

Rögbi

<i>Évfolyam: 3-4.;</i>	<i>Korosztály: mini</i>
------------------------	-------------------------

<i>Cél</i>
1. Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés 2. A korosztálynak megfelelő motorikusképességek kialakítása 3. Általános technikai-taktikai elemek elsajátítása, megszilárdítása és felhasználása játék körülmények között 4. Alapvető csapatrész és csapat taktikai elemek elsajátítása és megszilárdítása 5. A rögbi alapvető szabályainak elméleti elsajátítása 6. Specifikus pszichikai felkészítés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés a) Futások: - kitartó futások - gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség – rövid távú, középtávú) b) Erőfejlesztés: - saját testsúllyal, társsúlyával, társ ellenállásával szemben - tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok - mély hátizom, vállöv, láberő fejlesztés c) Lazaság: - általános izületi mozgékonyaság d) Ügyesség: - általános mozgáskoordináció - térbeli mozgáskoordináció	Cooper teszt során a megtett távolság 2300-2400 m. Erőfejlesztő gyakorlatok helyes ismerete és végrehajtása. A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, és tudatosan alkalmazzák azokat. A mozgáskoordináció fejlesztése más sportágakból vett mozgás minták segítségével (gimnasztika, más labdajátékok).	
2. Technikai – taktikai képzés a) Labda kezelési készség kialakítása és labda birtoklása b) A játék céljainak megfelelően - szlalomfutás - gyorsulófutás - változó iramú futás - irányváltások futás közben - talajra érkezés elsajátítása - bukfencek - szökdelések egy és páros lábon.	A labda biztos tartása mozgás közben. Helyes futótechnika kialakulása. Stabil egyensúlyhelyzet.	

c) Alap technikai – taktikai elemek: <u>Támadásban:</u> - alapállás - labdatartás egy és két kézben - labda felvétele előlről és oldalról - helyből passz - passzolgatás futás közben - labda vezetése lábbal - irányváltás - testcsel, dobócsel - labda elrúgása kézből, földről - ütközés - kitámasztás. <u>Védekezésben:</u> - alapállás - mélyfogás előlről, hátulról, oldalról - rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben. d) Speciális technikai-taktikai elemek: - kereszt - kihagyásos passz - hurok - váll fölött passz - horog passz	Tanult és gyakorolt technikai elemek készség szintű elsajátítása. Dinamikus sztereotípiá. Helyes testtartás, hozzászokás a testi kontaktushoz. Labdafogás helyes dinamikájának elsajátítása. Ezen elemek megtanulása és végrehajtása.	
3. Taktikai képzés: a) Közös taktikai elemek (2x2; 3x3; 4x4) <u>Támadásban:</u> - keresztmozgás - kihagyás - kihagyás után hurok a kihagyott játékossal - sima passz. <u>Védekezésben:</u> - tolódás - ember hátrányban. b) Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben. c) Labda és játékosok mozgása, $\frac{3}{4}$ játékban, támadásban és védekezésben. d) Labda és játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben. e) Alapvető mozgások labdával és labda nélkül: - előrehaladás - támogatás - folyamatosság - az ellenfél folyamatos nyomás alatt.	A megtanult elemeket játékban alkalmazni tudja. Alap taktikai elemek megértése és alkalmazása a csapatjátékban. Kommunikációs készség (verbális, szomatikus) kialakulása. Helyzet felismerése és alkalmazása. Ezen taktikai elemek ismerete és alkalmazása.	

tartása - üres területek kihasználása f) Kontratámadás az első védővonallal g) Játékrendszer - támadásban mélységben - védekezésben ember – ember ellen, tolódás		
4. Elméleti képzés: a) Általános szabályismeret - előre, előre passz - pontszerzés lehetőségei - játéktér ismerete – méret, vonalak - előnyszabály - a játékon kívüli játékos - teendők a mélyfogásban - játékidő - sportfelszerelés b) Fair-play szabályai c) Dopping károsító hatása d) Rögbi sporttörténete általánosan, kezdetektől napjainkig. - a csapat története e) Média alkalmazása az oktatásban - TV, videó - Újság f) Mérkőzések látogatása.	Legyenek tisztában a játék alapvető szabályaival. Tudja kialakítani önmagának az egészséges életvitelét, táplálkozás és higiénia területén.	
5. Pszichikai alapképzés: Pszichikai képesség: - csapatszellem - barátság - ellenfél tisztelete - egymás segítése - sportszerű „harcra” nevelés - bátorság - tenni akarás - kommunikációs képesség (játékon belül) - fegyelem - figyelem, képzelőerő, memorizálás.	Játékörm elérése. Csapatszellem kialakulása. Sportbeli magatartás kialakulása.	

Évfolyam: 5-6.;	Korosztály: kölyök
------------------------	---------------------------

<i>Cél</i>
7. Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés 8. A korosztálynak megfelelő motorikusképességek kialakítása 9. Általános technikai-taktikai elemek elsajátítása, megszilárdítása és felhasználása játék körülmények között 10. Alapvető csapatrész és csapat taktikai elemek elsajátítása és megszilárdítása 11. A rögbi alapvető szabályainak elméleti elsajátítása 12. Specifikus pszichikai felkészítés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés a) Futások: - kitartó futások - gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség – rövid távú, középtávú) b) Erőfejlesztés: - saját testsúllyal, társsúlyával, társ ellenállásával szemben - tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok - mély hátizom, vállöv, láberő fejlesztés c) Lazaság: - általános izületi mozgékonyosság d) Ügyesség: - általános mozgáskoordináció - térbeli mozgáskoordináció	Cooper teszt során a megtett távolság 2300-2400 m. Erőfejlesztő gyakorlatok helyes ismerete és végrehajtása. A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, és tudatosan alkalmazzák azokat. A mozgáskoordináció fejlesztése más sportágakból vett mozgás minták segítségével (gimnasztika, más labdajátékok).	
2. Technikai – taktikai képzés a) Labda kezelési készség kialakítása és labda birtoklása b) A játék céljainak megfelelően - szlalomfutás - gyorsulófutás - változó iramú futás - irányváltások futás közben - talajra érkezés elsajátítása - bukfencek - szökdelések egy és páros lábon. c) Alap technikai – taktikai elemek: <u>Támadásban:</u> - alapállás	A labda biztos tartása mozgás közben. Helyes futótechnika kialakulása. Stabil egyensúlyhelyzet.	

- labdatartás egy és két kézben - labda felvétele előlről és oldalról - helyből passz - passzolgatás futás közben - labda vezetése lábbal - irányváltás - testcel, dobócel - labda elrúgása kézből, földről - ütközés - kitámasztás. <u>Védekezésben:</u> - alapállás - mélyfogás előlről, hátulról, oldalról - rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben. d) Speciális technikai-taktikai elemek: - kereszt - kihagyásos passz - hurok - váll fölött passz - horog passz	Tanult és gyakorolt technikai elemek készség szintű elsajátítása. Dinamikus sztereotípiá. Helyes testtartás, hozzászokás a testi kontaktushoz. Labdafogás helyes dinamikájának elsajátítása. Ezen elemek megtanulása és végrehajtása.	
3. Taktikai képzés: a) Közös taktikai elemek (2x2; 3x3; 4x4) <u>Támadásban:</u> - keresztmozgás - kihagyás - kihagyás után hurok a kihagyott játékosal - sima passz. <u>Védekezésben:</u> - tolódás - ember hátrányban. b) Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben. c) Labda és játékosok mozgása, $\frac{3}{4}$ játékban, támadásban és védekezésben. d) Labda és játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben. e) Alapvető mozgások labdával és labda nélkül: - előrehaladás - támogatás - folyamatosság - az ellenfél folyamatos nyomás alatt. tartása - üres területek kihasználása f) Kontratámadás az első védővonallal	A megtanult elemeket játékban alkalmazni tudja. Alap taktikai elemek megértése és alkalmazása a csapatjátékban. Kommunikációs készség (verbális, szomatikus) kialakulása. Helyzet felismerése és alkalmazása. Ezen taktikai elemek ismerete és alkalmazása.	

g) Játékrendszer - támadásban mélységben - védekezésben ember – ember ellen, tolódás		
4. Elméleti képzés: a) Általános szabályismeret - előre, előre passz - pontszerzés lehetőségei - játéktér ismerete – méret, vonalak - előnyszabály - a játékon kívüli játékos - teendők a mélyfogásban - játékidő - sportfelszerelés b) Fair-play szabályai c) Dopping károsító hatása d) Rögbi sporttörténete általánosan, kezdetektől napjainkig. - a csapat története e) Média alkalmazása az oktatásban - TV, videó - Újság f) Mérkőzések látogatása.	Legyenek tisztában a játék alapvető szabályaival. Tudja kialakítani önmagának az egészséges életvitelét, táplálkozás és higiénia területén.	
5. Pszichikai alapképzés: Pszichikai képesség: - csapatszellem - barátság - ellenfél tisztelete - egymás segítése - sportszerű „harcra” nevelés - bátorság - tenni akarás - kommunikációs képesség (játékon belül) - fegyelem - figyelem, képzelőerő, memorizálás.	Játéköröm elérése. Csapatszellem kialakulása. Sportbeli magatartás kialakulása.	

Évfolyam: 7-8.	Korosztály: kadet
-----------------------	--------------------------

Cél
1. Testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés. 2. Kondicionális képességek speciális fejlesztése. 3. Feleljen meg az állóképesség a kívánalmaknak. 4. Alap technikai – taktikai elemeknek készség szintű fejlesztése és speciális technikai – taktikai elemek elsajátítása. 5. Közös taktikai akciók tökéletesítése. 6. A sportoló versenyeztetése. 7. Pszichikai képességek megszilárdítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés a) Futások: - kitartó futások, állóképesség fejlesztése, Cooper teszt teljesítése - gyorsaság fejlesztése (reakciógyorsaság, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség) b) Erőfejlesztés: - általános erőfejlesztés - gyorsító fejlesztése - kézi súlyzós, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok c) Lazaság: - általános és specifikus ízületi mozgékonyosság d) Ügyesség: - általános mozgáskoordináció - specifikus mozgáskoordináció - a meglévő ügyesség további csiszolása - térbeli mozgáskoordináció e) Egyensúlyérzék - statikus - dinamikus	Cooper teszt során a megtett távolság 2800 m. 10 x 5 méteres ingafutás 19 mp alatt. Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a rögbi nélkülözhetetlen izomcsoportjaira: láb, nyak, váll, kéz, hát. Láb, hát és váll lazító gyakorlatok. Legyen képes helyesen megítélni testének helyzetét, illetve ezt a viszonyt jól érzékelni, megbecsülni tér és időbeli vonatkozásban. Érzékelje egyensúlyának elvesztését és gyorsan – kiegészítő mozgással –	

	viasszaszerezzee egyensúlyát.	
2. Technikai – taktikai képzés a) alap technikai – taktikai elemek <u>Támadásban:</u> - alapállás - labdatartás egy és két kézben - labda felvétele előlről és oldalról - helyből passz - passzolgatás futás közben - labda vezetése lábbal - irányváltás - ütközés - kitámasztás - labda elrúgása kézből és állítva - labda biztonságos földre kitévéses cél szerzés. <u>Védekezésben:</u> - alapállás - mélyfogás előlről, hátulról, oldalról - rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben.	Technikai elemek automatikus alkalmazása. Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni, és tovább adni. Tudjanak irányt váltani mindkét irányban. A mozdulatsorok helyes kivitelezése. Megfelelő testhelyzet a mélyfogás során és törekedjen a csípő alatti fogásra.	
b) Speciális technikai – taktikai elemek <u>Támadásban:</u> - keresztlépő irányváltás - oldalazó irányváltás - drop-goal - labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból - támogatás csomagban, nyitott tolongásban. <u>Védekezésben:</u> - labda kirántása (elvétele) - ember és labda blokkolása - a támadó játékos kifordítása	Elsajátítani a helyes technikát a csomag és a nyitott tolongás során. Legyenek képesek a labdaközpontú védekezésre.	
c) Speciális technikai – taktikai elemek csapatrészsre és egyénileg <u>Bedobás:</u> - ugró játékos alapállása - emelő játékos alapállása <u>Tolongás:</u> - alapállások: pillér, sarkazó, második sor, harmadik sor - labda bedobása a zárt tolongásnál - labda sarkazása a zárt tolongásnál 3. számú lábbal - labda bedobása – bedobóvonalba - labda fogása – bedobóvonalba - ugró játékos támogatása	Alaphelyzet felvétele, a bedobásnál két kézzel kapja el a labdát. Helyes testhelyzet a zárt tolongásban. Megismerni a posztokat és az azokkal járó feladatokat, felelősségeket: a bedobásban és a tolongásban. Az adott posztton teljesítő játékosok sajátítsák el az ott	

- 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből. d) Speciális passzok: - kereszt - kihagyásos passz - hurok - váll fölötti passz - horog passz - hát mögött passz - passz – mélyfogásból - passz – védő mögött.	alkalmazandó technikai elemeket. Koncentráció a nagy iramban végrehajtott gyakorlatok alatt.	
3. Taktikai képzés a) Közös taktikai elemek (2-4 játékos) <u>Támadásban:</u> - keresztmozgás - kihagyás - sima passz - kihagyás után hurok a kihagyott játékosal <u>Védekezésben:</u> - tolodás - ember hátrányban b) Játék szisztéma <u>Támadásban:</u> - meredeken <u>Védekezésben:</u> - alapállás - mélyfogás előlről, hátulról, oldalról rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben. c) Új közös taktikai elemek: - védelem átjátszása rúgással földön, levegőben - dupla kihagyásos passz - sima passz – minden játékos után hurok d) Speciális taktikai elemek – csapatrész <u>Tolongás:</u> - csomag - nyitott tolongás <u>$\frac{3}{4}$:</u> - keresztmozgás 10-12 és passz tovább, 12-13 és passz tovább - kihagyásos passz	Tudatosan használják ki a megtanult technikai-taktikai elemeket támadásban és védekezésben. Tudjanak játék közben védekezései rendszereket váltani. Legyenek tisztában az új taktikai elemek használatával. Begyakorolt variációk játékban való alkalmazása.	

10-13 és passz tovább; 12-15 és passz tovább - hurok (- 10-9 és passz tovább 12-10 és passz tovább) e) Labda és játékosok mozgása, tolongás játékban, támadásban és védekezésben. f) Labda és a játékosok mozgása, $\frac{3}{4}$ játékban, támadásban és védekezésben. g) Labda és a játékosok mozgása, rúgott labdára, támadásban és védekezésben. h) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban és csomagban. <u>Zárt tolongás:</u> - 3-4-1 - 3-3-2 - taktikai variációk: - 8,9; - 9,8 - védekezési szisztémák <u>Bedobás:</u> - 2-től 8 játékosig - taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra, hosszan - védekezési szisztémák <u>Csomag:</u> - csomag szisztémák: támadásban, védekezésben - speciális technikai – taktikai variációk i) Egyéni taktikai elemek támadásban és védekezésben: <u>Támadásban:</u> - cselezés - védővonal áttörése - előny szerzése bedobásnál - előny szerzése zárt tolongásnál <u>Védekezésben:</u> - labda elfogása (elcsípése) - védekezőszög bezárása <u>A támadásban és a védekezésben közös:</u> - felállás, - újra felállás j) Labda és játékosok mozgása - zárt tolongásban - bedobásban	Játékban adódó szituáció felismerése és megoldása. Az adott új technikai-taktikai elemek megismerése és elsajátítása, játékban való alkalmazásuk. Szituációkból adódó lehetőségek kihasználása. Legyen képes egyénileg a tanult testcseleket alkalmazni. Törekedjen az előnyösebb pozíció megszerzésére: bedobásnál és zárt tolongásnál. Folyamatos játékra való törekvés. Játékban adódó szituációkban a tanult technikai – taktikai elemek alkalmazása. Csapatjáték magasabb szintű kialakulása.	
--	---	--

- csomagban - nyitott tolongásban - kezdő, újrakezdő rúgásnál - büntető rúgásnál - jutalom rúgásnál - 22 m-es rúgásnál k) Kontratámadás az I. védővonalból l) Kontratámadás a II. és III. védővonalból.	Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.	
4. Elméleti képzés a) Általános szabályismeret b) Speciális szabályok bevezetése - lesszabály: zárt tolongás, bedobás, csomag és nyitott tolongás - kezdő és újrakezdő rúgás - szabad, büntető, és jutalom rúgás c) Fair-play szabályai d) Nemzeti és nemzetközi mérkőzések elemzése e) Saját mérkőzések megnézése és elemzése f) Dopping és drog káros hatása g) Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek elsajátítása.	Legyenek birtokában az aktuális szabályok ismeretének. Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	
5. Pszichikai képzés - csapatszellem - barátság: - ellenfél tisztelete - bátorság - tenni akarás - fegyelem, taktikai fegyelem - különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése - ellenfél taktikájának megértése, kiismerése - játékvezető döntéseinek elfogadása	Legyen felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.	

<i>Évfolyam: 9-10. osztályosok</i>	<i>Korosztály: junior II.</i>
Cél	
1. A versenysport és élsporthoz szükséges testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés. 2. Terhelési összetevők fokozatos növelése. 3. Speciális kondicionális képességek fejlesztése. 4. Csapatrész és egyéni alap és speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása és tökéletesítése. 5. Csapatrész és egyéni taktikai elemek tökéletesítése. 6. Korosztályos versenyeken való eredmény orientált részvétel. 7. Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra.	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés: a) Futások - anaerob alaktacit kapacitás - anaerob laktacit kapacitás - rövid távú állóképesség - középtávú állóképesség - hosszú távú állóképesség b) Speciális képességek fejlesztése - gyorsasági erő - mozgás gyorsaság - gyorsasági állóképesség - erő állóképesség - mozgás koordináció magasabb szintű terhelés közben - ugróerő - robbanékonyság c) Lazaság - általános és specifikus ízületi mozgékonyaság d) Ügyesség - általános mozgáskoordináció - specifikus mozgáskoordináció megfelelő csatrészre és saját posztra.	- 60 m fejlesztése 7.3 mp alatt - 45 mp – 2 perc közötti erő kifejtés - 2-9 perc közötti erő kifejtés – gyors iramban nagy ellenállás mellett kell teljesíteni - 15 – 30 perc közötti erő kifejtés szükséges Magas szintre kell fejleszteni. Fejlődjön teljesítménye az előző korcsoporthoz képest. Legyen képes helyesen megítélni a csapatrész és az egyéni mozgást játék közben.	
2. Technikai – taktikai képzés a) Megtanult technikai taktikai elemek finomítása <u>Támadásban:</u> - alapállás - labdatartás egy és két kézben - labda felvétele előlről és oldalról - helyből passz	A technikai elemek automatikus alkalmazása aktív védő játékosokkal szemben. A mozdulatsorok helyes kivitelezése aktív védő játékosokkal szemben.	

- passzolgatás futás közben - labda vezetése lábbal - irányváltás - kitámasztás - labda elrúgása kézből és állítva <u>Védekezésben:</u> - alapállás - mélyfogás előlről, hátulról, oldalról - rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben. b) Speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása – csapatrésze és egyénileg - ugró játékos alapállása - emelő játékos alapállása - alapállások zár tolongásban: pillér, sarkazó, második sor, leváló, összefogó - labda bedobása a zárt tolongásba - labda bedobása bedobóvonalba - labda fogása bedobóvonalban - ugró játékos támogatása - 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből. c) Speciális passzok megszilárdítása - keresztpassz - kihagyásos passz - hurok - váll fölötti passz - horog passz - hátmögötti passz - passz mélyfogásból - passz védő mögött. d) Speciális technika – taktika megszilárdítása <u>Támadásban:</u> - keresztlépő irányváltás - oldalazó irányváltás - labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból - támogatás csomagban, nyitott tolongásban <u>Védekezésben:</u> - labda kirántása - ember és labda blokkolása - támadó játékos kifordítása.	Megfelelő testhelyzet a mélyfogás esetén. Alaphelyzet felvétele. Helyes testhelyzet a zárt tolongásban. A bedobásnál két kézzel kapja el a labdát. Az adott poszton teljesítő játékosok tudják alkalmazni a megfelelő technikai elemeket. Koncentráció a nagy iramban és védők ellen végrehajtott gyakorlatok alatt. Tudjanak irányt váltani mindkét irányba. Helyes technika a csomag és nyitott tolongás során, a támadásban és védekezésben.	
--	---	--

3. Taktikai képzés a) Közös (2-4 játékos) taktikai elemek megszilárdítása <u>Támadásban:</u> - keresztmozgás - kihagyás - kihagyás után a kihagyott játékosnak sima passz - védelem átjátszása rúgásokkal földön, levegőben - dupla kihagyásos passz - kihagyás után hurok a kihagyott játékoskal - sima passz – minden játékos után hurok <u>Védekezésben:</u> - tolódás - ember hátrányban b) Játék szisztéma <u>Támadásban:</u> - meredeken <u>Védekezésben:</u> - ember – ember ellen - tolódás - 2-3 full backkel - vegyes (nyílt játékban) c) Speciális taktikai elemek – csapatrész <u>Tolongás:</u> - csomag <u>$\frac{3}{4}$:</u> - keresztmozgás - kihagyásos passz - hurok d) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban, csomagban nyitott tolongásban. Ezen mozdulatsorok megszilárdítása: <u>Zárt tolongás:</u> - 3-4-1 - 3-3-2 - taktikai variációk: -8-9; -9-8 - védekezési szisztémák <u>Bedobás:</u> - felállási szisztémák - csoportosítás - taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra,	Tudatosan alkalmazzák magas szinten a megtanult technikai – taktikai elemeket támadásban és védekezésben. Használják ki a keresztmozgásból, a kihagyásos mozgásból adódó támadás befejezési lehetőségeket. Ismerjék a támadó és védekező alapmozgásokat. Tudják a mélységben történő támadást. Tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását. A megtanult technikai – taktikai elemek megszilárdítása és játék közbeni alkalmazása. Legyenek tudatában az adott poszt technikai – taktikai követelményeivel. Tudják, és	
--	---	--

hosszan - védekezési szisztémák Csomagban és nyitott tolongásban: - csomag és nyitott tolongás szisztémák támadásban, védekezésben - speciális technikai – taktikai variációk. e) Egyéni taktikai elemek megszilárdítása <u>Támadásban:</u> - cselezése - védővonal áttörése - előnybe hozni a csapattársat - előny szerzése bedobásnál - előny szerzése zárt tolongásnál <u>Védekezésben:</u> - labda elfogása (elcsípése) - védekezőszög bezárása <u>Támadásban és védekezésben:</u> - felállás - újra felállás f) Labda és játékosok mozgása - zárt tolongásban - bedobásban - csomagban - nyitott tolongásban - kezdő, újrakezdő rúgásnál - büntető rúgásnál - jutalom rúgásnál - 22 m-es rúgásnál g) Kontra játék mind a három védővonalból.	tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult hármas-négyes kapcsolatokat. Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott játéknak megfelelő taktikai megoldásokat. Folyamatos játékra való törekvés. Játékban adódó szituációkban a tanult technikai – taktikai elemek alkalmazása. Csapatjáték magasabb szintű kialakulása. Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.	
4. Elméleti képzés Szabályismeret Sportolói táplálkozás Edzés és játék utáni regenerálódás Fair – play	Legyenek tisztában a játék szabályaival, ismerjék a szabályváltozásokat, az abból adódó új taktikai megoldásokat. Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit. Ismerjék a regenerálódás fontosságát és hatását.	

Nemzetek közötti és nemzetközi mérkőzések elemzése Saját mérkőzések megnézése és elemzése Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek továbbképzése.	Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	
5. Pszichikai képzés - csapatszellem - barátság - bátorság - ellenfél tisztelete - tenni akarás - fegyelem, taktikai fegyelem - önkritika - különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése - koncentráció - játékvezető döntéseinek elfogadása.	Legyenek felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.	

<i>Évfolyam: 11-12. osztályosok</i>	<i>Korosztály: junior I.</i>
-------------------------------------	------------------------------

Cél
8. A versenysport és élsporthoz szükséges testalkati tényezők, élettani összetevők optimális fejlesztésére való törekvés. 9. Terhelési összetevők fokozatos növelése. 10. Speciális kondicionális képességek fejlesztése. 11. Csapatrész és egyéni alap és speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása és tökéletesítése. 12. Csapatrész és egyéni taktikai elemek tökéletesítése. 13. Korosztályos versenyeken való eredmény orientált részvétel. 14. Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
1. Fizikai felkészítés: a) Futások - anaerob alaktacit kapacitás - anaerob laktacit kapacitás - rövid távú állóképesség - középtávú állóképesség - hosszú távú állóképesség b) Speciális képességek fejlesztése - gyorsasági erő - mozgás gyorsaság - gyorsasági állóképesség - erő állóképesség - mozgás koordináció magasabb szintű terhelés közben - ugróerő - robbanékonyság c) Lazaság - általános és specifikus ízületi mozgékonyosság d) Ügyesség - általános mozgáskoordináció - specifikus mozgáskoordináció megfelelő csatrészre és saját posztra.	- 60 m fejlesztése 7.3 mp alatt - 45 mp – 2 perc közötti erő kifejtés - 2-9 perc közötti erő kifejtés – gyors iramban nagy ellenállás mellett kell teljesíteni - 15 – 30 perc közötti erő kifejtés szükséges Magas szintre kell fejleszteni. Fejlődjön teljesítménye az előző korcsoportoz képest. Legyen képes helyesen megítélni a csapatrész és az egyéni mozgást játék közben.	
2. Technikai – taktikai képzés a) Megtanult technikai taktikai elemek finomítása <u>Támadásban:</u> - alapállás - labdatartás egy és két kézben	A technikai elemek automatikus alkalmazása aktív védő játékosokkal szemben. A mozdulatsorok helyes kivitelezése aktív védő	

- labda felvétele előlről és oldalról - helyből passz - passzolgatás futás közben - labda vezetése lábbal - irányváltás - kitámasztás - labda elrúgása kézből és állítva <u>Védekezésben:</u> - alapállás - mélyfogás előlről, hátulról, oldalról - rúgott labda fogása álló pozícióból, és ugrás közben. b) Speciális technikai – taktikai elemek megszilárdítása – csapatrészre és egyénileg - ugró játékos alapállása - emelő játékos alapállása - alapállások zár tolongásban: pillér, sarkazó, második sor, leváló, összefogó - labda bedobása a zárt tolongásba - labda bedobása bedobóvonalba - labda fogása bedobóvonalban - ugró játékos támogatása - 9-es játékos speciális passzok kitámasztásból, vetődésből. c) Speciális passzok megszilárdítása - keresztpassz - kihagyásos passz - hurok - váll fölötti passz - horog passz - hátmögötti passz - passz mélyfogásból - passz védő mögött. d) Speciális technika – taktika megszilárdítása <u>Támadásban:</u> - keresztlépő irányváltás - oldalazó irányváltás - labda kihúzása csomagból, nyitott tolongásból - támogatás csomagban, nyitott tolongásban <u>Védekezésben:</u> - labda kirántása - ember és labda blokkolása - támadó játékos kifordítása.	játékosokkal szemben. Megfelelő testhelyzet a mélyfogás esetén. Alaphelyzet felvétele. Helyes testhelyzet a zárt tolongásban. A bedobásnál két kézzel kapja el a labdát. Az adott poszton teljesítő játékosok tudják alkalmazni a megfelelő technikai elemeket. Koncentráció a nagy iramban és védők ellen végrehajtott gyakorlatok alatt. Tudjanak irányt váltani mindkét irányba. Helyes technika a csomag és nyitott tolongás során, a támadásban és védekezésben.	
---	--	--

3. Taktikai képzés a) Közös (2-4 játékos) taktikai elemek megszilárdítása <u>Támadásban:</u> - keresztmozgás - kihagyás - kihagyás után a kihagyott játékosnak sima passz - védelem átjátszása rúgásokkal földön, levegőben - dupla kihagyásos passz - kihagyás után hurok a kihagyott játékoskal - sima passz – minden játékos után hurok <u>Védekezésben:</u> - tolódás - ember hátrányban b) Játék szisztéma <u>Támadásban:</u> - meredeken <u>Védekezésben:</u> - ember – ember ellen - tolódás - 2-3 full backkel - vegyes (nyílt játékban) c) Speciális taktikai elemek – csapatrész <u>Tolongás:</u> - csomag <u>$\frac{3}{4}$:</u> - keresztmozgás - kihagyásos passz - hurok d) Összeállítások és taktikai variációk zárt tolongásban, bedobásban, csomagban nyitott tolongásban. Ezen mozdulatsorok megszilárdítása: <u>Zárt tolongás:</u> - 3-4-1 - 3-3-2 - taktikai variációk: -8-9; -9-8 - védekezési szisztémák <u>Bedobás:</u> - felállási szisztémák - csoportosítás - taktikai variációk dobás helye szerint: előre, középre, hátra,	Tudatosan alkalmazzák magas szinten a megtanult technikai – taktikai elemeket támadásban és védekezésben. Használják ki a keresztmozgásból, a kihagyásos mozgásból adódó támadás befejezési lehetőségeket. Ismerjék a támadó és védekező alapmozgásokat. Tudják a mélységben történő támadást. Tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását. A megtanult technikai – taktikai elemek megszilárdítása és játék közbeni alkalmazása. Legyenek tudatában az adott poszt technikai – taktikai követelményeivel. Tudják, és	
--	---	--

hosszan - védekezési szisztémák Csomagban és nyitott tolongásban: - csomag és nyitott tolongás szisztémák támadásban, védekezésben - speciális technikai – taktikai variációk. e) Egyéni taktikai elemek megszilárdítása <u>Támadásban:</u> - cselezése - védővonal áttörése - előnybe hozni a csapattársat - előny szerzése bedobásnál - előny szerzése zárt tolongásnál <u>Védekezésben:</u> - labda elfogása (elcsípése) - védekezőszög bezárása <u>Támadásban és védekezésben:</u> - felállás - újra felállás f) Labda és játékosok mozgása - zárt tolongásban - bedobásban - csomagban - nyitott tolongásban - kezdő, újrakezdő rúgásnál - büntető rúgásnál - jutalom rúgásnál - 22 m-es rúgásnál g) Kontra játék mind a három védővonalból.	tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult hármas-négyes kapcsolatokat. Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott játéknak megfelelő taktikai megoldásokat. Folyamatos játékra való törekvés. Játékban adódó szituációkban a tanult technikai – taktikai elemek alkalmazása. Csapatjáték magasabb szintű kialakulása. Rendezetlen védelem ellen kontratámadás indítása.	
4. Elméleti képzés Szabályismeret Sportolói táplálkozás Edzés és játék utáni regenerálódás Fair – play	Legyenek tisztában a játék szabályaival, ismerjék a szabályváltozásokat, az abból adódó új taktikai megoldásokat. Ismerjék a sportolói táplálkozás törvényszerűségeit. Ismerjék a regenerálódás fontosságát és hatását.	

Nemzetek közötti és nemzetközi mérkőzések elemzése Saját mérkőzések megnézése és elemzése Csapat, csapatrész és egyéni taktikai elemek továbbképzése.	Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	
5. Pszichikai képzés - csapatszellem - barátság - bátorság - ellenfél tisztelete - tenni akarás - fegyelem, taktikai fegyelem - önkritika - különböző helyzetet felismerő és elemző készségének fejlesztése - koncentráció - játékvezető döntéseinek elfogadása.	Legyenek felkészülve pszichikailag a játék során a vele szembe kerülő nehézségek leküzdésére.	