

HELYI TANTERV

Kosárlabda Sportági Edzés

**Balatonfüzfői Irinyi János általános és alapfokú
Művészeti Iskola**

**Adaptálta: Mészáros Dániel
1 – 8 évfolyamig
2020**

Kosárlabda

1-8. évfolyam

		5.a	6.a	7.a	8.a
Testnevelés	Heti	3	3	3	3
	Éves	108	108	108	108
Sportági edzés	Heti	2	2	2	2
	Éves	72	72	72	72

1. osztály 6-7 évesek

Cél:

- A genetikus mozgáskészségben mutatkozó hiányosságok felszámolása.
- A koordináció és labdás ügyesség fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Általános ügyességfejlesztő gyakorlatok:</i> állások, járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, emelések, hordások, kúszások, mászások, gurulások, utánzó mozgások, támaszok, függések, húzások, tolások, úszó feladatok.</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i> sorakozó vonalban, oszlopban, testtartások, alakzatok, fordulatok.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p>	<p>A célok értelemszerű konkretizálása. Tartós gyaloglás és futás /pl. 2-4 perc/ Folyamatos játékos mozgás /pl. 4-8 perc/ Célba dobás /pl: meghatározott távolságról dobásszám és találat/</p>	<p><i>Értékelés:</i> Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása. A sikerért történő küzdelem megtanulása, a vereség sportszerű elviselése. Feladatmegoldás milyenségének mutatói /cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat, stb Törekvés az eredményes és sportszerű végrehajtásra.</p>

<p>Izületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok, valamint a NAT-ban megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i> gurítások, görgetések, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, Feldobott labda átvétele, hajítások, labdás cicajátékok, célba dobások, ütések, pörgetések.</p> <p><i>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok:</i> pörgetések, gurítások, pattogtatások, labdavezetések, átadások-átvételek, dobások. Egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok:</i> Testnevelési és sportág specifikus játékok könnyített szabályokkal. Sor és váltóversenyek labdával és labda nélkül.</p>		
---	--	--

2. osztály 7-8 évesek

Cél:

A motorikus cselekvési biztonság fejlesztése, a rendszeres fizikai aktivitás megalapozása, labdás ügyesség továbbfejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Az első osztályban alkalmazott ügyességfejlesztő gyakorlatok, valamint kiemelt feladatként testsúly felhasználásával végezhető gyakorlatok.</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i></p>	<p>A kijelölt feladatmegoldások megfelelő teljesítése. Tartós gyaloglás és futás /pl. 3-5 perc/ Folyamatos játékos mozgás /pl. 6-10perc/</p>	<p><i>Értékelés:</i> Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása. Az egyéni és csapatmunka összehangolása</p>

<p>gyakorlat és alakzatváltás fegyelmezett megoldása.</p> <p>Gimnasztika: Izületi mozgékonyág fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végzett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i> görgetések, pörgetések testrészeken és földön, gurítások, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, hajítások, dobások, a kétkezesség kihangsúlyozása.</p> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés:</i> az első osztály gyakorlatanyaga, valamint helyben és mozgás közben végrehajtható egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok:</i> testnevelési játékok többségében labdával, sportág specifikus játékok könnyített szabályokkal, a mini kosárlabdázás előkészítése. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.</p>	<p>Célba dobás /pl. Meghatározott dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés</p>	<p>A feladatmegoldás milyenségének mutatói /cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat,.stb.</p>
--	---	--

3. osztály 8-9 évesek

Cél:

- Ritmusérzék és a reakcióképesség fejlesztése.
- A kosárlabda sportág felé mutató feladatmegoldások elsajátítása.
- A gyorsaság és az egyensúlyérzékelés fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Gimnasztika:</i> izületi mozgékonyág fejlesztése, kiemelt feladat a</p>	<p>Az általános ügyességfejlesztő gyakorlatok korosztálynak</p>	<p><i>Értékelés:</i> A feladatvégzés folyamatos értékelése. Az egyéni és</p>

<p>hát izomzatának folyamatos erősítése.</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i> járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, kúszások, mászások, egyensúlyozások, feladatok támaszban és függésben, feladatok labdával húzások, tolások, küzdő feladatok, feladatok úszás közben, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások elsajátítása. • Labdakezelés, sarkazás, cselezés, megindulás-megállás a labdával, labdavezetés, állóhelyből dobás, fektetett dobás, tempódobás előkészítése, védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés. • Feladatok a 2:2 elleni játékból /kétkezes átadások, labdaátvételek, labda nélküli mozgás, védekezés az átadások ellen, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben. • A kétkezesség megkövetelése. <p><i>Játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • labdás testnevelési játékok, • mini kosárlabdázás könnyített szabályokkal 	<p>megfelelő gyorsítása. Az általános és speciális /kosárlabda/ feladatok időarányos teljesítése, és az elsajátításra kijelölt feladatmegoldások elfogadható megtanulása. Társsal, társakkal történő együttműködés kialakítása. Tartós futás /pl. 4-6 perc/ Szlalom futás /pl. 2x15 m/ Labdavezetés /pl. 2x15 m/ Futás ritmusváltással Egyensúlyozás</p>	<p>csapatmunka összehangolásának értékelése. A játékban történő aktív részvétel. Az adott feladatok cselezéssel, támadó-védő egységben, ill. idő és teljesítmény összefüggésben történő teljesítése.</p>
---	--	--

4. osztály 9-10 évesek

Cél:

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának hatékony elsajátítására.
- A koordinációs képességek hatékony fejlesztése /kiemelt feladat a gyorsaság és egyensúlyérzékelés fejlesztése/.
- A kondicionális képességek fejlesztésének szervi megalapozása.
- A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /beszéd/ tudatos fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>A harmadik osztály általános feladatai, kiemelt feladat a hát izomzatának fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végzett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások körének bővítése.• Labdakezelés, sarkazás, cselezés, megindulás-megállás több labdaleütés után, labdavezetés irányváltoztatással, kéz- és ritmusváltással, büntetődobás, fektetett dobás, tempódobás, horogdobás előkészítése, védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés.• Feladatok a 2:2 elleni játékból. Egy- és kétkezes átadások, átvételek, labda nélküli mozgások, védekezés az átadások, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben. Cicajátékok. A kétkezesesség megkövetelése.	<p>Megfelelés az általános és sportági követelményeknek.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tartós futás: /pl. 5-7 perc/• Szlalom futás: /2x15 m / 7-9 mp/• Szlalom labdavezetés: /2x15 m / 9-13 mp/• Futás ritmusváltással: /20 mp/• Egyensúlyozás: /30-40 mp/• Célba dobás: /3 méterről kosárra dobás 5 kísérletből 2 találat/• Fektetett és tempódobás: /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 3 dobás jobb és 3 bal oldalról 2-2 és 1-1 találat/• Folyamatos játék: /2x8 perc/	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>A feladatvégzés folyamatos értékelése. Az egyéni és csapatmunka összehangolásának értékelése.</p> <p>A játékban történő aktív részvétel, helyzet felismerés. Az adott feladatok cseleléssel, támadó-védő egységben, ill. idő és teljesítmény összefüggésben történő teljesítése.</p> <p><i>Elmélet:</i></p> <p>Mini kosárlabda szabályismeret valamint a kosárlabda sportágtörténet ismeretének értékelése.</p>

<p><i>Játékok:</i> Labdás testnevelési játékok, szabad támadójáték és emberfogásos védekezés a mini kosárlabdázás szabályainak megfelelően.</p>		
---	--	--

5. osztály 10-11 évesek

Cél:

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának alkalmazására, a csapatsportág jellegzetességeinek megtanulására, a koordinációs és kondicionális képességek hatékony fejlesztésére. Az állóképesség és a tudatos légzés fejlesztése. A kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /beszéd/ - gyakorlás és játék közben történő – pozitív és tudatos alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Rendgyakorlatok:</i> vonulások, lépéstartás, lépésváltás, fejlődések, szakadozások.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> a törzs izomzatának fejlesztése. Atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok. Az általános állóképesség fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése az 5:5 elleni játékba, új dobásformák /horogdobás, alsódobás, pörgetett dobás, tempó-horogdobás előkészítése, stb./ tanulása. • Védekezés az adott dobásformák ellen. • 2:2 elleni játék: egy- és kétkezes átadások, átadás 	<p>Tartós futás /pl. 6-8 perc/ • Vágtafutás /30 m/5-6 mp/ • Függőleges felugrás /40-20 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpee teszt/ 30 mp/20-10 db/ • Hason fekvésből hátrahajlítás /28- 15 db/ • Hanyattfekvésből felülés /30 mp/25-10 db/ • Karhajlítás-nyújtás /30-5 db/ • Szlalom futás /2x15 m/6-8 mp/ • Labdavezetéssel szlalom futás /2x15 m/8-12 mp/ • Célba dobás /büntetővonalról, 5 kísérletből 3-1 találat/ • Fektetett és tempódobás /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 4:4 és 3:3 találat/ • Folyamatos játék mini játékidővel.</p>	<p><i>Értékelés:</i> A tanult feladatok mérkőzéshelyzetben történő eredményes bemutatása /statisztikai értékelés/. A győzelemre törekvés értékelése, a vereség sportszerű elviselése, a hibák tudatos kijavítása.</p>

<p>cselek, támadó mozgása labda nélkül, elszakadások, befutások, kosárra dobások mozgás közben átvett labdával, páros lefutások, védekezés az adott támadó feladatok ellen, folyamatos 2:2 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3:3 elleni játék: Átadások két irányba, hármás lefutások, játék emberelőnyben, emberhátrányban /pl.3:2 – 2:3 elleni játék/, védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanó szerzés. <p><i>Játékok:</i> Pozíciós, félpályás és egészpályás játékok emberfogásos védekezéssel, az ötszektoros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban.</p> <p><i>Elmélet:</i> Kosárlabda játékszabályok megtanulása, a mérkőzéssel kapcsolatos formaságok elsajátítása.</p>		
---	--	--

6. osztály 11-12 évesek

Cél:

- Szoros összefüggésben az 5. osztály céljaival a testnevelés és a kosárlabda sportág támogassa a tanulók egészséges fejlődését.
- Segítse elő a koordinációs képességek dinamikus fejlődését.
- Kondicionális képességek fejlesztésével el kell érni, hogy a gyors testmagasság növekedés ne eredményezzen elmaradást a megváltozott testméretek és a motorikus képességek között.
- Minden tanuló tudjon minden szektorban játszani /mezőnyosztok szerinti képzés/.
- Küzdjék le a tanulók a szorongásukat, és beszéddel segítsék elő a kapcsolatteremtés, kapcsolattartás pozitív és tudatos alkalmazását.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<i>Rendgyakorlatok:</i>	A motorikus képességek	<i>Értékelés:</i>

<p>alakváltoztatások, testfordulatok, fejlődések, szakadozások, nyitódások, zárkózások, lépéshossz változtatások járás és futás közben.</p> <p><i>Gimnasztika:</i> atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, kiemelt feladat a törzs izomzatának fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i> Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése az 5:5 elleni játékba. 2:2 elleni játék, az összes átadási átvételi technika, labda nélküli mozgások, kosárra dobás mozgás közben átvett labdával, elszakadások, befutások, páros lefutások, védekezés az adott támadó feladatok ellen, folyamatos 2:2 elleni játék, támadóvédő lepattanó szerzés, 3:3 elleni játék, átadások két társ irányába, hármas lefutások, játék emberelőnyben és emberhátrányban /pl. 3:2 és 2:3 elleni játék/, védekezés az adott támadó feladatok ellen,</p> <p><i>Játékok:</i> pozíciós, félpályás és egészpályás játékok/ 1:1 – 5:5 ellen/ emberfogásos védekezéssel. Az ötszektoros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban.</p> <p><i>Elmélet:</i> A kosárlabda játékszabályok</p>	<p>fejlődjenek a rájuk jellemző teljesítményekkel együtt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás /7-9 perc/ • Vágta futás /60 m – 9 mp – 12 mp/ • Rajtgyakorlat /4-6x15 m pihenő nélkül/ • Függőleges felugrás /45-25 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpee teszt 30 mp– 22 – 10 db/ • Hason fekvésből hátrahajlás /30- 15 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp– 27 – 10 db/ • Karhajlítás-nyújtás / 35-10 db/ • Szlalom futás /2x15 m – 5.7 –8mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 7.5-12 mp/ • Célba dobás /Büntetővonalról 5 kísérlet 4-2 találat/ • Fektetett és tempódobás /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb, 5 bal oldalról, 9 és 7 találat/ • Folyamatos játék gyermek játékidővel. 	<p>A tanult feladatok mérkőzőhelyzetben történő eredményes alkalmazása /mérkőzés statisztika/ a teljesítmény értékelése a csapat és az egyén szempontjából, sikeres megoldások pozitív megerősítése, hibás megoldások kijavítása</p>
---	---	--

megtanulása, a szabályismeret pontosítás /feldobás, lépéshiba, stb./.		
---	--	--

7. osztály 12-13 évesek

Cél:

- A testnevelés és a kosárlabda sportág járuljon hozzá a tanulók egészséges fejlődéséhez, a képzés anyagával segítse a módosult testméretek és testarányok /növekedés/ következtében megjelenő mozgásrendezetlenség megszűnését, a motorikus képességek és készségek továbbfejlődését.
- A posztok szerinti képzés elindítása /irányító, bedobó, középjátékos/.
- Minden tanuló tudjon minden poszton játszani.
- Tudjanak a tanulók pozitívan kommunikálni egymással a siker érdekében.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Rendgyakorlatok</i> teljes köre, különböző alakzatok, elvonulások, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, erősítés a testsúly felhasználásával, testtartás javító gyakorlatok, kiemelt feladatok a végtagok fokozatos gyorsasági erő fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1 elleni és a 2:2 elleni játék feladatmegoldásai és játékhelyzetei és ezek beépítése az 5:5 elleni játékba, • kiemelt feladat az elzárásba vezetés, leválás, levágás alkalmazása és befutásokkal történő összekapcsolása, • védekezés az elzárásba vezetés ellen, • támadó-védő lepattanó szerzés, 	<p>A kitűzött cél versenyhelyzetben történő végrehajtása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás /1500-2000 m ill. 8-10 perc/ • Vágtafutás /60 m – 8.5 – 11.5 mp/ • Rajtgyakorlat /6-8x15 m pihenő nélkül/ • Függőleges felugrás /50-30 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpee teszt/ 30 mp– 28 – 15 db/ • Hason fekvésből hátrahajlítás /32- 15 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 32 -15 db/ • Karhajlítás-nyújtás /40-20 db/ • Szlalom futás /2x15 m/5.5-8 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 7 – 11.5 mp/ • Célba dobás /Büntetővonalról, 5 kísérlet 5-2 találat/ • Fektetett és tempódobás 	<p><i>Értékelés:</i> A tanult elemek játékhelyzetben történő alkalmazása, valamint a játékhelyzetek mérkőzés körülmények között történő eredményes alkalmazása.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • pozíciós, felpályás és egészpályás gyakorlatok. <p><i>3:3 elleni játék feladatai:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy- és kétkézes átadások pozíciók szerinti oldalváltással, bejátszással, átadás cselek, • hármas befutások, helycserék, helyzetkialakítások, hármas lefutások, • védekezés az adott támadó feladatok ellen, • támadó-védő lepattanó szerzés, • folyamatos 3:3 elleni játék támadásban és emberfogásos védekezéssel, • 3:3 elleni játék beépítve az 5:5 elleni játékba. <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Egészségügyi, higiénias tudnivalók, • táplálkozási ismeretek, • a szabályismeret bővítése, jegyzőkönyvvezetés. Az időkérés és cserélés jelentőségének elmagyarázása. 	<p>/Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 baloldaltól 10 és találat/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos játék /versenykosárlabda/ 	
--	---	--

8. osztály 13-14 évesek

Cél:

- A testnevelés járuljon hozzá, hogy a tanulók ügyessége, gyorsasága, ereje és állóképessége jelentősen fejlődjön.
- A kosárlabda sportág alapozza meg a tanulók technikai és taktikai felkészültségét, hogy alkalmasak legyenek a versenykosárlabdázásra.
- Fejlődjön a játékosok motorikus cselekvési biztonsága.
- Posztok szerinti /irányító, bedobó, középjátékos/ képzés anyagának bővítése.
- Az öt-és négysektoros felállásból szervezhető játékok elsajátítása.
- A serdülő korosztályos válogatott számára 2-3 tanuló felnevelése.
- A tanulók közötti pozitív kommunikálás fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rendgyakorlatok	A kitűzött cél	Értékelés:

<p>teljes köre, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, erősítés a testsúly felhasználásával, testtartás javítófeladatok, a törzs és a végtagok harmonikus erősítése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1 – 2:2 és 3:3 elleni játék valamennyi feladatmegoldása és játék helyzete, valamint ezek beépítése az 5:5 elleni játékba. • Kiemelt feladat a labdás és a labda nélküli /üres/ elzárások alkalmazása és védekezés az adott elzárások ellen. • Pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • A 3:3 elleni játék feladatai: Hármass nyolcasok, hármass befutások, üres elzárások háromszögelések, keresztelzárások, kettős elzárások, helycserék, helyzetkialakítások. • Védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanó szerzés, folyamatos játék támadásban és védekezésben 3:3 ellen. • Hármass lefutások, visszahelyezkedés védekezésbe. • A területvédekezés előkészítése. <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pálya méretei, sportszerű viselkedés, szabályismeret bővítése, a játék helyzetek és taktikai feladatok elméleti 	<p>versenyhelyzetben történő végrehajtása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás /2500-3000 m/ vagy 9-11 perc/ • Vágtafutás /60 m – 8.3 – 11 mp/ • Rajtgyakorlat /8-10x15 m pihenő nélkül/ • Függőleges felugrás /55-35 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpee teszt/ 30 mp– 32 – 17 db/ • Hason fekvésből hátrahajlítás /34- 17 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 34 -17 db/ • Karhajlítás-nyújtás /45-25 db/ • Szlalom futás /2x15 m/5.2-7.8 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 6.7 – 11 mp/ • Célba dobás /büntetővonalról – 5 kísérlet 5-3 találat/ • Fektetett és tempódobás /büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat/ • Folyamatos játék /versenykosárlabda 	<p>A tanult játék helyzetek és taktikai elemek elméleti tesztelése, a játék helyzetek és taktikai elemek mérkőzés körülmények közötti alkalmazása</p>
--	---	---

elsajátítása. • Az időkerés és cserélés jelentőségének elmagyarázása.		
---	--	--