



KOSÁRLABDA OKTATÁSI SEGÉDLET

KENGURU ÉS GYERMEK KOROSZTÁLY

A kenguru (U10) korosztály és a gyermek korosztály tananyaga szinte ugyanaz, azzal a kitételrel, hogy a kenguruknál inkább a játék megszerettetésén, a szabályok megismertetésén van a hangsúly.

1. 1:1 elleni játék előkészítése

- rengeteg ügyességi feladat egy, illetve két labdával
- sarkazás, cselezés (hármás fenyegetés)
- megindulás, megállás
- labdavezetés előkészítése
- labdavezetés, irányváltások
- állóhelyből dobás
- lepattanó szedése
- büntetődobás
- fektetett dobás
- tempódobás előkészítése
- horogdobás

2. folyamatos 1:1

3. 2:2 elleni játék

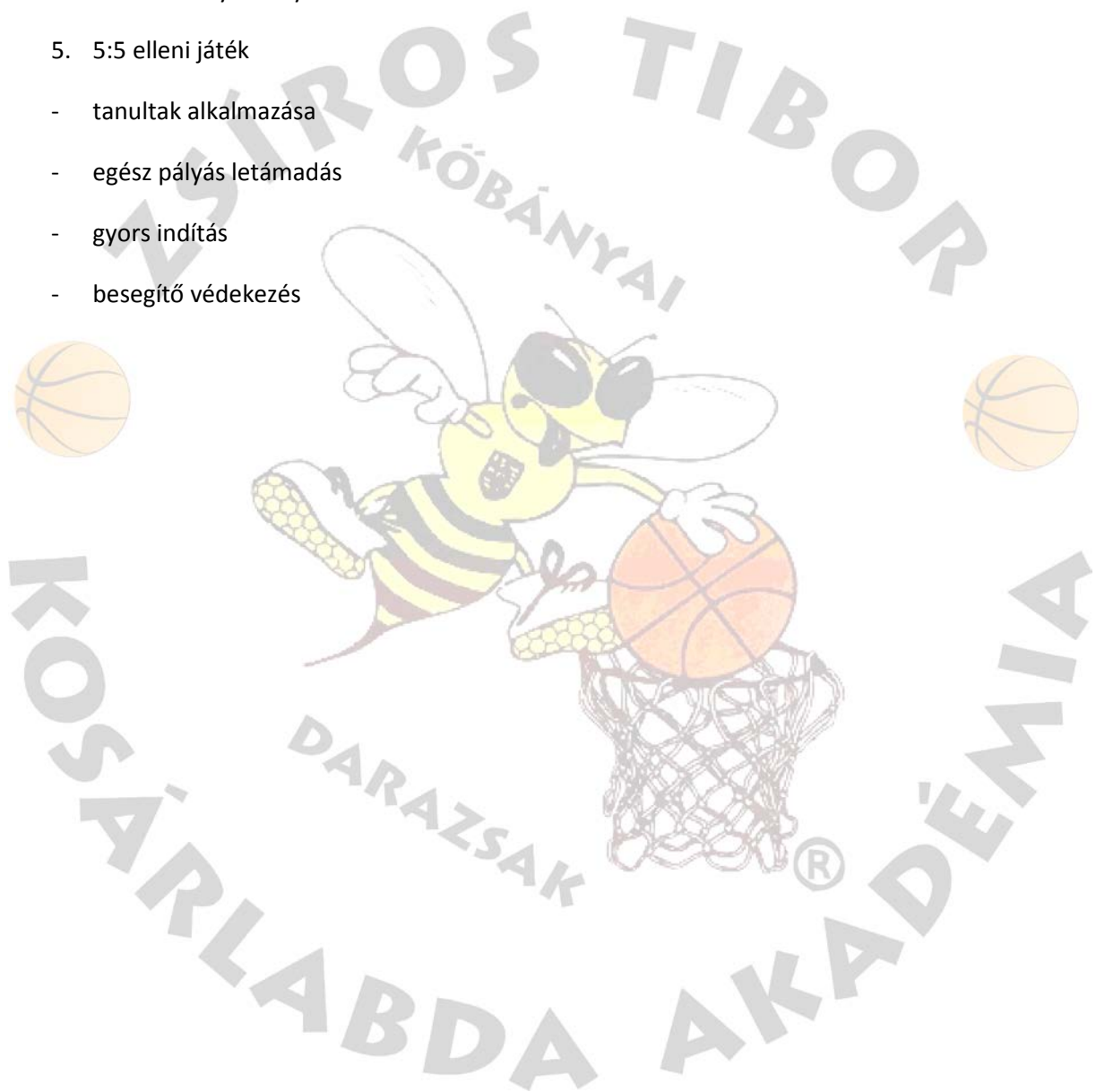
- egykezes és kétkezes átadások (cicajáték!)
- labda nélküli mozgás
- páros lefutás (védő!)
- befutások (hátsó is; 1, illetve 2 védővel)
- folyamatos 2:2
- kommunikáció

4. 3 ember kapcsolata

- hármás lefutás
- esetleg hármás nyolcas
- „add és fuss” játék
- emberfölényes helyzetek

5. 5:5 elleni játék

- tanultak alkalmazása
- egész pályás letámadás
- gyors indítás
- besegítő védekezés



SERDÜLŐ KOROSZTÁLY

1. Alap az előző korosztályban tanultak.
2. 2:2 elleni játék felépítése
 - mozgás labda nélkül (elszakadás, befutás stb.) – egész pályás gyakorlatok is!
 - átvett labdával kosárra dobás
 - tempó dobás továbbépítése
 - befutások 2:2-ben
 - elzárás-leválás oktatása (kommunikáció)
 - kettős helycsere (elzárással)
 - labdás elzárások
 - védekezés elzárás ellen (csúszás, váltás, esetleg elé váltás)
 - páros lefutások (emberfölény, emberhátrány)
 - gyors indítás különböző játékhelyzetekből
3. 2:2 elleni folyamatos játék
4. 3 ember kapcsolata
 - hármas nyolcas leütés nélkül, leütéssel, illetve labdavezetésből. Védő!
 - 3 ember kapcsolata – felső szektorok feltöltése!!!
 - hármas befutások, oldalfordítás
 - üres elzárások (egész pályás gyakorlatok is)
5. 3:3 elleni játék
6. Hármas lefutások, gyors indítás, lerohanás
7. 4:4 elleni (négyszektoros) játék
8. 5:5 elleni játék
 - zóna védekezés és az ellene való játék
 - csapda

KADET KOROSZTÁLY

1. 3 ember kapcsolata (gyakorlás 3:1, 3:2, 3:3)

- egy és kétkezes átadások
- bejátszások (körte, alapvonal)
- elzárásba vezetés
- hármás nyolcas labdavezetéssel (mezőnyosztok) és passzal
- elzárás elleni védekezés (kitörés, kitolás, elé váltás)
- hármás befutások (szektorok feltöltése, alsó szektorok használata!), átfutások, alapvonal befutások
- üres elzárás, hátsó elzárás
- háromszögelés (irányító – bedobó – center hely) – üres, mélységi és hátsó elzárások
- kereszt elzárások (alsó és felső centerkereszt stb.)
- kettős elzárás

2. 4:4 elleni játék különböző alapfelállásokkal

3. 5:5 elleni folyamatos játék

- megkötésekkel (passz száma, bejátszás száma, támadóidő, leütés száma)
- leütés nélkül

4. Zóna védekezés és az ellene való játék (ÁTLÓ!)

5. Átmenetek (támadás-védekezés)

6. Emberfölény, emberhátrány, indítás, lerohanás

7. Taktikai elemek bekapcsolása

8. Posztok szerinti képzés

JUNIOR KOROSZTÁLY

1. 4:4 elleni játék
 - átadások, bejátszások
 - oldalfordítások
 - elzárásba vezetés
2. Centerjátékos bekapcsolása
 - nyolcasok középjátékossal
 - befutások középjátékossal
 - üres elzárások középjátékossal
 - kereszt elzárások középjátékossal
 - centerek egymás közötti játéka
 - pozíciós játék
3. Többszörös elzárások (screen on screen, dupla, sandwich)
4. Négyszektoros játék
5. Ötszektoros játék
6. Emberfölény, emberhátrány, indítás, lerohanás, átmenetek
7. 5:5 elleni játék kötött feladatokkal
8. TAKTIKA
9. ZÓNA
10. Posztok szerinti képzés

Erőfejlesztés

A 10-14 évesek erőfejlesztésében a hangsúlyt a sokoldalú képzésre kell tennünk. A gyakorlatokban a külső ellenállást főként a saját testsúly adja. A sportszerek közül a medicinlabdát, ugrókötelet részesítsük előnyben. A sokoldalúan, jól megalapozott szervezet jobban, eredményesebben alkalmazkodik majd a súlyzós edzésekhez, súlyemeléshez. Lányoknál 15, fiúknál 16 éves életkortól megjelenhet a súlyzós erőfejlesztés a következők figyelembe vételével:

1. Az erőfejlesztés életkor és nem függő. A lányok terhelését alacsonyabb szintre tervezzük, mint a fiúkéét.
2. Általánosból menjen a speciális felé, sportág specifikusan.
3. Csak bemelegített, előkészített állapotban, a mozgást ismerve, a fáradási sajátosságokat tervezve történjen. Technikailag a versenyzőnek tudnia kell azt az erőfejlesztő gyakorlatot, amit végez, mert nagy a sérülésveszély.
4. Biztosító társ jelenléte elengedhetetlen. Főleg a fiataloknál fontos, nehogy ráessen valakire a súly.
5. Kísérje a gyors mozgáskép ismétlése. Főleg a labdajátékosok vonatkozásában érvényes az, hogy a technikába be kell építeni a szerzett fáradtságot és az erőt. A sajátos erőfejlesztési program utána nem árt, ha rögtön, a technikai elemeket iskolázza a fiatal, abból az erőállapotból, amiben van.
6. Tartósan nem mehet a koordináció rovására.
7. Az erő gyorsan elévül, a leépülés sebessége arányban van a felfutás idejével.
8. Az ellentétes izomcsoportok foglalkoztatása is szükséges. Kerüljük az egyoldalú erősítést!
9. A terhelés nagysága és a sebesség viszonya a meghatározó az erő növekedésében. A dinamikus erőfejlesztés terhelési elveit rögzítő „erőfejlesztési piramis” tanulságait célszerű felhasználni a terhelések alakításához.
10. Nyújtó - lazító gyakorlatok mindig kövessék az erőfejlesztést.

Gyorsaság fejlesztése

Módszertani ajánlások a gyorsaság fejlesztéséhez:

1. Mindig pihent állapotból történjen, közvetlen bemelegítés után.
2. A reakció - a tényleges gyorsasági és kiegészítő - edzés egymást kiegészítő szerkezetének gondos tervezése:
 - I. reakcióedzés;
 - II. gyorsasági rész;
 - III. általános erőprogram.
3. Őrizzük meg a gyorsasági gyakorlatok mozgásszerkezetének hasonlóságát a versenyfeladatokhoz.
4. A gyakorlat technikai tudásszintje tegye lehetővé a határsebességgel történő végrehajtást.
5. A gyakorlatot a versenyző olyan szinten tudja, hogy csak annak végrehajtási sebességére kelljen figyelnie.
6. A gyakorlás idejét úgy kell megválasztani, hogy a sebességre az eljárás ne legyen hatással.
7. Gyorsasági gyakorlatok terjedelme képzett játékosoknál 11-20 másodpercnél, kezdőknél 5-11 másodpercnél ne legyen több, maximális intenzitás esetén.
8. A terjedelmet úgy kell megválasztani, hogy az intenzitás végig egyenletes legyen.
9. A pihenés időtartama biztosítsa az optimális megújulást.
10. Aktív pihenés javasolt, ami az ingereket a megfelelő magas szinten tartja.
11. Az edzésszerkezetben csak a fáradtság megjelenésének első jegyei után alkalmazzunk nagyobb terjedelmű gyakorlatokat.
12. Kerüljük a gyakorlatok azonos ritmussal és dinamikával való többszöri végrehajtását, mert sztereotípiához vezet.

Állóképesség

Az állóképességet bármely életkorban fejleszthetjük, összetett, sok izmot és izomcsoportot megmozgató gyakorlatokkal, a célzott képességnek megfelelő, vagy annál kicsit nehezebb intenzitással, időtartamig. A pihenőidők legyenek annyira rövidek, hogy a gyerekek ne tudják teljesen kipihenni magukat.

A szakirodalomban is megtalálható tartós módszereket, intervallumos módszereket, illetve verseny- és ellenőrző módszereket alkalmazzunk.

Tartós módszerek (folyamatos mozgással):

- azonos irammal hosszan végzett ciklikus terhelés,
- váltakozó intenzitással hosszan végzett ciklikus terhelés, ha az előre meghatározott távokat oxigénadóssággal fejezi be a gyermek, amit a lassúbb szakaszokon tud pótolni.
- iramjáték: a váltakozásokat gyerekeknél célszerű irányítani (mikor erősít bele, mikor enged ki).

Intervallumos módszerek: a terhelési és a pihenési fázisok tervszerűen váltakozzanak, de a pihenési szakaszok csak részleges pihenőt nyújtsanak. A 3 féle állóképesség mindegyike fejleszthető:

- rövid intervallum - 15mp-2p terhelés
- közép intervallum - 2p-8p terhelés
- hosszú intervallum - 8p-15p terhelés

Az intenzitás igazodjon a terhelés időtartamához, a pihenés legyen könnyű átmozgatás.

Verseny- és ellenőrző módszerek: a körülmények a lehető legjobban közelítsék meg a mérkőzés feltételeket.

A hajlékonyság fejlesztése

A hajlékonyság, illetve lazaság „fejlesztése” nagyon fontos része a kosárlabdának is. 16 éves korig passzívan, illetve korlátozottan alkalmazzuk, utána viszont fokozottan ügyeljünk rá. A kosárlabda sportág által megkövetelt mértékig fejlesszük a hajlékonyságot, azonban fontos a test egészséges működéséhez szükséges hajlékonyság fenntartása.

A túlzott erőfejlesztés rontja a hajlékonyságot és a dolgoztatott izmok érzéketlenné válhatnak a finom koordinációs feladatokban.

A hajlékonyság/lazaság fejlesztése csak bemelegítve történjen, lassan felvéve a feszített testhelyzetet. Edzés előtt és után is végezhető. Biztosítsunk nyugodt körülményeket. A hajlékonyság fejlesztésének kismértékű erőfejlesztéssel kell párosulnia és a választott gyakorlatoknak meg kell felelnie a célzott képességeknek.

Bemelegítés és levezetés részeként mindig alkalmazzunk stretchinget, mert az izmok nyújtásán keresztül tágítja az ízületek mozgáshatárait, javítja az izmok rugalmasságát és mozgáskészségét, javítja a terhelt vagy fáradt izom vérellátását, és gyorsítja a regenerációt, mindezekon keresztül fokozza a teljesítőképességet és a teljesítményt.



Tesztprogram

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 (kéz végig tarkóratartással)

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

9. Labdás lökés: nyújtott ülésben falnak támaszkodva mellső kétkezes átadás kosárlabdával; távolság mérése

10-11. Ötösugrás: páros lábról állóhelyből indul elugrással, 5 folyamatos szökdelés egy lábon, páros lábba érkezéssel a végén. Mélni a láb hátulsó részének a kiinduló helyzettől 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 védőlábmunkázik 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 sarkár lábbal meg kell érinteni a dobás megkezdése előtt. Számolni a sikeres dobásokat.

26. 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.

27. 8-as labdamozgatás: a lábak körül nyolcas alakban 0,5 perc alatt hány teljes nyolcast ír le a labda.

28. 8-as labdavezetés: ugyanaz, csak labdavezetéssel 1 percig.

29. Derék körüli labdamozgatás 0,5 percig.

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

31. Átló kézcsere: a labdát láb között tartva átló alakban folyamatosan kézcsere végzünk úgy, hogy a labda nem esik le a földre. Számolni kell a kézcsereket.

32. 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.

33. 2 labda vezetése felváltva jobb és bal kézzel hátulról előre pattintva a láb között. Számoljuk az összes átütést.

Tartalomjegyzék

KENGURU ÉS GYERMEK KOROSZTÁLY	2
SERDÜLŐ KOROSZTÁLY.....	4
KADET KOROSZTÁLY	5
JUNIOR KOROSZTÁLY.....	6
Erőfejlesztés	7
Gyorsaság fejlesztése	8
Állóképesség.....	9
A hajlékonyság fejlesztése.....	10
Tesztprogram	11

