

# Rögbi

<i>Évfolyam: 3-4.;</i>	<i>Korosztály: mini</i>
------------------------	-------------------------

<i>Cél</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés</li> <li>2. A korosztálynak megfelelő motorikus képességek kialakítása</li> <li>3. Általános technikai-taktikai elemek elsajátítása, megszilárdítása és felhasználása játék körülmények között</li> <li>4. Alapvető csapatrész és csapat taktikai elemek elsajátítása és megszilárdítása</li> <li>5. A rögbi alapvető szabályainak elméleti elsajátítása</li> <li>6. Specifikus pszichikai felkészítés</li> </ol>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>1. Fizikai felkészítés</b></p> <p>a) Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kitartó futások</li> <li>- gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség – rövid távú, középtávú)</li> </ul> <p>b) Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saját testsúllyal, társsúlyával, társ ellenállásával szemben</li> <li>- tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok</li> <li>- mély hátizom, vállöv, láberő fejlesztés</li> </ul> <p>c) Lazaság:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános izületi mozgékonyaság</li> </ul> <p>d) Ügyesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános mozgáskoordináció</li> <li>- térbeli mozgáskoordináció</li> </ul>	<p>Cooper teszt során a megtett távolság 2300-2400 m.</p> <p>Erőfejlesztő gyakorlatok helyes ismerete és végrehajtása.</p> <p>A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, és tudatosan alkalmazzák azokat. A mozgáskoordináció fejlesztése más sportágakból vett mozgás minták segítségével (gimnasztika, más labdajátékok).</p>	
<p><b>2. Technikai – taktikai képzés</b></p> <p>a) Labda kezelési készség kialakítása és labda birtoklása</p> <p>b) A játék céljainak megfelelően</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szlalomfutás</li> <li>- gyorsulófutás</li> <li>- változó iramú futás</li> <li>- irányváltások futás közben</li> <li>- talajra érkezés elsajátítása</li> <li>- bukfencek</li> <li>- szökdelések egy és páros lábon.</li> </ul>	<p>A labda biztos tartása mozgás közben.</p> <p>Helyes futótechnika kialakulása.</p> <p>Stabil egyensúlyhelyzet.</p>	

<p>c) Alap technikai – taktikai elemek:</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- labdatartás egy és két kézben</li> <li>- labda felvétele előlről és oldalról</li> <li>- helyből passz</li> <li>- passzolgatás futás közben</li> <li>- labda vezetése lábbal</li> <li>- irányváltás</li> <li>- testcsel, dobócsel</li> <li>- labda elrúgása kézből, földről</li> <li>- ütközés</li> <li>- kitámasztás.</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- mélyfogás előlről, hátulról, oldalról</li> <li>- rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.</li> </ul> <p>d) Speciális technikai-taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kereszt</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> <li>- váll fölött passz</li> <li>- horog passz</li> </ul>	<p>Tanult és gyakorolt technikai elemek készség szintű elsajátítása.</p> <p>Dinamikus sztereotípiá.</p> <p>Helyes testtartás, hozzászokás a testi kontaktushoz.</p> <p>Labdafogás helyes dinamikájának elsajátítása.</p> <p>Ezen elemek megtanulása és végrehajtása.</p>	
<p><b>3. Taktikai képzés:</b></p> <p>a) Közös taktikai elemek (2x2; 3x3; 4x4)</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyás</li> <li>- kihagyás után hurok a kihagyott játékosal</li> <li>- sima passz.</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tolődás</li> <li>- ember hátrányban.</li> </ul> <p>b) Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben.</p> <p>c) Labda és játékosok mozgása, <math>\frac{3}{4}</math> játékban, támadásban és védekezésben.</p> <p>d) Labda és játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben.</p> <p>e) Alapvető mozgások labdával és labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- előrehaladás</li> <li>- támogatás</li> <li>- folyamatosság</li> <li>- az ellenfél folyamatos nyomás alatt.</li> </ul>	<p>A megtanult elemeket játékban alkalmazni tudja.</p> <p>Alap taktikai elemek megértése és alkalmazása a csapatjátékban.</p> <p>Kommunikációs készség (verbális, szomatikus) kialakulása.</p> <p>Helyzet felismerése és alkalmazása.</p> <p>Ezen taktikai elemek ismerete és alkalmazása.</p>	

<p>tartása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- üres területek kihasználása</li> </ul> <p>f) Kontratámadás az első védővonallal</p> <p>g) Játékrendszer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támadásban mélységben</li> <li>- védekezésben ember – ember ellen, tolődás</li> </ul>		
<p>4. Elméleti képzés:</p> <p>a) Általános szabályismeret</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- előre, előre passz</li> <li>- pontszerzés lehetőségei</li> <li>- játéktér ismerete – méret, vonalak</li> <li>- előnyszabály</li> <li>- a játékon kívüli játékos</li> <li>- teendők a mélyfogásban</li> <li>- játékidő</li> <li>- sportfelszerelés</li> </ul> <p>b) Fair-play szabályai</p> <p>c) Dopping károsító hatása</p> <p>d) Rögbi sporttörténete általánosan, kezdetektől napjainkig.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a csapat története</li> </ul> <p>e) Média alkalmazása az oktatásban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TV, videó</li> <li>- Újság</li> </ul> <p>f) Mérkőzések látogatása.</p>	<p>Legyenek tisztában a játék alapvető szabályaival.</p> <p>Tudja kialakítani önmagának az egészséges életvitelét, táplálkozás és higiénia területén.</p>	
<p><b>5. Pszichikai alapképzés:</b></p> <p>Pszichikai képesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csapatszellem</li> <li>- barátság</li> <li>- ellenfél tisztelete</li> <li>- egymás segítése</li> <li>- sportszerű „harcra” nevelés</li> <li>- bátorság</li> <li>- tenni akarás</li> <li>- kommunikációs képesség (játékon belül)</li> <li>- fegyelem</li> <li>- figyelem, képzelőerő, memorizálás.</li> </ul>	<p>Játéköröm elérése.</p> <p>Csapatszellem kialakulása.</p> <p>Sportbeli magatartás kialakulása.</p>	

## Cél

7. Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés
8. A korosztálynak megfelelő motorikus képességek kialakítása
9. Általános technikai-taktikai elemek elsajátítása, megszilárdítása és felhasználása játék körülmények között
10. Alapvető csapatrész és csapat taktikai elemek elsajátítása és megszilárdítása
11. A rögbi alapvető szabályainak elméleti elsajátítása
12. Specifikus pszichikai felkészítés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>1. Fizikai felkészítés</b> a) Futások: - kitartó futások - gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség – rövid távú, középtávú) b) Erőfejlesztés: - saját testsúllyal, társsúlyával, társ ellenállásával szemben - tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok - mély hátizom, vállöv, láberő fejlesztés c) Lazaság: - általános izületi mozgékonyaság d) Ügyesség: - általános mozgáskoordináció - térbeli mozgáskoordináció	Cooper teszt során a megtett távolság 2300-2400 m.  Erőfejlesztő gyakorlatok helyes ismerete és végrehajtása.  A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, és tudatosan alkalmazzák azokat. A mozgáskoordináció fejlesztése más sportágakból vett mozgás minták segítségével (gimnasztika, más labdajátékok).	
<b>2. Technikai – taktikai képzés</b> a) Labda kezelési készség kialakítása és labda birtoklása b) A játék céljainak megfelelően - szlalomfutás - gyorsulófutás - változó iramú futás - irányváltások futás közben - talajra érkezés elsajátítása - bukfencek - szökdelések egy és páros lábon.  c) Alap technikai – taktikai elemek: <u>Támadásban:</u> - alapállás	A labda biztos tartása mozgás közben.  Helyes futótechnika kialakulása.  Stabil egyensúlyhelyzet.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- labdatartás egy és két kézben</li> <li>- labda felvétele előlről és oldalról</li> <li>- helyből passz</li> <li>- passzolgatás futás közben</li> <li>- labda vezetése lábbal</li> <li>- irányváltás</li> <li>- testcel, dobócel</li> <li>- labda elrúgása kézből, földről</li> <li>- ütközés</li> <li>- kitámasztás.</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- mélyfogás előlről, hátulról, oldalról</li> <li>- rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.</li> </ul> <p>d) Speciális technikai-taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kereszt</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> <li>- váll fölött passz</li> <li>- horog passz</li> </ul>	<p>Tanult és gyakorolt technikai elemek készség szintű elsajátítása.</p> <p>Dinamikus sztereotípiá.</p> <p>Helyes testtartás, hozzá szokás a testi kontaktushoz.</p> <p>Labdafogás helyes dinamikájának elsajátítása.</p> <p>Ezen elemek megtanulása és végrehajtása.</p>	
<p><b>3. Taktikai képzés:</b></p> <p>a) Közös taktikai elemek (2x2; 3x3; 4x4)</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyás</li> <li>- kihagyás után hurok a kihagyott játékosal</li> <li>- sima passz.</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tolődás</li> <li>- ember hátrányban.</li> </ul> <p>b) Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben.</p> <p>c) Labda és játékosok mozgása, <math>\frac{3}{4}</math> játékban, támadásban és védekezésben.</p> <p>d) Labda és játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben.</p> <p>e) Alapvető mozgások labdával és labda nélkül:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- előrehaladás</li> <li>- támogatás</li> <li>- folyamatosság</li> <li>- az ellenfél folyamatos nyomás alatt tartása</li> <li>- üres területek kihasználása</li> </ul> <p>f) Kontratámadás az első védővonallal</p>	<p>A megtanult elemeket játékban alkalmazni tudja.</p> <p>Alap taktikai elemek megértése és alkalmazása a csapatjátékban.</p> <p>Kommunikációs készség (verbális, szomatikus) kialakulása.</p> <p>Helyzet felismerése és alkalmazása.</p> <p>Ezen taktikai elemek ismerete és alkalmazása.</p>	

<p>g) Játékrendszer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támadásban mélységben</li> <li>- védekezésben ember – ember ellen, tolődás</li> </ul>		
<p>4. Elméleti képzés:</p> <p>a) Általános szabályismeret</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- előre, előre passz</li> <li>- pontszerzés lehetőségei</li> <li>- játéktér ismerete – méret, vonalak</li> <li>- előnyszabály</li> <li>- a játékon kívüli játékos</li> <li>- teendők a mélyfogásban</li> <li>- játékidő</li> <li>- sportfelszerelés</li> </ul> <p>b) Fair-play szabályai</p> <p>c) Dopping károsító hatása</p> <p>d) Rögbi sporttörténete általánosan, kezdetektől napjainkig.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a csapat története</li> </ul> <p>e) Média alkalmazása az oktatásban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TV, videó</li> <li>- Újság</li> </ul> <p>f) Mérkőzések látogatása.</p>	<p>Legyenek tisztában a játék alapvető szabályaival.</p> <p>Tudja kialakítani önmagának az egészséges életvitelét, táplálkozás és higiénia területén.</p>	
<p><b>5. Pszichikai alapképzés:</b></p> <p>Pszichikai képesség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csapatszellem</li> <li>- barátság</li> <li>- ellenfél tisztelete</li> <li>- egymás segítése</li> <li>- sportszerű „harcra” nevelés</li> <li>- bátorság</li> <li>- tenni akarás</li> <li>- kommunikációs képesség (játékon belül)</li> <li>- fegyelem</li> <li>- figyelem, képzelőerő, memorizálás.</li> </ul>	<p>Játékörm elérése.</p> <p>Csapatszellem kialakulása.</p> <p>Sportbeli magatartás kialakulása.</p>	

**Cél**

1. Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés.
2. Kondicionális képességek speciális fejlesztése.
3. Feleljen meg az állóképesség a kívánalmaknak.
4. Alap technikai – taktikai elemeknek készség szintű fejlesztése és speciális technikai – taktikai elemek elsajátítása.
5. Közös taktikai akciók tökéletesítése.
6. A sportoló versenyeztetése.
7. Pszichikai képességek megszilárdítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>1. Fizikai felkészítés</b> a) Futások: - kitartó futások, állóképesség fejlesztése, Cooper teszt teljesítése - gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség) b) Erőfejlesztés: - általános erőfejlesztés - gyorsító fejlesztése - kézi súlyzós, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok c) Lazaság: - általános és specifikus ízületi mozgékonyosság d) Ügyesség: - általános mozgáskoordináció - specifikus mozgáskoordináció - a meglévő ügyesség további csiszolása - térbeli mozgáskoordináció e) Egyensúlyérzék - statikus - dinamikus	Cooper teszt során a megtett távolság 2800 m. 10 x 5 méteres ingafutás 19 mp alatt.  Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a rögbi nélkülözhetetlen izomcsoportjaira: láb, nyak, váll, kéz, hát.  Láb, hát és váll lazító gyakorlatok.  Legyen képes helyesen megítélni testének helyzetét, illetve ezt a viszonyt jól érzékelni, megbecsülni tér és időbeli vonatkozásban.  Érzékelje egyensúlyának elvesztését és gyorsan – kiegészítő mozgással –	

	visszaszerezze egyensúlyát.	
<p><b>2. Technikai – taktikai képzés</b></p> <p>a) alap technikai – taktikai elemek</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- labdatartás egy és két kézben</li> <li>- labda felvétele előlről és oldalról</li> <li>- helyből passz</li> <li>- passzolgatás futás közben</li> <li>- labda vezetése lábbal</li> <li>- irányváltás</li> <li>- ütközés</li> <li>- kitámasztás</li> <li>- labda elrúgása kézből és állítva</li> <li>- labda biztonságos földre kitévéses cél szerzés.</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- mélyfogás előlről, hátulról, oldalról</li> <li>- rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.</li> </ul> <p>b) Speciális technikai – taktikai elemek</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztlépő irányváltás</li> <li>- oldalazó irányváltás</li> <li>- drop-goal</li> <li>- labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból</li> <li>- támogatás csomagban, nyitott tolongásban.</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labda kirántása (elvétele)</li> <li>- ember és labda blokkolása</li> <li>- a támadó játékos kifordítása</li> </ul> <p>c) Speciális technikai – taktikai elemek csapatrésze és egyénileg</p> <p><u>Bedobás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ugró játékos alapállása</li> <li>- emelő játékos alapállása</li> </ul> <p><u>Tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállások: pillér, sarkazó, második sor, harmadik sor</li> <li>- labda bedobása a zárt tolongásnál</li> <li>- labda sarkazása a zárt tolongásnál 3. számú lábbal</li> <li>- labda bedobása – bedobóvonalba</li> <li>- labda fogása – bedobóvonalba</li> <li>- ugró játékos támogatása</li> </ul>	<p>Technikai elemek automatikus alkalmazása.</p> <p>Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni, és tovább adni.</p> <p>Tudjanak irányt váltani mindkét irányban.</p> <p>A mozdulatsorok helyes kivitelezése.</p> <p>Megfelelő testhelyzet a mélyfogás során és törekedjen a csípő alatti fogásra.</p> <p>Elsajátítani a helyes technikát a csomag és a nyitott tolongás során.</p> <p>Legyenek képesek a labdaközponjú védekezésre.</p> <p>Alaphelyzet felvétele, a bedobásnál két kézzel kapja el a labdát.</p> <p>Helyes testhelyzet a zárt tolongásban.</p> <p>Megismerni a posztokat és az azokkal járó feladatokat, felelősségeket: a bedobásban és a tolongásban.</p> <p>Az adott poszton teljesítő játékosok sajátítsák el az ott</p>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből.</li> </ul> <p>d) Speciális passzok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kereszt</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> <li>- váll fölötti passz</li> <li>- horog passz</li> <li>- hát mögött passz</li> <li>- passz – mélyfogásból</li> <li>- passz – védő mögött.</li> </ul>	<p>alkalmazandó technikai elemeket.</p> <p>Koncentráció a nagy iramban végrehajtott gyakorlatok alatt.</p>	
<p><b>3. Taktikai képzés</b></p> <p>a) Közös taktikai elemek (2-4 játékos)</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyás</li> <li>- sima passz</li> <li>- kihagyás után hurok a kihagyott játékosal</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tolődás</li> <li>- ember hátrányban</li> </ul> <p>b) Játék szisztéma</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meredeken</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- mélyfogás előlről, hátulról, oldalról</li> <li>- rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.</li> </ul> <p>c) Új közös taktikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- védelem átjátszása rúgással földön, levegőben</li> <li>- dupla kihagyásos passz</li> <li>- sima passz – minden játékos után hurok</li> </ul> <p>d) Speciális taktikai elemek – csapatrész</p> <p><u>Tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csomag</li> <li>- nyitott tolongás</li> </ul> <p><u><math>\frac{3}{4}</math>:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li style="padding-left: 20px;">10-12 és passz tovább,</li> <li style="padding-left: 20px;">12-13 és passz tovább</li> <li>- kihagyásos passz</li> </ul>	<p>Tudatosan használják ki a megtanult technikai-taktikai elemeket támadásban és védekezésben.</p> <p>Tudjanak játék közben védekezési rendszereket váltani.</p> <p>Legyenek tisztában az új taktikai elemek használatával.</p> <p>Begyakorolt variációk játékban való alkalmazása.</p>	

<p>10-13 és passz tovább; 12-15 és passz tovább</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hurok (- 10-9 és passz tovább 12-10 és passz tovább)</li> </ul> <p>e) Labda és játékosok mozgása, tolongás játéokban, támadásban és védekezésben.</p> <p>f) Labda és a játékosok mozgása, <math>\frac{3}{4}</math> játéokban, támadásban és védekezésben.</p> <p>g) Labda és a játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben.</p> <p>h) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban és csomagban.</p> <p><u>Zárt tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-4-1</li> <li>- 3-3-2</li> <li>- taktikai variációk: - 8,9; - 9,8</li> <li>- védekezési szisztémák</li> </ul> <p><u>Bedobás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2-től 8 játékosig</li> <li>- taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra, hosszan</li> <li>- védekezési szisztémák</li> </ul> <p><u>Csomag:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csomag szisztémák: támadásban, védekezésben</li> <li>- speciális technikai – taktikai variációk</li> </ul> <p>i) Egyéni taktikai elemek támadásban és védekezésben:</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cselezés</li> <li>- védővonal áttörése</li> <li>- előny szerzése bedobásnál</li> <li>- előny szerzése zárt tolongásnál</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labda elfogása (elcsípése)</li> <li>- védekezőszög bezárása</li> </ul> <p><u>A támadásban és a védekezésben közös:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- felállás,</li> <li>- újra felállás</li> </ul> <p>j) Labda és játékosok mozgása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zárt tolongásban</li> <li>- bedobásban</li> </ul>	<p>Játéokban adódó szituáció felismerése és megoldása.</p> <p>Az adott új technikai-taktikai elemek megismerése és elsajátítása, játéokban való alkalmazásuk.</p> <p>Szituációkból adódó lehetőségek kihasználása.</p> <p>Legyen képes egyénileg a tanult testcseleket alkalmazni.</p> <p>Törekedjen az előnyösebb pozíció megszerzésére: bedobásnál és zárt tolongásnál.</p> <p>Folyamatos játékra való törekvés.</p> <p>Játékokban adódó szituációkban a tanult technikai – taktikai elemek alkalmazása. Csapatjáték magasabb szintű kialakulása.</p>	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- csomagban</li> <li>- nyitott tolongásban</li> <li>- kezdő, újakezdő rúgásnál</li> <li>- büntető rúgásnál</li> <li>- jutalom rúgásnál</li> <li>- 22 m-es rúgásnál</li> </ul> <p>k) Kontratámadás az I. védővonalból</p> <p>l) Kontratámadás a II. és III. védővonalból.</p>	<p>Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.</p>	
<p><b>4. Elméleti képzés</b></p> <p>a) Általános szabályismeret</p> <p>b) Speciális szabályok bevezetése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lesszabály: zárt tolongás, bedobás, csomag és nyitott tolongás</li> <li>- kezdő és újakezdő rúgás</li> <li>- szabad, büntető, és jutalom rúgás</li> </ul> <p>c) Fair-play szabályai</p> <p>d) Nemzeti és nemzetközi mérkőzések elemzése</p> <p>e) Saját mérkőzések megnézése és elemzése</p> <p>f) Dopping és drog káros hatása</p> <p>g) Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek elsajátítása.</p>	<p>Legyenek birtokában az aktuális szabályok ismeretének.</p> <p>Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.</p>	
<p><b>5. Pszichikai képzés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csapatszellem</li> <li>- barátság:</li> <li>- ellenfél tisztelete</li> <li>- bátorság</li> <li>- tenni akarás</li> <li>- fegyelem, taktikai fegyelem</li> <li>- különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése</li> <li>- ellenfél taktikájának megértése, kiismerése</li> <li>- játékvezető döntéseinek elfogadása</li> </ul>	<p>Legyen felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.</p>	

<i>Évfolyam: 9-10. osztályosok</i>	<i>Korosztály: junior II.</i>
<b>Cél</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A versenysport és élsporthoz szükséges testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés.</li> <li>2. Terhelési összetevők fokozatos növelése.</li> <li>3. Speciális kondicionális képességek fejlesztése.</li> <li>4. Csapatrész és egyéni alap és speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása és tökéletesítése.</li> <li>5. Csapatrész és egyéni taktikai elemek tökéletesítése.</li> <li>6. Korosztályos versenyeken való eredmény orientált részvétel.</li> <li>7. Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra.</li> </ol>	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>1. Fizikai felkészítés:</b> a) Futások <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerob alaktacit kapacitás</li> <li>- anaerob laktacit kapacitás</li> <li>- rövid távú állóképesség</li> <li>- középtávú állóképesség</li> <li>- hosszú távú állóképesség</li> </ul> b) Speciális képességek fejlesztése <ul style="list-style-type: none"> <li>- gyorsasági erő</li> <li>- mozgás gyorsaság</li> <li>- gyorsasági állóképesség</li> <li>- erő állóképesség</li> <li>- mozgás koordináció magasabb szintű terhelés közben</li> <li>- ugróerő</li> <li>- robbanékonyság</li> </ul> c) Lazaság <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános és specifikus ízületi mozgékonyosság</li> </ul> d) Ügyesség <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános mozgáskoordináció</li> <li>- specifikus mozgáskoordináció megfelelő csatrészre és saját posztra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 m fejlesztése 7.3 mp alatt</li> <li>- 45 mp – 2 perc közötti erő kifejtés</li> <li>- 2-9 perc közötti erő kifejtés – gyors iramban nagy ellenállás mellett kell teljesíteni</li> <li>- 15 – 30 perc közötti erő kifejtés szükséges</li> </ul> Magas szintre kell fejleszteni.  Fejlődjön teljesítménye az előző korcsoporthoz képest.   Legyen képes helyesen megítélni a csapatrész és az egyéni mozgást játék közben.	
<b>2. Technikai – taktikai képzés</b> a) Megtanult technikai taktikai elemek finomítása <u>Támadásban:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- labdatartás egy és két kézben</li> <li>- labda felvétele előlről és oldalról</li> <li>- helyből passz</li> </ul>	A technikai elemek automatikus alkalmazása aktív védő játékosokkal szemben. A mozdulatsorok helyes kivitelezése aktív védő játékosokkal szemben.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- passzolgatás futás közben</li> <li>- labda vezetése lábbal</li> <li>- irányváltás</li> <li>- kitámasztás</li> <li>- labda elrúgása kézből és állítva</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- mélyfogás előlről, hátulról, oldalról</li> <li>- rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.</li> </ul> <p>b) Speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása – csapatrésze és egyénileg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ugró játékos alapállása</li> <li>- emelő játékos alapállása</li> <li>- alapállások zár tolongásban: pillér, sarkazó, második sor, leváló, összefogó</li> <li>- labda bedobása a zárt tolongásba</li> <li>- labda bedobása bedobóvonalba</li> <li>- labda fogása bedobóvonalban</li> <li>- ugró játékos támogatása</li> <li>- 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből.</li> </ul> <p>c) Speciális passzok megszilárdítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztpassz</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> <li>- váll fölötti passz</li> <li>- horog passz</li> <li>- hátmögötti passz</li> <li>- passz mélyfogásból</li> <li>- passz védő mögött.</li> </ul> <p>d) Speciális technika – taktika megszilárdítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztlépő irányváltás</li> <li>- oldalazó irányváltás</li> <li>- labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból</li> <li>- támogatás csomagban, nyitott tolongásban</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labda kirántása</li> <li>- ember és labda blokkolása</li> <li>- támadó játékos kifordítása.</li> </ul>	<p>Megfelelő testhelyzet a mélyfogás esetén.</p> <p>Alaphelyzet felvétele.</p> <p>Helyes testhelyzet a zárt tolongásban.</p> <p>A bedobásnál két kézzel kapja el a labdát.</p> <p>Az adott poszton teljesítő játékosok tudják alkalmazni a megfelelő technikai elemeket.</p> <p>Koncentráció a nagy iramban és védők ellen végrehajtott gyakorlatok alatt.</p> <p>Tudjanak irányt váltani mindkét irányba.</p> <p>Helyes technika a csomag és nyitott tolongás során, a támadásban és védekezésben.</p>	
--	---	--

<p><b>3. Taktikai képzés</b></p> <p>a) Közös (2-4 játékos) taktikai elemek megszilárdítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyás</li> <li>- kihagyás után a kihagyott játékosnak sima passz</li> <li>- védelem átjátszása rúgásokkal földön, levegőben</li> <li>- dupla kihagyásos passz</li> <li>- kihagyás után hurok a kihagyott játékosal</li> <li>- sima passz – minden játékos után hurok</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tolódás</li> <li>- ember hátrányban</li> </ul> <p>b) Játék szisztéma</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meredeken</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ember – ember ellen</li> <li>- tolódás</li> <li>- 2-3 full backkel</li> <li>- vegyes (nyílt játékban)</li> </ul> <p>c) Speciális taktikai elemek – csapatrész</p> <p><u>Tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csomag</li> </ul> <p><u><math>\frac{3}{4}</math>:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> </ul> <p>d) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban, csomagban nyitott tolongásban.</p> <p>Ezen mozdulatsorok megszilárdítása:</p> <p><u>Zárt tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-4-1</li> <li>- 3-3-2</li> <li>- taktikai variációk: -8-9; -9-8</li> <li>- védekezési szisztémák</li> </ul> <p><u>Bedobás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- felállási szisztémák</li> <li>- csoportosítás</li> <li>- taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra,</li> </ul>	<p>Tudatosan alkalmazzák magas szinten a megtanult technikai – taktikai elemeket támadásban és védekezésben.</p> <p>Használják ki a keresztmozgásból, a kihagyásos mozgásból adódó támadás befejezési lehetőségeket.</p> <p>Ismerjék a támadó és védekező alapmozgásokat.</p> <p>Tudják a mélységben történő támadást.</p> <p>Tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását.</p> <p>A megtanult technikai – taktikai elemek megszilárdítása és játék közbeni alkalmazása.</p> <p>Legyenek tudatában az adott poszt technikai – taktikai követelményeivel. Tudják, és</p>	
---	---	--

<p>hosszan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- védekezési szisztémák</li> </ul> <p>Csomagban és nyitott tolongásban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csomag és nyitott tolongás szisztémák támadásban, védekezésben</li> <li>- speciális technikai – taktikai variációk.</li> </ul> <p>e) Egyéni taktikai elemek megszilárdítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cselezése</li> <li>- védővonal áttörése</li> <li>- előnybe hozni a csapattársat</li> <li>- előny szerzése bedobásnál</li> <li>- előny szerzése zárt tolongásnál</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labda elfogása (elcsípése)</li> <li>- védekezőszög bezárása</li> </ul> <p><u>Támadásban és védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- felállás</li> <li>- újra felállás</li> </ul> <p>f) Labda és játékosok mozgása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zárt tolongásban</li> <li>- bedobásban</li> <li>- csomagban</li> <li>- nyitott tolongásban</li> <li>- kezdő, újrakezdő rúgásnál</li> <li>- büntető rúgásnál</li> <li>- jutalom rúgásnál</li> <li>- 22 m-es rúgásnál</li> </ul> <p>g) Kontra játék mind a három védővonalból.</p>	<p>tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult hármas-négyes kapcsolatokat.</p> <p>Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott játéknak megfelelő taktikai megoldásokat.</p> <p>Folyamatos játékra való törekvés.</p> <p>Játékban adódó szituációkban a tanult technikai – taktikai elemek alkalmazása.</p> <p>Csapatjáték magasabb szintű kialakulása.</p> <p>Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.</p>	
<p><b>4. Elméleti képzés</b></p> <p>Szabályismeret</p> <p>Sportolói táplálkozás</p> <p>Edzés és játék utáni regenerálódás</p> <p>Fair – play</p>	<p>Legyenek tisztában a játék szabályaival, ismerjék a szabályváltozásokat, az abból adódó új taktikai megoldásokat.</p> <p>Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit.</p> <p>Ismerjék a regenerálódás fontosságát és hatását.</p>	

<p>Nemzetek közötti és nemzetközi mérkőzések elemzése</p> <p>Saját mérkőzések megnézése és elemzése</p> <p>Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek továbbképzése.</p>	<p>Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.</p>	
<p>5. Pszichikai képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csapatszellem</li> <li>- barátság</li> <li>- bátorság</li> <li>- ellenfél tisztelete</li> <li>- tenni akarás</li> <li>- fegyelem, taktikai fegyelem</li> <li>- önkritika</li> <li>- különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése</li> <li>- koncentráció</li> <li>- játékvezető döntéseinek elfogadása.</li> </ul>	<p>Legyenek felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.</p>	



<b>Évfolyam: 11-12. osztályosok</b>	<b>Korosztály: junior I.</b>
-------------------------------------	------------------------------

<b>Cél</b>
<p>8. A versenysport és élsporthoz szükséges testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés.</p> <p>9. Terhelési összetevők fokozatos növelése.</p> <p>10. Speciális kondicionális képességek fejlesztése.</p> <p>11. Csapatrész és egyéni alap és speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása és tökéletesítése.</p> <p>12. Csapatrész és egyéni taktikai elemek tökéletesítése.</p> <p>13. Korosztályos versenyeken való eredmény orientált részvétel.</p> <p>14. Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>1. Fizikai felkészítés:</b></p> <p>a) Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerob alaktacit kapacitás</li> <li>- anaerob laktacit kapacitás</li> <li>- rövid távú állóképesség</li> <li>- középtávú állóképesség</li> <li>- hosszú távú állóképesség</li> </ul> <p>b) Speciális képességek fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gyorsasági erő</li> <li>- mozgás gyorsaság</li> <li>- gyorsasági állóképesség</li> <li>- erő állóképesség</li> <li>- mozgás koordináció magasabb szintű terhelés közben</li> <li>- ugróerő</li> <li>- robbanékonyság</li> </ul> <p>c) Lazaság</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános és specifikus ízületi mozgékonyosság</li> </ul> <p>d) Ügyesség</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános mozgáskoordináció</li> <li>- specifikus mozgáskoordináció megfelelő csatrészre és saját posztra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 m fejlesztése 7.3 mp alatt</li> <li>- 45 mp – 2 perc közötti erőkifejtés</li> <li>- 2-9 perc közötti erőkifejtés – gyors iramban nagy ellenállás mellett kell teljesíteni</li> <li>- 15 – 30 perc közötti erőkifejtés szükséges</li> </ul> <p>Magas szintre kell fejleszteni.</p> <p>Fejlődjön teljesítménye az előző korcsoportoz képest.</p> <p>Legyen képes helyesen megítélni a csapatrész és az egyéni mozgást játék közben.</p>	
<p><b>2. Technikai – taktikai képzés</b></p> <p>a) Megtanult technikai taktikai elemek finomítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- labdatartás egy és két kézben</li> </ul>	<p>A technikai elemek automatikus alkalmazása aktív védő játékosokkal szemben.</p> <p>A mozdulatsorok helyes kivitelezése aktív védő</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- labda felvétele előlről és oldalról</li> <li>- helyből passz</li> <li>- passzolgatás futás közben</li> <li>- labda vezetése lábbal</li> <li>- irányváltás</li> <li>- kitámasztás</li> <li>- labda elrúgása kézből és állítva</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapállás</li> <li>- mélyfogás előlről, hátulról, oldalról</li> <li>- rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.</li> </ul> <p>b) Speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása – csapatrésze és egyénileg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ugró játékos alapállása</li> <li>- emelő játékos alapállása</li> <li>- alapállások zár tolongásban: pillér, sarkazó, második sor, leváló, összefogó</li> <li>- labda bedobása a zárt tolongásba</li> <li>- labda bedobása bedobóvonalba</li> <li>- labda fogása bedobóvonalban</li> <li>- ugró játékos támogatása</li> <li>- 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből.</li> </ul> <p>c) Speciális passzok megszilárdítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztpassz</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> <li>- váll fölötti passz</li> <li>- horog passz</li> <li>- hátmögötti passz</li> <li>- passz mélyfogásból</li> <li>- passz védő mögött.</li> </ul> <p>d) Speciális technika – taktika megszilárdítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztlépő irányváltás</li> <li>- oldalazó irányváltás</li> <li>- labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból</li> <li>- támogatás csomagban, nyitott tolongásban</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labda kirántása</li> <li>- ember és labda blokkolása</li> <li>- támadó játékos kifordítása.</li> </ul>	<p>játékosokkal szemben.</p> <p>Megfelelő testhelyzet a mélyfogás esetén.</p> <p>Alaphelyzet felvétele.</p> <p>Helyes testhelyzet a zárt tolongásban.</p> <p>A bedobásnál két kézzel kapja el a labdát.</p> <p>Az adott poszton teljesítő játékosok tudják alkalmazni a megfelelő technikai elemeket.</p> <p>Koncentráció a nagy iramban és védők ellen végrehajtott gyakorlatok alatt.</p> <p>Tudjanak irányt váltani mindkét irányba.</p> <p>Helyes technika a csomag és nyitott tolongás során, a támadásban és védekezésben.</p>	
--	--	--

<p><b>3. Taktikai képzés</b></p> <p>a) Közös (2-4 játékos) taktikai elemek megszilárdítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyás</li> <li>- kihagyás után a kihagyott játékosnak sima passz</li> <li>- védelem átjátszása rúgásokkal földön, levegőben</li> <li>- dupla kihagyásos passz</li> <li>- kihagyás után hurok a kihagyott játékosal</li> <li>- sima passz – minden játékos után hurok</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tolódás</li> <li>- ember hátrányban</li> </ul> <p>b) Játék szisztéma</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meredeken</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ember – ember ellen</li> <li>- tolódás</li> <li>- 2-3 full backkel</li> <li>- vegyes (nyílt játékban)</li> </ul> <p>c) Speciális taktikai elemek – csapatrész</p> <p><u>Tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csomag</li> </ul> <p><u><math>\frac{3}{4}</math>:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keresztmozgás</li> <li>- kihagyásos passz</li> <li>- hurok</li> </ul> <p>d) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban, csomagban nyitott tolongásban.</p> <p>Ezen mozdulatsorok megszilárdítása:</p> <p><u>Zárt tolongás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-4-1</li> <li>- 3-3-2</li> <li>- taktikai variációk: -8-9; -9-8</li> <li>- védekezési szisztémák</li> </ul> <p><u>Bedobás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- felállási szisztémák</li> <li>- csoportosítás</li> <li>- taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra,</li> </ul>	<p>Tudatosan alkalmazzák magas szinten a megtanult technikai – taktikai elemeket támadásban és védekezésben.</p> <p>Használják ki a keresztmozgásból, a kihagyásos mozgásból adódó támadás befejezési lehetőségeket.</p> <p>Ismerjék a támadó és védekező alapmozgásokat.</p> <p>Tudják a mélységben történő támadást.</p> <p>Tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását.</p> <p>A megtanult technikai – taktikai elemek megszilárdítása és játék közbeni alkalmazása.</p> <p>Legyenek tudatában az adott poszt technikai – taktikai követelményeivel. Tudják, és</p>	
---	---	--

<p>hosszan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- védekezési szisztémák</li> </ul> <p>Csomagban és nyitott tolongásban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csomag és nyitott tolongás szisztémák támadásban, védekezésben</li> <li>- speciális technikai – taktikai variációk.</li> </ul> <p>e) Egyéni taktikai elemek megszilárdítása</p> <p><u>Támadásban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cselezése</li> <li>- védővonal áttörése</li> <li>- előnybe hozni a csapattársat</li> <li>- előny szerzése bedobásnál</li> <li>- előny szerzése zárt tolongásnál</li> </ul> <p><u>Védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labda elfogása (elcsípése)</li> <li>- védekezőszög bezárása</li> </ul> <p><u>Támadásban és védekezésben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- felállás</li> <li>- újra felállás</li> </ul> <p>f) Labda és játékosok mozgása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zárt tolongásban</li> <li>- bedobásban</li> <li>- csomagban</li> <li>- nyitott tolongásban</li> <li>- kezdő, újrakezdő rúgásnál</li> <li>- büntető rúgásnál</li> <li>- jutalom rúgásnál</li> <li>- 22 m-es rúgásnál</li> </ul> <p>g) Kontra játék mind a három védővonalból.</p>	<p>tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult hármas-négyes kapcsolatokat.</p> <p>Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott játéknak megfelelő taktikai megoldásokat.</p> <p>Folyamatos játékra való törekvés.</p> <p>Játékban adódó szituációkban a tanult technikai – taktikai elemek alkalmazása.</p> <p>Csapatjáték magasabb szintű kialakulása.</p> <p>Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.</p>	
<p><b>4. Elméleti képzés</b></p> <p>Szabályismeret</p> <p>Sportolói táplálkozás</p> <p>Edzés és játék utáni regenerálódás</p> <p>Fair – play</p>	<p>Legyenek tisztában a játék szabályaival, ismerjék a szabályváltozásokat, az abból adódó új taktikai megoldásokat.</p> <p>Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit.</p> <p>Ismerjék a regenerálódás fontosságát és hatását.</p>	

<p>Nemzetek közötti és nemzetközi mérkőzések elemzése</p> <p>Saját mérkőzések megnézése és elemzése</p> <p>Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek továbbképzése.</p>	<p>Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.</p>	
<p>5. Pszichikai képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csapatszellem</li> <li>- barátság</li> <li>- bátorság</li> <li>- ellenfél tisztelete</li> <li>- tenni akarás</li> <li>- fegyelem, taktikai fegyelem</li> <li>- önkritika</li> <li>- különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése</li> <li>- koncentráció</li> <li>- játékvezető döntéseinek elfogadása.</li> </ul>	<p>Legyenek felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.</p>	