

Tollaslabda

Bevezetés

A tollaslabda tanterv célja, olyan versenyzők felnevelése, akik választott sportágukat magas szinten művelik és egyben megfelelnek a klasszikus értelemben vett „sportember” eszményének. A cél elérésének elengedhetetlen feltétele, hogy fokozatosan belső motivációvá váljon a sportoló emberré válás, amely magában foglalja a testkultúra, a műveltség és a közösségi kapcsolatok célirányos fejlesztését és tudatos alkalmazását a magas szintű sportteljesítmény elérése érdekében.

A tollaslabda tanterv szervesen illeszkedik a „Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv” „Testnevelés és sport műveltségi terület” tantervéhez, ezért nem ismétli meg az abban foglaltakat, de a sportág speciális igényei szerint felhasználja a testnevelési tanterv által megalapozott képességeket.

A tanterv elemei tíz nagy terület köré csoportosulnak, amelyek együttesen alkotják azt a tudásanyagot, amelyet egy tollaslabda versenyzőnek el kell sajátítania. (A területek felsorolásának sorrendje nem jelöl prioritásokat.) Az egyes gyakorlatok és feladatok természetesen nem különülnek el élesen részterületekre. A mindennapi edzések során feldolgozott tananyag fő célja mellett több más területen is fejleszt(het)i a játékosok képességeit. Maga a tanterv spirális felépítésű, vagyis a tollaslabda sport minden területét érinti minden évfolyamon, az adott életkori sajátosságoknak megfelelő módon és szinten. Az ismeretek gyarapodásával és a biológiai változásokkal lépést tartva a tananyag évről-évre visszatér a korábban megismert területekre és magasabb szintre emeli az adott ismereteket. Az fő területek aránya és az éves tananyagban belüli hangsúlyok természetesen az életkori és biológiai követelményeknek megfelelően évfolyamonként eltérőek. Az évfolyamonként elérendő célok mennyisége a korábban elsajátított tudást, a diákok terhelhetőségét és a rendelkezésre álló órakeretet követi.

Célok:

- A fizikai képességek játékos megalapozása, a mozgásos játékok megszerettetése.
- Ügyességfejlesztés, a játékszerek és a saját test érzékelésének tudatosítása.
- A lábmozgás koordinálásának fejlesztése. Társhoz, pályához viszonyított helyzetek.
- A helyes tenyeres és fonák alap ütőfogás tudatosítása. Alapütések.
- Egyensúly érzék fejlesztése.
- Egyszerű testnevelési játékok „taktikájának” megbeszélése.
- Edzésfelépítés tudatosítása, bevonás az edzéssel járó „kiegészítő” tevékenységekbe.
- Alapfogalmak. Az egyéni játék számolása, alapvető szabályai.
- A sportolással járó higiénias szokások kialakítása. Sportszerűség játék közben.
- Képességfejlesztő váltóversenyek. Edzésversenyek ügyességi feladatokban.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Sorváltók;</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal .</p> <p>I/c. Erő</p> <p>Gyakorlatok a lábizomzat erősítésére: gyalogló-, futó-, szökdelő-, ugró-, guggoló, fellépőgyakorlatok.</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyaság</p> <p>Állásban láblendítés előre, hátra, oldalra. Páros gyakorlat formájában is végezhető.</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Labdás ügyesség: különböző méretű labda vezetése és dobása célra.</p>		

<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok:</p> <p>alapvető lépés és futás típusok (saszé, oldalazás, kilépés, lábkeresztezés, indiánszökdelés, térd és sarokemelés, taposófutás, ritmusváltások)</p> <p>szökdelések (egy és páros lábon, helyben és haladással, súlypont áthelyezésekkel, különböző ritmusokban)</p> <p>ugrókötél (páros lábbal, egy ugrás - egy áthajtás ritmusban)</p> <p>a testhez viszonyított mozgásirányok tudatosítása (előre, hátra és oldalra haladó mozgások tollaslabda pályán)</p> <p>laza, ruganyos, dinamikus lábtartás kialakítása: különböző fogó és egyéb irányváltásra alapuló játékokban a térdek, a lábfejek és a súlypont áthelyezések szerepének kiemelése</p> <p>helyes alapállás a tollaslabda pályán</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az alapvető lépések és futások elsajátítása koncentrálna a mozdulatok helyes végrehajtására - biztonságosan kivitelezett hátra és oldalra mozgások - irányváltási képesség fejlődése - szökdelés ugrókötéllel páros lábbal - a helyes alapállás elsajátítása 	<p>dinamikus mozgásoknál automatikussá kell válnia a súlypont „levitelének”</p> <p>megállásoknál és irányváltásoknál a fel kell hívni a figyelmet lábfejek helyes irányára</p>
<p>IV. Ütéstechnika, ütésrepertoár</p> <p>tenyeres ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás</p> <p>fonák ütőfogás: labdahordások tenyeres fogással különféle mozgásokkal, dobott labda visszaütése, labdapattogtatás</p> <p>ütésrepertoár</p> <p>tenyeres ejtés: edző által dobott vagy ütött labdával</p> <p>fonák ejtés: edző által dobott vagy ütött labdával</p> <p>magas tenyeres ütés: edző által ütött labdával. Adogatás: helyes és szabályos tenyeres adogató mozdulat gyakorlása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a tenyeres és fonák ütőfogás helyes kivitelezése, a hibák felismerése - laza ütőfogás - pontos ütőmozdulat kivitelezése labda nélkül (imitálás) - az ütő(fej) állása és az ütés iránya közötti összefüggés felismerése - edző által dobott vagy ütött labda visszaütése tenyeres és fonák ejtéssel, magas tenyeresrel - helyes adogató mozdulat elsajátítása távolság, röppálya és iránykényszer nélkül 	<p>a helytelen vagy görcsös ütőfogást azonnal és folyamatosan korrigálni kell</p>

<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>egyensúly érzék</p> <p>saját test egyensúlya: egyszerű gimnasztikai gyakorlatok egy lábon, tornapadon, zsámolyon</p> <p>játékszer egyensúlya: különböző labdák és egyéb sportszerek egyensúlyozása</p> <p>tollaslabda egyensúlyozás: labdahordások ütővel tenyeres és fonák fogással különböző akadályokkal (tornapad, zsámoly, bóják)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a meglevő egyensúlyérzék fejlődése a koncentrációképeség növekedése - a kitartás és a feladat megoldási motiváció fejlődése 	
<p>VI. Taktika</p> <p>egyszerű testnevelési játékok során a célszerű mozgások és együttműködési módok megbeszélése és alkalmazása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a kapott információk célszerű alkalmazása a sikeresebb játék érdekében 	<p>célszerű a játékot a megbeszélés után megismételni és elemezni a változást</p>
<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>az edzésfelépítés tudatosítása: a bemelegítés, a gyakorlás, a játék és a nyújtás elkülönítése, szerepének tudatosítása, az edzést megelőző és követő egyéb tevékenységek megismerése (hálóállítás, sportszerek ki és bepakolása közösen edzői irányítással)</p> <p>együttműködés: munkamegosztás kiegészítő tevékenységek közben, csapatjátékoknál</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az edzés adott szakaszának megfelelő viselkedésre való törekvés - tevékeny részvétel az edzést kiegészítő tevékenységekben - képesség és készség kialakulása a társakkal való együttműködésre és egymás segítésére 	<p>az edzővel és a társakkal gördülékeny való együttműködés alapvető fontosságú az edzések hatékonysága szempontjából</p>
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>alapfogalmak: az edzés és a tollaslabda alapvető fogalmainak megismerése és tudatos használata (bemelegítés, nyújtás, ütőfogás, tenyeres, fonák, oldalcsere, térfélcseré, szerepcseré)</p> <p>szabályismeret: az egyéni játék legfontosabb szabályai (a pálya, a számolás, a szabályos adogatás és a labdamenetek lehetséges kimenetelei)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az edzés közben elhangzó sportkifejezések értelmezése és összekapcsolása az ezekhez tartozó tennivalókkal - az alapvető szabályok ismerete - edzőmérkőzés önálló szabályos lejátssza 	<p>a „közös nyelv” alapvető fontosságú az edzésfegyelem fenntartásában és a balesetek megelőzésében</p>

<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>A sportolással járó higiénias szokások kialakítása: tisztálkodás, öltözés, teremcipő használat</p> <p>Sportszerű viselkedés: a szabályok és a „Fair play” szellemének betartása mindenféle játék közben, a szabálytalanságok elismerése, sportszerű gesztusok elsajátítása és alkalmazása a társakkal, az ellenfelekkel és a játékvezetőkkel szemben (bíztatás, elnézés kérés, segítség kérés, hiba elismerése), a győzelem és a vereség kezelése, feldolgozása, saját és a társak sérülésének azonnali jelzése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az alapvető higiénias szokások fokozatos elsajátítása - sportszerű viselkedés edzői ellenőrzés nélkül is - a helyzetnek megfelelő sportolói gesztusok elsajátítása, alkalmazása 	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>váltó és sorversenyek a különböző képességfejlesztő gyakorlatok anyagából felépítve</p> <p>edzésversenyek a mozgáskoordinációs és ügyességi feladatok mérhető formáiból egyénileg és párokban</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aktív és motivált részvétel a csapat és egyéni versenyekben 	<p>érdemes megfigyelni a versenyhelyzet hatását az egyes gyerekek teljesítményére és személyiségére</p>

célok:

- A fizikai képességek játékos megalapozása, a mozgásos játékok megszerettetése.
- Finom mozgáskoordináció (kéz, láb, test) fejlesztése játékos feladatokkal.
- A labdához viszonyított helyzet tudatosítása. Ideális ütéspozíció az alapütésekhez.
- Az ütőfogás és az alapütések automatizálása. Az ütés pontosság igényének kialakítása.
- Mozdulatpontosság és koncentráló képesség fejlesztése.
- Két és három ütéses taktikai „alappanelek” begyakorlása.
- A „kisegítő, labdaosztó” szerepkör fontosságának tudatosítása, technikájának gyakorlása.
- Az egyéni játék részletes szabályai, különleges helyzetek. Sportági és edzés nyelvezet.
- Az általános és a sportági etikett elsajátítása és helyzetnek megfelelő alkalmazása.
- Verseny etikett elsajátítása és tudatos alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Mozgásos játékok.</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Futóiskola gyakorlatanyaga .</p> <p>I/c. Erő</p> <p>A kar- és vállizomzat erősítésére: szorító-, markoló-, húzó-, támasz- és lökögyakorlatok.</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyaság</p> <p>Állásban lábkörzések: előre és hátra indított mozgással. Végezhető nyújtott és térdben hajlított lábbal .</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Küzdőgyakorlatok.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok</p>		

<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>lábkoordináció fejlesztő gyakorlatok:</p> <p>alapvető lépés és futás típusok automatizálása, alkalmazása testnevelési játékok közben, lépéskombinációk tanulása utánzással, szóbeli magyarázat és mutató után</p> <p>szökdelések: alapvető szökdelés típusok automatizálása, kombinálása, új kombinációk megtanulása, kitalálása, szökdelő feladatsor végrehajtása zenére ütemtartással</p> <p>ugrókötél (folyamatosan, egyenletes ritmusban)</p> <p>helyezkedés (lehetőleg pályán) a dobott vagy ütött labdához viszonyított helyzetekbe (mögött, mellett)</p> <p>helyezkedések és ütés előkészítő testhelyzetek összekapcsolása</p> <p>a tanult alapütések ideális ütéspozíciójának elsajátítása és ennek a pozíciónak a tudatos alkalmazása játék közben is</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az alapvető lépések, futások és szökdelések készségszintű alkalmazása - az új mozdulatsorok pontos végrehajtása iránti igényesség kialakulása - a lábbal végzett mozgások ritmusának variálási képessége - folyamatos szökdelés ugrókötéllel páros lábbal - az alapütések ideális ütéspozícióinak elsajátítása - törekvés az ideális ütéspozíció elérésére játék közben is 	<p>tudatosítani kell, hogy a megfelelő testhelyzet a jó ütés alapja, amely korrigáló mozdulatokkal nem helyettesíthető</p>
<p>IV. Ütéstechnika, ütésrepertoár</p> <p>az ütőfogás és a fogásváltások automatizálása, az ütő és a tollaslabda egymásra hatásának alapos kiismerése ügyességi („zsonglőr”) feladatok gyakorlásával: labda dobások és elkapások ütővel, labda felvétele a földről, labda hordások és „hintáztatások” ütővel nehezített körülmények között is (mozgásban, futásban, egyensúlyozás közben), labda ütögetések tenyeressel és fonákkal különböző kombinációkban egyedül és társsal, labda levegőben tartása nehezített körülmények között (ülve, térdelve, fekve)</p> <p>gyors fogásváltás fejlesztése: ütések közötti egyéb feladatokkal (guggolás, kézvéltás, taps a társsal, ütőcsere)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a tenyeres és fonák ütőfogás, automatizálódása és helyes alkalmazása külön odafigyelés nélkül - a labda mozgásának uralása az ügyességi feladatok végrehajtása során - az ütés szempontjából legkedvezőbb ütéspont kiválasztása és az ehhez szükséges helyezkedés elvégzése - laza alap ütőfogás, az erő koncentrálásával az ütés pillanatába 	<p>az ütőnek a mozgáskultúra szerves részévé kell válnia, amely változatos módokat tesz lehetővé a tollaslabdával végzett mozgások végrehajtására</p>

<p>laza ütőfogást és tudatos helyezkedést motiváló gyakorlatok: ütések hát mögött, láb között, labda elkapása, ütő átfordítása a húrozaton tartott labdával</p> <p>ideális ütéspozíció felvétele magas tenyeres ütéshez</p> <p>célzott tenyeres és fonák ejtés és magas tenyeres ütés a röppálya és a cél fokozatos pontosításával</p> <p>adogató mozdulat gyakorlása, az ütés ívének pontosítása, a távolság fokozatos növelése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - alakuljon ki belső készlet az ütések minél pontosabb végrehajtására - egyetlen, összefüggő, harmonikus mozdulattal elvégzett tenyeres adogatás egyre stabilabb irányban és fokozatosan növekvő ívvel és távolsággal 	
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>finom koordinációt és nagyfokú koncentrációt igénylő játékos feladatok pontos megoldása: célzó, egyensúlyozó és utánzójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a játékosok számára váljon belső motivációvá a mozdulatok minél pontosabb kivitelezése 	
<p>VI. Taktika</p> <p>két és három ütéses taktikai „alappanelek” begyakorlása: tipikus labdament kezdő és befejező ütés-kombinációk</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tipikus ütés-kombinációk alkalmazása a gyakori játékhelyzetekben 	
<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>az ütéstechnika gyakorlásához elengedhetetlen kiegészítő szerep fontosságának tudatosítása</p> <p>labdatartó csőben vagy kézben tartott labdák dobása és ütése a gyakorló társnak, a dobás és ütés helyes technikájának elsajátítása, a dobások ívének, pontosságának és ritmusának alakítása a feladat igényeihez</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a játékos képes legyen társainak a gyakorlat szintje által megkövetelt módon labdát osztani 	<p>a labdaosztás hatékonyan fejleszti a kiegészítő ütéspontosságát és koordinációját!</p>
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>az egyéni játék szabályainak részletes megismerése, a ritkán előforduló helyzetek (labda fennakadás, átnyúlás, sérülés, sportszerűtlen magatartás, ...) elemzése a szabályok értelmezésével</p>	<ul style="list-style-type: none"> - magabiztos szabályismeret megszerzése - a tollaslabdával kapcsolatos gondolatok igényes megfogalmazása 	

<p>a tananyagban előforduló tollaslabda és egyéb (pl. gimnasztikai) sportszakkifejezések értelmezése használata</p>		
<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>sport és tollaslabda etikett elsajátítása és a helyzetnek megfelelő alkalmazása</p>	<p>- sportemberhez méltó magatartás fokozatos elsajátítása és betartása</p>	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>a versenyek során elvárható viselkedési normák megismerése és alkalmazása: bemutatkozás, köszöntés, gratuláció, gesztusok és megnyilvánulások</p>	<p>- az elvárható viselkedési normák betartása</p>	

célok:

- Általános fizikális fejlesztés. Hangsúlyozottan: állóképesség, has és hátizomzat harmónia
- Nagy dinamikájú mozgások közbeni koordináció fejlesztése sportjátékokkal.
- A négy sarok lábmunkája középhelyzetből. Érkezés minél jobb ütéspozícióba.
- Letámadás a hálónál, ejtés hátulról, megütés, kiemelés. Tenyeres adogatás tökéletesítése.
- Monotónia tűrés, kitartás fejlesztése.
- Az egyéni játék alaptaktikái: az ellenfél mozgatása, „területnyerés”
- Az együttműködési képesség fejlesztése kooperációra alapuló csapatjátékokkal.
- A tollaslabda sport története, jellemző adatai, érdekes információk.
- Az előforduló vagy felmerülő problémás sportszerűségi szituációk megbeszélése.
- Versenyre való személyes felkészülés elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Labdajátékok.</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből 15 méteres távon.</p> <p>I/c. Erő</p> <p><i>A has-, hát-, illetve törzsizomzat fejlesztése:</i> a hasizom nyújtott lábemelésekkel végzett gyakorlatokkal, a hát-, és a törzsizomzat törzsgyakorlatokkal (hajlítás, döntés, fordítás, többletterheléssel is).</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyaság</p> <p>Tarkóállásban (a csípő alátámasztásával) láblendítés oldal- és harántirányban.</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Utánzó feladatok végrehajtása 10 méteres távon: fóka-, pók-, rák-, róka-, sánta róka járás.</p>		

<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>a tenyeres és fonák első és hátsó sarok megközelítésének begyakorlása labda nélkül és osztott labdával</p> <p>az ütéspozícióba érkezésnek a mozdulatsor szerves részévé kell válnia</p> <p>visszaérkezés középhelyzetbe az egyes sarkokban imitált ütések után</p> <p>a sarkok számozásának megtanulása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - középhelyzetből kiinduló és oda visszaérkező folyamatos mozdulatsor végrehajtása minden sarokba, amely tartalmazza az ütéspozíció felvételét és az ütés imitálását is 	<p>a mozdulatsort bármely pontján „megállítva” a helyes pozíciónak kell látszania</p>
<p>IV. Ütéstechnika, ütésrepertoár</p> <p>az ütésrepertoár kiszélesítése: letámadás a hálónál, ejtés hátulról, kiemelés a hálótól, gyors lapos megütések</p> <p>az egyes ütéstípusok begyakorlása edző által osztott labdával forgásos gyakorlatokkal, két-három ütésfajtaból felépülő 4-6 ütéses alap „iskolagyakorlatok” folyamatos végrehajtása edzőpartnerrel</p> <p>adogatás fejlesztése az életkornak megfelelő, versenyzésre is alkalmas szintre</p> <p>játékhelyzetre épülő versenyjátékok: forgó, győztes oldal - vesztes oldal, angol páros, kiszorító, ejtés csata, labdaborogató, ping-pong páros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a megismert ütéstípusok tudatos alkalmazása játék közben - belső készletés kialakulása az ütések pontosságára, technikailag helyes végrehajtására - az iskolagyakorlatok során a társsal együttműködve az ütések önellenőrzése, korrigálása és segítség kérés a további fejlődés érdekében 	
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>monotónia tűrés és kitartás fejlesztése sok ismétlést tartalmazó, korlátozott mértékű sikerélménnyel járó játékokkal és ügyességi feladatokkal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a cél az átmeneti kudarcélmények feldolgozása és a kitűzött cél kitaró megvalósításra való törekvés erősítése 	
<p>VI. Taktika</p> <p>az egyéni játék alaptaktikái: az ellenfél „kimoztatása” a középhelyzetből, fedetlen terület kikényszerítése mélységi, oldalirányú vagy átlós „mozgatással”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a megismert ütéstípusok tudatos alkalmazása a kitűzött taktikai cél elérése érdekében 	

<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>olyan csapatjátékok amelyekben, csak a résztvevők együttműködésével érheti el a csapat a kitűzött célt</p>	<p>- a csapatszellem erősítése</p>	
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>a tollaslabda sport története az ókori előzményektől a modern tömeg és élsporttá válásig</p> <p>a tollaslabda sport népszerűségére és fizikai paramétereire jellemző néhány adat és érdekes információ elsajátítása</p>	<p>- a játékos tudjon hitelesen és érdekesen beszélni saját sportágáról</p>	
<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>a gyakorlatban előforduló vagy elméletben felmerülő sportszerűség szempontjából problémás helyzetek megbeszélése, elemzése, a helyes viselkedési minta tudatos kialakítása</p>	<p>- a sportszerű magatartás igényének fenntartása váratlan, ismeretlen helyzetben is</p>	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>a versenyre való felkészülés: a versenyhez kapcsolódó információk, dokumentumok, kellékek és felszerelésének előkészítése, a versenyre való mentális és fizikális felkészülés</p>	<p>- a versenyek előkészületeinek fokozatos elsajátítása</p>	

4. évfolyam

korosztály: 9-10 év

célok:

- Általános fizikális fejlesztés. Hangsúlyozottan: állóképesség, has és hátizomzat harmónia
- „Időkényszer” alatt végzett koordinációs képesség fejlesztése csapatjátékokkal.
- A tenyeres és fonák középpálya lábmunkája. Két pozíciós lábmunka kombinációk.
- Ütések egyenes és kereszt változatainak pontosítása, alkalmazása. Fonák adogatás.
- Mozgásos kreativitás fejlesztése.
- Az egyéni taktika továbbfejlesztése. A páros játékot előkészítő gyakorlatok elsajátítása.
- Csapatszellem erősítése edzőtáborok és közös utazások során.
- A páros játék számolása, alapvető szabályai. Edzőtábori, utazási, versenyzési ismeretek.
- A sportszerűtlenségből fakadó konfliktusok tudatos kezelésének megtanulása.
- Versenyek lebonyolításának megismerése. Személyek, szerepkörök, tevékenységek.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Úszás.</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Futóiskola gyakorlatanyaga.</p> <p>I/c. Erő</p> <p>Szabadgyakorlatok.:— nyak-, kar- és váll-, törzs-, láb- és légzési gyakorlatok.</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyaság</p> <p>Oldalfekvésben láblendítés előre, hátra, a kar ellentétes lendítésével.</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Labdavezetés tárgykerüléssel, kézzel, lábbal.</p> <p>Egyensúlyozások fordított padon</p>		
<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>a tenyeres és a fonák középpályára érkező labdák megjátszásához</p>	<p>- a pálya „lefedése” lábmunkával a testalkati adottságoknak megfelelő</p>	

<p>szükséges lábmunka változatok begyakorlása</p> <p>a hat gyakori ütési pont közötti lábmunkák begyakorlása a középpont közbeiktatásával</p> <p>folyamatos lábmunka gyakorlatok labda nélkül mutatás, utánzás, bemondás (szám kódok) vagy előre megadott séma szerint</p> <p>folyamatos lábmunka gyakorlatok labdával előre megadott séma vagy adott pontok között változó séma szerint</p>	<p>mértékben és sebességgel</p> <ul style="list-style-type: none"> - lábmunka gyakorlatok végrehajtása különböző jelzések alapján és emlékezetből - a begyakorolt lépéskombinációk alkalmazása labdás gyakorlatok és játék közben 	
<p>IV. Ütéstechnika, ütésrepertoár</p> <p>az ütésirány fontosságának hangsúlyozása, az egyenes és keresztütések előnyeinek és hátrányainak elemzése, a technikai kivitel és a röppálya közötti eltérések elemzése és tudatosítása</p> <p>6-12 ütésből álló, 3-6 ütésfajta tartalmú, játékhelyzeteket idéző „iskolagyakorlatok” begyakorlása edzőpartnerrel, oldaltöltésos és szerepcserés „iskolagyakorlatok”</p> <p>fonák adogató mozdulat megtanulása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a labdának a saját térfélről (nem kiszorított helyzetből) bárhol az ellenfél térfelének bármely pontjára való ütéséhez szükséges ütésrepertoár kialakítása - az egyenes és kereszt ütések játékhelyzet függő tudatos alkalmazása 	<p>elsődleges cél az ütések technikailag helyes kivitelezése, az ütések ereje és hossza a fizikális fejlődéssel párhuzamosan növekedjen</p>
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>mozgásos kreativitás fejlesztése: a korábban tanult edzésfeladatok és játékok kreatív (egyéni vagy csoportos) módosítása, továbbfejlesztése, új feladatok játékok kitalálása, szabályainak kollektív kialakítása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a testmozgás kreatív felfogásának erősítése 	
<p>VI. Taktika</p> <p>a taktikai repertoár szélesítése, az ellenfelek játékának elemzése, taktikai céljainak megghiúsítása, a saját erősségeket kihasználó és a gyengeségeket kompenzáló egyéni taktika kidolgozása,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - egyénre szabott és az egyes ellenfelek játékához igazított taktika kialakítása - a térfél „megosztása” a páros tagjai között, összehangolt mozgással 	

<p>mérkőzés közbeni taktikaváltás</p> <p>a páros játék taktikai alapjainak előkészítése: a páros összehangolt mozgását előkészítő gyakorlatok</p>		
<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>közös edzőtáborok és váltóversenyek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a csapatszellem erősítése 	
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>szabályismeret: a páros játék legfontosabb szabályai (a pálya, a számolás, a szabályos adogatás, az adogatásrend és a labdamenetek lehetséges kimenetelei)</p> <p>tudatos felkészülése a versenysportoló életmódjával együtt járó élethelyzetekre: utazás, edzőtáborozás, versenyzés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a páros játék alapvető szabályainak ismerete - páros edzőmérkőzés önálló szabályos lejátszása 	
<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>a sportszerűtlenségből fakadó konfliktusok tudatos kezelésének megtanulása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - higgadt és sportszerű viselkedés sportszerűtlenül előidézett konfliktushelyzetben is 	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>a versenyek lebonyolításának megismerése, betekintés a „kulisszák mögé”, részvétel verseny lebonyolításában, a versenyek megvalósulását segítő személyek tevékenységének és szerepkörének megismerése</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a verseny, mint rendezvény megismerése 	

célok:

- Általános fizikális fejlesztés. Hangsúlyozottan: gyorsaság, ízületi mozgékonyosság
- Mozgáskoordináció fejlesztése sok ismétléssel végzett pontossági feladatokkal.
- Támadó és védekező lábmunka a sarkokra és a középpályára. Imitált labdamenetek.
- Egyenes leütés, tenyeres emelés. A tanult ütések támadó és védekező ívű változatai.
- Küzdőszellem fejlesztése.
- Az ellenfél hibára kényszerítése egyes játékokban. A páros mozgások alapjai.
- Az edzőtársak közötti tolerancia és érdekérvényesítés tudatosítása.
- A páros játék részletes szabályai, különleges helyzetek. Gyakorlatok (bemelegítő, nyújtó).
- A versenyek „hivatalos” szereplőivel kapcsolatos viselkedés elsajátítása.
- Egyszerű versenyrendszerek (egyenes kieséses, körmérkőzéses). Sorsolás, kiemelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Tartós futás.</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Gyors futások 20-25 méteres távon.</p> <p>I/c. Erő</p> <p>Páros gyakorlatok.</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyság</p> <p>Térdelőtámaszban láblendítés hátra</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Kúszó-, mászó-, függeszkedő gyakorlatok haladással.</p>		
<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>a labda repülési ívétől, sebességétől és a játékos szándékától függően különböző lépéskombinációk alkalmazása a pálya adott pontjai között (lábcserés és blokk ugrásos</p>	<p>- elképzelt és valóságos labdamenetben is ki kell tudni választani és meg kell tudni valósítani a játékhelyzet megoldásához célszerű lábmunkát</p>	

<p>leérkezések)</p> <p>támadó és védekező jellegű labdamenetek imitálása a súlypont helyzete, a mozgás ritmusa és a lépéskombinációk változtatása által</p>		
<p>IV. Ütéstechnika, ütészepertoár</p> <p>a fizikai fejlődéssel azonos mértékben növekvő erejű és hosszúságú leütések és kiemelések begyakorlása</p> <p>az ütések ívének és sebességének értelmezése az ellenfél szemszögéből vizsgálva, a korábban tanult ütések fokozatosan finomodó kivitelezése a röppálya kis mértékű módosításával</p> <p>az egyes ütéstípusokon belül a „biztonsági”, a „védekező” és a „támadó” változat értelmezése, begyakorlása és tudatos alkalmazása</p>	<p>- az egyes ütéstípusokon belül az ütészváltozatok tudatos elkülönítése és ezek felhasználása a saját játéktípus kialakításához</p>	
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>küzdőszellem fejlesztése: csoportos sportjátékok és tollaslabda edzőmérkőzések nehezített körülményekkel, különböző játékerőjű játékosok (csapatok) között vagy a lehetőségeket korlátozó kiegészítő szabályokkal</p>	<p>- cél a nehézségek által megkövetelt többlet sportteljesítmény értékének megbecsülése, a győzelem és a vereség sportemberhez méltó feldolgozása</p>	
<p>VI. Taktika</p> <p>az ellenfél hibára kényszerítése: olyan taktikai célú előkészítő ütészkombinációk begyakorlása, amelyek nem a labdamenet befejezésére, hanem az ellenfél kiszorított, ideálistól eltérő helyzetbe hozására szolgálnak</p> <p>labdameneten belül a támadó és védekező szerep tudatos felépítése, a labdamenet irányításának megszerzése és megtartása</p> <p>a páros helyezkedése a pályán támadó és védekező helyzetben</p>	<p>- a labdamenet különböző szakaszainak (védekező, támadó, előkészítő, befejező) megkülönböztetése, a taktikai célnak -megfelelő átmenetek kidolgozása</p> <p>- a páros helyezkedések és mozgások begyakorlása egyszerűsített edzőhelyzetekben</p>	

<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>az edzőtársak közötti tolerancia és érdekérvényesítés tudatosítása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az egyensúly megtalálása a saját és mások célja, érdeke között 	
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>a páros játék szabályainak részletes megismerése, a ritkán előforduló helyzetek elemzése a szabályok értelmezésével</p> <p>az alapvető edzésgyakorlat sorok (bemelegítés, iskolázás, nyújtás) megtanulása és önálló végrehajtásának elsajátítása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - magabiztos szabályismeret megszerzése - a szervezet sportolásra való felkészítésének és „karbantartásának” belső igényé válása - az „önérzékelés fokozatos fejlődése” 	
<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>A versenyek „hivatalos” szereplőivel kapcsolatos viselkedés elsajátítása: ellenfél és edzője, játékvezető, vonalbíró, döntnök, versenyszervező, kirendelt orvos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az egyes tisztségeknek megfelelő (hivatalos és informális) kommunikációs stílus kialakítása - a „hivatalos” szereplők munkájának tisztelete 	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>egyszerű versenyrendszerek működésének megértése, dokumentumainak értelmezése, a sorsolás és a kiemelés értelmezése, az eredményekből levonható következtetések tanulmányozása:</p> <p>egyenes kieséses versenyrendszer</p> <p>körmérkőzéses versenyrendszer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a versenyrendszer logikájának megértése, a szervezés nehézségeinek mérlegelése 	

célok:

- Általános fizikális fejlesztés. Hangsúlyozottan: gyorsaság, izületi mozgékonyosság
- „Döntéskényszer” alatt végzett koordinációs képesség fejlesztése.
- A lábmunka középhelyzet igazítása a játékszituációhoz. Reagálás lábbal a cselekre.
- Kivárással és nem első szándékból megjátszott cseles ütések. Páros hálójáték.
- Cselező készség kialakítása és fejlesztése különféle mozgásos játékokban.
- Az ellenfél egyensúly vesztesébe „kényszerítése” egyéniben. A páros „forgás” elsajátítása.
- Kölsönösen előnyös közös edzés megtervezéses, végrehajtása edzői felügyelet nélkül is.
- A versenysporttal kapcsolatos szerepkörök. (versenyző, szervező, játékvezető, szurkoló)
- A sportos életmód és a tollaslabda sport népszerűsítése bemutatókon, rendezvényeken.
- Összetett versenyrendszerek (svájci, vigaszágas, vegyes). Ranglistarendszerek.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Iramjáték (fartlek).</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Sprintek párokban 30 méteren.</p> <p>I/c. Erő</p> <p>Padgyakorlatok.</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyás</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Támasz- és függésyakorlatok helyben, illetve haladással.</p>		
<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>az ütések között célszerűen elfoglalandó „játékközpont” a játékos ne csak a pálya statikus elemeihez viszonyítva „mérje be”, hanem vegye figyelembe a játék helyzetet, önmaga és ellenfele</p>	<p>- a játékos törekedjen arra, hogy ellenfele ütésének pillanatában stabil egyensúlyi helyzetben, indulásra készen, de nem mozgásban, az adott helyzetben tételét minél</p>	<p>az ellenfelek megfigyelése, játékanak elemzése és a magas szintű koncentráció szintén elősegíti a cselekre adott válaszreakciók hatékonyságát</p>

<p>relatív térbeli és egyensúlyi helyzetét mozgásirányát és sebességét és taktikai célját</p> <p>imitált vagy valós labdamenetekben előforduló cseles ütésekre korrekciós lépéseket kell begyakorolni</p>	<p>jobban „lefedve” helyezkedjen el</p> <p>- a játékos tudásszintjén előforduló cseles ütésekre képesnek kell lennie legalább részben reagálni</p>	
<p>IV. Ütéstechnika, ütésrepertoár</p> <p>azonos mozdulatból elindított különböző kimenetelű ütések begyakorlása, amelyeknél a játékos az „utolsó pillanatig” képes változtatni az ütés irányán, ívén vagy dinamikáján</p> <p>a labda megütése előtt végzett imitált ütőmozdulat, melynek célja az ellenfél megtévesztése, mozgásirányának, lendületének megtörése</p> <p>a páros játékban előforduló hálójáték elemeinek begyakorlása</p>	<p>- a játékos képes legyen a játéktílusához illeszkedő cseles ütések végrehajtani nagy biztonsággal mérkőzőshelyzetben is</p>	
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>az ellenfél megtévesztésére irányuló (a szabályok adta keretet át nem lépő) mozgások megtanulása és alkalmazása a különböző sportjátékokban</p>	<p>- a célszerű, nem öncélú cselező mozdulatok iránti igény kialakulása</p>	
<p>VI. Taktika</p> <p>az ellenfél egyensúly vesztésbe „kényszerítése” az ütések ívének, ritmusának és irányának tudatosan felépített variálásával és cselezéssel, az így megszerzett helyzeti előny kihasználása a pontszerzés érdekében</p> <p>a „forgásos” páros játérendszer elsajátítása és begyakorlása edzés és mérkőzőshelyzetben</p>	<p>- az elsajátított ütésrepertoár tudatos alkalmazása a labdamenet uralásának megszerzése érdekében</p>	
<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>önálló edzés: a megszerzett elméleti és gyakorlati ismeretek birtokában a játékosoknak képesnek kell lenniük olyan edzésfeladatok kitalálására és végrehajtására (edzői irányítás nélkül), amelyek a résztvevők fejlődéséhez hozzájárulnak</p>	<p>- az edzés és a sportági fejlődés belső motivációvá válása</p>	

<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>a versenysporttal kapcsolatos szerepek megismerése: versenyző, edző, versenyszervező, vonalbíró, adogatásbíró, játékvezető, döntnök, kirendelt orvos, technikai személyzet, szurkoló, díszvendég</p>	<p>- „otthonos” mozgás a tollaslabda versenyek környezetében</p>	
<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>a sportos életmód és a tollaslabda sport népszerűsítése bemutatókon, rendezvényeken</p>	<p>- sportemberhez méltó viselkedés laikusok és más sportágak képviselői irányában</p>	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>összetett versenyrendszerek működésének megértése, dokumentumainak értelmezése, a sorsolás és a kiemelés értelmezése, az eredményekből levonható következtetések tanulmányozása:</p> <p>„svájci” versenyrendszer</p> <p>vigaszágas versenyrendszer</p> <p>csoportos-kieséses versenyrendszer</p> <p>vegyes versenyrendszerek</p> <p>ranglista számítások megértése, az egyes számítási módszerek előnyei és hátrányai, a ranglisták alapján levonható következtetések</p>	<p>- a versenyrendszer logikájának megértése, a szervezés nehézségeinek mérlegelése</p> <p>- a ranglistaszámítás logikájának megértése, a számítási rendszer nehézségeinek mérlegelése</p>	

célok:

- Általános fizikális fejlesztés. Hangsúlyozottan: izomerő, aerob és anaerob állóképesség
- Váratlan helyzetekben végzett mozgáskoordinációs képesség fejlesztése.
- Kiszorított helyzetek lábmunkája.
- Magas fonák emelés. Kiszorított helyzetben alkalmazható speciális ütéstípusok.
- Dinamikus egyensúlyérzék fejlesztése.
- Az ellenfél időzavarba szorítása egyéni játéokban. Állandó párok taktikájának felépítése.
- Taktikai és pszichikai segítségadás a csapattársaknak (csapat)versenyeken.
- A sport hatása az emberi szervezetre. Sportélettani összefüggések.
- A hazai és a nemzetközi sportélet és a tollaslabda sport figyelemmel kísérése.
- A versenyek hivatalos személyei, jogkörei és hatáskörei.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Szakaszos (intervall) edzés.</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Rövidtávú futások 30 méteren.</p> <p>I/c. Erő</p> <p>Ugrások, magas-, távol- és hármasugrás;</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyaság</p> <p>Tarkóállásban kerékpározó-mozgás - nagy kilengéssel</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Labdás ügyesség fejlesztés.</p>		
<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>lépéskombinációk begyakorlása olyan esetekre, amikor a játékosnak az ütés íve, sebessége, a játékos térbeli vagy egyensúlyi helyzete, nem teszi</p>	<p>- a játékosnak rendelkeznie kell a tudásszintjének megfelelő ellenfelek által várhatóan okozott kiszorított helyzetekre begyakorolt</p>	<p>a kiszorított helyzetet a játék természetes részének kell tekinteni és ennek megfelelően készülni kell rá</p>

<p>lehetővé az ideális ütéspozíció felvételét a rendelkezésre álló idő alatt</p> <p>ilyen esetekben törekedni kell az adott helyzetre begyakorolt speciális ütőfajta végrehajtásához szükséges ütéspozíció biomechanikailag lehetséges mértékben való megközelítésére</p>	<p>válaszütésekkel és az ehhez szükséges lábmunka végrehajtásának képességével</p>	
<p>IV. Ütéstechnika, ütőrepertoár</p> <p>fej feletti fonák kiemelés</p> <p>a kiszorított helyzetben (távoli kinyúlással, hosszú kilépéssel, labilis egyensúlyi helyzetben) alkalmazható „kényszerütések” begyakorlása</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dinamikus fonák kiemelés alkalmazása - tudatos felkészülés a mérkőzéseken adódó kiszorított helyzetek ütőtechnikai megoldására 	
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>dinamikus egyensúlyérzék fejlesztése: instabil felületeken végzett egyensúlyozási és ügyességi feladatok végrehajtása különböző sportszerekkel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az izomzat váratlan terhelésekkel szembeni ellenálló képességének fokozódása 	<p>a fokozott balesetveszély miatt fegyelmezett végrehajtást igényel</p>
<p>VI. Taktika</p> <p>az ellenfél „időzavarba” szorítása az ütések ívének és ritmusának célszerű megválasztásával, az így nyert helyzeti előny kihasználása a labdament megnyerése érdekében</p> <p>állandó páros partnerek taktikájának kidolgozása a két játékos előnyös és hiányos képességeinek figyelembe vételével</p>	<ul style="list-style-type: none"> - az ellenfél „kimozdítása” a begyakorolt, pontosan koordinált mozgásformákból és az ebből fakadó hibák kihasználása 	
<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>a csapattársak segítése (a szabályok adta kereteken belül) taktikai tanácsokkal és pszichés támogatással</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a csapattárs helyzetének átélése és objektív értékelése 	
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>a sporttevékenység hatása az emberi szervezetre és visszahatása a sportteljesítményre: a keringési rendszer és az izomműködés összefüggései, az anyagcsere</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a megszerzett élettani ismeretek beépítése a sportolásról alkotott tudásanyagba 	

<p>folyamatok sportolással összefüggő törvényszerűségei, az edzéshatás működési mechanizmusának tudatosítása</p>		
<p>IX. Sportemberi magatartás</p> <p>a hazai és a nemzetközi sportélet és a tollaslabda sport figyelemmel kísérése</p>	<p>- általános tájékozottság a tollaslabda sportban és a nemzetközi sportéletben</p>	
<p>X. Versenyzési ismeretek</p> <p>a versenyek hivatalos személyei, jogkörei és hatáskörei, a felmerülő problémák megoldási módja</p>	<p>- a versenyeken felmerülő problémák megoldásában illetékes személyek megtalálása</p>	

célok:

- Általános fizikális fejlesztés. Hangsúlyozottan: izomerő, aerob és anaerob állóképesség
- Nagy fizikai terhelés közbeni mozgáskoordinációs képesség fejlesztése.
- Nagy igénybevételű lábmunkák: hosszú kilépések és felugrások.
- Leütés, ejtés és támadó emelés felugrásból.
- Saját és ellenfelek játékának elemzése (mérkőzés közben is).
- Mérkőzés alatti taktika felismerés és váltás képességének fejlesztése. Vegyespáros taktika.
- Edzés(részletek) kidolgozása és levezetése 5-6 évvel fiatalabbak részére.
- A tollaslabda sport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése és versenyrendszere.
- Vélemény alkotás a tömegsport és a versenysport aktuális kérdéseivel kapcsolatban.
- Versenyanomáliák, versenykonfliktusok, megelőzésük, megoldásuk.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. Fizikális alapképességek</p> <p>I/a. Állóképesség</p> <p>Teljes erővel végzett vágtafutások.</p> <p>I/b. Gyorsaság</p> <p>Gyors futások 30 méteres távon. Fokozó futás. Sprintfutás. Ritmusfutások.</p> <p>I/c. Erő</p> <p>Dobások, kislabdahajítás, súlylökés.</p> <p>I/d. Izületi mozgékonyosság</p> <p>Nyújtott terpeszülésben törzshajlítás előre a jobb, illetve a bal lábhoz. Az ellentétes kéz előrelendülve érintse a lábfejet.</p> <p>Gátülésben törzshajlítás előre és oldalt, a nyújtott, illetve a hajlított láb felé</p>		
<p>II. Mozgáskoordináció, ügyesség</p> <p>Labdás ügyesség fejlesztése 1, illetve 2 labdával.</p>		

<p>III. Ütéspozíció, lábmunka</p> <p>speciális lábmunka megoldások, amelyek - többlet fizikai igénybevétel árán - a játékos számára előnyös módon befolyásolják az ütés ívét, sebességét és ezzel időzítésben, helyezkedésben vagy egyensúlyi helyzetében megnehezítik az ellenfél reagálását</p>	<p>- a játékos legyen tisztában a speciális technika alkalmazási lehetőségeivel és legyen képes végrehajtani a fizikális adottságainak megfelelő mértékben</p>	<p>csak a megfelelő szintű fizikális képességek (izomzat, ízületi mozgékonyság) birtokában gyakorolható!</p>
<p>IV. Ütéstechnika, ütésrepertoár</p> <p>a felugrásból nyerhető előnyök kihasználása különböző támadó ütések esetén</p>	<p>- a felugrásból származó előnyök kihasználása az ütésbiztonság csökkenése nélkül</p>	
<p>V. Kiegészítő képességek</p> <p>játékosok stílusának, erősségeinek és gyengéinek elemzése</p> <p>saját mérkőzés közben az ellenfél és a saját hibák tudatos keresése, felismerése</p>	<p>- cél az önálló, tudatos stratégiai döntések meghozatalára való képesség kialakítása versenyhelyzetben is</p>	
<p>VI. Taktika</p> <p>az ellenfél taktikájának tudatos megfigyelése mérkőzés közben, a céljait hatékonyan megghiúsító taktika kidolgozása és megvalósítása</p> <p>a vegyespáros taktikai elemeinek elsajátítása és begyakorlása</p>	<p>- a taktika önálló és rugalmas alakítása a mérkőzéshelyzetnek megfelelő módon és mértékben</p>	
<p>VII. Kooperációs képesség</p> <p>edzés(részletek) megtervezése és levezetése 5-6 évvel fiatalabbak számára: a tollaslabda tudás és tapasztalat átadása</p>	<p>- legyen képes az edzői szerepkörnek megfelelő komolysággal és felelősséggel vezetni az edzést</p>	
<p>VIII. Elméleti ismeretek</p> <p>a tollaslabda sport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése és versenyrendszere: a szövetségek és egyesületek kapcsolata (hierarchikus viszony), a sportág tisztségviselői és döntéshozó testületei, a sporthoz kapcsolódó egyéb szervezetek (sportszergyártók, sportlétesítmény</p>		

fenntartók, szponzorok, egészségügyi intézmények, önkormányzatok, felügyeleti szervek) a versenyrendszerek szervezeti háttere		
IX. Sportemberi magatartás vélemény alkotás a tömegsport és a versenysport aktuális kérdéseivel kapcsolatban	- megalapozott vélemény és értékítélet kialakítása sporttal kapcsolatos kérdésekben	
X. Versenyzési ismeretek versenyanomáliák, versenykonfliktusok, megelőzésük, megoldásuk.	- tudatos készülés a versenyeken felmerülő konfliktusok kezelésére	

Felhasznált irodalom:

http://powerhiker.freeweb.hu/futoiskola/a_futasok.htm

<http://www.mozaik.info.hu/homepage/Nat2003/Testneveles1-4.pdf>

http://badmintong.uw.hu/keret/tollaszabaly.html#_Toc102382483

<http://www.csanadiiskola.hu/docs/pedagogiaiprogram/2Testnevelesessportmuvelteseiterulet.pdf>