

Röplabda

1-2. évfolyam	Előkészítő csoport
----------------------	---------------------------

Cél
- Előképzés, a labdás ügyesség és az ehhez szükséges koordinációs képességek fejlesztése. Előkészítő játékok alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. KOMPLEX KÉPESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1. FUTÁSOK: - Futó állóképesség fejlesztése: kötetlen futás 6-8 perc, futás végtelenített akadály pályán Játékok: Ór bácsi. Ne nézz hátra! Cica-egér. Balatoni halászok. Gépkocsik. Érintő fogó. Sapkás fogó. - Futó gyorsaság fejlesztése: versengések 5-15 m-en, gyorsfutás 15-30, majd 25-40 m-en. Futás: iram, irányváltoztatással, tárgykerüléssel, szerek fölött egyenesen, átlósan, cikk-cakkban. Játékok: Sorversenyek, fogójátékok, „Jöjj velem!” Féltek-e a medvétől? Utolsó pár előre fuss! -A reakció és cselekvésgyorsaság fejlesztése: reagálások különböző jelekre, indulások különböző testhelyzetekből, fordulásokkal is. Játékok:Repül a repül a. Fekete-fehér. Sorversenyek.</p> <p>2. UGRÁSOK: - Szökdelések: páros, egy lábon helyben, haladással előre, hátra, oldalt, különböző feladatokkal. Játékok: szökdelő oszlop, vonatozás szökdeléssel. - Ugrásgyakorlatok: szőnyegre,</p>	<p>A használt szerek nevének ismerete, a szakkifejezések megértése, a tanult játékok nevének és szabályainak ismerete. A versengések eredményeinek számontartása Tudjanak: futni 4-6 majd 6-8 percig kitartóan.</p> <p>30 méteres futás: 5, 5-5, 8 sec. 18 méteres futás: 4, 0-4, 1 sec. alatt</p> <p>Futásból - ugrásba történő Átmenet megvalósítása elrugaszkodással.</p> <p>Távol ugrás helyből 160 cm.</p> <p>Célabdobás: 5 -7-m.-re 30, majd 50%-os találati aránnyal. Kislabda dobás 20m fiú, 13-14</p>	<p>A hangsúly a csoportokban való mozgáshoz szoktatáson van, fontos az ütközések kerülése, a futás közbeni tájékozódás, a menekülés és az üldözővel szembeni térnyerés módjainak ismerete.</p> <p>A helyes szökdelést a térd, csipő, boka és a lábujj ízületből kell végrehajtani. Sarokról lábujjra gördülés után a</p>

<p>homokba, felfüggesztett tárgy érintése, felés elugrások. Távolugrás helyből. Játékok: utánzó ugrások, kenguru fogó. Nyúl a bokorban</p> <p>DOBÁSOK: különböző méretű, súlyú babzsák, labda feldobása, elkapása, célba dobás tárgyakra, mozgó célpontra álló helyzetből, járásból, futásból. Játékok:célba dobás 3-5 m.-re majd 5-lom.-re, Labdacica, Labdavadászat</p> <p>II. LABDÁS ÜGYESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1. Ismerkedés a labdával: különböző méretű, súlyú labdák terelgetése, gurítása egyenes és hullámvonalban, körben, tárgykerüléssel. Labdadobás és elkapás helyben, járás közben, futással.</p> <p>2. Labdás ügyességi gyakorlatok: gurítás kézzel a társnak, egyensúlyozás, a labda „pofozása”, adogatás egyik kézből a másikba. A labda leejtése, feldobása, elkapása, pattogtatása.</p> <p>3. A falra pattintott labda elkapása a leszálló ágban. A feldobott labda továbbítása a falra.</p> <p>4. Alkalmazkodás a labda ívéhez és sebességéhez: különböző testhelyzetekből indulva az eldobott labda elkapása után futással a földet érés előtt.</p> <p>5. Természetes torna jelleg gyakorlatok: gördülések, gurulások, guruló átfordulások.</p> <p>6. Játék léggömbbel, annak levegőben tartásával.</p> <p>7. Játékok: Labda kergető. Célba dobó verseny. Labda cica. Labda hajsza. Csere-ere. Tartsd a labdát, a léggömböt a levegőben!</p>	<p>méter lány .</p> <p>Tudják egyénileg mozgatni, megszelídíteni.</p> <p>Legyenek képesek elkapni és eldobni a labdát a falra rajzolt 2m-es körbe.</p> <p>A földre lepattintott labdát 180 fokos fordulat után kapják el 5 kísérletből háromszor.</p> <p>Mutassanak készséget a játéokban az együtt működésre, vegyék figyelembe a társak mozgását, keressék önállóan helyüket a játékokban.</p> <p>Ismerjék a tanult játékok szabályait.</p>	<p>lábujj súlytalanul érinti a talajt, talajra érkezésnél ennek fordítottja</p> <p>A tanulásnál figyeljünk a mindkét kézzel történő gyakoroltatásra és arra, hogy mindig a dobó kézzel ellentétes láb legyen elől.</p> <p>Az alkalmazott labdák legyenek különböző méretűek, súlyúak, anyagúak. A gyakorlás során mind két kézzel gyakoroltassunk!</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. évfolyam	Korosztály: előkészítő
--------------------	-------------------------------

Cél
A labdás ügyesség és az ehhez szükséges koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése. Sokoldalú mozgástapasztalat megszerzése egyszerűsített játékok segítségével. Jellemezze a tanulók tevékenységét a kreativitás a legváltozatosabb feladathelyzetekben.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KOMPLEX KÉPESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1. FUTÁSOK:</p> <p>- Futó állóképesség fejlesztése: - kötetlen futás 7-9-perc- futás játékos formában iram és irányváltotatással</p> <p>Játékok: Szalagszerzés, Négykézláb fogó. Szalagos fogó.</p> <p>- Futó gyorsaság: gyors futás 18-25-30 m-en, futás sarokemeléssel, cikk-cakkban, akadályok fölött.</p> <p>Játékok: Páros fogó, Üsd a harmadikat! Félperces fogó.</p> <p>Fészek fogó.</p> <p>- Reakció és cselekvés gyorsaság:</p> <p>- reagálás vezényszóra, ül. Kéz jelekre, hangjelre, indulás különböző testhelyzetekből.</p> <p>Játékok: Fekete- fehér. Kutya-nyúl fogó.</p> <p>2. UGRÁSOK:</p> <p>- Szökdelések: - páros, zárt, terpesz illetve egy lábon, karikába, egyenesen, cikk-cakkban, - ugrókötéllal - ugrás távolba.</p> <p>Játékok: Jöjj velem! Szökdeléssel, Kenguru fogó.</p> <p>- Ugrás gyakorlatok: futó, ugró gyakorlatok akadálypályán.</p> <p>- átugrások szerről szerre, szerről ugrószőnyegre, sorozat ugrások.</p>	<p>Ismerjék a használt eszközök nevét, a gyakorlatok szakkifejezéseit, a tanult játékok szabályait.</p> <p>Tudjanak akadály pályát építeni tanári útmutatással.</p> <p>Tudjanak egyenletes iramban 7-9 percig futni, maximális sebességet elérni 18-30 méteren.</p> <p>30 méteres futás: 5, 5 -6, 5</p> <p>18 méteres futás: 3, 4 -3, 7 sec között.</p> <p>Helyből távolugrás: 160 cm.</p> <p>Dobjanak célba állásból, járásból 5-8 méterre 50% találatl.</p>	<p>Az ízületek kímélése érdekében a szökdeléseket földön, fűvön, szőnyegen végeztessük.</p> <p>A hajtó mozdulatot</p>

<p>Játékok: Akadályváltó, Kecskézés.</p> <p>3. DOBÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Különböző nagyságú és minőségű labdák dobása egy és két kézzel különböző dobás módokkal, különböző testhelyzetekből. - távolba, célba mozgó társra - kislabda hajtás <p>Játékok: Labda cica. Célba dobó verseny.</p> <p>II. LABDÁS ÜGYESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1. Labdás ügyességi gyakorlatok: gurítások, átadások helyben, járás, futás közben A társ által dobott labda elkapása 4-5 m. futás után Átadások párokban, az egymás közötti távolság növelésével.</p> <p>2. Alkalmazkodás a repülő labda ívéhez, megfelelő helyezkedés. A feldobott, a társtól, majd különböző irányokból érkező labdák elkapása.</p> <p>2. A labdakezelés egyszer módjai, és ezek alkalmazása: labdatáncoltatás, a labda levegőben tartása: tenyérrel, kéztővel, fejjel, alkarral. A feldobott labda fejelése, majd a pártól érkező labda visszafejelése.</p> <p>3. Röplabda technikai elemek játékos gyakorlása (kosár és alkar érintés)</p> <p>4. Kísérlet az 1: 1 elleni játékra kosár ill. alkarérintéssel (alkartenisz játék)</p> <p>5. Testnevelési játékok: Szabadulás a labdától. Zsinórlabda játék, Zsinórlabda speciális szabályokkal 2: 2 ellen. Tartsd a labdát a levegőben! Kiszorító, Pontszerző.</p> <p>6 Természetes torna elemek talaj közelben.</p>	<p>Kislabda hajtás helyből: 20-25, lányok 15-20 méter</p> <p>.</p> <p>A szakkifejezések megértése, az elemi szabályok ismerete, csapat alakítás megadott szempontok szerint.</p> <p>Legyenek képesek alkalmazkodni a mozgó labdához és a társhoz, tudjanak helyezkedni a labda várható érkezésének irányába</p> <p>Sajátítsák el a kosár és alkarérintés technikáját, tudják azokat alkalmazni játék és feladat helyzetekben is.</p> <p>Játsszák a labdát a falra kosár, illetve alkarérintéssel folyamatosan legalább hússzor</p> <p>Legyenek képesek a labdát a levegőben tartani 1: 1, ellen sikerélmény szintjén.</p>	<p>mindig nyújtott karból indítsák és a dobással ellentétes láb legyen elől.</p> <p>A mozgásos cselekvés tanulási folyamatát, továbbá a labdás ügyesség kialakítását kedvezően befolyásolják a testnevelési játékok, így ajánlatos minél több játékot szerepeltetni a foglalkozásokon.</p> <p>Az alkartenisz játékszabályai hasonlóak a lánthez: a labdának mindig le kell pattanni a földre, mielőtt visszaadják. A játékban a labda mögé helyezkedést és a súlypont süllyesztést gyakorolják.</p> <p>A kosárérintés labda-kezelésénél a cél a pillanatnyi érintkezés a labdával, vagyis a labda birtoklása kizárt.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ELMÉLETI OKTATÁS: A röplabda játék menetének megismerése és megértése. A labdával való találkozás (pillanatnyi érintkezés) technikájának megértése. A „labda ív” fogalom megismerése és megértése.</p> <p>NEVELÉSI FELADATOK: A foglalkozásokon való pontos megjelenés. A felszerelés higiénája.</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4. évfolyam	Korosztály: előkészítő
--------------------	-------------------------------

Cél
<p>-A játékhoz szükséges alapismeretek, a jól alkalmazható mozgáskészlet megszerzése Az elemi szintű játékkészség birtokában vegyenek részt egyszerűsített röplabda játékokban. Éljék át élményként az új feladat megoldások elsajátítását, Értsék meg a feladatmegoldások elemi logikáját</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>- KOMPLEX KÉPESSÉG FEJLESZTÉS: 1. FUTÁSOK: Futó állóképesség fejlesztése: kötetlen futás 8-lo perc, futás végtelenített akadálypályán. Futás összetett feladat irány és iramváltoztatással Játékok, mint az előző években. -A futó gyorsaság fejlesztése: gyors futás 18, 25, 30 méteren. futás akadályok felett. Futás speciális feladatokkal, állórajt, rajtversenyek Játékok: Fogó játékok: félperces, terpesz fogó, Üsd a harmadikat! Kotló kánya Sorversenyek akadályokkal. - Reakció és cselekvés gyorsaság fejlesztése: reagálás jelekre, kiindulás különböző testhelyzetből, különböző feladatokkal 10 méteres távon. - Játékok: Utolsó pár előre fuss! Halászfogó.</p> <p>2. UGRÁSOK: - Szökdelések: páros, egy lábon testfordulatokkal is, különböző alakzatokban, feladatokkal. Játékok: kakas viadal, kenguru fogó. - Ugrás gyakorlatok: futás közben felugrás jelre, futó, ugró gyakorlatok akadálypályán. Sorozat ugrások, fel és elugrások néhány lépés neki futásból. Ugrás távolba.</p>	<p>A szerek nevének, a feladatok szakkifejezéseinek az alapvető technikák ismerete. A mozgás folyamatok fő hibáinak felismerése. Szervezési feladatok, a szerek elhelyezésének önálló megvalósítása.</p> <p>Tudjanak egyenletesen futni: 8-lo percig és a maximális futósebességet elérni 30 méteren állórajtból.</p> <p>30 méteres futás: 5, 2 -5, 5 sec. között 18 méteres futás: 3, 4 -3, 7 sec. között</p> <p>Az ugrásoknál legyen hangsúlyozott az elrugaskodás.</p> <p>Helyből távol ugrás: 170 -180 cm.</p> <p>Az állásból, járásból, történő célba dobások találati aránya 8-lo méterre elhelyezett tárgyakra 65 % legyen.</p>	<p>A dobásoknál ügyelni kell a szerek súlyának fokozatos</p>

<p>Játékok a tanult mozgásformákkal.</p> <p>DOBÁSOK: különböző nagyságú, súlyú szerekkel: távolba, célba, mozgó tárgyra. Kislabda hajítás, tömött labdadobás Játékok: Szabadulás a labdától, Bombázó. Terelgető. Vadász labda.</p> <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA: 1. A labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok: a labda elkapása gyors indulás, megállás, rövidtávú, gyors futás után, különböző kiinduló helyzetekből. 2. A kosárárintés technikájának megtanulása: gyakorlatok egyénileg, párokban, csoportosan. Folyamatos labdamenetekre való törekvés.(a fej fölé játszás megengedett) 3 Az alkarérintés végrehajtásának elsajátítása helyben, kilépéssel, folyamatos haladással. 4. Röplabda játék 1: 1 ellen, helyezkedés a labda ívéhez, mélységi mozgás, helyzetfelismerő képesség, gyors döntési készség kialakítása. 5 Az elfordulással történő labdatovábbítás, játék 2: 2 ellen kosárárintéssel. 6. Az alsó egyenes nyitás technikája, annak játékos gyakorlása célba, versenyre. 7. Testnevelési játékok: Szabadulás a labdától speciális szabályokkal. Zsinórlabda játék 2: 2 ellen (két kezes dobással a homlok fölött).” Labdát labdával, játék egyénileg, párokban, körben. Labdatáncoltató körben. 8. Talaj közelben végzett gyors mozgások, gurulások, hasra csúszás speciális technikával.</p> <p>-</p> <p>III. RÖPLABDA TAKTIKA:</p>	<p>Kislabda hajítás helyből fiúk 25-30 m, lányok 20-25 m.</p> <p>Legyenek képesek alkalmazkodni a mozgó labdához és a társhoz. Tudják a labdát a társhoz szabályosan továbbítani, tudjanak helyezkedni a labda érkezésének várható irányába.</p> <p>Sajátítsák el a kosár és alkarérintés technikáját és tudják azokat játék és feladat helyzetben alkalmazni.</p> <p>Tudják a labdát a falra rajzolt 2m-es körbe játszani a két fajta érintéssel felváltva folyamatosan legalább tízszer.</p> <p>Ismerjék fel a védő és a támadási lehetőségeket, valamint a többféle megoldás lehetőségét.</p> <p>Értsék meg a röplabda játék taktikáját, vagyis a labdát mindig a pályán üresen maradt helyre juttassák.</p>	<p>növelésére.</p> <p>A zsinórlabda játéknál a labdát mindig a homlok fölött kell két kézzel elkapni és onnan két kézzel a zsinór fölött, átdobni.</p> <p>Az 1: 1, elleni játékokban a mélységi mozgást és a labda ívéhez való alkalmazkodás t gyakoroltatjuk 1, 5-2 széles és 6 m. hosszú pályán magas 240-250 cm magas hálónál</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>A pályán való mozgás a taktika alapja. A legegyszerűbb taktikai feladat: - támadáskor az ellenfél üres vagy gyenge pontjait kell keresni, míg a védekezéskor a legveszélyeztetettebb pontokra kell helyezkedni.</p> <p>A forgás szabály megtanulása.</p> <p>Az elfordulással történő labdatovábbításra vonatkozó szabályok.</p> <p>RÖPLABDÁZÁS: 1: 1 elleni játék</p> <p style="text-align: center;">2: 2 elleni játék</p> <p>IV. ELMÉLETI OKTATÁS: A sportág története, a legegyszerűbb játékszabályok és azok változásának története. A kosár és alkarérintés alkalmazásának fizikai törvényszerűségei.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK: Jelenlét és pontosság a foglalkozásokon. Személyi higiénia, az öltöző rendje. A játékvezetői döntések megértése és elfogadása.</p> <p>--</p>		<p>Egy térfélen háromszor lehet érinteni a labdát.</p> <p>A 2:2 elleni játékban az elfordulással történő labda továbbítást tanulják, a pálya 3x6 méter térfelentként és a labdát mindkét játékosnak érinteni kell .</p> <p>A labdát alsó dobással, majd kosárérintéssel hozzák játékba.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. évfolyam	Korosztály: MINI ,, A ,,
--------------------	---------------------------------

Cél
- Bővítsék a tanulók a sportághoz kapcsolódó alapismereteiket. Gazdagítsák sportági mozgáskészségüket, fejlesszék motorikus cselekvési biztonságukat. Vegyenek részt egyszerűsített röplabdajátékokban.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>- I. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1. FUTÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kötetlen tartós futás 10-12 percig az egyéni képességeknek megfelelő szinten. - rövid, gyors futások előre, hátra, oldalra, futások után és keresztlépéssel irányváltatásokkal. - rajtok indulások jelre különböző kiinduló helyzetekből megkötés nélkül. - vágta, iramfutások, futások feladatokkal <p>A gazdaságos futó mozgás kialakítása előre, hátra futásnál.</p> <p>Játékok: fogó játékok, sorversenyek, az előző osztályok játécai.</p> <p>2. UGRÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - speciálisan előkészítő, rávezető gyakorlatok. - Szökdelések egy, váltott és páros lábon, különböző feladatokkal. - néhány lépés nekifutásból el és felugrások. Távolság és magasugrás. - Az ugrások legfontosabb mozzanatainak (elugrás, légmunka, talajra érkezés) hangsúlyozása. - Versengések a tanult mozgásokkal. 	<p>Fejlődjenek gyorsaságban, állóképességben, és ez mutakozzon meg a teljesítményükben is.</p> <p>Ismerjék meg az egyszerűbb képesség fejlesztő eljárásokat és alkalmaz- zák is azokat.</p> <p>Ismerjék a szerek szállításaira vonatkozó rendszabályokat. Tudják a feladatok elvégzéséhez célszerű alakzatokat</p> <p>Tudjanak tartósan futni 10-12 percig</p> <p>18 méteres futás: 3, 3- 3, 6 sec.</p> <p>Helyből távol ugrás: fiúk 160- 180 cm, lányok: 160 -170cm</p> <p>Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk: 35- 38 cm, lányok: 30-35cm.</p> <p>Kislabda hajítás lendületből: Fiúk: 30 méter Lányok: 20 méter.</p>	

<p>3. DOBÁSOK: A hajítás legjellegzetesebb mozdulatának, az ívképzésnek elsajátítása. Különböző nagyságú, súlyú szerek használata, dobás távolba, célba. Kislabda hajtás, tömött labda dobása. Játékok: Bombázó. Kiszorító. Partizánlabda. Vadászlabda. Szabadulás a labdától</p> <p>4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE: A kar és a vázizomzat erősítése: utánzó gyakorlatok, támaszgrások. Egyéni és sor- és váltóversenyek Gyakorlatok torna elemekből, valamint a tanult atlétikai ügyességi számok felhasználásával. (guruló átfordulás előre- hátra, cigánykerék, kézállás, ugrások, akadálykerülés)</p> <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA: 1A labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok: helyezkedés a labda ívéhez, mélységi mozgás, a labda visszajátszása gyors indulás, megállás, rövid távú gyors futások, fordulások után. 2.A tanult technikai elemek alkalmazása változó körülmények között,, törekvés folyamatos labdamentekre, a labdához és a társhoz való viszony kialakítása. Az alkarérintés gyakorlása háromszögben. Alkarternisz játék 2: 2, ellen. 3. A felső egyenes nyitás elsajátítása. Nyitásfogadás alkarral kis távolságra, a feladóhoz. Ismerkedés az ütő mozdulattal 4. Mezőnyvédekezés: talaj közelben végzett gyors mozgások, gurulások, vetődések labda dobással és visszajátszással.</p>	<p>Rendelkezzenek az alapvető technikai készlettel. Ismerjék a védő és támadó játék legfontosabb szabályait. Tudjanak a támadás és védekezés közben helyezkedni, igazodni a labdához, azt elfordulással továbbítani kosár és alkarérintéssel.</p> <p>Tartsa a levegőben a labdát 2-2 játékos háromszori kosárérintéssel, folyamatos helycserékkal 10-15-ször hiba nélkül</p> <p>Tudjanak alsó nyitással eredményesen helyre nyitni 70%-os biztonsággal</p> <p>Végezzenek el összetett gyakorlatot külön féle haladási módokkal, 30.0 sec. alatt. Ismerjék az ellenfél gyengén fedett területeit és tudjanak ellene eredményesen játszani. Vegyenek részt mini röplabda versenyeken, ismerjék annak szabályait.</p>	<p>Az alkar teniszjáték 2:2 ellen a társhoz az elfordulással történő labda továbbítás gyakorlását segíti, mindkét játékosnak érinteni kell a labdát alkarral és a labda nem pattanhat le a földre.</p> <p>.</p> <p>Az eredményes nyitás ellenőrzésére a hálótól 4, 5 méterre három darab 1 m átmérőjű kört rajzolunk. A tíz nyitás kísérletből a tanulóknak 7 érvényes találatot kell elérni.</p> <p>Az összetett</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5. Testnevelési játékok, egyéni, sor, váltó versenyek labdával. Zsinórlabda. Pontszerző. Szabadulás a labdától. Tartsd a labdát a levegőben.</p> <p>II. RÖPLABDA TAKTIKA: -A technikai elemek játékban történő alkalmazása. -A játékosok együtt működése játék közben, a mini röplabda játék szabályai. -A nyitó játékos nyitásával mindig pontot akarjon szerezni. -A mini játék során a játéktér lefedése állandó helyezkedéssel, az alapvető taktika alkalmazása játék közben: az ellenfél gyengén fedett területeire történő eredményes játék. RÖPLABDA JÁTÉK: mini röplabda 3: 3, ellen. 3 játékosal.</p> <p>IV. ELMÉLETI OKTATÁS: A mini röplabda pálya méretei, a háló magassága és a legfontosabb szabályai. Az indulás, megállás, irányváltoztatás, a mozgás lezárás szempontjai. Az érintési pont jelentősége a különböző ivó labdák továbbítása. A kosár és alkarérintés végrehajtása során érvényesülő törvényszerűségek: a formált felület és az elpattanó labda iránya közötti összefüggés.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK: A mérkőzéseknél fontos pontosságra és fegyelemre nevelés. A viselkedési formák kialakítása: hangnem a tanárral, edzővel és játékos társakkal szemben.</p> <p>-</p>		<p>gyakorlatban a 4x9 méter (a pálya egyik tőrfelén körbe) az első 9 méteren négykézláb futással, a másodikon békaügetéssel, harmadikon guruló átfordulásokkal előre, míg az utolsón nyúlgrásslal kell haladni.</p> <p>Mini röplabda játék 3: 3, ellen: 4,5x6 méteres tőrfelén, 205 cm magas hálónál történik, két vagy három nyert játszámára, játszámánként 25 pontig játszák A labdát alsó nyitással kell játékba hozni.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. évfolyam	Korosztály: MINI „B „
--------------------	------------------------------

Cél
<p>- Tegyenek szert a tanulók a sokoldalú mozgás tapasztalatra, törekedjenek arra, hogy valamennyi szerepkörben jártasságot szerezzenek.</p> <p>Ismerjék meg a motorikus feladatmegoldásokban érvényesülő törvényszerűségeket és igyekezzenek azokat tudatosan alkalmazni.</p> <p>Ismerjék meg a játékhoz szükséges szabályokat és alkalmazzák azokat a játék során.</p>

Tananyag:	Követelmény:	Megjegyzés:
<p>I. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1. FUTÁS:</p> <p>- Állóképességi futás 12 percig egyéni iramban, a futósebesség igazítása a távhoz.</p> <p>Fokozó futás, futás feladatokkal (jelre egyszerű feladatok elvégzése: kerülés, átugrás,</p> <p>- Futó gyorsaság: álló, guggoló, térdelőrajt, rajt versenyek.</p> <p>- Gyakorlatok a gyors indulás fejlesztésére: versenyek, indulás különböző testhelyzetekből, fordulások után, kerülésekkel, hátra felé futással, oldalazva, után lépésekkel stb.</p> <p>Játékok: fogó játékok a futó gyorsaság növelésére.</p> <p>2. UGRÁSOK:</p> <p>- Szökdelések egy, váltott és páros lábon.</p> <p>- Távol és magas ugrás, különös tekintettel a kar és lábmunka összhangjára.</p> <p>- Támaszugrások erőteljes elugrással, biztos talajfogással.</p> <p>- Felfutás lépcsőzetesen elhelyezett szerekre.</p> <p>- Zsámoly és szekrényugrások, akrobatikus elemek</p> <p>- Játékok a felugrásnak és a labda vének koordinálására.</p>	<p>Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását. Teljesítmény képes tudás szintjén birtokolják a tanult futó, ugró és dobó technikákat. Fejlődjenek az atlétikai feladatok eredményeikben</p> <p>3o méteres futás: fiúk: 4, 7- 4, 8 sec lányok: 4, 9 -5,0 sec.</p> <p>18 méteres futás: fiúk: 3, 2 -3, 6 sec lányok: 3, 4- 3, 8 sec.</p> <p>Helyből távol ugrás: fiúk :155 -17o cm lányok:15o -l65 cm .</p> <p>Ajánlott: súlypontemelkedés: Fiúk : 32 -42 cm lányok: 29 -4o cm.</p>	

<p>3. DOBÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dobás-elkapás gyakorlatok különféle nagyságú és súlyú labdákkal. A labda ívének, távolságának változtatásával - Dobások, elkapások különböző irányú futásból, felugrással a levegőben. - Kislabda hajtás a labda minél hosszabb úton történő gyorsításával. - Tömött labdadobás egy és két kézzel, helyből és nekifutásból. <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A technikai elemek gyakorlása összetett gyakorlatokban, az előzőekben tanultak megerősítése, tökéletesítése. 2. A felső egyenes nyitás gyakorlása célba, versenyre. 3. A feladás technikája, a légi kosár érintés elsajátítása.. 4. A leütés láb és karmunkájának kialakítása, ütés kísérlet tartott labdával, majd feladásból. 5. A labdás ügyesség fejlesztése: csoportos gyakorlatokban. Labdatovábbítás különféle távolságra, ívben helyezkedés után. 6. A labda levegőben tartása csoportosan versenyre. 3: 3, játékos meghatározott érintésekkel .(alkar, feladás, légikosár érintés) 7. A mezőnyjáték gyakoroltatása: sorozatban dobott labdák visszajátszása alkarral, hosszú kilépésekkel, helyezkedés után. Két, három egymás után különféle irányba dobott labda visszajátszása a gyors észlelés fejlesztésére. A dobott labda elkapása a talaj közelében a súlypont süllyesztése után, majd visszadobása, vagy felütése, esetleg gurulással, vetődéssel. 4. Mini röplabda játék 3: 3, ill. 4: 4, ellen, <p>Fontos, hogy minden játékos minden szerepkörben jártasságot</p>	<p>Kislabda hajtás: Fiúk: 35 méter Lányok: 25 -28 méter</p> <p>A játékosok a sokoldalú képzés eredményeképp a játék során legyenek jártasak minden szerepkörben egyformán.</p> <p>Alkalmazzák biztonságosan az alapérintéseket az érkező labda megjátszásában, tudjanak azokhoz pontosan helyezkedni.</p> <p>Vegyék észre a játékeladatokban a többféle megoldási lehetőséget és igyekezzenek a legeredményesebbet kiválasztani.</p> <p>Legyenek képesek a labdát a levegőben tartani előre meghatározott érintési módokkal.</p> <p>Végezzenek felső egyenes nyitást célba 70%-os pontossággal.</p>	<p>A labda levegőben tartása 3-3 játékosal történik, a labdát mind a három játékosnak minden labdatézésben érinteni kell úgy, hogy az első érintés csak alkar, a második feladás kosárárintéssel, míg a harmadik a háló fölött kosárárintéssel történik, a másik csapat ugyanígy játszik tovább folyamatosan. A labdának tízszer kell a háló fölött hiba nélkül átmenni (30 szabályos labdaérintés)</p> <p>A felső nyitást úgy végzik célba, hogy a támadó vonal mögé és az</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>szerezzen.</p> <p>III. RÖPLABDA TAKTIKA: Átmenet a 3: 3, játék fokról a 4: 4 elleni játékra. A pálya lefedése, elhelyezkedés a társak helyzetének figyelembe vételével. Igazodás a játékhelyzetnek megfelelően. A nyitás taktikája: nyitni a gyengén fogadóra, az ellentérfél jobb oldalára, a csereként beállóra, a befutó feladóra kell. A leütés bevezetése a játékba: az előkészítő és az ütő játékos kapcsolata. Célszerű elhelyezkedés a nyitás fogadásra: fogadó felállása a jobbra, (a feladóhoz) történő Labdatovábbításkor.</p> <p>RÖPLABDÁZÁS Mini röplabda 4: 4, ellen, 4 játékosal, 6x6 vagy 7x7-es pályán.</p> <p>IV. ELMÉLETI OKTATÁS A mini röplabda játék szabályainak alaposabb ismerete. A felállási rendmegértése. Az ütő mozdulatnál: a kéz által leírt köri, a labda megütésének pontja és a távozó labda közötti összefüggés. A támadás (ütés - ejtés) helyes szemlélete. A jegyzőkönyv vezetés megtanulása.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK: A higiéniai szokások erősítése. A félelem leküzdése: első sorban a mezőny gyakorlatoknál, az erős labdák védésekor. Összpontosítás: az összetett feladatok megértésekor illetve azok végrehajtásánál. A játékosok egymás közötti kapcsolata: a kölcsönös megbecsülés, tolerancia egymás iránt, egymás segítése.</p> <p>-</p>		<p>oldalvonal mellé 3x3 méteres cél kört rajzolunk. Tíz kísérletből hétnek eredményesnek kell lenni.</p> <p>A Mini „ B „ játék: A 4: 4, elleni játékban a középvonaltól 3 méterre támadó vonal van. A játékosok közül három első sorköteles, míg a nyitó játékos a hátsós, ő lehet a befutó feladó.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. évfolyam	Korosztály: Gyermek
--------------------	----------------------------

Cél
<p>- Törekedjenek a tanulók arra, hogy minden szerepkörben jártasságot szerezzenek, specializálódás nélkül. Tanuljanak meg minél több feladatmegoldó sémát és igyekezzenek azokat játéokban is alkalmazni. Ismerjék meg a röplabda játék szabályait. Alkalmazzák a játéknak megfelelő támadási és védekezési megoldásokat.</p>

Tananyag:	Követelmény:	Megjegyzés:
<p>- I. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS: 1. FUTÁS: :- állóképességi futás 12 percig, növekvő intenzitással. Tartós futás iram nehezítésekkel. - speciális állóképesség fejlesztése az előző év anyagából, de a játékos jelleg fenntartása mellett, egyre inkább maximális intenzitás megkövetelése. - gyorsfutások: fokozó futás, vágtafutás, futás feladatokkal, akadályok fölött - gyors indulások, irányváltások egészen rövidtávon. - rajtversenyek: az észlelési, reagálási gyorsaság fejlesztése. - a futó mozgások (előre, hátra, oldalt) finomítása.</p> <p>2. UGRÁSOK: a kar és a lábrendítések jelentőségének hangsúlyozása. - Szökdelő iskola. - Távolugrás helyből, nekifutással, magasugrás az optimális sebességű nekifutással. - Felugrások egy, páros lábbal: az egyensúlyi helyzet fenntartása a</p>	<p>A futó, ugró és dobó technikák alkalmazása az egyéni adottságoknak és a feladat jellegének megfelelően.</p> <p>30 méteres futás: fiúk: 4,6 - 4,8 sec. lányok: 4,9 -5.1 sec</p> <p>18 méteres futás: fiúk: 3,3 -3,7 sec. lányok: 3,4 -3,8 sec.</p> <p>Az optimális sebességű nekifutások végrehajtása az ugrások során. Javuljon az eredményük a futások, ugrások, dobások során Helyből távolugrás: Fiúk: 166- 178 cm lányok: 155 - 165 cm</p> <p>Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk: 35 -48 cm, lányok: 30 -42 cm</p> <p>Kislabda hajítás: fiúk: 38 méter lányok : 28 -30 méter</p>	

<p>levegőben.</p> <p>3. DOBÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A hajító és a lökő mozdulat csiszolása. - Kislabdahajítás távolba és célba. - Lökések tömött labdával helyből egy és két kézzel, a gyorsító fejlesztése. - Játékos versengések dobásokkal kombinálva. <p>5. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE: erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - páros gyakorlatok - sor és váltóversenyek támaszgránsokkal, társ-cipeléssel. - gurulásokkal és gördülésekkel kapcsolatos játékok (kígyóvedlés, ördögszekér) <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA:</p> <p>1. Az alapérintések gyakorlása játéksituációkban, összetett gyakorlatokban, helyezkedés a különböző ívben és helyről érkező labda alá. Feladás különböző ívben, helyre, befutó feladás, légikosár érintéssel</p> <p>2. A helyből sáncolás technikája. A hármason kívüli ütés és a felugrásos nyitás elsajátításának előkészítése.</p> <p>3. Nyitásfogadás alkarral a pálya különböző részein egyénileg, majd csoportosan.</p> <p>4. Védekezés: az ütött labda védeke alkarral, több lépés, helyezkedés után, sorozatban dobott labdák védeke kilépéssel, gurulással, vetődéssel.</p> <p>5. Rávezető gyakorlatok a szúrt és a kis kiemelt labdák ütésére és a feladására.</p> <p>6. Testnevelési játékok, sorversenyek falnál, hálónál,</p>	<p>Legyenek képesek összetett gyakorlat pontos végrehajtására, melyben a feladatok előre meghatározottak.</p> <p>-</p> <p>Nyissanak felső nyitással célba.</p> <p>- Tudjanak leütni különböző irányokba, illetve tudják az ilyen ütéseket sáncolni.</p>	<p>1. Az összetett gyakorlat során 2-2 játékos áll a hálótól 4 méterre. A feladás után a labdát a túlsó oldalon helyezkedő társra kell leütni, amit az alkarral játszik be a hálóhoz befutó társának, aki ezt feladja és a feladást a már leirt módon vissza kell ütni a túlsó térfélre. Minden labdatérés után az azonos térfélen játszók helyet és szerepet cserélnek. A feladatot folyamatosan kell végezni. Három kísérletből 1o labdatérés a követelmény.</p> <p>2 A felső nyitást a nyitó területről kell végre-</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>szabadulás a labdától kosárérintéssel, felső nyitással.</p> <p>6. Játék 6: 6, ellen. Feladat a pontos nyitásfogadás és a feladás és a védekezésben az állandó figyelem.</p> <p>II. RÖPLABDA TAKTIKA</p> <p>1.Nyitásfogadás alakzatokban.</p> <p>2. A sáncolás és a mezőnyvédekezés egy- sége, a helyezkedés szempontjainak ismerete.</p> <p>3.Támadás a feladó irányítása alapján.</p> <p>4. A nyitásfogadás és a támadás előkészítésének egysége.</p> <p>5. A sáncárnyék tudatos figyelembe vétele a védekezés során.</p> <p>6. A hármason kívüli ütés taktikája.</p> <p>IV. ELMÉLETI OKTATÁS:</p> <p>1. A sáncolás végrehajtása során sülő fizikai törvényszerűségek ismerése.</p> <p>2.A sáncárnyék fogalma és ismerete.</p> <p>3. A hármason kívüli ütésre vonatkozó szabályok ismerete.</p> <p>4. A 6 : 6 elleni játék szabályainak ismerete, különös tekintettel az időkérszabályokra.</p> <p>5. A felállási rend és a helytartás ismerete.</p> <p>6. A sportág hazai története.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK:</p>	<p>- Tudják az alapérintéseket a játéktér különböző helyein úgy alkalmazni, hogy abból folyamatos játék alakuljon ki.</p> <p>- Ismerjék és tudják a legáltalánosabb támadási és védekezési megoldásokat végrehajtani.</p> <p>- Vállaljanak aktiban részt a játékban, kérjék a labdát és legyenek képesek a társakkal együtt játszani..</p> <p>- Versenyezzenek a gyermek korosztályban.</p>	<p>hajtani.A pályát 6 egyenlő négyzetre osztjuk. minden négyzetbe 3 kísérlet van. 18 nyitásból 12-nek kell sikeresnek lenni.</p> <p>3.Irányba ütés 4es Helyről, középről történő feladásból. Cél: az alapvonal mentén kialakított 3x3 méteres négyzet az 1-es, 6-os, 5ös játékhelyen. Minden négyzetbe 4 kísérletet kell végezni. Követelmény: 12 kísérletből 8 sikeres végrehajtás.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Becsületesség és őszinteség.</p> <p>A játék közben előforduló kisebb gyobb nyeseget csalások tése.</p> <p>Arra neveljük a játékosokat, hogy etüket többre értékeljék, mint a csalással pontokat.</p> <p>A becsületesség a foglalkozások gzett feladatok megoldásában is fontos.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

8. évfolyam	Korosztály: Gyermek
--------------------	----------------------------

<p>Cél</p> <p>-</p> <p>Törekedjenek a tanulók arra, hogy valamennyi szerepkörben jártasságot szerezzenek. Tanulják meg a transferálható cselekvési elveket, használják azokat tevékenységük során. Fejlesszék feladatmegoldó, képességüket játékhelyzetekben. Tudjanak játszani 6: 6, ellen, ismerjék a játék szabályait, igyekezzenek a tanult elemeket a játék során minél eredményesebben alkalmazni.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS: Az alapvető fizikai képességek önmagukhoz mért optimális fejlesztése.</p> <p>1. FUTÁS:.. Állóképességi futás: kitaró futás 12 percig, a futás távjának fokozatosan növelésével. - Vágta futások, rajtok, rajtversenyek - Az előző évi feladatok: az észlelés és a mozgás- gyorsaság hangsúlyozásával. - Speciális állóképesség: a röplabdázásra jellemző három fő mozgás fajtának (vízszintes, talajon végzett mozgások és ugrások) magas intenzitású sorozatos végrehajtása.</p> <p>2. UGRÁSOK: - Sorozatugrások, szökdelések egy, páros, váltott lábon, szökdelő iskola. Az ugrásoknál az energikus elugrás, a tényező légmunka a hangsúlyos. - Játékos versengések: futással, ugrással, szökdelésekkel kombinálva. - Maximális magasságra történő ugrások, adott tárgy elérése felugrással, levegőben szálló labda elkapása, elütése</p>	<p>Az atlétikai teljesítmények javulása:</p> <p>30 méteres futás: fiúk: 4, 4 -4, 6 sec lányok: 4, 8 -4, 9 sec</p> <p>18 méteres futás: fiúk : 3,1 - 3, 4 sec. lányok .3,3 - 3,7 sec</p> <p>Helyből távolugrás : fiúk: 185 cm lányok: 170 cm</p> <p>Ajánlott súlypontemelkedés: fiúk : 39- 52 cm lányok . 35 - 40 cm</p>	

<p>a legmagasabb ponton.</p> <p>3. DOBÁSOK: Különböző súlyú szerek dobása egy, két kézzel. A hajításnál és a lökéseknél a lendületszerzés és a kidobás harmonikus összekapcsolása a feladat.</p> <p>4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE: az előző év feladatai kéziszer alkalmazásával. A gyakorlatok továbbra is dinamikus jellegűek legyenek. - Támaszhelyzetek és támaszgyakorlatok, támaszugrások. - Mászás, vándormászás, függések</p> <p>5. ÜGYESSÉG FEJLESZTÉS: - a mozgás koordinációt fejlesztő gyakorlatok akrobatikus torna elemekkel, az atlétikus ügyességi számok alkalmazásával.- Labdásügyességet, labdaérzékeny fejlesztő gyakorlatok, játékok, versengések.</p> <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA:</p> <p>1. A kettős ill. hármas sánc technikája, helyből, egy kilépéssel, keresztlépéssel.</p> <p>2. Alkalmazkodás a felugrással történő támadás, ütés, ejtés és a sáncolás által előálló új helyzethez.</p> <p>3 Az első tempójú támadás a feladó előtt közvetlenül.</p> <p>4. Alapérintések és a nyitások gyakorlása játékhelyzetekben, készségfenntartás.</p> <p>5. A mezőnyvédekezés tudatosítása. A játékrendszerek alkalmazása a gyakorlatban.</p> <p>6. Nyitásfogadás különböző alakzatokban.</p> <p>7Játék 6: 6, ellen két feladóval. Folyamatos labdatérések 2: 2, 3: 3, ellen az érintések sorrendjének szigorításával, majd állandó helycserékkel.</p>	<p>Kislabda hajítás:fiúk : 40 méter lányok: 30 méter</p> <p>: ..</p> <p>Végeznek csoportos gyakorlatot előre megadott szempontok szerint.</p> <p>Ismerjék a játéktéren való helyezkedés legfontosabb szabályait nyitás fogadáskor, valamint a védekezésben. Tudjanak a sánc felett és mellett elütni, valamint első tempójú támadást végrehajtani. Fogadják pontosan a nyitásokat a befutó feladóhoz. Tudjanak csoportosan sáncolni</p>	<p>Csoportos gyakorlat 6 játékosal: 3 játékos felváltva nyit felső nyitással a másik térfél 6-os helyére. Nyitásfogadás a 2-es helyre, ahol a feladó játékos 3 méter átmérőjű körben áll, feladás a 4-es helyre, célba ütés az ellentérfél 1-es helyén levő 3 méter átmérőjű körbe. Követelmény: 18 kísérletből 12 sikeres végrehajtás. Ha a fogadás nem megy a feladóhoz a körbe sikertelen a kísérlet</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>III. RÖPLABDA TAKTIKA: 1. Támadás játékhelyzetben: az ütés taktikája.. 2. A játékrendszerek fajtái és azok alkalmazása. 3. Nyitásfogadási alakzatok. Átállás egyik alakzathoz a másikba játék közben is. 4. A sarkok és a 6-os játékos együtt mozgása a szélekről történő támadás esetén hátsós játékrendszerben. 5. A két játékrendszer váltogatása adott jelre. 6. Nyitásfogadás 4 játékosal</p> <p>RÖPLABDÁZÁS: 6: 6, ellen 9x9 méteren.</p> <p>Játék sarkos játékrendszerben Játék hátsós játékrendszerben Játék a két játékrendszer váltogatásával.</p> <p>IV: ELMÉLETI OKTATÁS: 1. A játékrendszerek elvei. 2. A hármassánc összeállása középen történő támadás esetén. 3. Az anticipálás néhány szempontja (mire kell figyelni, hogy az ellenfél cselekvését előre ki lehessen számítani) 4. A nyitásfogadási alakzatok ismerete. 5. Edzéselméleti alapismeretek: a gyakorlatok hatása a szervezetre, az izom működése, elfáradás, az emberi szervezet alkalmazkodó képessége.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK: 1. Az ellenfél megbecsülése, valós értékelés, a helyes önértékelés. 2. Felkészülés sorozatmérkőzésekre.</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

9-10. évfolyam	Korosztály: serdülő
-----------------------	----------------------------

Cél
<p>Törekedjenek a tanulók az elsajátított technikai elemek tökéletesítésére, azok változó körülmények között történő alkalmazására.</p> <p>Bővítsék taktikai ismereteiket és legyenek képesek azokat játékban felhasználni.</p> <p>Játsszanak a tanulók egyszerű szabályok szerint, törekedjenek az összjátékra, fordítsanak minél nagyobb figyelmet a játékszabályok ismeretére.</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>-I. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS:</p> <p>1 FUTÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - állóképességi futás: 15 percig a táv fokozatos növelésével. - futóiskola: futás térd és sarokemeléssel. - rajtversenyek az észlelés gyorsaságának hangsúlyozásával 18-20 méteren - Keresztező futás, futás hátrafelé - fokozó futás, iramfutás, futóversenyek. - futás minden irányba irányváltott <p>2, UGRÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelő, ugróiskola: galoppszökdelés váltott lábon, indiánszökdelés -fel és leugrások zsámolyra, szekrényre, átugrások az előbbi szerekre, súlyterheléssel is, a talajraérkezés kialakítása -ugrások sorozatban, lábterpesztéssel, térdemeléssel. <p>3. DOBÁSOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ívképzés helyből dobásokkal. - a lábemelő, forgató mozgását 	<p>18 méteres futás: fiúk: 3,00 - 3,10 sec</p> <p>lányok: 3,30 - 3,40 sec</p> <p>"legyező futás": a röplabda térfélen</p> <p>5 medicin labda érintése futással időeredmény: 14, 0. - 15 sec.</p> <p>Ajánlott súlypontemelkedés: Fiúk: 55-60 cm, lányok: 45-48 cm.</p> <p>A kondicionális képességek</p>	<p>A labdák elhelyezése a pályán: az alapvonal közepén az 1-es, amelyet mindig meg kell kerülni</p> <p>2-es, 5-ös labda a két oldal vonalon, 6 méteren,</p> <p>3-as, 4-es labda a két oldal vonalon 3 méteren.</p> <p>Az ugrások végrehajtásánál fontos az elugrás biztosítása erőteljes elrugaskodással. A kar és láb lendítés fokozásával.</p>

<p>hangsúlyozó dobások. - célbadobások, verenyre is. - medicin labdadobások háló fölött páros karral.</p> <p>4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE: -általános, minden izomcsoportra kiterjedő erőfejlesztés - a dinamikus láberő fejlesztése a saját testsúly felhasználásával.</p> <p>4. ÜGYESSÉG FEJLESZTÉSE: Labdás ügyességi gyakorlatok: a mozgások felgyorsítása soklabdás, csoportos gyakorlatok állandó helycserékkel. - Helyváltoztatások koreografált mozgással (kilépés, utánlépés, keresztlépés) és természetes mozgásokkal (járás, futás, ugrás)</p> <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA: 1. Helyezett ütések játékhelyzetnek megfelelően, sánccal szemben. 2. A támadások egyéb befejezési módjai: (pörgetett, gyenge ütés, ejtés, nyomott labda) 3. Ütés elfordítás, sánkra ütés, sánctól kiütés (kikenés) 4. Sáncolás keresztlépéses megközelítés elfordulással. 5. Az első tempójú támadás a feladó mögött egy ill. két lábbal. 6. A kéttempójú támadások ismerete: egy támadóval (a késleltetett és az ellépéses ütés) 7. A feladás technikájának további tökéletesítése, a feladás taktikája. 8. Specializálódás a játékosok kiválasztása a megfelelő pozíciókra és azok képzése. 9. Mezőnyvédekezés játékhelyzetben: vetődések, gurulások, felütések egy kézzel.</p> <p>III. RÖPLABDA TAKTIKA: 1. A hármashátsós játérendszer alkalmazása. 2. A támadók alkalmazkodása a</p>	<p>javulása, javulás mérhető atlétikai eredményekben.</p> <p>Érintő magasság rálépésből: Ajánlott eredmény: fiúk: 310 cm lányok: 275 cm.</p> <p>A 4-es játékosnak készség szinten, a többieknek átlag szinten kell tudni.</p> <p>A center játékosnak tökéletesen, a többinek ismeret szintjén kell tudni. A 4-es játékosnak kötelező, a többinek átlag szinten kell tudni.</p> <p>Komplex gyakorlat: ütés-védés-feladás sorozatban: Ütés 4-es helyről 1-es helyre, védés 1-es helyről 2-es helyre, feladás 2-es helyről 4-es helyre stb.</p>	<p>Az egyéni képzésen van a hangsúly.</p> <p>A csapatrészek gyakorlatatása a foglalkozások 25 %-át tegye ki!</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>feladott labdákhoz tudatos megoldások a támadásban.</p> <p>3. Gyors támadások szervezése befutó feladóval.</p> <p>4. Két tempójú támadás, támadásszervezés az ellenfél közepén lekötött sáncolójának kihasználásával.</p> <p>5. Helycserék soron belül, az egyes posztokra történő specializálódás.</p> <p>6. A különféle variációs támadások elsajátítása, célszerű alkalmazása</p> <p>7. A feladás taktikája: a támadás megszervezésének alapja, a támadás befejezőjének kiválasztása</p> <p>RÖPLABDÁZÁS: Játék 6: 6, ellen. A játékban gyors és kéttempójú támadások befutó feladóval és az ennek megfelelő védekezés. A kiemelt labdák ütése: az ellenfél védekező rendszere gyengeségeinek tudatos kihasználása.</p> <p>IV, ELMÉLETI OKTATÁS:</p> <p>1. A kéttempójú és a különféle variációs támadások ismerete.</p> <p>2. A hármashátsós játérendszer fogalma, értelmezése.</p> <p>3. A sportág világversenyeinek rendszere, az elmúlt évek EB, VB, Olimpiai eredményei. A kiemelkedő csapatok, és azok szerepe a sportág fejlődésében.</p> <p>4. Edzésnapló, önképzés, önellenőrzés.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK: A helyes értékítélet kialakítása. A sport, a szabadidő és a tanulás összeegyeztetése. A közösség szervezése: a közös feladatokra való felkészülés, a többségi vélemény tiszteletben tartása, felelősségérzet a csapat egészével szemben</p>	<p>Összetett gyakorlat a folyamatos játék gyakorlására 6: 6, ellen, specializálódás szerint</p> <p>Tesztlapok kitöltése meghatározott időközönként.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

11-12. évfolyam:

Korosztály: serdülő

Cél:

-A röplabda játék technikájának és taktikájának teljes ismerete támadásban és védekezésben egyaránt.

A mozgásos feladatmegoldó képességek szintjének emelése és érvényesítése versenyhelyzetekben.

A mozgáskultúra fejlesztése érdekében a motorikus képességeik (erő, gyorsaság, állóképesség) színvonalának emelése, hogy ez által lehetővé váljon a röplabdázás elsajátítása a teljesítőképes tudás szintjén.

Érdeklődjenek a sporttörténet legfontosabb eseményei, valamint a világszínvonalon teljesítő versenyzők iránt.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>I. KÉPESSÉG FEJLESZTÉS: 1 FUTÁSOK: -állóképességi futás: 15 percig a terhelés és a pihenés szakaszos változtatásával az erőt, gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok. Részávok futása: lop - 150 m, pihenőkkel való ismételt lefutása. különböző sebességű futások, átmenetek végrehajtása. futóiskola. -gyorsfutás 30-60 méteren, rajtgyakorlatok, rajtversenyek 2. UGRÁSOK: a technika javítása, különös tekintettel a kitámasztásra, felugrásra és légmunkára. 3. DOBÁSOK: a technika gyakorlása a mérhető teljesítmény növelése érdekében. A hajtásnál az ívképzés hangsúlyozása. 4. A VÁZIZOM ERŐSÍTÉSE: Láberő: szökdelések, fel-átugrások, szereken is. Karerő: mászás, függeszkedés. Törzsizom erősítő gyakorlatok: szerekkel, kézi-szerekkel.</p>	<p>Összetett gyakorlat a röplabda játékra jellemző hely és helyzetváltoztatások gyakorlására.: Csillagfutás 5 medicinlabda kerülésével:fiúk:23 sec, lányok:26,0 sec.alatt.</p> <p>18 méteres futás: fiúk:3, 1 sec. lányok: 3, 3 sec</p> <p>Javulás az atlétikai teljesítményekben A technika tökéletesítése révén.</p> <p>Súlypontemelkedés: Fiúk: 60 cm, lányok: 45 cm.</p> <p>A centereknek tökéletesen, a többieknek ismeret szintjén kell tudni.</p>	<p>A labdák elhelyezése: 1-es labda jobb sarokban 2-es a jobb oldalvonalon 3 méterre a hálótól, 3-as a baloldalon ugyan így, 4-es a bal sarokban, az 5. labda a térfél közepén. Feladat: minden labdát meg kell kerülni, úgy, hogy a középső labdához mindig vissza kell térni, s azt is megkerülni. A kerülések előtt le kell hasalni. Sorrend:2,5,3,5,4, 5,1,5.</p> <p>Csapatrészek gyakorlása a</p>

<p>5. ÜGYESSÉG FEJLESZTÉS: a mozgások felgyorsítása : Soklabdás páros, hármas gyakorlatok megállás nélkül, helycserékkel</p> <p>II. RÖPLABDA TECHNIKA:</p> <p>1.A felugrásos nyitás technikája, és fogadása.</p> <p>2. Az alap nyitásfogadástól eltérő, de szükséges technikák elsajátítása.</p> <p>3. Első tempójú támadás a feladótól távol egy lábbal.</p> <p>4 Összetett támadások két, három támadóval (párhuzamos és keresztező és az egymás mögötti megközelítés fullánk, Korea, bebújós)</p> <p>5. Hátsósoros támadás 1-es és 6-os helyről és az ellene való védekezés.</p> <p>.6.A sáncoló játékosok zációja, a támadók azonosítása</p> <p>7. Mezőny védekezés a sánc mellett ütött nagyon erős labdák védeése: az oldalra vágódás, kiterülés technikája, gurulások, vetődések futásból.</p> <p>8. Az ejtések védeése a leszakadó játékos mozgása, védekezés sánc nélkül.</p> <p>9. A saját támadás biztosítása, a pálya arányos lefedése (közeli és távoli biztosít játékosok)</p> <p>III. RÖPLABDA TAKTIKA:</p> <p>1. Az 5:1-es illetve 4:2-es játékszerkezet támadásban és védekezésben</p> <p>2.A játérendszer kötöttségeinek feloldása, a pillanatnyi szituáció megoldása kollektív cselekvéssel.</p> <p>3.A feladó játékos rányító, játékszervező szerepének kialakítása.</p> <p>4.A nyitásfogadási alakzatok módosulásai a különböző helyről történő befutásoknak megfelelően.</p> <p>5.A sokféle támadással szembeni megfelelő védekező felállás gyors</p>	<p>Röplabda játék: a variált támadások alkalmazásával, a védelem gyenge pontjainak kihasználása magas fokú biztonság mellett.</p> <p>Játék célfeladatokkal.</p> <p>Játék az összes tanult elem alkalmazásával, a biztonság és a hatásfok emelésével.</p> <p>Tesztlapok kitöltése meghatározott időközönként.</p>	<p>specializálódásnak megfelelően.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

<p>felvétele.</p> <p>6. Taktikai előkészületek a sánkra, a támadók azonosítása.</p> <p>IV. ELMÉLETI OKTATÁS:</p> <p>1. A magyar sport szervezete.</p> <p>2. A Magyar Röplabda Szövetség felépítése és működése.</p> <p>3. A koncentráció és a tartós figyelem fejleszthetősége.</p> <p>4. Az erő, gyorsaság, állóképesség fajtái és ezek szerepe a röplabdázásban.</p> <p>5. Az egyenletes teljesítmény szerepe a győzelemben.</p> <p>V. NEVELÉSI FELADATOK:</p> <p>A versenyzői erények: a helyes önértékelés, az ellenfél való értékelése.</p> <p>A monotónia tűrése.</p> <p>Küzdelem a következő pontért</p> <p>Felkészülés a sorozat mérkőzésekre.</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--