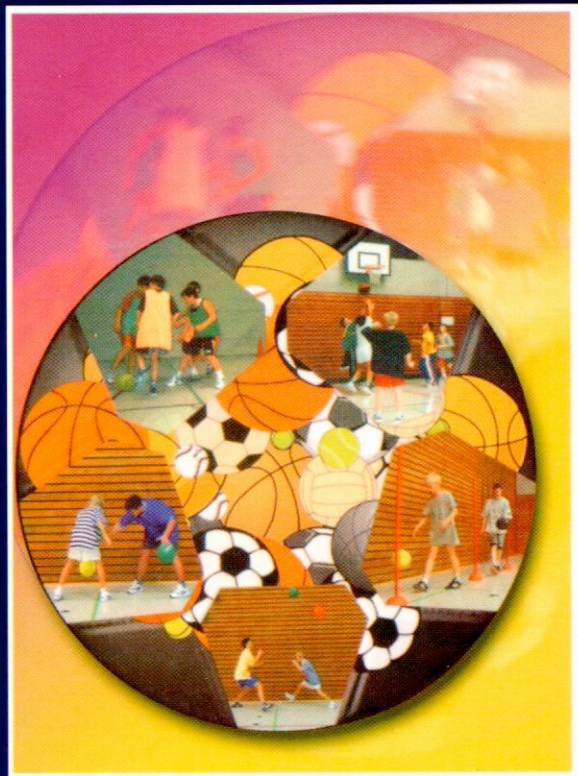


Iskolai testnevelés és sport

Christian Kröger–Klaus Roth

Labdaiskola

Gyakorlatok,
ötletek, technikák



DIALÓG CAMPUS

TARTALOM

1. fejezet A labdaiskola koncepciója

Bevezetés	8
Mit jelent az általános labdaiskola?	10
Játékhelyzet-orientált labdaiskola	14
Képességorientált labdaiskola	18
Késztségorientált labdaiskola	25
Összefoglalás	30

2. fejezet Játékhelyzet-orientált labdaiskola

Bevezetés	32
Jelmagyarázat és ábrázolási formák	34
Játékgyűjtemény	
Célba találás	37
A cél elérése labdával	45
Előny kihasználása	51
Összjáték	57
Üres helyek felismerése	63
Ellenfél általi akadályoztatás kezelése	71
Helyezkedés	77

3. fejezet Képességorientált labdaiskola

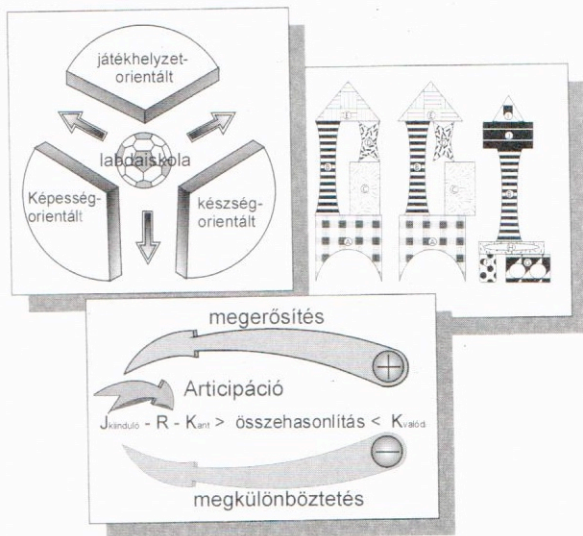
Bevezetés	84
Jelmagyarázat és ábrázolási forma	90
Gyakorlatgyűjtemény	
Időkényszer	91
A pontosság okozta kényszer	101
A mozgás bonyolultsága okozta kényszer	111
A mozgás összehangolása okozta kényszer	121
A változó feltételek okozta kényszer	131
A terhelés okozta kényszer	141

4. fejezet**Készsgorientált labdaiskola**

Bevezetés	148
Jelmagyarázat és ábrázolási forma	149
Gyakorlatgyűjtemény	
A labda szögének irányítása	150
Erőkifejtés szabályozása	156
A labda játékpontjának meghatározása	162
A labda felé futás útjának és iramának meghatározása	168
Igazodás a labdához	174
Az átadások irányának és távolságának meghatározása	180
Az ellenfél védekező mozgásának meghatározása	186
A játékosok mozgásirányának megfigyelése	192

Függelék

A labdák ismertetőjegyei	200
Ábrák és táblázatok jegyzéke	201
Irodalomjegyzék	202



A labdaiskola koncepciója

Célok, tartalom, módszerek és elméleti alapok

Bevezetés

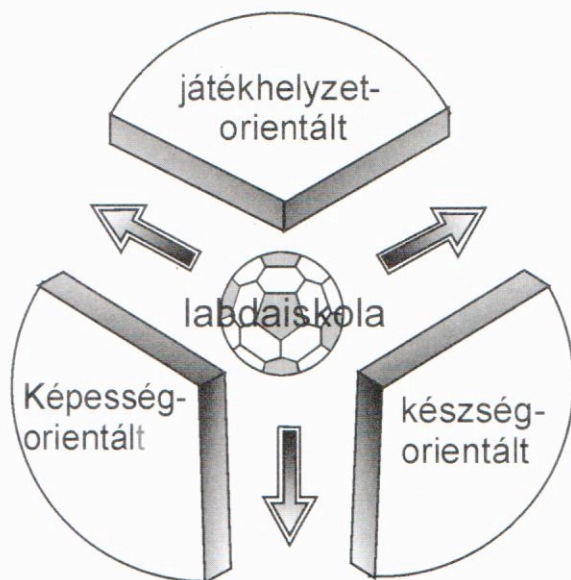
Mit jelent az általános labdaiskola?

Játékhelyzet-orientált labdaiskola

Képességorientált labdaiskola

Készsegorientált labdaiskola

Összefoglalás



lás szenzomotoros irányultságával alapjául szolgál a sajátos játékkészségek későbbi fejlesztéséhez.

B: A labdás koordinációs képességek fejlesztése

A *képességorientált* kezdetnél (B) abból indulunk ki, hogy vannak olyan általános, technikán túlmutató teljesítménytényezők, melyek fontos előfeltételt jelentenek a motoros készségek

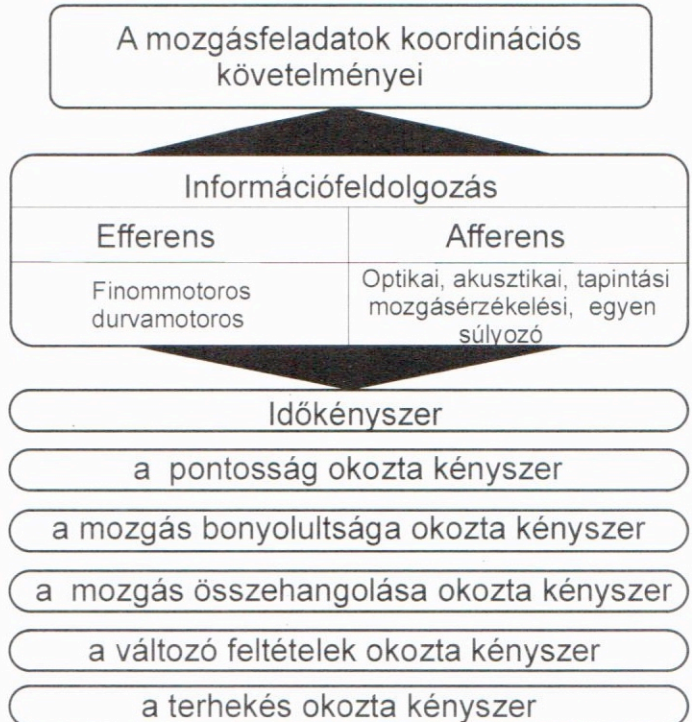
- gyors és helyes elsajátításához,
- célirányos és pontos ellenőrzéséhez, valamint
- sokoldalú és helyzethez illő variálásához.

Ezeket az általános tényezőket nevezzük *koordinációs képességeknek*.

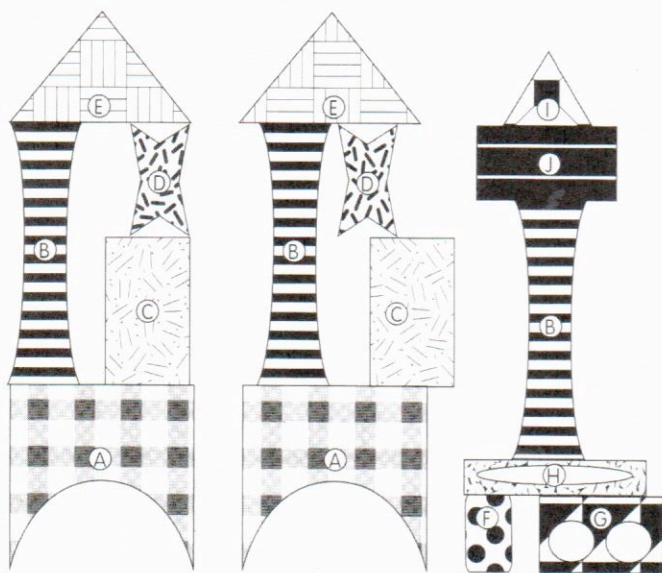
Az uralkodó felfogás szerint ezek döntőek a „szenzomotoros intelligenciában”: Aki magas koordinációs szinttel rendelkezik, annak a mozgással kapcsolatban minden könnyű, úgy, ahogy

Efferens és afferens információfeldolgozás hat „kényszert” okozó feltétel

A 4. ábra felső részében a sportjátékokat jellemző *információfeldolgozási követelmények* szerepelnek. Az efferens (mozgató) oldalon megkülönböztetünk finommotoros és durvamotoros feladatokat. Az afferens oldalt tekintve a motoros ellenőrzéshez vezető érzékszervek használatáról van szó (optikai, akusztikai, tapintási, mozgásérzékelési, egyensúlyozó). Ez számos koordinációs feladatot eredményez, például finommotoros-vizuális hangsúlyú (célbadobások, dekázás stb.), vagy durvamotoros-egyensúlyozást igénylő követelményeket (cselezések, fordulások, stb.). Az alsó rész azokat a jellemző kényszert (*nyomást*) okozó körülményeket világítja meg, amelyek között a sportjátékokban teljesíteni kell a koordinációs feladatokat: idő, pontosság, a mozgás bonyolultsága, a mozgás összehangolása, változó helyzethez való alkalmazkodás és terhelés okozta nyomás. Szembetűnő a labdás koordináció fejlesztéséhez felhasználha-



4. ábra. Labdás koordinációs követelmény-építőköcskák (Neumaier & Mechling által módosítva, 1995)



6. ábra: Sportjátékkészségek modellszerű ábrázolásmódban; (a) A-E építőkövek, (b) A-E építőkövek más építési módban, (c) B és F-J építőkövek (Hossner szerint, 1997, 31. oldal)

Most felvázoljuk a készségorientált labdaiskolában jellemző eljárásmodot. A központi *cél*/a sokrétű, átfogó „építőanyagok” elsajátítása a sportjáték mozgásformáinak kivitelezéséhez. Az általánosítható szenzomotoros részkészségeket kell megkeresni és fejleszteni. Ezen a ponton – mint a taktikai építőkövek és a koordinációs feladatkategóriák esetében – újra a tartalom nehéz kérdéséhez értünk. Nagyon csodálkoznánk, ha ezen a még újszerű C területen könnyen megoldódna az egyértelmű tudományos azonosítás problémája.

***A sportjátékok
mozgásformáinak
„építőanyagai”***

De miképpen tölthető meg a sportjátékkészség építőszekrénye? Hossner és Kortmann publikációi (1995, 1996) jelentik az első járható, gyakorlatias utat.

2. táblázat: Technikai építőkövek és viszonyuk a taktikai építőkövekhez

Taktikai építőkövek \ Technikai építőkövek	Célbatalálás	a labda játékpontjának meghatározása	előnyök kihasználása	összjáték	üresen hagyott helyek felismerése	Ellenfél általi akciók felismerése	Helyezkedés
a szög szabályozása (ütés, lövés, dobás)	⊗		⊗	⊗			
az erő kifejtés szabályozása (ütés, lövés, dobás)	⊗		⊗	⊗			
a labda játékpontjának meghatározása	⊗		⊗	⊗			
a labdafelé történő mozgás útjának és tempójának meghatározása			⊗	⊗			⊗
Igazodás a labdához		⊗	⊗	⊗			⊗
az átadás irányának és távolságának - elővételezése		⊗	⊗	⊗			
az ellenfél védekező mozgásának elővételezése		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
Mozgásmegfigyelés		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

**Nyolc általános
készségépítő**

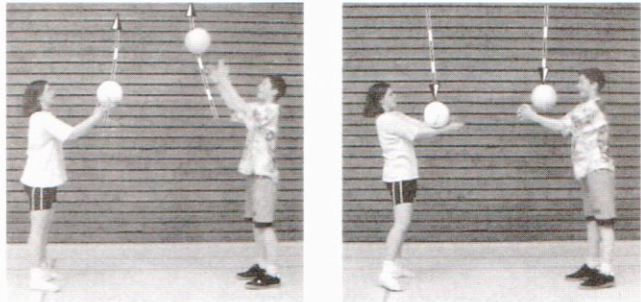
A készségorientált labdaiskolában a sportjátékmozgásokat át-fogó „építőanyag” kialakításáról van szó (cél). Az egyes technikai építőköveket gyakoroljuk (tartalmak). Ezeket az építőköveket önmagukban vagy - egyszerűbb formában - egymással kombinálva gyakoroltathatjuk (módszerek).

**Célok, tartalom,
módszerek**

pontosság okozta
kényszer

I.

11



Magasra dobjuk a labdát, majd a zárt és feszesen tartott karokon patogtatjuk a labdát, illetve a labda megállásáig egyensúlyozunk vele.

UTASÍTÁSOK

VARIÁCIÓK

- Ne válasszunk túl kicsi vagy túl nehéz labdákat.
- Lehetőleg ne változtassuk meg a kar-törzs szöveget.
- Határozzuk meg az érintések számát (*kéz - komplexitás: I.*).
- Előredobjuk a labdát, utána futunk, majd kiegyensúlyozzuk (*kéz - komplexitás: II.*).
- Különböző kiegészítő feladatokat adunk az eldobás után: le-guggolás, fordulatok, „cipőtalpalás” stb. (*kéz - komplexitás: III.*).

a változó feltételek
okozta kényszera mozgás összehango-
lása okozta kényszer

I.

47



Az egyre kisebb játéktéren mindenki először futva, majd járásban úgy vezeti a labdáját, hogy elkerüljék az összeütközéseket.

UTASÍTÁSOK

VARIÁCIÓK

- Javasoljuk a szoros labdavezetést.
- A bójákkal igen változatos játéket alakíthatunk ki.
- Jelre különbözőlabda megállítási variációkat hajtunk végre (talp, térd, fenék, könyök) *(láb - komplexitás: II.)*.
- Jelre először megállítjuk a saját labdánkat, majd a hozzánk legközelebb levő labdával játsszunk tovább *(láb - komplexitás: III.)*.
- Egy kiáltásra gyorsan el kell hagyni a játékerületet és több célra kell egymás után löni *(láb - komplexitás: III.)*.
- Egy „rabló” van a játéktéren, aki jelre „aktivizálódik” és sportszerűen meg akarja szerezni a labdákat *(láb - komplexitás: III.)*.

erőkifejtés
szabályozásaa labda szögének
irányítása

II.

10



Két játékos áll egymással szemben. „A” egy vonal mögött áll, ahol különböző labdák vannak, és innen rúgja ki a labdát. B az egyik bója magasságában helyezkedik el, majd a kirúgott labda visszaadása után egy másik bójához helyezkedik. „A” ezután egy másik labdát úgy lő B-nek, hogy az talppal biztosan tudja megállítani.

UTASÍTÁSOK

- A feladat a bóják közötti megfelelő távolság miatt elég nagy játékeret igényel, hogy mind a lassú, mind a kemény, gyors indításokat is gyakorolhatók legyenek.
- Egy meghatározott átadászám után szerepcseré.

VARIÁCIÓK

- Különböző átadásokkal: rúgások belsővel és külsővel, rüszttel, ballal-jobbal, dobások, ütések (*kéz, láb, ütő - komplexitás: II.*).