

A GRASSROOTS LABDARÚGÁS OKTATÁSMÓDSZERTANI ALAPJAI

Képzési módszertan a grassroots labdarúgás 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: 2018. július 4.

Tartalomjegyzék

A grassroots labdarúgás filozófiája, alkalmazásának legfontosabb alapelvei, céljai.....	3
A mozgástanulás folyamata és oktatásmódszertani következményei.....	6
Egy mozgásfeladat differenciálásának/adaptálásának két alapvető módszere – a feladaton belüli variációk módszere és a feladatok közötti variációk módszere	9
A hatékony mozgásoktatás módszertani alapjai – A direkt és indirekt oktatási stratégiák alkalmazása a gyakorlatban.....	9
A direkt mozgástanítás lépései.....	10
Az indirekt mozgástanítás és lépései.....	18
„Testtudat és térbeli tudatosság” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a grassroots labdarúgásban	21
A térbeli tudatosság (térérzékelés), a testtudat (testérzékelés) és fejlesztésük	22
„Egyéni labdás koordinációfejlesztés” című tematikai egység feldolgozása az 1–12. évfolyamon – a labdarúgás technikai alapjai	28
A labdarúgás 1–4. és 5–12. évfolyamokra vonatkozó taktikai alapjai	41
Az együttműködés a társsal, társakkal című tematikai egység módszertani lehetőségei a grassroots labdarúgásban	48
A Kiszjátékok című tematikai egység módszertani lehetőségei a grassroots labdarúgásban	54
A kreatív játékok című tematikai egység módszertani lehetőségei a Grassroots labdarúgásban	64
A fesztiválszervezés, illetve a műhelyalapú órai szervezés módszertani alapjai, lehetőségei.....	68
Irodalomjegyzék	72

A grassroots labdarúgás filozófiája, alkalmazásának legfontosabb alapelvei, céljai

A grassroots, vagyis a nem professzionális labdarúgás filozófiája arra épül, hogy milyen módon lehet minél szélesebb körben elterjeszteni a labdarúgást mint szabadidős sportot. A grassroots-szemlélet legfőbb célja, hogy minél több gyermek fedezhesse fel a sport – így a labdarúgás –élményét a játékon keresztül. Fontosnak tartja egyrészt azt, hogy a sport lehetősége minél közelebb legyen a gyermekekhez, ezért a saját környezetben való hozzáférést kiemelten kezeli. A hozzáférhetőség biztosítása mellett a grassroots pedagógiai alapszemlélete mindenkit céloz, amivel jelentősen eltér a tradicionális, vélt tehetségeket favorizáló gyermeksportfelfogástól. Talán a kedves olvasónak is számos olyan emléke van a sportpályákról, de akár a testnevelésórákról, ahol bizonyos gyermekek vagy gyermekcsoportok kifejezetten hátrányos megkülönböztetés mellett vettek részt a foglalkozásokon. Ők estek ki először minden játékból, veszítettek a versenyeken, mérkőzéseken. A tudományos kutatások egyértelműen jelzik, hogy a gyermekkori negatív emlékek és az állandó kudarcok meghatározók a későbbi sportolási hajlandóságra nézve. Ebből fakadóan, aki ilyen környezetben nevelkedett, szinte biztosan nem lett sportos életvezetésű felnőtt. A futballnak kiemelt szerepe van ebben, mivel sokkal több gyermeket vonz ez a sportág, mint bármely másik. A kevésbé ügyesek, a motoros és biológiai értelemben az átlagnál kevésbé fejlettek, a lányok, a csapatsportokban kevésbé motiváltak – különösen a labdarúgást nem kedvelték meg. A korai versenyztetés és a „győzni mindenáron” együttes megjelenése beláthatatlan negatív következményeket hordoz(ott) magában a sportág egészére, a tömegbázis szűkülésére nézve.

A grassroots sportpedagógiai szemlélete jelentős mértékben különbözik a tradicionálisnak mondható gyermeksportfelfogástól.

Tradicionális szellemiség	Grassroots-szellemiség
bajnokságalapú	fesztivál-/tornaalapú
győzni és eredményesnek lenni	tanulni és élményt szerezni
Az ügyesebb játékosok dominálnak, játsszák a legtöbb időt.	Mindenki hasonló esélyt, azonos játéklehetőséget kap.
Az akceleráltak, fizikálisan fejlettebbek favorizáltak.	Figyelembe veszi a biológiai fejlettséget.
A külső motivációs elemek dominálnak.	Döntően a belső motivációs elemekre épít.

1. táblázat

A grassroots-környezetben nincs diszkrimináció (amely pl. nemet, képességszintet, bőrszint, vallást érintene). A játéktevékenységet tekinti a motiváció alapjának, a legjobb tanítómesternek. A fesztiválokra szórakozásként, egyben kihívásokkal teli, élményközpontú tanulási terepként, valamint a társas együttlét és közösségfejlesztés lehetőségeként tekint. A foglalkozásokon – csakúgy, mint a fesztiválokon – esélyegyenlőséget kíván biztosítani a tanulásban, függetlenül attól, hogy tehetséges-e a tanuló vagy sem. (Ez természetesen nem zárja ki a tehetséggondozást, sőt!). Ezt a végleg kiesős játékok mellőzésén, az azonos tanítványonkénti játékidő mennyiségen és a kisjátékok adta aktív részvételi lehetőségeken keresztül valósítja meg.

Összefoglalva:

- Mindenkinek legyen lehetősége a játékokra, azonos időkeretben.
- A labdarúgás bárhol játszható.
- Mindenki minden posztion rendszeresen játszhat, lány és fiú egyaránt.

- A játék legyen egyszerű, izgalmas és örömteli.
- A Fair Play tisztelete, vagyis a sportszerűség a vezető nevelési elv nem pedig a „mindenáron győzni” elve.
- Mindez pozitívan hat a magyar labdarúgás tömegbázisának növekedésére.

Az európai labdarúgó szövetség, vagyis az UEFA az ún. Grassroots Chartában (2004) rögzítette a Grassroots labdarúgás, a nem professzionális és nem elit futball alapelveit.

Michel Platini megfogalmazásában az *UEFA Grassroots programja egy „oktatási, szociális és sportfejlesztési komplex eszköz”*. (Michel Platini, UEFA elnök, 2011. Prága: UEFA Elnöki és Főtitkári Konferencia).

„Kezünkben a világ legjobb és leghasznosabb terméke, de folyamatosan finomítgatnunk kell és a jövő igényeihez igazítani. Mindnyájunknak a helyi sajátosságokra kell fókuszálni, és eldönteni, hogy hogyan tehetjük a dolgokat jobbá...” (Per Omdal, UEFA Grassroots nagykövet, az UEFA Hírlevelének 14. száma)

Grassroots (szabadidőfutball) program

A program az UEFA által létrehozott Grassroots Charta mentén szerveződik, amely a gyermeklabdarúgás (ld. Bozsik-program) támogatását, szünidei labdarúgó táborok és a grundprogramok szervezését, önkéntesek és szervezők képzését, valamint a szociálisan érzékeny területek és speciális szervezetek felkarolását tűzte ki célul. Hasonló törekvés a részvételt bővítő tevékenységek (pl. középiskolai, egyetemi, szabadidős vagy „öregfiúk” futball), valamint a női labdarúgás és az ún. komplementer szakágak támogatása.

Az UEFA által kidolgozott minősítési rendszer 2015-ig csillagok számával jelezte az egyes országokban a Grassroots terület fejlettségi szintjét. A maximálisan elérhető csillagok száma az UEFA Grassroots rendszerében 7 volt. Magyarország 2010-es csatlakozása óta 1 csillaggal rendelkezett, a második csillagot, amely az UEFA szociális és fogyatékkal élők programjának biztosításáért járt, 2013 decemberében kapta meg. 2015-ig elérte a Szövetség a 3. és 4. csillag szintjét is a gyermek, a férfi és a női regisztrált játékosok számát tekintve, amikor az UEFA módosította a Charta értékelési rendszerét, három rétegűvé (bronz, ezüst, arany) alakítva azt. 2015-ben az MLSZ Grassroots programja az ezüst fokozatba kapott besorolást az UEFA-tól.

A Bozsik-program

Az MLSZ legnagyobb volumenű Grassroots kezdeményezése a Bozsik-program, amely a teljes gyermeklabdarúgás fejlesztését érinti a sportszervezetek, az iskolák és az óvodák szintjén egyaránt. A programot 2011-ben indította újra az MLSZ elnöksége. A Bozsik-program fő célkitűzései a tömegesítés, a tehetségkutatás és a tehetségek fejlesztése. Az iskolákban és az óvodákban a fő cél elsősorban a játék megszerettetése, az intézményi tömegbázis kialakítása és szélesítése, a tehetséges gyermekek sportszervezetekbe irányítása az 5–14 éves korosztályban. Ennek elérése érdekében a szövetség egységes, átlátható rendszert hozott létre, amely naprakész, hiteles és ellenőrizhető formában regisztrálja a programban résztvevő labdarúgókat. A verseny és képzési rendszer kialakítása megfelel az UEFA (Európai Labdarúgó Szövetség) és a FIFA (Nemzetközi Labdarúgó Szövetség) szakmai követelményeinek.

Az iskolák számára a Bozsik-programba való kapcsolódás lehetősége teljesen nyitott, az intézményvezetők országsszerte jelentkezhetnek az MLSZ megyei igazgatóságain minden szeptember elején, a tanévi regisztrációt megelőzően. Az iskolák számára a legfontosabb előnyök az alábbiak: az intézmények sporteszköz-, sportfelszerelés-támogatásban részesülnek, a sportcsoportokat vezető szakemberek, pedagógusok tiszteletdíjat kapnak a tanév végén, a gyermekek különböző motivációs ajándékokban részesülnek, a gyermekek és csapatok körzeti fesztiválokon és tornákon vehetnek részt.

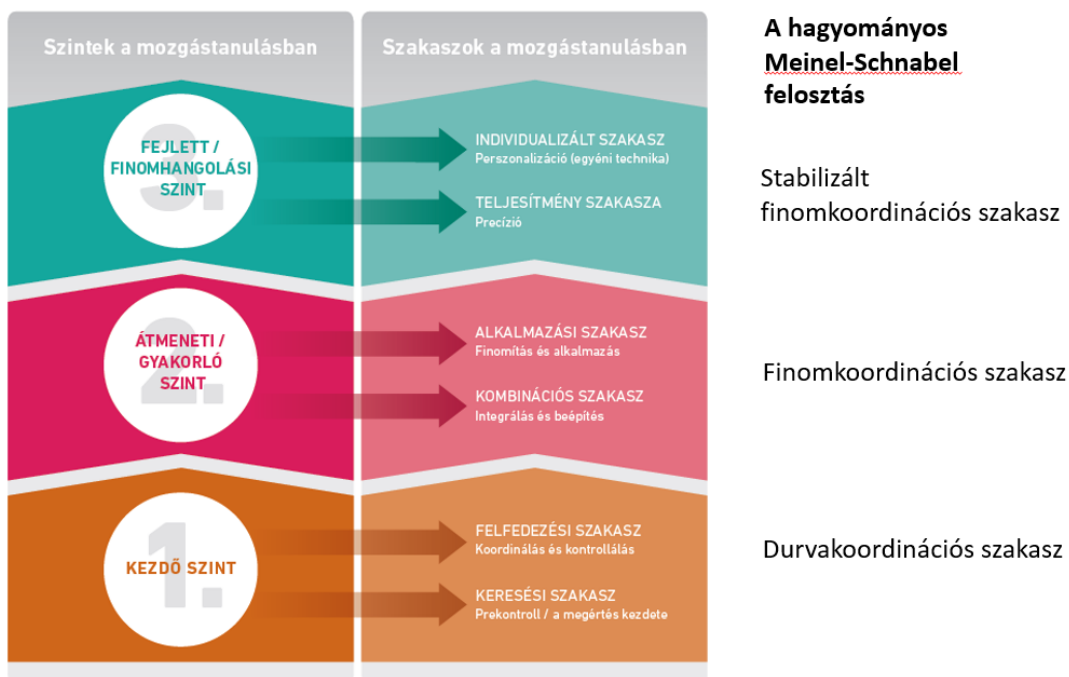
Az iskolai labdarúgás legfőbb irányelvei a pozitív tanulási környezet fenntartása érdekében:

1. Az iskolai labdarúgás legfőbb célja, hogy a játékon keresztül minél több gyermek és fiatal (fiú és lány egyaránt) fedezhesse fel a labdarúgás élményét.
2. Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete a játékoságra és a játéktevékenységre épít, amelynek egyszerűnek, izgalmasnak és örömtelinek kell lennie.
3. A labdarúgó játékokban megjelenő, egyéni és társas problémamegoldást kívánó helyzetek a motoros szférán túl kiválóan fejlesztik a szociális és kognitív képességeket.
4. Az egyéni szerepjátékok, illetve a különböző szabályjátékok alkalmazása jól tudatosítható környezetet teremt a kreativitás, felfedezésszerű mozgástanulás és az ezeket kísérő önálló, alkotó gondolkodás fejlesztéséhez.
5. A játékos feladatok, játékok során fontos, hogy a tanulók minél változatosabb méretű, formájú, anyagú labdával, eszközzel szerezzenek mozgástapasztalatot.
6. Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a tanulás során.
7. Az iskolai labdarúgás oktatási szemlélete szerint fontos, hogy minden tanuló minden helyzetben (például különböző posztokon) rendszeresen, többször kipróbálhassa magát.
8. Az iskolai labdarúgás hangsúlyos tevékenységét a fesztiválok jelentik, amelyek rendszeresen visszatérő, kontrollált versenyszituációkra építő, közösségfejlesztő funkciója kiemelkedő.
9. A szabályozott feltételek mellett sokszoros mozgástanulási lehetőség alakul ki minden tanuló számára.
10. A kreatív játékok a labdarúgó tevékenység által közvetíthető ismeretekhez és személyiségfejlesztéshez kapcsolódóan fejtenek ki jelentős hatást.
11. A tanulási folyamat egészét át kell hatnia a sikerességnek, az élményszerzésnek, a kihívást jelentő, örömteli mozgásos tevékenységeknek.

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, 2003), 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, azonban a szinteken belüli szakaszok sokkal konkrétabb és részletesebb didaktikai egymásra épültséget mutatnak. A mozgástanulás azon alapvetése természetesen nem különbözik, hogy egy új mozgás tanulása annak megismerésétől, az első sikeres végrehajtásokon át, a mozgás stabilizálódásáig, dinamikusan 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)



1. ábra

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 megfigyeléssel 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 társal 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 oktatási stratégiákat! (Sokat kérdezzünk!)



2. ábra

Az átmeneti/gyakorló szinten is két szakaszt különböztethetünk meg.

A kombinációs szakaszban:

- Egyre komplexebb gyakorlási feltételek szükségesek.

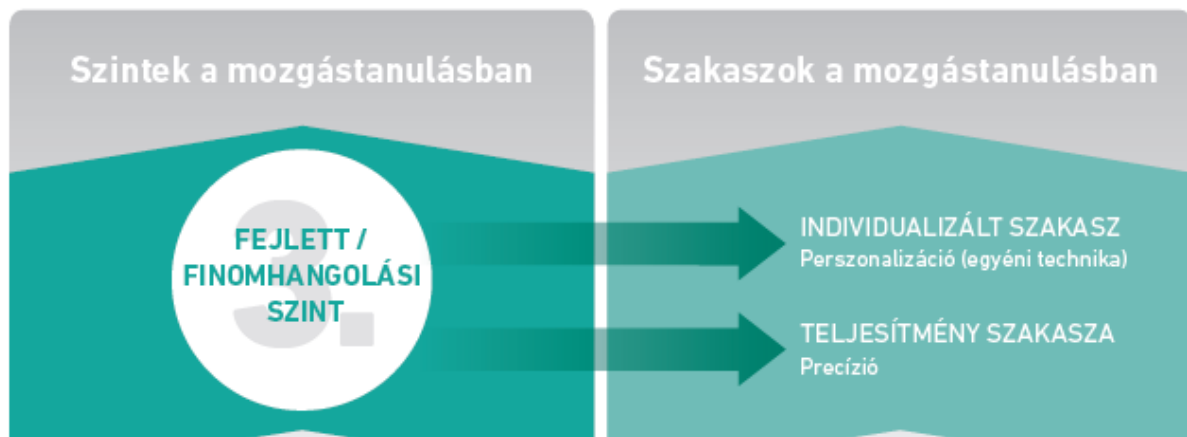
- Először két, majd több, már jól ismert mozgás kapcsolódása is hatékony a tanulandó mozgásmintához.
- Térben és időben egyre összerendezettebb, koordináltabb a mozgás.
- A kognitív folyamatok gyújtópontjába nem a tanulandó készség, hanem a mozgáskombináció koordinált és jól szabályozott végrehajtása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

Az alkalmazási szakaszban:

- A tanuló képessé válik az adott mozgás további finomítására és alkalmazására összetettebb játékhelyzetekben, 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 mozgás kombinációkban történő gyakorlására.
- ✓ A minőségi végrehajtás megkövetelése a hatékony tanulás alapfeltétele.
- ✓ Rövid és gyakori pihenőkkel szervezett módon biztosítsuk 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 korrektív visszajelzések már a mozgásfolyamat apróbb részleteit is érinthetik.



3. ábra

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 megmértetésére!
- ✓ 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!

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.



4. ábra

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 4. 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 rúgómozdulattal, akkor már a feladatok közötti variációkat alkalmaztuk. Amíg az egyik tanulónak/csoportnak egyszerűbb kapcsolatot alakítunk, másoknak összetettebbet. A labdavezetés, passz, labdaátvétel, célba rúgás (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 módszerről részletesen olvashat Csányi Tamás és Révész László (2015) könyvében.

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 tudásszinthez 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.

Direkt, hagyományos oktatás	Indirekt, felfedezésre épülő oktatás
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedagógus által vezérelt ✓ Utánzáson alapul ✓ A mozgáskép vezeti a tanulást, vagyis VAN bemutatás ✓ A tanulás reprodukív ✓ Csak egyféle jó megoldás van ✓ Korlátozott a mozgásalkotás lehetősége ✓ Nincs kérdés, vagy legfeljebb 1-2 kérdés hangzik el ✓ Rövidebb idő alatt zajlik 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedagógus által szabályozott ✓ Felfedezésen alapul ✓ Nincs vagy többféle előzetes mozgáskép van ✓ A mozgáskép folyamatosan alakul ki, vagyis NINCS bemutatás, vagy többféle bemutatás történik ✓ A tanulás produktív ✓ Egyféle és többféle jó megoldás is létrejöhet (konvergens vagy divergens irányú tanulás) ✓ Kreativitásra és mozgásalkotásra sarkall ✓ Folyamatos kérdések (Hányféleképpen tudsz? Keress négyféle...! Próbáld minél többféle...! Alakítsd át....!) ✓ Időigényes, de hosszabb távon „gyümölcsöző”

Miután áttekintettük a két mozgástanítási stratégia általános jellemzőit, a következőkben átismétljük, hogy milyen lépésekből állnak. Mindenekelőtt el kell döntenünk, hogy a mozgásanyag természetétől, illetve a céljainktól függően milyen oktatási stratégiát válasszunk.

A direkt mozgástanítás lépései

1. A mozgás felépítése, oktatása lépéseinek megtervezése

Az első lépésben végig kell gondolnunk, hogy milyen szekvenciális felépítésben, milyen rávezető gyakorlatokkal és milyen sorrendben építjük fel a mozgást. Globális vagy parciális oktatási módszert kell választanunk? A tervezésnek tartalmaznia kell a magyarázattal és bemutatással kapcsolatos elképzeléseinket, a várható hibákkal összefüggő visszajelzések módjait és a legfontosabb tanulási szempontokat, amelyre fókuszálva a gyerekek gyakorolni fognak az egyes feladatokban.

2. A feladat ismertetése

A feladatok ismertetését és megértését a pedagógus közvetlen közreműködésével verbális és nonverbális módszerekkel vagy ritkábban valamilyen média (például videófilm, animáció, hanganyag, képsorozat) segítségével egyaránt segíthetjük. Cél, hogy motiváló, hatékony, időtakarékos és egyben változatos megoldásokat válasszunk. A feladat ismertetése azzal kezdődik, hogy tisztázzuk az adott mozgáskészség pontos megnevezését, szakaszait, alkalmazásának körülményeit (mikor, miért, hogyan használjuk). Ez az első alkalommal hosszabb időt vesz igénybe,

de motiváló hatású, és a folyamatos gyakorlás során már csak a tanuláshoz szükséges információkkal kell foglalkoznunk. Az első lépés tehát általában valamilyen verbális instrukció (utasítás, magyarázat vagy kérdés), amely kapcsán az alábbi szempontokat kell figyelembe vennünk.

- Az instrukció legyen egyszerű, vegye figyelembe az életkori sajátosságokat, és legyen viszonylag rövid.
- Adjon világos képet a feladatról, segítse a tudatosítást és a tanulási célokkal való azonosulást.
- Válassza szét a menedzsment (szervezési) típusú információkat és a konkrét feladatra vonatkozó információkat.
- Ha kérdések vezetnek a feladatközlést, akkor a kérdéseknek specifikusnak, konkrétaknak és megválaszolhatóknak kell lenniük (például vezetett felfedezéssel tanulásnál).

3. A feladat bemutatása/bemutattatása és a tanulási szempont kiemelése/tudatosítása

A nonverbális módszerek között az első és leggyakoribb a bemutatás, amely egy mozgásanyag vizuális képének egészét vagy specifikus részeit szemlélteti a tanulók számára. A bemutattatás ellenben egy vagy több tanulótól kéri az adott mozgás bemutatását a feladat szemléltetése érdekében. Mindkét módszer az iskolai testnevelés legjellemzőbb, egyedinek tekinthető eljárása, amely az úgynevezett megfigyeléses tanulásra épít. A bemutatások mintát adnak a mozgásfeladat végrehajtásának kritériumaihoz, hozzájárulnak a tanulandó mozgás mentális tervének (képének) kialakulásához. A bemutatással kapcsolatos alapvető elvárás, hogy mintaszerű és pontos legyen. A rosszul bemutatott mozgásfeladat téves képet nyújt a diákoknak, ami hibás reprodukciókhoz vezet. Ha a pedagógus nincs kellően felkészülve egy adott mozgásfeladat bemutatására, és nem képes megtanulni azt, akkor inkább válasszon alternatív módszereket, mint a tanulói bemutatás vagy a videós szemléltetés.

Alapvető elvárások a bemutatással szemben:

- kiemeli a mozgás azon kritikus elemeit, amelyet a tanulóknak meg kell figyelniük;
- pontos és egyértelmű;
- többször, szükség esetén többféle szögből is érzékelteti a végrehajtást;
- különösen általános iskolában lassabb, jól megfigyelhető formában is megtörténik, akár teljesen lelassítva és a kritikus pontokon megállítva a mozgást;
- szükség esetén (ha van az osztályban balkezes vagy ballábas) mindkét oldalra megtörténik;
- céltól függően tükörképben vagy azonos helyzetben történik;
- bekapcsolhat egy vagy több tanulót a végrehajtásba;
- összekötött formában jelenik meg a verbális instrukciókkal;
- kiegészülhet egyéb nonverbális szemléltető eljárásokkal, mint például képsorozatok vagy videofelvétel.

A bemutattatás során a pedagógus egy vagy több tanuló aktív közreműködésével szemlélteti a feladatot. Amikor csak lehetőség van rá, és az osztályunk valamelyik tanulója képes a tanulandó mozgásanyag megfelelő színvonalú bemutatására, használjuk ki az alkalmat! A kortársak által adott minta különösen a pubertás időszaktól kezdődően válik kiemelten fontossá. Mindig nagy gondossággal figyeljünk rá, hogy a bemutatásra vállalkozó tanulót – akár önként jelentkezik, akár a kérésünkre mutat be egy feladatot – erősítsük meg a döntésében! Megfelelő végrehajtásnál evidens a pozitív megerősítés, de ha véletlenül hibázik vagy téveszt, akkor is kezeljük empátikusan! Nem emeljük ki a hibáját, hanem megkérünk mást, aki jobban fogja megoldani a végrehajtást. Fokozottan ügyeljünk, hogy ne mindig ugyanazok legyenek a középpontban, illetve, ha tudjuk, hogy a tanuló bizonyosan hibázni fog, akkor ne hívjuk ki az osztály elé. Ha látunk egy jó megoldást egy kevésbé ügyes tanulótól, igyekezzünk pozitív légkörben, dicséret mellett kiemelni őt. A bátorság és az önbizalom építésében ez a megoldás erőteljes hatásokat képes kifejteni. Ne kényszerítsünk senkit arra, hogy „leégjen” az osztály előtt, vagyis ne használjuk a bemutattatást büntetésként.

- A bemutatás rendkívül hasznos a kortársi minta mellett abban is, hogy a pedagógus közvetlenül meg tudja állítani a mozgást, illetve kívülről láttatni tudja a helyes és a korrigálandó mozgásrészleteket.
- A bemutatásnak kiemelt jelentősége van, ha a pedagógus nem képes az adott mozgást valamilyen oknál fogva megfelelő szinten végrehajtani. Ilyenkor egy-egy tanuló megtalálása kényszerű megoldásként is jelentkezhet.

A **tanulási szempontok** kiválasztása és egymásra építése a hatékony mozgástanítás esszenciális feltétele.

Az oktatás folyamatában a feladat ismertetésekor és/vagy bemutatásakor olyan tanulási kapaszkodókat kell adnunk, amelyeket a tanítványok hatékonyan képesek felhasználni a mozgásvégrehajtásaik közben. A **tanulási szempontok** a mozgásvégrehajtás szempontjából kritikus kulcsszavak, kifejezések, amelyek segítik az adott mozgás kognitív megértésének és egyben a mozgás tanulásának eredményességét (Fronske, 2011; Colvin és mtsai., 2008). Ha a pedagógus szemszögéből közelítjük meg akkor az **oktatás fókuszpontjainak** is nevezhetjük ezeket. Az olyan kulcsszavak, segítő utasítások, mint például „*magas könyök*”; „*ellentétes láb*”; „*lendíts a karoddal!*”; „*bokából szökdelj!*”; „*nézz a dobás irányába!*”, segítik a figyelem összpontosítását a mozgás lényegi mozzanatára. A tanulási szempontok megadásának sajátos módszertani szabályszerűsége van. A mozgástanulás kezdeti szakaszában a tanulási szempontnak a mozgás legfontosabb, **vezető műveletére** kell összpontosítani. Ez fogja biztosítani, hogy nagyvonalakban sikerüljön azt végrehajtani. Az ugrások esetében például a legfontosabb összetevő, hogy hajlított térdel indítsa a tanuló az ugrást. Amíg a hajlított térd nem valósul meg, addig a karmunkával vagy a talajra érkezéssel nem érdemes foglalkozni. A labdavezetés esetében az első lépés a labda és a tenyér rásimuló helyzetének és a pumpáló mozdulatnak a megéreztetése („*simuljon a kezéd a labdára; pumpáld lefelé a labdát!*”). A törzs helyzete vagy a láb rugózó mozgása még másodlagos tényezők. Ahogy azonban a mozgás vezető művelete rögzül, úgy építhetjük egymásra a mozgás további összetevőit a gyakorlás és a mozgástanulás folyamán. A gyakorlás folyamán természetes, hogy a vezető műveleteken kívül számos egyéb, egyénre jellemző hiba is fellép. A kezdő pedagógusok gyakori hibája, hogy egy időben, egy gyakorlási periódusban minden hibát ki akarnak javítani. Ez a megoldás nem hatékony, mivel egyrészt szétszórja a pedagógus figyelmét (mire is figyeljek?), másrészt megzavarja a tanulói végrehajtást is. A pedagógus visszajelzésének (köztük a hibajavításnak is) erre a szempontokra kell összpontosulnia.

Fontos, hogy a tanulók (akár gyerekekről, akár felnőttekről van szó) a mozgástanulás során egy, a tanulás későbbi szakaszaiban maximum két szempontra tudnak figyelni. Ebből fakadóan általános szabályként fogadjuk el, hogy **egy időben egy tanulási szempontot** emelünk ki a gyakorlás folyamán a mozgástanulás kezdő szintjén, míg a második szinten és idősebbeknél (kb. 13 éves kortól) két, kivételes esetekben három szempontot nevezünk meg. Ha az egyén a tanulási szempont(ok)nak megfelelően hajtja végre a mozgást (még ha más hibákat el is követ), akkor teljesítette a feladatát, vagyis dicséretet érdemel.

A tanulási szempontokat először általában minden tanulandó mozgás esetében a bemutatáskor, a magyarázatba fűzve adjuk meg. A bemutatásnak és a tanulási szempontnak összhangban kell lennie egymással. Érdemes a kritikus pontokon megállítani és/vagy kiemelni az adott mozdulatot. Ez kulcsfontosságú a tanulók figyelmének vezetésében.

A tanulási szempontok kijelölésekor szem előtt kell tartanunk, hogy (1) a tanulási szempontnak rövidnek, könnyen megjegyezhetőnek és pontosnak kell lennie, illetve (2) illeszkednie kell a tanulók életkori jellemzőihez, tanulási tapasztalataikhoz. Általánosságban kijelenthető, hogy a bonyolult és hosszú szaknyelvi közlések nem segítik, inkább hátráltatják a tanulást. Az is kijelenthető, hogy a korábban már említett képelethez köthető hasonlatok nagymértékben segítik a megértést (pl. „*Úgy ugorj, mint egy kenguru!*”).

A tanulási szempontok kiválasztása és a tanulási folyamatban történő egymásra építése nagyfokú szakmai tapasztalatot és tudatos felkészülést igényel. Különösen az összetettebb, vagy relatíve nehezebb mozgáskészségek esetében a **rávezető vagy kényszerítő gyakorlatok** általában egy-egy tanulási szempont megéreztetésében játszanak szerepet. A gurulóátfordulás előre például elemi gyakorlatnak tűnik, azonban sajnos sok kisiskolásnak okoz problémát a gördülékeny végrehajtása. A tónusosan domború háton történő lendületes gördülés, a mozgás vezető műveletét jelenti. Egyik rávezető gyakorlata a zsugorulásból történő gördülés hátra és előre („kisgombóc”). A gyakorlat két tanulási szempontja a leszorított állal kialakított domború hát és a lendületes gördülés. A rávezető gyakorlatban szerzett tapasztalatok ezután könnyen alkalmazhatók a tanulandó mozgáskészség végrehajtásában. A fenti példa jól érzékelteti, hogy a **zárt jellegű mozgáskészségek** oktatásakor a tanulási szempontok a test és a tér, illetve a test és az erő kifejtés viszonyában nyernek értelmet. A **nyílt jellegű mozgáskészségek** esetében, ahol a környezetnek állandó befolyása van a mozgás végrehajtásának sikerességére a tanulási szempontoknak követniük kell az oktatási folyamatot.

A nyílt jellegű készségeket az első gyakorlatokban zárt jellegű készségekként tanítjuk. Egy példán bemutatva ez azt jelenti, hogy a rúgásokat nem a labdarúgó játékban próbáljuk megtanítani, hanem zártabb környezeti feltételek mellett, gyakorlólé helyzetben. Ahogy stabilizálódott a mozgás, úgy helyezzük autentikus, életszerű környezetbe, és ezzel az oktatás fókuszpontja nem a mozgás végrehajtására, hanem annak alkalmazására tolódik át. A tanulási szempontnak, ehhez illeszkedve, az alkalmazásra kell reflektálnia.

Az oktatás folyamán a tanulási szempontok összefűzhetőek, integrálhatóak, amellyel egy mozgás legfontosabb összetevői jól leírhatók (Pangarzi és Beighle, 2013). Az **integrált tanulási szempontok** több kulcsszóból állnak, és segítenek az információsűrítésben, a helyes végrehajtással kapcsolatos követelmények előhívásában és természetesen a végrehajtásban. Példák az integrált tanulási szempontokra mint emlékeztető kulcsszavakra:

„Állat le, domborít és gurul” (gurulóátfordulás)
„Megállít, felnéz, passzol” (két játékos kapcsolata)
„Mellélép, lendít, rúg” (rúgómozdulat)
„Lép, nyúl, bekísér” (labdaelkapás)

A különféle mozgások tanulási szempontjainak elsajátítása – legyen szó egy-egy szempontról vagy integrált szempontokról – a hatékony motoros tanulás alapfeltételét jelentik, és segítik a különféle mozgások mentális képének formálását.

4. A tanulás szervezése, a gyakorlási forma kialakítása

A tanulás szervezeti kereteinek kialakítása biztosítja a fegyelmezett és koncentrált, egyben megfelelő ismétlésszámú gyakorlási feltételeket. Cél, hogy minél kevesebb tétlen tanuló „ácsorogjon” vagy várokozzon a gyakorlás alatt. Meg kell találnunk a terhelésnek és pihenésnek azt az optimális arányát, amely még megfelelő a technikai fejlődéshez, és nem jár sem túlzott fáradással, sem hosszú várakozási idővel.

5. A tanulási folyamat megfigyelése és a visszajelzés módszereinek kiválasztása

A testnevelésórán és sportfoglalkozásokon alkalmazott (mozgásos) feladatok felépítése, ismertetése és szervezése után megkezdődik az aktív feladatvégrehajtás. A tanulók elhelyezkednek a kijelölt területen a meghatározott szervezeti formában, és megkezdik a gyakorlást. De mit is csinál a hatékony pedagógus a gyakorlás közben? Milyen módszertani technikákat, megoldásokat tud felvonultatni a tanulási folyamat közvetlen megfigyelése és a tanulás támogatása érdekében? Hogyan mozog, hogyan osztja meg a figyelmét, és hogyan elemzi a tanulói reakciókat? Milyen módon ad visszajelzéseket?

A tanórák folyamán a pedagógusok számára komoly kihívást jelent a tanulók feladatvégrehajtás, gyakorlás közbeni megfigyelése. A megfigyeléssel összefüggő pedagógusi tevékenységek az osztálytermi körülményekhez képest extrém nehéznek ítéelhetők. A testnevelésórákon ugyanis azonnali (másodperceken belüli) és adekvát reakciót kívánnak a pillanatok alatt megvalósuló mozgásfolyamatok és a tanulási környezetben megtörténő, nem ritkán balesetveszélyes szituációk. 24-30 tanuló együttes tevékenységét követni csakis strukturált, tudatos módszerekkel lehetséges. A kezdő testnevelő pedagógusoknak gyakran ezzel a feladattal gyűlik meg leginkább a bajuk. Két alapvető módszertani kérdésre kell tudnunk válaszolni, miközben folyamatosan megfigyeljük és követjük a tanórai eseményeket. Az egyik, hogy mit figyelünk, mire koncentrálnunk? A másik pedig, hogy milyen metodikai eljárások segítségével, hogyan figyelünk?

Az első és legfontosabb szempont, amelyet minden pedagógusnak folyamatosan figyelemmel kell kísérnie, az a felügyeletére bízott tanulók fizikai biztonsága. A testnevelésórákon csakúgy, mint minden tanórán a pedagógus jogi értelemben is felelősséggel tartozik az általa vezetett tanórákon történt eseményekkel kapcsolatban. Minden testnevelést tanító pedagógusnak oly módon kell megszerveznie a tanóráit, olyan gyakorlatokat kell kiválasztania a tanulóknak, amelyben minimális a baleseti kockázat. A biztonságos tanulási környezet mindenki érdekét szolgálja, éppen ezért már az első tanítási órától kezdve meg kell értetnünk a tanítványainkkal, hogy ők is felelősek a balesetmentes tevékenységeikért. Balesetveszélyes helyzetek, apró sérülések még a legjobban szervezett tanórán is előfordulhatnak, azonban a körületekintő testnevelő pedagógusok tanóráin lényegesen kevesebb baleset történik, mint másoknál.

Mindenek felett álló alaptézis, hogyha potenciálisan balesetveszélyes helyzetet észlelünk, azonnal meg kell állítanunk a gyakorlást!

Javaslatok:

1. Bizonyosodj meg róla, hogy minden tanuló képes biztonságosan megoldani a kívánt mozgásfeladatot! Aki erre nem képes, annak adj alternatív feladatot! Különösen igaz ez a szempont olyan esetekre, amikor a tanuló valamilyen sérüléssel, mozgásszervi vagy egyéb betegséggel küzd (pl. skoliozis, látásproblémák, obezitas).
2. Tanítsd meg, hogyan kell az egyes gyakorlatokkal, eszközökkel, szerekkel biztonságosan dolgozni! A szabályoknak és a kereteknek tisztázottaknak kell lenni minden tanulási szituációban! Tanítsd meg minden eszköz helyes szállítási módját (pl. szivacsbála, pad, svédzsekrény, futballkapu)!
3. Építs a tanulók személyes és társas felelősségérzetére! A balesetveszélyes helyzetek (remélhetőleg nem már megtörtént balesetek) közös megbeszélése, elemzése segíti a tanulókat a szituációk felismerésében, valamint hozzájárul egymás és az eszközök megóvásához.
4. Fokozottan figyelj azokra, akik könnyebben balesetet szenvedhetnek, sérülhetnek (pl. koordinációs vagy téri tájékozódási problémákkal küzdők)!
5. Úgy terveld meg a gyakorlási helyzetet, hogy megfelelő hely álljon rendelkezésre az ütközés nélküli, biztonságos végrehajtásokhoz!
6. Mérd fel a potenciális környezeti veszélyforrásokat! A pálya borítása (esős, csúszós talaj; falevelek), a belógó vagy billenő szerek ellenőrzése (pl. arcmagasságban lévő, húzózkodó állvány, zsámoly stabilitása), mind-mind segíti a sérülésveszély minimalizálását.
7. Figyeld a tanítványok fáradási jeleit! A fáradással és a dekoncentrálttsággal ugyanis megnő a balesetveszély.
8. Reagálj a fegyelmezetlenségre, mert a magatartásproblémák potenciális balesetveszélyt hordoznak magukban (pl. társak figyelmének elvonása, eszközök veszélyes használata)!
9. Ne engedd a tanulókat sérülésveszélyes ruházatban vagy ékszerekkel gyakorolni! A karikagyűrű, a karikafülbevaló vagy éppen a szandál és a papucs tipikusan olyan dolgok, amelyek potenciális veszélyforrást jelentenek a tanulók egészsége szempontjából. A

pedagógus feladata megítélni, hogy melyek azok a ruhák, cipők vagy (test)ékszerek, amelyekkel a tanuló nem vehet részt aktívan (mozgással) a testnevelésórán.

6. A feladatvégrehajtások és a gyakorlás közbeni tevékenység megfigyelése

Ha a kiadott feladat végrehajtásának nincs baleseti kockázata, akkor a megfigyelésnek át kell helyeződnie arra, hogy azt csinálják-e a tanulók, ami a feladatuk. A feladatelhagyás az a tanulói magatartásforma, amikor valamilyen oknál fogva nem a kijelölt tanulási feladatot, gyakorlatot hajtja végre a tanuló. Graham, Holt/Hale és Parker (2013) három fő okát említi a feladatelhagyásnak.

1. A tanulók igyekeznek a kijelölt feladatot gyakorolni, azonban a végrehajtás szemmel láthatóan félreértésen alapul. Ez esetben egyszerűen pontosítani kell a feladatot.
2. Elképzelhető, hogy a feladat nem megfelelő, túlságosan könnyű vagy éppen túlságosan nehéz az osztály számára. Az első esetben gyorsan unalmassá válik a gyakorlás, a második esetben pedig a sikertelen végrehajtások okozta frusztráció miatt fogják sokan elhagyni a feladatot. A célunk egyértelmű: olyan feladatot adni, amely minden tanuló számára nagy százalékban sikeres végrehajtást eredményez. Ha ez az osztály egy részénél nem történik meg, akkor az esetükben változtatnunk kell a nehézségen (feladaton belüli variációk). A megfigyelés szempontja a sikeresség mértéke lehet.
3. A tanulóknak nem alakult ki a gyakorláshoz szükséges fegyelmezettség. Amíg a tanórai szokás és szabályrendszer nem alakult ki, addig sűrűn fordulhat elő fegyelmezetlen viselkedés miatti feladatelhagyás.

Ha a diákok tehát nem a kijelölt feladatot kezdik meg, vagy éppen egyéb, osztályszintű probléma merül fel (például szervezésben), ami miatt egyre többen hagyják el a feladatot, meg kell állítanunk a gyakorlást és pontosítanunk kell a feladatot. Ha viszont a tanítványaink rendben teszik a dolgukat, akkor továbbléphetünk annak a megfigyelésére, hogy milyen minőségben történik a feladatok végrehajtása. Amennyiben a végrehajtásokkal elégedettek vagyunk, akkor (1) hagyjuk az osztályt gyakorolni, (2) változtassunk a feladaton, (3) adjunk új tanulási szempontot, vagy (4) adjunk a feladathoz illeszkedő, nehezítő kihívást. A négy lehetőség végiggondolása és a helyes döntés meghozatala megfigyelésünk pontosságán múlik.

A gyakorlás során a megfigyeléseinknek nem elég az osztály egészére kiterjednie, hanem egyéni szinten is meg kell figyelnünk a diákokat. Az egyéni megfigyelés eredménye lehet:

- a pozitív megerősítés (pl. „Gábor! Ügyesen használod a karod a lendítéskor.”);
- hibajavítás (pl. „Gitta, túl magasra lendítesz, szemmagasságban állítsd meg a lendítést!”);
- kiemelés (pl. „Balázs, kérlek, hogy mutasd be az osztálynak, milyen szépen lendítesz!”);
- tevőleges segítségadás;
- a feladat egyéni könnyítése nehezítése;
- más tanulási szempont vagy kihívás kijelölése;
- esetleg alternatív feladat adása.
- Az egyéni megfigyelést ugyanakkor valamilyen írásos értékelési céllal is végezhetjük.

7. A visszajelzések és módszertanunk

A visszajelzés a mozgásos cselekvéshez kapcsolódó információ, amely a mozgásvégrehajtás teljesítményéről (minőségi és/vagy mennyiségi értelemben) tájékoztatja a tanulót. Az iskolai testnevelésben a legfontosabb hatásai, hogy egyrészt segíti a tanulók figyelmét a feladatra összpontosítani, másrészt a tanulói reakciók megfigyelését segíti a pedagógus számára, harmadrészt a motivációt szolgálja.

A visszajelzés két legalapvetőbb csoportját a

- belső (intrinzik) visszajelzések és
- külső (extrinzik) visszajelzések

képezik.

A belső visszajelzések a szervezeten belülről érkező szenzoros, érzékelésen alapuló információkat jelentik. Az információk alapulhatnak a látáson (például egy dobás röppályája), halláson (például egy szökdelés ritmusának hangja) vagy proprioceptív érzékelésen (például a dobás erő kifejtésének érzékelése).

A külső vagy más szóval megerősítő visszajelzések (visszajelentés) (Makszin, 2002; a környezetből származó információk, amelyek érkehetnek a pedagógustól, a társaktól vagy valamilyen eszköz felhasználása (pl. videó) segítségével. A külső visszajelzések minden esetben belső visszajelzéshez kapcsolódnak, azt egészítik ki, mivel a mozgásvégrehajtással kapcsolatos információkat tartalmaznak. A külső visszajelzések rendkívül fontosak a mozgástanulás szempontjából, mivel gyorsítják, pontosabbá és eredményesebbé teszik egy mozgáskészség tanulási folyamatát, ugyanakkor azt is figyelembe kell vennünk, hogy bizonyos esetekben nem feltétlenül szükségesek az eredményes tanuláshoz (Magill, 2011). Magill (2011) a kutatások összegzéseként megállapítja, hogy bár a pedagógus visszajelzéseinek mennyisége és minősége fontos szempont a sportkészségek tanulásánál testnevelésórai körülmények között, azonban ne úgy tekintünk rá, mint a legfontosabb tényezőre. Például az osztálytársak mozgásának megfigyelése a gyakorlás közben legalább annyira hatékony lehet, mintha szóbeli visszajelzések segítették volna a tanulást (lásd pl. Magill és Schoenfelder-Zohdi, 1996 vagy Hebert és Landin, 1994 kutatásait). Ettől függetlenül természetesen a testnevelésórákon rendszeresen alkalmaznunk kell külső visszajelzési módszereket.

A visszajelzések általánosságban lehetnek többek között:

- általánosak vagy specifikusak;
- pozitívak vagy negatívak;
- verbálisak vagy nem verbálisak;
- az eredmények ismeretére (KR)¹ vagy a teljesítmény ismeretére (KP) vonatkozóak;
- a végrehajtással egyidejűek (pl. résztáv ideje) vagy azt követőek (pl. végeredmény).

Az egyes visszajelzési formák megnyilvánulhatnak önállóan, de egymással valamilyen kombinációban is. A következőkben a legfontosabb variánsokat mutatjuk be.

A pedagógus visszajelzési lehetőségei közül elsőként az általános pozitív visszajelzést kell megemlítenünk. Az olyan kifejezések, mint a „szép volt”, „jó dobás volt” vagy „így tovább” rendkívül erős motivációs hatásúak a tanulókra nézve, hátrányuk azonban, hogy nem igazán segítik a mozgástanulást. Ennek egyszerű oka, hogy nem tartalmaznak specifikus információt azzal kapcsolatban, hogy mi is volt „szép”, vagy éppen „jó”. Ez a kockázatuk is, hiszen egy-egy mozgásvégrehajtás, még ha összességében „jó” is volt, azért nem feltétlenül volt minden egyes fázisa valóban helyes. Ha nem figyelünk kellőképpen, és nem alkalmazunk specifikus visszajelzéseket, akkor akár még rossz, hibás mozdulatok is kialakulhatnak, rögzülhetnek ennek hatására.

A specifikus pozitív visszajelzés megerősíti a helyes tanulói végrehajtást. A „most mindenki nagyszerűen, egyszerre pumpálta a labdáját” vagy „nagyszerű volt, ahogy az ugrás közben homorítottál” mondatok már tartalmaznak specifikus információt arra vonatkozóan, hogy valójában mi is volt jó a mozgásukban. Ez a tényező, vagyis a visszajelzés specifikussága kulcsfontosságú, mivel csakis ez ad egyértelmű tanulási kapaszkodót a diákoknak.

A kedvező tanulási légkör érdekében a visszajelzéseknek nagy számban kell pozitívnak és egyben specifikusnak lennie, azonban nem tekinthetünk el a korrekatív visszajelzéstől, vagyis hagyományos magyar kifejezéssel élve a hibajavítástól.

¹ A KR és a KP rövidítések az eredeti angol nyelvű szakkifejezések rövidítései.

A korrektív visszajelzés nem hagyható figyelmen kívül a testnevelés tanításában. A tudományos kutatások rendre megerősítik, hogy a tanulási folyamatban fellépő hibával kapcsolatos információ hatékonyabban támogatja a mozgástanulást, mint a mozgás helyes összetevőinek megerősítése (Magill, 2011). Ez azonban nem jelenti azt, hogy túlsúlyba kellene kerülnie a testnevelésórán, hiszen akkor a pozitív tanulási légkör és a motivációs háttér kerülhetne veszélybe. Többször hangsúlyoztuk, hogy a pozitív megerősítéseknek (így a visszajelzéseknek is) túlnyomó többségben kell lenniük a tanórák sorozatában, amellyel kapcsolatban Siedentop és Tannehill (2000) 4:1 arányt javasol a korrektív visszajelzéssel szemben. A kérdés már csak az, hogy milyen módon mutassunk rá a korrigálandó mozgáselemre, hibára, hogy az lehetőség szerint ne rombolja a tanulási motivációt. Értelmezésünkben a pedagógiai helyes megoldás a korrektív specifikus visszajelzés. Amely a pedagógiai helyesen értelmezett hibajavítás elveivel és szempontjaival egyenrangú. A hagyományos hibajavítással kapcsolatban jelentős hazai szakirodalmi háttér olvasható (Rétsági, 2004; Makszin, 2002; Báthori, 1985).

Minden életkorban (de gyermekkorban különösen) rendkívül lényeges szempont, hogy a mozgástanulásban kezdőknél inkább a szándékot erősítsük meg, minthogy a végrehajtás minőségével foglalkozunk! Az olyan kifejezések, mint „Láttam, ahogy a karoddal egyensúlyoztál, szuper volt!” (bár a tanuló leesett a gerendáról) vagy „Nagyon tetszett, ahogy befutottál a védők közé üresbe!” (bár kiesett a labda a kezéből) ilyen példák.

Ha a visszajelzés egyszerűen rámutat a hibára és megerősíti azt, akkor biztosan helytelen pedagógiai helyzettel állunk szemben. Az olyan általános negatív visszajelzések, mint a: „nem jó” vagy „megint rossz”, kifejezetten kerülendők. A „Nem jól lendítetted a lábad!” vagy „Megint rosszul futottál neki!” már specifikusabbak, konkrétan utalnak a hibára, de még mindig nem mutatják meg, hogy mi lenne a helyes megoldás, hogyan kellene változtatni a mozgáson. Ehelyett minden esetben azt kell megmutatnunk, min kell változtatni. Ez egyben utal magára az elkövetett tévesztésre is. Az előző példákat újragondolva más az üzenet, ha a „Nem jól lendítetted a lábad!” helyett a „Lendítsd magasabbra a lábad, Nikoletta!” vagy a „Megint rosszul futottál neki!” helyett a „Fokozódó sebességgel fuss neki, Gerdi!” közlésekkel élünk.

Egy másik lehetséges hibajavítási kommunikációs séma egyszerre mutatja meg a hibát, ad javaslatot a helyes végrehajtás mikéntjére és motivál a további gyakorlásra. Ez a pozitív korrektív specifikus visszajelzés. Pl. „Gyuri! Jó volt a lendületvételed, de az elugrás kicsit lapos volt. Jobban törekedj felfelé a következő körben!”

Fontos!

Ha a visszajelzés hatására javult a teljesítmény, vagyis a tanuló javított a mozgásán, akkor mielőbb meg kell erősítenünk az erőfeszítését és a helyes mozgásmintát.

A verbális visszajelzések talán a leggyakoribb és a legegyszerűbben adható visszajelzések, hiszen szóbeli információt közölnek a tanuló számára.

A nem verbális visszajelzések közül kiemeljük a vizuális visszajelzéseket, amelyek rendkívül jelentősek a mozgástanulás folyamatában. A mozgások képi megjelenítése fényképsorozaton vagy filmen (videón) a mozgásvégrehajtás minőségi jellemzőiről nyújtanak információt. A minőségi jellemzők közül kiemeljük a mozgás egyes fázisaira vonatkozó testhelyzeteket, amelyek megmutatják az esetleges téves mozdulatokat, hibákat. A videofilmre felvett tanulói mozgás sok esetben okoz meglepetést a tanuló számára. A saját vagy éppen az élsportolói mozgás visszatekintése – különösen gyakorlatlan egyéneknél – önmagában nem hatékony. A tanulónak ugyanis specifikus szempontokra van szüksége a megfigyeléshez, enélkül nem képes szelektálni a túl sok információ között. A tanulók számára tehát minden esetben adjunk szóbeli információkat és konkrét megfigyelési szempontokat a tanuláshoz, ellenkező esetben hatástalan is lehet a megfigyelés a gyakorlásra nézve. A videós, illetve fényképes mozgásrögzítésre ma már minden okostelefon képes, és az információ másodpercek alatt kivetíthető akár a tornateremben is.

Az eszközök közül a stopperóra, a lépésszámláló és a pulzusmérő óra a legelterjedtebb, amelyek nem verbális visszajelentő információkat képesek adni.

A biofeedback elsődlegesen az élettani működésekkel kapcsolatos külső visszajelzést takarja, amely a mozgásvégrehajtás közben is elérhető információ. A testnevelésórán is alkalmazható biofeedback módszer a pulzusmérő óra, amely a terhelés intenzitásáról ad folyamatos visszajelzést.

Ritkán a pedagógus is kerülhet nem verbális visszajelentő funkcióba. Ilyenkor csak egy mozdulattal jelent vissza egy-egy tanulónak (pl. megmutatja, hogy dobómozdulatnál hol kellene haladnia a könyöknek – szóbeli közlés nélkül). Ezzel a tanulót megerősíti vagy a mozdulat korrigálására sarkallja.

Az eredmény és a teljesítmény ismeretére vonatkozó visszajelzések

A megerősítő visszajelzések irányulhatnak a mozgásos cselekvés kimeneti eredményére (pl. mekkora az ugrás távolsága) vagy a cél elérésének megtörténte (sikerült vagy sem). A pedagógus ebben az esetben arra fókuszál, hogy a tanítvány mozgását eredményességi oldalról közelítse meg, és azzal kapcsolatban adjon információt. Például egyszerűen megmondja a futás idejét, vagy leméri az ugrás távolságát.

Fókuszálhatunk ugyanakkor a mozgás teljesítményére, vagyis arra, hogy milyen folyamaton keresztül érte el a tanuló az adott eredményt. Például ha a hibajavítás során a mozgásszerkezeti hibára mutatunk rá. Ha azt mondjuk a tanítványainknak, hogy „Magasabbra emeljétek a könyökötöket!” (dobásnál), vagy a tanuló tornagyakorlatát felvesszük videóra, majd elemezzük a mozgássorozatot, akkor a teljesítmény ismeretére vonatkozó visszajelzést adtunk.

A kutatások és a gyakorlati tapasztalat szerint a testnevelésórán sokkal intenzívebben alkalmazunk a teljesítmény ismeretére vonatkozó visszajelzéseket, mint az eredmények ismeretére vonatkozót (Fishman és Tobey, 1978). Kijelenthető, hogy mindkét visszajelzési forma a céloktól függően hatékony lehet a mozgástanulás szempontjából. Kezdők esetében ugyanakkor elsődlegesen a mozgásvégrehajtás minőségével kapcsolatos visszajelzések lényegesek.

Ha a visszajelzés a végrehajtással egyidejű, akkor a tanulónak lehetősége van korrigálni a mozgásán, ha azonban a végrehajtást követi, akkor már csak a következő próbálkozáskor tud rajta pontosítani.

A visszajelzéseket adhatjuk egyszerre az egész osztálynak. Ez különösen akkor jellemző, ha a tanulók döntő többsége megfelelően vagy éppen hibásan végzi a feladatát. Adhatjuk külön-külön csoportoknak, ha az egyes csoportok között lényegi végrehajtási különbségek vannak. Például, ha az egyik csoportban más jellegű hiba a jellemző, akkor természetesen más jellegű visszajelzéssel is kell élnünk a számukra. Adhatunk egyénnek szóló visszajelzést oly módon, hogy az egész osztály vagy egy része hallja, és adhatunk kizárólag a tanuló számára érthető módon. Az egyénnek szóló visszajelzések esetében törekedjünk rá, hogy privát üzenet formájában kommunikáljuk, főleg a korrektív visszajelzések esetében!

Összefoglalva az alábbi általános séma jellemző a direkt mozgásoktatásra.

Tervezd meg – mondd el – mutasd be – szervezd meg – gyakoroldtasd – figyeld meg – jelezz vissza!

Az indirekt mozgástanítás és lépései

Egy mozgásanyag oktatásakor az oktatási stratégiáknál már esett szó arról, hogy a direkt mozgásoktatás (interaktív tanítással) és az indirekt mozgásoktatás (vezetett felfedezéssel) alapjaiban különböző megközelítést kíván. Míg a direkt oktatás során a szemléltetéssel mozgásképet kívánunk

kialakítani és azt reprodukív módon gyakoroltatni, addig az indirekt megoldásnál a tanuló saját tapasztalataira építve sokféle feladatmegoldáson keresztül vezetjük a kívánt mozgásminta kialakulásához. Utóbbi esetben a szemléltetés nem a végső megoldás mintaszerű bemutatását célozza, hanem a tanulás közbülső állomásainak kialakítását segíti, ahol a helyes mozgásminta csak a tanulói kísérletezést követően alakul ki. Ha a felfedezéssel mozgástanulásra építetten kívánunk mozgást tanítani, akkor az alábbi szempontokat és lépéseket kell figyelembe vennünk.

1. Válassz irányt a célod szerint!

Konvergens felfedezés	Divergens felfedezés
Kérdések és feladatok segítségével egy jó megoldás irányába vezetem a tanítványokat. (Pl. helyből távolugrás esetében)	Kérdések és feladatok segítségével több jó megoldás irányába vezetem a tanítványokat. (Pl. vonal/zsinór fölötti átugrások)

2. táblázat

Konvergens felfedezés

A konvergens irányú felfedezéssel tanulás során a pedagógus **kérdések sorozatával** kívánja a tanítványok problémamegoldó gondolkodását és mozgástanulását serkenteni. A kérdésfeltevések esszenciális összetevői a modell működésének. A túlzott, komplex vagy éppen nem egyértelmű kérdések sokszor akadályozzák a tanulási folyamat gördülékenységét. A kérdéseknek apró lépésenként kell egymásra épülniük, és az adott életkorú tanulók számára értelmezhetőnek, megválaszolhatóknak kell lenniük.

A kérdésekre kapott válaszok esetében törekedjünk arra, hogy minden tanulónak legyen ideje a problémán gondolkodni, vagyis hagyjunk időt a megoldás megtalálására. Gyakori, hogy egy-egy túl lelkes tanuló bekiabálja a megoldást, és ezzel mintegy megakadályozza a többiek esélyét a saját megoldások megtalálására.

Divergens felfedezés

A divergens felfedezés során a pedagógus olyan feladatokat, kérdéseket fogalmaz meg, amelyek **egyidejűleg több helyes válaszra** adnak lehetőséget. A probléma megoldása abban rejlik, hogy hányféle, illetve milyen megoldási lehetőségeket fedez fel próbálkozásai során a tanuló. Ez azt is jelenti, hogy az osztályban nagyon sokféle megoldással fogunk találkozni. Ebben az esetben is figyelniük kell arra, hogy milyen nehézségű feladatot adunk. A tanítási stílus tipikus kérdésfeltevései, feladatkitűzései közül az alábbiakat emelhetjük ki:

- Hányféleképpen tudsz...?
- Keres legalább négyféle...!
- Próbálj minél többféle...!
- Alakítsd át többféle...!

A tanítási stílus közbeni helyes kommunikáció érdekében kerüljük el az olyan szövegeket, mint például – „*Tudod te ennél jobban is!*” vagy „*Álljatok meg, és mindenki nézze Ági gyakorlatát!*” Mindkét eset helytelen, mivel az előbbiben azt sugalljuk a tanítványunknak, hogy nem jó a megoldása, és mégis csak van egy olyan mozgásminta, amit látni szeretnénk. A másik esetben pedig éppen az egyéni kreativitásnak szabunk gátat, mivel bemutatunk és kiemelünk egy helyes választ, ami éppen a sokféle jó megoldás alapelvárásával ellentétes. Ha bemutatunk, akkor minden esetben mutassunk többféle variációt!

A tanítás folyamatában a feladatmeghatározást és a tanulói próbálkozásokat kövesse minden esetben annak a lehetősége, hogy a gyerekek megmutassák kreatív megoldásaikat, és a társak ötletei alapján próbáljanak új megoldásokat kitalálni.

A divergens megoldásokra építő feladatok segítik a kreativitás és a fantázia megjelenítési lehetőségét a testnevelésben, egyben kiválóan alkalmazhatók a kevésbé ügyes, alacsonyabb mozgástanultsági szinteken lévő tanulók egyénre szabott foglalkoztatásában. Ennek egyszerű oka, hogy a mozgásvégrehajtás minősége nem hangsúlyos, sokkal inkább a mozgásminta felhasználásának sokszínűsége, amelynek segítségével jelentős koordinációs javulás érhető el.

2. Tervezd meg a felépítést, a kérdéseket és a feladatokat!

A két alapvető módszertani irány közül választva itt is fel kell készülnünk az oktatási folyamatra. A tervezés ebben az esetben különösen kritikus feladatunk, hiszen úgy kell elvezetnünk az osztályt/csoportot a kívánt mozgás irányába, hogy a konkrét mozgásra ők leljenek rá. Az egymásra épülő kérdések – ahogy már említettük – nagyon fontosak ebben az esetben.

3. Kérdezz a tanulási szempontnak megfelelően, majd engeddd, hogy a diákok önállóan fedezzék fel a lehetséges megoldásokat!

A kérdéseket, feladatokat követően folyamatos gyakorlási lehetőséget kell biztosítanunk. Fontos, hogy a tanulás során elkövetett hibázásokra a továbblépés lehetőségeként tekintsünk. Engedjük a tanítványokat bátran hibázni, és mindig beszéljük meg, mit tapasztaltak a mozgáskivitelezés vagy az eredményesség kapcsán!

4. Figyeld meg a tanulási folyamatot, és többször szakítsd meg, hogy szabályozni tudd azt! A tanulók mutassák/fogalmazzák meg a megoldásaikat!

Bátran vonjuk be a tanítványokat, engedjük, hogy egy-egy gyakorlat végén megfogalmazzák és bemutassák tapasztalataikat!

5. Kérdésekkel vagy többféle megoldás felkínálásával vezesd őket a gyakorlás során!

A gyakorlás folyamán minél több egyéni és egyénspecifikus visszajelzést adjunk! Figyeljünk, hogy ne mondjuk meg a megoldást egy problémára, hanem kérdéssel, alternatív gyakorlattal vagy akár a végrehajtás egy-egy mozzanatának igazításával hagyjuk, hogy ők jöjjenek rá a megoldásra!

6. Adj gyakori visszajelzést, de a visszajelzések illeszkedjenek a tanulási folyamathoz (pl. divergens esetén több jó megoldás is lehetséges, amit meg kell erősíteni)!

A visszajelzések fontosságáról a korábbiakban már írtunk. Az indirekt oktatás során azonban a visszajelzések függenek a felfedezés irányától is. A divergens, többféle megoldási lehetőséget kínáló tanulási tapasztalatok esetében a kreatív megoldásokra mutassunk rá, és emeljük ki az eredetiséget, a váratlan megoldásokat.

7. A megoldást csak akkor „áruld el”, ha a gyerekek sokszori próbálkozásra, kérdésre sem találják meg!

Időnként indokolt lehet váltani a két oktatási stratégia között. Az is elképzelhető, hogy egy mozgásfeladat egyes elemeit direkt, más elemeit indirekt módon tanítjuk. A felfedezéssel tanulás esetében csak akkor áruljuk el a helyes megoldást, ha többszöri nekifutásra sem tudták a gyerekek a válaszokat.

„Testtudat és térbeli tudatosság” című tematikai egység összetevői, gyakorlatai a grassroots labdarúgásban

Az óvodás- és kisiskoláskor legfontosabb testnevelési feladata az alapkészségek fejlesztése. Az alapkészségek fejlesztését a mozgástanulási modellünk alapján az első mozgástanulási szinten minél szélesebb körű tapasztalatok biztosításával fejleszthetjük a leghatékonyabban. A különféle mozgáskészségek tanulása és végrehajtása a (1) mozgások térbeli tudatossága, (2) az energiabefektetés tudatossága és a (3) testrészek, (4) tárgyak/eszközök, (5) társak kapcsolatai révén valósul meg, amelyeket a gyermekek leghatékonyabban a mozgásos cselekvések megtapasztalásával, játékos formában ismerhetnek meg, sajátíthatnak el. A fenti rendszert a szakirodalom mozgáskonceptiók rendszerként ismeri. Ez a rendszer kiválóan alkalmas különösen a 3–12 éves gyermekek általános ügyességének fejlesztésére, mivel szinte kimeríthetetlen variációs lehetőségeket kínál az alapkészségek, majd a későbbiekben dominánssá váló sportágspecifikus készségek tanulásakor.²

Az ábrán a sötétebb szín jelöli a térbeli tudatosság és a testtudat kialakításában szerepet játszó elemeket.

A térbeli tudatosság (érzékelés) elemei	
	<ul style="list-style-type: none">● elhelyezkedés a térben (például helyben, mozgás közben)● mozgásirány (például fel/le, előre/hátra, balra/jobbra)● a mozgás horizontális síkjai (például alacsony, közép, magas)● a mozgás végrehajtásának útvonala (például egyenes, kanyargós, cikcakk alakzat)● a mozgás kiterjedése (például kis/nagy terjedelmű)
Az energiabefektetésre vonatkozó összetevők	
	<ul style="list-style-type: none">● idő, sebesség (gyors/lassú)● erő kifejtés (nagy/kicsi)● lefutás (szabad/szabályozott)
Kapcsolatok, kapcsolódások lehetőségei mozgáskészségek végrehajtásakor	
Testtudat, testrészek közötti kapcsolat	<ul style="list-style-type: none">● testrészekkel (például szűken/szélesen, szimmetrikusan/aszimmetrikusan)
Kapcsolat a társal	<ul style="list-style-type: none">● társal vagy társakkal (vezető/követő, tükörkép, összhangban/ellentétesen, csoportok közötti/csoporton belüli/páros/egyénilag csoport előtt/egyénilag)
Kapcsolat az eszközzel	<ul style="list-style-type: none">● tárgyakkal és/vagy társal (például alatt/fölött/keresztül, közel/távol, elötte/mögötte, közeledve/távolodva, hosszában/keresztben, körül)

6. ábra

² A mozgáskonceptiók rendszerben történő ügyességfejlesztésről részletesen olvashat Boronyai Zoltán, Pappné Gazdag Zsuzsa, Csányi Tamás és Király Tibor (2015) könyvében.

A mozgások hatékony, célszerű létrehozásához a figyelem összpontosítására van szükség, ami az adott pillanatban egy bizonyos kognitív jelenlétet feltételez. A testünk csakis az agyunk folyamatos működése következtében képes mozgások szabályozott kivitelezésére. A mozgások összerendezéséhez nélkülözhetetlen az agyban megjelenő mentális kép (mozgásképzet, mentális terv), amely tehát minden esetben különböző szintű gondolkodási műveleteket feltételez (Gallahue, Ozmun és Goodway, 2012). Amennyiben tanítványaink tisztában vannak a mozgásformát kísérő kognitív összetevőkkel (például vezető műveletek, térbeli tudatosság elemei, elemi taktikai összetevők), jobbbá válik a végrehajtás minősége, így segítjük a későbbi alkalmazás folyamatát. Ennek megfelelően minél változatosabb, minél több alkalmazkodást igénylő gyakorlatot használunk tanítványainknál, annál valószínűbb, hogy a játék helyzetben a figyelmüket nem egy mozgás pusztá végrehajtása fogja lekötöni, hanem a végrehajtás hatékonysága, milyensége.

Az alapkészségek feldolgozásakor a mozgáskonceptiók megközelítés alapvető előnye, hogy a rendszerező elv elemei tudatosíthatóak, ami lehetővé teszi, hogy a tanulóknál kialakítsuk az úgynevezett „funkcionális megértést”. Ez tartalmazza magát a mozgásos cselekvést, ugyanakkor az ahhoz kapcsolódó gondolkodásbeli műveleteket is. („Értem, hogy miért és hogyan, ezért tudatosan próbálok alkalmazni.”) A mozgástanulás ilyen, kognitív alapú megközelítése hatékonyan készíti elő a természetes mozgások későbbi, sportjátékok vagy más sporttevékenységek során történő felhasználását, amely szintén nem nélkülözheti a megfelelően felépített kognitív alapokat.

A labdarúgás rendkívül összetett játék. Az eredményes és sikeres játékot nemcsak a játékosok technikai színvonala és erőnléte biztosítja. A mai labdarúgásban ez a két feltétel a legalapvetőbb kívánalom. A futballhoz azonban hozzátartozik még egy olyan tényező, amely nélkül nem létezik eredményes játék. Ez pedig a játékkal kapcsolatos kognitív (mentális, pszichológiai, taktikai) tudásháló megszerzése. Ennek alapjairól és egymásra épüléséről a későbbiekben még ejtünk szót, azonban most térjünk ki az iskolai labdarúgás kerettantervében megfogalmazott ismeretekre, fejlesztési követelményekre, továbbá azok feldolgozására.

A térbeli tudatosság (térérzékelés), a testtudat (testérzékelés) és fejlesztésük

Minden mozgás a térben zajlik, legyen szó bármilyen táncról vagy sportmozgásról. A fizikailag biztonságos testnevelési környezet és a labdarúgó játék szempontjából egyaránt kulcsfontosságú, hogy a gyermekek megtanuljanak a térben tudatosan és célszerűen mozogni, továbbá váljanak képessé saját testük tudatos kontrolljára a mozgásos tevékenységek közben. A nagy létszámú csoportban (osztályban) zajló mozgásos tevékenységek közben számos dologhoz kell igazodnia a gyermeknek (pl. téri tárgyakhoz, eszközökhöz, társakhoz), ami főleg óvodáskorban és 1–2. osztályban jelent nagy kihívást. A labdarúgás egyszerre két csapatban több játékos részvételével zajlik. A saját csapattársak és az ellenfél mozgása, a labda helyzete, a játéktér vonalai, továbbá a kapuk mind-mind magas szintű térérzékelési folyamatokat kívánnak meg a különböző életkorú tanulóktól. Ez nem alakul ki magától, hanem sok-sok tapasztalat eredményeként formálódik. Ráadásul csakis akkor fog tudni a térben megfelelően tájékozódni és helyezkedni a gyermek, ha megfelelő szintű testtudattal is rendelkezik. Mielőtt a gyermek hatékonyan kezdene végrehajtani nagy sebességű helyváltoztató mozgásokat, meg kell értenie és tapasztalnia, hogyan működik a teste mozgás közben, és hogyan kell alkalmazkodnia a folyamatosan változó térbeli helyzetekhez.

Az alsó tagozatos labdarúgás kerettantervében a testtudatra és térbeli tudatosságra vonatkozó tapasztalatok megszerzése az 1. tematikai egység részét képezi: **„TESTTUDAT ÉS TÉRBELI TUDATOSSÁG”** néven. Ha megnézzük a tematikai egység tananyag tartalmát, akkor többek között az alábbiakat olvashatjuk.

A térbeli tudatosság és a testtudat fejlesztése – Módszertani alapok

A térbeli tudatosság kialakításában kiemelt feladatként jelentkezik a térben történő elhelyezkedés és mozgás, a téri irányok, valamint a különböző mozgásútvonalak megtanulása.

A) Elhelyezkedés és mozgás a térben

A tanítási-tanulási folyamat kezdetén elsődleges feladatunk a saját és a társas tér érzékelésének kialakítása, szerepének tudatosítása. A labdarúgó foglalkozásokon rendszeresen alkalmazunk mind (1) saját térhez kötött statikus elhelyezkedést (alakzatot), mind (2) kötött és (3) kötetlen helyváltoztatással járó gyakorlási formákat. Gondoljunk példaként a (1) szétszórt alakzatban történő ügyességfejlesztésre a (2) két oldalvonal közötti gyakorlási formákra, illetve a (3) kötetlen, meghatározott területen belüli mozgások közbeni gyakorlásra.

Javaslatunk, hogy szükség és lehetőség szerint minden alkalommal jelöljük ki a gyakorlás során használt területhatárokat. Ez átláthatóvá teszi az egyes területeken történő gyakorlást a pedagógus és diák számára egyaránt.

A térbeli tudatosság kialakításában először a személyes tér és az általános tér fogalmait kell világossá tennünk a gyerekek számára. Egy gyakorlat történhet:

- Helyben = Személyes tér
- Mozgás után helyben (pl. futásból megállva)
- Mozgás közben = Általános tér

Mindhárom esetnek megvannak a sajátos szabályai (helyben nem zavarhatom a társakat a gyakorlásban, mozgás közben pedig mindig figyelni kell a társaim mozgását az eredményes és biztonságos feladatmegoldás érdekében), amelyeket folyamatosan tudatosítani kell a tanítványainkban. Fentiek megsértése gyakran vezet magatartási problémákhoz, konfliktusokhoz. A gyakorlás alapvető elvárásainak oktatása és következetes számonkérése a pozitív tanulási környezet egyik legalapvetőbb összetevője.

Az alsó tagozatos tanulók számára kitűzött alapvető tanulási célok:

- tudjon a saját térben önállóan feladatot végrehajtani akár eszközzel is;
- legyen képes önállóan üres területet találni magának nagyobb kijelölt területen;
- legyen képes nagy csoportlétszámnál ütközés, illetve esés nélkül haladni különböző helyváltoztató mozgások közben.

B) Az irányok rögzítése

Minden mozgás a tér valamilyen irányában történik. A térbeli irányok felismerése és érzékelésének megtanulása komoly feladatot jelentenek főleg az 1–2. osztályos tanulóknak. Minél fiatalabb és fejletlenebb a gyermek, annál bonyolultabb problémát jelent számára a terek és a térirányok érzékelése. A mozgásfoglalkozások – így a labdarúgó foglalkozások is – nagyszerű lehetőséget kínálnak arra, hogy a gyermekek funkcionálisan megértsék és megtanulják a mozgások különböző irányait. A mozgásfoglalkozásokon leggyakrabban használt térirány kifejezések a következők:

- fel, le;
- keresztben, hosszában;
- előre, hátra, oldalra, rézsútosan;
- balra, jobbra;
- óramutató járásával megegyezően és azzal ellentétesen.

A térirányokkal kapcsolatban érdemes figyelembe venni, hogy találkozhatunk olyan elsős tanulóval is, aki bizonytalan a térirányok mozgás közbeni alkalmazásában. Érdemes tehát új anyagként egy-egy foglalkozáson tudatosan elővenni és játékos körülmények között tudatosítani a fogalmakat.

C) Mozgás különböző útvonalakon

Egyik pontból a másikba mindig valamilyen útvonalon jutunk el. Ez az útvonal lehet kötött és kötetlen, valamint társ(ak) által meghatározott. A labdarúgó foglalkozásokon sokféle mozgásútvonalat használunk a gyakorlás során. A játéktevékenység pedig állandóan változó, célorientált mozgásútvonalakat eredményez. A mozgásútvonal megváltoztatása akár támadásban, akár védekezésben a sikeres részvétel alapja a játékban (pl. irányváltatások), hiszen a támadók üres útvonalakat keresnek, míg a védők megpróbálják ezen útvonalakat lezárni. Példaként képzeljük el, hogy egy fogójátékban hányféle különböző útvonalat használnak a játékosok!

A következőkben a négy alapvető, kötött mozgásútvonalat soroljuk fel:

- egyenes vonal (pl. futás);
- íves/görbe/körvonal (pl. futás, labdavezetés);
- cikcakkvonal (pl. védekezőmozgás, cselezés);
- hullámvonal.

A labdarúgó játékok közben ezek az útvonalak vegyesen és komplexen jelennek meg, de a gyakorlás során javasolt minden alapvető útvonalon gyakoroltatni akár a labdás, akár a labda nélküli technikai elemeket. Ez egyrészt változatosságot eredményez, másrészt érdekes gyakorlási situációkat hordoz magában a gyermek számára.

D) Mozgás különböző sebességtartományokban

A térbeli mozgások egyik jellemzője, hogy sebességük van. A sebesség érzékelése és szabályozása komoly kihívást jelent a labdarúgással ismerkedő kis tanítványainknak. Egy-egy mozgás végrehajtási sebessége nagymértékben függ az adott mozgás gyakorlottságától. A magasabb tanultsági szinten lévő mozgásminták végrehajtása nagyobb sebesség mellett is sikeres és szabályozott lehet. Sok esetben azonban – tipikusan kezdőknél – egy-egy mozgás túlzott sebességű végrehajtása általában rontja a mozgáskivitelezést. (Gondoljunk csak egy váltóversenyre, ahol a kevésbé ügyesek tipikusan sokat hibáznak és rosszul végzik a gyakorlatokat, ami adott esetben konfliktusokhoz is vezet a csapaton belül!) A mozgásvégrehajtás sebességének az egyéni tudásszinthez illeszkedőnek kell lennie, vagyis úgy kell megválasztani az optimális sebességet, hogy az ne rontsa a technikai végrehajtást. Nem véletlen, hogy a mozgástanulás során csak nagy körültekintéssel alkalmazhatunk maximális sebességre sarkalló versenyeket.

A haladási sebesség változhat az álló helyzettől egészen a maximális sebességű futásig, amelyek között különböző fokozatokat határozhatunk meg. Ilyen fokozatok: helyben, járás közben, lassú futással, közepes iramú futással, lendületes futással, gyors futással és maximális sebességgel. E hét fokozat megtanulása szinte az összes labdarúgó foglalkozáson segítségünkre lesz a gyakorlatok során.

Az egyes sebességtartományok mellett a labdarúgásban megjelennek fokozatosan változó, illetve váltakozó sebességű mozgások is. Az egyes sebességfokozatok megtanulását követően elkezdhetjük tudatosítani és gyakorolni a felgyorsulást, lelassulást és a váltakozó iramú mozgásokat. Ez természetesen történhet labdával és labda nélkül egyaránt. Az egyes sebességtartományok gyakorlásával kiválóan fejleszhető a kinesztetikus érzékelés, hiszen a különböző sebességekhez megfelelő erő kifejtésre is szükség van. A tanítványaink a folyamatos gyakorlás hatására érezni fogják, hogy mikor milyen sebességű és erő kifejtésű mozdulatot kell alkalmazniuk.

Azoknál a gyermekeknél, akik „ügyesebbek”, ez a képesség magasabb szinten van:

- mozgásaik sebességét, illetve
- az egy-egy mozdulathoz szükséges erő kifejtést már viszonylagos kontrollal kezelik.

Az alsós tanulók számára kitűzött alapvető tanulási célok:

- tudjon különbséget tenni a gyors és lassú sebességű hely- és helyzetváltató mozgások között;
- legyen képes jelre sebességet váltani hely- és helyzetváltató mozgások közben;
- legyen képes a nagy és kis erő kifejtés szabályozására és megkülönböztetésére.

E) A testtudat, testérzékelés megjelenése és szerepe

A szakirodalom a testtudat, más szóval testérzékelés képességét szoros összefüggésben tárgyalja azokkal az alapképességekkel, amelyek a kineztezist (mozgásérzékelés) is meghatározzák. Ilyen képességek a térérzékelés, az irányérzékelés, a vesztibuláris érzékelés, és a ritmusérzékelés (időérzékelés) (Gabbard, 2011).

A testérzékelés (melyet gyakran testfogalomnak, testsémának, testtudatnak is neveznek az egyes szakirodalmak) tartalmazza a testrészek megnevezését, felismerését, azok helyének érzékelését és viszonyát a többi testrésszel, mozgáslehetőségeit és akadályozó tényezőit. A csecsemők fejlődésében a testérzékelés fejlődése központi szerepet játszik. Már egy-, másfél éves kor körül a gyermek képessé válik hívószóra néhány testrésze megérintésére, felismerésére. Óvodáskor végére alapvető cél, hogy minden gyermek képes legyen a mozgásaihoz szükséges testrészeit megnevezni és differenciáltan (egymástól függetlenül) mozgatni. A labdarúgó foglalkozásokra bekerülő kisiskolás tanulók esetében kiemelkedően fontos tényező a testérzékelés folyamatos fejlesztése, hiszen ez a hatékony mozgástanulás és ügyességfejlődés egyik alaptényezője.

A testre vonatkozó mozgáskonceptiók körülírják azokat a működéseket, amelyeket a test végez a mozgások végrehajtásakor. A témakörhöz tartozik a testrészek felismerése és azok izolált mozgatása (pl. csak a csukló mozog, csak a bal kar mozog), az egész test mozgatásának alapjául szolgáló testhelyzetek (kiinduló és befejező helyzetek), illetve mozdulatok (vagy ahogy a gimnasztika hívja: „alapformák”) ismerete és végrehajtása.

A testérzékelés és testtudat fogalmak meghatározásakor annak természetszerű tartalmából indulunk ki. A két kifejezést részben szinonimaként használjuk, azonban szeretnénk rámutatni arra, hogy a tudatosságot bővebb fogalomként értelmezzük. Egy-egy mozdulatot a gyermek minden esetben érzékel a testében, hiszen idegéletteni alapon a kinezetikus információk megjelennek az agyban. Más kérdés, hogy az érzékelés mellett képes-e a gyermek az adott mozdulat tudatos végrehajtására és a történet verbalizálására. Ha tehát a gyermek magabiztosan végre tudja hajtani az adott mozdulatot, egyben ki tudja fejezni, hogy mit is csinált (esetleg hogyan csinálta), már tudatos végrehajtásról beszélünk. Az adott mozgásfeladat megértése, a testrészek koordinációjával történő tudatos megalkotása és a végeredmény önellenőrzése együtt mutatja a funkcionális megértés minőségét.

Fejlesztésében a határozott és határozatlan formájú gimnasztikai gyakorlatok mellett minden olyan gyakorlat alkalmas, amely a testrészek mozgásának összerendezését segíti. Felhívjuk azonban a figyelmet arra, hogy a hagyományos, ütemezett gimnasztikai gyakorlatok esetében fokozottan kell figyelniük a tanítványok mozgásvégrehajtásait. Sajnos számtalanszor tapasztaljuk, hogy a gimnasztikai gyakorlatokat túl gyorsan, megfelelő és pontos szabályozottság nélkül hajtják végre a gyerekek. Oktatói feladatunk minden esetben a helyes és pontos, egyben tudatosan szabályozott végrehajtások kialakítása, megkövetelése.

Az alsó tagozatos tanulók számára kitűzött alapvető tanulási célok:

- ismerje a testét, tudja megnevezni az összes testrészét;
- legyen képes felismerni és izoláltan mozgatni a testrészeit.

Hogyan jelenik meg komplex formában a tér és az energiabefektetés tudatossága? Nézzük meg egy fogójáték példán keresztül!

A gyermekek egyik leggyakoribb közösségi játéktevékenysége a fogócska. A fogójátékok közben mind a menekülő, mind az üldöző részéről állandó irány- és sebességváltási kényszer lép föl, amelyet a térhez és a társakhoz történő igazodás nehezít. A menekülő gyerekeknek folyamatosan mérlegelniük kell a helyzetüket, és azonnali döntéseket kell hozniuk az alábbiakról:

- a menekülés sebessége (gyorsan/lassan fussanak)

- a gyorsulás és lassulás mértéke (például: a fogó üldözőbe vesz valakit, vagy kitámasztással és irányváltással cselez a menekülő)
- a térbeli helyezkedés
- a leghatékonyabb mozgásforma-kombináció (például: lassít, testcselez, irányt változtat, gyorsít).

Az, hogy melyik gyermek milyen hatékonyan játszik, alapvetően a helyzetfelismerés, a környezetből jövő információk állandó mérlegelése és az azokra adott gyors, adekvát cselekvéssorozat fogja meghatározni. Ennek a fejlesztése az állandó gyakorlással érhető el.

GYAKORLATI FELDOLGOZÁS

Térérzékelést fejlesztő futójátékok

1. Kijelölt, kb. 20 × 20 m területen járásban haladnak a gyerekek labdával a kézben (a labda a kormány). A feladatuk, hogy a teljes terület minden „zegzugát” járják be úgy, hogy közben egyszer sem ütköznek egymással. A terület 3 fokozatban szűkül, amely eredményeképpen az információfeldolgozás mennyisége nő.
2. Az előző feladat futással, illetve oldalazással, szökdeléssel végrehajtva.
3. Két csoportot alakítunk véletlenszerűen kettéosztva a résztvevőket. Az egyik csoport „épületté” válik, míg a másik csoportban lesznek a „városi autósok”. Cél: az ütközések elkerülésével mozogni az általános térben. Jelre szerepcseré.
4. Marad a két csoport, de az épületek lassú traktorokká válnak, akik lassan mozognak a térben. A feladat változatlan: továbbra is ütközés nélkül kell kerülni őket. A feladat közben az autók számára növeljük a sebességet. (Miért lesz nehezebb a játék?)
5. „Garázsos” játék – A játékterületen kívül 4 kisebb területet jelölünk ki a teremben, amelyeket színekkel jelölünk. Az ütközés nélküli mozgásból jelre a megnevezett színű garázsokba kell mielőbb eljutni.
6. „Átfutós polipos” játék – A csoportok maradnak. Az egyik csoport polipokká változik és elhelyezkedik egy középső sávban. A polipok helyben maradnak, csak a karjuk mozgásával érinthetik a kis bohóchalakat (vagy cápákat), akik átfutnak a polipok között a saját útvonalakon. Cél, hogy senkit ne érintsenek meg. Akit megérintettek, szintén polippá válik.

Az energiabefektetés tudatosságát segítő játékos feladatok

7. Sebességváltó szerepjátékok – Marad a labda az autók kormánya. Cél, hogy a gyerekek megtanulják az egyes futások sebességét szabályozni. Minden autó 5 sebességfokozatban vezethető. 1 = lassú futás; 2 = közepes iramú futás; 3 = lendületes futás; 4 = gyors futás; 5 = sprintfutás. A feladat fokozatonként oda-vissza kipróbálni a sebességeket először egyenes vonalon fokozatosan változtatva, majd meghatározott területen változtatva a sebességeket.
8. Az előző feladat a „közlekedési lámpa” beépítésével. Piros lámpánál azonnal meg kell állni, zöldnél újra indulni. (Opcionális: tapsra mindig irányt is kell változtatni.)
9. Átalakítjuk a sebességfokozatokat a környezetbe illeszkedő elnevezésekkel: Lakóövezet(1), város(2), országút(3), autóút (4) autópálya(5). Cél még mindig ütközés nélküli mozgás, a fokozatok megérzése.

A testtudatot fejlesztő játékos feladatok a saját térben, majd mozgás közben a mozgásútvonalakkal összekötve

10. Varázsceruza – Keressetek magatoknak egy „saját lakatlan szigetet” (személyes tér) a teremben, és forduljatok arccal felém! Képzeljétek el, hogy varázsceruza van a kezetekben! Rajzoljatok a levegőbe egyenes vonalat! Most körvonalat! Mondjatok olyan dolgokat, amelyek kör alakúak (napocska, torta, óra stb.)! Rajzoljatok cikcakkvonalat! Most pedig hullámvonalat!

<p>11. Rajzolj a testeddel! – Tudtok a kezeiken kívül más testrészrel a levegőbe rajzolni vonalakat? Milyen testrészekkel? Próbáljátok cikcakkvonalat rajzolni a lábatokkal! Most hullámvonalat a térdetekkel. Most egyenes vonalat a fejetekkel. (Bármely testrész használható, bármely vonalra, különböző kiindulópontokból – ülésből, térdelésből stb.)</p>
<p>12. A következő feladatban próbáljátok minden olyan testrészrel a levegőbe rajzolni vonalakat, amivel csak tudtok! (Megköthető a kívánt vonal formája, vagy a gyerekek önálló választására bízunk, mely vonalat rajzolják.)</p>
<p>13. „Betűrajzoló” – Soroljátok fel betűket, amelyekben görbe vonal van! (B, C, D.) Válasszatok ki magatoknak egy ilyen betűt, és próbáljátok minél több testrészetekkel a levegőbe rajzolni!</p>
<p>14. Számrajzoló párban – Most gyorsan keressetek egy párt, és fogjátok meg a kezét. (Taps, 3-2-1.) Képzeljétek el, hogy az egyikőtök a festő, a társatok keze pedig egy hatalmas ecset. Ki lesz az ecset? Ki lesz a festő? Most a festő rajzoljon olyan számokat, amelyekben görbe vonal van! Milyen számokban van görbe vonal? (2, 3...) Tudtok-e olyan számokat, amelyekben cikcakkvonal van? (1, 4, 7). Cseréljétek szerepet, és rajzoljátok ilyen számokat!</p>
<p>15. A helyben, testrészekkel, levegőbe történő rajzolás után adódik a kiváló lehetőség, hogy helyváltoztatás közben is mozogják végig a gyerekek a különböző vonalakat, alakzatokat, számokat, betűket. Bátran alkossunk érdekes mozgásútvonalakat!</p>
<p>16. „Fusd végig a számokat!” – A feladathoz nagyobb udvari tér szükséges. Válasszatok magatoknak egy számot 0 és 10 között! Ha megvan a saját számotok, akkor keressetek magatoknak egy olyan területet, ahol nem zavar benneteket senki! Képzeljétek el, hogy a számotok lent van a földön! Sétáljátok végig a számot! Ha sikerült, akkor álljátok vissza a kezdőpontba és most lassan fussátok végig a számotokat!</p> <p><i>Variációk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Melyik számban van görbe vonal? Keress egyet, és szökdeld végig páros lábon! Melyikben van cikcakkvonal? Keress egyet, és pókjárásban rajzold a földre! – A feladat nehezíthető úgy, hogy a gyerekek egymás után növekvő/csökkenő sorrendben mozogják végig a számokat. – Adható valamilyen alapművelet, amit egyénileg kell megoldani és „lemozogni” (pl. $7 - 4 = ?$). – Átalakítható párkereső játékká, amelyben páros/páratlan számok lehetnek egymás párjai. Rajzolható párokban kétjegyű szám, akár valamilyen művelet után is. (A gyerekek egymásnak is adhatják a feladatot.) <p>Ahogy eddig is, bármilyen mozgásforma használható a feladatok „lemozgására”.</p>

„Egyéni labdás koordinációfejlesztés” című tematikai egység feldolgozása az 1–12. évfolyamon – a labdarúgás technikai alapjai

Ebben a fejezetben áttekintjük a labdarúgáshoz szükséges alapvető technikai elemeket, azok oktatását. A tematikai egység az iskolai labdarúgás kerettantervének 1–8. évfolyamán jelentkezik. 9. évfolyamtól a tartalom természetesen nem tűnik el, hanem a többi tematikai egységbe integráltan jelenik meg.

Alapfogalmak

- technika – a játékhelyzet megoldását/ gólszerzést lehetővé tévő labdával és labda nélkül végzett speciális mozgásforma,
- alapvető labdás technikai elemek a Grassroots labdarúgásban:
 - A) labdakezelés
 - B) labdavezetés
 - C) rúgásokösszességében a labdaérezkelés fejlesztését teszik lehetővé

A) **Labdakezelés** alatt három kiemelkedő technikai csoportot különítünk el:

- labdaátadások (passzok), -átvételek,
- dekázás,
- zsonglírozás.

A labdakezelés célja, hogy a tanuló tudja a felé érkező labdát biztonságosan fogadni, megszelídíteni, átvenni a teste bármely részével, majd adott esetben továbbítani azt a csapattársához. A labda passzolását szolgáló technikai elemeket ebbe a csoportba soroljuk, habár természetesen rúgmozdulat szükséges a végrehajtásukhoz.

B) A **labdavezetés** alaptípusai:

- akadályok nélkül: futás a labdával, elindulások- megállások-fordulatok labdával,
- akadályokkal: cselezés.

A labdavezetés célja, hogy a tanuló biztonságosan tudjon haladni a pályán a labdával bármilyen irányban, irányváltásokkal váltakozó sebességgel.

C) A **rúgások** alaptípusai

- indítások,
- kapura rúgások.

A rúgások célja a pályán lévő nagyobb távolságok gyors és biztonságos legyőzése, a távolban lévő társ megjátszása, illetve a kapura lövések által a gólszerzés.

A feldolgozás szempontjai

- 1–4. évfolyamon a variációk a mozgásforma végrehajtására, annak fejlesztésére (térben, energiabefektetésben) és részben a mozgásforma játékhelyzetben történő alkalmazására vonatkoznak.
- 5–8., illetve 9–12. évfolyamon a technikai elemek játékban történő alkalmazása (taktikai gondolkodás fejlesztése, játékhelyzet megoldások) a hangsúlyos.
- A technikai elem sikerességének megítélése a taktikai játékhelyzet megoldásának függvénye.

Gyakorlati példák az 1–2. évfolyamon

1. Labdavezetés gyakorlatai:

- geometriai alakzatok (körív, háromszög, négyszög, rombusz stb.), betűk (A, B, C stb.), számok (1, 2, 3 stb.) kerülése, körbejárása labdavezetéssel, a lábfej különböző részeivel: (külső, belső, talp, csüd).
2. Labdakezelés:
- dekasuli (először minden esetben 1 pattanásból, majd egyre kevesebb köztes pattanással)
 - passzgyakorlatok (szemben, majd különböző geometriai alakzatokban statikusan álló társhoz, később mozgó társhoz).
3. Rúgások
- célba (fokozatosan csökkenő méretű célfelületre, növekvő távolságról és erő kifejtéssel).

Gyakorlati példák a 3-4. évfolyamon

1. Labdavezetés gyakorlatai:
- Játékhelyzetek megoldása labdavezetéssel (pl. labdavezetések a játéktéren eszközök és/ vagy társak által meghatározottan).
2. Labdakezelés gyakorlatai:
- Labdakezelés gyakorlatai játékhelyzetbe emelve.
3. Rúgások gyakorlatai:
- Rúgómozdulatok a játékhelyzetnek megfelelően.

Kerettantervi tartalmak és gyakorlati példák 5-8. évfolyamon

1. **Egyéni, labdás, koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok helyben, a saját térben, különböző testrészekkel:**
- görgetések, húzások, tolások a lábfej különböző részeivel (talppal, belsővel, belső csüddel, külsővel, külső csüddel, teljes csüddel);
 - általános ügyességfejlesztő gyakorlatok lufival, strandlabdával, gumilabdával, röplabdával, könnyű futball labdával (futsal), babzsákkal (footbag), lábtoll-labdával;
 - emelgetés (ún. dekázás) lábbal és a test különböző részeivel pattanás nélkül vagy egy pattanásból;
 - rúgómozdulatok különböző labdákkal és hálós labdával;
 - kreatív egyéni „trükközés” különböző labdákkal és hálós labdával.

Kerettantervi tartalmak és gyakorlati példák 5–12. évfolyamon

1. **Egyéni, labdás, koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok rúgófallal és kapuval szemben:**
- rúgások és labdaátvételek a lábfej különböző részeivel;
 - célba rúgások;
 - guruló labda megállítása talppal, belsővel;
 - guruló labda átvétele talppal, belsővel, majd abból ritmusváltás és/vagy irányváltoztatás;
 - különböző szögből és magasságból érkező labdák lekezelése, átvétele különböző testrészekkel (csüd, belső, comb, mellkas stb.);
 - rúgások kézből különböző távolságra és magasságra;
 - rúgás feladatok kézből, pattanásból szabadon.
2. **Egyéni labdás koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben:**
- közepes és nagy sebességű labdavezetések akadályok között, később fokozatosan gyorsabban mozgó társak között az ütközések elkerülésével;
 - labdavezetések akadályok között, váltakozó sebességgel, társak által meghatározottan;
 - labdavezetések és labdakontroll-gyakorlatok közepes és nagy sebességgel;

- labdavezetések és labdakontroll-gyakorlatok váltakozó sebességgel;
- labdavezetések sokféle mértani alakzatban;
- labdavezetések meghatározott útvonalakon és módon a játéktéren;
- labdavezetések önállóan alkotott útvonalakon a játéktér célzott kihasználásával, és/vagy a célfelületek által meghatározottan;
- labdavezetések összekötve irány- és/vagy ritmusváltoztatással;
- cselezések álló akadályokkal és mozgásban lévő társakkal szemben;
- rúgások közepes méretű (2-3 m széles) célfelületekre célozva;
- egyéb labdaérezkelő gyakorlatok.

GYAKORLATI FELDOLGOZÁS

1–4. évfolyam

Játékos, labdás bemelegítés

<p>1. A kijelölt területen szabadon futnak lassú-közepes iramban, labdával a kézben a játékosok. A labdát időnként dobják fel a levegőbe, közben tapsoljanak egyet, és folytassák a futást irányváltoztatással.</p> <p><i>Tanulási szempontok (TSZ):</i> ne essen le a labda, ütközés nélküli mozgás, gyors irányváltoztatás</p> <p><i>Variációk:</i> mozgásformaváltások, sebességváltás, taps a testen</p>
<p>2. Alagutas kiváltó fogó – A fogók által megfogottak egy elkülönített területre futnak, ahol alagutat kell képezniük a testükkel csípőben hajlított fekvőtámasz helyzetben. Ha legalább 3 tanuló képezi az alagutat, átbújással szabadíthat egy menekülő.</p>
<p>3. Tükörkiváltó fogó – A fogók által megfogottak labdával a kézben szobrocskává dermednek, akiket úgy lehet visszaváltani, ha egy menekülő társ felveszi a szobrocska tükörképét 2 mp-re. (A szabadító játékost először nem lehet megfogni, majd a következő játékban meg lehet fogni.)</p> <p><i>TSZ:</i> Figyeld a társad, és segíts visszakerülni a játékba! Gyors testcselekkel menekülj!</p> <p><i>Variáció:</i> Kézzel, majd lábbal történő labdavezetéssel</p>
<p>4. Labdás terpeszátgurító fogó – A fogók és a menekülők egyaránt kézzel történő labdavezetéssel haladnak. A megfogottaknak terpeszbe kell állniuk. Úgy szabadíthatók, ha a menekülő társ előlről átpasszolja lábbal a labdát a terpesz alatt. Ha megtette, akkor kiszabadította a társat, és kézzel történő labdavezetéssel haladjon tovább.</p> <p><i>TSZ:</i> Az átgurítás olyan erős legyen, hogy a társhoz közel fel lehessen venni a labdát.</p>
<p>5. A 4 játék között 2-3 célgimnasztikai gyakorlat beépítésére is van lehetőség.</p>
<p>6. Labdakontroll-gyakorlatok helyben kézzel és lábbal (görgetések, húzások-tolások talppal, fordulatok, emelgetések).</p>

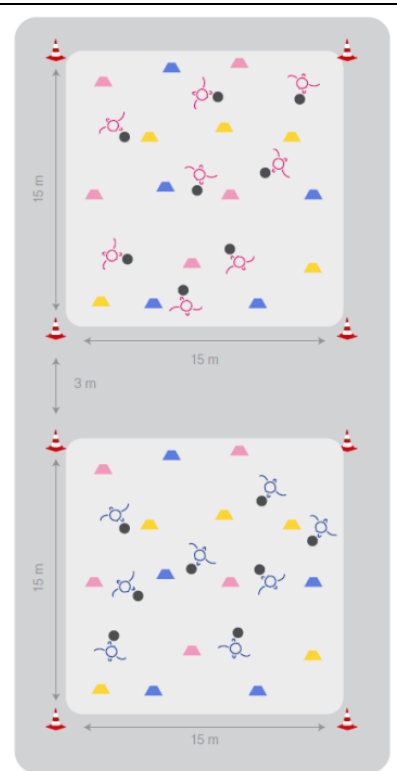
Főrész

Labdavezetések játéka

7. Két 15 × 15 m-es területet képezünk pionok segítségével oly módon, hogy a területeket egy 3 méteres sáv válassza el. Két csoportot alakítunk a születési hónapok alapján (januártól júniusig / júliustól decemberig születettek), területenként 3 színben 5-5-5 piont helyezünk el.

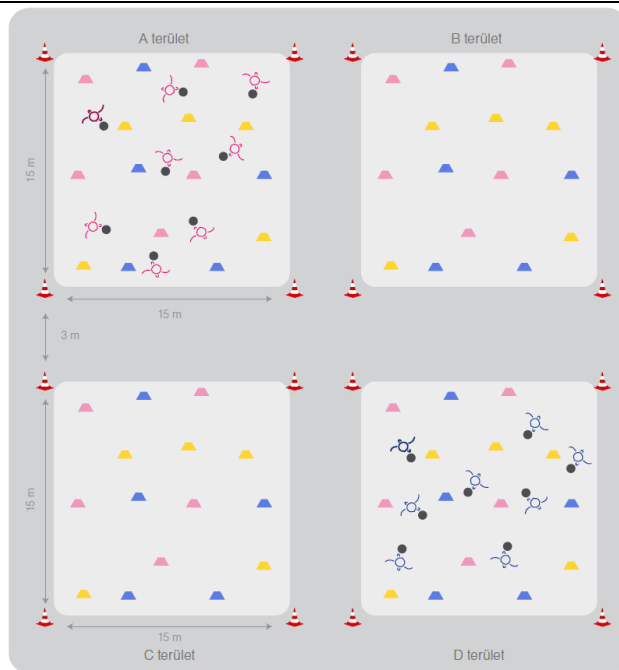
Szabad labdavezetésekkel haladva különböző technikai végrehajtásokat kérünk (pl. bal, jobb, minden lépésre pofozás, talp, cipőorr, fokozatosan növekvő sebesség mellett), miközben az oktató bójaszíneket mond. Cél, hogy a gyerekek minél gyorsabban találják meg a meghatározott színű bóját. (Nem verseny, egy bójánál maximum 3-an lehetnek.)

TSZ: Ütközés kerülése, pontos végrehajtás, gyors bójatalálás



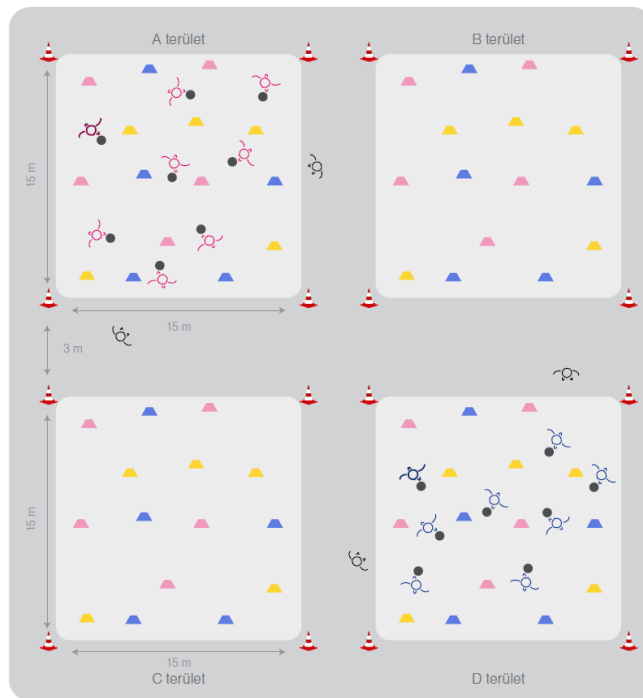
7. ábra

8. Az előző feladat azzal a különbséggel, hogy a két csapat területet cserél.
9. Az előző feladat egy variációjában csoportvezetőket választunk és további 2 területet alakítunk ki. A csoportvezetők feladata, hogy eldöntsék, jelre melyik üres területre vezetik át a labdájukat. Innentől a feladat ugyanaz. Melyik csoport tud hibátlanul (ütközés nélkül és pontos bójaszínhez) átkerülni a másik területre? Minden fordulóban új vezetőt jelölünk ki.
- Variáció: több terület, kisebb csoportlétszám, beszámozott vezetői sorrend



8. ábra

10. Négy fogót választunk, akik a 4 sávban helyezkednek el labda nélkül. Az előző feladatot kell végrehajtani úgy, hogy a fogók ne kapják el a sávban átfutó játékosokat. Akit elfogtak, szerepet cserél a fogóval.

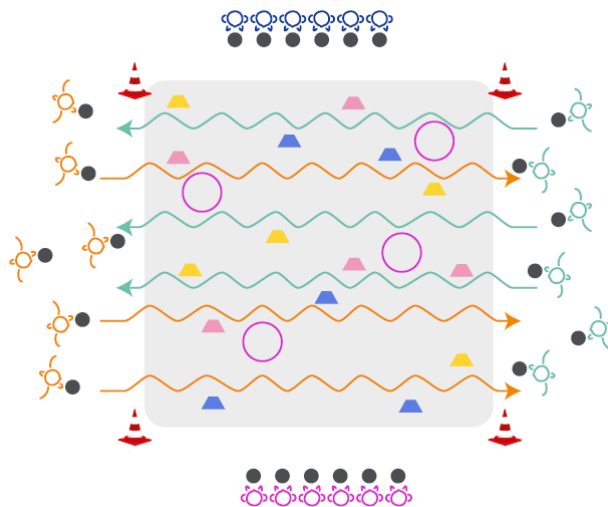


9. ábra

11. „Területcserélő”³ – A játék során a területet az ábra alapján kell kialakítani. A középső téglalapba különféle akadályokat kell elszórni, amelyek nehezíteni fogják a labdavezetést. A két csapatnak egymással szemben állva kell átvezetnie a labdát a túlsó sávba. Sem egymással, sem az eszközökkel nem szabad ütközni. Melyik csapat tudja megoldani hiba nélkül a feladatot?

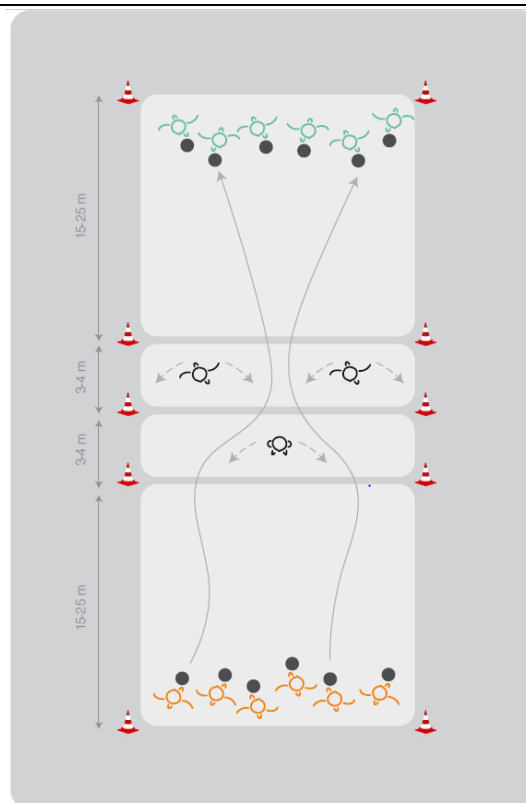
³ Forrás: MLSZ Edzőképző központ: Labdarúgás gyerekeknek 5-7 éves korig. Módszertani kiadvány 5-7 éves gyermekekkel történő labdarúgó-foglalkozásokhoz. MLSZ, Bp.

TSZ: Tartsd közel magadhoz a labdát! Legyen fenn a fejed, hogy kerülni tudd az ütközést!
 Variáció: 4 csapatban négyzet alapú területen is játszható a játék.



10. ábra

12. Labdavezetéses sávfogó – A képen látható módon kialakítunk két sávot, amin belül mozoghat(nak) a védő(k). Eleinte játszhatjuk 1-1 védővel sávonként, sőt a 3 védő kapcsolatának érzékeltetéséhez javasolt 1 első sáv, és 2 hátsó sávossal játszani a játékot. A labdások célja anélkül átkerülni a sávokon, hogy a védő a) megérintené őket, b) elvinné tőlük a labdát, illetve az az oldalon kívülre pattanna. Először fix védővel játszunk a játékot, majd az, aki elveszíti 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!

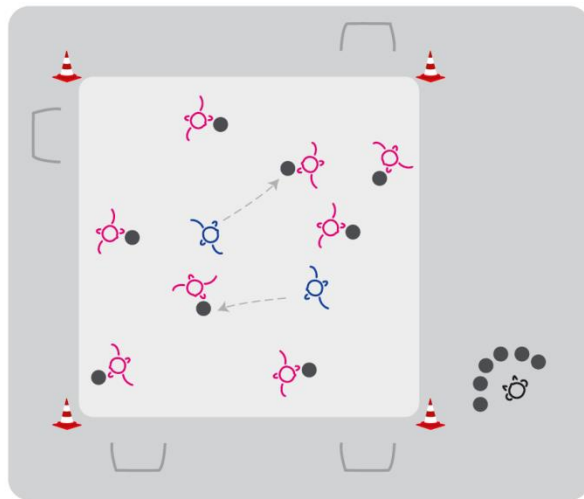


11. ábra

13. „Tigris”⁴ – Ebben a fogójátékban a labda nélküli fogók feladata, hogy labdát szerezzenek a labdás menekülőktől. Ha labdát szereztek, akkor azt egy kis kapuba vagy az oktatóhoz passzolják, majd indulnak újabb labdaszerzésre. Akiknek megszerezték a labdáját, azok is fogóvá válnak.

TSZ: Tartsd közel magadhoz a labdát! Folyamatosan figyeld, merre vannak a tigrisek! Ha üldöznek, változtass sűrűn irányt és sebességet!

Variáció: A fogóknak csak egy kisebb bójakapun keresztül átvezetett és megállított labdát követően lehet újra labdát szerezniük.



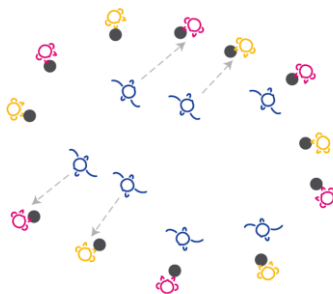
12. ábra

Célbarúgás-gyakorlatok

14. Rúgófelület kialakítása – 2 csoportot alakítunk (kék, piros), amelyek tagjai felváltva felsorakoznak egy körvonalon (K-P-K...). Befelé fordulnak, labdájukat a lábukkal megtámasztják, ahogy az ábra mutatja. A körön belül álló, labda nélküli tanulók feladata a labdák megrúgása meghatározott rúgófelülettel. A belsők meghatározott szempontok szerint mozoghatnak.

TSZ: mellélépés, lendítés, rúgómozdulat, illetve a kontrollált végrehajtás, feszes boka

Variációk: csak azonos színű társhoz, ellentétes színű társhoz, kettő ilyen, kettő olyan.



13. ábra



14. ábra

15. A terem szélén lévő padokat lefordítjuk, vagy falfelületet keresünk. Adottak az előző feladat párhuzamai. Páronként egy labdával a faltól 2 m-re két bóját helyezünk el páronként. A két bója között

⁴ Forrás: MLSZ Edzőképző központ: Labdarúgás gyerekeknek 5-7 éves korig. Módszertani kiadvány 5-7 éves gyermekekkel történő labdarúgó-foglalkozásokhoz. MLSZ, Bp.

8-10 „tyúklépés” legyen. A bója vonala mögött kb. 1 lépésre a gyerekek tegyék le a labdát és az álló labdát belsővel rúgják úgy, hogy a két bója között menjen és érkezen vissza a labda. Akinek jól megy, fokozatosan szűkítse a távolságot 1-1 tyúklépéssel.

TSZ: törekvés a helyes rúgómozdulatra, optimális rúgóerőre

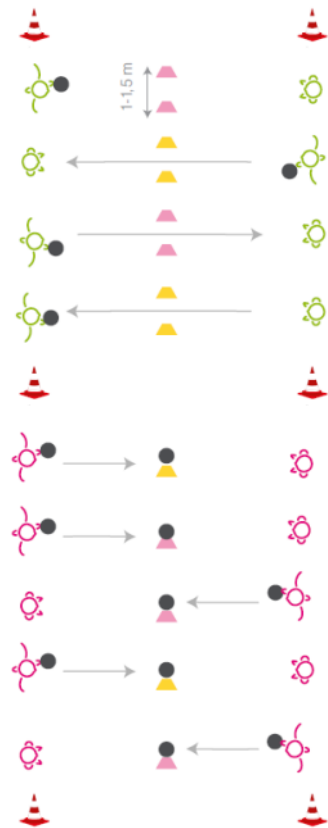
Variáció: távolság növelése; talppal megállít, majd a társ rúgja; bója mellől rúgja és közepén kell érkeznie a labdának

16. A labdaátvétel bekapcsolása a gyakorlatba. Először talppal, majd belsővel.

TSZ: törekvés a helyes rúgómozdulatra, optimális rúgóerőre

Variáció: az előző feladat előkészítéssel, előrefelé guruló labdából

17. Az ábrán látható módon páronként egy labdával állítjuk fel a tanítványokat. A sávokba bójakat helyezünk el (páronként egyet, váltott színnel). Cél a labda átrúgása a bójak között vagy a pionon lévő labdák eltalálása. A rúgásokat a vonalról kell elvégezni jelre. Első lépésben bármelyik bója pontot ér, később csak a saját bója. Cél, hogy minél több pontot gyűjtsenek a gyerekek. (Kooperatív, majd kompetitív végrehajtással.)



15. ábra

18. Célba rúgási kísérletek falra vagy kapukra különböző rúgásformákkal pionok felhasználásával. A belső csüd rúgás gyakorlatai pionokra állított labdák elrúgása segítségével.

19. Az előző feladat a 9-es vonalra letett pionokról kapura, kapus nélkül!

20. Az előző feladat kézből elengedett labda rúgása teljes csüddel, majd 1-2 pattanásból.

5–12. évfolyam

Játékos, labdás bemelegítés (15-20 perc)

<p>1. Meghatározott területen mindenkinél különböző anyagú és nagyságú labda van. Labdakontroll- gyakorlatok helyben, majd könnyed mozgás közben. (Talppal, külsővel, belsővel különböző kombinációkban elhúzásokkal, eltolásokkal. A labdákat cserélgetve minden tanulónál legyen az összes típusú labda.) TSZ: Urald és folyamatosan érzékeld a labdát!</p>
<p>2. Dekasuli különböző variációkkal. (Pl.: egy pattanás után egy labdaemelés jobb rüszttel, egy pattanás majd emelés bal rüszttel, egy pattanás majd egy emelés jobb belsővel, egy pattanás majd emelés bal belsővel.) <i>Variáció:</i> Egy labdaleütés jobb kézzel, majd egy emelés bal rüszttel, egy leütés bal kézzel, majd egy emelés jobb rüszttel stb. Ennél a feladatnál is különböző méretű, súlyú és anyagú labdákat használjunk (futball-labda, röplabda, gumilabda stb.)!</p>
<p>3. Kreatív egyéni „trükközés” hálóba vagy zacskóba tett labdával, különböző labdákkal, a labda földről lábbal történő felvételével, illetve pattanó labdából.</p>
<p>4. Az 1–3. feladatban szereplő technikai elemek további kombinációi, nehezített verziói. (A résztvevők közösen alkotnak ügyességfejlesztő gyakorlatokat.)</p>
<p>5. Két tanuló 3 méterre helyezkedik el egymástól, mindkettőjükönél labda van. Az egyik tanulónak a kezében van a labda, a másiknak a lábánál. A kézben lévő labda kétkezes mellső átadással jár a tanulók között, míg ezzel egy időben a lábánál lévő labdát belsővel passzolják egymásnak folyamatosan. <i>Variáció:</i> Az előző gyakorlat annyiban változik, hogy a kézben lévő labdát pattintott átadással járatják a tanulók.</p>
<p>6. Az előző páros gyakorlás szervezeti keretében minden tanuló jobb lába előtt legyen labda. A gyakorlat során jobb belsővel egyszerre passzolják a labdákat egymásnak, majd az érkező labdát bal belsővel átveszik a jobb lábuk felé, hogy jobb belsővel folyamatosan tudják járatni a labdát. A feladatot végeztessük el a másik irányba is: bal belsővel történik a passz és jobb belsővel történik az átvétel.</p>
<p>7. Mindkét labda a lábánál van, jobb belsővel egyszerre passzolják a labdákat egymásnak, majd az érkező labdát átvétel nélkül bal belsővel passzolják vissza a társnak, és így járatják egymás között folyamatosan egy érintésből.</p>
<p>8. A tanulók felállnak a fallal/bordásfallal szemben 5 lépésre, mindenkinél kézben van a labda. A labdát kétkezes mellső átadással a bordásfalra dobják és az onnan visszapattanó labdát átveszik azzal a testrészükkel (mell, comb, belső), amilyen magasságban érkezik vissza a labda. TSZ: Olyan erővel dobd/rúgd a labdát, hogy át tudd venni! Kövesd a labdát, és készülj az átvételre! <i>Variációk:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Az előző feladat azzal a különbséggel, hogy a tanulók kézből, teli rüszttel rúgják a labdát a bordásfalra.• Az előző feladat azzal a megkötéssel, hogy maximum egyet pattanhat a labda a talajon az átvétel előtt.
<p>9. A tanulók 20 méter távolságra állnak egymástól, egymással szemben, kétsoros vonalban. A tanulóktól 5, 10 és 15 méterre karikákat helyezünk el. A feladat az, hogy kézből különböző lábfejfelületekkel (rüsztt, belső) berúgják a labdát a karikákba. A szemben lévő társ szedi az elrúgott labdát és utána ő rúgja a labdát a meghatározott karikába.</p>

Főréssz (50 perc)

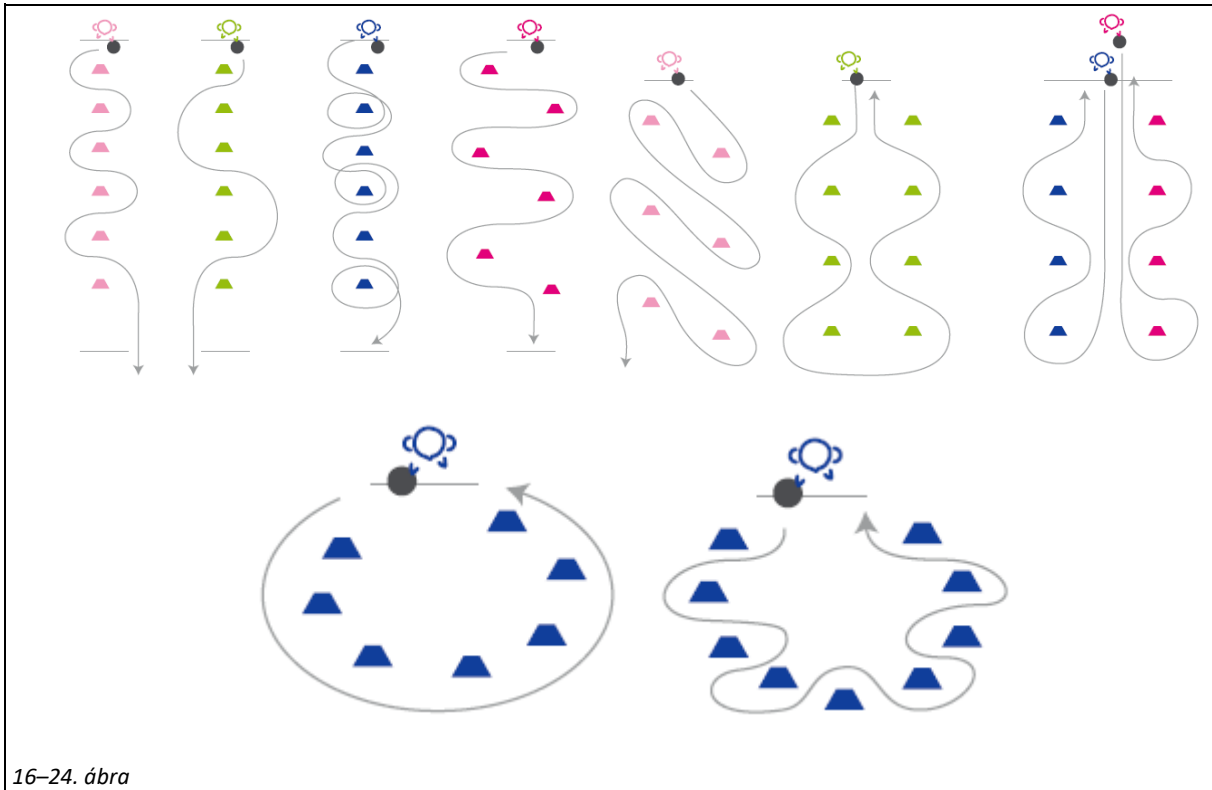
A gyakorlatok során a helyes végrehajtással kapcsolatos ismeretek tudatosítása történik.

Egyéni, labdás, koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok és játékok mozgással az általános térben

10. A kijelölt területen belül a tanulók labdát vezetnek meghatározott lábfejfelülettel (külső, talp stb.) majd síptól sípig (kb. 10 másodperc) tetszőleges labdavezetéssel maximális sebességre gyorsulnak fel úgy, hogy közben elkerülik az ütközéseket a társakkal és azok labdáival. A saját labdájuk mindvégig maradjon a birtokukban, és maradjanak a területen belül!
11. A tanulókat két csoportra osztjuk. Az egyik csoport labda nélkül egy kört alkot, a másik csoport a körön belül helyezkedik el, mindenkinél labda van. A tanulók feladata az, hogy a játékidőn belül minél több körben álló társukkal tudjanak egy oda-vissza passzt végrehajtani úgy, hogy a kört alkotó egymás mellett álló tanulóknak nem passzolhatnak. Egy belső játékos ugyanannak a tanulóknak csak akkor passzolhat újra, ha már a kört alkotók mindegyikének passzolt. A játékidő letelte után a két csoport cserél.
12. A tanulókat három csoportra bontjuk. Mindhárom csoport, különböző színű jelzőtrikót kap. Két csoport kört alkot labda nélkül, míg a harmadik csoport a körön belül helyezkedik el, mindenkinél egy-egy labdával. A feladatuk az, hogy a játékidőn belül minél több körben álló társukkal tudjanak egy oda-vissza passzt végrehajtani úgy, hogy a körben álló egymás melletti tanulóknak nem passzolhatnak, és mindig másik színű tanulóknak kell passzolniuk. Mindhárom csoport legyen egyaránt kört alkotó és labdás játékos is. <i>TSZ: Végig emelt fejvel keresd a passz lehetőségét!</i> <i>Variációk:</i> Ugyanannak a tanulóknak csak akkor passzolhatnak újra, ha már a kört alkotók mindegyikének passzoltak egyszer.
13. Az előző feladat annyiban módosul, hogy aki kipasszolta a labdát, az kiáll a kört alkotók közé. Aki megkapta a labdát, az bevezeti azt a körbe. A továbbiakban neki már nem szabad olyan színű társnak passzolnia, mint akitől kapta, vagy amilyen a saját színe.
14. A teremben elszórtan elhelyezünk különböző célfelületeket (zsámoly, svédsekrény felső része, oldalára fordított pad stb.), minden tanulónál labda van. A játékidő alatt minél több célfelületre történő passzolás a cél. <i>Variációk:</i> Meghatározzuk a célfelületek elérésének sorrendjét, vagy több csoportot alkotunk a tanulókból, és a különböző csoportoknak más és más célfelületet kell elérniük az adott játékidőn belül.

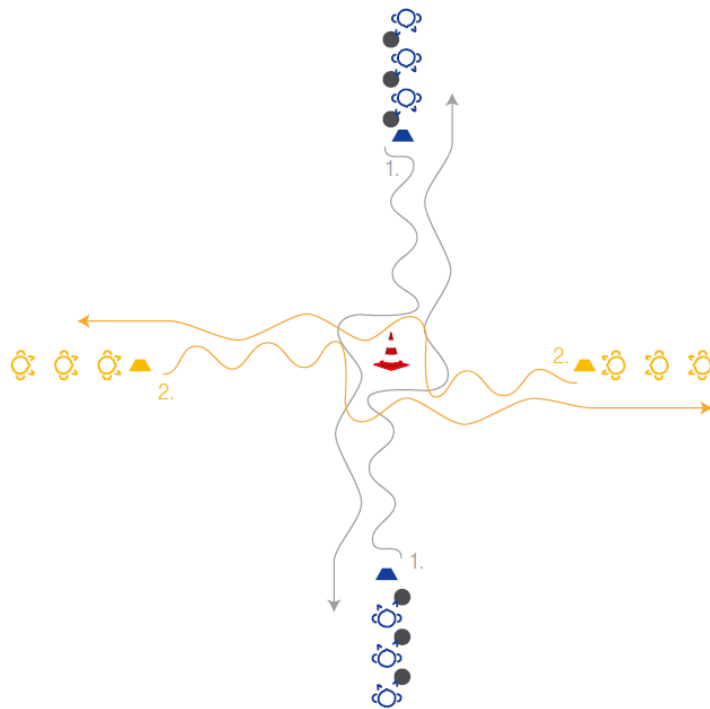
Egyéni, labdás, koordinációfejlesztő játékos gyakorlatok, labdavezetések és az alapcselezések

15. Szlalom-labdavezetés bóják felhasználásával, 5-6 fős csoportokban, különböző variációkban (csak jobb/bal láb, váltott láb, illetve a lábfej különböző részeivel).



16–24. ábra

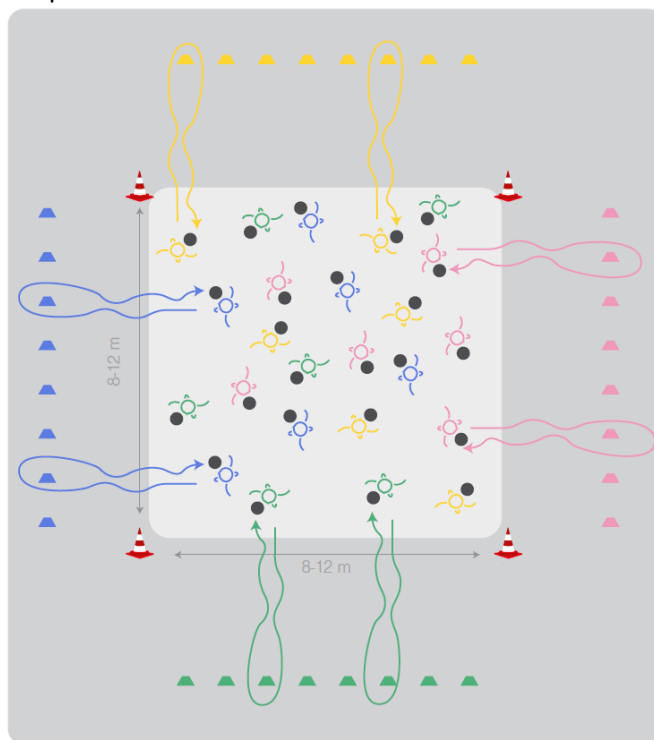
16. A tanulókat 2 nagyobb csoportba szervezzük, és felépítjük az ábra szerinti pályát. Így 4 fős csapatok alakulnak ki a bójánál. Középen egy bója melletti egyszerű eltolást, elhúzást, majd testcselt gyakorlunk fokozódó sebességgel, ütemezett indulással. Párokban indítjuk a feladatot! **TSZ:** A cselező mozdulat hirtelen irányváltoztatással történjen!
Variáció: Ugyanez a feladat bója nélkül végrehajtva vagy az eggyel jobbra lévő oszlop mögé kerüléssel.



25. ábra

17. Alakítsunk ki egy kb. 8–12 m oldalú négyzetet, és a sarkokba állítsuk fel a gyerekeket! A lábfej különböző részeit bekapcsolva négyzetgyakorlatok végrehajtása történik eltolással, elhúzással is. TSZ: Pontosan passzolj a társadnak! Az átvétel rövid legyen! A fordulatok gyorsak legyenek! Mozdulj a labda felé!

18. A középső négyzeteket felhasználva a négyzeteken túl kb. 6 méterre különböző színű bójákat helyezünk el (4 × 8 db-ot). A gyerekekre a bójákkal azonos színű jelzőszalagokat adunk. Cél, hogy jelre a teljes csoportnak a középső területről a meghatározott színű bójákat megkerülve vissza kell érnie meghatározott időn belül. Kooperatív módon történik a megoldás, az idő ellen versenyez a teljes csoport.

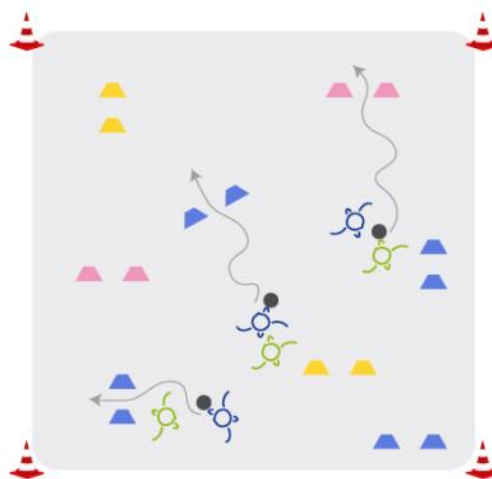


26. ábra

19. A négyzetben különböző színű bójakapukat helyezünk el. Párokat alkotunk, majd színes szalagot teszünk minden pár egy-egy játékosára. Páronként egy labda van a játékban. A gyerekeknek az adott idő alatt gólokot kell szerezni oly módon, hogy át kell vezetniük a kapukon a labdát, miközben szalaggal jelölt párjuk igyekszik megakadályozni azt. Gól esetén cseréljenek szerepet a játékosok! Kétszer ugyanabba a kapuba nem szerezhető gól. A végén számoljuk össze csapatonként a találatokat!

TSZ: Végig tartsd szemmel az ellenfeled! Cselezz, hogy gólt tudj szerezni! Gyakran és gyorsan változtass irányt a gólszerzésért! A védő zárja a kapu felé vezető utat!

Variációk: Ugyanazon színű kapuba egymás után nem szerezhető gól.



27. ábra

20. „Vadászat”⁵ – A játék során 1 m × 1 m területű négyzeteket alakítunk ki a játéktérületen (létszámtól függően 5-6 db-ot). A párok 1:1 elleni játék során próbálják egymást elkapni labdavezetés közben. Ha a menekülő egy házba vezeti a labdáját, ott védeltséget élvez. A házban (fedezékben) maximum 3 mp-ig tartózkodhatnak a gyerekek, illetve ha új játékos érkezik a házba, el kell hagyni azt. Megfogás esetén szerepcsere következik.
TSZ: Sűrűn érz a labdához, és gyakran válts irányt, ha üldöznek! Keresz üres házat, hogy megmenekülj! Törj ki egy új irányba, ahol nehezen tud követni az üldöződ!

⁵ Forrás: MLSZ Edzőképző központ: Labdarúgás gyerekeknek 5-7 éves korig. Módszertani kiadvány 5-7 éves gyermekekkel történő labdarúgó-foglalkozásokhoz. MLSZ, Bp.

A labdarúgás 1–4. és 5–12. évfolyamokra vonatkozó taktikai alapjai

Ebben a fejezetben áttekintjük az 1–4. évfolyamra vonatkozó labdarúgás taktikai alapjait és szabályrendszerét. Első lépésben a taktika fogalmát tisztázzuk, majd az 1–2. és 3–4. évfolyamra vonatkozó támadó és védekező alaptaktikai elemeket ismerjük meg. A folytatásban az 5–12. évfolyamra vonatkozóan tárgyaljuk ugyanezt.

Alapfogalmak:

Taktika alatt azokat az elméleti alapú, de gyakorlati felhasználású tevékenységeket, gondolkodási mechanizmusokat értjük, amelyek különböző feladatok vagy játékhelyzetek sikeres megoldásához szükségesek.

A grassroots labdarúgás két taktikai alapvetése:

1. **Támadásnál juttasd a labdát az ellenfél kapujába!**
2. **Védekezésnél akadályozd meg az ellenfeledet abban, hogy a te kapudba juttassa a labdát!**

Ezek az alapvetések egy felnőtt számára evidensek, hiszen a játékon keresztül megtanulták őket. A kezdő gyerekek számára azonban mindez olyan új információhalmazt jelent, mint az egyes rúgótechnikák, vagy éppen az alapszabályok. Amennyiben a gyerekek ezt a két gondolatot veszik minden labdarúgó akció alapjának, akkor minden feladat értelmet nyer a számukra, és sokkal folyamatosabb játékra lesznek majd képesek, mint azok a gyerekek, akiknél nem rögzítik ezeket az alapvetéseket.

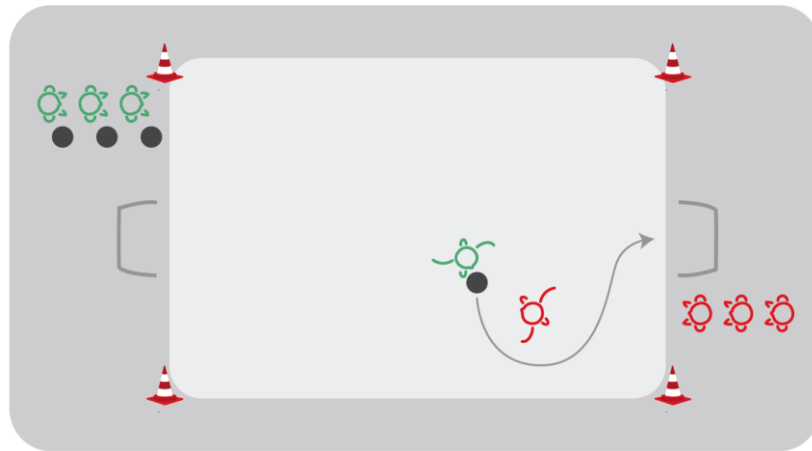
A taktikai alapvetések **támadásra és védekezésre** oszthatók. A támadás és a védekezés alapvető taktikai döntéshozatalai feloszthatók **egyéni** és **együttes** tevékenységre. A gyerekek számára a játék könnyen értelmezhetővé és egyszerűen tanulhatóvá válik akkor, ha a taktikai alapvetések döntéshozatali alapsémáit megismerik.

A játéknak van iránya. Támadásban az ellenfél kapuja, védekezésben a saját kapujuk felé folyik a játék. Amíg a gyerekekben nem tudatosul, hogy mi a támadás (gólszerzés) és a védekezés (az ellenfél gólszerzésének megakadályozása) alapvetése, mire kellene törekedniük minden egyes saját labdabirtoklásnál és az ellenfél labdabirtoklásánál, addig a játék iránya sem lesz egyértelmű számukra. Így a játék kevésbé lesz folyamatos, illetve a célok tisztázatlansága miatt lassabb, töredezettenbb lesz a játék.

Fontos megértetni a gyerekekkel, hogy minden labdabirtoklás esetén (vagyis amikor náluk van a labda) a csapat minden tagjának, az összes labdás és labdanélküli játéktevékenységnek **a gólszerzést** kell szolgálnia. A labdavesztés után pedig minden játéktevékenységüknek az **ellenfél gólszerzését kellene megakadályoznia.**

A taktikai alapvetések tanulási folyamatában, egy kisjátékban, feladatban egyszerre csak egy tanulási szempontot (labdabirtokló feladat) és annak az inverzét (labdaszerzésre irányuló feladat) adjuk meg. Amíg nem tudatosul az egyik szempont, addig nem érdemes foglalkozni a következővel. Ha tudatosult és látható, hogy a gyerekek törekszenek az adott tanulási szempont megvalósítására, akkor kapcsoljuk be a következő szempontot. Amíg az adott szinten nem tiszták az alapfeladatok, addig nem indokolt bonyolultabb feladatok elé állítani a gyerekeket. Például amikor megkapja a labdát egy gyerek, akkor törekedjen a gólszerzésre, ehhez használjon cseleket, labdavezetéseket, lövéseket, míg a labdát elvesztő gyerek egyből támadjon vissza, és törekedjen az ellenfél gólszerzésének megakadályozására.

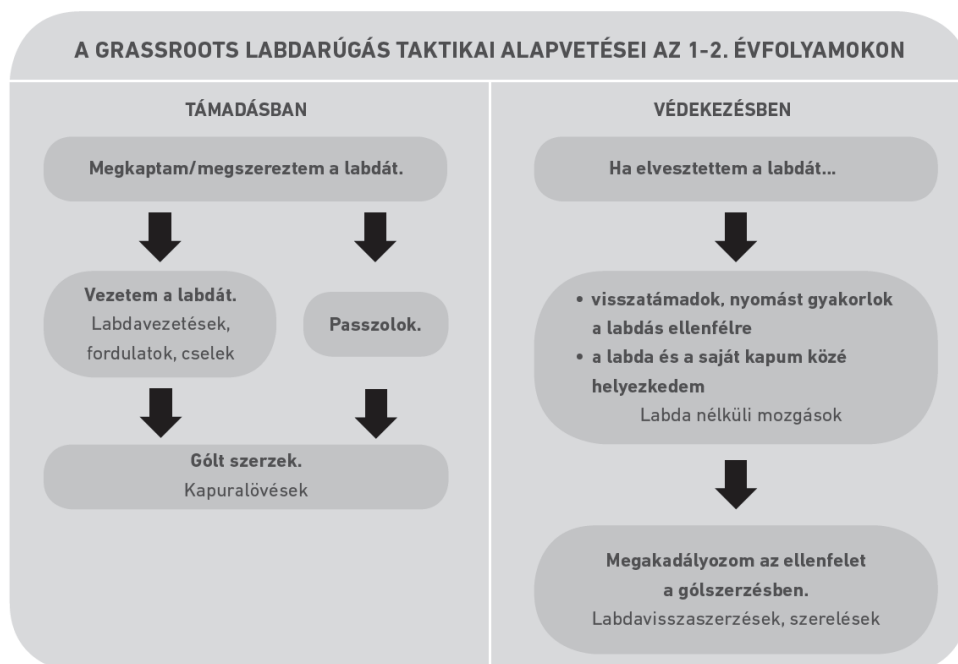
A labdarúgás legalapvetőbb játékhelyzete az 1:1 elleni játék. Ebben a helyzetben egy labdabirtokló támadó és a labdát megszerezni kívánó védő játszik egymás ellen. A következő példán azt mutatjuk be, hogy egy játékon keresztül hogyan tudatosítható legegyszerűbben a támadó és a védő szerep kezdő gyermekek esetében.



28. ábra

A játéktérre labdavezetéssel lép be a labdás tanuló, s vele egy időben a belép a túloldalon a védő. A támadó célja a gólszerzés, a védőé a gól megakadályozása. Ha a védő labdát tud szerezni, akkor ő támad tovább a másik kapura. A játékosok minden menet után cserélnek, aki támadó volt, abból védő lesz és fordítva. A következő páros akkor jöhet be, ha az előző páros valamelyik tagja gólt szerez, ha a labda elhagyja a játéktér, vagy akkor, ha bizonyos idő eltelik, és sípszóval jelezzük a cserét.

A labdarúgójátékhoz szükséges taktikai alapvetések döntéshozatali sémáit mutatja be az x. ábra. Az alapsémák jellemzője 1–2. évfolyamon, illetve ha bármikor kezdőkkel dolgozunk, hogy először az egyéni cselekvési sémákat rögzítjük, amelyeket fokozatosan bővítjük a társakkal történő taktikai együttműködés irányába.



29. ábra

TÁMADÁSBAN

Ha egy tanítványunk **megszerzi vagy megkapja a labdát**, akkor támadásba lendül. A kisiskoláskor elején ez a mozzanat azért is nehézkes, mivel a technikai felkészültség még igényli a labda közvetlen vizuális figyelemmel kísérését. Ebből fakadóan minimális figyelem jut a környezetnek (pl. merre van a kapu, hol van a társam, az ellenfelem, a vonalak?). Támadásban tehát az alábbi állandó tudatosítási feladatsémánk van a kezdő gyermekek számára.

- Szelidítsd meg a labdát!
- Nézz föl, és nézd meg, hol vagy a pályán!
- Érzékeld hogy támad-e ellenfél!
- Ha nem, akkor indulj meg az ellenfél kapuja felé!
- Ha megtámad az ellenfél, akkor
 - dönts el, hogy passzolsz, vagy „kicselezed”!
 - a passz után mozogj üres területre, hogy újra megjátszható legyen!

Vezesd a labdát!

A labda megszelídítését követően, amennyiben üres terület van a labdás gyerek előtt, akkor vezesse be ebbe az üres területbe a játéksert. Ehhez technikai elemként használhat labdavezetést, fordulatokat, cseleket. Labdavezetés közben az alábbi állandó tudatosítási feladatsémánk van a kezdő gyermekek számára.

- A labda maradjon olyan közel hozzád, hogy bármikor hozzá tudj érní (tudj vele cselezni)!
- Tarts olyan távolságot a védőtől, hogy ne tudjon könnyen hozzáérni a labdához!
- A cselet a védőhöz elég közel kell megvalósítanod, hogy reagáljon rá!
- Törekedj a kapu felé vagy üres területre cselezni magad!

Szerez gólt!

Amennyiben a labdás tanulónak lehetősége van rá, törekedjen a gólszerzésre, hiszen a támadás legelemibb alapvetése a gólszerzés. A gólszerzés alapttechnikai elemei a különböző típusú kapura lövések. A gólszerzésre törekvés közben az alábbi sémát tanítsuk meg a gyerekek számára!

- Bátran törj a kapura!
- Vállald fel a cselet vagy a kapura lövést!
- Nézz fel, hova akarod rúgni a labdát!
- Ha akadályozva vagy passzolj!

VÉDEKEZÉSBEN

A labda elvesztésekor a támadó szerepből védekező szerepbe kerül a játékos. Labdavesztésnél azt kell eldöntenie, hogy ő van-e a legközelebb a labdához. Amennyiben igen, akkor támadjon vissza, gyakoroljon nyomást a labdás ellenfélre.

Amennyiben nem ő van a legközelebb a labdához, akkor helyezkedjen a labda és a saját kapuja közé. Labdavesztéskor az alábbiakat tudatosítsuk.

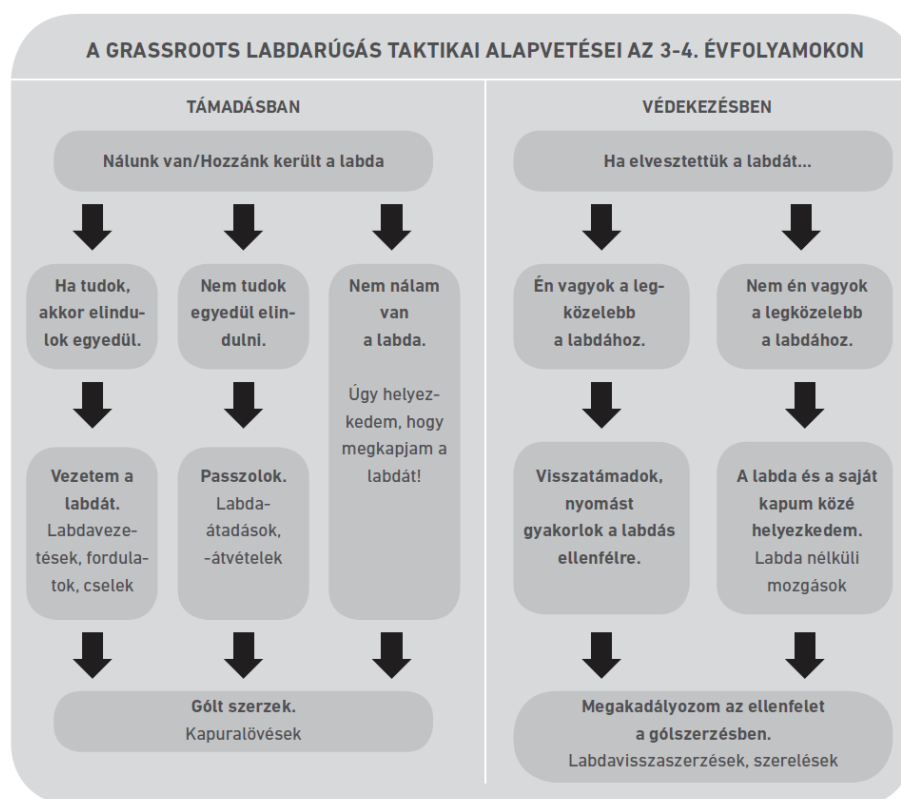
- Figyeld, hova kerül a labda!
- Azonnal támadj vissza, kezdj védekezni!
- Ha tudod, próbáld visszaszerezni a labdát a visszatámadásból!
- Ha nem tudod, akadályozd a labdást és/vagy maradj a kapud és az ellenfél között!

Akadályozd meg az ellenfelet a gólszerzésben!

A védekezés legfőbb alapvetése az ellenfél gólszerzésének a megakadályozása. Ennek alapeszközei a blokkolások, labdavisszaszerzések, szerelések az alábbi séma alapján.

- Figyeld a labda és az ellenfél mozgását!
- Támadd meg az ellenfelet, és kövesd a mozgását!
- Maradj a kapu és az ellenfél között!

A 3–4. évfolyamon (9-10 évesek) bővülnek a taktikai alapvetések, komplexebbé válnak a megoldási sémák, ahogy azt az x. ábra is mutatja. Az egyéni megoldások bővülése mellett egyre inkább megjelennek a páros és hármas együttműködést igénylő megoldások, amelyek tudatos labdaátadásokat (passzokat) igényelnek. Támadásban, amennyiben a labdát birtokló tanuló nem tudja egyedül megoldani a játék helyzetet, akkor megjárhatja valamelyik csapattársát. Védekezésben pedig azok a gyerekek, akik nincsenek a labda közelében és nem tudnak azonnal visszatámadni, helyezkedjenek úgy, hogy meg tudják akadályozni az ellenfelet a gólszerzésben.



30. ábra

TÁMADÁSBAN

Megkaptad / megszerezted a labdát

Ebben a korosztályban már a labdabirtoklás első alapelvénél, vagyis amikor a gyerek megszerezte vagy megkapta a labdát, döntést kell hoznia, el tud-e egyedül indulni az ellenfél kapuja felé vagy nem. Ha el tud indulni, akkor induljon egyedül, vezesse a labdát, és igyekezzen gólt szerezni. Amennyiben nem tud egyedül elindulni, akkor a taktikai döntéshozatali alapvetések alapján a passz a jó megoldás. Ennek a taktikai alapvetésnek a technikai elemei a labdaátadások, -átvételek. Amennyiben nem a játékosnál van a labda, akkor helyezkedjen úgy, hogy megkaphassa azt. Az összjáték szempontjából a következő feladatséma oktatását javasoljuk.

- Szelídítsd meg a labdát!

- Nézz fel, hol vagy a pályán, hol vannak a társaid és az ellenfeleid!
- Ha tudsz, előre felé passzolj, ha nem, akkor oldalra, ha oda sem, akkor hátra passzolj!
- Keresz közeli, üresen mozgó társat a passzhoz!
- Pontosan passzolj, és mozogj üres területre!

A támadások alapvetése és lényege a gólszerzés. Támadásban mindent ennek a taktikai alapvetésnek kell alárendelni, ebből kell kiindulnia mindenfajta technikai elemnek.

VÉDEKEZÉSBEN

Ebben a korosztályban labdavesztés esetén a tanulónak azt kell először eldöntenie, hogy ő van-e legközelebb a labdához vagy sem?

Amennyiben ő van a legközelebb a labdához, akkor támadjon vissza, gyakoroljon nyomást a labdás ellenfélre. Akadályozza meg az ellenfelet a gólszerzésben. A védekezési séma a következő.

- Támadj azonnal vissza! Ha tudsz, szerelj!
- Ha nem tudsz szerelni, akkor:
- Vedd fel a védőtávolságot!
 - Lassítsd a támadót!
 - Kényszerítsd irányváltatásra!
 - Szorítsd a pálya széle felé!
 - Várj a pillanatra, amikor szerelhetsz!

Amennyiben nem ő van a legközelebb a labdához, akkor helyezkedjen a labda és a saját kapuja közé. Ennek a taktikai alapvetésnek a technikai elemei a labda nélküli mozgások, helyezkedések. Ez esetben a védekezés tanulási szempontjai az alábbiak.

- Helyezkedj a labda és a kapud közé!
- Figyeld a labdához közelebbi társat és biztosíts, ha szükséges!
- Figyelj a kapuhoz közeli támadók mozgására!

A védekezés alapvetése, hogy akadályozza meg a védőjátékos az ellenfelet a gólszerzésben. Védekezésben mindent ennek a taktikai alapvetésnek kell alárendelni, ebből kell kiindulnia mindenfajta védekező technikai elemnek, mint például a blokkolásoknak, a labdavisszaszerzések és a szerelések különböző típusainak.

Ellenőrző feladatok

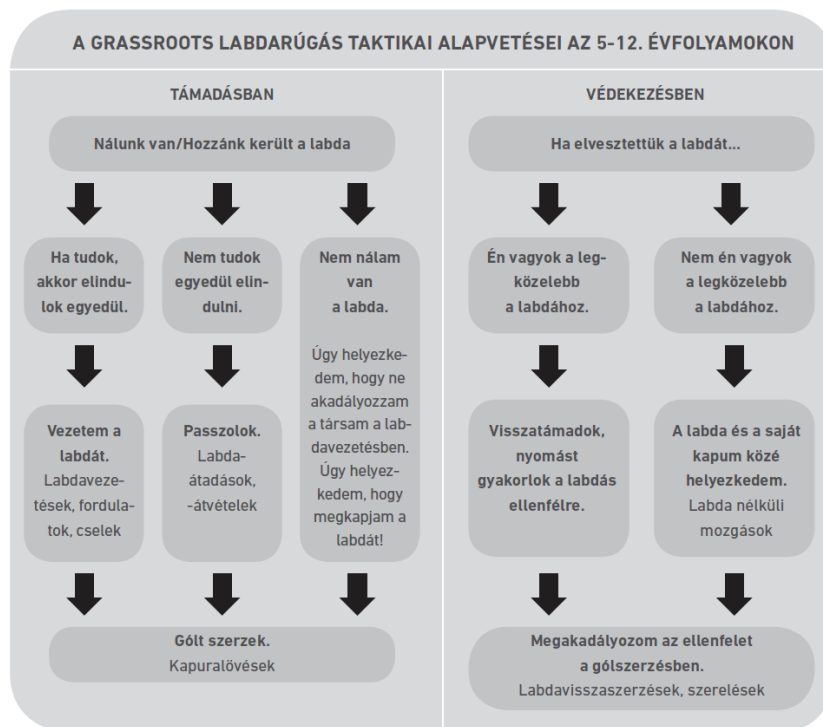
Keressen videomegosztó csatornákon gyermek-labdarágómérkőzéseket (sok Bozsik Programos videó is megtalálható), és a mérkőzés megtekintése közben oldja meg az alábbi feladatokat, válaszoljon a kérdésekre!

1. Ismerjen fel 4 szabálytalanságot a videóról!
2. Milyen játékindító helyzetek vannak (játékmegszakítás után)?
3. Milyen technikai elemeket használnak a gyerekek labdabirtokláskor?
4. Mit tesznek a gyerekek, ha labdát szereznek?
5. Hogyan történik a labdás helyezkedése a társakhoz képest?
6. Kirúgásnál hogyan helyezkednek el a játékosok?

7. Passz után mit tesznek a gyerekek?
8. Gólhelyzet esetén mit tesznek a védők?
9. Hogyan reagálnak a gyerekek a labdavesztésre, törekszenek-e a labda visszaszerzésére?

Az 5–12. évfolyamra vonatkozó többlettartalmak

Az 1–4. évfolyamon a taktikai alapvetések döntő többségét – optimális esetben – már megismerték a gyerekek. 5–12. évfolyamon a már megismert taktikai alapelvek elmélyítése, változatos körülmények közötti folyamatos, egyre gördülékenyebb alkalmazása tekinthető fő célnak. A többlettartalmakat a tudatos labda nélküli mozgások jelentik. Szükséges a gyerekekben tudatosítani, hogy egy 90 perces mérkőzésen átlagban 2-4 percet tölt egy-egy játékos labdás akcióval, a többi időben labda nélküli mozgásokat végez. Ezért is nagyon fontos, hogy a pályán mindig tudatosan mozogjanak, helyezkedjenek mind támadásban, mind védekezésben. Az iskolában történő grassroots labdarúgásban természetesen a játéktér kisebb mérete és a pályán lévő gyerekek alacsonyabb létszáma miatt a labdával eltöltött játéktevékenység időtartama ennél hosszabb, azonban a játék folyamatossága érdekében a labda nélküli támadó és védekező mozgások is nagyon meghatározóak.



31. ábra

Támadásban

Ebben a korosztályban taktikai alapvetések területén az adja a többletet, hogy támadásban a labda nélküli társaknak segíteniük kell a mozgásukkal, a helyezkedésükkel a labdás társukat. Amennyiben nem nála van a labda, akkor úgy helyezkedjen, hogy ne akadályozza a társát a labdavezetésben, illetve hogy megkaphassa a labdát.

A játékban nagyon fontos annak felismerése, hogy miként tudja a gyerek leginkább segíteni a támadást:

- üres területre helyezkedéssel annak érdekében, hogy labdát kaphasson;

– területnyitással a labdás társ labdavezetésének megsegítésére.

Védekezésben

Az 5–12. évfolyamon a tanulóktól már elvárható, hogy folyamatosan elemezve a mérkőzést el tudják dönteni azt, hogy ők vannak-e a legközelebb a labdához vagy sem, illetve, hogy ez a tény pillanatról-pillanatra változhat a játék helyzetnek megfelelően, amire nekik a már eddig tanultak szerint kellene reagálniuk. Amennyiben ez nem felismerhető, vissza kell térni az 1–4. évfolyamon tanultak közül a hiányos területekre.

Az együttműködés a társsal, társakkal című tematikai egység módszertani lehetőségei a grassroots labdarúgásban

Ebben a fejezetben áttekintjük az 1–4., majd az 5–12. évfolyamra vonatkozóan az „Együttműködés a társsal, társakkal” című tematikai egység feldolgozási lehetőségeit a grassroots labdarúgásban. Megbeszéljük, hogy milyen értékeket rejt magában az együttműködés, mi mindenre taníthatja a gyerekeket a labdarúgáson kívül is. Ezt követően áttekintjük az együttműködés játékokban betöltött szerepét, lehetőségeit, funkcióit. A fejezet végén gyakorlati példákkal illusztráljuk az együttműködés tipikus építőköveit.

Kiemelt szempontok

- A grassroots labdarúgásban az együttműködés a társakkal **a játéktevékenység egyik legfontosabb értéket teremtő**, építő eleme.
- Az együttműködés többféle síkon értelmezhető (szociális, értelmi, érzelmi, motoros megvalósítás):
 - a játékban a hatékonyság és az eredményesség alapfeltételeit jelenti (gondolkodás és koordináció),
 - a foglalkozások sorozatában az optimális szocializációs/nevelési környezetet biztosítja.

Kulcsszavak

- kölcsönös tisztelet és megbecsülés,
- személyes és társas felelősség,
- játékszeretet és tanulás
- elfogadás és befogadás,
- közös élmények diák-diák, diák-tanár, tanár-tanár, diák-szülő, szülő-tanár viszonylatában.

A társakkal történő együttműködés nemcsak a labdarúgásban hasznosítható, hanem az élet minden területén. A csoportban végzett feladatmegoldások hatékonyabbak, mint az egyéni megoldások és sokkal szórakoztatóbbak is. A grassroots labdarúgás 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 decentralálás folyamatának segítése, amely a kooperatív tevékenységformák forszírozásával érhető el. Az együttműködéshez a játékban történő gondolkodás fejlesztése is lényeges feladat. A pedagógus nevelő szerepben történő állandó jelenléte és a társas folyamatok facilitálása meghatározó a kooperatív magatartásformák kialakulásában.

Együttműködés a játékban

A játékban történő együttműködés többféle síkon valósulhat meg.

Történhet:

- egy vagy több társsal, illetve csapatrészek között;
- labdával, illetve labda nélkül;
- támadásban és védekezésben;
- kooperatív jelleggel (pl. passzok);
- versengve (pl. 1-1).

A legegyszerűbb együttműködés az, amikor két játékos összejátszik. Az egyik passzolja a másiknak a labdát. Ha ez a két játékos közötti passzsorozattá válik, akkor már bonyolódik a helyzet, mert ezzel a passzsorozattal kijátszhatnak egy vagy több ellenfél játékost is. A két játékos közötti összjáték történhet:

- a labda birtoklása,

- területváltás,
- vagy támadás befejezés céljából.

Minden egyes átadás új játékhelyzetet teremt, ezért az együttműködés alapjait minden játékosnak el kell sajátítania a későbbi eredményes és élvezetes játék érdekében. Több játékos együttműködésének a célja lehet:

- a labda birtoklása,
- területváltás,
- területnyerés,
- az ellenfél fárasztása,
- üres területek keresése, megjátszása
- vagy támadásbefejezés.

Csapatrészek együttműködése mindig területváltással történik a labda birtoklása vagy a támadások befejezése céljából. A labdával történő együttműködésről lesz még szó a továbbiakban, azonban lényeges szempont, hogy a labda nélküli együttműködések nélkül ma már nincs eredményes játék. A labda nélküli mozgások célja a támogatójáték. Ez támadásban a labdás játékos megsegítését, védekezésben pedig a labdát megtámadó csapattárrsal való együttműködést jelenti. Támadásban a labdanélküli mozgás történhet még területnyitási céllal is, akár a labdás, akár a labdanélküli társnak egyaránt.

A kooperatív együttműködés alatt minden olyan tevékenységet értünk, amelyik a csapattársak játéktevékenységét segíti, labdával és labda nélkül egyaránt. A versengő együttműködésen azt értjük, hogy például egy 1:1 elleni játékhelyzetben a foglalkozáson a két gyerek verseng egymással és egy időben tanítja, segíti a társát jobbá válni. 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 törekcsenek, hogy a lehető legjobban hajtsák vége a saját feladatukat, akkor a társukat is tanítják, miközben ők maguk is tanulnak. Ha ezt tudatosítjuk a tanulókbán, akkor ők maguk is szívesebben végeznek ilyenfajta versengő együttműködésekkel. A versengő együttműködéseknek tehát van egy sajátos lélektana és felelőssége, amelyre minden esetben érzékenyítenünk kell kis tanítványainkat. A versengő együttműködés nem a társ megsemmisítésére, megalázására, megszegényítésére vagy éppen sportszerűtlen (csalással) legyőzésére irányul. Ez a negatív magatartásforma ugyanis nem nyerhet teret az iskolai környezetben, ahogyan egyébként a gyermekfutball teljes vertikumát tekintve sem. Közös felelősségünk, hogy e – sajnos nagyon sokszor tapasztalt – káros viselkedésformák ellen felemeljük a szavunkat és gyermekeinket sportszerű, egymást tiszteletben tartó személyiséggé formáljuk. Ez csakis következetes nevelő munka mellett érhető el, amiben az egyéni bánásmód elvének kell érvényesülnie.

Bemelegítés

Játékos labdás bemelegítés

1. „Pattintós fogó” – A játékosok kézzel történő labdavezetéssel haladnak a játékterületen. Akit megfogott a fogó (vagy a fogók egyike), helyben vezeti tovább labdáját. A menekülők egy pattintott labdacserével válthatják vissza társaikat a játékba.
2. „Terpesz-labdavezetéses fogó” – A játékosok lábbal történő labdavezetéssel haladnak a játékterületen. Akit megfognak, pofozza a labdáját helyben. Visszaváltáskor a szemből érkező társ jelzi a visszaváltási szándékot. Ekkor talppal állítsa meg a labdáját, majd az érkező társ passzolja át a lába között a labdát. Fordulattal folytathatja a játékot. TSZ: Az átgurítás olyan erős legyen, hogy a fordulat után egyből lehessen vezetni a labdát!
3. „Terpesz labdavezetéses fogó jótündérrel” – Az előző játékhoz hasonlóan zajlik a játék, de 2-3 jótündért választunk, akik jelzőtrikót kapnak. Kizárólag a jótündérek segítségével válthatják vissza a menekülőket a megfogottakat. Ha a menekülő szemből érkezik, a visszaváltást a megfogott megint

a labda megállítással jelzi, amire egy jótündér a visszaváltani kívánt tanuló mögé lép, majd a menekülőtől terpesz alatt kapott kényszerítőátadással visszaváltják a játékba a megfogottat.
 TSZ: Figyeld a társad és segíts visszakerülni a játékba, gyors testcselekkel menekülj!

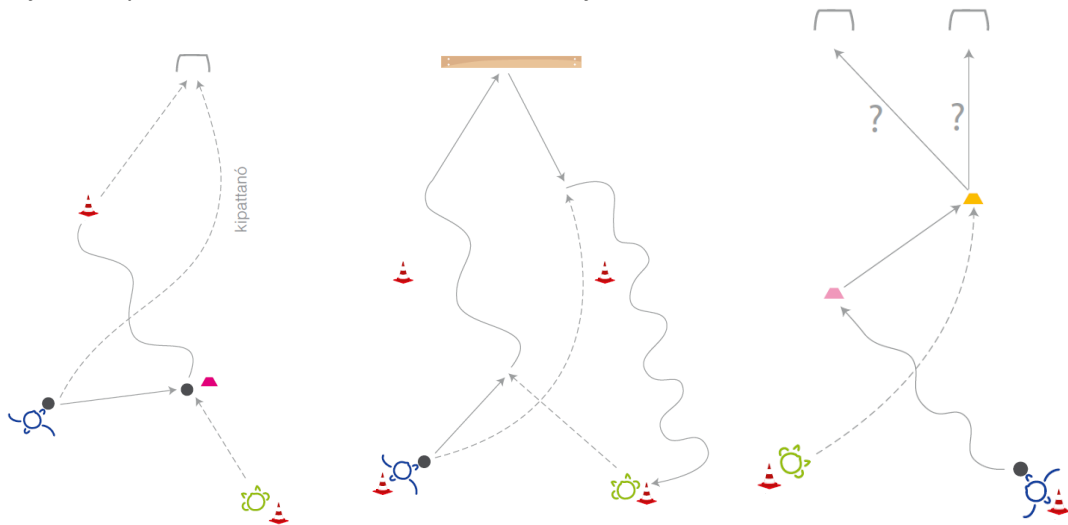
4. „Kezes-lábas” – A fogók kézzel vezetik a labdát, a menekülők lábbal. Megfogás után szerepcseré.
5. Labdakontroll-gyakorlatok helyben, kézzel és lábbal (görgetések, húzások-tolások talppal, fordulatok, emelgetések).

3 perc közös nyújtás

Passzgyakorlatok

1. Páros passzgyakorlatok egymással szemben (a lábfej különböző részeivel, labdavezetésekkel összekötve, társkerüléssel)

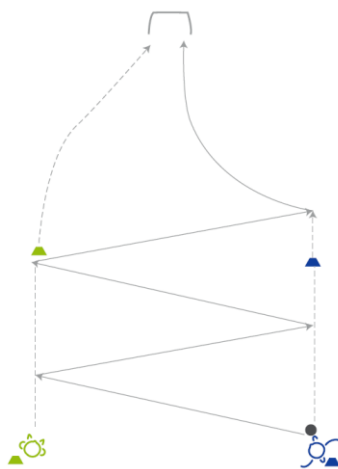
2. 2:0 játék helyzet feladatai célfelületre történő befejezéssel



32–34. ábra

Variációk: A gyakorlatok mélységben lévő társal történő összjátékkal is megvalósíthatók.

3. Bóják által meghatározott sávban páros lefutás, a végén lövés mobilkapura/zsámolyra, majd visszakocogás

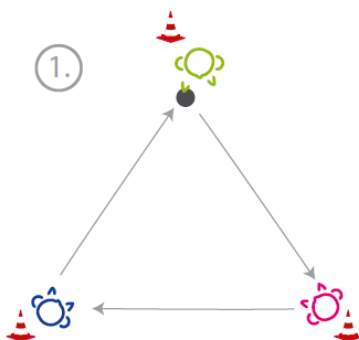


35. ábra

4. Páros lefutás bóják nélkül, meghatározott számú (legalább 4) passzból lövés

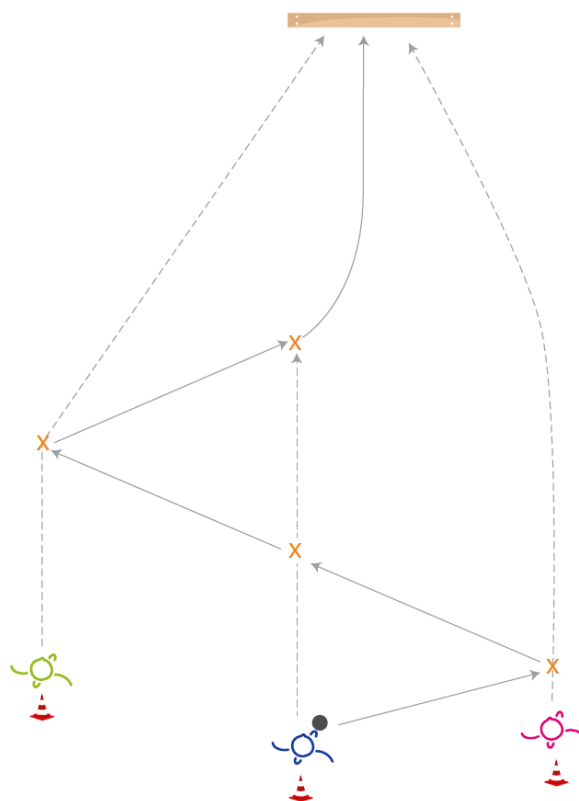
3 játékos együttműködései

5. Passzgyakorlatok háromszögben az óramutató járásával megegyezően, majd ellentétesen.

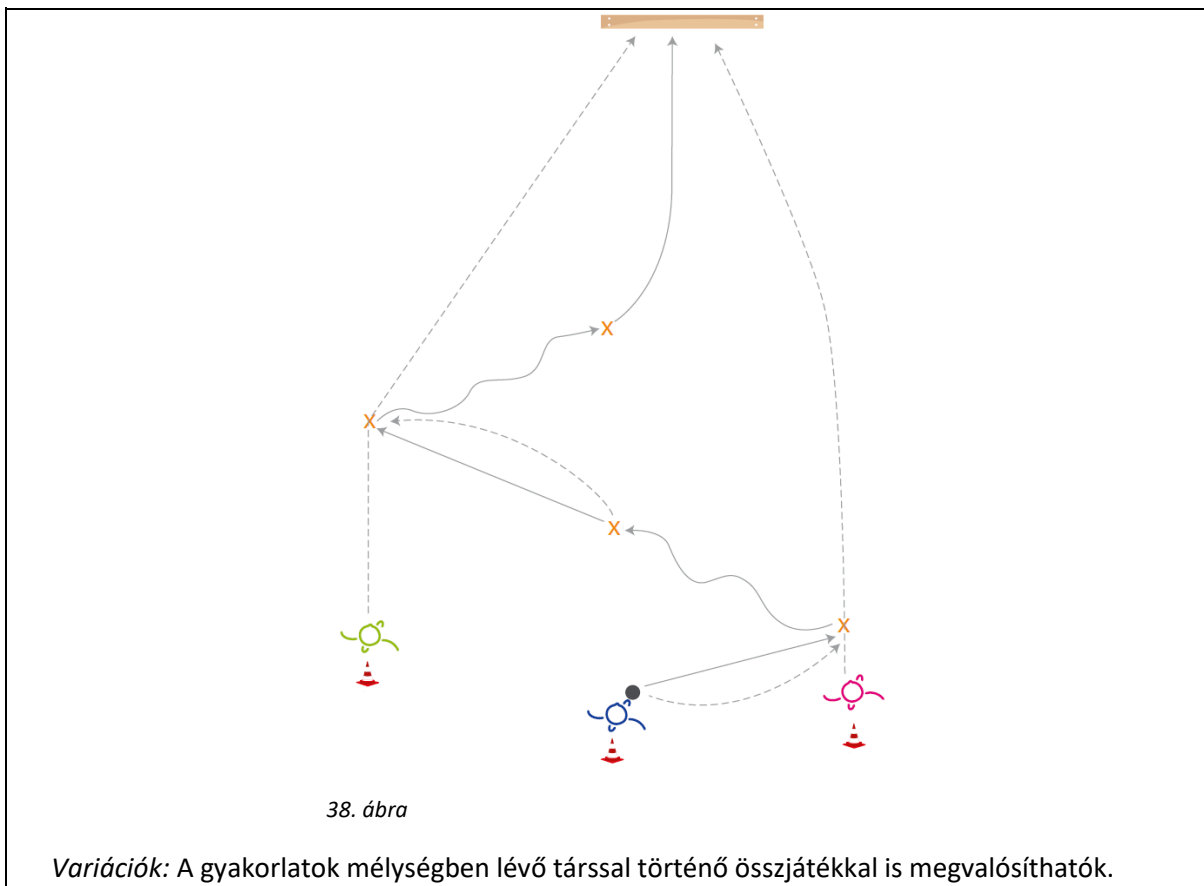


36. ábra

6. 3:0 elleni játékhelyzetek megoldásai középről, majd szélről kapura lövéssel.



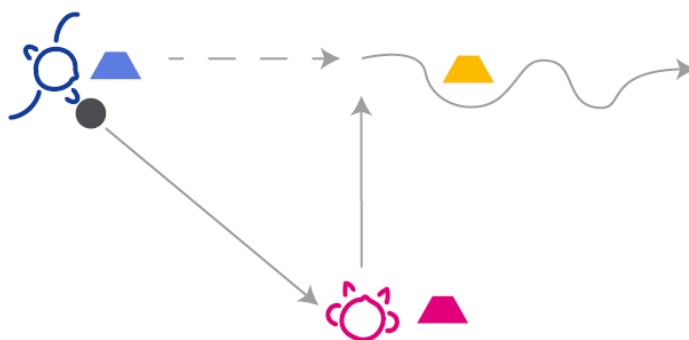
37. ábra



A kényszerítő átadás lényege és alapgyakorlatai

Kényszerítő átadásról akkor beszélünk, amikor a labdás játékos megjátssza a labda nélküli társát, aki egyből visszajátssza a labdát úgy, hogy ezzel az összjátékkal túljutnak egy védőn. Például ha a labda a védő jobb oldalánál megy el, és a támadó a társa egyetlen érintéséből visszakapja a labdát a védő bal oldalán, miközben ő is átfut a védő bal oldalára, akkor kényszerítő átadásnak lehetünk tanúi.

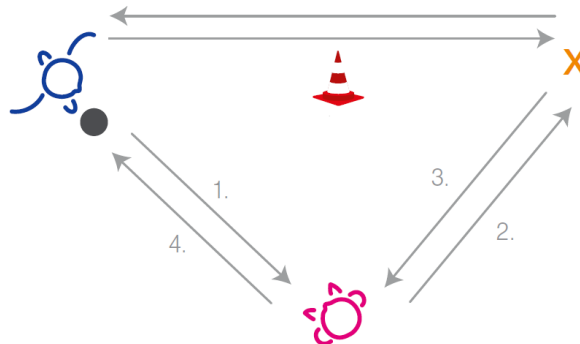
7. A bója jobb oldaláról induló passzt a társ a bója bal oldalára passzolja vissza, amit bója mögötti elfutás után a két bója között kell átvenni.
 TSZ: A visszapasszolt labda olyan ütemű és erősségű legyen, hogy a társ át tudja azt venni és ki tudja vezetni a labdát a másik bójához.



39. ábra

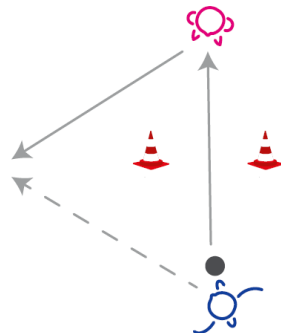
8. A labdás játékos kényszerítőátadást ad a labda nélküli társának, aki egyből passzolja vissza a bóják mögött elfutó társnak. Az átvétel a bója külső szélén történik.
 TSZ: Olyan erővel rúgd a labdát, hogy át tudja venni a társ!

9. A kényszerítőátadást követően a bója előtti/mögötti elfutással kapja vissza a kezdő játékos a labdát.



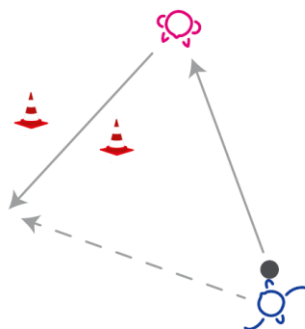
40. ábra

10. Pontszerző kényszerítőátadással a bóják között. A tanuló gólba adja a labdát és a bója külső oldalán, mögötte kapja vissza.



41. ábra

11. Pontszerző kényszerítőátadással. A bójakapun kívül a jobb vagy bal kapufa mellett adja a labdás gyerek a társának az átadást, majd belép a két bója mögé, és gólban kapja vissza a kényszerítőt.



42. ábra

12. A kényszerítőátadások gyakorlása közben a pályán két jelzőmezes akadályozó játékos fut szabadon. A feladatuk, hogy zavarják a gyakorlást. Mindig más-más gyakorló páros bójái közé kell beállniuk 3-4 mp-ig. Amelyik páros bójái közé állnak, ott késleltetni kell a passzt, hiszen a zavaró beállt a passzsávba.

TSZ: Ha trikós zavarja az átadást, késleltess, amíg szabadon tudsz passzolni!

A Kiszjátékok című tematikai egység módszertani lehetőségei a grassroots labdarúgásban

Ebben a fejezetben megismerkedünk a kiszjáték fogalmával és szerepével. Bemutatjuk a kiszjátékok fajtáit, variációs lehetőségeit, alkalmazási területeit elméletben és gyakorlatban egyaránt. A grassroots filozófiának a kiszjátékok alkalmazása felel meg a legjobban, ugyanis a – jól és világos célok mentén szervezett – kiszjátékokban minden tanuló sok játéklehetőséghez, játéktapasztalathoz jut. A technikai elemek gyakorlása a kiszjátékokban alkalmazható különböző szabályok, megkötések által hatékonyan biztosítható, anélkül hogy a gyerekek izoláltan gyakorolnának. A kiszjátékokban minden gyerek részese tud lenni a játéknak és a játékélménynek a valós futballtudásától viszonylag függetlenül, és eközben észrevétlenül fejlődik minden gyerek taktikai, technikai tudása, illetve a fizikai és mentális képességeik is.

Mik a kiszjátékok?

- Egyszerűsített és/vagy módosított szabályokkal,
- csökkentett létszámmal (2-4 fő),
- kis területen,
- azonos létszámmal vagy
- létszámelőnyös, létszámhátrányos csapatokkal zajló labdarúgójátékok, amelyek komplex taktikai helyzetek elkülönített megjelenítését teszik lehetővé.

Mielőtt nagyobb pályán, sok játékosal (5-6) játszunk egy játékot, több okból érdemes azt kis pályán, kevesebb játékosal (2-4) gyakorolni, illetőleg kiszjátékokkal előkészíteni.

A sportjátékokra sajátos technikai és taktikai egymásrautaltság jellemző: a taktikai helyzetet technikai elemek használatával oldjuk meg, ugyanakkor a taktikai helyzet új szempontokat, bővebb kontextust ad az adott technikai elem kivitelezéséhez.

A mérkőzéseszerű kiszjátékokban a pálya mérete és a kapuk mérete szintén csökkentett a játékosok létszámához és/vagy életkorához viszonyítva. Azonban a pálya minden tartozéka rendeltetészerűen a játék része lehet (Pl. kapuk, vonalak). A futball alapszabályainak megfelelő játék zajlik a pályán.

Kiszjátékokban különböző szabálymódosításokkal, megkötésekkel élhetünk bizonyos taktikai elemek gyakoroltatása céljából. Lássunk is néhány példát erre.

- (1) Ha a játék közben három egymás utáni passz történik úgy, hogy az ellenfél játékos nem tud a labdához érni, akkor az egy plusz gólt ér. Ezzel a szabállyal a labdabirtoklást segítjük elő.
- (2) A kapuk helyett lehet vonalra játszani, ahol vagy meg kell állítani, vagy át kell vezetni a labdát, vagy át kell passzolni a labdát egy a vonalon kívül helyezkedő társnak és ekkor kap a csapat egy pontot.
- (3) A létszám előnyös és hátrányos játékokat is lehet játszani mérkőzéseszerűen is és egyéb szabályok, pályatartozékok hozzáadásával (plusz kapuk), elvételével.

Miért hatékonyak a kiszjátékok? (A 4:4 és 8:8 elleni játék összehasonlítás.)

- Sokkal több a labdaérintés
 - 135%-kal több passz
 - 260%-kal több gólszerzési lehetőség
 - 5-6-szor több gól
 - 225%-kal több 1:1 elleni játékhelyzet
 - 280%-kal több labdavezetési idő.
- Nincs inaktív játékos (mindenki bevonódik).
- Gyorsabb játék, gyakoribb támadó-védő átmenetek.
- Egyszerűbb játékhelyzetek – illeszkedik a korosztályhoz.
- Könnyebb megfigyelhetőség, átláthatóság és oktathatóság, tudatosíthatóság a pedagógus részéről.

A mai modern futball a fejben kezdődik és a lábokban végződik. Az előforduló hibák 60%-a nem a technikai hiányosságokra vezethető vissza, hanem a hibás döntéshozatalra (Ward, 2004). A technika és a taktika egyaránt a perceptuális képességeken alapul (észlelés – felismerés – döntés – végrehajtás), amelynek fejlődését minél sokrétűbb tapasztalatszerzéssel kell támogatni. A kispályások kiemelkedő szerepet játszanak ebben a fejlesztési folyamatban, mivel autentikus gyakorlást tesznek lehetővé. A futball evolúciója abba az irányba halad, amely a tökéletes fizikai képességeket már csak szükséges alapnak tekinti és nem a játékot meghatározó tényezőnek. A futball oktatásában kezdik felismerni, hogy a képzés hangsúlyát át kell helyezni az észlelés – felismerés – döntés – végrehajtás anticipációs kör első három elemére.

A kispályások variációit mutatja az 43. ábra az 1–2. és 3–4. évfolyamos iskolai labdarúgásban. Mivel az 1–2. évfolyam mérkőzésjátéka a 3:3; a 3–4. évfolyamé pedig a 4:4 elleni játék, ezért ezt pirossal jelöltük az ábrán, és ebből következnek a korosztályra jellemző kispályások is. Konceptiónkban – így a kerettantervben is – a kispályások fogalma dinamikusan illeszkedik az adott évfolyamciklus mérkőzésjátékához. Például 1. és 2. évfolyamon a mérkőzésjáték 3:3 elleni zajlik, amiből következően minden olyan játékot, ami nem 3:3 elleni, hanem annál kisebb létszámmal zajlik, kispályának tekintünk. Ezt azért fontos tisztáznunk, mivel önmagában a 3:3 elleni játék is egy kispályás, amennyiben a későbbi 4:4, 4+1, 5+1 vagy a nagypályás labdarúgás szemszögéből közelítjük meg.



43. ábra

A labdarúgó kispályások kiválóan alkalmasak arra, hogy a korábban tárgyalt taktikai alapvetéseket, azok tanulási szempontjait alkalmazó gyakorlás közben próbálgassák a gyerekek.

Ismétlésképpen a legfontosabbak ezek közül:

Támadásban

- „Ha nálad van a labda, és üres terület van előtted, akkor vezesd be a labdát az üres területbe, és ha lehetőséged van, rúgj gólt!”
- „Ha nálad van a labda, de nincs üres terület előtted, akkor passzolj az üresen lévő társadnak!”
- „Ha a csapatodnál van a labda, helyezkedj úgy, hogy megkaphasd azt!”

Védekezésben

- „Ha te vagy a csapatod elvesztette a labdát, és te vagy a legközelebb a labdához, akkor támadd meg az ellenfél labdás játékosát!”
- „Ha te vagy a csapatod elvesztette a labdát, és nem te vagy a legközelebb a labdához, akkor helyezkedj a labda és a saját kapud közzé!”

A grassroots labdarúgás lényege, hogy minden gyerek élvezze a játékot és a futball által szerzett élményekkel gazdagítsa, fejlessze az egészségét, fizikai állapotát, pszichés és szociális képességeit.

A fenti öt taktikai alapelv folyamatos betartása lehetővé teszi minden gyermek számára, legyen az fiú vagy lány, kicsi vagy nagy, túlsúlyos vagy sovány, hogy benne legyen a játékban. Óhatatlanul a legügyesebb gyerekek lesznek a legtöbbet kapcsolatban a labdával, azonban ezen öt labdarúgó alapvetés folyamatos betartása biztosítja minden gyerek számára azt, hogy ő is fontos része legyen a játéknak, fontos része legyen a csapatnak.

A felsorolt öt alapvetés minden esetben igaz, legyen szó akár iskolai tanórán történő grassroots labdarúgásról vagy felnőtt profi labdarúgásról. A játék akkor lesz folyamatos, ha ezt az öt alapvetést folyamatosan követik a gyerekek. A folyamatos játék adja meg a mérkőzés élvezhetőségét, élményszerzési lehetőségét. Minden gyerek megtalálja ebben az öt alapvetésben azt, ami számára a legegyszerűbben megvalósítható. Ezzel máris hasznos tagja lesz a csapatnak, aktívan, gondolkodva és kreatív döntéseket hozva benne lesz a játékban még akkor is, ha nem nála van folyamatosan a labda. A játék minőségét természetesen az alapelvek betartása mellett a gyerekek ügyessége adja. Az alapelvek nagyban segítik a gyerekeket abban, hogy az erősségeiket tovább tudják fejleszteni, míg a gyengeségeiket javítani tudják, mindeközben élményeket és önbizalmat is szereznek.

A kisjátékok módosítási lehetőségei

- létszám és támadó/védő arány
- célfelület mérete – minél kisebb, annál nehezebb elérni (ide tartozik a célfelületek száma is)
- pálya mérete – ügyesebb tanulók kisebb helyen képesek végrehajtani a taktikai-technikai elemeket
- pályán elhelyezett akadályok
- eszközök, plusz labdák alkalmazása
- egyéb megkötések (pl. érintések száma, használható terület, kiindulási hely stb.)
- félaktív, aktív védővel szemben, nagyméretű célfelületekre történő gólszerzési lehetőséggel
- labdabirtoklás félaktív/aktív védővel szemben rögzített célfelület (pl. kapu, vonal) nélkül
- aktív védővel szemben célfelülettel (pl. kapu(k)ra, vonalra)
- többkapus játékok különböző formájú és méretű területeken

A kisjátékok a legalkalmasabb eszközök a taktikai és a technikai elemek összekapcsolására. Attól függően alkotunk szabályokat, hogy mit szeretnénk hangsúlyosan gyakoroltatni a gyerekekkel. Ezek a szabályok fogják biztosítani azt, hogy a gyerekek valós mérkőzéskörülmények között tanulhassák, gyakorolhassák a taktikai és a technikai elemeket.

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

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 segítéséhez, így legalább egy ütemmel lassabbak lesznek a szabadon mozgó támadóknál, akik ennél fogva végrehajthatják a rájuk szabott feladatot.

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 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 meg lehet rajta valósítani.

Az 1:1 elleni játék és tanulási szempontjai

Az 1:1 elleni játék a labdarúgás (és bármely sportjáték) legelemibb támadó-védő kapcsolata. A támadó feladata, hogy átjátssza a védőt, a védő feladata pedig ennek megakadályozása. Ennek érdekében mindkét fél részéről tudatosan alkalmazott technikai és taktikai végrehajtásra van szükség

A 2:2 elleni játék és tanulási szempontjai

Logikailag az 1:1 után 2:1 elleni játéknak kellene következnie, azonban a 2:1-ben védő gyerekek a védekezési alapelvek második lépcsőjét kell megvalósítani. Míg a 2:2-ben a védekező gyerekek a védekezési alapelvek első funkcióját tudják begyakorolni, ezért taktikatanulás szempontjából a 2:2 elleni játékhelyzet megelőzi a 2:1 elleni játékhelyzet oktatását. Az előző, 1:1 elleni játékhoz képest új elemként kapcsolódik be a tanulásba a szándékos labdapassz lehetősége és igénye, továbbá a társ tudatos helyezkedése a labda átvétele érdekében, amely már igazi összjáték-lehetőséget kínál. Két játékos összjátéka már egyfajta csapatjátéknak minősül, ezért nagyon fontos a tudatos átadások, összjátékok megtanítása a gyerekeknek.

A 2:2 elleni játékokban a játékhelyzetek megoldásai lehetnek az alábbiak.

- Támadásban a labda megszerzésére, megkapására, átvételére, megtartására, birtoklására, továbbítására irányuló tevékenység.
- Védekezésben nyomásgyakorlás a labdás ellenfélre vagy helyezkedés a labda és a saját kapu, célfelület közé.
- Labdavesztés esetén a labda azonnali visszaszerzésére irányuló törekvés és/vagy az ellenfél megakadályozása a gólszerzésben (a támadó és a célfelület közé történő helyezkedés).

A 2:2 elleni játék az egyéni játék és az együttműködés összhangjának legkisebb mozaikja. Kicsiben szinte minden játékelemet tartalmaz mind a támadó, mind a védő szemszögéből. A támadó szemszögéből csak a harmadik társ által nyújtott területszerzési előnyt nem tartalmazza, azonban ezt a labda nélküli társ labda nélküli extra mozgása pótolhatja.

A védőknek az egyéni védekezésen túl a területvédekezés alapjai, illetve a körbezárásos védekezés alapjai is jól gyakorolhatók.

A labdarúgás védekező munkájában három alapvédekezési formát különítünk el. Az egyik az emberfogásos védekezés, a másik a területvédekezés, a harmadik pedig ezek kombinációja.

A következő feladatban a 2:2 elleni játék tanulására mutatunk kisjátékokat.

A következő feladatban a 2-2 elleni játékba bekapcsolunk egy-egy faljátékost, amivel 3-2 elleni többlet alakítható ki. A játékot javasolt először labdatartásra, majd gólszerzésre is játszani, ahogy a következőkben mutatunk is rá példát azok tanulási szempontjainak megjelölésével.

A 2-1 elleni játék és megoldásai

Amíg a 2-2 elleni játékban minden játékosnak volt egy párja, a 2-1 elleni játékban emberfölényes helyzet adódik a támadó, míg emberhátrányos a védő szemszögéből. A támadás szempontjából így kedvezőbb, a védekezés szempontjából viszont kedvezőtlenebb játékhelyzet alakul ki. Szinte minden játékhelyzet visszavezethető ide, ezért is nagyon fontos a felmerülő taktikai problémák megoldási sémáinak tudatosítása és gyakorlása.

FELKÉSZÜLÉS A MÉRKŐZÉSJÁTÉKOKRA – ELŐKÉSZÍTŐ KISJÁTÉKOK AZ 1–2. ÉVFOLYAMON

Az egyes korosztályokban speciális szabályrendszerrel kialakított, úgynevezett mérkőzésjátékok azok, amelyek a labdarúgás életkorspecifikus tanulását támogatják. Az iskolai labdarúgásban a következő létszámú mérkőzésjátékok jellemzők.

1–2. évfolyam: 3:3 ellen (kapus nélkül)

3–4. évfolyam: 4:4 ellen (4 kapus játékban) + 1 kapussal a 2 kapus játékban

5–12. évfolyam: 4+1 (kapussal) vagy 5+1 (kapussal)

A 3:0 elleni játékhelyzet és megoldásai

A 3:0 elleni feladathelyzet nem is igazán kisjáték, mivel nincs benne védőjátékos. Ettől függetlenül ebben a fejezetben tárgyaljuk, mert támadás szempontjából ez tekinthető alapnak. A feladatban a bal oldali játékostól indul a labda, aki bepasszolja a középső társának. Az átvételt követően a középső játékos továbbpasszolja a jobb oldalinak, aki keresztbe passzol a bal oldalinak, aki végül befejezi a

játékot. A két kapu segítségével a befejező játékos döntési helyzetbe kerül. Melyik kapura célszerűbb befejezni a támadást?

A feladat céljai:

- (1) 3 ember kapcsolatának kialakítása és gyakorlása támadásvezetéssel;
- (2) a pálya átadásokkal történő kihasználása, bejátszása;
- (3) az átadások gyakorlása szélességben és mélységben;
- (4) a támadásbefejezés kapura lövéssel.

Nehezítések: a játéktérre lehelyezhető statikus akadályok (pl. bóják, pionok, jelzőtrikók), amelyek megosztják a figyelmet. További nehezítést jelentenek az átadásokkal, azok számával, illetve a mozgásirányokkal történő megkötések.

A 3:1 elleni játékhelyzet és megoldásai

A 3:1 elleni játékban lehet a legéletszerűbben gyakorolni a három játékos támadó szempontú együttműködését (taktikai kapcsolatát) a kisjátékokon keresztül. A kettős emberfölény a játék során is sokszor előfordul és a játék közben a pálya bármely területén olyan jelentős előnynek minősül, amelynek a pontos lejátszása gólt vagy döntő fölényt biztosít a gólszerzéshez.

A védők szempontjából e játékhelyzet sikeres megoldása góltól mentheti meg a csapatot, illetve lehetőséget biztosít a csapat visszarendeződésére.

A **támadást befejező játékokban** a három támadó megadott szabályok (pl.: minden gyereknek legalább egyszer labdához kell érnie) szerint adott célba (kapu, vonal stb.) kell juttatniuk a labdát. A védőnek ezeket az akciókat kell megakadályoznia, illetve a labdaszerzés után különböző feladatokat (góllövés másik kapura, kapukra, területből labdakivezetés stb.) végrehajtania.

Ezzel a modern futball egyik legfontosabb játékhelyzetét, a labdabirtoklás-váltásokat tudják a gyerekek gyakorolni a labdaszerzés és a labda elvesztése oldaláról egyaránt.. A pályán érdemes kijelölt támadóvonalakat alkalmazni, mivel azok fontos szerepet töltenek be, mivel gólt csak azon belülről lehet szerezni. Ezzel megakadályozzuk, hogy a gyerekek messziről próbálják kapura rúgni a labdát, amivel ellehetetlenül a legfontosabb tanulási cél, vagyis az összjáték kialakulása.

A játék céljai:

- (1) területszerzés és labdabirtoklás;
- (2) 3 ember kapcsolatának, összjátéklehetőségeinek tanulása;
- (3) a kettős emberfölény megoldása;
- (4) a védő szempontjából a gólszerzés megakadályozása.

A 3:1 elleni játékok nemcsak kapura, hanem **labdabirtoklásra** is gyakoroltathatók. Ezekben a játékokban a három támadó feladata a labda járatása egy adott területen. Ez történhet a terület határain belül, a terület vonalain, illetve azok mögött.

Például lehet úgy játszani a 3:1 elleni játékot, hogy a 3 labdabirtokló játékos a játéktér terület (pl.: négyzet) vonalain kívül helyezkedik el. A területre nem léphetnek be, a védő pedig nem léphet ki. A labdabirtoklóknak (támadóknak) úgy kell járatniuk a labdát egymás között, hogy a labdának minden passz alkalmával át kell haladnia a területen úgy, hogy a védő azt ne tudja megszerezni. A támadók folyamatosan helyezkednek, mozognak a területen kívül.

A kisjáték úgy is játszható, hogy a támadók csak a vonalakon mozoghatnak, és úgy is, hogy minden játékos a területen belül van. Ezzel nehezedik is a játék a támadók szempontjából.

A védő labdaszerzése után adhatunk neki feladatokat, például labdaszerzés után tartsa a labdát, ameddig csak tudja, miközben a 3 támadóból az egyik védővé válik.

A **területszerző játékokban** a három támadó úgy járatja a labdát az egy védő ellenében, hogy meghatározott feltételek megléte után (pl.: 3 passz) a megadott szempontok (pl.: menetirány szerint forogva) szerinti területre viszik át a labdabirtokló játékot.

MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK AZ ISKOLAI LABDARÚGÁS 1–2. ÉVFOLYAMÁN, VAGYIS A 3:3 ELLENI JÁTÉK

Ahogy már korábban is kitértünk rá, a 3:3 elleni játék az 1. és 2. évfolyamos kisiskolások mérkőzésjátéka. E játék speciális, életkorspecifikus szabályrendszerrel rendelkezik. Ezek közül a legfontosabbak a következők.

Csapatlétszámok: 3:3, kapusok nélkül
Pályaméret: 15 × 20 m
Les: nincs
Büntetőterület: nincs jelölve
Büntetőpont: nincs
Kapu: 2 × 1 m
Labda méret: 3-as
Partdobás: nincs, a labda lapos passzal hozható játékba
Játékidő: 1 × 10 perc
Speciális szabály: nincs középkezdés, a labda újbóli játékba hozatala az alapvonalról történik labdavezetéssel. Az ellenfél a pálya feléig visszahúzódva kezdheti a labdaszerzést.

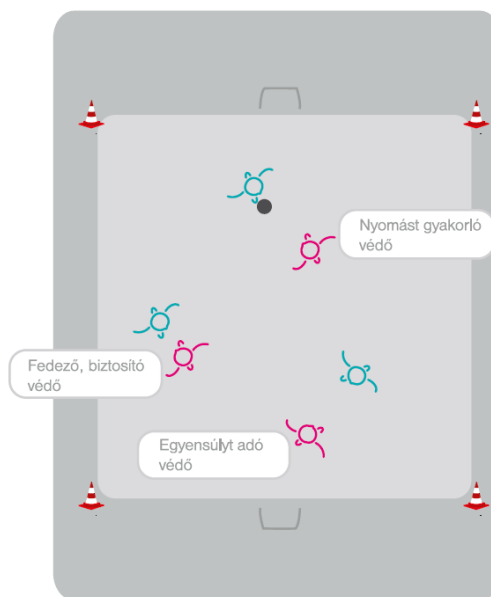
MÉRKŐZÉSJÁTÉK 3:3 ELLEN 2 VAGY 4 KAPURA

A játék általános jellemzői:

- az 1:1, 2:1, 2:2, 3:1 elleni játék során gyakorolt technikai és taktikai megoldások célszerű alkalmazása történik,
- fontos tudatosítandó szempont a pálya szélességi kihasználása, melyet átadásokkal kell megoldani,
- a 3 támadó háromszögben helyezkedjen el a játék kezdetén,
- a 3 védő is háromszögben, egymástól kb. egyforma távolságra álljon fel.

A védekezőjáték alapfunkcióit tekintve a háromszög egyik csúcsán álló védő támadja a labdást (*nyomást gyakorol*), a hozzá közelebb álló fedezi a passzsávot (*biztosít vagy fedez*), míg a harmadik védő mélységben hátrébb állva „*egyensúlyt ad*”. A védő funkciók megértése nagyon fontos, hiszen a támadás és a védekezési alapelvekkel kiegészülve olyan önszerveződő játék alakulhat ki, amely minden gyerek számára élvezetes lesz. A játék folyamatosságát az alapelvek megértése és alkalmazása biztosítja. A későbbi, 4:4 elleni játékban a három funkció egyikét, például a fedezőét, két játékos is betöltheti.

A 2 kapus játék során az egy célfelület miatt egyirányú a játék. A 4 kapus játéknál említett szempontok itt is megjelennek, de a védekező csapatnak itt könnyebb helyzete van, mert csak egy célfelületet kell védenie. Ezáltal könnyebben tudnak helyezkedni a labdás és a kapu közé a gólszerzési útvonal akadályozása érdekében. Ebben a játékban hangsúlyoznunk kell a támadásból védekezésbe és védekezésből támadásba való átmenet gyors felismerését és az arra történő gyors reakció fontosságát.

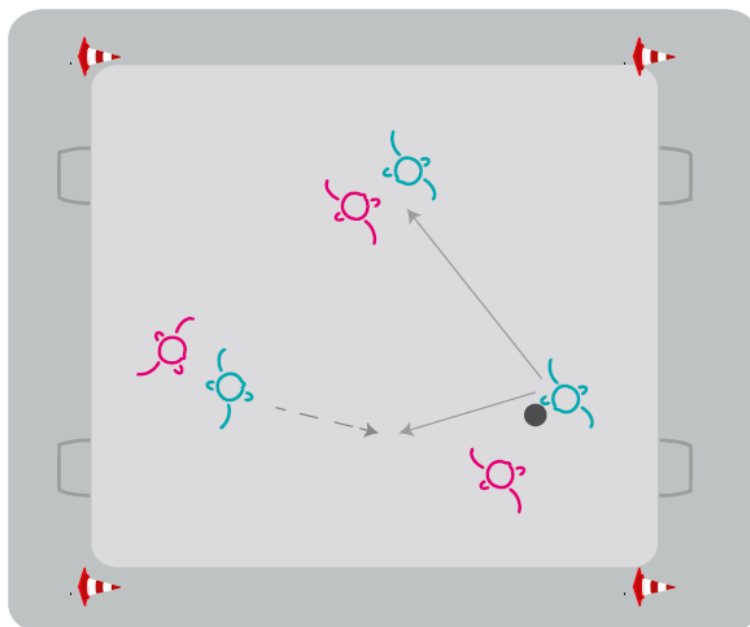


44. ábra

MÉRKŐZÉSJÁTÉK 3:3 ELLEN 4 KAPURA

A négy kapus játék előnyei között említhető, hogy

- a több célfelületnek köszönhetően könnyebben alakul ki emberfölényes helyzet a támadók szempontjából,
- ugyancsak ennek köszönhetően több sikeres találat, vagyis gól születik,
- hangsúlyosabbá válik a területváltás és a szélek a megjátszása a játékban.



45. ábra

KISJÁTÉKOK A 3–4. ÉVFOLYAM ISKOLAI LABDARÚGÁSÁBAN

Az első két évfolyam labdarúgó-foglalkozásaira és kisjáték-tapasztalataira építve a 3–4. évfolyamon tovább bővül a kisjátékok tárháza. Ezen a két évfolyamon állandó feladatunk a technikai gyakorlás és alkalmazás mellett továbbra is, hogy tudatosítsuk, gyakoroljuk és bővítsük a labdarúgójáték támadó és

védő taktikai alapvetéseit. A folyamatban egyrészt neheztett körülmények között alkalmazzuk a már tanult kisjátékokat, másrészt új kisjátékokat is tanítanunk kell

A 3:2 elleni játékhelyzet és megoldásai

A 3 támadó 2 védő elleni kisjátékok esetében megjelenik a két védő kapcsolata, akiknek egymáshoz igazodva kell a támadókat megakadályozni a gólszerzésben, illetve labdát szerezni tőlük. A mérkőzések során gyakori létszámfölényes helyzet, megoldásainak gyakorlása nagyban növeli a kialakított gólhelyzetek számát a mérkőzésjátékok folyamán. A támadóknak ez esetben természetesen sokkal nehezebb dolguk van, mint a 3:1 elleni játékban, amit a két védő tovább nehezíthet, ha optimális távolságot tartanak maguk között. Az optimális távolság **kölcsönös besegítést, egymás mögé biztosítást** is lehetővé tesz. A két védő számára tehát az optimális távolság és egymás segítése lényeges tanulási szempontokként jelentkeznek.

A 4:2 elleni játékhelyzet és megoldásai

A 4:2 elleni játék egy labdabirtoklás hangsúlyos helyzet, amely a támadó harmadban ritkán fordul elő. Az előző, 3:2 elleni játékhoz képest egy plusz támadó kapcsolódik be a játékba, vagyis 2 támadó marad üresen, akiket könnyebb felismerni. Lehetőség szerint a tanítványok törekedjenek a gyors és pontos átadásokkal történő megoldásokra, ne engedjük a sok, fölösleges átadást.

A 4:3 elleni játékhelyzet és megoldásai

A 4:3 elleni játékból a legtöbbször kialakítható a 3:2-es, illetve a 2:1-es szituáció. Fontos tudatosítandó tanulási szempont támadásban, hogy mivel csak három védő van a négy támadóval szemben, egy támadó mindig üresen kell, hogy legyen – neki kell passzolni. Védekezésben megjelenik a biztosító védő, aki a háromszög egyik csúcsa lesz a rendszerben.

MÉRKŐZÉSJÁTÉKOK AZ ISKOLAI LABDARÚGÁS 3-4. ÉVFOLYAMÁN, VAGYIS A 4:4 ELLENI JÁTÉK

A 4:4 elleni játék a 3. és 4. évfolyamos kisiskolások mérkőzésjátéka. E játék speciális, életkorspecifikus szabályrendszerrel rendelkezik, amely ráépül a 3:3 elleni szabályokra. Ezek közül a legfontosabbak a következők.

Csapatlétszámok: 4-4, + kapusok

Pályaméret: 20 × 40 m

Les: nincs

Büntetőterület: 6 m-re az alapvonalától, bójákkal jelölve

Büntetőpont: 7 m

Kapu: 3 × 2 m

Labda méret: 4-es

Partdobás: nincs, a labda lappal passzal hozható játékba

Játékidő: 1 × 15 perc

Speciális szabály: A labda újbóli játékba hozatala során az nem továbbítható az ellenfél térfelére közvetlenül. A kapus ezt a folyamatos játék során sem teheti meg.

MÉRKŐZÉSJÁTÉK 4:4 ELLEN 2 KAPURA

A játék általános jellemzői:

- az 1:1, 2:1, 2:2, 3:1, 3:2 és 4:2, 4:3 elleni játékok során gyakorolt technikai és taktikai megoldások célszerű alkalmazása történik,
- a támadó és védő játékosok együttműködése, közös feladatmegoldása hangsúlyossá válik, amelyet javasolt a taktikai összefüggések tudatosításával érzékeltetni,
- a 4:4 elleni játékban megjelenik a területvédekezés lehetősége,

- a kapus poszt is megjelenik a játékban.

MÉRKŐZÉSJÁTÉK 4:4 ELLEN 4 KAPURA (KAPUS NÉLKÜL)

A 3-3 elleni 4 kapus játék általános jellemzői itt is igazak:

- a több célfelületnek köszönhetően **könnyebben alakul ki emberfölényes helyzet** a támadók szempontjából,
- ugyancsak ennek köszönhetően több sikeres találat, vagyis gól születik,
- hangsúlyosabbá válik a területváltás és a szélek megjátszása a játékban,
- ebben a 4 kapus mérkőzésjátékban nincs kapus poszt.

Az 5–12. évfolyamra vonatkozó kisjáték- és mérkőzésjáték-tartalom

Az 5–12. évfolyamon a kisjátékok játéksebessége nő, hiszen a taktikai, technikai megoldások egyre sokrétűbbek és egyre stabilabbak. Az iskolai labdarúgásban uralkodó grassroots szellemiség továbbra is a játékokat hangsúlyozza, hiszen az elsődleges célunk az élménydús tanulási feltételek biztosítása. Az alsó tagozatos labdarúgás folyamán alkalmazott heti 2 foglalkozás összességében eddig mintegy 280 db 45 perces foglalkozást tartalmazott. Ettől függetlenül szinte biztosra vehető, hogy rendkívül heterogén tudásszintű csoportokkal dolgozunk az iskolai szintéren. Soha nem szabad azonban szem elől tévesztenünk, hogy a legfontosabb célunk az amatőr labdarúgás megszerettetése és annak üzéséhez szükséges technikai-taktikai repertoár oktatása, nem pedig elit labdarúgók képzése. Ennek megfelelően rendszeresen vissza kell nyúlnunk az alsóbb évfolyamokon is oktatott tartalmakhoz, amelyeket gyorsabban, magasabb technikai és taktikai színvonalon várhatunk el a diákoktól.

3:3 és 4:4 elleni játékok ettől a korosztálytól kisjátékoknak minősülnek, hiszen innentől a 4+1-es vagy az 5+1-es játék válik mérkőzésjátékká.

A kisjátékokba egyre több megkötést, kényszerítő helyzetet kell beépítenünk. Ilyen megoldás, amikor bizonyos játékosok bizonyos területhez vannak kötve, amit nem léphetnek át. Kedvelt megoldást jelentenek a jokerjátékosokkal kiegészített kisjátékok. A jokerjátékosok speciális szerepet jelentenek, akik általában mindig a támadócsapatot segítik, vagyis mindkét csapat passzolhatja számukra a labdát. A területváltásokkal, vagy éppen a faljátékosokkal megvalósuló kisjátékok ugyanilyen többletet jelentenek.

Az 5–12. évfolyamra vonatkozó képzési anyag döntően az 1–4 évfolyamos anyagra épül a kisjátékok feldolgozását tekintve, hiszen iskolai körülmények között nagyobb létszámú kisjátékokra (a kispályás futballhoz vagy a futsalhoz) nincs szükség. Az előzőekben leírt játékokat tehát nem duplikáljuk, hanem néhány olyan kisjáték-variációt mutatunk be, amely kizárólag az 5–12. évfolyam képzési anyagában jelenik meg.

1-1 elleni játék 4 kapuval, két párossal egyidőben (X. ábra)

Ebben a kisjátékban 4 szabad célfelület áll a játékosok rendelkezésére. A játék középről indul, ahol kb. 2-3 méterre egymástól technikai gyakorlatot (pl. passzok) hajtanak végre a párok. Jelzésre a labdát birtokló játékosnak gólt kell szereznie valamelyik kapuba, míg a társnak meg kell ezt akadályoznia. Gyakori megkötés, hogy gólt csak a gólvonalon átvezetve lehet szerezni, illetve hogy labdaszerzés esetén másik kaput kell választani a gólszerzésre.

A taktikaelőkészítő tanulási szempontok már ismeretesek:

támadásban (1) „Labdaszerzéskor, ha üres terület van előtted vezesd a labdát, és/vagy lőj gólt!” (2) „Ha nincs cselezz, játszd magad üresre!”

védekezésben: (1) „Labdavesztéskor azonnal támadj vissza!” (2) „Maradj a támadó és a kapu között!”

A mérkőzésjátékok felállási formái

Ebben a fejezetben utoljára értekezünk a mérkőzésjátékok alapfelállási formáiról, azok előnyeiről és hátrányairól.

A felállási formák minden esetben csak kiindulópontot, viszonyítási pontot jelentenek a gyerekeknek a játéokban. Minél fiatalabb korosztályban játszunk mérkőzésjátékokat, annál kötetlenebbül kezeljük a felállási formákat. Pedagógiai alapelveink közé tartozik a mérkőzésjátékok esetében is, hogy:

1. minden tanulónknak azonos játékidőmennyiséget kell biztosítanunk,
2. minden diákot játszassunk minden pozícióban.

A mérkőzésjátékok a valódi mérkőzések élményét adják a gyerekeknek. A játék közben valós sebességen történnek meg a valós játék helyzetek, így a tétmérkőzésekhez legjobban ez a gyakorlási forma hasonlít. A tanítványaink itt tudnak a legtöbb autentikus technikai és taktikai tapasztalatot szerezni a játéokban. 5–12. évfolyam mérkőzésjátékai során további feladatunk, hogy a lenti alapfelállási formákat ismertessük meg tanítványainkkal, érzékeltsük azok előnyeit, hátrányait. Cél, hogy mind a 4+1, mind az 5+1 játékban minél sokrétűbb tapasztalatot szerezzenek a felállási formákon keresztül.

Alapfelállások 4+1 elleni játékban

- 2-2-es felállítás

Ebben a felállási formában a játékosok szélességben és mélységben egyértelműen megosztott helyzetben állnak föl. Ebből fakadóan egyszerűbb is oktatni ezt a formát. A játékosok egyéni taktikai megoldásai jobban ki tudnak bontakozni. Támadásban kevesebb összjátékkal is eredményes lehet valaki, védekezésben viszont a két védőnek jobban össze kell dolgoznia. Ez a felállási forma biztosítja, hogy a 2 védő (hátrább lévő) játékos is lövő helyzetbe tud kerülni a társak akadályozása nélküli, hiszen a kapu előtt nincs tömörülés. A kreativitás szerepe nő, mert több hely áll rendelkezésre.

- 1-2-1-es felállítás

Ez a felállási forma szélességben és mélységben jobb elrendeződést eredményez. Támadásban az eredményességhez több játékos együttműködése szükséges, védekezésben a kapuhoz közelebb álló középső védő sokat segít a társak védekezésében is.

Alapfelállások 5+1 elleni játékban

1-3-1

Ebben a felállási formában egy stabil alakzat képződik, amely könnyíti a csapatvédekezés megvalósulását. Könnyen lehet területeket zárni, viszont támadásban nehezebb területeket nyerni belőle.

2-1-2

A fenti felállási forma jól szervezhető mind támadásban, mind védekezésben. A területek nyitására és zárására könnyen alkalmazható. A középső játékos szerepe döntően befolyásolja a felállítás sikerességét és szinte folyamatosan lebontható a játék 3 ember (pillanatnyi) kapcsolatára.

3-2

Utolsó felállási formaként a 3-2-es rendszerről írunk röviden. Ebben a megoldásban mind védekezésben, mind támadásban is könnyen szervezhető felállítás. Támadásban a két elől lévő játékos egyéni kreativitása domborodik ki, védekezésben pedig a 3 játékos stabilitást ad.

A kreatív játékok című tematikai egység módszertani lehetőségei a Grassroots labdarúgásban

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 az iskolai labdarúgásban. Végül példákat adunk a különböző évfolyamokon történő feldolgozás lehetőségeivel kapcsolatban.

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

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

A kreativitásnak többféle fogalmi megjelenésével találkozhatunk a szakirodalomban. Az adott tevékenységre vonatkozóan mindenki megtalálhatja ezek között a fogalmak között a neki legjobban megfelelőt. A fogalmi leírásokban közös jellemzőként érhető tetten az, hogy (1) a kreatív ember valami új dolgot hoz létre, talál ki, vagy (2) valami meglévő dolgot újszerűen használ fel, illetve (3) össze nem illő dolgokat illeszt össze valamilyen új szempont alapján.

Csíkzentmihályi Mihály elég gyakorlatiasan fogalmazza meg tapasztalatait a kreativitásról. Véleménye szerint az a kreatív, amit a környezete annak tart. Az ő nézőpontja szerint, ha valami kreatívnek tűnik, azonban a környezete nem fogadja el, nem kezdi használni, akkor az nem tekinthető kreativitásnak, csupán egy-egy próbálkozásnak.

Guilford (1967) értelmezésében a kreativitás **alkotóképességet**, teremtőképességet jelent, amely során a különféle képességek szerveződése lehetővé teszi az elszigetelt **tapasztalatok összekapcsolását, újszerű értelmezését** és új formában történő megjelenését.

A kreativitás fejlődését tanulási szempontból elsősorban a **divergens gondolkodást** lehetővé tevő feladatok támogatják.

Guilford szerint a kreativitás a divergens (széttartó) gondolkodásban nyilvánul meg. A divergens gondolkodás teszi lehetővé egy probléma több oldalról való megközelítését annak megoldása során, illetve olyan elemek összekapcsolását, amelyeket rendszerint egymástól függetlennek, vagy össze nem illőnek tartunk. A divergens gondolkodást segítő feladatoknak egyszerre több helyes megoldása is létezik. Az intelligencia ugyanakkor a divergens gondolkodástól eltérő, konvergens (összetartó) gondolkodáson alapszik.

A **divergens („széttartó”) gondolkodás** megnyilvánul a:

- problémák iránti érzékenységben;
- a gondolkodás könnyedségében (fluencia), amely a szavak, gondolatok közötti kapcsolatok gyors képzésében jelentkezik;
- a gondolkodás rugalmasságában (flexibilitás), ez teszi lehetővé a megoldások célszerű variálását;
- a gondolkodás eredetisége (originalitás), a szokatlan megoldások képességében rejlik.

A **konvergens („összetartó”) gondolkodás** lényege, hogy egy adott probléma megoldásánál már a jól bevált megoldást, sémát alkalmazzuk. Ez feltételezi a szabályok ismeretét, a logikai összefüggések megértését.

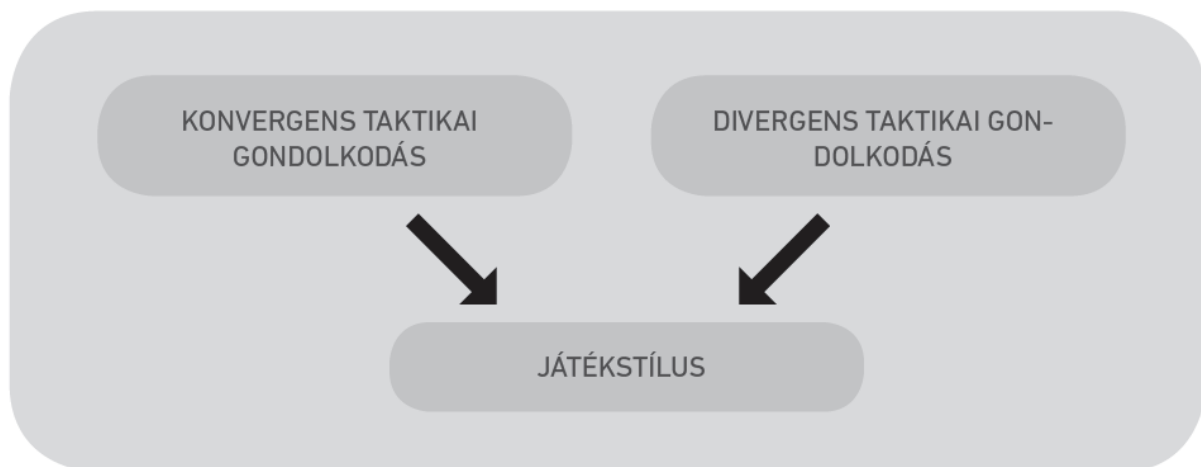
Cropley (2004) a kreatív ember a következő tulajdonságait említi:

1. Változásra törekvés
2. Merészség
3. Impulzivitás (kevésbé képes kontrollálni magát)
4. A fegyelmezetlenségre való hajlam, az általuk elért cél érdekében
5. Nyitottság az új elképzelések iránt
6. Nonkonformizmus
7. A tekintély megkérdőjelezése
8. Gyors, rugalmas reagálás az új helyzetekre

A labdarúgásban, mérkőzés közben a kreativitás sokféle mozzanatban érhető tetten. A játékosok nem találnak ki új technikai elemeket, inkább a már általuk ismert technikai elemeket alkalmazzák szokatlan módon, különböző játékhelyzetekben. Például olyan területre passzolják a labdát a pályán vagy olyan helyre rúgják a labdát a kapuba, ami nem szokványos, amire az ellenfelek nem számítanak. Cselezéseknél vagy szereléseknél olyan mozdulatsorokat használnak, amelyek nem szokásosak, vagy nem odailók, de mégis sikeresek lesznek. Mérkőzés közben az így játszó játékosokat nevezzük kreatív játékosoknak.

A kreativitás fejlesztésekor a foglalkozásokon olyan feltételeket kell teremtenünk, ahol a tanuló kipróbálhatja a kreatív ötleteit és kísérletezhet a különböző megoldásaival. A hagyományos, direkt oktatásmódszertani koncepció sajnos ennek minimális teret ad. Az egyes játékhelyzetekben hagyjuk, hogy a változásra való törekvésüket kiélhessék a tanulók, a sablonokon túl adjunk helyet és időt a szabad döntések lehetőségeinek is. Sőt, bátorítsuk is erre a gyerekeket, illetve lehetnek olyan feladatok is, amikor nekik kell azt részben vagy teljes egészében megalkotni és végrehajtani.

A kreativitás a technikai elemek alkalmazásán túl elsősorban a taktikai megoldásokban nyilvánul meg. A labdarúgásban egy csapat játéktílusát a divergens és konvergens megoldások elegye, százalékos aránya határozza meg (46. ábra).



46. ábra

A **konvergens taktikai gondolkodásra építő labdarúgás** a felállási formákat tekinti a játék kiindulópontjának. Egy 4:4 elleni játékon keresztül szemléltetjük hogyan valósul meg ez a gyakorlatban. A játékosoknak rombusz alakzatban 1-2-1-ben kell elhelyezkedniük a pályán. A posztjuknak megfelelő mozgásokat végezhetik a begyakorolt sémák és sablonok szerint. A rombusz alsó csúcsában lévő játékos hozza a labdát és jobbra-balra kimozogva lepasszolja azt a szélén lévő társának, illetve visszakéri a labdát és viszi át a másik oldalra. A két szélső le-fel mozog az oldalvonal mentén és a rombusz alsó csúcsán lévő társuktól kapott labdát vagy visszapasszolják neki, vagy a szélén előre viszik és beadják a rombusz elől lévő csúcsán helyezkedő társuknak. A rombusz elől lévő csúcsában helyezkedő játékos jobbra-balra kimozogva várja a szélsők által felpasszolt labdát, amit vagy visszaad nekik, vagy kapura fordul vele, illetve középen marad és várja a szélsők beadását.

A konvergens taktikai gondolkodásra építő labdarúgó foglalkozás a labdarúgás 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 konvergens taktikai gondolkodásra építő labdarúgás tehát

- a játék kiindulópontjának a felállási formákat és az azokból fakadó játékrendszereket tekinti;
- a felállási formából adódó posztok/szerepkörök meghatározott feladatainak elsajátítását helyezi a foglalkozás fókuszába;
- a technikai elemek gyakoroltatására helyezi a hangsúlyt;
- a játékhelyzetek megoldásánál sémákban, sablonokban gondolkodik.

A **divergens taktikai gondolkodásra épülő labdarúgás** abból indul ki, hogy mit szeretne látni a pályán játék közben. Filozófál, azaz gondolkodik a játékról és annak fizikai megjelenési formájáról, a stílusról. Például labdabirtoklást szeretne látni a pályán és abból kombinatív támadásvezetések, akkor ennek fizikai a megjelenési formája, stílusa a sokmozgásos, döntően földön tartott labdával, rövid és közepes távolságú passzokkal felépített játék.

Az egyszerű igen/nem választásos módszerig lebontva tanítja, hogy mikor, mit kell egy gyerekek tennie a pályán játék közben, hiszen ezek a helyzetek alapvetően mindig ugyanazok. Függetlenek attól, hogy milyen korú gyerek játssza, milyen mérkőzésen 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 nemzetközi kutatások azt mutatják, hogy a divergens taktikai gondolkodásra ösztökélt gyerek felszabadultabban játszik a pályán, kevésbé érzékeli stresszesnek a mérkőzésen rá nehezedő nyomást.

A grassroots labdarúgás vezető alapelve, hogy mindenki érezze magát jól a játékban, amit a divergens taktikai gondolkodásra épülő játék segít és erősít. 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 konvergens taktikai gondolkodásra építő labdarúgás tehát

- filozófia-, stílus kiindulópontú;
- a játék szervezését a labdarúgás alapelvei mentén szervezi;
- a játékot egységes egésznek tekinti, amelyben a játékhelyzetek megoldását a játék alapelve mentén a játékosok egyéni képességeire, kreativitására bízta.

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

1. A fogók módosítása, alkotása tanulók által
2. A kisjátékok, mérkőzésjátékok módosítása, alkotása tanulók által
3. A szabad döntések módszerének alkalmazása

A fogójátékok módosítási lehetőségei között az alábbiakat említjük:

- ház

- megfogás jellege
- szabadítás jellege
- létszám
- a fogók száma
- eszköz
- terület
- egyéb

A kisjátékok és vagy mérkőzésjátékok módosítási szempontjai:

- labdák száma, mérete, fajtája
- a pont (gól)szerezés 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 3 játékos kapcsolatából kapura lövés a feladat. Begyakoroljuk a 3 alapvariációt, majd amikor úgy látjuk, hogy végre tudják azokat hajtani, akkor megnyitjuk a szabad választás lehetőségét a 3 variációból.
2. A következő módszer, amikor már egy előző foglalkozáson begyakorolt három játékos összjátékából történő kapura lövéssel kapcsolatban kérjük azt a gyerekektől, hogy emlékezzenek vissza és azokból válasszanak szabadon.
3. A harmadik lehetőségünk pedig az, hogy elmondjuk a gyerekeknek például azt a feladatot, hogy három játékos összjátékából kellene kapura löni, és ők találják ki szabadon, vagy valamilyen megkötések alapján (például: mindhárom játékosnak hozzá kell érnii a labdához, kötelező a játékosoknak helyet cserélni egymással a támadásvezetés közben, stb.) azt a mozgássort, aminek a segítségével három ember összjátékából kapura fognak löni.

Kisjátékok alkalmazásával lehetőségünk van olyan kényszerítő helyzeteket kialakítani, amelyek magukban hordozzák a kreatív játékhelyzet-megoldásokat. Továbbá lehetőségünk nyílik arra is, hogy az éppen zajló játékot megállítva a gyerekeket 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 magában hordozza a kreatív játékhelyzet-megoldás lehetőségeit.

A szabad döntések módszerének módszertani lehetőségei:

- Az órán megtanult, gyakorolt játékhelyzet megoldási módokból (2-3-4 variáció) a tanulók szabadon választhatnak.
- A korábban megismert, megtanult variációk szabad felhasználása egy-egy jól körülírható taktikai helyzetben.
- A taktikai helyzet megoldását rábizzuk a tanulók kreativitására, helyzetsfelismerésére.

Ellenőrző feladatok

1. Válasszon ki egy egyszerű fogójátékot! Alakítsa át a játékot úgy, hogy lépésenként valamilyen szabálymódosítással, plusz feladattal vagy megkötéssel egyre komplexebb játék alakuljon ki!
2. Az előző feladatot próbálja megoldani egy kisjáték alkalmazásával is!

A fesztiválszervezés, illetve a műhelyalapú órai szervezés módszertani alapjai, lehetőségei

Az utolsó fejezetben rátérünk a fesztivál jellegű foglalkozás meghatározására, tartalmaira, előnyeire és hátrányaira. Áttekintjük a szervezéssel kapcsolatos szempontokat, majd legvégül konkrét szervezési eljárásokat mutatunk be.

Mit jelent a fesztivál jellegű foglalkozás?

- Egy időben, több helyszínen, többféle gyakorlási- és játéklehetőség (műhelyek).
- Előnyei:
 - Egy időben nagyobb létszámú tanuló foglalkoztatására van mód.
 - A több helyszín változatosságot és motivációt eredményez.
 - A foglalkozás során számos technikai és taktikai elem gyakorolható, így sokféle készség és képesség fejlődhet.

Mi a tartalma?

A korábban megismert:

- technikai, taktikai ismeretek, ügyességfejlesztő feladatok,
- kisjátékok,
- kreatív játékok
- és mérkőzésjátékok

fesztiválszerű alkalmazása, lebonyolítása.

A grassroots filozófia szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésre a tanulás során, illetve minden tanuló minden helyzetben kipróbálhassa magát. Ennek érdekében a tanév során több, fesztivál jellegű foglalkozást szükséges megszervezni. Ezek a foglalkozásokon élményszerű, kontrollált, több állomáson egy időben zajló gyakorlásban, játékos feladatokban, játékokban vesznek részt a tanulók.

A foglalkozások sokféle környezetben megvalósíthatók lányok és fiúk közös részvételével is. Méretüket és időtartamukat a gyerekek számától és a rendelkezésre álló infrastruktúrától függően lehet meghatározni.

A pályák (kisjátékok) és a műhelyek (technikai gyakorlatok) számát a részt vevő gyerekek számától és a gyerekek képzettségi szintjétől függően lehet meghatározni.

Alapvető elvárások a foglalkozásokkal szemben

- Minden tanulónak azonos időkeretet biztosít a gyakorlásra.
- A kiesős játékok elkerülésével nincsen inaktív résztvevő.
- Eredményszámítás nélkül zajlanak a játékok.
- Lányok és fiúk közösen vehetnek részt.
- A változatos játékok és gyakorló állomások illeszkednek a korosztályhoz és az előzetes tudásszinthez.

Nehézségek lehetnek

- A helyszín mérete és elrendezése.
- A gyerekek beosztása és elosztása.
- Az eszközök hiánya.

- A diákok felelősségérzetének, magatartásának hiányosságai (képesek-e rendezett, önálló feladatvégrehajtásokra).
- A pedagógus szervezési ismeretei, tanulókkal szembeni bizalma (nem képesek?) és az önálló tanulói munka hiányosságai.
- Az időből fakadó nehézségek (45 perc? 90 perc?)

A fesztivál jellegű órákon a játéknak kell dominálnia. Azokon az állomásokon, amelyeken mérkőzés szerepel, nincs szükség a hibák javítására, hagyjuk a gyerekeket szabadon játszani!

A gyerekek sokszor teljesen másként gondolnak egy-egy játékhelyzetre, ott a pályán játék közben, mint mi a pályán kívülről. Engedjük nekik a szabad döntéseket, a próbálkozásokat, így tudnak a gyerekek nagy játéktapasztalatot szerezni.

Szabad játék közben csak a labdarúgás legegyszerűbb alapszabályait tartassuk be.

Játék közben biztassuk a gyerekeket arra, hogy bátran hajtsák végre azokat a mozdulatokat, amelyeket kigondoltak. A gyerekek a megoldások sikerességéről szerzett tapasztalataik alapján fognak tudni tanulni.

A fesztivál filozófiája

- A gyerekeket hagyni kell önfeledten játszani, dönteni.
- Engedni kell, hogy a gyerekek a játékhelyzeteket önállóan, segítség nélkül oldják meg.
- Nem szabad túlszabályozni, mértéktelenül korlátozni a gyerekek egymás közötti játékát.
- Nincs rossz megoldás, csak tapasztalatszerzés.
- A tanulási folyamatok az egyéni fejlődés állomásai.

A pályákon a rendelkezésre álló terület és a gyerekek számától függően játszhatóak kisjátékok és 4:4 elleni mérkőzésjátékok is. Lehet olyan foglalkozást is szervezni, ahol csak pályák vannak. Ilyenkor a különböző méretű pályákon a játék történhet kapukra, vonalakra, bójákra stb. A kisjátékok történhetnek különböző létszámban és különböző szabályokkal. Például 2:2 elleni játék, ahol a védekező csapat egyik tagjának mindig vissza kell futnia a saját kapujába, így a mezőnyben egy 2:1 elleni játék alakul ki.

A műhelyekben különböző technikai elemek gyakorlása történhet. A műhelyállomások nagysága függ a gyakorlat jellegétől, a rendelkezésre álló terület nagyságától és a gyerekek létszámától.

Az egész foglalkozás történhet egy nagy cél gyakorlása érdekében. Például a labdabirtoklás alapjait szeretnénk gyakoroltatni. Ezért a műhelyállomásokon a labdabirtokláshoz szükséges egyéni és csoportos technikai elemek gyakoroltatása folyik, mint például labdavezetés, cselezés, átadások, átvételek. A kis játékok pályáin olyan szabályok vannak érvényben, amelyek a labdabirtoklást erősítik, például 3 csapaton belüli passz az ellenfél közbeérése nélkül plusz gólnak számít.

Azonban a mérkőzésjátékoknál már engedjük a gyerekeket teljesen szabadon játszani.

Fesztivál, illetve műhelyalapú foglalkozás tartalmaz:

- Pályákat – kisjátékok, mérkőzésjátékok.
- Műhelyeket – technikai elemek gyakorlása.

A fesztivál jellegű foglalkozás egyik sajátossága, hogy számos segédeszköz használható, gyakorlatilag a szertár szinte minden darabja felhasználható valamilyen futballt segítő eszközként.

A kapuk lehetnek különböző méretű kapuk (minikapu, kézilabdakapu stb.), illetve lehetnek számaryok, svédsekrény felsőrésze, pad is. Mindegyiknek megvan a maga sajátossága és a találati felület mérete és formája már önmagában változatos élményt ígér a gyerekeknek.

A tornaterem vagy a kinti sportpálya vonalait használjuk bátran a pályák és műhelyek kijelölésénél. Általánosságban pedig a jelzőbóják használhatóak a legjobban a területek kijelölésére.

A fesztivál jellegű foglalkozásokon több mérkőzőhelyszín is van, ezeken a játéktérfelületeken elengedhetetlen a gyerekek csapatonkénti megkülönböztetése. Szervezés szempontjából érdemes már a foglalkozás elején kiosztani a jelzőtrikókat vagy szalagokat és az állomások közti forgásokat úgy szervezni, hogy a trikókat/szalagokat már ne kelljen cserélni.

A különböző műhely- és játékállomásokon – amennyiben van rá mód – használjunk különböző méretű és anyagú labdákat. A különböző pattanási tulajdonságú labdák nagyfokú alkalmazkodásra készítik a gyerekeket.

- Minden kaputípus engedélyezett.
- Pályajelölés: vonalak, szalag, jelzőbóják.
- Különböző színű megkülönböztető trikó vagy szalag.
- Labdaméret: 3-as, 4-es méretű labdák, különböző anyagokból.
- Mérkőzésjáték: egy mérkőzéslabda és egy pár kapu.
- Műhelymunka: a gyakorlatoktól függően (futball-labdák, jelzőbóják, kikapuk, egyéb segédeszközök).

A szervezés a tervezéssel indul. Tudjuk azt, hogy mekkora létszámban lesznek jelen a foglalkozáson a tanulók és mekkora terület áll rendelkezésünkre. A gyerekek tudásszintje és az elérni kívánt cél is befolyásolja a tervezést. A kialakított csoportok ideálisan 3-4 főből állnak. Így a műhelyállomásokon és a kisjátékállomásokon is ilyen létszámmal kell számolni a feladat megtervezésénél. A kisjátékok egyes eseteiben két csoport tartózkodik egyszerre egy műhelyállomáson, így 6-8 fővel lehet megtervezni a játékokat. A mérkőzésjátékok helyszínein szintén két csoport van egyszerre, így itt is a 6-8 fővel lehet tervezni.

Az elérni kívánt cél lehetőleg kicsivel legyen magasabb a gyerekek tudásszintjénél, mert az még motiválja őket az elsajátítás lehetősége miatt, kihívásnak tekintik, ezáltal a feladat nem lesz unalmas, illetve megvalósíthatatlanul nehéz. A terület nagyságának növelésével lehet könnyíteni a gyakorlat vagy játék nehézségi fokán. Minél jobban megy egy-egy gyakorlat vagy játék, annál kisebbre lehet venni a területet addig, ameddig még megvalósítható vele az elérni kívánt cél.

A rendelkezésünkre álló eszközökkel színesebbé tudjuk tenni a foglalkozást, illetve segíteni tudjuk a kívánt cél elérését. Az eszközöknél figyeljünk arra, hogy azok balesetmentesen használhatóak legyenek. Csak annyi eszközt használjunk, amennyi feltétlenül szükséges, mert a túlszűfolt tér elveheti a játék örömet.

A szervezés függ:

- a rendelkezésünkre álló tér nagyságától;
- a gyerekek létszámától;
- a gyerekek tudásszintjétől;
- a foglalkozással elérni kívánt céltól;
- a rendelkezésünkre álló eszközöktől.

A szervezés főbb feladatai

- Progresszív építkezés a tanulói önállóság, a terület és a segítők számának függvényében.
- A segítők lehetnek idősebb tanulók, szülők, vagy kollégák.
- A feladatokat segíthetik feladatkártyák, ezzel megkönnyítve, hogy mit kell az adott területen csinálni.
- Pályaméret, pályabeosztás, pályák közötti csere meghatározása.
- A menetrend és időbeosztás meghatározása.

- Infrastruktúra szervezése, segédeszközök biztosítása.

Műhelyállomások és pályaállomások szervezésének szempontjai

- A műhelymunkák és a pályaállomások száma a tanulók számától és tudásszintjétől függ.
- A pályák mérete a tanulók életkorától, tudásszintjétől és számától függ.
- A pályákat és a műhelyeket jelölni (számozni) kell.
- A pályákon különböző típusú kapuk használhatók.
- A mérkőzések kapus nélkül játszhatók.
- A műhelymunkákat a pályák között kell beállítani (pályaelrendezés).
- A műhelymunkában elsősorban a technikai képzés domináljon, figyelembe véve a gyerekek alapkészségeit, képzettségi szintjüket.
- A műhelymunka típusát a szervező (pedagógus) határozza meg.
- A műhelyekben folyó munkát koordinálni kell (gyakorlatok fajtája, egymásra épülése stb.).
- A csoportok előre meghatározott sorrendben és időbeosztás szerint cserélgetik a pályákat, váltanak a gyakorlatok és a játékok között.
- A mérkőzéseket pedagógusok vezetik.
- A gyerekeknek a kispályákon meghatározott időközönként cserélniük kell a pozíciókat.
- Az eredményeket nem írják, nincs rangsorolás!
- Fontos a szünetek beiktatása. A regenerálódásra és a folyadékpótlásra megfelelő időt kell biztosítani.

Irodalomjegyzék

- Báthori B. (szerk.) (1985): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Sport Könyvkiadó, Budapest.
- Boronyai Zoltán, Király Tibor, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Csányi Tamás (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptiók megközelítésben*. Testnevelés módszertani könyvek. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Clark, J. E. (2007): On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 78(5), 39-44.
- Coker, C. A. (2009). *Motor learning and control for practitioners*. (2nd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway
- Colvin, A., Markos, N., & Walker, P. (2008). *Teaching the nuts and bolts of physical education*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Csányi Tamás (2013c): Gyorsan és lassan: Mozgáskonceptiók – az energiabefektetés tudatossága. In: Csányi Tamás, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán (szerk.): *Testnevelés, testmozgás* 7. Raabe Kiadó, Budapest, 1–20. o.
- Csányi Tamás (2013a): Kalandok kijelölt és elképzelt ösvényeken – Mozgáskonceptiók, a térbeli tudatosság (3. rész) In: Csányi Tamás, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán (szerk.): *Testnevelés, testmozgás* 4. Raabe Kiadó, Budapest, 1–18. o.
- Csányi Tamás (2013b): Merre van a balra? – Mozgáskonceptiók, a térbeli tudatosság 2. rész. In: Csányi Tamás, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán (szerk.): *Testnevelés, testmozgás* 6. Raabe Kiadó, Budapest, 1–9. o.
- Csányi Tamás (2012): Beszéljünk az értékelésről! – Az értékelés pedagógiai szerepe és tradicionális módszerei a testnevelésben. In: Csányi Tamás, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán (szerk.): *Testnevelés, testmozgás* 4. Raabe Kiadó, Budapest, 1–18.
- Csányi Tamás, Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás*. Testnevelés módszertani könyvek. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Fishman, S., & Tobey, C. (1978). Augmented feedback. *What's Going on in Gym: Descriptive Studies of Physical Education Classes*. Monograph, 1.
- Fronske, H. A. (2011). *Teaching Cues for Sport Skills*. 5th ed. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. (7th ed.) New York, NY: McGraw-Hill.
- Gallahue, D. L., & Cleland-Donnelly, F. (2003). *Developmental Physical Education for All Children*. (4th ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goodway, J. D., Robinson, L. E., & Crowe, H. (2010). Developmental delays in fundamental motor skill development of ethnically diverse and disadvantaged preschoolers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 81(1), 17-25.
- Graham, J. – Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2013): *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. (9th ed.) McGraw-Hill, New York.
- Hebert, E. P., & Landin, D. (1994): Effects of a learning model and augmented feedback on tennis skill acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(3), 250-257.

- Janelle, C. M., Champenoy, J. D., Coombes, S. A., & Mousseau, M. B. (2003). Mechanisms of attentional cueing during observational learning to facilitate motor skill acquisition. *Journal of Sports Sciences, 21*(10), 825-838.
- Kugler, P. N., Kelso, J. A. S., & Turvey, M. T. (1982). On the control and coordination of naturally developing systems. In Kelso, J. A. S., Clark, J. E. (Eds.): *The development of movement control and coordination* (pp. 7-78). New York, NY: Wiley
- Magill, R. A., & Schoenfelder-Zohdi, B. (1996). A visual model and knowledge of performance as sources of information for learning a rhythmic gymnastics skill. *International Journal of Sport Psychology, 27*(1), 7-22.
- Makszin Imre (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus, Budapest–Pécs.
- Rétsági Erzsébet (2004): *A testnevelés tanárgypedagógiája*. Dialóg Campus, Budapest–Pécs.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. (5th ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000): *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (4th ed.) McGraw-Hill, New York.