

A kosárlabda tanítása az általános iskolában

A kosárlabdajáték az elmúlt években nem fejlődött töretlenül. A hazai és külföldi tapasztalatok bebizonyították: a színvonalcsökkenés fő oka az volt, hogy a tanulók csak a középiskolában ismerkedtek meg a játék alapjaival. Ahhoz, hogy a tanulók megfelelően elsajátítsák ennek a sportágnak a technikáját és taktikáját, hosszú idő és kitartó módszeres munka szükséges. Csak örömmel üdvözölhetjük azt, hogy a most bevezetésre kerülő új általános iskolai tanterv módot ad arra, hogy azok az iskolák, amelyek megfelelő lehetőségekkel rendelkeznek, taníthassák a kosárlabdajátékot. Ennek két szempontból is nagy jelentősége van. Egyrészt hét esztendőn keresztül (általános iskola három év, középiskola négy év) nagy tömegek kapnak tervszerű, szervezett oktatást, másrészt a játék komoly nevelő hatásai már az általános iskolában is érvényesülnek. Értékelve a kosárlabda-játékot megállapíthatjuk, hogy üzése a *tudatosság és a fizikai képességek nagyfokú* fejlődését eredményezi. A tanulókat állandó *gondolkodásra* kényszeríti. Jó hatással van az *akarati és erkölcsi tulajdonságok* kialakulására. A védő és támadó taktika szükségessé teszi a *kollektivitást*, a fegyelmezett összmunkát. A *fizikai képességek* közül fejleszti a gyorsaságot, ruganyosságot és az ügyességet. A legtöbb sportágnak fontos kiegészítője.

A *tanítás célját* akkor látjuk helyesen, ha az általános iskola alapozó jellegét tartjuk kiindulópontnak, de olyan módszereket alkalmazunk, amelyek a sportág fejlődésének szempontjait is figyelembe veszik. Ez nem jelent szűk praktícizmust, hiszen az előbbieken kifejtettük, hogy milyen értékes tulajdonságokat fejleszt a kosárlabdajáték. Ezek a módszerek szoros kapcsolatban állnak az általános iskolai tanterv célkitűzéseivel, de ezen túlmenően alkalmazásukkal a sportág tömegbázisának fejlődését segíthetjük. A fejlett kosárlabdasporttal rendelkező országokban már 8–10 éves korban kezdődik az alapmozgások tanítása. Ez nem korai szakosítást jelent, hanem játszának a gyerekek. Ez a mi tantervi követelményeink között is megvalósítható. Alsótagozatban az alapvető labdaérzékét fejlesztő gyakorlatok alkalmazásával, felső tagozatban az iskolai játékok keretében készíthetjük elő a speciális mozgások tanítását.

Az alapvető labdaérzék fejlesztésével részletesen foglalkozik Szabó János a Sport és Tudomány 1962. évi 1. számában írt cikkében és gyakorlatsorozatot is közöl az I–IV. o. részére. — Az iskolai játékok közül a labdavezető és adogató váltók a labdakezelés tanítását, a pontszerző és számolylabda a helyezkedést, játékokat, adogatást; a futóváltók a megindulást, megállást, irányváltoztatást, cselezést készítheti elő. Ez nem jelenti azt, hogy a testnevelési óra nevelési és oktatási célkitűzéseit egy sportág megtanítására állítjuk be. Ellenkezőleg, ez olyan nevelői tevékenységet jelent, melynek keretében több év távlatában végzünk céltudatos tervszerű munkát. Teljes összefüggésében látjuk a tanítandó anyagot az egyszerű szabadgyakorlattól a bonyolultabb mozgásokig. Az alkalmazhatóság elvét pedig nem szűkkörűen egy órán belül, hanem évek viszonylatában fogjuk fel. A 45 perces óra keretében (gyakorlatilag 40 perc, vagy még kevesebb) maximális célratörés kell jellemezze az óratervezést, és gyakorlatösszeállítás. Egy példa erre. Az indiánszökdelés jó láberősítő és ruganyosságot fejlesztő gyakorlat. Legtöbbször úgy tanítják, hogy a lendülő térddel ellentétes kar lendül magastartásba. Ez a gyakorlat így főként a képességfejlesztést célozza. Ha

azonban a lendítő térdel azonos kar lendül magastartásba, akkor ez egyúttal rávezető gyakorlat, mégpedig nemcsak a kosárlabda fektetett dobáshoz, hanem a kézilabda kapuradobáshoz és a magasugráshoz is. A gyakorlatok megválasztásának ez a módja jelenti, hogy a célszerű tervezés elvét tudatosan hajtjuk végre.

A továbbiakban néhány olyan problémát vetnék fel, mely az oktatás nyomán nehézséget okoz. A labdajátékok oktatását akkor tudjuk korszerűen végezni, ha *minél több labda áll rendelkezésünkre*. Ez ideális esetben azt jelenti, hogy minden tanulónak, vagy legalábbis minden két tanulónak legyen labdája. Ez természetesen anyagi természetű dolog. Nem szükséges azonban kosárlabda a tanításhoz. Nagyon alkalmasak azok a labdák, melyek 40 Ft-ért kaphatók (német, műanyagból készült labda). Ezek kisebbek ugyan a rendes kosárlabdánál, de a gyermekek életkorának megfelelőbbek, és az iskolai játékhöz is igen alkalmasak. A *kosárlabda-palánk készítése* sem olyan nagy probléma. Nem szükséges ugyanis bonyolult szerkezeteket készíteni ahhoz, hogy az általános iskolai tananyagot elvégezhessük. Minden faluban található néhány szál deszka és gerenda, amelyből összeállítható a kosárlabdapalánk.

Az anyag módszeres feldolgozásakor az egyes mozgások leírása csak rövid, emlékeztető jellegű. A gyakorlatok összeállítását kísérleti munka alapján végeztem el. *A gyakorlatokat és a mozgások tanítását mindkét oldalra végeztessük*. Sok nevelő nem tartja ezt szükségesnek, vagy körülményesnek tartja az oktatást. Pedig az általános iskolás kor feltétlenül alkalmas a kétoldaliasság kialakítására, mivel ekkor még nem olyan nagyfokú az egyoldali beidegezettség. A megtanítást az ügyesebbik oldalra kell kezdeni, a begyakoroltatást az ügyetlenebbikre. Törekedni kell a gyakorlatok összeállításánál és végeztetésénél a kényszerítő helyzetek létrehozására is. Ez lehet meg legjobban a tanuló életkori sajátosságának. Az egyes gyakorlatok fejlesztésük a fizikai képességeket is, hiszen szívesebben végez a tanuló ilyen munkát, ha labda van a kezében.

Az általános iskolai tananyag technikai része

Alapállás, sarkazás, felugrás, leérkezés, megindulás.

Megállás labda nélkül és labdával.

A labda megfogása és elfogása.

Kérkező mellő átadás állóhelyben és mozgásban.

Labdavezetés ritmustartással.

Egykezes felső kosárradobás állóhelyből, egy leütéssel, labdavezetésből, futásból. (Fektetett dobás.)

Védőmozgás.

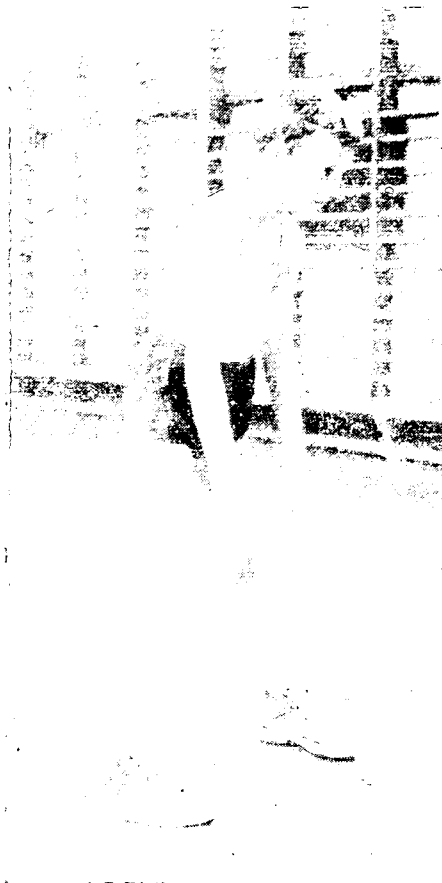
ALAPÁLLÁS

Olyan egyensúlyi helyzet, mely biztosítja a játék folyamán a technikai elemek helyes végrehajtásának lehetőségét. — Vállszéles oldal-haránt terpeszállás. A lábak párhuzamosak, törzs és térd enyhén hajlított, karok a test előtt. Tanítása hosszú ideig tart. Állandó gyakorlási anyagként az óra bevezető és előkészítő részében végezhető.

Gyakorlatok:

1. Oldalterpeszállásból térdrugózás, kézzel külső bokaérintés.
2. Guggolásban rugózás. Jobb láb oldalterpeszbe lép. Rugózás, bokaérintés.

3. A kosárlabda alapállás felvétele a tanár bemutatása alapján.
4. Páros lábon szökdelés kétszer, kosárlabda alapállásban rugózás kétszer.
5. Helyben futás, jelre kosárlabda alapállás felvétele.
6. Helyben futás, jelre felugrás és leérkezés kosárlabda alapállásba.



7. Helyben futás, jelre felugrás és leérkezés két ütemben kosárlabda alapállásba. (Egyúttal a megállás előkészítése is.)
8. Kosárlabda alapállás felvétele klb. kiinduló helyzetekből.
9. Szabad futkározás a gyakorlótéren, jelre kosárlabda alapállás.

Hibák:

1. A törzs nem hajlított, hanem egyenes, vagy döntött.
2. A térd nyújtott.
3. A terpesz szűk, vagy tág.
4. Karok nincsenek a test előtt felemelve.

SARKAZÁS

A kosárlabdajáték sajátos mozgásformája. A játék folyamán a labdával történő mozgás lépésszabályhoz van kötve. A sarkazás az ebből adódó szabálysértések kiüszöbölésére használható. Ezenkívül távoltartja az ellenfelet a labdától, gyors megállás után segít az egyensúlyi helyzetet visszanyerni. A sarkazásnál az egyik láb a támaszpontul használt láb, a másik a lépegető. Az oktatást előkészíti az alapállás helyes megtanítása mindkét oldalra.

Gyakorlatok:

1. Kosárlabda alapállás. Bal láb elöl (lépegető láb), jobb hátul (támasz láb). Bal lábbal végeztessünk lépéseket előre, úgy, hogy minden lépésre egy negyed fordulatot tegyenek a tanulók jobbra. (Előre sarkazás.) A hátullevő láb helyben marad, de a könnyebb végrehajtás végett a sarok felemelkedik.
2. Mint 1. sz. gyak., de most a bal lábbal balra lépeget. (Hátra sarkazás). A továbbiakban a kosárlabda alapállás gyakorlataival együtt végeztessük.

Hibák:

1. A térd mercv.
2. A testsúly nincs a támaszlábon.
3. A támaszláb sarka nincs felemelve.
4. A terpez nem marad meg a kosárlabda alapállásnak megfelelően.

A sarkazásnak jelentősége csak a labdával a kézben van, de mint láberősítő gyakorlat fontos, és jól használható az óra bevezető és előkészítő részében.

FELUGRÁS – LEÉRKEZÉS

Két egymásba kapcsolódó mozzanat. Mindkettőnek nagy jelentősége van. A felugrásnál fontos a megfelelő ütem, mely az ívelt átadások elfogásában, a kosárról lepattanó labda megszerzésében, vagy kosárra ütésében játszik szerepet. Több mozgásnak alapvető része a helyes felugrás. — A leérkezésnél fontos a biztos egyensúlyi helyzet megszerzése, mint az új mozgás megkezdésének lehetősége.

Gyakorlatanyaga megegyezik az egy és két lábon történő szökdelésekkel, felugrásokkal és az ebből adódó leérkezésekkel.

MEGINDULÁS

Látszólag igen egyszerű dolog, hiszen minden mozgást megindulás előz meg. A kosárlabda-játékban azonban nagy szerepe van a mindenféle kiindulóhelyzetből történő gyors megindulásnak. Ilyenek az előre, hátra és oldal irányba történő megindulások. A gyakorlatok az óra fő részében váltóversenyek formájában alkalmazhatók. Kiinduló helyzetek: állás, fekvés, ülés, térdelés stb. arccal előre, hátra és oldalt.

MEGÁLLÁS

A játék folyamán gyakran előforduló elem labdával és labda nélkül. A játékszabályok előírják, hogy a játékos, ha mozgás közben kapta a labdát, vagy labdavezetést fejez be, két ütemben köteles megállni vagy a labdát továbbítani.

Gyakorlatok:

1. Ritmusgyakorlat dobogással és tapsolással. — . . (tá, ti, ti). A hosszú ritmus jelzi azt, hogy a megállás valamely mozgásból következik. A két rövid ritmus a megállás két ütemét jelenti.
2. Alapállásból kilépés bal lábbal, majd jobb lábbal, végül a bal lábat kitámasztva felveszi a tanuló a kosárlabda alapállás helyzetét. A gyakorlatot az egész osztály együtt végezze a lábak erőteljes földretételével.
3. Páros lábról felugrás, érkezés a jobb lábba, majd a bal láb kitámaszt és a tanuló felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét. (Már tanulták az alapállás gyakorlatainál.)
4. Padról leugrás jobb lábba, majd a balra, bal láb kitámaszt, a tanuló felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét.
5. Öt lépéssel. (— — — . . tá, tá, tá, ti, ti.) Mint a 2. sz. gyakorlat.
6. Helyben futás után, jelre.
7. Lassú futásból, jelre.
8. Gyors futásból, jelre.

Néhány gyakorlat, mely játékos formában már az V. o.-ban előkészíti a megállást.

1. Futás előre, jelre futás hátra.
2. Szabad futkározás, jelre megállás tetszés szerinti módon és rugózás.
3. Vonal fogó. A fogó és a kergetett is a terem minden felfestett vonalánál köteles megállni és csak utána futhat tovább.
4. Futó váltó. Adott vonalig elfut a tanuló, ott fékez, úgy, hogy egyik lába a vonalra, másik lába a vonalon túlra kerüljön. Visszafut és váltja a következő társát. Többszöri játszátás után hívjuk fel a figyelmet a súlypontsúlylyesztésre, mivel így könnyebben és gyorsabban tud visszaindulni.
5. Az osztály tanulóit két vonalban sorakoztatjuk. Egymással szemben állnak, kb. 6—8 m távolságra. Jelre futnak egymás felé és mielőtt összeérnek, megállnak. (Csak jól előkészített, fegyelmezett osztályban végeztethető!)

MEGÁLLÁS FUTÁS KÖZBEN ÁTVETT LABDAVAL

A mozgás végrehajtása azonos a labda nélkül tanult megállással.

Gyakorlatok:

1. A labda a tanár kezében. A tanuló lassú járással elmegy a tanárig. Jobb lábbal lépve kiveszi a labdát a kezéből, majd bal lábbal kitámaszt és felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét.
2. Feldobja a tanuló a labdát a feje fölé. Felugrik érte, érkezik az elkapott labdával jobb lábba, utána a balra és kitámasztva felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét.
3. Előredobja a tanuló a labdát kb. 2 m-re. Utánafut, felpattanás után jobb-lábás lépésre megfogja, ballal kitámaszt és felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét.
4. Mint 1. sz. gyakorlat, de lassú futással, majd gyors futással.
5. Futás közben átvett labdával a tanult módon megállás.

MEGÁLLÁS LABDAVEZETÉSBŐL

A tanulók már ismerik a labdavezetést. A tanítást a már ismert megállási gyakorlatokra építjük.

Gyakorlatok:

1. A tanuló kilép bal lábbal és jobb kézzel leüti a labdát. A jobb lábbal történő lépésre megfogja két kézzel, majd a bal lábával kitámaszt és felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét. (— . . tá, ti, ti.)
2. Két labdaleütéssel. Bal (labdaleütés), jobb (labda a levegőben), bal (leütés), jobb (a labdát megfogja), bal lábbal kitámaszt és felveszi a kosárlabda alapállás helyzetét.
3. Folyamatos labdavezetés. Jelre labdavezetés helyben.
4. Labdavezetés, jelre megállás a labda megfogása után.

A megállás tanítását mindig kössük össze a sarkazás gyakoroltatásával. Az egy leütéssel történő megállás fontos előkészítő gyakorlat az egy leütéssel történő kosárra dobásnál, ezért nagyon pontosan tanítsuk meg.

Hibák:

1. A súlypont az elől levő lábra kerül.
2. A lábak nem kosárlabda alapállásba, hanem harántterpeszbe kerülnek.
3. A tanuló lépéshibát követ el. (Három lépéssel áll meg, vagy a támaszlábát emeli.)
4. Nem fejezi be úgy a megállást, hogy abból új mozgást tudjon kezdeni.

LABDAVEZETÉS

A tanulók két kézzel kosárlabda alapállásban fogják a labdát. Egy kis fordító mozdulattal jobb kezüket a labda fölé borítják, és azt laza csuklóval a földre nyomják. A mozgást az ujjak labdára gyakorolt nyomó és szívó munkája teszi helyessé. A tanítást vakvezetéssel kezdjük és a gyakoroltatás folyamán is tartjuk meg ezt. A labdavezetés megtanulása az egyéni képzettség szempontjából nagyon fontos, azonban úgy kell nevelnünk a tanulókat, hogy ne használják feleslegesen. Lehetőséget kell adni az egyéni gyakorlásra is. Ne gátoljuk meg őket abban, hogy trükköket csináljanak, hisz az alkalmazhatóság lehetősége fennáll, a tanulók szívesen végzik így a gyakorlást és örömeiményüket is növeljük.

Gyakorlatok:

1. Egy leütés a fent leírt módon. Utána megfogják a labdát a tanulók.
2. Folyamatos labdavezetés helyben.
3. Folyamatos labdavezetés helyben mélyen és magasan. Jelre.
4. Labdavezetéssel haladás előre és hátra.
5. Labdavezetés irányváltoztatással.
6. Labdavezetés a tanár irányító kézmozdulatára (előre, hátra, oldalt, mélyen stb.).
7. Jobb kézzel labdavezetés. Bal láb alatt átpattintja a tanuló a labdát. Bal kézzel tovább vezeti, visszapattintja a jobb láb alatt. Folyamatosan, többször.
8. Guggolás, a labda a földön, nyugvó helyzetben. A tanuló ráütéssel megpróbálja a labdát megindítani. Ha ez sikerült, vezetgeti, mélyen, magasan.
9. Hajlított ülés. A labda a tanuló jobb oldalán, nyugvó helyzetben. Az előbbi módon megpróbálja megindítani, majd a labdavezetés közben feláll, visszaül és a labdát megállítja. Lehet versenyszerűen végezteni.



10. Hajlított ülés. A labda a tanuló bal oldalán. Jobb kézzel megpróbálja megindítani a nyugvó labdát, majd bal kézre támaszkodva oldal fekvőtámaszban követi a jobb kézzel vezetett labdát, lábbal.

Hibák:

1. A tanuló a labdát nem nyomja, hanem üti.
2. Az ujjak nem kísérik végig a mozgást és nem szívják a labdát a tenyérbe vissza.
3. A szabályok megsértése. (Kétszer indulás.)

A LABDA MEGFOGÁSA

Tegye a tanuló a labdát maga elé a földre. Kosárlabda alapállásból guggoljon le és helyezze a kezét a labda oldalára (a felső harmadára), nyitott ujjakkal (hüvelykujj ne feszüljön hátra), úgy, hogy a két hüvelykujj egymástól tenyérságra legyen. Álljon fel, és emelje fel a labdát. A megfogás akkor helyes, ha feülről a labdára ütve az nem esik ki a kézről. Fontos az egyéni ellenőrzés.

KÉTKEZES MELSŐ ÁTADÁS

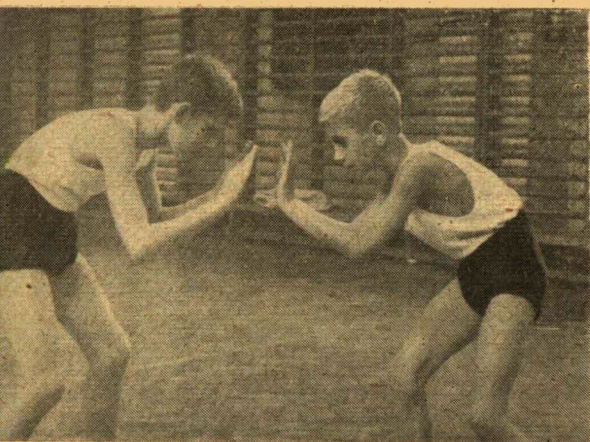
A leggyakoribb átadási forma a kosárlabda-játékban, mivel ez hajtható végre a legbiztonságosabban és a leggyorsabban. Helyes megtanítása az általános iskolában nagyon fontos. Sok türelemmel, állandó gyakoroltatással igyekezzünk csiszolni



a végrehajtást, mert a rossz beidegzés sok nehézséget okoz a későbbiekben. Tanítását előkészítő és rávezető gyakorlatokkal kezdjük.

Gyakorlatok:

1. Karizom erősítés. (Mellső, oldalsó és hátsó fekvőtámaszban végzett gyakorlatok.)
2. Hajszalabda lökések mellről.
3. Állítsuk fel a tanulókat egymással szemben kartávolságra. Mély térdhajlítás közben tapsoljanak a mell előtt, majd térdnyújtás után üssenek egymás tenyerébe. A tapsolást lassan, az egymás tenyerébe ütést gyorsan végezzék a tanulók. Vezényléssel segítsük a helyes ritmus beidegzését.



4. Guggoljanak a tanulók egymással szemben kartávolságra, ujjakkal érintsék a talajt. Álljanak fel, közben húzzák végig a tenyerüket a combjukon, és üssenek egymás tenyerébe. Vezényeljük a húzást lassú ütemben 1–2–3, az ütést pedig gyors 4-re.
5. Üljenek a tanulók egymással szemben terpeszülésbe kb. 2 m-re. Gurítsák egymásnak a labdát gyűrásszerű mozdulattal.
6. A labdát átadó és elfogó tanuló álljon egymással szembe, kosárlabda alapállásba. Az átadónál a labda. Tegye maga elé a földre, guggoljon le. Fogja meg a labdát a tanultak szerint, karhajlítással húzza maga felé, majd karnyújtással lökje társa felé a labdát. A kar teljesen kinyúlik. Az utolsó mozdulat a csuklóé. A gyakorlatnál a 4. sz. gyakorlat ütemezését használjuk.
7. A társ szemből gurítsa a labdát. A tanuló leguggol, megfogja a labdát és az előbbi gyakorlat szerint mielőtt teljesen felemelkedne, a társának dobja. (Folyamatosan többször, egymás után.) Gyorsítani a végrehajtást!
8. Mindkét tanuló kétkezes mellső átadással adogat kissé ívelten. (A labdát a test előtt tartja, emlékeztessük, a labda test felé húzására. Kis kört írjon le a labdával az eldobás előtt.)

9. Kétkezes mellső átadás átlépéssel. (A labda megfogásakor bal lábbal hátra lép a tanuló, az eldobáskor ugyancsak a bal lábbal előre lép.)
10. Kétkezes mellső átadás földre pattintással. Mint a 7. sz. gyak. A labdát a tanuló csak térd magasságig emelje fel, és úgy pattintsa a talajra, hogy az a térső és a közte levő távolság túlsó kétharmadára essen. Emeljük ki a tanításnál a határozott rádőlés fontosságát.

Hibák:

1. A labda megfogásából származó hibák.
2. A csuklómozdulat elhagyása.
3. A lábmunka nem megfelelő. (Nyújtott a térd.)



4. A könyök szétnyílik. (Leggyakoribb hiba. Ha a tanuló nem tudja helyesen végrehajtani, állítsuk két térső közé és így meggátoljuk a könyök szétnyílását.)
5. A törzs túlságosan kiegyenesedig, vagy hátradől. (Nem dől rá.)

KÉTKEZES MELSŐ ÁTADÁS MOZGÁS KÖZBEN

Tanítása sok nehézséget okoz. A szabályos végrehajtást a lépésszabály határozza meg.

Gyakorlatok:

1. Alapállás. Kéz a test előtt, a labda megfogásának helyzetében. Egyre kilépés bal lábbal, közben kis csuklókörzés a test felé. Kettőre lépés jobb lábbal, az átadás mozdulatnak imitálása.
2. Páros lábon szökdelés. Kétkezes mellső átadás a szemben levő társnak.
3. Helyben futás, kétkezes mellső átadás a szemben levő társnak.
4. Helyben futás, a labda megfogása bal lábra, átadás a jobb lábon történő futólépésnél.
5. A tanulók két oszlopba állnak egymással szemben. Keresztbe elhelyezünk egy padot. A labda a tanár kezében, aki a padnál áll. A tanuló járás közben jobb lábas lépésnél kivesszi a tanár kezéből a labdát, bal lábról átugorja a padot és mielőtt jobb lábára érkezne, a szemben levő társának dobja a labdát.
6. Kétkezes mellső átadás a szemben levő társnak, mindketten lassan futnak, egyik előre, másik hátra.
7. Párokban lassú futás oldalt, közben kétkezes mellső átadás.

Hibák:

1. A lépésszabály megsértése.
2. Ritmushiba.
3. A törzs végrehajtás közben hátradól.

A LABDA ELFOGÁSA

A kétkezes mellső átadással együtt tanítjuk. Nagy jelentősége van a labdabiztonság szempontjából. Előkészíthetjük az alsótagozatban. (Babzsák, kislabda dobálgatása és elkapása.)

A tanuló lazán terpesztett ujjakkal nyúljon a labda felé, és a könyökét behajlítva húzza maga felé a labdát. A kar és a csukló laza munkája (utána engedés) teszi lehetővé a biztos labdafogást. A leggyakoribb hiba a merev ujj, merev kar és a kapus módra mellre fogás.

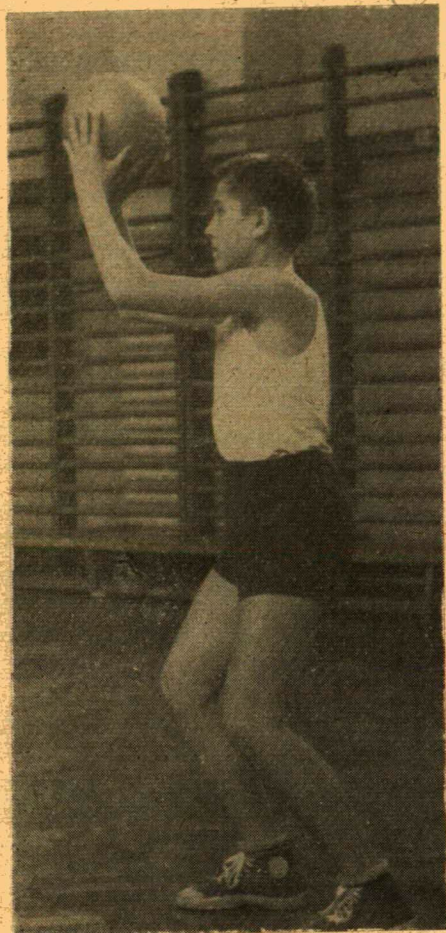
EGYKEZES FELSŐ DOBÁS HELYBŐL

Ma már a leginkább használatos dobási forma. Igyekeznünk kell a helyes végrehajtás megtanítására. Egyéni kisebb változtatások megengedhetők, amennyiben a tanuló úgy könnyebben és eredményesebben hajtja végre.

Gyakorlatok:

1. Álljanak fel a tanulók kis harántterpeszbe (jobb láb elől). Emeljék a jobb kezüket az arcuk elé (kézhát az arc felé). Bal kezükkel fogják meg a jobb könyöküket. Végezzenek mérsékelt térdhajlítást, és a nyújtással egyidőben lökjék ki bal kézzel a jobb könyöküket. A csukló előre csapódik. (Rávezető gyakorlat.)

2. Álljanak fel a tanulók kis harántterpeszbe (jobb láb elől.) Helyezzék a labdát a jobb tenyerükbe. A csukló hátrahajlik, ujjak lazán terpesztve. Bal kézzel támasszák meg a labdát oldalt. Kis térdhajlítás után egyidőben végzett kar és térdnyújtással dobják az arcuk előtt tartott labdát kis ívben a tornaterem falához.



3. Mint a 2. sz. gyakorlat. Kb 1 méterre a kosárlabda palánknál álljanak fel a tanulók oldalt. Palánkról próbálják a labdát a kosárba juttatni.
4. Feszítsük ki a röplabdahálót, vagy egy zsinórt a terembe a tanulók a háló felett gyakorolják a dobást. (Ívelés!)

EGY LEÜTÉSSEL DOBÁS KOSÁRRA

Gyakorlatok:

1. Indiánszőkelés. Azonos térd és kar lendül fel.
2. Függesszünk fel egy tárgyat olyan magasra, hogy a tanulók elérjék. Lassú futásból ugorjanak fel bal lábról és a jobb kezükkel érintsék meg. (Jobb térd lendít!)
3. Vegyék a tanulók a kezükbe a labdát. Álljanak fel a kosártól két lépésre. Lépjenek ki a jobb lábukkal, majd a bal lábról felugorva dobják a labdát a palánkról a kosárba. A végrehajtás azonos az állóhelyből történő dobásával.
4. Egy leütéssel a megállás ismétlése.
5. Álljanak fel a tanulók a kosártól 3 lépésre. Vegyék kezükbe a labdát. Lépjenek ki bal lábbal, és üssék le a labdát. Lépjenek ki jobb

lábbal, és fogják meg a labdát. Folytatólagosan ugorjanak fel a bal lábról, és dobják a palánkról a kosárba a labdát a tanult módon.

KOSÁRRA DOBÁS LABDAVEZETÉSŐL

Gyakorlatok:

1. Ritmusos labdavezetés.
2. Egy leütéssel dobás kosárra.
3. Két leütéssel dobás kosárra. (Mint a két leütéssel megállás, de a megállás helyett a bal lábról felugorva kosárra dob a tanuló.)
4. Szabad labdavezetésből dobás kosárra. Jobb lábbal történő lépésre fogja meg a labdát, bal lábról felugorva dobjon kosárra a tanuló.

FEKTETETT DOBÁS FUTASBÓL

Gyakorlatok:

1. A kosárra dobás gyakorlatainak ismétlése.
2. A labda a tanár kezében. Álljanak fel a tanulók oszlopba, a kosártól három lépésre, kissé oldalt. Lépjenek ki bal lábbal. Jobb lábbal történő lépésnél vegyék ki a tanár kezéből a labdát. Folytatólagosan a bal lábról felugorva a tanult módon dobják kosárra.
3. Húzzunk három vonalat a földre. Az elsőt a kosártól 2 m-re. A vonalak közötti távolság 1 m. A tanuló a félpályáról indul lassú járással. Az első vonalra bal lábbal érkezzen. A másodikra jobbal lép. Ekkor adjuk a labdát a kezébe. A harmadik vonalról bal lábbal felugrik, és a tanult módon kosárra dob.
4. Az előző gyakorlat lassú futással.
5. Álljon fel a tanuló a kosártól kb. 5–6 m-re. Dobja maga elé a labdát. Szaladjon utána. Felpattanás után jobb lábbal történő lépésre fogja meg, majd bal lábról felugorva dobja kosárra. Később a távolságot növelhetjük. (Ismert gyakorlat, a megállás tanításánál vettük.)

HIBÁK A DOBÁSOKNÁL:

Állóhelyben:

1. Nem a dobókézzel azonos láb van elől.
2. Rossz a labda megfogása.
3. Súlylökésszerű a dobás.
4. A kar nem nyúlik ki.
5. A tanuló csak lepörgeti a labdát a kezéről.
6. Dobás előtt a labdát és a csuklóját a tanuló lefelé buktatja.
7. A csukló nem fejezi be előreacsapódással a dobást.
8. A labda nem a tenyérben fekszik, hanem az ujjak hegyén.

Mozgásból:

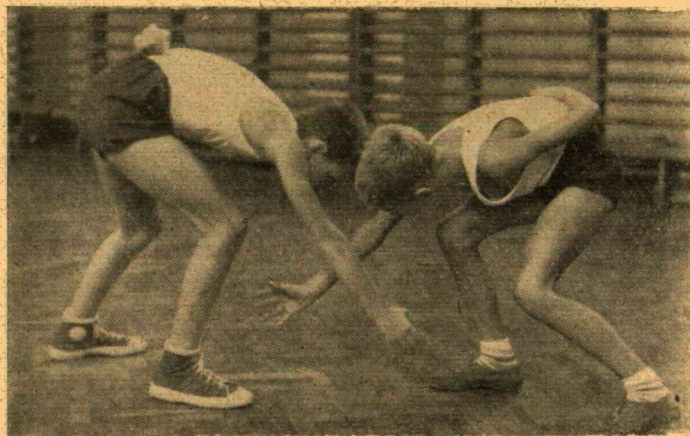
1. Mint az állóhelyben elkövetett hibák.
2. Helytelen a labda kézbevétele a leütés után.
3. Elmarad a térdlendítés.
4. A felugrás utáni leérkezés nem az elugró lábra történik.
5. A labda felvitele a kidobó helyzetbe nem egyvonalú.
6. A kéz nem kíséri hosszán.
7. A test billeg, a váll elfordul.
8. Az egész mozgás darabos, nem folyamatos.

Védőmozgás

A támadótevékenység megakadályozására szolgál. Kosárlabda alapállásból kiinduló mozgások sorozata, előre, hátra és oldal irányban. A mozgás apró utánlépésekből áll, amelyeket mindig a haladási irányba eső láb kezd meg. Azonos a támadómozgásával, tulajdonképpen annak tükröképszerű utánzása. Általános iskolában csak az emberfogásos védekezést tanítjuk.

Gyakorlatok:

1. A tanulók álljanak fel a faltól két méterre kosárlabda alapállásba. Jele apró lépésekkel gyorsan mozogjanak a falig. Kb. 1 méter magasan érintsék meg a falat, és hátrafutással menjenek vissza a kiinduló helyre.
2. A tanár kézzel irányítja a tanulókat. A tanulók a jelzett irányba védőmozgást végeznek.
3. Álljanak fel a tanulók négyes oszlopba. Minden oszlop elé tessünk egy zsámolyt. A tanulók védőmozgást végeznek a zsámoly körül, de mindig a tanárra néznek.
4. Két tanuló álljon egymással szembe. Az egyik a védő, a másik a támadó. A támadó szabadon mozog a teremben, a védő mély mozgással kíséri.
5. Lábvívás. A tanulók álljanak fel egymással szemben. Jobb láb elől, bal kéz hátul. Cél: egymás bokájának megérintése, illetőleg a másik támadásának kivédése.
6. Cicázás. Két tanuló adogat egymásnak meghatározott helyen, a harmadik igyekszik a labdát megszerezni. Később növeljük a védők és a támadók számát, de mindig eggyel kevesebb legyen a védő, mint a támadó.



Ezek azok a technikai elemek, amelyeket az általános iskolában tanítani kell. A taktika tanítását külön nem dolgoztam fel, hiszen a tananyag csakély. Ha a játék elemzése alapján az itt felsorolt technikai gyakorlatokat összekapcsoljuk, akkor a taktika tanítását, tulajdonképpen elvégeztük. Törekedni kell arra, hogy ezeket az elemeket a tanulók a játék folyamán tudatosan alkalmazzák.

A gyakorlatok bőséges lehetőséget adnak a válogatásra, illetőleg azok továbbfejlesztésére. Az ilyen módon végzett nevelői tevékenység az általános iskola követelményeinek eleget tesz, az alapozó jelleget szem előtt tartva az egyes sportágak színvonalas tanítását eredményezi.

IRODALOM:

Szabó János: A kosárlabdázás módszertana.

Páder János: Az iskolai kosárlabda.

FOTO: *Somfai László.*