**DO60 Diáksportfesztivál**

**Szakmai forgatókönyv**

**2018. november 6. / 8. / 12.**

**Beled / Nagybajom / Kozármisleny / Nagykanizsa**

**A fesztivál szakmai vezetője és asszisztense:**

**A fesztivál fő szervezője és szervezői:**

**Az állomásokon közreműködő kísérők, segítők:**

**A fesztivál mozgásműveltségi tartalma:** szivacskézilabda-specifikus mozgásformák

**Részt vevő korcsoport:** II. kcs., 3-4. évfolyam, lányok és fiúk

**Részt vevő gyerekek száma:** 100 fő

**Létesítmény:** 20 × 40 méteres sportcsarnok

**A fesztivál időtartama:** 12:00-13:55

**Szükséges eszközök:**

|  |  |
| --- | --- |
| Mozgásfejlesztő táska | 1 db |
| Szlalomrúd talppal (rúdbója) | 11 db |
| Aktív fal (dobófal) | 2 db |
| Labdatartó háló (20 db-os) a labdák tárolására és szállításra | 2 db |
| Jelölőkorong | 2 db |
| U7-es szivacskézilabda vagy 0-ás bőrlabda | 15 db |
| U8-as szivacskézilabda | 20 db |
| U9-es szivacskézilabda | 17 db |
| 3D koordinációs létra | 2db |
| Koordinációs létra | 1db |
| Jelzőmez, narancssárga | 8 db |
| Jelzőmez, sárga | 12 db |
| Jelzőmez, kék | 12 db |
| Pionbója  | 40 db |
| Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére) | 8 db |
| Soft frizbi | 2 db |
| Zsámoly (labdatárolásra) | 2 db |
| Magyar vagy francia kártya | 1 pakli |
| Lufi felfújva | 10 db |

**A fesztivál célja és általános leírása**

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

* az érintett korosztályhoz illeszkedő, szivacskézilabdázás-specifikus mozgásanyag megválasztása;
* a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
* változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelyeknek 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 helyezzük a hangsúlyt;
* a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása;
* a gyakorlóhelyeket, feladatokat úgy alakítjuk ki, hogy **minél több lehetőséget biztosítsunk a tanulóknak a játékba való bekapcsolódásra és a végrehajtásra,** aminek köszönhetően **motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban.

A fesztivál alapvető tanulási célja a technikai elemek játékhelyzetben történő gyakorlása, az elemi szintű taktikai feladatok megoldása, valamint az összjáték lehetőségének és szerepének felismerése támadásban és védekezésben. Az állomáshelyeken alkalmazott gyakorlatok, játékhelyzetek során a tanulók folyamatos „döntéskényszerben” vannak, rengeteg átadást, elfogást és labda nélküli mozgást hajtanak végre. A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, ahol minden alkalommal 6 percet töltenek a gyerekek. A feladatvégzést zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

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

* a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
* a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
* a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
* a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
* fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
* optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illesztetten (pl. csapatlétszám kisjátékok esetben);
* a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
* a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

**A fesztivál menetrendje**

**12:00–12:20** –A tanulók fogadása a játéktéren (szakmai vezető)

A pedagógusok fogadása a játéktéren (szakmai asszisztens)

**12:20–12:25** – A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

*Sziasztok! Köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett diáksportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni, amelyek kapcsolódnak a szivacskézilabdázáshoz. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket oda, ahonnan elvettétek, és menjetek az állomáson lévő segítőhőz, aki megmutatja, merre kell továbbhaladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne felejtsétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhőz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!*

**12:25–12:30** –Csoportalakítás: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

**12:30–12:40** –A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés: (az állomásokon történik, a segítők irányításával) (szakmai vezető)

1. „Szobrocska”, bemelegítő játék – amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá.

2. Testrészérintős játék – amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

**12:40-13:40** – A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

**13:40–13:45** –A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés” – állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

**13:45–13:50** –Az iskolai oklevelek átadása. (szakmai vezető, esetleg VIP vendég)

**13:50-13:55**

1. A játéktér elhagyása (Az iskolák tanulói elhagyják a játékteret a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)

2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével (szakmai vezető).

**A pálya elrendezése**

**Az állomáshelyek közötti váltás iránya:** az óramutató járásával megegyezően



**Jelmagyarázat:**



**A feladatok leírása**

|  |
| --- |
| **Cselező****1**Tanulási cél:* a kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások, cselezések és lövések gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A hatos és a kilences vonal közötti területen kialakítunk három sávot, az ábrának megfelelő módon.1. sáv: A hatosvonaltól kb. 1 méterre egy rúdbóját helyezünk el, előtte két jelölőkorongot teszünk le.2. sáv: 3D létrákból egy 3 tagból álló sort alakítunk ki (egymás mellett kettőt).3. sáv: 4 db rúdbójából szlalompályát alakítunk ki a hatosvonal előtt. A sávoknál megközelítőleg azonos létszámmal helyezkednek el a tanulók.Cél: Irányváltoztatások és cselezések végrehajtásával történő gólszerzés.A lövés után a labdát a két oldalsó üres sávban kell visszavezetni, és lehetőség szerint egy másik pályára kell beállni. | *A hatos és a kilences (szaggatott) vonal között láttok három különböző sávot. Az állomás végén pedig a kézilabdakaput.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *Kérem, hogy minden pályához álljon fel 4-4 tanuló egy-egy labdával.* *A pályákon az lesz a feladatotok, hogy irányváltoztatásokkal cselezésekkel törjetek kapura és lőjetek gólokat.**Az első pályánál páros lábbal ugorjatok rá a két jelölőkorongra és valamelyik irányba kicselezve a bóját, lőjetek ugrásból kapura.* *A középső pályán fussatok végig három lépéssel a létrákon és az utolsó négyzetből ugorjatok a kapu felé és lőjetek kapura.**A harmadik pályán szlalom-labdavezetéssel haladjatok végig a bóják között, és a pálya végén lőjetek kapura.**A labdátokkal a pálya oldalán labdavezetéssel gyertek vissza a kiindulási oldalra.* *Amikor visszaértetek, másik pályát próbáljatok ki.*KÉRDÉSEK: *Hogyan tudtok úgy áthaladni az akadályokon, hogy ne döntsétek fel azokat?**Merre lendítitek a karotokat a dobásnál?*VÁRT VÁLASZOK:* *Cselezéssel, irányváltoztatással.*
* *A cél irányába.*
 | *Próbáljatok meg úgy cselezni, ritmust változtatni labdavezetés közben, hogy az minél gyorsabb legyen, és ne döntsétek fel az akadályokat!**Próbáljátok végrehajtani az összes pálya feladatát!* | **5 db** rúdbója;**3 db** jelölőkorong;**5-5-5 db** U7 vagy 0-s bőrlabda, U8, U9 szivacskézilabda;**1 db** 3D létra |
|  |

|  |
| --- |
| **Kotlós-kánya****2**Tanulási cél:* kézilabdázásra jellemző védekező mozgás gyakorlása
* kézilabdázásra jellemző irányváltoztatások gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A tanulókat négyes csoportokba osztjuk. Hárman egymás mögött az előttük lévő vállát fogják. Az első tanuló lesz a „kotlós”, a velük szemben álló a „kánya”. A játék célja, hogy a „kotlós” megakadályozza a kányát az oszlop végén lévő „csibe” megfogásában. A „kányának” irányváltoztatásokkal, cselekkel kell a „kotlós” mögé kerülni és megszerezni a legutolsó „csibét”. Megkötés, hogy a „kotlós” csak lábmunkával akadályozhatja meg a „kányát”. Az állomáson segítő pedagógus jelzése (15-20 mp) után a „kotlós” lesz a „kánya”, a „kánya” pedig az utolsó „csibe”, a többi tanuló eggyel előrébb lép az oszlopban. | *Ezen az állomáson egy kotlós-kánya játékot fogtok játszani. Kártyák segítségével négyfős csoportokat alakítunk ki. Mindenki húzzon egy kártyát, és keresse meg azokat, akiknél ugyanilyen figura van!*BEMUTATTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *Kérem, hogy minden csoportból hárman álljatok egymás mögé, és fogjátok meg az előttetek álló vállát. Aki legelöl áll, ő lesz a kotlós. A negyedik tanuló pedig velük szemben álljon fel, ő lesz a kánya. A kánya próbálja meg elkapni az utolsó csibét. A kotlós pedig próbálja megvédeni a csibéit folyamatos mozgással. Szólni fogok, amikor cserélni kell, a kotlós lesz a kánya a kánya pedig beáll az oszlop végére csibének. Mindenki lesz minden pozícióban.*KÉRDÉSEK: *Hogyan tudta a kánya elkapni az utolsó csibét? Hogyan tudta a kotlós megvédeni a csibéit?*VÁRT VÁLASZOK:* *Cselezéssel, irányváltoztatással.*
* *A kányával mindig megpróbált szemben maradni.*
* *Sok mozgással.*
 | *A kotlós próbáljon végig szemben maradni a kányával! Próbáljatok meg úgy cselezni, ritmust változtatni, hogy a kotlós ne tudjon veletek szemben maradni!**Figyeljetek rá, hogy csak lábmunkával lehet védekezni, a kotlós nem használhatja a szárnyait!* | **1 pakli kártya** |
|  |

|  |
| --- |
| **Dobófalas pontszerző****3**Tanulási cél:* két játékos kapcsolata támadásban és védekezésben
* a pálya szélességi és mélységi kihasználása
 |
| **Feladat leírása** | **Instrukció** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A kijelölt terület két végébe egy-egy dobófalat helyezünk el. Előttük egy 2,5 méteres sugarú félkört alkotunk pion bóják segítségével. A tanulókat 4 db háromfős csoportra osztjuk kártyák segítségével. (14 fős esetében 2 db háromfős és 2 db négyfős csoport)A játék célja, hogy a tanulók a szivacskézilabda szabályainak megfelelően gólt szerezzenek. Gólt úgy tudnak elérni, ha a támadó csapat úgy tudja rádobni a dobófalra a labdát, hogy visszapattanva azt a védekező csapat egyik tagja se tudja elkapni.Megkötés: fizikai kontaktus nem lehet a tanulók között, csak lábmunkával lehet védekezni.Az éppen nem játszó csapatok tagjai tartják a dobófalat, illetve figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre. | *Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki csoportokat az azonos kártyaszínek szerint! A játék neve: dobófalas pontszerző*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Próbáljatok meg cselezni, labdát vezetni és passzolni az üresen álló társatoknak, majd ezután gólt szerezni!**Azok a csapatok, akik nem játszanak, a két dobófalat tartják, illetve 4 tanuló figyeli a labdákat, hogy ne menjenek át a másik területre. Pontot úgy tudtok szerezni, ha a bóják által határolt területen kívülről rá tudjátok dobni a labdát az dobófalra, és a védekező csapat nem tudja elkapni azt. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.*KÉRDÉSEK: *Mit kell csinálnotok miután passzoltatok?**Mit tehettek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?*VÁRT VÁLASZOK:* *Üres területre futunk.*
* *Úgy helyezkedünk, hogy tudjanak nekünk passzolni.*
* *Labdát vezetünk vagy kapura lövünk.*
 | *Passzolj annak a társadnak, aki jobb helyzetben van!**Támadásban, labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni!**A labdáshoz legközelebbi védő mindig támadja a labdás játékost! Védőként helyezkedjetek a támadó és a kapu közé!* | **2 db** Aktív fal (dobófal);**2 db** U8 szivacskézilabda;**20 db** pionbója;**4-4 db** jelzőmez, *kék, sárga* |
|  |

|  |
| --- |
| **Trükkös labdavezetés****4**Tanulási cél:* a szivacskézilabdára jellemző labdavezetések gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A tanulókat párokba osztjuk kártyák segítségével. Minden tanulónál legyen egy labda, és páronként egy lufi. A feladat célja, hogy a tanulók helyben vagy haladással, labdavezetés közben egymásnak ütögetik a lufit, anélkül, hogy az a földre esne. Törekedjenek arra, hogy a lufi a lehető legkevesebbszer essen le a talajra. | *Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és alakítsatok ki párokat azonos kártyaszámok, alakok szerint!* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Vezessétek úgy a labdát az egyik kezetekkel, hogy a másik kezetekkel egymásnak ütögetitek a lufit. Ha már megy helyben, induljatok el haladással is. Fontos, hogy a lufi végig a levegőben maradjon.*KÉRDÉSEK: *Mire kell figyelnetek labdavezetés közben?*VÁRT VÁLASZOK:* *Próbáljuk meg ne a labdát nézni!*
* *Hasonló legyen a mozdulatunk, mintha biciklit pumpálnánk!*
 | *Próbáljatok a biciklipumpáláshoz hasonló mozdulatokat végezni a labdavezetéshez!* | **10 db** felfújt lufi;**5-5-5 db** U7 vagy 0-s bőrlabda, U8, U9 szivacskézilabda |
|  |

|  |
| --- |
| **Félkör-pontszerző****5**Tanulási cél:* két ember kapcsolata támadásban és védekezésben
* a pálya szélességi kihasználása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A rendelkezésre álló területet két részre osztjuk. Területenként az ábrának megfelelően alakítjuk ki a játékteret pionbóják segítségével. Kártyák segítségével a tanulókat két csoportra osztjuk. Csoportonként egy tanuló a belső körben, két tanuló a két körív között, három tanuló pedig a külső köríven kívül helyezkedik el. (Amennyiben a létszám több, mint 6, úgy azonos számú védő áll a két körív közé). A játék célja, hogy a támadók átadásokkal olyan helyre játsszák a labdát, ahonnan tisztán be lehet játszani (pattintott átadással) belső félkörben álló társuknak a labdát. A védőknek igyekezniük kell a labda és a bent álló játékos közé helyezkedni, tehát követniük kell az átadásokat. Kb. 2-2,5 percig az egyik csapat támad, majd szerepcserével végzik a feladatot. Megkötések: a tanulók csak a meghatározott köríveken belül, illetve kívül mozoghatnak. Labdavezetést nem alkalmazhatnak a támadók. A körívekről kilépni nem lehet. | *Húzzon mindenki egy kártyát! Aki a zöld kártyát húzta, maradjon itt, akik a pirosat, azok menjenek át a másik területre.* BEMUTATTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *A piros csapatból egy tanuló a belső körben helyezkedjen el, ketten a két körív között, a többiek a külső körön kívül. A középre került két játékos felvesz egy jelölőmezt, ük lesznek a védők. Cél, hogy a támadóknak átadásokkal kell a védőket olyan területre mozgatni, amikor nem tudják megakadályozni, hogy a támadók bejátsszák pattintott átadással a labdát a belső körbe. A cserénél szólni fogok!*KÉRDÉSEK: *Mit kell csinálnotok, miután passzoltatok?**Mit tesztek, ha nálatok van a labda, de nincs előttetek senki?**VÁRT VÁLASZOK:** *Üres területre futunk, ahol nincs velünk szemben védő.*
* *Bepasszoljuk a labdát a (célba) társunknak.*
 | *Passzolj annak a társadnak, aki előtt nincs védő!**Támadásban labda nélkül úgy helyezkedj, hogy tudjanak neked passzolni!**A labdáshoz legközelebbi védő mindig támadja a labdás (menjen hozzá közel) játékost! Védőként helyezkedjetek a támadó és a célfelület közé!* | **20 db** pion-bója**2 db** U9szivacskézilabda;**3-3 db** jelzőmez a védőknek, *narancssárga, sárga* |
|  |

|  |
| --- |
| **Tárgyüldöző fogó****6**Tanulási cél:* ütközés nélküli útvonalak kialakítása
* támadó és védő szerepkörök gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A játék kezdetén kijelölünk két fogót, a menekülők közül hárman kapnak egy-egy labdát. A játék során a fogók kizárólag azokat a menekülőket kaphatják el, akiknél labda van. A menekülők tetszőlegesen haladhatnak a területen, viszont a labdát csak kézből kézbe lehet átadni, azaz nem lehet dobni. A labdás menekülőnek célja, hogy elmeneküljön a fogó elől, illetve, ha ez nem lehetséges, akkor átadja a labdát egy labda nélküli társának. Megkötések: akit a fogó megfogott, átadja a labdát, a fogó pedig átadja a jelzőtrikót, és ő lesz az új fogó.Két fogóval kezdjük a játékot, szükség szerint egy további fogóval bővíthető a játék. | *Most egy tárgyüldöző fogót fogunk játszani. Kijelölünk 2 fogót, ők felvesznek egy-egy jelölőmezt. A menekülők közül hárman kapnak egy-egy labdát.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:A *két fogó csak a labdás menekülőket kaphatja el. Akit elkapnak, az megkapja a jelzőtrikót, és onnantól ő lesz a fogó. A korábbi fogó pedig megkapja a labdát, és menekülővé válik. A menekülők úgy tudják segíteni egymást, hogy átveszik a szorongatott helyzetben lévő társuktól a labdát. Két fogóval kezdjük a játékot.*KÉRDÉSEK: *Mire kell figyelnetek futás közben?* VÁRT VÁLASZOK:* *Figyeljük a menekülő társunkat, és ha bajban van, kérjük el tőle a labdát.*
* *Kerüljük el az ütközéseket.*
* *Használjuk ki a teljes területet.*
 | *Folyamatosan segítsétek egymást!**Használjátok ki a teljes területet!* | **3 db** U8 szivacskézilabda;**3 db** jelzőmez, *kék* |
|  |

|  |
| --- |
| **Frizbis pontszerző****7**Tanulási cél:* két ember kapcsolata támadásban (átadások elszakadó társnak, átadás utáni továbbfutás)
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A kijelölt terület két végébe egy-egy vonalat húzunk az alapvonaltól 2-2 méterre (az ábrának megfelelő módon). A tanulókat 3 db négyfős csapatra osztjuk kártyák segítségével. (14 fő esetében 1 db négyfős és 2 db ötfős). A 3 db csapatból egy időben kettő van a pályán. A csapat egyik tagja az ellenfél oldalán a segédvonal és az alapvonal közötti területen helyezkedik el.A játék célja, hogy a tanulók pontot szerezzenek úgy, hogy a frizbit megpróbálják bejuttatni a vonal mögötti területen álló társuknak. Megkötések: Az elkapó tanuló a kijelölt területen belül bárhova helyezkedhet. A frizbivel maximum 3 lépést lehet megtenni. Amennyiben a frizbi leesik a talajra, úgy arról a helyről a másik csapat hozhatja játékba.Az éppen nem játszó csapat tagjai figyelik a labdákat, hogy ne guruljanak át a szomszédos területre. | *A játék neve: frizbis pontszerző. Húzzon mindenki egy-egy kártyát, és találjátok meg gyorsan a csapatotokat! Két csapat játszik egyszerre.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Egy-egy tanuló menjen a másik csapat oldalán húzott vonal mögé. Pontot úgy tudtok szerezni, hogy bedobjátok a frizbit a vonal mögött álló társatoknak és ő el is tudja kapni. A frizbivel maximum 3 lépést tehettek. Ha az átadás nem sikerül, és leesik a talajra a frizbi, a másik csapat hozhatja játékba. Az a csapat, aki nem játszik, figyeli a játékot, és a frizbit visszahozza, ha kirepül a játéktéren kívülre. Én fogok jelezni, amikor a csapatoknak cserélniük kell.*KÉRDÉS: *Hogyan tudtok sok passzt adni egymásnak?*VÁRT VÁLASZOK:* *Üres területre helyezkedünk.*
* *Pontosan passzolunk.*
* *Passz után elmozgunk.*
 | *Átadás után fussatok üres területre!**Helyezkedj úgy, hogy tudjanak neked passzolni!* | **2 db** soft frizbi**5-5-5 db** jelzőmez, *kék, sárga, narancssárga* |
|  |

|  |
| --- |
| **Akadálypálya labdavezetéssel****8**Tanulási cél:* alapvető mozgásformák szabályozott ritmusban történő végrehajtása
* a kézilabdára jellemző labdavezetés gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Az ábrán látható módon akadálypályát építünk ki. Cél, hogy a tanulók labdavezetés közben haladjanak végig a pályán. Lehetőség szerint minden körben más feladatot hajtsanak végre, és lehetőség szerint mindig más labdával.Megkötés: folyamatos labdavezetéssel kell haladni az akadálypályán. A következő tanuló akkor indulhat, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához (rúdbójákhoz). | *Az állomáson egy akadálypályát láthattok.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT: *Labdavezetés közben haladjatok végig az akadálypályán. Amikor végigértetek a pályán, álljatok vissza az oszlopba és cseréljetek labdákat is! Akkor indulhat a következő tanuló, amikor az előtte lévő elért a szlalompályához.*KÉRDÉSEK: *Milyen feladatokat tudtok végrehajtani az akadálypályán labdavezetés közben?*VÁRT VÁLASZOK:* *Futásokat.*
* *Szökdeléseket.*
* *Ugrásokat.*
 | *Igyekezzetek minden körben más feladatot kitalálni a 3D létránál!**Ne figyeljétek a labdát!**Törekedjetek rá, hogy jobb és bal kézzel is vezessetek labdát!* | **1 db** mozgásfejlesztő táska;**6 db** rúdbója talppal;**1 db** 3D létra;**1 db** koordinációs létra;**5-5-5 db** U8, U9 szivacskézilabda, U7 vagy 0-ás bőrlabda |
|  |