

# Kosárlabda

## 1-12 évfolyam

### 1. osztály 6-7 évesek

#### Cél:

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Általános ügyességfejlesztő gyakorlatok:</i></p> <p>állások, járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, emelések, hordások, kúszások, mászások, gurulások, utánzó mozgások, támaszok, függések, húzások, tolások, úszó feladatok.</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i></p> <p>sorakozó vonalban, oszlopban, testtartások, alakzatok, fordulatok.</p> <p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>Izületi mozgékonytáplálást fejlesztő gyakorlatok, valamint a NAT-ban megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <p>gurítások, görgetések, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, Feldobott labda átvétele, hajítások, labdás cicajátékok, célbadobások, ütések, pörgetések.</p> <p><i>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok:</i></p> <p>pörgetések, gurítások, pattogtatások, labdavezetések, átadások-átvételek, dobások..</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><i>Értékelés:</i></p> <p>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>Egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok:</i></p> <p>Testnevelési és sportágspecifikus játékok könnyített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.</p>		
---	--	--

## 2. osztály 7-8 évesek

### Cél:

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>Az első osztályban alkalmazott ügyességfejlesztő gyakorlatok, valamint kiemelt feladatként testsúly felhasználásával végezhető gyakorlatok.</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i> gyakorlat és alakzatváltás fegyelmezett megoldása. Gimnasztika: Izületi mozgékonyág fejlesztése, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végzett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i> görgetések, pörgetések testrészeken és földön, gurítások, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, hajítások, dobások, a kétkezesség kihangsúlyozása.</p> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés:</i> az első osztály gyakorlatanyaga, valamint helyben és mozgás közben végrehajtható egyéni és páros gyakorlatok.</p> <p><i>Játékok:</i> testnevelési játékok többségében labdával, sportágspecifikus játékok könnyített szabályokkal, a mini kosárlabdázás előkészítése. Sor- és váltóversenyek labdával és labda nélkül.</p>	<p>A kijelölt feladatmegoldások megfelelő teljesítése. 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><i>Értékelés:</i> Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása, siker esetén az öröm kimutatása. Az egyéni és csapatmunka összehangolása . A feladatmegoldás milyenségének mutatói /cm, sec, ismétlésszám, minőségi pontozási érték, találat, stb./.</p>

### 3. osztály

### 8-9 évesek

#### Cél:

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

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Gimnasztika:</i></p> <p>izületi mozgékonyág fejlesztése, kiemelt feladat a hát izomzatának folyamatos erősítése.</p> <p><i>Rendgyakorlatok:</i></p> <p>járások, futások, szökdelések, ugrások, dobások, ütések, kúszások, mászások, egyensúlyozások, feladatok támaszban és függésben, feladatok labdával, húzások, tolások, küzdő feladatok, feladatok úszás közben, valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások elsajátítása.</li><li>• 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.</li><li>• Feladatok a 2:2 elleni játékból /kétkezes átadások, labdaátvételek, labda nélküli mozgás, védekezés az átadások ellen, valamint a labda nélkül mozgó támadóval szemben.</li><li>• A kétkezeség megkövetelése.</li></ul> <p><i>Játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• labdás testnevelési játékok,</li><li>• mini kosárlabdázás könnyített</li></ul>	<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.</p> <p>Társsal, társakkal történő együttműködés kialakítása.</p> <p>Tartós futás /pl. 4-6 perc/ Szlalom futás /pl. 2x15 m/ Labdavezetés /pl. 2x15 m/ Futás ritmusváltással Egyensúlyozás</p> <p>Célbadobás /pl. Meghatározott</p>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>A feladatvégzés folyamatos értékelése.</p> <p>Az egyéni és csapatmunka összehangolásának 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>

szabályokkal.	dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés./ Folyamatos játék /pl. 8-12 perc/	
---------------	--	--

## 4. osztály 9-10 évesek

### Cél:

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

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

## 5. osztály

## 10-11 évesek

### Cél:

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

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

<p>feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerzés.</p> <p><i>Játékok:</i></p> <p>Pozíciós, félpályás és egészpályás játékok emberfogásos védekezéssel, az ötszektoros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban.</p> <p><i>Elmélet:</i></p> <p>Kosárlabda játékszabályok megtanulása, a mérkőzéssel kapcsolatos formások elsajátítása.</p>		
---	--	--



## 6. osztály

## 11-12 évesek

### Cél:

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

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

<p>Az ötszektáros felosztás szerinti elhelyezkedés alkalmazása játékban.</p> <p><i>Elmélet:</i></p> <p>A kosárlabda játékszabályok megtanulása, a szabályismeret pontosítás /feldobás, lépéshiba, stb./.</p>		
--	--	--

## 7. osztály

## 12-13 évesek

### Cél:

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

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

<p>lefutások,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• védekezés az adott támadó feladatok ellen,</li> <li>• támadó-védő lepattanószerzés,</li> <li>• folyamatos 3:3 elleni játék támadásban és emberfogásos védekezéssel,</li> <li>• 3:3 elleni játék beépítve az 5:5 elleni játékba.</li> </ul> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egészségügyi, higiénias tudnivalók,</li> <li>• táplálkozási ismeretek,</li> <li>• a szabályismeret bővítése, jegyzőkönyvvezetés. Az időkérés és cserélés jelentőségének elmagyarázása.</li> </ul>		
---	--	--

## 8. osztály

## 13-14 évesek

### Cél:

- A testnevelés járuljon hozzá, hogy a tanulók ügyessége, gyorsasága, ereje és állóképessége jelentősen fejlődjön.
- A kosárlabda sportág alapozza meg a tanulók technikai és taktikai felkészültségét, hogy alkalmasak legyenek a versenykosárlabdázásra.
- Fejlődjön a játékosok motorikus cselekvési biztonsága.
- Posztok szerinti /irányító, bedobó, középjátékos/ képzés anyagának bővítése.
- Az öt-és négyszektoros felállásból szervezhető játékok elsajátítása.
- A serdülő korosztályos 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><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1:1 – 2:2 és 3:3 elleni játék valamennyi feladatmegoldása és játékhelyzete, valamint ezek beépítése az 5:5 elleni játékba.</li> <li>• Kiemelt feladat a labdás és a labda nélküli /üres/ elzárások alkalmazása és védekezés az adott elzárások ellen.</li> <li>• Pozíciós, félpályás és egészpályás gyakorlatok.</li> <li>• A 3:3 elleni játék feladatai: Hármasszögeltetések, hármasszögeltetések, keresztelzárások, kettős elzárások, helycserék, helyzetkialakítások.</li> <li>• Védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerezés, folyamatos játék támadásban és védekezésben 3:3 ellen.</li> <li>• Hármasszögeltetések,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kitűzött cél versenyhelyzetben történő végrehajtása.</li> <li>• Tartós futás /2500-3000 m/ vagy 9-11 perc/</li> <li>• Vágtafutás /60 m – 8.3 – 11 mp/</li> <li>• Rajtgyakorlat /8-10x15 m pihenő nélkül/</li> <li>• Függőleges felugrás /55-35 cm/</li> <li>• Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 32 – 17 db/</li> <li>• Hasonfekvésből hátrahajlítás /34-17 db/</li> <li>• Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 34 -17 db/</li> <li>• Karhajlítás-nyújtás /45-25 db/</li> <li>• Szlalomfutás /2x15 m/5.2-7.8 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 6.7 – 11 mp/</li> <li>• Célbodobás /büntetővonalról - 5 kísérlet 5-3 találat/</li> <li>• Fektetett és tempódobás /büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat/</li> <li>• Folyamatos játék /versenykosárlabda/</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>A tanult játékhelyzetek és taktikai elemek elméleti tesztelése, a játékhelyzetek és taktikai elemek mérkőzés-körülmények közötti alkalmazása.</p>

<p>visszahelyezkedés védekezésbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A területvédekezés előkészítése.</li> </ul> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pálya méretei, sportszerű viselkedés, szabályismeret bővítése, a játékhelyzetek és taktikai feladatok elméleti elsajátítása.</li> <li>• Az időkérés és cserélés jelentőségének elmagyarázása.</li> </ul>		
---	--	--

## 9. osztály

## 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 fejleszthetőségét.
- Taktikai feladatok körének bővítése.
- Az egyéni képzés jelentőségének kiemelése.
- Tudatosuljon a tanulóknak, 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"> <li>• A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz tartozó rendgyakorlatok, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok,</li> <li>• folyamatos erősítés a korosztálynak megfelelően,</li> <li>• az ízületi mozgékonyosság fenntartása,</li> <li>• valamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok.</li> <li>• Erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata.</li> </ul> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• A 4:4 elleni játék feladatai: négyes nyolcasok, négyes befutások, négyes üreselzárások, kereszt és kettős elzárások, helycserék és helyzetkialakítások négy támadó esetében,</li> <li>• védekezés az adott támadó feladatok ellen,</li> <li>• támadó-védő lepattanószerezés,</li> <li>• folyamatos játék támadásban és</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egészséges testi fejlődés, mozgásműveltség fejlesztése, motorikus képességek fejlesztése, mozgásigény fenntartása.</li> <li>• Tartós futás /3000-3500 m vagy 10-12 perc/</li> <li>• Vágtafutás /60 m – 8.1 – 10.7 mp/</li> <li>• Rajtgyakorlat /30 mp vonalfutás /</li> <li>• Függőleges felugrás /60-40 cm/</li> <li>• Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 33 – 20 db/</li> <li>• Hasonfekvésből hátrahajlítás /35-20 db/</li> <li>• Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 35 -20 db/</li> <li>• Karhajlítás-nyújtás /50-30 db/</li> <li>• Szlalomfutás /2x15 m/5 -7.8 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 6.5 – 11 mp/</li> <li>• Célbadobás /büntetővonalról - 10 kísérlet 7-5 találat/</li> <li>• Fektetett és tempódobás /büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 10 és 8 találat/</li> <li>• Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>A tanult taktikai feladatok mérkőzés körülmények-közötti alkalmazása, az egyéni és csapatteljesítmény összehangolása.</p> <p>Statisztikai és video elemzés, értékelés.</p>

<p>védekezésben 4:4 ellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Középjátékos támadó és védő feladatai.</li> <li>• Négyes lefutások /követő második hullám/.</li> <li>• Emberfogás és területvédekezés, a védekezés kiterjesztése egészpályára /letámadás/, a védekezések váltogatása.</li> <li>• Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalon bedobás, büntetődobás utáni feladatok támadásban és védekezésben.</li> <li>• A négy- és ötszektoros felosztás alkalmazásának lehetőségei támadásban és védekezésben.</li> <li>• A mozgórendszerű támadások alkalmazása és védekezés ellenük.</li> </ul> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az esetleges szabálymódosítások elemzése, értelmezése.</li> <li>• Mérkőzésekre, sorozatmérkőzésekre, tornákra történő felkészülés, pihenés – aktív pihenés jelentősége, általános sportintelligenciai beszélgetések.</li> </ul>		
--	--	--



## 10. osztály 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"> <li>• 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.</li> <li>• A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása.</li> <li>• Erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata.</li> </ul> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Az egyéni képzés és csapatépítés összehangolása.</li> <li>• Emberfogás, területvédekezés és vegyes védekezés.</li> <li>• A védekezés váltogatása, a védekezések kiterjesztése egész pályára.</li> <li>• A négy- és ötszektoros felosztás alkalmazásának lehetőségei támadásban és védekezésben.</li> <li>• A mozgó rendszerű és ötletjáték összekapcsolása támadásban, és védekezés az adott támadó rendszerek ellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A 9. osztály követelményeihez hasonlóan az egészséges testi fejlődés, mozgásműveltség és motorikus képességek fejlesztése, mozgás és versenyzési igény fenntartása.</li> <li>• Tartós futás /3500-4000 m vagy 11-15 perc/</li> <li>• Vágtafutás /60 m – 7.9 – 10.5 mp/</li> <li>• Rajtgyakorlat /2-4x 30 mp vonalfutás rövid pihenővel /</li> <li>• Függőleges felugrás /60-40 cm/</li> <li>• Négyütemű gyakorlat /Burpee-teszt/30 mp– 33 – 20 db/</li> <li>• Hasonfekvésből hátrahajlítás /35-20 db/</li> <li>• Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 35 -20 db/</li> <li>• Karhajlítás-nyújtás /50-30 db/</li> <li>• Szlalomfutás /2x15 m - 5 -7.6 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 6 – 11 mp/</li> <li>• Célbadobás /Büntetővonalról - 10 kísérlet 8-6 találat/</li> <li>• 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/</li> <li>• Folyamatos játék /versenykosárlabda,</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése az edzőmunka és a mérkőzésteljesítmény kapcsolatában. Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni játék támadásban és védekezésben/.</li> </ul> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az önképzés jelentősége, edzésméleti alapfogalmak és versenytaktikák megbeszélése. Játékvezetés.</li> </ul>	<p>mérkőzésteljesítmény/</p>	
---	------------------------------	--

## 11. osztály 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 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"> <li>• 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.</li> <li>• A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása.</li> </ul> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadásszám stb. tudatos változtatásával végezhető feladatok.</li> <li>• Az irányító játékos feladatának kiemelése.</li> <li>• A mezőnyjátékosok és középjátékosok feladatának összehangolása.</li> <li>• A kapcsolattartás /beszéd/ tudatos alkalmazása.</li> <li>• Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalon bedobás, büntetődobás utáni játék/.</li> <li>• A különböző támadási és védekezési rendszerek összekapcsolása.</li> <li>• Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő versenyzés biztosítása érdekében</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A magas szintű versenyzési igény fenntartása.</li> <li>• Minden tanuló törekedjen egyéni csúcsainak megdöntésére.</li> <li>• Tartós futás /4000-4500 m vagy 12-18 perc/</li> <li>• Vágtafutás /60 m – 7.8 – 10.2 mp/</li> <li>• Rajtgyakorlat /2-4x 28 mp vonalfutás rövid pihenővel /</li> <li>• Függőleges felugrás /65-45 cm/</li> <li>• Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 34 – 25 db/</li> <li>• Hasonfekvésből hátrahajlítás /35-22 db/</li> <li>• Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 35 -22 db/</li> <li>• Karhajlítás-nyújtás /55-35 db/</li> <li>• Szlalomfutás /2x15 m – 4.8 -7.4 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 5.8 – 11 mp/</li> <li>• Célbadobás /Büntetővonalról - 10 kísérlet 9-7 találat/</li> <li>• 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/</li> <li>• Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>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>

<p>/pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása.</p> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.</li></ul>		
--	--	--

## 12. osztály 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"> <li>• 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.</li> <li>• A kiegyensúlyozott fizikális háttér fenntartása.</li> </ul> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése.</li> <li>• A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadászám stb. tudatos változtatásával végezhető feladatok.</li> <li>• Az irányító játékos feladatának kiemelése.</li> <li>• A mezőnyjátékosok és középjátékosok feladatának összehangolása.</li> <li>• A kapcsolattartás /beszéd/ tudatos alkalmazása.</li> <li>• Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonali bedobás, büntetődobás utáni játék/.</li> <li>• A különböző támadási és védekezési rendszerek összekapcsolása.</li> <li>• Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A magas szintű versenyzési igény fenntartása.</li> <li>• Tartós futás /4400-5000 m vagy 15-20 perc/</li> <li>• Vágtafutás /60 m – 7.7 – 10 mp/</li> <li>• Rajtgyakorlat /2-4x 26 mp vonalfutás rövid pihenővel /</li> <li>• Függőleges felugrás /70-50 cm/</li> <li>• Négyütemű gyakorlat /Burpeeszt/30 mp– 35 – 25 db/</li> <li>• Hasonfekvésből hátrahajlítás /36-25 db/</li> <li>• Hanyattfekvésből felülés / 30 mp 36 -25 db/</li> <li>• Karhajlítás-nyújtás /60-40 db/</li> <li>• Szlalomfutás /2x15 m – 4.8 -7.2 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 5.7 – 10.5 mp/</li> <li>• Célbadobás /Büntetővonalról - 10 kísérlet 10-8 találat/</li> <li>• 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/</li> <li>• Folyamatos játék /versenykosárlabda, mérkőzésteljesítmény/</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>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 mérkőzés-teljesítmény videofelvétel utáni értékelése.</p>

<p>versenyzés biztosítása érdekében /pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása/.</p> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.</li> </ul>		
--	--	--