

A SZIVACSKÉZILABDA-FOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI ALAPJAI

Képzési módszertan a szivacskezilabda sportághoz

Készült az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 jelű, *Tehetséggondozás sport által* című pályázat keretében

1.4. tevékenység

„A továbbképzések hatékony lebonyolítását támogató oktatási, módszertani (e)-segédanyagok kidolgozása.

A köznevelési rendszerben alkalmazható sportági kerettantervekhez képzési módszertan kidolgozása.

Eredmény: 5 db képzési módszertan”

Szerző: Kókai Dávid

Szakértő fejlesztő: Kókai Dávid

Szakmai vezető: Pignitzky Dorottya

Szakmai főtanácsadó: Dr. habil. Csányi Tamás PhD

Elkészült: 2017. szeptember 12.

Tartalomjegyzék

1. A szivacskezilabda játék szerkezete, alapszabályai, technikai és taktikai jellemzői 1–2. és 3–4. osztályban	3
2. A mozgástanulás elmélete és módszertana	15
3. Az „Egyéni, labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdázásban.....	24
4. „A társas együttműködés alapjai” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdázásban	37
5. A „Kisjátékok” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdában	49
6. A „Kreatív játékok” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdában	55
7. A „Mérkőzésjátékok” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdában	58

1. A szivacskezilabda játék szerkezete, alapszabályai, technikai és taktikai jellemzői 1–2. és 3–4. osztályban

A szivacskezilabdázásról általában

A szivacskezilabdázás legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a kezilabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű kezilabdázásban is örömet lelje. A szivacskezilabdázás során az oktatásmódszertani szemlélet az életkori sajátosságokhoz illeszkedik. A játékot és a játékosságot kiemelt eszköznek tekinti, amely segítségével örömteli és izgalmas tanulási lehetőséget kínál minden gyermek számára.

A szivacskezilabda anyagának köszönhetően igen közkedvelt, és sok olyan technikai elem megtanítására ad lehetőséget, amit a gyerekek életkori sajátosságaikból fakadóan nem tudnának más labdával kivitelezni. A labda könnyen fogható, így gyakorlatilag minden technikai elem megtanítható vele. Az egyszerűsített szabályrendszer és a szivacs labda tulajdonságai együttesen biztosítják, hogy a sportág félelem nélküli, örömteli és szórakoztató tevékenységgé váljon az alsó tagozatos tanulók számára. Magyarországon 2001-ben kezdték el használni a szivacskezilabdát, azóta töretlen népszerűségnek örvend. Nemcsak a könnyebb szer, de a pályaméreték csökkentése is jobb lehetőséget adott a gyerekeknek a szivacskezilabda elsajátításához.

Mivel a játéktevékenység dedikáltan a legfőbb motiváció a tanulók számára, segítségével autentikus körülmények között, társas mezőben kezdődik meg a sportág alapjainak elsajátítása. Az egyéni és társas felelősségvállalás, a sportszerű magatartás és az egészséges versenyszellem kialakítása, szabályozása, az egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a tanulók szociális, emocionális és kognitív tulajdonságait is.

Az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél. A szivacskezilabda a természetes mozgáskészségek széleskörű alkalmazásával, majd azok specifikusabb felhasználásával nagyon jól illeszkedik az említett célokhoz. A szivacskezilabda gyakorlatai, kis- és mérkőzésjátékai során a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások mellett hangsúlyosan fejlődnek a manipulatív készségek is. A labda elfogása, dobása, az átadások két vagy több tanuló között, a labdavezetés stb. a kezilabdán kívül más sportágak készségcsoportját is képezik, ám számos végrehajtás kizárólag a kezilabdára jellemző.

A szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, a felfedezési mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez is.

A szivacskezilabda oktatási szemlélete

A szivacskezilabda oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a gyakorlás és a játék során. Ennek megfelelően kerül a kiesős játékokat, a sok várakozással, kevés próbálkozással járó tanulásszervezési formákat. Emellett fontos szempont, hogy minden tanuló minden játépozícióban rendszeresen kipróbálhassa magát, tapasztalatot szerezzen.

Az 1–4. évfolyamok tantervében az alapvető mozgáskészségek fejlesztése és azoknak a kézilabdajátékhoz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazása hatja át a tematikai egységeket. Az egyéni és társas labdás, illetve labda nélküli ügyességfejlesztés feladatmegoldásai segítik a testtel és a térrel kapcsolatos érzékelési funkciók fejlődését, a játékhoz szükséges alapvető készségek, képességek fejlesztését és kialakítását. A társas együttműködés szabályainak és lehetőségeinek tanulása egyre tudatosabbá, célorientáltabbá teszi az egyes mozgások végrehajtását, amelyek segítségével a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok is egyre élményszerűbben, eredményesebben játszhatók.

A kooperatív jellegű, együttműködést igénylő játékok és feladatok megteremtik a motoros és pszichés alapját a későbbi, időkénszer alatti, versenyjellegű tevékenységeknek. A versenyhelyzetek ebben az életkorban mindig a tanulás és fejlesztés eszközeként jelennek meg. A túlzott mértékű verseny ugyanis kifejezetten romboló hatással van a mozgástanulásra.

A foglalkozások során külön kiemelt fejlesztési területet jelentenek a kisjátékok, a kreatív játékok és a mérkőzésjátékok. A kisjátékokban megvalósuló alkalmazó gyakorlás segíti a szivacskezilabda játék technikai és taktikai elemeinek tudatosítását és megértését, és hozzájárul a játéktevékenységben történő egyre tudatosabb és motivált részvételhez. A kreatív játékok a későbbi játék helyzetekhez hasonló, változatos szabálybeli, különböző térbeli és módosított létszámmal zajló játékokban fejti ki fejlesztő hatásait, végső soron hozzájárul a kognitív képességek fejlődéséhez.

A mérkőzésjátékok az életkori sajátosságokhoz illeszkedő létszámmal, célfelülettel, játéktérrel és szabályrendszerrel kontrollált versenyszituációkba ágyazva teszik teljessé a pedagógiai hatásrendszert.

A fenti alapelvek és fejlesztési feladatok megvalósítása során kiemelt jelentőségű, hogy a tanulási folyamat egészét át kell hatnia a nagyfokú sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek, amelyek a játékosság módszerével együtt formálják a testneveléshez és a kézilabdázáshoz fűződő pozitív attitűdbázist, és fejlesztik a tanulók teljes személyiségét.

Összefoglalva a szivacskezilabda – és a kapcsolódó kiegészítő kerettanterv – szellemiségére a következők jellemzők:

- A kézilabdázás megszerettetése a cél.
- Minden tanuló számára egyenlő játék- és tanulási lehetőséget biztosít.
- A játéktevékenységet tekinti a motiváció alapjának.
- A labda puha anyagból készül, így a tanulók biztonságosabban és sikeresebben sajátíthatják el a kézilabdázás alapjait.
- Nagy hangsúlyt fektet a tudatos végrehajtásra a technikai elemek gyakorlásánál, valamint azok taktikai környezetben történő alkalmazásánál.
- A tanulók kisebb pályán, kisebb létszámmal játszanak, hogy minden tanuló számára a lehető legtöbb labdaérintést, feladat-végrehajtást, aktív játéklehetőséget biztosítsuk.
- A pálya kisebb méreteiből adódóan kisebb méretű teremben, udvaron is játszható.

A szivacskezilabda pedagógiai vezérelvei

A minőségi testnevelés (azon belül a szivacskezilabda szellemiségének megfelelő) foglalkozások kapcsán érdemes rögzíteni bizonyos pedagógia alapelveket. (Részletesen lásd Csányi Tamás és Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás* című könyve 2. fejezetében.)

Megjegyzés: az első két elvnel mindenképpen ki kell emelnünk, hogy ezek az elvek a differenciálással érvényesülnek a legjobban. Figyelmet kell fordítanunk foglalkozásunk tervezésekor arra, hogy a lehető legjobb oktatási környezetet teremtsük meg diákjaink számára.

1. A fejlettségi szinthez igazodás elve (pszichésen, szociálisan és motoros értelemben egyaránt)

Humánbiológiai és fejlődéslélektani ismereteink alapján evidencia, hogy a naptári életkor nem meghatározó a pszichomotoros fejlődésben. A biológiai fejlettség azt eredményezheti, hogy azonos naptári életkorú gyermekek között akár 2-3 évnyi fejlettségbeli eltérés is lehet. A lemaradó gyermekek fizikai és érzelmi biztonságára, az elérhető sikereinek biztosítása kiemelten fontos módszertani feladat.

2. Fokozatosság elve (térbeliségben, sebességben, bonyolultságban, társas mezőben, eszközszámban, visszajelzésben)

A fokozatosság elve az egyik legalapvetőbb evidenciának – sőt, ma már közhelyesnek – számító pedagógiai vezérelv. Ennek ellenére azonban sok esetben az elmélet és a gyakorlati megvalósulás nem fedi egymást. Az egyes feladatok fokozatos egymásra építése és az optimális bonyolultsági szintek megtalálása egy tanulócsoport számára komoly szakmódszertani tudást és tapasztalatot igényel. A fokozatosság elve az adott feladat természetétől és a gyermekek tudásszintjétől is nagymértékben függ. A fokozatosan nehezedő, egyre komplexebbé váló feladatok a technikai és taktikai elemeket egyaránt érintik. A fokozatosan nehezedő feladatok alapulhatnak a térbeli, sebességbeli, bonyolultságbeli, létszámbeli, eszközbeli (pl. labda, célfelület száma), a versenyszerűséget érintő és a tanulást segítő visszajelzéseken. A problémát tovább bonyolítja, hogy minél jobban igazodik a feladat fokozata az adott gyermek tudásszintjéhez, annál hatékonyabb tanulás valósul meg. Tehát a csoport egészére vonatkozó feladatfokozatok meghatározásakor nyitottnak kell lennünk arra is, ha néhány tanulónak ezek a fokozatok nem lesznek megfelelők. Az ő esetükben egyénre szabottan igazítani szükséges a feladatokat.

3. A játékoság és a játékdominancia elve

A játékoság és a játékdominancia elve életkortól viszonylag függetlenül hatja át a szivacskezilabda játékot. A játékoság elsősorban azt a pedagógiai környezetet jelenti, amelyben a tanuló szinte észrevétlenül, teljes személyiséggel és belső motivációját mozgósítva vesz részt a foglalkozásokon. A játékos pedagógiai környezet csak részben jelenti azt, hogy nagy számban jelenik meg konkrét mozgásos játék a foglalkozáson. Az ún. feldolgozó gyakorlás során (amely egy-egy új tanulnivaló oktatását jelenti) a rideg, monoton, drillszerű gyakorlás visszaveti a lelkesedést és negatívan érinti a motivációt. A játékoság magában hordozza a változatos és rendszeres eszközhasználatot, a páros és csoportos feladatvégrehajtásokat, a pozitív interakciókat és kommunikációt a pedagógus részéről, valamint az egyes feladatokhoz kapcsolódó képzettársítások, hasonlatok lehetőségét.

A játékdominancia elve szerint a foglalkozásokon dominálnia kell az adott tananyag játékszerű vagy konkrét játékhelyzetekben történő alkalmazásának. A játékhelyzeteket és játékokat természetesen úgy kell megválogatni, hogy azok illeszkedjenek a technikai színvonalhoz, értelmi szinthez, és teljesíthető kihívásokat tartalmazzanak. A túl bonyolult, túlzó elvárásokat támasztó játékok (pl. 6-7 éves gyerekek 6+1 elleni játéka) kifejezetten ellenjavalltak, hiszen az adott tanulócsoport optimális fejlődéséhez megfelelőbb játéktevékenységek is tervezhetők. A játéktevékenység tehát nem jutalom, ami a kemény munkát követi. Integráns része a tanulási folyamatnak, amelyet ennek megfelelően a lehető legkomolyabb szakmaisággal kell tervezni.

4. A biztonságérzet kialakításának elve

A biztonságérzet kialakítása és fenntartása a legalapvetőbb módszertani elvárás bármely testnevelés- vagy sportfoglalkozáson, edzésen. A gyermek biztonságérzete mind fizikai, mind érzelmi szempontból kulcsfontosságú. A fizikai biztonság kapcsán természetesen meg kell vizsgálni a használt sporteszközök minőségét és biztonságosságát is. Az érzelmi biztonság megteremtéséért – csakúgy, mint a fizikaiért – a pedagógus a felelős. Gyakorta azonban pont a gyerekekkel foglalkozó felnőttek generálnak konfliktusokat a gyerekek között [a vesztesek megbüntetése, a „miattad kapott ki” kommunikációja, a szarkasztikus, bántó, megszegényítő kommunikáció (bénák, vakok, gyengék stb.)]. Ez a magatartás mintát ad, és bátorítja a gyerekeket is az egymás közötti negatív kommunikációra. Ebből általában a zárkózottabb, kevésbé ügyes vagy valamilyen szempontból különleges gyerekek jönnek ki rosszul. Nevelési szempontból az érzelmi és fizikai biztonságérzet megteremtésének vezérelve tekinthető a legfontosabbnak.

5. A befogadás és a csoporthoz tartozás érzésének elve

A 4. pont szorosan összefügg az 5. ponttal, mivel csakis az érzelmileg biztonságos környezet képes biztosítani a befogadás és a csoporthoz tartozás érzését. Egy gyermekcsoport közösséggé formálásában a pedagógus tölti be a vezető szerepet. Nevelési módszereinek, közösségteremtő erejének át kell hatnia a foglalkozásokat. Ebben a folyamatban az egyéni és társas felelősségtudat kialakítása legalább olyan fontos feladatunk, mint a technikai vagy taktikai képzés. A pedagógusnak ki kell használnia azt a helyzeti előnyét, hogy a gyerekek ismerik őt, pozitív példát adhat/ad nekik. A gyerekeknek az a lehetősége is megvan, hogy elsőre nem is sportágit választ, hanem arra a sportfoglalkozásra iratkozik be, amit a számára kedvelt tanító/pedagógus tart. Ezt a helyzeti előnyt is ki lehet használni, és így a lehető legtöbb gyereket lecsalogatni a szivacskezilabda foglalkozásokra. Azonban az is lehet, hogy a gyereket először a szülő viszi le edzésre, de a közösség befogadó és megtartó ereje lesz képes ott tartani őt – különösen a kritikus helyzetekben. A rendszeres közösségfejlesztő, kooperatív feladatok segítik a társas felelősség és a barátságok kialakulását, de nem szabad megfeledkeznünk a konfliktusok észszerű és demokratikus kezeléséről sem. A gyerekek ügyességi szintje és fizikai tulajdonságai azon tényezők közé tartoznak, amelyek státusszal járnak egy csoportban. Ezeket a státuszokat a gyerek fordíthatja negatív és pozitív irányba is. A tapasztalat azt mutatja, ha a gyerekekkel elsős koruktól csoportban, differenciáltan és kooperatívan dolgozunk, akkor az esetek többségében ez az irány a pozitív felé fog haladni.

6. A „jó játékos” érzése, vagyis a kompetenciaérzet biztosításának elve

Ahogy a rendszeres, önként vállalt, felnőttkori testmozgáshoz, sportoláshoz, úgy a testnevelésórai vagy épp a szivacskezilabda-foglalkozásokon tapasztalt lelkes részvételhez is kellő önbizalom, kompetenciaérzet és belső motiváció szükséges. A mozgással kapcsolatos önbizalom és kompetenciaérzet akkor alakul ki, ha a tanuló gyakran és rendszeresen tapasztalja meg azt az érzést, amely a „meg tudtam csinálni”, „képes vagyok rá”, „sikerült”, „ezt én is tudom” kifejezésekkel írható körül. A kompetenciaérzet tehát az egyén önértékelésén, illetve a személyre szabott, reális visszajelzéseken alapul, amit a korábbi saját tapasztalatok, illetve a társakkal történő összehasonlítás befolyásol. A testnevelésórákon, társas közegben zajló mozgásos feladatok közben a diákok azonnali, látható visszajelzést kapnak saját és társaik cselekvéseiről, tanulásáról, teljesítményéről. Ez ösztönös társas összehasonlításhoz vezet („Ki az erősebb, gyorsabb, magasabb, okosabb?” – ez különösen 5–12 év között figyelhető meg), amely során általában az osztály legügyesebb mozgású tanulói adják a viszonyítási pontot. Éppen ezért hangsúlyos szemléleti kérdés, hogy a szivacskezilabdával foglalkozó pedagógusok az egyéni fejlődés lehetőségeire, az egyéni célok elérésére, a tudatosan vállalt erőfeszítésre és az azzal kapcsolatos személyes felelősségre irányítsák a figyelmet. A kompetenciaérzet a tanulási folyamat minden szintjén biztosítható, tehát mindenki esetében kialakítható akkor, ha a feladatok nagyfokú sikerességgel és teljesíthető kihívásokkal társulnak, vagyis differenciáltak.

A szivacskezilabdázás szabályai

A szivacskezilabda szabályrendszere a felnőtt kezilabda szabályaira épül, viszont sok esetben (pl. létszám, labda) könnyítést vezettek be. A következő bekezdésekben szeretnénk tájékoztatást adni az általános szabályokról és részletesebb áttekintést nyújtani a korosztályokat érintő konkrét rendszerről.

Alapvető szabályok:

- lépésszabály (a labdával leütés nélkül maximum 3 lépés engedélyezett);
- kétszer indulás (ha – ugyanazon birtokláson belül – másodszor fogjuk meg két kézzel a labdát, akkor vagy lőni, vagy passzolni kell, ellenkező esetben kétszer indulásról beszélünk);
- szabaddobás (arról a helyről végezzük el, ahol a szabálytalanságot elkövették), bedobás szabálya (egy lábbal rá kell lépni az oldalvonalra);
- bedobás szabálya (egy lábbal rá kell lépni az oldalvonalra);
- kapusposzt (kapuelőtéren belül kézzel és lábbal is védhet);
- csereszabály (a játékoscsere csak a cserevonalnál kell történnie, a játékosnak előbb el kell hagynia a játékkeret, utána léphet be a másik játékos);
- „taktikai” szabálytalanságok (a szemből és elsősorban a labdára, labdás kézre irányuló szabálytalanságokért szabaddobás jár a vétlen csapat javára, a tiszta gólhelyzet szabálytalan megakadályozásáért hétméterest kell ítélni, melyet a kapuelőtér vonaltól kell elvégezni);
- kapuelőtér vonalára lépés szabálya (a kapuelőtér vonalára rálépni nem lehet sem a támadónak, sem a védőnek);
- a játék kezdésekor és minden gól után középkezdést kell elvégezni egyik lábbal a középvonalra lépve (középkezdéskor a védő csapat játékosainak a saját kapuelőtér vonalánál kell elhelyezkedniük);

Főbb különbségek a pályaméreteken az U7/U8 és az U9/U10 korosztály között a „Sulikézi” fesztiválon:

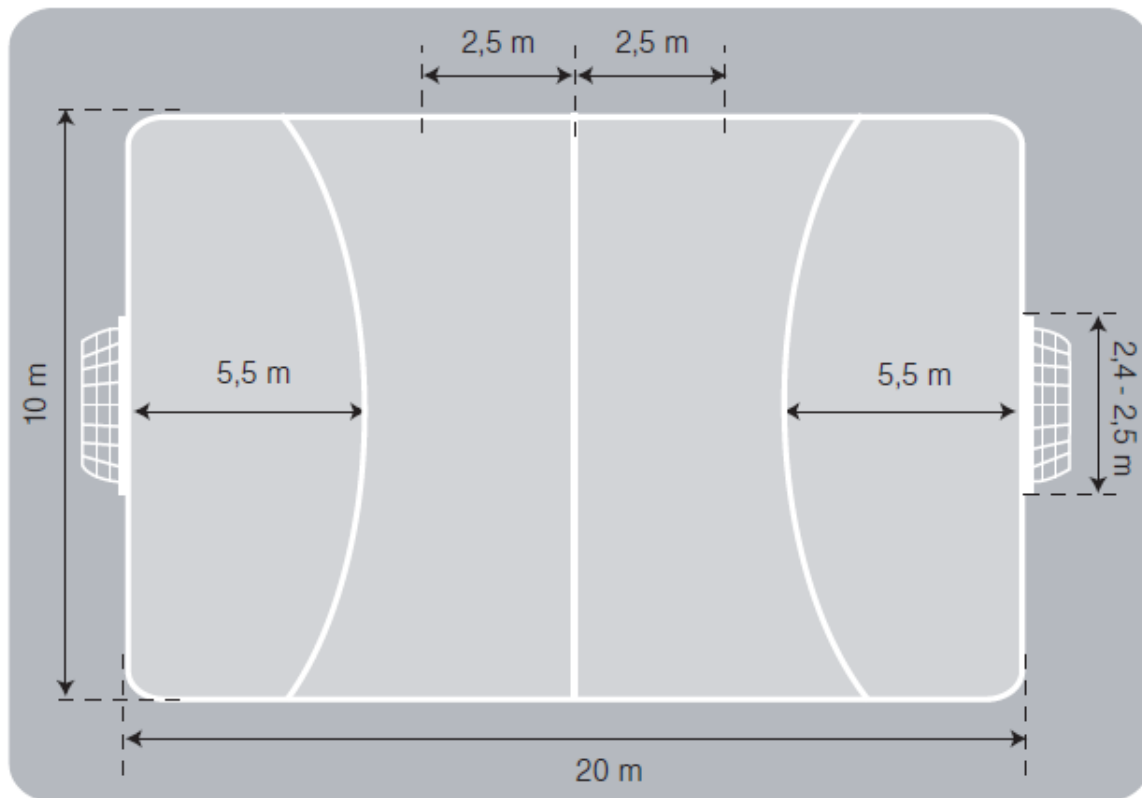
	U7/U8	U9/U10
A pálya méretei:	20 méter hosszú, 10 méter széles	28 méter hosszú, 15 méter széles
	5,5 méter a kapuelőtér-vonal távolsága az alapvonaltól	6 méter a kapuelőtér-vonal távolsága az alapvonaltól
Játékosok száma:	3 mezőnyjátékos + 1 kapus	5 mezőnyjátékos + 1 kapus ¹

Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy a kerettanterv úgy épül fel, hogy lehetővé tegye a szivacskezilabda oktatását egy 20 × 10 méteres teremben is.

A szivacskezilabdázás játékszabályai (U7/U8)

A játéktér téglalap alakú terület, amelynek hossza 20 méter, szélessége 10 méter. A kapuelőtér-vonal a kapufák vonalától húzott 5,5 méter sugarú félkörív, amely az oldalvonallal érintkezik. Az alap- és az oldalvonal 5 centiméter széles folytonos vonal. A cserevonal a középvonaltól mindkét irányban 250 cm távolságra lévő 15 cm hosszú szakasz. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150–160 centiméter magas és 240–250 centiméter széles. A játékidő: 2 × 10 perc (2 perc szünettel), félidőnként 1 időkérésre van lehetősége mindkét csapatnak, amelynek időtartama 30 másodperc. A labda anyaga szivacs, átmérője 13,5 centiméter. A játéktéren egy időben 3 mezőnyjátékos és 1 kapus tartózkodhat. Egy mérkőzésre legfeljebb 8 játékost lehet benevezni. A kapus a mezőnyben nem szerepeltethető negyedik mezőnyjátékosként. A játék középkezdéssel indul, ekkor a védekező csapat játékosai kötelesek a saját büntetőterületük előtt elhelyezkedni. Gólt követően a labda szintén középkezdéssel kerül játékba, amikor a védekező csapat játékosaira a középkezdésnél érvényes szabály vonatkozik. A dobások (bedobás, szabaddobás, büntetődobás) elvégzésekor a védőjátékosnak legalább 1 méter távolságban kell elhelyezkednie a dobást végrehajtó játékosától. Szabaddobás végrehajtásakor a támadó csapat játékosainak 1 méternél távolabb kell tartózkodniuk az ellenfél kapuelőtér-vonalától. Bedobással kell játékba hozni a labdát, ha az teljes egészében áthaladt az oldalvonalon, vagy utoljára a védekező csapat játékosát érintve, a saját alapvonalon túlra jutott. A bedobást azon a helyen kell végrehajtani, ahol a labda elhagyta az oldalvonalat. Amennyiben a labda a kapuelőtéren keresztül hagyta el a játéktérrel (a kaput kivéve), akkor a bedobást a kapuelőtér-vonaltól legalább 1 méterre, a mezőny irányába kell végrehajtani. A büntetődobást kapuelőtér vonaltól kell végrehajtani (5,5 méter). Büntetések: figyelmeztetés; 1 perces kiállítás; a harmadszori kiállítás kizárást von maga után. A súlyos szabálytalanságért, sportszerűtlen magatartásért piros lapos kizárás jár. Minden egyéb esetben a kézilabdázás érvényben lévő játékszabályait kell alkalmazni.

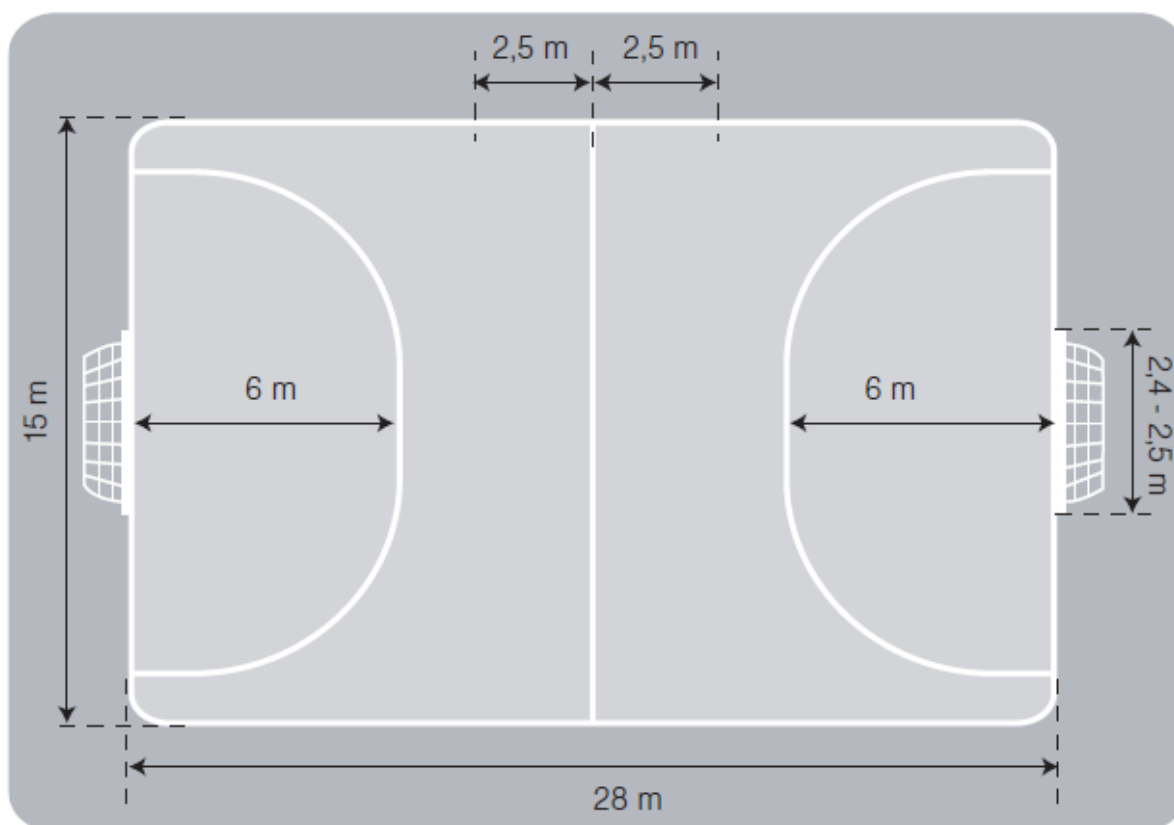
¹ Megjegyzés: A szivacskezilabda kerettanterv 3–4. osztályokra vonatkozó részének *Mérkőzésjátékok* című tematikai egységben 4:4 elleni mérkőzésjáték szerepel.



Az U7/U8 korosztály pályaméretei

A szivacskezilabdázás játékszabályai (U9/U10)

A játéktér téglalap alakú terület, amelynek hossza 28 méter, szélessége 15 méter. A kapuelőtér-vonal a kapu közepéből, a kapufák vonaláig húzott 6 méter sugarú félkörív, amelyeket a kapu szélességének megfelelően egy egyenes vonal köt össze. Az alap- és az oldalon 5 centiméter széles folytonos vonal. A cserevonal a középvonaltól mindkét irányban 250 cm távolságra lévő 15 cm hosszú szakasz. A kapu az alapvonal közepén áll, mérete: 150–160 centiméter magas és 240–250 centiméter széles. A játékidő: 2 × 15 perc (5 perc szünettel), félidőnként 1 időkérésre van lehetősége mindkét csapatnak, amelynek időtartama 30 másodperc. A labda anyaga szivacs, átmérője 15 centiméter. A játéktéren egy időben 5 mezőnyjátékos és 1 kapus tartózkodhat. Egy mérkőzésre legfeljebb 12 játékost lehet benevezni. A kapus a mezőnyben nem szerepeltethető hatodik mezőnyjátékosként. A játék középkezdéssel indul, ekkor a védekező csapat játékosai kötelesek a saját büntetőterületük előtt elhelyezkedni. Gólt követően a labda szintén középkezdéssel kerül játékba, amikor a védekező csapat játékosaira a középkezdésnél érvényes szabály vonatkozik. A dobások (bedobás, szabaddobás, büntetődobás) elvégzésekor a védőjátékosnak legalább 1 méter távolságban kell elhelyezkednie a dobást végrehajtó játékostól. Szabaddobás végrehajtásakor a támadó csapat játékosainak 1 méternél távolabb kell tartózkodniuk az ellenfél kapuelőtér-vonalától. A büntetődobást kapuelőtér-vonaltól kell végrehajtani (6 méter). Büntetések: figyelmeztetés; 1 perces kiállítás; a harmadszori kiállítás kizárást von maga után. A súlyos szabálytalanságért, sportszerűtlen magatartásért piros lapos kizárás jár. Minden egyéb esetben a kezilabdázás érvényben lévő játékszabályait kell alkalmazni.



Az U9/U10 korosztály pályaméretei

A mérkőzésjátékokhoz, illetve a szivacskezilabda-foglalkozásokhoz használandó szivacskezilabda mérete minden esetben szabadon választható a csapatok tudásszintjéhez és kézméretéhez igazítva. Amennyiben az iskolában nem áll rendelkezésre a javasolt pályaméret, a játéktér méretei és a játék szabályai – így például a csapatok létszáma – hozzáigazítandók az elérhető lehetőségekhez.

A szivacskezilabdázás főbb technikai és taktikai elemei

Ebben az alfejezetben áttekintjük a főbb technikai és taktikai elemeket, amelyekre bővebben a 6. fejezetben térünk ki, itt most csak egy összefoglaló képet adunk a tananyagról.

Technikai szempontok

Labdás és labda nélküli technikai elemek

Labdás technikai elemek:

- labda fogása, labda elkapása (szemből, oldalról)
- labdavezetés
- labdafelkészítések módjai
- átadások típusai
- lövések (poszt szerint, technika szerint)
- cselek labdával

Labda nélküli technikai elemek:

- alaphelyzet

- támadó lábmunka (irányváltás, ritmusváltás)
- védő lábmunka
- labda nélküli cselek

Taktikai szempontok

Támadás:

- a játéktér kihasználása
- a célfelület elérésére irányuló tevékenység
- játékhelyzetek támadók és védők száma szerint (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1)
- létszámelőnyös vagy -hátrányos játékhelyzetben történő megoldások
- poszt-specifikus támadótechnikák

Védekezés:

- a célfelület elérésének (gólszerzés) megakadályozása
- helyezkedés a támadókhoz képest (emberfogás és területvédekezés különbségei);
- poszt-specifikus védőtechnikák

A szivacskezilabda játék szerkezete, alapszabályai, technikai és taktikai jellemzői 1–2. és 3–4. osztályban – a feldolgozást segítő tanulásszervezés

Szükséges eszközök: 7 db flipchart papír, 7 db 4 színű filctollkészlet, flipchart tábla, Blu Tack ragasztó

7 db 4 fős csoportot alakítunk. A csoportok mindegyike véletlenszerűen húz egyet-egyet a 2 szempontcsoportból, így összesen 2 szempontot kell vizsgálniuk a feladat során. A videó megfigyelése során a csoportok az időköz rögzítésével megpróbálják felismerni, „strigulázni” a helyes végrehajtás vezető műveleteit (elsősorban a technikai elemek esetén), valamint az adott taktikai helyzet jellegzetességeit, az alkalmazott technikai elemek összetevőit (a támadó és védő szempontok esetén).

Videómegfigyelési szempontok

Technikai elemek:

1. Labda fogása, labda elkapása, labdafelkészítések módjai
2. Alaphelyzet, védő lábmunka
3. Támadó lábmunka (irányváltás, ritmusváltás), labda nélküli cselek
4. Átadások típusai
5. Kapuralövések
6. Labdavezetés
7. Cselek labdával

Szabályok:

1. Lépésszabály, kétszer indulás
2. Szabaddobás, bedobás szabálya
3. Kapusposzt
4. Csereszabály
5. Szabálytalanságok (fault)
6. Kapuelőtér vonalára lépésszabály

Példa:

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Labda fogása, labda elkapása, labdafelkészítések módjai	1:08 – Két kézzel, nyitott ujjakkal nyúl a labda felé	Általában a labda felé történő mozgást követően történik

Feladatkártyák tartalmi

Technikai elemek:

A videó megfigyelése során, az időköz megjelenítésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Labda fogása, labda elkapása, labdafelkészítések módjai		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelenítésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Alaphelyzet, védő lábmunka		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelenítésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Támadó lábmunka (irányváltás, ritmusváltás), labda nélküli cselek		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelenítésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Átadások típusai		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelenítésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Kapuralövések		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető művele- tek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Labdavezetés		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető művele- tek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Cselek labdával		

Szabályok:

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető művele- tek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Lépésszabály, kétszer indulás		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető művele- tek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Szabaddobás, bedobás szabálya		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető művele- tek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Kapusposzt		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető művele- tek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Csereszabály		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Szabálytalanságok (fault)		

A videó megfigyelése során, az időköz megjelölésével, gyűjtsetek példákat a táblázatban található megfigyelési szempontokra! Írjatok példákat a megfigyelt szempont technikai és taktikai jellemzőire!

Megfigyelési szempont	Technikai leírás, vezető műveletek	Taktikai helyzet leírása, alkalmazott technikai és taktikai elemek
Kapuelőtér vonalára lépés szabálya		

2. A mozgástanulás elmélete és módszertana

Ebben a fejezetben áttekintjük a mozgástanulás didaktika lépéseit annak érdekében, hogy az egyes mozgásfejlődési időszakokhoz, mozgástanulási szintekhez és szakaszokhoz illeszkedő módszertani szempontoknak megfelelően történjenek a foglalkozások. Első lépésben tisztázzuk az alapfogalmakat, majd kitérünk Clark és Metcalf (2002) mozgásfejlődési piramismodelljére. Ezt követi Gallahue és Cleland-Donnelly (2004) mozgástanulási teóriájának didaktikai rendszere, amelyhez konkrét módszertani irányokat is meghatározunk. Végül a mozgásoktatás két alapvető stratégiájának módszertanát tekintjük át.

Első lépésként fontosnak tartjuk tisztázni a legalapvetőbb fogalmak jelentését, amelyekkel a következőkben dolgozni fogunk.

Motoros (mozgás-)fejlődés alatt a motoros viselkedésben létrejövő, egész életen át tartó progresszív változást értjük, amely:

1. az egyén biológiája,
2. a tanulási környezet feltételei és
3. a mozgásos feladatok interakcióin keresztül zajlik.

A motoros tanulás: *„olyan folyamategyüttes, amely a gyakorlással vagy a tapasztalattal összefüggésben viszonylag permanens változásokhoz vezet a mozgáskivitelezés képességében.”* (Schmidt és Lee, 2011)

Richard Schmidt a tanulást úgy értelmezi, mintha egy tojást megfőznénk. A tanulás akkor jött létre, ha a tojás halmazállapota megváltozott, vagyis szilárd lett. Ebből az állapotából már nem tud visszaalakulni, vagyis permanens lett a változás, „létrejött a tanulás”. Lényeges, hogy minden tapasztalat beépül, vagyis ha már egy kicsit gyakorol a gyermek, akkor is tanulás történik. Ennek megfelelően a mozgásfejlődés is motoros tanulásnak tekinthető, ami nem bizonyos esetekben „önmagától” megvalósul, tehát nem célzott fejlesztés keretében.

Sajnos a mozgástanulásnak van egy fontos jellemzője: közvetlenül nem megfigyelhető, ezért csak a végrehajtások minőségéből és az eredményéből következtethetünk a tanulásra. Ehhez illeszkedve Judith Rink (2012) szerint „a konzisztensen megfigyelhető teljesítmény” a tanulás alapja. Magyarul a sikeres és viszonylag stabil, koordinált végrehajtás.

Két lényeges szemléleti kérdés mindenképpen felmerül a mozgástanulással kapcsolatban.

1. A mozgásfejlődés minden esetben mozgástanulást is feltételez, tehát a alapvető mozgások (fundamentális alapkészségek) elsajátítása sem csak úgy magától, genetikai program eredményeképpen jön létre.
2. Lényeges szempont, hogy mivel a tanulás folyamata közvetlenül nem megfigyelhető, ezért a sikeres és viszonylag stabil végrehajtást tekintjük a „megtanulás” megfigyelhető alapjának.

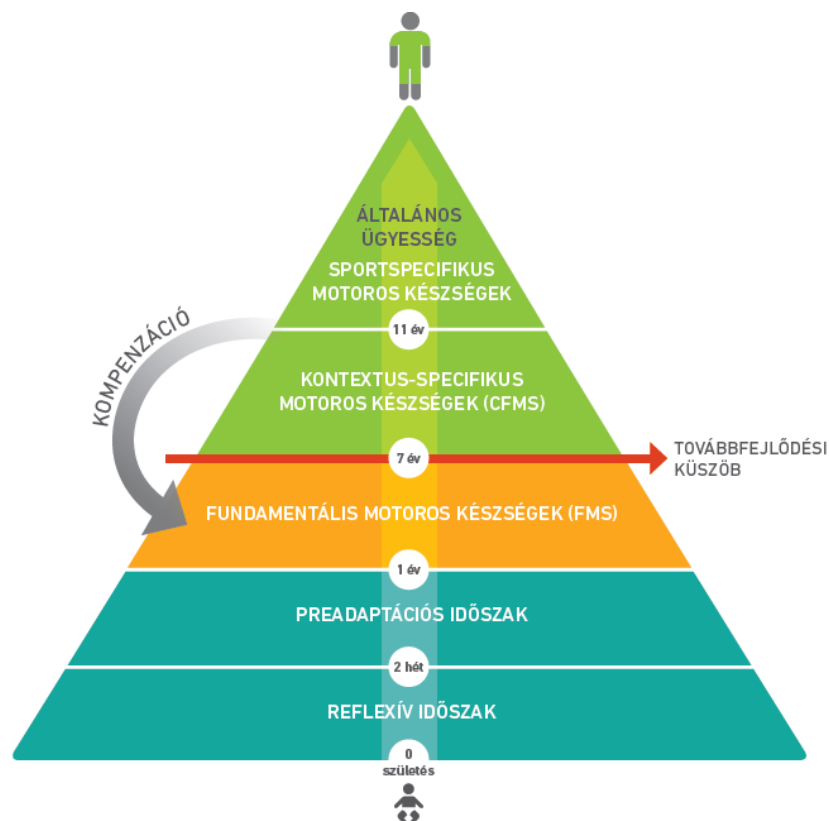
Ennek megfelelően az elsődleges megfigyelési szempontok az oktatásban a végrehajtások minőségi és sikerességbeli jegyei (hogyan hajtja végre, milyen alapvető hibákat vét?).

Témánk szempontjából kulcsfontosságú a mozgásfejlődés piramisa (Clark és Metcalfe, 2002), amely jól mutatja a gyermeki fejlődés során egymásra épülő mozgásfejlődési időszakokat. Ennek azért van kiemelkedő jelentősége, mert a fejlettségközpontú gondolkodás olyan mozgásanyagot és feladatokat épít be az oktatási folyamatba (képzésbe), amely az adott gyermekcsoport, vagy gyermek számára értelmezhető, sikeresen végrehajtható, motiváló és megfelel a testi-lelki és szellemi fejlettségének. Erre szoktuk mondani, hogy a gyermek nem kis (miniatűr) felnőtt.

A szerzők öt egymásra épülő periódusra bontják a mozgásfejlődés „hegyét” a születéstől a halálig, és úgy vélik, hogy minden embernek meg kell „mászni” a saját hegyeit a fejlődése során. Van, amikor

nagyobbat, nehezebbet (például egy nehezebb mozgás vagy sportág megtanulásakor) és van, amikor csak kisebb dombokat. A modell teoretikus alapjának elképzelése szerint az egyén egy „nemlineáris, önszervező, adaptív organizmus”. Az, hogy ki milyen magasra képes „felmászni”, az az egyén biológiájától és a környezet interakciójától függ. A piramis két alsó szintjével nem foglalkozunk, mivel azok nem kapcsolódnak közvetlenül a testnevelés módszertanához, így a harmadik szinttől kezdjük meg a modell rövid áttekintését. Megjegyezzük, hogy az életkorok megjelölése csak hozzávetőleges támpont a piramisban, hiszen a mozgásfejlődés aktuális állapota akár 3-4 éves lemaradást is mutathat azonos életkorú gyermekek között.

A születéstől indulva a csecsemőkori reflexes mozgások, majd a fokozatosan kialakuló, részben egymásból következő akaratlagos mozgások az ún. reflexív és a preadaptációs időszakot fedik le. Lényegében a járás stabilizálódásától kezdve beszélünk a fundamentális motoros készségek (más szóval alapkészségek vagy természetes mozgások) formálódásának időszakáról. Elvben nagyjából 6-8 éves korra a fundamentális mozgások teljességének stabilizálódnia kellene és sokrétűen alkalmazhatóvá válnia, azonban az akadályozott mozgásfejlődés (mozgásszegény életmód, korlátozott szabad és aktív játéklehetőségek, játszótér csak szülői felügyelettel, túlféltés stb.) jelentős koordinációs deficitet okoz, amely összességében ún. továbbfejlődési küszöböt hoz létre. A továbbfejlődési küszöb azt jelenti, hogy amíg a gyermek alapkészségei nem kellően koordináltak, addig erősen akadályozott a kontextuális mezőben (változó körülmények között) történő alkalmazás és a sportági irányú továbbfejlődés, valamint az új készségek (technikák) tanulásának lehetősége. Magyarán lemaradás és az adott mozdulat ügyetlensége esetén vissza kell térni oda, hogy maga az alapmozgás milyen koordináltságú, van-e benne olyan hiba, amely akadályozza a továbbfejlődést. Nem véletlen, hogy az általános Kerettanterv viszonylag nagy óraszámot (65 óra/év) ír elő a természetes mozgáskészségek fejlesztésére 1–2. osztályban, és ez a terület még 3–4. évfolyamon is különálló tematikai egységeket alkot.



A mozgásfejlődés piramismodellje (Clark és Metcalfe, 2002 nyomán)

A fundamentális mozgáskészségek (vagy a tanterv kifejezésével természetes mozgásformák) 3 fő csoportra oszthatók. Ezeket mutatja az 3. ábra. Az ábrán csillaggal jelöltük azokat a mozgásformákat, amelyek közvetlenül megjelennek a szivacskezilabdában.

LOKOMOTOROS (HELYVÁLTOZTATÓ) MOZGÁSKÉSZSÉGEK	STABILITÁSI (HELYZETVÁLTOZTATÓ) MOZGÁSKÉSZSÉGEK	MANIPULATÍV (FINOMMOTOROS) MOZGÁSKÉSZSÉGEK
<ul style="list-style-type: none"> • járások • futások • oldalazások • szökkenések, szökdelések • ugrások és érkezések • kúszások, csúszások • mászások • menekülés és üldözés 	<ul style="list-style-type: none"> • irányváltások, kitámasztások • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások • fordítások, fordulatok • tolások és húzások • emelések • támaszok • gurulások és átfordulások • dőlések és esések • egyensúlyozások • függések és lengések 	<ul style="list-style-type: none"> • gurítások • dobások • elkapások • rúgások, labdaátvételek lábbal • ütések • ütések eszközzel • labdavezetések kézzel, lábbal • eszközök megállítása, átvétele • egyéb eszközhasználati formák

A fundamentális (alap) mozgáskészségek (alapvető mozgások)²

Az alapkészségeknek – csakúgy, mint a sportági készségeknek – jól megfigyelhető tanulási jellemzőik vannak. Tipikus fejlődés esetén az ügyességet a gyakorlás mennyisége és minősége együttesen határozza meg, amelyben az óvodában oly fontos aktív, szabad játéknak van kiemelkedő szerepe. Tudjuk ugyanakkor azt is, hogy a korai mozgásfejlesztő programoknak nagyon kedvező hatása van az alapkészségek fejlődésére, s ezen keresztül az általános ügyesség alakulására. A szociálisan hátrányos helyzetű gyermekekre különleges figyelmet kell fordítanunk, hiszen náluk általában jelentős lemaradás tapasztalható (Goodway, Robinson és Crowe, 2010).

Az alapkészségek és sportkészségek kapcsolatának vizsgálata során egyértelműen látszik, hogy egyes kezilabda-specifikus labdás és labda nélküli technikai elemek egyértelműen az alapkészségekből következnek, azok sokrétű továbbfejlődése révén. Például a kisgyermekkorai hajítás mozgásmintája a különböző dobótechnikák kialakulásában ölt a későbbiekben testet. A labdaterelésből labdavezetés lesz, a menekülés és üldözés mozgásaiból (futás, irányváltoztatás, megindulás, megállás, oldalazás, fordulat) pedig az emberfogás, elszakadás, cselezés mozdulatai alakulnak ki. Ha tehát nem kellően koordinált és tudatos az alapmozgás, vissza kell lépni, és sokrétűen „újra kell építeni” azt.

Mit jelent a kontextus-specifikus kifejezés?

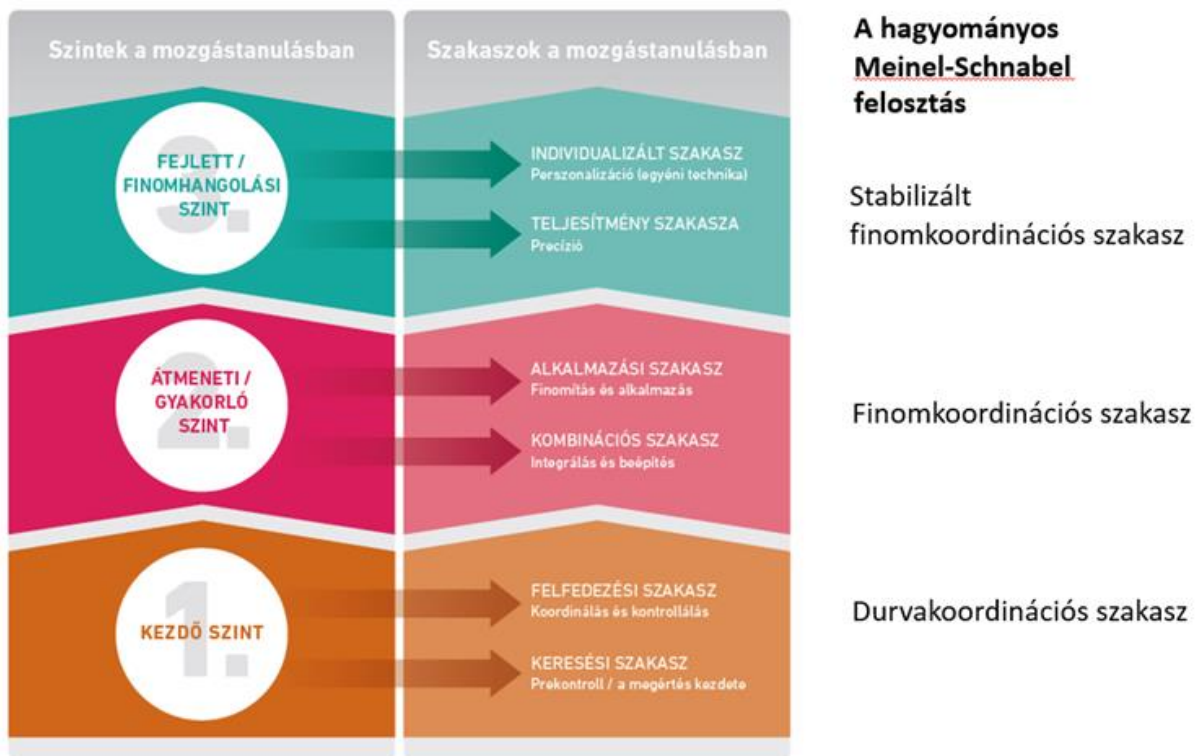
A piramismodell következő időszaka az ún. kontextus-specifikus időszak. Az időszak akkor válik hangsúlyossá, ha a gyermek az adott alapkészséget valamilyen speciális környezeti feltételhez illesztve hajtja végre, annak megfelelően koordinálja. Az első ilyen kontextust a legtöbb esetben a mozgás játékhelyzetben történő alkalmazása jelenti. Kezdetben ez a játékhelyzet a szabad játék során érhető

² A továbbiakban ezeket egységesen alapkészségeknek nevezzük

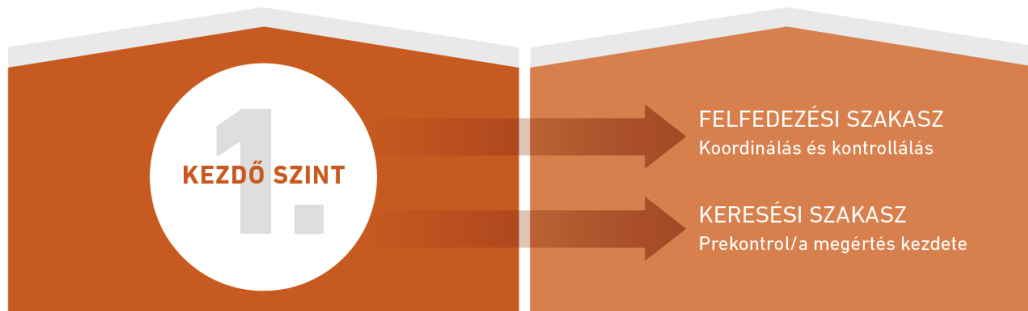
tetten (például játszótéren, grondon, óvoda-/iskolaudvaron), majd egyre inkább sportágspecifikussá válik. Az aktív, szabad játék mellett a legtöbb testnevelésórán alkalmazott játék is ilyen változó környezetet teremt. Később már konkrét sportági környezetben is alkalmazhatóvá válik az adott készség, még hozzá az alapkészségek összekapcsolásával, illetve azáltal, hogy az alapkészségek specifikus sportági technikai elemekké formálódnak. A kisjátékoknak kiemelt szerepük van, hiszen ezekben is számtalan variációban jelentkezik egy adott készség végrehajtása, ráadásul itt már megjelenik egyfajta taktikai jellegű alkalmazási kényszer, amelyet a későbbiekben a tanuló sportágspecifikus környezetben is tud majd alkalmazni.

A mozgástanulás folyamata és oktatásmódszertani következményei

A mozgástanulással kapcsolatban mind a hazai, mind a nemzetközi szakirodalomban számos modell elérhető. Ezek közül Magyarországon a Meinel-Schnabel-féle, 3 szakaszból álló elmélet terjedt el a testnevelés-elmélettel foglalkozó szakkönyvekben. Szakítva a hagyományos felfogással, a szerzők egy alternatív elméleti konstrukciót vettek alapul (Gallahue és Cleland-Donelly, 2004), amelynek áttekintését Csányi és Révész (2015) nyomán közöljük. A modell 3 szintre, szintenként 2 szakaszra bontja a mozgástanulást. A 3 szint lényegében megfeleltethető a klasszikus felosztásnak (lásd 4. ábra), azonban a szinteken belüli szakaszok sokkal konkrétabb és részletesebb didaktikai egymásraépültséget mutatnak. A mozgástanulás azon alapvetése természetesen nem különbözik, hogy egy új mozgás tanulása annak megismerésétől, az első sikeres végrehajtásokon át, a mozgás stabilizálódásáig, dinamikus változó környezetben történő alkalmazásáig tart. A folyamatos gyakorlással egyre stabilabb koordinációval és sokrétűbb alkalmazhatósággal lesz jellemezhető. A továbbiakban ezt a modellt használjuk az oktatásmódszertani ismeretek bővítéséhez.



A mozgástanulás didaktikai modellje (Gallahue és Cleland-Donelly, 2004)



A mozgástanulás kezdő szintje

A kezdő szintet két szakaszra, a keresési és a felfedezési szakaszra osztják a szerzők.

A keresés szakaszában:

- A tanuló a mozgás általános végrehajtásával kapcsolatos tudatosságát alakítja ki.
- Megismeri a mozgás általános jellemzőit, a mozgás egészét.
- Ez azt jelenti, hogy megérti mit fog tanulni.
- Ehhez egy mentális tervre (mozgáskép) van szüksége, amely alapján megvalósulhat az első próbálkozás.
- A figyelem a teljes mozgásra összpontosul, nem fókuszált, emiatt viszonylag hamar fáradás alakul ki.
- A mozgáskontroll alacsony színvonalú, rengeteg hiba lép fel, s ez gyakran sikertelenné is teszi az első próbálkozásokat.
- A tanulónak olyan elemi tapasztalat birtokába kell kerülnie, amely alapján „nagyjából” tudja, mit kellene csinálnia.
- A tanuló célja, hogy többféleképpen is meg tudja oldani a feladatot, ezért megpróbálja térben, erőbefektetésben, valamint egyszerű eszközkapcsolatokban és társas együttműködésekkel is végrehajtani azt.

A felfedezés szakaszában:

- A tanulónak már viszonylag pontos képe van a mozgásról, mert rögzült a mozgás mentális képe.
- A mentális kép előhívása segítségével a tanuló célja, hogy már hatékonyan próbálja megoldani a mozgásfeladatot.
- A mozgás már viszonylag szabályozottnak, koordináltnak mondható, ahol a tanuló már képes elkülöníteni a fontos és a kevésbé fontos összetevőket, vagyis tudja fókuszálni a figyelmét egy-egy mozgásfázisra.
- Más terminussal: ez a kontrollszint, amikor a tanuló felfedezi, hogy milyen sokféle módon tudja az adott mozgást felépíteni, kivitelezni.

Oktatásmódszertani szempontok az 1. szintre vonatkozóan

- ✓ Sok-sok bátorító visszajelzés szükséges verbálisan és nonverbálisan is.
- ✓ A vizuális szemléltetés – a mozgás teljes képének bemutatása – nagy segítséget jelent a helyes mozgáskép kialakításában (feltéve, hogy megfigyeléses tanulási módszert, vagyis direkt oktatást alkalmazunk).
- ✓ Biztosítanunk kell a mozgás azonnali kipróbálásának, a kísérletezésnek a lehetőségét.
- ✓ Folyamatos és változatos gyakorlást alkalmazzunk – sokféle variációban, térbeli, erőbefektetésbeli, eszközzel és/vagy társsal történő végrehajtások sokaságával!
- ✓ Engedjük az önálló felfedezést! A gyerekek találják meg a helyes utakat a mozgás különféle végrehajtásához!
- ✓ Építsünk a hasonlóságok felfedeztetésére más, már tanult, hasonló mozgással (transzfer)!
- ✓ A folyamatos pozitív, specifikus és korrektív visszajelzés alkalmazása nélkülözhetetlen.
- ✓ Koncentráljunk a mozgásfolyamatra és kerüljük a mozgásteljesítménnyel kapcsolatos elvárásokat (például távolság-, időkövetelmény, versenyszituáció)!
- ✓ Alkalmazzunk a felfedezéssel támogatott tanulást támogató oktatási stratégiákat! (Sokat kérdezzünk!)



A mozgástanulás átmeneti/gyakorló szintje

Az átmeneti/gyakorló szinten is két szakaszt különböztethetünk meg.

A kombinációs szakaszban:

- Egyre komplexebb gyakorlási feltételek szükségesek.
- Először két, majd több, már jól ismert mozgás kapcsolódása is hatékony a tanulandó mozgásmintához.
- Térben és időben egyre összerendezettebb, koordináltabb a mozgás.
- A kognitív folyamatok gyújtópontjába nem a tanulandó készség, hanem a mozgáskombináció koordinált és jól szabályozott végrehajtása kerül.

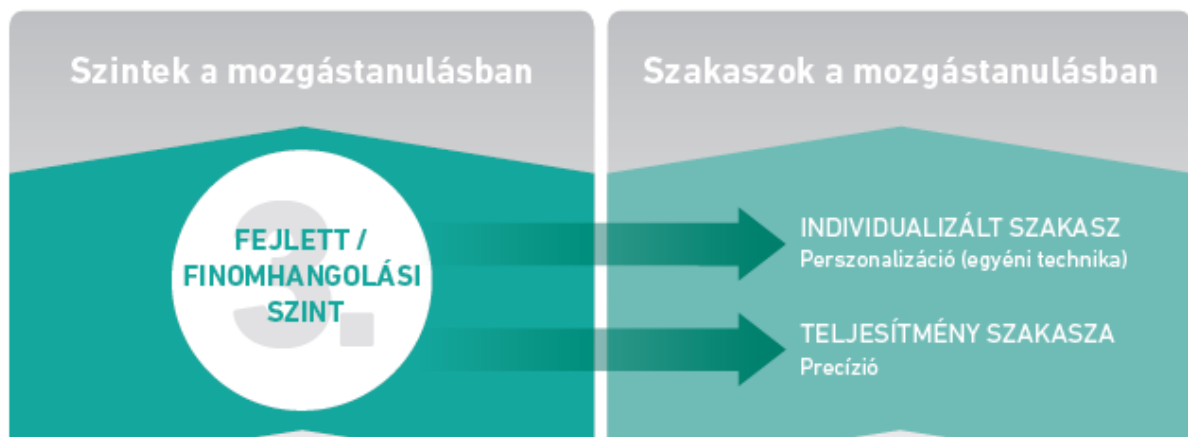
Az alkalmazási szakaszban:

- A tanuló képessé válik az adott mozgás további finomítására és alkalmazására összetettebb játék-helyzetekben, mozgáskapcsolatokban, sportági aktivitásokban.
- A tanuló céljává a mozgás, illetve a mozgásra épülő kombinációk, összetett mozgássorok alkalmazása válik.

- A figyelem már nem a mozgásra koncentrálódik, hanem az alkalmazás körülményeire.

Oktatásmódszertani szempontok a 2. szintre vonatkozóan

- ✓ Továbbra is sokszínű, nagyon változatos gyakorlási lehetőségeket kell biztosítanunk, amely épít a tanulandó mozgáskombinációkban történő gyakorlására.
- ✓ A minőségi végrehajtás megkövetelése a hatékony tanulás alapfeltétele.
- ✓ Rövid és gyakori pihenőkkel szervezett módon biztosítjuk a gyakorlást!
- ✓ A gyakorlás közbeni kihívások differenciáltak és teljesíthetők legyenek.
- ✓ A kontrollált versenyhelyzeteket és az időkényszert be kell kapcsolnunk a gyakorlásba is.
- ✓ Az önértékelés, önmegfigyelés (és a társ megfigyelése is) új motivációt, tanulási lehetőséget és a mozgás további finomodását segíti.
- ✓ A támogató visszajelzések verbálisan, vizuálisan és videós szemléltetéssel is váljanak lehetővé!
- ✓ A pozitív, specifikus visszajelzések domináljanak!
- ✓ A korrekzív visszajelzések már a mozgásfolyamat apróbb részleteit is érinthetik.



A mozgástanulás fejlett/finomhangolási szintje

A 3. szintre általában csak a rendszeres versenysportban edződött tanulók jutnak el. Ez a szint is 2 szakaszra, a teljesítmény szakaszára és az individualizált szakaszra bontható.

Ebben a két szakaszban:

- A tanuló a mozgás egészét annak részleteivel együtt, teljes mértékben érti.
- A végrehajtás mentális térképe magasan fejletté válik, amely nem igényel számottevő mértékű tudatos figyelmet a mozgás kognitív összetevőivel kapcsolatban.
- A tanuló már képes az összes külső zavaró tényezőtől függetleníteni magát és kiszűrni a fölösleges információkat.
- Mozgásának kiváló térbeli, időbeli és dinamikai jellemzői vannak, ami a magas szintű mozgásszabályozásnak és a minimális tudatos figyelemnek köszönhető.
- A szinte automatizált mozgás már magas szintű teljesítménnyel és egyénre jellemző, speciális végrehajtási jellemzőkkel bír.
- A mozgásteljesítménynek az egyéni adottságok és fejleszthetőségi lehetőségek szabnak határt.

Oktatásmódszertani szempontok a 3. szintre vonatkozóan

- ✓ A magas szintű egyéni teljesítményigény érdekében teremtünk lehetőséget a pontosság és eredményesség (minőség és mennyiség) együttes megmérettetésére!
- ✓ A precíziós gyakorlásnak továbbra is változatosnak és élvezhetőnek kell lennie, de a tanuló jelentős monotóniát is képes elviselni.
- ✓ Alkalmazzuk a variábilis gyakorlás szeriális és random gyakorlási módszereit!
- ✓ Mutassunk rá az egyéni technika erősségeire, ragadjuk meg azokat!
- ✓ Továbbra is maradjon lelkesítő, támogató a kommunikáció!
- ✓ A visszajelzések minden apró hibára terjedjenek ki!
- ✓ Alkalmazzuk a tanult készséget az edzettségi állapot speciális fejlesztésére is!

Miért fontos az említett általános módszertani elvek figyelembevétele?

Mert így biztosítható:

- a hatékony, tudatos és gyors tanulási folyamat;
- a változatos és motiváló gyakorlás;
- az egyes tanulási szakaszokhoz illeszkedő mozgásanyag kiválasztása és a feldolgozás módszereinek, körülményeinek biztosítása.

Önmagában az általános módszertani elvek azonban nem elégségesek a hatékony mozgástanításhoz. Mivel a gyerekek más és más képesség- és készségszinten állnak, ezért kiemelkedően fontos, hogy, amennyire csak lehet, egyénre szabottá váljanak a tanulási feladatok. Az iskolai testnevelés és sport oktatása ettől lesz igazán hatékony, pontosabban csakis így lehet hatékony.

Egy mozgásfeladat differenciálásának/adaptálásának két alapvető módszere – a feladaton belüli variációk módszere és a feladatok közötti variációk módszere

A feladaton belüli variációk módszere egy adott mozgáskészség belső és külső feltételeinek változtatását, a tanulók mozgásfejlettségi szintjéhez való adaptációját jelenti. Ez a módszer olyan személyre szabott feltételeket teremthet egy-egy feladat végrehajtásához, amely segítségével elvben minden tanuló a neki legmegfelelőbb mozgásfeladat-variációt gyakorolhatja.



Példa egy gyakorlat nehezítésére és könnyítésére

A teljes mértékű személyre szabás természetesen szinte elérhetetlen egy 25-30 fős osztály esetében, azonban a többszintű gyakorlás rendkívül hatásos differenciálási lehetőséget hordoz magában. A módszer elvét az 7. ábra mutatja.

A feladaton belüli variációk módszere mellett a különböző mozgáskészségek kombinálása, összekapcsolása, vagyis a feladatok közötti variációk egy újabb lehetőséget jelentenek, amellyel nehezíthető és eredményessé tehető egy mozgáskészség tanulása. A labdavezetés példájában, ha összekapcsoljuk azt egy hajító dobómozdulattal, akkor már a feladatok közötti variációkat alkalmaztuk. Amíg az egyik tanulóknak/csoportnak egyszerűbb kapcsolatot alakítunk, másoknak összetettebbet. A labdavezetés, passz, labdaátvétel, célbadobás (4-es kapcsolat) egy gyakorlattá alakítva sokkal összetettebb, mint a fenti, 2-es kapcsolat. Mindkét módszer történhet csoportszinten, ekkor differenciálásról beszélünk, amíg az egyéni szint már adaptációt jelent.

A hatékony mozgásoktatás módszertani alapjai – A direkt és indirekt oktatási stratégiák alkalmazása a gyakorlatban

A mozgásoktatás klasszikus felfogása az ún. megfigyeléses tanulásra épít, amely egy pedagógus által vezérelt folyamatot jelent. Ebben a folyamatban a tanuló passzív részese (sokszor sajnos elszenvetője) az egyes gyakorlatoknak, amelyeket az oktató talál ki és próbál az adott tudásszínhez illeszteni. Az oktatás folyamán az utánzás adja a gyakorlási feltételt, vagyis a gyermeknek le kell másolnia, reprodukálnia kell a látott mozdulatokat. Minél jobban illeszkedik a bemutatás és a magyarázat az adott életkorú és készségszintű gyermek fejlesztési igényeihez, annál eredményesebb és gyorsabb lesz a tanulás. Létezik azonban egy, a gyermek természetes mozgástanulásához jobban illeszkedő mozgásoktatási stratégia, amely a gyermek kísérletezésére, próbálkozásaira és tapasztalataira épít. Ezt indirekt, felfedezésre épülő oktatásnak nevezzük. Ebben a folyamatban az oktató feladata, hogy építsen a tanulói kezdeményezésekre, és olyan helyzeteket teremtsen, amelyek során a gyermek a lehetséges mértékig önállóan találja meg egy-egy mozgás számára legeredményesebb végrehajtását. Ez hosszabb tanulási időt jelent, mivel olyan helyzeteket is kipróbálhat a tanuló, amelyek rossz, eredménytelen végrehajtásokat is létrehozhatnak. A pedagógus ezeket a végrehajtásokat nem hibaként fogja fel, hanem a tanulási tapasztalatnak, amely előre viszi a gyermeket a helyes végrehajtások irányába. A gyakorlatban akár egy-egy órán is keveredik a két oktatási stílus, tehát a jól felkészült pedagógus mind a direkt, mind az indirekt oktatási stratégiákat képes alkalmazni. Alsó tagozaton azonban javasoljuk, hogy amikor csak lehet, a felfedezésre épülő oktatási módszereket alkalmazzuk.

Az alábbi táblázatban a két alapvető módszertani stratégia jellemzőit összegeztük.

Direkt, hagyományos oktatás	Indirekt, felfedezésre épülő oktatás
✓ Pedagógus által vezérelt	✓ Pedagógus által szabályozott
✓ Utánzáson alapul	✓ Felfedezésen alapul
✓ A mozgáskép vezeti a tanulást, vagyis VAN bemutatás	✓ Nincs, vagy többféle előzetes mozgáskép van
✓ A tanulás reprodukció	✓ A mozgáskép folyamatosan alakul ki, vagyis NINCS bemutatás, vagy többféle bemutatás történik
✓ Csak egyféle jó megoldás van	✓ A tanulás produktív
✓ Korlátozott a mozgásalkotás lehetősége	✓ Egyféle és többféle jó megoldás is létrejöhet (konvergens vagy divergens irányú tanulás)
✓ Nincs kérdés, vagy legfeljebb 1-2 kérdés hangzik el	✓ Kreativitásra és mozgásalkotásra sarkall
✓ Rövidebb idő alatt zajlik	✓ Folyamatos kérdések (Hányféleképpen tudsz? Keress négyféle...! Próbáld minél többféle...! Alakítsd át...!)
	✓ Időigényes, de hosszabb távon „gyümölcsöző”

3. Az „Egyéni, labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdázásban

Ebben a fejezetben több nevelési és fejlesztési célt határoztunk meg. A labda nélkül végzett feladatoknál alapvető cél a test- és térérzékelés fejlődésének elősegítése a természetes hely- és helyzetváltató mozgások változatos alkalmazásával, ahol a saját testtel kapcsolatos tudatosság (pl. az izomérezékelés, egyensúlyozás esetén), a térbeli tájékozódás, valamint mozgások dinamikai összetevőivel kapcsolatos tudatosság (erőkifejtés nagysága, a mozgás sebessége, illetve lefutása) kerül a tanulási fókuszba. A tematikai egység legfőbb feladata, hogy olyan, egyéni mozgástapasztatatot nyújtson a tanítványoknak, amely segítségével magabiztosan, nagyfokú sikerességgel lesznek képesek részt venni a későbbi páros és csoportos feladatokban, kispályásokban és természetesen a mérkőzésjátékokban.

Ennek érdekében minden gyakorlatnál fontos tudatosítanunk, meghatároznunk egy-egy mozdulat/elem/gyakorlat vezető műveletét és/vagy tanulási szempontját, amire szeretnénk, hogy figyeljen a diák. Csak akkor várhatjuk el tanítványainktól, hogy a technikai elemeket tudatosan alkalmazzák játék-helyzetekben, ha már a technikai elem tanulásánál, gyakorlásánál megfelelően tudatosítunk.

Törekednünk kell arra, hogy fokozatosan nehezítsük a feladatokat, és a gyakorlatok végrehajtásában egymásra épülő tanulási szempontokat határozzunk meg. Hagyjunk elég időt arra, hogy tanítványaink önállóan rátaláljanak a helyes végrehajtásra, de legalábbis elegendő tapasztalatot szerezzenek a végrehajtásról!

A manipulatív mozgások a születés pillanatától jelen lévő és folyamatosan fejlődő, fejleszthető készségeink. A gyerekek már kiskoruktól használják a kezüket és a lábukat különböző eszközök megfogására, elmozdítására és ezáltal fejlődik a manipulatív készségük. Ez kezdetben természetesen egy reflexes mozgás, de a későbbiekben átalakul egyre tudatosabb – tapasztalati alapú – cselekvéssé. Mivel a manipulatív mozgások gyakorlatilag valamilyen eszközzel végrehajtott tevékenységet jelentenek, így a labdás ügyességfejlesztés is ide tartozik.

A labda egy gyermek életében az egyik legtöbbször használt eszköz, számos tulajdonsága (gömbölyű, pattog stb.) és a játékokban való sokoldalú alkalmazása miatt szinte folyamatos fejlesztési lehetőséget kínál. Ennek megfelelően a játékos labdás gyakorlatok a testnevelésórák „örökös” részei. A gyerekek örömet lelik abban, ha labdával játszanak, így ezt a helyzeti előnyt vétek lenne nem kihasználni a szivacskezilabda oktatása során.

Módszertani javaslatok a labdás ügyességfejlesztéshez:

- 1. Minden új eszköz (labda, babzsák) használata előtt engedjük meg, hogy a tanulók tapasztalatot szerezzenek az új labda tulajdonságairól!** Hagyjuk, hogy szabadon nyomorgassák, pattintsák, dobják fel maguknak, gurítsák stb.
- 2. Lehetőség szerint először mindig helyben, majd ezt követően helyzet- és helyváltóztatással építsük fel a gyakorlást!** Ez tulajdonképpen megfelel az egyszerűbbtől a bonyolultabb gyakorlatok felé haladás elvével, hiszen a helyben végzett gyakorlatoknál a fókusz elsősorban magán a mozdulaton van, míg a hely- és helyzetváltóztatásokkal ezt a fókuszot részben áthelyezzük a mozgás körülményeire (pl. irányok, sebesség stb.)
- 3. Először mindig egy labdával kezdjük meg a gyakorlást, majd ez után következzen a két labda, illetve egyéb eszközök bevonása!**

4. **Lehetőség szerint mindig a legegyszerűbb, legnagyobb, legjobban pattanó, legpuhább eszközzel kezdjük meg a gyakorlást!** Például bátran használjunk lufit, sokkal könnyebb elkapni, és színesebbé lehet vele varázsolni a foglalkozást!
5. **Használjunk minél többfajta labdát** (a 4. pont figyelembevételével)! A sokféle labda különféle tulajdonságai „kikényszerítik” az idegrendszeri alkalmazkodást, aminek köszönhetően a tanulás sokkal fókuszáltabbá válik.
6. **A tanulóknak hagyjunk lehetőséget a „zsonglőrködésre”, használják kreativitásukat, és találjanak ki ügyességfejlesztő gyakorlatokat önállóan!**

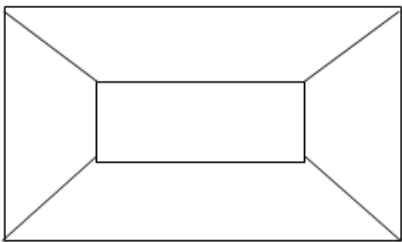
Nézzünk néhány labdás ügyességfejlesztő feladatot ötletadóként. Természetesen a feladatok száma gyakorlatilag végtelen, és csak a testnevelő/edző, illetve a tanulók kreativitásán múlik, hogy milyen gyakorlatokat találnak ki.

Helyben egy labdával	Hely- és/vagy helyzetváltatás egy labdával
<ul style="list-style-type: none"> – labdakörzés a lábak, csípő és a fej körül – labdaemelések és -süllyesztések a test előtt, a test mellett jobb és bal kézzel, tenyérrel, kéz háttal, kézélen és ujjhegyen egyensúlyozva – ülésben, hason fekvé, hanyatt fekvésben, törökülésben, nyújtott ülésben folyamatos labdavezetés – labdavezetések helyben, különböző szereken állás közben (pl. dynair párna, zsámoly) – labdadobások falra, majd a labda elkapása (két kézzel, egy kézzel) 	<ul style="list-style-type: none"> – a labda gurítása a test mellett – labdafeldobás, majd 360 fokos fordulat után labdaelkapás – a labda feldobása után egy taps és elkapás fej fölött vagy test előtt, majd ugyanez 2, 3, illetve több tapssal – labdafeldobás, leguggolás talajérintéssel, felállás és labdaelkapás – labdavezetések folyamatos haladással, megkötésekkel, akadálypályákon – fogójátékok labdavezetéssel terpeszállásban labdagurítás kézzel nyolcas alakzatban a lábak körül
Helyben két labdával	Hely- és helyzetváltatással több labdával
<ul style="list-style-type: none"> – egyik kézzel kézilabda helyben labdavezetése, másik kézzel teniszlabda feldobása és elkapása – labdavezetés helyben mindkét kézben egy-egy labdával – labdavezetés helyben egyik kézzel, a másik kézzel folyamatos lufiütögetés felfelé – két lufi folyamatos ütögetése felfelé (levegőben tartása) – szivacskezilabda fogása két kézzel, és a megfogott labdával lufi vagy gumilabda ütögetése folyamatosan 	<ul style="list-style-type: none"> – labdák gurítása test mellett két kézzel egyszerre, vagy egy kézzel váltva (pl.: jobb kézzel egyszer az egyik labdát, majd a másikat gurítja) – labdavezetés egy kézzel, lufi ütögetése a másik kézzel – kézzel labdavezetés, lábbal teniszlabda terelése – teniszlabda feldobása és elkapása egyszerre két labdával, két kézzel

A tanuló bármilyen jellegű eszközhasználata már magában hordozza az ügyességfejlesztést, ezért gyakorlatilag minden olyan feladat, ami labdával vagy valamilyen más szerrel történik, fejlesztésnek minő-

sül. A szivacskezilabda szempontjából azonban fontos megjegyezni, hogy a játékhoz szükséges technikai elemeket előkészítő gyakorlatoknál érdemes a későbbi játék helyzetben történő alkalmazás szempontjai szerint tudatosítani.

A kiegészítő kerettantervi tartalmak feldolgozását segítő módszerek

<i>Tantermi gyakorlat</i> – Az egyéni labda nélküli és labdás ügyességfejlesztés című tematikai egység tartalma és módszertani alapjai		
<i>Szükséges eszközök:</i>	7 db flipchart papír, 7 db 4 színű filctoll készlet, 28 db számozott teniszlabda, flipchart tábla, Blu Tack ragasztó	
A tematikai egység alaptermékai vezető műveleteinek, azok végrehajtásával kapcsolatos hibáinak összegyűjtése mikrocsoportos formában.		
1. lépés: Csoportalakítás	A csoportok kialakításához teniszlabdákat használunk. A teniszlabdákon 1–7-ig számok vannak (4 db 1-es, 4 db 2-es stb....) a teniszlabdákat 3 dobozban helyezük el, majd minden képzésben résztvevő kivesz egy teniszlabdát. Miután mindenki kivett egyet, jegyezzék meg a számot, és alakítsák ki a csoportokat, úgy, hogy az azonos számú hallgatók kerüljenek egy csoportba. (Abban az esetben, ha a képzésen részt vevők többen vannak, mint amennyi teniszlabda van, akkor miután megnézték a számot tegyék vissza a labdákat a dobozba.)	4 perc
2. lépés: Flipchart papír, filcek és a feladatkártyák kiosztása	Minden csoport egy feladatkártyát kap, amin szerepel egy-egy technikai elem, amely kapcsán az adott csoport összegyűjti az adott technikai elem végrehajtási szempontjait.	1 perc
3. lépés: A feladat ismertetése	Minden csoportnak kiosztottam filceket és egy flipchart papírt. Rajzoljatok a papírra egy ilyen ablakot. Mind a négyen a hozzátok közelebbi kis ablakba dolgozzatok. A középső téglalapot egyelőre hagyjátok üresen. A feladat, hogy a feladatkártyákon kiosztott technikai elemekhez tanulási/végrehajtási szempontokat írjatok magatoknak. Ilyen végrehajtási szempont például: A feladatkártyán védekező lábmunka szerepel, ehhez azt írnám, hogy alaphelyzetben a térded legyen enyhén hajlított.	2 perc
4. lépés: Önálló munka a szempontok felírására		10 perc
5. lépés	Ha letelt az idő vagy mindenki kb. végzett, akkor a középső téglalapba írjátok be azokat a szempontokat, amelyeket közösen megbeszéltetek és elfogadtatok.	5 perc
6. lépés	A csoportok kiragasztják a papírjaikat, majd 1-1 fő elmondja a szempontjait. A pedagógus folyamatosan figyeli a megoldásokat a többi csoporttal közösen ellenőrzi, esetleg kiegészíti.	kb. 15 perc (2+1 perc csoportonként)

7. lépés	A pedagógus kiemeli a mozgások legfontosabb 1-2 vezető műveletét és bekarikázza a papírokon. (Opcionális, ha marad idő)	5 perc
----------	---	--------

1. *A gurított labda elfogása, a dobott labda elkapása*

Összegyűjtendő elemek: a labda elfogása mindig két kézzel történjen, a tenyér és az ujjak egy kis kosarat formáljanak és enyhén hajlított karral a mellkas előtt „várják” az érkező labdát, a gyerek arca előtt jelenjen meg a két hüvelykujj által formált fordított „V” betű, az ujjak szorítsanak rá a labdára, guruló labda elkapása mindig a labda mellélépéssel történjen, lehetőleg két kézzel.

Vezető művelet: a kis kosár formálása és az ujjakkal történő rászorítás

Lehetséges hibák: egy kézzel nyúl a labdáért, nem szorít rá megfelelő erővel, nem várja a labda érkezését, nem lép ki a labda mellé, így lábbal ér a labdához.

2. *A felső egykezes dobás, a felugrós lövés technikája*

Összegyűjtendő elemek: a labda fogása, a labda felkészítése, a könyök vezeti a mozdulatsort (könyök a labda előtt), a könyök a kidobás pillanatáig a vállvonal fölött haladjon, a csukló csapódása fejezi be a dobást, harántterpeszállás → alaphelyzetben a dobókézzel ellentétes láb van elől, a dobást a hátul lévő láb sarkának kifelé forgatásával kezdjük → ívhelyzet → előfeszülés stb...kidobás után a kar lendül tovább.

Vezető művelet: könyök helyzete

Lehetséges hibák: könyök a labda mögött és/vagy a váll alatt van, csukló nem csapódik, nincs ívhelyzet

Összegyűjtendő elemek: a labda fogása, a labda felkészítése, a könyök vezeti a mozdulatsort (könyök a labda előtt), a könyök a kidobás pillanatáig a vállvonal fölött haladjon, a csukló csapódása fejezi be a dobást, az elugrást a dobókézzel ellentétes lábról végezzük, a dobást a lendítő láb rugó mozdulatával indítjuk, talajra érkezés lehetőségei

Vezető művelet: elugrást a dobókézzel ellentétes lábról végezzük, a dobást a lendítő láb rugó mozdulatával indítjuk

Lehetséges hibák: nincs kellő repülő fázis, a láb leér a dobás pillanata előtt, + a felső dobás hibái

3. *Szivacs labda egykezes fogásmódja, rövid-egyenes vonalú felkészítés gyakorlatai*

Összegyűjtendő elemek: az ujjak szétnyitva, a tenyér rásimul a labdára, a szorítást legjelentősebben a kisujj és a hüvelykujj látja el, a tenyér ne kerüljön a labda alá, rövid felkészítésnél a labda nem megy a fej síkja mögé, és a csukló nem fordul hátra, a kar könyökben majdnem 90 °-ban hajlítva, az íves felkészítésnél a csukló hátra fordul és a labda a fej síkja mögé kerül.

Vezető művelet: a kisujj és hüvelykujj szorító szerepe, a könyök vállhoz viszonyított helyzete.

Lehetséges hibák: a gyerek kezéből kiesik a labda → nem szorítja eléggé, a tenyér a labda alá kerül, felkészítésnél lóg a könyök

4. *Labdavezetés helyben, labdavezetés haladással*

Összegyűjtendő elemek: hajlított válszéles harántterpesz, kéz rásimul a labdára, nyomó-szívó szakasz, csukló végig kíséri a labdát, térd rugózás a labdavezetés ritmusában, csukló végig a labda fölött van, 3 lépéses szabály, labda előrefelé történő leütése a futás sebességének megfelelően, mély, magas labdavezetés, a vizuális kontrol fokozatos elhagyása

Vezető művelet: nyomó-szívó szakasz,

Lehetséges hibák: labda ütögetése → nincs kontroll, nincs ritmusos térdrugózás, „borintás”

5. *Alaphelyzet, védekező és támadó lábmunka, ütközés*

Összegyűjtendő elemek: válszéles harántterpeszállás, a törzs csípőben enyhén döntött, térdek enyhén hajlítva, karok könyökben hajlítva, fej előre néz, súlypont a talp elülső részén.

Összegyűjtendő elemek (ütközés): a kitámadást követően nem visszarendeződés történik, hanem a támadó „megtámasztása” a támadóhoz közelebbi kar a lövő kezét támasztja meg, a másik pedig a támadó (csípőjét támasztja meg) törzsét karolja át

Vezető művelet: a vállszéles harántterpeszállás és a térdek enyhén hajlítva.

Támadó: + (irányváltóztatás) kitámasztás a talp elülső felén a sarok talajra érkezése nélkül, súlypontosüllyesztés, minden csel alapja

Lehetséges hibák: a térd nincs behajlítva, vagy túlzottan hajlított állapotban van, a talajra ér a sarok is, a törzs nem, vagy túlzottan előre dől, a vállszélesnél szűkebb, vagy tágabb a harántterpeszállás,

6. Kitámasztásos lövés

Összegyűjtendő elemek: lendületszerzés módja, a labda fogása, a labda felkészítése, a könyök vezetési mozgásait (könyök a labda előtt), a könyök a kidobás pillanatáig a vállvonal fölött haladjon, a csukló csapódása fejezi be a dobást, harántterpeszállás → alaphelyzetben a dobókézzel ellentétes láb van elől, a dobást a hátul lévő láb sarkának kifelé forgatásával kezdjük → ívhelyzet → előfeszülés stb...kidobás után a kar lendül tovább.

7. Beugrásos lövés, tompítás/esések

Összegyűjtendő elemek: A fej előre néz, a tompítás fokozatosan behajló karral történik (ez lesz a vezető művelet), könyök és a térd ne érjen a talajra, tompítás után azonnal fel kell állni a gyors visszarendeződéshez,

Lehetséges hibák: leér a könyök, vagy a térd, a könyök behajlítása túl gyors vagy lassú, lóg a fej, a felállás lassú és körülményes

Feladatártyák


1. Gyűjtsétek össze a gurított labda elfogása és a dobott labda elkapása technikai elemek vezető műveleteit és tanulási szempontjait!
2. Gyűjtsétek össze a felső egykezes dobás, a felugrásos lövés technikai elemek vezető műveleteit és tanulási szempontjait!
3. Gyűjtsétek össze a szivacs labda egykezes fogásmódja és rövid-egyenes vonalú felkészítése technikai elemek vezető műveleteit és tanulási szempontjait!
4. Gyűjtsétek össze a labdavezetés helyben és haladással technikai elemek vezető műveleteit és tanulási szempontjait!
5. Gyűjtsétek össze az alaphelyzet, védekező és támadó lábmunka, valamint az ütközés technikai elemek vezető műveleteit és tanulási szempontjait!
6. Gyűjtsétek össze a kitámasztásos lövés technikai elem vezető műveleteit és tanulási szempontjait!
7. Gyűjtsétek össze a beugrásos lövés, tompítás/esések technikai elemek vezető műveleteit és tanulási szempontjait!

ÓRATERV (90 perces tornatermi gyakorlat)		
Célok, követelmények	Az óra tananyaga, szervezése	Szükséges szerek
<p>A testérzékelés tudatosítása, a fantázia bevonása az órába.</p>	<p>BEVEZETŐ RÉSZ – BEMELEGÍTÉS</p> <p>Testérzékelős állatfürdető</p> <ol style="list-style-type: none"> fülmosás – jobb karkörzéssel az egyik fül, bal karkörzéssel a másik fül „megmosása” lábmosás nyújtózkodással és guggolással felmászás a hátára: ellentétes kar-láb emeléssel hátmosás: térdelőtámaszban a kéz előre- és hátracsúztatásával ormánymosás törzsdöntésben fordítások jobbra-balra 	<p>nincs</p>
<p>A térérzékelés fejlesztése futójátékokkal.</p> <p>Tanulási szempontok (TSZ):</p> <p>Használd ki a teljes területet!</p> <p>Maradjatok a vonalon belül!</p> <p>Kerüld az ütközést!</p> <p>Figyeld a társaid mozgását!</p> <p>Reagálj gyorsan a jelzésre!</p>	<p>CSOPORTKIALAKÍTÓ JÁTÉKOK</p> <p>A résztvevők elindulnak szabadon járással a térben – kis területen.</p> <p>Lassú futás nagyobb területen.</p> <p>Közepes iramú futás nagy területen.</p> <p>1. Csoportalakító</p> <p>A pedagógus számokat mond/mutat, amelyek kapcsolatban vannak a kézilabdázással (6, 3, 4, 7), a tanulók annyi csoportot alkossanak, amilyen számot mond a pedagógus. Akinek nem jut csoport, az befut a mentőkörbe, és ott alakít csoportot. Ha egyedül marad, akkor bekapcsolódhat egy szabadon választott csoportba.</p> <p>KÉRDÉS: „Mit gondoltok, a számok mit jelenthetnek?”</p> <p>Variációs lehetőségek bemutatása röviden (pl. büntetődobás távolsága vagy szaggatott vonal távolsága), esetleg „fuss az adott vonalra és kézfogással alkosd meg a létszámot!”.</p> <p>A résztvevők újra elindulnak szabadon járással a térben – nagy területen.</p> <p>Lassú futás kisebb területen.</p> <p>Közepes iramú futás kis területen.</p> <p>2. Színes-számos csoportalakító</p> <p>A területre két különböző színű pionokat/bójákat helyezünk, amik a csoportalakítás középpontját fogják jelezni. Ha az oktató páros számú csoportot kér, akkor az egyik színű, páratlan számú csoportnál a másik színű bója körül kell kialakítani.</p> <p>A bójáknál nyújtó/erősítő/kooperatív gyakorlatok végezhetők (pacsi, fűrészelés) meghatározható a befejező helyzet (ülés, fekvés), ütközőgyakorlatok stb.</p> <p>Variációs lehetőségek: annyian legyenek a bójáknál, amilyen számot mond a pedagógus (az előző feladat megmaradhat: ha a pedagógus páros számú csoportot kér, akkor az egyik színű, páratlan számú csoportnál a másik színű bója körül kell csoportot kialakítani).</p>	<p>15-15 db két különböző színű bója</p>

<p>TSZ: Törekedj segíteni a társadnak! Figyeld hol a fogó, és keresd a fogótól távoli területeket! Cselezz, ha tudsz! A fogók dolgozzanak össze.</p>	<p>3. Tükörfogó Amelyik tanulót megfogták, abban a helyzetben kell maradnia. Társa kiválthatja, ha tükörképet mutat neki. 3 stretching gyakorlat, a nyak-, váll-, karizomzataira.</p> <p>4. Területfogó A területet két részre osztjuk, a két részen különböző fogójátékok vannak, akit megfogtak, át kell mennie a másik területre. A – utánzófogó/terpesz-zár B – „pók-rák”-fogó/galoppfogó</p>	<p>bóják</p>
<p>Labdás ügyesség fejlesztése. Cél: a tanulók találjanak ki és ismerjenek meg nagyszámú labdás ügyességi feladatot különböző kiindulási helyzetben.</p>	<p>LABDÁS ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS CSOPORTOKBAN</p> <p>5. Csoportalakítás Minden tanulónál legyen egy labda. Azok alkossanak egy csapatot, akiknél ugyanolyan labda van (U7, U8, U9, 0-ás, teniszlabda). A csoportok kézfogással kört alkotnak, ahonnan mindenki hátralep 2 lépést. Minden csoportagnál 2 labda van (tenisz, kézi).</p> <p>6. Kreatív labdás gyakorlatok Minden csoporttag egy-egy labdás ügyességfejlesztő gyakorlatot mutat a társának, ami még nem volt (HELYBEN). Minden körben kiindulási helyzetet kell váltani csoporton belül, 3 kör után ugyanígy teniszlabdával.</p>	<p>kártya, kézilabda, teniszlabda</p>
<p>Labdás ügyesség fejlesztése. Átfedések lesznek, de a pedagógus próbáljon olyan elemeket elővenni, amelyek nem jelentek meg.</p>	<p>7. Pedagógus által vezetett labdás feladatok (Opcionális). Pl.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyak, derék, térd körül menjen a labda kézből kézbe – ülésben labda feldobása és elkapása a talajra érkezés pillanatában – labdafeldobás 360 fokos fordulat után labdaelkapás – labdafeldobása 1 taps és elkapás fej fölött, majd ugyan ez 2-3, ill. több tapssal – fekvőtámaszban, hason fekve, hanyatt fekvésben, törökülésben, nyújtott ülésben folyamatos labdavezetés – labdafeldobás leguggolás talajérintéssel felállni és elkapni – kézilabdával helyben labdavezetés, teniszlabdával labda feldobása és elkapása – labdavezetés helyben két kézzel, két különböző labdával 	<p>kézilabdák, teniszlabdák</p>
<p>Kritériumok: vállszéles harántterpeszállás, a törzs csípőben enyhén döntött, térd enyhén hajlítva, karok könyökben hajlítva, fej előre néz, súlypont a talp elülső részén.</p> <p>TSZ:</p>	<p>I. LABDA NÉLKÜLI ALAPHELYZETEK (védekező és támadó lábmunka) Rövid megbeszélés (mikor, miért használjuk) A tanulók futással haladnak a kijelölt területen. Jelre elugrást követően terpeszállásba kell, hogy érkezzenek, ezáltal tapasztalják meg a legstabilabb helyzetet. Kérdés: „Mutassátok meg, melyik volt a legstabilabb helyzet?” „Mit gondoltok, lehet ez a támadó és védekező alaphelyzet?”</p> <p>Tükörfeladatok Szórt alakzatban</p>	

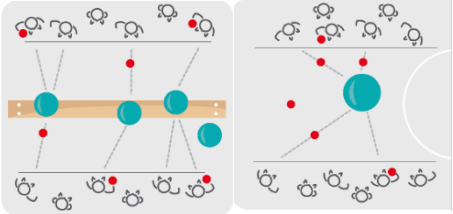

<p>Figyeld meg, melyik az a helyzet, ami a legstabilabb helyzetet biztosítja!</p> <p>Figyeld a társad mozgását, és tartsd a távolságot!</p>	<p>Tükörjáték haladással – a pár tenyérintéssel védekező alaphelyzetben, vezető követő kapcsolatban mozog oda-vissza, mélységben (A), majd szélességben (B), végül kis területen bármely irányban 2-2 lépéssel (C).</p> <p>Az előző feladatok tenyérintés nélkül.</p> <p>Összefoglalás</p> <p>Alapvédekezés, támadó-védő lábmunka tanulási szempontjai</p> <p>Kérdések-válaszok</p>	
<p>Kritériumok: lendületből történik, egy vagy kétütemű kitámasztás, súlypontsüllyesztés, testsúlyáthelyezés, irányváltoztatás</p> <p>Kritériumok: (viszonylagos nyugalomból)</p> <p>kilépés, kitámasztás, súlypontsüllyesztés súlypontáthelyezés, keresztlépés/lépés a másik lábbal elfutás</p> <p>Tanulást segítő eszközök: koordinációs karika, kerékpár külső</p> <p>TSZ:</p> <p>Tarts megfelelő távolságot!</p> <p>Figyeld a védő mozgását!</p> <p>Cselezz bátran!</p>	<p>LABDA NÉLKÜLI CSELEZÉSEK</p> <p>Irányváltoztatás, indulócsel</p> <p>Rövid megbeszélés (mikor, miért használjuk)</p> <p>Alapgyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A játéktéren szabadon elhelyezett bójáknál indulócsel tetszőleges irányba, majd gyors megindulás. • Szabad mozgásból jelre valamelyik irányba futás tovább • Oszlopokban bójáknál terpeszbe szökkenésből irányváltoztatás után futás tovább • Az előző feladat karikákban álló aktív védőkkel szemben <p>Játék</p> <p>1. <i>Polipos átfutós</i></p> <p>A védők (fél osztály polip karikában, a másik fele a kalózok. A kalózoknak át kell jutni a polipmezőn úgy, hogy ne ériék el a polipok. Érintésnél helycsere. 2 átfutásonként csoport csere.</p> <p>2. <i>Fogójáték 2:1-ben</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BlyvrxEVZY</p> <p>Az indulócsel mellett az irányváltoztatás is hangsúlyosabb lesz. Két oszlopban állnak fel a tanulók két bójával szemben (kb. 3-4 méter). Egy védő lesz, aki a két bója mögül (kb. 1-2 méter) indul középről. Jelre elindulnak a támadók és át kell haladniuk a két bója között anélkül, hogy a védő elkapná őket. A védőt cseréljük le 4-5 kör után!</p> <p>Átemelés, leforgás labda nélkül</p> <p>Bemutatás, megbeszélés, páros gyakorlás</p> <p>Kritériumok: lendületszerzés, kitámasztás, súlypontsüllyesztés, leforgás a „hát tengelye”, továbbhaladás</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=h38H99gzOcc</p> <p>3. <i>Bójavédő</i></p> <p>1:1 elleni játék félaktív védővel (nem használhatja a kezét a támadóval szemben), ahol a bóját kell megérinteni a támadónak</p>	<p>bója, labda</p>



	<p>4. <i>Kotló kánya (1. játék)</i> – opcionális – (3 fős csoport) https://www.youtube.com/watch?v=B01t5elnBU</p> <p>A tanulókat 3 fős csoportokba osztjuk. Két tanuló egymás mögött helyezkedik el, a hátul lévő lesz az, akit majd a támadónak meg kell érintenie, az elől lévő pedig próbálja védeni a társát. A támadó feladata indulócsel vagy összetett indulócsel (egymás után végzett indulócsel) végrehajtása után a hátul lévő tanuló megérintése.</p> 	
<p>Kritériumok: az ujjak szétnyitva, a tenyér rásimul a labdára, a szorítást legjelentősebben a kisujj és a hüvelykujj látja el, a tenyér ne kerüljön a labda alá, a labda ne essen ki a kézből</p> <p>TSZ: A labda megfogásakor szoríts rá a labdára! Egykezes fogásnál a kisujjaddal és a hüvelykujjaddal szoríts erőssen!</p>	<p>LABDÁS TECHNIKAI ELEMÉK Ülésben, térdelésben végzett labdaelkapást is segítő rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ülésben labda feldobása és elkapása a talajraérkezés pillanatában • ülésben labdagurítások random módon a csoportban egymásnak <p>Labda megfogása, felemelése, mozgatása különböző ívű pályán Játékok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Labdás buborékfestés</i> Szivacsabdával mindkét kézben, egy képzeletbeli buborék belső oldalát kell kifesteni a labdák segítségével. 2. <i>Lufi-pöckölő</i> A tanuló mindkét kezében van egy-egy szivacsabda, feladat a lufit a levegőben tartani úgy, hogy ahhoz csak a kézben lévő szivacsabdákkal lehet érni. Variáció: folyamatos labdaátvétellel egyik kézről másikba, majd vissza Párban: Ugyan ez, de egymásnak kell ütögetniük a lufikat. 3. <i>Nyuszik, ki a házból!</i> A tanulóknál egy szivacsabda van, amit két kézzel kell fogniuk. Minden tanuló egy karikában áll. Két tanulóknak nincs karikája. A klasszikus „Mókusok, ki a házból!” játékot játszunk, de nyusziugrásban kell haladniuk. (Nem kiesős játék, akinek nem jut karika ő kezdi a következő játékot) 4. <i>Kézi-floorball</i> Minden tanulónál van egy szivacsabda, amivel egy másik labdát kell terelgetni (gumi-, kosár-, bőr-, kézilabda stb.). Két csapat játszik (pl. 2:2 ellen) egy-egy célfelülettel (pl. zsámoly). Cél a labdát nekiütni az ellenfél célfelületének. A labdához csak a kézben tartott szivacskezilabdákkal lehet hozzáérni. 	

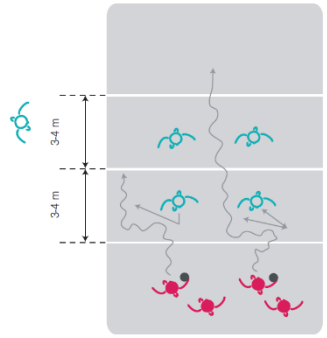
	<p>Variációs lehetőségek: Az egyik variáció szerint minden tanulónak két szivacsabda van a kezében (játék megkötés nélkül).</p> <p>A másik variáció, amikor a játékot két labdával játszzák. A labdák különböző színűek. Például a pirosra csak a bal kézben lévő szivacskezilabdával lehet érni, míg a zöldre csak a jobb kézben lévővel. A tanulóknak lehet egy vagy két szivacsabda a kezükben.</p>	
<p>Rövid felkészítés kritériumai: az ujjak szétnyitva, a tenyér rásimul a labdára, a szorítást legjelentősebben a kisujj és a hüvelykujj látja el, a tenyér ne kerüljön a labda alá, rövid felkészítésnél a labda nem megy a fej síkja mögé, és a csukló nem fordul hátra, a kar könyökben majdnem 90 °-ban hajlítva.</p> <p>(Íves felkészítés kritériumai: az ujjak szétnyitva, a tenyér rásimul a labdára, a szorítást legjelentősebben a kisujj és a hüvelykujj látja el, a tenyér ne kerüljön a labda alá, a kar könyökben majdnem 90 °-ban hajlítva, az íves felkészítésnél a csukló hátra fordul és a labda a fej síkja mögé kerül.)</p>	<p>A LABDA FELKÉSZÍTÉSÉNEK GYAKORLATAI, ÜTKÖZÉSEK</p> <p>Megbeszélés, bemutatás</p> <p>Ütközések talajon kritériumai: a védő a támadó dobókezelével ellentétes lába van elől, a támadóhoz közelebbi kar a lövő kezét támasztja meg, a másik pedig a támadó csípőjét (Lehetséges gyakorlat párokban a felkészített labda „kitépése” a társ kezéből)</p> <p>Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobófeladatok a felkészítés hangsúlyozásával • dobófeladatok párokban, talajon szabadon mozgatható karikába • ugyanez társ által függőlegesen tartott karikába falnál • célba dobás párokban, lézer segítségével 	
<p>Kritériumok: <u>kkfelső</u>: kilépéssel hártterpeszbe (akármelyik láb lehet elől), fej fölé és mögé készítés, hajító mozdulat (könyök vezeti a mozgást – alkar és a csukló előre csapódása fejezi be a dobást – a társ felé lendülve) <u>kkmellső</u>: kilépéssel hártterpeszbe (akármelyik láb lehet elől), labdát két kézzel tartva</p>	<p>LABDA DOBÁSTECHNIKÁI</p> <p>Megbeszélés, bemutatás (fokozatrendszer)</p> <p>Kétkezes mellső, felső, kétkezes mellső pattintott, egykezes felső átadások párban, csoportban.</p> <p>Előkészítő és rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ülésből, térdelésből, állásból • helyben és egymástól távolodva/egymáshoz közeledve • mindkét kézzel, kb. azonos mennyiségben <p>A gyakorlás során a párok tagjai megfigyelik a végrehajtást, kritériumokat.</p> <p>Állomáshelyek kialakítása, csoportalakítás</p> <p>A tanulók létszámához igazodva a megfelelő számú gyakorlóhely kialakítása. A feladatkártyákat helyezük el a teremben még az óra elején.</p>	<p>képzői csomag + karika, lézer/elementár lámpa, pillepallack</p>

<p>lökő mozdulat mellkastól, a két csukló egyszerre történő csapódása fejezi be a dobást, tenyér kifelé néz.</p> <p><u>Egykezes felső:</u> a labda fogása, a labda felkészítése (ld. korábbi gyakorlatok), a könyök vezet a mozdulatsort, a könyök a kidobás pillanatáig a vállvonal fölött haladjon, az alkar és a csukló csapódása és továblendülése fejezi be</p> <p>harántterpeszállás → alaphelyzetben a dobókézzel ellentétes láb van elől, a dobást a hátul lévő láb sarkának kifelé forgatásával kezdjük → ívhelyzet → előfeszülés</p>	<p>2-4 fős csoportok alakítása, a csoportok egy tagja nézze meg a feladatkártyáját, és utána a csoport vigye az állomáshelyre a szükséges szereket.</p> <p>Állomásonként 2-3 percet töltsenek el. Amennyiben van rá lehetőség az állomásokon gyakorlással töltött időt zenével jelezzük. Amikor megállítjuk a zenét akkor kell cserélni az előzőleg megbeszéltek szerint.</p> <p>Feladatkártyák (mellékelve)</p> <p>1. Lézeres célbadobás Egy játékos a falra világít lézer/elemlámpa segítségével (lassan mozgathatja, ki-be kapcsolhatja), a többiek dobni fognak. A dobóknak a jelet kell eltalálniuk. Három dobás után cserélik le a lézeres játékost. A dobók megválaszthatják a távolságot.</p> <p>2. Karikába dobás A tanulók párokat alkotnak (ha páratlanul lesznek, egy játékos fogja a karikát). A karikát fogó játékos egyenletes tempóban mozgatja a karikát fel/le/jobbra/balra. A dobóknak meg kell próbálniuk beletalálni a karikába. Minden dobásnál változtassanak kiindulóhelyzetet. A távolságot is szabadon választhatják meg. Három dobás után cserélik le a karikát tartó társukat.</p> <p>3. Labdák a padon A labdák számozását a labda nélküli játékostól kezdjük. A labda nélküli játékos mond egy számot 1-4-ig és azt a labdát kell céloznia mindenkinek. Két dobás után cserélni kell a labda nélküli játékost. Hányszor találtad el a labdát?</p> <p>4. Bombázó (fitball) 2-2 játékos áll egymással szemben (egyenlő távolságra a fitballtól). A fitballt át kell juttatni a másik csoport képzeletbeli vonala mögé. Minden körben más játékos indítja el a játékot.</p> <p>5. „Agyaggalamb-lövészet” Az egyik játékos kezében egy labdával a többieknek oldalt helyezkedik el. Feldobja a kezében lévő labdát, és a többi játékosnak az a feladata, hogy eltalálja azt a levegőben (a labda egyet pattanhat, addig lehet eltalálni). Két kör után csere. Hányszor találtad el a labdát?</p> <p>6. Célbadobás fekvő karikába A tanulók párokat alkotnak (ha páratlanul lesznek, egy játékos fogja a karikát). A karikás játékos rálép a karikára és elkezd az mozgatni a földön lassan jobbra-balra. A labdás játékosnak bele kell találni a karikába. Három dobás után csere. Hányszor találtál bele?</p> <p>7. Célbadobás pillepalackokra Az üvegeket a padra/zsámolyra kell állítani (amennyi elfér rajta). Hány üveget tud az adott csapat ledobni összesen, amíg az állomáshelyen tartózkodnak? A dobók megválaszthatják a távolságot.</p> <p>8. Dobóiskola</p>	
--	---	--

	<p>A 3d létrát a feladatkártyán szereplő módon kell kitenni. A játékosoknak pattintott átadást kell végrehajtani, úgy, hogy minden dobásnál másik létrafokba kell dobni a labdát. Hány átadást tudtok végrehajtani az állomáshelyen?</p> <p>9. Kapuralövések</p> <p>A koordinációs létrát kell használni. Minden körben más futóiskola gyakorlatot kell elvégezni. A labdát a létra mellett kell elgurítani. A végén lövéssel befejezni a gyakorlatot.</p> <p>Variációs lehetőségek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bombázó variációk: fitball sok labdával, szivacskezilabdával teniszlabdára, zsámolyokról kosárlabdákat ledobni, bóják változatos helyen, stb...  <ul style="list-style-type: none"> Célba dobás: elemlámpára/lézerre, koordinációs karikákra, „Agyaggalamb-lövészet”  <p>szabadulás a labdától, kényszerítő körülmények (átadás formája, labdák száma, spéci labdák...)</p> <p>Opcionális: hajító versenyek távolságra (mindkét kézzel, csapatszinten összeadva, különböző megkötésekkel, párokban)</p>	
<p><i>Labdavezetések helyben kritériumai:</i> vállszéles harántterpesz hajlított térdel, kéz rásimul a labdára, föntről lefelé történő pumpálás, csukló végig kíséri a labdát, térd rugózás a labdavezetés ritmusában, csukló végig a labda fölött van, a vizuális kontrol fokozatos elhagyása.</p> <p><i>Labdavezetések haladással:</i> kéz rásimul a labdára, föntről lefelé történő pumpálás, csukló végig kíséri a</p>	<p>LABDAVEZETÉS HELYBEN, HALADÁSSAL</p> <p>Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ülésben, térdelésben, állásban labdapattogtatások helyben (egy-egy gyakorlat) fokozatrendszer helyben labdavezetés közben a pedagógus számokat mutat, amiket vissza kell mondani labdavezetés különböző magasságban, mindkét kézzel, test körül, láb között, egy vagy két labdával, stb. labdavezetések padon, pad mellett, karikákba, stb. <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> párokban kézfogással a társ által vezetett labda elütése/megérintése szivacskezivel szabad labdavezetés a játéktéren, közben társ labdájának elütése, saját labda védelme. ugyanez meghatározott számú labda nélküli tanulóval (2-3), akiknek feladata szabályos labdaszerzés <p>Labdavezetési sávfogó</p>	<p>labdák, bóják</p>

labdát, csukló végig a labda fölött van, 3 lépéses szabály, labda előrefelé történő leütése a futás sebességének megfelelően, mély, magas labdavezetés, a vizuális kontrol fokozatos elhagyása

Az ábrán látható módon kialakítunk két sávot, amin belül mozoghat(nak) a védő(k) – eleinte játszunk 1-1 védővel sávonként. A labdások célja: anélkül átkerülni a sávokon, hogy a védő megérintené őket, elvinné tőlük a labdát, vagy az az oldalvonalon kívülre pattanna. Először fix védővel játszunk a játékot, majd az, aki elveszti a labdát, helyet cserél a védővel! Ne kössük meg, mikor és hányan indulhatnak a labdások, hagyjuk, hogy a tanulók figyeljék meg, hol és mikor kínálkozik hely a labdavezetésre!
Variációs lehetőség:
az átjutott játékosok kapuralövést hajtanak végre



4. „A társas együttműködés alapjai” című tematikai egység össze- teví, gyakorlatai a szivacskezilabdázásban

Ebben a fejezetben áttekintjük „A társas együttműködés alapjai” című tematikai egység feldolgozási lehetőségeit a szivacskezilabdázásban. Fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek megismerjék és megértsék, hogy milyen értékeket rejt magában a társas együttműködés. Áttekintjük, miért fontos szempont ebben az életkorban a közös feladatvégrehajtás és ezen keresztül a tanulók személyiségfejlesztése. Ez azért szükséges, mert az életkori sajátosságokból fakadóan a tanulók valódi, csoporthoz való tartozásának élménye még nem jellemző. Ezért a testnevelésóra keretei között a tanulóknak tudatosított, közösen – osztályban, csoportban – megélt pozitív élmények adják a csoporthoz tartozás élményének alapját. Ennek eredménye a fokozódó kooperatív magatartás kialakulása, a társas felelősség és a közös sikerekre törekvés megjelenése. A páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása is fontos eleme ennek a tematikai egységnek. Megbeszéljük a támadó- és védőszerepek előkészítését a kooperatív viselkedésformák és az egészséges versenyszellem megteremtésével. A társas felelősség kialakulásához vezető úton az esetleges versenyszituációk állandó kontrollja meghatározó tényező.

Összefoglalva tehát a legfontosabb tanulási célok a következők:

Tanulási célok
– alapvető társas kommunikációs és magatartásformák megértése és formálása → társakhoz való alkalmazkodás megtanulása
– páros és csoportos mozgásos tevékenységek kialakítása szivacskezilabdával és anélkül
– páros és csoportos technikai és taktikai alapok elsajátítása és játékban történő eredményes alkalmazása → a közös feladatvégrehajtás és játék élményének megteremtése
– támadó és védő szerepek előkészítése
– egészséges versenyszellem megteremtése (kontrollált versenyhelyzetekkel!)

A társakkal történő együttműködés nem csak a szivacskezilabdában hasznosítható, hanem az élet minden területén. A csoportban végzett feladatmegoldások hatékonyabbak, mint az egyéni megoldások és sokkal szórakoztatóbbak is. A szivacskezilabda a játék szeretetéről és a közös élményszerzésről szól, ezért nagyon fontos a társakkal történő együttműködés lehetőségeinek és szerepének folyamatos tudatosítása, bővítése. Ebben nehezítő körülmény, hogy 6–10 éves korban az egocentrikus világnézet még domináns szerepet tölt be. Pedagógusként fontos feladatunk a decentralizálás folyamatának segítése, amelynek során a kooperatív tevékenységformák hatékony eszközök lehetnek. A társas együttműködés kialakítására a pedagógus direkt és kevésbé direkt módon is hatással lehet. Egyrészt ő választja meg a feladatot, gyakorlatot, másrészt időt és próbálkozási lehetőséget is hagy a tanulóknak, hogy megtapasztalják a sikeres együttműködést, az ahhoz szükséges kommunikációt. Mindez többnyire komoly türelmet kíván meg a pedagógustól.

A társas együttműködés módszertani alapjai:

- *Az egyénileg gyakorolt technikai elemek párban és csoportban történő végrehajtása zajlik.* Ez egyrészt nehezítést jelent az egyéni ügyességfejlesztéshez képest, másrészt az egyéni technikai elemek és a kispjátékok közötti kapcsolatot teremti meg.
- *A kispjátékok és mérkőzésjátékok hatékony alkalmazásához elengedhetetlen a társas együttműködés tudatos alkalmazása.* A sikeres együttműködés feltételei (pl. kommunikáció, a társra irányuló tudatos figyelem stb.) jól tudatosíthatóak abból a szempontból, ami majd a taktikai helyzetek megoldásához szükséges (pl. „Ne menj túl közel a társadhoz, mert akkor egy védő le tud védeni benneteket!”)
- *A **támadó-védő kapcsolatot** megelőzően érdemes az együttműködés kialakítására is hangsúlyt fektetni.* Az együttműködésre épülő feladatok segítenek megéreztetni a támadóval szembeni optimális távolságot (érintőtávolság), tovább elősegíti a későbbi, csapattagok és csapatrészek közötti, mérkőzés közbeni együttműködés létrejöttét.

A társal, társakkal történő együttműködés jellege szerint lehet:

- együttműködő vagy versengő (illetve ennek „keveréke”, pl. páros fogó)
- páros vagy csoportos (a későbbi felhasználás függvényében)
- eszközzel (pl.: átadások, páros ügyességfejlesztés labdával) vagy anélkül (pl. üldöző-menekülő, helyekedés labda nélkül a pályán);
- helyben vagy haladással;
- fizikai kontaktussal vagy anélkül történő.

Együttműködésnek tekintünk minden olyan tevékenységet, amelyik két vagy több ember között jön létre, és amely során az összes feladatban résztvevő egy idejű, egymást segítő részvétele szükséges a sikeres teljesítéshez. Csapatportokban ez általában azt jelenti, hogy a csapattársak egymás játéktevékenységét segítik támadásban vagy védekezésben, labdával és/vagy labda nélkül. Nagyon fontos tudatosítani tanítványainkban, hogy a csapatuk csak akkor lehet sikeres, csak akkor tudja helyesen végrehajtani az adott feladatot, ha mindenki arra törekszik, hogy az aktuális kihívást egymást segítve oldják meg. Ha akár csak egyikük is elmulasztja ezt, nem vagy nehezebben lesznek eredményesek.

Versengő kapcsolat során a másik legyőzése a cél; gyorsabban, korábban vagy pontosabban teljesíteni az adott feladatot. A versengés minden sportnak a sajátja, azonban egyáltalán nem mindegy, hogy milyen életkorú és milyen képzettségű tanulókat helyezünk totálisan versengő helyzetbe. A korai, indokolatlan versengés ugyanis nagyon rossz hatással van a mozgás végrehajtására, különösen a kevésbé ügyes gyerekek esetében. A megfelelően előkészített és megjelenített, ún. kontrollált versenyhelyzet kiküszöböli ezeket a problémákat. (lásd még 13. TE)

Az ún. versengő-együttműködő kapcsolat nagyon jellemző a sportjátékok, azon belül a szivacskezilabda sajátos kapcsolatrendszerére. A csapattársak együttműködése azt a célt szolgálja, hogy elősegítse a csapat gólszerzését, illetve hogy megakadályozza az ellenfél gólszerzését. Ebből a szempontból minden olyan élménynek fontos szerepe lesz, amelyben a tanuló megérezheti saját felelősségét a társal, társakkal történő együttműködésben, illetve amelyben megtapasztalhatja azokat a pozitív érzelmeket, amelyeket a jó értelemben vett egymásrautaltság eredményez (pl. bizalom, empátia, csapathoz tartozás érzete). Ez megtörténhet akár egy egyszerű páros fogónál, de számos más feladatban, játékban is (pl. kézis-korfbal).

A versengés és együttműködés sajátos kapcsolatát érdemes megközelíteni még egy aspektusból. Egy egyszerű 1:1 elleni feladat esetén, amennyiben a labdát birtokló gyorsan, pontosan és célratörően végzi a gyakorlatot, akkor a labda nélkülinek nagy erőket szükséges mozgatnia azért, hogy ezt megakadályozza. Így amennyiben mindketten arra törekszenek, hogy a lehető legjobban hajtsák végre a saját feladatukat, akkor a társukat is tanítják, miközben ők maguk is tanulnak. Ha ezt tudatosítjuk a tanulóban, akkor is szívesebben végeznek ilyenfajta versengő együttműködésekkel. A versengés és együttműködés kapcsolatának tehát van egy sajátos lélektana és felelőssége, amelyre minden esetben érzékenyíteniünk kell kis tanítványainkat. A versengés nem a társ megsemmisítésére, megalázására, megszegyénítésére vagy éppen sportszerűtlen (csalással történő) legyőzésére irányul. Ez a negatív magatartásforma ugyanis nem nyerhet teret az iskolai környezetben. Közös felelősségünk, hogy e – sajnos nagyon sokszor tapasztalt – káros viselkedésformák ellen felemeljük a szavunkat, és gyermekeinket sportszerű, egymást tisztelőben tartó személyiséggé formáljuk.

A kiegészítő kerettantervi tartalmak feldolgozását segítő módszerek

<i>Tantermi gyakorlat – A társas együttműködés című tematikai egység tartalma és módszertani alapjai</i>		
<i>Szükséges eszközök:</i> 7 flipchart papír, 7 db 4 féle színű tollat tartalmazó csomag, flipchart tábla		
A tematikai egység feldolgozása:		
1. lépés: Csoportalakítás	7 db 4 fős csoport kialakítása: 7 db kézilabdával kapcsolatos képet 4 felé vágunk. Lefordítva egy asztalra tesszük. Mindenki húz egy részletet, és akik össze tudnak rakni egy összefüggő képet a 4 lapból, ők lesznek egy csoportban.	2-3 perc
2. lépés: Papírok és feladatkártyák kiosztása	Csoportonként 1 db flipchart papír és 4 féle színű toll kell.	2 perc
3. lépés: Feladat ismertetése	A csoport a feladatkártyán szereplő gyakorlat/játék csoportokból gyűjt össze példákat. A példákhoz tanulási szempontokat is ír (kb. 2-3/ játék, ill. gyakorlat), ami a helyes, hatékonyt végrehajtást segíti.	3-4 perc
4. lépés: Csoportmunka		kb. 10 perc
5. lépés: A munka végeredményének megbeszélése	A megbeszélésre kerülő játékok/gyakorlatok felkerülnek egy-egy flipchart papírra ebben a struktúrában: <ul style="list-style-type: none"> • Páros és csoportos, labda nélküli ügyességfejlesztés • Páros és csoportos, labdás ügyességfejlesztés <ul style="list-style-type: none"> – Dobásgyakorlatok – Egyéb labdás gyakorlatok • Csoportos ügyességfejlesztő játékok A csoportok egyesével felolvassák az összegyűjtött játékokat vagy gyakorlatokat, majd megbeszélik azok besorolását, tanulási szempontjainak helyességét.	kb. 20 perc

Segédlet a pedagógusoknak

- Futójátékok, szerepjátékok, szabályjátékok gyűjtése
- Feladatok: konkrétan nevezzenek meg játékokat (pl. Sávfogó, elefánt fogó, párosfogó...)
- Tanulási szempontok: Ide röviden írják le a játékszabályokat
- Párosával átadási gyakorlatok és technikai végrehajtása

- Feladatok: kétkezes felső átadás, kétkezes mellső, kétkezes felső oldalsó, kétkezes alsó oldalsó, egykezes felső, egykezes alsó, felugrásos átadás, pattintott, gurított átadás...
- Tanulási szempontok: karok helyzetének, test helyzetének, kézfej tartásának, lábmunka, labdahelyzetének leírása.
- Árnyék és tükörgyakorlatok
- Feladatok: párosával (utánozd a társadat labdával) szembe egymással, egy irányba nézve, labdavezetések, karkörzések, ugrálások, stb. Csoportosan egy embert kell utánozni: oldalazások, kitámasztások-visszarendeződések, stb.
- Tanulási szempontok: a gyakorlatok pontos leírását kérjük
- Páros küzdő feladatok
- Feladatok: egymással szemben állnak: érintsd meg a társad hátát, térd pacsi, boka pacsi, kerülj a társad mögé és öleld át, kakasviadal, fekvőtámaszban kézfej pacsi, stb.
- Tanulási szempontok: baleset veszélyre hívják fel a figyelmet!!, vigyázzanak egymásra, érintésre törekedjenek a pacsinál, ne ütésre, stb.
- Ütközések
- Feladatok: test-test elleni küzdések: „told át”, „húzd át”, kakasviadal, oldal megtámasztás, ütközés labdafelkészítés imitálásával.
- Tanulási szempontok: karok helyzete a társ testén, lábak helyzete mindkét félnél, felsőtest helyzete a társéhoz képest.
- Guruló, pattanó és levegőből érkező labda elfogása
- Feladatok: párosával különböző átadási formák a feladathoz kapcsolódva, egy kézzel, két kézzel gurítsanak, egy kézzel, két kézzel pattintsanak egymásnak, röpke passzok, stb.
- Tanulási szempontok: kéz helyzete az elkapás és átadás szakaszában, lábak helyzete (pl. térdhajlítás milyen fokon), a dobás melyik fázisában kapjuk el és dobjuk el a labdát, stb.
- Átadási alakzatok 1,2 v. több labdával
- Feladatok: két oszlopban egymással szemben, négyszög alakzatban, egy sorban, stb.
- Tanulási szempontok: írják le, hogy hány labdával végeznék a feladatot, labda irányát, emberek haladási irányát tüntessék fel.

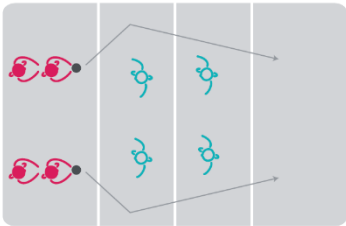
A feladatkártyák tartalmi

1. Gyűjtsetek példákat (4-5 db) futó-, szerep- és szabályjátékokra! Mindegyik játékhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint két-három mondatos szabályleírást!
2. Gyűjtsetek (4-5 db) páros játékos gyakorlatokat és játékokat átadások gyakorlására! A gyakorlatokhoz és játékokhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint 2-3 mondatos szabályleírást!
3. Gyűjtsetek (4-5 db) árnyék- és tükörgyakorlatokat, játékokat! A gyakorlatokhoz és játékokhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint 2-3 mondatos szabályleírást!
4. Gyűjtsetek példákat (4-5 db) páros és csoportos küzdő feladatokra! A gyakorlatokhoz és játékokhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint 2-3 mondatos szabályleírást!
5. Gyűjtsetek játékos feladatokat és játékokat (4-5 db) az ütközések gyakorlására! A gyakorlatokhoz és játékokhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint 2-3 mondatos szabályleírást!

6. Gyűjtsetek játékos feladatokat és játékokat (4-5 db) a guruló, pattanó és levegőből érkező labda elfogására! A gyakorlatokhoz és játékokhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint 2-3 mondatos szabályleírást!
7. Gyűjtsetek játékos feladatokat és játékokat (4-5 db) nagyobb létszámmal - 1,2 vagy több labdával - játszható átadási alakzatok alkalmazására! A gyakorlatokhoz és játékokhoz írjatok egy-egy fő tanulási szempontot, valamint 2-3 mondatos szabályleírást!

Óratervminta egy 90 perces tornatermi feldolgozáshoz

ÓRATERV (90 perces tornatermi gyakorlat)		
Célok, követelmények	Az óra tananyaga, szervezése	Szükséges szerek
Támpont a párok és csoportok kialakításához.	<p>1. PÁROKAT ÉS CSOPORTOKAT ALAKÍTÓ JÁTÉK, BEMELEGÍTŐ JÁTÉK</p> <p>„Kisbusz, uszoda, Mexikó”</p> <p>A tanulók szabadon mozoghatnak a játéktéren, a „kisbusz” lehangzásakor 4-es csoportokba állnak össze, egymás mögé ketten, ketten, vállfogással. „Uuszoda” elhangzásakor ketten, hasonfekvésben, egymással szemben helyezkednek el. „Mexikó” elhangzásakor 3 tanuló egymásnak háttal, törökülésbe helyezkedik el. Miután létrejöttek a formációk, a pedagógus jelzésére folytatják a szabad mozgást a játéktéren.</p> <p>Párban (és csoportban) végezhető feladatok – a területet teljesen bejárva</p> <p>Vezető-követő szerepben az elől lévő tanuló mutatja a futóiskola (kargyakorlat) feladatot, mögötte lévő társa pedig utánozza azt. Jelre csere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • a társ egyik tagja fut előre, a másik pedig folyamatosan körbefutja – közben nyújtógyakorlatok • egymással szemben oldalazás, kézpacsi folyamatosan – közben nyújtógyakorlatok • kézfogás, gallopszökdeléssel haladjanak át a túl oldalra. Oldal cserével is végezzék el a gyakorlatot. • futással haladjanak előre kézfogással, test előtt pacsizanak, majd helyezkedjenek vissza. • indián-szökdelés, különböző szökdelés variációk párban és csoportban, megkötésekkel <p>Együttműködésre ösztönző bizalomjátékok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kézfogás cipő orra összeér, dőlés hátra és ezek kombinációja • Bakugrás után átkúszik a terpeszben álló társa lába között. • A párok tagjai háttal állnak egymásnak, belekarolnak másik karjába, és együtt leguggolnak és felállnak. <p>Opcionális:</p>	nincs

	<p>A társ egyik tagja fekvőtámaszban (esetleg hason fekvésben) helyezkedik el, a másik pedig mellette áll a fekvőtámaszban lévővel szemben. Aki áll, átugorja a társát, majd a fekvőtámaszban lévő felemeli a csípőjét és átkúszik alatta a másik. (Variáció: csoportban is végrehajtható, különböző mászás és ugrás variációkkal)</p>	
<p>Együttműködés fejlesztése. Labda nélküli ügyességfejlesztés.</p>	<p>2. PÁROS ÉS CSOPORTOS LABDA NÉLKÜLI ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Páros fogó</i> Párokat alakítunk ki, amelyekben a páros egyik tagja lesz a fogó, a másik a menekülő. Nagy területet használjunk, hogy megállásokra és irányváltásokra legyen elég hely! Amennyiben a fogó elkapja a menekülőt, úgy szerepcseré következik. Variációs lehetőségek: <ul style="list-style-type: none"> – Jelre történik a szerepcseré. – Színek, számok, szavak bemondásával történik a szerepcseré (pl. a páros egyik tagja a kék, a másik a piros szín, akinek a színét mondja a pedagógus, ő lesz a fogó). • <i>Autós sávfogó</i> A két határvonal közötti (kb. 15 × 10 méteres) területet több, kb. 3-4 méteres sávra osztjuk (lásd Sávfogó játék ábrája). A sávokon belül két-két fogó tartózkodik. A menekülők párokat alkotnak és egymás mögött állnak. Aki elől van, az a sofőr, aki hátul, ő pedig az utas, egyik kezét a sofőr vállán tartva. A párok önállóan indulnak és próbálnak átjutni a túloldalra úgy, hogy a sofőr vezet (kezében egy labda a kormány). Amelyik párt megfogják, helyet cserél a fogópárral. Amennyiben az autó sofőrje és utasa elszakad egymástól, abban a sávban, ahol a baleset megtörtént, helyet kell cserélni a fogópárral.  <ul style="list-style-type: none"> • <i>Háztető fogó</i> Állandó fogók vannak (akiket időről-időre lecserélünk). Akit megfogtak, egy fél háztetőt kell alkotnia úgy, hogy a karját rézsütös mellső-magastartásban tartja. A szabadításához két menekülőre van szükség. Az egyiknek ki kell egészítenie a háztetőt, a másiknak pedig át kell bújni a háztető alatt. • <i>Zárt kotló-kánya</i> A tanulók hárman kézfogással kört alkotnak. Negyedik társuk lesz a fogó, aki a körön kívül helyezkedik el. A fogó kijelöl valakit, akit szeretne elkapni. A kör tagjai a 	<p>nincs</p>

kézfogás elengedése nélkül jobbra-balra segítik a menekülő társukat. A kört átszakítani, vagy alatta, illetve felette elfogni a menekülőt nem lehet.

Variációs lehetőség: A menekülő szemét bekötik, és társaiban vakon megbízva kell lekövetnie a mozgásokat.

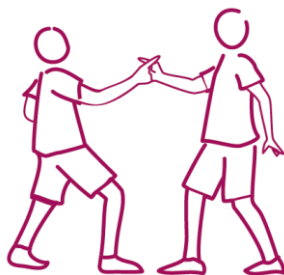
Páros és csoportos küzdőgyakorlatok, ill. ügyességfejlesztés

Páros küzdő feladatok

- Egymással szemben állnak, meg kell érinteni a társ hátát;
- Egymás mögött helyezkednek el, mindketten egy irányba néznek. A hátul lévő embernek a társával szembe kell kerülni, amit a másik fél igyekszik megakadályozni;
- Egymással szemben állnak. Egymás térdét kell megérinteni,
- Fekvőtámaszban helyezkednek el a tanulók egymással szemben, és a feladatuk nem túl durván ráütni a másik valamelyik kézfejére.

- **Ujjkardozás**

Mindketten megfogják egymás jobb kezét, és kinyújtják a mutató ujjukat. A cél, hogy megérintsék a társukat.



Egymással szemben helyezkednek el, lábak szűk hártterpeszállásban. Cél: egy kézzel kibillenteni a társat.



- **Kakasviadal**

Egy lábon szökdelnek a párok, ki kell billenteni a társat az egyensúlyi helyzetéből. Lányoknak lehet mellkas előtt a két kéz keresztben, fiúknak pedig test mögött összekulcsolva.

Csoportos küzdő feladatok

- **„Juss ki a körből!”**

A tanulók két 14 fős kört alakítanak. (7 párt megkérvünk, hogy álljanak össze) A vállaik érjenek össze, kezüket tegyék a mellkasuk elé. 1 ember közülük álljon a kör közepébe. Feladat, hogy a kör közepéből ki kell törnie a bent lévőnek. Akik között ki tudott törni, a pedagógus választja ki gyorsan, hogy ki cseréljen helyet a bent lévővel. Ügyeljen arra, hogy mindenki álljon a kör közepében. (Variáció: a körben állók egy lépéssel hátrébb állnak, és a kitörést megakadályozandó össze kell

	<p>zárniuk, védő lábmunkával. – védők közötti együttműködés)</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Szállítás” 5-6 fős csoportokat alakítunk. A csoportokból egy tanuló állva marad, a többiek arccal egy irányba lefeksznek egymás mellé hason fekvésbe. Állva maradt társuk ekkor keresztbe rájuk fekszik. Ezután guruló fatörzshöz hasonló mozdulatokkal (akik alul fekszenek, egy irányba elkezdnek oldalra gurulni) elindul a „szállítás”. Amikor az utolsó tanulóról legurul a szállított tanuló, akkor felkel a földről, és a többiek elé lefekszik. A szállított tanuló próbálja meg a többieken tartani magát! Lehet távolságra és lehet időre is játszani a gyakorlatot. • „Fekete-fehér számokkal” A 2 csapat leül egymással szembe, 2 vonal mögé. Beszámozzuk a játékosokat. Középre, félúton lerakjuk a mezt. A pedagógus mond egy számot, és annak a két játékosnak kell a 2 csapatból elrohannia a mezért. Ha megfogta az egyik a mezt, cél, hogy a saját vonaluk mögé rakja le. Amint megfogta az ellenfél elkaphatja. Ha elkapta, akkor vissza kell rakni középre. Egyszerre több tanuló is ki lehet hívni, fontos, hogy csak a saját számú ellenfelét foghatja meg. <div style="text-align: center;">  </div> <p>2 csapat közül az egyik hason fekvésben, arckörben lefekszik, tagjai összekarolva kapaszkodnak egymásba. A másik csapatnak az a feladata, hogy a fekvő tanulókat bokánál fogva kihúzza a körből egy kijelölt területre.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Társhoz való alkalmazkodás. Társ sebességének a felmérése.</p> <p>Ütközést kerüljék el! Több térbeli dologra kell figyelniük.</p> <p>Labda nélkül induljanak el! Mozgásból kapják és adják a labdát.</p>	<p>3. PÁROS ÉS CSOPORTOS LABDÁS ÜGYESSÉGFEJLESZTŐ GYAKORLATOK</p> <p>Dobásgyakorlatok párokban</p> <p>A felsorolt feladatokat először rövid ideg helyben, majd mozgásból (egymással szemben, egymástól állandó távolságra a két oldalvonal között, illetve páros lefutás jelleggel, a pálya hossz tengelyével párhuzamosan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kétkezes felső • kétkezes mellső • kétkezes felső elhajlásból • váltott kézzel felső átadás 	<p>Párosával 1 db labda (14 db kézilabda)</p>

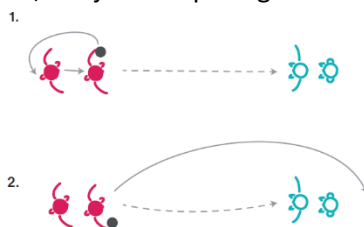
- maguk fölé, kissé elé dobják a labdát, alá állnak és kétkezes felsővel továbbítják a társuknak
- pattintott átadás
- gurított átadás
- felugrásból történő átadás
- légi átadások

és ezek különböző variációi.

- a játéktéren szabadon mozogva, egymástól azonos távolságban és a rendelkezésre álló játéktér teljes kihasználásával átadások (ld. fent.)
- folyamatos átadások közben, sípszóra a labdás ember fordul 360 fokot, addig a társa elfut valamerre, és a kezébe kell dobni gyorsan a labdát.

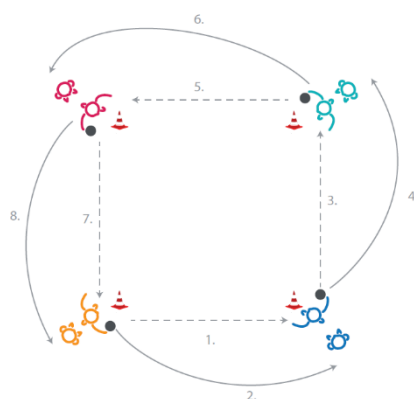
Dobásgyakorlatok csoportosan

- A tanulók két oszlopban helyezkednek el egymással szemben (2-2 fő). A labdás tanuló a megadott átadási formával átdobja a labdát a szemben álló társának. Miután átdobta, a saját oszlopa végére áll.



- a korábban felsorolt átadások szerepeljenek
- felugrásos lövés
- az átfutás után passzív, félaktív védőnk (esetleg ütközéssel), akivel szemben kell elmozognia a társnak

- A tanulók négy csoportban, bóják által kijelölt négyzet négy sarkánál helyezkednek el (oszloponként 2-3 tanuló). Egy, majd két labdával hajtja az alábbi feladatokat.
- szomszédos oszlopnak passzol, és oda is fut az átadást követően.



- szomszédos oszlopnak passzol, de a másik szomszédos oszlopba fut
- ugyanez, de átlósan fut
- átlós passz, szomszédos oszlopba fut

Játékok

kézilabda

bója, kézilabda

	<p>Cica játékok: (csak említés szintjén, ugyanis a Kis játékok-cím tematikai egységben kerül feldolgozásra)</p> <p>Egyéb labdás ügyességfejlesztés Vegyenek fel páronként 1 labdát. A játéktéren tetszőlegesen helyezkedjenek el. A felsorolt feladatokat helyben és haladással is végezzék:</p> <ul style="list-style-type: none"> – megfogják a labdát ketten, sípszóra ki kell kapni a társ kezéből a labdát. – 1 labdát ketten pattogatnak felváltva (később ue. haladással) – egymásnak háttal vannak a párok, 1 labdát beraknak a hátuk közé. Így kell leguggolniuk és felállniuk. – homlokuk közé rakják be a labdát, így tegyenek meg mindkét irányba 360 fokos fordulatokat 3-3x – 1-1 labda a kézben, egymással szemben guggolnak, meg kell bontani a másik egyensúlyát, úgy, hogy a labdával lökdösik a társ labdáját. – megfogják egymás kezét, az egyik társ kezében van a labda, aki folyamatosan labdát vezet. A pár másik tagja el akarja venni. Ha sikerült, Ő vezet labdát tovább. <p>https://www.youtube.com/watch?v=N1Hy0GSdJFY</p> <p>Páros játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Célba dobó verseny</i> Bordásfalra kifeszítünk páronként 1 hulla hopp karikát. Felváltva dobnak bele meghatározott távolságból, helyes technikával. Számolják, hogy 1 perc alatt melyikük talál bele többször. <p>2 csapatot alakítunk: a pár egyik tagja az „A” csapatban lesz, a pár másik tagja a „B” csapatban lesz. Kő-papír-ollóval döntenek el, ki vesz jelző mezt: a győztes veszi fel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Labdagyűjtő</i> A játéktér 2 területre osztjuk. 8 labdát elszórtan az egyik tétérél kapu előtérén belülre, 8 labdát elszórtan a másik tétérél kapuelőtérébe teszünk. Sípszóra át kell hozniuk az ellenfél tétéréléről a labdát a sajátjukéra. Az a győztes, akinek a tétérélén 1 perc után több labdája van. • <i>Szabadulj a labdától!</i> Két tétérélén történik a játék. 6-6 labdát elhelyezünk a két tétérélén. Sípszóra át kell dobnunk az ellenfél tétérélére a labdákat. Az a győztes, akinek 1 perc letelte után a legkevesebb labda van a tétérélén. 	14 kézilabda
	<p>4. CSOPORTOS ÜGYESSÉGFEJLESZTŐ JÁTÉKOK</p> <p>Labda nélküli játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bójadöntőgető</i> Két csoportot alakítunk ki. A játéktérre kiteszünk annyi bóját, amennyit csak tudunk. A játék során az egyik csapat célja, hogy eldöntse a felállított bójákat, miközben a másik csapat célja a bóják felállítása. Egy idő után a pedagógus állítja le a játékot, és az a csapat 	12 db nagyobb bója

nyer, akinek a több bójája lesz az ő feladatuknak megfelelően. A feladatot szerepcserével végeztessük, mindig páros körök után hirdessünk eredményt. Célszerű a feladat elején meghatározni a bójadöntések és állítások formáját, illetve egyszeri maximum mennyiségét (pl. egyszerre csak egy bóját lehet eldönteni/felállítani. A bóját meg kell fogni és úgy eldönteni, nem lehet elütni.)

- **Kígyófogó (betöréseket előkészítő játék)**

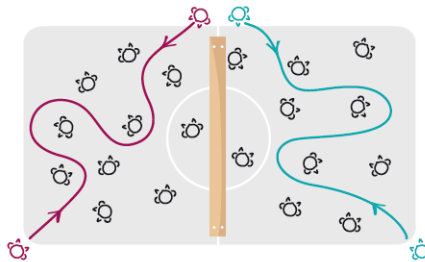
6-8 tanuló egyes oszlopban helyezkedik el. Az első tanuló a kígyó feje, ő diktálja a tempót és az irányt, amit minden tanulónak meg kell próbálni lekövetni. Amikor a mozgás olyan gyors lesz, hogy a kígyó testében hézagok keletkeznek, a kígyó feje megkísérel egy ponton átfutni két tanuló között, de ha az a tanuló, aki előtt akar futni, megérinti, helycsere következik, a kígyó fejét megérintő tanuló áll az oszlop elejére.

- **Kézfogó (védő és támadó lábmunka gyakorlása)**

A terület nagysága körülbelül 5 x 8 méter. A területen belül 6-8 játékos helyezkedik el. A menekülők (támadó tanulók) párokat alkotnak. A páros két tagja a pálya két ellenkező oldaláról indul el egymás felé. A feladatuk, hogy eljussanak a másik tárhoz, és vele kezét fogjanak. Irányváltoztatással, ritmusváltással, indulócsellel és más egyéb cselekkel kell kicselezni a védőket. A fogó játékosok védekező lábmunkával (ütközés nélkül) kell, hogy megakadályozzák a két támadó játékos kézfogását.

Variációs lehetőség:

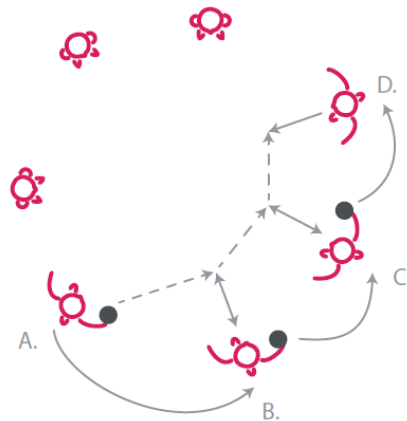
A pedagógus időt mér, és az a páros nyer, aki a leghamarabb teljesíti a kézfogást.



Labdás játékok (csak példák – kisjátékok, mérkőzésjátékok)

- A tanulók körben helyezkednek el egymástól 4-5 méterre. A feladatot egy labdával hajtják végre. „A” tanuló passzol „B” tanulónak, aki futás közben kell, hogy átvegye a labdát és azonnal továbbítja „C” tanulónak, majd az „A” tanuló „B” tanuló helyére áll.

kézilabda

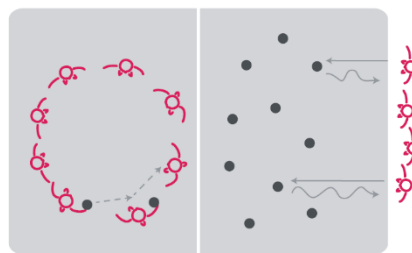


Variációs lehetőségek:

- két labdával történő feladatvégrehajtás
- átadási technikák megválasztása, és az adott átadási technikával történő végrehajtás
- futósebesség növelésével történő feladatgyorsítás

• „Passzjáték”

A játéktérületet két részre osztjuk, ahogy a csoportot is. Az egyik csoportnál egy szivacskezilabda van, a csoport tagjai pedig kört alkotnak egymástól 4-5 méterre. A másik térfélen mindenféle labda van kiszórva a játéktérre, a csoport tagjai pedig egy meghatározott vonal mögött állnak. Sípszóra a labdás csoport körbejártja a labdát egy meghatározott átadással. Eközben a másik csoport begyűjti a térfelén lévő labdákat. Egyszerre egy labdát vihetnek labdavezetéssel, amit le kell tenniük a vonal mögé. A játék addig tart, míg egyszer vagy kétszer körbe nem ér a labda a labdaátadás csoportnál. Ezután szerepcserével végzik a feladatot. Az a csoport nyer, aki több labdát tud a vonala mögé vinni.



- Vonalkézilabda kötött szabályokkal: nincs labdaleütés, nincs fault (ütközés), csak 100%-os labdaszerzés.
- 2 számoly tetejére rárakunk egy tornapadot. A csapat tagok passzolgatnak és ha az egyik tornapad alatt átpattintja a labdát és egy másik társ következő pattanás nélkül megfogja, az számít gólnak.

sokféle labda

kézilabda

2 számoly, 1 tornapad

5. A „Kisjátékok” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdában

Ebben a fejezetben megismerkedünk a kisjáték fogalmával és szerepével. Bemutatjuk a kisjátékok fajtáit, variációs lehetőségeit, alkalmazási területeit. A kisjátékok keretein belül a fő cél az alapvető technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, és ennek részeként eleinte egyszerűbb, később összetettebb taktikai feladatok megoldása. Fontos feladat az összjáték lehetőségének, szerepének felismerése a játékhelyzetekben, csökkentett létszám, terület és egyszerűsített szabályok mellett.

A kisjátékok jellemzői

- Kis területen, kevés tanuló (2-4) részvételével zajlik.
- Folyamatos a „döntéskényszer”, hiszen rengeteg átadás, átvétel, elszakadás, üres területre helyezkedés, támadásból védekezésbe (és vissza) történő átmenet, stb. történik időegység alatt, így a tanulók folyamatosan aktívak.
- A tanult technikai elemek játékhelyzetben történő alkalmazása történik. Ez intenzív tapasztalatszerzést biztosít.
- A figyelem fókusza fokozatosan tevődik át a technikai elemek végrehajtásáról a taktikai helyzetnek megfelelő, célszerű alkalmazásra (egyéni technika, majd 2 ember kapcsolata, végül 3 vagy több ember kapcsolata).
- Több labdaérintés és játéklehetőség minden tanulónak, köztük a kevésbé ügyeseknek is (egyenlő esély a tanulásra).
- Elkülönítve jelennek meg a taktikai helyzetek.
- A játéktér szélességi és mélységi értelemben jobb, teljesebb kihasználása valósul meg (térbeli tudatosság).
- Több (azonos vagy különböző) játék egyidejű lebonyolítására is lehetőség van (óraszervezési előnyök).
- Szabálymódosítás, létszám variálása, a tanulási szempontoknak megfelelő egyéb megkötések alkalmazásával kiválóan alkalmas differenciálásra.

A kisjátékok olyan tanulási környezetet eredményeznek, mely szinte minden pillanatban magában hordozza a játékba kapcsolódás lehetőségét, hiszen az alacsony létszám miatt kénytelen minden résztvevő játékba hozni magát. Az így megnövekedett számú labdaérintés, elmozgás, átadás, labdaátvétel, üres területre mozgás, stb. számos lehetőséget teremt a sikeres végrehajtás megtapasztalására, ami jelentősen hozzájárul a motivált részvételhez. A kisjátékok közbeni kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontság helyett a játékelmény hangsúlyozásához.

Személyiségfejlesztési szempontok

- Játék és élmény kapcsolata → sikeresség, énhatékonyság, kompetenciaérzet, figyelem
A kihívást jelentő, de teljesíthető feladatok során minél több sikerélmény éri a tanulót, annál jobban érzi magát, annál motiváltabb, ami rendkívül pozitívan hat a mozgástanulásra.

- Motiváció növelése (játékba kapcsolódás lehetősége nő, tanulási esélyek kiegyenlítése, nincs inaktív tanuló!)
- Hatékony tanulás, játékos, élménydús környezetben
- Sportszerű magatartásformák tudatosítása

A kispályások felosztása	
1–2. évfolyam	3–4. évfolyam
1:1	1:1
2:1	2:1
2:2	2:2
3:1	3:1
3:2	3:2
	3:3
	4:2
	4:3

A szivacskezilabdához legjobban kapcsolódó kispályások alkalmasak arra, hogy a korábban tárgyalt taktikai alapvetéseket és azok tanulási szempontjait az alkalmazott játékok közben tudatosítsuk.

Főbb tanulási szempontok a taktikai tevékenységek közben:

Támadásban:

- *Ha nálad van a labda és nincs előtted védő, vezesd rá a kapura és próbáld gólt löni!*
- *Ha nálad van a labda, de védő van rajtad, próbáld passzolni egy üresen lévő társadhoz!*
- *Labda nélkül próbáld oda mozogni, ahol labdát kaphatsz, tehát üres területre!*

Védekezésben:

- *Ha a csapatod elvesztette a labdát, törekedj a labda minél előbbi visszaszerzésére!*
- *Védekezésben mindig helyezkedj a saját kapud és a támadó közé!*
- *Próbáld meg egyszerre figyelni a labdát és az emberedet!*

Óhatatlanul a legügyesebb tanulók lesznek a legtöbbet kapcsolatban a labdával, azonban ezen taktikai alapvetések folyamatos betartása nagyban segíti, hogy minden tanuló aktív résztvevője legyen a játéknak, teljes értékű tagja legyen a csapatának. Fontos hangsúlyozni: hogy egy csapat igazán sikeres lehessen, a csapat minden tagjára szükség van.

A felsorolt taktikai szempontok minden esetben helytállóak, legyen szó akár iskolai tanórán történő szivacskezilabdázásról vagy felnőtt profi kézilabdáról. A játék akkor lesz folyamatos, ha ezeket az alapelveket folyamatosan követik a tanulók. A folyamatos játék adja meg a mérkőzés élvezhetőségét, biztosítja az élményszerzési lehetőségét. A taktikai szempontok alapján a játékot elmeire bonthatjuk, ezzel segítjük a játék megértését és a taktikai helyzethez szükséges technikai elemek kiválasztását, végrehajtását. Ez különösen sokat jelenthet azoknak a tanulóknak, akik kevésbé meghatározóak, hiszen könnyebben válnak hasznos tagjává a csapatnak, aktívan, gondolkodva és kreatív döntéseket hozva vesznek részt a játékban még akkor is, ha nem náluk van folyamatosan a labda.

A játék minőségét természetesen az alapelvek betartása mellett a tanulók ügyessége, technikai-taktikai felkészültsége adja. Az alapelvek nagyban segítik a gyerekeket abban, hogy az erősségeiket tovább

tudják fejleszteni, a gyengeségeiket javítani tudják, mindeközben pozitív élményeket és önbizalmat is szereznek.

Kisjátékok módosítási szempontjai

A kisjátékok alkalmazása a legalkalmasabb eszköz a taktikai és a technikai elemek összekapcsolására. A kisjátékokban – attól függően, hogy mit szeretnénk hangsúlyosan gyakoroltatni a gyerekekkel – gyakran módosítjuk a szabályokat, illetve új szabályokat alkotunk. Ezek a szabályok nagyban segítik azt a folyamatot, amely során a technikai elemek gyakorlásától eljutunk a valós, mérkőzés körülmények közötti végrehajtásig.

A szabályokat és az eszközöket a gyakorolni kívánt taktikai és technikai elemtől, valamint a gyerekek tudásszintjétől függően javasolt megalkotni, kiválasztani.

Fontos, hogy a módosítások mindig a tanulási szempontok megvalósulását segítsék! A legkézenfekvőbb, leggyakrabban alkalmazott módosítási lehetőségek a következők:

- Létszám változtatása (létszámazonos, illetve létszámhátrányos/-előnyös játékok)
- Játék célfelület alkalmazásával vagy anélkül
- Célfelületek számának változtatása (egy vagy több célfelület – kapu, zsámoly, karika stb.)
- Megkötések alkalmazása (pl. nincs visszapassz, átadások száma, technikai elemek stb.)
- A játéktér méretének és/vagy formájának változtatása (a létszám és a tanulási cél függvényében)

A létszám változtatásával számos célt adhatunk az adott kisjátéknak. Például ha többen vannak a támadók, elősegítjük a sikeres átadásokat, hiszen legalább egy fő üresen van az adott pillanatban. Ugyanez a helyzet a védőktől azt követeli meg, hogy figyeljenek egymás mozgására, azaz úgy próbálnak meg helyezkedni a labdás tanulóval szemben, hogy az ne tudjon egyszerűen passzolni. Ha a védők vannak túlsúlyban, időkénszert helyezünk a támadókra, ami megnöveli a labda nélküli tanuló felelősségét abban, hogy üres területre mozogjon.

A célfelületek nagyságával szintén könnyedén szabályozható az elérni kívánt cél. Ahogy nő a tudás, úgy lehet csökkenteni a célfelületeket is a játéknak megfelelő méretig. A több célfelület rendszerint azt eredményezi, hogy könnyebb gólt/pontot szerezni, tehát elsősorban a támadókat segíti.

A pálya, játékterület mérete szintén segíti az elérni kívánt célt. Itt is az az irányelv, hogy minél ügyesebbek a gyerekek, annál kisebb lehet a pálya vagy a játéktér addig, amíg az elérni kívánt célt még meg lehet rajta valósítani, illetve amíg az a szivacskezilabda mérkőzésjátékához hasonló körülményeket teremtet.

Megjegyzés: Ebben a korban a félaktív védő nagyon nehezen állja meg azt, hogy ne legyen aktív. Ezért inkább úgy legyenek félaktívak, hogy valamilyen nehezítő körülmény alkalmazása mellett játszanak. Például a védők egy bóját fogjanak két kézzel a fejükön. Így a mozgássebességük reális lesz, a valóságot tükrözi, azonban, mivel a kezüket nem használhatják a futás, az elindulás-megállás, a fordulatok segítségéhez, legalább egy ütemmel lassabbak lesznek a szabadon mozgó támadóknál, akik ennél fogva végrehajthatják a rájuk szabott feladatot.

A kiegészítő kerettanterv feldolgozását segítő módszertani javaslat

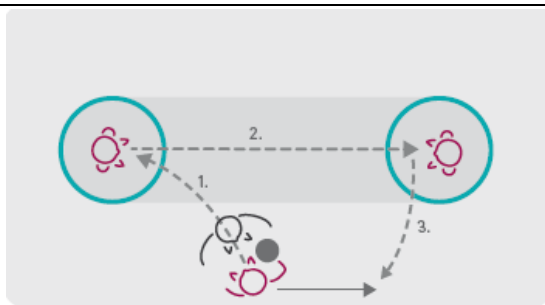
<i>Tantermi gyakorlat – A kisjátékok című tematikai egység tartalma és módszertani szempontjai</i>		
<i>Szükséges eszközök:</i>	7 flipchart papír, 7 filc, Blu Tack ragasztó, 7 db 4 részbe vágott, laminált kézilabdás mozdulatot ábrázoló kép	
A tematikai egység feldolgozása:		
1. lépés: Videós szemléltetés és megbeszélés	Egy kis létszámú és egy nagy létszámú játékban a tanulási esélyek megfigyelése (MDSZ Játékkönyv DVD-ről a következő videók lejátszása: Páros karikás pontszerző, Karikás pontszerző csapatban, Dzsóker pontszerző, Zsámolyos pontszerző)	15 perc
2. lépés: Csoportalakítás	Minden résztvevő húz egy állatfigurát, majd a hasonló figurák szerint alkotnak csoportokat.	4 perc
3. lépés: Flipchart papírok filcek, feladatkártyák kiosztása és a feladatok ismertetése	Minden csoport egy feladatkártyát kap, amin szerepel, hogy milyen szempontok szerint kell kisjátékot tervezniük. Mindenkinek kiosztjuk a flipchart papírt és a filceket. A feladat, hogy minden csoport a feladatkártyán szereplő szempontok szerint tervezzen kisjátékokat.	5 perc
4. lépés: Önálló munka	A csoportok kidolgozzák az általuk kapott szempontok szerint a kisjátékokat. A játékokat leírással és térrajzzal is meg kell jeleníteni a flipchart papíron.	20 perc
5. lépés: Önálló munka	A csoportok kiragasztják a papírjaikat, majd 1-1 fő ismerteti a játékait, esetleg bemutatással a jobb szemléltetés érdekében. A pedagógus folyamatosan figyeli a megoldásokat, kiegészíti. (5 perc/csoport)	35 perc

Feladatkártyák

Tervezzetek egy-egy „cica” – pontszerző – többkapus alap „kisjátékot”! Mindhárom játékra írjatok egy-egy nehezített verziót az alábbi szempontok valamelyikének felhasználásával!

- Létszám (létszámazonos, illetve létszám hátrányos/előnyös játékok)
- Célfelület nélkül vagy célfelülettel
- Célfelület száma (egy vagy több célfelület – kapu, zsámoly, karika stb.)
- Megkötések (pl. nincs visszapassz, átadások száma, technikai elemek)
- A játéktér mérete és formája
- Eszközök (pl. könnyített labda, puha, nem pattanó labda)

ÓRATERV (90 perces tornatermi gyakorlat)		
Célok, követelmények	Az óra tananyaga, szervezése	Szükséges szerek
	<p>1. BEMELEGÍTÉS</p> <p>Csoportalakítás A résztvevőket 4 fős csoportokba osztjuk, úgy hogy mindenki húz egy kártyalapot a francia kártya pakliból. Az azonos figurák vagy számok lesznek egy csoportban.</p> <p>A pedagógus által vezetett együttműködések</p> <ul style="list-style-type: none"> – Futás közben kontaktus keresése: pacsí, fent/lent/hátul stb. – Kő-papír-olló, győztesnek egy lépése van elérni a vesztest. <p>Csoportos bemelegítés A csoportok külön végzik a bemelegítést, keringésfokozást. Oszlopban kell haladniuk a terem teljes területét kihasználva. Mindig az oszlop elején álló ember mutatja a feladatot, a többieknek őt kell utánozni. Az elől lévő a mozgáskonceptiós rendszer felhasználásával (először térbeli, energiabefektetés szerinti és saját testtel kapcsolatos tudatosság, majd az eszközzel és társsal történő tudatosság szempontjai szerint) adjon feladatokat. Jelre az első ember az oszlop végére megy, és az őt követő mutatja a feladatot.</p>	nincs
	<p>2. NÉGY ÁLLOMÁSHELY KIALAKÍTÁSA (ÁLLOMÁSONKÉNT EGY CSOPORT, PLUSZ EGY PIHENŐ CSOPORT) Bójával összesen 4 állomáshelyet alakítunk ki. Minden állomásra 7 fő jut, és egy időben minden állomáson ugyanaz a játék zajlik. A játékok az alább meghatározott sorrendben kövessék egymást. Minden játékra kb. 6-8 perc megvalósítás és plusz 3-4 perc megbeszélés jut. Minden befejezett játék után variáljuk a csoportbeosztásokat! Kérdezzük a résztvevőket, hogyan módosítanák a gyakorlatokat!</p> <p>Az állomások</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Négyzet-cica: három támadó a négyzet valamelyik oldalán áll, a védő középen. A támadók csak a négyzetek oldalán mozoghatnak. Egy oldalon maximum egy támadó lehet. Passzolni csak a mellette lévő oldalon álló társnak lehet. (hibánál csere) 2. Karikás pontszerző 3:1 ellen: két fix pontú játékos van, ők a koordinációs karikából nem léphetnek ki, két játékos a területen belül helyezkedik el, az egyik támadó a másik védő. Két fontos megkötés: <ul style="list-style-type: none"> – A két fix ponton álló játékos nem passzolhat egymásnak, – a két fix pontú játékos a karikákat összekötő képzeletbeli sávban nem passzolhatnak a támadó játékosnak. (aki hibázik ő lesz bent a védekező, a védekező mindig kijön az egyik karikába) 	kézilabdák, számmolyok, koordinációs karikák



3. **3:3 elleni két karikás pontszerző** (csapatonként két-két célfelülettel, egymástól kb. 5-6 méterre);
4. **3:3 elleni két karikás pontszerző esélykiegyenlítéssel** (a pontot elérő játékos átáll)

6. A „Kreatív játékok” című tematikai egység összetevői, gyakorlati a szivacskezilabdában

Ebben a fejezetben megismerkedünk a kreatív játékok fogalmával, szerepével és oktatásmódszertani lehetőségeivel. Áttekintjük a kreativitás fogalmát, a konvergens és divergens gondolkodás jellemzőit, továbbá a kreatív játékok megjelenését a szivacskezilabdában.

A kreatív játékok olyan mozgásos játékokat takarnak, amelyek során a tanulók aktívan kapcsolódnak be egy-egy játék bizonyos szabályainak módosításába, a szabályok megalkotásába, vagy a meglévő ismereteik és fantáziájuk alapján új játékokat alkotnak.

A kreatív játékok alkalmazásával a tanulók előzetes mozgás- és játéktapasztalataira építve nagyszerű és motiváló lehetőség kínálkozik az önálló alkotó gondolkodás fejlesztésére, illetve egy adott játéktevékenység lényegének megértésére. Kiemelt célként fogalmazódik meg a játékindelligencia fejlesztése, amely célt a legegyszerűbb játékoktól egészen a komplex, taktikailag összetett játékok alkalmazásával is meg lehet oldani.

A kreativitás fejlesztésekor a foglalkozásokon olyan feltételeket kell teremtenünk, hogy a tanuló kipróbálhassa a kreatív ötleteit, és kísérletezhessen a különböző megoldásaival. A hagyományos, direkt oktatásmódszertani koncepció sajnos ennek minimális teret ad. Az egyes játékhelyzetekben hagyjuk, hogy a változásra való törekvésüket kiélhessék, a sablonokon túl adjunk helyet és időt a szabad döntések lehetőségeinek is! Sőt, bátorítsuk is erre a gyerekeket, illetve alakítsunk ki olyan szituációt, amikor nekik kell részben vagy teljes egészében megalkotniuk és végrehajtaniuk egy feladatot!

A konvergens taktikai gondolkodásra építő szivacskezilabda

A konvergens taktikai gondolkodásra építő szivacskezilabda-foglalkozás a kezilabda technikai elemeit parciálisan kiemeli a játék egészéből, és arra törekszik, hogy minden egyes apró részletet tökéletesen kimunkáljon. A technikai elemek tökéletes végrehajtásának megtanítására törekszik. Bízva abban, hogy a tökéletes technikai elem segíteni fogja a gyereket abban, hogy jobban, eredményesebben játsszon.

A játékhelyzeteket is felosztja, és azok megoldására sablonokat kínál a gyerekeknek. Bízva abban, hogy a jól begyakorolt sablonok segítik majd a gyerekeket a játék közben a játékhelyzetek felismerésében és azok jó színvonalú és eredményes megoldásában. A konvergens taktikai gondolkodás jó kiindulópontot ad a gyerekeknek egy-egy játékhelyzet megoldására, továbbá a technikai elemek magas szintű elsajátítása kellő önbizalmat adhat a játékosoknak a játék folyamán.

A divergens taktikai gondolkodásra építő szivacskezilabda

A divergens taktikai gondolkodásra építő szivacskezilabdázás abból indul ki, hogy mit szeretne látni a pályán játék közben. Az egyszerű igen/nem választásos módszerig lebontva tanítja, hogy mikor, mit kell egy tanulónak tennie a pályán játék közben, hiszen ezek a helyzetek alapvetően mindig ugyanazok. Függetlenül attól, hogy milyen korú gyerek játssza, milyen mérkőzéssel játssza és a pálya melyik területén történik ez a játékhelyzet. Ezáltal egy játékhelyzet megoldásának több helyes technikai végrehajtása is lehet, ebből fakadóan pedig itt hangsúlyos szerepet kap a játékos kreativitása, egyéni képessége. A szivacskezilabda oktatás vezető alapelve, hogy mindenki érezze magát jól a játékban, amit a divergens taktikai gondolkodásra épülő játék segíti és erősíti. Ennek oka, hogy a kevésbé precíz technikai

végrehajtás is lehet eredményes, ha azt kreatívan, váratlan helyen és időben alkalmazzák. Ezért a kevésbé ügyes játékosok is könnyebben jutnak sikerélményhez, ami az egész foglalkozást pozitívabb légkörűvé alakítja.

A kreativitás fő fejlesztési irányai a szivacskezilabdában

A kreativitás fejlesztési lehetőségei a játéktevékenységen keresztül adódnak a szivacskezilabda-foglalkozásokon, amelyeket a továbbiakban három fő területre bontunk.

1. Fogók módosítása, alkotása tanulók által
2. Kisjátékok, mérkőzésjátékok módosítása, alkotása tanulók által
3. A szabad döntések módszerének alkalmazása

A fogójátékok módosítási lehetőségei között az alábbiakat említjük:

- ház,
- megfogás módja,
- szabadítás jellege,
- létszám,
- a fogók száma,
- eszköz,
- terület,
- egyéb.

A kisjátékok és a mérkőzésjátékok módosítási szempontjai:

- labdák száma, mérete, fajtája,
- a pont- (gól)szerzés lehetősége,
- a játéktéren való haladás,
- célfelület helye, mérete, száma,
- labdaszerzés módja,
- területkorlátozások, játéktér formája.

A szabad döntések módszere háromféleképpen is alkalmazható.

1. Egy bizonyos játékhelyzetre variációkat adunk, amiből a gyakorlásukat követően a további gyakorlás során a játékosok választhatnak. Például legyen a feladat kapuralövés 3 játékos kapcsolatából. Ekkor begyakoroljuk a három alapvariációt, majd amikor úgy látjuk, hogy tanulóink végre tudják azokat hajtani, akkor megnyitjuk a szabad választás lehetőségét a három variációból.
2. Az iménti példa alapján illusztráljuk a következő módszert. Egy korábbi foglalkozáson begyakorolt „három játékos összjátékából történő kapuralövés” feladattal kapcsolatban kérjük azt a gyerekektől, hogy emlékezzenek vissza, és azokból válasszanak szabadon.
3. A harmadik lehetőségünk pedig az, hogy elmondjuk a gyerekeknek a feladatot: három játékos összjátékából kellene kapura löni, és valamilyen megkötések mellett (például mindhárom játékosnak hozzá kell érni a labdához, kötelező a játékosoknak helyet cserélni egymással a támadásvezetés közben, stb.) nekik kell szabadon kitalálniuk azt a mozgássort, amelynek a segítségével három ember összjátékából kapura fognak löni.

Kisjátékok alkalmazásával lehetőségünk van olyan kényszerítő helyzeteket kialakítani, amelyek magukban hordozzák a kreatív játékhelyzet-megoldásokat. Lehetőségünk nyílik továbbá arra is, hogy az ép-

pen zajló játékot megállítva a tanulókat kérdezzük meg arról, hogy hogyan kellene módosítani a játékszabályt ahhoz, hogy például több passz legyen a játékban, vagy többet mozogjanak a labda nélküli társak! A szabálymódosítások, szabályalkotások is már önálló, kreatív folyamatok, az általuk eredményezett játék pedig ugyancsak magában hordozza a kreatív játék helyzet-megoldás lehetőségeit.

A kiegészítő kerettanterv feldolgozását segítő módszertani javaslat

<i>Tantermi gyakorlat – A kreatív játékok című tematikai egységhez</i>		
<i>Szükséges eszközök:</i>	14 db A/4 méretű papírlap, 14 db filctoll, flipchart tábla, Blu Tack ragasztó	
A tematikai egység feldolgozása:		
1. lépés: Páralakítás véletlenszerűen	Pl.: kettes oszlop, egymás mellett állók lesznek a párok	3 perc
2. lépés: Feladatismertetés és a feladatkártyák kiosztása	A feladatkártyákat duplikálni kell!	7 perc
3. lépés: Csoportmunka	A csoportmunka során tervezett játékokat és módosítási szempontokat ne beszéljük meg közösen, mert a gyakorlat során a tanulók lejátszák a tervezett játékokat, így ott kiváló lehetőség adódik a megbeszélésre is.	80 perc

A feladatkártyák tartalmi:

Válasszatok egy-egy fogó és pontszerző játékot! Mindkét játékhoz határozzatok meg olyan módosítási szempontokat, amely alapján kérdéseket tudnátok megfogalmazni tanítványaitok felé! Írjátok le ezeket a kérdéseket!

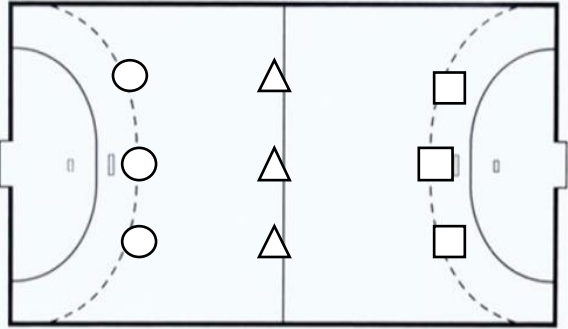
A tornatermi gyakorlat során az elkészített játékokat játsszuk el.

7. A „Mérkőzésjátékok” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a szivacskezilabdában

Ebben a tematikai egységben megismerjük a 3:3 (1–2. évfolyam) és a 4:4 (3–4. évfolyam)³ elleni mérkőzésjátékok előkészületeit és a mérkőzésszervezés folyamatát. Áttekintjük a játékban megjelenő posztok – és a posztokon játszó tanulók – feladatait. Fontos szempont lesz a támadás és védekezés taktikai megoldásainak lehetőségei és elemzései. Milyen lehetséges módjai vannak a tanult technikai és taktikai elemek játékhelyzetben történő komplex alkalmazásának (ld. kisjátékok). A mérkőzésjátékok azok az órarészek, ahol kiemelten fontos szempont, hogy a játék minden tanuló számára a pozitív játékelmény lehetőségét adja, és az ezzel kialakítsa, növelje az érzelmi kötődést a kezilabdához. Ennek érdekében továbbra is alapvető jelentőségű a kontrollált versenyhelyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása mind a készségfejlődésben, mind a játéktudatosság fejlődésében. A mérkőzésjáték-szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy kellő mértékű asszertivitás (de nem agresszió) nélkül nehezebb érvényesülni a sportban, és az élet más területein. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa az agressciónak, amelynek átlépése esetén azonnal be kell avatkozni. A mérkőzések eredményei okozta érzelmi állapotok, a sikerek és a kudarcok kezelése, a düh és a túlfűtöttség tudatos kontrollja, önszabályozási mechanizmusainak kialakítása fontos személyiségfejlesztési feladatok ebben az életkorban is. Összességében tehát azt mondhatjuk, hogy kontrollált versenyhelyzeteket kell teremtenünk a foglalkozásokon, ahol a hangsúly a tanulási szempontokon van és nem magán a versenyhelyzeten.

ÓRATERV (90 perces tornatermi gyakorlat)		
Célok, követelmények	Az óra tananyaga, szervezése	Szükséges szerek
<p>Csapatok kialakítása</p> <p>Figyeljenek a védekezés-támadás váltásra. Vegyék fel a védők a támadókat. Próbáljanak labdát szerezni.</p>	<p>3-3 ÉS 4-4 ELLENI JÁTÉK VARIÁCIÓK, CSERELEHETŐSÉGEKKEL</p> <p>3 fős csapatok kialakítása</p> <p>Az egy hónapban vagy egymás melletti hónapban születettek legyenek egy csapatban</p> <p>Lóti-futi</p> <p>Felállás:</p>	nincs

³ A játéktevékenység során jelölt játékosok száma minden esetben csak a mezőnyjátékosokra vonatkozik. Kapus – ha a játékban van – plusz egy játékosként értendő.

<p>Figyeljenek, hogy a cserékre vonatkozó szabályokat tartsák be!</p>	 <p>Feladat: Az ábrán látható módon áll fel 3 csapat. A Δ- csapat elindul támadni a ○ irányában. Ellövik a labdát, utána maradnak azon a térfélen védekezni. A ○ csapat megy támadni a □ csapat felé. A kör csapat befejezte a támadását, utána marad a térfélen védekezni, és a négyzet csapat meg a másik oldalra támadni. Folyamatosan így tovább.</p> <p>Variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Csapat létszámok emelése (4-4); – Csapat számok emelése (4-5 csapattal is játszható); – Védekezés megkötése; – Van labdaleütés; nincs labdaleütés; <p>Csere-játék</p> <p>Feladat: 4 fős csapatok felállnak egymással szemben játszani. Amelyik csapat gólt kapott, szalad le a pályáról, és megy helyette fel egy következő 4 fős csapat.</p> <p>Variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Amelyik csapat a gólt lőtte, jön le cserébe. – Aki gólt lőtt, az jön le, és helyette megy be egy társ – Aki gólt lőtt és akit megérint a csapattársai közül, az a 2 ember lejön, helyettük másik kettő játékos jön be. – a cserénél a pályán maradó posztot váltanak meghatározott sorrendben – a góllövő átáll az ellenfélhez – átmeneti emberelőny 																						
	<p>4:4 ELLENI MINIBAJNOKSÁG</p> <p>Csapatalkítás, névválasztás A 4 fős csapatok választanak maguknak csapat nevet. Az alábbi mérkőzés kódokat alkalmazva játszanak egymás ellen.</p> <p>Bajnokság A következő részben mini bajnoksággal egybekötött, szabálymódosításokkal tarkított egymás elleni mérkőzések lesznek. Először játék közben megállítjuk a mérkőzéseket, és különböző játéksituációkra felhívjuk a figyelmet.</p> <p><i>A) verzió: 7 csapat (4 fő/csapat) – ha két pályát lehet kijelölni. Mérkőzések ideje: kb. 4 perc</i></p> <table border="0"> <tr> <td>2-7</td> <td>1-6</td> <td>7-5</td> <td>6-4</td> <td>5-3</td> <td>4-2</td> <td>3-1</td> </tr> <tr> <td>3-6</td> <td>2-5</td> <td>1-4</td> <td>7-3</td> <td>6-2</td> <td>5-1</td> <td>4-7</td> </tr> <tr> <td>4-5</td> <td>3-4</td> <td>2-3</td> <td>1-2</td> <td>7-1</td> <td>6-7</td> <td>5-6</td> </tr> </table>	2-7	1-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-1	3-6	2-5	1-4	7-3	6-2	5-1	4-7	4-5	3-4	2-3	1-2	7-1	6-7	5-6	
2-7	1-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-1																	
3-6	2-5	1-4	7-3	6-2	5-1	4-7																	
4-5	3-4	2-3	1-2	7-1	6-7	5-6																	

	<p><i>B) verzió:</i> 4 csapat (7 fő/csapat) – ha csak egy pálya áll rendelkezésre. A mérkőzések ideje: kb. 8 perc.</p> <p>1-2 3-4 1-3 2-4 1-4 3-2</p> <p>Megbeszélés</p>	
--	--	--