A Szekszárdi I. Béla Gimnázium Helyi Tanterve

Labdarúgás
Köznevelési típusú sportosztály

Készítette: a gimnázium testnevelés és sport munkaközössége

2015.

9. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai az 9. évfolyamban

- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Részei:</u> 1.) Labda nélküli koordináció <u>Cél:</u> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. - A lazasági szint megtartása 2.)Labdás koordináció - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <u>Szervezés:</u> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás	1. Labda nélküli koordináció: <u>A sokoldalú képzés folytatódik</u> o A kondicionális előfeltételek megteremtése: - a mély hátizmok erősítése kiemelt feladat, - csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés) - a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése, - emelkedőre futások. o Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése o Stretching gyakorlatok. o Gyorsaságfejlesztés *(reakció, mozdulat, művelet, relatív):* - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások és fékezések versenyszerűen, o <u>Futó technikai képzés</u>: - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás,	1. Labda nélküli koordináció: - Legyenek képesek mozgásokat koordinálni, futás lépésnyújtás, felugrás közben. - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás- és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labdák	hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). o Koordinációs minta megszilárdítása: - tartós futás közbeni hibajavítás, - tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), - gyors futások (rajtok, játékok, versengések), - futóiskolák (széles skála). 2. Labdás koordináció - Játékos, labdás koordinációs játékok. - Labdás koordinációs sor-és váltóversenyek. - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig:	2. Labdás koordináció: - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
	a.)<u>Rombuszban (1) :</u> Négy játékos feladatmegoldása – *mélységben* – folyamatos helycserékkel. o mélységi játékhelyzetek kialakítása o technikai elemek megadása,	

	○ taktikai elemek megadásával ○ a labda sebességének változtatása, ○ a posztok betöltése mélységi helycserékkel. b.)<u>Rombuszban (2) :</u> Hat játékos feladatmegoldása – *szélességben* – folyamatos helycserékkel ○ szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, ○ technikai és taktikai elemek megadásával, ○ a pozíciók betöltése helycserékkel, ○ szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. c.)<u>négyszögben:</u> ○ 3 játékos adogat: - a középső poszton adogató játékos az átadás után „kilép”, - a kapott labdát egyből átjátssza a szemben helyezkedő másik hármasnak, így tovább folytatódhat a gyakorlás. ○ A terület szűkítésével és bővítésével a játékosok egymáshoz viszonyított helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül:	

	- a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolódással, - szélességi és mélységi átadások váltogatásával, - technikai elemek váltogatásával, d.)téglalapban: o a feladat a jobb illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul , aki: - aki megjátssza a középen zavaró ellenféllel szemben, - középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, - szélességi és mélységi átadások váltogatása, - pozícióváltások szélességben és mélységben.	

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz.	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő	Legyen képes: - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek

- Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópalánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu)	technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések, mélységből érkezés. • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: • Kapus, védők: az ellenfél	végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. a. védők: - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. b. középpályások: - legyen képes alkalmazni az átvételeket a labda pontos továbbításához, - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések –átlövés, fejelés – mélységből érkezés. - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás,, blokkolás c. támadók: - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket:

	védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése	▪ rúgásokat, ▪ labdás egyéni akciókat, ▪ átvételek, a labda cselezéseket, ▪ látszatcselekvéseket, megtévesztő mozgásokat, testcseleket, ▪ közeli és távoli kapura lövéseket, ▪ fejeléseket (beívelésből és szögletből is)

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - 3:4:3 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása - A játéktudás érvényesítése a mérkőzésen 1. Labdabirtoklás - A támadójáték felépítése a saját térfélen. - A támadójáték a folyamatos labdabirtoklásra épül. - A középpályások játékba hozatalával a	A játékosokban erősödik a versenyszellem. A támadó és védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Lassan kezd kialakulni a játékos egyénisége, játékstílusa. 1. Labdabirtoklás: <u>a. Védők:</u> - Játéktér optimális elosztása	⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a tanult bemelegítési szokásokat, módszereket. ⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 3:4:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. ⇒ Védekezésben legyen képes alkalmazni a területszűkítést, a labdabirtokló

támadók gyors megjátszása. - Emberfölényes helyzetek teremtése - Pozíciós és az elmozgó játékrendszerek alkalmazása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: - az ellenfél kombinációs játékának megakadályozása a csapatrészek (védő, középpályás, támadó) egymáshoz közeli helyezkedésével. <u>Szervezés:</u> - Sportcsarnokban, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	- Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) <u>b. Középpályások</u>: - A játéktér optimális elosztása saját zónában - Mélységi játék a lehetőségek kihasználásával - Pozíciós játék (5:2, 5:3, 4:3, és 5:4 ellen) <u>c. Támadók:</u> - Terület megjátszása - Üres területre befutás, terület kihasználása. - Egyéni játéktevékenység, a párharcok megnyerése. - Pozíciós játék (3:2, 4:3 ellen) ékek megjátszása befejezéssel - Mérkőzésforma, csapatjáték (6:6 és 8:8 és 11:11 ellen) támadás, védekezés. Az ellenfél labdabirtoklása: <u>a. Támadók:</u> - A szélességi átadások kierőszakolása - Letámadás az ellenfél védőire. - Támadás a labdára, a kijátszás megakadályozása. - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen)	játékos megzavarását. ⇒ Legyen képes alkalmazni a kollektív labdaszerzést, labdaszerzés után a labda biztos helyre juttatását. ⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemit, alapelveit. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot, a mélységi átadásokat. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játék elveit. ⇒ Ismerje és legyen képes alkalmazni az ellenfél gólszerzésének megakadályozását a pozíciójátékban. ⇒ A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot .

Eszköz: - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető	b. Középpályások: - Területvédekezés. - Egymás biztosítása, váltás emberfogásra - Védekezés: pozíciós játék - Pozíciós játék (5:2, 5:3 ellen) - Az ékek megjátszása középről a szélekről - Mérkőzésforma: 6:6 és 8:8 elleni vonaljáték, valamint 3:3 és 4:4 semleges játékosokkal c. Védők: - Labdaszerzés szabálytalanság nélkül. - Az ellenfél zavarása hátsó biztosítóval - A közvetlen ellenfél fedezése. - Pozíciós játék (1:1, 2:1 és 4:3 ellen kapura a megszerzett labdával ellentámadás - Mérkőzésforma: 8:7, 8:6, 7:5 ellen és 6:4 támadók, védők ellen.	

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése. 2. Futógyorsaság fejlesztése. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés,	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a	Legyenek képesek: - növekvő iramban ill. erőkifejtéssel - *játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben* - tartósan

ruganyosság fejlesztés. 4. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 5. Ellazulási készség fejlesztése Módszerek: - Direkt módszerek - Indirekt módszerek	terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1.)Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése: - Submaximális futások - Hosszú kiengedések - Hosszú gyorsítások 2.)Futógyorsaság fejlesztése: - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - A futóiskolák teljes skálája 3.)Dinamikus láberő-fejlesztés - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások 4.) Aerob kapacitás fejlesztése. - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás)* 5.)Ellazulási készség fejlesztése: - stretching Módszerek: 1. Direkt módszerek	különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, - a szubmaximális futásokra (40-80 m) - növekvő erőkifejtést kívánó szökdelő gyakorlatokra, - a mély hátizmok és a csípő horpasz izom relatív erősítésére, Legyenek képesek a dinamikus láberő, a ruganyosság fejlesztésénél végrehajtani : ▪ szökdelések akadályok fölött: - ism.szám: 4x(6x-8x) - min. pih.: 1-1,5 perc ▪ Terheléses szökdelés - (ts. 10-30 %-val) - ism.szám: 2x (4x-6x) ▪ Érintő szökdelésesek (kényszerítő helyzet) - ism.szám. 2x (4x-6x) ▪ Mélybe ugrás és abból felugrás (kapusoknál) - 40-60-80 cm magasságból - ism. Szám: 2x (3x-5x) ▪ Egylábas szökdelések haladással és helyben: - ism.szám: 8x-10 x

	- maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció 2. Indirekt módszerek - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat.	Fejlődjön: - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyerési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága Valós mérkőzés helyzetekben műholdas navigációval fizikai és az élettani adatok telemetrálásával a játékos minősítése. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

V. MENTALITÁS	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: *A sportág és résztvevőinek tisztelete, szeretete.* *A győztes mentalitás kialakítása.* 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 3. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 4. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 5. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó	1. A sportághoz való kötődés kialakítása: - a válogatott csapat és az Up. válogatottak eredményeinek programjainak, edzőinek, vezetőinek ismerete, - a sportág regionális, megyei, helyi, egyesületi települési hagyományainak, eredményeinek, példaképeinek közvetlen ismerete, tisztelete, - a sportág nemzetközi példaképeinek történéseinek (BL, UEFA, EB, VB) ismerete. 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :	Alakuljon ki a tanulókban,játékosokban : ▪ a győztes mentalitás, ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ a pozitív kritika elfogadása, az önkritika, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a csapattárs hibáinak az elfogadása, ▪ az öltözőrend, pályarend, szertárrend, igénye,

testnevelőknek, edzőknek: Módszer: *„Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !”* 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek	- A saját sportlétesítmények állagának, tisztaságának, értékeinek megóvása,, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása, - a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. - Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, - Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: - Szakmai felkészültség, - Kommunikáció és kapcsolatteremtés, - Kapcsolat a szülőkkel,	▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség,

4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	- Gyakorlásra fordított idő növelése, - Hibajavítás, ellenőrzés, - A pozitív életszemlélet kialakítása, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet.	

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - A Technikai-taktikai elemek ismertetésének elmélyítése, mérkőzésszerű körülmények között. - A koordinációs bázis bővítése. A technikai oktatás szakaszai: - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben	1. Technika: - Lapos, félmagas labdák védése nehezített körülmények között. - Hárítások kifutás közben talajon és levegőben - Futómozgásból indított vetődések elrugaszkodással. 2. Taktika: - Mezőnyjátékos feladatok hazaadás, felszabadító rúgás, megelőzés, kifutás). - Támadó feladatok (indítások, kézzel, lábbal). - Védő feladatok (rögzített játékhelyzet megoldások, helyezkedés, irányítás) 3. Kondicionális alapok: - Speciális erő - Párharc	⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. ⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. ⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal ⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel. ⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

Eszközök: - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk	5. Mentális fejlesztés: - Bátorság, eltökéltség, megszállottság - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Felkészülés a mérkőzésre, edzésre	

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: *A nagypályás verseny- és játékszabályok* 1.)Sportfelszerelés, öltözék használata: 2.)Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: a. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) b. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: a.) A játéktér b.) A labda c.) A játékosok száma d.) A felszerelés e.) A játékvezető f.) Az asszisztens g.) A mérkőzés időtartama	Ismerjék és tudják alkalmazni: - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

	h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései	

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: 1. A képzeleti működés serkentése. 2. Társakkal való együttműködés formalizálása. Fair Play és moralitás. 3. A labdarúgás játékrendszerének (stratégia, taktika) ismertetésének elmélyítése	1. Kognitív képességfejlesztés A vizuális döntési helyzetek, reakcióidő, kreativitás fejlesztése célzott pszichológiai módszerekkel. Kizárólag szakember közreműködésével. Olyan foglalkozások kialakítása, ahol elméleti szinten történik egy helyzet megoldása, illetve a döntés következményeinek átbeszélése. 2. A játékos feladathelyzetéből adódó	⇒ Legyen képes saját gondolatait és érzéseit más nézőpontjából szemlélni. ⇒ Erősítse a közösségét. ⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. ⇒ A labdarúgó játékrendszeri és taktikai

	kapcsolatok formalizálása Olyan feladathelyzetek elméleti bemutatása, ahol a játékostársak posztjának megfelelő lehetőségek és döntési helyzetek széles körben való áttanulmányozása megoldható. A lehetséges következmények számbavétele. 3. Formális játékrendszerek gyakorlása A feladathelyzetek gyakorlása mind elméleti, mind valós szinten a szabályok figyelembevételével történjen.	tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.

10. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 10. évfolyamban

- Keringési – légzési bázis rendszerének fejlesztése.
- Az életkori sajátosságoknak megfelelő testi fejlődés megfelelő képzéssel.
- A verbális és az interaktív kommunikáció elsajátítása.
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása, a FAIR PLAY.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél*:* *A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz.* - Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópalánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu)	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések,	Legyen képes: - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. 1. Labdabirtoklás: d. védők: - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. e. középpályások: - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések –átlövés, fejelés – mélységből érkezés. f. támadók: - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték)

	mélységből érkezés. • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: • Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése	2.Ellenfél labdabirtoklása: 1. védők: - az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése 2. középpályások: - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás,, blokkolás 3. támadók: védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Részei:</u> 2.) Labda nélküli koordináció <u>Cél:</u> - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. - A lazasági szint megtartása 2.)Labdás koordináció - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - <u>Szervezés:</u> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg) - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás	1. Labda nélküli koordináció: <u>A sokoldalú képzés folytatódik</u> o A kondicionális előfeltételek megteremtése: - a mély hátizmok erősítése kiemelt feladat, - csípő horpasz izom erősítése (térdlendítés) - a láb hajlító és feszítő izomcsoportjainak erősítése, - emelkedőre futások. o Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése o Stretching gyakorlatok. o Gyorsaságfejlesztés *(reakció, mozdulat, művelet, relatív):* - rajtversenyekkel különböző testhelyzetekből hang és fény jelekre, - gyors indulások és fékezések versenyszerűen, o <u>Futó technikai képzés</u>: - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás,	1. Labda nélküli koordináció: - Legyenek képesek mozgásokat koordinálni, futás lépésnyújtás, felugrás közben. - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás- és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, zsámolyok, karók, - 4-es, 5-ös labdák	hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). o Koordinációs minta megszilárdítása: - tartós futás közbeni hibajavítás, - tartós futás változó sebességgel (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - optimális lépéshossz és lépésfrekvencia kialakítása (rövidebb és hosszabb lépések), - gyors futások (rajtok, játékok, versengések), - futóiskolák (széles skála). 2. Labdás koordináció - Játékos, labdás koordinációs játékok. - Labdás koordinációs sor-és váltóversenyek. - Labdás koordinációs feladatok két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig:	2. Labdás koordináció: - Ismerjenek labdás játékos versenyeket. - Legyenek képesek a labdát megszelídíteni, birtokolni lábbal. - Legyenek képesek mindkét lábbal a labdát - járás és futás közben – vezetni, társat és tárgykerüléssel. - Legyenek képesek érzékelni a labda irányát. - Tudják a labdát vezetni ügyesebb lábbal a talajon járás, kocogás és futás közben, a lábfej különböző részeivel. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban.
	a.)<u>Rombuszban (1) :</u> Négy játékos feladatmegoldása – *mélységben* – folyamatos helycserékkel. o mélységi játékhelyzetek kialakítása o technikai elemek megadása,	

	○ taktikai elemek megadásával ○ a labda sebességének változtatása, ○ a posztok betöltése mélységi helycserékkel. b.)<u>Rombuszban (2) :</u> Hat játékos feladatmegoldása – *szélességben* – folyamatos helycserékkel ○ szélességi játékhelyzetek gyakorlásával, ○ technikai és taktikai elemek megadásával, ○ a pozíciók betöltése helycserékkel, ○ szélességi és mélységi játékhelyzetek gyakorlásával. c.)<u>négyszögben:</u> ○ 3 játékos adogat: - a középső poszton adogató játékos az átadás után „kilép”, - a kapott labdát egyből átjátssza a szemben helyezkedő másik hármasnak, így tovább folytatódhat a gyakorlás. ○ A terület szűkítésével és bővítésével a játékosok egymáshoz viszonyított helyezkedését szabályozhatjuk a játéktéren belül:	

	- a labdabirtokló játékos felé történő közelítéssel és távolódással, - szélességi és mélységi átadások váltogatásával, - technikai elemek váltogatásával, d.)téglalapban: o a feladat a jobb illetve bal oldali pozícióban helyezkedő labdabirtokló játékostól indul , aki: - aki megjátssza a középen zavaró ellenféllel szemben, - középső posztot betöltő játékos egyből visszaadja a labdát az indító játékosnak, - szélességi és mélységi átadások váltogatása, - pozícióváltások szélességben és mélységben.	

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: - 3:4:3 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása - A játéktudás érvényesítése a mérkőzésen	A játékosokban erősödik a versenyszellem. A támadó és védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Lassan kezd kialakulni a játékos egyénisége, játékstílusa.	⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a tanult bemelegítési szokásokat, módszereket. ⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja

1. Labdabirtoklás - A támadójáték felépítése a saját térfélen. - A támadójáték a folyamatos labdabirtoklásra épül. - A középpályások játékba hozatalával a támadók gyors megjátszása. - Emberfölényes helyzetek teremtése - Pozíciós és az elmozgó játékrendszerek alkalmazása. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: - az ellenfél kombinációs játékának megakadályozása a csapatrészek (védő, középpályás, támadó) egymáshoz közeli helyezkedésével. <u>Szervezés:</u> - Sportcsarnokban, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	1. Labdabirtoklás: <u>a. Védők:</u> - Játéktér optimális elosztása - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) <u>b. Középpályások</u>: - A játéktér optimális elosztása saját zónában - Mélységi játék a lehetőségek kihasználásával - Pozíciós játék (5:2, 5:3, 4:3, és 5:4 ellen) <u>c. Támadók:</u> - Terület megjátszása - Üres területre befutás, terület kihasználása. - Egyéni játéktevékenység, a párharcok megnyerése. - Pozíciós játék (3:2, 4:3 ellen) ékek megjátszása befejezéssel - Mérkőzésforma, csapatjáték (6:6 és 8:8 és 11:11 ellen) támadás, védekezés. Az ellenfél labdabirtoklása:	alkalmazni a 3:4:3-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. ⇒ Védekezésben legyen képes alkalmazni a területszűkítést, a labdabirtokló játékos megzavarását. ⇒ Legyen képes alkalmazni a kollektív labdaszerzést, labdaszerzés után a labda biztos helyre juttatását. ⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemit, alapelveit. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a hátulról felépített „átgondolt” csapatjátékot, a mélységi átadásokat. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a pozíciós játék elveit. ⇒ Ismerje és legyen képes alkalmazni az ellenfél gólszerzésének megakadályozását a pozíciójátékban. ⇒ A tanult ismeretek alapján egyénileg legyen képes megvívni a párharcot .

Eszköz: - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető	a. Támadók: - A szélességi átadások kierőszakolása - Letámadás az ellenfél védőire. - Támadás a labdára, a kijátszás megakadályozása. - Pozíciós játék (5:2, 4:3 és 5:4 ellen) b. Középpályások: - Területvédekezés. - Egymás biztosítása, váltás emberfogásra - Védekezés: pozíciós játék - Pozíciós játék (5:2, 5:3 ellen) - Az ékek megjátszása középről a szélekről - Mérkőzésforma: 6:6 és 8:8 elleni vonaljáték, valamint 3:3 és 4:4 semleges játékosokkal c. Védők: - Labdaszerzés szabálytalanság nélkül. - Az ellenfél zavarása hátsó biztosítóval - A közvetlen ellenfél fedezése. - Pozíciós játék (1:1, 2:1 és 4:3 ellen kapura a megszerzett labdával ellentámadás - Mérkőzésforma: 8:7, 8:6, 7:5 ellen és 6:4 támadók, védők ellen.	

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> 1. Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése. 2. Futógyorsaság fejlesztése. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés, ruganyosság fejlesztés. 4. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 5. Ellazulási készség fejlesztése Módszerek: - Direkt módszerek - Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1.)Gyorsasági és speciális állóképesség fejlesztése: - Submaximális futások - Hosszú kiengedések - Hosszú gyorsítások 2.)Futógyorsaság fejlesztése: - Gyors futások (rajtok, játékok, versengések) - A futóiskolák teljes skálája 3.)Dinamikus láberő-fejlesztés - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások 4.)Aerob kapacitás fejlesztése. - Tartós futás közbeni feladatok, - Fartlek megtanítása, - Meghatározott időre való futás *(állandó hibajavítás)*	Legyenek képesek: - növekvő iramban ill. erőkifejtéssel - *játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben* - tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, - az alsó és a felső végtagok és testrészek hasznos izomtömegeinek erősítésére, fejlesztésére, - a szubmaximális futásokra (40-80 m) Legyenek képesek a dinamikus láberő, a ruganyosság fejlesztésénél végrehajtani : ▪ szökdelések akadályok fölött: - ism.szám: 4x(6x-8x) - min. pih.: 1-1,5 perc ▪ Terheléses szökdelés - (ts. 10-30 %-val) - ism.szám: 2x (4x-6x)

	5.)Ellazulási készség fejlesztése: - stretching Módszerek: 1. Direkt módszerek - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció - Indirekt módszerek - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat.	▪ Érintő szökdelésesek (kényszerítő helyzet) - ism.szám. 2x (4x-6x) ▪ Mélybe ugrás és abból felugrás (kapusoknál) - 40-60-80 cm magasságból - ism. Szám: 2x (3x-5x) ▪ Egylábas szökdelések haladással és helyben: - ism.szám: 8x-10 x Anaerob laktacid kapacitás ellenőrzése tejsav mérése mikrómetódikával és egy perc alatt teljes kimerülést előidőző teszttel. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján.

V. MENTALITÁS	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: A sportág és résztvevőinek tisztelete, szeretete. A győztes mentalitás kialakítása 1. A sportághoz való kötődés kialakítása 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása	1.) A sportághoz való kötődés kialakítása: - a válogatott csapat és az Up. válogatottak eredményeinek programjainak, edzőinek, vezetőinek ismerete, - a sportág hazai és nemzetközi szellemiségének, a FAIR PLAY elfogadása. - Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása :	Alakuljon ki a tanulókban,játékosokban : ▪ Az eredményesség igénye, ▪ a győztes mentalitás, ▪ labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása,

4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !” 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság	- a társas világ kongnitív és érzelmi vonatkozásai, - az agresszió mint érzelmi és sportági reakció, - az egészséges testápolás tisztálkodás, öltözködés, higiéniás szokásainak kialakítása, - a serdülőkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete, - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. 2.)Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, 3.)Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: - Szakmai felkészültség, - A társas viselkedés intuitív szokásai,	▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete, ▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség,

3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	problémái, - A serdülőkori szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, - Kommunikáció és kapcsolatteremtés, - Az agresszió sportági és társadalmi kérdései, - Gyakorlásra fordított idő növelése, - A pozitív életszemlélet kialakítása, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet.	

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - A Technikai-taktikai elemek ismertetésének elmélyítése, mérkőzésszerű körülmények között. - A koordinációs bázis bővítése. A technikai oktatás szakaszai: - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat	1. Technika: - Lapos, félmagas labdák védése nehezített körülmények között. - Hárítások kifutás közben talajon és levegőben - Futómozgásból indított vetődések elrugaszkodással. 2. Taktika: - Mezőnyjátékos feladatok hazaadás, felszabadító rúgás, megelőzés, kifutás).	⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. ⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. ⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal ⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel.

- Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben Eszközök: - Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk	- Támadó feladatok (indítások, kézzel, lábbal). - Védő feladatok (rögzített játékhelyzet megoldások, helyezkedés, irányítás) 3. Kondicionális alapok: - Speciális erő - Párharc 5. Mentális fejlesztés: - Bátorság, eltökéltség, megszállottság - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Felkészülés a mérkőzésre, edzésre	⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 1. Sportfelszerelés, öltözék használata: 2. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: a.)edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) b.)mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok:	Ismerjék és tudják alkalmazni: - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni

	a.) A játéktér b.) A labda c.) A játékosok száma d.) A felszerelés e.) A játékvezető f.) Az asszisztens g.) A mérkőzés időtartama h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései	sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK

Cél: 1. A labdarúgás, mint életforma megszilárdítása. 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés	1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetőek (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.	⇒ Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. ⇒ Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. ⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. ⇒ A labdarúgó játékrendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.

11. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 11. évfolyamban

- A maximális eredmények elérése bajnoki és tétmérkőzéseken.
- A győzni tudás és eredmény centrikusság kialakítása, megszilárdítása.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tehetségek kiemelése a felnőtt keretbe.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1.Labda nélküli koordináció Cél: - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2.Labdás koordináció - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - Szervezés: - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával Módszer: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás	1. Labda nélküli koordináció: A gazdaságos, hatékony futótechnika fejlesztése szinten tartása: o Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése. o Ellazulási készség javítása: - submax futások, - hosszú gyorsítások, - hosszú kiengedések, - könnyített feltételek o Stretching gyakorlatok. o A futó technika és a fizikai képességek viszonyának harmonizálása, összekapcsolása: - párhuzamos fejlesztés, - megnövekedett képességek beépítése o Futó technikai képzés: - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). o Ruganyosság fejlesztése: - szökdelések akadályok fölött ▪ Ismétlés szám: 4x (6x – 8x)	1. Labda nélküli koordináció: - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, zsámolyok, karók, - 5-ös labda	▪ Minimális pihenő: 1 – 1,5 perc - érintő szökdelések: (kényszerítő helyzet) ▪ ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - terheléses szökdelések: ▪ (ts. 10 – 30 %-val) ▪ Ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - egylábas szökdelések haladással és helyben ▪ ismétlés szám: 8x – 10 x o <u>Fejlesztő gyakorlatok:</u> - szubmaximális futások (40-80 m), - hosszú gyorsítások és kiengedések, - futóiskolák: o Javítani a mozgás terjedelmét, o Fokozni a ferekvenciát. 2. Labdás koordináció - Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben - változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig.	2. Labdás koordináció: - Ismerjék fel és tudják alkalmazni a labdás koordináció gyakorlásából adódó nagypályás csapat-és csapatrész együttműködések elemeit. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban, szélességben és mélységben
II. TECHNIKAI KÉPZÉS	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz. - Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák.	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a	Legyen képes: - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására.

Módszer: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás Eszköz: - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópalánk - hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu)	mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések, mélységből érkezés. • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: • Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése	1. Labdabirtoklás: g. védők: - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. h. középpályások: - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések –átlövés, fejelés – mélységből érkezés. i. támadók: - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték) 2.Ellenfél labdabirtoklása: 4. védők: - az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése 5. középpályások: - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás,, blokkolás 6. támadók:

		- védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - 4:4:2 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása. - A maximális teljesítmény elérése a bajnoki- és tétmérkőzéseken. - Az egyéniség kibontakozása (kiteljesedése) a csapatjátékban. 1.Labdabirtoklás a. az elmozgó játék elsajátítása, begyakorlása. b. Támadás befejezés, végjáték c. Kombinatív játék kialakítása 2. Az ellenfél labdabirtoklása: - Területvédekezés, két és négy emberes vonal szerint - Labdacentrikus védekezés. - Letámadásból való labdaszerzés.	A játékosok megtervezett játékrendszerben gyakorolnak és játszanak. Az edzések felépítése és módszertani szempontjai: 1. Labdabirtoklás: - Csapatrendezés, szervezés. - - Játék a győzelemért. - A pozíciós és az ékjáték eredményességének növelése. - A mérkőzés megnyeréséhez való egyéni hozzájárulás - Egyéni képzés. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: - Csapatelrendezés, szervezés. - Csapatösszeállítás – a játékosok helyének kijelölése. - A kiadott feladatokra való koncentrálás. - A mérkőzés eredményeihez való egyéni	⇒ Az egyéni képességeknek és a csapattaktikai elképzeléseknek összhangban kell lenniük. ⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:4:2-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. ⇒ Törekedjen a saját posztján egyéniséggé válni. ⇒ Játékával legyen képes hozzájárulni a mérkőzés eredményes és „győzelemre játszó” megvívásához. ⇒ Készség szintes ismerje a védekezési eljárásokat, a labdakihozatalt. ⇒ Készség szinten ismerje a kontrajátékot.

<u>Szervezés:</u> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával. <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető	hozzáállás. - Edzés, egyéni képzés posztok szerint 3. Labdabirtoklás váltás: - A labdaelvesztés pillanatának felismerése. - A labdaszerzés pillanatának felismerése. - Csapatfelelősség. - A játékosok speciális, egyéni képességeinek kihasználása. - Az egyéni érdekeknek a csapatérdek alá való rendelése. Játék : - Az 1:1 elleni párharc javítása. - Pozíciós játék gyakorlása létszámhátrányos, létszám azonos és létszám fölényes helyzetekben. - Védekezés hátrányos helyzetből - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4, 6:6, 8:8 ellen. - Vonaljátékok. - <u>11:11 elleni játék 2 kapura kapussal</u>	⇒ Készség szinten ismerje a labdabirtokló váltás utáni alapelveket, taktikai eljárásokat, ⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre. ⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemit, alapelveit. ⇒ A tanult ismeretek alapján váljon képessé az egyéni és együttes támadások befejezésére. ⇒ Legyen kiegyensúlyozott teljesítménye, teljesítőképessége a mérkőzések alatt.

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - Erőfejlesztés (hasznos izomtömeg növelése). - Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. - Dinamikus láberő-fejlesztés. - Ellazulási készség fejlesztése (stretching) - Regenerációs képességek fejlesztése. Módszerek: - Direkt módszerek - Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1. Erőfejlesztés (általános): - Felülések (terheléssel is) talajon és ferdepadon - Lábemelések (talajon és bordásfalon) - Húzódzkodások - Nyakból nyomás 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés: *a. <u>Aerob kapacitás színvonala függ:</u>* - VO2 max. értékétől, - Kapillarizáció mértékétől, - Energia nyerési folyamatok hatékonyságától - Futó technika gazdaságosságától *b. <u>Gyakorlatok:</u>* c. tartós futás állandó sebességgel (15-40 perc)	Legyenek képesek: - tartós állóképességi teljesítményre a mérkőzéseken, - növekvő iramban ill. erőkifejtéssel - *játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben* - tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni, Fejlődjön: - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyerési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága Erő, gyorsaság, maximális sebességű sorozat futások ellenőrzése. Anaerob alaktacid

	d. váltakozó sebességű futás (10-20 perc) e. résztávos futás (4-8 km) - 130-as pulzus (regenerálás) - 150-es pulzus (szinten tartás) - 170-es pulzus fejlesztő hatás *<u>c. Anaerob lactacid állóképesség:</u>* - 10 – 50 mp. - a tejsav felgyülemlése a labdarúgóknál nem jellemző ! *<u>d . Anaerob alactacid állóképesség:</u>* - felgyorsítások 15-20x (20-40 m) - ismétléses résztávok 12x16x (3050m) - 2-4 fős csoportokban játék figurák, ahol a futás Dominál, - javasolt pihenők (30 mp – 1perc) 3. Dinamikus láberő-fejlesztés - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások 4. Ellazulási készség fejlesztése: - stretching	kapacitás megítélésére. Értékelés a vizsgálati minta abszolút és relatív magyar referencia értékei alapján. Szív-keringés elektromos és mechanikus működésének ellenőrzése.

	Módszerek: 1. Direkt módszerek - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció - Indirekt módszerek - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat.	

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az egyéni mentalitás kialakítása 1. A sportág identitása, arculata 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek:	1.)A sportág identitása, arculata: - A futball-pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, - Egyéni célkitűzések, sportági életpályamodell kialakítása. 2.)Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : - A technika, taktika, mentalitás és a kondició komplexitásának tökéletesítése, - a társas kölcsönhatás és társas befolyásolás, - az agresszió és a stressz a labdarúgásban, - az ifjúkori életkori sajátosságok, egészségügyi szokások ismerete,	Alakuljon ki a tanulókban,játékosokban : ▪ Az eredményesség igénye, ▪ a győztes mentalitás, ▪ labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete,

Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem azzá válnak !” 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	- önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - dopping, drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. 3.)Bajnoki és kupamérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, 4.)Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: - Szakmai felkészültség, - A társas viselkedés intuitív szokásai, problémái, - Az ifjúkor szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, - Az agresszió és a stressz sportági és társadalmi kérdései,	▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ legyenek képesek az önkritikára és az önvizsgálatra. ▪ ismerjék fel az ellenféljátékosainak viselkedésmódját. ▪ Önállóak legyenek a pályán és a pályán kívül egyaránt. ▪ Adott esetben vállaljanak anyagi felelőséget.

	- A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles életszemlélet, az európai gondolkodás kialakítása..	

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - A bajnoki és a tétmérkőzések eredményes megvívása - A koordinációs elemek aprólékos tökéletesítése, harmonizálása. A technikai oktatás szakaszai: - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben Eszközök:	1. Technika: - A kapusjátékban alkalmazott technikai elemek célzott iskolázása, felnőtt színvonalon történő alkalmazása. 2. Taktika: - A kapu előterébe érkező labdák hárításának sulykolása, elsősorban a rövidre érkezők. - Aktív ellenfél bevonása, mérkőzésszerű gyakorlás. - Uralom a büntetőterületen belül. - Gyors indítások 3. Kondicionális alapok: - Aerob állóképesség fejlesztése. - A törzs izmainak fejlesztése - Dinamikus láberő fejlesztés, - Ruganyosság, hajlékonyság fejlesztés.	⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. ⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. ⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal ⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel. ⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

- Karók, bóják, gátak - Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk	5. Mentális fejlesztés: - Kommunikáció a kapus és a játékos között. - Kommunikáció a kapus és az edző között. - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Mentális stabilitás, életvitel, táplálkozás, pihenés,kiegészítő sportok.	

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 1.Sportfelszerelés, öltözék használata: 2.Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: a.)edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) b.)mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: a.) A játéktér b.) A labda c.) A játékosok száma d.) A felszerelés e.) A játékvezető f.) Az asszisztens g.) A mérkőzés időtartama	Ismerjék és tudják alkalmazni: - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

	h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései	

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: 1. A labdarúgás, mint életforma megszilárdítása.	1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések	⇒ Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni.

2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés	körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetőek (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.	⇒ Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. ⇒ Legyen képes az instrumentális erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására. ⇒ A labdarúgó játékrendszeri és taktikai tanulási tevékenységét jellemezze a képzeleti, valamint a konvergens és divergens gondolkodás.

12. évfolyam

A labdarúgás tanulásának céljai a 12. évfolyamban

- A maximális eredmények elérése bajnoki és tétmérkőzéseken.
- A győznitudás és eredmény centrikusság kialakítása, megszilárdítása.
- Az egyéni képességek, az egyéniség kibontakoztatása, fejlesztése.
- A technikai-taktikai tudás maximális kihasználása, alkalmazása.
- A mentalitás és a kondíció komplexitásának tökéletesítése.
- A játékhelyzet megoldások készség szintű alkalmazása.
- A tehetségek kiemelése a felnőtt keretbe.
- A tantárgy formai és tartalmi tulajdonságainak magas szintű ismerete és alkalmazása.

I. KOORDINÁCIÓ	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Részei: 1.Labda nélküli koordináció Cél: - Testrészek, végtagok helyzet, mozgás, irány és tér érzékelésének fejlesztése. - Kar- és lábmunka összhangjának kialakítása. - Testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése kiszűrése. 2.Labdás koordináció - Labdaérzékelés fejlesztése. - Lassú futás labdavezetés közben. - Szervezés: - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán (csoportosan és egyénileg). - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával Módszer: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás	1. Labda nélküli koordináció: A gazdaságos, hatékony futótechnika fejlesztése szinten tartása: o A futó technika és a fizikai képességek viszonyának harmonizálása, összekapcsolása: - párhuzamos fejlesztés, - megnövekedett képességek beépítése o Ruganyosság fejlesztése: - szökdelések akadályok fölött ▪ Ismétlés szám: 4x (6x – 8x) ▪ Minimális pihenő: 1 – 1,5 perc érintő szökdelések: (kényszerítő helyzet) ▪ ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - terheléses szökdelések: ▪ (ts. 10 – 30 %-val) ▪ Ismétlés szám: 2x (4x – 6x) - egylábas szökdelések haladással és helyben ▪ ismétlés szám: 8x – 10 x - pár lépésről felugrások (fejelő gyakorlat) o Futó technikai képzés: - futóiskola teljes skálája, Ellépő erő növelése (szökdelések), - jelek közötti futás változó lépéshosszal és frekvenciával, - ellenállásos futások, - minden erősítő jellegű gyakorlat után 75%-os laza futás (60-80 m), - fokozó futások (hosszú gyorsítás, hosszú kiengedés), - akadályfutás változó ritmussal (2-3-4-5 lépés). ..	1. Labda nélküli koordináció: - Legyenek képesek az ideg-izom koordinációs mozgások harmonizálására. - Váljanak alkalmassá a futó technikai általános fejlesztésre: - gyors és kitartó futás, lépésnyújtás-és rövidítés, - irány- és iramváltoztatás (fékezés, lassítás, gyorsítás - fartlek. - Váljanak képessé az agonista és az antagonista izmok működésének összehangolására. - Váljanak képessé az izmok és izületi szalagok feszítésére, nyújtására, lazítására (stretching). - Izomzatuk váljon képessé az általános erőfejlesztésre (heti 1-2 alkalom) - Arányosan erősödjön és váljon képessé a felső testrész a labdarúgó futómozgások, mozdulatok, műveletek, párharcok leküzdésére, megvívására. - Egyenek képesek a megszerzett fizikai képességek beépítésére a futó technikába.

<u>Eszköz:</u> - bóják, zsámolyok, karók, 5-ös labda	o <u>Fejlesztő gyakorlatok:</u> - szubmaximális futások (40-80 m), - hosszú gyorsítások és kiengedések, - futóiskolák o Alsó végtag izületi mozgékonyságának fejlesztése. o Ellazulási készség javítása: - submax futások, - hosszú gyorsítások, - hosszú kiengedések, - könnyített feltételek o Stretching gyakorlatok. Labdás koordináció Két, három, négy vagy több játékos együttműködése – négyszög, téglalap és rombusz alakzatban – amelyben változtatni lehet az átadások irányát, a célpont megváltoztatásáig	2. Labdás koordináció: - Ismerjék fel és tudják alkalmazni a labdás koordináció gyakorlásából adódó nagypályás csapat-és csapatrész együttműködések elemeit. - Legyenek képesek labdát – különböző sebességgel, tempóban - vezetni, átadni, váltani különböző mértani alakzatokban, szélességben és mélységben

II. TECHNIKAI KÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: A megfelelő technikai elemek alkalmazása a mérkőzéseken a különböző játékhelyzetek megoldásaihoz. - Pozíciójátékok technikai elemei, melyek a mérkőzésekre készítik fel a játékosokat - Mérkőzésformák, melyek a mérkőzések lényeges mozzanatait tartalmazzák. <u>Módszer</u>: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás <u>Eszköz:</u> - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók, - tornapadok (2m, 4 m) - rúgópalánk hordozható kapuk (2x1 m, 3x2m, 5x2m, nagykapu)	A technika oktatásának részei: A technikai tudás egyre sajátosabb lesz. Az egyéni technika részben igazodik a feladatköröknek, posztoknak megfelelő technikai-taktikai követelményekhez. Lassan kezd kialakulni a játékos technikai egyénisége játékstílusa. A technika csak a taktikával együtt fejleszthető (technikai-taktikai tudás). A támadó és a védekező stratégiák (taktikák) nagyobb súllyal jelentkeznek a mérkőzéseken és az edzéseken. Igény van az egyéni technikai képzésre, de ez csak mérkőzésszerűen a Ta-Te-val együtt. Pl. a labdavezetés egzakt, tiszta technikai elemének önmagában való gyakorlása, fejlesztése nem elegendő, de taktikai megoldásokkal kedvező hatású: - labdavezetés a jobb oldal felé szabad teret nyit a bal oldalon, - labdavezetés a hátvéd felé szabad teret hagy az első vonalban. 1. Labdabirtoklás: • Kapus, védők: átadások, rövid és hosszú indítások. • Középpályások: átadások, rövid és hosszú indítások, lövések, átlövések, fejelések,	Legyen képes: - A pozíciójához, posztjához szükséges tanult technikai elemek végrehajtására. - Egyéni technikai megoldásokra. - Kombinatív játékhoz szükséges technikai elemek alkalmazására, hasznosítására. 1. Labdabirtoklás: a.)védők: - legyen képes alkalmazni a védekező eljárásokhoz, és a labdakihozatalhoz szükséges technikai elemeket, - átadások – rövid, hosszú indítások. b.)középpályások: - átadások – rövid, hosszú indítások, lövések –átlövés, fejelés – mélységből érkezés. c.)támadók: - legyen képes alkalmazni a támadáshoz, támadás befejezéshez szükséges

	mélységből érkezés. • Támadók: átadások, egyéni akciók, cselezés. 2. Az ellenfél labdabirtoklás: • Kapus, védők: az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése • Középpályások: zavaró tevékenység, kitámadás színlelése, védő technika, blokkolás, mélységi átadások megelőzése	technikai elemeket (cselezés, egyéni akciók, kapura lövések, végjáték) 2.Ellenfél labdabirtoklása: a.)védők: - az ellenfél védőjátékosainak zavarása, szerelése b.)középpályások: - legyenek képesek alkalmazni a tanult zavaró tevékenységeket (kitámadás színlelése, váltás emberfogás,, blokkolás c.)támadók: - védekezési technikák – blokkolás, becsúszás, labdaszerzés letámadással, megelőző szerelés, fejelés – védő jelleggel

III. CSAPATJÁTÉK KIALAKÍTÁSA	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - 4:4:2 elleni felállási forma és játékrendszer tanulása. - A maximális teljesítmény elérése a bajnoki- és tétmérkőzéseken. - Az egyéniség kibontakozása (kiteljesedése) a csapatjátékban. 1.Labdabirtoklás - az elmozgó játék elsajátítása, begyakorlása. - Támadás befejezés, végjáték - Kombinatív játék kialakítása 2. Az ellenfél labdabirtoklása: - Területvédekezés, két és négy emberes vonal szerint - Labdacentrikus védekezés. - Letámadásból való labdaszerzés. <u>Szervezés:</u> - Tornateremben, csarnokban, udvaron, pályán egyénileg és kis csoportokban. - Csoportosan edző, testnevelő vezetésével, irányításával.	Az edzések felépítése és módszertani szempontjai: 1. Labdabirtoklás: - Csapatrendezés, szervezés. - - Játék a győzelemért - A pozíciós és az ékjáték eredményességének növelése. - A mérkőzés megnyeréséhez való egyéni hozzájárulás - Egyéni képzés. 2. Az ellenfél labdabirtoklása: - Csapatelrendezés, szervezés. - Csapatösszeállítás – a játékosok helyének kijelölése. - A kiadott feladatokra való koncentrálás. - A mérkőzés eredményeihez való egyéni hozzáállás. - Edzés, egyéni képzés posztok szerint 3. Labdabirtoklás váltás: - A labdaelvesztés pillanatának felismerése. - A labdaszerzés pillanatának	⇒ Az egyéni képességeknek és a csapattaktikai elképzeléseknek összhangban kell lenniük. ⇒ Ismerje – és posztja szerint – tudja alkalmazni a 4:4:2-as alapfelállás és az ebből adódó játékrendszer alapelveit, taktikai alapelveit. ⇒ Törekedjen a saját posztján egyéniséggé válni. ⇒ Játékával legyen képes hozzájárulni a mérkőzés eredményes és „győzelemre játszó” megvívásához. ⇒ Készség szintes ismerje a védekezési eljárásokat, a labdakihozatalt. ⇒ Készség szinten ismerje a kontrajátékot. ⇒ Készség szinten ismerje a labdabirtokló váltás utáni alapelveket, taktikai eljárásokat, ⇒ Legyen képes az egyéni támadójátékra, kapura lövésre, támadás befejezésre.

Módszer: 1. Bemutatás 2. Gyakorlás 3. Hibajavítás 4. Ismétlés 5. Alkalmazás Eszköz: - bóják, karók, labdák, jelzőtrikók - kapuk (2x1 m, 3x2 m, 5x2 m, nagykapu: 7.32x2.44) Játékban ajánlott szabályok és eszközméretek: - A nagypályás játékszabályok érvényesek a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján. - Hivatalos játékvezető	felismerése. - Csapatfelelősség. - A játékosok speciális, egyéni képességeinek kihasználása. - Az egyéni érdekeknek a csapatérdek alá való rendelése. Játék : - Az 1:1 elleni párharc javítása. - Pozíciós játék gyakorlása létszámhátrányos, létszám azonos és létszám fölényes helyzetekben. - Védekezés hátrányos helyzetből - Játék 1:1, 2:2, 3:3 és 4:4, 6:6, 8:8 ellen. - Vonaljátékok. - 11:11 elleni játék 2 kapura kapussal	⇒ Ismerje és tudja alkalmazni a statikus helyzetek (szöglet, szabadrúgás, bedobás, 11-es) tanult elemit, alapelveit. ⇒ A tanult ismeretek alapján váljon képessé az egyéni és együttes támadások befejezésére. ⇒ Legyen kiegyensúlyozott teljesítménye, teljesítőképessége a mérkőzések alatt.

IV. KONDICIONÁLÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> 1. Erőfejlesztés (hasznos izomtömeg növelése). 2. Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés. 3. Dinamikus láberő-fejlesztés. 4. Ellazulási készség fejlesztése (stretching) 5. Regenerációs képességek fejlesztése. Módszerek: - Direkt módszerek - Indirekt módszerek	A pálya méretei miatt az edzéseken nagyobb figyelmet kell fordítani a kondicionális képességek fejlesztésére. Meghosszabbodnak a különböző gyakorlatok, játék és mérkőzésformák időtartamai – növelve ezzel a terhelést – melyeket később valós mérkőzéshelyzetek között gyakorolnak a játékosok. 1.)Erőfejlesztés (általános): - Felülések (terheléssel is) talajon és ferdepadon - Lábemelések (talajon és bordásfalon) - Húzódzkodások - Nyakból nyomás 2.)Aerob kapacitás fejlesztése. Anaerob lactacid és anaerob alactacid állóképesség fejlesztés: a. <u>Aerob kapacitás színvonala függ:</u> - VO2 max. értékétől, - Kapillarizáció mértékétől, - Energia nyerési folyamatok hatékonyságától - Futó technika gazdaságosságától b. <u>Gyakorlatok:</u> f. tartós futás állandó sebességgel	Legyenek képesek: - tartós állóképességi teljesítményre a mérkőzéseken, - növekvő iramban ill. erőkifejtéssel - játékban, versenyben, csapatjátékban, egyéni tevékenységben - tartósan különböző ügyességi, technikai és koordinációs tevékenységeket végezni,

	(15-40 perc) g. váltakozó sebességű futás (10-20 perc) h. résztávos futás (4-8 km) i. 130-as pulzus (regenerálás) ii. 150-es pulzus (szinten tartás) iii. 170-es pulzus fejlesztő hatás <u>c. Anaerob lactacid állóképesség:</u> - 10 – 50 mp. - a tejsav felgyülemlése a labdarúgóknál nem jellemző ! <u>d . Anaerob alactacid állóképesség:</u> - felgyorsítások 15-20x (20-40 m) - ismétléses résztávok 12x16x (3050m) - 2-4 fős csoportokban játék figurák, ahol a futás Dominál, - javasolt pihenők (30 mp – 1perc) 3.)Dinamikus láberő-fejlesztés - Szökdelések páros és váltott lábon - Ellenállásos futások 4.)Ellazulási készség fejlesztése: - stretching	Fejlődjön: - a VO2 max. értéke, - a kapillarizáció mértéke, - az energianyerési folyamatok hatékonysága, - a futó technika gazdaságossága Sportantropometriai, és mérkőzés élettani, fizikai, taktikai teljesítményének műholdas navigációs, telemetrikus mérése. A labdarúgót minősítő bizonyítvány kiadása. A játékosok követéses vizsgálatait egy számítógépes mágneskártyás rendszeren kellene tárolni a pályafutása során. Így lehetne a fejlődést követni, megoldani az adatvédelmet, a szakmát előrevivő statisztikákat, elemzéseket elvégezni.

	Módszerek: 1. Direkt módszerek - maximális sebességű futások (10-60 m) - jó technika, - pihent állapot, magas koncentráció 2. Indirekt módszerek - Növelni a láb dinamikus erejét - Javítani a futótechnikát, - Nyújtani-lazítani az izmokat és szalagokat.	

V. MENTALITÁS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
Cél: Az egyéni mentalitás kialakítása 1. A sportág identitása, arculata 2. Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása 3. Tornák, mérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása 4. Szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: Módszer: „Az igazi győztesek nem születnek, hanem	1.)A sportág identitása, arculata: - A futball-pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, - Egyéni célkitűzések, sportági életpályamodell kialakítása. 2.)Foglalkozások, edzések rendjének, szabályainak kialakítása : - A technika, taktika, mentalitás és a kondició komplexitásának tökéletesítése, - a társas kölcsönhatás és társas befolyásolás, - az agresszió és a stressz a labdarúgásban, - az ifjúkori életkori sajátosságok,	Alakuljon ki a tanulókban,játékosokban : ▪ Az eredményesség igénye, ▪ a győztes mentalitás, ▪ labdarúgó pályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása, ▪ az ellenfél mentalitásának felismerése,, ▪ az eredményesség és a tudatosság, ▪ a helyi és az ország labdarúgóinak, hagyományainak tisztelete,

azzá válnak !” 1. Beszélgetés 2. Formálás 3. Motiválás 4. Oksági és attribuciós hatások, 5. Pozitív internalizáció és meggyőzés 6. Egyéni, személyes ráhatás 7. Közösségfejlesztés, társas identitás 8. Személyes példamutatás, modellkövetés 9. Pedagógiai, pszichológiai, biológiai ismeretek és azok alkalmazása Segédeszközök: 1. flipchart tábla 2. faliújság 3. oktatófilmek 4. projektor és egyéb multifunkcionális eszközök, segédanyagok.	egészségügyi szokások ismerete, - önállóság kialakítása pályán és pályán kívül, - dopping, drog, alkohol, dohányzás és egyéb pszichoaktív szerek káros hatásainak ismerete. 3.)Bajnoki és kupamérkőzések pozitív mentalitásának kialakítása : - Az ellenfél mentalitásának felismerése, - A csapattárs erényeinek, tudásának és hibáinak elfogadása, - önkritika, - eredményesség, tudatosság, a „győztes” mentalitás kialakítása, - a csapatépítés mechanizmusának elsajátítása,, 4.)Javasolt szempontok a gyermekekkel foglalkozó, foglalkozásokat, edzéseket, órákat tartó testnevelőknek, edzőknek: - Szakmai felkészültség, - A társas viselkedés intuitív szokásai, problémái, - Az ifjúkor szexualitás egyéni, társas, csoportközi problémái és pedagógiai, pszichológiai és biológiai háttere, - Az agresszió és a stressz sportági és társadalmi kérdései, - A labdarúgó életpálya, életszemlélet kialakítása, - Az egészséges, erkölcsileg hiteles	▪ a sportág szeretete, az iskola és a társak szeretete, ▪ az ellenféllel szembeni sportszerűség, ▪ legyenek képesek az önkritikára és az önvizsgálatra. ▪ ismerjék fel az ellenféljátékosainak viselkedésmódját. ▪ Önállóak legyenek a pályán és a pályán kívül egyaránt. ▪ Adott esetben vállaljanak anyagi felelőséget.

	életszemlélet, az európai gondolkodás kialakítása..	

VI. KAPUSKÉPZÉS	Tematikus tananyag és tanulási program	KÖVETELMÉNYEK
<u>Cél:</u> - A bajnoki és a tétmérkőzések eredményes megvívása - A koordinációs elemek aprólékos tökéletesítése, harmonizálása. A technikai oktatás szakaszai: - Előkészítő gyakorlatok - Bemutatás, bemutattatás - Magyarázat - Rávezető gyakorlatok - Gyakorlás könnyített feltételekkel - Gyakorlás mérkőzésszerű helyzetekben Eszközök: - Karók, bóják, gátak	1. Technika: - A kapusjátékban alkalmazott technikai elemek célzott iskolázása, felnőtt színvonalon történő alkalmazása. 2. Taktika: - A kapu előterébe érkező labdák hárításának sulykolása, elsősorban a rövidre érkezők. - Aktív ellenfél bevonása, mérkőzésszerű gyakorlás. - Uralom a büntetőterületen belül. - Gyors indítások 3. Kondicionális alapok: - Aerob állóképesség fejlesztése. - A törzs izmainak fejlesztése - Dinamikus láberő fejlesztés, - Ruganyosság, hajlékonyság fejlesztés. 5. Mentális fejlesztés: - Kommunikáció a kapus és a játékos	⇒ Jó és célszerű megoldásokat választva képes legyen megakadályozni az ellenfél góllövését. ⇒ A kapus képes legyen mindkét lábbal játékba avatkozni. ⇒ Képes legyen együttműködni a csapattal ⇒ Képes legyen együttműködni a védelemmel. ⇒ Ismerje a labdarúgó játékszabályokat, különös tekintettel a kapusra vonatkozókat.

- Labdák, - Jelzőtrikók, - Kapusfelszerelés (kesztyű, mez, nadrág, sípcsontvédő) - Hordozható kapuk	között. - Kommunikáció a kapus és az edző között. - Motiváció, maximális, tartós koncentráció - Mentális stabilitás, életvitel, táplálkozás, pihenés, kiegészítő sportok.	

VII. VERSENY és JÁTÉKSZABÁLYOK	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: A nagypályás verseny- és játékszabályok 3. Sportfelszerelés, öltözék használata: 4. Játékszabályok: a FIFA és az International Football Association Board hatályos szabálykönyve alapján	1. Sportfelszerelés, öltözék használata: i. edzés: időjárásnak megfelelő sportfelszerelés. (gumistoplis, sport zokni, rövidnadrág, mez, sípcsontvédő, jelzőtrikó, melegítő, széldzseki) j. mérkőzés: gumistoplis, sportszár, rövidnadrág, sípcsontvédő, számozott mez. 2. Játékszabályok: a.) A játéktér b.) A labda c.) A játékosok száma d.) A felszerelés e.) A játékvezető f.) Az asszisztens g.) A mérkőzés időtartama h.) A játék kezdete és újraindítása i.) A labda játékban és játékon kívül	Ismerjék és tudják alkalmazni: - A nagypályás verseny- és játékszabályokat, - az sportöltözék használatát, - a játékvezető utasításait, ítéleteit, - az ellenféllel szembeni sportszerűséget a FAIR PLAY-t.

	j.) Gól k.) Les l.) Szabálytalanságok és a sportszerűtlen viselkedés m.) Szabadrúgás n.) Büntető o.) Bedobás p.) Kirúgás q.) A mérkőzés győztesét meghatározó eljárások r.) A technikai zóna s.) A tartalék játékvezető t.) A játékvezető jelzései u.) A játékvezető asszisztens jelzései	

VIII. PSZICHOLÓGIA, PEDAGÓGIA, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS	**Tematikus tananyag és tanulási program**	**KÖVETELMÉNYEK**
Cél: 1. A labdarúgás, mint választási lehetőség biztosítása 2. Elkötelezett gyakorlás 3. Egyéni képességfejlesztés	1. A labdarúgás választásának elősegítése egyéb alternatívákkal szemben Egyéni konzultációk. A megerősítések körültekintő alkalmazása. A választás lehetőségének biztosítása. 2. A gyakorlások esetében a hangsúly	⇒ Legyen képes a sportággal kapcsolatos saját gondolatait – mint életformát – célkitűzésként értelmezni. ⇒ Ismerje az önképzés, a gyakorlás csoportos és autodidakta motiváltságát. ⇒ Legyen képes az instrumentális

	teljes egészében áthelyeződik a játékról a feladatra. Minőségi és mennyiségi kívánalmaknak megfelelő edzés, mely magában foglalja az egyéni képességek fejlesztését és csapatszintű feladathelyzetek megoldását, mind elméletben, mind gyakorlatban. 3. Egyéni képességfejlesztés Az előző pontban foglaltak kiegészíthetőek (amennyiben szükséges) mentális képességfejlesztéssel.	erkölcsösségre, az egyetemes etikai szabályok betartására.