A Szekszárdi I. Béla Gimnázium Helyi Tanterve

Kosárlabda
Köznevelési típusú sportosztály

Készítette: a gimnázium testnevelés és sport munkaközössége

2015.

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 tanulókban, 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
• A fegyelmezett gyakorláshoz, gyakorlatváltásokhoz tartozó rendgyakorlatok, gimnasztika, atlétikai feladatok, torna feladatok, úszó feladatok, • folyamatos erősítés a korosztálynak megfelelően, • az izületi mozgékonyság fenntartása, • alamint a NAT-ban és a kerettantervben megfogalmazott tananyaggal összefüggésben végeztetett feladatok. • Erősítő gépek korosztálynak megfelelő használata. *Feladatok labdával:* • 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	• 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 /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 -7.8 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/	*Értékelés:* **A tanult taktikai feladatok mérkőzés körülmények-közötti alkalmazása, az egyéni és csapattelje-sítmény összehango-lása. Statisztikai és video elemzés, értékelés.**

védekezésben 4:4 ellen. • Középjátékos támadó és védő feladatai. • Négyes lefutások /követő második hullám/. • Emberfogás és területvédekezés, a védekezés kiterjesztése egészpályára /letámadás/, a védekezések váltogatása. • 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. *Elmélet:* • Az esetleges szabálymódosítások elemzése, értelmezése. • Mérkőzésekre, sorozatmérkőzésekre, tornákra történő felkészülés, pihenés – aktív pihenés jelentősége, általános sportintelligenciai beszélgetések.		

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
• 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. *Feladatok labdával:* • 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.	• A 9. osztály 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,	*Értékelés:* **Az egyéni és csapatteljesít-mény összehangolt kiértékelése az edzésmunka és a mérkőzéstelje sítmény kapcsolatába n. Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.**

• Speciális feladatok megoldása /feldobás, alap- és oldalvonal bedobás, büntetődobás utáni játék támadásban és védekezésben/. *Elmélet:* • Az önképzés jelentősége, edzéselméleti alapfogalmak és versenytaktikák megbeszélése. Játékvezetés.	mérkőzésteljesítmény/	

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 tanulókban, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak /dohányzás, alkohol kábítószer, stb./. Egyéni képzés biztosítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• 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. *Feladatok labdával:* • Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadásszám 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	• A magas szintű versenyzési igény fenntartása. • Minden tanuló törekedjen egyéni csúcsainak 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/	*Értékelés:* **Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése az edzésmunka és a mérkőzésteljesítmény kapcsolatában.** **Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.** **A tanterv technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti foglalkozások értékelése.** **Az edzésmunka és mérkőzésteljesítmény videofelvétel utáni értékelése.**

/pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása. *Elmélet:* • A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.		

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 tanulókban, hogy a sport a leghatékonyabb megelőzése a negatív hatásoknak /dohányzás, alkohol kábítószer, stb./.
- Egyéni képzés biztosítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
• 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. *Feladatok labdával:* • Az 5:5 elleni – taktikai – feladatok tárházának bővítése. • A támadási idő, a dobott pont, a támadási terület, az átadásszám 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 oldalvonali bedobás, büntetődobás utáni játék/. • A különböző támadási és védekezési rendszerek összekapcsolása. • Módszertani változtatások a korosztálynak megfelelő	• 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 /Burpee-teszt/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/	*Értékelés:* **Az egyéni és csapatteljesítmény összehangolt kiértékelése, az edzésmunka és a mérkőzés-teljesítmény kapcsolatában.** **Lélektani és szakmai szempontok szerinti értékelés.** **A tanterv technikai és taktikai anyagához kapcsolódó elméleti foglalkozások értékelése.** **Az edzésmunka és mérkőzés-teljesítmény videofelvétel**

versenyzés biztosítása érdekében /pl. a gyorsindítás és felállt támadás ritmusának megváltoztatása/. *Elmélet:* • A játék és versenyszabályok folyamatos ismétlése.		**utáni értékelése.**