A Szekszárdi I. Béla Gimnázium Helyi Tanterve

Kézilabda
Köznevelési típusú sportosztály

Készítette: a gimnázium testnevelés és sport munkaközössége

2015.

Kézilabda

Évfolyam: 9-10	Korosztály: serdülő

Cél
• A korosztálynak megfelelő kondícionális képességek kialakítása. • A hozott kézilabdás mozgásminták megerősítése, ill. felülvizsgálata alapján jó technikai alapok elsajátítása. • Minél nagyobb számban váljanak alkalmassá korosztályos válogatottságra. • A nemzetközi elvárásoknak megfelelő technikai és taktikai ismeretek elsajátíttatása. • Játék közben legalább két poszt követelményeinek ismerete.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
KÉPESSÉGFEJLESZTÉS Futások: • kitartó futások • állóképesség-fejlesztés • COOPER-teszt teljesítése • 400m-es táv sorozatokban történő teljesítése Gyorsaságfejlesztés: • futóiskola gyakorlatanyaga 25-30m-es távon • gyorsfutások különböző kiinduló helyzetekből 20 m-es távon • lejtőfutások 20 m-es távon szökdelésekből indítva is • váltóversenyek 15-20 m-es távon tárgykerüléssel, irányváltásokkal • irányváltásokból történő gyors futások Ugrások: • szökdelések egy és páros lábon 15-20 m-es távon • indiánszökdelések, váltott lábú szökdelések. 3-as, 5-ös, 10-es ugrások azonos és váltott lábon • mélybeugrások után felugrások egy és páros lábról • mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával • irányváltások • irányváltások után felugrásból	• COOPER-teszt során a megtett távolság 3000-3500 m. • 400m-es táv sorozatban történő teljesítése 65 mp szintidő alatt. • Tudjanak 30 m-en 4.0-4.5 mp-es időket futni sorozatterhelések közben is. • Helyes futótechnika kialakítása, elsajátíttatása. • Reakciógyorsaság. • Stabil egyensúlyi helyzet elsajátítása. • Szökdelések sebességre és távolságra történjenek. • A sorozatugrásoknál követelmény a biztos egyensúlyi helyzet, és a távolságra törekvés. • Mélybeugrás után gyors, dinamikus irányváltások.	

átadások egy és páros kézzel Dobások: • labdaátadások egy és páros kézzel • labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával helyben és haladással • átadások állásból, fekvésből, ülésből • mélybeugrások utáni labdaátadások egy és páros kézzel Erőfejlesztés: • saját testsúllyal, társ súlyával, társ ellenállásával szemben • szergyakorlatokkal: kézisúlyzó, medicinlabda, padgyakorlatokkal • tárcsás súlyzóval végrehajtott speciális gyakorlatok. • mélyhátizmok, vállöv, láberő fejlesztése Lazaság: • nyújtó, lazító gimnasztika • strechgimnasztika Ügyesség: • labda nélküli: a többi sportág mozgásanyaga: torna, birkózás • labdás ügyesség: egy és két labdával végrehajtott gyakorlatok • egy időben kézzel és lábbal végrehajtott gyakorlatok Testnevelési játékok: • fogójátékok • labdás fogójátékok • csapatfogók • keresztező fogók • udvaros fogók	• Tudjanak 1 kg-os labdával legalább 25 m-t dobni. • Törekedjenek a pontos átadásokra. • Ismerjék, és tudatosan alkalmazzák az erősítő gyakorlatokat. • Törekedjenek a dinamikus erőfejlesztésre, kis súlyokkal nagy ismétlésszámú gyakorlatokkal. • A sérülések elkerülése érdekében legyenek tisztában a nyújtó gyakorlatok jelentőségével, edzésmunkájukban tudatosan alkalmazzák azokat. • Mérkőzések után legyenek képesek a tudatos nyújtásra, strechgimnasztikára. • A torna mozgásanyaga a térbeli tájékozódás miatt, a küzdelem az esések miatt kiemelt fontosságú. • Váljanak képessé a figyelem megosztására. • Osztott figyelem mellett is legyenek képesek pontos technikai gyakorlat-	

• pontszerző • váltóversenyek • páros küzdő gyakorlatok • a kézilabdázást előkészítő, ill. segítő játékok TECHNIKAI KÉPZÉS Labda nélküli technika: • a játék céljának megfelelően, rövid távú futások előre és a haladási iránynak háttal • gyors futások közben irányváltások, fordulatok, a társ futómozgásának követése. • indulócselek labda nélkül térnyerésre törekvéssel, mindkét irányba Labdás technika: Átadások: • labdakezelési gyakorlatok egy és két kézzel, párokban, 3-as, 4-es csoportokban • labdaátadások földről, cselezés után, felugrásból • lövőkézzel, azonos lábról történő felugrás után, pontos passzok rövid és nagy távolságra • döntéskényszeres gyakorlatok 3-as, 4-es csoportokban Cselezések: • cselezés labdás gyakorlatok végrehajtása közben • indulócsel a lövőkézzel azonos és ellentétes oldalra • egy és páros lábas indulócsel, dupla csel, átemelős csel • lövő- és átadási cselek • cselkapcsolatok kialakítása Lövőtechnika: • posztoktól függetlenül minél szélesebb lövőtechnikai skála birtoklása • átlövés felugrásból, talajról, • beugrásos kapura lövés • bevetődéses kapura lövés	végrehajtásokra. • Tudjanak pontosan passzolni. • Tudják a labdát nagy távolságra, 20-25 m-re továbbítani. • Tudjanak cselből, cselkapcsolatból pontos átadást végrehajtani. • Ismerják a cselezésben rejlő lehetőségeket. • Legalább egy cselkapcsolatot • tudjanak nagy biztonsággal • alkalmazni. • Tudjanak labdavezetésből is cselezést kezdeményezni. • Váljanak képessé a különböző kapura lövési technikák végrehajtására. • Játék közben tudják alkalmazni a megtanult technikai elemeket.	

• szélről beugrással kanyarított kapura lövés lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva • kapura lövés alsós és elhajlásos lövéssel • cselkapcsolatból kapura lövés	• Legyenek képesek összetett mozgásokból eredményesen kapura lőni.	
Védekezés: • védekező lábmunka gyorsítása • helyes technikai végrehajtás elsajátítása • sáncolás, páros sánc, • ütközés a földön és a levegőben egyaránt	• Ismerjék a védekező alapmozgásokat. • Tudják a mélységben történő védekezés szabályait. • Tudjanak sáncolni, tudják a páros sánc technikai végrehajtását. • Tudjanak szabályosan ütközni földön és levegőben egyaránt.	
TAKTIKA Támadó taktika: • a megtanult páros és hármas kapcsolatok alkalmazása játék közben • zárások, zárás-válás-kapcsolatok kialakítása • szélső befutások, szélső által végrehajtott zárások • svéd feladások • átlövők keresztmozgásaiból adódó támadásbefejezési lehetőségek • támadásbefejezések lerohanásból, rendezetlen védelem elleni játékból • emberelőnyös helyzetek megoldási lehetőségei • speciális helyzetek megoldása: végjáték megoldása emberhátrányos helyzetben • ésszerű szabálytalanságok a játékban	• Legyenek tudatában az adott poszt technikai, taktikai követelményeivel. • Tudják, és tudatosan alkalmazzák játék közben a megtanult páros és hármas kapcsolatokat. • Játék közben tudatosan alkalmazzák a zárásokat, válásokat. • Használják ki a keresztmozgásokból adódó támadásbefejezési lehetőségeket. • Váljanak képessé a lerohanás és a rendezetlen védelem elleni játékhelyzetek eredményes megoldására. • Játék közben tudatosan alkalmazzák a megtanult, és az adott végjátéknak megfelelő taktikai megoldásokat. • Váljanak képessé speciális feladatok megoldására végjátékban.	
Védő taktika: • kitámadás, visszahelyezkedés • védő párok, védő hármasok	• Egymás mellett védekező játékosok feladatainak	

kapcsolata • 6:0, 5:1, 4:2 védekezési rendszerek ismerete • Emberfogásos védekezés. ELMÉLETI KÉPZÉS • szabályismeret • sportolói táplálkozás • a dopping káros hatása • táplálékkiegészítők szerepe • versenyrendezési feladatok • magatartás az ellenféllel és a játékvezetőkkel szemben	maximális ismerete. • A játék alakulásának megfelelően tudatosan alkalmazzák a védekezési rendszerek váltását. • Ismerjék a nyitott védekezés törvényszerűségeit, és tudatosan alkalmazzák. • Váljanak képessé az emberfogásos védekezésre is. • Legyenek tisztában a játék szabályaival. • Ismerjék a szabályváltozásokat. Ismerjék a szabályváltozásokból adódó új taktikai megoldásokat. • Ismerjék a sportolói táplálkozás szabályszerűségeit. • Ismerjék a doppingkáros hatását, jussanak el a teljes elutasításáig. • Tudjanak mérkőzés-jegyzőkönyvet vezetni.	

Évfolyam: 11.-12.	Korosztály: ifjúsági

Cél
• A fizikai képességfejlesztés által felkészülés a felnőtt korosztály elvárásaira. • A felnőtt mezőnyre való felkészülés jegyében a technikai és taktikai elemek elsajátítása. • Minél nagyobb létszámú felnőtt kézilabdázó képzése. • Korosztályos válogatottak képzése. • A tanulás és az élsport elvárásainak történő megfelelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
KÉPESSÉGFEJLESZTÉS Futások: • kitartó futások Gyorsaságfejlesztés: • futóiskola gyakorlatanyaga 25 m-es távon • lejtőfutások • futások különböző kiinduló helyzetekből, versenyszerűen. • váltóversenyek tárgykerüléssel, irányváltással • mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztése • gyorsasági állóképesség fejlesztése Ugrások: • szökdelések egy és páros lábon 15 m-es távon • indiánszökdelések • váltott lábú szökdelések • hármas, ötös, tízes ugrások váltott lábon és azonos lábon egyaránt • mélybeugrások után felugrások • mélybeugrások 1 kg-os tömött labdával, irányváltásokkal • irányváltások után felugrásból átadások egy és két kézzel. • szökdelések akadályok fölött	• A kézilabda játék ritmusának megfelelő edzésterhelés elérése. • 1000 m.-en 3,20-3,30/ perc teljesítése. • A futások sebességre törekvéssel kerüljenek végrehajtásra. • Törekedjenek a minél nagyobb sebesség elérésére, valamint a szökdelések távolságra törekvéssel is történjenek. • Távolságra törekvés. • Stabil egyensúlyi helyzet. • Mélybeugrások után legyenek képesek azonnal megindítani egy új mozgássort, stabil egyensúlyi helyzettel. • Legyenek képesek szökdeléseket végrehajtani különböző irányba és	

egy és páros lábon haladással • szökdelések akadályok fölött oldalirányban haladással • Szökdelések különböző magasságú és különböző távolságra lévő akadályok fölött. Dobások: • labdaátadások egy és páros kézzel • labdaátadások 1 kg-os és 5 kg-os tömött labdával állásból, fekvésből • mélybeugrások után labda átadások • páros lábon szökdelés közben labda átadások Állóképesség: • speciális sportágspecifikus állóképesség fejlesztés • sorozatos ütközések • sorozatos irányváltások • sorozatos kapura lövések Erő: • általános erőfejlesztés • speciális erőfejlesztés • kézisúlyzó, tömöttlabda, gumikötél gyakorlatok mellett, tárcsás erőfejlesztő gyakorlatok Gyorsaság: • mozdulat-, reakció- és észlelési gyorsaság fejlesztése Lazaság: • nyújtó- és lazító gimnasztika • strechgimnasztika társ segítségével Ügyesség: • a meglévő ügyesség további csiszolása Testnevelési játékok:	különböző magasságú akadályok fölött is. • Kiegészítő mozgásanyag: gerelyhajítás. • Váljanak képessé a sportágra jellemző gyakorlatsorokat nagy sebesség mellett, nagy terjedelemben végrehajtani. • Legyenek képesek önálló erőfejlesztésre is, különös hangsúllyal a kézilabdázásban nélkülözhetetlen izomcsoportok, így a láb, a mélyhátizmok, a vállöv erősítésére. • Törekedjenek a technikai elemek maximális sebességű végrehajtására, nagy ismétlésszám mellett is. • Váljanak képessé a tudatos nyújtásra, ismerjék ennek jelentőségét. • A sportágspecifikus ügyesség nyilvánuljon meg a játékintelligenciában, a helyzetfelismerés és a helyzetkihasználás terén.	

• fogójátékok és változatai • küzdőgyakorlatok • a kézilabdázás előkészítő játékai • labdás váltóversenyek TECHNIKAI KÉPZÉS Labda nélküli technika: • gyors irányváltások futás közben • labda nélküli induló és testcselek Labdás technika: Átadások: • labdakezelési gyakorlatok • guruló labda felvétele és továbbítása • szemből, oldalról, hátulról érkező labda megjátszása • gyors futás közben labdaátadások • labdaátadások cselezés, leforgás, ütközés után • döntéskényszeres gyakorlatok • átadások hosszú, lőtt passzokkal. • átadások test mögött, pattintva, légi passzok Cselezések: • átadási és lövőcselek • indulócselek, mindkét oldalra • labdavezetés közben gyors irányváltások • átemelős csel lövőkézzel és ellentétes kézzel is LÖVŐTECHNIKA • erőteljes posztképzés kell, hogy megnyilvánuljon Szélsők: • kapura lövés bevetődéssel • sarokból indulva beugrásos kapura lövés, lövőkézzel azonos és ellentétes lábról elugorva • leforgás után kapura lövés bevetődéssel, lövőkézzel	• Ismerjék a test-test elleni harc szabályszerűségeit. • Tudjanak irányt váltani, mindkét irányban. • Tudják a különböző irányból érkező labdát technikai hiba nélkül átvenni. • Legyenek képesek a medicin labdát legalább 25-m-re eldobni. • Legyenek képesek labdaátvétel közben cseleket alkalmazni. • Legyenek tisztában a szélső játék technikai követelményeivel, úgy a labdás, mind a labda nélküli technikai elemekkel.	

azonos és ellentétes lábról elugorva • szélső befutás után kapura lövés beálló helyről • szélső felkanyarodásból kapura lövés Átlövők: • átlövések felugrásból és talajról • indulócsel után felugrásos átlövés • alsós lövések • alsós lövés cselezése után felső elhajlásos lövés • felugrás után sodródás a lövőkéz oldalára, majd ebből átlövés • felugrás közben átlövés cselezése, majd ebből felső elhajlásos lövés végrehajtása • tempó nélküli átlövések talajról • lövőkézzel azonos lábról, talajról végrehajtott átlövés • beállóval kialakított páros kapcsolatokból átlövés Beállók: • a beállósok alkalmazzák a szélességi és a mélységi mozgásokat • ismerjék a zárás-válás páros játékot • kapura lövés bevetődésből, leforgásból, mindkét oldalra • szélső helyről eredményes kapura lövési technikák Kapusok: • alapvető védés technikai elemek gyakorlása • kapusvédés után gyors indítás • a kapus mezőnymunkája • a védekezés irányításának szabályszerűségei Védekezés: • nyitott és zárt védekezésben	• Legyenek birtokában olyan széles technikai tudásnak, mely az átlövő poszt eredményes játékát biztosítja. • Tudatosan alkalmazzák a szélességi és mélységi mozgásokat. • Legyenek tisztában azzal, hogy az ő feladatuk elsődlegesen a lövők megvédése a védőktől, átlövés közben. • Ismerjék a szélső játék technikai követelményeit. • Legyenek birtokában a gyorsindítás technikai követelményeinek. • Tudatosan alkalmazzák a mezőnytevékenységet. • Védekezésben legyenek	

egyéni védőfeladatok • védőlábmunka mélységben és szélességben • egymás mellett védekező játékosok feladatai • labdaközpontú védekezés • emberfogásos védekezés • szabályos ütközések földön és levegőben egyaránt TAKTIKA Támadó: • különböző támadó taktikai feladatok saját poszton történő alkalmazása • a szabaddobási variációk gyakorlása • átlövő keresztekből adódó megoldási lehetőségek • a számbeli előnyből és számbeli hátrányból adódó feladatok • játék egy és két beállóval • lerohanás, rendezetlen védelem elleni játék Védőtaktika: • védőpárok, védőhármasok feladatai • a 6 0, az 5:1, a 4:2, az 5+1 és a 3:2:1 védekezési rendszerek gyakorlása • indítás, lerohanás elleni visszarendeződés **ELMÉLETI KÉPZÉS** • a magyar kézilabdázás aktuális eseményeit • szabályismeret • jegyzőkönyv és statisztikai lap vezetése • Videoelemzés	tisztában a kommunikáció jelentőségével. • Ismerjék a taktikai szabálytalanságokat. • Legyenek képesek a labda-központú védekezésre. • Ismerjék legalább két poszt technikai és taktikai követelményeit. • Tudják alkalmazni a szélső befutásokból adódó megoldási lehetőségeket. • Tudatosan használják ki a belső négy ember keresztmozgásaiból adódó lehetőségeket. • Ismerjék és alkalmazzák a létszám-egyenlőtlenségből adódó taktikai feladatokat. • Tudjanak játék közben védekezési rendszereket váltani. • Tudjanak az ellenfél támadó taktikájához alkalmazkodni. • Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a létszám egyenlőtlenségből adódó védekezési taktikai feladatokat. • Az indítás, lerohanás elleni tudatos visszarendeződés jelenjen meg a védő taktikában. • Legyenek birtokában az aktuális szabályoknak. • Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a szabályváltozásokból adódó technikai és taktikai lehetőségeket.	

	• Önmaguk értékelésének fontos kritériuma, hogy a mérkőzés eseményeit jegyzetelni, értékelni tudják.	