátítják az alapvető technikai-taktikai elemeket, melyek a játékosok technikai-taktikai tanulási folyamatát szolgálják.</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cselezés mérkőzészerű helyzetben. - Félmagas és magas átadások és csavart rúgások (belső, külső csüd). Ez a kor a magas labdák megtanulásának és alkalmazásának az időszaka ! - Kapura lövési gyakorlatok mérkőzészerűen, kényszerítő átadások után. - Kényszerítő átadások (kényszerítő passz előkészítése). - Átadások, átvételek gyakorlása csüddel. A gyakorlatok végzése állandó helyezkedés, fordulatok és félfordulatok közben történik. - A Fejelés állandó anyag (állásból, nekifutásból, felugrás nélkül, felugrás 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mérkőzészerűen cselezni a társsal, társakkal, ellenféllel szemben, - a szembelevő társsal a folyamatos – ívelt, magas labdák - átadásokra és átvételekre, a csavart rúgásokra, a kényszerítő átadásokra, - mindkét lábbal, a tanult rúgásfajtákkal kapura löni egyénileg, ellenféllel szemben, mérkőzészerűen kombinatív játék után, - a labda fejelésére, fejvel való továbbítására, a félelem legyőzésével, - a labda megszerzésére a alapszereléssel, becúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, - a labda megjátszására egy érintéssel - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre. - a bedobás alkalmazni a társsal, mérkőzészerűen.

	<p>közben). Fontos szempont a félelem legyőzése !</p> <ul style="list-style-type: none"> - A bedobás gyakorlása társsal, majd ellenféllel és játéksituáció közben. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a párharc támadó és védő elemei, valamint különböző változatai fejelés, szerelés közben <p>3. Játékhelyzetekben történő gyakorlás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Érintő fogójáték. - Célzó játékok. Egyéni játék labdavezetéssel. - Egyéni és csoportos területváltó játékok labdavezetéssel - Sor- és váltóversenyek a tanult technikai elemek beépítésével 	
--	--	--

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7:7 elleni játék kialakítása (két rombusz kialakítása). ▪ A tanult ismeretek alkalmazása a játékban ▪ A kapusok tervszerű képzésének kezdete (lásd: fejezet) <p>a) Labdabirtoklás</p>	<p>A gyakorlatok során kialakult a játékügyesség bizonyos szintje.</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tér növelése szélességben és mélységben. - Pozíciójáték - A sorok és a vonalak kapcsolódása. 	<p>1. Legyen képes a labdabirtoklásnál:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ a labda birtokba vételére és megtartására, ⇒ a távolság érzékelésére, alkalmazására (a játékosok helyezkedése szélességben és mélységben) ⇒ helyváltoztatásra (helyek és pozíciók cseréje) mozgások helyezkedések

<ul style="list-style-type: none"> - A terület növelése helyezkedéssel. - Két rombusz kialakítása. - Pozíciós játék, a labda biztos helyre juttatása. - Egyéni akciók és a legkedvezőbb pozícióban lévő társ megjátszása. <p>b) Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A játéktér szűkítése. - A játékostárs segítése, egymás fedezése. - Az ellenfél támadásánál a labda megszerzése. - A labdabirtokló támadása,. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<ul style="list-style-type: none"> - Átmenet védekezésből támadásba. - Labdabirtoklás váltása szituációk tanulása <p>a) <u>Kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 7:7 elleni játékban a labdabirtoklaskor a kapus is mezőnyjátékos szerepet kap. - a játék kezdeményezése (labdakihozatal, kidobás, kirúgás). <p>b) <u>Középső védő:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az akcióban résztvevők megjátszása. - Előretörés egyénileg. - Segítség a támadásban. - Labdakihozatal, a támadók megjátszásával (mélységi átadások). - Kapura lövés, támadás befejezés, érkezés a kapu elé. <p>c) <u>Szélső védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíció keresés. - Az támadásban résztvevők megjátszása. - Előretörés a széleken, ha van hely. - Beadások a kapu elé. - Kapura lövések, támadás befejezés. 	<p>egyik területről a másik területre, ⇒ a labdasebesség érzékelésére, ⇒ a labda egyéni és együttes kihozatalára egy meghatározott területről, ⇒ gól és pontszerzésre.</p> <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ az ellenfél játékanak figyelésére, zavarására, ⇒ a labdaszerzés pillanatának felismerésére, ⇒ a saját és az ellenfél értékeinek felismerésére, ⇒ a pozíciós játék alkalmazására, ⇒ a labdabirtokló játékos megtámadására ⇒ a labda megszerzésére a szabályok szerint, ⇒ párharcot vívni az ellenfél labdát birtokló játékosával, ⇒ a labda egyéni és együttes kihozatalára. ⇒ megelőzni az ellenfél gólszerzését. ⇒ Ismerje és tudja az 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 elleni kis játékokat ⇒ készség szinten játszani a 7:7 elleni játékot ⇒ (kapussal és kapus nélkül).
--	---	--

<p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdaméret: 4-as - kapuméret 5x2 m - Pályaméret: 65x45 m - Létszám: 7:7 ellen + kapus - Játékidő: 20 perc/mérkőzés 	<p>d) <u>Középső játékos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciókeresés a védők és a támadók között - Segítség a támadásban. - A támadók megjátszása (mélységi „felpassz”) - Szélső védők, támadók megjátszása (szélességi átadások). - Egyéni játék (előretörések). - Kapura lövések, gólszerzés. <p>e) <u>Szélső támadók:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciókeresés - Előretörés a széleken, ha van hely. - Beadások a kapu elé. - Kapura lövés, támadás befejezés - Gólszerzés <p>f.)<u>Támadó</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíció keresés mélységben, helyezkedés, megjátszhatóság keresése. - Egyéni támadó játéktevékenység (kapuratörés, párharc, kapuralövés, gólszerzés, labdatartás, „visszapassz”) <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">- A terület szűkítése.- Védekezés.- Egymás fedezése. <p>a.) <u>Kapus:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- A gól megakadályozása. <p>b.) <u>Középső védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása.- A labda megszerzése, szerelés.- A csapattársak segítése.- A játéktér szűkítése.- Az ellenfél középső támadójának szerelése (párharc)- A gól megakadályozása. <p>c.) <u>Szélső védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- A széleken érkező támadók megzavarása, szerelése.- Az ellenfél támadójátékának zavarása, megakadályozása.- A labda megszerzése, szerelés.- A csapattársak segítése.- A gól megakadályozása. <p>d.) <u>Szélső támadó:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Az ellenfél támadásának megakadályozása.- A játéktér szűkítése.- Párharc a szélén érkező támadókkal	
--	--	--

	<p>e.) <u>Középső játékos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda megszerzése, a csapattársak segítése. - Az ellenfél építkezésének, támadójátékának megakadályozása. - A játéktér szűkítése. - Az ellenfél középső védőjének, középső játékosának szerelése (párharc megnyerése). - A csapattársak segítése (kollektív védekezés). <p>f.) <u>Támadó:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél labdakihozatalának megakadályozása, zavarása. - A mélységi átadások megakadályozása, labdaszerzés. <p>3. Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés: tolődás-váltás. - Szabd területre futás. - A feladatköröknek megfelelő szerepek, posztok kialakítása. - Egyéni, páros, hármas és négyes gyakorlatok. - 1:1 elleni párharcok. - 4:1, 4:2 elleni játékok (létszám azonos és létszámhátrányos pozíciókból) - A 3:1 és a 4:2 elleni pozíciós játékok, melyek a mérkőzéseken várható megoldásokra a játékhelyzeteken 	
--	--	--

	<p>keresztül készítene fel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 ellen (kapus nélkül) - Vonaljáték 2:2 és 4:4 ellen. - Játék a pálya meghatározott vonalain, behatárolt területen. - A játéokban és a mérkőzéseken az alapvető védekezési forma a területvédekezés. <p>- <u>7:7 elleni játék 2 kapura kapussal:</u></p>	
--	--	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aerob kapacitás + technikai képzés 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek) 3. A futógyorsaság fejlesztése. 4. Dinamikus láberő-fejlesztés <p>A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével !</p>	<p>A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzések között gyakorolnak a játékosok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aerob kapacitás fejlesztése. <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (<i>állandó hibajavítás</i>) 2. A futógyorsaság fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> - Gyors futások (rajtok, játékok, 	<p>Javuljon az állóképességük, teherbíró képességük, kitartásuk olyan mértékben, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tudjanak növekvő iramban ill. erő kifejtéssel is tudjanak tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - meghatározott időre futni (pl. 200 m 45 mp-re), - hang- és fényjelre – az idegrendszer ingerlésével – fejlődjön a mozdulat és mozgás gyorsaságuk, <p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - növekvő erő kifejtést kívánó szökdelő

	<p>versengések)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) - Futóiskolák <p>3.Kondicionális előfeltételek megteremtése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testtartás (mély hátizmok) - Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) - A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése <p>4. Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Izületi és izomzati lazítás az alsó végtagban 	<p>gyakorlatokra,</p> <ul style="list-style-type: none"> - a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. <p>Alap állóképesség spiróergometriás vizsgálata. A testméreteknek megfelelő abszolút „kell értékek” ellenőrzése. A labdarúgáson belüli szerepkörökhöz szükséges testsúlykilogrammra eső oxigénfelvétel meglétének kimérése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	---	---

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A győztes mentalitás kialakítása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportág szeretete, szellemiségének ismerete: 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A sportág szeretete, szellemiségének ismerete: <ul style="list-style-type: none"> - a sportág magyarországi helyzetének, eredményeinek ismerete, - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, - a sportág nemzetközi példaképeinek ismerete. 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a győzelem és a vereség elfogadása, ▪ az indulatok feletti kontroll ▪ az egészséges önbizalom ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje,

<p>4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak alkalmazása, megtartása,, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiénias szokásainak kialakítása, 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása, - az ellenfél tisztelete, - az indulatok feletti kontroll, - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető ítéleteinek betartása, - a vezetés korrekcióinak elfogadása. 4. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: <ul style="list-style-type: none"> - Szakmai felkészültség, - Egyszerű utasítások - Rugalmasság, szervezés / időbeosztás/ - Gyakorlásra fordított idő növelése, - Hibák korrigálása /egyszerre csak egyet/ - A pozitív életszemlélet kialakítása, - Gyakorlatok érthető bemutatása, bemutattatása. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
---	--	---

4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.		
---	--	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A játék alapvető elemeinek megismerése - Játékosság <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben <p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>1. Labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdafogás, - Legördülés, - Lecsúszás, - Vetődés, - Kifutás - Kigurítás, - Kirúgás <p>2. Labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapállás, - Helyezkedés <p>3. Az oktatás fázisai:</p> <p>a.) <u>a játékszabályok ismerete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labda mérete, kapu mérete, - Leshelyzet, labdatartás, hazaadás, kapus védettsége, - Játékrészletek <p>b.) <u>játékrendszerek, felállási formák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - a kapus csapatjátékos, eleme a rendszernek 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>

	<p>c.)<u>Technikai, taktikai tevékenység:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni <p>d.)<u>Csapat, csapatrész taktika:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Együtműködés a csapattal <ul style="list-style-type: none"> ◆ létszámhátrány saját térfélen ◆ helyezkedés letámadás esetén - Együtműködés a védelemmel <ul style="list-style-type: none"> ◆ sorfalállítás, ◆ helyezkedés szögleteknél, ◆ együttmozgás 	
--	--	--

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: Az életkornak megfelelő, labdarúgó játékszabályok, torna és versenyszabályok ismerete.</p> <p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2. Versenyszabályok:</p> <p>3. A mérkőzés szabályai:</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>a. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szélzseki)</p> <p>b. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Versenyszabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pályaméret:</u> 65 x 45 m ▪ <u>Kapuméret:</u> 5 x 2 m ▪ <u>Büntetőm.:</u> 12 m-re az alapvonalától ▪ <u>Labdaméret:</u> 4 ▪ <u>Játékidő:</u> 15 v. 20 	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az életkornak megfelelő játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a pályafelügyelő utasításait

	<p>perc/mérkőzés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Létszám:</u> 7 : 7 ellen (kapus nincs) ▪ <u>Játékvezető:</u> nincs <p>e. A mérkőzés szabályai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gól: <ul style="list-style-type: none"> - a pálya teljes területéről el lehet érni. - gól után az alapvonal mögül kell újra indítani a játékot; (nincs középkezdés). - a gólt elérő csapatnak vissza kell mennie a saját térfelére és csak a védőtérfelel próbálhat szerelni. ▪ Les: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfélről kerül a labda az alapvonal mögé, lábbal hozható ismét játékba, a vonal mögül. ▪ Partdobás: NINCS ! <ul style="list-style-type: none"> - a folyamatos támadójáték érdekében a labda lapos passzal hozható játékba, melyből közvetlenül nem lehet gólt elérni. - az ellenfél játékosai nem akadályozhatják a labda játékba hozását. - az ellenfél játékosainak a labdától 3 m-re lehet helyezkedniük. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Szöglettrúgás: <ul style="list-style-type: none"> - a sarokpontról történik. ▪ Szabálytalanság: <ul style="list-style-type: none"> - szabadrúgást vonnak maguk után. ▪ Büntető: <ul style="list-style-type: none"> - büntetőterületen /12 m/ belüli kezezésnél büntetőrúgás következik. - a büntetőpont a kapu közepétől számított 9 m-re van. ▪ Csere: <ul style="list-style-type: none"> - cserélni bármikor lehet! - a cserénél a cserejátékosok kezet fognak egymással. - a lecserélt játékos bármikor visszacserélhető! <p>a cserejátékosok elhelyezése a saját kapu oldalán az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál</p> ▪ Térfélcseré – NINCS ! ▪ Felszerelés: <ul style="list-style-type: none"> - a játékosok gumistoplis cipőben vagy torna/edző/ cipőben játszhatnak. - „éles” stoplis cipőben nem lehet játszani. 	
--	--	--

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK

<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A kompetencia és ügyesség érzésének megszilárdítása. 2. Társakkal való kapcsolat fenntartása. 3. Szabályok alkalmaztatása. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett játékos feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a gyermekek képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg szükség esetén egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú és csoport fókuszú játékos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosok szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. Valamint olyan feladatok, ahol az egyén szolgálja ki a csoporttársakat. Ennek összefüggésben kell lennie a posztokhoz kapcsolódó feladatkörökhöz. 3. Játékos szabálytanulás A gyermekek már maguk alkalmazzák a szabályokat. Az elkövetett hibákra maguk a gyerekek és a testnevelő is felhívja a figyelmet. A büntetés kizárólag a hibára korlátozódjon. Azzal legyen mind intenzitásában, mind következményében arányos. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mutasson fejlődést önmagához viszonyítva. ⇒ Fejlődjön a személyisége, pszichikuma, közösségi szellemisége. ⇒ Ismerje a közösség szociális, erkölcsi szabályait. ⇒ Legyen képes kreatív szabályalkotásra.
---	---	---

7. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 7. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése,
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel,
- A játék belső motiváltsága. A „győztes” mentális kifejlesztése.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY. Indulatok feletti kontroll.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő alapttechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gimnasztika. o Gyorsaságfejlesztés: <ul style="list-style-type: none"> - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások versenyszerűen, - sor-és váltóversenyek, - fogójátékok bonyolultabb szabályokkal o <u>Futó technikai képzés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - egyszerű futóiskola - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés) - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés) o Aerob kapacitás + mozgástechnikai képzés: <ul style="list-style-type: none"> - tartós futás közbeni koordinációs feladatok (állandó hibajavítás), - a fartlek megtanítása. o Óvatos erősítése az alsóvégtag izmainak: <ul style="list-style-type: none"> - szökdelések páros és váltott lábon - zsámoly, pad, kötél felhasználásával o Alsó végtag izületi mozgékonyágének fejlesztése o Sokoldalú képzés (felsőtest erősítése, mély hátizmok) 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek játékos versengésekben, játékokban mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény ill. mechanikai jelekre. - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: <ul style="list-style-type: none"> - gyors és kitartó futás, <p>lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Váljanak képessé az agonista és az antagonisták izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására. - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására.

<p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labdák 	<p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos, labdás koordinációs játékok. - Labdás koordinációs sor-és váltóversenyek. - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: <p>c) <u>rombuszban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, o technikai és taktikai elemek megadásával, o a pozíciók betöltése helycserékkel, o szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. <p>d) <u>négyszögben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o átadás a labdabirtokló felé mozgó játékosnak aki: <ul style="list-style-type: none"> - a kapott labdát egyből visszajátssza, - a visszajátzott labda után azonnal beindul a bója megkerülésével, - az indító játékos, most a keresztirányból érkező harmadik játékost játssza meg, aki a bóját 	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszeliidíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
---	--	---

	<p>megkerülő játékosnak visszajátssza a labdát</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ labdaérintések számának meghatározásával, ○ labdajáratás irányának változtatásával, ○ a labda sebességének összehangolása a futás gyorsaságával, ○ az átadásra történő rámozgást gyorsításával, ○ a labda sebességének fokozatos növelésével, ○ A labda megjátszásának lehetőségei <ul style="list-style-type: none"> - lapos, - félmagas, - magas <p>e) <u>téglalapban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - folyamatos szélességi átadásokkal a szélső pozícióban helyezkedő társ megjátszásával, ahol a labda átadásának pillanatát a labda nélküli játékos mozgása határozza meg, - labdaérintések számának meghatározásával, 	
--	---	--

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u> Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</p> <p>Téri tájékozódó képesség: A futball pálya meghatározott terület, ahol a célt kell megvalósítani. (Zónák – vonalak, szélesség – mélység)</p>	<p>Téri tájékozódó képesség: a labdás koordinációs tematikával megegyező program (lásd: I. Koordináció)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. ▪ Legyen képes beépíteni a mozgásába, a játékos labdás-és labdanélküli feladatokba a statikus és dinamikus képességeit, limbikus-és egyensúly készségeit, jártasságát. ▪ Legyenek képesek a lehető legrövidebb idő alatt, „gazdaságosan”, hatékonyan végrehajtani a feladatot.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u> A nagypályás játék minden elemének megtanulása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagypályás játékhelyzetek megoldása, a tanult technikai elemekkel. - Az improvizáció szintjén lévő technika elsajátítása - Technikai elemek gyakorlása nehezített körülmények között (idő, tér, társ, ellenfél). - Az alaptechnikai elemek skálázása, fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés) - Az egyéni technikai képzés . <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagypálya ! - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<p>A technika oktatásának részei:</p> <p>Az egyre bonyolultabb csapatjáték a játékosok magas szintű technikai-taktikai ismereteit követeli meg. Készenlét a labda továbbítására ! Figyelni a labda és a játékos mozgásának összhangját (pontosság, gyorsaság).</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - belsővel való átadások (támadók és védők száma lépésről-lépésre növekszik, gyorsabb a játék), - kényszerítő átadások (továblépés az alapgyakorlatoktól a mérkőzész helyzeteknek megfelelően,) - csüddel történő kapura lövés (kombinált, összetett feladatok között), - fejelés az ellenfél jelenlétében, párharcban és küzdelemben, - labda nélküli helyezkedések és futómozgások közben, látszatcselekvések és megtévesztő akciók (helycserék, váltások) alkalmazása. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a párharc védekező részének technikai elemei - helyezkedés a labda irányában, saját kapu felé, az oldalvonal irányában. 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tanult rúgásfajtákkal kapura löni egyénileg, ellenféllel szemben, mérkőzésszerűen kombinatív játék után, - a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével, - a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre. <p>a. védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdahihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - rúgások, fejelés, étvételek, átadások (rövid, hosszú) <p>b. középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni az átvételeket a labda pontos továbbításához

<p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk, - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu) 	<p>3. A technikai elemek alkalmazásának feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a játék figyelése, - a pillanat felismerése, - a játék helyzetek megoldásának ismerete, - a játékosok és az ellenfél helyezkedésének figyelése (az egymástól való távolság felmérése). 	<ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a tanult technikai elemeket (átadások, cselezés, lövések, szerelés, fejelés, labdavezetés, bedobás) <p>c. támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket: <ul style="list-style-type: none"> ▪ rúgásokat, ▪ labdás egyéni akciókat, ▪ átvételek, a labda továbbítását ▪ cselezéseket, ▪ látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, testcseleket, ▪ közeli és távoli kapura lövéseket, ▪ fejeléseket (beívelésből és szögletből is)
--	---	---

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A nagypályás játékerettség elérése (11:11 ellen) ▪ 4-3-3-as felállási forma tanulása ▪ Tanulás a játékokkal <p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A három rombusz megteremtése. - A pozíciós játék elsajátítása. - A pozíciók megőrzése szélességben és mélységben. - Kombinatív játék kialakítása <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés - A terület leszűkítése. - Helyezkedés a labda felé <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p>	<p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A játék felépítése a hátsó vonaltól - A szélső védők helyezkedése valamivel mélyebben. - Együtműködés összjáték. - Szabd területre futás. - Együtműködési játék, kombinatív játék. - Direkt (egyérintős játék) - Lövések, lövőhelyzetek kidolgozása. - A különböző játékelemek lehetőségeinek megteremtése. - Háromszögek teremtése. - Támadás befejezés, végjáték <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terület nagysága. - A játékosok létszáma. - Alkalmazkodás a szabályokhoz. - A játékosok felállása és feladatkörönkénti elhelyezése. - A kapusok szerepe. - Területvédekezés. - Egymás biztosítása az oldalon melletti játékosok zavarása. - Az ellenfél hibára kényszerítése. - A legközelebb álló ellenfél akadályozása. <p>3. A taktikai elemek gyakorlásának és alkalmazásának</p>	<p>⇒ A mérkőzésen egyre tökéletesebben el kell sajátítaniuk a csapat összeállításakor kapott feladatokat</p> <p>⇒ A játékosok alapfeladatainak megtanulása. A poszt szerint először minden játékos a saját alapfeladatát sajátítja el, majd következhet az összes poszt. De itt kapcsolódik az egyes játékhelyzet megoldása: TUDJÁK EGYMÁS FELADATAIT</p> <p>⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:3:3-as alapfelállás és az ebből adódó játérendszer alapelveit, taktikai alapelveit.</p> <p>⇒ Posztja szerint legyen képes a kombinatív játékra.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot</p>

<p>1. Bemutatós 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján 	<p>feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - terület nagysága, - játékosok létszáma, - alkalmazkodás a szabályokhoz, - a játékosok felállása és feladatkörök szerinti elhelyezkedése. - a kapusok szerepe <p>TÁMADÓ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elhelyezkedés a pályán <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben ▪ Mélységi és szélességi átadások ○ Alkalomteremtés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyzetteremtés. ▪ A labda megjátszása után új pozíciók keresése. ○ Gólszerzés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyors lövőhelyzet kialakítása ▪ Gólszerzés a tanult lövő technikákkal <p>VÉDŐ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Labdaszerzés: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A labdabirtokló megtámadása, szerelése ○ Az ellenfél felállításának megakadályozása: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zavarás, feltartóztatás. ▪ Támadás a labdára <p>4. Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2:2, -11:11 elleni játékok és az ezeket előkészítő 	<p>⇒ Az alapszerepek betanulása a csapatjáték során</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játékot.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a területvédekezést.</p> <p>⇒ Ismerje a területszűkítés és nyitódás elveit, alkalmazását.</p> <p>⇒ A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot .</p>
---	--	---

	<p>játékok gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játék 7:7, 8:8, 3:3 és 11:11 ellen - Vonaljátékok. - 3:2, 4:3, 5:4, /4 elleni pozíciós játékok - 4:3:3-as játékszerek csapat és csapatrészt és egyéni feladatainak megismerése 	
--	--	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aerob kapacitás + technikai képzés 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek) 3. A futógyorsaság fejlesztése. 4. Dinamikus láberő-fejlesztés <p>A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével !</p>	<p>A versenyszellem elsődlegessé válik ebben a korban. Fokozódásával megnő a labdához közeli és az attól távoli párharcok jelentősége. Hangsúly az izomnövekedést szolgáló gyakorlatok, valamint a gyorsaság fejlesztésén van. A maximális ellenállás a játékos saját testsúlyának megfelelő ellenállás lehet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Aerob kapacitás fejlesztése. <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (állandó hibajavítás) 2.) A futógyorsaság fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - Optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések) - Futóiskolák 	<p>Javuljon az állóképességük, teherbíró képességük, kitartásuk olyan mértékben, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - játékokban, versenyben, csapatjátékokban, egyéni tevékenységben jellemezze tevékenységüket az optimális megoldásra törekvés. - Javuljon észrevehetően teljesítményeik stabilitása (ismételt, sorozatban végrehajtott feladatmegoldásban <u>csökkenjen a teljesítményingadozás mértéke a következő mutatókban:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a kitartó futásban a futás egyéni irama (tudjanak futni 400, 600, 800, 1000 m-t) ▪ rövid, gyors és sprint távokon fejlődjön a reakció képességük, ▪ A labdás gyakorlatokban, egyéni- és összjátékokban a

	<p>3.)Kondicionális előfeltételek megteremtése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testtartás (mély hátizmok) - Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) - A láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése <p>4.)Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Izületi és izomzati lazítás az alsó végtagban 	<p>labdabiztonság, az átadás, átvétel, támadás, védekezésben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - tudjanak növekvő iramban ill. erő kifejtéssel is tudjanak tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - meghatározott időre futni (pl. 200 m 45 mp-re), - hang- és fényjelre – az idegrendszer ingerlésével – fejlődjön a mozdulat és mozgás gyorsaságuk, <p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - növekvő erő kifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, - a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére. <p>Műholdas navigációval a futás mennyiségének, irányának és a szív keringés működésének telemetrikus vizsgálata. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	--	--

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A győztes mentalitás kialakítása</i></p> <p>1. A sportághoz való identitás, kötődés</p>	<p>1. A sportághoz való identitás, kötődés igényének megszilárdítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - a válogatott csapat és az Up. 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a győzelem és a vereség elfogadása,

<p>igényének megszilárdítása</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: <p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai 	<p>válogatottak eredményeinek programjainak, vezetőinek ismerete,</p> <ul style="list-style-type: none"> - a sportág helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, - a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. <ol style="list-style-type: none"> 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - az öltöző, sportcsarnok, tornaterem, szertár, szabadtéri pálya rendjének, szokásainak alkalmazása, megtartása, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiénias szokásainak kialakítása, 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - a „győztes” mentalitás kialakítása, - önbizalom ösztönzés, - az ellenfél tisztelete, - az indulatok feletti kontroll, - a győzelem és a vereség elfogadása, - a játékvezető ítéleteinek betartása, 4. Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ az indulatok feletti kontroll ▪ az egészséges önbizalom ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, ▪ az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
--	--	---

<p>ismeretek és azok alkalmazása</p> <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. falújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<p>tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szakmai felkészültség, - Kommunikáció és kapcsolatteremtés, - Kapcsolat a szülőkkel, - Gyakorlásra fordított idő növelése, - Hibajavítás, ellenőrzés, - A pozitív életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet. 	
--	---	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A poszthoz szükséges speciális felkészítés, a nagypályára lépés előtt. - Az ügyesség és az alapkoordináció felépítése. <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben 	<p>1. Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdafogások gyakorlása helyben, - Különböző irányból érkező, eltérő magasságú (lapos, félmagas, magas) labdák fogása helyezkedő mozgásokkal - Hazaadások megoldása, mezőnyjátékos alapfeladatok - Lecsúszás, vetődés, legördülés - Kifutás - Kigurítás, kirúgás, indítások <p>2. Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedés játékhelyzetekben (labdabirtoklás és az ellenfél labdabirtoklása esetén). 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra</p>

<p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedés a labda mozgása szerint - 1:1 elleni helyzetek gyakorlása (párharc) - Irányító tevékenység <p>3. Kondicionális alapok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, mozgás, rajtgyorsaság) - Dinamikus láberő fejlesztés, - Elrugaszkodás előre, hátra - Ruganyosság fejlesztés, - Ügyesség, helyzetmegoldás gyorsasága <p>4. Koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapcsolat a talajjal, - Ügyesség fejlesztése, - Mozgás fejlesztése, alapkoordináció <p>5. Mentális fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapusposzt megértése, megszeretése, - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Felkészülés a mérkőzésre, edzésre 	<p>vonatkozókat.</p>
--	---	----------------------

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata: a. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport</p>	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni: - A nagypályás verseny- és</p>

<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján</p>	<p>zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szédzseki)</p> <p>b. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Játékszabályok:</p> <p>a.) A játéktér b.) A labda c.) A játékosok száma d.) A felszerelés e.) A játékvezető f.) Az asszisztens g.) A mérkőzés időtartama h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései</p>	<p>játékszabályokat,</p> <ul style="list-style-type: none"> - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit,
--	---	--

--	--	--

IX. PSZICHOLOGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A kialakult képességfogalom realizálása 2. Társakkal való együttműködés formalizálása. 3. Absztrakt szabályok megismertetése és alkalmaztatása. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feladatorientált foglalkozások tervezése és lebonyolítása: Előre megtervezett gyakorló feladatok, melyeknek világos és egyértelmű, a fiatal képességeinek megfelelő nehézségűeknek kell lenniük. A feladathelyzetek többféle befejezéssel is rendelkezhetnek, melyekből a játékos választhat. A játékos képes legyen saját munkáját értékelni. Minden feladathelyzet után, lehetőség szerint értékelni kell csoportos, illetőleg, szükség esetén, egyéni szinten a végrehajtás módját. 2. Egyén fókuszú és csoport fókuszú játékos feladathelyzetek kialakítása Olyan feladathelyzetek, ahol a játékosok szolgálják ki a középpontban levő gyermeket. Egyszerre több játékos is állhat a középpontban. Továbbra is mindenkire sort kell keríteni. Olyan feladathelyzetek kialakítása, ahol az egyén posztjának megfelelően szolgálja ki a csoporttársakat. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Értse és tudja értelmezni a feladatokat. ⇒ Legyen képes a játékban alkalmazni az analízis-szintézis és az absztrakciók-általánosítások kognitív gondolkodási szabályokat. ⇒ Tekintse partnernek a társait. ⇒ Fogadja el az edzőjét, testnevelőjét. ⇒ Erősítse a közösségét. ⇒ Magatartása, viselkedése, erkölcsé feleljen meg az elvárásoknak.

	<p>3. Formális szabálytanulás A labdarúgás absztrakt szabályainak magyarázata és elsajátítása. Ezek céljainak világossá tétele, a szabályok elleni vétségek következményeinek feltárása egyénre és csapatra vonatkozóan.</p>	
--	--	--

8. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 8. évfolyamban

- A sportághoz, egyesülethez, iskolához, csapattársakhoz, osztálytársakhoz való kötődés megszilárdítása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése,
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel,
- A játék belső motiváltsága. A „győztes” mentális kifejlesztése.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY. Indulatok feletti kontroll.
- Saját játék és teljesítmény elemzése. A pozitív kritika elfogadása. A sérülés bevallása.
- A motoros tanulás kognitív fázisának, gyakorlása, elsajátítása.
- Az életkornak megfelelő alapttechnikai elemek, mozgáskészségek elsajátítása,
- Az életkornak megfelelő csapatjáték ismeretek elsajátítása, alkalmazása.
- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1. Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2.Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> o A kondicionális előfeltételek megteremtése: <ul style="list-style-type: none"> - testtartás (mély hátizmok), - csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés) - a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése - szökdelések, - emelkedőre futások. o Gyorsaságfejlesztés (<i>reakció, mozdulat, művelet, relatív</i>): <ul style="list-style-type: none"> - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások és fékezések versenyszerűen, o <u>Futó technikai képzés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - egyszerű futóiskola - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés) - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés) o Koordinációs minta kialakítása: <ul style="list-style-type: none"> - tartós futás közbeni hibajavítás, - tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), - gyors futások (rajtok, játékok, versengések), <ul style="list-style-type: none"> - futóiskolák (széles skála). o Izületi mozgékonyág fejlesztése 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek mozgásokat koordinálni. Futás közben lépésnyújtást, illetve felugrást végrehajtani fény ill. mechanikai jelekre. - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: <ul style="list-style-type: none"> - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonisták izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására. - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

<p>5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labdák 	<ul style="list-style-type: none"> o Sokoldalú képzés (felsőtest erősítése, mély hátizmok) <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos, labdás koordinációs játékok. - Labdás koordinációs sor-és váltóversenyek. - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: <p>a.)<u>Rombuszbán (1) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o mélységi játékhelyzetek gyakorlásával - lágyan érkező labda esetén a futás gyorsaságának növelésével, - kemény, lőtt labda esetén a futás gyorsaságának csökkentésével. - a labda sebességének változtatásával <ul style="list-style-type: none"> - a posztok betöltése helycserékkel. o c. helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül: - a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolodással, - szélességi és mélységi átadások váltogatásával, 	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - technikai elemek változtatásával, o Futás gyorsaságának és a labda sebességének összehangolása. <p>b.)<u>téglalapban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o a feladat a jobb illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul , aki: - aki megjátssza a középén zavaró ellenféllel szemben, - középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, <p>c.)<u>Rombuszban (2) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, o technikai és taktikai elemek megadásával, o a pozíciók betöltése helycserékkal, o szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. - szélességi és mélységi átadások változtatása, o - pozícióváltások szélességben és mélységben. 	
--	---	--

II. ÜGYESSÉG	Tematikus tananyag és tanulási program	II. ÜGYESSÉG
<p><u>Cél:</u> Az ügyesség nagyfokú, hatékony fejlesztése</p> <p>Téri tájékozódó képesség: A futball pálya meghatározott terület, ahol a célt kell megvalósítani. (Zónák – vonalak, szélesség – mélység)</p>	<p>Téri tájékozódó képesség: a labdás koordinációs tematikával megegyező program (lásd: I. Koordináció)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tudjanak növekvő iramban, dinamikában (erőben) különböző labdanélküli és labdás tevékenységeket szabályozni, végezni. ▪ Legyenek képesek a gyors helyzetfelismerésre, döntésre, helyzetmegoldásra. Labdás –és labdanélküli mozgásukban legyen alapvető elem a kreativitás. ▪ Legyen képes beépíteni a mozgásába, a játékos labdás-és labdanélküli feladatokba a statikus és dinamikus képességeit, limbikus-és egyensúly készségeit, jártasságát.

III. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>CÉL:</u> A nagypályás játék minden elemének megtanulása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagypályás játékhelyzetek megoldása, a tanult technikai elemekkel. - Az improvizáció szintjén lévő technika elsajátítása - Technikai elemek gyakorlása nehezített körülmények között (idő, tér, társ, ellenfél). - Az alaptechnikai elemek skálázása, fejlesztése (rúgások, átvételek, átadások, labdavezetés, cselezés, szerelés) - Az egyéni technikai képzés . <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagypálya ! - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<p>A technika oktatásának részei:</p> <p>Az egyre bonyolultabb csapatjáték a játékosok magas szintű technikai-taktikai ismereteit követeli meg. Készenlét a labda továbbítására ! Figyelni a labda és a játékos mozgásának összhangját (pontosság, gyorsaság).</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - belsővel való átadások (támadók és védők száma lépésről-lépésre növekszik, gyorsabb a játék), - kényszerítő átadások (továblépés az alapgyakorlatoktól a mérkőzész helyzeteknek megfelelően,) - csüddel történő kapura lövés (kombinált, összetett feladatok között), - fejelés az ellenfél jelenlétében, párharcban és küzdelemben, - labda nélküli helyezkedések és futómozgások közben, látszatcselekvések és megtévesztő akciók (helycserék, váltások) alkalmazása. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a párharc védekező részének technikai elemei 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tanult rúgásfajtákkal kapura löni egyénileg, ellenféllel szemben, mérkőzésszerűen kombinatív játék után, - a labda fejelésére, fejjel való továbbítására, a félelem legyőzésével, - a labda megszerzésére a alapszereléssel, becsúszó szereléssel, majd a megszerzett labda társhoz való továbbítására, - a tanult technikai elemek alkalmazásával mértani alakzatokban (csillag, háromszög, négyzet, téglalap, Y) a labdavezetésre. <p>a.)védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - rúgások, fejelés, étvételek, átadások (rövid, hosszú) <p>b.)középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni az

<p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópalánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu) 	<ul style="list-style-type: none"> - helyezkedés a labda irányában, saját kapu felé, az oldalvonal irányában. <p>3. A technikai elemek alkalmazásának feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a játék figyelése, - a pillanat felismerése, - a játék helyzetek megoldásának ismerete, - a játékosok és az ellenfél helyezkedésének figyelése (az egymástól való távolság felmérése). 	<p>átvételeket a labda pontos továbbításához</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a tanult technikai elemeket (átadások, cselezés, lövések, szerelés, fejelés, labdavezetés, bedobás) <p>c.)támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket: <ul style="list-style-type: none"> ▪ rúgásokat, ▪ labdás egyéni akciókat, ▪ átvételek, a labda továbbítását ▪ cselezéseket, ▪ látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, testcseleket, <ul style="list-style-type: none"> ▪ közeli és távoli kapura lövéseket, ▪ fejeléseket (beívelésből és szögletből is)
--	--	---

IV. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A nagypályás játékerettség elérése (11:11 ellen) ▪ 4-3-3-as felállási forma tanulása ▪ Tanulás a játékokkal <p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A három rombusz megteremtése. - A pozíciós játék elsajátítása. - A pozíciók megőrzése szélességben és mélységben. - Kombinatív játék kialakítása <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés - A terület leszűkítése. - Helyezkedés a labda felé <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 	<p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A játék felépítése a hátsó vonaltól - A szélső védők helyezkedése valamivel mélyebben. - Együttműködés összjáték. - Szabd területre futás. - Együttműködési játék, kombinatív játék. - Direkt (egyérintős játék) - Lövések, lövőhelyzetek kidolgozása. - A különböző játékelemek lehetőségeinek megteremtése. - Háromszögek teremtése. - Támadás befejezés, végjáték <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terület nagysága. - A játékosok létszáma. - Alkalmazkodás a szabályokhoz. - A játékosok felállása és feladatkörönkénti elhelyezése. - A kapusok szerepe. - Területvédekezés. - Egymás biztosítása az oldalvonal melletti játékosok zavarása. - Az ellenfél hibára kényszerítése. - A legközelebb álló ellenfél akadályozása. <p>3. A taktikai elemek gyakorlásának és alkalmazásának feltételei:</p>	<p>⇒ A mérkőzésen egyre tökéletesebben el kell sajátítaniuk a csapat összeállításakor kapott feladatokat</p> <p>⇒ A játékosok alapfeladatainak megtanulása. A poszt szerint először minden játékos a saját alapfeladatát sajátítja el, majd következhet az összes poszt. De itt kapcsolódik az egyes játékhelyzet megoldása: TUDJÁK EGYMÁS FELADATAIT</p> <p>⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:3:3-as alapfelállás és az ebből adódó játérendszer alapelveit, taktikai alapelveit.</p> <p>⇒ Posztja szerint legyen képes a kombinatív játékokra.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot</p> <p>⇒ Az alapszerepek betanulása a</p>

<p>3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján - Hivatalos játékvezető - 	<ul style="list-style-type: none"> - terület nagysága, - játékosok létszáma, - alkalmazkodás a szabályokhoz, - a játékosok felállása és feladatkörök szerinti elhelyezkedése. - a kapusok szerepe <p>TÁMADÓ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elhelyezkedés a pályán <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szabad terület kialakítása szélességben és mélységben ▪ Mélységi és szélességi átadások ○ Alkalomteremtés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Helyzetteremtés. ▪ A labda megjátszása után új pozíciók keresése. ○ Gólszerzés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyors lövőhelyzet kialakítása ▪ Gólszerzés a tanult lövő technikákkal <p>VÉDŐ FELADATOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Labdaszerzés: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A labdabirtokló megtámadása, szerelése ○ Az ellenfél felállításának megakadályozása: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zavarás, feltartóztatás. ▪ Támadás a labdára 	<p>csapatjáték során</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játékot.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a területvédekezést.</p> <p>⇒ Ismerje a területszűkítés és nyitódás elveit, alkalmazását.</p> <p>⇒ A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot .</p>
--	--	--

	<p>4. Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2:2, -11:11 elleni játékok és az ezeket előkészítő játékok gyakorlatok - Játék 7:7, 8:8, 3:3 és 11:11 ellen - Vonaljátékok. - 3:2, 4:3, 5:4, /4 elleni pozíciós játékok - 4:3:3-as játékszerek csapat és csapatrész és egyéni feladatainak megismerése 	
--	--	--

V. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aerob kapacitás + technikai képzés 2. Az alap állóképesség nagymérvű fejlesztése (tartós futás, fartlek) 3. A futógyorsaság fejlesztése. 4. Dinamikus láberő-fejlesztés 5. Agonista és antagonista izom működésének az összhangja <p>A Biológiai életkorbeli különbségek állandó figyelembevételével !</p>	<p>A versenyszellem elsődlegessé válik ebben a korban. Fokozódásával megnő a labdához közeli és az attól távoli párharcok jelentősége. Hangsúly az izomnövekedést szolgáló gyakorlatok, valamint a gyorsaság fejlesztésén van. A maximális ellenállás a játékos saját testsúlyának megfelelő ellenállás lehet.</p> <p>1.)Aerob kapacitás fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (állandó hibajavítás) <p>2.)A futógyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - Optimális lépéshossz és 	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a párharcok megvívására, - növekvő iramban ill. erő kifejtéssel, tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben a tartós teljesítményre, az optimális megoldásra, - az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, <p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a szubmaximális futásokra (40-80 m) - növekvő erő kifejtést kívánó szökdelő

	<p>lépéshossz kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futóiskolák <p>3.)Kondicionális előfeltételek megteremtése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testtartás (mély hátizmok) - Csípő horpasz erősítése (térdlendítés) - A láb hajlító és fesztítő izomcsoportjainak erősítése <p>4.)Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Izületi és izomzati lazítás az alsó végtagban <p>5.) Agonista és antagonisták működésének az összhangja</p>	<p>gyakorlatokra,</p> <ul style="list-style-type: none"> - a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére, <p>Fejlődjön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyelési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága <p>Mozdulat, és gyorsaság mérése erőplaton. Talpnnyomás vizsgálat. Dinamikus erő vizsgálata. Optimális lépéshossz és lépéshfrekvencia kimérése lépésszámlálóval és sebességmérővel. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	--	--

VI. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A győztes mentalitás kialakítása</i></p> <p>1. A sportághoz való identitás, kötődés megszilárdítása</p>	<p>1.)A sportághoz való identitás, kötődés megszilárdítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a válogatott csapat és az Up. válogatottak eredményeinek 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a győztes mentalitás,

<p>2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása</p> <p>3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása</p> <p>4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <p>Módszer: <i>„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása 	<p>programjainak, vezetőinek ismerete,</p> <ul style="list-style-type: none"> - a sportág megyei, helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, - a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. <p>2.)Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A saját sportlétesítmények állagának, tisztaságának, értékeinek megóvása,, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiénias szokásainak kialakítása, - a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, <p>3.)Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - a pozitív kritika elfogadása, - a kezdeményezés elhatározása és az edzői, testnevelői instrukciók elfogadása, - a „győztes” mentalitás kialakítása, - kötelességszerű munka, gyakorlásra fordított idő igényének kialakítása, - az ellenfél tisztelete, <p>4.)Javasolt szempontok a gyermekekkel</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a győzelem és a vereség elfogadása, ▪ az indulatok feletti kontroll, a pozitív kritika elfogadása, ▪ az egészséges önbizalom ▪ az önfegyelem az együttes tevékenység ritmusa, rendje, ▪ az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ a kommunikáció elsajátítása (osztálytárs, csapattárs, edző, tanár, vezető, szülő),
---	---	---

<p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. falújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<p>foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szakmai felkészültség, - Kommunikáció és kapcsolatteremtés, - Kapcsolat a szülőkkal, - Gyakorlásra fordított idő növelése, - Hibajavítás, ellenőrzés, - A pozitív életszemlélet kialakítása, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet. 	
---	---	--

VII. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A poszthoz szükséges speciális felkészítés, a nagypályára lépés előtt. - Az ügyesség és az alapkoordináció felépítése. <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok 	<p>1. Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdafogások gyakorlása helyben, - Különböző irányból érkező, eltérő magasságú (lapos, félmagas, magas) labdák fogása helyezkedő mozgásokkal - Hazaadások megoldása, mezőnyjátékos alapfeladatok - Lecsúszás, vetődés, legördülés - Kifutás - Kigurítás, kirúgás, indítások <p>2. Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedés játékhelyzetekben (labdabirtoklás és az ellenfél 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben <p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>labdabirtoklása esetén).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helyezkedés a labda mozgása szerint - 1:1 elleni helyzetek gyakorlása (párharc) - Irányító tevékenység <p>3. Kondicionális alapok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyorsaságfejlesztés (reakció, mozdulat, művelet, mozgás, rajtgyorsaság) - Dinamikus láberő fejlesztés, - Elrugaszkodás előre, hátra - Ruganyosság fejlesztés, - Ügyesség, helyzetmegoldás gyorsasága <p>4. Koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapcsolat a talajjal, - Ügyesség fejlesztése, - Mozgás fejlesztése, alapkoordináció <p>5. Mentális fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapusposzt megértése, megszeretése, - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Felkészülés a mérkőzésre, edzésre 	<p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>
--	---	--

VIII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata: - edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki)</p>	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás verseny- és

<p>1.) Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2.) Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján</p>	<p>- mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Játékszabályok:</p> <ol style="list-style-type: none"> A játéktér A labda A játékosok száma A felszerelés A játékvezető Az asszisztens A mérkőzés időtartama A játék kezdete és újraindítása A labda játékban és játékon kívül Gól Les Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés Szabadrúgás Büntető Bedobás Kirúgás A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások A technikai zóna A tartalék játékvezető A játékvezető jelzései A játékvezető asszisztens jelzései 	<p>játékszabályokat,</p> <ul style="list-style-type: none"> az sportöltözék használatát, a játékvezető utasításait, ítéleteit, az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.
--	--	--

IX. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <p>1. A képzeleti működés serkentése.</p>	<p>1. Kognitív képességfejlesztés A vizuális döntési helyzetek,</p>	<p>⇒ Tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens</p>

<p>2. Társakkal való együttműködés formalizálása.</p> <p>3. Absztrakt szabályok alkalmaztatása.</p> <p>4. A labdarúgás játérendszerének (stratégia, taktika) megalapozása</p>	<p>reakcióidő, kreativitás fejlesztése célzott pszichológiai módszerekkel. Kizárólag szakember közreműködésével. Olyan foglalkozások kialakítása, ahol elméleti szinten történik egy helyzet megoldása, illetve a döntés következményeinek átbeszélése.</p> <p>2. A játékos feladathelyzetéből adódó kapcsolatok formalizálása Olyan feladathelyzetek elméleti bemutatása, ahol a játékosársak posztjának megfelelő lehetőségek és döntési helyzetek széles körben való áttanulmányozása megoldható. A lehetséges következmények számbavétele.</p> <p>3. Formális szabálytanulás A feladathelyzetek gyakorlása mind elméleti, mind valós szinten a szabályok figyelembevételével történjen.</p> <p>4. A játék elméletének bemutatása audiovizuális eszközök segítségével</p>	<p>gondolkodás.</p> <p>⇒ Legyen képes a játékban alkalmazni az analízis-szintézis és az absztrakciók-általánosítások kognitív gondolkodási szabályokat.</p> <p>⇒ Tekintse partnernek a társait.</p> <p>⇒ Fogadja el az edzőjét, testnevelőjét.</p> <p>⇒ Erősítse a közösségét.</p> <p>⇒ Alakuljon ki az „énképe”.</p> <p>⇒ Magatartása, viselkedése, erkölcsé feleljen meg az elvárásoknak.</p>
---	--	---

9. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 9. évfolyamban

- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1.) Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. - A lazasági szint megtartása <p>2.) Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <p>1. Bemutatás</p>	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <p><u>A sokoldalú képzés folytatódik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A kondicionális előfeltételek megteremtése: <ul style="list-style-type: none"> - a mély hátizmok erősítése kiemelt feladat, - csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés) - a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése, - emelkedőre futások. ○ Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése ○ Stretching gyakorlatok. ○ Gyorsaságfejlesztés (<i>reakció, mozdulat, művelet, relatív</i>): <ul style="list-style-type: none"> - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások és fékezések versenyszerűen, ○ <u>Futó technikai képzés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás, 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek mozgásokat koordinálni, futás lépésnyújtás, felugrás közben. - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: <ul style="list-style-type: none"> - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonisták izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

<p>2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labdák 	<p>hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinációs minta megszilárdítása: <ul style="list-style-type: none"> - tartós futás közbeni hibajavítás, - tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), - gyors futások (rajtok, játékok, versengések), - futóiskolák (széles skála). <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos, labdás koordinációs játékok. - Labdás koordinációs sor-és váltóversenyek. - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: 	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát -járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
	<p>a.)<u>Rombuszb</u>an (1) : Négy játékos feladatmegoldása – <i>mélységben</i> – folyamatos helycserékkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ mélységi játékhelyzetek kialakítása ○ technikai elemek megadása, 	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ taktikai elemek megadásával ○ a labda sebességének változtatása, ○ a posztok betöltése mélységi helycserékkel. <p>b.)<u>Rombuszban (2) :</u> Hat játékos feladatmegoldása – <i>szélességben</i> – folyamatos helycserékkel</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, ○ technikai és taktikai elemek megadásával, ○ a pozíciók betöltése helycserékkel, ○ szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. <p>c.)<u>négyszögben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 játékos adogat: <ul style="list-style-type: none"> - a középső poszton adogató játékos az átadás után „kilép”, - a kapott labdát egyből átjátssza a szemben helyezkedő másik hármasnak, így tovább folytatódhat a gyakorlás. ○ A terület szűkítésével és bővítésével a játékosok egymáshoz viszonyított helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül: 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolodással, - szélességi és mélységi átadások váltogatásával, - technikai elemek váltogatásával, <p>d.)<u>téglalapban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o a feladat a jobb illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul , aki: <ul style="list-style-type: none"> - aki megjátssza a középen zavaró ellenféllel szemben, - középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, - szélességi és mélységi átadások váltogatása, - pozícióváltások szélességben és mélységben. 	
--	--	--

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz.</p>	<p>A technika oktatásának részei:</p> <p>A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő</p>	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek

<ul style="list-style-type: none"> - Pozíójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu) 	<p>technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszhető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt.</p> <p>Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a háttvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövés, fejelések, mélységből érkezés. • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: az ellenfél 	<p>végrehajtására.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. <p>d. védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdahihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. <p>e. középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni az átvételeket a labda pontos továbbításához, - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések – átlövés, fejelés – mélységből érkezés. - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás,, blokkolás <p>f. támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket:
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rúgásokat, ▪ labdás egyéni akciókat, ▪ átvételek, a labda cselezéseket, ▪ látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, ▪ testcseleket, ▪ közeli és távoli kapura lövéseket, ▪ fejeléseket (beívelésből és szögletből is)
--	---	---

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3:4:3 elleni felállási forma és játérendszer tanulása - A játéktudás érvényesítése a mérkőzésen <p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A támadójáték felépítése a saját térfélen. - A támadójáték a folyamatos labdabirtoklásra épül. - A középpályások játékba hozatalával a 	<p>A játékosokban erősödik a versenyszellem. A támadó és védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Lassan kezd kialakulni a játékos egyénisége, játéktípusa.</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <p>a. <u>Védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér optimális elosztása 	<p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a tanult bemelegítési szokásokat, módszereket.</p> <p>⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 3:4:3-as alapfelállás és az ebből adódó játérendszer alapelveit, taktikai alapelveit.</p> <p>⇒ Védekezésben legyen képes alkalmazni a területszűkítést, a labdabirtokló</p>

<p>támadók gyors megjátszása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emberfölényes helyzetek teremtése - Pozíciós és az elmozgó játérendszer alkalmazása. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfél kombinációs játéknak megakadályozása a csapatrészek (védő, középpályás, támadó) egymáshoz közeli helyezkedésével. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportcsarnokban, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<ul style="list-style-type: none"> - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) <p><u>b. Középpályások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A játéktér optimális elosztása saját zónában - Mélységi játék a lehetőségek kihasználásával - Pozíciós játék (5:2, 5:3, 4:3, és 5:4 ellen) <p><u>c. Támadók:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Terület megjátszása - Üres területre befutás, terület kihasználása. - Egyéni játéktevékenység, a párharcok megnyerése. - Pozíciós játék (3:2, 4:3 ellen) ékek megjátszása befejezéssel - Mérkőzésforma, csapatjáték (6:6 és 8:8 és 11:11 ellen) támadás, védekezés. <p>Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <p><u>a. Támadók:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A szélességi átadások kierőszakolása - Letámadás az ellenfél védőire. - Támadás a labdára, a kijátszás megakadályozása. - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) 	<p>játékos megzavarását.</p> <p>⇒ Legyen képes alkalmazni a kollektív labdaszerzést, labdaszerzés után a labda biztos helyre juttatását.</p> <p>⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemét, alapelveit.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot, a mélységi átadásokat.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játék elveit.</p> <p>⇒ Ismerje és legyen képes alkalmazni az ellenfél gólszerzésének megakadályozását a pozíciójátékban.</p> <p>⇒ A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot .</p>
--	---	--

<p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető 	<p><u>b. Középpályások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés. - Egymás biztosítása, váltás emberfogásra - Védekezés: pozíciós játék - Pozíciós játék (5:2, 5:3 ellen) - Az ékek megjátszása középről a szélekről - Mérkőzésforma: 6:6 és 8:8 elleni vonaljáték, valamint 3:3 és 4:4 semleges játékosokkal <p><u>c. Védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaszerzés szabálytalanság nélkül. - Az ellenfél zavarása hátsó biztosítóval - A közvetlen ellenfél fedezése. - Pozíciós játék (1:1, 2:1 és 4:3 ellen kapura a megszerzett labdával ellentámadás - Mérkőzésforma: 8:7, 8:6, 7:5 ellen és 6:4 támadók, védők ellen. 	
--	---	--

IV. KONDITIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése. 2. Futógyorsaság fejlesztése. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés, 	<p>A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a</p>	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - növekvő iramban ill. erő kifejtéssel - <i>játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben</i> - tartósan

<p>ruganyosság fejlesztés.</p> <p>4. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés.</p> <p>5. Ellazulási készség fejlesztése</p> <p>Módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direkt módszerek - Indirekt módszerek 	<p>terhelést – melyeket később valós mérkőzések között gyakorolnak a játékosok.</p> <p>1.) Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Submaximális futások - Hosszú kiengedések - Hosszú gyorsítások <p>2.) Futógyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - A futóiskolák teljes skálája <p>3.) Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások <p>4.) Aerob kapacitás fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás (<i>állandó hibajavítás</i>) <p>5.) Ellazulási készség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stretching <p>Módszerek:</p> <p>1. Direkt módszerek</p>	<p>különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni,</p> <ul style="list-style-type: none"> - az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, - a szubmaximális futásokra (40-80 m) - növekvő erő kifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, - a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére, <p>Legyenek képesek a dinamikus láberő, a ruganyosság fejlesztésénél végrehajtani :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ szökdelések akadályok fölött: <ul style="list-style-type: none"> - ism.szám: 4x(6x-8x) - min. pih.: 1-1,5 perc ▪ Terheléses szökdelés <ul style="list-style-type: none"> - (ts. 10-30 %-val) - ism.szám: 2x (4x-6x) ▪ Érintő szökdelések (kényszerítő helyzet) <ul style="list-style-type: none"> - ism.szám. 2x (4x-6x) ▪ Mélybe ugrás és abból felugrás (kapusoknál) <ul style="list-style-type: none"> - 40-60-80 cm magasságból - ism. Szám: 2x (3x-5x) ▪ Egylábás szökdelések haladással és helyben: <ul style="list-style-type: none"> - ism.szám: 8x-10 x
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció <p>2. Indirekt módszerek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat. 	<p>Fejlődjön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyerési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága <p>Valós mérkőzés helyzetekben műholdas navigációval fizikai és az élettani adatok telemetrálásával a játékos minősítése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	---	---

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A sportág és résztvevőinek tisztelete, szeretete.</i> <i>A győztes mentalitás kialakítása.</i></p> <p>1. A sportághoz való kötődés kialakítása</p> <p>3. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása</p> <p>4. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása</p> <p>5. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó</p>	<p>1. A sportághoz való kötődés kialakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a válogatott csapat és az Up. válogatottak eredményeinek programjainak, edzőinek, vezetőinek ismerete, - a sportág regionális, megyei, helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, - a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. <p>2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :</p>	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a győztes mentalitás, ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ a pozitív kritika elfogadása, az önkritika, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a csapattárs hibáinak az elfogadása, ▪ az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye,

<p>testnevelőknek, edzőknek:</p> <p>Módszer: <i>„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 	<ul style="list-style-type: none"> - A saját sportlétesítmények állagának, tisztaságának, értékeinek megóvása,, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiénias szokásainak kialakítása, - a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. - Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, - Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: - Szakmai felkészültség, - Kommunikáció és kapcsolatteremtés, - Kapcsolat a szülőkkel, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség,
--	--	---

<p>4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlásra fordított idő növelése, - Hibajavítás, ellenőrzés, - A pozitív életszemlélet kialakítása, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet. 	
--	---	--

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A Technikai-taktikai elemek ismertetésének elmélyítése, mérkőzésszerű körülmények között. - A koordinációs bázis bővítése. <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben 	<p>1. Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lapos, félmagas labdák védeése nehezített körülmények között. - Hárítások kifutás közben talajon és levegőben - Futómozgásból indított vetődések elrugaszkodással. <p>2. Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezőnyjátékos feladatok hazaadás, felszabadító rúgás, megelőzés, kifutás). - Támadó feladatok (indítások, kézzel, lábbal). - Védő feladatok (rögzített játékhelyzet megoldások, helyezkedés, irányítás) <p>3. Kondicionális alapok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speciális erő - Párharc 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>

<p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>5. Mentális fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bátorság, eltökéltség, megszállottság - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Felkészülés a mérkőzésre, edzésre 	
--	--	--

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A nagypályás verseny- és játékszabályok</i></p> <p>1.)Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2.)Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>c. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szélzseki)</p> <p>d. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Játékszabályok:</p> <p>a.) A játéktér</p> <p>b.) A labda</p> <p>c.) A játékosok száma</p> <p>d.) A felszerelés</p> <p>e.) A játékvezető</p> <p>f.) Az asszisztens</p> <p>g.) A mérkőzés időtartama</p>	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

	<ul style="list-style-type: none"> h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései 	
--	--	--

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A képzeleti működés serkentése. 2. Társakkal való együttműködés formalizálása. Fair Play és moralitás. 3. A labdarúgás játérendszerének (stratégia, taktika) ismertetésének elmélyítése 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kognitív képességfejlesztés A vizuális döntési helyzetek, reakcióidő, kreativitás fejlesztése célzott pszichológiai módszerekkel. Kizárólag szakember közreműködésével. Olyan foglalkozások kialakítása, ahol elméleti szinten történik egy helyzet megoldása, illetve a döntés következményeinek átbeszélése. 2. A játékos feladathelyzetéből adódó kapcsolatok formalizálása 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Legyen képes saját gondolatait és érzéseit más nézőpontjából szemlélni. ⇒ Erősítse a közösségét. ⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. ⇒ A labdarúgó játérendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a

	<p>Olyan feladathelyzetek elméleti bemutatása, ahol a játékosok számára megfelelő lehetőségek és döntési helyzetek széles körben való áttanulmányozása megoldható. A lehetséges következmények számbavétele.</p> <p>3. Formális játékrendszerek gyakorlása A feladathelyzetek gyakorlása mind elméleti, mind valós szinten a szabályok figyelembevételével történjen.</p>	<p>képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.</p>
--	---	---

10. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 10. évfolyamban

- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: <i>A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópálánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu) 	<p>A technika oktatásának részei:</p> <p>A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játéktípusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszhető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzéseszerűen a Ta-Te-vel együtt.</p> <p>Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a háttvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövés, fejelések, 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhöz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. <p>1. Labdabirtoklás:</p> <p>g. védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. <p>h. középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések – átlövés, fejelés – mélységből érkezés. <p>i. támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték)

	<p>mélységből érkezés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése 	<p>2. Ellenfél labdabirtoklása:</p> <p>3. védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése <p>4. középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás, blokkolás <p>5. támadók:</p> <p>védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel</p>
--	--	--

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>2.) Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. - A lazasági szint megtartása <p>2.)Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <p>1. Bemutatás</p>	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <p><u>A sokoldalú képzés folytatódik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A kondicionális előfeltételek megteremtése: <ul style="list-style-type: none"> - a mély hátizmok erősítése kiemelt feladat, - csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés) - a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése, - emelkedőre futások. ○ Alsó végtag izületi mozgékonyágának fejlesztése ○ Stretching gyakorlatok. ○ Gyorsaságfejlesztés (<i>reakció, mozdulat, művelet, relatív</i>): <ul style="list-style-type: none"> - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások és fékezések versenyszerűen, ○ <u>Futó technikai képzés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás, 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek mozgásokat koordinálni, futás lépésnyújtás, felugrás közben. - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: <ul style="list-style-type: none"> - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonisták izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

<p>2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labdák 	<p>hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinációs minta megszilárdítása: <ul style="list-style-type: none"> - tartós futás közbeni hibajavítás, - tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), - gyors futások (rajtok, játékok, versengések), - futóiskolák (széles skála). <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Játékos, labdás koordinációs játékok. - Labdás koordinációs sor-és váltóversenyek. - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig: 	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát -járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
	<p>a.)<u>Rombuszb</u>an (1) : Négy játékos feladatmegoldása – <i>mélységben</i> – folyamatos helycserékkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ mélységi játékhelyzetek kialakítása ○ technikai elemek megadása, 	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ taktikai elemek megadásával ○ a labda sebességének változtatása, ○ a posztok betöltése mélységi helycserékkel. <p>b.)<u>Rombuszban (2) :</u> Hat játékos feladatmegoldása – <i>szélességben</i> – folyamatos helycserékkel</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, ○ technikai és taktikai elemek megadásával, ○ a pozíciók betöltése helycserékkel, ○ szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. <p>c.)<u>négyszögben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 játékos adogat: <ul style="list-style-type: none"> - a középső poszton adogató játékos az átadás után „kilép”, - a kapott labdát egyből átjátssza a szemben helyezkedő másik hármasnak, így tovább folytatódhat a gyakorlás. ○ A terület szűkítésével és bővítésével a játékosok egymáshoz viszonyított helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül: 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolódással, - szélességi és mélységi átadások váltogatásával, - technikai elemek váltogatásával, <p>d.)<u>téglalapban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o a feladat a jobb illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul , aki: <ul style="list-style-type: none"> - aki megjátssza a középben zavaró ellenféllel szemben, - középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, - szélességi és mélységi átadások váltogatása, - pozícióváltások szélességben és mélységben. 	
--	---	--

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> <ul style="list-style-type: none"> - 3:4:3 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása - A játéktudás érvényesítése a mérkőzésen 	<p>A játékosokban erősödik a versenyszellem. A támadó és védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Lassan kezd kialakulni a játékos egyénisége, játékszílus.</p>	<p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a tanult bemelegítési szokásokat, módszereket.</p> <p>⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja</p>

<p>1. Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A támadójáték felépítése a saját térfélen. - A támadójáték a folyamatos labdabirtoklásra épül. - A középpályások játékba hozatalával a támadók gyors megjátszása. - Emberfölényes helyzetek teremtése - Pozíciós és az elmozgó játékrendszerek alkalmazása. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfél kombinációs játéknak megakadályozása a csapatrészek (védő, középpályás, támadó) egymáshoz közeli helyzetkedésével. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportcsarnokban, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<p>1. Labdabirtoklás:</p> <p><u>a. Védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Játéktér optimális elosztása - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) <p><u>b. Középpályások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A játéktér optimális elosztása saját zónában - Mélységi játék a lehetőségek kihasználásával - Pozíciós játék (5:2, 5:3, 4:3, és 5:4 ellen) <p><u>c. Támadók:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Terület megjátszása - Üres területre befutás, terület kihasználása. - Egyéni játéktevékenység, a párharcok megnyerése. - Pozíciós játék (3:2, 4:3 ellen) ékek megjátszása befejezéssel - Mérkőzésforma, csapatjáték (6:6 és 8:8 és 11:11 ellen) támadás, védekezés. <p>Az ellenfél labdabirtoklása:</p>	<p>alkalmazni a 3:4:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit.</p> <p>⇒ Védekezésben legyen képes alkalmazni a területszűkítést, a labdabirtokló játékos megzavarását.</p> <p>⇒ Legyen képes alkalmazni a kollektív labdaszerzést, labdaszerzés után a labda biztos helyre juttatását.</p> <p>⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemét, alapelveit.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot, a mélységi átadásokat.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játék elveit.</p> <p>⇒ Ismerje és legyen képes alkalmazni az ellenfél gólszerzésének megakadályozását a pozíciójátékban.</p> <p>⇒ A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot .</p>
--	---	--

<p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető 	<p><u>a. Támadók:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A szélességi átadások kierőszakolása - Letámadás az ellenfél védőire. - Támadás a labdára, a kijátszás megakadályozása. - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) <p><u>b. Középpályások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés. - Egymás biztosítása, váltás emberfogásra - Védekezés: pozíciós játék - Pozíciós játék (5:2, 5:3 ellen) - Az ékek megjátszása középről a szélekről - Mérkőzésforma: 6:6 és 8:8 elleni vonaljáték, valamint 3:3 és 4:4 semleges játékosokkal <p><u>c. Védők:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaszerzés szabálytalanság nélkül. - Az ellenfél zavarása hátsó biztosítóval - A közvetlen ellenfél fedezése. - Pozíciós játék (1:1, 2:1 és 4:3 ellen kapura a megszerzett labdával ellentámadás - Mérkőzésforma: 8:7, 8:6, 7:5 ellen és 6:4 támadók, védők ellen. 	
--	---	--

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése. 2. Futógyorsaság fejlesztése. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés, ruganyosság fejlesztés. 4. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 5. Ellazulási készség fejlesztése <p><u>Módszerek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Direkt módszerek - Indirekt módszerek 	<p>A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzőhelyzetek között gyakorolnak a játékosok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.)Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> - Submaximális futások - Hosszú kiengedések - Hosszú gyorsítások 2.)Futógyorsaság fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - A futóiskolák teljes skálája 3.)Dinamikus láberő-fejlesztés <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások 4.)Aerob kapacitás fejlesztése. <ul style="list-style-type: none"> - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás <i>(állandó hibajavítás)</i> 	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - növekvő iramban ill. erőkifejtéssel - <i>játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben</i> - tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, - a szubmaximális futásokra (40-80 m) <p>Legyenek képesek a dinamikus láberő, a ruganyosság fejlesztésénél végrehajtani :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ szökdelések akadályok fölött: <ul style="list-style-type: none"> - ism.szám: 4x(6x-8x) - min. pih.: 1-1,5 perc ▪ Terheléses szökdelés <ul style="list-style-type: none"> - (ts. 10-30 %-val) - ism.szám: 2x (4x-6x)

	<p>5.)Ellazulási készség fejlesztése: - stretching</p> <p>Módszerek:</p> <p>1. Direkt módszerek</p> <ul style="list-style-type: none"> - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció - Indirekt módszerek - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Érintő szökdelések (kényszerítő helyzet) - ism.szám. 2x (4x-6x) ▪ Mélybe ugrás és abból felugrás (kapusoknál) - 40-60-80 cm magasságból - ism. Szám: 2x (3x-5x) ▪ Egylábás szökdelések haladással és helyben: - ism.szám: 8x-10 x <p>Anaerob laktacid kapacitás ellenőrzése tejsav mérése mikrómetódiával és egy perc alatt teljes kimerülést előidőző tesztel. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.</p>
--	---	---

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A sportág és résztvevőinek tisztelete, szeretete. A győztes mentalitás kialakítása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 	<p>1.) A sportághoz való kötődés kialakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a válogatott csapat és az Up. válogatottak eredményeinek programjainak, edzőinek, vezetőinek ismerete, - a sportág hazai és nemzetközi szellemiségének, a FAIR PLAY elfogadása. - Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az eredményesség igénye, ▪ a győztes mentalitás, ▪ labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása,

<p>4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. flipchart tábla 6. faliújság 	<ul style="list-style-type: none"> - a társas világ kongnitív és érzelmi vonatkozásai, - az agresszió mint érzelmi és sportági reakció, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiénias szokásainak kialakítása, - a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. <p>2.)Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, <p>3.)Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szakmai felkészültség, - A társas viselkedés intuitív szokásai, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség,
--	---	--

<p>7. oktatófilmek 8. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.</p>	<p>problémái, - A serdülőkori szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, - Kommunikáció és kapcsolatteremtés, - Az agresszió sportági és társadalmi kérdései, - Gyakorlásra fordított idő növelése, - A pozitív életszemlélet kialakítása, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet.</p>	
--	--	--

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A Technikai-taktikai elemek ismertetésének elmélyítése, mérkőzészerű körülmények között. - A koordinációs bázis bővítése. <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutatattatás - Magyarázat 	<p>1. Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lapos, félmagas labdák védeke nehezített körülmények között. - Hárítások kifutás közben talajon és levegőben - Futómozgásból indított vetődések elrugaszkodással. <p>2. Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezőnyjátékos feladatok hazaadás, felszabadító rúgás, megelőzés, kifutás). 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben <p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Támadó feladatok (indítások, kézzel, lábbal). - Védő feladatok (rögzített játékhelyzet megoldások, helyezkedés, irányítás) <p>3. Kondicionális alapok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speciális erő - Párharc <p>5. Mentális fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bátorság, eltökéltség, megszállottság - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Felkészülés a mérkőzésre, edzésre 	<p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>
--	---	--

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok</p> <p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>a.)edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szélzseki)</p> <p>b.)mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Játékszabályok:</p>	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni

	<ul style="list-style-type: none"> a.) A játéktér b.) A labda c.) A játékosok száma d.) A felszerelés e.) A játékvezető f.) Az asszisztens g.) A mérkőzés időtartama h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései 	<p>sportszerűséget a FAIR PLAY-t.</p>
--	---	---------------------------------------

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK

<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A labdarúgás, mint életforma megszilárdítása. 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetők (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. ⇒ Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. ⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. ⇒ A labdarúgó játérendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.
---	---	---

11. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 11. évfolyamban

- A maximális eredmények elérése bajnoki és tétmérkőzéseken.
- A győzni tudás és eredmény centrikusság kialakítása, megszilárdítása.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tehetségek kiemelése a felnőtt keretbe.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u></p> <p>1.Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2.Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 	<p>1. Labda nélküli koordináció: <u>A gazdaságos, hatékony futótechnika fejlesztése szinten tartása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése. o Ellazulási készség javítása: <ul style="list-style-type: none"> - submax futások, - hosszú gyorsítások, - hosszú kiengedések, - könnyített feltételek o Stretching gyakorlatok. o A futó technika és a fizikai képességek viszonyának harmonizálása, összekapcsolása: <ul style="list-style-type: none"> - párhuzamos fejlesztés, - megnövekedett képességek beépítése o <u>Futó technikai képzés:</u> <ul style="list-style-type: none"> - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). o <u>Ruganyosság fejlesztése:</u> <ul style="list-style-type: none"> - szökdelések akadályok fölött <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ismétlés szám: 4x (6x – 8x) 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: <ul style="list-style-type: none"> - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonisták izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

<p>3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás</p> <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, zsámolyok, karók, - 5-ös labda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minimális pihenő: 1 – 1,5 perc - érintő szökdelések: (kényszerítő helyzet) <ul style="list-style-type: none"> ▪ ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - terheléses szökdelések: <ul style="list-style-type: none"> ▪ (ts. 10 – 30 %-val) ▪ Ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - egylábás szökdelések haladással és helyben <ul style="list-style-type: none"> ▪ ismétlés szám: 8x – 10 x ○ <u>Fejlesztő gyakorlatok:</u> <ul style="list-style-type: none"> - szubmaximális futások (40-80 m), - hosszú gyorsítások és kiengedések, - futóiskolák: <ul style="list-style-type: none"> ○ Javítani a mozgás terjedelmét, ○ Fokozni a frekvenciát. <p>2. Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben - változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig. 	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjék fel és tudják alkalmazni a labdás koordináció gyakorlásából adódó nagypályás csapat-és csapatrész együttműködések elemeit. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban, szélességben és mélységben
II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. 	<p>A technika oktatásának részei:</p> <p>A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játéktípusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszhető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a</p>	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására.

<p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, - tornapadok (2m, 4 m) - rúgopalánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu) 	<p>mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt.</p> <p>Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövés, fejelések, mélységből érkezés. • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése 	<p>1. Labdabirtoklás:</p> <p>j. védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. <p>k. középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések –átlövés, fejelés – mélységből érkezés. <p>l. támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték) <p>2. Ellenfél labdabirtoklása:</p> <p>6. védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése <p>7. középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás, blokkolás) <p>8. támadók:</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel
--	--	---

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4:4:2 elleni felállási forma és játérendszer tanulása. - A maximális teljesítmény elérése a bajnoki- és tétmérkőzéseken. - Az egyéniség kibontakozása (kiteljesedése) a csapatjátékban. <p>1.Labdabirtoklás</p> <ol style="list-style-type: none"> az elmozgó játék elsajátítása, begyakorlása. Támadás befejezés, végjáték Kombinatív játék kialakítása <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés, két és négy emberes vonal szerint - Labdacentrikus védekezés. - Letámadásból való labdaszerzés. 	<p>A játékosok megtervezett játérendszerben gyakorolnak és játszanak. Az edzések felépítése és módszertani szempontjai:</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csapatrendezés, szervezés. - - Játék a győzelemért. - A pozíciós és az ékjáték eredményességének növelése. - A mérkőzés megnyeréséhez való egyéni hozzájárulás - Egyéni képzés. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csapatelrendezés, szervezés. - Csapatösszeállítás – a játékosok helyének kijelölése. - A kiadott feladatokra való koncentráció. - A mérkőzés eredményeihez való egyéni 	<p>⇒ Az egyéni képességeknek és a csapattaktikai elképzeléseknek összhangban kell lenniük.</p> <p>⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:4:2-as alapfelállás és az ebből adódó játérendszer alapelveit, taktikai alapelveit.</p> <p>⇒ Törekedjen a saját posztján egyéniséggé válni.</p> <p>⇒ Játékával legyen képes hozzájárulni a mérkőzés eredményes és „győzelemre játszó” megívásához.</p> <p>⇒ Készség szinten ismerje a védekezési eljárásokat, a labdakihozatalt.</p> <p>⇒ Készség szinten ismerje a kontrajátékot.</p>

<p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméret:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető 	<p>hozzáállás.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzés, egyéni képzés posztok szerint <p>3. Labdabirtoklás váltás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda elvesztés pillanatának felismerése. - A labdaszerzés pillanatának felismerése. - Csapatfelelősség. - A játékosok speciális, egyéni képességeinek kihasználása. - Az egyéni érdekeknek a csapatérdek alá való rendelése. <p>Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az 1:1 elleni párharc javítása. - Pozíciós játék gyakorlása létszámhátrányos, létszám azonos és létszám fölényes helyzetekben. - Védekezés hátrányos helyzetből - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4, 6:6, 8:8 ellen. - Vonaljátékok. - <u>11:11 elleni játék 2 kapura kapussal</u> 	<p>⇒ Készség szinten ismerje a labdabirtoklás váltás utáni alapelveket, taktikai eljárásokat,</p> <p>⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre.</p> <p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemi, alapelveit.</p> <p>⇒ A tanult ismeretek alapján váljon képessé az egyéni és együttes támadások befejezésére.</p> <p>⇒ Legyen kiegyensúlyozott teljesítménye, teljesítőképesége a mérkőzések alatt.</p>
--	--	---

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Erőfejlesztés (hasznos izomtömeg növelése). - Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. - Dinamikus láberő-fejlesztés. - Ellazulási készség fejlesztése (stretching) - Regenerációs képességek fejlesztése. <p><u>Módszerek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Direkt módszerek - Indirekt módszerek 	<p>A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzések között gyakorolnak a játékosok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erőfejlesztés (általános): <ul style="list-style-type: none"> - Felülések (terheléssel is) talajon és ferdepadon - Lábemelések (talajon és bordásfalon) - Húzódzkodások - Nyakból nyomás 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés: <ol style="list-style-type: none"> a. <u>Aerob kapacitás színvonala függ:</u> <ul style="list-style-type: none"> - VO2 max. értékétől, - Kapillarizáció mértékétől, - Energia nyerési folyamatok hatékonyságától - Futó technika gazdaságosságától b. <u>Gyakorlatok:</u> <ol style="list-style-type: none"> e. tartós futás állandó sebességgel (15-40 perc) 	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tartós állóképességi teljesítményre a mérkőzéseken, - növekvő iramban ill. erő kifejtéssel - <i>játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben</i> - tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, <p>Fejlődjön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyerési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága <p>Erő, gyorsaság, maximális sebességű sorozat futások ellenőrzése. Anaerob alactacid</p>

	<p>f. váltakozó sebességű futás (10-20 perc)</p> <p>g. résztávos futás (4-8 km)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 130-as pulzus (regenerálás) - 150-es pulzus (szinten tartás) - 170-es pulzus fejlesztő hatás <p><u>c. Anaerob lactacid állóképesség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 – 50 mp. - a tejsav felgyülemzése a labdarúgóknál nem jellemző ! <p><u>d. Anaerob alactacid állóképesség:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - felgyorsítások 15-20x (20-40 m) - ismétléses résztávok 12x16x (3050m) - 2-4 fős csoportokban játék figurák, ahol a futás Dominál, - javasolt pihenők (30 mp – 1perc) <p>3. Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások <p>4. Ellazulási készség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stretching 	<p>kapacitás megítélésére. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján. Szív-keringés elektromos és mechanikus működésének ellenőrzése.</p>
--	--	--

	<p>Módszerek:</p> <p>1. Direkt módszerek</p> <ul style="list-style-type: none"> - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció <p>Indirekt módszerek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat. 	
--	---	--

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: Az egyéni mentalitás kialakítása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportág identitása, arculata 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: 	<p>1.)A sportág identitása, arculata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A futball-pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, - Egyéni célkitűzések, sportági életpályamodell kialakítása. <p>2.)Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A technika, taktika, mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése, - a társas kölcsönhatás és társas befolyásolás, - az agresszió és a stressz a labdarúgásban, - az ifjúkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az eredményesség igénye, ▪ a győztes mentalitás, ▪ labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete,

<p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<ul style="list-style-type: none"> - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - dopping, drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. <p>3.)Bajnoki és kupamérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, <p>4.)Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szakmai felkészültség, - A társas viselkedés intuitív szokásai, problémái, - Az ifjúkor szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, - Az agresszió és a stressz sportági és társadalmi kérdései, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ legyenek képesek az önkritikára és az önvizsgálatra. ▪ ismerjék fel az ellenféljátékosainak viselkedésmódját. ▪ Önállóak legyenek a pályán és a pályán kívül egyaránt. ▪ Adott esetben vállaljanak anyagi felelőséget.
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet, az európai gondolkodás kialakítása.. 	
--	---	--

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A bajnoki és a tétmérkőzések eredményes megvívása - A koordinációs elemek aprólékos tökéletesítése, harmonizálása. <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben <p>Eszközök:</p>	<p>1. Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapusjátékban alkalmazott technikai elemek célzott iskolázása, felnőtt szintvonalon történő alkalmazása. <p>2. Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapu előterébe érkező labdák háritásának sulykolása, elsősorban a rövidre érkezők. - Aktív ellenfél bevonása, mérkőzésszerű gyakorlás. - Uralom a büntetőterületen belül. - Gyors indítások <p>3. Kondicionális alapok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerob állóképesség fejlesztése. - A törzs izmainak fejlesztése - Dinamikus láberő fejlesztés, - Ruganyosság, hajlékonyság fejlesztés. 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>5. Mentális fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikáció a kapus és a játékos között. - Kommunikáció a kapus és az edző között. - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Mentális stabilitás, életvitel, táplálkozás, pihenés,kiegészítő sportok. 	
---	--	--

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok</p> <p>1.Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>2.Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>a.)edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki)</p> <p>b.)mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Játékszabályok:</p> <p>a.) A játéktér</p> <p>b.) A labda</p> <p>c.) A játékosok száma</p> <p>d.) A felszerelés</p> <p>e.) A játékvezető</p> <p>f.) Az asszisztens</p> <p>g.) A mérkőzés időtartama</p>	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

	<ul style="list-style-type: none"> h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései 	
--	--	--

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A labdarúgás, mint életforma megszilárdítása. 2. Elkötelezett gyakorlás 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. ⇒ Ismerje az önképzés, a gyakorlás

<p>3. Egyéni képességfejlesztés</p>	<p>lehetőségének biztosítása.</p> <p>2. A gyakorlatok esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban.</p> <p>3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetők (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.</p>	<p>csoportos és autodidakta motiváltságát.</p> <p>⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására.</p> <p>⇒ A labdarúgó játérendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.</p>
-------------------------------------	---	---

12. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 12. évfolyamban

- A maximális eredmények elérése bajnoki és tétmérkőzéseken.
- A győzni tudás és eredmény centrikusság kialakítása, megszilárdítása.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tehetségek kiemelése a felnőtt keretbe.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Részei:</u> 1.Labda nélküli koordináció</p> <p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. <p>2.Labdás koordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdaérezkelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás 	<p>1. Labda nélküli koordináció: <u>A gazdaságos, hatékony futótechnika fejlesztése szinten tartása:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> o A futó technika és a fizikai képességek viszonyának harmonizálása, összekapcsolása: - párhuzamos fejlesztés, - megnövekedett képességek beépítése o <u>Ruganyosság fejlesztése:</u> - szökdelések akadályok fölött ▪ Ismétlés szám: 4x (6x – 8x) ▪ Minimális pihenő: 1 – 1,5 perc <p>érintő szökdelések: (kényszerítő helyzet)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - terheléses szökdelések: ▪ (ts. 10 – 30 %-val) ▪ Ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - egy lábasszökdelések haladással és helyben ▪ ismétlés szám: 8x – 10 x - pár lépésről felugrások (fejelő gyakorlat) o <u>Futó technikai képzés:</u> - futóiskola teljes skálája, <p>Ellépő erő növelése (szökdelések),</p> <ul style="list-style-type: none"> - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). .. 	<p>1. Labda nélküli koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: <ul style="list-style-type: none"> - gyors és kitartó futás, lépéshossz- és rövidítés, - irány- és iramváltogatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonisták működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és ízületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrészt a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

<p><u>Eszköz:</u> - bóják, zsámolyok, karók, 5-ös labda</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Fejlesztő gyakorlatok:</u> <ul style="list-style-type: none"> - szubmaximális futások (40-80 m), - hosszú gyorsítások és kiengedések, - futóiskolák ○ Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése. ○ Ellazulási készség javítása: <ul style="list-style-type: none"> - submax futások, - hosszú gyorsítások, - hosszú kiengedések, - könnyített feltételek ○ Stretching gyakorlatok. <p>Labdás koordináció Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig</p>	<p>2. Labdás koordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ismerjék fel és tudják alkalmazni a labdás koordináció gyakorlásából adódó nagypályás csapat-és csapatrész együttműködések elemeit. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban, szélességben és mélységben
---	--	--

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. <p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópalánk hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu) 	<p>A technika oktatásának részei:</p> <p>A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játéktípusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt.</p> <p>Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású:</p> <ul style="list-style-type: none"> - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövés, fejelések, 	<p>Legyen képes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. <p>1. Labdabirtoklás:</p> <p>a.)védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. <p>b.)középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések –átlövés, fejelés – mélységből érkezés. <p>c.)támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges

	<p>mélységből érkezés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése 	<p>technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték)</p> <p>2. Ellenfél labdabirtoklása:</p> <p>a.) védők:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése <p>b.) középpályások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás,, blokkolás <p>c.) támadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel
--	--	---

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4:4:2 elleni felállási forma és játérendszer tanulása. - A maximális teljesítmény elérése a bajnoki- és tétmérkőzéseken. - Az egyéniség kibontakozása (kiteljesedése) a csapatjátékban. <p>1.Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> - az elmozgó játék elsajátítása, begyakorlása. - Támadás befejezés, végjáték - Kombinatív játék kialakítása <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Területvédekezés, két és négy emberes vonal szerint - Labdacentrikus védekezés. - Letámadásból való labdaszerzés. <p><u>Szervezés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. 	<p>Az edzések felépítése és módszertani szempontjai:</p> <p>1. Labdabirtoklás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csapatrendezés, szervezés. - - Játék a győzelemért - A pozíciós és az ékjáték eredményességének növelése. - A mérkőzés megnyeréséhez való egyéni hozzájárulás - Egyéni képzés. <p>2. Az ellenfél labdabirtoklása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csapatelrendezés, szervezés. - Csapatösszeállítás – a játékosok helyének kijelölése. - A kiadott feladatokra való koncentráció. - A mérkőzés eredményeihez való egyéni hozzáállás. - Edzés, egyéni képzés posztok szerint <p>3. Labdabirtoklás váltás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A labda elvesztés pillanatának felismerése. - A labdaszerzés pillanatának 	<p>⇒ Az egyéni képességeknek és a csapattaktikai elképzeléseknek összhangban kell lenniük.</p> <p>⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:4:2-as alapfelállás és az ebből adódó játérendszer alapelveit, taktikai alapelveit.</p> <p>⇒ Törekedjen a saját posztján egyéniséggé válni.</p> <p>⇒ Játékával legyen képes hozzájárulni a mérkőzés eredményes és „győzelemre játszó” megvívásához.</p> <p>⇒ Készség szinten ismerje a védekezési eljárásokat, a labdakihozatalt.</p> <p>⇒ Készség szinten ismerje a kontrajátékot.</p> <p>⇒ Készség szinten ismerje a labdabirtokló váltás utáni alapelveket, taktikai eljárásokat,</p> <p>⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre.</p>

<p><u>Módszer:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bemutató 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <p><u>Eszköz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) <p>Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető 	<p>felismerése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csapatfelelősség. - A játékosok speciális, egyéni képességeinek kihasználása. - Az egyéni érdekeknek a csapatérdek alá való rendelése. <p>Játék :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az 1:1 elleni párharc javítása. - Pozíciós játék gyakorlása létszámhátrányos, létszám azonos és létszám fölényes helyzetekben. - Védekezés hátrányos helyzetből - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4, 6:6, 8:8 ellen. - Vonaljátékok. - <u>11:11 elleni játék 2 kapura kapussal</u> 	<p>⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemi, alapelveit.</p> <p>⇒ A tanult ismeretek alapján váljon képessé az egyéni és együttes támadások befejezésére.</p> <p>⇒ Legyen kiegyensúlyozott teljesítménye, teljesítőképesége a mérkőzések alatt.</p>
---	--	---

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erőfejlesztés (hasznos izomtömeg növelése). 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés. 4. Ellazulási készség fejlesztése (stretching) 5. Regenerációs képességek fejlesztése. <p><u>Módszerek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Direkt módszerek - Indirekt módszerek 	<p>A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzész helyzetek között gyakorolnak a játékosok.</p> <p>1.)Erőfejlesztés (általános):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felülések (terheléssel is) talajon és ferdepadon - Lábemelések (talajon és bordásfalon) - Húzódzkodások - Nyakból nyomás <p>2.)Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés:</p> <p>a. <u>Aerob kapacitás színvonala függ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - VO2 max. értékétől, - Kapillarizáció mértékétől, - Energia nyerési folyamatok hatékonyságától - Futó technika gazdaságosságától <p>b. <u>Gyakorlatok:</u></p> <p>h. tartós futás állandó sebességgel</p>	<p>Legyenek képesek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tartós állóképességi teljesítményre a mérkőzéseken, - növekvő iramban ill. erő kifejtéssel - játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben - tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni,

	<p>(15-40 perc)</p> <p>i. váltakozó sebességű futás (10-20 perc)</p> <p>j. résztávós futás (4-8 km)</p> <p> i. 130-as pulzus (regenerálás)</p> <p> ii. 150-es pulzus (szinten tartás)</p> <p> iii. 170-es pulzus fejlesztő hatás</p> <p><u>c. Anaerob lactacid állóképesség:</u></p> <p>- 10 – 50 mp.</p> <p>- a tejsav felgyülemzése a labdarúgóknál nem jellemző !</p> <p><u>d . Anaerob alactacid állóképesség:</u></p> <p>- felgyorsítások 15-20x (20-40 m)</p> <p>- ismétléses résztávok 12x16x (3050m)</p> <p>- 2-4 fős csoportokban játék figurák, ahol a futás Dominál,</p> <p>- javasolt pihenők (30 mp – 1perc)</p> <p>3.)Dinamikus láberő-fejlesztés</p> <p>- Szökdelések páros és váltott lábon</p> <p>- Ellenállásos futások</p> <p>4.)Ellazulási készség fejlesztése:</p> <p>- stretching</p>	<p>Fejlődjön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyerési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága <p>Sportantropometriai, és mérkőzés élettani, fizikai, taktikai teljesítményének műholdas navigációs, telemetrikus mérése. A labdarúgót minősítő bizonyítvány kiadása. A játékosok követéses vizsgálatait egy számítógépes mágneskártyás rendszeren kellene tárolni a pályafutása során. Így lehetne a fejlődést követni, megoldani az adatvédelmet, a szakmát előrevivő statisztikákat, elemzéseket elvégezni.</p>
--	--	---

	<p>Módszerek:</p> <p>1. Direkt módszerek</p> <ul style="list-style-type: none"> - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció <p>5. Indirekt módszerek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat. 	
--	--	--

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: Az egyéni mentalitás kialakítása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A sportág identitása, arculata 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: <p>Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.)A sportág identitása, arculata: <ul style="list-style-type: none"> - A futball-pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, - Egyéni célkitűzések, sportági életpályamodell kialakítása. 2.)Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : <ul style="list-style-type: none"> - A technika, taktika, mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése, - a társas kölcsönhatás és társas befolyásolás, - az agresszió és a stressz a labdarúgásban, - az ifjúkori életkori sajátosságok, 	<p>Alakuljon ki a tanulóknban,játékosokban :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az eredményesség igénye, ▪ a győztes mentalitás, ▪ labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete,

<p style="text-align: center;">azzá válnak !”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribúciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása <p>Segédeszközök:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok. 	<p>egészségügyi szokások ismerete,</p> <ul style="list-style-type: none"> - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - dopping, drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. <p>3.)Bajnoki és kupamérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, <p>4.)Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szakmai felkészültség, - A társas viselkedés intuitív szokásai, problémái, - Az ifjúkor szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, - Az agresszió és a stressz sportági és társadalmi kérdései, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ legyenek képesek az önkritikára és az önvizsgálatra. ▪ ismerjék fel az ellenféljátékosainak viselkedésmódját. ▪ Önállóak legyenek a pályán és a pályán kívül egyaránt. ▪ Adott esetben vállaljanak anyagi felelősséget.
---	---	---

	életrajzi, az európai gondolkodás kialakítása..	
--	---	--

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p><u>Cél:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A bajnoki és a tétmérkőzések eredményes megvívása - A koordinációs elemek aprólékos tökéletesítése, harmonizálása. <p>A technikai oktatás szakaszai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzészerű helyzetekben <p>Eszközök:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karók, bóják, gátak 	<p>1. Technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapusjátékban alkalmazott technikai elemek célzott iskolázása, felnőtt színvonalon történő alkalmazása. <p>2. Taktika:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kapu előterébe érkező labdák háritásának sulykolása, elsősorban a rövidre érkezők. - Aktív ellenfél bevonása, mérkőzészerű gyakorlás. - Uralom a büntetőterületen belül. - Gyors indítások <p>3. Kondicionális alapok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerob állóképesség fejlesztése. - A törzs izmainak fejlesztése - Dinamikus láberő fejlesztés, - Ruganyosság, hajlékonyság fejlesztés. <p>5. Mentális fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikáció a kapus és a játékos 	<p>⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését.</p> <p>⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni.</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal</p> <p>⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.</p> <p>⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk 	<p>között.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikáció a kapus és az edző között. - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Mentális stabilitás, életvitel, táplálkozás, pihenés, kiegészítő sportok. 	
--	--	--

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok</p> <p>3. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p>4. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján</p>	<p>1. Sportfelszerelés, öltözék használata:</p> <p style="padding-left: 20px;">k. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sportzokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, szédzseki)</p> <p style="padding-left: 20px;">l. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez.</p> <p>2. Játékszabályok:</p> <p style="padding-left: 20px;">a.) A játéktér</p> <p style="padding-left: 20px;">b.) A labda</p> <p style="padding-left: 20px;">c.) A játékosok száma</p> <p style="padding-left: 20px;">d.) A felszerelés</p> <p style="padding-left: 20px;">e.) A játékvezető</p> <p style="padding-left: 20px;">f.) Az asszisztens</p> <p style="padding-left: 20px;">g.) A mérkőzés időtartama</p> <p style="padding-left: 20px;">h.) A játék kezdete és újraindítása</p> <p style="padding-left: 20px;">i.) A labda játékban és játékon kívül</p>	<p>Ismerjék és tudják alkalmazni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

	j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései	
--	--	--

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<p>Cél:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A labdarúgás, mint választási lehetőség biztosítása 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról 	<p>⇒ Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni.</p> <p>⇒ Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát.</p> <p>⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai</p>

	<p>a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban.</p> <p>3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetők (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.</p>	szabályok betartására.
--	---	------------------------