

# A RÖPLABDA-FOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI ALAPJAI

**Képzési módszertan a „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában című továbbképzéshez**

**Készült az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 jelű, Tehetséggondozás sport által című pályázat keretében**

## 1.4. tevékenység

„A továbbképzések hatékony lebonyolítását támogató oktatási, módszertani (e)-segédanyagok kidolgozása.

A köznevelési rendszerben alkalmazható sportági kerettantervekhez képzési módszertan kidolgozása.

*Eredmény: 5 db képzési módszertan”*

**Szerző:** Vári Péter, Tóthné Dr. Kälbli Katalin, Oláh Zsolt, Kókai Dávid

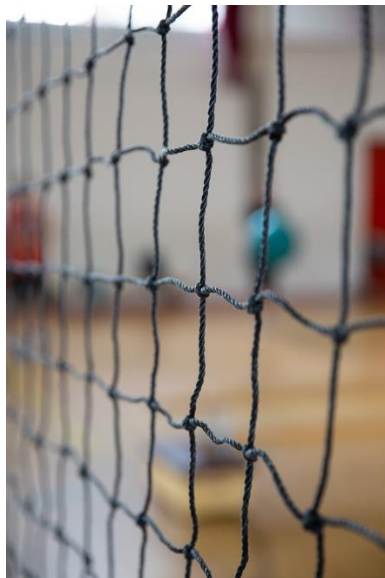
**Szakértő fejlesztő:** Kókai Dávid

**Szakmai vezető:** Pignitzky Dorottya, Kókai Dávid

**Szakmai főtanácsadó:** Dr. habil. Csányi Tamás PhD

**Elkészült:** 2019. február 22.

## Az ábrákon alkalmazott jelölések



# Tartalom

<b>1. A röplabdajáték felépülése különböző korosztályokban</b> .....	5
2. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének szerkezeti felépítése .....	11
<b>3. A mozgástanulás, mozgástanítás hagyományos és újszerű megközelítése a röplabdázásban. A röplabda-foglalkozások módszertani alapjai</b> .....	15
Az információfeldolgozási elmélet .....	15
Dinamikusrendszer-elméleti megközelítés .....	20
A tanulás szervezeti kereteinek meghatározása és lehetőségei a röplabdaspecifikus foglalkozásokon .....	24
<b>4. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 1–2. évfolyamra („manó” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése</b> .....	27
Általános elvek a korosztály röplabdaoktatásával kapcsolatban .....	27
Az 1–2. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén .....	28
1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság .....	28
2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése .....	31
3. Kapcsolat a társsal, társakkal.....	37
4. Kiszjátékok.....	41
5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban .....	44
6. Mérkőzésjátékok .....	44
Javaslat a gyakorlás fesztivál jellegű megvalósítására 1–2. osztályban .....	45
<b>5. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 3–4. évfolyamra („szupermini” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése</b> .....	47
Általános elvek a korosztály röplabdaoktatásával kapcsolatban .....	47
A 3–4. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén .....	49
1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság .....	49
2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések.....	51
3. Kapcsolat a társsal, társakkal.....	55
4. Kiszjátékok.....	62
5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban .....	66
6. Mérkőzésjáték .....	66
7. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés.....	67
<b>6. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 5–6. évfolyamra („mini” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése</b> .....	71
A korosztályhoz köthető pedagógiai alapelvek érvényesülése a röplabda oktatásával kapcsolatban .....	71

Az 5–6. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén .....	73
1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés .....	73
2. Röplabdatechnikai elemek .....	83
3. Kisjátékok.....	88
4. Kreatív játékok.....	91
5. Mérkőzésjáték („mini” röplabda) .....	92
<b>7. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 7–8. évfolyamra (6:6 elleni, „normál” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése.....</b>	<b>96</b>
A korosztályhoz köthető pedagógiai alapelvek érvényesülése a röplabda oktatásával kapcsolatban .....	96
A 7–8. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén .....	97
1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés .....	97
2. Röplabdatechnikai elemek .....	100
3. Kisjátékok.....	105
4. Kreatív játékok.....	106
5. Mérkőzésjátékok .....	107
<b>8. A röplabdajáték alternatív környezetben történő megvalósítási lehetőségei.....</b>	<b>110</b>
Parkröplabda .....	110
Strandröplabda.....	111
Hóröplabda.....	113
Alternatív röplabda-játéklebonyolítási módok .....	113
Ülőröplabda.....	114
<b>9. A fesztiválszervezés lehetőségei a röplabdázásban .....</b>	<b>117</b>
<b>10. Irodalomjegyzék.....</b>	<b>121</b>

# 1. A röplabdajáték felépülése különböző korosztályokban

A röplabdázás alapvető jellemzője a labdabirtoklás hiánya és az ebből fakadó időkénszer mellett történő mozgás-végrehajtás. Ebből a sajátosságából fakadóan kijelenthető, hogy a 6:6 elleni játékformában való eredményes részvétel, az eközben tapasztalható siker megélése igen hosszú folyamat eredménye. Ezért a röplabdajáték a legnehezebben elsajátítható, a leghosszabb időt és gyakorlást kívánó a labdajátékok közül. Értelemszerűen, ennek a folyamatnak – vagyis az élvezhető játék kialakításának – az egyes életkori szakaszokban tapasztalható jellemzők, a motoros felkészültség és a készségek, képességek szintjének figyelembevételével szükséges végbemennie. Ez okból születtek meg a röplabdázás szabályrendszerét, technikai-taktikai repertoárját bizonyos módon redukálva tartalmazó játékformák, amelyek mindegyike, fokozatosan bővülő módon, egymásra épülve készíti elő és alakítja ki a nagypályás röplabdajáték összes játékelemét. Ez szükséges ahhoz, hogy az egyszerűbb formában, könnyített helyzetekben és szabályokkal megvalósuló gyakorlás és játék alatt a tanulók megtapasztalják az én-hatékonyságot, pozitív élményekkel gazdagodva váljanak egyre ügyesebbé és alkalmassá a röplabdázás hobbi-, vagy akár versenyszintű űzésére.

A konkrét játékformák az egyes osztályfokokhoz kapcsoltn a következők:

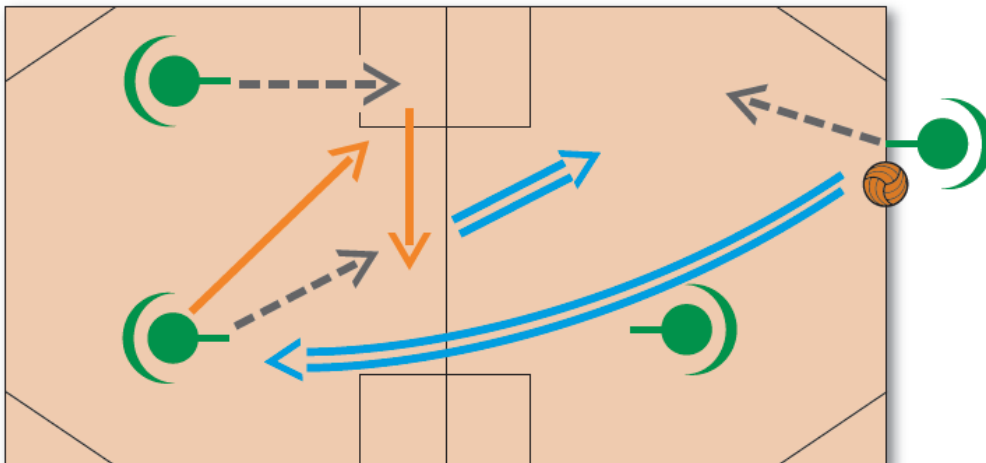
- 1–2. osztály – „manó” röplabdázás
- 3–4. osztály – „szupermini” röplabdázás
- 5–6. osztály – „mini” röplabdázás
- 7–8. osztály – röplabdázás (6:6 ellen)

**„Manó” röplabdázás:** 10 × 5 méteres pályán zajlik a játék, melyet a 224 cm magas háló választ el két térfélre. 65–67 cm kerületű, 210 gramm tömegű (a normál röplabdánál könnyebb) labda használata javasolt. Egy csapat 4-6 főből áll, akik közül egyszerre 2 játékosnak kell a pályán tartózkodnia. A játék 2:2 ellen zajlik. A csapatokat lány, fiú és vegyesen lány és fiú játékosok is alkotják. Egy csapat 2–4 cserejátékossal rendelkezik, akiknek előre meghatározott sorrend alapján pályára kell lépniük. Amikor a csapat elnyeri a nyitás jogát, az előzőleg nyitó csapattag elhagyja a pályát, helyére a soron következő cserejátékos áll, és a pályán maradó játékos hajtja végre a nyitást. Amennyiben a csapat saját nyitásából pontot ér el és újra nyithat, ugyancsak forgást kell végrehajtani a pályán lévő játékosoknak. A nyitás végrehajtható alsó nyitással vagy kosárérintéssel. Ez utóbbi esetben a nyitóérintés az alapvonaltól a középvonal felé 1 méterre, azzal párhuzamosan megrajzolt vonal mögöl hajtható végre.

Labdament során a három érintés kijátszása kötelező. A labda ellentérfélbe juttatása után (kivéve a nyitást) a két játékosnak a saját térfél alap- és oldalvonalának találkozásánál kijelölt, saját pozíciójától távolabbi területre kell futnia, és legalább egy lábbal érintenie azt

(tulajdonképpen helyet cserél a két játékos az adott terület érintésével a következő védekező akció előtt).

A „manó” röplabda játékmenete: A labdamenetet kosárérintéssel vagy alsó nyitással lehet kezdeni. A védekező/nyitásfogadó csapat játékosa két kézzel bármilyen módon elkaphatja a labdát. A labda nélküli játékosnak be kell futnia a háló két végén, a közép- és oldalvonalak találkozásánál felrajzolt területek egyikéhez (a közelebbihez érdemes, de nem hiba, ha a másikhoz megy), és legalább egy lábbal meg kell érintenie a területet (1. ábra: szürke szaggatott nyíl). A labdás játékos két kézzel dobja a labdát (tetszőlegesen alulról vagy felülről) a társának. A második érintést végző játékosnak fej fölött, kosárérintéssel KELL visszajátszania a labdát társának (az érintés pillanatában már nem kötelező a felrajzolt területen belül tartózkodnia a második érintést végrehajtó játékosnak). A harmadik érintést végrehajtó játékosnak fej fölött, kosárérintéssel KELL átjátszania a labdát az ellentérfélbe. A három csapatérintés kijátszása kötelező. A labda átjátszása után a játékosoknak a tőlük távolabbi sarokban (az alap- és oldalvonalak találkozásánál) kijelölt területet meg kell érinteniük legalább egy lábbal (lásd az ábrán: kék és zöld nyilak), így helyet cserélnek a következő védekezés előtt. A játékos a labda megjátszása közben felugorhat. A labda elkapása és eldobása között legfeljebb 2 másodperc telhet el. Labdával a kézben nem szabad lépni.



1. ábra: A „manó” röplabda játékmenete

Az a csapat nyeri a mérkőzést, amely hamarabb eléri a 25 pontot, legalább két pont különbséggel (24:24-es mérkőzésállásnál addig folytatódik a játék, amíg valamelyik csapat egymás után két pontot nem szerez, pl. 26:24), vagy 12 perc alatt több pontot ér el. Ha 12 perc leteltkor döntetlen az állás, aranypont dönt- aki a következő labdamenetet nyeri, az nyeri a mérkőzést.

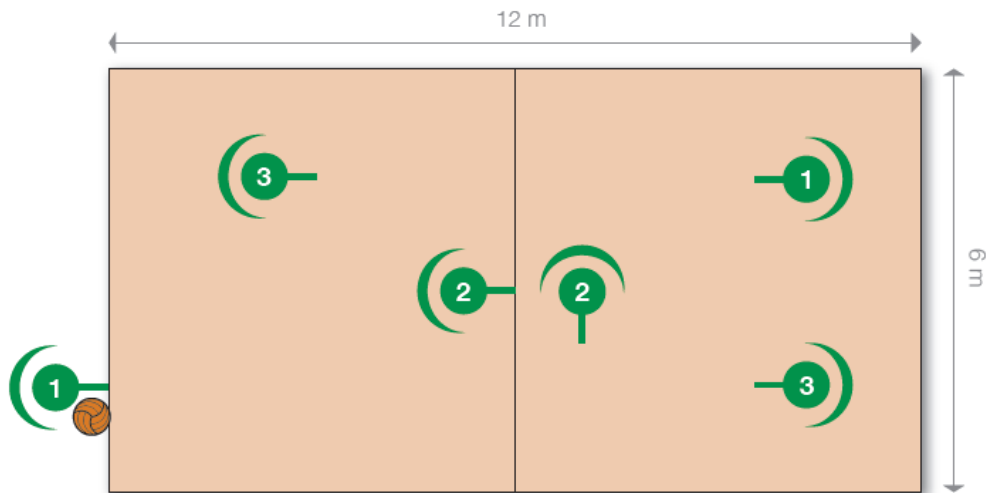
**„Supermini” röplabdázás:** A játékpálya 12 × 6 méter nagyságú, amelyet a 224 cm magasságú háló választ két egyenlő térfélre. A játékot könnyített, 210–230 gramm tömegű labdával kell játszani.

Csapatonként mindig 3 játékosnak kell játékban lennie. Ha a csapat négy, öt vagy hat játékosból áll, a játszmákban (a csapat játékosainak számától függően) egy, kettő vagy három cserejátékosnak kötelező szerepelni. A cserét úgy kell végrehajtani, hogy a nyitás jogát megszerző csapat nyitásra soron nem következő játékosa lejön a pályáról, és a cserék közül az előre meghatározott sorrend szerint következő játékos áll a helyére (3-as helyre). A pályán maradók közül az addig 2-es helyen álló és a forgással 1-es helyre kerülő hajtja végre a nyitást.

Ha a fogadó csapat elnyeri a nyitásjogot, játékosai egy forgást végeznek úgy, hogy az óramutató járásával azonos irányban egy állásrendi hellyel előrébb lépnek. A mérkőzés során a nyitás jogával rendelkező csapatnak akkor is forgást kell végrehajtania, ha a nyitó játékos egymás után három nyitást végrehajtott, és ezeket követően minden esetben a csapata nyerte a pontot.

A játékosok helyeit az alábbiak szerint kell számozni: A 3 játékos egymás mellett helyezkedik el, ők a 3-as (bal), 2-es (középső) és az 1-es (jobb) helyeket foglalják el. A játékosok egymáshoz viszonyított helyzete: a játékosoknak oldalirányban külön-külön a helytartási pozíciójuk szerint kell helyet foglalniuk. A játékosok helyzetét a talajjal érintkező lábuk helyzete határozza meg az alábbiak szerint: a jobb vagy bal oldali játékos lába egy részének közelebb kell lennie a megfelelő oldalvonalhoz, mint a középsőnek. Mindhárom játékos első sorkötelesnek számít, támadóvonal nincs. A játék során kötelező helytartás van, ami azt jelenti, hogy a játékosoknak végig tartaniuk kell a társaikhoz képest előírt pozíciójukat, az adott forgással kialakult állásrendet. Tilos a szándékos helycsere.

*A „szupermini” röplabda játékmenete:* A nyitást kizárólag alsó nyitással lehet végrehajtani. Támadóérintésnél az ütés megengedett. A labdát nem lehet első érintésből az ellentérfélre juttatni (kivéve a nyitást), és alapvetően törekedni kell a három érintés kijátszására. Labdamenet közben alkalmazható érintési formák a kosár- és alkarérintés, valamint egykezes érintések. A labdamenet során az ellenféltől érkező labdát a csapat egyik játékosa fogadja és bejuttatja a feladónak kijelölt játékoshoz (általában az állásrend szerinti középső, a 2-es pozíciót elfoglaló játékos), aki feladja azt a hálóval párhuzamosan, lehetőleg kosárérintéssel az egyik támadójátékosnak. A támadójátékos talajról és felugorva is átjuttathatja a labdát az ellenoldalra. A labda átjuttatását követően a csapat tagjai felveszik a mezőnyvédekezés alappozícióját, felkészülve a következő védekező akcióra.



2. ábra: A „szupermini” játék pályarajza és a játékosok állásrendje

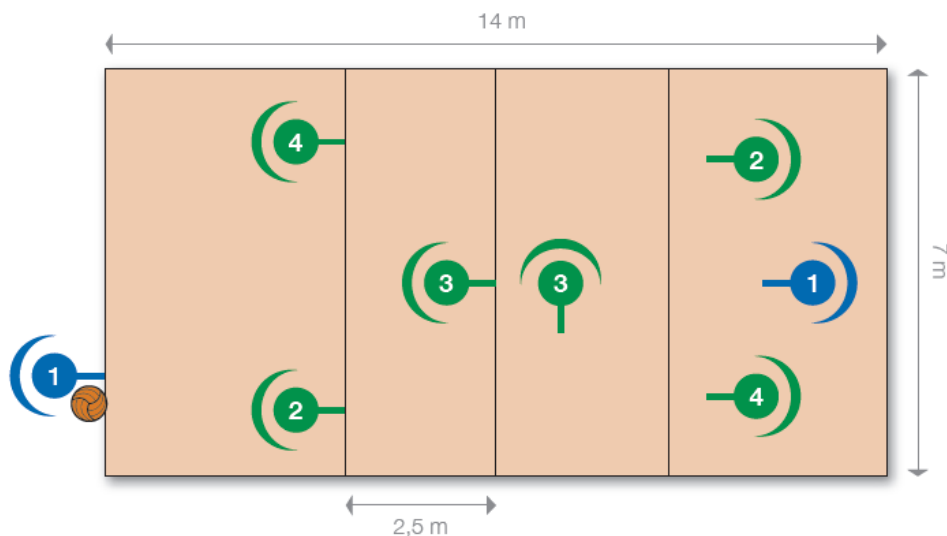
A mérkőzés két nyert játszmaig tart, az eredmény tehát 2:0 vagy 2:1 lehet. Az első két játszma 25 pontig, a döntő játszma 15 pontig tart. Ha két játszma után a mérkőzés 1:1-re áll, a harmadik esetében a döntő játszma szabályait kell alkalmazni (új sorsolás, 8. pontnál térfélcserre).

**„Mini” röplabdázás:** A pálya mérete 14 × 7 méter, a háló magassága lányoknál 210 cm, fiúknál 215 cm. Van támadóvonal, amelyet a középvonaltól 3 méter távolságra, azzal párhuzamosan kell kijelölni. Egy csapatot legalább 8, legfeljebb 12 játékos alkot, egy időben 4 játékos tartózkodik a pályán. Egy játszmában adott csapatnak 4 cserelehetősége van, de az első játszmában szereplő játékosok nem léphetnek pályára a második szettben. A harmadik játszmában bárki játszhat a csapat tagjai közül. A nyitást alsó és felső nyitással is végre lehet hajtani, és labdamenet közben bármely, a röplabdázás általános szabályainak megfelelő érintés megengedett. A nyitást végrehajtó játékos hátsó sorköteles, vagyis ő nem végezhet befejezett támadóérintést (nem juttathatja át az ellentérfélre a labdát) a támadóvonalon belülről, ha a labda a háló felső szintjénél magasabban van. Ha a csapat elnyeri a nyitás jogát, egy forgást kell végrehajtania. Egy adott állásrendben egymás után maximum 3 nyitást hajthat végre a csapat, utána ismét forgásnak kell következnie. A nyitóérintés végrehajtása után a játékosok megkötés nélkül mozoghatnak a pályán, bármely pozíciót elfoglalhatják, a labdamenet során szabad játék játszható.

**A „mini” röplabda játékmenete:** a labda alsó vagy felső nyitással történő megjátszásával indul a játék. A védekező/nyitásfogadó csapat játékosa a labdát alkarral vagy kosárral a feladóhelyre továbbítja, ahonnan a feladónak kijelölt játékos (általában az állásrend szerinti 2-es vagy 3-as helyen álló játékos) a labdát lehetőleg kosárárintéssel a hálóval párhuzamosan valamelyik támadójátékosnak feladja úgy, hogy azt akár felugrással is át lehessen ejteni vagy ütni. A harmadik támadóérintést végrehajtó játékos kosárárintéssel, alkarérintéssel, egykezes ejtéssel vagy ütőmozdulattal is átjuttathatja a labdát az ellentérfélbe. A labda átjátszását 1 fős sánccal akadályozhatja meg a játékos, illetve ezzel segítheti csapata mezőnyvédekezését is. A három csapatérintés kijátszása a játék megtanulása érdekében erősen ajánlott. A labda



átjátszása után a támadást végző csapat játékosai mezőnyvédekezési és sáncolási alappozícióba helyezkednek, és felkészülnek a gyors védekező mozgásokra, illetve az átjövő labda megjátszására.



3. ábra: A „mini” röplabdajáték pályarajza és a játékosok állásrendje

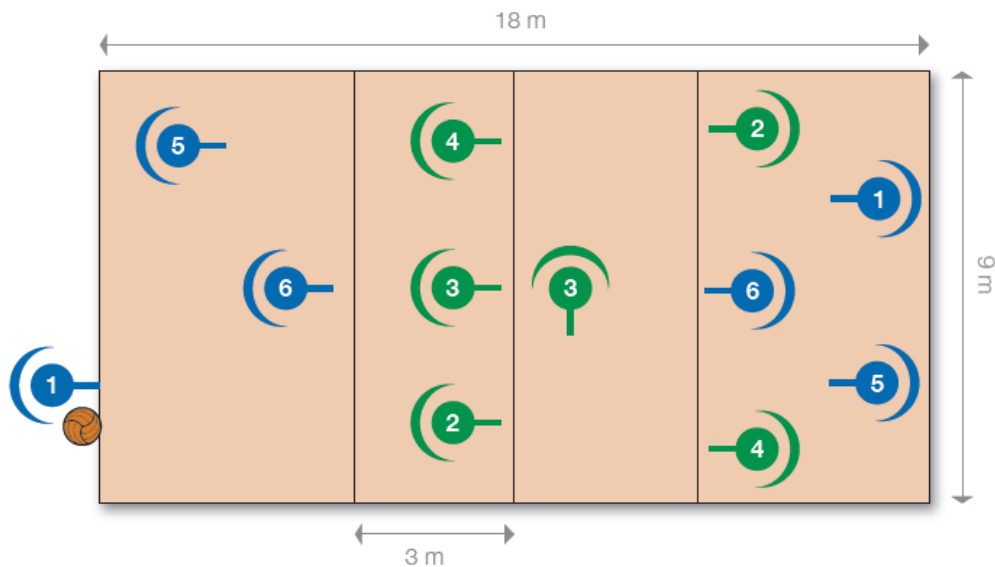
Egy játszma során egy csapatnak két időkérésre van lehetősége.

A mérkőzés 3 nyert játszmáig tart. Az a csapat nyer egy játszmát, amely hamarabb éri el a 25. pontot, legalább két pont különbséggel. 2:2-es játszmaarány esetén döntő játszámára kerül sor, amelyet a 15. pontot legalább két pont különbséggel elérő csapat nyer.

**Röplabdajáték (6:6 ellen):** A pálya 18 × 9 méter területű, a háló magassága lányoknál 217 cm, fiúknál 230 cm. A középvonallal párhuzamosan, attól 3 méter távolságban mindkét térfélen támadóvonal van felfestve. A labda kerülete 65–67 cm, tömege 260–280 gramm. Egy csapat 6–12 játékosból állhat, Libero játékos<sup>1</sup> szerepeltetése megengedett. Azonos csapatban egyszerre 6 játékos van pályán. A játékosoknak a játszmák során végig tartaniuk kell a kezdő állásrendben meghatározott, egymáshoz viszonyított helyzetüket a nyitóérintés pillanatáig, ezt követően szabadon mozoghatnak, tetszőleges pozíciót vehetnek fel. A 6 játékos közül a hálóhoz közelebbi 3 játékos (2-es, 3-as, 4-es) az első sorköteles, míg a hálótól távolabbi 3 játékos (1-es, 5-ös, 6-os) a hátsó sorköteles játékosok. A hátsó sorköteles játékosok nem végezhetnek befejezett támadóérintést (nem juttathatják át az ellentérfele a labdát) a támadóvonalon belülről, ha a labda a háló felső szintjénél magasabban van. Ha a csapat elnyeri a nyitás jogát, forog egyet, azaz a játékosok az óramutató járásával megegyező irányban egy pozícióval tovább haladnak. Az 1-es helyre forgó játékos hajtja végre a nyitást (alsó vagy felső nyitás). Labdamenet során a csapatoknak 3 labdaérintésre van joguk, hogy átjuttassák a labdát az ellenfél térfelére. (A sáncérintés ebbe nem számít bele.) Bármely érintés megengedett (pl.

<sup>1</sup> A Libero játékos egy olyan speciális védekező játékos, aki kizárólag hátsó sorkötelesként léphet pályára valamely csapattársa helyett. Az ő cseréje nem tartozik a megengedett számú cserék közé, korlátlan számú cserét hajthat végre..

alkarérintés, kosárérintés, ütés, ejtés), amely megfelel a röplabdázás általános szabályainak (el pattanó és egyidejű a labda megérintése).



4. ábra: A röplabdajáték pályarajza és a játékosok állásrendje

*A röplabdajáték játékmenete:* A labda alsó vagy felső nyitással (ajánlott) történő megjátszásával indul a játék. A védekező/nyitásfogadó csapat játékosa a labdát alkarral vagy kosárral a feladóhelyre továbbítja. A feladónak kijelölt játékos (a feladó helye 2-es hely vagy a 2-3. hely között lehet) a labdát lehetőleg kosárérintéssel a hálóval párhuzamosan valamelyik támadójátékosnak feladja úgy, hogy azt akár felugrással is át lehessen ejteni vagy ütni. A feladás hátsó sorköteles játékosnak is történhet. A harmadik támadóérintést végrehajtó játékos kosárérintéssel, alkarérintéssel, egykezes ejtéssel vagy ütőmozdulattal is átjuttathatja a labdát az ellentérfélbe. A labda átjátszását 1 vagy 2 fős sánccal akadályozhatja meg a játékos, illetve ezzel segítheti csapata mezőnyvédekezését is. A mezőnyvédekezésben két rendszert használhatunk: a sarkos, illetve hátsós rendszert.<sup>2</sup> A labda átjátszása után a támadást végző csapat játékosai mezőnyvédekezési és sáncolási alappozícióba helyezkednek, és felkészülnek a gyors védekező mozgásokra, illetve az átjövő labda megjátszására.

Játszmánként és csapatonként 6-6 cserére és 2-2 időkérésre van lehetőség.

A mérkőzés 3 nyert játszmáig tart. 2:2-es mérkőzésállás után döntő játszma következik. Egy játszma addig tart, amíg az egyik csapat eléri a 25 pontot, legalább két pont különbséggel. A döntő játszma 15 pontig tart, szintén legalább két pont különbséggel.

<sup>2</sup> A sarkos rendszerben a védekezés során az 1-es és 5-ös helyen játszó játékos marad hátul, a 6-os játékos pedig a sánc mögötti területet védi. A hátsós rendszerben a 6-os játékos felelős a hosszú labdák védéséért.

## 2. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének szerkezeti felépítése

A röplabdázás kiegészítő kerettantervének felépítése követi az általános kerettanterv felépítésének szerkezetét, így célokat tűz ki és feladatokat határoz meg.

A célok eléréséhez szükséges feladatokhoz tananyagokat társít. A tananyagokat tematikai egységekbe rendezi, majd meghatározza a fejlesztés várt eredményeit.

A kerettanterv az általános iskola teljes időtartamát öleli fel 4 ciklusba rendezve: 1–2. osztály, 3–4. osztály, 5–6. osztály és 7–8. osztály.

**A célokat és feladatokat minden esetben külön, az egyes ciklusokra vonatkozóan határozza meg:**

- Alsó tagozat:
  - 1–2. évfolyam: általános, sokoldalú ügyességfejlesztés, röplabda előkészítő jelleggel, a „manó” röplabdázás mozgásanyagával
  - 3–4. évfolyam: egyre nő a röplabdajátékhoz illeszkedő feladatok kontextusában történő alkalmazás, a már elsajátított technikai elemek továbbfejlesztése és összekapcsolása
- Felső tagozat:
  - Korábban tanult játékelemek összetettebb, céltudatosabb fejlesztése
  - A sportági technikai és taktikai repertoár jelentős mértékű további bővülése, végrehajtási színvonaluk fejlődése

**A célok és feladatok meghatározása mellett rögzíti az alapelveket és a szemléletet:**

- Játék és játékos feladatmegoldások
- Élményszerűség
- Sokrétű tapasztalatszerzés biztosítása
- Maximális részvétel lehetőségének megteremtése
- Társas együttműködés hatékonyságának növelése
- Kognitív elemek, összetevők tudatosítása, tudatosulása
- Problémamegoldó képesség, konstruktív gondolkodás fejlesztése
- Kreativitás kibontakoztatásának biztosítása
- Énhatékonyság átélésének biztosítása

### A kiegészítő kerettanterv a tananyagokat tematikai egységekbe rendezi:

Az egyes iskolafokokhoz tartozó tematikai egységek órafelosztása az alábbi táblázatokban látható.

1–2. évfolyam		3–4. évfolyam	
1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság	26 óra	1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság	16 óra
2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése	26 óra	2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése	20 óra
3. Kapcsolat társsal, társakkal	28 óra	3. Kapcsolat társsal, társakkal	26 óra
4. Kiszjátékok	24 óra	4. Kiszjátékok	26 óra
5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban	16 óra	5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban	16 óra
6. Mérkőzésjátékok	24 óra	6. Mérkőzésjátékok	32 óra
		7. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés	8 óra

5–6. évfolyam		7–8. évfolyam	
1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés	28 óra	1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés	24 óra
2. Röplabdatechnikai elemek	28 óra	2. Röplabdatechnikai elemek	24 óra
3. Kiszjátékok	26 óra	3. Kiszjátékok	26 óra
4. Kreatív játékok	16 óra	4. Kreatív játékok	26 óra
5. Mérkőzésjátékok	30 óra	5. Mérkőzésjátékok	34 óra
6. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés	16 óra	6. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés	18 óra

### Az egyes tematikai egységek jelentéstartalma:

1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság  
Ebbe a tematikai egységbe soroljuk az összes hely- és helyzetváltoztatással kapcsolatos általános és sportágspecifikus feladatot, amelyet a tanuló egyénileg, labda nélkül hajt végre.
2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése  
Ebbe a tematikai egységbe kerül az összes egyénileg labdával végrehajtott gyakorlat. Az általánosan előkészítő és fejlesztő labdás gyakorlatok. A legegyszerűbb gurítások, terelések, dobások, elkapások, amelyeket különböző méretű, súlyú, anyagú labdával, változatos körülmények között hajtanak végre a gyerekek. De ide tartoznak a röplabda-alapérintések és ezek labdás előkészítő gyakorlatai is, így a kosárérintés, az alkarérintés,

az egykezes ütő mozdulatok, az alsó és felső egyenes nyitás, illetve ezek életkorhoz és előképzettséghez igazított egyénileg végrehajtott labdás előkészítő gyakorlata.

### 3. Kapcsolat a társsal, társakkal

Ide sorolhatjuk az összes olyan feladatot, melyeknél célként kettő, később három, négy vagy éppen hat ember együttműködése szükséges a sikeres végrehajtáshoz. Ez az egység tovább bontható labda nélkül és labdával végrehajtott feladatokra.

### 4. Kisjátékok

A kisjátékok egy gyűjtőfogalom. Ide tartozik minden olyan játék, amely a korosztályra jellemző mérkőzésjátékból származtatható oly módon, hogy a mérkőzésjáték szabályrendszerében meghatározottakhoz képest vagy a játéktér felületét, vagy a játékosok számát csökkentjük, a háló magasságát változtatjuk, vagy éppen a szabályokat módosítjuk annak érdekében, hogy a tanulók a tanulás korábbi szakaszában is fejlesztő jelleggel tudjanak gyakorolni játéksituációban, élvezetes formában.

### 5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban

Az ebbe a tematikai egységbe tartozó feladatoknál, játékoknál a pedagógusnak mindig nyitott helyzeteket kell teremtenie. A nyitott helyzetek a feladatok részleges meghatározásából származnak. A feladatban, kivitelezésben bizonyos, a tanulás szempontjából fontos körülményeket meghatározzuk, az elérendő célokat egyértelműen kijelöljük, de a megoldás körülményeit, a kivitelezést a tanulóra bizzuk. Kreatív feladatmegoldásokról, játékokról beszélhetünk akkor is, ha a korábban megismertetett feladatokat, játékokat a tanulók bizonyos szempontok alapján maguk alakítják át. Az átalakítás vonatkozhat a szabályokra, végrehajtási módokra, taktikai megfontolásokra. Fontos, hogy ezeknél a feladatoknál, játékoknál valóban a tanulói kreativitás érvényesüljön. Itt a testnevelőnek kellő türelmet kell mutatnia tanítványai felé, hogy az alkotó szándék ne kerüljön külső nyomás alá. Különösen értékesnek tekintjük, ha a kreatív megoldások kollektív tanulói együttműködés eredményeként jönnek létre.

### 6. Mérkőzésjátékok

Mérkőzésjátékoknak az adott korosztályhoz rendelt, életkori, sportági mozgásfejlődési sajátosságoknak megfelelő, a Röplabda Szövetség által elfogadott szabályrend szerint meghatározott játékokat értjük:

1–2. osztály: „manó” röplabda

3–4. osztály: „szupermini” röplabda

5–6. osztály: „mini” röplabda

7–8. osztály: röplabda (6:6 ellen)

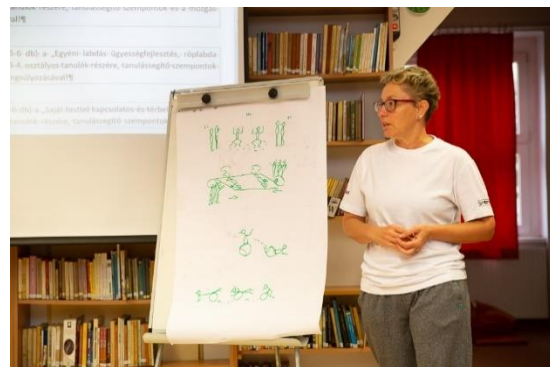
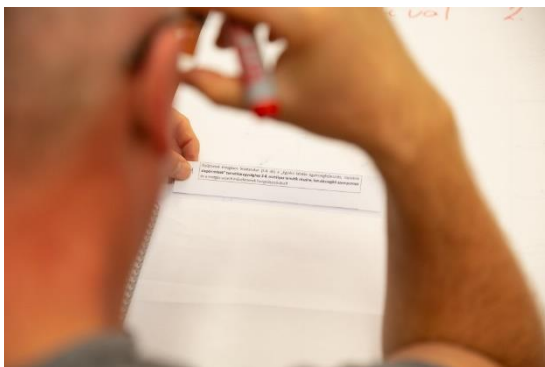
### 7. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés

Ez a fejezet az iskolai körülmények között végrehajtható röplabdázásról szól, ami egy speciális terület, és gyakran eltér az egyesületi edzések körülményeitől, hiszen adott osztálylétszámokkal, eltérő motivációs bázisú és képességrendszerrel bíró tanítványokkal kell megoldanunk. Minden olyan foglalkozásszervezési megoldás ide tartozik, amely

életkori sajátosságokhoz igazodó, élményközpontú, fejlesztő, minden gyermek számára azonos idejű mozgáslehetőséget és játékosságot biztosít. Értelemszerűen ez messze túlmutat egyszerű mérkőzésjátékok szervezésén.

### Az egyes tematikai egységek szerkezete:

- A tematikai egység fejlesztési céljainak meghatározása
- Előzetes tudás – A tematikai egység fejlesztési-nevelési céljai (egymásra épülés cikluson belül és ciklusok között)
- Órakeret (adott ciklusra vetítve)
- Kapcsolódási pontok (más műveltségterületekkel, tantárgyakkal való kapcsolat)
  - Ismeretek/fejlesztési követelmények:
  - Mozgásműveltség – mozgásanyag (feladatok, gyakorlatok, játékok)
- Ismeretek- személyiségfejlesztés – taktikai és alapismeretek, kiemelt személyiségfejlesztési szempontok
- Kulcsfogalmak/fogalmak (a tematikai egység feldolgozása során megjelenő fogalmak)
- Végül **meghatározza a fejlesztés várt eredményeit:**
  - Tematikai egységek szerint határozza meg a várt eredményeket – Hova igyekszünk eljuttatni a tanulókat?
  - Kulcskifejezések (képesség – ismeret – attitűd):
    - A tanuló ismerje meg...*
    - A tanuló ismerje fel...*
    - A tanuló váljon képessé...*
    - A tanuló legyen képes...*
    - Törekedjen...*
    - Alakuljon ki...*



### 3. A mozgástanulás, mozgástanítás hagyományos és újszerű megközelítése a röplabdázásban. A röplabda-foglalkozások módszertani alapjai

Ebben a fejezetben célunk rendszerezni a testnevelésórai gyakorlatban használt mozgástanítási módszereket, és bemutatni az alkalmazott módszerek mögötti elméleti háttérrel. További célunk a mozgástanítási, gyakorlási módszerek elméleti és gyakorlati alkalmazásának bemutatása.

Elsőként fogalmazzuk meg a mozgástanulás definícióját.

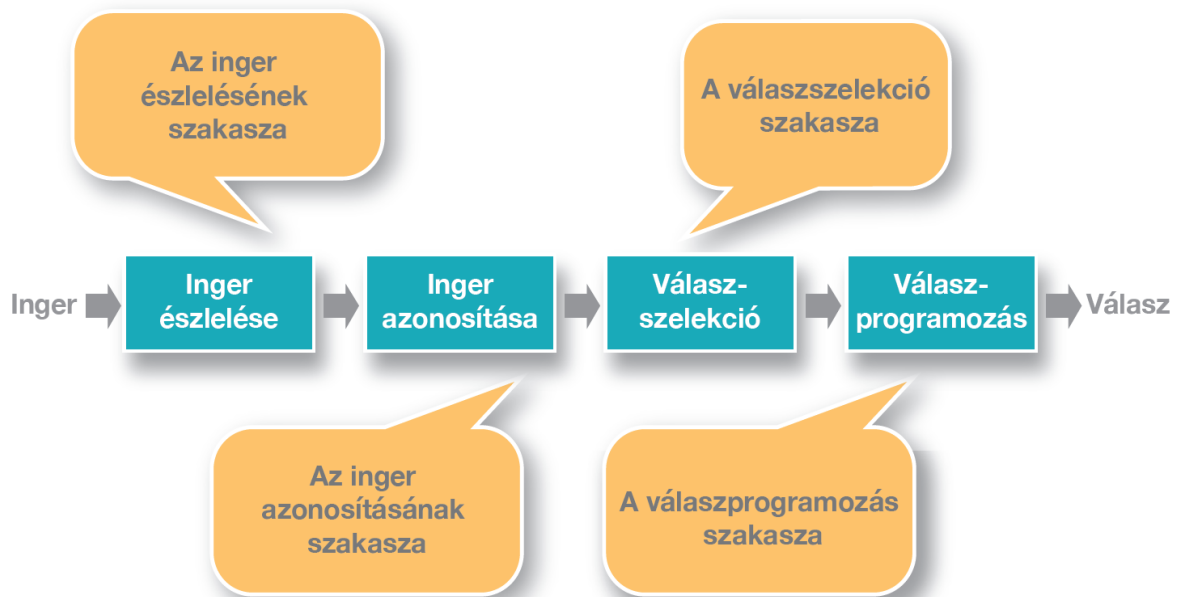
**Mozgástanulás:** A mozgástanulás hosszabb-rövidebb ideig tartó fázisok sorozata, amit az emberi életciklusokra jellemző egyéni és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők határoznak meg. A mozgástanulás belső folyamatok sorozata, amely gyakorlás és tapasztalás eredményeként viszonylag tartós változáshoz vezet a viselkedésben. (Vass, 2019)

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Folyamat</li><li>2. Gyakorlásból, tapasztalásból ered</li><li>3. Belső folyamat, amely nem mérhető → csak a viselkedés megváltozásából lehet következtetni rá</li><li>4. Viszonylag permanens változás a viselkedésben</li></ol> |
|---|

5. ábra: A mozgástanulás 4 meghatározó ismérve

#### Az információfeldolgozási elmélet

Az egyik legrégebbi felfogás az emberi viselkedés értelmezése kapcsán az **információfeldolgozási elmélet**, melynek alapján az embert egy komplex adaptív rendszernek tekintjük, aki a környezetből az érzékszerveken keresztül érkező impulzusokat, benyomásokat, információkat feldolgozza, majd azt követően végrehajtja a szükséges cselekvést, más szóval a válaszreakciót. E logika alapján a mozgásos **cselekvések végrehajtását** minden esetben **megelőzi egy, a környezetből származó inger, input**. A következő lépésben a környezetből származó inger bekerül az idegrendszerbe, ahol megtörténik az észlelése és az azonosítása. A sikeres azonosítás után következik a megfelelő válasz kiválasztásának a szakasza, melyet a válaszprogramozás szakasza, vagyis a cselekvés kivitelezése követ.



5. ábra: Az információfeldolgozási elmélet

Az információfeldolgozási elmélet szorosan kapcsolódik az emberi viselkedés tanulmányozásának kognitív irányvonalához (cognitive-based approach), melynek egyik alapja a motoros program koncepciója (Schmidt, Lee, 2005). A „motoros program” kifejezést elsőként *Karl Spencer Lashley* említi 1917-ben, és *Franciscus Cornelis Donders* vizsgálta részletesen a reakcióidőben megfigyelhető változások tanulmányozása során (Lashley, 1917). Lashley elképzelése szerint **a motoros program olyan általános reprezentációja** egy cselekvésnek, amely, miután aktiválódott, mozgást hoz létre, tekintet nélkül arra a szenzoros úton szerzett információra, hogy a válasz-szelekcióban történt-e hiba (Schmidt, Lee, 2005).

Tételezzük fel, hogy a képen látható kapus elővételezi, hogy a büntetődobást végző játékos a kapu bal felső sarkába fogja dobni a labdát. Így a dobás időpontjában megindítja a bal felső sarokba érkező labda védéséhez szükséges motoros programot. Eközben azonban észleli, hogy a labda a jobb felső sarokba fog repülni. Ennek ellenére a már aktivált motoros program le fog futni, akkor is, ha észlelte, hogy a labda máshova fog érkezni.



6. ábra: Amikor a motoros program már nem megszakítható...



Az elképzelés szerint a motoros program idegrendszeri impulzusokat rögzít, és amikor aktiválódik, ezeket a szükséges impulzusokat továbbítja a mozgásban részt vevő izomrostokhoz.

A motoros program tartalmazza azt az információt, hogy az izmoknak mikor és milyen mértékben kell működésbe lépniük, valamint hogy mikor kapcsolódjanak be és ki a mozgás során, ezzel kontrollálva az erő kifejtés mértékét és annak időtartamát (Schmidt, Lee, 2005).

Összességében tehát minden emberi mozgásos cselekvést az idegrendszert érő ingerekre adott válaszreakciónak tekintünk, mely válaszreakciót a már elraktározott motoros program alapján tudunk végrehajtani, hiszen a motoros program határozza meg a mozgásos cselekvés térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetét.

A motoros program tartalmazza azt az információt, hogy:

- az izmoknak mikor és milyen mértékben kell működésbe lépniük,
- mikor kapcsolódjanak be és ki a mozgás során, ezzel kontrollálva az erő kifejtés mértékét és annak időtartamát.

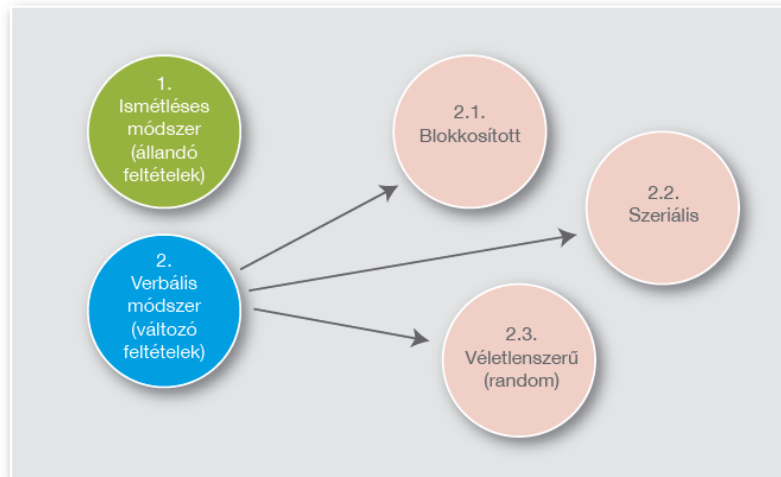
A mozgástanulás információfeldolgozási megközelítésének teoretikusa *Jack A. Adams*, aki 1971-ben mutatta be a **mozgástanulás zárt láncú elméletét**. Az elmélet egyik legfontosabb aspektusa, hogy minden mozgáskivitelezés a környezetből származó inger hatására történik az ingerazonosítás, válaszszelekció és válaszprogramozás eredményeként, valamint a mozdulat végrehajtásának eredményéről visszacsatolás érkezik a környezetből.

Az elmélet tehát azt mondja, hogy egy mozdulat végrehajtásához minden esetben szükség van egy motoros programra, továbbá minden esetben szükséges a környezetből visszajelentés a mozgás eredményére vonatkozóan, amit a következő végrehajtás során tudunk felhasználni. Amennyiben nem érkezik érdemi információ a mozgás végrehajtása után, akkor nem lehetséges az adott mozdulat korrekciója.

Itt szükséges megjegyezni, hogy önmagában a külső visszajelentés nem elegendő az adott mozgás korrekciójához, hiszen a mozgásvégrehajtás után kapott információt az idegrendszerben össze is kell hasonlítani valamivel annak érdekében, hogy feltárhassuk a mozgás végrehajtása után bekövetkező hiba mértékét.

Adams ezért azt feltételezte, hogy kell lennie a rendszerben egy olyan mechanizmusnak, amely az adott mozdulat végrehajtása előtt információt generál a mozgás várható eredményéről, amelyet aztán össze lehet hasonlítani a mozdulat végrehajtása után a visszacsatolásból származó információval. Ez azt jelenti, hogy a mozgás végrehajtása előtt és a mozgás végrehajtása után keletkező információk közti eltérés jelenti a rendszerben a hibát (Adams, 1971). Más szavakkal kifejezve: ha a mozgás előtti és a mozgás utáni információk közti különbség nulla, akkor a mozgás kivitelezése során nem történt hiba.

Összességében tehát azt mondhatjuk, hogy a mozgásszabályozás zárt láncú elméletében a mozgás végrehajtása előtt és a mozgás végrehajtása után keletkező információk közti hiba mértéke határozza meg a mozgás korrektségét. Ezt a korrektségi referenciaértéket észlelési nyomnak (perceptual trace) nevezzük (Adams, 1971). A tanulás folyamatában tulajdonképpen a korrektségi referenciaérték változik, vagyis a „kell” és a „van” érték közti különbség csökken.

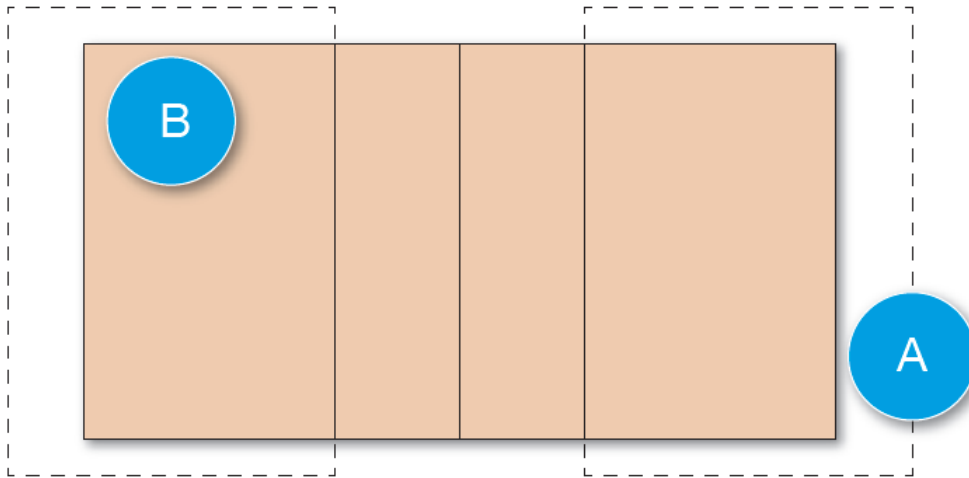


7. ábra: Információfeldolgozási módszerek

A következőkben röviden tekintsük át **az ismétléses módszer (1.)** jellemzőit, elméleti hátterét és a módszer elméleti és gyakorlati nehézségeit, hátrányait. Különösen fontos hangsúlyozni, hogy az ismétléses módszert lehetőség szerint csak a mozgástanítás kezdeti szakaszában alkalmazzuk, mert nem igaz, hogy a mozgások automatikus végrehajtásának érdekében a sokszori ismétlés a célravezető. Az ismétléses módszer túlnyomóan az idegrendszer mozgásreprodukáló képességét fejleszti, hiszen az elmélet alapján az emberi agy úgy működik, mint egy számítógép: egy adott mozgást úgy hajtunk végre, hogy a megfelelő motoros programot behívjuk a tárolóból, azt aktivizálva lefuttatjuk, és kész a mozgás. Tehát minden egyes mozdulatnak más és más a motoros programja. A módszer alkalmazásának a lényege, hogy tudatosítsa a tanulóknak az alap mozgásminta vezető műveleteit, és kialakítson egy jártasságszintű mozgásvégrehajtást.

**Ismétléses feladatgyakorlási elrendezés:** olyan feladatgyakorlási elrendezés, melyben nincsenek variációk, az elsajátítandó célfeladat sokszori ismétléssel, állandó környezeti feltételek mellett kerül végrehajtásra.

Pl.: 50 db nyitás „A” helyről „B” helyre



8. ábra: Információfeldolgozási elmélet: Ismétléses módszer

A **variábilis módszer (2.)** az ismétléses módszerrel ellentétben alkalmas arra, hogy a tanulókat eljuttassa a készségszintű mozgásvégrehajtás állapotába. Akkor célszerű alkalmazni, amikor a tanulók az adott mozgás tekintetében már legalább a jártasság szintjével rendelkeznek. A variábilis módszeren belül alapvetően háromféle feladatgyakorlási elrendezés ismeretes: **a blokkosított (2.1), a szeriális (2.2) és a véletlenszerű (random) (2.3)**, mely módszerek mind a nyílt és zárt készségű mozgások tekintetében alkalmazhatók. A variábilis módszer elméleti alapja a generalizált motoros programon nyugszik. A GMP azt jelenti, hogy egy adott mozgástípusnak egy GMP-je van, amit a számítógépanalógiának megfelelően aktivizálni kell, és a mozgás létrejön. Például a hajítás mozdulatának a végrehajtás mintázatától függetlenül egy közös programja van, aminek csak meg kell adni, hogy honnan indul a mozgás, hova akarom dobni az eszközt, és milyen eszközt akarok eldobni. (Emlékezzünk, hogy a motoros program elméleténél minden egyes hajító mozdulatnak különböző programot kell aktivizálnia.) A variábilis módszer az idegrendszer mozgásreprodukáló képessége helyett az idegrendszer alkalmazkodóképességét hivatott fejleszteni.

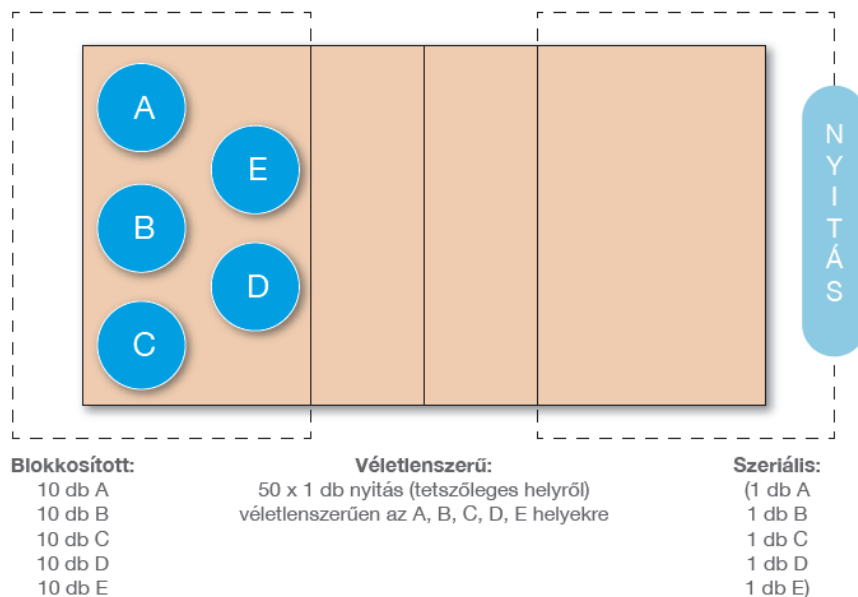
**Generalizált motoros program (GMP):** Egy adott mozgásforma absztrakt reprezentációja, amely felelős az adott mozdulat térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetének invarianciájáért.

**GMP invariáns elemei:** Az adott mozgásformára jellemző állandó térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetet biztosító paraméterek, jellemzők.

**Blokkosított feladatgyakorlási elrendezés:** olyan feladatgyakorlási elrendezés, melyben feladaton belüli és/vagy közötti variációk alacsony ismétlésszámmal történő végrehajtása zajlik, állandó környezeti feltételek mellett.

**Szeriális feladatgyakorlási elrendezés:** olyan feladatgyakorlási elrendezés, melyben feladaton belüli és/vagy közötti variációk egyszeri végrehajtása zajlik, állandó környezeti feltételek mellett.

**Véletlenszerű feladatgyakorlási elrendezés:** olyan feladatgyakorlási elrendezés, melyben feladaton belüli és/vagy közötti variációk előre meg nem határozható sorrendben történő végrehajtása zajlik, állandó környezeti feltételek mellett.



9. ábra: Információfeldolgozási elmélet: blokkosított, véletlenszerű és szeriális módszer

## Dinamikusrendszer-elméleti megközelítés

A dinamikusrendszer-elméleti megközelítés a mozgástanítás újszerű módszere. Alapvető különbség a szeriális és a random módszerhez képest, hogy nincs a gyakorlás során ismétlésszám, és eltérően a random módszertől, egy adott mozgásmintát variálunk a gyakorlatban. (Pl. futóiskolai feladatok lassú, közepes, gyors tempóban, alacsony, közepes, magas súlyponti helyzetben stb.) Lényeg, hogy a mozgásminta valamelyik paraméterét állandóan változtatni kell, de alapvetően nem más jellegű mozgást kell végrehajtani. **Ez a módszer fejleszti a leginkább az idegrendszer alkalmazkodóképességét.**

### A mozgástanulást befolyásoló tényezők:

Az adott célirányos mozgásos cselekvést meghatározó, a végrehajtást befolyásoló közvetlen **mikrokörnyezet**, amit feladat-végrehajtást befolyásoló tényezőnek (instrukció, eszköz, társ) is nevezhetünk.

Az emberi viselkedést befolyásoló, az emberi szervezetet felépítő szervrendszerek összessége, amit **egyéni** szerkezeti befolyásoló tényezőnek is neveznek (Biológiai dimenzió).

Az emberi viselkedést befolyásoló kulturális és szociális hatások összessége, amit **makrokörnyezeti** befolyásoló tényezőnek is neveznek (Szociokulturális dimenzió).



10. ábra: A mozgásos cselekvéseket befolyásoló tényezők

### A mozgáskonceptió rendszer

Azt mondhatjuk, hogy a mozgáskonceptió rendszer tulajdonképpen részletesebben kifejti, apróbb elemeire bontja a mozgásos cselekvések térbeli, időbeli és dinamikai szerkezetének dimenzióit, ezzel segítve a variációs lehetőségek számának növelését. A 12. ábrán összefoglaltuk ezeket az összetevőket, és példákon keresztül illusztráljuk az egyes összetevők konkrét tartalmi megfeleljét.

<b>A TÉRBELI TUDATOSSÁG (ÉRZÉKELÉS) ELEMEI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• elhelyezkedés a térben (például helyben, mozgás közben)</li> <li>• mozgásirány (például fel/le, előre/hátra, balra/jobbra)</li> <li>• a mozgás horizontális síkjai (például alacsony, közép, magas)</li> <li>• a mozgás végrehajtásának útvonala (például egyenes, kanyargós, cikcakk alakzat)</li> <li>• a mozgás kiterjedése (például kis/nagy terjedelmű)</li> </ul>	
<b>AZ ENERGIABEFÉKTETÉSRE VONATKOZÓ ÖSSZETEVŐK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• idő, sebesség (gyors/lassú)</li> <li>• erő kifejtés (nagy/kicsi)</li> <li>• lefutás (szabad/szabályozott)</li> </ul>	
<b>KAPCSOLATOK, KAPCSOLÓDÁSOK LEHETŐSÉGEI MOZGÁSKÉSZSÉGEK VÉGREHAJTÁSÁKOR</b>	
<b>Testtudat, testrészek közötti kapcsolat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• testrészekkel (például szűken/szélesen, szimmetrikusan/aszimmetrikusan)</li> </ul>
<b>Kapcsolat a társsal, társakkal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• társsal vagy társakkal (vezető/követő, tükörkép, összhangban/ellentétesen,</li> <li>• csoportok közötti/csoporton belüli/páros/egyéni csoport előtt/egyéni</li> </ul>
<b>Kapcsolat az eszközzel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tárgyakkal és/vagy társsal (például alatt/fölött/keresztül, közel/távol,</li> <li>• előtte/mögötte, közeledve/távolodva, hosszában/keresztben, körül)</li> </ul>

11. ábra: A mozgáskonceptió rendszer elemei

Az alábbi táblázatban az alapvető mozgásformák körébe tartozó gurítások, görgetések, pörgetések végrehajtására vonatkozó mikrokörnyezeti végrehajtási lehetőségeket mutatunk be a teljesség igénye nélkül.

TESTTUDAT	TÉRBELI TUDATOSSÁG	ENERGIABEFEKTETÉS	TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	ESZKÖZÖS
Gurítások, görgetések, pörgetések egy kézzel	Gurítások, görgetések, pörgetések helyben test előtt/mögött/mellett/körül/alatt	Gurítások, görgetések, pörgetések egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors)	Gurítások, görgetések, pörgetések párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül	Gurítások, görgetések, pörgetések eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett
Gurítások, görgetések, pörgetések két kézzel	Gurítások, görgetések, pörgetések haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete)	Gurítások, görgetések, pörgetések változó sebességgel	Gurítások, görgetések, pörgetések a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány)	Gurítások, görgetések, pörgetések eszközökön, eszközökön át
Gurítások, görgetések, pörgetések váltott kézzel	Gurítások, görgetések, pörgetések külsőleg/belsőleg meghatározott útvonalon	Gurítások, görgetések irányváltoztatással (egyéni meg határozott módon)	Gurítások, görgetések, pörgetések a társaktól eltérő módon (ritmus, irány)	Gurítások, görgetések, pörgetések eszközökben

Összességében azt mondhatjuk, hogy akkor járunk el helyesen, ha a táblázatban bemutatott variációs lehetőségek mentén alakítjuk ki a mikrokörnyezeti variációs lehetőségeket, szem előtt tartva a „kihíváspont” elméleti keretrendszer-ajánlást, vagyis az oktatást először blokkosítva, majd szeriálisan és végül véletlenszerűen alkalmazzuk.

A következőkben nézzünk meg egy konkrét példát állomáshelyes gyakorlás blokkosított feladat-elrendezésére. A feladatban meghatározzuk a tanulási szempontot, majd megszabjuk, hogy a mozgáskonceptiók rendszer mely szempontja szerint hajtsuk végre a feladatot.

1. Tervezzétek meg egy testnevelésóra fő részét (20 perc), amelyben 4 állomásos gyakorlóhelyek alkalmazásával, blokkosított gyakorlási elrendezéssel kerül feldolgozásra a következő röplabda-specifikus tananyag!
- Kosárérintést előkészítő feladatok:** Tanulási szempont: helyes érintőfelület kialakítása – az érintés az ujjbegyeken történik; ujjak helyzete – a hüvelyk- és mutatóujjak egy háromszöget alkossanak, és nyitott előfeszített helyzetben legyenek. Mozgáskonceptiók rendszer saját testtel kapcsolatos tudatosság szempontjának variálásával. 2 feladat
- Alkarérintést előkészítő feladatok:** Tanulási szempont: Érkező labda elkapása alkarérintés testhelyzetében. Érintőfelület kialakítása a csukló és a könyök között. Mozgáskonceptiók rendszer saját testtel kapcsolatos tudatosság szempontjának variálásával.

### Példák a feladatra:

#### *Kosárérintés:*

Tanulási szempont: helyes érintőfelület kialakítása.

1. A tanulók párban helyezkednek el egymással szemben 2-3 lépés távolságra, egyikük hason fekvésben. Homlok előtt talajon lévő labdát gurít át társához, a labdát a hüvelyk-, mutató-

és középső ujjak ujjbegyével érintve. A gurítást követően végez egy teljes testfordulatot balra, majd az előzőeket ismétli oldalirányban haladva 3-4x / a kijelölt bójáig. A társ a gurított labdát minden kísérlet előtt homlok elé helyezi. Cserével történő elvégzését követően 2-3 alkalommal megismétlik, aztán újabb blokkban a feladat-végrehajtás jobbra történő testfordulattal következik.

2. A tanuló saját magának történő feldobás után felpattanó gumilabda / könnyített röplabda ujjbegyekkel történő feljátszását végzi el állásban 5x, gyors leülést követően 5x, bal fél térdelésbe ereszkedést követően 5x, majd jobb fél térdelésbe ereszkedést követően 5x.



#### *Alkarérintés:*

Tanulási szempont: Érkező labda elkapása alkarérintés testhelyzetében (széles haránt terpeszben, térdben hajlítva, nyújtott könyökkel előrenyúlva)

1. (Pedagógus által irányítva) A tanulók sorban állnak, a sor első tagja egy bója mellett. Meghatározott jelre a testnevelő által balra dobott labdát igazodás után a kívánt testhelyzetben elkapja (majd a labdát a labdatartóba teszi, és beáll a sor végére). Ismétlés tanulónként 4-5x azonos irányba, majd jobbra, előre, végül hátra igazodással is. Az igazodás oldalra oldalazó lépéssel, előre-hátra futólépéssel történik.
2. Ugyanez hasonlóan elvégezhető szintén bójától indulva, de saját maguknak feldobott labda elkapásával – az igazodás módjának meghatározásával.



## A tanulás szervezeti kereteinek meghatározása és lehetőségei a röplabdaspecifikus foglalkozásokon

A következőkben arra kívánunk javaslatot tenni, hogy az osztályszintű frontális oktatásszervezéstől hogyan jussunk el csoportonként változó feladatokkal az autonómiát támogató oktatásszervezésig. Az óra megszervezését több tényező is befolyásolja, úgymint a feldolgozandó tartalom jellege, a tanulók különböző jellemzői (életkor, érettség, előképzettség, létszám), a környezeti/infrastrukturális feltételek vagy a rendelkezésre álló idő. Fontosnak tartjuk, hogy ez egy egymásra épülő, folyamatos bevezetés legyen az osztály/csoport részére. Ennek oka, hogy az állomáshelyes szervezeti keret egy adott tanulói közösségekben való alkalmazása a kezdetekben jóval körültekintőbb munkát igényel a foglalkozás vezetőjétől, ugyanakkor, ha a tanulók megismerik és tapasztalatot szereznek a szervezési formáról, sokkal nagyobb lehetőségeket rejt magában a széleskörű tartalomfeldolgozás, a differenciált foglalkoztatás, a változatos feladatszervezés, valamint a tanulók komplex gyarapodásának önállóbb megvalósulása terén.

- A leelterjedtebb tanulásszervezési eljárás, amikor az egész csoport/osztály együttes formában végzi a gyakorlatokat. Leglényegesebb jellemzője, hogy ennek során a tanulók mindannyian azonos, azaz egyféle feladatot valósítanak meg.
- Következő lépésként a csoportot/osztályt két csoportra osztjuk, mely során két állomáshelyen azonos tartalmat (pl. kosárárintés – érintőfelület kialakítása), de különböző feldolgozási gyakorlatot alakítunk ki.
- Harmadik lépésként a különböző tartalmak feldolgozása valósul meg. Pl. az egyik állomáson a kosárárintés, a másik állomáson az alkarérintés, labdához történő helyezkedés tartalmát dolgozzuk fel.
- Ezután növeljük az állomáshelyek számát, és a tartalom feldolgozása az előző pontok logikája mentén valósul meg.

Így elérhetünk egy 4-6 állomásos tanulásszervezési megvalósításhoz, ahol a tanulók önállóan, magas autonómiátámogatás mellett valósítják meg a feladatokat.

Javasoljuk a feladatkártyák bevezetésének lehetőségét is. Elsőként egy állomáson jelenjenek meg, majd fokozatosan tudjuk kiváltani a tanári feladatismertetést és bemutattatást. (A feladatkártyák használatáról bővebben a Csányi Tamás és Révész László *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás.* című könyvében olvashatnak.)

Az állomáshelyes tanulásszervezés előnye a tanulók autonómiájának erősítése, mely által több alkalom nyílik a differenciálásra. További előnye a tanulók önálló, koncentrált és fegyelmezett feladatvégzésének erősödése. Hangsúlyozandó a szociális készségek fejlődése, társas kapcsolatok erősödése is, ami a röplabdázásban rendkívül hasznos tényező. A minden tanulónak szóló ismertetéskor felhasználandó eszközöket (pl. csapaton belüli csapatjátékhöz használandó jelzőszalagok) mindenképp érdemes előkészíteni a megfelelő helyre. Eleinte fokozott figyelmet igényel (idővel persze rutinná válik) az időkényszer szem előtt tartása, azaz



a csapatok gyakorlási helyeken történő azonos idejű foglalkoztatása, valamint a pedagógustól függetlenül feladatot végző tanulók munkájának ellenőrzése.

A csapatok létszáma nem feltétlenül egyezik meg az eltérő tartalmat biztosító gyakorlási helyek számával. Így például gyakori és kedvelt megoldást jelent a négy csapat három gyakorlási helyen történő foglalkoztatása – ebben az esetben háromféle tartalommal. Előnye, hogy egy prioritást kapó tartalom feldolgozására (ez lehet akár új anyag ismertetése, de egy korábbi gyakorlása, sőt akár játék vagy képességfejlesztés is) nagyobb időkeret jut. 24 perces fő rész esetén A és B csapat tagjai 6 perc után cserélnek, C és D csapatok tagjai viszont maradnak közös gyakorlási helyükön. 12 perc után minden csapatra vonatkozó csere következik, de 18 perc elteltével szintén csak a C és D csapat tagjai cserélnek gyakorlási helyet. Ez a formula természetesen gyakori 3 csapat két gyakorlási helyes vonatkozásában is elsősorban akkor, ha az ellenőrzött oktatást/gyakorlást a pedagógus kisebb tanulói létszámmal érzi hatékonyabbnak, illetve szeretne hosszabb játéklehetőséget biztosítani (A, B, C csapatokból kettő így kétharmad időtartamot játszik, míg a harmadik csapat egyharmad időtartamban gyakorol).

A csoportok kialakításával és a tanulásszervezési módszertannal kapcsolatban könyvünk későbbi fejezeteiben olvashatnak.





## 4. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 1–2. évfolyamra („manó” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése

### Általános elvek a korosztály röplabdaoktatásával kapcsolatban

1. *Egyszerű gyakorlatanyag az alap mozgáskészségekre építve:* 1-2. osztályban a röplabdás irányultságú alapozó jellegű megközelítés, az általános készség- és képességalkotás, a sokoldalú ügyességfejlesztés kerül a tanulási folyamat fókuszába. Ebbe a folyamatba szükséges beilleszteni a röplabdajellegű, a „manó” röplabdázáshoz kapcsolódó technikai megoldások (alaphelyzet elsajátítása és célszerű alakítása a játék helyzetek függvényében; helyezkedés a játékterületen belül; igazodás a labdához; az alapérintések – kiemelten a kosárárintés –, valamint az alsó nyitás mozgásmintájának elsajátítása) oktatását. Az egyéb sportági jellegű mozgásformák kerettantervi tartalmakba integrálásával (pl. a különböző módon végrehajtott el- és felugrások – atlétikai jellegű feladatmegoldás; gurulások, vetődések – torna jellegű feladatmegoldások) szintén kettős célt szolgálnak. A sokoldalú fejlesztés, a saját test mozgatása kapcsán szerzett tapasztalatok mellett megalapozzák a röplabdajáték későbbi mozgásrepertoárjának elemeit mind motoros szempontból, mind mozgásszerkezet vonatkozásában.
2. *Változatosság biztosítása:* A gyakorló helyzetek, játékos feladatok és játékok körülményeit úgy kell alakítani, hogy sokszínű helyzeteket teremtve, a mozgásalkalmazkodó képesség, valamint az érzékelés és észlelés hatékonyságát növeljük. A már jól ismert mozgáskonceptiók rendszer egyes elemeinek alkalmazása és ezek variálása nagyszerű lehetőséget teremt a cél eléréséhez. Egy adott feladat eltérő sebességgel, eltérő irányba, útvonalon és térbeli elhelyezkedéssel, különböző tulajdonságú eszközökkel vagy éppen eszköz nélkül történő megvalósítása mind-mind új helyzetet teremt a tanulók számára, csakúgy, mint a társakkal való kapcsolat milyensége (egyéni végrehajtás együttműködést, esetleg versengést kívánó helyzetek). Ráadásul indirekt tanítási-tanulási stratégiák esetén rendkívüli mértékben megnövelhető a problémamegoldó képesség fejlesztése, támogatható a kreativitás kibontakoztatása.
3. *Játékosság az oktatás során:* a játékos feladatmegoldások és játékok rendkívül erőteljes motivációs hatással bírnak a kisgyermekre, mivel az alapvető tevékenységformájuk a játék. Itt nem kizárólag a konkrét mozgásos, testnevelési játékok felhasználásáról van szó – bár nyilvánvalóan ezeknek is jelentős szerep jut –, hanem az új ismeret feldolgozása, rögzítése, gyakorlása során alkalmazott, az érdeklődés fenntartását szolgáló eljárásokról, módszerekről. Ez jelentheti az előző pontban megjelenített változatos körülmények biztosítását, a mozgásanyag képzeleti keretbe történő illesztését, hasonlatok alkalmazását, a pozitív kommunikációt és a gyakori tanár–diák interakciókat.

Természetesen nem kizárólag ennek a korosztálynak sajátja a játékoság, mivel minden életkorban építhetünk rá. Éppen ezért fontos az adekvát formában való felhasználása, az adott gyermekcsoport jellemzőihez, adottságaihoz, felkészültségéhez igazodó tartalom kiválasztása.

4. *Az egyenlő tanulási esély biztosítása:* A gyermekek optimális fejlődésének biztosítása érdekében a kihívást jelentő, de teljesíthető feladatok érik el hatásukat. Ez, a tanulók eltérő fejlettségéből fakadóan más-más nehézségi szintet, különböző végrehajtási formát jelenthet, tehát szükségszerű a differenciálás. Ugyanakkor mindenki számára meg kell teremteni a saját szintjéhez igazodó végrehajtási módban a maximális részvétel lehetőségét, hogy „éles” helyzetben közel azonos, saját fejlődését támogató végrehajtási számban, gyakorlással eltöltött időben részesüljön. Ez egyfelől a megfelelő foglalkoztatási formák alkalmazásával, másfelől a kiesés, kiültetés kerülésével érhető el.

## Az 1–2. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén

Az 1–2. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintését a továbbiakban az egyes tematikai egységek mentén végezzük el.

### *1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság*

Elsősorban a saját test térbeli kiterjedésének megismerése, pontosítása, az önmaguk térben való elhelyezésére, meghatározására való képesség alakítása a cél. A kötetlen vagy előre meghatározott útvonalon történő haladással végzett gyakorlatok, alakzatkövetések, sebesség- és ritmusváltások a térérzékelést és az energiabefektetés tudatosságát fejlesztik. A minden mozgásforma végrehajtásához alapvető fontosságú egyensúlyi helyzet biztosítása tulajdonképpen elválaszthatatlan egy többé-kevésbé adott, ám a konkrét szituációhoz, gyakorló- és játék helyzethez optimálisan illeszkedő, dinamikus változó testhelyzettől. Ezeknek játékos, sok variációt lehetővé tevő gyakoroltatása egyike a legmeghatározóbb korosztályi feladatoknak. A változatos alapvető helyzet- és helyváltoztató mozgáskészségek végrehajtásában a saját test súlyának mozgatásával növelhető a kondicionális képességek szintje. A futásoknál, szökdeléseknél, oldalazásoknál stb. a láb dinamikus ereje növekszik, amely a röplabdajátékot későbbiekben jellemző nagyszámú felugrás végrehajtásának fizikális alapját képezi, hozzájárulva a támadás hatékonyságának optimalizálásához. Ezzel együtt az alapérintések végrehajtásában is kulcsszerep jut a lábmunkának, főként a magas ívvel történő labdamegjátászások esetében. A támaszhelyzetben végzett utánzó mozgások a törzsizomzat mellett a kar és vállöv erejét fejlesztik, amelyek szintén elengedhetetlen összetevőit képezik a nyitások, az ütőmozdulat vagy a kosárérintés eredményességének.

A szokatlan mozgáshelyzetek és a megszokottól eltérő eszközök alkalmazásával (pl. rongyszőnyeg) magas szintű idegrendszeri alkalmazkodás érhető el, amelyből minden mozgásvégrehajtás alkalmával profitálnak a tanulók, mozgásbiztonságuk gyarapszik.

Az akadálypályák és az azokon végzett változatos gyakorlatok állandóan megújuló környezetet biztosítanak az egyes mozgásformák eltérő téri, idői és dinamikai összetevőjű végrehajtására és sokszínű összekapcsolására.

#### **Példák:**

##### **KISTIGRIS**

A röplabda-alaphelyzet kialakításának gyakorlata. A tanulók kényelmes terpeszállásban, hajlított térdekkel, mellső rézsútos mélytartásba emelt karral helyezkednek el, kissé felfelé egymás felé néző tenyérrel, tanári bemutatás alapján. Célszerű, ha elhangzik a következő instrukció: „Legyetek ugrásra készen, mint egy kistigris!”. Néhány másodpercig megtartják a testhelyzetet, majd lazítanak, a következő jelzésre újból „kistigrissé” változnak.

Változatok:

- Alaphelyzetből meghatározott irányba történő gyors megindulások, kötött helyváltoztató mozgásformákkal, néhány métert haladva.
- Különböző alapvető helyváltoztató mozgásformákból (futás, szökdelés, oldalazás, gurulás, vetődés) jelzésre („Kistigris!”) alaphelyzet felvétele.

##### **KÖTÉLTÁNC**

Tanári utasításra a tanulók különböző test- és súlyponti helyzeteket vesznek fel, miközben igyekeznek az egyensúlyukat megtartani. Például:

- vállszéles terpeszben testsúly áthelyezése egyik, majd másik lábra, ellentétes láb felemelésével, súlypont süllyesztésével is;
- „tyúklépés” helyzetében, különböző kartartásokkal törzshajlítások és -döntések különböző irányokba;
- „tyúklépés” helyzetében mutatóujj mozgásának követése fej fordításával;
- egy lábon állva, csípőre tartással láb emelése, lassú lengetése előre-hátra és mindkét irányba oldalra;
- egy lábon állva lábemelést hátra, ellentétes karemeléssel előre, súlypontosüllyesztéssel talajérintés kézzel, majd lábemelést előre kissé hajlított lábbal, karemeléssel magastartásba;
- egy lábon állva lábemelést oldalra, ellentétes karlendítéssel ellenkező irányba, súlypont süllyesztésével is.

A feladatok elvégezhetőek csukott szemmel is.

##### **ÁLLATKERTI LÁTOGATÁS**

A tanulók szabadon mozognak a játékterületen. A tanár jelzésére (szóban mond egy állatnevet, esetleg felmutat egy állatot ábrázoló képet) az adott állat mozgását utánozva haladnak tovább.

##### **SZÍNES FUTÁS**

A tanulók között 2-4 féle színű jelölőmezt osztunk ki.

- futás a teremben szabadon
- futás meghatározott teremrészben
- futás különböző sebességgel (mezzsín szerint is)
- futás mezzsín szerint külön területeken
- futás csak vonalakon
- futás, jelzésre feladatokkal (mezzsín szerint is)
- futás, jelzésre páros feladatokkal mezzsín szerint (azonos színűvel/más színűvel párt alkotva)

Futás helyett bármely alapvető helyváltoztató mozgáskészséggel végezhető.

### **KÁRTYAGYÚJTÁS**

A tanulókat 4 csapatra osztjuk. Minden csapat kap egy kártyaszínt. A játék során majd ezeket a kártyákat kell begyűjteni. A kijelölt játéktérületet körülvevő képzeletbeli körív különböző pontjain (küllő alak), bója mögött felállnak a csapatok. Középen elhelyezzük a kártyákat képpel lefelé a földre, összekeverve. A csapattagok rajtra egyesével kifutnak, és egy kártyát felfordítva megnézhetnek. Ha a csapatuk színe, futva visszavihetik a csapathoz, ha nem, lefordítva visszateszik, majd üres kézzel futnak vissza. A következő csapattag akkor indulhat, ha az előző már visszafelé jön. A játék addig tart, amíg a csapatok az összes saját színű kártyát be nem gyűjtik.

### **EGÉR – EGÉRLYUK**

A tanulókat beszámozzuk (1-es, 2-es), szabadon futnak a teremben. Jelzésre („1-es az egér” VAGY „2-es az egér” VAGY „1-es az egérlyuk” VAGY „2-es az egérlyuk”) párokat kell alakítani oly módon, hogy a páros egyik tagja terpeszbe áll („egérlyuk”), egy társa pedig bebújik a terpesz alá („egér”). A szerepet a számok alapján kiadott jelzések döntik el.

### **ROLLER**

A játékosok egyik lábukkal egy rongyszőnyegen állnak, másik lábbal hajtják magukat előre a szőnyeg csúsztatásával. Meghatározott jelzésre (taps, síp stb.) a rollerpihenőbe kell menniük (előre kijelölt terület a játéktéren).

### **ÁLLATKERT A SZŐNYEGEN**

Minden tanuló egy-egy rongyszőnyegen helyezkedik el. A rongyszőnyegen „rollerezve” haladnak, vagyis egyik lábukkal a talajon lökik, „hajtják” magukat, a másikkal a szőnyegen állva csúsztatják azt. A tanár jelzésére meghatározott utánzó mozgással haladnak tovább oly módon, hogy bizonyos testrészeikkel a szőnyegen támaszkodva csúsztatják azt (pl. „kutya”= két kézzel támasz a szőnyegen, lábbal futás a talajon, „pók”= pókjárásban haladva egyik talpuk alatt csúsztatják a szőnyeget).

### **EVOLÚCIÓ**

Minden játékosnak egy szőnyege van. A játék során négy különböző mozgásformában közlekedhetnek a résztvevők. Ezek sorrendben: ülőcsúszás („amőba”), szőnyegen térdelve, kézzel húzva magukat előre („csiga”), négykézláb futással, egyik kézzel a szőnyegen

támaszkodva („kutya”), és rollerezve („ember”). Minden játékos „amőba”-ként kezdi a játékot. Jelzésre (pl. síp) két azonos „fejlődési fokon” lévő (azonos mozgásformával haladó) játékos egy „Kő-Papír-Olló”-t játszik egymással. A győztes „továbbfejlődik” a következő szintre (a soron következő mozgásformával halad tovább), a vesztes marad az addigi mozgásformánál, és így haladnak tovább a következő jelzésig. Változatként játszható úgy is, hogy a „Kő-Papír-Olló” vesztese visszafejlődik egy evolúciós lépcsőfokot (ha „amőba” volt, marad „amőba”).

### **PÁROS ROLLER**

Két játékos egy rongyszőnyegen áll (akár kézfogással) az egymáshoz közelebb levő lábával, a másikkal hajtják magukat a talajon. Jelzésre (pl. taps) a páros két tagja helyet cserél egymással, így haladnak tovább. Másik jelzésre (pl. sípszó) a párok együtt másik szőnyeget keresnek maguknak. Harmadik jelzésre (pl. „HOP!” kiáltás) a pár két tagja különválik, és új párt keresve elfoglalnak egy másik szőnyeget

### **KUTYASZÁN**

Párokat alakítunk ki. A pár egyik tagja egy lábbal a rongyszőnyegen áll, másikkal a talajon támaszkodik („hajtó”). Társa előtte helyezkedik el („kutya”), egyik kezét hátranyújtja a másik játékosnak („hajtó”), aki megfogja. A játék indításakor a „kutya” húzza a társát, aki egyik lábával hajtva magát segíti az előrehaladást. „Kutyavásár” jelzésre a „kutyák” helyben maradnak, miközben a „hajtók” szőnyegjükről lelépve, futva új szőnyeget és új „kutyát” keresnek (addigi helyükre nem térhetnek vissza). „Hóvihar” jelzésre a „hajtó” hasra fekszik a szőnyegre, a „kutya” tenyéren és talpon támaszkodva, csípőjét magasra emelve „kunyhót” épít fölé. „Kutyából hajtó” kiáltásra a páros két tagja szerepet cserél.

### **SZŐNYEGCSÚSZDA**

A tanulók rövid lendületszerzés után ráhasalnak a néhány lépéssel előttük levő tornaszőnyegre és próbálnak a legmesszebb csúszni vele. Változatok: Végezhetik a feladatot egyénileg egy csúszással megtett távolságra; végezhetik párokban, kis csoportban (3-4 fő), egymást váltva „csúsztatva” a tornaszivacsot két meghatározott pont között, a rajtvonaltól a célig.

## ***2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése***

A tematikai egység alapvetően a manipulatív mozgáskészségekre épít, azok fejlesztése a legfontosabb cél. Ez a „saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság” tartalmi elemeihez hasonlóan az általános és sokoldalú, eszközhasználatához kapcsolható ügyességfejlesztésből kiindulva vezet el a korosztály számára szükséges röplabdás érintések kialakításáig. Ebben a folyamatban hangsúlyosabbnak tartjuk a labdabiztonság alakítását és a labdaügyesség fejlesztését, amelyben elengedhetetlen a változatos tulajdonságú labdák használata. A vizuális és kinezetikus információkon alapuló labdaérintés fejlesztése ebben az életkorban megközelítőleg hasonló arányban jelenik meg a mozgásműveltségi tartalmakban. A manipulatív mozgáskészségek változó körülmények között történő végrehajtása, gyors reagálási képesség és a figyelem fejlesztése már a röplabdázás általános jellemzőit figyelembe véve szintén kiemelt jelentőséggel bír. Természetszerűleg megjelennek az előző egységben

megismert alapvető helyzet- és helyváltoztató mozgáskészségek, ezekhez kapcsolódnak a labda uralását, irányítását elősegítő gyakorlatok. Ezeket két nagy csoportra bontja a kerettanterv:

- a) Labda fogása, tartása, labdaterelések
- b) Labda dobása, elkapása, pattintása, ütése

#### **a) Labda fogása, tartása, labdaterelések**

A tárgyi egyensúly gyakorlataival a stabil, mozgás indítására kész testhelyzet megéreztetése, a változatos helyzetekben legmegfelelőbb, biztos egyensúly megtalálása, az érintőfelületek kialakítása valósítható meg. A különböző testrészekkel, de főként a kar és a kéz meghatározott felületeivel történő labdafogások, tartások és terelések nélkülözhetetlen kinesztetikus tapasztalatokkal szolgálnak a magasabb szintű végrehajtások megalapozásához. A kosárérintés, az alkarérintés, az alsó nyitás és részben az ütés érintőfelületeinek kialakítása is itt kezdődik meg. A labdaterelések mellett a gurítások is segítik az erőközlés szabályozásának tanulását és a labda helyzete által meghatározott térbeli helyzet elfoglalásának, a labdához való igazodás elsajátítását. A fokozatosság elvét figyelembe véve, az ilyen típusú gyakorlatok, ahol a labda sebessége kisebb, hosszabb ideig tart a „célhoz” érése, mozgásútvonala kiszámíthatóbb, a dobott, továbbított, levegőben repülő labdánál könnyebben megoldható helyzetben kínálják a gyakorlás lehetőségét, jól felkészítve a tanulókat az utóbbi helyzetek eredményes megoldására.

#### **Példák:**

##### **PINCÉR**

A tanulók a tanár által meghatározott testrészükön (pl. fej, tenyér, comb, egy vagy két alkar) egyensúlyozzák a labdát helyben, helyzet- és helyváltoztatás közben.

##### **RAGASZD ODA!**

A tanulók gumi-/röplabdával a kézben szabadon mozognak a területen. Jelzésre (pl. „bal térd”) megállnak, és a labdát a meghatározott testrészükhöz „ragasztják”.

##### **RAJZOLJ/ÍRJ A LABDÁDDAL!**

A tanulók labdájukat előre meghatározott alakzatokon terelik. Ez az alakzat lehet a talajra rajzolva, vagy a tanár szóbeli vagy vizuális (ábra, betű, szám stb.) felmutatása alapján történik a végrehajtás.

##### **PAKOLÓS**

Helyben a tanulók elé helyezett labda áthelyezése két kézzel maguk mellé, és újra maguk elé. Gyakorlat többszöri megismétlése. Végrehajtható két lábon (vállszéles terpesz, zárt láb, keresztezett láb, „tyúklépés” helyzetében levő láb) és egy lábon állva is (mindkét lábbal végrehajtva). Végezhető gumi-/röplabda helyett teniszlabdával, egy kézzel fogva azt (mindkét kézzel többször ismételve).

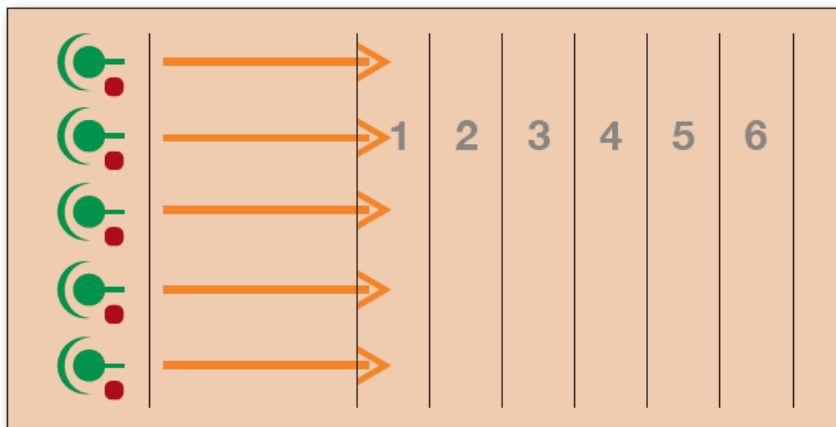


## ÉRD UTOL, ELŐZD MEG!

A tanulók egy vagy két kézzel elgurítják a labdát, amelyet egy meghatározott jelzés előtt meg kell előzniük, és szembefordulva két kézzel elfogniuk. Változat lehet a guruló labda elé futva, terpeszállásban/térdelőtámaszban/fekvőtámaszban „alagutat” építeni; a labdát gurulás közben körbefutni; labdát megelőzve, azzal szemben terpeszülésben „kapuba csalogatni”. Amennyiben futás helyett más helyváltoztató mozgásformával hajtják végre a feladatot, nagyban befolyásolja, mekkora erővel kell/lehet a labdát elgurítani.

## CSÚSZTASD CÉLBA!

Kiváló játék a térbeli és energiabefektetéssel kapcsolatos tudatosság fejlesztésére, és az alsó nyitás előkészítésére. A tanulók, kezükben babzsákkal a kijelölt vonal mögött helyezkednek el. Velük szemben hat, egyenként 50–70 cm széles sáv van kijelölve, folytatólagosan egymás után. A tanulókhoz legközelebbi sáv az 1-es, a második a 2-es és így tovább. A tanár jelzésére (pl. 3!) a babzsákokat egy kézzel a meghatározott számú sávba kell csúsztatni ellentétes lábbal történő kilépéssel, súlypontsüllyesztéssel. Csúsztatás után a tanulók a babzsák után futnak, felveszik, és visszafutnak a csúsztató vonal mögé. A feladat végezhető párokban, amikor a páros két tagja egymással szemben, a sávok ellentétes oldalán helyezkedik el. Ekkor mindig a csúsztatást nem végző tanuló megy a babzsákért, és a saját oldaláról ismétli a gyakorlatot. Változata lehet, amikor dobókockadobás eredménye alapján alakul ki a megcélzandó sáv száma (lehet egy dobókocka mindenkinek, vagy az összes tanuló a saját kockájával dob, ilyenkor nyilvánvalóan nem mindenki ugyanazt a sávot célozza). Képzettebb tanulók esetében variálható az egyes számsávokhoz rendelt jelzések alkalmazásával (pl. 1-es = taps, 2-es = síp, 3-as = „HOP” stb.). Tantárgyköziség becsempészésére is kínálkozik lehetőség: egyszerű matematikai művelet eredményeként kapott számú sávba kell juttatni a babzsákokat (pl.  $9 - 5 = 4$ , tehát a 4-es sáv a cél).



12. ábra: Csúsztasd célba!

## BOWLING

A játékterületen elhelyezünk műanyag tekebábukat/félliteres műanyag palackokat egymás mellett sorban vagy tetszőleges alakzatban (háromszög, négyzet stb.) egymástól kb. 20–40 cm távolságra. A tanulók egy kijelölt vonaltól egykezes gurítással céloznak a bábukra, igyekeznek

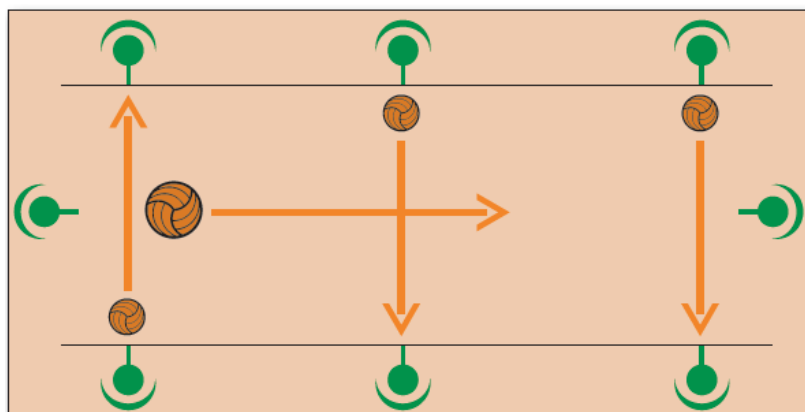
azokat ledönteni. Az elgurított labdáért szaladnak, majd a vonal mögé visszatérve addig ismétlik, amíg az összes bábút le nem döntötték. A gurítást végezhetik a vonal mögött meghatározott helyről, vagy a helyüket a vonal mentén tetszőlegesen változtatva.

### **SZABADULI A LABDÁTÓL, GURÍTÁSSAL**

A tanulók két csapatra osztva a játékterület két térfelén helyezkednek el, amelyet kb. 50 cm magasan kifeszített gumiszalaggal választunk el egymástól. Minden tanuló kezében gumi-/röplabda van, amelyet az indítójelzésre a gumiszalag alatt átgurítanak a túlsó térfélre, a hozzájuk érkező labdákat pedig visszagurítják. Az a csapat szerez egy pontot, amelyik térfeléről legalább egy pillanatra elfogynak a labdák. (Nagy létszám/kis pályaszélesség esetén közvetlenül a felezővonalon nem szabad tartózkodni, csak pl. attól 3 méterre húzott vonalon kívül. A holt térben esetleg egy-egy labdaszedő lehet).

### **FUTÓVADLÖVÉS**

4–8 tanuló játsza egyszerre, egy játékterületen. Egy páros két tagja egymásnak gurít egy labdát (pl. fitball, kosárlabda, kézilabda, gumilabda, teniszlabda) kb. 6-8 méter távolságról. A többi páros (vadászok) szintén egymással szemben helyezkedve, kijelölt vonal mögül gurítva igyekeznek eltalálni a középben guruló labdát. A vadászok közül a párosok tagjai felváltva céloznak és gurítanak, a társ által gurított labda elfogása után. Ha valamelyik páros eltalálja a középben mozgó labdát, helyet és szerepet cserél a középben levő párossal.



13. ábra: Futóvadlövészet

#### **b) Labda dobása, elkapása, pattintása, ütése**

Az előző gyakorlatcsoportban kialakított érintőfelületekkel történő, pillanatnyi érintkezést feltételező labdamegjátszási formák gyakorlásán keresztül a „manó” röplabdázás technikai megoldásai egyre nagyobb szerephez jutnak. A tanulás szempontjából kiemelt fontossággal bír, hogy egyre kevesebb idő áll a tanulók rendelkezésére a labdához igazodásra és a labdaérintés végrehajtására. Az előző nehézségi fokozatú mozgásfeladatok stabil végrehajtása esetén ez az időkénszner biztosítja az új kihívást a tanulóknak, egyszersmind megteremti az egyén számára a röplabdázás technikai repertoárjának továbbfejlesztési lehetőségét.

## **Példák:**

### **TALÁJ BELE!**

Labda dobása egy és két kézzel különböző távolságra, célba (pl. kijelölt sávba, hulahoppkarikába, felfordított zsámolyba). Az előző gyakorlatok és variációik eltérő magasságban rögzített háló/zsinór felett átdobva is végezhetők.

### **LABDÁS DÖNGETŐ**

A tanulók 3-4 fős csoportokban egymás mögött helyezkednek el. Az oszlop első tagja a kezében tartott labdával üti a talajon guruló labdát a fal / oldalára fordított pad felé, majd az onnan visszapattanó labdát a soron következő társ játssza meg ugyanígy. Végrehajtható úgy, hogy minden tanulónál van a kézben labda, de játszható egy labdával, folyamatos labdatovábbadással egymás között. A labdaütés után kaphatnak kiegészítő feladatot a tanulók.

### **BOMBÁZÓ**

A játékeret hosszában elfelezzük padokkal, amelyekre medicinlabdákat teszünk egymástól megközelítőleg egyenlő távolságra. A csoportot két részre osztjuk, akik a játéktér két szélénél felállnak egysoros vonalban, szemben a padokra helyezett labdákkal. A csapatok a vonal mögött céloznak gumilabdával/szivacsabdával, és igyekeznek eltalálni a padra helyezett medicinlabdákat úgy, hogy azok az ellenfél térfelére essenek. A szabadon guruló labdákat a tanulók a saját térfelükön összeszedhetik, de csak visszalépve, a vonal mögöl lehet újra dobni.

Variációk:

Középre fitball-labdát (akár 2, 3-t is) helyezünk, a játékosoknak ezt kell átjuttatniuk az ellenfél vonala mögé.

*Labda dobásának-elkapásának gyakorlatai mozgás közben:*

- feldobott labda elkapása futás közben
- feldobott labda elkapása felugrással
- kidobott labda elkapása felpattanás után
- kidobott labdához igazodás, talajra pattintása és elkapás
- kifeszített gumiszalag/röplabdaháló feletti átdobás, majd labda talajra pattanás utáni elkapása
- kifeszített gumiszalag/röplabdaháló feletti átdobás, majd labda lepattanás nélküli elkapása

*Kosárérintés kialakítása:*

- kéz és ujjak tartása utánzással alaphelyzetben
- talajra helyezett labda „lenyomása” kosárérintés ujj- és kéztartásában
- labda talajra pattintása kosárérintés ujj- és kéztartásában, felpattanás utáni elkapás
- folyamatos labdalepattanások kosárérintés ujj- és kéztartásában
- hason fekve fej elé kihelyezett labda kigurítása falhoz (oldalára fordított padhoz) kosárérintés mozdulatával

- feldobott vagy talajra pattintott labda alá helyezkedés után labdaelkapás kosárérintés helyzetében
- tanuló által saját magának feldobott labda fej fölé játszása kosárérintéssel, majd elkapása
- tanuló által saját magának feldobott labda fej fölé játszása kosárérintéssel, majd lehulló labda alá igazodni, és alaphelyzetben kosárérintés kar-és kézhelyzetében elkapás

*Labdaütés:*

- tartott labda ütése alulról felfelé, nyitott tenyérrel, majd elkapás. Növekvő magasságra
- tartott labda ütése felülről lefelé, maga elé, majd a felpattanó labda elkapása
- tartott, majd kidobott labda ütése falra. Visszapattanó labda elkapása igazodással (A feladatot könnyű, jól pattanó labdával hajtsuk végre).

*Alaphelyzet kialakításának gyakorlatai alkar- és kosárérintéshez:*

- léggömb levegőben tartása (dekázás) hajlított magastartásban, kosárérintés helyzetében tartott labdával
- léggömb levegőben tartása (dekázás) rézsútos mélytartásban fogott labdával

*Falazás:*

- falra dobott és onnan visszapattanó labda elkapása és ismételt falra dobása
- falra dobott és onnan visszapattanó labda elkapása és feldobás után kosárérintéssel ismételt falra játszása
- falra dobott és onnan visszapattanó labda talajra pattintása és felpattanást követően kosárérintéssel ismételt falra játszása
- falra dobott és onnan visszapattanó labda kosárérintéssel ismételt falra játszása

A gyakorlat variálható különböző magasságba történő falra dobással, falra játszással; eltérő távolságból történő labdatovábbítással; párban vagy kis csoportban egymást váltva a végrehajtással; labda falra játszása utáni kiegészítő feladattal (pl. meghatározott testrészt megérintése).

Mint láthattuk, az egyes röplabda-specifikus alaptechnikák elsajátítása 1–2. osztályban megkezdődik, fontos azonban, hogy a korosztályi jellemzők figyelembevételével jelöljük ki a tanulási elvárásokat, a végrehajtás szempontjait. Azokat a – végrehajtás eredményességét alapvetően befolyásoló – tényezőket kell tudatosítanunk, amelyek segítségével a gyerekek megértik a mozgás kivitelezésének meghatározó vonásait, és lehetővé teszik a mozgás szerkezetét és lefolyását illetően a sikeres végrehajtást.

*Tanulási szempontok 1–2 osztályban a kosárérintés elsajátításához:*

- Érintőfelület kialakítása – az érintés az ujjbegyeken történik.
- Csukló és a kézfej helyzete – a csukló és az alkar a labda alatt és mögött helyezkedik el, kézfej a homlok felett és előtt legyen hátrafeszítve, könyök magas helyzetben (A könyökök széttartanak nem párhuzamos a két alkar).
- Ujjak helyzete – a hüvelyk- és mutatóujjak egy háromszöget alkossanak, és nyitott előfeszített helyzetben legyenek.

- Helyezkedés, testhelyzet – a labda alá, mögé történő helyezkedés enyhén hajlított lábbal és csípővel, a test szélességi tengelyei merőlegesek az érkező labda irányára. A lábak süllyesztett súlyponti helyzetből az érintéssel egyidejű emelő mozdulata, a kezek végig követik a kirepülő labda útját, a karok kinyúlásáig.

*Tanulási szempontok 1–2 osztályban az alkarérintés előkészítésére:*

- Érkező labda elkapása alkarérintés testhelyzetében.
- Testhelyzet kialakítása: kényelmes terpeszben, térdhajlítással, mély súlyponti helyzetben, kissé előredöntött törzssel.
- Kartartás előkészítése: karok egymáshoz közel, mélyen előre nyújtva, két tenyér fölfelé fordítva, nyitott ujjakkal.

*Tanulási szempontok 1–2 osztályban az alsó nyitás elsajátításához:*

- Érintőfelület: előre-fölfelé néző tenyérrel, nyújtott, feszesen tartott ujjakkal.
- Testhelyzet: mély súlyponti helyzetből, ütőkézzel ellentétes oldali harántterpeszállásban súlypontáthelyezéssel előre;
- Kar mozgása: hátsó rézsútos mélytartásból nyújtott könyökkel, a labdát maximum vállmagasságig, előre felfelé kísérve.

### *3. Kapcsolat a társsal, társakkal*

Az előző két tematikai egység mozgásműveltségi tartalmai más kontextusba kerülnek abban a pillanatban, ahogy már nem csupán önmagára, a feladatban használt eszközökre és a saját mozgásvégrehajtására kell figyelmet fordítania a tanulónak, hanem a feladat- és játékszituációk megoldásainak sikeressége nagyban függ a társakkal való kapcsolattól, az adott helyzetben általuk teremtett helyzetek megfelelő lereagálásától. Ez a kapcsolat lehet kooperatív és kompetitív jellegű, azonban a versenyhelyzetek túlzott alkalmazását kerülni kell, mert az kifejezetten kedvezőtlenül hat a mozgástanulásra és a tanulók jelentős részénél a motivációra is. A társ térben elfoglalt pozíciója, mozgásútvonala, labda nélküli és labdás akciói mind-mind jelzések, amelyeket a tanulónak meg kell tanulnia értelmezni, és arra adekvát, eredményes választ produkálni. Ez elképzelhetetlen a figyelem megosztása nélkül. Az adott életkorban kezdődik meg az egocentrizmus fokozatos lebomlása, ebben is segítséget nyújtanak a társas helyzetben zajló gyakorlások. A gyermekek egyre inkább képessé válnak a szempontváltási képességre, a társ helyzetének átérésére és megértésére. Ezáltal alakul a társ segítségének képessége, és a tanulók megtapasztalhatják a közösen elért siker édes ízét. Fontos, hogy kialakuljon a tisztelet a többi tanuló, játékos, csapattag és az ellenfél iránt.

A tematikai egységen belül külön jelennek meg a társas együttműködés labdás és labda nélküli mozgásműveltségi tartalmai, ezért mi is ennek a csoportosításnak megfelelően mutatunk be példákat.

## Labda nélküli feladatok

### Példák:

#### TÜKÖRJÁTÉK PÁRBAN

Az egyik tanuló tartásos, majd mozgásos cselekvéseit a társa megpróbálja követni és utánozni. Cserével is végrehajtják a feladatot. A feladat végezhető helyben, helyzetváltoztatással és helyváltoztatással egyaránt. Helyváltoztatással végrehajtva az utánzóknak egyszerűbb dolga van, ha a társ háta mögött helyezkedik el. Ebben az esetben hívjuk „Árnyékjátéknak”.

#### SZŐNYEGHÚZÁS

Az egyik tanuló meghatározott testhelyzetben helyezkedik el egy rongyszőnyegen, társa áthúzza a túloldalra, úgy, hogy csak adott végtagját/testrészét foghatja. Cserével is végrehajtják a feladatot.

#### INDULJ, HA JELZEK!

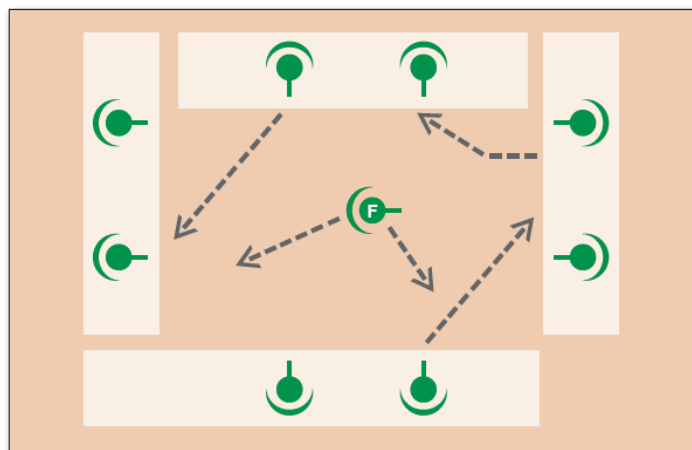
Játékos rajtgyakorlatok a társ indítására. A társ által adott jelzés lehet auditív (hangjelzés), vizuális (meghatározott mozdulat, gesztus), valamint taktilis. Ez utóbbi esetben fontos, hogy ne legyen látható a rajtoló számára az indítótárs mozdulata (háta mögül, csukott szem stb.). Variáció: eltérő jelzésekre különböző módon kell a rajtot követően mozogni (pl. taps = futás, „hopp” jelzés = négykézláb haladás).

#### SZALAGCSENŐ

A tanulók párokban állnak egy kijelölt vonalnál, mindkettőjük mögött egyenlő távolságra egy-egy vonal jelzi a „házat”. Középvonalon egy szalag fekszik, amelyet jelzésre igyekeznek megszerezni a tanulók és a házukba futni vele, anélkül, hogy a másik megérintené. A szalag sikeres „házba” juttatása esetén a játékos pontot kap.

#### JUSS ÁT!

A játékkeret körben sávok/KTK-lapok határolják, négyzet alakban. 6-8 tanuló a sávokban/KTK-lapokon helyezkedik el, középen áll a fogó/fogók. A sávban állók feladata, hogy átjussanak egy másik sávba, anélkül, hogy megfogná őket a fogó. Ha a fogó megfog egy átfutót, szerepet cserélnek (célszerű jelölni a fogót!)



14. ábra: Juss át!

## **JÁRMŰVEK**

Futójáték, amelyben három különböző jelzés van. „Kerékpár” = páralakítás hanyattfekvéssel, talp összeérintésével biciklizés; „kenu” = négyen féltérdelésben egymás mögött evezés imitálása; „hullámvasút” = egymás mögött 3 sorban páronként, előttük levő vállának megfogása, soronként, hullámszerűen leguggolás, felállás. A jelzések között a tanulók egyénileg, meghatározott mozgásformával haladnak a játékterületen.

## **BACILUSFOGÓ**

A kijelölt fogó(k) – ők a bacilusok – üldözi(k) a menekülőket. Akit megérintenek, „megbetegszik” – lefekszik a talajra hanyattfekvésbe. Két társ együttműködve tudja kimenteni, ha az elfogotthoz futva, kezénél, lábánál megfogva őt a legközelebbi falhoz/kijelölt területhez szállítják (ez a kórház, ahol meggyógyul). A társukat éppen mentő játékosokat nem lehet megfogni.

## **CÁPA, POLIP, HALACSKA**

Átfutó vagy udvaros jellegű fogójáték. Kijelölünk a teremben egy sávot, amelyen belül cirkál a „cápa”, vagyis a fogó. A menekülők („halacskák”) az egyik oldalon, a sávon kívülről kezdik a játékot. Indítójelre a „halak” igyekeznek átjutni a sáv szemben levő határvonalán túlra, a „cápa” pedig megpróbál minél többet megfogni közülük. Akit megérint a fogó, „polippá” változik, és a fogó segítője lesz. A „polipok” a megfogás helyén megállnak, nem mozdulhatnak el a helyükről, de megfoghatják azokat a menekülőket, akiket a karjaikkal elérnek. Játékosok úgy is, hogy a halacskák nem egy oldalról indulnak.

[Labdás feladatok \(különböző méretű, formájú, tömegű és anyagú labdák használatával\)](#)

### **Példák:**

#### **LABDAHAJSZA KÖRBEN, KÉT CSAPATBAN**

A játékosok kört alkotnak, minden második van azonos csapatban. A két csapat egy-egy (lehetőleg a kör két ellentétes pontján elhelyezkedő) tagja kap egy-egy, egymástól különböző színű labdát. Indítójelzésre meghatározott irányba továbbadják a labdákat a soron következő csapattársnak. A játék addig tart, amíg az egyik labda megelőzi a másikat.

#### **KAPD EL A LABDÁT!**

- párban különböző módon végrehajtott dobások és elkapások igazodással a labdához
- ugyanez háló vagy gumiszalag felett is
- párban különböző módon végrehajtott dobások oldalirányú mozgások közben, igazodással a labdához

#### **REPÍTSD A LUFIT!**

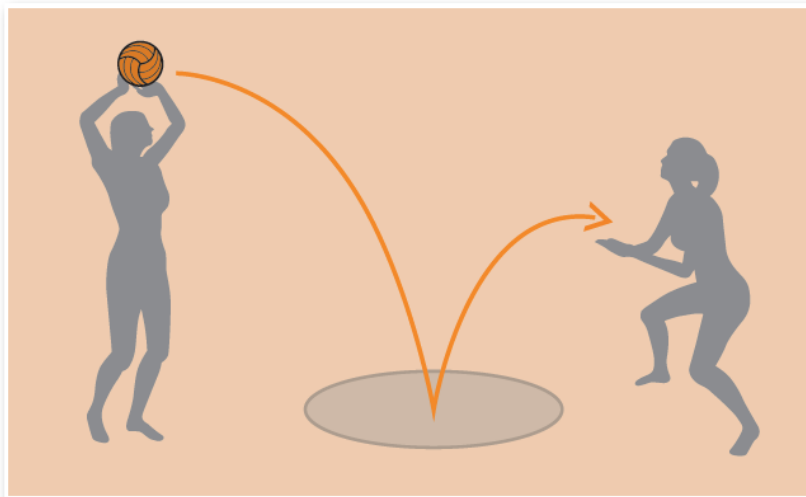
- léggömb feljátszása rézsútos mélytartásban fogott labdával, majd labda átadása a társnak, folyamatos váltással levegőben tartva a léggömböt
- léggömb levegőben tartása hajlított magastartásban, kosárérintés helyzetében tartott labdával, majd labda átadása a társnak, folyamatos váltással levegőben tartva a léggömböt

### *Labdatovábbítások párban:*

- alsó egyenes ütések társnak, társ igazodással elkapja
- ugyanez háló felett is
- előző gyakorlat megfogás utáni kosárérintéssel történő visszajátszással
- előző gyakorlat közvetlenül kosárérintéssel történő visszajátszással
- párban különböző módon végrehajtott dobások és elkapások igazodással a labdához
- ugyanez háló vagy gumiszalag felett is
- párban különböző módon végrehajtott dobások oldalirányú mozgások közben, igazodással a labdához
- a páros egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el, és a feje előtt a talajra helyezett labdát kosárérintéssel kilöki/kigurítja a 4m-re álló társnak; társ alaphelyzetben, labdához igazodással alkarérintés tartásában két kézzel megfogja, majd visszagurítja
- alsó egyenes ütések társnak, társ igazodással elkapja (először esetleg lepattintott labda átütésével; feldobásnál hangsúlyozandó a kis feldobás, illetve ütőérintésnél az ellentétes láb legyen elől – kevésbé tapasztalt tanulók esetében is jobb eredmény érhető el egy rálépéssel
- ugyanez háló felett is
- dobott és alapérintéssel, illetve alsó nyitással indított labda kontrollpasszt követő visszajátszása társhoz.

### **KARIKATENISZ**

A labdát párokban felváltva egy karikába kell pattintaniuk a tanulóknak, és az ellenfél által dobott labdát elkapniuk. Az elkapás előtt legfeljebb egyet pattanhat a karikán kívül a talajon a labda. (Játszható úgy is, hogy a karikából felpattanás után a levegőből kell elkapni a labdát.)



15 ábra: Karikatenisz

### **SZABADULÁS A LABDÁTÓL**

Hálóval elválasztott térfeleken helyezkednek el a csapatok, minden csapattag kezében labda van. Indítójelzésre mindkét csapat tagjai átdobják a háló felett a labdát, a térfelükre érkező



labdákat pedig megfogják és visszadobják. A megállító jelzésre összeszámoljuk a térfeleken levő labdákat, ahol kevesebb van, az a csapat kap egy pontot. Játsható kötött dobásformával vagy alsó nyitással.

### **FUSS, AHOVA ADTAD!**

A tanulók egymással szemben, azonos oldalon oszlopban (egyik oldalon legalább egy, másik – labdás – oldalon legalább két tanuló) helyezkednek el, egy labdával. A labdás átdobja a labdát a szemben álló társhoz, és a túlsó oszlop mögé fut. Az érkező labdát társ elkapja, majd megismétli a feladatot.

Variációk:

- a tanulók különböző alakzatban (háromszögben; négyszögben; körben) helyezkednek el, és így továbbítják egymás között a labdát
- a tanulók kosárérintés kar- és kéztartásában kapják el, majd innen lökik tovább a labdát
- a tanulók mellső rézsútos mélytartás helyzetében kapják el a labdát, és kétkezes alsó dobással továbbítják (feszés, nyújtott karral)
- a labdát megfogás után feldobva kosárérintéssel játsszák tovább
- az érkező labdát kosárérintéssel fej fölé játsszák, majd elkapják és továbbdobják
- az érkező labdát kosárérintéssel fej fölé játsszák, majd elkapják, újra feldobják és kosárérintéssel játsszák tovább
- az érkező labdát egy kézzel a talajra pattintják, majd kosárérintéssel játsszák tovább

### **ÁT A KARIKÁN**

3 játékos közül ketten egymással szemben, egymástól 4–8 méter távolságban helyezkednek el, egyiküknél labda. Harmadik társuk közepén egy zsámolyon állva karikát tart magasra emelve, függőleges helyzetben. A labdás tanuló kosárérintés helyzetéből átlöki a karikán a labdát, társa egy lepattanás után megfogja, és hasonló módon visszajuttatja. Labda átlökése helyett játszható feldobott labdából végrehajtott kosárérintéssel és talajra pattanás nélküli elkapással is.

### **4. Kisjátékok**

Értelmezésünk szerint kisjátéknak tekinthetünk minden olyan, a röplabdázásból származtatott, annak bizonyos technikai-taktikai megoldásait tartalmazó játékot, amely során a korosztályi mérkőzésjátékban meghatározottnál kisebb területen, alacsonyabb létszámmal, könnyített szabályokkal, egyszerűbb feltételrendszer mellett zajlik a játék. Az így alakított körülmények segítségével már a mozgástanulás korai szakaszától kezdve megoldható az elsajátítandó, gyakorlandó mozgáselem, technika „éles” helyzetben történő rögzítése, alkalmazása. A redukált feltételrendszer következménye az egyéni szinten megvalósuló sokkal több labdaérintés, ami által kiküszöbölhető a várakozás, az inaktivitás nem kívánatos jelenléte. A kevésbé képzett vagy tapasztalt tanulók felkészültségéhez igazítható a játékmenet oly módon, hogy a tanulási folyamat pillanatnyi céljainak fényében kiemelt fontossággal bíró elemekre fókuszálható a tanulók figyelme. Az egyszerűbb, átláthatóbb játék helyzetekben

könnyebb tudatosítani a pontos végrehajtási kritériumokat, a tanulási szempontokat, illetve ezek kontextusspecifikus megoldási módjait, így folyamatosabb játék érhető el.

1–2. osztályban a kisjátékok elsősorban a labdához való igazodás, a játékterületen belül történő helyezkedés, a labda elkapásának és továbbjátzásának gyakorlását szolgálják, valamint előkészítik a röplabda-alapérintéseket játék helyzetben. Az összetett mozgáskombinációk, a mozgás irányának, sebességének módosítása, a mozgás közbeni test- és egyensúlyi helyzet változtatása és az ezeket követő labdaérintések révén a korábbi tematikai egységekben feldolgozott mozgásformák időkénszer melletti alkalmazása történik. Remek megoldást kínálnak a figyelem megosztásának fejlesztésére a több labdával végzett játékok, az együttműködő vagy versengő szerepben levő társ mozgásának függvényében történő cselekvések.

#### **Példák:**

##### **TALÁJ ÉS VÉDJI!**

4 × 8 vagy 5 × 10 méteres, hálóval két térfélre osztott pályán játszik legalább egy, legfeljebb három páros. Mindkét térfélen a játékosok számánál kettővel több célterületet helyezünk el. A játékosok kézből feldobott labdával kosárérintéssel céloznak a másik térfél célterületeire. Az átszálló labdát megfogva a játékosok igyekeznek megakadályozni az ellenfél találatait. Minden találat egy pontot ér. A játék tarthat meghatározott pontszám eléréséig, vagy játszható időre. Gyakorlottabb tanulók esetében kettő, nagyobb létszám esetén több labdával is játszható.

##### **LÉGGÖMBEGYÉRINTŐ**

4 × 4 méteres területen játszik két tanuló. Egy léggömböt kell minél tovább a levegőben tartaniuk, meghatározott testrésszel érintve azt (a szabály módosításával egyre hasonlatosabbá tehető az érintés módja a röplabdában használatosakhoz, elsősorban a kosárérintéshez). A játékosok váltva érhetnek a léggömbhöz, egymás után kétszer nem érinthetik azt, és nem léphetnek a játékterületen kívülre. Variálható az érintés utáni meghatározott mozgásos feladat végrehajtásával (pl. leguggolás, az egyik határoló vonal egy vagy két kézzel, illetve lábbal történő megérintése).

##### **NYITÓPÁRBAJ**

2:2 elleni játék 4 × 8 méteres pályán. Minden játékos kezében labda van, a térfeleken pedig elszórva 4-4 karikát helyezünk el. A játékosok az alapvonal mögül alsó nyitást hajtanak végre, a másik térfélen levő karikákba célozva. A szabad labdákat összeszedve folyamatosan hajtják végre a nyitásokat. Találat esetén a saját térfelükről áttehetnek egy karikát az ellenfélhez (vagy áthozhatják azt, amelyikbe betaláltak). Cél, hogy elfogyjanak a karikák a csapat térfeléről (vagy a játszma végéig többet szerezzenek).

##### **NYITÓTENISZ**

Két-két játékos helyezkedik el térfelenként egy 4 × 8-as pályán. A két térfelet paddal választjuk ketté. A labdát a játék során a pálya bármely részéről alsó nyitás mozdulatával lehet játékba hozni. Az átjövő labdát egyszer hagyni kell lepattanni a saját térfélen, majd elkapás után alsó

nyitással vissza kell ütni. Pontot kap a csapat, ha ellenfele oldalán egynél többet pattan a labda, vagy az ellenfél nem tudja azt átütni az ellentérfélre, vagy a határoló vonalakon kívülre üti.

### **LÉGGÖMBKVIDDICS**

2, esetleg 4 játékos egy léggömböt igyekszik átjuttatni a játékerület közepe felett felfüggesztett, függőleges helyzetben levő karikán. Meghatározott idő alatt minél több találatot kell elérni. Az érintés módját, számát, sorrendiségét különböző módon szabályozhatjuk.

### **RÖPIDARTS**

A háló vagy kifeszített zsinór felett úgy kell saját feldobásból kosárérintéssel átjátszani a labdát, hogy a túlsó térfélen talajra rajzolt koncentrikus körök egyikében érjen talajt. A legbelső kör pontértéke a legmagasabb, kifelé haladva ez egyre csökken. A feladat az, hogy előre meghatározott pontszámot érjenek el a tanulók. Változata lehet, hogy a labdát a társ dobásából kell megjátszani, aki a saját, de akár a másik térfélről is dobhatja a labdát. Játsható 2-3 játékos együttműködésével, amikor mindenki egymás után, egymást váltva igyekszik pontokat szerezni (a megszerzett pontok ekkor összeadódnak), vagy versengő jelleggel – ki gyűjt több pontot adott idő alatt / ki éri el elsőként a meghatározott pontszámot.

### **ZSINÓRLABDA 1:1 ELLEN**

Gumiszalaggal elválasztott 4 × 8 méteres pályán labda átdobása a háló felett, társnak az érkező labdát egy lepattanás után meg kell fognia és visszadobnia az ellentérfélbe. A játékban járatosabb tanulóknak a háló felett átrepülő labdát a levegőből, még a talajra pattanása előtt kell elkapniuk. Ez a játékforma segíti az alaphelyzet, valamint a lábmunka, a helyezkedés és a labdához való igazodás megfelelő kialakítását, bekapcsolva a röplabdázásra olyannyira jellemző időkényszert. További variálási lehetőség, ha a labda megfogását követően, feldobásból kosárérintéssel kell visszajuttatni a háló túloldalára.

### **ZSINÓRLABDA 1:1 ELLEN LEPATTINTÁSSAL**

Az előző játékmenethez képest az érkező labda röppályájához igazodva, magasra felnyúlva egy kézzel talajra kell azt pattintani, majd felpattanás után kosárérintéssel visszajátszani.

### **KAPD EL, TEDD ÁT!**

2:2 elleni játék 4 × 8 méteres pályán. A labdát alsó nyitással vagy kosárérintéssel lehet játékba hozni, így indul a labdamenet. A fogadó csapat egyik játékosa elkapja az átjövő labdát, majd feldobás után kosárérintéssel visszajátssza. Átjátszás után a csapat két tagja helyet cserél egymással. Pontot szerez a csapat, ha az ellenfél oldalán talajra juttatja a labdát, vagy ha az ellenfele a pálya vonalain kívülre játssza azt.

### **DUPLA KOSÁR**

2:2 elleni játék 4 × 8 méteres pályán. A labdát alsó nyitással vagy kosárérintéssel lehet játékba hozni, így indul a labdamenet. A fogadó csapat egyik játékosa elkapja az átjövő labdát, majd feldobás után kosárérintéssel a társához továbbítja. Társ az érkező labdát kosárérintéssel maga fölé játssza, majd szintén kosárérintéssel átteszi az ellenfél térfelére a háló fölött

(Könnyítés: elkapással fogja meg a társtól érkező labdát). Átjátszás után a csapat két tagja helyet cserél egymással. Pontot szerez a csapat, ha az ellenfél oldalán talajra juttatja a labdát, ha az ellenfele a pálya vonalain kívülre vagy hálóba játssza azt.

### **HARMADIKRA KOSÁR**

2:2 elleni játékforma, 4 × 8 vagy 5 × 10 méteres pályán. Az ellenféltől érkező labdát elkapás után azonnal a társnak kell dobni, aki szintén megfogja és visszadobja azt a párjának, ő pedig kosárérintéssel közvetlenül átjátssza a háló felett. Adható az átjátszás után kiegészítő feladattal, például meghatározott testhelyzet felvétele, vagy az alapvonal mögé helyezett karikán való átbújás.

### *5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban*

A tanulói kreativitás az összes tematikai egységben megjelenhet, és nézetünk szerint támogatni is kell ennek kibontakoztatását. Minden esetben figyelembe kell venni azt, hogy a tanulók milyen mozgástapasztalattal rendelkeznek, és ennek függvényében, a tanár által meghatározott egy, bizonyos esetekben kettő szempont figyelembevételével szükséges a feladatokat nehezítve végrehajtatni. A változtatások vonatkozhatnak gyakorló jellegű feladatokra vagy játékokra (valamilyen mozgásműveltségi tartalomhoz kapcsolódó testnevelési játék, kispajzsi vagy akár mérkőzésjáték módosítására) is. A szempontok, amelyek mindig igazodjanak a fejlesztési célhoz, lehetnek például a következők:

- a pontszerzés lehetősége;
- a játéktéren való haladás a kiegészítő mozgásoknál
- támadás utáni kiegészítő feladatok
- védekezés előtti kiegészítő feladatok
- célfelület helye, mérete, száma
- területkorlátozások, pálya alakja

Az önálló, alkotó gondolkodás fejlesztésén kívül az egyes tanulási szempontok tudatosítása is nagy hatékonysággal megvalósítható illetéknéppen.

### *6. Mérkőzésjátékok*

A „manó” röplabdázás szabályainak alkalmazása mellett zajló, kontrollált módon megvalósított játék során egészen konkrét módon jelennek meg a röplabdajáték specifikus elemei: nyitásfogadás, labdához való igazodás, bejátszás, feladás, támadás. A technikai elemek közül a labda elkapása és dobása, a kosárérintés, az alsó nyitás kapnak szerepet. A játékforma részletesebb leírását az „A röplabdajáték felépülése különböző korosztályokban” részben olvashatják.

## Javaslat a gyakorlás fesztivál jellegű megvalósítására 1–2. osztályban

A korosztály esetében a variábilis gyakorlás blokkosított elrendezési formáját tartjuk célravezetőnek, még hozzá a mozgáskonceptiók rendszer egy szempont szerinti, gyakorlaton belüli variációjával. Azaz a végrehajtandó, gyakorlandó mozgásfeladat jellege nem változik (pl. minden végrehajtásnál futás), azonban bizonyos változatlan módon történő végrehajtást követően változtatunk a mozgás térbeli (pl. mozgásirány, mozgásútvonal, mozgásterjedelem stb.), energiabefektetéssel kapcsolatos (sebesség, erő kifejtés nagysága, mozgás lefutása), illetve a testrészekkel, a társsal/társakkal vagy eszközzel való kapcsolatai közül az egyiken.

Egy hatállomásos gyakorlás megvalósítása esetén például a következőképpen szervezhetjük a foglalkozást (az egyes állomások a variálás logikájának megértését hivatottak szemléltetni):

1. állomás – Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság: futás térdemeléssel a koordinációs létra fokai közé lépve mindkét lábbal, 5x előre felé haladással, 5x oldalirányú haladással jobbra, 5x hátrafelé haladással, 5x oldalirányú haladással balra (változtatás szempontja: térbeli tudatosság)
2. állomás – Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése: Labda fogása, tartása, labdaterelések: szlalom labdaterelés 6x domináns kézzel, 6x a nem domináns kézzel, 6x két kézzel (változtatás szempontja: testtudat)
3. állomás – Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése: Labda dobása, elkapása, pattintása, ütése: léggömb levegőbe ütése 8x alacsony magasságba (mellkas elé), 8x közepesen magasra (fejmagasságába), 8x magasra (fejmagasság fölé) (változtatás szempontja: erő kifejtés nagysága)
4. állomás – Kapcsolat a társsal, társakkal: futás szivacs gátak átlépésével párokban, 10x kézfogással, 10x könyökfűzéssel, 10x vállfogással (változtatás szempontja: kapcsolat a társsal)
5. állomás – Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése: Kosárárintés kialakítása: Kosárárintéssel labda irányítása falon kijelölt sávokba, majd visszapattanó labda elkapása – 9x a legmagasabban levő sávba, 9x a középső sávba, 9x a legalacsonyabban levő sávba (változtatás szempontja: erő kifejtés nagysága)
6. állomás – Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések előkészítése: Alkarérintés előkészítése: Tanulók által önmaguknak feldobott labda elkapása feszes nyújtott karral, mellső rézsútos mélytartásban, 7x magas súlyponti helyzetben (nyújtott lábbal), 7x közepes súlyponti helyzetben (hajlított terpeszállásban), 7x mély súlyponti helyzetben (terpesz guggolásban) (változtatás szempontja: térbeli tudatosság)



## 5. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 3–4. évfolyamra („szupermini” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése

### Általános elvek a korosztály röplabdaoktatásával kapcsolatban

A 3–4. osztályos gyermekekre továbbra is jellemző, hogy a fizikai teljesítőképesség szempontjából a nemi különbségek még nem jelentősek. A fiúk izomzatának fejlődése ugyan dinamikusabb, de a feladat-, gyakorló- és játékhelyzetek túlnyomó többségében még közösen dolgozhatnak a lányokkal. Az első alakváltás ekkorra már jellemzően végbemegy, a testarányok és főként a végtagok hosszának alakulása biomechanikai szempontból kedvező változásokat hoznak létre a mozgáskivitelezés eredményessége tekintetében. A csontosodási folyamatok azonban még távolról sem zárulnak le, éppen ezért a körültekintően tervezett terhelés, az ízületek kímélése elsődleges szempont, szükségszerű a könnyített labdák alkalmazása. A mielinizáció (az idegrostok velőshüvelyének kialakulása) tökéletesedésének következtében javul az ingerület továbbításának gyorsasága és hatékonysága, ez pedig hozzájárul az érzékelés, az észlelés, a figyelem, a testtudat és a mozgáskoordináció javulásához. A gyermekek egyre inkább képessé válnak a külső és belső környezet jelzései alapján az adekvát és sikeres mozgásválaszra. Ez tetten érhető egyéni szinten az egyszerű döntéshelyzetek során a döntéshozatal gyorsaságának és hatékonyságának fejlődésében. A társas együttműködés szintjén pedig a figyelemmegosztás képességének pozitív változása révén a sikeres közös feladatmegoldást elősegítő momentumokban, hiszen már nemcsak saját magára, hanem a társra, az ellenfélre és a játékeszközre is sokkal jobban képes egy időben figyelni.

E két év során az előző ciklusban megkezdett, alapvető mozgáskészségekre építő gyakorlatanyag egyre inkább röplabdaspecifikussá válik. Az eddig is jelen levő kosárérintés és alsó nyitás mellett megkezdődik az alkarérintés, valamint az ütőmozdulat kialakítása. A röplabda alaptechnikák gyakorlása és továbbfejlesztése kapcsán a tanulók új tanulási szempontokkal találkoznak, amelyek megértése és a gyakorlás közbeni érvényre juttatása növeli az érintések végrehajtási stabilitását.

*Tanulási szempontok 3–4. osztályban a kosárérintés elsajátításához:*

- Érintőfelület kialakítása – „háromujjas” érintés.
- Csukló és a kézfej helyzete – előfeszített kéz, csukló; ujjakkal végrehajtott elpattanó érintés.
- Igazodás, testhelyzet – az érkező labda irányából a továbbítás irányába fordulva.

- A lábak süllyesztett súlyponti helyzetből az érintéssel egyidejű, a továbbítás irányába emelő mozdulata, a kezek végig követik a kirepülő labda útját, a karok kinyúlásáig.

*Tanulási szempontok 3–4. osztályban az alkarérintés elsajátításához:*

- Érintőfelület kialakítása – az alkarok belső felületét egymáshoz illesztve, a kézfejeket egymáshoz rögzítve (több lehetőség). Érintés a lehető legnagyobb felületen, előfeszített karral, az alkarok középső részén.
- Testhelyzet: mély súlyponti helyzet befelé nyitott terpeszben, enyhén előre dőlő törzssel, felhúzott vállakkal, gömbölyű háttal.
- Igazodás: szemből, páros számú lépéssel a labda felé mozogva.
- Az érintés: karokat vállból előre tolvá, enyhén emelve, a labda elpattanása után a feszes, nyújtott karhelyzetet megtartva.
- A lábak érintés pillanata előtt mély, hajlított helyzetből előre emelik a testet.

*Tanulási szempontok 3–4. osztályban az alsó nyitás elsajátításához:*

- Nyitás irányítása: a nyitó kéz kövesse azt az irányt, ahova nyitni szeretne.
- Testhelyzet: a súlypont süllyesztése után emeléssel (hinta) végrehajtva kilépéssel lezárva.
- A labda megütésének magassága: csípő magassága, nyújtott kar távolsága.

*Tanulási szempontok 3–4. osztályban az ütőmozdulat elsajátításához:*

- Láb helyzete: vállszéles harántterpeszállás, ütőkarral ellentétes láb elől.
- Labdához helyezkedés: labda a tanuló előtt, fejmagasság fölött.
- Ütőfelület kialakítása: kemény tenyér, nyitott ujjak.
- Kar helyzete: magaskönyökhelyzet, alkarlendítés.

A röplabdajátékban jellemző, rövid távon végzett, gyors, dinamikus mozgások végrehajtásának „hívójelzései” a játék közben szituációknak megfelelően. A képzés során ezért a legkülönbözőbb jelzések (auditív, vizuális, taktilis) alkalmazására kell törekedni a gyakorlás során. 3-4. osztályban ezek a jelzések egyre kevésbé jelentkeznek izolált formában, a tanulóknak meg kell tanulniuk felismerni az adott szituációban lényeges információkat, és ez alapján kiválasztani a mozgásválaszt. Ennek a készségnek a fejlesztése a korosztály esetében fontos feladat. A változatos körülmények közötti gyakorlás nemcsak a motiváció és a figyelem fenntartása szempontjából lényeges, hanem azért is, mert egy adott mozgásforma, technika megfelelő elsajátítása és későbbi hatékony alkalmazása szempontjából a variabilitás sokkal stabilabb, hosszú távú fejlődést biztosít.

A mérkőzésjáték pályaméretének növekedésével és a játékosok létszámának emelkedésével megsokszorozódik a taktikai variációs lehetőségek száma, a mélységi és oldalirányú mozgás és labdamegjátszás tekintetében is. A labda saját társhoz vagy az ellenfél üres területére irányítása kapcsán a kinesztetikus differenciáló képesség nagyfokú fejlesztése, az ehhez kapcsolódó gyakorlatok és játékok alapvető fontosságúak.



## A 3–4. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén

### 1. Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság

Az előző ciklushoz hasonlóan az alap hely- és helyzetváltoztató mozgáskészségek vannak terítéken, de ezek végrehajtási sebessége, a mozgáskombinációk száma és összetettsége magasabb szintre kerül. Legfontosabb célkitűzés az akcióképesség, vagyis az, hogy bármely mozgásforma végrehajtását követően képes legyen a tanuló azonnal újabb mozgás megkezdésére. Ezért a gyakorlás során a mozgás útvonalát, a mozgás közbeni test- és egyensúlyi helyzeteket gyakran és gyorsan változtassuk, különböző jelzésekre történő váltásokkal. Ez segíti tanulóinkat a magabiztos kivitelezés elérésében, a mozgások kontrollálásában. Az általános ügyességfejlesztés mellett növekszik a sportágra jellemző ügyességet kívánó feladatok mennyisége és aránya.

#### **Példák:**

##### **GURULJ!**

Egymás után sorban, egymástól kb. 3 méter távolságra fitbollokat helyezünk el. A tanuló az első labdára hasal, és előre gurul rajta, amíg a talajra nem érkezik hason fekvésbe, majd így halad végig az összes labdán.

##### *Alkoss és mozogd körbe!*

Minden tanulónál egy ugrókötél van. Saját kötelükből a talajon egy ábrát/formát/betűt/számot „hajtogatnak”, majd a saját alakzatukkal kezdve körbefutják/szökdelik/másszák azokat, alakzattól alakzatig haladva. A haladás sorrendje lehet tetszőleges, de például számok vagy betűk esetében meghatározott sorrend szerint is történhet (pl. számoknál növekvő vagy csökkenő sorrendben, betűknél ábécésorrendben).

##### **LABDAFOGLALÓ**

A teremben elszórtan annyi labdát helyezünk el a talajon, ahány tanuló van. A tanulók szabadon mozognak futással a labdák között, azok érintése nélkül. Jelre meghatározott testhelyzetet kell elfoglalniuk a labdáknál (egy labdánál egy tanuló lehet), például:

- törökülés a labdának háttal
- hason fekvés arccal a labda felé
- térdelőtámasz, labda a két kar között
- terpesztérdelés a labda felett
- hátsó fekvőtámasz a labda felett
- egy lábon állás a labda mellett
- hajlított terpeszállás a labda felett
- hajlított terpeszállás a labdával szemben, nyújtott karral, két kézzel labda érintése
- hajlított terpeszben a labda magastartásba emelése

Variációk:

- A tanulók különböző helyváltoztató mozgásformákkal haladnak, amelyeket maguknak találnak ki (pl. váltott lábú szökdelés, futás háttal, nyusziugrás, sasszéfutás stb.). Két „labdafoglalás” között mindig újabb mozgásformával kell haladni.
- Két testrész: A tanulók tetszőleges vagy meghatározott módon haladnak a talajra helyezett labdák között. Jelzésre – ami történhet szóban, vagy ábra/kép felmutatásával – minden tanuló a meghatározott két testrészével érinti meg a talajon levő labdák egyikét.

### **FITBALL-LOVAGLÁS**

A tanuló egy fitballon ül, kezével fogva annak oldalát. A labda és a teste közötti érintkezést folyamatosan fenntartva halad a labdával „pattogva” előre/hátra/oldalra, meghatározott távolságra és útvonalon.

*Gyakorlatok koordinációs létrával (példák):*

- páros lábon szökdeléssel haladás
- jobb, majd bal lábon szökdeléssel haladás
- futással haladás, minden létrafok-közbe mindkét lábbal belépve
- futással haladás, csak az egyik lábbal belépve a létrafokok közé
- saroklendítéses futással haladás előre
- térdemeléses futással haladás előre
- futással haladás oldalirányba
- saroklendítéses futással haladás oldalirányba
- térdemeléses futással haladás oldalirányba
- „terpesz, zár” haladás szökdeléssel, lépéssel
- cikcakk-szökdeléssel haladás
- cikcakk-lépéssel haladás

### **ŐRIZD AZ EGYENSÚLYT!**

A tanulók különböző távolságban és alakzatban elhelyezett egyensúlyozó eszközökön / instabil felületeken (lépőkő, egyensúlyozó félgömb, dynair-párna, bosu, billenő pad, talajszivacs, szivacsbála) haladnak járással/futással/szökdeléssel/átlépéssel/átszökkenéssel/átugrással.

### **AKASZTÓFÁZÁS**

A tanulók egy vagy két lábról elrugaszkodva, helyből vagy lendületszerzést követően (egy kilépésből, szökkenésből, egy kilépés utáni szökkenésből, nekifutásból) meghatározott testrészükkel (kéz, fej) igyekeznek megérinteni egy felfüggesztett tárgyat.

### **MATRÓZOS**

A tanulók a matrózok, akik futva haladnak tetszőleges irányokba a teremben (fedélzeten). A tanár „Hajó eleje” kiáltására egy előre kijelölt helyre (pl. a bordásfalak elé) futnak. „Hajó vége” kiáltásra az átellenes oldalra futnak. „Cápa” jelzésre hasra fekszenek, és egyik karjukból cápauszonyt formáznak a hátukon. „Mentőcsonak” jelzésre hajlított ülésbe helyezkednek és evezést imitálnak.

## **MAJOMFOGÓ**

A menekülők bármilyen mozgásformával (pl. futás- és szökdelésvariációk, utánzó mozgások) haladhatnak a játéktéren. A fogók a menekülő által végrehajtott mozgásformával üldözhetnek. Ha sikerül megfogniuk egy menekülőt, szerepet cserélnek.

### *2. Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések*

A különböző testhelyzetből, különböző mozgásformák közben, különböző dobásformákkal végrehajtott dobások és elkapások mellett sokkal nagyobb számban jelennek meg az elpattanó érintéssel történő labdaérintések. Az egyszerű választással végrehajtott feladatok kiegészülnek a több lehetőség közötti választás bekapcsolásával, stabil végrehajtás esetén időkénszer mellett is. Jól használhatóak erre például a többlabdás gyakorlatok, játékok.

#### **a) Labda dobása, elkapása**

##### **CÉLLÖVÖLDE**

Két fejmagasság fölött kifeszített gumiszalag közé rögzítünk három karikát (lehetnek különböző méretűek is). A tanulók a kijelölt vonal mögül céloznak a karikába, igyekeznek azon átdobni a labdát (a dobóvonal mögött sok különböző méretű, tömegű, anyagú, akár formájú – pl. rögbilabda is – labdát helyezünk el, ezek bármelyikét felkapva dobhatnak a játékosok). A tanulók számolják a találatok számát. Ha elfogyott az összes labda, összeszedik őket, és újra indulhat a játék.

##### **CÉLOZZ A SZÖRNYRE!**

Két tanuló egy könnyebb talajszivacsot függőleges helyzetben a lábfejére helyez, és oldalt megfogva gyakorlatilag mögé bújjik. Ez lesz a szörny. Ilyen módon haladnak tetszőlegesen a teremben, ahol a talajon sok labda van elszórva. A szörnnyel szemben helyezkedik el a többi játékos, akik a talajról felkapott labdákkal „bombázzák” a szörnyet (a szivacs felfogja a dobások erejét). De vigyázniuk kell, hogy a szörny ne érintse meg őket – ne érjenek a szivacshoz! Folyamatosan mozgásban kell ezért lenniük, hol hátrálva menekülni a szörny elől, hol a hátráló szörnyet üldözve, folyamatosan felé dobva a labdákat.

##### **LABDAISKOLA FALNÁL**

A tanulók labdával a kézben a fallal szemben állnak. A labdát a falra dobják, majd elkapják a visszapattanó labdát, 8-12 különböző módon (8-12 osztályt kell kijárniuk), például:

- labdát lepattanás után elkapni
- labdát lepattanás nélkül elkapni
- labdát test előtti tapsolás után elkapni
- labdát test mögötti tapsolás után elkapni
- labdát megemelt láb alatti taps után elkapni
- labdát leguggolás, kétkezes talajérintés és felállás után elkapni
- labdát előre karkörzés után elkapni
- labdát hátra karkörzés után elkapni
- háttal állva dobja a labdát, majd szembefordulva elkapja

- háttal terpesztett lábak között falra dobott labdát szembefordulás után elkapni
- labdát talpon végrehajtott 360 fokos fordulat után elkapni
- labdát ugrással végrehajtott 360 fokos fordulattal elkapni

A tanuló csak akkor léphet a következő „osztályba”, ha az előzőt teljesítette. Változata lehet, ha rontás esetén az elejéről kell kezdeni a feladatok végrehajtását. Végezhető karikában állva, amikor is a tanulóknak nem szabad kilépniük a karikán belülről.

### **FALRÓL KARIKÁBA**

A tanulóknak meghatározott helyről kell végrehajtaniuk a labda falra dobását, oly módon, hogy a visszapattanó labda a talajon elhelyezett karikák egyikébe érkezen. A karikákat el lehet helyezni egymás mellett, azonos távolságra a faltól, vagy egymás mögött, a faltól különböző távolságokban. Megszabható a dobás módja, a játékos faltól való távolsága.

### **VÁLTSD A KARIKÁT!**

Két karikát helyezünk el egymás mögött vagy mellett a fallal szemben. A tanuló az egyik karikában állva úgy dobja a falra a labdát, hogy az a másik karikában érjen talajt. Ha sikerrel jár, átlép a másik karikába, és innen ismétli a feladatot.

### **FALTENISZ DOBÁSSAL**

A tanulók a fallal szemben helyezkednek, egy teniszlabdát fognak a kezükben. A fallal párhuzamosan, azzal 1-1,5 méterre rajzoljunk a talajra egy vonalat. A tanulók a teniszlabdát dobják a vonal mögött a talajra, majd az onnan a falra és falról visszapattanó labdát kapják el, ezután ismétlik a feladatot. A labda eldobása végén a csukló csapódjon, „integessen” a labda után. Mindkét kézzel hajtsák végre a dobást a tanulók. Változatként párokban is játszható, amikor a társ által dobott labdát kell elkapniuk.

### **FALTENISZ ÜTÉSSEL**

Elhelyezkedés az előző gyakorlatnak megfelelően, de a tanulóknál röplabda van. A nem domináns kézben tartott labdát a tanulók maguk elé, fejmagasság fölé emelik, innen kell a domináns kézzel, tenyérrel, szétnyitott ujjakkal a labda tetejére ütve a talajra irányítani azt. A gyakorlat további menete megegyezik a dobással végrehajtott verzióval. Változatában a labdát nem a kézből kell elütni, hanem feldobást követően (esetleg talajra pattintás után) a levegőből. Ekkor különösen fontos felhívni a figyelmet a labda megütésekor a magas könyök- és karhelyzetre. Itt is bátran gyakoroltassunk mindkét kézzel!

### **VADÁSZAT**

A tanulók a fallal szemben, attól kb. 3-4 méter távolságra helyezkednek, labdával a kézben. A falon célterületeket jelölünk ki [ragasztással, rajzolva – pl. egy vagy több (egymás alatt-fölött) kijelölt sávot; köröket vagy négyszögeket; állatokat ábrázoló képeket], amelyeket a tanulóknak feldobott labdából végrehajtott ütéssel kell eltalálniuk. Ha a célpontokhoz pontértéket társítunk, meghatározott pontszám eléréséig folytatódnak az ütések (ilyenkor hívhatjuk „Mesterlövész”-nek a játékot). Végrehajtható úgy is, hogy a tanulók előtt kihúzott gumiszalag fölött ütve kell a célpontokat eltalálni.

## **MINITRAMBULIN-PASSZOLÓ**

A tanulók labdával a kézben felállnak egy döntött helyzetben elhelyezett minitrambulín előtt. Labdájukat a trambulínra dobják/ütik, a visszapattanó labdát elkapják. Végezhető bosura pattintott labdával is, ekkor a labda visszapattanásának iránya, szöge kiszámíthatatlanabb lesz.

### **URALJ KETTŐT!**

Két labdával végrehajtott feladatok

- kézben fogott labdával talajon terel egy másikat
- kézben fogott labdával folyamatosan talajra üt egy másikat – helyben vagy haladással
- kézben fogott labdával folyamatosan levegőbe üt egy másikat – helyben vagy haladással. Lehet egy lepattanás után vagy lepattanás nélkül végrehajtani a következő levegőbe ütést
- helyben egyik labdát folyamatosan levegőbe dobni és elkapni, amíg a labda levegőben van, a másik labdát lábbal egyik lábtól a másikig gurítani (talppal megállítva a guruló labdát)

A végrehajtások során bátran variáljuk a haladás irányát!

## **ZSONGLÓR**

Két teniszlabdával, két gumilabdával vagy röplabdával, illetve két különböző labdával is végrehajtható feladat.

- mindkét kézben egy-egy teniszlabda, egyik labda feldobása-elkapása, majd másik labda feldobása-elkapása
- egyik labda lepattintása-elkapása, majd másik labda lepattintása-elkapása
- két labda feldobása egyszerre, majd elkapás
- két labda lepattintása egyszerre a talajra, majd elkapás
- egyik labda feldobása, másik labda átvétele a másik kézbe, majd a feldobott labda elkapása a szabad kézzel
- egyik labda talajra pattintása, másik labda átvétele egyik kézről a másikba, majd a lepattintott labda elkapása a szabad kézzel
- egyik labda magasba dobása, másik lepattintása és elkapása, majd feldobott labda elkapása
- egyik labda magasra pattintása, másik feldobása kis magasságba és elkapása, majd lepattintott labda elkapása
- egyik labda falra dobása és lepattanás utáni elkapása, majd ismétlés a másik labdával
- egyik labda falra dobása és visszapattanó labda elkapása, majd ismétlés a másik labdával

### **b) Labda pattintása, ütése, alapérintések**

A teremben elszórtan kihelyezünk legalább a tanulók létszámának megfelelő számú bóját. A tanulók a bóják között, labdavezetéssel haladnak sok bójakerüléssel.

- Magas súlyponti helyzetű, közepes súlyponti helyzetű és alacsony súlyponti helyzetű haladással
- Labda folyamatos talajra pattintása domináns kézzel, nem domináns kézzel, két kézzel kosáririntés kéz- és ujjtartásával. Mindhárom végrehajtási módnál fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a labdát az ujjakkal, ujjbegyekkel érintsék.

- Lepattintás erősségének és felpattanás magasságának kontrollálásával: térdig, csípőmagasságig, mellkasmagasságig pattan a labda
- Csukló helyzete szerint: 1. utána csapódó csuklóval; 2. kar meghosszabbításában megtartott csuklóval; 3. hátrafeszített csuklóval végrehajtva a feladatot



### **RÖPLABDÁS „BRAZIL-KÖR”**

Labda felütése, levegőben tartása különböző érintési módokkal, testrészekkel, előre meghatározott módon (pl. jobb alkar; bal alkar; alkarérintés; kosárérintés; fejelés; egykezes kosárérintés jobb kézzel; egykezes kosárérintés bal kézzel; jobb térd; bal térd). A gyakorlat végrehajtható léggömbbel, strandlabdával, gumilabdával vagy röplabdával. Végrehajtható folyamatosan ugyanazon testrésszel, két testrész váltakozó használatával vagy meghatározott, illetve önállóan kitalált sorrend szerint. Labda esetében közbeiktatható a labda talajra pattanása, később esetleg falra ütése is (ez utóbbi léggömb esetében is alkalmazható).

*Alapérintések gyakorlása: labda megjátssza kosárérintéssel, illetve alkarérintéssel fej fölé:*

- állásban minden feljátssza után labdát hagyni a talajra pattanni, majd aláhelyezkedve újra a levegőbe játszani
- állásban folyamatos labdamegjátssza
- karikában állva, karikából való kilépés nélkül labdamegjátssza
- ülésben labdamegjátssza
- hanyattfekvésben (csak kosárérintés!) labdamegjátssza
- helyben testhelyzet-változtatással [ereszkedés guggoláson, (sarok)ülésen át hanyattfekvésbe, majd emelkedés állásba – alkarérintésnél csak ülésig!] labdamegjátssza
- karikában állva egy fej fölé játszás, jobb lábbal karikából kilépve (bal láb a karikában marad) egy fej fölé játszás, karikába visszalépve egy fej fölé játszás. Feladat megisméltése a másik láb kilépésével.

- hanyattfekvés, talptámasz a talajon, lábtolással háton csúszva haladás folyamatos kosárérintéssel
- feldobott labdából kosárérintéssel / lepattintott labdából alkarérintéssel labda kipasszolása 2-3 méter távolságra, majd utána futva egy lepattanás után labdaelkapás
- feldobott labdából kosárérintéssel / lepattintott labdából alkarérintéssel labda kipasszolása 2-3 méter távolságra, majd utána futva lepattanás előtt labdaelkapás
- feldobott labdából kosárérintéssel / lepattintott labdából alkarérintéssel labda kipasszolása 2-3 méter távolságra, majd utána futva egy lepattanás után labdához igazodva feladat ismétlése – folyamatos végrehajtással
- feldobott labdából kosárérintéssel / lepattintott labdából alkarérintéssel labda kipasszolása 2-3 méter távolságra, majd utána futva lepattanás nélkül kontrollpassz és feladat ismétlése
- haladás előre folyamatos kosár- vagy alkarérintéssel a hálóig, ott magasabbra játszott labda alatt 180 fokos fordulat, majd haladás az indulóhelyig
- haladás előre a hálóig, majd hátra az indulóhelyig
- oldalirányú haladás, mindig az irányba eső lábbal kilépve – mindkét arciránnyal végrehajtva
- haladás előre háló alatti átbújással, labdát átbújás közben is folyamatosan felj játszva
- haladás előre hálóig, ott labda átjátszása a háló fölött, majd háló alatti átbújással túoldalra folytatva a gyakorlatot
- haladás előre akadályok átlépésével
- haladás előre váltakozó átlépéssel és átbújással

## **RÖPKOSÁR**

A tanulók egy, a bordásfal legmagasabb fokára akasztott KTK-kerettel/kosárgyűrűvel szemben helyezkednek el helyben:

- az önmaguknak lepattintott labda alá helyezkedést követően kosárérintéssel a KTK-keretbe/kosárgyűrűbe céloznak
- labdavezetéssel haladásból lepattintott vagy feldobott labdából kosárérintéssel célzás a kosárgyűrűbe
- az előző feladatok alkarérintéssel is végrehajthatók
- több célfelület esetén megszabható, hogy ugyanarra a célra nem célozhatnak többször egymás után, egy kísérletet követően egy másikhoz kell futniuk
- az összes feladat elvégezhető társ által lepattintott vagy feldobott, esetleg alapérintéssel megjátszott labdából

### *3. Kapcsolat a társsal, társakkal*

A tematikai egység keretein belül dominánsan a sportágspecifikus technikai elemek gyakorlása együttműködő és versengő feladat- és játékhelyzetekben valósul meg. Kiemelt fejlesztési célként jelentkezik a térérzékelés fejlesztése a társ/társak helyzetének, mozgásának figyelembevételével, illetve az egymás segítésének, a társas felelősségvállalás igényének

kialakítása. A figyelem megosztásának fejlesztése a társas kontextusnak köszönhetően összetettebb feladat- és játékhelyzetekben hatványozottan jelenik meg.

### Labda nélküli feladatok

#### **Példák:**

#### **ÁLL ÖSSZE!**

Szabad mozgással haladnak a tanulók, a tanár röplabdázásra jellemző, számokat tartalmazó kérdéseket tesz fel (pl.: Hányszor érinthetik a játékosok egy támadás során a labdát, mielőtt átjuttatnák az ellenfél térfelére?, Hány játékos alkot egy csapatot egy időben a pályán?). A tanulóknak a helyes válasznak megfelelő létszámú csoportot kell alakítaniuk, meghatározott módon (pl. egymás mögött vállfogással; kézfogással arckörben stb.)

#### **SZEREZD MEG A KÖRBŐL!**

A talajra két koncentrikus kört rajzolunk, a két kör közé állnak – a játékosok létszámtól és a két kör nagyságától függően 2–4-en – a fogók, a külső körön kívül a többi játékos. A belső körben elhelyezünk a játékosok számánál 2-3x több szalagot/babzsákokat. A külső játékosok megpróbálják kihozni a babzsákokat anélkül, hogy a fogók megérintenék őket. Ha sikerrel jártak, újra próbálkoznak. Ha a fogó megérinti az egyik szalag-/babzsákszerzőt, annak vissza kell vinnie középre a szalagot/babzsákokat, és a körön kívülről indulva újra próbálkozhat.

Variáció:

A megfogott leül ott, ahol megfogták. A társai felszabadíthatják, ha a lábánál fogva kihúzzák a körből.

#### **FAKUTYA**

A páros egyik tagja rongyszőnyegen ül, a társa egyik lábával a szőnyegen, másikkal a talajon állva elhelyezkedik mögötte, és a párja vállára támaszkodik. Az ülő karjai és lábai segítségével ülőcsúszással halad előre, társa pedig „rollerezve” segíti az előrejutásban.

Másik lábbal a szőnyegen állva és szerepcserével is hajtassuk végre.

#### **IGAZ VAGY HAMIS?**

A tanulók szabadon haladnak a teremben. A tanár röplabdázással kapcsolatos állításokat mond. A tanulók válaszaikat saját testük segítségével adják meg: ha úgy gondolják, hogy az állítás igaz, egyedül „I” betűt formáznak, ha úgy gondolják, hogy hamis, párban „H” betűt formáznak. A játék alkalmas például a játékszabályok vagy tanult mozgáselemek végrehajtási kritériumainak rögzítésére.

#### **SZÖKDELI ÁT!**

A talajra helyezett karikákból / talajra ragasztott, rajzolt körökből, négyzetekből több, hosszú, kanyargós ugróiskolát alakítunk ki. Ezek mindkét végénél 2–4 tanuló helyezkedik el. Az elsők egy időben, szökdelve elindulnak az ugróiskolában egymás felé. Amikor találkoznak, játszanak egy „Kő-Papír-Ollót”, aminek a győztese továbbszökdel, a vesztese visszafut a saját indulóoldalára, és beáll az oszlop végére. Amelyik tanuló visszafutott, arról az oldalról elindul a soron következő, és a szembejövővel találkozáskor megismétlik a feladatot. Cél, hogy a játékos



átjusson az ugróiskola túloldalára. Ha ez sikerül neki, visszafut a helyére, és újratekdi a játékot. Játoszható páros, illetve egylábás szökdeléssel. Változata lehet, ha a „Kő-Papír-Olló” vesztese, illetve a túlsó oldalra átérő játékos nem a saját induló oldalához fut vissza, hanem egy másik ugróiskola tetszőleges végéhez áll be, onnan folytatva a játékot.

### LEPEDŐS JÁTÉKOK

A tanulók 6–12 fős csoportokban egy kb 3 × 3 méteres lepedő sarkait, oldalait megfogva körbeállják azt, így játszanak.

- *Háborgó tenger:* A tanulók a lepedőt a karjaik mozgásával folyamatosan hullámoztatják, a tanár által meghatározott „viharerősség” alapján (gyenge szellő = kis mozgatus; heves vihar = erőteljes, gyors mozgatus).
- *Hullám:* A tanulók guggolásban fogják a lepedőt. Meghatározott tanulóval kezdve a játékosok egymás után gyorsan állásba emelkednek, a lepedő szélét fogva karjukat a magasba lendítik, majd újra leguggolnak.
- *Gomba:* A tanulók a lepedőt a magasba lendítik, majd leguggolva a széleit a talajra szorítják, ezzel „gomba kalapját” formázva.
- *Hegymászás:* A tanulók a lepedőt a magasba lendítik, majd leguggolva a széleit a talajra szorítják, ez a hegy. Ezután négykézláb a „hegy tetejére” másznak.
- *Szívverés:* A tanulók a lepedőt a magasba lendítik és előrelépnek egy lépést, majd hátralépnek és a karjukat mélytartásba lendítve a lepedőt kifeszítik, ezzel imitálva a szív működését.
- *Át a gomba alatt:* A tanulók a lepedőt a magasba lendítik, majd meghatározott szempont szerinti tanulók (csak a fiúk; csak a lányok; akiknek színes a cipőjük stb.) átfutnak alatta, és egy szabad helyre állva ismét megfogják a lepedő szélét.
- *Rabló–pandúr:* Két játékos kivételével a tanulók körbeállva fogják a lepedő szélét. A kijelölt két játékos közül az egyik a fogó (pandúr), másik a menekülő (rabló). A fogó üldözi a menekülőt, aki a lepedő körül, de a lepedő alatt is menekülhet. A lepedőt tartó társak a lepedő szélének megemeléssel „kaput” nyithatnak az átfutáshoz az üldözőnek és a menekülőnek, de be is zárhatják a kaput. Megfogás esetén azonnal szerepcserével folytatódik a játék.



## Labdás feladatok

### ÉRINTSD MEG, KAPD FEL!

Röplabda-alaphelyzetben a páros két tagja egymással szemben helyezkedik el, köztük labda a talajon. A tanár instrukcióira a megnevezett testrészüket kell megérinteniük, majd „labda” jelzésre a labda felkapása a talajról – ki a gyorsabb? A „labda” jelzésig a tanulók egymás szemébe néznek.

### LEPEDŐLABDA

A tanulók 4–8 fős csoportokban egy kb 3 × 3 méteres lepedő sarkait, oldalait megfogva körbeállják azt, így játszanak.

- *Autópálya:* A lepedőre helyezett labdát a lepedő széleinek megemelésével, leengedésével terelik körbe. Mindkét irányba végrehajtva; jelzésre a labda haladási irányának megváltoztatásával.
- *Autóverseny:* Több labdát helyezünk a lepedőre (lehetőleg különböző színűeket). Ezeket kell körbe-körbe terelni a lepedő mozgatásával, anélkül, hogy legurulnának róla.
- *Postás:* A lepedőre helyezett labda az egyik tanuló előtt van. Ő mondja egy társa nevét, akihez el kell juttatniuk a labdát a lepedő mozgatásával (oldalainak megemelése, leengedése). Ha eléri a megnevezettet, ő mondhatja a következő társa nevét, akihez el kell juttatni a labdát.
- *Pattogatott kukorica:* A lepedőre sok labdát teszünk, ezek a kukoricaszemek, amelyeket a lepedő mozgatásával, hullámoztatásával le kell juttatni a lepedőről („ki kell pattogatni”).
- *Egyszer fent, egyszer lent:* A lepedőre helyezett labdát a tanulók a levegőbe dobják a lepedő magasba lendítésével, majd a lehulló labdát újra elkapják a lepedővel. A lepedő lendítésének dinamikáját, terjedelmét (mellkasmagasságig lendítve, fejmagasságig lendítve, fej fölé lendítve) a lendítésbe bekapcsolt testrészek (csak könyökből lendítve; teljes karral, vállból lendítve; közepesen hajlított térdhelyzetből indítva; lendítés végén felugrással stb.) számát változtathatjuk a játék során.

Variációk:

- a csoport egyik tagja által feldobott labda elkapása lepedővel
- a csoport egyik tagja által lepattintott labda elkapása lepedővel
- a labda feldobása után a lepedőt átfordítva, annak másik oldalával kell elkapni a labdát egy lepattanás után vagy lepattanás nélkül
- a labda célba juttatása (talajra rajzolt négyzet/kör, hulahoppkarika / felfordított szekrénytető / két pad közötti terület / megemelt függőleges, esetleg vízszintes cél)
- két / több csoport közötti folyamatos labdaátdobás és -elkapás lepedővel, egy labdával
- két / több csoport közötti folyamatos labdaátdobás és -elkapás lepedővel, minden csoport a saját labdáját továbbdobja, az érkező labdát elkapja
- az előző feladat háló/gumiszalag fölött végrehajtva



### **HALADJ VELEM!**

A tanulók párba állnak, mindkettőjüknél labda van. A páros egyik tagja labdavezetéssel halad a párja mögött. Az elől lévő tanuló határozza meg az irányt, a lepattintás módját, a labda felpattanásának magasságát, társa pedig „árnyékként” követi, együtt halad vele. A labda vezetése történhet a klasszikus módon, vagy két és egy kézzel kosárérintés érintőfelületével.

Variációk:

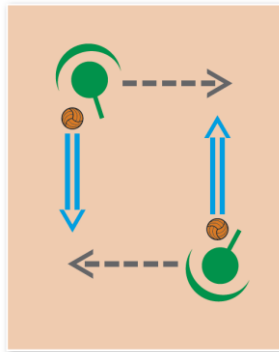
- A páros két tagja egymással szemben van, a hátrafelé haladó mutatja a végrehajtás módját, társa előre felé haladva tükörképként utánozza.
- A páros két tagja egymással szemben van, egyikük tetszőleges irányba haladva (előre, hátra, oldalirányba, rézsútosan) folyamatos labdavezetést, labdalepattintásokat végez, társa tükörképként utánozza.
- A páros két tagja egymás mellett halad, az előre meghatározott játékos (a jobb vagy a bal oldalon levő) mutatja a végrehajtás módját, társa utánozza.

### **CSERÉLJ LABDÁT!**

A tanulók szabadon mozognak a teremben labdával a kézben. Jelre párkeresés röplabda-alaphelyzet felvételével, meghatározott módon történő labdacseré után továbbhaladás:

- labda összeérintésével mellső rézsútos mélytartásban, labdát két kézzel tartva
- labda összeérintésével mellső rézsútos magastartásban, labdát két kézzel fogva, kosárérintésszerű ujj- és kézhelyzettel
- labda kézből kézbe történő átadásával
- labdacseré a labda talajra pattintásával, társ labdájának egy pattintás utáni elkapásával
- labda átdobásával a társhoz tetszőleges módon, a labdák ütközésének elkerülésével
- a páros egyik tagja dobja, másik tagja talajon gurítja a labdát
- a páros egyik tagja dobja, másik lábbal gurítja át a labdát
- labda átdobásával a társhoz kötött módon: a páros egyik tagja alsó kétkezes átadás nyújtott karral, páros másik tagja homlok fölül kosárérintés kéz- és karhelyzetéből kilökte a labdát

- labda átjátszásával a társhoz kötött módon: páros egyik tagja alsó kétkezes átadással nyújtott karral, páros másik tagja önmagának feldobott labdából kosárérintéssel
- labda átjátszásával a társhoz kosárérintéssel: páros egyik tagja alacsonyán, páros másik tagja magas ívvel játssza a labdát
- mint az előző feladat, de az érkező labdát az érkezés magasságától függően kosár- vagy alkarérintéssel fej fölé kell játszani, majd elkapni
- Páralakításnál a páros két tagja egymással szemben, egymáshoz képest egy lépéssel eltolva helyezkedik el. Labda átjátszása a társhoz magas ívű kosárérintéssel, érkező labda megfogása egy lépéssel oldalt lépve, a labdához igazodva



16. ábra: Cserélj labdát!

- mint az előző feladat, de az érkező labdát egyszeri fej fölé játszás után kell elkapni

### PIONELKAPÓ FOGÓ

Kijelölünk 2–6 fogót (létszámtól függően), akik üldözik a labda nélküli menekülőket. 2–6 játékos labdát kap. A többi játékos piont (kisméretű jelölőbóját) vesz a kezébe. A fogók csak a pionos menekülőket üldözhetik, akiket ha elkapnak, röplabda-alaphelyzetben kell elhelyezkedniük, a piont hajlított magastartásban a homlokuk elé emelve. Labdás társaik kimenthetik őket, ha kétkezes alsó dobással a pionba dobják a labdát (a megfogottak aláhelyezkedéssel igazodhatnak a labdához). A kimentett játékosok átadják a piont az őket kimentő társuknak, és a labdát maguknál tartva „mentőként” játszanak tovább.

Variációk:

- A labda pionnal történő elkapása után a levegőbe lökik azt, majd újra elkapják a pionnal.
- Elkapás után a labdát a levegőbe lökik, a piont átadják a társnak, és a lehulló labdát elkapják.
- Pion nélkül, kosárérintés kar- és kéztartás helyzetében kell elkapni a labdát.
- Alkarérintéshez összefogott kéz helyzetét veszik fel az elfogottak. Kimenteni a karra helyezett labda 3 másodpercig történő egyensúlyozásával lehet.
- Alkarérintéshez összefogott kéz helyzetét veszik fel az elfogottak. Kimenteni a dobott labda alkarérintéssel fej fölé játszásával lehet.
- Alkarérintéshez összefogott kéz helyzetét veszik fel az elfogottak. Kimenteni a dobott labda alkarérintéssel történő visszajátszásával lehet.

*Labdagurítás, -elfogás/-dobás, -elkapás gyakorlatai párokban, a labdához helyezkedéssel:*

- Párban helyezkednek el a tanulók egymás előtt, 2-3 méter távolságra egymástól, a hátul levőnél a labda. Labdás a társ mellett / terpeszben álló társ lábai között előregurítja a labdát, aki a labda megpillantásának pillanatában utána fut és elfogja.
- Az előző feladat a labda megelőzésével, majd szembehelyezkedés utáni elfogásával.
- A hátul álló dobja a labdát ívesen át a társa feje fölött. Társ a dobott labdát hagyja felpattanni, majd aláhelyezkedéssel elkapja azt. Végezhető az elkapás 90 és 180 fokos testfordulatot követően, hajlított magas- és rézsútos mélytartásban.
- Az előző gyakorlat lepattanás után kosár-/alkarérintéssel történő fej fölé játszással, majd a labda megfogásával.

### **LEPKEGYŰJTÉS**

A páros egyik tagja egy kimerevített szájú (pl. kisméretű karikára rögzített) labdahordozó hálót / nejlonzacskót fog mellső rézsútos mélytartásban. Társa teniszlabdákat dob felé különböző dobásformákkal, ívesen, amiket a „lepkehálós” játékos igyekszik az érkező labdához igazodva a hálójába gyűjteni. Fontos felhívni az elkapók figyelmét, hogy a karjuk végig feszes és nyújtott legyen.

### **LABDAISKOLA**

Párokból társ által dobott labda megjátszása, visszajuttatása:

- hanyattfekvésben társ által leejtett labda kosárérintéssel történő visszajátszása
- ülésben társ által dobott labda kosárérintéssel történő visszajátszása
- előző feladat, de társ háló alatt dobja, majd hátralép, és a háló fölött a kezébe kell kosárérintéssel visszajátszani
- féltérdelésben a társ által dobott labda kosárérintéssel történő visszajátszása
- előző feladat állásba emelkedéssel
- sarokülésből térdelésbe emelkedéssel társ által dobott labda visszajátszása alkarérintéssel
- féltérdelésből állásba emelkedéssel a társ által dobott labda visszajátszása alkarérintéssel

### **DYNAIR-DILI**

A páros egyik tagja egy dynair párnán áll, társa vele szemben helyezkedik el 2–4 méter távolságban, labdával. A labdás dobja a labdáját a társa felé, aki

- magastartásban (1), mellső rézsútos mélytartásban (2.), hajlított magastartásban (3), kosárérintés kéz-és karhelyzetében (4) elkapja és visszadobja;
- kosárérintéssel (1), alkarérintéssel (2) visszajátssza;
- kosárérintéssel (1), alkarérintéssel (2) fej fölé játssza, elkapja és visszadobja.

Végrehajtható két dynair párnán állva; talajon álló társ kosárérintéssel indítja útjára a labdát; a páros mindkét tagja egy vagy két párnán áll; két játékos áll a talajon szemben a dynair-párnás társsal (háromszög alak) – felváltva dobják a labdát a dynair párnásnak; 3-4 tanuló kört alakít, mindnyájan dynair párnán állnak, és így továbbítják egymásnak a labdát.

*Párokból labdaelkapás után labdatovábbítás a társhoz, háló fölött:*

- Labda feldobása után kosárérintéssel továbbítás a társhoz, társ az érkező labdát elkapja, majd ő is elvégzi a feladatot
- Labda talajra pattintása után kosárérintéssel továbbítás a társhoz, társ az érkező labdát elkapja, majd ő is elvégzi a feladatot
- Mint az előző két feladat érkező labda talajról való felpattanása utáni megjátszással
- Mint az előző feladat háló fölötti átjátszást túlsó térfélen levő karikába irányítva
- Mint az első két feladat labdamegfogás nélkül, kosárérintéssel, illetve alkarérintéssel kontrollpasszal
- Mint az előző feladat, kontrollpassz nélkül, kosár- és alkarérintéssel is

### **JÁTSZD MEG!**

A páros egyik tagja felfelé fordított tenyérrel, oldalsó középtartásban két röplabdát tart a kezében. Társa vele szemben 2-3 méter távolságra helyezkedik el. A labdás az egyik labdát véletlenszerűen vagy a talajra ejti, vagy magasan a levegőbe dobja. Társa a labdához igazodik gyors mozgással, és a leejtett labdát felpattanás után alkarérintéssel, a feldobott labdát a levegőből kosárérintéssel játssza meg fej fölé, majd elkapja a lehulló labdát, visszaadja a társának, és visszamozog a kezdő pozíciójába. Többszöri ismétlés után (pl. 10 labdamegjátszás) szerepcsere.

### **KOSÁRÉRINTÉS FORGÓ**

A háló két oldalán egymással szemben, azonos oldalon oszlopban helyezkednek el a tanulók (oldalanként 2–6 fő). Az egyik oszlop első tagja feldobott labdából kosárérintéssel játssza át a labdát a háló felett, majd saját térfelének alapvonaláig fut, és visszazalad az oszlop végére. A túlsó térfélről érkező labdát az ottani első játékos kosárérintéssel fej fölé játssza, majd kosárérintéssel visszajuttatja a másik oldalra. Kezdetben akár az érkező labda megfogásával és fej fölé dobás utáni átjátszásával is végrehajtható a gyakorlat.

Variációk:

- a labda fogadása alkarérintéssel történik
- az érkező labdát egyből vissza kell játszani a háló felett
- az átjátszás után a háló alatt átbújva a másik oszlop végére fut a játékos
- az átjátszás után az alapvonalhoz futva kiegészítő feladatot végez a játékos (pl. karikán bújik át; gurulóátfordulást hajt végre; talajszivacsra vetődve szőnyegcsúszdázik egyet stb.)

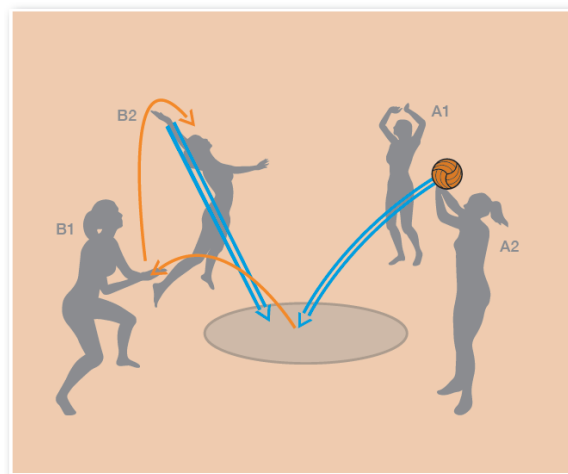
### **4. Kisjátékok**

A 3–4. osztály kisjátékai felkészítik a tanulókat a játék közben röplabdaspecifikus alaptechnikák alkalmazására, a játéktér szélességi és mélységi kihasználására 3 játékos esetén. Természetszerűleg felhasználásra kerülnek 1:1 és 2:2 elleni játékok is, de ezek közös vonása, hogy rávezetik a tanítványainkat a sikerrel kecsegtető támadási irányok, célok meg- és felismerésére. Játssza tanulják a helyezkedés fortélyait, a különböző, játékhelyzethez igazodó labdamegközelítési módokat. A játékok során megtanulják a koncentrációjukat hosszabb ideig fenntartani, és megértik, hogy ez kulcsfontosságú a sikeresség érdekében. Megtanulják a

játékmenethez kapcsolódó szabályokat. A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos elemi ismeretekre tesznek szert.

### **PÁROS KARIKATENISZ**

A játéktérület közepén kijelölünk bójával/ragasztással/körkötéssel egy 1,5-2 méter átmérőjű kör alakú területet, amely körül 4 játékos helyezkedik el. 2 tanuló alkot egy csapatot. Az egyik játékos a labdát a kijelölt területre üti/pattintja, amit a másik páros egyik játékosa a felpattanás után kontrollpasszt követően (később közvetlenül) a társához továbbít alapérintéssel (kosár- vagy alkarérintés), aki visszaüti/pattintja a kijelölt területre. A játékosok a kör körül szabadon változtathatják a helyüket, a labda pozíciója, illetve a támadás kívánt iránya szerint.



17. ábra: Páros karikatenisz

A játék játszható kontrollpassz nélkül, három érintés kijátszásával is.

### **FITBALLRÖPI**

2:2 elleni játék fitball-labdával hálónál (gumiszalag), 8 × 4 méteres pályán. A háló fölött átdobott labda elkapásában mindkét játékosnak részt kell vennie, majd közösen újból átdobni a túlsó térfélre. A labda nem eshet a saját térfélre a talajra. Pontot kap az a csapat, amelyik sikeresen talajra juttatja a labdát az ellenfél térfelén, illetve akinek az ellenfele a határoló vonalakon kívülre dobja a labdát, vagy nem tudja átdobni azt a háló fölött.

### **ZSINÓRLABDA 2 LABDÁVAL**

3-3 játékos alkot egy csapatot. Térfelenként egy-egy labda van valamelyik tanuló kezében. Indítójelzésre a tanulók átdobják a labdát a háló fölött a túlsó térfélre, a hozzájuk érkező labdát pedig annak talajra pattanása előtt elkapják, és újra az ellentérfél felé dobják. Jóval nehezebb a játék, ha az átdobás előtt egy átadást kell végrehajtaniuk csapaton belül. Igen nagy fokú figyelemkoncentrációt és -megosztást igényel a játék, hiszen az eredményesség érdekében nemcsak az átjövő labdákhoz kell helyezkedni, de a háló túloldalára átnézve meg kell találni azokat a helyeket, ahol az ellenfél nehezebben tudja elkapni az átdobott labdát.

### **ALKARTENISZ**

Játék 1:1 (2:2, 3:3) ellen, 8 × 4 (10 × 5, 12 × 6) méteres pályán, zsámolyra helyezett pad / kb. 100 cm magasan kifeszített gumiszalag vagy háló fölött. Az ellenféltől érkező labdát talajra pattanása után alkarérintéssel kell megjátszani. A nyitás talajra pattintás utáni alsó nyitással történik az alapvonal mögül.

Variációk:

- Egy-, két- és háromérintős játék 1::1 ellen; egy-, két- és háromérintős játék 2:2 ellen; két és háromérintős játék 3:3 ellen. Csak az átjövő labda pattanhat le a talajra.
- A játék játszható magasan kifeszített háló fölött is, kikényszerítendő a magas ívű labdamegjátszásokat. Elképzelhető olyan játékmenet, ahol a támadóérintés kosárérintéssel is, vagy csak azzal végrehajtható.



### **NYISS ÉS FOGADJ!**

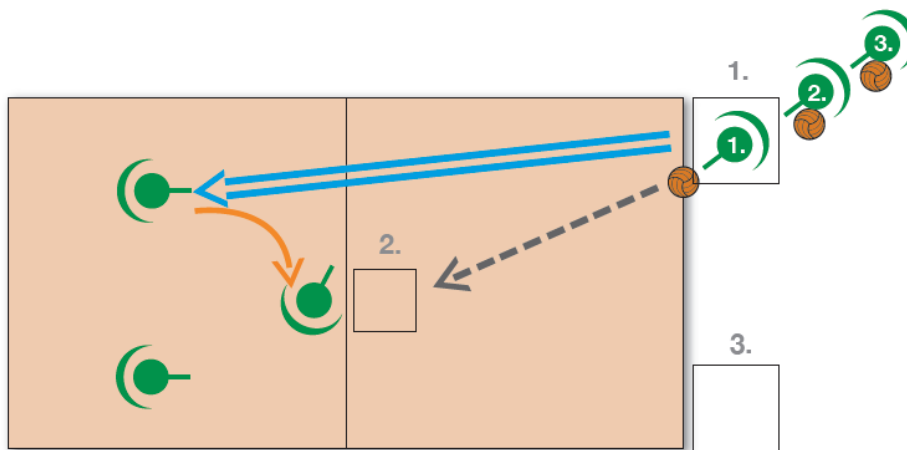
2:2 elleni játék, 10 × 5 méteres pályán (hálomagasság 224 cm.) A pályát hosszában megfelezzük, az egyik csapat tagjai saját térfelükön annak jobb, illetve bal oldalán helyezkednek el, és készülnek a nyitásfogadásra. A másik csapat két tagja felváltva alsó nyitást hajt végre a saját alapvonala mögül. A fogadó csapat tagjai a saját oldalukra (pálya tengelye szerinti jobb vagy baloldal) érkező labdát fogadják fej fölé, majd saját fogadásukat elkapják. Nyolc nyitás/fogadás után a csapatok szerepet cserélnek. A nyitó csapat akkor kap pontot, ha a nyitás a másik térfélen talajra esik, vagy a fogadás után a fogadó nem tudja megfogni azt. Fogadó csapat egy sikeres akció (fogadás, és utána a labda megfogása a fogadó által) esetén szerez pontot. Játszható meghatározott pontszámra vagy időre. A fogadók minden szerepcserénél váltsanak oldalt.

### **NYITÓ MÉTA**

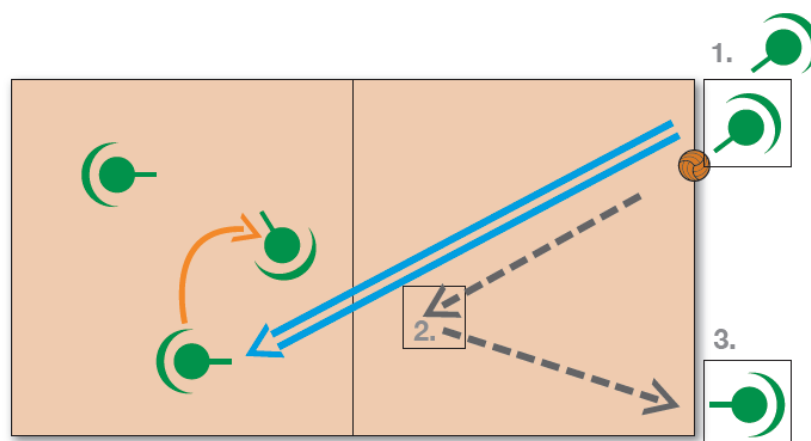
3:3 elleni játék, 12 × 6 méteres pályán, 224 cm-es hálomagasságnál. Az egyik csapat tagjai az alapvonal mögött helyezkednek el labdával a kézben, az első az egyes hely mögött megjelölt négyzetben (1-es számú), társai a négyzet mögött. A másik csapat tagjai közül ketten fogadáshoz készülnek a térfelük jobb, illetve bal felében, harmadik társuk közepén a hálónál helyezkedik. A nyitó csapat első tagja alsó nyitással nyit a négyzetből, és azonnal a háló előtt



kijelölt négyzetbe (2-es számú) fut. Eközben a másik csapat fogadó játékosai közül az, akinek az oldalára érkezik a labda, bejártssza azt a középső társához, aki elkapja a labdát. Ha a futó a megfogás előtt beér a középső négyzetbe, játékban marad, ha nem, visszamegy a saját alapvonalán kívülre. Ezután a következő játékos hajtja végre a nyitást, és ő fut középre. Ha az előző játékos játékban maradt, a nyitás pillanatában kifut az alapvonalon kívül, a 3-as pozíció mögött kijelölt négyzetbe (3-as számú). A nyitók pontot kapnak, ha egy futójuk középre fut, majd újra kifut az alapvonalon kívülre. A fogadók pontot kapnak, ha a futó beérkezése előtt középen álló társukhoz játsszák a labdát, és ő megfogja azt. A fogadó csapat tagjai változtassák a pozíciójukat, hogy mindenki legyen fogadó és elkapó is (pl. pontszerzés esetén forognak egyet). A futó megkísérelhet egyszerre elfutni a középső négyzetig (2-es) és kifutni az alapvonalon kívülre (3-as). A játék variációja lehet, ha a futó játékosnak oda-vissza teljesítenie kell a távot a pontszerzéshez, egy fogadás-bejátszás alatt. Játsható pontszámra (pl. 25 pont) vagy meghatározott számú nyitásra – melyik csapat hány pontot tud gyűjteni ez alatt. Természetesen egy játékmenet után cseréljük a szerepeket.



18. ábra: Nyitó méta 1.



19. ábra: Nyitó méta 2.

## EGYEDÜL A HÁRMAT

1:1 elleni játék 6 × 3, 8 × 4 méteres pályán, 224 cm-es hálomagassággal. A játékosoknak az ellentérfélből érkező labdát fogadniuk kell alkar- vagy kosárérintéssel, majd egy kontrollpassz után át kell juttatniuk a háló fölött a túloldalra. A labdát játékba lehet hozni kosárérintéssel vagy alsó nyitással. Pontot ér, ha az ellenfél térfelén talajt ér a labda; ha az ellenfél a játékterületen kívülre játssza a labdát; ha nem tudja átjuttatni a háló fölött, vagy ha az ellenfél nem játssza ki a három érintést.

## **2:2 ELLENI JÁTÉK A HÁLÓ KÉT OLDALÁN**

Játékterület 8 × 4 — 10 × 5 méter. A labda játékba hozása dobással/kosárérintéssel/alsó nyitással, a fogadás alkarérintéssel történhet. A nyitásból érkező labdát a társ egy pillanatra megfogja, és magas ívben a háló közelébe dobja. A feladó játékos igazodik a labdához, és befordulva a hálóval párhuzamosan feladja azt. Társa támadó érintést hajt végre. Pontot ér, ha az ellenfél térfelén talajt ér a labda, vagy ha az ellenfél a játékterületen kívülre játssza a labdát.

Variációk:

- labdamegfogás nélküli játék, fogadás-bejátszás utáni érintésnél kontrollpasszal
- 3 érintéssel végrehajtott játék
- labda átjátszása után csapattársak helycseréjével

## **3:3 ELLENI JÁTÉK KÖRBEFORGÁSSAL**

a „szupermini” játék szabályainak megfelelően zajlik a játék, de a fogadó csapat pontnyerése esetén mindkét csapat forgást hajt végre, a középre forgó játékos az ellenfél térfelére forog át.

### *5. Kreatív megoldások játékokban, feladatokban*

Ebben a szakaszban tanulóink már komolyan megalapozott, életkoruknak megfelelő általános mozgásműveltséggel és jelentős mozgástapasztalattal rendelkeznek. Ezek felhasználásával, tanári irányítással képessé válnak a játékok szabályainak módosítására, feladatok alkotására. Az 1–2. osztályban alkalmazott szempontok segítségével alakítják saját ötleteik alapján a szabályokat, 1-3, a tanár által meghatározott elem megváltoztatásával. A ciklus során egyre jobban átlátják, hogy az egyes módosítások milyen módon befolyásolják a játékdinamikát, könnyítést vagy éppen nehezítést jelentenek-e a végrehajtásban, mely elemi taktikai szempontokat juttatnak érvényre nagyobb hangsúllyal. Bármely ismert gyakorlatot vagy játékot alapul véve, akár közös ötletelés alapján, konszenzusos módon nyitnak utat új megoldásoknak.

### *6. Mérkőzésjáték*

A korosztály mérkőzésjátéka a 3:3 elleni, „szupermini” játékforma. A korábbi ciklushoz képest (2:2 elleni, „manó” röplabdajáték) a játék még gyorsabbá válik, hiszen teljesen eltűnik belőle a labda megfogása, amely korábban az átjövő labda esetében megengedett volt. Ez a jellemző, kiegészülve a plusz egy játékos játékba kapcsolásával, igényli a gyorsabb helyzetfelismerést, hatványozottabban megjeleníti a röplabdázásra olyannyira jellemző időkényyszer melletti

mozgásvégrehajtást. A kosárérintés és az alsó nyitás mellett megjelenik a játékban új elemként az alkarérintés is, bővítve a játékhelyzetek során alkalmazható technikai repertoárt. A játékforma részletes ismertetése „A röplabdajáték felépülése különböző korosztályokban” fejezetben megtalálható, alább pedig néhány példa szerepel a módosított mérkőzésjátékokra:

- 3:3 elleni „szupermini” játék, a labda átjátszása után a két szélső játékos a középvonalhoz, a középső játékos az alapvonalhoz fut és megérinti azt, majd visszafutnak a helyükre. Kötelező kijátszani a 3 érintést. Változata lehet, ha a labda átjátszása után minden játékos az alap- és középvonal közül a tőle távolabbihoz fut.
- 3:3 elleni „szupermini” játék, a labda átjátszása után a játékosok a forgásszabálynak megfelelően egy pozícióval tovább forognak. Kötelező kijátszani a 3 érintést.
- 3:3 elleni „szupermini” játék a pontszámítás megváltoztatásával: a középső játékos kosárérintéssel történő feladásából, kosárérintéssel végrehajtott támadóérintéssel szerzett pont duplán számít.
- 3:3 elleni „szupermini” játék a három érintés kötött sorrendben történő megjátszásával: a feladó a labdát a másik játékosársának adja fel, mint akitől a bejátszás érkezett hozzá.
- 3:3 elleni „szupermini” játék a labdament kezdési módjának változtatásával: a nyitóérintés helyett a tanár labdabedobásával veszi kezdetét a labdament.

### 7. „Röpsuli”, élményközpontú foglalkozásszervezés

A fesztivál jellegű megvalósítás keretében a tanulók felszabadultan, élményszerű módon, a részvétel, a korábban megismert technikai és taktikai végrehajtások maximalizálása révén, több állomáshelyen, kispályákat és mérkőzésjátékokat is játszva tevékenykednek. A szóban forgó korosztály esetében még jellemzően a direkt tanári irányítás dominál, ez azonban nem zárja ki, hogy akár az egyes állomások felépítéséhez, a szükséges eszközök elhelyezéséhez, akár az adott állomáshely feladatának ismertetéséhez ne használhatnák feladatkartyákat. Az egyes gyakorlóléhselyeken a variábilis gyakorlási formák közül a blokkosított mellett megjelenik a szeriális elrendezés. A gyakorlás során továbbra is a gyakorlaton belüli variációt alkalmazzuk, a mozgáskonceptió rendszer egy, legfeljebb két elemének módosításával.

#### Példák:

Alább álljon példa a fentiek 3–4. osztályban történő megvalósítására, 6 fős csoportokkal:

1. állomás – Saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság: *Ugróiskola*: Koordináció karikákból kialakított, tetszőleges alakú ugróiskolán haladnak végig a tanulók. 1× páros lábon minden karikába beleugorva; 1× páros lábon minden második karikába ugorva; 1× bal lábon minden karikába beleugorva; 1× jobb lábon minden karikába beleugorva (szeriális gyakorlás; változtatás szempontjai: saját testtel kapcsolatos tudatosság és energiabefektetéssel kapcsolatos tudatosság).
2. állomás – Egyéni, labdás ügyességfejlesztés, röplabda-alapérintések: 5× kosárérintés fej fölé ülésben; 5× kosárérintés fej fölé térdelésben; 5× kosárérintés fej fölé

féltérdelésben; 5× kosárárintás fej fölé állásban. (Blokksított gyakorlás; változtatás szempontja: saját testtel kapcsolatos tudatosság.)

3. állomás – Kapcsolat a társsal, társsakkal: A páros két tagjának kezében egy-egy labda van, a talajon még egy labda. A két játékos saját labdái segítségével felemeli a talajról a 3. labdát, és két meghatározott pont között áthaladnak, majd ott leteszik. Első átjutást járással – páros egyik tagja a haladás irányába, társa vele szemben (haladási iránynak háttal) halad –, másodikat járással, a páros két tagjának helycseréjével (aki előrehaladt, most hátrafelé fog, és fordítva), a harmadikat oldalirányú haladással hajtják végre, majd előlről kezdve folyamatosan megismétlik. (Szeriális gyakorlás; változtatás szempontjai: kapcsolat a társsal és térbeli tudatosság.)
4. állomás – Kapcsolat a társsal, társsakkal: Páros két tagja felváltva játssza falra a labdát, a visszapattanó labdát egyszer hagyják a talajra esni, és egy kontrollpasszt követően újra a falra játsszák. (A gyakorlás jelen esetben véletlenszerű elrendezéshez hasonló módon megy végbe, mert előre nem kiszámítható, hogyan, milyen ívben, milyen távolságba, mekkora sebességgel fog visszapattanni a labda. Változtatás szempontja: térbeli tudatosság, energia-befektetéssel kapcsolatos tudatosság.)
5. állomás – Kisjátékok: 2:2 elleni side-out játék (a labdamenetet nyerő csapat pályán marad, és a két tagja helyet cserél egymással, a várakozó csapat pályára lép a másik csapat helyére).
6. állomás – Mérkőzésjátékok: 3:3 elleni játék, két térfélen.







## 6. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 5–6. évfolyamra („mini” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése

### A korosztályhoz köthető pedagógiai alapelvek érvényesülése a röplabda oktatásával kapcsolatban

Az 1–4. osztályokban elsajátított alapvető mozgáskészségeket és azok kombinációit a továbbiakban is szükséges gyakorolni több szempont egyidejű megadásával, illetve egyes esetekben időkénszer alatti végrehajtással. A változatos körülmények között végzett variábilis gyakorlás magasabb alkalmazkodási kényszert igényel, így a megtanult technika alkalmazása biztosabb lesz a nyomáskényszerben történő végrehajtáskor. Az összetett feladatok megoldása során az egyes, korábban megszerzett mozgáskészségeket kell újszerűen alkalmazni, ami szintén az elmélyítést és a megerősítést segíti.

Fontos alapelv a tanulás folyamatában a változatosság biztosítása. A készség kialakításához szükséges nagyszámú ismétléssel járó gyakorlás monotonitását törjük meg a változatos gyakorlóhelyzetek és az újszerű játékeladatok alkalmazásával. A változatos módszertani megoldások és az újszerű tanulási eljárások tovább erősíthetik a tanulók érdeklődését, motivációjuk magas szinten tartását a tanulás folyamatában.

További lehetőségeket jelenthet, ha a tanulók maguk is alkotó módon kapcsolódhatnak a tanulás menetének alakításába, ha annak nemcsak „elszenvedői”, hanem alakító részeseivé válhatnak. Jó lehetőséget biztosítanak erre az indirekt tanítási-tanulási módszerek, ahol a tanár irányítása, a segítő szellemben megfogalmazott kérdések mentén a tanulók közvetlenül is alkotó-formáló részeseivé válhatnak az egyes feladatok megoldásának, vagy éppen kispályák szabályrendszerének kialakításának. Ezek az indirekt stratégiák nagyobb körültekintést, több időráfordítást és odafigyelést igényelnek a testnevelőktől, de hosszabb távon mindenképpen megtérül a magasabb módszertani igényesség és a befektetett munka. Ez leginkább a tanulók motiváltságán, a kialakuló tanulói mozgáskészségek minőségén, a tanulói alkalmazás szintjén és végső soron a játékban mutatott kreativitásban fog leginkább visszaköszönni.

Hasonlóan az 1–4. osztályosok esetén alkalmazottakhoz, továbbra is fontos szempont a játékosság elvének alkalmazása. Ezt nemcsak a konkrét játéktevékenység-végzés során kell érvényesíteni, hanem az arra felkészítő gyakorló feldolgozások során is. A játékosság elvének alkalmazását leginkább a korosztály életkori sajátosságai indokolják. Sajnos a tanítás-tanulás folyamatában, a mindennapi iskolai gyakorlatban ez az elv gyakran háttérbe szorul (és talán leggyakrabban nem is a testnevelés területén). Ennek az elszürkült környezetnek az eredményeként jelentkezhet a tanulók részéről a motiválatlan, érdektelen hozzáállás,

figyelem nélküli, gépies ismétlés, vagy rosszabb esetben a fegyelmezetlen viselkedés. Ha egyes feladatokat, gyakorlóhelyzeteket nem tudunk közvetlenül játékos környezetbe helyezni, szánjunk időt rá, hogy a gyakorlás monotoniját játékos feladatokkal törjük meg. További lehetőségeket tartogat a tanár személyisége. Ha a testnevelő a gyakorlás során a közvetlen segítő információkon túl kommunikációjába a kötött kereteket feloldó, a gyerekek számára közvetlen, vicces elemeket épít be, a direkt megnövekedő figyelmen túl a gyerekek közvetlenségét és bizalmát is könnyebben elnyeri.

A tanuláshoz való esélyegyenlőség biztosításának elve az iskolai környezetben alapvető feladatunk. Ennek biztosításához csupán néhány egyszerű szempontot kell szem előtt tartanunk. Az első, hogy minden gyermek lehetőség szerint azonos időkeretben jusson gyakorlás- és játéklehetőséghez. Ennek érdekében továbbra is kerülni kell a kieséses játékokat, és a tanulás szervezésénél, a gyakorlatok megválasztásánál figyelemmel kell lennünk arra, hogy minden tanulónak jusson elegendő hely és szükséges felszerelés, sporteszköz. Ügyelnünk kell arra, hogy a gyakorlás során, de különösen a játékhelyzetekben egyes tanulók ne szorítsák ki társaikat. Társas gyakorlatok kialakításánál különösen figyeljünk a létszámokra, hogy mindenkinek jusson pár, illetve megfelelő csapat. Ennek az elvnek érvényt kell szerezniük lehetőség szerint minden helyzetben, ezért, ha az eltervezett feladat vagy játék csak ezen elv sérülésével lehetne megvalósítható, mindig rendelkezniük kell egy „B” tervvel. Fontos az is, hogy a tanulónak ne csak kialakult párokban legyen lehetősége együtt dolgozni. A testnevelő feladata, hogy a gyerekeket változatos társas helyzetekben dolgoztassa, folyamatosan cserélve a párokat vagy épp csoportokat. Ezzel elősegíthetjük változó körülmények közötti sokszínű tanulás lehetőségét is, valamint a gyerekekben is könnyebben kialakítható a többrétű alkalmazkodás és elfogadás készsége.

A tanuláshoz való egyenlő esély biztosításához tartozik a differenciálás elve is. Az ismeretek elsajátításának eltérő szintjén lévő tanulók foglalkoztatása és együttműködése gyakran csak úgy biztosítható, hogy az eltervezett feladatok végrehajtása során differenciálást alkalmazunk. Egy képzettségben előrébb tartó tanulónak ugyanúgy megvan a joga a saját ütemét tartó továbbfejlődéshez, mint a másoknak, aki az ismeretsajátításban még nem tart ott, ahol a társa. Az előrébb járó tanulónak ne kelljen várni felzárkózó társaira, a felzárkózót pedig ne nyomassa a gyors fejlődés kényszere. Erre a helyzetre a differenciált foglalkoztatás jelentheti a megoldást, ahol mindenki képességei szerint haladhat. Ez persze nem jelenti azt, hogy az eltérő fejlődési ütemű tanulók bizonyos feladatok, játékok esetén ne dolgozhatnak együtt. Sőt! Az ilyen irányított helyzetek segítik a tanulóknak az elfogadás készségének kialakulását, ahol az elfogadás egyszerre vonatkozik a saját és társa által nyújtott teljesítményszint elfogadására és kezelésére. Ez a korábbiakhoz hasonlóan megosztott figyelmet és gyakran plusz munkát igényel a pedagógustól, amire ismét a korábban hivatkozott későbbi megtérüléssel és a tanítványok személyiségének harmonikusabb fejlődésével tudunk válaszolni.



## Az 5–6. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén

### 1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés

#### Egyéni, labda nélküli ügyességfejlesztés

- különböző helyváltoztató mozgásformák, eltérő jelzésre meghatározott feladattal, testhelyzet elfoglalásával, időkényszer alatt, eltérő kiinduló- és befejező helyzettel
- különböző helyváltoztató mozgásformák összekapcsolása, meghatározott mozgásútvonalakon, jelzésre mozgásirány változtatásával
- sorozatszökdelések különböző körülmények között (eszközök, felületek, irányok)
- ugrások eltérő távolságra és magasságra kontrollált talajra érkezéssel
- gurulások és vetődések helyből, különböző test- és súlyponti helyzetekből
- gyakorlatok a reagálásgyorsaság fejlesztésére

#### **Példák:**

##### **FEKETE-FEHÉR**

A tanulók a felpálya vonalán helyezkednek el (állásban, nyújtott ülésben, törökülésben, hason fekvésben, hanyatt fekvésben stb.). Az egyik térfél alapvonalát feketének, a másikat fehérnek nevezzük el. „Fehér” vagy „fekete” jelzésre a tanulóknak a lehető leggyorsabban el kell érniük és meg kell érinteniük a jelzett vonalat.

Változatok:

- a jelzés módja történhet szóban, felmutatott fekete vagy fehér színű kártyával stb.
- érkezés a tornaszőnyegre vetődéssel
- futás közben a hármas vonalnál 360 fokos fordulat, kihelyezett szőnyegen oldalirányú gördülés

##### **TÚZ–VÍZ–REPÜLŐ**

A klasszikus „Tűz–víz–repülő” játék alkalmazása röplabdaspecifikus, labda nélküli mozgáselemekkel.

Tűz: röplabdás alaphelyzetbe (kistigris) helyezkedés az előre kihelyezett bójához kifutva, háló felé fordulva, Víz: alaphelyzetbe helyezkedés oldalirányú gurulás után, Repülő: alaphelyzetbe helyezkedés hálónál sáncolást imitálva felugrás után.

Változatok:

- az alaphelyzetbe helyezkedés előtt bármilyen röplabdajátékban életszerű labda nélküli mozgás alkalmazásával
- Változtassuk a mozgáshoz tartozó elnevezéseket!

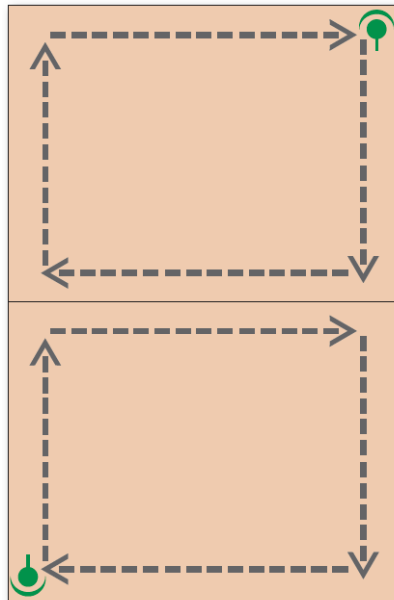
*Röplabdaspecifikus alapmozgások tanári (vagy társ általi) irányítással:*

A tanulók a tanárral (társukkal) szemben helyezkednek el a röplabdapálya területén (létszámtól függően a terület változhat). Kissé hajlított térddel, előredöntött törzssel a tanár karjelzéseinek (társuk mozgásának) megfelelő irányú mozgást végeznek utánlépéssel. Meghatározott jelzésre feladatokat végeznek:

- taposás helyben
- kigurulás oldalra, majd gyors felállás
- felugrás páros lábról
- hanyatt fekvés, majd gyors felállás
- hason fekvés, majd gyors felállás

*Röplabdaspecifikus alapmozgások a röplabdapálya vonalain:*

A tanulók a röplabdapálya felfestése mentén (mindkét oldalon) röplabdaspecifikus alapmozgásokat végeznek. Az eltérő mozgásformák, továbbá a haladási irányok szabadon kombinálhatók, pl.:



20. ábra: Alapmozgások irányai

Bal oldalvonal mentén (a pálya területén maradva):

- lassú futás a hálóig, minden 4. lépésre bal lábbal kitámasztás, törzssel, csípővel fordulás a pálya közepe felé, alkarérintés imitálása.

Háló vonala mentén:

- hálónál páros lábbal felugrás, majd a 3 m-es vonalon hanyatt fekvés / hason fekvés
- középvonal és 3-as vonal megérintése oldalra haladással, előre-hátra (jobbra-balra) mozgással

Jobb oldalvonal mentén (a pálya területén maradva):

- haladás utánlépéssel jobbra (balra), hátrafelé
- haladás háttal, pár lépés után kigurulás egyik, majd másik irányba

Alapvonal mentén:

- Haladás oldalazva, utánlépéssel
- Haladás oldalsasszéval balra

- Haladás oldalsasszéval balra, meghatározott időközönként pár lépés sprint a pálya közepe felé
- Haladás oldalsasszéval balra, meghatározott időközönként ereszkedés hason fekvésbe a pálya közepe felé

Variáció:

A hálónál lévő mozgások során a tanulóknak a feladatot szemben végrehajtó társukhoz alkalmazkodniuk kell.

### **FUTÓISKOLA**

Koordinációs létrával klasszikus futóiskolai gyakorlatok (taposó futás, saroklendítéses futás, térdlendítéses futás és ezek kombinációi) arccal előre, oldalra és hátra.

Változatok:

- ugyanezek a feladatok alacsony, majd magas súlyponti helyzetben végrehajtva
- kihelyezett minigáták felett
- egymás után, változatos lépéstávolságokkal

Röplabdaspecifikus változatok:

- Nyitásfogadás, alkarérintés lábmunkájának előkészítése: futás a létra fokaiba lépve, minden 4. létrafoknál kilépés oldalirányba, kitámasztás, alkarérintéssel történő nyitásfogadás alaphelyzetének felvétele. Ugyanez kilépő lábbal megegyező irányban talajérintéssel.

### **SZÖKDELŐISKOLA**

Az atlétikus szökdelőiskola (páros lábon, váltott lábbal, csak jobb lábbal, csak bal lábbal, kis gátak felett sorozatszökdelés, kifeszített gumiszalag felett oldalirányban szökdelés előrehaladással) elemeinek alkalmazása

Változatok: akadálypályába rendezve

Röplabdaspecifikus változatok:

- ütés lábmunkájának előkészítése: kilépés – mellzárás – felugrás páros lábról
- sánc lábmunkájának előkészítése: oldalkilépés – mellzárás – felugrás (mindkét irányba)

### **AKADÁLYPÁLYA**

Különböző eszközök segítségével kialakított pályán röplabdaspecifikus mozgásformák alkalmazásával is változatos feladatok végrehajtása.

Helyezzünk el egy kijelölt területen minél több fajta eszközt (zsámoly, tornapad, bója, koordinációs létra, karika, medicinlabda stb.)

- Futás szabadon, sípszóra válasszon mindenki egy állomást magának, és ott 20 másodpercig végezzen egy szabadon, maga által választott gyakorlatot. (Szervezés: egy szernél lehetnek többen is, ezt a létszám függvényében határozzuk meg előre.)
- Futóiskolai gyakorlatokkal haladás a teremben, majd sípszóra állomásválasztás és 20 másodperc feladat-végrehajtás
- Futás, szökdelés meghatározott módon, majd kötelező egyensúlygyakorlat a különböző eszközöknél
  - helyben végzett statikus és dinamikus gyakorlatok állásban, támaszhelyzetben
  - haladással végzett egyensúlygyakorlatok különböző haladási módokkal

## Társas, labda nélküli ügyességfejlesztés

- hely- és helyzetváltoztató, valamint egyensúlygyakorlatok két vagy több ember közötti fizikai kontaktussal vagy anélkül történő végrehajtással időkényszer alatt
- együttműködés az egyensúlyi helyzet megőrzésében helyváltoztató gyakorlatok során

### **Példák:**

#### **UTÁNOZÁS**

A tanulók párosával egymás mögött (egymással szemben) helyezkednek el. A pár egyik tagja röplabdaspecifikus alapmozgásokat végez (pl. kosárérintés imitálása; hajlított térdrel, harántterpeszállásban, előre döntött törzzsel utánlépések és kitámasztások; felugrások sánc- vagy támadóérintések imitálásával; gurulás stb.). A feladat a társ utánozása.

Változat:

- Háló a társak között, itt kell mozgásokat utánozni, egy időben végrehajtani, pl:
  - felugrás, tapsolás a háló fölött
  - előre, hátra, oldalra történő mozgások leutánczása (akár felugrással kombinálva)

(A balesetveszély elkerülése érdekében a hálónál végzett felugrások esetén hívjuk fel a gyermekek figyelmét a saját térfélre történő leérkezés jelentőségére!)

#### **MOCSÁRJÁRÁS**

Alakítsunk 3-4 fős csoportokat! Minden csoport előtt van egy kisméretű tornaszőnyeg, egyet pedig a fejük felett tartanak. Haladni a szőnyegek segítségével lehet, tehát egy szőnyegre ráállnak, a következőt pedig maguk elé kell tenniük.

#### **SZÁZLÁBÚ**

6-8 tanuló egymáshoz közel, oszlopban leül. A mögöttük lévő lábára támaszkodnak kézzel. A versenyt ebben a formában pók- vagy rákjárásban végzik, úgy, hogy közben a lánc ne szakadjon meg.

Változat:

Próbáljatok olyan megoldást találni, ahol a csapat úgy tud eljutni egyik oldalvonalától a másikig, hogy csak 2 láb érintkezhet a vonalak között a talajjal!

#### **MI VAN A HÁTAMON?**

A tanulók párban helyezkednek el, egymással szemben. Minden tanuló hátára egy színes Post-itet (papírt) ragasztunk. A feladat az, hogy a tanulók megállapítsák, milyen színű Post-it van a másik hátán. Közben ügyelniük kell arra, hogy saját papírjukat ne mutassák meg társuknak.

Változat:

Mindkét tanulónak labdát kell vezetnie a feladat közben.

#### **VONALFOGÓ**

Kijelölünk egy fogót. Akit megfog, az lesz a következő fogó. A tanulók kizárólag a röplabdapálya vonalain haladhatnak.

Változatok:

Haladási forma meghatározása, pl. oldalsasszé, utánlépés, páros lábon szökdelés stb.

## **TERPEZHÁZAS FOGÓ**

Kijelölünk egy fogót. Akit megfog, az lesz a következő fogó. A tanulók akkor vannak házban, ha az egyik tanuló terpezállásban elhelyezkedik, és társa a két lába között fekvő helyzetben van. A fekvő helyzetet meghatározott ideig lehet fenntartani. Ez alatt a fogónak más tanulókat kell kergetnie.

## **SZALAGOS JÁTÉK**

A tanulók a röplabdapálya területén szétszórta helyezkednek el. Nadrágjukba hátul egy szalagot helyeznek úgy, hogy annak vége kilógjon. A cél, hogy mindenki (egyéni) minél több szalagot szerezzen a játékidő végére. A megszerzett szalagot a nadrágba kell helyezni. Leülni, a szalagra feküdni nem lehet.

Változat:

A játékot csapatokban is játszathatjuk, ebben az esetben a megszerzett szalagokat meghatározott helyre kell eljuttatni (pl. alapvonal mögé). Ha a szalagot vivő játékost azelőtt megérinti az ellenfél csapatának tagja, mielőtt az alapvonal mögé érne, a szalagot vissza kell adni annak, akitől szerezte.

## **SLACK-LINE**

Két fa közé kifeszített hevederen (slack-line) egyensúlyozó járás, társ biztosító segítségével.

Változatok:

- Ugyanez járás közben végzett feladatokkal (ereszkedés guggolásba, fordulatok, rugózás...)
- Ugyanez két párhuzamos kötélen, a két tanuló összekapaszkodásával

## **Egyéni, labdás ügyességfejlesztés**

- helyváltoztató mozgásformák különböző felületeken az egyensúly megtartásával, közben labdás technikai elemek végrehajtásával
- különböző irányból, magasságban és sebességgel érkező labda elkapása egy és két kézzel
- reagálás- és mozdulatgyorsaságot fejlesztő gyakorlatok különböző eszközökkel
- egyéb labda (pl. kosárlabda, fitball, röplabda) segítségével röplabda levegőben tartása
- feladatok végrehajtása két labdával

## **Példák:**

### **a) Kreatív labdás gyakorlatok**

Helyezzünk ki a teremben elszórva 4 féle, különböző anyagú, súlyú, méretű, keménységű labdát egyenlő számban, annyit, hogy az összes tanulónknak jusson. Jelzésre minden tanuló vegyen fel egy labdát! A csoportalakítás úgy történjen, hogy akiknél ugyanolyan labda van, ők alkossanak egy csoportot. A csoportok kézfogással alkossanak kört, majd mindenki lépjen hátra egy lépést.

- A csoport minden tagja mutasson egy-egy labdás ügyességfejlesztő gyakorlatot a társaknak!
- Minden csoport válasszon a saját feladatai közül egyet-egyét, amelyet a másik labdás csoportnak is el kell végeznie a saját labdájával!

„Próbáljatok olyan feladatot kitalálni, amit a másik labdával nehezebb megcsinálni!”

### **b) Egyéni, labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok**

- labda feldobása, majd átbújás a felpattanó labda alatt a lehető legtöbbször
- ülésben labda feldobása és elkapása a talajra érkezés pillanatában
- alapállásban a labda feldobása és elkapása
- labdafeldobás, majd 360 fokos fordulat után labdaelkapás
- labda feldobása, 1 taps és elkapás fej fölött, majd ugyanez 2-3, ill. több tapssal
- fekvőtámaszban, hason fekve, hanyatt fekvésben, törökülésben, nyújtott ülésben folyamatos labdavezetés
- labdafeldobás, leguggolás, talajérintéssel felállni és elkapni
- labdafeldobás után hanyatt vagy hason fekvés, majd egy pattanás után a labda elkapása
- két röplabda dobásokkal történő folyamatos levegőben tartása (egy és két kézzel végezve)
- röplabdával helyben labdavezetés, teniszlabdával labda feldobása és elkapása
- labdavezetés helyben két kézzel, két különböző labdával
- labda feljátszása kosárérintéssel, hanyattfekvés (változatok: hason fekvés, ülés stb.), majd felpattanó labda ismételt feljátszása
- ugyanez alkarérintéssel
- A tanuló feláll az oldalvonalra, kosárérintéssel a pálya közepe felé passzolja a labdát (magasan, hogy legyen ideje a labda alá kerülni), majd a saját maga által passzolt labda mögé fut, és (egy korrigáló érintést követően) az ellenkező irányba passzolja a labdát. A feladat mindaddig folytatódik, amíg a tanuló a saját labdáját utol tudja érni és képes megfelelően passzolni.
- A tanuló kinéz magának egy vonalat a röplabdapályán. Feje fölé játssza (kosár- vagy alkarérintéssel) a labdát. Kilép a labda alól jobbra, megérinti kb. 2-3 méterre a kiinduló helyzettől a talajt, majd a talajról felpattanó labdát újra feljátssza, és balra végez helyváltató mozgást talajérintéssel.
- Fenti feladat változata: az oldalmozgás helyett hason fekvés/hanyattfekvés/guggolás, 180 vagy 360°-os fordulat.

Változatok:

- A felsorolt gyakorlatokat elvégezhetjük szabadban is füves pályán, vagy homokban is. (Ha nem áll rendelkezésünkre strandröplabdapálya, a távolugró gödör is megfelelő lehet.)
- Használhatunk nehezített körülményeket is, pl. tornaszőnyeget, zsámolyt, padot stb., amiről a gyakorlat végzése közben nem léphetnek le.

### **DOBD A KORONGRA (CÉLBA) ÉS KAPD EL!**

A feladat célja, hogy a labdát a tanulók egy távolabbi (pl. szilikonkoronggal, esetleg kisbójával) kijelölt pontra dobják, és különböző haladási formákkal közelítsék meg.

- a tanuló a labdát az 5–8 m-re elhelyezett célterületre dobja alulról, két kézzel, magas ívben, majd egy előre meghatározott megközelítési móddal haladás után egy pattanás után elkapja.
- futás után elkapása két kézzel, közepes terpeszben, mélytartásban

- futás után elkapás két kézzel fej fölött, kosárérintés helyzetében
- futás után alkarérintéssel feljátszás, majd elkapás
- futás után kosárérintéssel feljátszás, majd elkapás

Variációk:

- A feladatok végezhetőek háló nélkül és háló felett is.
- A dobás és az elkapás történhet egy, illetve két kézzel, 180°-os fordulat után.
- Ügyesebb tanulók esetén pattanás nélkül is végezhető a feladat.
- A labdához közelítő futásba további feladatokat építhetünk, pl. fordulat, guggolás, bukfenc stb.

### **LABDAFELVÉTEL GURULÁSSAL**

A teremben szétszórtan (egymástól megfelelő távolságban) labdákat helyezünk el. A tanár jelzésére (pl. zene elhallgatása, sípszó, taps, egyéb auditív vagy vizuális jelzés) a tanulóknak egy labda mellé kell vetődniük (oldalfekvésbe csúszniuk) úgy, hogy ujjakkal, tenyerükkel a labdát megemeljék.

### **ÉRD UTOL A LABDÁT!**

A diák a tanárral szemben helyezkedik el az alapvonalon, a hálónak hátat fordítva. A tanár elgurítja a háló felé a labdát. A tanulónak utol kell érnie a labdát, mielőtt a labda a hármás/középvonalat eléri.

Változatok:

Két gyermek áll a tanárral szemben

### **Társas, labdás ügyességfejlesztés**

- „labda–ház fogó”-variációk különböző labdás technikák alkalmazásával, testhelyzet-megkötésekkel;
- labdatovábbítások különböző módon
- több tanuló által fogott labda (pl. kosárlabda, fitball) segítségével röplabda levegőben tartása
- „Szabadulj a labdától!” jellegű játékok
- „kidobó” jellegű játékok (megfelelő, fájdalmat nem okozó labdával), a találat elkerülése röplabda-alapérintéssel történő védekezéssel lehetséges, találat elérése dobással, kosár- vagy alkarérintéssel, esetleg ütéssel
- összetett döntéseket igénylő társas feladatok labdával

**Példák:**

### **LABDÁS FOGÓ**

Kijelölünk egy fogót. Akit megfog, az lesz a következő fogó. Egy labdát bedobunk a játéktérre. Amelyik játékosnál a labda van, az a játékos házában van. A labdát az üldözött társnak passzolva tudjuk segíteni a menekülést.

Variáció:

A labda társnak történő passzolása kizárólag röplabdaspecifikus alapérintéssel történhet (pl. kosárárintés, alkarérintés, alsó egyenes nyitás stb.)

*Páros gyakorlatok „helyben”:*

Állítsuk párokban egymással szemben a tanulókat! (Ügyeljünk rá, hogy a párokat folyamatosan cseréljük!) Feladat a röplabda levegőben tartása meghatározott módon, kiegészítő feladatok alkalmazásával.

- csak kosárárintéssel
- kosárárintéssel, egy „kontrollpasszal” (egyszer saját magának játssza fel a labdát)
- csak alkarérintéssel
- alkarérintéssel, egy kontrollpasszal
- az érkező labda feljátszása alkarérintéssel, majd továbbítása kosárárintéssel
- a pár egyik tagja kosárárintéssel, a másik tagja alkarérintéssel

Változatok:

- Az érintések után kiegészítő feladatokat határozzunk meg, pl. guggolás, 360°-os fordulat, hason fekvés, kifutás bójához...
- A pár egyik tagja 2-3 méterre maga elé játssza kosárárintéssel a labdát. Utána fut, majd a felpattanó labdát továbbítja társának. A társa ugyanezt csinálja.
- A fenti gyakorlat a labda talajra pattanása nélkül is elvégezhető.
- A pár egyik tagja helyben marad, a másik előre-hátra mozogva játssza vissza a labdát
- A pár egyik tagja helyben marad, a másik jobbra-balra mozogva játssza vissza a labdát
- A pár helyben lévő tagja előre nem meghatározott irányba mozgatja ki társát meghatározott ideig, majd csere.
- A pár helyben lévő tagja a pálya eltérő helyeire dobja a labdát, a pár másik tagjának egy pattanás után kell visszajátszania azt.
- A pár helyben lévő tagja („dolgoztató”) a kezében tartja a labdát. A pár másik tagja („dolgozó”) neki háttal, kb. 7-9 méterre helyezkedik el. Előre megbeszélte hangjelzésre (pl. társ nevének mondása) a dolgozó megfordul, és a dolgoztató által dobott labdát egy pattanás után / pattanás nélkül visszajátssza.
- Háló a párok között. A tanulók a háló két oldalán, egymással szemben a 3-as vonalon állnak. Kosárárintéssel/alkarérintéssel passzolják egymásnak (akár egy fej fölé játszást követően) a labdát. Minden túloldalra történő passzolást követően befutnak a középvonalhoz, és megérintik azt. (Változat: felugrás a hálónál, hanyatt fekvés, 360°-os fordulat stb.)
- A párok a hálóra merőlegesen állnak, a pár egyik tagja a hálónál, a másik a pálya közepén. A hálónál lévő pár bejátssza a labdát a középén állónak, majd átfut az alapvonalhoz. A középén álló játékos fej fölé passzolja a labdát, 180°-os fordulatot végez, majd az alapvonalhoz érő társához passzolja a labdát. Ő megint visszapasszolja a középén állónak, és így folytatódik tovább a gyakorlat.

### **TARTSD A LEVEGŐBEN LABDÁVAL!**

A tanulóknak kézben tartott labdával kell továbbítaniuk az érkező röplabdát társuk felé.



Változatok:

- Használjunk a feladathoz különböző labdákat (pöttyös labda, kosárlabda, kézilabda, fitball stb.)!
- A feladatot végezhetik többen, körben állva is.

### **EGY LABDA FENT, EGY LENT**

A páros az egyik labdát kosárérintéssel adogatja egymásnak, miközben egy másik labdát...

- lábbal passzolgat a társnak
- maga előtt pattogtat
- lábbal megállít, kézzel átgurít
- földön átpattint
- kétkezes mellsővel átdob

*Reakciógyorsaság fejlesztése, vetődés:*

Az egyik tanuló oldalsó középtartásban tart egy-egy röplabdát. A másik vele szemben, tőle kb. 2 méter távolságra térdel. A labdás tanuló valamelyik labdát leejti, a másikkal vetődés közben, mentő érintéssel fel kell játszania (felütni) a labdát, mielőtt az földet érne.

Változatok:

- Az indulás történhet guggolásból vagy röplabdás alaphelyzetből is.
- Ügyesebb tanulóknál a szőnyeget elhagyhatjuk, és a feladatot kicsúszással oldják meg.

### **JOBV VAGY BAL?**

A páros egyik tagja „kistigrisben” áll, tőle egy-egy méterre oldalt egy-egy bója. A páros másik tagja tőle 3-4 méter távolságra teste előtt, mélytartásból feldobja maga elé a labdát 3-4 méter magasra, majd hangosan kiáltja, hogy „bal” vagy „jobb”. A társ az utasításnak megfelelő oldalon lévő bója érintése után előrefut, és elkapja a feldobott labdát.

Változatok:

- Elkapás helyett lehet alkarérintéssel feljátszani a társnak a labdát.
- Változtatható a befutás távolsága, a feldobás magassága, és késleltethető a jelzés.

*Páros gyakorlatok haladással:*

A röplabda levegőben tartása párban kosárérintéssel, miközben a páros szemben oldalazva halad egyik vagy másik irányba.

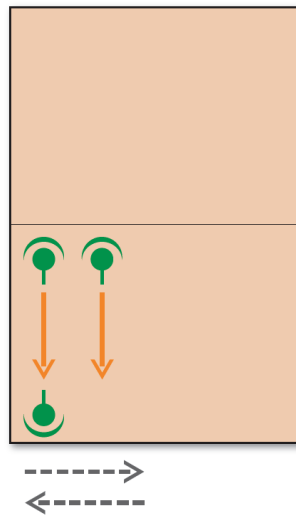
Változatok:

- ugyanez a feladat alkarérintéssel
- ugyanez a feladat háló felett végrehajtva
- egymással szemben adogatás közben a távolság megtartásával az egyikük hátra, a másik előre halad
- egymással szemben adogatás, közben folyamatos távolságnövelés és -csökkentés.
- ugyanez a feladat érintéskombinációkkal
- (A fenti feladatok a háló két oldalán állva is elvégezhetők.)

*Gyakorlatok három főre:*

## DOLGOZZ PAJTÁS!

A pár két tagja (A és B) a hálóval párhuzamosan áll („dolgoztatók”). Mindkettőjük kezében egy labda van. Velük szemben az alapvonal előtt egy méterrel egy társuk áll („dolgozó”). A dolgoztatók felváltva dobják/passzolják a társuknak a labdát. A dolgozó folyamatos jobbra-balra mozgást követően visszapasszolja a labdát. Meghatározott idő után a tanulók szerepet cserélnek.



21. ábra: Páros feladatok haladással

Változatok:

- mindkét érintés kosárárintés/alkarárintés
- egyik érintés kosárárintés, a másik alkarérintés
- a dolgozó tanulónak nyitásokat / ütött labdát kell visszajátszania
- az oldalmozgás mellett előre-hátra mozgásokat is kell végeznie

## ZSONGLÓRÉRINTÉSEK

Két tanuló egymásnak játszva kosárárintéssel tartja a labdát a levegőben, miközben a harmadik társ felváltva dob nekik egy második labdát, amit a harmadik embernek kell visszajátszani. Folyamatos cserével.

Változatok:

- a második labdát véletlenszerű sorrendben kapja a páros
- a második labdát nem „kézbe” kapja a tanuló
- a második labdát tartják tovább a levegőben, és az elsőt játsszák vissza a harmadik társnak.

## TARTSD A LEVEGŐBEN ÉS FUSS!

A háló egyik oldalán helyezkedik el két tanuló egymás mögött, az elsőnél labda van, velük szemben egy harmadik. A labdás tanuló kosárárintéssel átjátssza a labdát a háló felett a társnak, majd átfut a megjátsszott tanuló mögé, és így tovább. A tanulók számolják, hány érintésig tudják a labdát levegőben tartani!

Változatok:

- könnyítés: egy kontrollérintés engedélyezése
- alkarérintéssel is játszható
- alkarérintéssel, egy pattanással is játszható
- a kevésbé ügyes tanulók nagyobb létszámban is játszhatják

## 2. Röplabdatechnikai elemek

Célunk a már elsajátított technikai alapelemek, a röplabdás alaphelyzet, a kosárérintés, az alkarérintés és az alsó egyenes nyitás, valamint a játékra jellemző mozgások, például a labdához való igazodás, a játékszerephez igazított helyezkedés (fogadás, bejátszás, feladás, támadás) és azok kombinációinak gyorsabb, magasabb szintű végrehajtása, valamint további technikai elemek (sáncolás, leütés, felső nyitás) előkészítése, elsajátítása, játékba történő beépítése.

Az előző fejezetben leírt egyéni, páros és hármas gyakorlatok jól alkalmazhatók a fenti célkitűzések eléréséhez.

### a) Kosárérintés

Tanulási szempontok:

Különböző irányokból, távolságból, sebességgel és ívben érkező labdához igazodás. Gyors lábmunkával minél hamarabb az érkező labda mögé kell kerülni úgy, hogy a labdatovábbítás irányára merőlegesen legyenek a vállak.

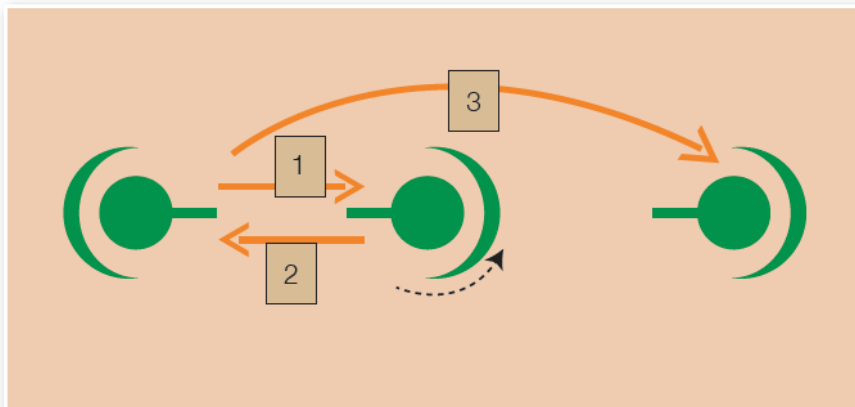
Testhelyzet: közepesen mély súlyponti helyzetben a labda továbbításának irányába nyitott terpeszben.

- a labda folyamatos magasba játssza kosár- és alkarérintéssel, helyben, különböző testhelyzetekben, kijelölt (kis) területen belül
- falra dobott / kosár- vagy alkarérintéssel játszott / ütött visszapattanó labda megjátszása kosár-, illetve alkarérintéssel
- különböző felületeken (szőnyegen, homokon) egyensúlyi helyzet megőrzése mellett végrehajtott kosár- és alkarérintés
- társ/társak által különböző távolságból, sebességgel, ívvel dobott labda meg-/visszajátszása kosár- és alkarérintéssel
- két vagy több játékos folyamatos labdatovábbítása egymás között
- különböző irányokból, sebességgel, ívvel érkező labda továbbítása előre és hátra
- komplex gyakorlatok két térfélen, változó területméret, létszám, hálomagasság alkalmazásával

### Példák:

- A röplabda levegőben tartása kosárérintéssel karikában/zsámolyon/szőnyegen állva, minden feljátszásnál egy újabb gyümölcsöt/állatot/virágot kell mondani ismétlés nélkül.

- Röplabda levegőben tartása oly módon, hogy egy kosárárintés után egy „nem röplabdás érintés” (fejvel, combbal, lábbal, vállal) használatával kell feljátszani a labdát.
- Labda folyamatos magasban tartása váltva kosárárintéssel – fejeléssel vagy kosárárintéssel – alkarérintéssel, kosárárintéssel – fejeléssel – kosárárintéssel – alkarérintéssel.
- A párok egy labdát tartanak a levegőben kosárárintéssel, miközben egy másik labdát egymásnak dobznak pattintott átadással.
- Három tanuló áll egy vonalban. A két külső egymással szemben, a harmadik köztük helyezkedik el, ahhoz a társához közelebb, akinek háttal áll. A szemből érkező labdát kosárárintéssel kell továbbítani a háta mögött álló társnak, majd előre futva, felé fordulva folytatni a gyakorlatot, a labdát folyamatosan a levegőben tartva.
- Három tanuló áll egy vonalban. A két külső egymással szemben, a harmadik köztük helyezkedik el. Az egyik szélső tanuló indítja a labdát, kosárárintéssel középen álló társának passzolja. Középen álló társa visszapasszolja a labdát, majd 180 fokos fordulatot végez. A szélen lévő társ a túlsó szélre passzolja a labdát, ahol az előzőeknek megfelelően folytatódik a gyakorlat.



22. ábra: Hármas gyakorlatok

Változat: A közepén álló tanuló nem passzolja vissza a labdát annak a játékosnak, akitől ezt kapta, hanem hátrapasszolja, majd 180°-os fordulatot végez.

Változatok:

Az összes gyakorlat elvégezhető alkarérintéssel is, vagy úgy, hogy meghatározzuk, hogy bejátszani csak alkarral, támadni és feladni csak kosárral lehet.

### b) Alkarérintés

Tanulási szempontok:

Igazodás különböző irányokból, távolságból, sebességgel és ívben érkező labdához. Gyors lábunkkal minél hamarabb az érkező labda mögé kell kerülni úgy, hogy a labdatovábbítás irányára merőlegesek legyenek a vállak. A labda mozgásának tengelye közel merőleges legyen a test szélességi tengelyére.

Amennyiben az igazodás nem teljes, és az érkező labda a test középvonalától jobbra (balra) érkezik, úgy a labda felőli oldal vállát magasabbra kell emelni, hogy az érintőfelületre merőlegesen érkezzon a labda.

### **c) Alsó nyitás**

Tanulási szempontok:

Az 1–4. osztályosoknál meghatározottak szerint.

- alsó nyitások különböző magasságba és módon feldobott labdából
- alsó nyitások előre meghatározott célterületekre

#### **Példák:**

- Alsó nyitás háló felett két, egymástól 2 méterre lévő antenna között, 4-5 méter távolságból, ellenkező kézből feldobott/elengedett labdából, a túoldalán lévő tanulónak el kell kapnia a labdát, majd beállni a sor végére.
- Alsó nyitás lepattanó labdából 7-9 méter távolságban zsámolyon álló társ kezébe, folyamatos forgással.
- Alsó nyitás 7 méteres távolságból háló/gumiszalag felett meghatározott célterületre – szőnyegek, padok, bóják jól használhatók a kijelölésre.
- A gyerekek párokba állnak a pálya eltérő téréfélén. A nyitó játékosnak attól függően kell a pálya adott pontjára juttatnia nyitással a labdát, hogy a társa hol áll.
- A gyerekek párokban állnak kb. 4 méterre a hálótól. A pár egyik tagja megpróbálja alsó egyenes nyitással a társa kezébe juttatni a labdát. Amennyiben sikerül eltalálnia a társát, 1 lépést hátr lép az alapvonal felé. A társ is ugyanígy végzi a feladatot. Amennyiben nem sikerül eltalálni a társat, a tanulók egy-egy lépéssel közelednek egymáshoz. Cél: Az alapvonalig eljutni.
- A röplabdapálya mindkét téréfélén szimmetrikusan elhelyeznek 6-6 hulahoppkarikát. Létszámtól függően 3–6 tanulót állítunk fel a pálya alapvonala mögött, labdával egymással szemben, mindkét oldalon. A játék célja, hogy a nyitóvonal mögül, alsó nyitással betaláljanak az ellenfél téréfélén kihelyezett karikákba. Amelyik karikába sikerült benyitni, azt kivesszük. Az a csapat a győztes, akinek hamarabb fogynak el a célkarikái.

### **d) Felső nyitás**

Tanulási szempontok:

Labda feldobása: Két kézzel, kb. 1-1,5 m-rel az érintőmagasság fölé dobni a labdát úgy, hogy az a súlypont vetülete elé kb. 20-30 cm-re essen. A labda minél kevésbé forogjon a feldobás közben.

Lábak helyzete: A nyitó kézzel ellentétes láb legyen elől, kilépő helyzetben, amire nyitás közben a testsúly nagyobb része fokozatosan átkerül.

Kar mozgása, kéz helyzete: A labdát nyitott tenyérrel, a tenyér teljes felületével, előfeszített állapotban ütik meg, a labda középvonalában.

Az ütő kar rugalmasan előfeszített, az ütés pillanatában nyújtott. A mozdulat a hajításhoz hasonló, mozgásának iránya a labda repülésirányát követi.

- felső nyitást előkészítő gyakorlatok (tartott és dobott labdából egyaránt)
- felső és alsó nyitás fokozatosan növelt távolságra

#### **Példák:**

- Érintőfelület kialakítása: Fallal szemben az ütőkézzel ellentétes karral a labdát emeljük meg, támasszuk a falnak az ütőkéz elé, amilyen magasra csak tudjuk. Az ütőkéz tenyerével próbáljuk a labda közepét eltalálni. Ismételjük a feladatot többször!
- Feldobás egy kézzel (nyitó karral ellentétessel) úgy, hogy a labda a kihelyezett korongra essen le.
- Feldobás két kézzel a fenti módon.
- Egy-/kétkezes feldobásból nyitó mozdulattal ott kell elkapnia a tanulóknak a labdát két kézzel, ahol megütné – a következő feldobásból nyitás a 7-9 méterre lévő vele szembe álló társának.
- Felső nyitás 2 méterre lévő antennák között, 3-4 méterre a hálótól a túloldalon szintén 3-4 méterre lévő társnak.

#### **Változat:**

- a társnak zsámolyon állva kell elkapnia a nyitást
- a távolság növelése
- nyitás magas ívben
- kombinálás nyitásfogadással, a fogadó játékos a labdát a feje fölé játssza, majd elkapja és visszagurítja vagy visszaüti a nyitó társának,
- A röplabdapálya mindkét térfelén szimmetrikusan elhelyezek 6-6 hulahoppkarikát. Létszámtól függően 3–6 tanuló állítunk fel a pálya alapvonala mögött, labdával, egymással szemben, mindkét oldalon. A játék célja, hogy a nyítóvonal mögül, felső nyitással betaláljanak az ellenfél térfelén kihelyezett karikákba. Amelyik karikába sikerült benyitni, azt kivesszük. Az a csapat a győztes, akinek hamarabb fogynak el a célkarikái.

#### **e) Ütés**

Tanulási szempontok:

Labda és játékos helyzete: a játékos minden esetben a tervezett ütés irányába mozogva, az ütés pillanatában a labda mögött helyezkedjen el.

Lábak helyzete: A két láb haránt helyzetben, az ütő kézzel ellentétes láb elöl legyen. Felugrással ez a harántterpesz legyen a felugrás helyzete.

Ütő kar: A kéz nyitott tenyérrel, a nyitáshoz képest kevésbé előfeszített állapotban. A kar könyökben hajlítottan, a test középvonalától hátrábbról indul, és az ütés pillanatában kinyúlik. A mozgás egy hajító mozdulathoz hasonlít. A kar, csukló és kéz ütés után követi a labda mozgását.

- tartott labda megütése, a tanuló helyzete a labdához képest
- stabil test- és egyensúlyi helyzet kialakítása a felugráshoz
- ütések helyből és felugrásból
- ütések változó sebességgel, dinamikával, irányokba és mozgásútvonalon történő lendületszerzéssel

- ütés előre meghatározott területre
- ejtés

#### **Példák:**

- A tanulók egymással szemben állnak egy kb. 180 cm magasan kifeszített gumiszalag két oldalán úgy, hogy egyikük egész közel, a másik pedig a túloldalon 5-6 méterre. A szalaghoz közelebb állók teniszlabdával ütés karmunkát végeznek, és átdobják a labdát a szalaghoz minél közelebb a földre, melyet társuk pattanás után összeszed.
- A tanulók egy 1 méter magasan kifeszített gumikötél két oldalán állnak 3-3 méter távolságban. A labdás tanuló fél térdelésben (ütő kézzel azonos térden) helyezkedik el, a labdát maga elé-fölé tartva nyújtott kézzel. Az ütő kézzel a tartott labdát átüti a társához a gumikötél alatt pattintva, majd csere.

#### Változat:

- Állásban, két kézzel kb.1-1,5 méter magasra feldobott labda ütése gumiszalag alatt
- Állásban ütőkarral ellentétes kézről kb.1-1,5 méter magasra feldobott labda ütése a gumiszalag alatt
- A tanuló a két kézben tartott röplabdával két lépés lendületszerzésből (jobb kezesek esetében jobb-bal a sorrend) ugorjon fel a 2-2,3 méter magasan kifeszített gumiszalag előtt, és még a legmagasabb ponton a fej fölé lendített labdát pattintsa le a gumiszalag fölé.
- Kb. 2-2,5 méter távolságból indulva 3 lépésből felugrás, és teniszlabda vagy leeresztett röplabda dobása 2-2,3 méter magasan kifeszített gumiszalag fölé.
- A társ vagy a tanár zsámolyon állva tartja a hálózhoz közel a háló felett a labdát. Az ütést gyakorló tanuló helyből / két lépést / három lépést követően felugrással üti ki társa kezéből a labdát.
- Fallal szemben ütőkarral ellentétes oldali kézben tartott labda saját kézről történő kiütése először a labdát minden ütést követően megfogva, majd folyamatos végrehajtással.

#### **f) Sánc**

Tanulási szempontok:

Kiinduló pozíció: helyből felugrással, vállszéles terpeszből, mély súlyponti helyzetből. Dinamikus helyből felugrás. A leérkezésnél mély térdhelyzetig bekíséréssel csillapítani a mozgást.

Törzs helyzete: Az előkészítő súlypontosüllyesztésnél sem dől nagyon előre és emelt, előfeszített helyzetét az ugrás alatt végig megtartja. Leérkezésnél rugalmasan előfeszített.

Karok A karok a törzs vonala előtt vannak, tenyér arc magasságban, A játékos felkartávolságra van a hálótól. A karral lendítés nem jó megfogalmazás, mert inkább ebből a helyzetből kinyúlik a kar, a felugrás közben. A két tenyér nyitott ujjakkal, a háló síkját kicsivel követve egymástól max. 5-10 cm-re, csuklóból feszesen megtartva.

- sáncoláshoz szükséges alaphelyzet
- a felugrás előkészítése, helyezkedés a labda pozíciójához igazodva
- felugrás különböző módon történő (kar)lendítésekkel

- aktív kéz- és karmunka kialakítása
- biztonságos talajfogás kialakítása
- labda sáncolása

#### **Példák:**

- A tanulók álljanak párba a háló két oldalán, a hálótól kb. egy lábfejnyire! Az egyikük tartsa maga előtt a labdát a sáncérintés helyzetében fogva. Ugorjanak fel egyszerre, és a labdás tanuló nyomja át a labdát a háló felett a labda nélküli társ kezébe. A leérkezésnél mély térdhajlítással fékezzék le a mozgásukat!
- Állítsuk a háló magasságát úgy, hogy a sánc gyakorlását végző tanulónak ugrás közben kb. 10 cm-t kelljen emelkednie, hogy elérje a felső szélét! Társa a túloldalon, zsámolyon állva nyújtsa fel a labdát a háló fölé, két kézzel tartva! A sánc gyakorlását végző tanuló a háló előtt helyből felugrással érintse meg a labdát sáncolás helyzetében, és nyomja rá a labdát a tartó kezére!

#### **Változatok:**

- A tartott labdához képest helyezkedjen a sáncoló kb. 30 centit balra (majd jobbra)! A felugrás előtt egy oldalazó lépéssel pozícionálja magát a labdához!
- Állítsuk a röplabdahálót olyan magasra, hogy a tanuló kinyújtott kezénél az alkar közepéig érjen. A páros egyik tagja helyezkedjen el a háléhoz egészen közel, karjait emelje a sáncolás helyzetének megfelelő pozícióba. Társa a túloldalról alsó kétkezes dobással dobja a labdát a háló fölé, párja keze irányába. Az első tanuló a tenyér és ujjak megfelelő érintőfelületével nyomja vissza az érkező labdát a háló fölé, lefelé.

#### **Változatok:**

- A háló szakaszos emelésével végeztethetjük a gyakorlatot növekvő felugrásokkal is.

### **3. Kiszjátékok**

A kiszjátékok egy gyűjtőfogalom. Ide tartozik minden olyan játék, amely a korosztályra jellemző mérkőzésjátékból származtatható oly módon, hogy a mérkőzésjáték szabályrendszerében meghatározottakhoz képest vagy a játéktér felületét, vagy a játékosok számát csökkentjük, a háló magasságát változtatjuk, vagy éppen a szabályokat módosítjuk annak érdekében, hogy a tanulók a tanulás korábbi szakaszában is fejlesztő jelleggel tudjanak gyakorolni játékszituációban, élvezetes formában.

A röplabda alapelemeinek szituációba történő beágyazása elemkapcsolatok alkalmazásával, a mérkőzésjátékok előkészítésére.

#### **Mozgásműveltségi tartalmak:**

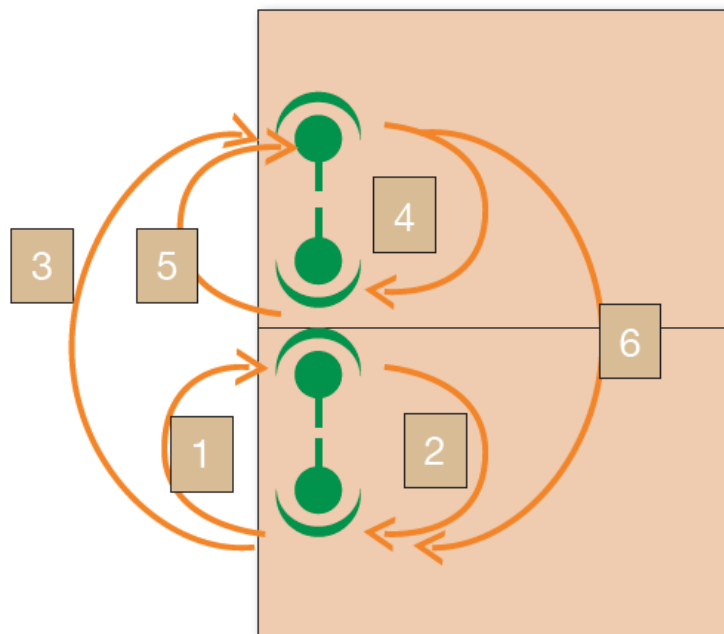
- 2:2 és 3:3 elleni kiszjátékok különböző megkötésekkel:
  - Labdatovábbítási módok, irányok
  - Játékpálya tulajdonságai
  - Technikai és taktikai megkötések
  - Célfelületek
  - Adaptált játékok (ülőröplabda)



## Példák:

### TARTSD MAGASBAN A LABDÁT!

A háló két oldalán 2-2 játékos helyezkedik el. A 2 játékos közül egy a hálónál (A), egy pedig a hálótól kb. 4 méterre (B) helyezkedik el. A hálótól távolabb lévő társ (B) indítja a labdát. Kosárérintés és alkarérintés alkalmazásával kell egy térfélen belül 3 érintés kijátszását követően a labdát az ellenfél oldalára, a társ kezébe passzolni. A 4 fős csoportok számolják, hányszor sikerült a labdát a háló fölött átpasszolni a folyamatos játék során úgy, hogy a 3 érintés kijátszása megtörtént.



23. ábra: Tartsd magasban a labdát!

### Változat:

- A 2 játékos közül egy a hálónál (A), egy pedig a hálótól kb. 4 méterre (B) helyezkedik el. A hálótól távolabb lévő társ (B) indítja a labdát. Miután társa (A) feladta, ő pedig áttette a hálón a labdát, gyors helycsere történik. „A” játékos a hálónál marad, „B” pedig kihúzódik a pálya vége felé.
- A két játékos a hálótól kb. 4 méterre, egymás mellett helyezkedik el. Az a játékos, aki nem az első érintést hajtja végre, társa labdaérintésének pillanatában befut a hálóhoz, majd feladja az érkező labdát.
- 3-3 fős csapatokkal történő végrehajtás

### ALKARTENISZ

A játék célja: kizárólag alkarérintéssel az ellenfél térfelére juttatni a labdát. A játékot játszhatjuk 1:1, 2:2, vagy 3:3 ellen is. A pálya mérete tudásszinttől és létszámtól függően 8 × 4 m-től 14 × 7 m-ig változhat, a háló magassága a hivatalos magasság. Szabályos érintés: kizárólag alkarérintés és alsó nyitás. Az egy oldalon történő érintések sorrendjét és számát minimumban és maximumban is meghatározhatjuk, de legfeljebb 3 lehet.

## **DÖBLI**

A játék célja, mint a rendes röplabdában: az ellenfél térfelére juttatni a labdát. A játékot játszhatjuk 2:2, vagy 3:3 ellen is. A pálya mérete 3 × 9 m, a háló magassága a hivatalos magasság.

### **„MANÓ” RÖPLABDA**

Az 1–2. osztályosok mérkőzésjátékát fejlesztő jelleggel kisjátékként továbbra is játszhatják tanítványaink, akár úgy is, hogy további szabályokkal, megkötésekkel valamelyik játékelem alkalmazását erősítjük. (Pl. nyitást vagy átérkező labdát csak alkarérintéssel játszhatunk meg.)

A játék leírása: I. előbbieken (DÖBLI).

### **„SZUPERMINI” RÖPLABDA**

A 3–4. osztályosok mérkőzésjátékát fejlesztő jelleggel kisjátékként továbbra is játszhatják tanítványaink, akár úgy is, hogy további szabályokkal, megkötésekkel valamelyik játékelem alkalmazását erősítjük. (Pl. labdát áttenni csak földről, ütő mozdulattal lehet.)

Játék leírása: I. előbbieken.

#### *2:2 elleni játékok:*

- gumiszalag, háló vagy tornapad felett két oldalon egymással szemben
- meghatározott érintésszámmal (mindenki csak egyszer érhet a labdához, vagy ki kell játszani a 3 érintést)
- az adott játékelemek érintésmódjának meghatározásával (pl. bejátszás alkarérintéssel, feladás kosárérintéssel stb.)
- a pálya méretének, alakjának meghatározásával
- háló vagy gumiszalag magasságának változtatásával
- kiegészítő feladatok alkalmazásával
- talajról vagy felugrással végzett támadással
- csak mezőnyvédekezéssel vagy sánc melletti védekezéssel

#### *Játékok 3:3 ellen:*

- gumiszalag, háló felett két térfélen egymással szemben 2 csapat
- érintéssel kapcsolatos megkötésekkel:
  - mindenki csak egyszer érhet a labdához
  - 3 vagy több érintés is engedélyezett
  - egy játékos 2-szer érhet a labdához
  - adott játékelemeknél a labda csak kosárérintéssel/alkarérintéssel játszható meg
- pálya méretének és formájának meghatározásával (hosszú-keskeny, széles-rövid)
- háló/gumiszalag magasságának változtatásával
- kiegészítő feladatok alkalmazásával
- védekezés formájának meghatározásával (sánc használatával vagy anélkül)

#### 4. Kreatív játékok

Kreatív játékoknál a pedagógusnak mindig nyitott helyzeteket kell teremtenie. A feladatban, kivitelezésben bizonyos, a tanulás szempontjából fontos körülményeket meghatározzuk, az elérendő célokat egyértelműen megfogalmazzuk, de a megoldás körülményeit, a kivitelezést a tanulókra bizzuk. Kreatív feladatmegoldásokról, játékokról beszélhetünk akkor is, ha a korábban megismertetett feladatokat, játékokat a tanulók bizonyos szempontok alapján maguk alakítják át. Az átalakítás vonatkozhat a szabályokra, végrehajtási módokra, taktikai megfontolásokra. Fontos, hogy ezeknél a feladatoknál, játékoknál valóban a tanulói kreativitás érvényesüljön. Itt a testnevelő tanárnak kellő türelmet kell mutatnia tanítványai felé, hogy az alkotó szándék ne kerüljön külső nyomás alá. Különösen értékesnek tekintjük, ha a kreatív megoldások kollektív tanulói együttműködés eredményeként jönnek létre.

Feladatok, kispjátékok és mérkőzésjátékok tanulók általi módosítása és alkotása egy szempont figyelembevételével, tudatos tanulási szempontok megnevezésével (ügyességfejlesztés/technikai/taktikai szempont):

- a pontszerzés lehetősége;
- a labda érintésének száma, megjátszásának módja (pl. érintőfelület), sorrendje
- a játéktéren való haladás a kiegészítő mozgásoknál
- támadás utáni kiegészítő feladatok
- védekezés előtti kiegészítő feladatok
- célfelület helye, mérete, száma
- területkorlátozások, pálya alakja
- forgás módja
- labdák száma

#### **Példák:**

##### **RÖPKOSÁRLABDA**

A játékot 3:3, 4:4 vagy 5:5 ellen is játszhatják. A játéktér nagysága a játékosok számához viszonyítva 8 × 16 m-től kosárpályaméretig terjedhet. A játék célja a röplabdát elpattanó érintésekkel megjátszani és a kosárgyűrűbe juttatni. A játékhoz használhatunk bordásfalra rögzített hulahoppkarikát is gyűrűként.

Játékszabályok:

- Elfogadható érintések: kosárárintés, alkarérintés, egykezes ütések, pörgetés.
- Nincs testi kontakt.
- Ha a labda játéktéren kívül pattan, vagy a játéktéren belül nem hozható szabályosan játékba, az ellenfél kosárárintéssel jön oldalvonalról.

##### **4 TÉRFELES RÖPLABDA**

A 7 × 14 méteres pályát egy további keresztirányú hálóval (gumiszalaggal) 4 részre osztva, 4 × 3 fős csapatokkal játszunk a röplabdajáték szabályai szerint, de két labda egyidejű használata mellett.

## PÖCÖGŐS

Két csapat áll fel egymással szemben a háló/gumiszalag két oldalán, minden játékos a kezében tart egy labdát. A tanár által bedobott labdát kell átjuttatni az ellenfél oldalára a kézben tartott labda segítségével, "ütögetve".

Játékszabályok:

- A meccslabdát csak a kézben tartott labdával lehet érinteni.
- Csapaton belül legfeljebb 3 érintés megengedett.
- Az győz, aki több pontot szerez.

*A kidobójátékok röplabdás variációja:*

- megszabjuk a kidobás módját (egy-, illetve kétkezes dobások kosárérintéssel, ütéssel)
- megszabjuk a kivédés lehetőségét (alkarérintéssel, kézben tartott röplabdával)
- páros kidobós esetén mind az átadás módját, mind pedig a kidobás módját variálhatjuk

### 5. Mérkőzésjáték („mini” röplabda)

Pálya mérete:	14 × 7 méter
Háló magassága:	210 cm
Labda tömege:	260–280 gr
Csapatlétszám:	8–12 fő
Pályán lévő játékosok száma:	4 fő
Játékrendszer:	4:4
Mérkőzés megnyerése:	3 nyert szett
Játszmák megnyerése:	25 ponttal, de legalább 2 pont különbséggel
Döntő játszma megnyerése:	15 ponttal, de legalább 2 pont különbséggel
Megengedett cserék száma:	4
Alkalmazott technikai elemek:	alkarérintés, kosárérintés, alsó és felső nyitás, egykezes ejtés, sánc, ütés
Nyitásmegkötés:	Nincsen megkötés

Taktikai ismeretek:

- A társakhoz (csapatárs, ellenfél) és a labda helyzetéhez képest történő helyezkedéshez kapcsolódó szempontok, ismeretek
- Támadóvonal szerepe, korlátozó jellege
- Alapvető játékosposztok (feladó, ütő), és az ezekhez kapcsolódó taktikai szerepek
- A 2:2, 3:3 elleni röplabda-mérkőzésjáték alapszabályai
- A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos elemi ismeretek:
  - A támadási irányok, célok megismerése
  - A helyezkedés, a különböző labdamegközelítési módok ismerete
  - A támadás, a védekezés, a nyitásfogadás és a sáncvédekezés megszervezése

**Szempontok az 5–6. osztályos tanulók személyiségfejlesztéséhez**

- A saját és a társ hibázásának elfogadása, a csapattársak és az ellenfél iránti tisztelet érzékeltetése
- A csapattársak, illetve a támadó és védő között létrejövő specifikus együttműködések magasabb szinten történő elsajátítása
- A verbális és nem verbális kommunikációs jelek változatos használatával hatékonyabb közös feladatmegoldás
- A koncentráció és a fókuszált figyelem fejlesztése
- Az együttműködés jelentőségének érzékeltetése a játékfeladatnak megfelelően, támadásban és védekezésben
- Szokatlan játék helyzetekhez való gyors alkalmazkodás
- Az egyéni technikai megoldások csapatérdek szerinti alkalmazása







## 7. A „Röpsuli” – Röplabdázás az iskolában kiegészítő kerettantervének 7–8. évfolyamra (6:6 elleni, „normál” röplabdázás) vonatkozó tematikai egységeinek áttekintése

### A korosztályhoz köthető pedagógiai alapelvek érvényesülése a röplabda oktatásával kapcsolatban

A tanítás-tanulás folyamatában továbbra is fontos alapelv a változatosság biztosítása. A tanulók fejlesztését továbbra is a sokoldalúság előtérbe helyezésével kell megoldani. A 7–8. osztályos tanulók képesek folyamatos röplabdajátékra. A játék magas élményszintet biztosít számukra. A tanítási órákon szeretnének minél több időt a játékkal, és minél kevesebbet gyakorlással tölteni. Ahhoz, hogy motiváltak maradjanak a gyakorlás során, különösen fontos a változatos, a tanulók számára kihívást jelentő feladatok alkalmazása, a módszertani sokszínűség. A magasabb szintű végrehajtást segítő képességek fejlesztésében fontos szerepet kap a tudatosítás. Ha a tanuló megérti és képes összekapcsolni a befektetett munka és a várható eredmény viszonyát, nagyban segíteni fogja az órai munkában a hatékonyságot. Az egyes feladatok kitalálásában, megtervezésében és kivitelezésében, a megoldási lehetőségekben továbbra is nagy szerepet kell biztosítani a gyerekeknek. A közös munka motivációemelő hatásán túl ez elsősorban a kreativitás fejlődésében fog leginkább megnyilvánulni.

A játékoság elvét viszonylag könnyen alkalmazhatjuk ennél a korosztálynál. Képességeik és képzettségük jó alapfeltétel az élvezetes játékhoz. Használjuk ki ezt a lehetőséget! Különösen a lányok esetében lehet motivációs szintet emelő az egyes feladatok játékos környezetbe való helyezése. Játékos formában a gyerekek számára észrevétlenül tudjuk adagolni a terhelést. Fontos elem, hogy a játékokat ne csak öncélúan alkalmazzuk, azok mindig valamilyen tanulási helyzetet eredményezzenek. Ezeket a tanulási szempontokat a gyerekekben is tudatosítani kell, helyzettől függően a feladat előtt vagy után egy rövid beszélgetésben.

A tanuláshoz való esélyegyenlőség biztosítása ennél a korosztálynál kiemelten fontos feladat. 7–8. osztályra jellemzően előtérbe kerülnek a társas feladatmegoldások, nagyobb létszámú játékok. Az ilyen helyzetekben könnyen kiszorulhatnak a közös együttműködésből, a játékból egyes gyerekek. Ha ehhez hozzávesszük a korosztályra jellemző társas kapcsolatok problémáit (pl. klikkesedés, kirekesztés, mobbing stb.), különösen fontos, hogy a testnevelésórákon mindenki egyenlő arányban kapjon lehetőséget a feladatok, a játékok során. A tanárnak kötelessége az arányosság érvényesítése. Természetesen ez nem oldható meg pusztán erőből. A különböző módszerekkel végrehajtott csapatválasztások, a véletlenszerűen vagy éppen tervszerűen folyamatosan cserélt párok, átszervezett csapatok, illetve ezek fejlődéshez



szükséges fontosságának hangsúlyozása nagyon lényeges. A gyerekek figyelmét lekötő kreatív megoldások előtérbe helyezése, az együttműködés és alkalmazkodás jó értelemben vett kényszere általában segítheti a társak elfogadását.

Továbbra is kerülni kell minden „kiesős” játékot, olyan feladathelyzetet, amelyben a tanulók bármelyik csoportja kevesebb lehetőséghez jut társainál. Lehetőség szerint kerülni kell a gyerekek közötti alá-fölé rendelő helyzeteket, hacsak nem az magában a játék lényegében alakul így.

Ugyanakkor értékelni kell a gyerekközösségekben játékhelyzetekben belülről kialakuló egészséges hierarchiát. Az egymás teljesítményének ki nem kényszerített tisztelete fontos csapat- és közösségformáló hatás. A tanár sikere, ha ez a teljesítménytisztelet nem abszolút skála mentén, hanem egyéni szinteken jelenik meg a közösségben.

A differenciálás elve továbbra is központi szerepet kap. A gyakorlás során, az értékelés során az abszolút skála helyett a „mindenkit szorgalma és képességei szerint” elvnek kell érvényesülnie.

## A 7–8. osztály röplabda kerettantervi elemeinek áttekintése az egyes tematikai egységek mentén

### *1. Egyéni és társas, labdás és labda nélküli ügyességfejlesztés*

#### **Egyéni és társas, labda nélküli ügyességfejlesztés**

A 7–8. osztályos tanulók esetében az egyéni, labda nélküli ügyességfejlesztés és a kondicionális képességek fejlesztése gyakran egy feladaton belül valósul meg. Erre az egyik tipikus példa az időkényszer alatt végrehajtott feladatok köre. Ilyenkor a magas végrehajtási sebesség mellett kell törekednie a tanulónak a koordinált végrehajtásra. Hasonló kettősség figyelhető meg fáradás vagy éppen a nagyobb erő kifejtés mellett végrehajtott koordinációs feladatok esetében is. Ezek a helyzetek életszerűen követik a mérkőzésjátékok során adódó helyzeteket, így logikusan adódik, hogy:

- hasonló koordinációs szint mellett eredményesebb lesz az, aki gyorsabban képes végrehajtani az adott mozgássort;
- hasonló koordinációs szint mellett eredményesebb lesz az, aki intenzívebb erő kifejtés mellett képes végrehajtani az adott mozgássort (pl. egy ütés esetében);
- hasonló koordinációs szint mellett eredményesebb lesz az, aki fáradt állapotban is képes a pontosság csökkenése nélkül végrehajtani az adott mozgássort.

A fejlesztés során ebben az életkorban legyen ez az egyik vezető elv.

A társas együttműködésben a fő hangsúly az együttműködési készségen, az egymáshoz igazodáson, az egymás segítésén legyen!

*A fejlesztés várt eredményei:*

A tanuló váljon képessé a röplabdasportág technikai elemeinek funkcionális végrehajtását segítő labdás és labda nélküli feladatok, gyakorlatok tudatos, célszerű végrehajtására. Ismerje fel az egyénileg eltérő tanulási sajátosságokat és azok egyéni és társas kivetüléseit a különböző feladatok során. Alkalmazásban kerüljön előtérbe a hatékonyság!

### **Példák:**

Az előző korosztálynál javasolt gyakorlatok, azok egyes nehezített változatai ennél a korosztálynál is jól alkalmazhatók.

#### *Futóiskola gyakorlatai:*

A jól ismert futóiskolai gyakorlatok szokatlan helyzetben történő alkalmazása:

- oldalirányba történő futás saroklendítéssel
- oldalirányba történő futás térdlendítéssel
- hátrafelé futás térdlendítéssel
- hátrafelé futás saroklendítéssel
- futás közben jobb láb sarok-, bal láb térdlendítéssel
- lengyel szkip (futás magas térdemeléssel, lábszár előrelendítésével.)

#### *Szökdelőiskola gyakorlatai:*

- terpez-zár szökdelések előre, oldalra és hátra
- páros lábon szökdelések váltva sarok- és térdlendítéssel
- páros lábon szökdelések oldalirányú térd- és nyújtott lábas lendítéssel
- páros lábon szökdelések 90 fokos fordulatokkal, kar-, térd-, saroklendítések kombinációjával
- futás közben elrugaszkodás csak jobb / csak bal lábról
- futó-ugró szökdelések
- váltott lábú szökdelések
- egylábas szökdelések
- ritmuskövető (taps, síp, zene) szökdelések bal, jobb, páros lábon
- szökdelések akadályok, gátak felett
- folyamatos fel-le szökdelések eltérő távolságú, magasságú számolyokon

#### *Koordinációs létra gyakorlatai:*

- futóiskola gyakorlatai koordinációs létra alkalmazásával
- ki-, be-, kereszt-, előre-, hátralépés kombinációi futás közben
- ki, be, kereszt, előre-, hátralépés kombinációi páros, jobb, bal lábon szökdelés közben.
- társ által mutatott feladat követése

#### *„Három láb” gyakorlatok:*

A tanulók párokban, egymás mellett összekapaszkodva, közelebbi lábuk gumiszalaggal bokánál és térdnél összekötve.

- Futóiskolai gyakorlatok közös végrehajtása
- Szökdelőiskola gyakorlatainak végrehajtása

## **SZIÁMI IKREK**

A tanulók egymásnak háttal, karokat összefűzve, különböző természetes mozgásokból (járás, futás, kúszás, mászás) összeállított akadálypályákon feladatokat teljesítenek.

Változatok:

A tanulók találjanak ki újabb „összenövési” helyzeteket.

### **Egyéni és társas, labdás ügyességfejlesztés**

Az egyéni és társas, labdás ügyességfejlesztésben a fő hangsúly a célszerűségen, az alkalmazáson, a gyakorlatok végrehajtásának sebességén van. Fontos szempont azonban továbbra is a fokozatosság elve. A végrehajtás sebességét sohasem helyezhetjük előrébb a gyakorlat végrehajtásának pontosságánál. A különböző gyakorlatokat próbáljuk ki különböző nagyságú, súlyú, anyagú, keménységű labdákkal is!

Kerüljenek előtérbe a több labdával végrehajtott gyakorlatok akár az egyéni, akár a társas feladatok tervezésében! A korábban tanultakat alkalmazzuk összetett gyakorlatok formájában! Hangsúlyozzuk a figyelem fontosságát!

Társas feladatmegoldások esetén különösen hangsúlyozni kell az együttműködési lehetőségek minden formáját. Adjunk lehetőséget tanulóinknak a kreatív megnyilvánulásokra, mind a feladatok megoldásában, mind a feladatalkotásban! Jó lehetőséget biztosítanak számunkra módszertani repertoárunkban, ha indirekt feladatmegoldási módokat alkalmazunk. Segíthetjük a tanulók aktivitását célirányos, a problémákat előtérbe állító kérdéseinkkel!

### **Példák:**

#### **CSINÁLD UTÁNAM!**

Helyezzünk ki különböző tulajdonságú labdákat a teremben. Mindenki válasszon egyet! Mutassunk egy feladatot, amelyet a gyerekeknek is el kell végezniük a saját labdájukkal! A feladat után cseréljenek egy eltérő labdás társsal, addig, amíg minden labdával ki nem próbálták az adott feladatot!

Változat: A tanulók kisebb csoportokban egymásnak mutassanak feladatokat, majd cserével is!

#### *Dobások-elkapások több labdával:*

- Különböző egy- és kétkezes hajítások, lökések, vetések párokban, két labdával
- Az előző feladatok két, egymástól határozottan különböző labdával (pl. teniszlabda – röplabda; kosárlabda – szivacs labda)
- Dobások (fej fölött, oldalt, láb között...) egy, majd két labdával egymásnak háttal, fordulat után elkapás. További feladatok beiktatása
- Koordinációs létrán történő futó és szökdelő feladat-végrehajtások közben labdás gyakorlatok (labdavezetés, labdadobások-elkapások)

#### **TARTSD A LEVEGŐBEN!**

Alakítsanak négy-öt fős csoportokban köröket a tanulók! Adjunk minden csoportnak 2-3 darab eltérő tulajdonságú labdát. A tanulók végezzenek labdaátadásokat, labdánként különböző dobásformákkal.

Változatok:

- A tanulók maguk találjanak ki a labdákhoz tartozó átadási formákat, amiket addig nem alkalmaztak!
- Egy labdához találjunk ki két átadási formát! Jelre váltsák a tanulók az átadási formát!

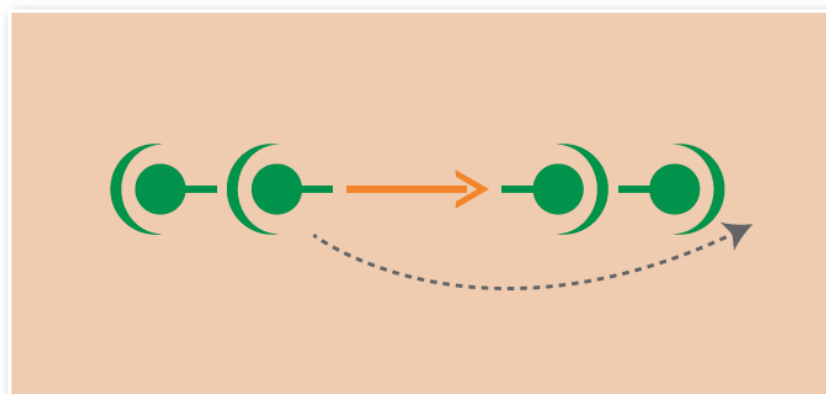
*Átadások mozgás közben:*

A tanulók álljanak párokba. Futás közben végezzenek különböző átadásokat egy labdával.

Változatok:

- Futás közben, átadás után végezzenek feladatokat (pl. guggolás, 360 fokos fordulat, taps, felugrás, gurulás...)
- Futás közben átadások két labdával
- Különböző anyagú, súlyú, méretű labdák használata
- Futás helyett haladó szökdelések
- Tanulók által kitalált feladatok

A tanulók helyezkedjenek el hármásával/négyesével egymással szemben (2:1 vagy 2:2). Végezzenek különböző labdaátadásokat. A labdaátadást követően fussanak a szemközti oldalra, és álljanak be társuk mögé.



24. ábra: Tartsd a levegőben!

## 2. Röplabdatechnikai elemek

*A fejlesztés várt eredményei:*

A tanuló váljon képessé a röplabdajáték során alkalmazott labdás és labda nélküli technikai elemek végrehajtására összetett feladatok során is. Ismerje az alapvető játékosposztokat és az azokhoz kapcsolódó játékeladatokat, szerepeket. Ismerjen nyitási és nyitásfogadási alakzatvariációkat. A különböző röplabdaspecifikus technikai elemek végrehajtása során törekedjen az egyéni végrehajtások, ritmikai és mozdulatkülönbségek kapcsán a közös sikerességet elősegítő szempontok megtalálására.

### a) Kosárérintés és alkarérintés

A 7–8. osztályos tanulóknál az alapérintések végrehajtása elvárhatóan az alkalmazás szintjére emelkedett. Jellemzően mindkét röplabdatechnikai elemet a játéktevékenység során a sikeres támadás előkészítéséhez használjuk. Az egyes játékhelyzetekben a célszerűség alapján kell döntenie a játékosnak, hogy melyik alapérintéssel játssza meg az érkező labdát. Ezt a gyakorlati elvet követve a tanulási folyamatnak ezen a szintjén a két érintésformát párhuzamosan, hasonló feladatokkal és komplex gyakorlatokban formáljuk tovább.

Tanulási szempontok:

Különböző irányokból, távolságból, sebességgel és ívben érkező labdához igazodás. Gyors lábmunkával, minél hamarabb szembe kerülni az érkező labdával

#### Példák:

- A tanulók álljanak hármásával egy vonalban! A két szélső forduljon egymás felé labdával a kezében. Labda nélküli társuk álljon az egyikkel szembe, a másik társának háttal, közel hozzá. A középső társ előrehaladó mozgásból játssza vissza a szemben álló társtól érkező labdát kosárérintéssel, majd továbblépve forduljon meg a másik társ felé, és játssza vissza az onnan érkező labdát!

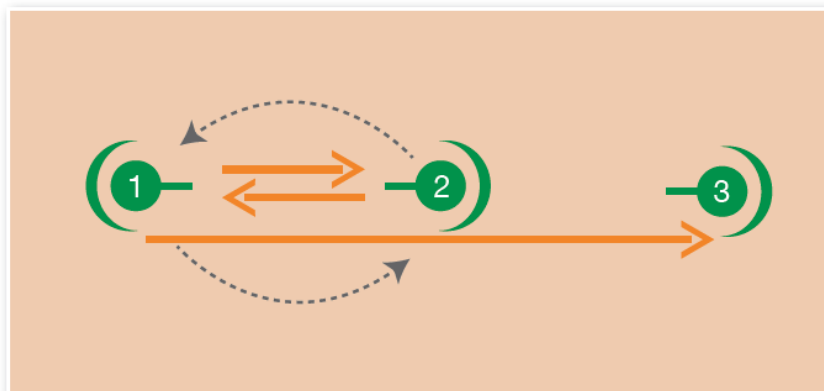
Változatok:

- Ugyanez a feladat alkarérintéssel
- Ugyanez a feladat a két labdát folyamatosan levegőben tartva

- A tanulók álljanak hármásával egy vonalban, a két szélső (1 és 3) egymással szemben, a középső (2) egyik társának háttal, a másikkal szemben. Az 1. játékostól indul a labda. Odapasszolja a labdát a 2. játékosnak, aki visszapasszolja az 1.-nek, majd a helyére szalad, az 1. játékos pedig átpasszolja a 3. játékosnak a labdát, majd középre helyezkedik. A másik irányból ugyanez folytatódik.

Változatok:

Az érintés típusa változtatható. (A harmadik érintés lehet pl. támadóérintés.)



25. ábra: Hármás feladatok

- Az egyik tanuló álljon egy nagyméretű hulahoppkarikába. Helyezzünk el vele szemben 3 méterre egy fehér, 6 méterre egy piros bóját. Társa álljon a fehér bójához! A karikában álló

tanuló kosárárintéssel játssza társának a fehér bójához a labdát! A társ pontosan játssza vissza kosárárintéssel a labdát, ezután fusson ki a piros bóját megérinteni, majd egyből fusson vissza a következő érkező labdához! A bóják között mozgó játékos mindig úgy játssza vissza a társának a labdát, hogy annak ne kelljen kilépnie a karikából.

Változatok:

- Ugyanez alkarérintéssel
- A karikában álló játékos az idő függvényében kontrollpasszt alkalmazhat
- Változtathatjuk a kifutás távolságát, irányát
- Futás helyett végezhetünk más feladatokat (pl. gurulásokat, vetődéseket)
- A háló egyik oldalán egymástól 1,5 méterre felállítunk 7 tanulót egy-egy labdával. A hálótól két méter távolságra. A többi tanuló a háló másik oldalán, oldalvonalról indulva, egymás után indulva a hálóval párhuzamosan haladva sorra visszajátssza kosár érintéssel az onnan érkező labdákat.

Változatok:

- Ugyanez alkar érintéssel.
- A fixen felállított tanulók álljanak különböző távolságra a hálótól!
- A fixen felállított tanulók mondják meg, hogy milyen érintéssel játssza vissza társuk a labdát
- A hálót letakarhatjuk lepedőkkel, így csak utolsó pillanatban látszik az érkező labda.
- Egyik helyen társ által tartott labda sáncolása, majd a következő helyen 3-as vonalhoz kidobott labda visszajátszása.
- Tartott labda sáncolását követően 3-as vonalra kidobott labda visszajátszása, majd haladás a hálóval párhuzamosan a következő tanulóhoz.
- A tanulók álljanak négyesével. Ketten labdával helyezkedjenek el egymással szemben az oldalvonalon, két társuk közöttük, középen, egyik az egyikkel, másik a másikkal szemben, labda nélkül. A szélen állóktól kosárárintéssel érkező labdát játsszák vissza szintén kosárárintéssel, majd forduljanak a másik oldalon álló társuk felé.

Változatok:

- Ugyanez a feladat alkarérintéssel
- Az egyik oldalra alkar-, a másik oldalra kosárárintéssel
- Ugyanez a feladat hálóval szemben elhelyezkedve, fordultnál háló alatt átbújva
- Ugyanez a feladat hálón át érkező labdát visszajátszása. Majd háló alatt át bújva másik társhoz.

## **b) Felső nyitás**

Tanulási szempontok:

Labda feldobása: a mozgás lendületéhez igazított, megfelelő magasságú előredobás nyitókarral szemben

Lendület: nyitás előzetes lendületszerzésből (rálépés)

Labda megütése: Az ütés befejező mozdulatában (ráboruló csuklóval, tenyérrel, ujjakkal) forgást adni a labdának. Forgás nélküli, lebegtetett nyitások kifeszített tenyérrel.

Nyitás íve: különböző hosszúságú és ívű nyitások

Nyitás helye: Tudatosan kiválasztott sebesség, ív és labdarepülési mód, melyekkel a játékterület minél nagyobb részét eléri a játékos.

#### **Példák:**

*Nyitás kijelölt helyekre:* Az egyik térfélen elhelyezünk 5 db nagyméretű hulahoppkarikát mint nyitási célpontokat. Számozzuk őket 1–5-ig. A tanulóknak minden karikára 10-10 nyitást kell végezniük az alábbiakban leírtak szerint. A cél, természetesen, hogy beletaláljanak a karikákba. A találataik számát jegyezzük is fel, így hosszabb távon nyomon tudjuk követni a fejlődésüket. (Utóbbi esetben fontos, hogy ugyanolyan méretű karikák és ugyanarra a helyre kerüljenek!)

- „A” gyakorlat (blokkosított módszer): A tanuló ugyanarról a helyről 10 db nyitást végez az 1-es karikába, 10 db-ot a 2-es karikába, és így tovább.
- „B” gyakorlat (szeriális módszer): A tanuló ugyanarról a helyről adott sorrendben, egymás után végez egy-egy nyitást az öt karikába, majd ezt a nyitássort 10-szer megismétli.
- „C” gyakorlat (random módszer): A tanuló ugyanarról a helyről összesen 50-szer nyit az 5 karikába véletlenszerű sorrendben. A nyitás célhelyét a nyitás előtti pillanatban közöljük. Fontos, hogy az 50 nyitás egyenlő számban legyen elosztva az öt karika között. Könnyíti a véletlen kiválasztást, ha 10-10 db 1–5-ig beszámozott és összekevert kártyát használunk a randomizáláshoz. A feladatot így közvetlen tanári közreműködés nélkül, párban vagy egyedül is végre tudják hajtani.

*Nyitás kijelölt helyekről:* A nyítóvonal (alpvonal) mögött kijelölünk 5 db 1 méter széles nyitózónát 1–5-ig számozott szilikonkoronggal. A nyitóoldallal szemben elhelyezünk egy tornaszőnyeget (1 × 2 m) mint célfelületet. A tanulónak 10-10 nyitást kell végeznie minden zónából a célfelületre, a következők szerint:

- „A” gyakorlat (blokkosított módszer): A tanuló az 1-es helyről 10 db nyitást végez szivacsra, majd minden további helyről újabb 10-et.
- „B” gyakorlat (szeriális módszer): A tanuló egymás után nyit egyet-egyet az „1–5-ig” helyekről, majd 10-szer megismétli ezt.
- „C” gyakorlat (random módszer): A tanuló összesen 50-szer nyit az 5 különböző helyről, véletlenszerű sorrendben. A nyitás helyét a nyitás előtti pillanatban közöljük. Fontos, hogy az 50 nyitás egyenlő számban legyen elosztva az 5 hely között. Könnyíti a véletlen kiválasztást, ha 10-10 db, 1–5-ig beszámozott és összekevert kártyát használunk a randomizáláshoz. A feladatot így közvetlen tanári közreműködés nélkül, párban vagy egyedül is végre tudják hajtani.

*Random nyitássorozatok:* A feladat az 1. és 2. feladat kombinációjából származtatott.

*Nyitás különböző módon:*

- Lebegtetett nyitás: A tanuló próbálja nyitott, kifeszített tenyérrel, a labda közepét (a szelepet) eltalálva úgy megütni a labdát, hogy az repülés közben ne forogjon (a csukló legyen feszes).
- Felugrásos nyitás: A tanuló próbálja saját magának feldobott labdából felugrásból nyitást végrehajtani.

- A tanuló próbálja felső nyitásokat végrehajtani az addig tanultaktól eltérő, de a szabályoknak megfelelő módon.

*Nyitás – nyitásfogadás kombinált gyakorlata:* A tanulók párokban helyezkednek el a pálya két oldalán. A pár egyik tagja feláll az alapvonal mögé, társa a szemközti térfél egy választott pontján helyezkedik el. Az alapvonal mögött álló játékos nyitásával megpróbálja eltalálni a társát. A társ a nyitást fogadja, saját magának feljuttatja az érkező labdát, majd megfogja, és az alapvonal mögé megy nyitni. A feladat folyamatos szerepcserével zajlik.

### **c) Ütés**

Tanulási szempontok:

Lendületszerzés: 1-3 rálépésből hosszabb-rövidebb ívű felugrások a háló helyzetéhez viszonyítva. A karmunka kettős funkciójának összehangolása (lendítés – ütés)

Testhelyzet: Felugrás előtti optimális lelapulás (súlypontsüllyesztés); felugrással ívhelyzet kialakítása

Labda megütése: Különböző ívű, sebességű feladások megütése (kiemelt, „kiskiemelt”, „szúrt” stb.)

Csukló-tenyér-ujjak helyzetének alakításával a labda irányának ütés közbeni módosítása; ütés a pálya különböző részeire.

Igazodás a sánchoz (ütésirány, elhajlás, ütésív, blackout)

### **Példák:**

*Ütések felépítését szolgáló gyakorlatok:*

- Társ által dobott labdák elkapása a legmagasabb ponton levegőben, ütőrálépés után
- Társ által dobott labdák ejtése kijelölt célterületekre, ütőrálépés után

Variációk:

szabadon választott vagy testnevelő által bementett területre (a felugrás közben kapja az utasítást). A gyakorlatot a hálónál 4-es, 3-as és 2-es helyen végeztessük.

- 3 tanuló a 4-es, 3-as és 2-es helyen zsámolyon állva labdát tart a kezében. A 4. játékos sorban haladva rálépésből megüti a labdát. (Minden ütés után kihúzódik a 3-as vonalhoz.)

Variációk:

- Egy helyen több labda megütése folyamatos hálótól való ki-be húzóással.
- Sánccal szembeni feladat-végrehajtás
- Szemközti térfélről / azonos térfélről dobott labda megütése
- Szemközti térfélről/azonos térfélről feladott labda megütése

- Társ által dobott labdák ütése, rálépés és felugrás után

Variációk:

szabad ütés meghatározott célterületre szabadon, vagy utasításra. A gyakorlatot a hálónál 4-es, 3-as és 2-es helyen végeztessük.

- Társ által feladott labda ütése, rálépés után felugrásból

Variációk:



szabad ütés meghatározott célterületre szabadon, vagy utasításra. A gyakorlatot a hálónál 4-es, 3-as és 2-es helyen végeztessük. Különböző tempójú labdák ütése.

- A háló túloldalán emelvényen álló társ fix sáncához igazodva felugrásból pörgetés egyenes vagy keresztirányba.
- A háló túloldalán emelvényen álló társ fix sáncához igazodva felugrásból ütés egyenes vagy keresztirányba.
- A háló túloldalán emelvényen álló társ aktív sáncához igazodva felugrásból ütés egyenes vagy keresztirányba.

#### **d) Sánc**

Tanulási szempontok:

Felugrás: Igazodás az ütő mozgásához mély súlyponti helyzetben, utánlépésekkel oldalazva.

Testhelyzet: Teljes kinyúlás, és enyhe „bicska” mozdulattal „megtámasztani” az érintést.

Labda érintése: Csukló-tenyér-(szétnyitott) ujjakkal egy előfeszített, de aktív, irányított felület kialakítása.

Sánc irányának megválasztása (vonal, kereszt). Kommunikáció a mezőnyel.

Többes sánc: Kettős (hármás) sáncnál igazodás a társ(ak)hoz egészen közel (5-10 cm), de a társ mozgását (felugrás) nem zavarva.

#### **Példák:**

- A tanulók a gumiszalag/háló két oldalán helyezkednek el a háló közelében. A térfél egyik oldalán a tanulók a hálótól kb. 20 centire egy tornapadon helyezkednek el. A tornapadon álló tanuló tartja a labdát magas tartásban, a társa a háló túloldalán helyből, illetve oldallépésből felugrik, és megérinti a labdát a kezével.
- A tanulók párokban helyezkednek el a háló két oldalán. A pár egyik tagjának kezében labda van, ő a feladat irányítója. A párok egyszerre felugranak, és megpróbálják a labdát az ellenfél térfelére áttolni.  
Változat: dobott labdával ugyanez
- Álljon fel 5 tanuló a padokra labda nélkül, velük szemben a többiek egyes oszlopban labdával. Két lépésből felugrás után kétkezes felsővel dobják a labdát a padon blokkoló társ kezére.

### **3. Kiszjátékok**

*A fejlesztés várt eredményei:*

A tanuló váljon képessé a különböző pozíciók technikai és taktikai sajátosságainak kiszjátékokban történő megvalósítására. Ismerje a kiszjátékok közös taktikai elemeit, és törekedjen azokat a kiszjátékok során létrejövő együttműködések hatékonysága és sikeressége növelésével alkalmazni.

#### **Példák:**

2:2, 3:3 elleni játék 8 × 4 m és 6 × 12 m közötti játékterületen feladatokkal

## JÁTSZUNK EGYÜTT!

A háló két oldalán 2:2 játékos helyezkedik el egymással szemben. Az egyik a hálónál, feladó pozícióban áll (2), a másik kb. 4 méterrel a hálótól helyezkedik el (1). A 4 méternél elhelyezkedő játékos (1) bejátssza társának a labdát, aki feladja azt, majd az 1-es játékos támadóérintéssel a szemközi térfélre, védekező társa kezébe juttatja a labdát. A labda átjátszása után újra kihúzódik a hálótól kb. 4 méterre. (Meghatározott idő után szerepcseré.)  
A cél: minél több labdamenet játszása, a labda társ kezébe történő átjátszása.

Variációk:

- A támadó és feladó játékos folyamatos cseréje minden hálón átjátszott labdát követően
- Egymás elleni játék, melynek célja, hogy a támadást az ellenfél ne tudja visszajátszani
- 3:3 játékos esetén az alábbi posztok: védekező játékos, támadó játékos, feladó játékos (fix pozíciókkal, majd folyamatos forgással)

## 3:2 ELLEN

A két játékos a pálya egyik oldalán helyezkedik el (nyitó és sáncoló), 3 játékos a másik térfélen (nyitásfogadó, feladó, támadó). A nyitó nyitással hozza játékba a labdát. A túlololdali játékosok pozíciójuknak megfelelően kijátsszák a 3 érintést. A cél, hogy sánc ellen a támadást be tudják fejezni. A játék végezhető minden labdamenet után forgással, vagy meghatározott ismétlésszám utáni szerepcserével.

## RÖPIS TEQBALL

Teqballasztalon a teqball játékszabályai szerint játék röplabdás érintésekkel

- 1:1 ellen
- 2:2 ellen
- „forgózás”

## 4. Kreatív játékok

*A fejlesztés várt eredményei:*

A tanuló váljon képessé a röplabdajáték kapcsán megismert ügyességfejlesztő feladatok, technikai és taktikai elemek különböző tanulási céllal történő, önálló módosítására, alkotására egyénileg és csapatban egyaránt. Ennek során törekedjen a problémamegoldó gondolkodás elemeit úgy alkalmazni, hogy azzal segítse az együttműködés megvalósítását.

**Példák:**

### ALKARTENISZ MÓDOSÍTÁSOKKAL

A kisjátékoknál korábban leírt „alkartenisz”, vagy „alkartenisz két labdával” játékokból alkossanak a tanulók képzettségi szintjüknek megfelelően további feladatok közbeiktatásával új, módosított játékokat!

Változatok: A labda átjuttatása után különböző kiegészítő feladatokkal játsszák, pl. helycsere, bójakerülés, hálóérintés, a kézben tartott labda folyamatos passzolása, a játékban lévő labda kötelező passzolása stb.

*2:2 elleni kispályás játék:*

2:2 elleni kispályás játékhoz alkossanak kiegészítő feladatok közbeiktatásával, érintésmegkötésekkel új szabályokat!

*3:3, vagy 4:4 elleni röplabdajáték kisebb területű pályán:*

A mérkőzéslabdán kívül minden játékos fogjon két kezében egy labdát! A játék során csak ezzel a két kézben tartott labdával lehet érinteni és továbbítani a mérkőzéslabdát.

## 5. Mérkőzésjátékok

*A fejlesztés várt eredményei:*

A tanuló ismerje meg a 6:6 elleni röplabdajáték technikai és taktikai sajátosságait, és váljon képessé a kapcsolódó támadó és védő játékelemek tudatos, célszerű alkalmazására. Legyen képes a csapat érdekét egyéni érdekei mögé helyezni, törekedjen a megegyezésen alapuló közös csapattaktika és -stratégia kialakítására.

Pálya mérete:	18 × 9 méter
Háló magassága:	Fiú: 230 cm      Lány: 217 cm
Labda tömege:	260–280 g
Csapatlétszám:	6–12 fő
Pályán lévő játékosok száma:	6 fő
Állásrend:	A nyitás elvégzéséig kötött helytartás
Libero játékos:	Megengedett
Mérkőzés megnyerése:	3 nyert szett
Játszmák megnyerése:	25 ponttal, de legalább 2 pont különbséggel
Döntő játszma megnyerése:	15 ponttal, de legalább 2 pont különbséggel
Megengedett cserék száma:	6/játszma
Alkalmazott technikai elemek:	alkarérintés, kosárérintés, alsó és felső nyitás, egykezes ejtés, sánc, ütés
Nyitásmegkötés:	1. helyen lévő játékos

*Taktikai ismeretek:*

- Az egyre összetettebb egyéni és társas feladatok során megjelenő, röplabdáspecifikus funkcionális szempontok ismerete
- Az újszerű elemkapcsolatok, kombinációk kapcsán felmerülő szempontok ismerete
- Alapvető játékosposztok (például: nyitásfogadó, center) és az ezekhez kapcsolódó játékfeladatok/szerepek
- Nyitási és nyitásfogadási alakzatvariációk (pl.: W alakzat)
- A 2:2, 3:3, 4:4 és 5:5 elleni röplabda kis- és-mérkőzésjáték taktikai és szabályrendszerének közös, egymásra épülő összetevői
- A 6:6 elleni röplabda-mérkőzésjáték szabályai. A játék fő fázisainak feladatmegoldásaival kapcsolatos ismeretek
- Egyszerű játékrendszerek támadásban
- Feladó helyzete a pályán (5:1, 4:2-es rendszer szempontjából)

### Szemponatok a 7–8. osztályos tanulók személyiségfejlesztéséhez

- A tanulás sajátosságainak, az egyéni különbségeknek az elfogadása, megértése
- A feladat jellegének megfelelően a figyelem tudatos szabályozása (pl. figyelemmegosztás)
- Az együttműködés speciális megnyilvánulásainak (pl. kollektív sánc, mezőnyvédekezési rendszerek) tudatosítása
- Nyitottság a közös játék és feladatmegoldás során megjelenő pozitív érzések megosztására, előmozdítására
- Az együttműködést elősegítő, problémamegoldó gondolkodás megjelenítése összetettebb taktikai jellegű döntéshelyzetekben is
- Az egyéni érdek csapatérdek alá való rendelése, a megegyezésen alapuló közös csapattaktika és -stratégia kialakítása. Az örömteli, élményközpontú közös játék megélése minden tanuló számára.





## 8. A röplabdajáték alternatív környezetben történő megvalósítási lehetőségei

Röplabdázásban alternatív környezetnek nevezünk minden változatos helyszínt, amikor a tornatermet elhagyva más környezetbe visszük a megszokott röplabdajátékunkat. Bár a lehetőségeknek csak a képzelet szabhat határt, jelenleg három nagy terület köré csoportosíthatjuk a szabadban űzött röplabdajátékokat.

- Parkröplabda
- Strandröplabda
- Hóröplabda

### Parkröplabda

A parkröplabda a teremröplabda szabadban, elsősorban fűvön űzött változatát jelenti. A parkröplabdázással sokáig a sportág népszerűsítését és „tömegesítését” próbálták megoldani. Viszonylag kis területen több pályát is fel lehet állítani, ebből adódóan nagy tömegeket lehet megmozgatni vele.

- 9 × 18 méteres pályán játsszák
- 4:4 vagy 6:6 ellen, akár vegyes csapatokkal is
- Játékszabályként jellemzően a teremröplabda szabályait alkalmazzák
- Alapvető mozgásanyaga, gyakorlatkészlete is ezen alapul

A parkröplabda mint versenysport a próbálkozások ellenére nem igazán terjedt el. Az FIVB, valamint a CEV támogatja az ilyen típusú szabadtéri események rendezését, különösen ott, ahol a helyi szövetségek nem rendelkeznek megfelelő számú fedett pályás lehetőséggel, de ezek is inkább a sportágot bemutató, népszerűsítő kampánymegmozdulások, mintsem rendszeres sportolási lehetőségek. Másfelől különböző szabadtéri iskolai rendezvények alkalmával, osztálykirándulásokon népszerű sportolási lehetőség a gyerekek körében, így mindenképpen figyelmet érdemel. Családi, céges vagy egyéb, nem kifejezetten sportcélú rendezvényeknek is népszerű játéka lehet. Mivel játék közben a figyelem elsősorban felfelé, a mozgásban lévő labdára irányul, különösen fontos, hogy a játék céljára kiválasztott talajfelület egyenletes és – lehetőség szerint – sík legyen, a balesetek elkerülése végett. További veszélyforrás lehet, hogy a füves felület a legkisebb nedvesség hatására is fokozottan csúszás-, így balesetveszélyes. Ez utóbbi körülmények a játék magasabb szinten történő intenzívebb gyakorlását nehezen teszik lehetővé. Ugyanakkor iskolai környezetben, akár testnevelésórán, akár sportköri edzéseken is – jó idő esetén – remek lehetőséget biztosít arra, hogy kivigyük a tanulókat a szabad levegőre, és bizonyos feladatokat egészségesebb és változatosabb környezetben gyakoroltathassunk tanítványainkkal, megtörve ezzel a röplabda teremsportág jellegéből adódó korlátokat.

## Strandröplabda

A strandröplabda, mint a teremröplabda alternatív környezetben úzhető változata, fényes karriert futott be a kezdetek óta. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az, hogy mára önálló olimpiai sportággá nőtte ki magát. A kezdetek a teremröplabda megszületésének idejére nyúlnak vissza. Az első, strandröplabdázásról szóló feljegyzések 1915-ből származnak. A játék szülőhazája Hawaii és más trópusi szigetek; ezekre az egzotikus helyekre az oda vezényelt amerikai katonák vitték magukkal a röplabdajátékot. Mivel ezeken az állomáshelyeken a tornatermi környezet ritkán volt adott, jellemzően homokos tengerparton, két pálmafa között feszítették ki a röplabdahálót. A játék ezen változata nagyon gyorsan népszerűvé vált és széles körben elterjedt. Mivel a játék és a hozzá kapcsolható természetes és vonzó környezet nagyszerű összehatást nyújtott, a szigetekről visszatérő katonák magukkal vitték új állomáshelyeikre is. Természetesen először a meleg éghajlatú vidékeken, így például Kalifornia, Florida vagy éppen Brazília homokos partjain honosodott meg a játék, de néhány évtized alatt végül a világ minden pontjára eljutott.

1930 körül alakult ki a játék ma ismert 2:2 elleni változata. A partokon a mindennapos spontán kialakuló „sörmeccsek” mellett egyre gyakrabban jelentek meg az előre meghirdetett strandröplabdatornák. A strandröplabda elsők között indított csak nőknek meghirdetett versenyeket. 1947-ben rendezték az Egyesült Államok első hivatalos bajnokságát. Az Egyesült Államok Nyugati partján a strandröplabdázás a szörfözéssel együtt a kaliforniai életérzés részévé vált. Az 1950-es évektől a játék népszerűsége miatt egyre több szponzor jelent meg a rendezvényeken, így a versenyek nagyon hamar pénzdíjas küzdelmekké váltak. Ez egyben azt is jelentette, hogy a pénzdíjakkal odalett a sportolók amatőr státusza, így a sportágnak esélye sem volt a Nyári Olimpiai Játékok programjába való bekerülése. A fordulópontot az 1996-os Atlantai olimpia jelentette, ahol bemutatkozó sportág képviselőiként vehettek részt a kor legjobb strandröplabdázói, így a világon minden idők legjobb röplabdajátékosának tartott, magyar származású Király Károly többszörös olimpiai bajnok is. A strandröplabda első szereplésétől kezdve kivívta magának a játékokon a „legnézettebb olimpiai versenyszám” címet, és ezt azóta is tartja.

Európában jellemzően a kevésbé ideális éghajlati viszonyok miatt jóval lassabban terjedt a sportág. Azzal, hogy olimpiai sportággá választották, kontinensünkön is egyre többen láttak benne lehetőséget. A kétezres évek eleje az európai országok strandröplabdázóinak felzárkózásáról szólt. Ez a folyamat annyira jól sikerült, hogy mára a világ élvonalában többséget szereztek az európai játékosok mind férfi, mind női oldalon. A pekingi olimpia az ázsiaiak tömeges megjelenését hozta a sportágban, és a folyamat nem állt le. Az FIVB adatai szerint minden évben megduplázódik a strandröplabda sportágban igazolt játékosok száma a világban. Ma az okozza a legnagyobb gondot a Nemzetközi Röplabda Szövetségnek, miként tudja versenyeztetni nemzetközi szinten ezt a hatalmas sportolótömeget.

Magyarországon 1988 óta rendeznek strandröplabdaversenyeket. 1990-ben rendezték az első országos bajnokságot. Bár a sportág hazai úttörői nagy lendülettel vetették magukat a

strandröplabdázásba, az első 25 év csak nagyon lassú fejlődést hozott. A kezdetben lelkesen a sportág mellé álló szponzorok szép lassan elmaradtak, és a továbbfejlődésnek az sem kedvezett, hogy a nyári szezon elmúltával a játékosok rendre visszatértek a terembe játszani. A következő szezon kezdetéig alvó állapotban volt a strandröplabda. Körülbelül öt évvel ezelőtt néhány lelkes vállalkozó, aki hitt a strandröplabda egész éves játéklehetőségében, létrehozott egy fedett, télen is használható strandröplabda-létesítményt. Ezen a lehetőségen elindulva mára ott tart a hazai strandröplabdásport, hogy vannak a teremröplabdázástól függetlenül is, csak strandröplabdázással foglalkozó játékosaink, edzőink, akik elsősorban utánpótlásvonalon egyre több, nemzetközileg is figyelemre méltó eredményt szállítanak Magyarországnak.

A strandröplabda jellemzően a teremröplabda mozgáskészletét használja, de a játék jellegében attól több ponton is jelentősen eltér.

- A pálya mérete 8 × 16 méter.
- A háló a hölgyeknél 224 cm, a férfiaknál 243 cm magas.
- A homok elvárt mélysége 40 cm. (Figyelem! Ezen a paraméteren nem szabad spórolni! Ha a mélységet csökkentjük, jelentősen megnő a balesetveszély!)
- A játék versenyszerű változatát 2:2 ellen játsszák. Cserére nincs lehetőség sem játék közben, sem egy tornán a mérkőzések között!
- Játék közben edzői utasítás vagy bármilyen külső segítség nem lehetséges. (Ez csak a felnőttekre érvényes szabály. A nevelési szempontokat figyelembe véve utánpótláskorú játékosoknál a „coaching” megengedett.)
- A mérkőzések 21 pontig és két nyert játszmaig tartanak. A döntő játék, ha van, 15 pontig tart.
- A szettek közben az ellenfelek 7 pontonként térfelet cserélnek, hogy kiegyenlítsék az esetleges kedvezőtlen környezeti hatásokat (nap, szél...)
- A kosárérintés jellegében eltér a teremben használttól. A két kézzel érintés egyidejűségét szigorúbban bírálják el. Így például az első átérkező labda megjátszása kosárérintéssel a strandröplabdában – bár nem tiltott – nem használatos.
- Szintén a tiltott érintésekhez sorolják az ún. puha, vagyis az ujjbeggyel végrehajtott egykezes érintéseket.

A játék maga a teremröplabdázáshoz képest döntően más képességrendszert igényel. Az egy főre eső játékelület 32 négyzetméter, ugyanez a teremben mindössze 13,5 négyzetméter. Ebből adódóan a játék nagyon intenzív, ezért magas szintű gyorsasági állóképességet és rendkívüli agilitást igényel.

A strandröplabda alapvetően más fizikai és mentális felkészültséget igényel a játékosoktól, hiszen itt nincs lehetőség cserére.

További jellegzetessége a játéknak a teremröplabdázáshoz képest a sokkal kevesebb sérülés a játékosok között. Homokon játszani ízületkímélő hatású, ezért olyanoknak is ajánlható, akik ilyen problémával küzdenek, vagy éppen (pl. túlsúlyukból adódóan) veszélyeztetettek.



A strandröplabda természetesen nemcsak versenysportként, hanem kiváló szabadidős játékként is megállja a helyét. Vízpartok mellett és strandokon egyre gyakrabban találkozhatunk pályákkal, és örömteli, hogy azok jellemzően kihasználtak. A strandröplabda szabadidős változataiban elfogadott a 3:3, a 4:4 vagy akár a 6:6 elleni játék is. Rendkívül népszerűek az amatőr strandröplabdaversenyeken a 4:4 elleni vegyes csapatok (2 fiú, 2 lány) játéka.

## Hóröplabda

A hóröplabda esetében alig tízéves sportágról beszélhetünk. Kezdetben show jelleggel találkozhattunk vele nagyobb európai sícentrumok központi helyein, felvonóházak, éttermek mellett. Mivel a fiatalok különösen nyitottak az újszerű, a szokványostól eltérő vagy épp meglepő elemeket tartalmazó játékokra, az alpesi országokban rendkívül gyorsan elterjedt az elsősre a téltől teljesen idegen strandröplabdázás havas körülmények között.

- A játék maga lényegében havon úzó strandröplabda, attól csak a játékfelületben és némileg az öltözetben tér el.
- A pálya és a háló mérete azonos.
- 2:2, bizonyos helyeken 3:3 játékos játssza egymás ellen.
- A szettek az időjárás viszontagságai miatt csak 11 pontig tartanak.
- A játék két nyert szettig tart.

Az Európai Röplabda Szövetség 2017 óta rendez Satelit versenyeket hóröplabda sportágban. 2018-ban megrendezték az első hóröplabda-Európa-bajnokságot (magyar résztvevőkkel) Ugyanebben az évben a Phjongcsangi téli olimpián a NOB meghívására bemutatkozó sportágként jelent meg a hóröplabda.

A nemzetközi Olimpiai Bizottság előreláthatólag a 2026-os téli olimpián szerepelteti a hóröplabdát először hivatalos sportágként. Ezzel a röplabdázás lesz az első olyan sportág, amely a téli és a nyári játékokon is jelen van egy, illetve két szakágával!

## Alternatív röplabda-játéklebonyolítási módok

Az alternatív környezetben üzhető röplabdajátékok, így elsősorban a strandröplabda sajátosságainak megfelelően a teremröplabdázásban megszokottól eltérő versenyrendezési formákat is hozott a mérkőzések lehetséges lebonyolítási rendjébe. Ezeket az eltérő formákat leginkább a 2:2 elleni játék és a korlátozott pályaszámok kényszere szülte. Iskolai környezetben is gyakran találkozhatunk azzal a problémával, hogy az adott területhez képest sok gyereket kell foglalkoztatni adott időkeretben, ezért tanulságos lehet ezeket a teremröplabdában szokatlan játékformák is áttekintnünk.

## Side-out típusú játékok

Ebben a játékformában egy adott pályán egy időkeretben több csapat is játékban van. A pályán egyszerre két páros (csapat) játszik, a többi páros (csapat) a pálya mögött közvetlenül várja a játékba kerülést. A pályán lévő két csapatból labdamenet lejátszása után a győztes a távolabbi térfélen helyezkedik el, a vesztes a várakozó csapatok sorába áll be. Mindig az újonnan pályára kerülő csapat kezdi a nyitást a közelebbi térfélről. Ha az újonnan felállt csapat nyeri a labdamenet, akkor ő mehet át a pontszerző oldalra. Ha a pontszerző oldalon álló csapat nyeri a labdamenet, egy pontot kap. Pontszerző oldalon addig maradhat fent egy csapat, amíg a labdameneteket megnyeri. Minden csapat a saját megszerzett pontját számolja. A verseny addig tart, amíg az egyik csapat először eléri az előre megbeszélte pontszámot. Ők lesznek a győztesek. A 2. helyezett a második legtöbb pontot szerzett csapat lesz, és így tovább.

Ezzel a lebonyolítási formával több tanulót kevesebb számú pálya esetén is élvezetesen és hatékonyan tudunk foglalkoztatni játékkörülmények között. 2:2, 3:3 vagy épp 4:4 elleni játékot ilyenformán teremben is lehet kisebb területen, például 6 × 12 méteres pályán élvezetesen játszani. Ebben a lebonyolítási formában különösen figyelni kell a lendületes és folyamatos csapat- (páros-) váltásokra a labdamenetek után, hogy minél kevesebb legyen a holtidő és minél folyamatosabb a játék.

## King of the beach, Queen of the beach

Egy másik népszerű játékforma, amelyben alapvetően párosok vesznek részt, de az eredmény számítása egyénileg történik. A játék a klasszikus strandröplabda szabályai szerint folyik. Lényege, hogy minden tanuló mindenkivel párba fog kerülni egy-egy mérkőzés erejéig, és így játszanak teljes körmérkőzést egymással. Mindenki számolja a saját maga által elért pontokat, akár nyertes, akár vesztes mérkőzésekről van szó. Ha a tanulók minden variációban lejátszották az összes meccsüket, összeadják az általuk nyert és veszített meccseken megszerzett pontjaik számát. A győztes természetesen az, aki a legtöbb pontot szerezte.

Ezt a lebonyolítási formát akkor alkalmazhatjuk hatékonyan, ha viszonylag kevés játékosunk van, ugyanakkor elegendő játéktér áll rendelkezésünkre. Érdekes lehetőség lehet a gyerekek számára, hogy egy alapvetően csapatjátékban egyénileg is meg tudják mérteni magukat. Különösen értékes pedagógiai szempontból, hogy a gyerekek a lebonyolítás során mindenkivel párba kerülnek.

## Ülőröplabda

Az ülőröplabda-játék a röplabdázás mozgáskorlátozott személyek számára adaptált változata, mely az 1950-es évektől, Észak-Európából indult fejlődésnek. Az 1980-as Arnhem-i Paralimpiai Játékok óta a férfiaknál hivatalosan a paralimpiai versenyszámok közé tartozik. Nők a 2004-es Athéni Paralimpiai Játékok óta indulhatnak ebben a számban a paralimpián.

A játék szabályai napjainkban szinte teljesen megegyeznek a röplabdázás szabályaival. A legfőbb különbség a két játék között az, hogy az ülőröplabda-játékot a röplabdához képest kisebb pályán és alacsonyabb hálónál, a földön ülve játsszák. A játékosok ülepének (extrém, vetődéssel járó labdamentésektől eltekintve) a labdaérintés pillanatában érintkeznie kell a talajjal. A játékosok a hely-, illetve helyzetváltató mozgásokat kezükön támaszkodva, az ülepükön csúszva végzik. (<https://www.youtube.com/watch?v=uXLSzwJoT4M>) (A röplabda és ülőröplabda sportágak játékszabályainak legfontosabb eltéréseit az alábbi táblázatban foglaltuk össze.)

Az összehasonlítás szempontja	Röplabda	Ülőröplabda
<b>Pályán lévő játékosok száma:</b>	6 fő	6 fő (Nemzetközi versenyen az 5 súlyosan sérült játékos mellett max. 1 „minimálisan mozgáskorlátozott” játékos)
<b>Játékterület, a pálya mérete:</b>	18 × 9 m	10 × 6 m
<b>Háló magassága:</b>	Nőknél: 2, 24m Férfiaknál: 2, 43m	Nőknél: 1, 05m Férfiaknál: 1, 15m
<b>Játékosok helyzetének meghatározása:</b>	Talajjal érintkező lábuk helyzete alapján.	Talajjal érintkező ülepük helyzete alapján.
<b>Labdaérintés jellemzői:</b>	A talajkontaktus megszakítása bármely technikai elem végrehajtásakor megengedett.	Az akciók során a játékosoknak mindvégig érintkezésben kell maradniuk a pálya talajával testüknek az ülep és váll közötti valamelyik részével.
<b>Sánc:</b>	Az ellenfél nyitását sáncolni tilos.	Az ellenfél nyitásának sáncolása megengedett.

A játékszabályokból (kisebb pálya és alacsonyabb háló) adódóan a labdamenetek gyorsabbak, mint a röplabdajátékban. A földön ülő testhelyzet miatt a pontos labdatovábbítások jelentősége nagyobb, mint a röplabdajátékban, hiszen a csúszó mozgás lassabb helyváltoztatást tesz lehetővé. Szintén a földön ülő testhelyzetből adódóan a labdatovábbítások döntően kosárárintéssel történnek.

A játék – jellegéből adódóan – mindamelllett, hogy változatos feltételek közötti gyakorlást tesz lehetővé, és azon gyermekek számára is sikerélményt biztosít, akik valamilyen oknál fogva gyors helyváltoztató mozgás végzésében akadályozottak, kiváló lehetőséget biztosít a kosárárintés karmunkájának izolált oktatására, gyakorlására. Azon gyermekek számára, akik

valamilyen okból (pl. súlyos gerincdeformitás) zökkenéssel/felugrással járó mozgásokat nem végezhetnek, ugyancsak alkalmas lehet a játék arra, hogy a röplabdázás mozgásanyagát, szabályainak ismeretét elsajátítsák.

A testnevelésóra keretein belül az ülőröplabda-játékot a gyermek szükségleteihez adaptálva bárki játszhatja. Versenysport jelleggel azonban nem minden mozgáskorlátozottságot kiváltó kórforma fennállása esetén javasolt a játék.



## 9. A fesztiválszervezés lehetőségei a röplabdázásban

Az utolsó fejezetben rátérünk a fesztivál jellegű foglalkozás meghatározására, tartalmaira, előnyeire és hátrányaira. Áttekintjük a szervezéssel kapcsolatos szempontokat.

A röplabda-specifikus fesztivál legfőbb célja, hogy a játékokon, játékos feladatokon keresztül minél több gyermek fedezhesse fel a röplabdázás élményét, és tanulja meg a játék alapjait, hogy a későbbiekben a szabadidős vagy a versenyszerű röplabdázásban is örömet lelje. A fesztivál további célja, hogy a részt vevő tanulók változatos környezetben, **játékos formában gyakorolják a röplabdázás technikai és taktikai elemeit**, lehetővé téve közben, hogy minden tanuló sikeresnek és kompetensnek érezhesse magát. A fesztivál során a **pozitív játékelmény** megszerzésére helyezük a hangsúlyt, amely érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk megfelelni:

- az érintett korosztályhoz illeszkedő röplabda-specifikus mozgásanyag megválasztása;
- a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
- változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően **a tanulók motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
- kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezük a hangsúlyt;
- a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
- a gyakorlólóhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba kapcsolódásra és a végrehajtásra**, aminek köszönhetően **motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

*A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi szempontokat vegyük figyelembe:*

- a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
- a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladat-végrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
- a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
- optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illetően (pl. csapatlétszám kisjátékok esetében);
- a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
- a feladat-végrehajtás során zene alkalmazása, ami egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

A fesztivál jellegű órákon a játék domináljon! Azokon az állomásokon, amelyeken mérkőzés szerepel, nincs szükség a hibák javítására, hagyjuk a gyerekeket szabadon játszani!

A gyerekek sokszor teljesen másként gondolnak egy-egy játékhelyzetre ott a pályán, játék közben, mint mi a pályán kívülről. Engedjük nekik a szabad döntéseket, a próbálkozásokat, így tudnak nagy játéktapasztalatot szerezni!

Szabad játék közben csak a röplabda legegyszerűbb alapszabályait tartassuk be!

Játék közben biztassuk a gyerekeket arra, hogy bátran hajtsák végre azokat a mozdulatokat, amelyeket kigondoltak! A gyerekek a megoldások sikerességéről szerzett tapasztalataik alapján fognak tudni tanulni.

A fesztivál típusú foglalkozásokon egy időben, több helyszínen, többféle gyakorlási- és játéklehetőséget biztosítunk a tanulók számára.

### **Előnyei**

- Egy időben nagyobb létszámú tanuló aktivitásra van mód.
- A több helyszín változatosságot és nagyobb motivációt eredményez.
- A foglalkozás során számos technikai és taktikai elem gyakorolható, így sokféle készség és képesség fejlődhet.
- Az állomásokon nagyobb lehetőségünk van a tanulói autonómia támogatására.

A fesztiválok tartalmát a korábban megismert technikai és taktikai ismeretek, ügyességfejlesztő feladatok, kisjátékok, kreatív játékok és mérkőzésjátékok tartalmaiból állítjuk össze. A grassroots filozófia szerint fontos, hogy minden tanulónak azonos mennyiségű idő álljon a rendelkezésére a tanulás során, illetve minden tanuló minden helyzetben kipróbálhassa magát. Ennek érdekében a tanév során több, fesztivál jellegű foglalkozást szükséges megszervezni. Ezek a foglalkozások élményszerű, kontrollált, több állomáson egy időben zajló gyakorlásban, játékos feladatokban, játékokban vesznek részt a tanulók.

A foglalkozások sokféle környezetben megvalósíthatók lányok és fiúk közös részvételével is. Méretüket és időtartamukat a gyerekek számától és a rendelkezésre álló infrastruktúrától függően lehet meghatározni.

A pályák (kisjátékok) és a műhelyek (technikai gyakorlatok) számát a részt vevő gyerekek számától és a gyerekek képzettségi szintjétől függően lehet meghatározni.

### **Alapvető elvárások a fesztiválfoglalkozásokkal szemben**

- Minden tanulónak azonos időkeretet biztosít a gyakorlásra.
- A kiesős játékok elkerülésével nincsen inaktív résztvevő.
- Eredményszámítás nélkül zajlanak a játékok.
- Lányok és fiúk közösen vehetnek részt rajta.
- A változatos játékok és gyakorlóállomások illeszkednek a korosztályhoz és az előzetes tudásszinthez.

### **Nehézségek lehetnek**

- A helyszín mérete és elrendezése
- A gyerekek beosztása és elosztása
- Az eszközök hiánya
- A diákok felelősségérzetének, magatartásának hiányosságai (képesek-e rendezett, önálló feladat-végrehajtásokra)
- A pedagógus szervezési ismeretei, tanulókkal szembeni bizalma (nem képesek?), és az önálló tanulói munka hiányosságai
- Az időből fakadó nehézségek (45 perc? 90 perc?)

A szervezés a tervezéssel indul. Tudjuk azt, hogy mekkora létszámban lesznek jelen a foglalkozáson a tanulók, és mekkora terület áll rendelkezésünkre. A gyerekek tudásszintje és az elérni kívánt cél is befolyásolja a tervezést. A kialakított csoportok ideálisan 4–6 főből állnak. Így a műhelyállomásokon és a kisjátékállomásokon is ilyen létszámmal kell számolni a feladat megtervezésénél.

Az elérni kívánt cél lehetőleg kicsivel legyen magasabb a gyerekek tudásszintjénél, mert az még motiválja őket az elsajátítás lehetősége miatt, kihívásnak tekintik, ezáltal a feladat nem lesz unalmas, illetve megvalósíthatatlanul nehéz. A feladatokat úgy válasszuk meg, hogy a tanulók tudjanak választani kihívást jelentő, de megvalósítható feladatrészt, feladatot.

A rendelkezésünkre álló eszközökkel színesebbé tudjuk tenni a foglalkozást, illetve segíteni tudjuk a kívánt cél elérését. Az eszközöknél figyeljünk arra, hogy azok balesetmentesen használhatóak legyenek. Csak annyi eszközt használjunk, amennyi feltétlenül szükséges, mert a túlszűfolt tér elveheti a játék örömet.

### **A szervezés függ**

- a rendelkezésünkre álló tér nagyságától;
- a gyerekek létszámától;
- a gyerekek tudásszintjétől;
- a foglalkozással elérni kívánt céltól;
- a rendelkezésünkre álló eszközöktől.

### **A szervezés főbb feladatai**

- Progresszív építkezés a tanulói önállóság, a terület és a segítők számának függvényében.
- Csoportalakítás megfelelő kiválasztása.
- A segítők lehetnek idősebb tanulók, szülők vagy kollégák.
- A feladatokat segíthetik feladatkártyák, ezzel is támogatva az eligazodást, hogy mit kell az adott területen csinálni.

- Pályaméret, állomáshelyek beosztása (számozása), pályák közötti csere meghatározása.
- A menetrend és időbeosztás meghatározása.
- Infrastruktúra szervezése, segédeszközök biztosítása.
- A csoportok előre meghatározott sorrendben és időbeosztás szerint cseréltetik a pályákat, váltanak a gyakorlatok és a játék között.
- A gyerekeknek a kisjátékokban meghatározott időközönként cserélniük kell a pozíciókat.
- Az eredményeket nem írják, nincs rangsorolás!
- Fontos a szünetek beiktatása. A regenerálódásra és a folyadékpótlásra megfelelő időt kell biztosítani.
- Zene a gyakorlatvégzés közben.





## 10. Irodalomjegyzék

Adams, J. A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of motor behavior*, 3(2), 111-150.

Bachmann, E., Bachmann, M. (szerk.) (2000): 1005 röplabda játék és gyakorlat. Dialóg Campus

Csányi Tamás, Révész László (2015): *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás* (1. kiadás). Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

Hancik, V., Belaj, J., Macura, I., Horsky, L. (1990): Röplabdaedzés utánpótláskorú és felnőtt csapatok részére. HungáriaSport, Budapest.

Lashley, K. S. (1917). The accuracy of movement in the absence of excitation from the Garamvölgyi M.(2004): A röplabdázás technikája és taktikája. TF, Budapest.

Rigler Endre, Koltai Miklós(2001): Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához. TF, Budapest.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (Vol. 4). Champaign, IL: Human Kinetics.

Manó röplabda oktató füzet: [http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/mano\\_roplabda/mobile/index.html#p=1](http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/mano_roplabda/mobile/index.html#p=1) letöltés 2019

Szupermini röplabda oktató füzet: [http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/szuper\\_mini/mobile/index.html](http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/szuper_mini/mobile/index.html) letöltés 2019

Röplabda edzés, felnőtt - ifjúsági: [http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/os\\_konyv/mobile/index.html](http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/os_konyv/mobile/index.html) letöltés 2019

Mini röplabda: <http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/mini/mobile/index.html> letöltés 2019

700 játék fázis és forma: <http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/700/mobile/index.html> letöltés 2019

Feladó gyakorlatok: [http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/felado\\_gyak\\_1/mobile/index.html#p=1](http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/felado_gyak_1/mobile/index.html#p=1) letöltés 2019

FIVB mini röplabda kézikönyv: [http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/fivb\\_mini\\_konyv/mobile/index.html](http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/fivb_mini_konyv/mobile/index.html) letöltés 2019

FIVB edzői kézikönyv: [http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/edzo\\_i\\_konyv/mobile/index.html](http://hunvolley.hu/proba/wp-content/uploads/2017/02/edzo_i_konyv/mobile/index.html) letöltés 2019



