



KÖBÁNYAI DIÁKOK SPORTEGYESÜLETE

**ZSÍROS TIBOR
KOSÁRLABDA AKADÉMIA**

EDZÉSTERV*

BEVEZETÉS

Az élsport teljesítményének állandó fejlődése, a fokozódó követelmények a hazai- és nemzetközi versenysportban az eddigieknél is alaposabb törődést kívánják a fiatal sportolókkal. A tapasztalatok szerint legalább 8-10 év gondosan megtervezett felkészülése kell ahhoz, hogy valaki a sportág nemzetközi élvonalának teljesítményszintjét elérje. Ezt a felkészülést - a későbbi, magas színvonalú sportteljesítmények megalapozását – kívánja végezni akadémiánk.

Az edzésterv korosztályokra bontva tartalmazza a képzés anyagát. Az edzésterv összeállításánál figyelembe vettük, hogy a kiemelkedő képességük alapján kiválasztott fiatalok az iskolai testnevelés és sport területén is teljesítenek.

Az edzésterv három fő részre tagolódik.

Az *első rész* a korosztályok foglalkozási anyagát tartalmazza, elkülönítve ezen belül a képességfejlesztés és sportági oktatás tartalmát.

A *második rész* a foglalkozási anyag időszakokra bontásának ajánlott változatát mutatja be, mely figyelembe veszi a MUNKASZAKASZos beosztást, valamint a sportág felkészítési- és versenyzési időszakainak változását.

A *harmadik rész* a követelményeket tartalmazza, melyek javarészt tapasztalati tényekre épülnek. Átlagértékeket tartalmaznak, melyektől eltérni nem lehet, túlteljesítésük azonban kívánatos. Egy-egy korosztály követelményeit összefüggő, egymásra épülő rendszernek kell tekinteni. Különösen a 10-14 évesek esetében fontos, hogy a sportolók valamennyi fizikai és technikai követelményben megfelelő szintet teljesítsenek, ne legyenek „gyenge pontjaik”. Ez egyenletes és sokoldalú fejlődésük biztosítása.

A 10-14 éveseknél a fizikai követelmények meghatározásában egységesítésre törekedtünk. Ennél a korosztálynál a képességfejlesztés fő feladata – az általános mozgáskészség megszerzése mellett – az aerob állóképesség megalapozása és fejlesztése. Ezt elsősorban az életkori sajátosságoknak megfelelő futóterhelésekkel, vagy hasonló élettani hatású sportági terhelésekkel érhetjük el. E korosztályok követelményei közt hetente szerepel teljesítendő futóprogram és ennek hatékonyságát mérő teszt.

Az edzésterv nem tartalmaz a kiválasztással kapcsolatos szempontokat és az anyag-feldolgozási módszerekre is csak a legszükségesebb mértékben utalnak. Alapvető követelményünk az utánpótlásnevelő edzőkkel szemben, hogy önállóan, alkotó módon gondolkozzanak. Az anyag kötelező tartalmával az a célunk, hogy jelenlegi ismereteinknek és feltételeinknek legjobban megfelelő úton indítsuk el sportolóinkat, akikből a jövő bajnokai, válogatottjai lehetnek.

10-12 évesek

Célok:

- Megalapozni a játékhoz szükséges fizikai képességeket, amelyek a technikai elemek magas szinten való elsajátítását és alkalmazását lehetővé teszik.
- Elkezdeni az általános és speciális labdaérezék fejlesztését, a sokoldalú mozgáskészség kialakítását, a védő- és támadó helyezkedés rendezett végrehajtásának oktatását (1:1; 2:2), a csoportok (egyének) tehetségének megfelelő szintű „add és fuss” játék (emberfogás elleni) kialakítását.
- Megteremteni az elméleti képzés alapjait.
- Felszínre hozni azokat az akarati-erkölcsi tulajdonságokat, amelyek szükségesek a nagy teljesítményekhez.

1. Képességfejlesztés

1.1 Általános képességfejlesztés

- *Állóképesség*
 - a. Kitartó futások labdával
- *Erő*
 - a. gimnasztika
 - b. medicinlabda dobások (2-3 kg)
 - c. társas-, ugrálókötél- és bordásfal gyakorlatok
- *Gyorsaság, ügyesség (ideg-izom koordináció javítása)*
 - a. általános mozgásügyesség fejlesztése
 - b. természetes gyakorlatok
 - c. összetett gimnasztika
 - d. futást-, ugrást-, ügyességet fejlesztő gyakorlatok
 - e. labdaérezék fejlesztése
 - f. játék- és versenykészséget fejlesztő (testnevelési) játékok
 - g. küzdőképesség kialakítása
 - h. időzítőérezék fejlesztése
 - i. helyzetelismerő készség fejlesztése
 - j. rajtkészség fejlesztése
 - k. győzni akarásra nevelés
 - l. csapatjátékok – a társ segítségének használatára nevelés, a reagáló készség növelése
- *Nyújtó, lazító gimnasztika*

1.2. Speciális képességfejlesztés

→ *Lábmunka:*

- a. indulás, megállás, irányváltoztatás, fordulat
- b. felugrás – leérkezés
- c. hátrafelé futás
- d. védőállásban taposás
- e. taposás haladással, irányváltoztatással, fordulattal felugrással összekötve

→ *Labdakezelés:*

- a. átadások helyben, mozgás közben
- b. labdavezetés feladatokkal
- c. dobóérzék fejlesztésére kosárra dobások tetszés szerinti technikával

→ *Játékkészség fejlesztése:*

- a. "cica"-játék (2-1; 3-2; 4-1) megkötéssel is
- b. kidobós vagy partizán játék
- c. tűzharc
- d. pontszerzők, megkötéssel is
- e. követőjátékok
- f. számolylabda

2. Sportági ismeretanyag oktatása

2.1. Technikai képzés

→ *Támadás:*

a. *alapmozgás:*

labda nélkül:

- alapállás
- indulás, megállás, irányváltoztatás, fordulat, cselezések
- felugrás- leérkezés
- elszakadások

labdával:

- a labda fogása, elkapása
- alapállás, sarkazás
- cselezés-indulás (hosszú-rövid) labdavezetésbe (hármás fenyegetés)
- egy leütés, megállás
- labdavezetésből megállás
- kapott labdával megállás
- kapott labdával labdavezetésbe indulás
- megállás- elsarkazás
- felugrás a labdáért - leérkezés - labdavezetés

b. *labdavezetés:*

- jobb és bal kézzel
- váltott kézzel: előre-hátra és oldalt

- irányváltoztatással kézváltás: test előtt, test mögött, lepördüléssel, láb között
 - c. *átadások helyben és mozgás közben:*
 - a labda elfogása, átvétele
 - kétkezes: mellső, fejfölüli, földön pattintott átadások
 - egykezes: vállmagas átadás
 - pattintott, ívelt átadások
 - horog átadások
 - oldalra átadások
 - d. *dobások:*
 - fektetett dobás
 - egy leütéssel labdavezetésből kapott, labdával középtávrolról
 - állóhelyből
 - egykezes (távolság 3-5 m)
 - horogdobás
 - tempódobás előkészítése
- *Védekezés:*
- védő alapállás
 - védőállásban mozgás oldalirányban és mélységben
 - védőmozgás karmunkája
 - védőmozgás kar- és lábmunkájának kapcsolata

2.2. Taktikai képzés

→ *Támadás:*

- a. *add és fuss játék*
elfutás a labda felé
védőtől való elszakadás legegyszerűbb formái
átadások védő mellett
fektetett dobások védőközelben (helyből és mozgásból)
- b. *1-1 elleni játék*
dobócsel, indulással, sarkazás alkalmazása védő mellett
indulás (hosszú, rövid)
helyből dobás-lepattanóért indulás
labdavezetés védővel szemben (reagálás mozdulatokra, mozgásokra)
- c. *2:2 elleni játék előkészítése*
befutás (hátsó!)
folyamatos 2:2
kommunikációhoz szoktatás
- d. *3 ember kapcsolata*
hármás lefutás
hármás nyolcas
- e. *indítás-lerohanás (2, később 3 játékosal)*
hosszú indítás

páros lefutás

3 sáv kialakítása (leszedő, -átvevő, középső szerepe)

támadás emberfölényben

→ *Védekezés:*

- a. támadó követése a kosár vonalán (a kosár és az ellenfél között), reagálás mozdulatokra, mozgásokra
- b. védőtávolság:
labda nélküli támadó esetében
labdás támadó esetében:
 - indulás előtt
 - labdavezetés után
- c. dobás zavarása: indulás védeése 1-1 elleni játékban
- d. lepattanóért kizárás 1-1 elleni játékban
- e. indításban a leszedő és az átvevő megtámadása
- f. labdavezető terelése, megállítása
- g. segítségadás előkészítése (besegítés)

2.3. Elméleti ismeretek

- a. legfontosabb játékszabályok
- b. a védőmozgás kar- és lábmunkájának kapcsolata
- c. védőtávolság
- d. a lepattanóért kizárás fontossága
- e. "add és fuss": játék elvei
- f. az 1-1 elleni játék elvei
- g. az indulás 3 sávja
- h. felállás feldobáskor

13-14 évesek

Célok:

- Tovább folytatnia fizikai képességek fejlesztését a képzésben kihangsúlyozni a sportági vonásokat (labdás képességfejlesztés).
- Lehetőséget adni a technikai készség egyéni fejlesztésére. A helyes dobótechnika rögzítése. Fokozatosan növelni kell a sportági labdaérezék fejlesztésének arányát.
- A játékhelyzetek változatainak gyarapítása. A védő és támadó helyezkedésben tisztázni a legkisebb csapategységek összmunkáját (2-2 elleni játék). A legegyszerűbb támadó alapfelállás összefüggéseinek tudatosítása, gyakorlati alkalmazása (ötszög; 2-3 felállás). A védőjátékban a besegítés, az erős és gyenge oldal fogalmának tisztázása. A labda megszerzése utáni támadásindítás elveinek érvényesítése. Védekezésben az indítás késleltetése, visszavonulás felállt védelembe.

- Az elsajátított technikai, taktikai elemek elméleti megalapozása, alkalmazásuk tudatosítása.
- A pozitív akaraterkölcsi tulajdonságok további fejlesztése.

1. Képességfejlesztés

1.1. Általános képességfejlesztés

→ *Állóképesség:*

- 15 illetve 2800-3200 m egyenletes iramú futás
- 1200 m futás időre
- iramjáték (lendületes futás, közte séta)
- kézilabda-labdarúgás letámadással

→ *Erő:*

- gimnasztika
- kézisúlyozós gimnasztika (1 kg)
- gumikötél gyakorlatok
- medicinlabda (3 kg) dobások
- szökdelések homokzsákkal vagy medicinlabdával társas

→ *Gyorsaság fejlesztése játékosan:*

- futóversenyek
- rajtversenyek (mozdulatgyorsaság fejlesztése)
- iramjátékok
- fogójátékok

→ *Ügyesség:*

- általános mozgásügyesség fejlesztése
- összetett gimnasztika
- futó- és ugróügyesség fejlesztés (futó, ugróiskola)
- "játék a testsúllyal"
- labdaérezék fejlesztés

→ *Nyújtó, lazító gimnasztika*

1.2. Speciális képességfejlesztés

– *Lábmunka:*

- alapállásból rajt- vágta- irányváltoztató verseny
- hátrafelé futás
- védőállásban mozgás
- szökdelés-felugrás hajlított állásból
- játék szoros emberfogással

→ *Labdakezelés: mint az I. évfolyamban*

- labdatartó játékok egy- és két labdával
- futó- irányváltoztató versenyek, labdavezetéssel is
- átadások oszlopban, szembefutással, feladattal is
- "cica"- játék
- dobóérezék fejlesztésére távolról kosárra dobás
- alacsonyabb- magasabb- kisebb gyűrűre dobás

- g. palánk nélküli gyűrűre dobás
- *Játékkészség fejlesztése: mint az I. évfolyamban*
- a. kétkosaras játék megkötéssel
- b. (leütés nélkül, csak balkézrel stb.)

2. Sportági ismeretanyag oktatása

2.1. Technikai képzés

→ *Támadás:*

- a. az I. évfolyam anyaga
- b. átadások helyben, mozgás közben:
egykezes alsó, test előtt, test mögött, hátrafelé ütéssel, tolással, bejátszás: szemben, oldalról, fej fölül, pattintott
- c. kosárra dobások
ráfordulással, pincérdobás egy-két kézzel, kosárrapörgetés
kosárraütés (pöci)
tempódobás
- d. befutások
- e. elzárások állóhelyzetben és mozgás közben
labdás
melléállással
mögéállással
leválás
kereszt elzárás

→ *Védekezés:*

- a. az I. évfolyam anyaga
- b. szerelések: az indulás, a labdavezetés és a dobások (fektetett, helyből és tempó) szerelése
- c. 2 védő kapcsolatában:
 - a védő helyezkedése, kar- és lábmunkája
 - az áttörés, az átcsúszás a váltás (eléváltás) technikája
 - az át- be- és elfutás védésének technikája
 - a bejátszás védeése
 - a kizárás végrehajtása
 - kommunikáció
 - besegítés

2.2. Taktikai képzés:

→ *Támadás:*

- a. 1-1 elleni játék
- b. 2-2 elleni játék
- c. 2-1 elleni játék
- d. 3-2 elleni játék
- e. 3-3 elleni játék
- f. a belső pozíció bekapcsolása a játékba
- g. a lepattanó labda megszerzése
- h. az indítás-lerohanás megszervezése (leszedés és kapott kosár után)
- i. 5-5 elleni egyszerűbb rendszerjáték (szektorok feltöltése)
- j. 2-3—as alapállásból

→ *Védekezés:*

- a. egyéni védekezés
a védőjátékos helyezkedése labdavezetés előtt és után
az indulás védeése
a labdavezető terelése, megállítása, szerelése
a dobózavarása, szerelése, kizárása
- b. 2-2 elleni védekezés
a védő helyezkedése labda nélküli és labdás támadó esetében (megelőző védekezés)
a centerjátékos védeése
besegítés, csapda
a befutás védeése
az elzárások védeése (áttörés, átcsúszás, váltás)
- c. védekezés emberhátrányban
- d. 3-3 elleni (csapat) védekezés
védekezés a labdával ellentétes oldalon
leválás védeése a 3. védő bekapcsolásával, a lepattanó háromszög kialakítása
az átfutás és befutás védeése
- e. indítás, lerohanás védeése
- f. egészpályás emberfogás, váltással
- g. zóna védekezés előkészítése

2.3. Elméleti ismeretek

- a. a játékszabályok pontos ismerete
- b. a védőjátékos helyezkedése, kar- és lábmunkájának kapcsolata a labdával agresszív védekezésben
- c. 2-2 elleni játék és védekezés 3-3 elleni játék és védekezés
- d. 2-1 és 3-2 elleni támadás elvei és védeése
- e. 1/2 pályán visszarendeződés szabályai
- f. lepattanó háromszög kialakítása

15-16 évesek

Célok:

- A képességfejlesztés további specializálása, a sportági követelmények figyelembevételével.
- A dobások biztonságának, eredményességének növelése közeli és középtávoli helyzetekben.
- Az ötszög, 2-3, 2-1-2, 1-4 és 1-3-1 támadó alapfelállásokban a középjátékosok bekapcsolása a két középjátékos kapcsolataival is.
- A zóna elleni játék kialakítása (előkészítő adogatás, súlypontképzés, betörés, befutás).
- A posztok szerinti technikai és taktikai képzés megkezdése.
- Emberfogásos védekezési rendszerek és zónavédekezés 2-3, 3-2; 1-2-2; 2-1-2 és 1-3-1 alapfelállásokban. Adott feladatok megoldása a védekezési rendszeren belül.
- A taktikai ismeretek és azok alkalmazásának elméleti elsajátítása.

1. Képességfejlesztés

1.1. Általános képességfejlesztés

→ *Állóképesség:*

- a futás mennyisége az előző évek szintjén maradjon, de fokozatosan növelni kell az intenzitást
- 10-15' illetve 2400-3500 m egyenletes iramú futás
- 12' futás teljesítményre
- iramjátékok (lendületes futások között lassú futás)

→ *Gyorsaság:*

- ritmusfutások 120 m-ig különböző beosztással
- váltói, rajtok 40 m-ig
- gyors futások 60 m-ig
- 3/4 erejű futások 150 m-ig több ismétléssel 8-10' aktív pihenővel
- mozdulatgyorsaság fejlesztése

→ *Erő:*

- medicinlabda (4-5 kg) zsámoly-, homokzsák-, pad-, társas gyakorlatok
- dombra futás, lépcsőzés
- szökdelés mély guggolásban (terheléssel is)
- szökdelés egy lábon 5-10-es szériákban eredményre
- haladószökdelés gyorsaságra
- felugrások mindig magasabbra függesztett tárgy elérésére
- mélyugrásból felugrás

→ *Ügyesség:*

- lásd I-II. évfolyamnál

→ *Nyújtó, lazító gimnasztika*

1.2. Speciális képességfejlesztés

→ *Lábmunka:*

- lásd II. évfolyamnál
- a támadó és védőlábmunka mélyítése, összekapcsolása felugrásokkal (egy- és kétlábon)
- az induló lépés hosszának és robbanékonyságának növelése

→ *Labdakezelés:*

- lásd I-II. évfolyamnál
- az előző évek gyakorlatait fokozott gyorsasággal, a helyzetnek megfelelő technika végrehajtásával
- agresszív védekezés beiktatásával

→ *Posztok szerinti képességfejlesztés*

2. Sportági ismeretanyag oktatása

2.1. Technikai képzés

→ *Támadás:*

- az I-II. évfolyam anyagának ismétlése
- a tempódobás
- passzolási készség, bejátszások a középnek, befutónak
- befutások tökéletesítése, center befutása
- a lepattanó labda megszerzésének technikája
- az 5-5 elleni rendszerjáték (elemekre bontva: egy közép, két középjátékos kapcsolata, 2-1-2; 2-3 és 1-3-1) végrehajtása
 - emberfogás
 - zóna (előkészítő adogatás, súlypont képzés, átló) betörés, befutás

g. posztok szerinti képzés

→ *Védekezés:*

- az I-II. évfolyam anyagának ismétlése
- bejátszás véde
- a lepattanó háromszög és Y végrehajtási módja
- emberfogásos védekezés behúzóva félpályán, egészpályán
- zónavédekezés behúzóva félpályán, egészpályán
- 2-3; 2-1-2; 1-3-1 posztok szerinti képzés

2.2. Taktikai képzés

→ *Támadás:*

- az I-II. évfolyam anyagának ismétlése
- időzített labdamozgatás, passzolás folyamatos játékban
- a lepattanó labda megszerzése támadásban az indítás-lerohanás kialakítása:
 - lepattanó labda megszerzése után
 - kosár után
- 5-5 elleni játék:
 - emberfogás elleni

egézőpályás indítás kialakítása, labda áthozatala egy és két játékosal, átmenet, felállt védelem elleni játékba

behúzó védekezés ellen 1-3-1, 2-1-2 és 1-2-2 felállásból

félpályás 2-1-2 felállítás

többszörös elzárások (screen on screen)

kettős, dupla elzárások

alsó és felső centerkereszt

játék megkötésekkel (leütés, átadás száma, támadóidő)

- zóna elleni játék:
 - behúzó védekezés ellen 1-3-1 és 2-1-2 felállásból
 - félpályás 2-1-2 felállásból
 - egézőpályás 1-3-1 felállásból
 - posztok szerint egyéni képzés

→ *Védekezés:*

- az emberfogásos védekezés fajtái
- a játék elvei e védekezési fajták ellen e)
- a zónavédekezés fajtái
- a játék elvei a zóna fajták ellen
- a vegyes védekezés és az ellene való játék
- egyéni edzések megbeszélése

17-18 évesek

Célok:

- A posztok szerinti elvek érvényesítése a képességfejlesztésben, technikai és taktikai képzésben.
- Az egyéniségek érvényesülésének elősegítése.
- A magasabb szintű eredményességhez szükséges dobásváltozatok kialakítása, a dobás-biztonság továbbfejlesztése.
- A tanult technikai és taktikai elemek különböző játékhelyzetekben történő alkalmazása.
- A különböző felállása zónákban az együttműködés kifinomítása. Speciális feladatok megoldása.
 - Átváltás egyik zónafelállásból a másikba (alapfelállítás változtatása).
 - Támadásban a zóna reagálásának kihasználása.
- Emberfogás elleni játékban a különböző támadási elvek váltakozó alkalmazása (pl.: folyamatos megoldásból átmenet formációba).
- A csapatmunka lényegét meghatározó elméleti ismeretek elmélyítése.

1. Képességfejlesztés

1.1. Általános képességfejlesztés

→ *Állóképesség:*

- 3-4000 m futás (13-18')
- iramjátékok (lendületes futások, közte lassú futás)
- 12' futás eredményre

→ *Gyorsaság:*

- minta III. évfolyamban

→ *Erő:*

- gimnasztika, kéziszer gyakorlatok, lépcsőzés
- szökdelés mélyguggolásban hajlítottállásban helyben és haladással
- egy- és kétlábon felugrások
- egy- és kétlábról terheléssel is
- mélyugrásból felugrás

→ *Ügyesség:* lásd I-II. évfolyamnál

→ *Nyújtó, lazító gimnasztika*

1.2. Speciális képességfejlesztés

→ *Lábmunka:*

- II-III. évfolyam anyaga (a technikai végrehajtás tökéletesítésével) játékok a reagálókészség növelésére
- fogók, rajtok, irányváltoztató versenyek (A jel mindig vizuális jel legyen.)

→ *Labdakezelés:*

- gyakorlatok, mint az előző évfolyamokban a felgyorsult lábmunkával tartsanak lépést
- az agresszív védekezés átjátszására sok labdapasszolósi játék posztok szerinti egyéni képességfejlesztés

2. Sportági ismeretanyag oktatás

2.1. Technikai képzés

→ *Támadás:*

- I-III. évfolyam anyagának állandó ismétlése
- posztok szerinti egyéni képzés, tág teret engedve az egyéni adottságoknak

→ *Védekezés:*

- I-III. évfolyam anyagának állandó gyakorlása
- posztok szerinti képzés

2.2. Taktikai képzés

→ *Támadás:*

- I-III. évfolyam anyagának gyakorlása
- játékegységek gyakorlása (1-1; 2-2, embertöbbslet), tág teret engedve az egyéni adottságokból adódó megoldásoknak posztok szerinti feladatmegoldások gyakorlása

- c. taktikázás 5-5 elleni játéokban a támadási formációk változtatásával
- d. a védekezési rendszerhez való alkalmazkodási készség kifejlesztése
- e. támadásban a védő reagálásának kihasználása

→ *Védekezés:*

- a. I-III. évfolyam anyagának gyakorlása
- b. védekezési egységek kapcsolatának gyakorlása (1-2-2; emberhátrány, zóna) posztok szerinti speciális védekezési feladatok
- c. taktikázás a védekezési formák (zóna-ember) váltogatásával
- d. speciális csapatvédekezési feladatok megoldásának gyakorlása (pl. irányítójátékos v. center kikapcsolása, védésének segítése stb.)
- e. játék közben a támadáshoz alkalmazkodási készség kifejlesztése

2.3. Elméleti ismeretek

- a. JÁTÉK elméletének ismerete
- b. taktikázás elveinek ismerete
- c. a csapat egyéniségeinek kihasználása, hiányosságainak pótlása csapatmunkával
- d. a mérkőzések előtti, alatti taktikai megbeszélések, utasítások
- e. egyéni edzések megbeszélése



TANTERVI ANYAG FELBONTÁSA

(10 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (szeptember 1 - november 31-ig)

Heti edzésszám 4, plusz 2-4 mérkőzés havonta

1. Képességfejlesztés

- a. kitartó futás labdával
- b. erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- c. bordásfal gyakorlatok (testtartás javítása) – függeszkedés
- d. futóiskola
- e. labdaérezék fejlesztése
 - emelgetések lábbal, fejfel
 - pörgetések, gurítások
 - feldobások, elkapások
 - labdavezetés
- f. természetes gyakorlatok
- g. játék- és versenyzési készséget fejlesztő testnevelési játékok: cica, tűzharc, pontszerző, követőjátékok, zsámolylabda
- h. ügyességi és futóversenyek feladattal
- i. (megállással, irányváltoztatással, fordulattal, felugrással, hátrafutással, levezetéssel stb.)

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. a labda fogása, elfogása
- b. alapállás, sarkazás, cselezések
- c. hosszú indulás, 1 leütés után megállás
- d. labdavezetés, megállások
- e. labdavezetés jobb-bal és váltott kézzel előre és oldalt
- f. labdavezetéssel irányváltoztatás, kézváltás a test előtt
- g. kétkezes mellső és egykezes vállmagas átadás
- h. fektetett dobás egy leütéssel

→ *Taktika:*

- a. játékban helyezkedés üres helyre
- b. játékban helyezkedés a labdáért
- c. elfutás a védőtől
- d. a támadó követése a kosár vonalán

→ *Elméleti ismeretek:*

- a. lépésszabály
- b. labdavezetés szabálya
- c. testi érintkezés a játékban (személyi hibák)

II. MUNKASZAKASZ (december 1 – február 28-ig)

Heti edzésszám: 4, plusz 2-4 mérkőzés havonta

1. Képességfejlesztés

- kitartó futás labdával
- társas gyakorlatok
- bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- futóiskola
- labdaérezék fejlesztése (mint I. MUNKASZAKASZban)
- ügyességi- futó- szökdelő- levezető- váltóversenyek
- testnevelési játékok: cica, pontszerző, követő játékok
- természetes gyakorlatok

2. Sportági ismeretanyag oktatás

→ *Technika:*

- irányváltoztatás labdavezetéssel, kézváltással a test előtt
- hosszú és rövidindulás
- megállás labdavezetésből
- megállás kapott labdával
- labdavezetés
- pattintott átadás
- fektetett dobás kapott labdával
- kombinációk
- védőállásban mozgás oldalirányban.
- tanult technikai elemek egyszerűbb kombinációi

→ *Taktika:*

- labdavezetés védővel szemben
- elfutás a labda felé
- átadások védő mellett
- fektetett dobás védőközélen
- védő mellett rövid és hosszúindulás
- a támadó követése a kosár vonalán

→ *Elméleti ismeretek:*

- legfontosabb játékszabályok
- "add és fuss" játék elvei

III. MUNKASZAKASZ (március 1 – június 31-ig)

Heti edzésszám: 3, plusz 2 mérkőzés havonta

1. Képességfejlesztés

- kitartó futás labdával
- erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)

- d. futóiskola
- e. labdaérezék fejlesztés
- f. testnevelési játékok a speciális képességek fejlesztésére (rajt, megállás, irányváltoztatás, fordulat, hátrafutás, labdavezetés, átadások- védőmozgás-követés)
- g. természetes gyakorlatok

2. Sportági ismeretek oktatása

→ *Technika:*

- a. indulás, megállás, irányváltoztatás, fordulat
- b. testcel labda nélkül és labdával
- c. hosszú és rövidindulás
- d. kapott labdával labdavezetésbe indulás
- e. labdavezetés irányváltoztatással, kézváltással
- f. labdavezetés hátra
- g. fektetett dobás rövid és hosszúindulásból, labdavezetésből, kapott labdával
- h. kettős lefutás mellső, pattintott, egykezes átadással
- i. egyszerűbb kombinációk
- j. védőállásban mozgás:
 - elfutás a labda felé
 - átadások védő mellett
 - dobások védőközelben védeése

→ *Taktika:*

- a. "add-és fuss" játék
- b. labdavezetéssel labdatartás védővel szemben
- c. támadó követése a kosár vonalán

→ *Elméleti ismeretek:*

- a. védekezés karmunkája
- b. védőtávolság labdavezetés előtt és után
- c. elszakadás, elsarkazás végrehajtása

(11 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (szeptember 1 - november 31-ig)

Heti edzésszám: 4, plusz 2-4 mérkőzés havonta

1. Képességfejlesztés

- a. kitartó futás labdával
- b. erősítő, nyújtó, lazító összetett gimnasztika
- c. medicinlabda dobások
- d. kézisúlyzós gyakorlatok (1 kg)
- e. bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- f. futóiskola
- g. labdaérezék fejlesztés
- h. versengések, váltó- és sorversenyek
- i. testnevelési játékok a passzolási készség fejlesztésére: cica, pontszerző stb.
- j. természetes gyakorlatok

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül:
 - alapállás, sarkazás, dobócsel cselezés, indulás (rövid-hosszú)
 - labdavezetés indulás, egy leütés után megállás
 - labdavezetésből megállás
 - kapott labdával megállás
 - kapott labdával labdavezetésbe indulás
 - kapott labdával megállás, elsarkazás
 - labdavezetés megállás, elsarkazás
- b. labdavezetés irányváltoztatással (kézváltás test mögött)
- c. labdavezetés hátra
- d. pattintott egykezes átadás
- e. hosszú átadás
- f. egykezes átadás oldalra
- g. kettős, hármas lefutás különböző átadással
- h. átadások oszlopban szembe futással
- i. fektetett dobás középtávrolól
- j. fektetett dobás rövidindulás után
- k. a tanult elemek kombinációi

→ *Taktika:*

- a. „add és fuss” játék”
 - védőtől való elszakadások
- b. 1-1 elleni játék
 - dobócsel, indulócsel, sarkazás alkalmazása
 - védő mellett indulás (hosszú- rövid)

- labdavezetés védővel szemben
 - c. hosszúindítás párokban, hármás csoportokban
 - d. támadó követése a kosár vonalán
 - e. labdavezetés utáni támadó szoros véde
- *Elmélet:*
- a. a védőmozgás kar- és lábmunkájának kapcsolata
 - b. 1-1 elleni játék elvei
 - c. védekezés 1-1 ellen
 - d. kiszabadító átadás, átvevő fogalma

II. MUNKASZAKASZ (december 1 – február 28-ig)

Heti edzésszám: 4, plusz 4 mérkőzés havonta

1. Képességfejlesztés

- a. kitartó futás labdával
- b. erősítő, nyújtó, lazító összetett gimnasztika
- c. társasgyakorlatok
- d. bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- e. futóiskola
- f. labdaérezék fejlesztése
- g. általános és speciális képességek – játék és versenyzési készség – küzdőkészséget fejlesztő játékok
- h. természetes gyakorlatok
- i. kispályás labdarúgás, kézilabda

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
- b. labdavezetés irányváltoztatással, kézváltás test előtt, test mögött és lepördüléssel, passzolás előkészítése kézváltással
- c. horogdobás
- d. átadások helyben és mozgás közben, horogátadás
- e. állóhelyből dobás különböző technikával: kétkezes alsó, kétkezes mellső, egykezes vállmagas, kétkezes felső
- f. védőállásban mozgás oldalirányban és mélységben
- g. a védőmozgás kar- és lábmunkájának kapcsolata
- h. a tanult elemek kombinációi

→ *Taktika:*

- a. „add és fuss” játék alkalmazása 5-5 elleni játékban, a befutások és elfutások összehangolása
- b. indítás, lerohanás
 - 3 sáv kialakítása (leszedő, átvevő fogalma, a labda helyezkedése)
- c. 1-1 elleni játék
 - indulás véde

- labdavezető terelése

→ *Elmélet:*

- a. kizárás a lepattanó labdáért, harc a kizárás ellen
- b. az indulás 3 sávja
- c. felállás feldobáskor

III. MUNKASZAKASZ (március 1 – június 31-ig)

Heti edzésszám: 4, plusz 4 mérkőzés havonta

1. Képességfejlesztés

- a. kitartó futás labdával
- b. erősítő, nyújtó, lazító összetett gimnasztika
- c. természetes gyakorlatok
- d. bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- e. futóiskola
- f. labdaérezék fejlesztése
- g. általános és speciális képességfejlesztő testnevelési játékok, versengések, versenyek

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
 - elszakadás, elsarkazás, felugrás, leérkezés- indulás, lepördülés
- b. átadások helyben, mozgás közben, ívelt átadások
- c. fektetett dobás
- d. horogdobás
- e. állóhelyből dobás, különböző technikával
- f. védőállásban mozgás karmunkával
- g. a tanult elemek kombinációi

→ *Taktika:*

- a. „add és fuss” játék (5-5 elleni játékokban is)
- b. 1-1 elleni játék
 - helyből dobás, lepattanóért indulás
 - kizárás
 - dobás zavarása – indulás véde
 - labdavezető kiszorítása, megállítása, cselezés a védekezésben

→ *Elmélet:*

- a. védőtávolság labda nélküli támadó esetében
- b. védekezés a kosár vonalán a labda felé húzódba

(12 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (augusztus 1 – augusztus 31.)

Heti edzésszám: 10, plusz 2-4 edzőmérkőzés

1. Képességfejlesztés

- a. heti 2 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: 2700-3300 m
- b. heti 1 alkalommal 2000 m futás, szintidő: 9'30" – 10' minimum
- c. erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- d. természetes gyakorlatok
- e. medicinlabda dobások (2-3kg)
- f. bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- g. futó, szökdelőiskola
- h. labdaérezék fejlesztése
- i. képességfejlesztő versenyek, játékok (helyezkedési készség fejlesztése)

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapozás labda nélkül és labdával
- b. labdavezetés – lepördüléssel
- c. átadások helyben és meghatározott irányú haladás közben
- d. fektetett dobás – középtávrolról
- e. állóhelyből dobás
- f. védőmozgás karmunkával
 - felugrás – leérkezés – védekezésbe átmenet
 - támadómozgás, védekezésbe átmenet
 - védőmozgásból indulás
- g. a tanult technikai elemek összetett kombinációi

→ *Taktika:*

- a. „add és fuss” játék (5-5 elleni játékban is)
- b. 1-1 elleni játék
 - helyből dobás, lepattanóért indulás
 - kizárás
 - lepördülés labdavezetéssel
 - dobás zavarása – indulás véde
- c. a lerohanás 3 sávjának kialakítása
 - az átvevő megtámadása
 - a labdavezető kiszorítása, megállítása, átadási irány lezárása

→ *Elmélet:*

- a. 1-1 elleni játék és védekezés (védőtávolság, zavarás, kiszorítás, megállítása, szerelés kar- és láb munkája)
- b. játékszabályok
- c. versenyzés körülményei, a versenyző magatartása (győzni akarás, veszíteni tudás)

- d. a bemelegítés, összpontosítás a mérkőzés előtt

II. MUNKASZAKASZ (szeptember 1 - december 31-ig)

Heti edzésszám: 4-5, plusz 1-2 mérkőzés hetente

1. Képességfejlesztés

- heti 2 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: 2800-3400 m
- heti 1 alkalommal 2000 m futás, szintidő: 9'20" – 9'40" minimum
- futó, ugró, ügyesség fejlesztése
- ugrókötél gyakorlatok
- természetes gyakorlatok
- medicinlabda dobások
- társas gyakorlatok
- labdaérezék fejlesztése
- testnevelési játékok a képességek, készségek (különös tekintettel a helyezkedés és a labdakezelés) fejlesztésére
- erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- almozgás labda nélkül és labdával
- átadási gyakorlatok
- dobógyakorlatok állóhelyből, a dobás technikájának rögzítése
- védőmozgás karmunkával
- technikai elemek kombinációi

→ *Taktika:*

- „add és fuss” játék (5-5 ellenében is) egy kosárra
- 1-1 elleni játék, zavarás, indítás véde
- indítás, lerohanás alkalmazása játékban, labdavezető és megállítása
- játékban a támadó követése a kosár vonalán a labda felé húzódva
- 1-1 elleni játék kialakítása alapfelállással, területfelszabadítással és kihasználása 5-5 elleni játékban

→ *Elmélet:*

- játékszabályok: ütközések, elzárások, kizárások, eléállások
- képességfejlesztés szükségességének tudatosítása
- követelmények az I. évfolyam befejezésével

III. MUNKASZAKASZ (január 1 – június 31-ig)

Heti edzésszám: 4-5, plusz 1-2 mérkőzés hetente

1. Képességfejlesztés

- heti 2 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: 2800-3400 m

- b. heti 1 alkalommal 1600 m futás, szintidő: 7'20" – 7' 40" minimum
- c. futó, ugróügyességi fejlesztés
- d. medicinlabda dobások
- e. bordásfal gyakorlatok
- f. erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- g. kézisúlyzós gimnasztika
- h. labdaérezék fejlesztése
- i. testnevelési játékok az ügyesség, játékban helyezkedés és a labdakezelési készség fejlesztése, a csapatszellem kialakítása

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
- b. a védőjátékos mozgása
- c. átadási gyakorlatok
- d. dobógyakorlatok más technikai elemmel összekapcsolva

→ *Taktika:*

- a. 5-5 elleni játékban a labda megszerzése után indítás (3 sáv) kialakítása
- b. „add és fuss” játék felállt emberfogásos védekezés ellen, az 1-1 elleni helyzetek tudatos kialakítása és kihasználásával, sikertelen dobás után a lepattanó labda megszerzése
- c. a labda elvesztése után a leszedő és átvevő megtámadása, a labdavezető megállítása
- d. védekezés a kosár és a támadó vonalán a labda felőli oldalon
- e. 1-1 elleni védekezés, a kizárás, a lepattanó labdáért
- f. kiszabadító átadások

→ *Elmélet:*

- a. legfontosabb verseny- és játékszabályok, jegyzőkönyvvezetés, időmérés
- b. a tanult technikai és taktikai anyag elméleti ismerete

(13 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (augusztus 1.- augusztus 31-ig)

Heti edzésszám: 10, plusz 5-6 felkészülési mérkőzés, torna

1. Képességfejlesztés

- a. heti 2 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: fiúk (3100 m), lányok (2800 m)
- b. heti 1 alkalommal 1200 m futás, szintidők: fiúk (5'20"), lányok (5'30")
- c. erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- d. medicinlabda dobások (3kg)
- e. kézisúlyzós gimnasztika (1 kg)
- f. bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- g. futó, ugróügyesség fejlesztés, sportlétra
- h. labdaérezék fejlesztése
- i. versengések, versenyek a jellegzetes kosárlabda mozgásokkal (hátrafutás, irányváltoztatás, kerülés, rajt, szökdelés, hajlított állásban mozgás) labdával is

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
- b. átadások helyben és mozgás közben
 - egykezes alsó, test előtt, test mögött, hátrafelé
- c. dobógyakorlatok, ráfordulásos dobás, pincérdobás 1-2 kézzel
- d. tempódobás egy kézzel
- e. befutások S-L-C alakban
- f. a védőjátékos helyezkedése, karmunkája, az elfutás védelésének technikája
- g. a kizárás végrehajtásának kar- és lábmunkája
- h. a fektetett dobás szerelése
- i. a labdavezetés szerelése

→ *Taktika:*

- a. *Támadás:*
 - 1-1 elleni játék
tempódobás egy kézzel
a lepattanó labda megszerzése
 - 2-2 elleni játék
1-1 adogatóval (mezőnyjátékos és centerposztról)
elfutások és elszakadás alkalmazása
befutások 2-2 elleni játékban
2 hátvéd: hátvéd- bedobó, center. mezőnyjátékos kapcsolatában (center a körtében)
 - támadás embertöbbség esetében, 2-1 és 3-2 elleni játék elvei
 - 5-5 elleni játékban a befutások időzítése, egymáshoz kapcsolódása
- b. *Védekezés:*
 - egyéni védekezés

a védőjátékos helyezkedése labdavezetés előtt és után
az indulás véde

a labdavezető kiszorítása, megállítása, szerelése
a dobás zavarása, a fektetett dobás szerelése
a kizárás végrehajtása, a lepattanó megszerzése
a tempódobás szerelése

- 2-2 elleni védekezés
a védő helyezkedése a labda nélküli és labdás támadó esetében
a befutások véde
védekezés emberhátrányban 2-1 és 3-2 esetében
egéssz pályás emberfogás
segítő védekezés 5-5 elleni félpályás játék közben

→ *Elmélet:*

- a védőjátékos helyezkedése, kar- és lábmunkájának kapcsolata a labdával
- 2-1 és 3-2 elvei és véde
- az elzárás és fajtái

II. MUNKASZAKASZ (szeptember 1. – december 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés hetente

1. Képességfejlesztés

- heti 2 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: fiúk (3100 m), lányok (2900 m) minimum
- heti 1 alkalommal 1200 m futás időre, szintidők: fiúk (5'20"), lányok (5'30") minimum
- erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- medicinlabda dobások
- futó, ugróügyesség fejlesztése (sportlétra)
- labdaérezék fejlesztése
- versengések, versenyek a mozdulatgyorsaság, az indulógyorsaság fejlesztésére 1 és 2 labdával
- társas gyakorlatok
- erősítés a saját testsúly felhasználásával
- dobóérezék fejlesztése

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- alapmozgás labda nélkül és labdával
- átadások helyben és mozgás közben nehezített feladatokkal
- dobógyakorlatok, tempódobás
- elfutások és véde
- dobások szerelése
- elzárás állóhelyzetben mellállással – leválás lábmunkája (kettős helycsere)

g. az elzárás áttörésének technikája

→ *Taktika:*

a. 1-1 elleni játék

- tempódobás alkalmazása
- a lepattanó labda megszerzése

b. 2-2 elleni játék

- befutások
- elzárás: eléállással dobáshoz
- elzárásba vezetés: futással és labdavezetéssel
- kettős helycsere, 3-as, 4-es nyolcas

b. támadás embertöbblet esetén 2-1; 3-2

c. 5-5 elleni játékban: eléállással, kettős helycserével, 3-as, 4-es nyolcas alkalmazásával, dobóhelyzet kialakítása

d. sikertelen, az indítás- lerohanásból átmenet felállt védelem elleni játékban

→ *Védekezés:*

a. egyéni védekezés: a dobások szerelése, kizárás, lepattanó megszerzése

b. 2-2 elleni védekezés: az elzárás áttörése

c. védekezés emberhátrányban

d. egészpályás emberfogás

e. segítő védekezés 5-5 elleni félpályás játékban

→ *Elmélet:*

a. az elzárások fajtái és védekező áttöréssel, átcsúszással, váltással

b. az elzárás folytatása – a leválás

c. az elzárás és befutások alkalmazási lehetőségei 5-5 elleni játékban

III. MUNKASZAKASZ (január 1. – június 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés hetente

1. Képességfejlesztés

- heti 1 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: fiúk (3100 m), lányok (2900 m) minimum
- heti 1 alkalommal 2×800 m , 4 perc pihenővel, szintidők: fiúk (3'30"), lányok (3'45") minimum
- heti 1 alkalommal 15×60 m futás, 60 m séta szünettel
- erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- medicinlabda dobások (3 kg)
- bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- szökdelések (sportlétra)
- futó, ugróiskola
- labdaérezék fejlesztése
- speciális képességfejlesztő játékok (labdaszerző készség megteremtése, robbanékonyság és időzítő készség fejlesztésére)

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
- b. átadási gyakorlatok
- c. dobógyakorlatok más technikai elemmel kombinálva
- d. elzárás – leválás
- e. átcsúszás, áttörés, váltás technikája

→ *Taktika:*

- a. 1-1 elleni játék
- b. 2-2 elleni játék
- c. befutások
- d. elzárások: mellé és mögéállással
- e. helyben és mozgás közben
 - hátvéd
 - hátvéd- bedobó
 - center hátvéd
 - center – bedobó kapcsolatában
- f. indítás passzolással és labdavezetéssel egyaránt
- g. támadás embertöbbletben
- h. védekezés:
 - egyéni védekezés
 - 2-2 elleni védekezés
 - átcsúszás, besegítés, áttörés, váltás
 - megelőző védekezés 5-5 elleni félpályás játéokban

→ *Elmélet:*

- a. elzárás – leválás – váltás taktikai problematikája – segítségadás
- b. segítő, megelőző védekezés a játékban
- c. csapatvédekezés 5-5 elleni félpályás játéokban
- d. védekezés a labdával ellentétes oldalon

(14 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (augusztus 1.- augusztus 31-ig)

Heti edzésszám: 10, plusz 8-10 edzőmérkőzés, torna

1. Képességfejlesztés

- a. heti 1 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: fiúk (3200 m), lányok (3000 m) minimum
- b. heti 1 alkalommal 3×600 m , 4 perc pihenővel, szintidők: fiúk (2'30"), lányok (2'45") minimum
- c. heti 1 alkalommal 10×120 m futás, 120 m séta szünettel
- d. erősítő, nyújtó, lazító gimnasztika
- e. medicinlabda dobások (4-5 kg)
- f. bordásfal gyakorlatok (testtartás javítás) - függeszkedés
- g. szökdelések (sportlétra)
- h. futó, szökdelőiskola
- i. ügyességfejlesztés
- j. lépcsőzés
- k. gyorsaság fejlesztése játékokkal: futóversenyek, rajtversenyek, iramjátékok)

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
- b. védekezés kar- és lábmunkája
- c. dobógyakorlatok (láb munkával, passzolással, labdavezetéssel kombinálva)
- d. kereszt elzárás, üreskereszt elzárás
- e. az átfutás védésének technikája

→ *Taktika:*

- a. 1-1 elleni játék
- b. 2-2 elleni játék
- c. 3-3 elleni játék
 - üreskereszt elzárás
 - keresztelzárás átfutás
- d. szervezett lerohanás (2. hullám és a biztosító)
- e. befutások, elzárások kapcsolata 5-5 elleni játékokban

→ *Védekezés:*

- a. egyéni védekezés
- b. megelőző védekezés
- c. a centerjátékos védése, kettős védés
- d. 2-2 elleni védekezés
- e. befutás védése
 - elzárás védése (áttörés, átcsúszás, váltás)
- f. 3-3 elleni (csapat) védekezés
 - védekezés a labdával ellentétes oldalon

- leválás védeése a harmadik védő bekapcsolásával
- az átfutás védeése

→ *Elmélet:*

- a megelőző, a segítő és a csapatvédekezés
- a lepattanó háromszög kialakítása
- a rendezett, gyors visszafutás jelentősége

II. MUNKASZAKASZ (szeptember 1. – december 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés (egyik magasabb korosztályban) hetente

1. Képességfejlesztés

- heti 1 alkalommal 15 perc egyenletes iramú futás, távolság: fiúk (3200 m), lányok (3000 m) minimum
- heti 1 alkalommal 3000 m iramjáték
 - 1. típus: 200 m lendületes, 100 m lassú futás
 - 2. típus: 50 m lendületes, 50 m lassú futás
- heti 1 alkalommal 15×80 m futás, köztük séta
- erősítés a saját testsúly felhasználásával
- nyújtó, lazító gimnasztika
- gumikötél gyakorlatok
- medicinlabda dobások (4-5 kg)
- futó, szökdelőiskola (sportlétra)
- ügyesség fejlesztése (labdaérezék)
- játékok a gyorsaság fejlesztésére, labdával is

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- alapmozgás labda nélkül és labdával
- védőmozgás kar- és lábmunkája
- dobógyakorlatok (átadással és labdavezetésből)
- átadási gyakorlatok, bejátszások

→ *Taktika:*

- Támadás:
 - 1-1 elleni játék
 - 2-2 elleni játék
 - 3-3 elleni játék
 - az indítás- lerochanás 5-5 elleni játékban
 - 5-5 elleni egyszerűbb rendszerjáték (befutások, elfutások legyenek túlsúlyban, 1-2 elzárás, center bekapcsolása a játékba)
 - lepattanó labda megszerzése
- Védekezés:
 - egyéni védekezés

megelőző védekezés
kizárás (lepattanóért)

- 2-2 elleni védekezés
besegítés, kettősvédés
- 3-3 elleni védekezés
csapatvédekezés
- lepattanó háromszög kialakítása
- letámadás emberfogással, a védők kapcsolata letámadásban

→ *Elmélet:*

- a. egész pályás letámadás emberfogással, váltással
- b. a játékszabályok pontos ismerete
- c. időmérés, jegyzőkönyvvezetés
- d. ismerkedés a játékvezetéssel

III. MUNKASZAKASZ (január 1. – június 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés (egyik magasabb korosztályban) hetente

1. Képességfejlesztés

- a. heti 1 alkalommal 15 perc egyenes iramú futás, távolság: fiúk (3200 m), lányok (3000 m) minimum
- b. heti 1 alkalommal 3000 m iramjáték az előző MUNKASZAKASZ szerint
- c. heti 1 alkalommal 15×80 m lendületes futás, közte séta
- d. erősítő, nyújtó, lazító összetett gimnasztika
- e. medicinlabda dobások (4-5 kg)
- f. bordásfal gyakorlatok (függeszkedés)
- g. futó, ugróiskola, ugrás hajlított állásból
- h. labdaérezék fejlesztése
- i. labdatartó és „cica” játékok
- j. rajt, vágta, irányváltoztató versenyek előre, hátra, oldalazó futással

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. kosárrapörgetés, kosárraütés (pöci)
- b. alapmozgás labda nélkül és labdával
- e. védekezés kar- és lábmunkájának összekapcsolása felugrással, leérkezéssel
- f. dobógyakorlatok lábmunkával
- g. átadási gyakorlatok

→ *Taktika:*

- a. Támadás:
 - 1-1 elleni játék (lepattanó megszerzése)
 - 2-2 elleni játék (lepattanó megszerzése)
befutások

- elzárások
 - 3-3 elleni játék
 - átfutások
 - üreselzárások
 - lepattanó megszerzése
 - az indítás- lerohanás szervezetten (2. hullám, biztosító)
 - 5-5 elleni rendszerjáték gyakorlása
 - b. Védekezés:
 - egyéni védekezés
 - megelőző védekezés
 - kizárás
 - 2-2 elleni védekezés
 - segítő védekezés
 - kizárás
 - 3-3 elleni (csapat) védekezés
 - lepattanó háromszög kialakítása
 - védekezés a labdával ellentétes oldalon
 - a leválás védeése a 3. védő bekapcsolásával
 - az átfutás védeése
 - letámadás emberfogással, váltással
- *Elmélet:*
- a. a tanult technikai és taktikai anyag elméleti ismerete
 - b. az egyéni bemelegítés kitapasztalása a mérkőzés előtt
 - c. követelmények a II. évfolyam befejeztével

(15 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (augusztus 1- augusztus 31-ig)

Heti edzésszám: 10, plusz 8-10 felkészülési mérkőzés (torna)

1. Képességfejlesztés

- a. heti 2 alkalommal állóképességi edzés 3000-3500 m futás 15 perc alatt 12 perc futás teljesítményre 2800-3000 m
- b. heti 2 alkalommal gyorsasági edzés ritmusfutások 120 m-ig különböző beosztással
 - 1, típus: 40 gyors, 40 közepes, 40 lassú
 - 2, típus: 40 lassú, 40 közepes, 40 gyors
 - 3, típus: 40 fokozó, 40 gyors, 40 lassuló
- c. rajtok, váltók, vágta versenyek (max. 60 m)
- d. dombra futás, lépcsőn futás, szökdelés
- e. medicinlabda dobások (4-5 kg)
- f. szökdelés (sportlétra)
- g. felugrások (gyűrű. palánk érintése)
- h. ügyesség, labdaérezék fejlesztés
- i. cica-játék 3:2; 4:2; 4:3 a zónavédekezés előkészítésére
- j. nyújtó, lazító és kiegészítő gimnasztika
- k. posztok szerinti képességfejlesztés

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás labda nélkül és labdával
- b. átadás - labdavezetés és dobásokból álló összetett technikai gyakorlatok
- c. posztok szerinti technikai képzés
- d. 5-5 elleni rendszerjáték, elemeire bontva: 1-3-1 alapfelállásból (a technikai végrehajtás beiskolázása)
 - egészpályás emberfogás ellen
indítás, lerohanás kialakítása
labda átvitele
felállt védelem elleni játékba átmenet
 - behúzó emberfogás ellen (felállt védelem)

→ *Taktika:*

a. *Támadás:*

- 1-1 elleni játék
- 2-2 elleni játék
- 3-3 elleni játék
- 5-5 elleni játék
az indítás, lerohanás
(embertöbbség) kialakítása

felállt védelem elleni rendszerjáték (1-3-1)

b. Védekezés:

- egyéni védekezés iskolázása
- csapatvédekezés gyakorlása állandó váltással a zónavédekezés előkészítésére
- a lepattanó háromszög és Y kialakítása játékban

→ *Elmélet:*

- a felezővonal és a visszajátzás szabálya
- b. kettős véde kialakítása, átjatszása
a letámadó zóna felépítése, kialakítása, alkalmazása
a védők helyezkedése
- c. a csapatvédekezés elveinek alkalmazása területvédelemben
a labda megállítása, passzolási irányok lezárása
besegítés, váltás
labdával ellentétes oldali véde
- d. zóna elleni játék elvei:
előkészítő adogatás
súlypontképzés ellentétes felállással és átfutással
dobóhelyzet kialakítása

II. MUNKASZAKASZ (szeptember 1. - december 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés (egyik magasabb korosztályban) hetente

1. Képességfejlesztés

- a. heti 2 alkalommal állóképességi edzés 2400 m futás 10' alatt, vagy 2000 m-es iramjáték 100 m repülő, 100 m lassú havi 1x 12' futás teljesítményre
- b. heti 2 alkalommal gyorsasági edzés 3/4 erejű futások 15 mp-ig több ismétléssel, 5-8' aktív pihenővel
repülők, rajtok, gyors futások (60 m-ig)
- c. dombra futás, lejtőn futás
- d. lépcsőn futás, szökdelés terheléssel is
- e. felugrások (gyűrű, palánk érintése)
- f. medicinlabda dobások (4-5kg)
- g. nyújtó, lazító kiegészítő gimnasztika
- h. ügyesség (magasugrás) és labdaérezék fejlesztése
- i. speciális lábmunka időre (24" intenzív, 24" pihenő 5x)
- j. kiegészítő sport, úszás, labdarúgás, lánstenisz; kézilabda
- k. posztok szerinti képességfejlesztés

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. alapmozgás (támadó-védő)
- b. labdakezelési gyakorlatok
- c. dobógyakorlatok a technika csiszolására

- d. posztok szerinti technikai képzés
- e. befutások ismétlése a zóna elleni játék előkészítésére
- f. zóna elleni játék technikai végrehajtása és koncepciója
1-3-1 és 1-2-2 állásból (előkészítő adogatás, súlypontképzés)

→ *Taktika:*

a. Támadás

- elleni játék
- 2-2 elleni játék
elállásos elzárás
befutások ismétlése
„add és fuss” játék ismétlése
- 5-5 elleni játék
indítás, lerohanás kialakítása zónavédekezésből emberfogással
előkészítő adogatás a zóna elleni játékban
súlypont képzés a zóna elleni játékban
zóna elleni rendszerjáték 1-3-1 felállásból
szabad játék emberfogás ellen

b. Védekezés:

- zóna védekezés előkészítése:
egyéni védekezés gyakorlása zónában (az egész-mozgás a zónában)
csapatvédekezésben e megelőző védekezés (a szomszédos zónázók összmunkája) agresszivitásának fokozása, a labda megállítása után a passzolási irányok lezárása, labdával ellentétes oldal besegítése (a gyenge oldal helyezkedése)
zónavédekezés 2-3 felállásban
1-2-2 zóna védekezés egész pályán, a félvonaltól
a lepattanó háromszög és Y kialakítása zónából

c. *Elméleti ismeretek:*

- a. előkészítő adogatás - zóna elleni játék
- b. súlypontképzés a zóna elleni játékban
- c. a zóna mozgása a labdához viszonyítva, az átadási irányok lezárása (2-3 zóna)
- d. a zóna fajtái - ellentétes felállás a támadásban
- e. félpályás letámadás átjátszásának lehetőségei és célja

III. MUNKASZAKASZ (január 1- június 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés (egyik magasabb korosztályban)

1. Képességfejlesztés

- a. heti 1 alkalommal állóképességi edzés 15' egyenletes iramú futás 3000-3500 m iramjátékok
- b. havi 1x 12' futás teljesítményre (romlás esetén heti 2 állóképességi edzés)
- c. heti 2 alkalommal gyorsasági edzés repülő, rajtok, gyors futások (60 m-ig), ritmusfutások
- d. medicinlabda dobások (4-5 kg)
- e. lépcsőzés terheléssel
- f. szökdelés mélyguggolásban számollyal, homokzsákkal, medicinlabdával

- g. mélyugrásból felugrás
- h. ügyesség, sportági labdaérezék fejlesztése
- i. nyújtó, lazító, kiegészítő gimnasztika
- j. speciális lábmunka időre (24" intenzív, 24" pihenő 8x)
- k. posztok szerinti képességfejlesztés

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. támadó és védő alapmozgásának gyakorlása, passzolási készség növelése
- b. dobógyakorlatok a dobótechnika állandó csiszolása
- c. közép- irányító- bedobó játékos képzése

→ *Taktika:*

a. *Támadás*

- elleni játék (posztok szerint)
- 2-1; 3-2; 4-2 helyben és mozgással a passzolási készség növelésére, a biztonság megszerzésére
- a támadás egészpályás, félpályás és felállt zóna ellen 1 és 2 háttérrel (1-3-1; 1-2-2 és 2-1-2 felállítás)
- emberfogás elleni játék gyakorlása
- a lepattanó labda megszerzése
- a középjátékos, irányító, bedobó képzése

b. *Védekezés:*

- egyéni védekezés gyakorlása (posztok szerint)
- zónavédekezés 1-2-2 felállításban felállt védelemben 2-3 felállításban, félpályás, egészpályás felállításban
- emberfogásos védekezés gyakorlása
- a lepattanó labda megszerzése utáni indítás
- a középjátékos védeke (1-1 ellen, besegítéssel, kettősvédelemmel), helyezkedésének akadályozása

→ *Elméleti ismeretek:*

- az emberfogásos védekezés, a zóna és fajtái, a vegyes védekezés
- vegyes védekezés elleni játék elvei
- egyéni képzés
- posztok szerinti képzés- önképzés - egyéni edzésterv

(16 évesek)

I. MUNKASZAKASZ (augusztus 1- augusztus 31-ig)

Napi edzésszám: 3 +2 naponként edzőmérkőzés

- az időszak alatt 4 állóképességi és erőedzés (1 óra 20')
15' futás változatos terepen kb. 2500-ra, gimnasztika, medicinlabdázás (legalább 100 dobás távolságra)
szökdelések terheléssel 5-10-es szériákban eredményre
10x10' közepes iramú terepfutás
időszak elején és végén 12' futás teljesítményre
- gyorsasági edzés (1 óra 20')
800 m bemelegítő futás
nyújtó, lazító gimnasztika
6-10x60 m repülővágta
rajtok 10-40 m-ig
ritmusfutások 150 m-ig 5x, pihenővel
- speciális képességfejlesztő edzés (1 óra 20')
futó szökdelő iskola
indulás, megállás, hátrafutás vagy fordulat közepes iramban
futás közben felugrások, irányváltoztatással futás
futó, rajt, irányváltoztató versenyek
labdaérezkfejlesztés
felugrás mindig magasabbra függesztett tárgy érintése
védőállásban mozgás, felugrás, taposás 5x24" 24" pihenővel
labdakezelési gyakorlatok, a helyezkedési érzék fejlesztése
- 4 egyéni edzés (1 óra)
feladatait posztok szerint: centerek, irányítók, mezőnyjátékosok külön kapják
speciális gyakorlatok (technika csiszolása) védekezési feladatokkal (támadás-védést együtt tanítani)
- 7 taktikai edzés (1 óra 20')
dobógyakorlatok védővel 15' (támadó gyakorol)
egyéni védekezés gyakorlása 15'
(egyszer zóna, másnap ember ellen)
kétkosaras játék feladattal
(letámadás egész és félpályán, és az indítás-lerohanás gyakorlása) 15'

→ 5 edzőmérkőzés (1 óra 20')
3x taktikai gyakorlás, 2x szabad játék

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
utazás	felmérés	állókép.	gyors	állókép.	állókép.	gyors	állókép.	felmérés	
taktika	spec.	takt.	spec.	takt.	takt.	spec.	takt.	gyors.	
mérkőzés		egyéni	takt.	egyéni	egyéni	takt.	egyéni	utazás	
		mérk.		mérk.	mérk.		mérk.		

1. Képességfejlesztés

- heti 2 alkalommal futás 15' változatos terepen kb. 2500 m
- 2 hetente 1x12' futás teljesítményre
- heti 2x gyorsasági edzés
váltók, rajtok, repülővágta
gyors futások 60 m-ig
3/4 erejű futások 150 m-ig 3-5x 5-8 pihenővel
medicinlabda dobások (4-5 kg)
szökdelések terheléssel
szökdelő gyakorlatok (sportlétra)
- sportági ügyességfejlesztés
- speciális lábmunka napi 15'
változatos feladatokkal - védő nélkül és párban, közepes iramban és versenyre
- nyújtó, lazító, kiegészítő gimnasztika

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a támadó és védő alapmozgás gyakorlása
- a lepattanó labda megszerzésének technikája
- átadási gyakorlatok, a feladatmegoldó képesség fejlesztése
- dobógyakorlatok
helyből tempó, tempódobás háttal felállásból fordulattal, sarkazással

→ *Taktika:*

a. *Támadás*

- 1-1 elleni játék
- 2-2 és 3-3 iskolázása egy adott játékból
- indítás, lerohanás gyakorlása
- támadás zóna ellen
(1 és 2 hátvéddel, 1 és 2 centerrel)
- emberfogás elleni játék gyakorlása (1-2-1; 1-2-2)
- lepattanó labda megszerzése

- posztok szerinti képzés
 - b. *Védekezés:*
 - egyéni védekezés gyakorlása zónában, emberfogásban
 - zónavédekezés 1-3-1; 2-3—alapfelállásban
 - speciális feladatok megoldása a zónában
 - emberfogásos védekezés gyakorlása
 - a lepattanó megszerzése és abból indítás
 - a közép center, az irányító, a bedobó játékos speciális védeése
 - a vegyes védekezés gyakorlása
 - a letámadás gyakorlása (1-2-2 és 3-1-1 felállásban)
- *Elméleti ismeretek:*
- a. egyéni védekezés megbeszélése
 - b. a támadó és védekező játék kapcsolata, alakulása játékban
 - c. speciális feladatok a zónában

II. MUNKASZAKASZ (szeptember 1 – december 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés (egyik magasabb korosztályban) hetente

1. Képességfejlesztés

- a. állóképességi edzés
 - 2500-3500 m egyenes iramú futás, fokozatosan növelni. kell az intenzitást nyújtó, lazító és törzs erősítő gimnasztika iramjáték: 4x100 m gyorsuló 100 m lassú futás
 - futó, szökdelőiskola (sportlétra) közepes iramban vonalak közt futás arciránytartással és fordulattal irányváltó és kerüléses versenyek rövidebb-hosszabb ideig futás felugrásokkal előre-hátra futás védekező futás rajtversenyek
- b. gyorsasági edzés
 - 1200 m bemelegítő futás
 - futóiskola
 - nyújtó, lazító gimnasztika
 - 8x60 m repülővágta
 - váltók 40-60 m-ig
 - 100 medicinlabda dobás
 - váltóversenyek különböző feladattal

2. Sportági ismeretanyag oktatása

- *Technika:*
- a. az I. és II. évben tanult technikai elemek átismétlése, a hiányosságok pótlása, gyakorlása, a pontosság növelése
 - b. dobóbiztonság növelése

→ *Taktika:*

a. *Támadás:*

- 1-1 elleni játék
- 2-2 elleni játék
- 3-3 elleni játék
- embertöbblet megoldása
- lepattanó megszerzése és játékba hozása

b. *Védekezés*

- egyéni védekezés emberfogásban, zónában
- a védekezés kar- és lábmunkájának összhangja a védőjátékos helyezkedése labdavezetés előtt és után az indulás védeése a labdavezető kiszorítása, megállítása, szerelése a dobás zavarása, szerelése kizárás
- 2-2 elleni védekezés a védő helyezkedése labda nélküli és labdás támadó esetében besegítés az elfutások védeése az elzárások védeése (áttörés, átcsúszás, váltás)
- védekezés emberhátrányban
- 3-3 elleni védekezés védekezés a labdával ellentétes oldalon leválás védeése a 3. védő bekapcsolásával az átfutás védeése a lepattanó háromszög kialakítása

→ *Elméleti ismeretek:*

- a. egyéni edzések megbeszélése
- b. csapatjátékunk részei és egésze, alkalmazkodás az ellenfél védekezéséhez
- c. a védekezési fajták jellemzői, a támadójáték alakulása a védekezés fajtájához

III. MUNKASZAKASZ (január 1 - június 31-ig)

Heti edzésszám: 5, plusz 2 mérkőzés (egyik magasabb korosztályban) hetente

Heti egy alkalommal állóképességi edzés szabadtéren, vagy fedett atlétika csarnokban :

- 15' egyenletes iramú futás (kb. 3000 m)
- nyújtó, lazító, kiegészítő gimnasztika
- futó, szökdelőiskola
- ugrókötéllel szökdelés 3x100
- 2x800 m futás (3'-enbelül)
- 2x400 m iramjáték (30 m-es)

1. Képességfejlesztés

- a. heti 2 alkalommal futás
15' futás változatos terepen kb. 2500 m
- b. havonta 1x 12' futás teljesítményre
- c. heti 2x gyorsasági edzés
rajtok, rövid vágták, repülők
gyorsfutások 60 m-ig
3/4 erejű futások 150 m-ig, 4-5x 8-10' aktív pihenővel
- d. medicinlabda dobások
szökdelések, ugrások (sportlétra)
- e. mélyugrásból felugrás terheléssel is
- f. ügyességfejlesztés
- g. nyújtó, lazító, kiegészítő gimnasztika

2. Sportági ismeretanyag oktatása

→ *Technika:*

- a. a támadó és védő alapmozgás gyakorlása
- b. átadási gyakorlatok
- c. dobógyakorlatok (a dobótechnika állandó csiszolása)
- d. a dobóbiztonság növelése

→ *Taktika:*

a. Támadás:

- 1-1 elleni játék
- 2-2 elleni játék
- indítás, lerohanás gyakorlása
- támadás zóna ellen (1 és 2 háttvéddel és 1-2 centerrel)
- emberfogás elleni játék gyakorlása
- lepattanó labda megszerzése
- posztok szerinti képzés

b. Védekezés:

- egyéni védekezés gyakorlása
- zóna védekezés 1-3-1; 2-1-2 alapfelállítás
- emberfogásos védekezés gyakorlása, megelőző védekezés
- a lepattanó labda megszerzése és abból indítás
- a letámadás gyakorlása

→ *Elméleti ismeretek:*

- a. a tanult technikai és taktikai anyag elméleti ismerete
- b. követelmények a III. évfolyam befejeztével

(17-18 évesek)

Az eddigi évfolyamok anyagának ismételése.

Az évfolyam felkészülési tervének elkészítésekor az alábbiakat kell figyelembe venni:

- egyéni képzések számának, idejének növelése;
- videózás, elemzések beépítése

Az edzőmunka eloszlása százalékos arányban:

	júl.	aug.	szep.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	már.	ápr.	máj.	jún.
erőnlét	20	40	30	20	20	20	20	20	20	20	20	15
technika	40	20	20	25	25	25	25	25	25	20	20	20
taktika	10	10	15	20	25	25	20	25	25	30	25	15
edzőmérkőzés	0	10	5	10	5	5	5	5	5	5	5	0
verseny	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
egyéni képzés	30	20	20	15	15	15	20	15	15	15	20	50

FELMÉRÉSEK

Legalább félévente fel kell mérni, hogy a gyerekek mennyit fejlődtek. A kosárlabdázók legjobb mérőeszköze a mérkőzés, ám van mód arra, hogy azon kívül is mérhessük őket. Az alább leírt tesztprogramnál természetesen nem kell mindegyik pontot végrehajtani, mindenki válassza ki, hogy mit tart a legszükségesebbnek. A vastag betűvel jelölteket javasoljuk minimum tesztprogramnak.

1. Testmagasság.

2. Testsúly.

3. Súlypontemelkedés: páros lábról rálépés, illetve lendületvétel nélkül.

4. Hajlékonyság: nyújtott ülésben törzshajlítás előre nyújtott karral, vonalzóval mérni az ujjhegy távolságát a cipő orrától centiméter pontossággal.

5. Ízületi mozgékonyosság: könnyű rúd; a talajon állva magastartásban, nyújtott karral tartani a rudat. A fogás olyan széles legyen, hogy a rudat nyújtott karokkal hátsó rézsútos tartásba még át tudja vinni. Mélni kell a fogásszélességet cm pontossággal.

6. Fekvőtámasz: számoly keskenyebb végén, 0,5 perc alatt hány szabályos (!) karhajlítás-nyújtást végez.

7. Felülés: 1 perc alatti szabályos felülések száma (kezek végig tarkóartartással)

8. Ugrálókötél: 1 perc alatti áthajtások száma (páros lábon).

9. Labdás lökés: nyújtott ülésben falnak támaszkodva mellső kétkezes átadás kosárlabdával; távolság mérése. Kadet korosztálytól 3 kg-os medicinlabdával.

10-11. Ötösugrás: páros lábról állóhelyből indul elugrással, 5 folyamatos szökdelés egy lábon, páros lábra érkezéssel a végén. Mélni a láb hátulsó részének a kiindulóhelyzettől való távolságát.

12. 400 m-es futás.

13. 800 m-es futás.

14. 1600 m-es futás.

15. Cooper-teszt (12 perc alatt hány métert fut).

16-17. Öngyilkos: vonalfutás labdával és anélkül.

18. Védő lábmunka: alapvonal és a büntető között oldalazó védőmozgás ötször oda-vissza, mérni az időt. Meg kell követelni a szabályos lábmunkát!

19. Step: számolyra lépegetés, taposás (jobb lábbal föllép, ballal mellézár, jobbal lelép, ballal mellézár stb.). 0,5 perc alatt hányszor jut fel a számolyra (4 lépés számít 1-nek)

20. Szlalom-labdavezetés: a számolyok kerülése szlalom-labdavezetéssel (idő mérése).

21. Lepördüléssel irányváltás labdavezetéssel (idő mérése).

22. Hát mögött átpattintott irányváltással ugyanez.

23. Passz I.: falra passzolás 1 percen keresztül úgy, hogy közben jobbra-balra 2 m hosszon védő-lábmunkázik oldalazva. Egy irányba csak 1 passz történhet, vissza a következő. Mérjük a passzok számát.

24. Passz II.: a faltól 4 m távolságban, álló helyből pattintott átadásokat végez falra tízszer, ennek az idejét kell mérni.

25. Ziccer: 1 percen keresztül fektetett dobásokat kell végrehajtani folyamatosan, felváltva jobb és bal oldalról. A büntető sarkát lábbal meg kell érinteni a dobás megkezdése előtt. Számolni a sikeres dobásokat.

26. Büntetődobás – 3 vagy 5 kísérlettel

27. Tempó: 4 helyről történik a dobás páros lábról körbe haladva 1 percen keresztül. Ha sikerült a dobás, 2 pontot ér. Ha nem sikerült, a lepattanót addig kell visszatenni, amíg kosár nem lesz, így viszont csak 1 pontot ér. Számolni kell az összpontszámot. Kenguru, gyermek: alsó szálkák és a büntető két sarka; serdülő: 1 méterrel távolabb; kadet - ifi: 2 méterrel távolabb.

28. 8-as labdamozgatás: a lábak körül nyolcas alakban 0,5 perc alatt hány teljes nyolcast ír le a labda.

29. 8-as labdavezetés: ugyanaz, csak labdavezetéssel 1 percig.

30. Derék körüli labdamozgatás 0,5 percig.

31. Haránt átütés: haránt terpeszben a labda átpattintása a láb között, majd lábtartáscsere folyamatosan 0,5 percig. Számolni kell az átpattintásokat.

32. Átló kézcseré: a labdát láb között tartva átló alakban folyamatosan kézcserét végzünk úgy, hogy a labda nem esik le a földre. Számolni kell a kézcseréket.

33. Fej - derék nyolcas: a labdát folyamatosan mozgatjuk a fej, majd a derék körül, majd nyolcas alakban a lábak között és vissza 0,5 percig. Számoljuk az összes labdamozgatást.

34. 2 labda vezetése felváltva jobb és bal kézzel hátulról előre pattintva a láb között. Számoljuk az összes átütést.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS.....	2
10-12 évesek.....	3
13-14 évesek.....	6
15-16 évesek.....	10
17-18 évesek.....	12
TANTERVI ANYAG FELBONTÁSA.....	15
(10 évesek).....	15
(11 évesek).....	18
(12 évesek).....	21
(13 évesek).....	24
(14 évesek).....	28
(15 évesek).....	32
(16 évesek).....	36
(17-18 évesek).....	41
FELMÉRÉSEK.....	42