

Vízilabda

1. korcsoport

Évfolyam: 2-4.

Korosztály: 8-10 év

Célok:

Az **első korcsoport képzésének legfőbb célja és feladata** – nemtől függetlenül -

- az uszodai életbe, a sportági oktatási folyamatba szoktatás,
- a sportolás, a sportág képzési rendszerének, tanulási - oktatási folyamatának megszerettetése.

Ezen túl:

- az elkövetkezendő sportolói életszakasz személyiségformálásához szükséges vízilabdázás szempontú szervezeti, formai és higiéniai alapozás;
- a gyerekek, sportági elemek tanításával-, mozgástevékenységgel történő testi és szellemi terhelése, alkalmazkodási folyamatok kiváltása, kialakítandó edzettségük előfeltételeként;
- általános ügyesség fejlesztés – élményeket, örömet-szórakozást jelentő tanulás-tanítási folyamatban;
- a sportolni kezdő tanulók sportági alapképzettségének megközelítőleg azonos szintre hozása, a viszonylag homogén tanulócsoport kialakítása érdekében.

Képzési tartalmak, Tananyag	Követelmények, értékelés	Feladatok, módszerek- megjegyzés
--	-------------------------------------	---

<p>1. Általános képességfejlesztés, és kiegészítő szárazföldi képzés</p> <p>a.) A foglalkozások megtartásához szükséges fegyelmi viszonyok, alaki elvárások kialakítása.</p> <p>b.) Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 - 8 ütemű általános hatású szabadgyakorlati alapformájú szabadgyakorlatok, - általános szárazföldi bemelegítés a gimnasztika mozgás rendszerével szem nélkül, - gimnasztika bemelegítés képességfejlesztést szolgálva, - általános lazítás-nyújtás (aktív-passzív formák tanulása, gyakorlása). <p>c.) Általános törzs, kar, láb és hangsúlyozottan has-hát (1:1,5 arányú) izomerősítés.</p> <p>d.) Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> - rövid távú gyors futások, vágtafutások irányváltoztatással is (10-40 m fiúk-lányok). <p>e.) Ugrások, szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - fokozatosan növekvő erő szükséglet jellegű szökdelések, ugrások (1-30 mp) saját erőbeosztással. <p>f.) Gyermekjátékok, labdajátékok tanítása, sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>2. Speciális sportági képességfejlesztés</p> <p>a.) Futások - úszások</p> <ul style="list-style-type: none"> - hosszú távú futások – úszások saját tempóban (maximum 2-3000 m futás, 400 – 1500 m úzás lányok; 4-5000 m futás, 400 – 2000 m úzás fiúk), - fogójátékok, különböző sor és váltó versenyek, fokozatosan nehezedő szabályokkal szárazföldön és vízben. <p>b.) Dobások-, hajítások-, vetések</p> <p>c.) egy- és kétkezes dobások-, hajítások-, vetések gyermek méretéhez és erejéhez igazodó kis súllyal (gyorsító fejlesztése, maximum 0.5 kg) szárazföldön és vízben (fiúk, lányok),</p> <ul style="list-style-type: none"> - kislabda hajítás, célzás álló-, és mozgó tárgy(ak)ra, vízszintes és függőleges célirányokat, objektumokat képezve 	<p>A korosztály számára legfontosabb követelmény az edzslátogatás rendszerességének, az uszodai élet írott és íratlan szabályainak tudomásul vétele, azokhoz való alkalmazkodás.</p> <p>A különböző edzsfeladatok végzése során a kezdő sportolók tanuljanak meg olyan fegyelmi normakövetést, ami a közösen, a közösségben végzett munkához minimálisan szükséges.</p> <p>Jellemezze magatartásukat figyelem, tudatos törekvés az előírt sportági tartalmak befogadására, az edző vezető szerepének feltétel nélküli elfogadása.</p> <p>Az általános és speciális képességek fejlesztése területeken, dokumentálható módon érjenek el teljesítménynövekedést, mozgáskoordinációjuk, végtagjaik összerendezettsége jól érzékelhetően fejlődjön.</p>	<p>Az edző-, nevelő fő feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - barátságos, családias, gondoskodó, örömkeltő, de szükség szerint szigorú légkör megteremtése az elkövetkezendő sportolói élet feltételeként, - a higiéniai feltételek és magatartás ellenőrzése, számonkérése, - képszerű magyarázatokkal kísért, mindennemű sportági technika tökéletes bemutatása, folyamatos „kell” értékhez igazító hibajavítás, - korrekt, pártatlan játékvezetés. <p>Állandó verbális tájékoztató értékeléssel és demonstráción alapuló közléssel, akár kényszerhelyzeteket is állító oktatással, akadályozzuk meg a rossz technikai végrehajtás kialakulását, rögzülését.</p> <p>Javasolt a deduktív (direkt) irányítás alkalmazása (bemutatás - gyakorlás folyamatos hibajavítással, majd a célgyakorlat minőségi megjelenésének finomítása).</p> <p>Életkori sajátosságok az oktatási-képzési</p>
--	--	---

<p>szárazföldön és vízben, - a céltárgy mozgásának és sebesség viszonyainak variálása, a kiszámíthatatlansági tényezők növelése szárazföldön – vízben. d.) Labdás sportjátékok tanítása - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>3. Úszás</p> <p>a.) Gyorsúszás technikája, kar-lábmunka összehangolása b.) Mellúszás technikája, kar-lábmunka összehangolása c.) Hátúszás technikája - páros karú hátúszás. d.) Pillangóúszás technikája e.) Egyéb úszásmódok - oldalúszás alapjai, - csúsztatás variációk, - úszásfajták szerint külön-külön kar és lábtempó variációk, - kivárásos gyorsúszás. f.) Helyes felállás a vízben – vízszintes helyzetből a függőleges alaphelyzet elfoglalásával - váltott lábbal taposás, - víztaposás váltott lábbal, karmunkával összhangban, g.) toló lábtempó-, vagy taposó láb-csúsztatás vízszintes testhelyzetben, h.) különböző kiemelkedési és ugrás gyakorlatok a vízben, taposó lábmunkával. i.) Rajtolás, fordulás, megállás, irányváltoztatás j.) Labdavezetés technikája.</p> <p>4. Labdatechnika</p> <p>4.1. Alaptechnika szint</p> <p>a.) Labda felvétele a vízről alá nyúlással. b.) Labdafogás – a kapus labdafogása. c.) Levegőben szálló labda megfogása egy kézzel. d.) A labda átvétele és továbbítása folyamatosan, a levegőben. e.) Érkező labda lekezelése (pontatlanul érkező labda helyes helyzetbe hozása).</p> <p>4.2. Labda dobások-átvételek</p>	<p>Az úszás sportági technikáit alapszinten sajátítsák el. Legyenek képesek az edzői szóbeli, vagy vizuálisan értelmezhető hibajavítást, útmutatást értelemszerűen követni, mozgásukat ennek szellemében javítani, módosítani. Sajátítsák el a <i>reprodukálás szintjén</i> a megfelelő kar-lábmunka mozgásszerkezeti jellemzőit, kapcsolva a folyamatos és mozgássor törést nem okozó levegő vétellel. Mozgásuk legyen harmonikus és jól szinkronizált. A taposás, a függőleges testhelyzetben való mozgás, fordulatok folyamatos alkalmazása ne jelentsen gondot számukra.</p> <p>Tudjanak a különböző úszás technikák alkalmazásával 1 óra időtartamban 1000 – 1200 m-t leúszni.</p> <p>A labdatechnika elsajátításában ismerjék meg a labdaátadások-átvételek megfelelő dinamikai és egyensúlyi viszonyait. <i>Nyílt utánzással</i> tudjanak dobást-átadást, változó térkihasználó mozgással véghezvinni. A felső dobás kiindulási helyzetét (a könyök mindig a víz fölött</p>	<p>folyamatban</p> <p>Az új környezet, új nevelők, új feladatok adta életritmus, életmód komoly alkalmazkodási feladatot jelent számukra. Az edzésfolyamat megkezdése, az azzal együtt járó rendszeresség és fegyelmi normák megismerése nem minden gyerekben vált ki kellemes érzést. <i>A gyerekeknek mindenfajta játék, versenyzés komoly pszichés stressz helyzetet jelent.</i> Izgalmukból és képzettségbeli hiányosságaikból fakadóan megoldásaikban sok hibás döntést hoznak, mindenfajta mozgáshibát követnek el. Félnék a bizonytalan helyzetekben várható kudarctól, aminek következtében újabb hibákat követnek el, ami esetleg gátlások kialakulásának szintjére generálódik.</p> <p>Módszertanilag javasolt a nagyfokú türelem a gyerekekhez való hozzáállásban. A játékos foglalkoztatási formák alkalmazása közben szükséges a pozitívumokra koncentráció, dicséret - de a jutalmazás erősen</p>
---	--	--

<p>a.) Egykezes felső átadás - előre irányuló felső dobás, állásban és mozgás közben - függőleges („álló”) testhelyzetben, - labdaátvétel után testfordulással az átadás irányába.</p> <p>b.) Fej feletti területre, szemből érkező labda átvétele</p> <p>c.) Fej feletti területre, oldalról érkező labda átvétele</p> <p>d.) Fej feletti területre, de a fej elé érkező labda átvétele - dobókézzel ellentétes oldalról érkező labda átvétele bevétellel - dobókézzel megegyező oldalról érkező labda lekezelése törzsfordítással vagy anélkül, érte nyúlással, a sebességet tompítva bekísérés dobó helyzetbe</p> <p>e.) Fej vonala alá érkező labda átvétele szemből.</p> <p>f.) Fej vonala alá érkező labda átvétele oldalról,</p> <p>g.) Páros és többszemélyes adogatás különböző távolságokban, - labdaátadások-, fogadások (rövid távú 1-3 m, közepes távú 3-6 m távolságokba), - átadás „szögbe” - labdafogadás-átvétel „szögből”, - átadás 180° fordulással mindkét irányba külön-külön mindkét kézzel, - labdaátvétel és továbbítás teljes fordulással mindkét irányba.</p> <p>4.3. Társas labdakezelési gyakorlatok - páros leúszás folyamatos átadásokkal, 4-5 m egyéni labdavezetés után, - úszó játékos elé való labdatovábbítás,</p> <p>4.4. Kapura lövések Felső dobással kapura lövés Kapura lövések helyből és mozgásból - egyéni lövéstechnikai gyakorlatok, - leúszások után, különböző távolságról kapura lövések, ívelések.</p> <p>5. Taktika</p> <p>a.) Csoportosan, akár csapatokra osztott, testnevelési játékok - labdafogyasztók, kiszorítók, pontszerző</p>	<p>legyen), és a dobás ritmikai jellemzőit sajátítsák el, jellemzően tudják megismételni a jó végrehajtást. Az úszásból történő felállást és a viszonylag pontos passzolást, társ indítását legyenek képesek megvalósítani.</p> <p>A taktikai ismeretek területen alakuljon ki bennük némi hajlandóság az</p>	<p>csökkenthető. A fokozódó önfegyelemre nevelés jelenjen meg a tanári elvárások betartatásában. A kezdődő csoport hierarchiák alakulását hagyjuk spontán módon fejlődni, de a fizikai erőszak durvább megjelenését akadályozzuk. A tanítás során felmerülő szabályok, törvényszerűségek mechanikusan vett verbális-motoros számonkérésre célszerű a mozgásszabályozás eszközeként. Túl sok magyarázatra nincs szükség, ellenben a munkáltatás minden eszközével élhetünk, mert itt a gyerekek még szívesen elvégzik a plusz feladatot. A magatartás alakításában az edző-tanítvány, felnőtt-gyerekek viszonyt a közösségi élet normáinak, az egyén, a környezet tisztaságának igényét nevelését helyezzük előtérbe. A fiúk és a lányok kezelhetősége viszonylag homogén jellegű, terhelhetőségükben nincs különbség.</p> <p><i>A fiatal, 12 év alatti korosztály esetében az ismeretátadást követő tanulói mechanikus bevésés,</i></p>
--	--	---

<p>játékok, - „szabadulj a labdától” típusú játékok, - kiejtős játékok (pl. adogatások során, aki elejti a labdát, az kiesik), - zsinórlabdázás egy és több labdával vízben. b.) Vízilabdázást előkészítő szabadjáték – jelentős szabálykönnyítésekkel, mindenféle kötöttség nélkül.</p> <p>6. Elméleti ismeretek</p> <p>a.) Az úszás, a vízilabdázás, mint sportág. b.) A tanított mozgástechnikák, játékszabályok főbb jellemzőinek mechanikus szintű megtanulása. c.) Szabályismeretek: a csapatok létszáma, a játékos posztok fogalma. d.) Alapvető egészségügyi ismeretek, az uszodai viszonyokat illetően e.) a versenyző egészségügyi teendői az edzés előtt, alatt és után, f.) balesetkerülő magatartás megismerése, szoktatás a tisztalkodás, öltözői rend-, fegyelem alapvető normáihoz, a munkafolyamat magatartási szabályai az edzések során. g.) A saját teljesítmények dokumentálási munkái, viszonyítás a magasabb szintű sportolói teljesítményekhez. h.) Nagy sportolók tettei – anekdotaszerűen, példaképválasztás.</p>	<p>összjátékra. Értsék meg, hogy akkor is lesz lehetőségük labdához jutni, ha bizonyos önfegyellemmel tartják a térben kijelölt helyüket, és nem rohannak mindannyian a labdához. Legyenek képesek a nehezedő játékszabályokhoz alkalmazkodni, alakuljon ki bennük szabálykövető magatartás.</p> <p>Az elméleti ismeretek vonatkozásában alakuljon ki bennük a követendő példakép jellemzőinek tisztelete, akár irreális elképzelések talaján is. <i>Ismeret szintjén</i> sajátítsák el az uszodai élettel együtt járó egészségügyi tevékenység fontosságát. Rendelkezzenek használható adatokkal, a szülői, edzői elvárások értelmét tekintve. Bizonyos absztrakciók eredményeként tudják elképzelni, és értelemszerűen átgondolni a különböző uszodai megbetegedések hátrányát. A sportág feljük közvetített fogalmi rendszerét, az edző szóban közlését értsék meg és alakítsák át a megfelelő mozgássorokra, ésszerű válasz cselekvésekre. <i>A fiúk és a leányok motorikus, mentális követelmény elvárásai között nincs különbség.</i></p>	<p><i>szabályvisszamonddás, munkáltatás módszerével történő tanítás-tanulás a jó módszer.</i> Nagyon fontos a verbális megfogalmazás és a bemutatás képe közötti szoros összhang.</p> <p>Csapatépítés <i>10 éves korra</i> ki kell alakulnia a gyerekekben egy felismerő tudatnak, miszerint társaikkal egy vagy több közös tulajdonsággal rendelkeznek – ami alapján önmagukat minden más közösségtől megkülönböztetett egységként szemlélik. Ehhez az egységes szerelés, időbeosztás, sajátos jelek-jelzések, kommunikációk, edzői viszonyulások, átadott szabály és viselkedési rendszerek megvalósulásán keresztül vezet az út.</p> <p>Elméleti képzésre az edzések előtti-utáni közös készülődési időben, kisebb összetartások, táborozások időszakában, valamint az edzésidőben más jellegű munkavégzéshez csatoltan kerüljön sor, az aktualitások jegyében.</p>
---	--	--

javasolt **képzési arányok** az éves óraszámok elosztására:

1. **Általános és speciális képességfejlesztés** 30 %,
2. **Úszás-, úszással kombinált –labdakezelés** 45 %,
3. **Labdatechnika-, labdás ügyességfejlesztés és taktikai játékok** 25 %,
4. **Az erősítő-, egyéb és a lazító gyakorlatok végzésének aránya:** 80-20 %,

2. korcsoport

Évfolyam: 5-6.

Korosztály: 11-12 év

Célok:

A 11-12 éves korosztály képzésében **kiemelt képzési cél és feladat** – nemtől függetlenül - a *mindenfajta mozgáskoordináció, sportági technika, általános és speciális sportági ügyesség fejlesztése.*

további fő célként megfogalmazható:

- az úszó tudásban stabil vízbiztonság felmutatása mellett mutakozzon meg, a tanult úszó technikák helyes végrehajtási minősége,
- jelentős fejlődés elérése a szárazföldön és a vízben végrehajtott dobások, labda átadások-átvételek technikai színvonalában,
- a labdakezelés-biztonság alapfokú megszerzése,
- pozitívan alakuljon aktív részt vételük a csoportban-csapatokban végzett játékokban, versengésekben.
- győzni akarásuk, a közösségi cél megvalósításáért való törekvésük mutakozzon meg a különböző szintereken történő versengések során.

További cél, a korcsoport képzési időszakának végén, az első kiválasztó szűrés megtétele, a sportági ismeretek előrehaladásában illetve a fegyelmi normák betartásában mutatott teljesítmények alapján.

Képzési tartalmak, Tananyag	Követelmények, értékelés	Feladatok, módszerek- megjegyzés
--	-------------------------------------	---

<p>1. Általános képességfejlesztés, és kiegészítő szárazföldi képzés</p> <p>a.) Gimnasztika - 1 - 16 ütemű általános hatású szabadgyakorlati alapformájú szabadgyakorlatok, - általános szárazföldi bemelegítés a gimnasztika mozgás rendszerével szer nélkül, - hosszabb alapgimnasztika, gyakorlatsorokká fűzve (64 – 96 – 128 ütem) - képességfejlesztést szolgálva, - általános lazítás-nyújtás.</p> <p>b.) Törzs erősítés minden formája, hangsúlyozottan has-hát (1:1,5 - 2 arányú) izomerősítés,</p> <p>c.) Rövid idejű maximális erejű szökdelések, ugrások magasba-távolba (1-30mp) folyamatos munka.</p> <p>d.) Labdajátékok tanítása, gyakorlása - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>2. Speciális sportági képességfejlesztés</p> <p>a.) Rajtolási versenyek különböző jelekre, szituációkra szárazföldön - vízben,</p> <p>b.) Futás-úszás - rövid távú vágtafutások - úszások (10-60m futás, 10 – 20 m úszás lányok, fiúk), - gyors futások – úszások irányváltoztatással, „bumeráng futások - úszások” (10-80m futás, 10 – 30 m úszás fiúk-lányok), - hosszú távú, aerob, jellegű futások - úszások saját tempóban (maximum 3 - 5000m futás, 100 – 2000 m úszás lányok; futás 5-7000 m, úszás 100 – 3000 m fiúk),</p> <p>c.) Kéz szorító erejének fejlesztése (elsősorban statikus)</p> <p>d.) Fogójátékok, különböző sor és váltó versenyek szárazföldön – vízben, nehezebb, gondolkodást-gyors reagálást kényszerítő szabályokkal,</p> <p>e.) Különböző adogató, kidobó, helyváltoztató játék, ami mozgásban levő társakkal, mozgásból történő labdakezelést tesz szükségessé</p>	<p>A korcsoport váltás időszakára, a képzésben folyamatosan részt vett gyerekeknek jelentős technikai fejlődést kell mutatniuk több képzési területen,</p> <p>Legfontosabb követelmény: - <i>Mindenfajta mozgáskoordinációs területen, - kiemelten az úszás és labdatechnika gyakorlataiban-megmutatkozó ügyesség fejlődés.</i> - A kezdődő prepubertás kor vagányabb, felszabadultabb magatartás-viselkedés moduljait az első korcsoport fegyelmi normáinak továbbfejlesztett szintjén - mint munkafeltételt – rögzíteni kell. - Magatartásukat jellemezze az <i>önkéntes aktív együttműködés</i> a tanulási-képzési folyamatban, a törvényszerűen előforduló gyerekcsínyekért vállalják a felelősséget mind egyénileg, mind csoportosan. Törekedjenek a különböző teljesítmény próbákban a lehető legjobb eredményeket elérni.</p> <p>-Az általános és speciális képességek területén, elsősorban az aerob állóképességi feladatokban alakuljon ki évről-évre jelentős teljesítményfejlődés. A gyorsaság területén elsősorban a mozdulat-mozgás frekvencia, a gyorsasági koordináció szintje mutasson határozott fejlődést.</p>	<p>Az edző-, nevelő fő feladatai: - Az edzések kívánatos fegyelmi viszonyainak kialakítása. - a stílushibák állandó konzekvens javítása az úszó technikákban, - a dobások, labdaátvételek mozgásszerkezeti hibáinak folyamatos verbális és bemutatáson alapuló javítása, - a gyerekek közösségi szellemének-, összetartozás érzésüknek, egymásért való kiállásuknak fejlesztése, a versenyszellem, a győzni akarás értékének kiemelése, - a gyerekek sportbeli fejlődésének dokumentálása, a szűrési feladat objektív háttérének feltételeként. - feladat a folyamatos verbális és jó demonstráción alapuló türelmes hibajavítás.</p> <p>A képzésben egyenes ágon részesült gyerekek már 4. éve végzik a rendszeres edzést. Az előmenetelben elvárható követelmények ezért egyre konkrétábbá válnak. Négyféle követelménykör fogalmazódik meg feléjük, ami egyben az első alkalmassági szűrés alapja is. Ez a szűrés a</p>
--	---	--

<p>szárazföldön - vízben, f.) Dobások – hajítások - egy- és kétkezes dobások-, hajítások-, vetések gyermek méretéhez és erejéhez igazodó kis súllyal szárazföldön - vízben (maximum 1-3 kg két kézzel szárazföldön) távolba - a dobó technika fejlesztését, a technikai végrehajtás gyorsaságát célozva, - kislabda hajítás, célzás álló és mozgó tárgy(ak)ra, vízszintes és függőleges célirányokat, objektumokat képezve szárazföldön - vízben, a céltárgy mozgásának és sebesség viszonyainak variálása, a kiszámíthatatlansági tényezők növelése szárazföldön és vízben, g.) Kisebb küzdő jellegű versengések (főleg fiúk), h.) Labdás játékok (fejelés, kiszorító játék, ülő foci stb.), sportjátékok tanítása, gyakorlása - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>3. Úszás</p> <p>a.) Az <i>előző képzési ciklusban</i> úszás címszó alatt tanultak (gyorsúszás, mellúszás, hátúszás, pillangóúszás, egyéb úszásmódok, taposás, rajtolás- irányváltoztatási gyakorlatok, labdavezetés alapjai) technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p> <p>b.) Gyorsúszás és variációi c.) Mellúszás és variációi d.) Hátúszás és variációi e.) Pillangó úszás és variációi f.) Oldalúszás technikája és variációi - Egyéb úszásmódok - úszásfajták szerint külön-külön kar és/vagy lábtempó variációk g.) Víz alatti úszás. h.) Taposás, a vízilabdázó speciális úszása - víztaposás helyben, és különböző úszástechnikai elem variációkkal, - víztaposás haladással, és különböző úszástechnikai elem variációkkal. i.) A labdavezetés technikája</p>	<p>Az úszás sportági technikáiban jelenjen meg az <i>összhang a cselekvéssor elemei között</i>. Alakuljon ki a képzési időszak végére egy szinkronizált, harmonikus, már esztétikus mozgás-mozgássor. A variábilis úszó technikák, kényszerhelyzetek kéz-láb munkája során megjelenő hibák, váratlan feladathelyzet okozta zavar esetén is legyenek képesek viszonylag önállóan a hibajavításra, tevékenységük koncentrált ellenőrzésére. A <i>mozgásprogram zavarának javítását tudják szabályozni, az edzői irányítást mozgássorra átalakítani, és a jó végrehajtást motorikusan rögzíteni.</i></p> <p>Minimális teljesítményszintek a korosztályos képzés végére: Fiúk: 30 m Gyorsúszás: 0:24.5 p 100 m Gyorsúszás: 1:22 p 50 m Mellúszás: 0:59 p</p>	<p>következő évek minőség alapú vízilabdázó tanulócsoport kialakításához szükséges, egy bizonyos átjárhatóságot a későbbiekre is biztosítva.</p> <p>A szűrő értékelés alapját jelentő követelménykörök: 1. A különböző képeségekben elvárható, előírás alapú teljesítmény színvonal. 2. A tanított tartalmak alapján megfogalmazott sportági ismeretek megjelenő tudásszintje. 3. A tanulók önmagukhoz mért fejlődési üteme. 4. Az ifjú sportolók munkához, fegyelmi elvárásokhoz mutatott viszonya.</p> <p>Javasolt a deduktív (direkt) irányítás alkalmazása (bemutatás - gyakorlás folyamatos hibajavítással, majd a célgyakorlat minőségi megjelenésének finomítása).</p> <p>Életkori sajátosságok az oktatási-képzési folyamatban</p> <p>A fiúk és a lányok teljesítményei között ebben a fejlettségi korszakban a legkisebb a különbség mindenfajta fizikai és sportági teljesítményt illetően.</p> <p>Módszertanilag javasolt</p>
--	--	---

<p>4. Labdatechnika</p> <p>a.) Az előző képzési ciklusban labdatechnika címszó alatt tanultak (alaptechnika szint, labda dobások-átvételek, társas labdakezelési gyakorlatok, kapura lövések) technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p> <p>b.) Labda felvétele a vízről, fölényúlással.</p> <p>4.1. Labdadobások - átvételek</p> <p>a.) Egykezes test előtti átadás.</p> <p>b.) Egykezes vállmagas átadás.</p> <p>c.) Előre irányuló felső dobás, helyben és mozgás közben</p> <p>f.) hason helyzetben,</p> <p>g.) háton helyzetben egyenes felső dobással,</p> <p>d.) Oldalra irányuló dobás, állásban és mozgás közben</p> <p>e.) Fej feletti területre, szemből érkező labda átvétele</p> <p>f.) Fej feletti területre, oldalról érkező labda átvétele</p> <p>g.) Fej feletti területre, hátulról érkező labda átvétele</p> <p>h.) Fej feletti területre, de a fej mögé érkező labda átvétele</p> <p>i.) Fej vonala alá érkező labda átvétele hátulról</p> <p>4.2. Labdaátadás-, átvétel alkalmazása</p> <p>a.) Alaptechnika: Labdafelvétel a vízről és továbbítás (átadás közelre (4 m), vagy dobás távolba, célba (10-15 m),</p> <p>b.) Páros adogatás különböző távolságokban, váltott kézzel</p> <p>4.3. Társas labdakezelési gyakorlatok</p> <p>a.) Úszással összekötött labdakezelési gyakorlatok</p> <p>4.4. Kapura lövések helyből</p> <p>a.) Felső dobással kapura lövés technikájának magasabb szintre fejlesztése.</p>	<p>Lányok: 30 m Gyorsúszás: 0:28.5 p 100 m Gyorsúszás: 1:27.5 p 50 m Mellúszás: 1:03 p</p> <p>A labdatechnika mutasson pontos technikai végrehajtást, zavarmentes stabilitást, összhangban a folyamatos taposás feladatával, a labdaátadások-átvételek minden formájában, a közelebbi távolságokban. Koncentrált figyelemmel <i>tudják pontosítani cselekvésük eredményességét</i> a közép-távoli dobás-átadás viszonylatban mind állóhelyben, mind úszás közben és azt követően. A kapura lövés technikáiban a célzás tudatos szándéka legyen egyértelmű. A társas lövéstechnikai gyakorlatokban, törekedjenek a pontos végrehajtásra az átadásokban és a lövést előkészítő cselekvés fázisokban, mint a jó kapura lövés minimális előfeltételét megteremtve.</p> <p>Minimális teljesítményszintek: Az ívelt végrehajtott dobások távolsága, 4-5 m-rel haladja meg a vízszintesen dobott labda repülésének távolságát.</p>	<p>a konzekvens, minden időt kihasználó tanítás, mert ez a korosztály nagyon jól kezelhető és a gyakorló jellegű munkát is jól viseli. A fiúk és a lányok terhelhetőségében nincs lényeges különbség. Jellemző rájuk az absztrakt gondolkodás fejlődése és a társadalmilag hasznos értékalkotó tevékenység megértése elfogadása. A munkáltatás módszere még jól kihasználható fejlesztési eszköz. A kultúra maradandó értékeinek megalapozása ebben az időben történjen. A fegyelmezés lehet keményebb konzekvensabb, az erősödő önfegyelem elvárható. A képszerű magyarázat, bemutatás-bemutattatás előnye vitathatatlan. A gyerekek jól másolnak mozgást, így ezzel az eszközzel élve sok időt takaríthatunk meg, nem kell erőltetni a didaktikus tanítást. A tanulói hierarchia alakulását (ami az erőn alapszik /fiúk/) ne akarjuk megváltoztatni, hanem befolyásoljuk és használjuk ki, tereljük jó irányba. A leányok hierarchiájának kialakulása verbális jelleggel teret betöltő magatartás, szelíd de önzőnek tekinthető erőszakosságon alapszik.</p>
---	---	--

<p>b.) Ívelt lövés-, felső dobással végrehajtva c.) Egyéb fajta kapura lövési módok d.) Kapura-lövések a célzás irányultsága és előkészítése szerint</p> <p>4.5. Kapura lövések úszásból, elmozdulásból a.) páros leúszás kapura lövéssel befejezve (egyik játékos 4-8 m-t vezet a labdát, majd átadást követően társa 3-5 m-ről kapura lő. b.) csoportos (kettőnél több játékos) lövésfeladatok álló és mozgó formában</p> <p>4.6. Társas lövéstechnikai gyakorlatok</p> <p>4.7. Kapus kiválasztása A kapuba álláshoz kedvet érző gyerekek beállítása, bátorítása, alapvető védés technika előkészítő tanítása.</p> <p>5. Taktika - A támadójáték egyszerűbb alapelvei (A gólszerzés érdekében, helyzeti előny megszerzésével a térben van mód gólhelyzet kialakítására) - Alkalmazott játérendszer - szabadjáték</p> <p>5.1. Helytartásos támadás a.) Hirtelen fordulás, ellentámadás, támadás-indítás, - gyorsindítás, vagy lefordulás szélesvonalú támadásvezetéssel, cél a pálya gyors átjátszása. 1. A nem bírói ítélettel létrejött létszámfölényes helyzet a.) Gyorsindítás - megúszás labdával vagy labda nélkül (1:0 megúszás), - (2:1 megúszás). b.) Lefordulás – széles vonalú támadásvezetés - három támadó - két védővel szemben (3:2 megúszás). c.) A védők térfelén létszámegegyenlőség alakul ki - játék a gólszerzési lehetőség valamilyen módjáért (2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6 elleni játék),</p>	<p>- A taktikai játékelemek elsajátítása során, legyenek képesek a <i>reprodukálás szintjén</i> megvalósítani a helytartással való támadás sportági elvárásait. A támadójáték egyszerűbb alapelveit értsék meg és <i>az edző szóbeli közlését, alakítsák át tudatos mozgássorokra</i>. Szerezzenek tapasztalatokat a szoros emberfogás taktikai elemében mind támadó, mind védő pozícióban, és edzői irányítás mellett jussanak el bizonyos helyzeti előnyök megszerzéséhez.</p>	<p>A gyermeki képzelet példaképválasztó igényét, célkeresését használjuk ki és tereljük az egészséges életmód a sportolás, a sportteljesítmény értékelése felé.</p> <p>A fiúk és a lányok motorikus, mentális követelmény elvárásai között nincs különbség, abban az esetben, ha azonos edzésidőben a lányok halmozottan több labdás ügyesség fejlesztést végeztek. Ellenkező esetben a lányok dobása, dobás pontossága technikai színvonalát tekintve elmarad a fiúkétól, ami <i>a manipuláció szintjén</i> megjelenő (tanári segítséggel) tudásként jellemezhető.</p> <p>Csapatépítés <i>A második korcsoport időszakának feladata a „funkcionáló csoport” minőségének létrehozása. Ennek feltétele, hogy megjelenjen bizonyos célok és érdekek pozitív kölcsönös összefüggésének élő tudata is a tagságban, valamint a tagok álljanak folyamatos interakcióban egymással. A gyerekeknek fel kell ismerniük egymás megismerésének szükségét, ehhez az edzőnek irányítania kell a megvalósuláshoz</i></p>
---	---	--

<p>- lövőhelyzet kialakítása - kapura lövés. d.) 5:1-es támadószervezetben felállás - a középcsatár térben elfoglalt helye és helyezkedése.</p> <p>2. Játékvezetői ítélettel létrejött emberelőnyös helyzet a.) Támadó rendszer kapu előtti felállt helyzetben - 3:3 felállás.</p> <p>5.2. Támadójáték szoros emberfogás ellen a.) Helyezkedés a helyzeti előny megszerzése érdekében.</p> <p>5.3. Általános egyéni taktika - támadásban 1. A kapus - a kapus helyezkedése különböző helyzetekben. 2. Mezőnyjátékosok a.) Labda nélküli helyezkedés. b.) Rendezetlen védelem elleni támadás. c.) Labda nélküli támadások (a labdát nem a megűszó támadó játékos viszi az ellenfél kapuja elé).</p> <p>5.4. A mezőnyjátékosok védekezése a.) A helyezkedés elemi szabályai.</p> <p>5.5. Szoros emberfogás a.) A szoros emberfogás és alapelve. b.) Szoros emberfogás saját térfélen</p> <p>5.6. Edző és torna jellegű mérkőzések a.) A tanult technikai és taktikai játékelemek mérkőzésszituációban való kipróbálása. b.) Szoktatás a versenyzés légköréhez, versenyzési vágy kielégítése.</p> <p>6. Elméleti ismeretek a.) Az első évfolyam elméleti anyagának ismételése. b.) A 2. korcsoport technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti ismeretek. c.) Kapuk-, a labda méretei., alapvető, egyszerűbb játékszabályok, d.) A sportember viselkedése.</p>	<p>Az elméleti ismeretek területén rendelkezzenek a tanult sportági fogalmak verbális és vizuális információi jelentéstartamának mozgássorokra átalakításának tudásával, már gyakorolt szituációkban <i>alkalmazzák célszerűen az elvárt edzői</i></p>	<p>vezető utat sajátos támpontok alapján (pl. emberi közelség, demográfiai tényezők, személyes tényezők, egymásra utaltság stb.).</p> <p>Elméleti képzésre az edzések előtti-utáni közös készülődési időben, kisebb összetartások, táborozások időszakában, valamint</p>
--	---	---

<p>e.) Az edzésnapló vezetése.</p> <p>f.) A tanulás és sportember viszonya - az iskolai ellenőrző könyvek étnézése (havonta).</p> <p>h.) beszélgetések az iskolai tanulmányi munka fontosságáról, a sportkarrier alakulásának részeként.</p>	<p><i>utasítást.</i> Az edzésnapló vezetését elmaradások nélkül pontosan végezzék.</p> <p>A fiúk és a leányok motorikus, mentális követelmény elvárásai között nincs különbség, abban az esetben, ha azonos edzésidőben a leányok halmozottan több labdás ügyesség fejlesztést végeztek. Ellenkező esetben a leányok dobása, dobás pontossága technikai színvonalát tekintve elmarad a fiúkétól, ami <i>a manipuláció szintjén</i> megjelenő (tanári segítséggel) tudásként jellemezhető.</p>	<p>az edzés időben más jellegű munkavégzéshez csatoltan kerüljön sor, az aktualitások jegyében.</p>
--	---	---

Javasolt **képzési arányok** az éves óraszámok elosztására:

- | | |
|---|----------------|
| 1. Általános és speciális képességfejlesztés | 30 %, |
| 2. Úszás-, úszással kombinált –labdakezelés | 40 %, |
| 3. Labdatechnika-, labdás ügyességfejlesztés és taktikai képzés | 30 %, |
| 4. Az erősítő-, egyéb és a lazító gyakorlatok végzésének aránya: | 70-30%, |

A **2. korcsoport végét** tekinthetjük az első szűrés időszakának, így bizonyos tehetségbeli eltéréseket ebben az időszakban már kezelni kell. A minimális teljesítményszintek elérése, ajánlott feltétel a szakirányú továbbhaladáshoz.

3. korcsoport

Évfolyam: 7-8.

Korosztály: 13-14 év

Célok:

Elsődleges cél a lányok esetében, a hirtelen hosszirányú testnövekedés következtében *szétesett mozgáskoordináció újraépítése, az esetlegesen visszaesett mozgékonyág, munkamorál, fizikai képességek szintjének helyreállítása. Kiemelten kell kezelni a dobó mozgások technikai minőségének tökéletesítését, javítását.*

Elsődleges cél a fiúk esetében az elkövetkező testarány változások következtében *széteső mozgáskoordináció, ízületi és izomzati lazaság, mindenfajta sportági technika minőségének megtartása, ha lehet kismértékű fokozása. A taktikai cselekvés terén, jelentős fejlődést kell elérni az egyéni testi fejlettségtől függetlenül.*

További fő célként fogalmazható meg:

- a rendszeres és módszeres törzserősítés eredményeként megfelelő izomgyűrű kialakítása a gerincoszlop körül, a későbbi halmozott erőfejlesztések, sportági gerincterhelések sérülésmentes elviselése érdekében (mindkét nem esetében),
- Az úszó tudás továbbfejlesztése, a teljes vízbiztonság szintjére, a még előforduló stílushibák, gazdaságtalan technika végső kijavítása (mindkét nem esetében),
- a játékos posztokra történő véglegesnek tekintett kiválasztás, a megfelelő alkalmasság alapján specializálódó munka a kapusposztra való felkészülésben,
- a labdatechnika versenyzéshez specializálódó alkalmazásának megalapozása (fiúk),
- a labdakezelés biztonságának, a dobások technikai minőségének javítása (lányok),
- a taktikai cselekvés képzésében, a tényleges sportági elvárásoknak megfelelő alapozás (mindkét nem),

További célok a korcsoport képzési időszakának idejére

- a magatartási-, edzéslátogatási rend, a munkamorál következetes megtartása.
- az egyéni technikai képzés bevezetése,
- a kezdődő versenyzés során egyéni tapasztalatok szerzésének biztosítása, a játékosság, a fel-feltörő egyéni kezdeményezés segítése.

Az *előző képzési ciklusokban* tanultak (általános és speciális képességfejlesztés, úszás, labdatechnika, taktika, elméleti képzés) ismétlő megerősítése, továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.

Képzési tartalmak, Tananyag	Követelmények, értékelés	Feladatok, módszerek- megjegyzés
--	-------------------------------------	---

<p>1. Általános képességfejlesztés, és kiegészítő szárazföldi képzés</p> <p>a.) Az edzéseken elvárható fegyelmi és munkafeltételek gyakorlata.</p> <p>b.) Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 - 16 ütemű általános hatású szabadgyakorlati alapformájú szabadgyakorlatok, - általános szárazföldi bemelegítés a gimnasztika mozgás rendszerével szer nélkül, - hosszabb alapgimnasztika gyakorlatsorokká fűzve (64 – 96 – 128 ütem) - képességfejlesztést szolgálva, - törzserősítés minden formája a has-hát (1:1,5 - 2 arányú) arányok megtartásával. <p>c.) Rövid idejű maximális erejű szökdelések, ugrások magasba-távolba (1-30mp), sorozat guggolások folyamatos munkára törekedve.</p> <p>d.) Labdajátékok tanítása, gyakorlása - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>2. Speciális sportági képességfejlesztés</p> <p>a.) Futások – úszások</p> <ul style="list-style-type: none"> - rajtolási versenyek különböző jelekre, szituációkra szárazföldön - vízben, - rövid távú vágtafutások-, úszások (10-100m futás, 10 – 30m úzás lányok; 10 – 150m futás és 10 – 50m úzás fiúk), - gyors futások – úszások irányváltoztatással, „bumeráng futások - úszások”ⁱⁱⁱ(40 – 100m futás, 10 – 40m úzás lányok; 60-150m futás, 10 – 50m úzás fiúk), - hosszú távú aerob jellegű futások - úszások, mezei futás a sebesség növelésével (lányok maximum 400 - 3-5000m futás, 100 – 3000m úzás; fiúk 400 - 5-7000m futás, 100 – 4000m úzás). <p>b.) A kéz szorító erejének fejlesztése (elsősorban statikus).</p> <p>Fogójátékok, különböző sor és váltó versenyek nehezebb - gondolkodást, gyors reagálást kényszerítő - szabályokkal szárazföldön és vízben.</p>	<p>Legfontosabb követelmény, hogy a korcsoport sportolójának gondolkodásában mutakozzon meg egy sajátos fejlődés, miszerint</p> <ul style="list-style-type: none"> - tevékenységeiket vezesse ok-oksági értelmezésen alapuló tudatosság, - jelenjen meg a sportági tevékenységeik, taktikai cselekvéseik során, egy fokozatosan erősödő sportág specifikus absztrakt gondolkodás. <p>Törekedjenek a különböző teljesítmény próbákban a lehető legjobb eredményeket elérni</p> <p>Az általános és speciális képességek területén mutakozzon jelentős fejlődés a futás-úzás, a dobás-hajítás feladatok terjedelmi illetve intenzitásbeli teljesítmény mutatóiban. A küzdő jellegű feladatokban jelenjen meg a gondolkodva, az ellenfél képességeivel számoló harcmodor (csak fiúk).</p>	<p>Az edző-, nevelő fő feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sokoldalú-, színes feladat állítással, edzésvezetéssel a gyerekek sportági motivációjának, megalapozása, - türelmes, emberséges hibajavítás, módszeresen felépített céltartó edzésvezetés, - a törzserősítés konzekvens elvégzetése, - a tanítványok személyiségéhez, képességeihez igazodó reális célállítással, versenyztetéssel, sikerélmények biztosítása, - a viszonylag rendszeressé váló mérkőzésekre való, együttérzést mutató lélektani felkészítés (mindkét nem), - az edzésfegyelem, az elvárható sportolói magatartás következetes nevelése. <p>A taktikai tanulnivalók bővülésével, az induktív (indirekt) irányítás alkalmazása célszerű (feladat megjelölés - teret adni a tanulói próbálkozásoknak - legjobb megoldások kiválasztása – gyakorlás hibajavítással, majd a</p>
--	--	---

<p>Különböző adogató, kidobó, helyváltoztató játékok, amelyek mozgásban levő társakkal, mozgásból történő labdakezelést, pontos átadásokat tesznek szükségessé szárazföldön és vízben.</p> <p>e.) Egy- és kétkezes dobások-, hajítások-, vetések a sportágnak és életkornak megfelelő eszközzel, kis súllyal szárazföldön - vízben (szárazföldön maximum 1-3kg két kézzel lányok, 1 – 4kg fiúk) távolba, és ismétlésszám emelési céllal párokban.</p> <p>f.) Küzdő jellegű versengések, küzdő sportági alapgyakorlatokban iskolázás (ökölvívás (homokzsák), árnyékökölvívás, birkózás párokban, rugby - főleg fiúk).</p> <p>g.) Sportjátékok tanítása, gyakorlása (kézilabdázás, labdarúgás, kosárlabdázás) - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>h.) Sportági eredményességet, úszás eredményességet célzó általános és speciális lazítás-nyújtás.</p> <p>3. Úszás</p> <p>3.1. Mezőnyjátékosok úszó technikái</p> <p>a.) Az <i>előző képzési ciklusokban</i> úszás címszavak alatt tanultak (gyorsúszás, mellúszás, hátúszás, pillangóúszás, oldalúszás, egyéb úszásmódok, taposás, rajtolás-irányváltoztatási gyakorlatok, labdavezetés) technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása, valamint új ismeretek képzési anyagként.</p> <p>b.) Gyorsúszás és variációi</p> <p>c.) Oldalúszás</p> <p>d.) Egyéb úszásmódok</p> <p>e.) Víz alatti úszás, terhelést, teljesítményt növelő céllal.</p> <p>f.) Taposás, a vízilabdázó speciális úszása</p> <p>g.) Labdavezetés technikája</p> <p>3.2. A kapus úszó technikái</p> <p>a.) Minden úszásnem és forma gyakorlása a mezőnyjátékosok képzéséhez leírtak szerint.</p> <p>b.) Úszás, bonyolultabb speciális kapustechnikát jellemző úszástechnikai</p>	<p>Az úszás sportági technikáiban mutakozzon meg a speciálisabb edzés hatására kialakult <i>variabilis úszótudás</i>. Legyenek képesek a különböző úszástechnikák alkalmazásában rövid idő alatt vízfekvési, mozgásszerkezeti és ritmikai váltásokkal technikai módosításokat végrehajtani, a technikák felhasználását célszerűen szituációhoz igazítani (mindkét nem).</p> <p>Minimális teljesítményszintek a korosztályos képzés végére:</p> <p>Fiúk:</p> <table border="0"> <tr> <td>30 m</td> <td>Gyorsúszás:</td> <td>0:21.5 p</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>Gyorsúszás:</td> <td>1:16 p</td> </tr> <tr> <td>50 m</td> <td>Mellúszás:</td> <td>0:53 p</td> </tr> </table> <p>Lányok:</p> <table border="0"> <tr> <td>30 m</td> <td>Gyorsúszás:</td> <td>0:26.5 p</td> </tr> <tr> <td>100 m</td> <td>Gyorsúszás:</td> <td>1:18,5 p</td> </tr> <tr> <td>50 m</td> <td>Mellúszás:</td> <td>0:58.5 p</td> </tr> </table>	30 m	Gyorsúszás:	0:21.5 p	100 m	Gyorsúszás:	1:16 p	50 m	Mellúszás:	0:53 p	30 m	Gyorsúszás:	0:26.5 p	100 m	Gyorsúszás:	1:18,5 p	50 m	Mellúszás:	0:58.5 p	<p>célgyakorlat finom végrehajtásának megszilárdítása).</p> <p>Életkori sajátosságok az oktatási-képzési folyamatban</p> <p>A 12-14 éves korosztály jelentős testi és pszichikai változásokat él meg. A lányok gyakorlatilag átestek az utolsó nyúlási szakaszukon, és a másodlagos nemi érésük is jószerivel megtörténik, befejeződik. Ezért a továbbiakban a fiúk fejlődési sajátosságaitól különváltan kell kezelni őket. A fiúk most kezdik a tényleges pre- illetve pubertás korszakukat, és nagy különbségek alakulhatnak ki közöttük mind a testi, mind a szellemi fejlődésükre vonatkozóan. Ezért a teljesítmények megítélésében is tolerálni kell az egyéni akceleráció, vagy retardáltság függvényében. Tényleges biológiai koruk akár két év különbséget is mutathat, a kronológiai kor azonossága mellett. Ez a tény jelentős fejlődési ütem különbségeket is</p>
30 m	Gyorsúszás:	0:21.5 p																		
100 m	Gyorsúszás:	1:16 p																		
50 m	Mellúszás:	0:53 p																		
30 m	Gyorsúszás:	0:26.5 p																		
100 m	Gyorsúszás:	1:18,5 p																		
50 m	Mellúszás:	0:58.5 p																		

<p>feladatokkal.</p> <p>c.) Speciális kapustechnika védési gyakorlatok úszás közben.</p>	<p>Kiemelkedés a vízből 1 kézzel</p> <p>Fiúk: 105 cm</p> <p>Lányok: 100 cm</p>	<p>hozhat – megtévesztve a nevelő környezetüket, a tehetségüket-, és hozzáállásukat illető megítélésekben. Így <i>az előírt cél meghatározásokat az átlag szintjén kell kezelni rugalmasan, empatikus módon, nem mereven, személytelenül.</i></p>
<p>4. Labdatechnika</p>	<p>A labdatechnika elsajátításában a labdadobások-átvételek területen szinte a teljes technikai repertoárt tudniuk kell a fiúknak pontos, harmonikus végrehajtásban <i>a kidolgozott cselekvéssorok létrehozásának szintjén.</i> A cselekvéssor elemeinek összhangja jellemezze a végrehajtást. A mozgáselemek legyenek jól szinkronizáltak dinamikailag és ritmikailag, játékhelyzetekben is alkalmazhatók, jelentősebb minőségromlás nélkül. A lányok esetében nem várható el teljes technikai repertoár bemutatása a fiúk esetére meghatározott szinten, de a folyamatos játékhoz szükséges alap dobások-átvételek <i>koncentrált figyelemmel történő helyes végrehajtása</i> elvárható. Ha valakinél ennél magasabb tudásszint jelenik meg, akkor az átlag feletti teljesítmény.</p>	<p>A 2. korcsoport követelményei között kifejtett szűrő értékelés alapját jelentő követelménykörök szerinti sportolói megítélés elvei a 12-14 éves fiatal sportolókra is vonatkoznak. <i>Az elvek szem előtt tartása mellett a korosztály követelményei már nem egységesek.</i> A különböző tudásszinten lévő, így elkülönített csoportokban készülő gyerekeket képességeikhez viszonyítottan differenciált módon kell kezelni. Elmondható, hogy a továbbiakban megfogalmazott fejlődő tudáselvárások a leendő élsportolói szintre lettek meghatározva.</p>
<p>a.) Az előző képzési ciklusban labdatechnika címszó alatt tanultak (alaptechnika szint, labda dobások-átvételek, társas labdakezelési gyakorlatok, kapura lövések) technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p> <p>4.1. A kapus védő technikája - alaptechnika</p> <p>4.2. Labdadobások – átvételek</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezőnyjátékosok <ol style="list-style-type: none"> a.) Átadás kanyarítással. b.) Átadás elhajlással. c.) Előre irányuló felső dobás, állásban és mozgás közben d.) Oldalra irányuló dobás, állásban és mozgás közben. e.) Vízről – vetés (ó-héber)ⁱⁱⁱ előre és oldal irányba. f.) Hátrafelé irányuló dobás, állásban és mozgás közben g.) Pontos dobás „ügyetlenebb” kézzel 8-10m távolságra. <p>4.3. Labdaátadás-, átvétel alkalmazása</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) Fej feletti területre, szemből érkező labda átvétele b.) Fej feletti területre, oldalról érkező labda átvétele c.) Fej feletti területre, hátulról érkező labda átvétele d.) Labdaátvétel két ütemben e.) Egyéb átadási formákkal történő átadások, labdafogadások f.) A különböző labdakezelési technikák gyakorlása a vízben elfoglalt testhelyzetek változtatásaival, váltogatásával. <p>2. Kapusok</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) A mezőnyjátékosok által alkalmazott egykezes dobások. b.) Kétkezes felső átadás. c.) Kétkezes mellső átadás. d.) Kétkezes vállmagas átadás. 	<p>Minimális teljesítményszintek:</p> <p>Labdadobás távolságba</p> <p>Fiúk: 17 m</p> <p>Lányok: 15 m</p> <p>A dobáshoz felkészített labda a fejtető vonala felett legyen 15-20 cm-rel, hátranyújtott, kissé hajlított könyökű kartartással, hátrahajlított kézfej tenyerén tartva a labdát. A felsőtest erősen elfordított helyzetben. Innen induljon a dobás. A kéz növekedésével és az erő gyarapodásával párhuzamosan a kapura lövések minőségi</p>	<p>Módszertanilag javasolt a határozott,</p>

<p>e.) Kétkezes labdaátvételi technikák, fej fölé érkező labdaátadások elfogására szemből, oldalról és hátulról – akár törzsfordítással, akár kinyúlással történik az elfogás, a kézfej mindig felfelé néz.</p> <p>f.) Kétkezes labdaátvételi technikák, a fej vonala alá érkező labdaátadások elfogására szemből, oldalról és hátulról – akár kinyúlással, akár törzsfordítással történik az elfogás, kiemelkedést követően a kézfej oldalra vagy lefelé néz.</p> <p>g.) A kapus labdaátvétele védés technika alkalmazásával, egy vagy több fázisban.</p> <p>h.) Kapus kidobás, indítások különböző távolságokba.</p> <p>4.4. A kapus védőtechnikája (alaptechnika)</p> <p>a.) A kapusok vízre felfekvési helyzete (függőlegesen kiemelkedő, szögben kiemelkedő-mozduló technika).</p> <p>b.) Különböző lövések védeke - labdaérintés egy kézzel.</p> <p>c.) Két kézzel való védeke magasan kiemelkedve a vízből,</p> <p>d.) A kapus helyezkedése térben, különböző játékszituációkra értelmezetten,</p> <p>e.) Ívelés, ejtés védeke, ellenkező kézzel nyúlva a labdáért,</p> <p>f.) A rövid sarok és a hosszú sarok fogalma szerinti kiemelkedés, védőtechnika és mozgásritmus.</p> <p>4.5. Társas labdakezelési gyakorlatok</p> <p>4.6. Kapura lövések helyből</p> <p>a.) Vállmagas lövés.</p> <p>b.) Egyéb fajta kapura lövési módok</p> <p>c.) Büntetődobás.</p> <p>4.7. Kapura lövések úszásból, elmozdulásból</p> <p>4.8. Támadó játékosok cselezése egyénileg</p> <p>a.) Cselezés labda birtoklása nélkül</p> <p>b.) Cselezés labdával</p>	<p>változása is legyen jellemző. A lövő erő átadása a szer gyorsításába azonban ne rontsa a dobómozdulat technikai színvonalát és a célzás pontosságát.</p>	<p>következetes, gyengeséget semmilyen szinten nem mutató tanári magatartás. A szakértelem kezd elsődleges értékke válni a pubertáskorúaknál. Az edző már nem hibázhat. Ha valamilyen oktatási anyagban bizonytalan vagy képzetlen, inkább hagyja el, ne kerüljön kényes helyzetbe, különben komoly fegyelmezési gondjai lehetnek. Főleg a fiúk keresik a tekintélyrombolás lehetőségét.</p> <p>A sportoló tanulók között mind testi fejlettségben mind szellemi teljesítményeikben, pszichés vonatkozásaikban nagy különbségek vannak. Ennek kezelése a tananyag, a követelmények, a terhelés területeken is differenciálást igényel. Jó megfigyelők a gyerekek és a gondolkodásuk is logikussá, ok-okozati vonatkozásban reálissá válik, ezért a tanári-edzői magyarázat a meglévő törvényszerűségek feltárására támaszkodhat. Az absztrakt</p>
--	---	---

<p>5. Taktika</p> <p>A támadójáték egyszerűbb alapelveinek további kibontása, finomítása</p> <p>5.1. Játékrendszerek</p> <p>a.) A szabadjáték vagy improvizatív ötletjáték továbbfejlesztése.</p> <p>b.) Indításos, elsőszándékú egyéni lefordulásokra-, gyors csapatszintű ellentámadásokra épülő rendszerjáték, (különböző védekezési rendszerek felállításától függő, erőltetett ellentámadás szervezés).</p> <p>5.2. A támadójáték építkezése</p> <p>a.) Az ellenfél gyengéinek gyors kihasználása, vagy/és</p> <p>b.) szabad tér biztosítása a felúszó társnak (2:2 viszonylatban).</p> <p>c.) A védők pillanatnyi megingásának, hibáinak gólhelyzetté alakítása.</p> <p>d.) Lövőhelyzet kialakítása - kapura lövés</p> <p>5.3. Támadójáték szoros emberfogás ellen</p> <p>a.) Megindulásból, váratlan megállás-, visszaugrás.</p> <p>b.) Tempóelőny megszerzése (vagy védőtől való elszakadás),</p> <p>c.) A középcsatár mezőny felé mozgása labdával, betörő szélsők részére helyzetet biztosítva,</p> <p>5.4. A védekezés építkezése</p> <p>a.) Alapfeltételek a védekező munka eredményes végrehajtásához</p> <ul style="list-style-type: none"> - egykezes és kétkezes blokkolás technikája, - a blokkoló játékos helyezkedésének alapelvei, - védekező játékos „blokkoló” tevékenységének összehangolása a kapus védő munkájával. <p>5.5. Általános egyéni taktika - védekezésben</p> <p>1. A mezőnyjátékosok védekezése</p> <p>a.) Szerelés</p> <p>b.) Labdaszerzés figyelmetlen ellenféltől</p> <p>5.6. Csapatszintű taktika - védekezésben</p>	<p>A taktikai játékelemek vonatkozásában (fiúk), a támadás és védekezés fő alapelveit <i>a megértés egyénileg továbbfejlesztésre is alkalmas szintjén kell tudni.</i> Ez pontosítva azt jelenti, hogy a meglévő kapott ismeretek a taktikai gondolkodásban olyan szinten vannak, hogy a gondolkodás már felszabadul szabad asszociációk, variációs lehetőségek elképzelésére. Az indításos, elsőszándékú lefordulásokra, gyors csapatszintű ellentámadásokra épülő támadójáték és az emberfogásos védekezés alkalmazása során ezeknek az említett követelményeknek már csapatszintű összmunkában is realizálódni kell.</p> <p>A lányok elvárható taktikai követelménye az, hogy a fizikai és technikai tudásuk deficitje függvényében, egy lassabb és pontatlanabb minőségben valósítsák meg a fiúk esetére megfogalmazottakat.</p>	<p>gondolkodás szintje lehetővé teszi a taktikai cselekvések bonyolultabb megértését, de gyakorolni, sulykolni a tanulásban már nem szívesen hajlandók. Ezért „nehéz társasággal” nem érdemes erőlteni ezen a területen, vagy el kell távolítani egy-két negatív elemet fegyelmező, kötelező értékrendet-, elvárt hozzáállási viszonyt demonstráló szándékkal.</p> <p>Ebben az időszakban a gyerek már szelektál értékek között, a kultúra maradandó értékeinek előnyben részesítése mellett. Meglehetősen egyéni esztétikai viszonyulás kezdi jellemezni, amibe nem érdemes drasztikusan beleszólni. Verbális reakcióihoz külön türelem kell. A munkáltatás eszköze nem éri el célját átlagszinten. Változatos, egyénhez igazodó, toleráns tanításmódszertant igényel ez a korosztály.</p> <p>Külön kihangsúlyozandó, hogy ebben az életkorban nagyon komolyan a sportoló tanulók egészségi, fáradtsági</p>
--	--	--

<p>a.) A szoros emberfogás</p> <p>- Ellenfél legjobb játékosának lefogása, kikapcsolása.</p> <p>1. Legjobb játékos ráállítása (a csapat többi játékos nagyobb játékerőt képvisel az ellenfél többi játékosánál),</p> <p>2. Leggyengébb játékos ráállítása (legjobb ellenfél játékos provokált kipontozására).</p> <p>b.) Területvédekezés (zóna védekezés)</p> <p>- 2:1:3-as területvédekezés (kezdő játékosok esetén alkalmazható védekezési forma – a center játékos viszonylag szabadabb mozgásának lehetőségével).</p> <p>5.7. Megúszásból származó emberhátrányos helyzetek</p> <p>a.) Játékos arány variációk</p> <p>5.8. Játékvezetői ítélettel létrejött emberelőnyös helyzet</p> <p>- 4:2 felállítás. Taktikai megoldások:</p> <p>5.9. Bírói ítélettel létrejött emberhátrányos helyzetek</p> <p>a.) Általános védekezési forma a 3:2 -es területvédelemben történő felállítás.</p> <p>5.10. Kétkapus játék, oktató jelleggel.</p> <p>a.) Vízilabdázás, folyamatos tájékoztató-, hibajavító-, értékelő edzői magyarázatokkal megszakítva.</p> <p>b.) „Non stop” vízilabdázás,</p> <p>c.) „Viktóriázás” – különböző szabályokkal,</p> <p>d.) A játékos posztokra való kiválasztás első próbálkozásai (lehetőleg 2-3 poszt egyidejű gyakorlásával kezdődjön).</p> <p>5.11. Edző, gyakorló, torna és bajnoki mérkőzések (egyre szigorúbban vett versenyszabály alkalmazással).</p> <p>a.) A tanult technikai és taktikai játékelemek mérkőzésszituációban való kipróbálása.</p> <p>b.) Szoktatás a versenyzés légköréhez, versenyzési vágy kielégítése.</p> <p>c.) Játékos posztokra való kiválasztás</p>		<p>panaszait (főleg lányoknál 12-13 éves korban, fiúknál 13-15. éves korban, a hirtelen nyúlás időszakában) mert szervezetük nagy változást él át, és a rossz edzői megítélés, súlyos problémákat is okozhat. Inkább egyszer- kétszer csapjanak be a gyerekek, minthogy túl erős, így káros terhelést adjunk, ezzel egészségkárosodást okozva. A szív mérete a testfelülethez képest ilyenkor a relatív legkisebb, ezért túlzott terhelésért (főleg anaerob túlterhelés) gyakran, szívizomgyulladás kell fizetni, akár egy éves kényszerpihenésre kárhoztatva a sportolót.</p> <p>A fiúk és lányok koedukált képzése csak szükség esetén célszerű. A vízilabdázásban több előnye van a közös foglalkozásoknak, gyakorlásoknak, de a nemi jellegekből fakadó testi, képességbeli és pszichés különbségeik inkább a szétválasztott oktatási folyamatot indokolják.</p>
---	--	--

<p>kezdeti fázisa, versenyhelyzetben lemérve a teljesítményeket.</p> <p>6. Elméleti ismeretek</p> <p>a.) A sportág fejlődésének főbb csomópontok köré rendezett története, játékos egyéniségek.</p> <p>b.) A 3. korcsoport technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti ismeretek, az előző korcsoportok képzése során tanultak megerősítő ismétlése.</p> <p>c.) A játékosok térben elfoglalt helyzetére utaló számszerűsített jelölések értelmezése, mozgásfeladatra alkalmazása.</p> <p>d.) Játékos posztokra kiválasztás – annak sajátos szempontjai. A kapusok speciális elméleti képzésének megkezdése,</p> <p>e.) Szabályismeretek: A játékszabályok megközelítően pontos ismerete, a büntetődobás szabályos végrehajtása, a játékvezető-, a titkárok és az időmérők feladatai, a szabályos pálya és tartozékainak adatai, játékeszközök adatai és ismerete.</p> <p>f.) A kiegészítő sportágak fontossága.</p> <p>g.) Az egyéni képzés jelentősége az egyénre szabott differenciált terhelésadagolás-, tudásbeli hiánypótlás érdekében.</p> <p>h.) Az iskolafok és típusváltás a sportolással összhangban problémakör elemzése. Egyéni felelősségek és tehervállalások tényfeltárása, döntéshozatalt előkészítő beszélgetések, egyeztetések.</p>	<p>Az elméleti ismeretek területén, a sportági elméleti vonatkozásokon túl legfontosabb követelmény az iskolaváltás a pubertás korba lépés kapcsán megzavarodott gondolkodás helyes mederben tartása. A növekedő sportágtól elhúzó erővel, rossz társaságokkal szemben pozitív döntéshozatalt alátámasztó, érték színvonalas elvekkel kell rendelkezniük a sportoló fiataloknak. Ehhez rendelkezniük kell az <i>értékbeli különbségek érzékelése és elfogadása</i> képességgel. Ezen belül a pozitív értékeket részesítsék előnyben és kötelezzék is el magukat az önfejlesztő tanulás, sportolás az egészség stabil elsődlegessége mellett – tetteikben is feltárulkozó módon. Legyenek felkészültek, a korosztály versenyzés színvonalán működő szabályismeret alkalmazására.</p> <p>Magatartásukra legyen jellemző az edző, az idősebbek vezető szerepének tiszteletben tartása, elfogadása, a kiemelkedő teljesítmények elismerő, célként húzó értékelése. Az egymással való különböző szintű és megjelenésű viszonyaikban <i>segítő, egymást fejleszteni szándékozó magatartás legyen a természetes</i>, ne harapózzon el durvaság, közönségesség, rombolási hajlam a viselkedésükben. Kommunikációikban, tetteikben</p>	<p><i>12 éves kor után egyre jellemzőbb módon a logikus összefüggésekben, a lényegi elemek szisztematikusan, összegző kiemelésével operáló tanítás-tanulás lesz hatásos. Az ismeretátadásra-befogadásra alkalmas módszereknek ezért a gyermeki értelemre ható, gondolkodtató eljárások felelnek meg, úgymint a magyarázat, kauzalitást feltáró „előadás”, az elemző vita, szisztematikus megfigyelés, szakirányú sportági pszicho-motoros „kísérlet”. Minden korosztályban a demonstrálás, bemutatás, a minél több információ analízátor bevonása a tanulási folyamatba növeli a képzés hatékonyságát.</i></p> <p>Csapatépítés <i>A harmadik korcsoport (13-14 évesek) időszakában a csapatnak már mutatnia kell a „szervezett csoport” jellemzőit. Ennek értelmében már a tagok céljai egymást kölcsönösen feltételezik és a célok elérésére együttesen törekszenek. Sportágra és a</i></p>
--	---	--

	<p><i>legyenek őszinték.</i> Legyenek képesek más jellegű pillanatnyi örömök feláldozására edzettségük fokozásának folyamatáért, a versenyzésért, sporttársaikkal való együttlétért. (mindkét nem)</p>	<p><i>közösségre jellemző normarendszer alakul ki, amely szabályozza és irányítja a tagok interakcióit.</i> Ez már azt jelenti, hogy megtörténik a tanítványok részéről – bizonyos motívumok alapján (igényszint, hasznosság, személyes és társadalmi cél, bizalom, összehangoltság, alkudozás) - az együttműködés választása. Az edzőnek ezen a csoportfejlettségi nívón stabil értékrendet feltáró és képviselő módon, már nagyon körültekintően kell kezelni, irányítani, nevelni a csapat tevékenységét, sportszínhelyen belüli és kívüli életét.</p> <p>Elméleti képzésre az edzések előtti-utáni közös készülődési időben, kisebb összetartások, táborozások időszakában, valamint az edzésidőben más jellegű munkavégzéshez csatoltan kerüljön sor, az aktualitások jegyében.</p>
--	--	---

Javasolt **képzési arányok** az éves óraszámok elosztására:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Általános és speciális képességfejlesztés | 20 %, |
| 2. Úszás-, úszással kombinált –labdakezelés | 40 %, |
| 3. Labdatechnika-, labdás ügyességfejlesztés és taktikai képzés | 40 %, |
| 4. Az erősítő-, egyéb és a lazító gyakorlatok végzésének aránya: | 60-40 %, |

4. korcsoport

Évfolyam: 9-10.

Korosztály: 15-16 év

Célok:

Elsődleges cél a lányok esetében

- mindennemű labdatechnika fejlesztés összekötve az úszó mozgás feladatával,
- a dobómozgások helyes technikájának rögzítése,
- a kondicionális képességek, ezen belül elsősorban állóképesség minden fajtájának fejlesztése,
- a gyorsindítás-, a csapatszintű lefordulós játékrendszer - a pálya gyors átjátszásának szándékával - beidegzése.

Elsődleges cél a fiúk esetében

- a pontos, alkalmazott teljes körű labdatechnika rögzítése,
- elsősorban az aerob állóképesség fejlesztés, de rövidebb anaerob munkaszakaszok és erő állóképességi-, gyorsító fejlesztési periódusok beiktatásával,
- az egyéni-, csapatrész és a nem bíró ítélettel létrejött létszámfölényes helyzet, taktikai megoldások precíz kiiskolázása.

További **kiemelten kezelt célként** jelenik meg

- a sportolók alkatának, szerveinek, szervrendszereinek módszeresen tervezett, speciális alkalmazkodást mutató edzettség alakítása,
- a tanult úszástechnikák dinamikus sztereotíppé^{iv} alakítása (mindkét nem),
- a csapatszintű taktikai megoldások hibaszázalékot csökkentő bővítése (fiúk),
- fegyelmezett és tudatos csapatjáték kialakítása (fiúk),
- levegőből érkező labdával gyors játék, sokmozgásos gyors összjátékkal a támadás befejezés kialakítása (fiúk),
- a játékosság-, az egyéni kezdeményezés vállalása, nem egoista módon, hanem felelősséggel a csapaterdek szem előtt tartásával (mindkét nem a saját képességei szerint).

További **célok** a korcsoport képzési időszakának idejére

- a magatartási-, edzslátogatási rend, a munkamorál további következetes megtartása.
- az egyéni képzés gyakorlatának minden képzési területre kiterjedő célirányos megvalósulása,
- az egyre gyakoribb és rendszeresebb versenyzés során szerzett egyéni tapasztalatok tükröztetése az edző, a csapatkollektíva közös bölcsességének mércéjén,
- A kapus védőtechnikájának, speciális szerepének iskolázása, a posztra kijelölt játékos véglegesítése.

Képzési tartalmak, Tananyag	Követelmények, értékelés	Feladatok, módszerek- megjegyzés
--	-------------------------------------	---

<p>1. Általános képességfejlesztés, és kiegészítő szárazföldi képzés</p> <p>a.) Edzészátogatási és fegyelmi elvárások biztosítása.</p> <p>b.) Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> - általános bemelegítés a gimnasztika mozgás rendszerével kézi szerek felhasználásával is, - gimnasztika gyakorlatsorokká fűzve, képességfejlesztést szolgálva, lányok zenére is. <p>c.) Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - törzs erősítés minden formája, - testtartást javító gyakorlatok, - a has-, hátizomzat erősítés (1:1,5) arányok megtartásával. <p>e.) Szökdelések, guggolások életkornak megfelelő eszközökkel (szabadon, nehézlabdával / 1-5 kg /, kis súlyokkal, nehezékekkel,</p> <p>f.) Labdajátékok gyakorlása - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>2. Speciális sportági képességfejlesztés</p> <p>a.) Futások - úszások</p> <ul style="list-style-type: none"> - rövid távú vágtafutások-, úszások versenyszerűen is (10-100m futás, 10 – 100m úzás lányok; 10 – 200m futás és 10 – 100m úzás fiúk), hosszabb pihenőkkel, - gyors futások – úszások irányváltoztatással, „ bumeráng futások - úszások” (40 – 200m futás, 10 – 100m úzás lányok; 60-200m futás, 10 – 100m úzás fiúk), hosszabb pihenőkkel, - aerob jellegű futások - úszások, mezei futás a sebesség növelésével (lányok maximum 400 - 3-5000m futás, 100 – 3500m úzás; fiúk 400 - 6-10000m futás, 100 – 5000m úzás), <p>b.) Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - kéz dinamikus szorító erejének fejlesztése, - húzó – tolóerő fejlesztés kiemelten kezelve, - általános az egész testre kiterjedő gyors erő-, erő-állóképesség fejlesztése gyakorlat fajtánként az egyéni teljesítmény maximum 70-80 % -ával, vagy annál alacsonyabb terhelési zónában végezve az erősítést, a terjedeleme növelését célozva. - úzásra jellemző lehúzások test előtt és 	<p>Legfontosabb követelmény (mindkét nem esetében), hogy a fiatalok</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyéni érdekeiket helyezték a csapatérdekek mögé mindenfajta csapatot érintő vonatkozásban, - a fegyelmi normákat tartják be, és munkájukat jellemezze továbbra is a céltudatos építő jellegű készülés a nagyobb kihívásokra, - gondolkodásukat a győzelmek eléréséhez vezető egyéni és kollektív út keresése kösse le, ami a befektetett munkában hisz és nem a halasztgató „lógós”, a tömegben elbúvó hozzáállásban. <p>Törekedjenek a különböző teljesítmény próbákban a lehető legjobb eredményeket elérni</p> <p>Az általános és speciális képességek területén:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiemelt elvárás az állóképességi, az erő-állóképesség, gyors erő teljesítmények nyomán követhető javulása. - A sorozatos terhelések hatására mutakozzon gazdaságosabb működés a keringési rendszer és a metabolikus anyagcsere folyamatokban. - A testalkat változzon a sportági követelményeknek megfelelően, alakuljon ki hosszabb nyúlánk testforma, laza robbanékony izomzattal, megszabadulva a felesleges zsírszázalékoktól. (mindkét nem) 	<p>Az edző-, nevelő fő feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - módszeresen felépített céltartó edzésvezetés, - sokoldalú-, színes feladat állítással, a gyerekek tanítása, sportági motivációjának fenntartása, - következetes, szakszerű hibajavítás, kauzális alapon, - játékos posztra nevelés – kiválasztás, személyre szabott reális célállítással és a feladathelyzetekbe állítás kényszerítő eszközével kiváltva a tudatos alkalmazkodást, feladatvállalást, - a rendszeressé váló mérkőzések tapasztalatainak kollektíva előtti és egyéni értékelése, (mindkét nem), - az edzésfegyelem, az elvárható sportolói magatartás további következetes nevelése, a pubertáskor nehézségeinek kezelése, - a tanítványok sportfoglalkozáson kívüli életének nyomán követése, szükség szerinti pedagógiai beavatkozás
--	---	--

<p>mögött rugós-nyúlós ellenállások (pl. gumikötél), valamint izokinetikus erőfejlesztő gépek felhasználásával.</p> <p>d.) Fogójátékok, különböző sor és váltó versenyek nehezebb - gondolkodást, gyors reagálást kényszerítő - szabályokkal szárazföldön és vízben.</p> <p>e.) Különböző adogató, kidobó, helyváltoztató játékok, amelyek mozgásban levő társakkal, mozgásból történő labdakezelést, pontos átadásokat, gyors reflexeket, ügyes helyezkedést tesznek szükségessé szárazföldön és vízben.</p> <p>f.) Dobások,- hajítások,- vetések - egy- és kétkezes dobások-, hajítások-, vetések a sportágnak és életkornak megfelelő eszközzel, kis súllyal, nehezekkel, szárazföldön - vízben (szárazföldön maximum 1-4kg két kézzel lányok, 1 – 5kg fiúk) távolba, eredményesség és dobássebesség növelése céllal párokban.</p> <p>g. Társas gyakorlatok, küzdő jellegű versengések, küzdő sportági gyakorlatok (ökölvívás (homokzsák), árnyék ökölvívás, birkózás párokban, rugby nehézlabdával /4-5 kg/- főleg fiúk).</p> <p>h.) Sportjátékok tanítása, gyakorlása (kézilabdázás, labdarúgás, kosárlabdázás) - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>i.) Állandó gyakorlási anyag az erőfejlesztés tónusnövelő hatását oldó, a sportági eredményességet, az úszás eredményességet célzó általános és speciális nyújtás-lazítás.</p> <p>3. Úszás</p> <p>3.1. A mezőnyjátékosok úszó technikái</p> <p>a.) <i>Az előző képzési ciklusokban</i> úszás címszavak alatt tanultak (gyorsúszás, mellúszás, hátúszás, pillangóúszás, oldalúszás, egyéb úszásmódok, taposás, rajtolás-irányváltó gyakorlatok, labdavezetés) technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása, valamint a tanultak egyre bonyolultabb feladathelyzetekbe állítása.</p> <p>b.) Az úszásnemek versenytechnikája.</p> <p>c.) Vízilabdázáshoz szükséges úszó terhelések adagolása mellett, az egyéni technikák automatizáció szinten^v való megjelenítése.</p> <p>3.2. A kapusok úszás technikái</p>	<p><i>Az úszás</i> sportági technikái, a versenyúszó technikát is beleértve, kerüljenek <i>készség szintre</i>, az automatizáció (szubcortikális^{vi} szabályozás a cselekvésben) és az interiorizáció (belsővé válik a cselekvés-, a tevékenység - nem</p>	<p>felvállalása, küzdelem a csapat számára hasznos és értékes fiatalok megtartásáért, jó irányba tereléséért (mindkét nem). <i>Az előző képzési ciklusokban</i> tanultak (általános és speciális képességfejlesztés, úszás, labdatechnika, taktika, elméleti képzés) ismétlő megerősítése, továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p> <p>A pubertáskor nehézségei mindig nagy feladat elé állítják a nevelőket, mert a fiatalok önálló felnőtt személyiségük elismeréséért harcolnak, és minden tekintéllyel szembe helyezkednek, szövetségest találva hasonló korú társaikban. Az edzőnek itt már komoly szervező, irányító és egyéb (képviselő, rendteremtés, segítségnyújtás, védelem, együttérzés stb.) feladatai vannak.</p> <p>A taktikai tanulnivalók bővülésével, az</p>
--	---	--

<p>a.) Minden úszásnem és forma gyakorlása a mezőnyjátékosok és a kapusok képzéséhez leírtak szerint.</p> <p>b.) Automatizált technikai végrehajtás, a posztjának megfelelő sajátosságok felmutatásával.</p>	<p>igényel edzői segítséget a tanítvány) működési minőséget elérve, ezzel felszabadítva gondolkodást más játékelemek szervezésére, kontrollálására, taktikai döntések meghozatalára (mindkét nem).</p> <p>Minimális teljesítményszintek a korosztályos képzés végére: Fiúk: 30 m Gyorsúszás: 0:20.5 p 100 m Gyorsúszás: 1:12 p 50 m Mellúszás: 0:46 p 12 perc Gyorsúszás: 800 m (20m-es pályán, fordulókkal) Lányok: 30 m Gyorsúszás: 0:24.5 p 100 m Gyorsúszás: 1:14 p 50 m Mellúszás: 0:53.5 p 12 perc Gyorsúszás: 750 m (20m-es pályán, fordulókkal) Kiemelkedés a vízből 1 kézzel Fiúk: 1, 35 m Lányok: 1,08 m</p>	<p>induktív (indirekt) irányítás alkalmazása célszerű (feladat megjelölés - teret adni a tanulói próbálkozásoknak - legjobb megoldások kiválasztása – gyakorlás hibajavítással, majd a célgyakorlat finom végrehajtásának megszilárdítása).</p>
<p>4. Labdatechnika</p> <p>a.) Az előző képzési ciklusokban labdatechnika címszó alatt tanultak (labda dobások-átvételek, társas labdakezelési gyakorlatok, kapura lövések) technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p> <p>4.1. Labdadobások - átvételek 1. Mezőnyjátékosok a.) Egykezes test mögötti átadás. b.) Átadások egyéb dobás, vagy labda érintési móddal.</p> <p>4.2. Labdaátadás-, átvétel alkalmazása 3. különböző technikával és erősséggel „lőtt” labda átvétele és továbbítása.</p> <p>4.3. Kapura lövések helyből a.) Dobástechnikák pattintással végrehajtott változatai. b.) A dobástechnikák alkalmazása, különböző magasságban kiemelve a vízből. c.) Egyenes illetve visszahúzott lövés (az ellenfelek, és a lövőhelyzet térbeliségét jellemzi). d.) Egy-kapuzás zavaróval.</p> <p>4.4. Kapura lövések úszásból, elmozdulásból a.) Egyéni lövéstechnikai gyakorlatok b.) Társas lövéstechnikai gyakorlatok c.) Csoportos (kettőnél több játékos) lövésfeladatok álló és mozgó formában</p> <p>4.5. Támadó játékosok cselezése egyénileg</p>	<p>Életkori sajátosságok az oktatási-képzési folyamatban</p> <p>A 14-16 éves fiúsportolók, ebben a korosztályos időszakban befejezik a harmadik nyúlási szakaszukat, így gyakorlatilag kialakul a végleges testformájuk. Túljutnak a pubertátskor pszichikai zavarain is, de ez a két év igen nehéz időszak a velük foglalkozó szakembereknek. A lányok testileg egyensúlyban vannak és pszichés megnyilvánulásaik sem olyan szélsőségesek. Módszertanilag javasolt az előző korosztálynál leírt edzői viszonyulás, ami azért egyre inkább felnőttként kezeli a tanítványt. Bátorabban lehet terhelni, és jobban</p>	<p>Életkori sajátosságok az oktatási-képzési folyamatban</p> <p>A 14-16 éves fiúsportolók, ebben a korosztályos időszakban befejezik a harmadik nyúlási szakaszukat, így gyakorlatilag kialakul a végleges testformájuk. Túljutnak a pubertátskor pszichikai zavarain is, de ez a két év igen nehéz időszak a velük foglalkozó szakembereknek. A lányok testileg egyensúlyban vannak és pszichés megnyilvánulásaik sem olyan szélsőségesek. Módszertanilag javasolt az előző korosztálynál leírt edzői viszonyulás, ami azért egyre inkább felnőttként kezeli a tanítványt. Bátorabban lehet terhelni, és jobban</p>

<p>a.) Cselezés labda birtoklása nélkül b.) Tényleges támadó szándék leplezésével a védő figyelmének „elaltatása”, majd váratlan ritmusváltásokkal a szükséges téri-, és játékpozíció megszerzése, kihasználása, c.) Testcselek alkalmazása d.) Labdaátadás,- kapuralövés látszatának keltése (továbbfejlesztett változat), a mozgássorból más nem várt cselekvéssor kialakítása.</p> <p>4.6. Védő játékosok cselezése egyénileg</p> <p>4.7. Támadó játékosok cselezése csoportosan</p> <p>4.8. A kapus védőtechnikája</p> <p>a.) A lövések távolságához és erejéhez igazított védőtechnika, az alkalmazás időzítésének elvei és gyakorlata. b.) Védőtechnika a lövés érkezése, a tér irányultsága szerint (éles szögből, oldalról, középről érkező lövések, 4 m és ívelés véde). c.) Védőtechnika a labda érkezésének iránya szerint (felső sarokra, alsó sarokra, fej feletti térségbe, fej-fül mellé, felkar hónalj alatti térségbe érkező labdák véde). d.) Egyéb véde technikák (véde fejfel illetve testtel, kettőzések véde). e.) Egyéb a védőteljesítményt fejlesztő gyakorlatok (pl. sorozatvéde egy kapura, „árnyékvéde”, tükörvéde „bakugrás” stb.).</p> <p>4.9. A kapusok kidobási technikái</p>	<p>labdatechnikai befejezéseknél jusson el a tanítvány a gólhelyzet kialakításának helyzetébe és vállalkozásának eredménye ne alapvető technikai hibán múljon. A különböző fajtájú cselezések elvét megértve, <i>a manipuláció szelektálás szintjén</i> (differenciál és értelemszerűen korrigál a vett edzői információk alapján) oldja meg. A lányok technikai tudása, egy korosztállyal korábbi fiú teljesítmények szintjén várható el.</p> <p>A kapura lövéshez, hosszabb erőteljesebb dobáshoz jól felhúzott térdekkel indulva, lehetőleg mindig magasra kiemelkedve a vízből, kezdjen hozzá a tanítvány. A lábak lefelé-befelé induló erőteljes mozgásával emelkedjen ki minél magasabbra a test, folytatva a csípő-törzs-mell-váll-felkar-alkar-kézfej-ujjak egymást követő szigorú sorrendiségű előrecsapódásával.</p> <p>Minimális teljesítményszintek Fiúk: Labdadobás távolságba: 21 m Lányok: Labdadobás távolságba: 16 m</p>	<p>támaszkodni az absztrakt, elemző gondolkodásra, az anticipációs képesség fejlettebb voltára. A kultúra maradandó és az együttélés értékeinek átadása indokolt. Igyekezünk a tanítványokat, ha el akarnak menni más sportágat kipróbálni, inkább mi magunk bevonni más szervezett testkulturális-, sportági képzésbe időszakosan. Hagyjunk lehetőséget a visszatérésre mindenkinek, de az arra érdemeseket minden eszközzel igyekezünk megtartani. A tanári-edzői személyiség megítélése nagy változáson megy keresztül a gyerekek gondolatvilágában. Egyértelműen a szakmailag jól felkészült pedagógus jelenti számukra a követendő mintát, akivel szeretnének szorosabb, közvetlenebb személyes viszonyt kialakítani (pl. tegeződés, a sértési küszöbök kölcsönös leszállítása). A kedvesség, szépség, „meleg” stílusú nevelői viselkedés</p>
<p>5. Taktika</p> <p>5.1. A támadójáték építkezésének szakaszai</p> <p>a.) Saját védelemből való támadás, lefordulás az ellenfél meghúzásával, áthúzásával, lerúgásával, b.) Második szándékú befejezés</p> <p>5.2. A mezőnyjátékosok védekezése</p> <p>a.) Szerelés b.) Átadás megszerzése jó helyezkedéssel.</p> <p>5.3. Támadójáték szoros emberfogás ellen</p> <p>a.) egyéni és csoportos cseles mozgások alkalmazása, b.) térváltások keresztmozgásokkal, üres helyekre</p>		

<p>történő betöréssel, c.) középcsatár háttérben kezdi a játékot, onnan úszik fel a kapu elé, elkerülve a reá kiosztott védőjátékost, 4. a középcsatár szélről végzi ezt a kombinációt, d.) 8-1o m-ről leadott váratlan kapura lövések alkalmazása.</p> <p>5.4. A nem bírói ítélettel létrejött létszámfölényes helyzet a.) 1:0 gyorsindítás, de a támadó játékost közvetlenül követik. b.) Lefordulás – széles vonalú támadásvezetés - négy támadó - három védő ellen (4:3 megűszás), - öt támadó - négy védő ellen (5:4 megűszás), - hat támadó - öt védővel szemben (6:5 lefordulás), 5. emberelőnyben a labdát vezető játékosnak lövő-folyosó biztosítása, ill. védekezésnél a lövő-folyosó lezárása.</p> <p>5.5. A védekezés építkezése (az előző korosztály anyagának szerves folytatásaként) a.) Szoros emberfogás begűjtéssel b.) Területvédekezés (zónavédekezés) és alapelvei - 1:5-ös területvédekezés, (klasszikus „legyező” forma) - 1:2:2:1-es területvédekezés (az 1:5-ös zóna térben kissé módosult változata), - 1:4:1-es területvédekezés (az 1:5-ös zóna térben módosult változata),</p> <p>5.6. Megűszásból származó emberhátrányos helyzetek a.) Támadó-védőjátékos arány variációk</p> <p>5.7. Emberhátrányban történő védekezés 6. az ellenfél felállásától függő védekezési taktika alkalmazása.</p> <p>5.8. Labdabirtoklással végrehajtott védekező taktika a.) Késleltető játék (labdatartás)</p> <p>5.9. Kapus egyéni taktikai feladatai a védekezés</p>	<p>A taktikai játékelemek képzési területen dialektikusan bővülő módon, a tanultak <i>alkalmazás szintű</i> visszaadása a reális elvárás. Jó teljesítmény az a tanítványoktól, ha váratlan helyzetekben, új szituációkban is felismerik a lehetőséget, gyorsan kapcsolnak, odaillő taktikai elemeket vesznek elő megoldásként. A szoros emberfogás elleni támadás illetve védekezés elve, ritmusa, a saját mozgásban-, és a csapatszinten megvalósuló ritmusváltások megérzése, a második hullámban érkező társak kiszolgálása a támadásépítésben, a területvédekezés tanult formáinak <i>pontosítás szintű reprodukálása</i> (a tanultak rendszeres előhívása nagyobb hibák nélkül) további megfogalmazható követelmény - a fiúsportolóktól. A lányok taktikai cselekvő képessége egy korosztállyal korábbi fiú teljesítmények szintjén várható el.</p>	<p>már háttérbe szorul értékrendjükben. Minden szinten elvárják a felnőttől az igazmondást és a szavahihetőséget. A nevelői tévedést, inkorrekt magatartást, füllentést valamilyen magatartásban megjelenő kommunikációval büntetik. A leányok testileg, szellemileg érettebbek ebben a korban, így az idősebbek, a „tekintély” társaságát keresik. Az edzővel, fiatalabb nevelőkkel szinte egyenlő partnerként akarnak viselkedni, aminek „idegesítő” megnyilvánulása a sokszor értelmetlen alkudozás, munkát, feladatot, bármilyen kérdéskört érintően. Terhelésük mértéke nem érheti és éri el a fiúk mutatóit.</p> <p>Csapatépítés A <i>negyedik korcsoport</i> időszakában már szabályok sora lakul ki, melyek mindegyike a tagok meghatározott</p>
--	---	--

<p>során</p> <p>a.) A kapus irányító, tájékoztató szerepének taktikai alkalmazása.</p> <p>b.) A kapus helyezkedése - védeésre választott támadójátékos szerint.</p> <p>c.) A sáncolás (blokkolás) jellegének, milyenségének meghatározása.</p> <p>d.) Kapuelőtérbe, főleg center elé bejátszás esetén – kiúszással labdaszerzés, szoros együttműködésben a védővel.</p> <p>5.10. A mezőnyjátékosok védekezése</p> <p>a.) Mozgás közbeni aktív-védekezés</p> <p>5.11, Vízilabdázás két-kapura - oktató jelleggel.</p> <p>5.12. Edző, gyakorló, előkészítő és célversenyek, mérkőzések (versenyszabályok szerint)</p> <p>a.) A tanult technikai és taktikai játékelemek mérkőzésszituációban való kipróbálása.</p> <p>b.) Szoktatás a versenyzés légköréhez, versenyzési vágy kielégítése.</p> <p>c.) Bajnoki és egyéb célversenyeken való megmérettetés</p> <p>6. Elméleti ismeretek</p> <p>a.) A 4. korcsoport technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti ismeretek, az előző korcsoportok képzése során tanultak megerősítő ismétlése.</p> <p>b.) Az emberelönyös játék különböző felállási módzatai,</p> <p>c.) A vízilabda játékszabályok magabiztos ismerete.</p> <p>d.) A válogatott csapat eredménye az Olimpiai Játékokon, Világ- és Európa bajnokságokon</p> <p>e.) Felkészülési feladatok a mérkőzésekre.</p> <p>f.) Bírói tevékenység edzőmérkőzéseken.</p> <p>g.) A mérkőzés jegyzőkönyvének vezetése.</p>	<p><i>Az elméleti ismeretek területen elvárható fiúktól az, ha ez verbalizáció szintjén marad is, hogy összefüggéseiben képesek kezelni a tanultakat. Tények, viszonyok, alapelvek</i></p>	<p>tevékenységeit, kötelezettségeit és jogait feltételezi. A problémák megoldásának kezdeményezése kölcsönösségi alapon együttműködéssel (partikuláris-univerzális bizalom egymás iránt, hierarchikusan működő alkudozás-összehangolás a csapatközösségen belül az egység megtartásáért) történik. Az egyéneknek tudatára kell ébredniük, hogy csoportjuk minden mástól megkülönböztető egységet képez (születés és tevékenység, csapatkapitány választás, mások és másokkal való bánásmód, szimbólumok-rítusok, külső személyekkel való stílus, interakciók alapján).</p>
---	--	--

	<p>analízisének képessége jelenti azt, hogy elméletileg is foglalkoznak a tanultakkal. A korosztályváltás idejére megkövetelhető a vízilabda játékszabályok teljes ismerete, a sportszerek, pályaméretek alkalmazás szintű kezelése.</p> <p>Magatartásuk a korosztállyal együtt járó nehézségek ellenére maradjon fegyelmezett az edzéseken, ami a játékfegyelem területén is mutakozzon meg. Egymás irányába mutassanak segítőkészséget, teljesítmény orientáltságot, versenyszellemet. Mutassanak <i>elkötelezettséget</i> a testi képességek (erő, állóképesség, gyorsaság, ügyességgé alakult megjelenése) magas szintre fejlesztésének értéke mellett. A leányok elméleti felkészültsége és magatartása elmarad a fiúk tudásától. Elvárható azonban, hogy az edzői instrukciók visszaadásában viszonylag pontos ismereteket mutassanak. Ez a tudás azonban jobbára mechanikus szinten van, az összefüggésekben való gondolkodás megjelenése átlag szinten nem követelmény.</p>	<p><i>A hibajavítás érdekében módszertanilag javasolt levezetni az ok-okozati viszonyokat, esetleg újrajátszva a történeteket pontos esemény beállítással, a folyamaton keresztül tanítva a helyes megoldások kiépülését.</i></p> <p>Elméleti képzésre az edzések előtti-utáni közös készülődési időben, összetartások, táborozások időszakában, valamint az edzésidőben más jellegű munkavégzéshez csatoltan kerüljön sor, az aktualitások jegyében.</p>
--	--	--

Javasolt **képzési arányok** az éves óraszámok elosztására:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Általános és speciális képességfejlesztés | 25 %, |
| 2. Úszás-, úszással kombinált –labdakezelés | 40 %, |
| 3. Labdatechnika-, labdás ügyességfejlesztés és taktikai képzés | 35 %, |
| 4. Az erősítő-, egyéb és a lazító gyakorlatok végzésének aránya: | 70-30 %. |

5. korcsoport

Évfolyam: 11-12.

Korosztály: 17-18 év

Célok:

Elsődleges cél a lányok esetében, hogy játékukban jelenjen meg a taktikai gondolkodás, cselekvést szabályozó funkciója, amit az úszással összekötött labdakezelés technikai színvonala tegyen lehetővé. Gondolkodásuk, választásos reakcióik, különböző játékhelyzetekben a döntés idejük jelentősen gyorsuljon fel, és ez a változás mutakozzon meg a versenyzés során is.

Elsődleges cél a fiúk esetében az, hogy feszült mérkőzés légkörben se romoljon jelentősen az alkalmazott játéktechnikájuk, a begyakorolt taktikai megoldások végrehajtása. Legyen célhoz igazított, és céltartóan fegyelmezett a játékuk, egyre gyorsabb kivitelezésben.

Kiemelten kezelt célként határozható meg

- a hibázás minimálisra csökkentése, abszolút úszó-, labda-, és vízbiztonság megléte dinamikus sztereotip szinten,
- találják meg a kapura lövési módok teljes repertoárjából a számukra eredményes technikákat, és vállalják alkalmazásukat lövэшhelyzeteikben,
- mérkőzés szinten tudjanak, létszámegyenlőségben és emberelőnyös-hátrányos helyzetekre többféle támadó-védekező rendszert, céltudatosan és eredményesen megvalósítani,
- a cselezések egyéni és társas megoldásaiban, egyéni módon vegyenek részt,
- alkossanak jó szellemű, kreatívan gondolkodó, összetartó közösséget,

További **célok** a korcsoport képzési időszakának idejére

- tudjanak önállóan és szakszerűen edzésre - mérkőzésre bemelegíteni,
- jelentősen fejlődjenek a fizikai képességek területén,
- legyenek jártasak a labda mindkét kézzel való kezelésében,
- fejlesszék magasabb szintre a „légjátékot”, egyre gyorsítva a játék iramát,
- érezzék a játékosok, hogy mikor kell ritmust váltaniuk, zónavédekezésre vagy szoros emberfogásra áttérniük, taktikai faultokat elkövetniük, a játékvezetők felfogásához, hogyan kell alkalmazkodniuk,
- magabiztosan tudják a sportág verseny és játékszabályait,
- szerezzenek megfelelő mérkőzés rutint,

Képzési tartalmak, Tananyag	Követelmények, értékelés	Feladatok, módszerek- megjegyzés
--	-------------------------------------	---

<p>1. Általános képességfejlesztés, és kiegészítő szárazföldi képzés</p> <p>a.) Gimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> - általános bemelegítő gimnasztika, ami a sportolási feltételek megteremtését, általános testformáló célt szolgál, <p>b.) Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - törzs erősítés minden formája, testtartást javító gyakorlatok, a has-hát (1:1-1,5) arányok megtartásával, - erőfejlesztés kézi szerekkel, nehezékekkel, - általános az egész testre kiterjedő módszeres dinamikus erőfejlesztés halmozott súlyokkal, aktuális és távlati sportági célnak, az erőfejlesztés törvényszerűségeinek megfelelően. <p>c.) Labdajátékok gyakorlása - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>2. Speciális sportági képességfejlesztés</p> <p>a.) Futások - úszások</p> <ul style="list-style-type: none"> - rövid távú vágtafutások-, úszások versenyszerűen, edzettségtől függő ismétlésszámmal, - gyors futások – úszások irányváltóztatással, „ bumeráng futások - úszások” terhelést növelő adagokban, - aerob jellegű futások - úszások, mezei futás folyamatosan, iramnövelést célozva, - kombinált és sokoldalú, terhelést fokozó, speciális alkalmazkodásokat kiváltó aerob- anaerob állóképességet fejlesztő módszerek alkalmazása (fartlek, különböző típusú intervall) úszó-, technikai-, taktikai edzések sorozata (mindkét nem pillanatnyi edzettségéhez, képességeikhez igazítva), - edzés terepen (speciális tereptúrák, dombra-lejtőről futások, ugrások-, szökdelések egy és páros lábon). <p>b.) Szökdelések, guggolások</p> <ul style="list-style-type: none"> - speciális láberő növelése megfelelő eszközökkel (szabadon, nehézlabdával / 1-5 kg /, tárcsás súlyokkal, nehezékekkel. 	<p>Legfontosabb követelmény fiúk esetében a korosztály időhatárának végére, a tanult sportági elemek készség szintre fejlődése. A játékokban használt <i>egyéni technikai taktikai elemek</i> edzőközegben mindenféleképpen, versenyhelyzetben kisebb ingadozásokkal <i>jeljenek meg az automatizáció szintjén</i>, felszabadítva ezzel a cselekvőképesség szabályozását a taktikai feladatok döntés meghozatalához. Az egyszerűbb, alaptervekenységnek minősülő technikai játékelemek (pl. úszásmódok, labdaátadások-átvételek, bázis lövéstechnikák, alapsémák a támadás-védekezés rendszereiben) <i>jeljenek meg az interiorizáció szintjén</i> (belsővé válik a cselekvés, a tevékenység - nem igényel edzői segítséget a tanítvány). Legyenek képesek objektív adatok alapján korrekt <i>vélemények-ítéletek</i> sportági vonatkozású megfogalmazására, <i>értékprioritások kialakítására, követésére</i>. Alakuljon ki viszonylag stabil, nagyobb konfliktusoktól mentes értékrendszerük, önálló értékkelkötelezettségek csoportjaira építve, pozitív csapatgondolkodásba illeszkedő hálót hozva létre.</p> <p>A leányok ezt a teljesítményszintet nem érik el, ezért az egy korosztállyal korábban megfogalmazott fiú követelmények teljesítése,</p>	<p>Az edző-, nevelő fő feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tervszerű és szakszerű edzésvezetés – a mérkőzéseken kreatív és segítő csapatirányítás, - további következetes, szakszerű hibajavítás, versenyző-, és csapatépítés, - játékos posztra nevelés folytatása, - magasabb szintű sportolásra kiválasztás, - a rendszeressé váló mérkőzések tapasztalatainak kollektíva előtti és egyéni értékelése, - az edzőfegyelem, az elvárható sportolói magatartás további következetes nevelése, - a tanítványok sportfoglalkozáson kívüli életének nyomon követése, továbbtanulásuk sporton kívüli életük segítése, menedzselése. <p>Az <i>előző képzési ciklusokban</i> tanultak (általános és speciális képességfejlesztés, úszás, labdatechnika, taktika, elméleti képzés) ismétlődő megerősítése, továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p>
---	---	---

<p>c.) Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - kéz dinamikus szorító erejének, az alkar izmainak sportág specifikus fejlesztése, - úszásra jellemző célirányos lehúzások test előtt és mögött, rugós-nyúlós ellenállások (pl. gumikötél, rugós expanderek), valamint izokinetikus erőfejlesztő gépek felhasználásával. <p>d.) Dobások – hajítások</p> <ul style="list-style-type: none"> - egy- és kétkezes dobások-, hajítások-, vetések a sportágnak és életkornak megfelelő eszközzel és súllyal, nehezekekkel, szárazföldön - vízben (szárazföldön maximum 1-4kg két kézzel lányok, 1 – 5kg fiúk) távolba, eredményesség, gyorsaság és dobássebesség növelése céllal párokban. <p>e.) Társas gyakorlatok, küzdő jellegű versengések,</p> <ul style="list-style-type: none"> - küzdősportágak gyakorlatai (ökölvívás /homokzsák/, árnyékökölvívás, birkózás párokban, rugby nehézlabdával - főleg fiúk). <p>f.) Sportjátékok felhasználása, gyakorlása (kézilabdázás, labdarúgás, kosárlabdázás, jégkorongozás, röplabdázás) - sportági előkészítésre felhasználása.</p> <p>g.) Állandó gyakorlási anyag az erőfejlesztés tónusnövelő hatását oldó, a sportági eredményességet, úszás eredményességet célzó nyújtás-lazítás.</p> <p>h.) Korábban már tanult és hasznosítható mozgásrendszerek, játékok alkalmazása.</p> <p>3. Úszás</p> <p>a.) Úszás, az előző korcsoportokban tanult technikai és egyéni technikában megjelenő automatizáltsága, a vízilabdázás váratlan helyzeteket is teremtő gyakorlatában, minden variabilitásra felkészülten, dinamikus sztereotip szinten megjelenően.</p> <p>b.) Célzottan, specialitást is felmutató edzésalkalmazkodást kiváltó eszköz, játékos posztok szerint differenciálva a terhelést.</p> <p>c.) Versenyszintű alkalmazás, különböző szintereken és célnak megfelelően.</p>	<p>már kiváló tudást jelent esetükben, de nem várható el átlagszinten. A teljesítményekhez kapcsolható követelmények széles sávjával, nagyobb szórásával kell számolni náluk.</p> <p>Törekedjenek a különböző teljesítmény próbákban a lehető legjobb eredményeket elérni</p> <p>Az általános és speciális képességek képzési körben fiúknál, alakuljon ki jelentős fejlődés a sportági eredményességet biztosító teljesítmény szempontú úszóképességek-, az erőfejlesztés minden területén-, (kiemelten robbanékony gyorsaság, a gyorsasági erő és a gyorsasági állóképesség területeken) a célzott izom és ízületi lazaság vagy fokozódása mellett. Jellemezze őket a küzdeni akarás, a személyes és csapatszintű vereségek utálatá.</p> <p>Az úszás sportági technikáiban jelenjen meg egy minden váratlan helyzetben is jól működő, teljes körű, dinamikus sztereotip szinten reagáló automatizmus. (fiúk) A lányok reagáljanak ellenőrzött jól korrigált cselekvéssorokkal, az úszásukat megzavaró körülményekre.</p> <p>Minimális teljesítményszintek a korosztályos képzés végére: Fiúk:/min./</p>	<p>A korcsoport sportolói alkalmasak arra, hogy a deduktív és az induktív oktatásirányítási módszer kombinációját alkalmazzuk tanításuk során (feladat megjelölést követően a próbálkozás idejének lecsökkentése a legjobb megoldás edző általi demonstrációjával, azt követő céltudatos gyakorlás, a kísérő hibajavítással, majd a célgyakorlat finomvégrehajtásának megszilárdításával).</p> <p>Életkori sajátosságok az oktatási-képzési folyamatban</p> <p>A fiatal sportolók teste, szervezete és gondolkodási képességei korosztály életkori határára szinte teljesen eléri a felnőtt, teljesen kifejlett mutatókat. A prognosztizálható célok ezért megközelítőleg azonosak a felnőtt korú, tudásukban kiteljesedett sportolók képzettségére vonatkozó igényekkel.</p> <p>A korosztály személyiségének fejlettségi szintje lehetővé teszi a teljes értékű sportoló kiteljesedését. Az edzőnek jószerivel</p>
--	---	---

<p>4. Labdatechnika</p> <p>a.) Az előző képzési ciklusokban labdatechnika címszó alatt tanultak technikai továbbfejlesztése, visszatérő módszeres gyakorlása.</p> <p>4.1. Kapura lövések helyből</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Felső dobással kapura lövés 2. Lövés - felső elhajlással. 3. Lövés – kanyarítással. <p>4.2. Kapura lövések úszásból, elmozdulásból</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) Dopplerek (kettőzés v. toldás) b.) Dobástechnikák labdaperdítéssel, csavarással végrehajtott változatai. <p>4.3. Egyéb lövésgyakorlatok</p> <p>- A lövő mozgás szerkezeti elemeinek változtatásával végrehajtott cseles dobásformák.</p> <p>4.4. Támadó játékosok cselezése egyénileg</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) Cselezés labda birtoklása nélkül b.) Cselezés labdával c.) Összetett cselek <p>4.5. Támadó játékosok cselezése csoportosan</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) Elzárások alkalmazása b.) Egyszerű és összetett (több játékos sorozat elzáró tevékenysége) elzárásokba vezetés. <p>4.6. Védő játékosok cselezése csoportosan</p>	<p>30 m Gyorsúszás: 0:19.5 p 100 m Gyorsúszás: 1:10 p 50 m Mellúszás: 0:43 p 12 perc Gyorsúszás:900 m (20m-es pályán, fordulókkal) Kiemelkedés a vízből 1kézzel 1, 55 m</p> <p>Lányok: 30 m Gyorsúszás 0:24 100 m Gyorsúszás 1:12.5 50 m Mellúszás 0:49.5 12 perc Gyorsúszás 810 m (20m-es pályán, fordulókkal) Kiemelkedés a vízből 1kézzel 115 cm</p> <p>A labdatechnika elsajátításában az eddig megszerzett tudás variábilis formáit, váratlanságot, a védőmozgással szemben tempóelőnyt biztosító kreatív megoldások változatos alkalmazásait a pontosítás szintjén várhatjuk el. Tudjanak lőtt passzokat lekezelni, azokból rögtön akciókat kezdeni. Edzésen mindenféleképpen, de a mérkőzéseken is jelenjenek meg – hibázás árán is – próbálkozások az egyéni trükkös megoldásokra, disztíngvált módon, tudva azt, hogy mikor kockáztatható a játékfegyelem lazulása. (fiúk) A lányok labdakezelése váljon egyre magabiztosabbá, legyenek képesek szorított helyzetből is pontosan, technikailag jó minőségben passzolni játékos társukhoz. Átadásukban jelenjen meg az orientáló iránymutatás társnak az akció folytatásának lehetőségére vonatkozóan. Kapura lövésük váljon egyre pontosabbá, a célzás egyre rövidebb időfelhasználásával.</p>	<p>nincs felesleges tevékenysége a szakmai munkán túl. A fiatalok motiváltak és érdekeltek a sportágban való előmenetelük és az egyre jobb versenyeredmények elérésében. Sok esetben túlzottan is csak a sportolásra fókuszálnak, elhanyagolva tanulási és egyéb kötelezettségeiket. Jól körülírható egységesen kezelt követelmények fogalmazhatók meg számukra.</p> <p>Módszertanilag javasolt a korosztály partnerként való kezelése, egyéni elképzeléseinek meghallgatása, de az edző egy percre se adja ki kezéből a vezetést. Az esetleges „gyerekes” túlkapasokat szigorúan számon kell kérni, de most már elsősorban etikai alapon, támaszkodva a fiataljaink jobbára kialakult értékrendjére, értékek között különbséget tenni tudó fejlettségére. A tanítványok szelektált esztétikai törekvéseit, individuális érdeklődését tisztelni kell, és ha lehet segíteni pozitív</p>
---	---	--

<p>5. Taktika</p> <p>5.1. Játékrendszerek</p> <p>a.) Formációs, kombinatív játék.</p> <p>b.) Vegyes felépítésű játékrendszer / improvizatív-szabadjáték-, indításos és csapatszintű ellentámadásokra épülő-, illetve a formációs – kombinatív játékrendszerek összedolgozásából kialakított játékrendszer, önálló módon jelenik meg /.</p> <p>5.2. A támadójáték építkezésének továbbfejlesztett szakasza</p> <p>a.) Második szándékú befejezés helycserés támadással három - négy játékos között.</p> <p>b.) a játékvezetők megtévesztésével az ellenfél kárára szabaddobás, kiállítás szerzése.</p> <p>c.) játék közbeni ritmusváltás,</p> <p>d.) 8-10 m-ről leadott váratlan kapura lövések alkalmazása,</p> <p>e.) A játékvezető figyelmének, stílusának figyelembe vétele a támadó technikai elemek és ravasz megoldások alkalmazásánál,</p> <p>5.3. A támadójáték csapatszintű rendszerei</p> <p>a.) Helytartásos támadás</p> <p>7. 4:2-es támadószervezet és felállítás,</p> <p>8. 3:3-as támadószervezet és felállítás.</p> <p>b.) Mozgórendszerű támadás</p> <p>c.) Vegyes szerkezetű támadási rendszer</p> <p>5.4. Támadójáték szoros emberfogás ellen</p> <p>a.) Mozgó játék – váltott betörés center pozícióba.</p> <p>b.) oldalán, míg a másik ritkább oldalon hirtelen beindulással pozíció előny vagy az ellenfél súlyos hibájának kiharcolása.</p> <p>c.) Az ellenfél súlyos szabálytalanságra kényszerítése kapu előtérbe való betöréssel, vagy mezőnyben - akár a</p>	<p>Minimális teljesítményszintek</p> <p>Fiúk: Labdadobás távolságba: 24 m</p> <p>Lányok: Labdadobás távolságba: 19 m</p> <p>A taktikai játékelemek vonatkozásában elvárható, hogy a tanult támadási és védekezési rendszerekből mérkőzés szinten tudjanak, létszámeqyenlőségben legalább 2-2 fajtát pontosan megvalósítani.</p> <p>Az emberelőnyös-hátrányos helyzetekre tudjanak többféle támadó-védekező felállásban jó eredményességgel befejezni az akciót, a formációs megoldások bővülésével. Ez az összehangolt munka egymás gondolkodási és mozgásszabályozási szinkronjában, céltudatosan és eredményesen valósuljon meg. <i>Jelenjen meg játékukban összehangoltan, hogy a játéksituáció adta tényhelyzet viszonyrendszerét analizálva képesek rögtön reagálva önállóan módosítani a játéktervet, vagy a már megkezdett cselekvési műveletsort</i> (pl. területvédekezésből összehangoltan váltanak szoros emberfogásra, kiállítás esetén azonnal átmennek zavarmentesen emberhátrányos zónavédekezési rendszerbe, a támadók stratégiai vagy taktikai játékkonceptió váltására megfelelő ellenlépéssel reagálnak stb.). A vízilabda játékuk minden eleme, de különösen az ún. „légijáték” legyen egyre</p>	<p>céljaiknak megvalósítását. Szabályozott indulat és önfegyelem már elvárható. Az edzői-tanári módszertan minden eszköze alkalmazható - a mestertanítást is beleértve (minden eszközt megenged, még társadalmilag, etikailag negatívan kezelt módszert is) - amivel nevelési, oktatási céljainkat elérhetjük.</p> <p>A lányokat ebben az életkorban már „nőként” kell kezelni. Terhelésük elérheti a maximális értéket nemük megszokott mértéke szerint, ami azonban kevesebb, mint a fiúk által teljesített munkamennyiség.</p> <p>Csapatépítés <i>Az ötödik korcsoport (17-18 évesek) időszakában az előző korcsoportokban kiteljesedett fejlődés eredményeként a csapatnak, már jól szerkesztett feladatmegoldó rendszerként kell működnie. A fejlett, jól szervezett csoport tulajdonságaival kell</i></p>
--	---	--

<p>játékvezető megtévesztésével is.</p> <p>d.) Tervszerű labdabirtoklás - támadó szellemben, - védekező szellemben.</p> <p>e.) Elzárások, elzárás sorozatok alkalmazása (két, vagy több játékos részvételével),</p> <p>f.) Szabályos és - a játékvezető megtévesztésével - szabálytalan keretek között az ellenfél mozgásának lassítása, akadályozása, ezzel a támadó társ számára helyzeti előny biztosítása.</p> <p>g.) Keresztbe úszó játékosok összetömörítik védőiket, helyzeti előnyt használnak ki.</p> <p>5.5. Területvédekezés elleni játék</p> <p>a.) Két középcsatárral való játék (4:2 támadó rendszerben felállítás).</p> <p>b.) A középcsatár középponti helyzetének valamelyik kapufa irányába eltolásával, a területvédelem szabályos formájának, struktúrájának megbontása - ezzel a kapu egyik felének a védési lehetőséget rontva.</p> <p>c.) A középcsatár oldalirányú elmozgásaival-elugrásaival, tempó átadások kihasználása kapura lövéssel.</p> <p>d.) Szélső játékos helyzetből betörés második center pozíció kialakításához, a gyengébb szélső védőket kényszerítve mozgásból, a számukra kedvezőtlen statikus helyzetű védekezésre.</p> <p>e.) Állandó beúszásokkal, váltott centerrel való játék,</p> <p>f.) Keresztbemozgásokkal, és egyenes irányú betörésekkel a zónagyűrű mögé történő beúszás – ezzel szoros emberfogásra, váltáshibákra, a választott területvédelem szerkezetének feladására kényszerítve a védőket,</p> <p>g.) Elsősorban az átlövő játékosok közötti távolság megnövelésével a területvédelem szerkezetének térbeli széthúzása, ezzel a védők egymást segítő munkájának megzavarása, egyben szabadabb lövő pozíció</p>	<p>gyorsabb a pontosság és a labdabiztonság megtartása mellett. Taktikai cselekvéseikben jelenjen meg minden szinten a <i>pozitív motivációjú együttműködés</i>, önmaguktól igényeljük és tegyenek is azért, hogy létrejöjjön a közös célirányos tevékenység. (fiúk)</p> <p>A leányok esetében jelenjen meg a taktikai cselekvés összehangolt tudatosságának, egymás gondolatát felismerő képe. Kisfokú edzői manipuláció mellett tudjanak egy területvédelmi rendszert és a szoros emberfogást a védekezési elveknek megfelelően jól megoldani. Az emberelőnyös-hátrányos helyzetekben gyorsan foglalják el helyüket és tudjanak legalább két támadó és védekező - rendszerként működő - megoldást alkalmazni.</p>	<p>rendelkeznie. Ennek a rendszernek a működési színvonala az egyes elemek teljesítményképes szintjétől, együttműködési felkészültségétől, készségétől függ. Ehhez mind az egyéni versenyzőt, mind a csapatot, a csapat egyes tagját, önálló rendszerként kell kezelni, de az edzőt és csapat állandó környezetéhez tartozó kollektívát is csapat részrendszerének kell tekinteni. Ezen a szinten az egyén individuális elképzeléseit, érdekeit már alá kell vetni a csapat szükségletének, optimális feladatkielölések, szerveződések mellett. Szerepstruktúrák, marginális tevékenységek alakulnak ki (ki mit tud hozzáadni a közösségi feladatmegoldáshoz, részvétel a közös munkában, haszonelv, hangulatteremtés stb.).</p> <p><i>A hibajavítás érdekében módszertanilag javasolt levezetni az ok-okozati viszonyokat, esetleg újrajátszva a történeteket pontos esemény beállítással, a folyamaton keresztül</i></p>
--	---	--

<p>biztosítása a külső körön.</p> <p>5.6. Megúszásból származó emberhátrányos helyzetek</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) Játékos arány variációk (az előző korcsoportokban tanultakra építve) b.) Bármelyik támadólétszám megjelenése kettős létszámhátrány helyzet kialakulásával. <p>5.7. Játékvezetői ítélettel létrejött emberelőnyös helyzet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Támadó rendszerek a kapu előtti felállt helyzetben <ol style="list-style-type: none"> a.) 3:3 felállítás. b.) 4:2 felállásból átmenet 3:3 szerkezetbe. c.) 3:3 felállásból átmenet 4:2 szerkezetbe. 2. Taktikai megoldások továbbfejlesztése (bővítés): <p>5.8. Általános egyéni taktika - támadásban</p> <p>5.9. A védekezés építkezése (az előző korosztály anyagának szerves folytatásaként)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A mezőnyjátékosok védekezése <ol style="list-style-type: none"> a.) Váltások (irányuk és az akcióban részt vevő védők száma alapján csoportosítva) b.) Egyéb váltások c.) Átcsúszás d.) Kerülés e.) Különböző taktikai helyzetekben történő ember, és térváltások sorozata, f.) Támadók célszerű helyezkedése a kontra támadás megakadályozására. 2. Kapus <ol style="list-style-type: none"> a.) A kapuskiűzés összehangolása, a hátsó alakzatban védekező mezőnyjátékosok tevékenységével, b.) A kapus védekezést irányító, mindennemű tájékoztatást nyújtó magaratásának tudatosító, védőcselekvést meghatározó elfogadtatása a csapatmunka alakulásában. <p>5.10. Bírói ítélettel létrejött emberhátrányos helyzetek</p>		<p><i>tanítva a helyes megoldások kiépülését.</i></p>
--	--	---

<p>a.) 4:2 támadó felállás esetén a 3:2 területvédelem</p> <p>b.) A támadó taktikától függően a 3:2 területvédelem módosul 3:1:1-es védekezési felállásba</p> <p>c.) 3:3 támadó felállás esetén a 3:2-es, vagy a 2:3-as területvédekezési felállási rendszer kialakítása.</p> <p>d.) Módosuló támadó felálláshoz igazodó módosuló védekezési felállás.</p> <p>e.) Szabadjátékban lehetséges a támadók taktikájától független védekezési forma választása.</p> <p>5.11. A mezőnyjátékosok védekezése</p> <p>a.) Mozgás közbeni aktív-védekezés</p> <p>b.) A védőjátékos szoros emberfogása.</p> <p>c.) A védőjáték „fondorlatos” egyéni játékelemei, mint pl. nadrágcsuklófogás, ellenfél szabálytalankodásának eljátszása.</p> <p>d.) A szabaddobásnál való jó helyezkedés.</p> <p>e.) Taktikai faultok helyes alkalmazása, blokkolás.</p> <p>5.12. Védekezés szoros emberfogás alkalmazásával</p> <p>a.) Szoros emberfogás a pálya egész területén (csírájában nehezíti a támadást),</p> <p>b.) 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6 elleni játék egész pályán.</p> <p>c.) Megbeszélte elv szerint vagy jelre, az ellenfél megzavarására rajtaütésszerű letámadás.</p> <p>d.) Speciális emberfogás személykiosztással.</p> <p>e.) A játékosok képességeiből eredő erőviszonyok figyelembe vételével az előnyök kihasználására szervezve.</p> <p>f.) Emberváltások sorozatának összecsiszolásával,</p> <p>g.) Egész pályás letámadás.</p> <p>h.) Emberközelen maradva, a labda átvételének és a labdás ember azonnali zavarásával, az ellenfél támadásának tervszerű zavarása.</p> <p>5.13. Területvédekezés (zónavédekezés)</p> <p>a.) 3:1:2-es területvédekezés („M” zóna)</p>		
--	--	--

<p>9. /defenzív - offenzív védekezési elv/.</p> <p>c.) 3:2:1-es területvédekezés („piramis” zóna).</p> <p>d.) 1:3:2-es területvédekezés (rombusz alakú zóna, a szélső játékosok mezőny felé szorításával és a hátsó átlövők közé állással igen stabil és kellemetlen védekezési pozíciót biztosít).</p> <p>e.) 3:3-as területvédekezés (kocka vagy négyzet zóna).</p> <p>f.) 2:2:2-es területvédekezés. (főleg kétcenteres támadó játék ellen alkalmazható).</p> <p>f.) 4:2-es területvédekezés (kétcenteres támadó játék esetén).</p> <p>g.) A területvédekezés bármelyik formája, speciálisan egyénre kiosztott helymeghatározással (a helyek többségére, vagy mind a 6 helyre egyéni alkat, képességek és feladat alapján jelölik ki a lehetőleg csak azon a területen védekező játékost).</p> <p>5.14. Vegyes védekezési formák és alapelveik</p> <p>a.) Térben módosuló területvédelem</p> <p>b.) Időben módosuló területvédelem (egyszerűbb és rendszeres kiegészítője a térben módosított „tisza” területvédekezésnek),</p> <p>c.) Mozgó rendszerű területvédelem</p> <p>5.15. Vízilabda játékszabályok taktikai alkalmazásának lehetőségei játék közben</p> <p>a.) A szabályok tudatos megsértése a gól elkerülése érdekében, akár kiállítás, vagy büntető dobás árán is.</p> <p>b.) Két játékvezető működésének beszámítása.</p> <p>c.) A játékidő és a kiállítási idő tervszerű kihasználása.</p> <p>d.) A szabaddobás eldobásának tervszerűsítése.</p> <p>e.) Kapuskidobások taktikai lehetőségei.</p> <p>f.) Az ellenfél kiállított játékosának mozgásából fakadó lehetőségek</p>		
---	--	--

<p>kihasználása. g.) „Holt időben” elkövetett szabálytalanságok kihasználása. h.) A játékos kapcsolata az időmérő órákkal, taktikai gondolkodását meghatározó volta. i.) A sorozatos szabálytalanságok tudatos elemző alkalmazása kapu előtt-, mezőnyben.</p> <p>5.16. Edző, gyakorló, előkészítő és célversenyek, mérkőzések (versenyszabályok szerint)</p> <p>a.) A tanult technikai és taktikai játékelemek mérkőzésszituációban való kipróbálása. b.) Szoktatás várható adott versenyszituációhoz. c.) Speciális feladatokra való alkalmasság kipróbálása, az egyre magasabb szintű versenyzés légkörében. d.) Versenyzési vágy kielégítése. e.) Bajnoki, nemzetközi és egyéb célversenyeken való megmérettetés.</p> <p>6. Elméleti ismeretek</p> <p>a.) Az 5. korcsoport technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti ismeretek, az előző korcsoportok képzése során tanultak megerősítő ismétlése. b.) A sportoló táplálkozása. c.) Bajnoki mérkőzések rendszeres látogatása és azok elemzése, g.) nemzetközi és OB-I. mérkőzéseken látottak kielemezése. d.) A játékvezetők stílusához való alkalmazkodás lehetőségei. e.) Tanácsok a továbbtanuláshoz és a további sportpályafutáshoz.</p>	<p>Az elméleti ismeretek területén elvárás az, hogy a tanítványok legyenek felkészítve arra, hogy az <i>értékelés szintjén ítéleteket, megalapozott véleményt formáljanak a sportági kultúra elemeiről</i>, a vízilabda élet aktuális eseményeiről. Ezek a külső-belső bizonyítékokra épülő vélemények lehetnek még túl szubjektívek, emocionálisan eltúlzottak - esetleg ez által tévesek - de egyre nagyobb részüknek objektívnek, megalapozottnak kell lennie. A sportoló számára az ésszerű táplálkozásról a megértés szintjén legyenek ismereteik, és ezek alapján – lehetőségek szerint – tervezzék is az ésszerű táplálkozásbeli szokásaikat. Magatartásuk legyen egyre tudatosabban irányított</p>	<p>Elméleti képzésre az edzések előtti-utáni közös készülődési időben, összetartások, táborozások időszakában, valamint az edzésidőben más jellegű munkavégzéshez csatoltan kerüljön sor, az aktualitások jegyében.</p>
--	--	--

	<p>értékrendszer elvű. Ezen értsük azt, hogy a gondolati magatartás-viselkedésbeli értékkezelés, nem csak a környezet által szabályozott érzelem és szokás alapon működik, hanem az egyén ok-okosági viszony-, logikai alapon történő meggyőződése is, a társadalmilag hasznosnak ítélt, a vízilabdázók közösségében elfogadott <i>pozitív értékek fontosságát erősíti. (fiúk)</i></p> <p>A leányok elméleti ismereteit és magatartását jellemezze tisztuló magabiztosság. Legyen egyre határozottabb véleményük az események megítélésében.</p>	
--	---	--

Javasolt **képzési arányok** az éves óraszámok elosztására:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Általános és speciális képességfejlesztés | 25 %, |
| 2. Úszás-, úszással kombinált –labdakezelés | 35 %, |
| 3. Labdatechnika-, labdás taktikai képzés | 40 %, |
| 4. Az erősítő-, egyéb és a lazító gyakorlatok végzésének aránya: | 70-30 %. |