

KOSÁRLABDA

1. évfolyam	(6-7 évesek)	1
2. évfolyam	(7-8 évesek)	2
3. évfolyam	(8-9 évesek)	2
4. évfolyam	(9-10 évesek)	3
5. évfolyam	(10-11 évesek)	4
6. évfolyam	(11-12 évesek)	5
7. évfolyam	(12-13 évesek)	6
8. évfolyam	(13-14 évesek)	8
9. évfolyam	(14-15 évesek)	9
10. évfolyam	(15-16 évesek)	10
11. évfolyam	(16-17 évesek)	12
12. évfolyam	(17-18 évesek)	13

1-12. évfolyam

1. évfolyam (6-7 évesek)

Cél

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Általános ügyességfejlesztő gyakorlatok: állások, járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, emelések, hordások, kúszások, mászások, gurulások, utánczó mozgások, támaszok, függések, húzások, tolasok, úszó feladatok.</p> <p>Rendgyakorlatok: sorakozó vonalban, oszlopban, testtartások, alakzatok, fordulatok.</p> <p>Gimnasztika: Izületi mozgékonytáplálást fejlesztő gyakorlatok, valamint a NAT-ban megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p>Feladatok labdával: gurítások, görgetések, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, Feldobott labda átvétele, hajítások, labdás cicajátékok, célbadobások, ütések, pörgetések.</p>	<p>A célok értelemszerű konkretizálása.</p> <p>Tartós gyaloglás és futás /pl. 2-4 perc/</p> <p>Folyamatos játékos mozgás /pl. 4-8 perc/</p> <p>Célbadobás /pl. meghatározott távolságról dobásszám és találat/</p>	<p>Értékelés: Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása.</p> <p>A sikerért történő küzdelem megtanulása, a vereség sportszerű elviselése.</p> <p>Feladatmegoldás milyenségének mutatói /cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat, stb./.</p> <p>Törekvés az eredményes és sportszerű végrehajtásra.</p>

<p>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok: <i>pörgetések, gurítások, pattogtatások, labdavezetések, átadások-átvételek, dobások..</i></p> <p>Egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p>Játékok: Testnevelési és sportágspecifikus játékok könnyített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2. évfolyam (7-8 évesek)

Cél

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Az első évfolyamban alkalmazott ügyességfejlesztő gyakorlatok, valamint kiemelt feladatként testsúly felhasználásával végezhető gyakorlatok.</p> <p>Rendgyakorlatok: gyakorlat és alakzatváltás fegyelmezett megoldása.</p> <p>Gimnasztika: Izületi mozgékonyosság fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végzett feladatok.</p> <p>Feladatok labdával: görgetések, pörgetések testrészeken és földön, gurítások, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, hajítások, dobások, a kétkezesség kihangsúlyozása.</p> <p>Labdás ügyességfejlesztés: az első évfolyam gyakorlatanyaga, valamint helyben és mozgás közben végrehajtható egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p>Játékok: testnevelési játékok többségében labdával, sportágspecifikus játékok könnyített szabályokkal, a mini kosárlabdázás előkészítése. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.</p>	<p>A kijelölt feladatmegoldások megfelelő teljesítése.</p> <p>Tartós gyaloglás és futás /pl. 3-5 perc/ Folyamatos játékos mozgás /pl. 6-10 perc/ Célbadobás /pl. Meghatározott dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés./</p>	<p>Értékelés: Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása. Az egyéni és csapatmunka összehangolása. A feladat-megoldás milyenségének mutatói /cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat, stb./.</p>

3. évfolyam (8-9 évesek)

Cél

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika: izületi mozgékonyág fejlesztése, kiemelt feladat a hát izomzatának folyamatos erősítése.</p> <p>Rendgyakorlatok: járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, kúszások, mászások, egyensúlyozások, feladatok támaszban és függésben, feladatok labdával, húzások, tolások, küzdő feladatok, feladatok úzás közben, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások elsajátítása. • Labdakezelés, sarkazás, cselezés, megindulás-megállás a labdával, labdavezetés, állóhelyből dobás, fektetett dobás, tempódobás előkészítése, védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen, folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanó szerzés. • Feladatok a 2:2 elleni játékból /kétkezes átadások, labdaátvételek, labda nélküli mozgás, védekezés az átadások ellen, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben. • A kétkezesesség megkövetelése. <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdás testnevelési játékok, • mini kosárlabdázás könnyített szabályokkal. 	<p>Az általános ügyességfejlesztő gyakorlatok korosztálynak megfelelő gyorsítása.</p> <p>Az általános és speciális /kosárlabda/ feladatok időarányos teljesítése, és az elsajátításra kijelölt feladatmegoldások elfogadható megtanulása. Társsal, társakkal történő együttműködés kialakítása. Tartós futás /pl. 4-6 perc/ Szlalom futás /pl. 2x15 m/ Labdavezetés /pl. 2x15 m/ Futás ritmusváltással Egyensúlyozás Céldobás /pl. Meghatározott dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés./ Folyamatos játék /pl. 8-12 perc/</p>	<p>Értékelés:</p> <p>A feladatvégzés folyamatos értékelése.</p> <p>Az egyéni és csapatmunka összehangoltságának értékelése.</p> <p>A játékban történő aktív részvétel.</p> <p>Az adott feladatok cselezéssel, támadó-védő egységben, ill. idő és teljesítmény összefüggésben történő teljesítése.</p>

Cél

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

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

5. évfolyam (10-11 évesek)

Cél

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának alkalmazására, a csapatsportág jellegzetességeinek megtanulására, a koordinációs és kondicionális képességek hatékony

fejlesztésére. Az állóképesség és a tudatos légzés fejlesztése. A kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /beszéd/ - gyakorlás és játék közben történő – pozitív és tudatos alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Rendgyakorlatok: vonulások, lépéstartás, lépésváltás, fejlődések, szakadozások.</p> <p>Gimnasztika: a törzs izomzatának fejlesztése. Atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok. Az általános állóképesség fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése az 5:5 elleni játékba, új dobásformák /horogdobás, alsódobás, pörgettdobás, tempó-horogdobás előkészítése, stb./ tanulása. • Védekezés az adott dobásformák ellen. • 2:2 elleni játék: egy- és kétkezes átadások, átadáscselek, támadó mozgása labda nélkül, elszakadások, befutások, kosárradobások mozgás közben átvett labdával, páros lefutások, védekezés az adott támadó feladatok ellen, folyamatos 2:2 elleni játék, támadó-védő lepattanószerezés. • 3:3 elleni játék: Átadások két irányba, hármas lefutások, játék emberelőnyben, emberhátrányban /pl.3:2 – 2:3 elleni játék/, védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerezés. <p>Játékok: Pozíciós, félpályás és egészpályás játékok emberfogásos védekezéssel, az ötszektoros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban.</p> <p>Elmélet: Kosárlabda játékszabályok megtanulása, a mérkőzéssel kapcsolatos formások elsajátítása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás /pl. 6-8 perc/ • Vágtafutás /30 m/5-6 mp/ • Függőleges felugrás /40-20 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp/20-10 db/ • Hasonfekvésből hátrahajlítás /28-15 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp/25-10 db/ • Karhajlítás-nyújtás /30-5 db/ • Szlalomfutás /2x15 m/6-8 mp/ • Labdavezetéssel szlalomfutás /2x15 m/8-12 mp/ • Célbadobás /büntetővonalról, 5 kísérletből 3-1 találat/ • Fektetett és tempódobás /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 4:4 és 3:3 találat/ • Folyamatos játék mini játékidővel. 	<p>Értékelés: A tanult feladatok mérkőzőhelyzetben történő eredményes bemutatása /statisztikai értékelés/. A győzelemre törekvés értékelése, a vereség sportszerű elviselése, a hibák tudatos kijavítása.</p>

Cél

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

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

Cél

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Rendgyakorlatok teljes köre, különböző alakzatok, elvonulások, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, erősítés a testsúly felhasználásával, testtartás javító gyakorlatok, kiemelt feladatok a végtagok fokozatos gyorsasági erő fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1 elleni és a 2:2 elleni játék feladatmegoldásai és játékhelyzetei és ezek beépítése az 5:5 elleni játékba, • kiemelt feladat az elzárásba vezetés, leválás, levágás alkalmazása és befutásokkal történő összekapcsolása, • védekezés az elzárásba vezetés ellen, • támadó-védő lepattanószerezés, • pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. <p>3:3 elleni játék feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy- és kétkezes átadások pozíciók szerinti oldalváltással, bejátszással, átadáscselek, • hármas befutások, helycserék, helyzetkialakítások, hármas lefutások, • védekezés az adott támadó feladatok ellen, • támadó-védő lepattanószerezés, • folyamatos 3:3 elleni játék támadásban és emberfogásos védekezéssel, • 3:3 elleni játék beépítve az 5:5 elleni játékba. 	<ul style="list-style-type: none"> • A kitűzött cél versenyhelyzetben történő végrehajtása. • Tartós futás /1500-2000 m ill. 8-10 perc/ • Vágtafutás /60 m – 8.5 – 11.5 mp/ • Rajtgyakorlat /6-8x15 m pihenő nélkül/ • Függőleges felugrás /50-30 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 28 – 15 db/ • Hasonfekvésből hátrahajlítás /32-15 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 32 -15 db/ • Karhajlítás-nyújtás /40-20 db/ • Szlalomfutás /2x15 m/5.5-8 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 7 – 11.5 mp/ • Célbodobás /Büntetővonalról, 5 kísérlet 5-2 találat/ • Fektetett és tempódobás /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat/ • Folyamatos játék /versenykosárlabda/ 	<p>Értékelés: A tanult elemek játékhelyzetben történő alkalmazása, valamint a játékhelyzetek mérkőzéskörülmények között történő eredményes alkalmazása.</p>

Elmélet: <ul style="list-style-type: none"> • Egészségügyi, higiénias tudnivalók, • táplálkozási ismeretek, • a szabályismeret bővítése, jegyzőkönyvvezetés. Az időkéres és cserélés jelentőségének elmagyarázása. 		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

8. évfolyam (13-14 évesek)

Cél

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Rendgyakorlatok teljes köre, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, erősítés a testsúly felhasználásával, testtartás javítófeladatok, a törzs és a végtagok harmonikus erősítése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1 – 2:2 és 3:3 elleni játék valamennyi feladatmegoldása és játékhelyzete, valamint ezek beépítése az 5:5 elleni játékba. • Kiemelt feladat a labdás és a labda nélküli /üres/ elzárások alkalmazása és védekezés az adott elzárások ellen. • Pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • A 3:3 elleni játék feladatai: Hármass nyolcasok, hármass befutások, 	<ul style="list-style-type: none"> • A kitűzött cél versenyhelyzetben történő végrehajtása. • Tartós futás /2500-3000 m/ vagy 9-11 perc/ • Vágtafutás /60 m – 8.3 – 11 mp/ • Rajtgyakorlat /8-10x15 m pihenő nélkül/ • Függőleges felugrás /55-35 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpees-teszt/30 mp– 32 – 17 db/ • Hasonfekvésből hátrahajlítás /34-17 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 34 -17 db/ • Karhajlítás-nyújtás /45-25 db/ • Szlalomfutás /2x15 m/5.2-7.8 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 6.7 – 11 mp/ • Célabdobás /büntetővonalról - 5 kísérlet 5-3 találat/ • Fektetett és tempódobás /büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 	<p>Értékelés: A tanult játékhelyzetek és taktikai elemek elméleti tesztelése, a játékhelyzetek és taktikai elemek mérkőzés-körülmények közötti alkalmazása.</p>

<p>üreselzárások háromszögelések, keresztelzárások, kettős elzárások, helycserék, helyzetkialakítások.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerzés, folyamatos játék támadásban és védekezésben 3:3 ellen. • Hármás lefutások, visszahelyezkedés védekezésbe. • A területvédekezés előkészítése. <p>Elmélet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pálya méretei, sportszerű viselkedés, szabályismeret bővítése, a játékhelyzetek és taktikai feladatok elméleti elsajátítása. • Az időkérés és cserélés jelentőségének elmagyarázása. 	<p>dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat/ <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos játék /versenykosárlabda/ </p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

9. évfolyam (14-15 évesek)

Cél

- A testnevelés és a kosárlabda sportág segítse elő a tanulók egészséges fejlődését, kihasználva a gyorsaság, az erő és a speciális állóképesség kedvező fejleszhetőségét.
- Taktikai feladatok körének bővítése.
- Az egyéni képzés jelentőségének kiemelése.
- Tudatosuljon a tanulóknál, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak /dohányzás, alkohol kábítószer, stb./.
- A kadet korosztályos válogatott számára 2-3 tanuló felnevelése.
- A pozitív kommunikálás tudatos fenntartása.
-

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz tartozó rendgyakorlatok, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, • folyamatos erősítés a korosztálynak megfelelően, • az ízületi mozgékonyosság fenntartása, • valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • Erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata. <p>Feladatok labdával:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egészséges testi fejlődés, mozgásműveltség fejlesztése, motorikus képességek fejlesztése, mozgásigény fenntartása. • Tartós futás /3000-3500 m vagy 10-12 perc/ • Vágtafutás /60 m – 8.1 – 10.7 mp/ • Rajtgyakorlat /30 mp vonalfutás / • Függőleges felugrás /60-40 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 33 – 20 db/ • Hasonfekvésből hátrahajlítás /35-20 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 35 -20 db/ • Karhajlítás-nyújtás /50-30 db/ 	<p>Értékelés: A tanult taktikai feladatok mérkőzés körülmények közötti alkalmazása, az egyéni és csapatteljesítmény összehangolása. Statisztikai és video elemzés, értékelés.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1-2:2 és 3:3 elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, kiemelt feladat a kereszt és kettős elzárások alkalmazása és védekezés az adott elzárások ellen, pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • A 4:4 elleni játék feladatai: négyes nyolcasok, négyes befutások, négyes üreselzárások, kereszt és kettős elzárások, helycserék és helyzetkialakítások négy támadó esetében, • védekezés az adott támadó feladatok ellen, • támadó-védő lepattanószerzés, • folyamatos játék támadásban és védekezésben 4:4 ellen. • Középjátékos támadó és védő feladatai. • Négyes lefutások /követő második hullám/. • Emberfogás és területvédekezés, a védekezés kiterjesztése egészpályára /letámadás/, a védekezések változtatása. • Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni feladatok támadásban és védekezésben. • A négy- és ötszektoros felosztás alkalmazásának lehetőségei támadásban és védekezésben. • A mozgórendszerű támadások alkalmazása és védekezés ellenük. <p>Elmélet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az esetleges szabálmódosítások elemzése, értelmezése. • Mérkőzésekre, sorozatmérkőzésekre, tornákra történő felkészülés, pihenés – aktív pihenés jelentősége, általános sportintelligenciai beszélgetések. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szlalomfutás /2x15 m/5 -7.8 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 6.5 – 11 mp/ • Célbadobás /büntetővonalról - 10 kísérlet 7-5 találat/ • Fektetett és tempódobás /büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat/ • Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/ 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

10. évfolyam (15-16 évesek)

Cél

- A tanulók legyenek tisztába a mozgástevékenységnek, valamint a kosárlabdázásnak mint sportágnak az egészséges életmódban betöltött szerepével.
- Tudatosuljon bennük, hogy ez a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak /dohányzás, alkohol, kábítószer stb./.
- Rendelkezzenek olyan mozgásigénnyel, ami rendszeres fizikai aktivitást és folyamatos versenyzést jelent.
- Folyamatosan bővítsék sportági ismereteiket és taktikai feladataikat.
- Az egyéni elképzelés fenntartása.
- A kadet korosztályos válogatott számára 2-3 tanuló felnevelése.
- A kapcsolatteremtési feladatok körének bővítése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz, versenyzéshez tartozó rendgyakorlatok, gimnasztika, atlétikai, torna és úszó feladatok, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása. • Erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata. <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4 elleni játék teljes anyagának beépítése az 5:5 elleni játékba, pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok. • Az egyéni képzés és csapatépítés összehangolása. • Emberfogás, területvédekezés és vegyes védekezés. • A védekezés váltogatása, a védekezések kiterjesztése egész pályára. • A négy- és ötszektoros felosztás alkalmazásának lehetőségei támadásban és védekezésben. • A mozgó rendszerű és ötletjáték összekapcsolása támadásban, és védekezés az adott támadó rendszerek ellen. • Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni játék támadásban és védekezésben/. <p>Elmélet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az önképzés jelentősége, 	<ul style="list-style-type: none"> • A 9. évfolyam követelményeihez hasonlóan az egészséges testi fejlődés, mozgásműveltség és motorikus képességek fejlesztése, mozgás és versenyzési igény fenntartása. • Tartós futás /3500-4000 m vagy 11-15 perc/ • Vágtafutás /60 m – 7.9 – 10.5 mp/ • Rajtgyakorlat /2-4x 30 mp vonalfutás rövid pihenővel / • Függőleges felugrás /60-40 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpee-teszt/30 mp– 33 – 20 db/ • Hasonfekvésből hátrahajlítás /35-20 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 35 -20 db/ • Karhajlítás-nyújtás /50-30 db/ • Szlalomfutás /2x15 m - 5 -7.6 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 6 – 11 mp/ • Célbadobás /Büntetővonalról - 10 kísérlet 8-6 találat/ • Fektetett és tempódobás /büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 9 találat. A gyakorlat időre is – pl. egy perc - végezhető/ • Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/ 	<p>Értékelés:</p> <p>Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése az edzőmunka és a mérkőzésteljesítmény kapcsolatában. Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.</p>

edzésméleti alapfogalmak és versenytaktikák megbeszélése. Játékvezetés.		
----------------------------------------------------------------------------	--	--

11. évfolyam (16-17 évesek)

Cél

- A magas szintű kosárlabdázáshoz szükséges versenyzés szakmai és morális feltételeinek elsajátítása, valamint az ifjúsági korosztályos válogatott számára 2-3 tanuló felnevelése.
- Tudatosuljon a tanulóknál, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak /dohányzás, alkohol kábítószer, stb./. Egyéni képzés biztosítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz, versenyzéshez tartozó rendgyakorlatok, gimnasztikai, atlétikai, torna és úszó feladatok, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása. <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadászám stb. tudatos változtatásával végezhető feladatok. • Az irányító játékos feladatának kiemelése. • A mezőnyjátékosok és középjátékosok feladatának összehangolása. • A kapcsolattartás /beszéd/ tudatos alkalmazása. • Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni játék/. • A különböző támadási és védekezési rendszerek összekapcsolása. • Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő versenyzés biztosítása érdekében /pl. a gyorsindítás és felállt támadás 	<ul style="list-style-type: none"> • A magas szintű versenyzési igény fenntartása. • Minden tanuló törekedjen egyéni csúcseinak megdöntésére. • Tartós futás /4000-4500 m vagy 12-18 perc/ • Vágtafutás /60 m – 7.8 – 10.2 mp/ • Rajtgyakorlat /2-4x 28 mp vonalfutás rövid pihenővel / • Függőleges felugrás /65-45 cm/ • Négyütemű gyakorlat /Burpee-teszt/30 mp– 34 – 25 db/ • Hasonfekvésből hátrahajlítás /35-22 db/ • Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 35 -22 db/ • Karhajlítás-nyújtás /55-35 db/ • Szlalomfutás /2x15 m – 4.8 -7.4 mp/ • Labdavezetés /2x15 m – 5.8 – 11 mp/ • Célbadobás /Büntetővonalról - 10 kísérlet 9-7 találat/ • Fektetett és tempódobás /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 9 találat. A gyakorlat időre is – pl. egy perc - végezhető/ • Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/ 	<p>Értékelés: Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése az edzőmunka és a mérkőzésteljesítmény kapcsolatában.</p> <p>Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.</p> <p>A tanterv technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti foglalkozások értékelése. Az edzőmunka és mérkőzésteljesítmény videofelvétel utáni értékelése.</p>

ritmusának megváltoztatása.		
Elmélet:		
<ul style="list-style-type: none"> A játék és versenyszabályok folyamatos ismételése. 		

12. évfolyam (17-18 évesek)

Cél

- Minél több tanuló vállalja és sajátítsa el az élsport kínálta szakmai és emberi kihívásokat.
- Értelmes és kiegyensúlyozott versenyzők nevelése, akik megfelelnek az NB-I követelményeinek, és 2-3 tanuló legyen alkalmas a korosztályos ifjúsági válogatottba történő beválogatásra.
- A versenyszellemnek megfelelő kommunikálás továbbfejlesztése.
- Tudatosuljon a tanulóknak, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak /dohányzás, alkohol kábítószer, stb./.
- Egyéni képzés biztosítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz, versenyzéshez tartozó rendgyakorlatok, gimnasztikai, atlétikai, torna és úszó feladatok, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása. <p>Feladatok labdával:</p> <ul style="list-style-type: none"> Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadászám stb. tudatos változtatásával végezhető feladatok. Az irányító játékos feladatának kiemelése. A mezőnyjátékosok és középjátékosok feladatának összehangolása. A kapcsolattartás /beszéd/ tudatos alkalmazása. Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonalis bedobás, büntetődobás utáni játék/. A különböző támadási és védekezési 	<ul style="list-style-type: none"> A magas szintű versenyzési igény fenntartása. Tartós futás /4400-5000 m vagy 15-20 perc/ Vágtafutás /60 m – 7.7 – 10 mp/ Rajtgyakorlat /2-4x 26 mp vonalfutás rövid pihenővel / Függőleges felugrás /70-50 cm/ Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 35 – 25 db/ Hasonfekvésből hátrahajlítás /36-25 db/ Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 36 -25 db/ Karhajlítás-nyújtás /60-40 db/ Szlalomfutás /2x15 m – 4.8 -7.2 mp/ Labdavezetés /2x15 m – 5.7 – 10.5 mp/ Célbadobás /Büntetővonalról - 10 kísérlet 10-8 találat/ Fektetett és tempódobás /Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 9 találat. A gyakorlat időre is – pl. egy perc - végezhető/ Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/ 	<p>Értékelés: Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése, az edzőmunka és a mérkőzés-teljesítmény kapcsolatában.</p> <p>Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.</p> <p>A tanterv technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti foglalkozások értékelése.</p> <p>Az edzőmunka és mérkőzésteljesítmény videofelvétel</p>

<p>rendszerek összekapcsolása.</p> <ul style="list-style-type: none">• Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő versenyzés biztosítása érdekében /pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása/. <p>Elmélet:</p> <ul style="list-style-type: none">• A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.		<p>utáni értékelése.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------