



IFJÚSÁGI KEZDŐCSOMAG

JUNIOR FLOORBALL OKTATÁS





TARTALOMJEGYZÉK

A FLOORBALL EREDETE	3
NEMZETKÖZI FEJLŐDÉS	3
A FLOORBALL DIÓHÉJBAN	3
FELSZERELÉS ÉS BERENDEZÉSEK	4
AZ ÜTŐ NYELE	4
AZ ÜTŐFEJ.....	4
KAPUS FELSZERELÉS	4
A PÁYA FELÜLETE	4
KAPU ÉS PALÁNK	4
KÉPZETT JÁTEKOSOK JÁTÉKA	5
ALAP KÉSZSÉGEK A FLOORBALLHOZ	5
A FLOORBALL SZABÁLYAI	6
FLOORBALL EDZÉS	6
KEZDŐPONT- JÁTÉK MEGÉRTÉSE	6
EDZŐKÉNT HOGY KEZDJEM HASZNÁLNI EZT A CSOMAGOT?	7
A B C – ILYEN EGYSZERŰ!	8
A JUNIOR OKTATÁS KIINDULÁSI PONTJAI	8
ÉRTÉKEK AZ IFJÚSÁGI SPORTBAN.....	8
IFJÚSÁGI SPORT MINT ÖRÖMFORRÁS	9
A SPORT EGYÉNI ÉLMÉNY	9
A GYERMEKEKNEK KIHÍVÁSOKRA VAN SZÜKSÉGE	9
A CÉKITŪZÉSEKRŐL	9
A LÉGKÖR FONTOSSÁGA	9
EGYENLŐSÉG MEGTERETMTÉSE	9
GYAKORLATOK	11
TERMINOLÓGIA.....	11
ALAPTECHNIKÁK	12
ALAPJÁTÉKOK	25





A FLOORBALL EREDETE

A floorball Svédországból származik, ahol az 1970-es évek óta üzik ezt a játékot. Ez az új sport szerzte a világon rendelkezik gyökerekkel, mivel hasonló játékokat már a 19. században is játszottak. Például Észak-Afrikában és Angliában a floorhoki a jégkorongból alakult ki, Ausztráliában pedig a népszerű gyeplabdából vált beltéri játékká. A floorball gyökerei számos különböző játékformában fellelhetők, de hivatalosan akkor jött létre, amikor a svédek létrehozták az első hivatalos országos floorball szövetséget 1981. november 7-én a svédországi Sala városában. Amikor az első hivatalos szabálykönyv napvilágot látott 1983 szeptemberében és előírta egy speciális palánk alkalmazását a játékterület körül, ekkor tette meg első lépéseit a modern floorball a szervezett sporttá válás útján. Kezdetekben a floorball jelentősen eltért a ma ismert formájától, de lefektette egy olyan új és izgalmas csapatsport interkontinentális növekedésének alapjait, amely minden kultúrában lenyűgözte az embereket.

NEMZETKÖZI FEJLŐDÉS

Svédország, Finnország és Svájc 1986. április 12-én hozta létre a Nemzetközi Floorball Szövetséget (International Floorball Federation, IFF). A következő évtizedben számos ország mutatott érdeklődést szerzte a világon, amikor pedig 1996-ban megrendezésre került az első floorball férfi világbajnokság Svédországban 18 ország már az IFF tagja volt. A torna hatalmas siker volt, amely svéd-finn döntővel zárult teltház előtt. 15,106 fős nézőközönség volt tanúja, ahogy a svéd csapat bámulatos teljesítménnyel, 5-0 eredménnyel győzelmet aratott Finnország fölött a Stockholm Globe Arénában.

A következő szintet akkor érte el a sportág, amikor az IFF ideiglenes tagságot szerzett a Nemzetközi Sportszövetségek Szövetségében 2000-ben, majd 2004-ben állandó taggá vált. Az IFF jelenleg 57 tagszervezettel rendelkezik, több mint 4,200 klubbal és 290,000 igazolt játékosal. A világbajnokságok minden páros évben megrendezésre kerülnek

a férfiak és az U19 női csapatok számára, a nők és az U19 férfi csapatok pedig minden páratlan évben küzdenek meg. Emellett az EuroFloorball Kupa minden évben megrendezésre kerül. Az IFF jövőbeni kihívása, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság is elismerje, így a floorball bekerülhet az olimpiai játékok közé.

A FLOORBALL DIÓHÉJBAN

A játék hivatalos változata terem csapatsport. A padló különböző anyagokból készülhet, pl. fából vagy műanyagból. A pálya kicsivel nagyobb, mint egy kosárlabda pálya, méretében hasonló a kézilabda és futsal pályához. A játéktér ajánlott mérete 20 méter szélesség és 40 méter hosszúság, palánkkal körbekerítve. A palánk lemezek sorozata, amely műanyag vagy faanyagokból készül, 50 cm magas, lekerekített sarkokkal. A floorball a fentiekől kis mértékben eltérő szabályokkal is játszható. A legfontosabb tényező a játékosok biztonságának biztosítása.

A floorballt nagyon hasonlóan tartják a jégkoronghoz és a gyeplabdához és azok az országok, amelyek hagyományokkal rendelkeznek ezen sportágak terén, erős fejlődési potenciált mutatnak. A játékot általában 5 mezőnyjátékos és egy kapus játssza csapatonként. A büntetések alapján a játékosok száma változhat a pályán. Egy csapat legfeljebb 20 játékosból állhat, általában 18 mezőny és két kapus.

A floorballt könnyű elkezdni, mert nem igényel komplex vagy drága felszerelést még a legmagasabb szinten sem. Az ütő és a labda könnyűek és könnyen kezelhetők, így egyszerűen tanulható a játék. A mozgásforma a floorballban a futás, a kosárlabdához hasonló formában. A játék természete biztonságos mert tilos a testkontakt. Ez megfelelő játékká teszi a floorballt vegyes és gyermek csapatok számára is, habár nemzetközi szinten játszva fizikaibbá és taktikusabbá válhat.



FELSZERELÉS ÉS BERENDEZÉSEK Az ÜTŐFEJ

A floorballt könnyű elkezdeni, mert nem igényel sok felszerelést. Csupán egy ütőre, labdára és cipőkre lesz szükség – és természetesen megfelelő edző öltözetre. Az ütőválasztásnál néhány dolgot szükséges figyelembe venni, ezek a merevség, a nyél hossza, valamint az ütőfej anyaga és alakja.



A NYÉL

Az ütőnyelek általában üvegszálból, polikarbonból vagy karbonszálból készülnek. A gyártási anyagok miatt a nyelek nagyon könnyűek és tartósak. A súlyuk 150-250 gramm. Kezdők számára egy rugalmasabb (28-32mm) nyél ajánlott, mert könnyebb labdavezetést tesz lehetővé, míg egy keményebb nyéllel erősebben lehet ütni. A nyélhez tartozik egy cserélhető markolat, ami az ütő könnyebb irányítását segíti.

A nyél hossza egy másik fontos tulajdonság ütőválasztás során, mert nagy hatással van a játék biztonságára és a tanulási képességekre. A nyél hossza függ a magasságtól, ideális mérete úgy állapítható meg, hogy azt függőlegesen a játékos elé tartjuk. Gyermekes esetében el kell, hogy érje a szegycsontot, míg felnőtteknél a köldököt. A különböző magasságokhoz ajánlott méretek az alábbiakban láthatók:

Játékos (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Ütő (cm)	75	80	85	90	100	105	110

80cm-100cm-es ütők beszerezhetők közvetlenül a boltokból, de ha valaki saját magának szeretné méretre vágni, abban az esetben az ütő felső végét szabad rövidíteni. Először el kell távolítani a markolatot és a kupakot majd el lehet fűrészelni. A kupak eltávolításához szükség lehet hőlégfúvóra, mert néha erősen a nyélhez ragasztják.



Az ütőfejeket általában különböző műanyag összetevőkből gyártják (PE, HDPE) vagy nylon anyagból (PA). Néhány gyártó üvegszálat és szénzálat is használ. Az anyagoktól függően lesz a fej puha vagy kemény. A puha fejek könnyű ütőkezelést tesznek lehetővé, a keményebbek pedig a lövésekhez jobbak. A szín nem feltétlenül árulkodik a fej minőségéről. A fej alakja és mérete szintén márkánként változik.

A fej formázása némiképp segít a labdakezelésben. A fej játékosonként személyre szabható néhány szabály betartása mellett. A hajlítás maximum 30mm-es ívben lehetséges, olvadt vagy törött fej nem használható. Vásárláskor az ütőhöz általában egyenes fej tartozik. A formázása hőlégfúvóval, kendővel vagy kesztyűvel, valamint egy vödörben tárolt hideg vízzel történik. Először fel kell melegíteni a fej mindkét oldalát. Nagyon gyorsan puhul, így fontos odafigyelni, hogy az olvadást elkerüljük. Amikor a fej elég puha a kívánatos alakra formázható (a fej forró, ezért kendő vagy kesztyű használata szükséges). Formázás után azonnal tegyük a hideg vízbe, ezáltal megtartja alakját.



KAPUS FELSZERELÉS

A kapus felszerelés részei a hosszú nadrág, hosszú ujjú felsőrész, maszk/sisak, kesztyűk és cipő. Továbbá ajánlott speciális térd- és ágyékvédő használata.

FELÜLET

A floorball szinte bárhol játszható, de a legmegfelelőbb a fa és műanyag borítású felület.

KAPU ÉS PALÁNK

A kapu mérete 115cm (magasság) x 160cm (szélesség) x 60cm (mélység). Cső alakú anyagból (65mm) készül és piros színre festik. A kapura hálót erősítenek. A 40 x 20 m-es játéktér lemezekkel van körbevéve 50cm magasságban, lekerekített sarkokkal - a palánk.



KÉPZETT JÁTEKOSOK JÁTÉKA

Más csapatjátékokhoz hasonlóan, a floorball is különböző készségek és képességek használatát igényli. Fontos minden fizikai képesség, a motoros készségek, szellemi képességek, a játék megértése és a szociális készségek. A fő fizikai képesség a gyorsaság különböző motoros képességek kombinálásával, hogy megfelelő ütközelés váljon lehetővé. Ahhoz, hogy a játékos megértse a csapatjátékot, ismernie kell a csapat taktikákat és a különböző szerepeket.

Egy jó játékos jellemzői

- + motoros készségek
- + gyorsaság
- + állóképesség
- + erő
- + agilitás
- + jó labdavezetés
- + passzoló készségek
- + szellemi képességek
- + különböző szerepek a játék során
 - i. játék a labdával
 - ii. segíteni egy csapattársat a labdával
 - iii. megvédeni egy játékost a labdával
 - iv. megvédeni egy játékost a labda nélkül

ALAPKÉSZSÉGEK A FLOORBALLHOZ

Az alábbiakban bemutatásra kerülnek a floorballhoz szükséges alapkészségek és technikák. Az edző vagy oktató figyelmet kell, hogy szenteljen az alábbiaknak a floorball oktatás vagy edzés során. Apránként ezek a készségek szerves részévé válnak az alapkészségeknek, ha megfelelően és kellőképpen gyakoroltatják.

Passzolás

- + a labdát az ütőfejhez közel kell tartani
- + passz után az ütőfejnek a passzolás irányába kell mutatnia
- + egyensúlyozott helyzet tartása
- + a fejet mindig fenn kell tartani, hogy a pálya belátható legyen
- + egyenes ütőfejjel könnyebb és pontosabb a passzolás



Passz fogadása

- + ütőfej a talajon
- + egyensúlyi testhelyzet
- + fenntartott fej a pálya belátásához
- + a labda finom érintése lágy és rugalmas kéztartással



Lövés

- + csukló lövés (húzás): a labda végig érintkezik az ütőfejjel
- + hirtelen lövés (ütés): az ütőfej közvetlenül a lövés előtt megérinti a talajt
- + fenntartott fej

Labdavédelem

- + a játékos egyensúlyozott helyzetben van
- + a test, lábfejek és kezek használata labdavédelemre
- + az ütőfej eltakarja a labda ellenfél felőli oldalát
- + jó labdavezetés

Futás labdával

- + a labda folyamatosan érinti a fejet
- + könnyű érintés, nem ütés
- + kész átadni fonák és tenyeres ütéssel is
- + labdavédelem



Cselezés

- + a lehető legjobb labdakezelés kifejlesztése
- + gyorsaság és testkontroll fejlesztése
- + cselezés időben
- + a védő mozgatása a kívánt irányba





A FLOORBALL SZABÁLYAI

1. A játékot 3 - 5 játékos és egy kapus játssza a pálya méretétől függően
2. A csapatok minimum 6, maximum 20 játékosból állnak
3. A játék 3 x 20 perc játékidőből áll
4. 50cm magas palánk veszi körbe a pályát
5. A kapu mérete 115cm x 160cm, előtte kapustérrel (2.5m x 1m) ahol csak a kapus tartózkodhat, de a labdát egy mezőnyjátékos is bejátszhatja onnan egy ütővel
6. A kapus terület 4m x 5m és a kapus általában itt játszik
7. A kapus 3 másodpernél tovább nem tarthatja a labdát, amikor eldobja, a labdának érintenie kell a talajt mielőtt az áthalad a középvonalon
8. Ha a labda a palánkon kívülre kerül, a másik csapat folytathatja a játékot 1 méter távolságra attól a ponttól, ahonnan a labda kiesett. Ha a labda a pálya végéből esik ki, a másik csapat szögletből folytatja a játékot.
9. Szabaddővésnél az ellenfél legalább 3 méterre kell, hogy tartózkodjon a labdától, az ütőket is beleértve.
10. A labda rúgható
11. A labdát nem lehet kézzel vagy fejvel ütni
12. A labda a levegőből is üthető, ha térd alatt van
13. Lökdösés vagy durva szerelés nem megengedett
14. A játékosok nem játszhatnak ütő nélkül
15. Ugrással egyidejű labdakezelés nem megengedett
16. Labdakezelés nem megengedett, ha egy kéz vagy mindkét térd a padlón van (egy térd megengedett)
17. Szabaddővés vagy 2 perces kiállítás adható ha:
 - magas ütés, az ellenfél ütőjének megütése, labdaérintés kézzel vagy fejvel, szerelés, lökés, akadályozás, az ütő dobása, szabaddővés rossz távolságból
 - büntető lövésre kerül sor, ha a szabálytalanságot akkor követték el, amikor a másik játékos a kapuhoz közel gólszerzéssel próbálkozott

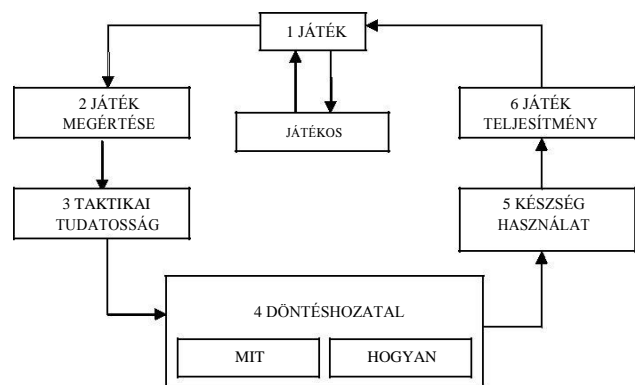
FLOORBALL EDZÉS

KEZDŐ PONT – A JÁTÉK MEGÉRTÉSE

Minden edző célja, hogy a játékosai képességeit, valamint játékértését fejlessze, hogy teljes körű játékteljesítményt nyújtsanak. Ez azonban nem olyan magától értetődő, mint azt gondolnánk, mivel szakértelmet és a különböző oktatási stílusok megfelelő alkalmazását igényli az edzőtől. A játék számos játékhelyzetből áll, amely mind különböző. Ezek a szituációk gyors kombinált problémamegoldó képességeket igényelnek a megfelelő teljesítményhez. Ezen készségek elsajátításához a játékosoknak kognitív problémamegoldó képességeket is tanítani kell.

Bunker és Thorpe (1982) által kifejlesztett megközelítés mélyrehatóan kombinálja a játék megértését a tanulási készségekkel. A megértés célú játék oktatás (Teaching games for understanding, TGFU) játékközpontú tanítási megközelítést alkalmaz és hangsúlyozza a készségek és taktikai tudatosság kombinálásának tanítását. (1. ábra).

1. ÁBRA. A megértés célú játék oktatás megközelítés (Bunker & Thorpe 1982)



1. JÁTÉK

A pálya/palánk méretének és a játékosok számának megváltoztatásával a taktikai lehetőségek is változnak.

2. JÁTÉK MEGÉRTÉSE

A szabályok meghatározzák a használható készségeket, megváltoztatásukkal bizonyos készségek hangsúlyozhatók.

3. TAKTIKAI TUDATOSSÁG

A játékosokat rá kell vezetni, hogy a játék közben felmerülő különböző taktikai problémákra egyéni nézőpontból tekintsenek. Azáltal, hogy előre megtanulják ezen szituációk megoldását a játékos nagyobb sikerrel járhat hasonló játékhelyzet során.



4. DÖNTÉSHOZATAL

A játékosokat ösztönözni kell, hogy arra gondoljanak *mit* és *hogyan csináljanak*, mert így jobban megértik a játékot.

a) *"Mit"* A játék jellemzője a folyamatos dinamikus környezet, ahol minden szituáció önálló döntéshozatali folyamatot kíván. Ezt a folyamatot befolyásolja a szelektív észlelés és a megfigyelési képesség. Mindkettő használata szükséges, annak eldöntéséhez, mit kell tenni bizonyos helyzetben.

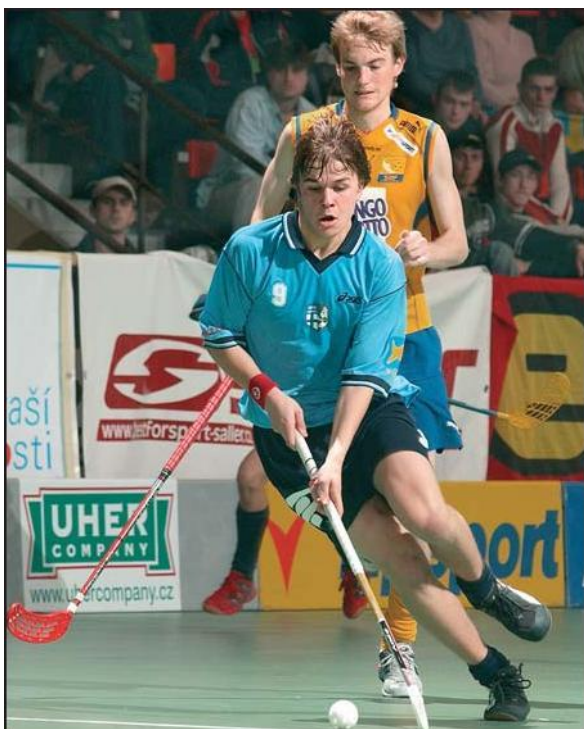
b) *"Hogyan"* Kritikus sikertényező egy adott készség vagy készségek használata során a helyzet legjobb megoldásának kiválasztása. Ezt a döntést befolyásolja a tér, idő, csapat stratégia és a játékos egyéni képességei.

5. KÉSZSÉG HASZNÁLAT

Az edző csak a fizikai eredményét látja a készség használatnak. De ami nem látható, az szintén nagyon fontos. A készség használat folyamata különböző szakaszokból áll. A helyzet elemzését követi a döntéshozatal folyamata, ami a gyakorlati készséghasználathoz vezet. Habár a kognitív képességek nem láthatók, azok képezik alapját a sikeres készséghasználtnak. Az edző központi szerepet játszik a játékosok kognitív képességeinek fejlesztésében.

6. JÁTÉK TELJESÍTMÉNY

A játékteljesítmény komplex funkciók integrálása, amelyek múltbéli tapasztalatokon alapulnak. A játékteljesítmény játékosonként eltér.



A játék központú oktatás szerves része a taktika. Ez a megközelítés a játékteljesítmény mélyebb megértését célozza, és kimondottan fejleszti a döntéshozatalt és taktikai tudatosságot, hogy a lehető leghatékonyabb készséghasználattal érje el. A TGFU oktatási módszer "egész-rész-egész" megközelítést alkalmaz a "rész-egész" tréning helyett, így a taktika a tanulási folyamat elejétől jelen van.

Először olyan egyszerű taktikai részekkel foglalkoznak, mint „hogyan szerezz teret a csapatodnak támadáskor azáltal, hogy különböző pozíciókat veszel fel a pályán”. Ezt követően bonyolultabb helyzetek következnek, mint az időzítés hatásai, és annak eldöntése csapatban, hogy az időzítésnek milyen hatása lesz a passzolás vagy lövés során. Ahhoz, hogy bonyolultabb egyéni taktikai döntéseket hajtson végre a játékos, különböző fizikai képességekkel kell rendelkeznie. Egyszerűen fogalmazva ez azt jelenti, hogy minél jobb ütő kezelési képességgel rendelkezik a játékos, annál bonyolultabb taktikai döntéseket képes végrehajtani. Habár a TGFU oktatási stílus a játék központú oktatáson alapul, nem zárja ki a „beszélyes” módszert. A „beszélyes” edzés, amelynek során bizonyos képességek gyakorlása zajlik, szükség esetén a játékidők között alkalmazható, majd visszatérnek a módosított játékhoz. A szabályokat, mint a játékosok száma a pályán, a pálya mérete és a pontszerzés módja változtatni szükséges, hogy a kiválasztott taktikai elem hangsúlyozásra kerüljön. Tér és időbeni korlátok kombinálása a TGFU oktatási módszerrel azt eredményezi, hogy a játékosok önálló gondolkodása fejlődik és elsajátítják a játék új taktikai elemeit. Egy edző szerepe, hogy felismerje a játékosok szükségleteit és szellemi kihívás elé állítsa őket, hogy mélyebben megértsék a játékot.



EDZŐKÉNT HOGY KEZDJEM EL HASZNÁLNI A CSOMAGOT?

A megértést segítő játék oktatása a kognitív tanulás elméletén alapul. Minden olyan oktatási stratégiát magában foglal, amelynek célja a játékosok motiválása a probléma megoldásra és szintézis létrehozására. Az oktatás az irányított felfedezésre alapul, ahol az edző irányítja a játékosokat, hogy új ötleteket fedezzenek fel, azáltal, hogy kérdéseket tesznek fel. Ez az oktatási stílus szókratészi módszerként is ismert, ahol az edzőnek olyan kérdéseket kell feltennie, amelyek beszélgetést indítanak el a megfelelő irányba és fejleszti a logikus gondolkodást és a játékosok türelmét.

Junior játékosok kezhetnek módosított játékkal, 3-3 ellen kis pályán. Az elképzelés az, hogy megtartsák a labdát és hajtsanak végre 10 passzt a csapaton belül. Így a játékosok szembesülnek azzal a problémával, hogy „mit kell tennem ahhoz, hogy segítsek a csapatomnak megtartani a labdát?”. Ezt követően az edző sugalmazó kérdéseket tesz fel, amelyek által a játékosok hamar felismerik, hogy a gyors mozgás és a pontos átadás a kulcs.



Ezt követi az újabb kérdés: "hogyan tudjuk ezt megtenni?". Ekkor alkalmazható a „sulykoló” módszer, hogy gyakorolják a passzoló készségeket egy ideig, majd térjenek vissza a játékhoz. Így az adott készség összeköthető a kívánatos környezetével már a kezdetektől. A játékos úgy gyakorolja a készség használatát, hogy megtanulja, hogy a játékban hol és hogyan alkalmazza hatékonyan.

A B C – ILYEN EGYSZERŰ!

Edzés előtt

- + Készülj fel az edzés előzetes megtervezésével (használd papírt stb.)
- + Mindig légy pontos és ellenőrizd a felszereléseket és berendezéseket
- + Légy barátságos és mindenkit üdvözlj mosolyogva
- + Mutasd be röviden az edzéstervet
- + Próbáld meg azonnal elkezdni a megvalósítást

Edzés közben

- + Kizárólag pozitív megerősítést adj
- + Légy pozitív és könnyed, de kontrolláld az edzést
- + Sípoldj elég hangosan és mindig hívd össze a csapatot, amikor változik az edzés menete
- + Ha nem a tervezett szerint folyik az edzés, adj további utasításokat
- + Biztosítsd, hogy a csapatok a lehető leghasonlóbbak legyenek játék során
- + Tartsd tiszteletben a játékszabályokat
- + Biztosítsd, hogy a játékosok elég pihenőidőt kapjanak

Edzés után

- + Hívd össze a csoportot edzés után és beszéljess velük röviden az edzésről
- + Gondold át mi ment jól és mi nem

A JUNIOR OKTATÁS KIINDULÁSI PONTJAI

Az *etika* azon normák összessége, amelyek meghatározzák, hogy kellene élnünk és viselkednünk másokkal. Az *erkölcs* tükrözi választásunkat, hogy mennyire élünk etikusan. Az edzés és a sport nem különbözik a normál élettől. Valójában a sport csoportok erősen befolyásolják a gyermekek pszichológiai-logikai fejlődését, így nagyon fontos, hogy oktatóként vagy edzőként hogyan kezeled ezeket a kérdéseket a csapatod tagjaival. Az etika és erkölcs jelen van a mindennapi életben. Hogyan kell viselkedni edzés és játék közben, hogyan kezeled a játékosaid, ha úgy érzik igazságtalan voltál velük. Ezek olyan kis dolgok, amelyről mi edzők gyakran megfeledkezünk, de ezek azok a dolgok, amelyek az edzést élvezetesebbé és kellemesebbé teszik.

Az etikát a sportban általában olyan szavakkal kapcsolják össze, mint az *erőszak*, *dopping* és *szabálysértő játék*, de ugyanilyen fontos kérdések például a gyermekek és fiatalok jogai a sportban. Tanárként vagy edzőként fontos a megfelelő értékrend, fair hozzáállás és a különböző kultúrák elfogadása, és akard vagy sem nagymértékű pozitív hatással leszel az általad tanított fiatalokra.

ÉRTÉKEK AZ IFJÚSÁGI SPORTBAN

A felügyelt ifjúsági sport megfelelő esetben kiváló és biztonságos tanulási környezetet biztosít és támogatja a gyerekek fizikai, pszichológia és társadalmi fejlődését. A sportnak hozzá kell járulnia az érzelmi jóléthez, valamint új és izgalmas élményeket nyújtania. A gyermekek világa játékkal, örömmel és boldogsággal, valamint a barátaikkal való szórakozással teli. Ezek a sarokkövek a gyermekekkel való munka során, amelyeket tiszteletben kell tartani. Ez nem azt jelenti, hogy szabadon futkározhatnak, és azt tesznek, amit csak akarnak. A szabályok és normák szerves részét képezik a felügyelt ifjúsági sportnak és fontos szerepük van. A normák megtanítják a gyerekeknek az együttműködést mind a sportban, mind az életben és biztonságérzetet adnak nekik.





IFJÚSÁGI SPORT MINT ÖRÖMFORRÁS

- + Biztonságos légkörben könnyebb a tanulás
- + A sportot mindig egyénileg tapasztalják meg
- + A gyermekeknek kihívásokra van szüksége
- + A gyermekek vágnak a játékra és tanulásra
- + A gyermekek számára a sport egy szórakozás
- + A játék során a gyermek új dolgokat tanul
- + Az ifjúsági sport elsődleges célja az örömszerzés
- + Fontos ösztönözni a gyermekeket, hogy saját játékmódot alakítsanak ki
- + A boldogság forrása egy kihívás sikeres teljesítése
- + Az edzés legyen a nap fénypontja

Kiindulási pont az ifjúság sportolásában az élmény a gyerekek és fiatalok motiváltsága és állapota szerint.

A SPORT EGYÉNI ÉLMÉNY

A versenyzés természetes az emberiség számára, de a túl versengő környezet negatív eredményekkel járhat az ifjúsági sport oktatásban. A versenyzés jó dolog, ha megfelelően kezelik, de problémákat okozhat, ha a gyermeket erőltetik a versenyzésre. A tinédzserkor egy törekény időszak, amikor a fiatalok jelentős testi változásokat tapasztalnak, amelyek természetesen a fizikai képességeket is befolyásolják. Továbbá, a testképük bizonytalanságot okozhat, amely egy túl versengő sportkörnyezetben károsan befolyásolhatja a pszichológiai fejlődést.



A GYERMEKNEK SZÜKSÉGE VAN KIHÍVÁSOKRA

Amikor magabiztosnak érezzük magunkat egy kihívást jelentő helyzetben nagyszerű érzés, amikor túlszárnyaljuk önmagunkat. De ha a kihívás túl nagy, félünk a kudarctól, ha pedig túl alacsony az gyors motiváció veszteséhez vezet. Az oktatás során a végletek között kell egyensúlyozni, és a feladatunk, hogy mindenki számára megfelelő feladatot találjunk. Mi veregetjük meg a vállukat támogatásként és ott vagyunk számukra. Nem ítélkezünk, támogatást nyújtunk, mert segíteni szeretnénk nekik.

A CÉLKITŰZÉSÉRŐL

- + A célokat közösen kell felállítani
- + A cél legyen pontos és mindenki számára érthető
- + A célok jelentsenek kihívást, de legyenek elérhetőek
- + A célokat időről időre értékeljük (pl. havonta)

A LÉGKÖR FONTOSSÁGA

Az oktató egyik legfontosabb feladata, hogy pozitív tanulási környezetet teremtsen, ahol a gyermekek biztonságban érzik magukat. Az egyéni szükségleteket fontos figyelembe venni az edzések tervezésénél és a célok kitűzésekor. Másik kulcskérdés, hogy hogyan reagálunk, amikor valaki hibázik. A hibák a tanulási folyamat természetes velejárói és fontos, hogy hagyjuk a játékosokat hibázni.

- + Mindig adjunk pozitív visszajelzést
- + Támogassuk a barátkozást a csapaton belül



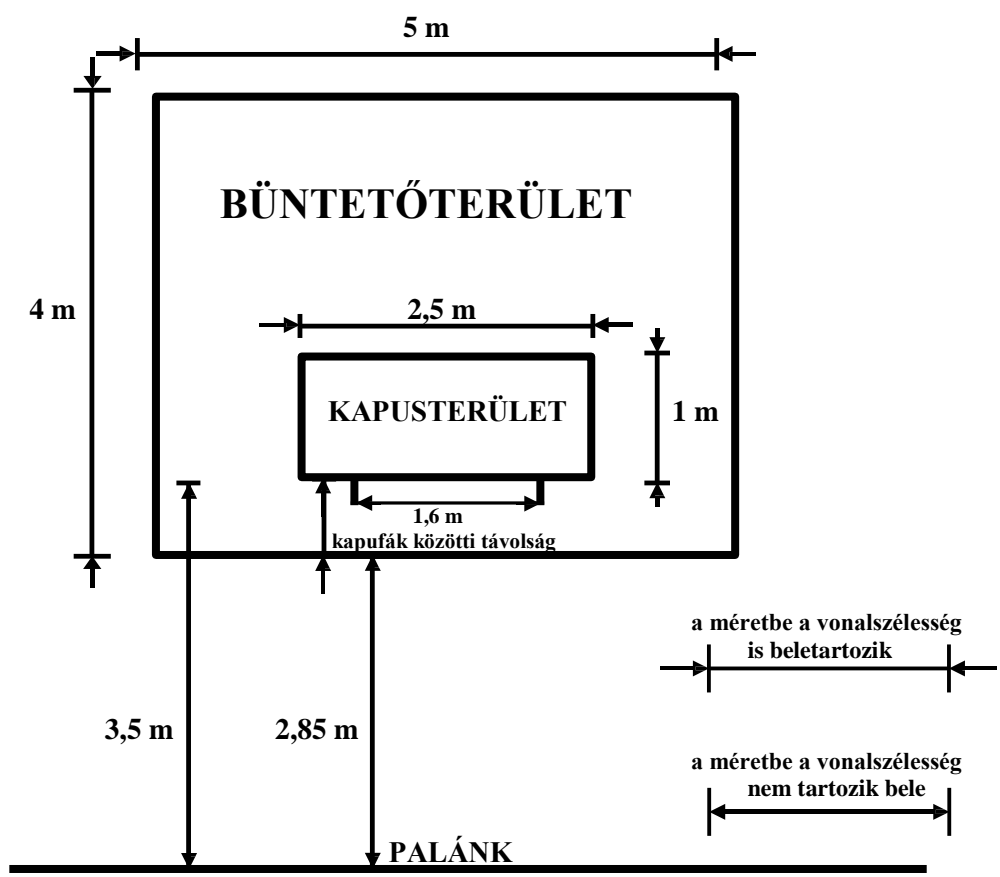
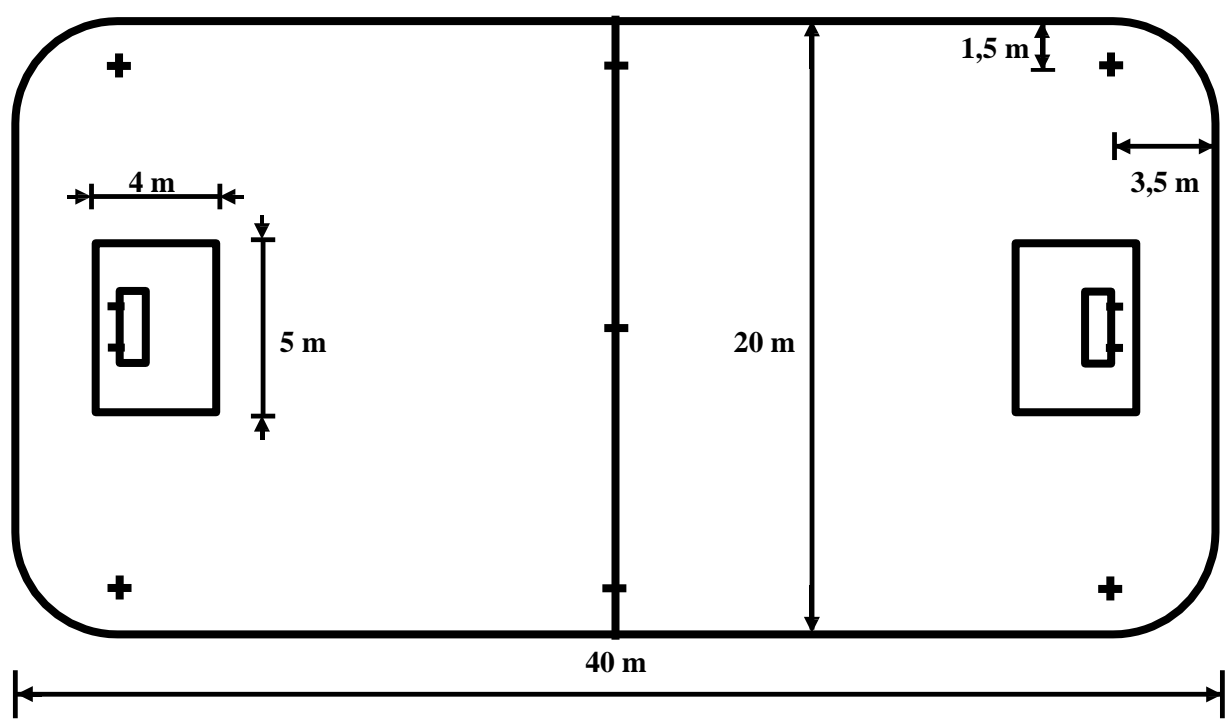
EGYENLŐSÉG BIZTOSÍTÁSA

- + Mindenki fontos
- + Mindenki érezze, hogy a csapathoz tartozik
- + Mindenki részt vehet
- + Mindenki egyéni és különböző
- + Fair play minden tevékenység során



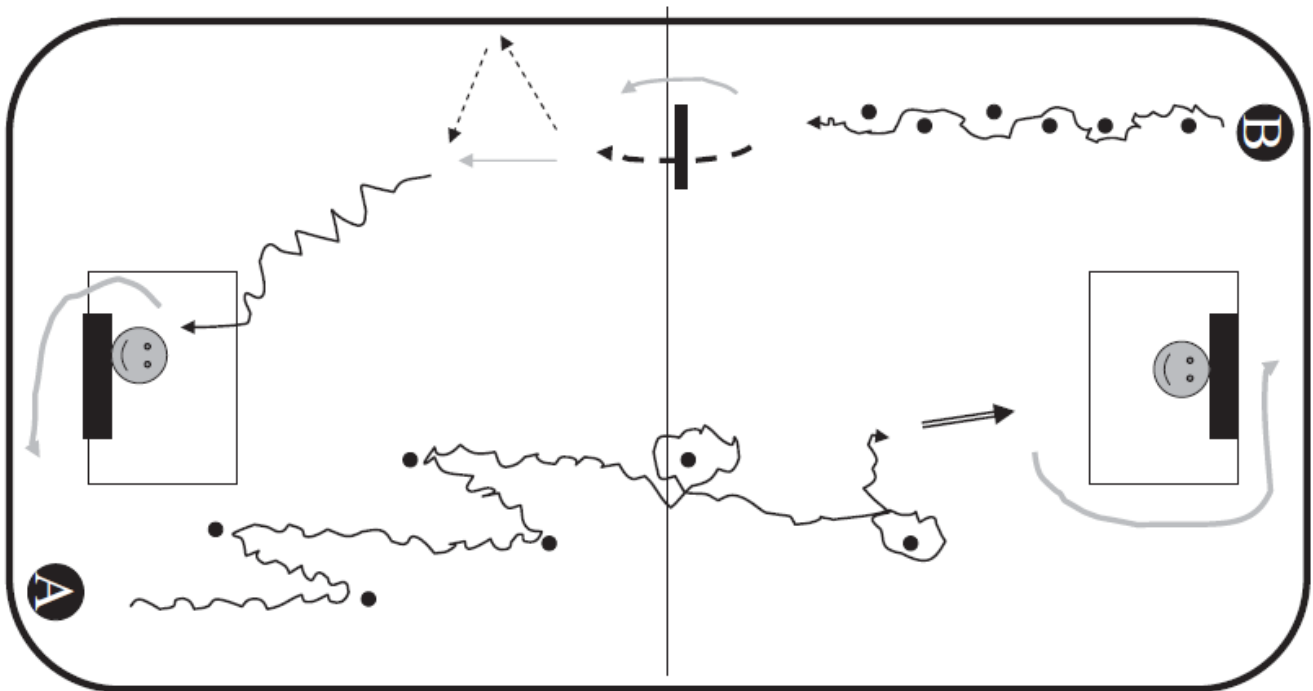


JÁTÉKTÉR





ALAP TECHNIKÁK



1. Gyakorlat

A cél az alaptechnikák gyakorlása

- alakítsunk ki két sort
- labdák mindkét oldalnak
- helyezünk bójákat a pályára

TERMINOLÓGIA

-----▶ = passz

————▶ = mozgó játékos labda nélkül

====▶ = lövés

~~~~~▶ = labdavezetés cselezve

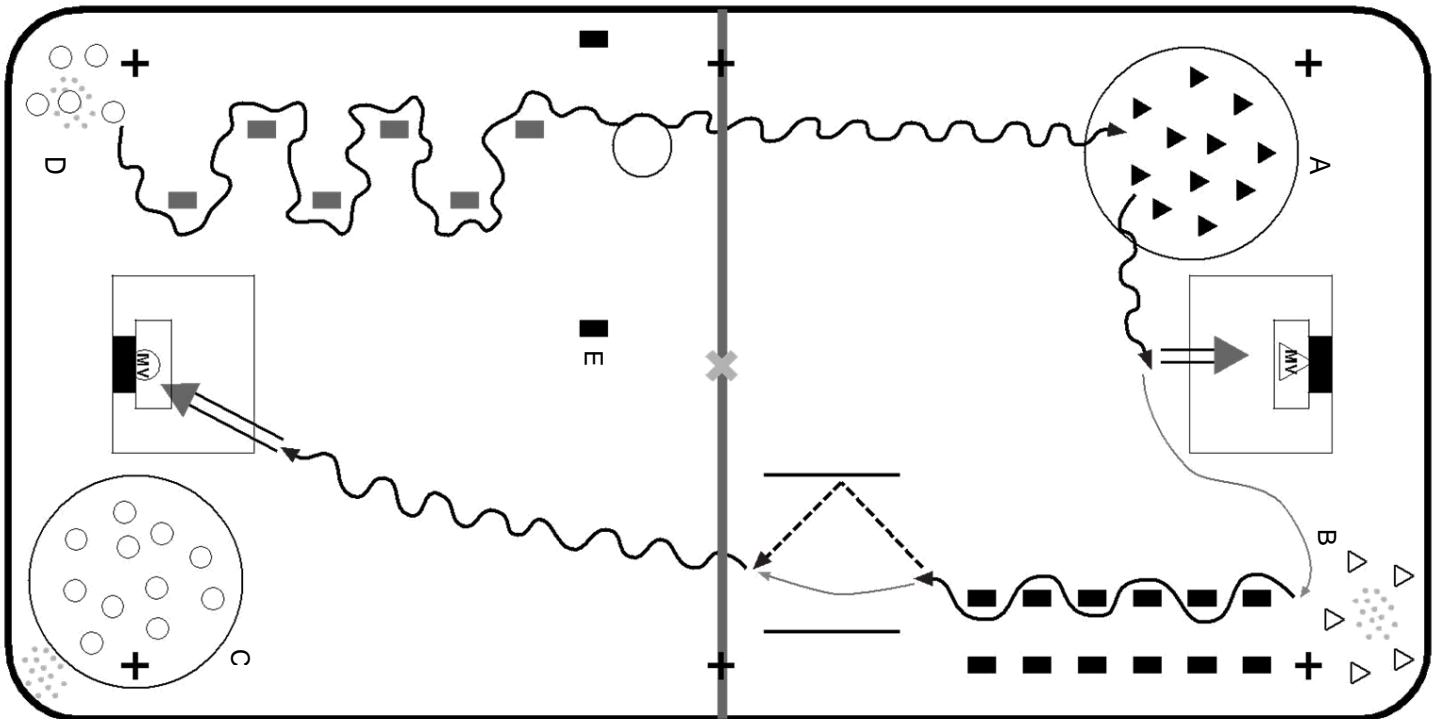
○ = egyes csapat (csapat 1, hazai csapat)

△ = kettes csapat (csapat 2, ellenfél csapat)

○△ = játékos labda nélkül

●▲ = játékos labdával (a játékos labdát vezet)





## 2. Gyakorlat

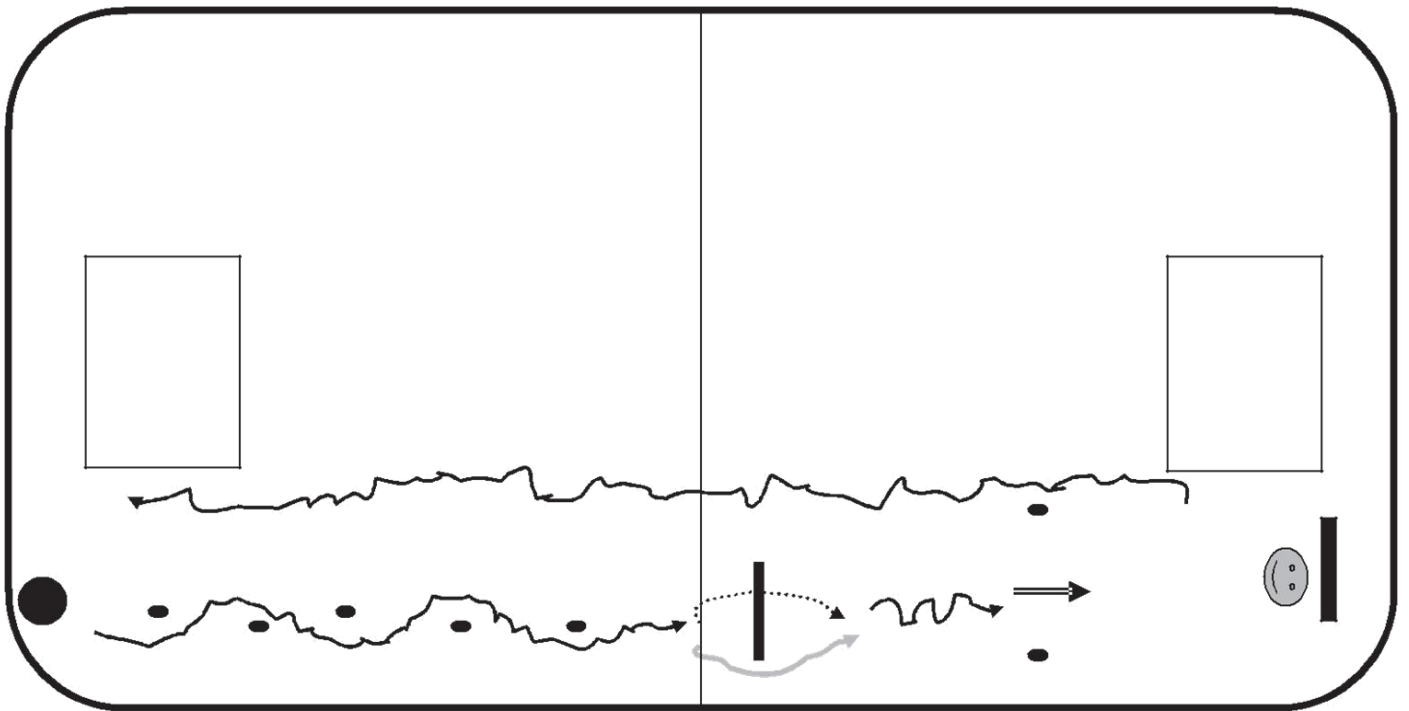
A cél az alaptechnikák és alap fizikai készségek gyakorlása

- A) Először pattogtassuk a labdát az ütőfejen hússzor, mindvégig térdmagasság alatt.
- B) Ezután haladjunk középre a labdával és lőjük gólt.
- C) Fussunk a sarokba és vegyünk egy másik labdát és vezessük a bóják között, majd a palánkhöz passzolás után vegyünk fel egy jó lövő pozíciót és lőjük.
- D) Ezután végezzünk 20 fekvőtámaszt a túlsó sarokban, majd vezessük át a labdát a másik sarokba.
- E) Labdavezetés a bóják között,
- F) Ezután vegyünk 360 fokos fordulatot a labdával és gyorsan menjünk vissza az A sarokba, majd kezdjük előlről.

### Megjegyzés

- A kezdéskor legyenek játékosok mind a négy sarokban
- Különböző készség követelmények használatával nehezíthető a gyakorlat. Több 360 fokos fordulat és cselezés is beiktatható a játékosok képességeitől és fizikai állapotától függően.
- A játékosokat biztatni kell, hogy saját mozdulatokat alakítsanak ki és új készségeket fejlesszenek.
- A gyakorlat úgy is nehezíthető, hogy a játékosok csak fonákütést alkalmazhatnak.





### 3. Gyakorlat

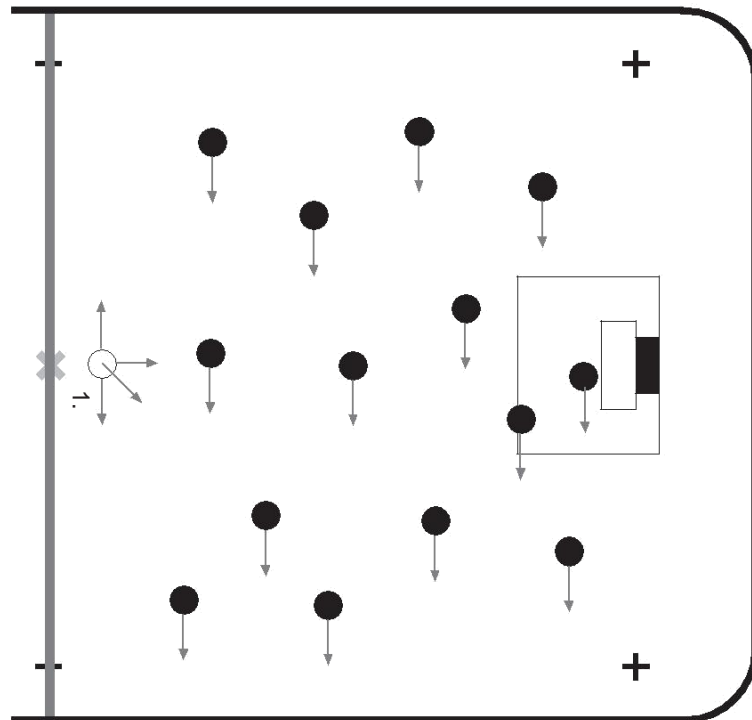
Góllövő verseny, mint váltóverseny

- alakítsunk ki 2-4 csapatot
- minden csapat kap egy labdát
- helyezünk el bójákat sorban, majd egy akadályt (padot, táblát)
- A játékosnak ki kell cselezni a bójákat, majd át kell pattintani a labdát az akadály fölött
- tovább kell vezetnie a labdát, majd löni
- lövés után a labdát vezetve vissza kell futni a sor végére
- az nyer, aki hamarabb lő 20 gólt

Megjegyzés

- Az edző hangsúlyozza a lövés pontosságát





## 4. Gyakorlat

A cél a labdavezetés és ütókezelés tanulása.

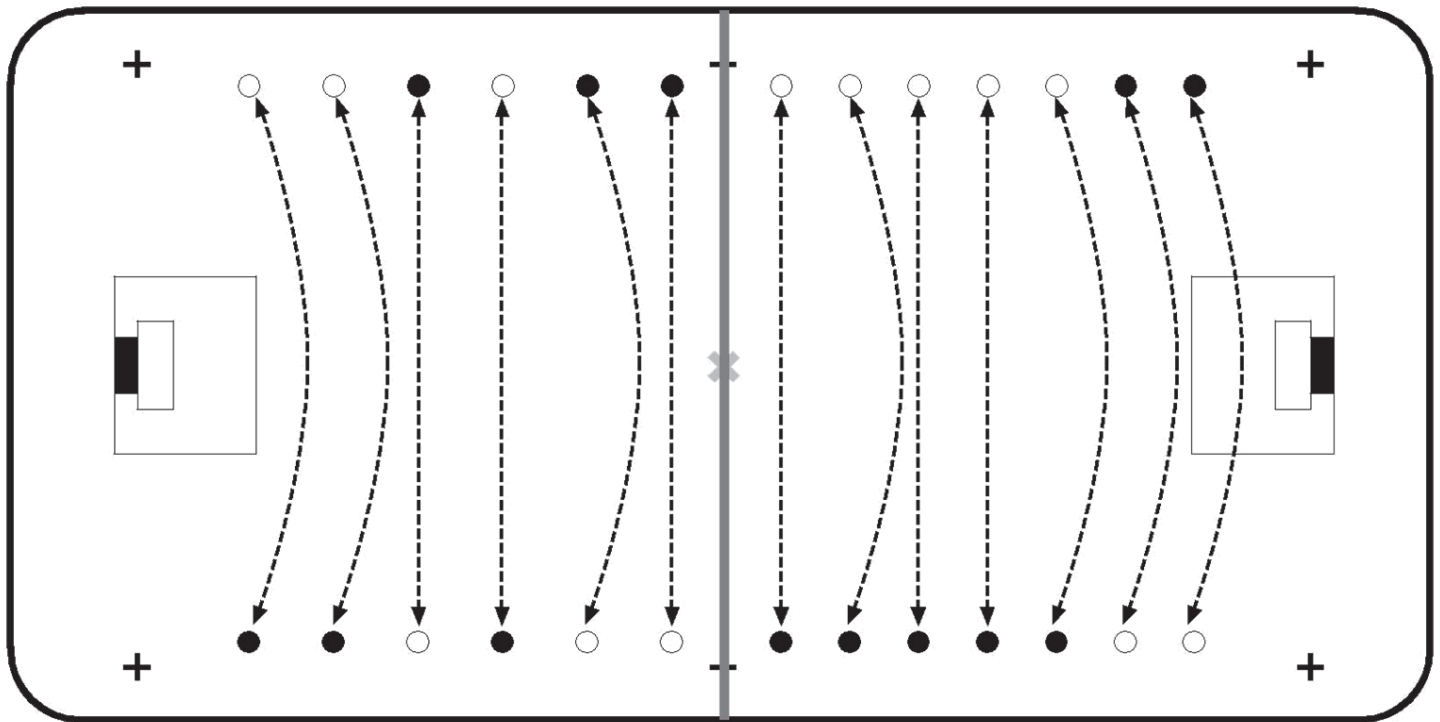
Ennél a gyakorlatnál az edző kezével mutatja a mozgás irányát és a játékosok elindulnak abba az irányba, miközben vezetik a labdát.

- Amikor az edző fenn tartja a kezét a játékosok előre haladnak
- Amikor az edző egyenesen a játékosokra mutat, akkor visszafelé haladnak
- Amikor az edző megfújja a sípot, a játékosok 5 métert sprintelnek, majd visszatérnek a helyükre.

Megjegyzés

- Végig legyen fenn a fej és próbálják ne a labdát nézni
- Legyen megfelelő a testtartás, képzeljék azt, hogy épp játékot játszanak
- Használják a képzeletüket és próbálják kialakítani a saját cseleiket és labdavezetést



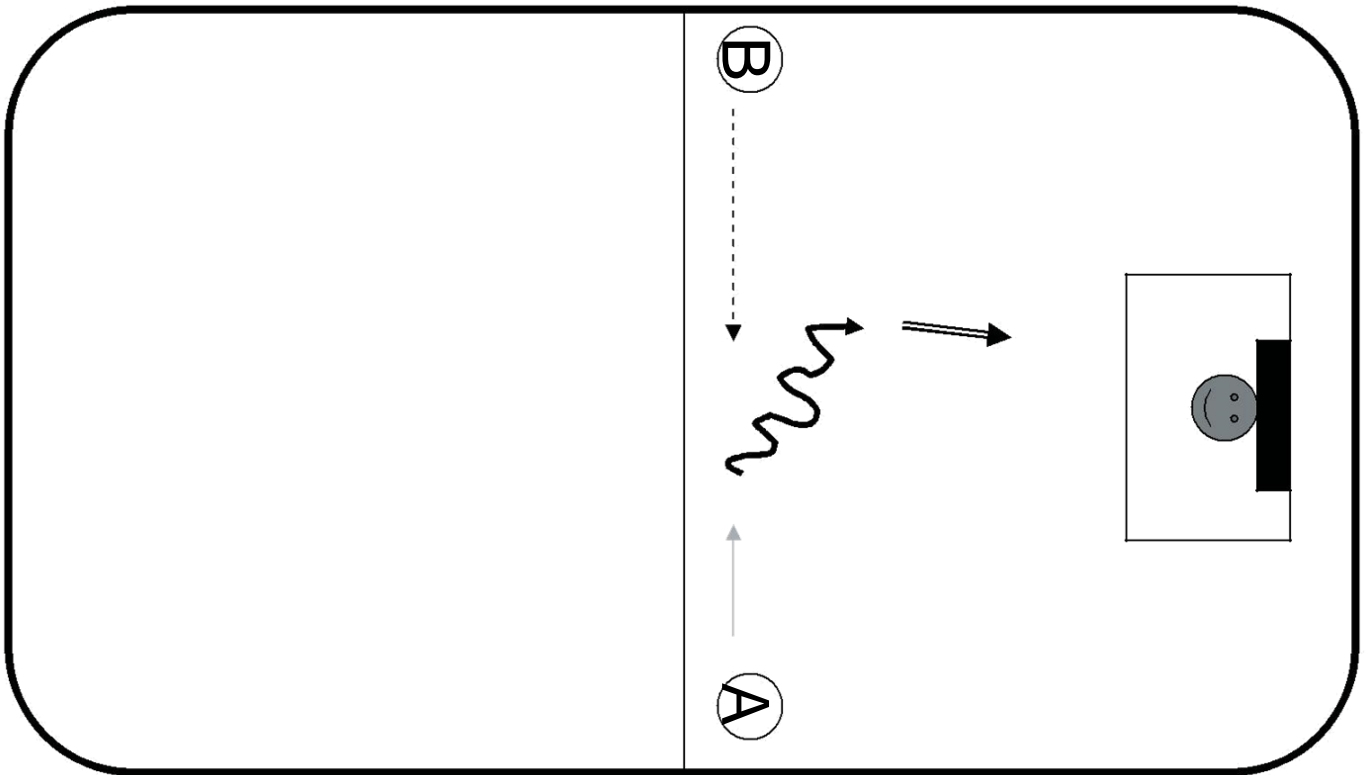


## 5. Gyakorlat

A cél a térdmagasságú passzolás gyakorlása a levegőben, és hogy hogyan kezeljék a passzt, ami pattogva vagy a levegőben érkezik.

- Először alakítsunk ki párokat és állítsuk fel őket az ábra szerint.
- A lényeg, hogy különböző passzokat adjanak egymásnak.
- Először alkalmazzunk kis távolságokat és könnyebb passzokat, majd haladjunk a bonyolultabbak felé.
- Magas passzok megszerzéséhez szükség lesz a test használatára.
- Fontos a megfelelő testtartás
- Enyhén behajlított térdek
- Fenntartott fej és a pálya figyelése





## 6. Gyakorlat

A cél, hogy megtanuljanak gólt lőni és passzt fogadni futás közben

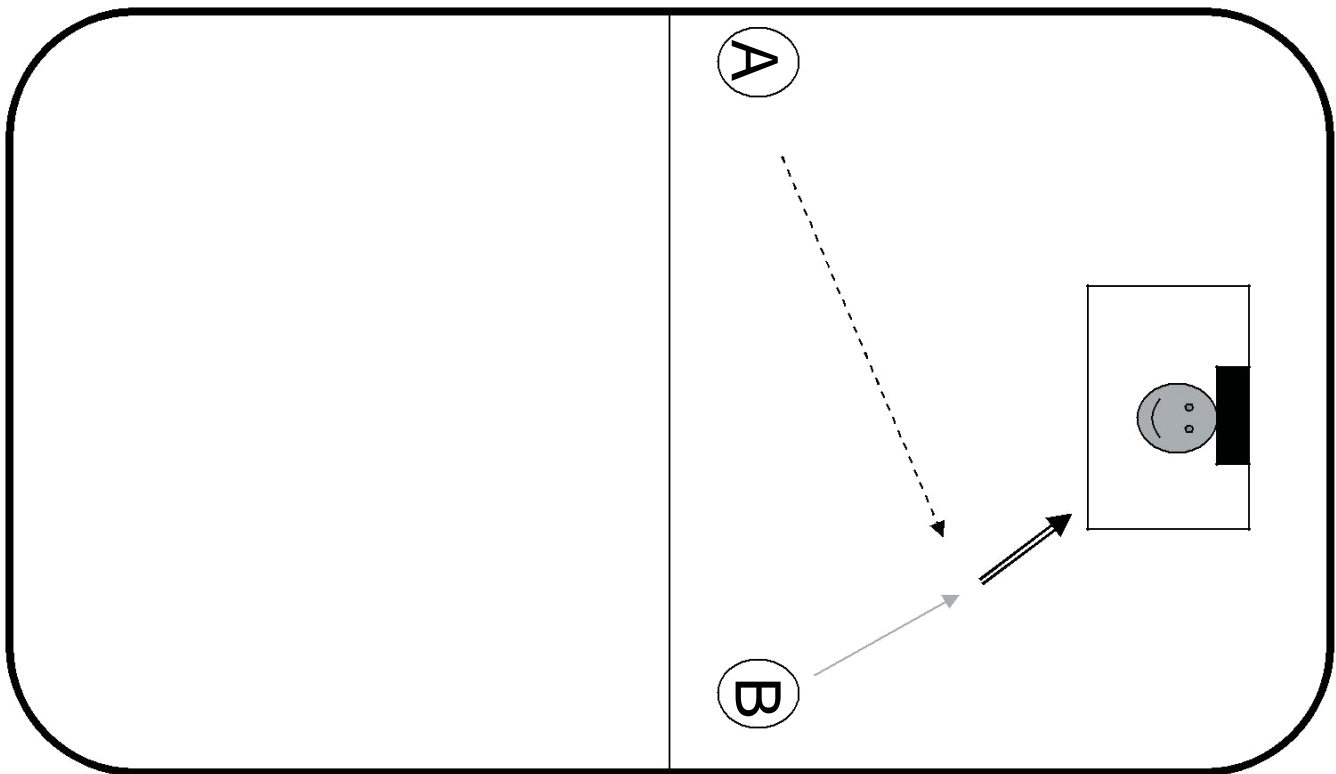
- két sor, A és B, a középvonal mentén
- mindkét sor kap labdát
- az első az A sorból a középvonal felé fut és passzt fogad a B sorból
- a játékos fogadja a labdát és lő
- majd a B sor következik és így tovább

Megjegyzés

- a kapus oldalról oldalra mozog követve a játékosok gyors tempóját
- a passzt fogadó játékos az ütővel mutatja, hova szeretné kapni a labdát







## 7. Gyakorlat

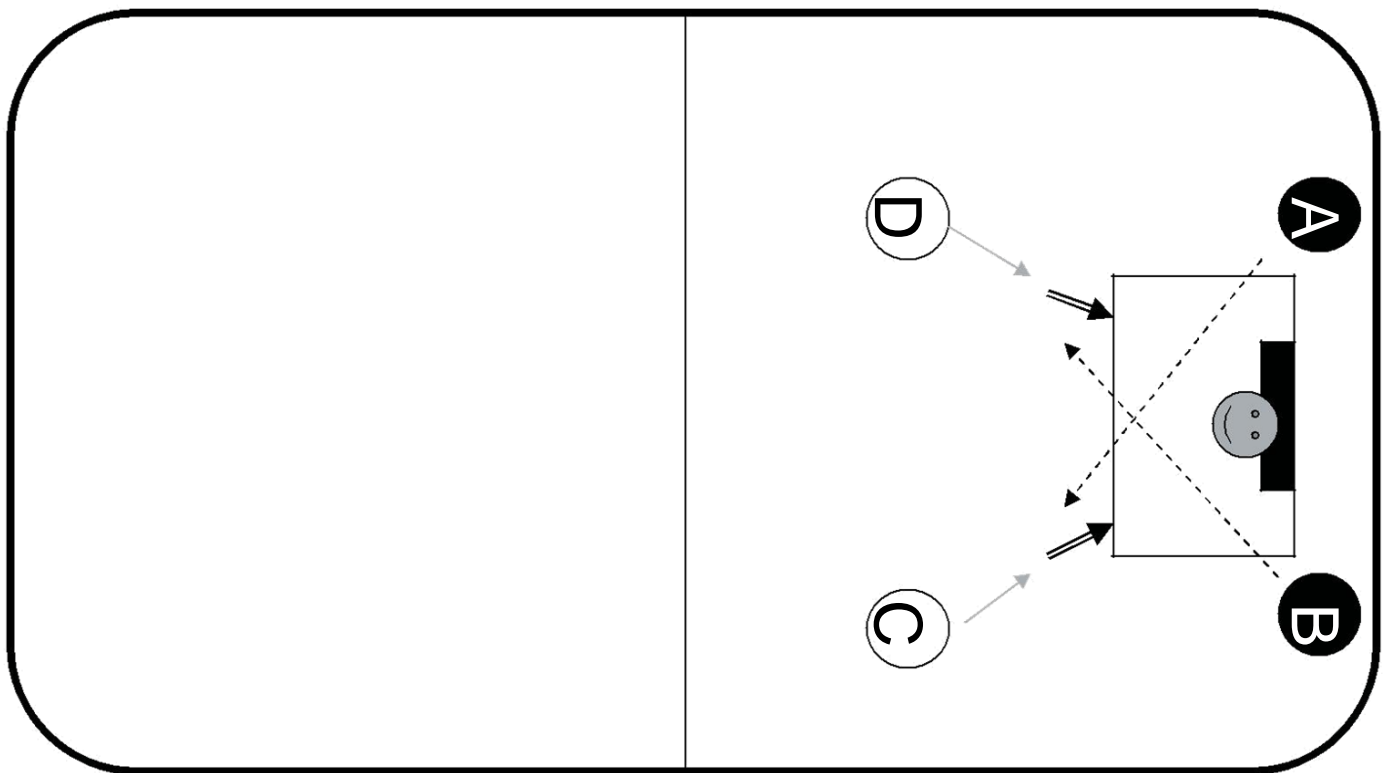
A cél az azonnali lövés gyakorlása és erős passzolás mozgó játékosnak

- két sor, A és B, a középvonal két oldalán,
- mindkét sor labdát kap
- az első a B sorban a kapu szemben lévő sarkához sprintel
- erős passz az A sorból
- a játékos megpróbál a passzból gólt lőni
- Majd az A sorból indul a játékos és erős passzolás a B sorból, és így tovább

Megjegyzés

- Győződjünk meg róla, hogy a kapus felkészült mielőtt elkezdjük a kapura lövést





## 8. Gyakorlat

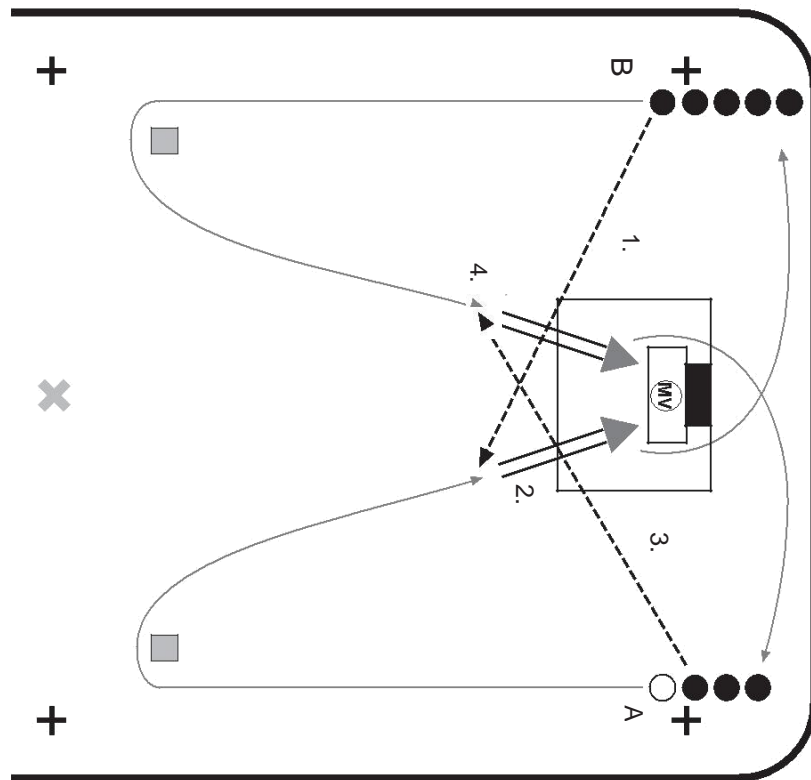
A cél az azonnali lövés gyakorlása, valamint a kapus számára a közeli lövések védelme

- a játékosok négy sorba állnak
- A és B sor labdát kap
- C sorból labda nélkül indul a játékos
- A erős passzt ad
- C fogadja a labdát és csukló lövést végez
- ismétlés a D és B sorral

Megjegyzés

- Az edző hangsúlyozza a lövés pontosságát





## 9. Gyakorlat

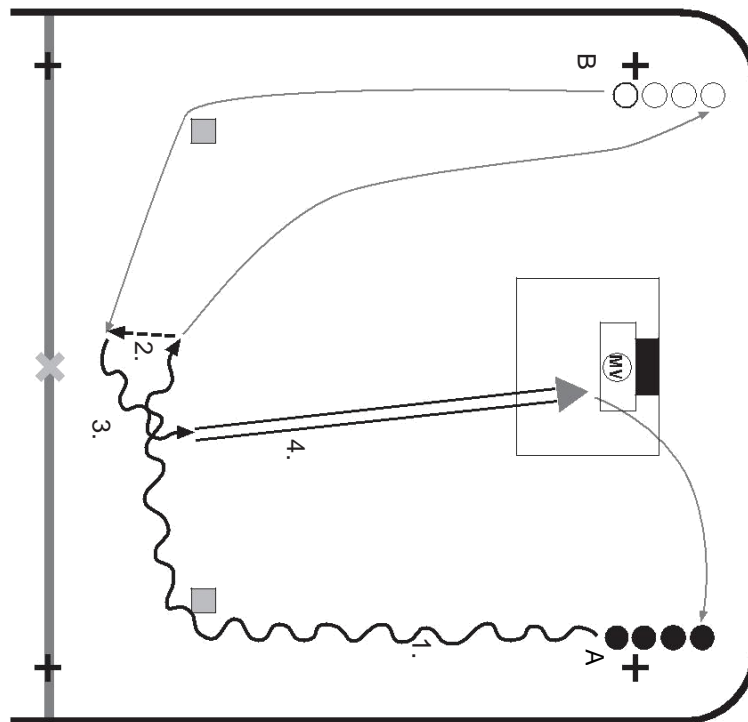
A cél a passzolás készségeinek gyakorlása, pontosabb fogadás és gyors lövés. A kapus a közeli lövések védését gyakorolja.

- Mindkét sarokba állítsunk csapatot és helyezünk labdákat mindkét sarokba.
- A játékos először körbefutja a bóját és passzt fogad a B sorból. Ezután lő, majd a másik sarokba megy.
- A B sorból érkező passz után a játékos körbefutja a bóját, majd passzt fogad az A sorból és így tovább.

### Megjegyzés

- Hangsúlyozzuk a labdafogadás fontosságát majd egy idő után lépünk tovább az egyidejű lövésre
- Kezdjük könnyű csukló lövésekkel, de bátorítsuk a játékosokat, hogy használjanak fonák ütést, mert az támogatja a több oldali készségfejlődést.





## 10. Gyakorlat

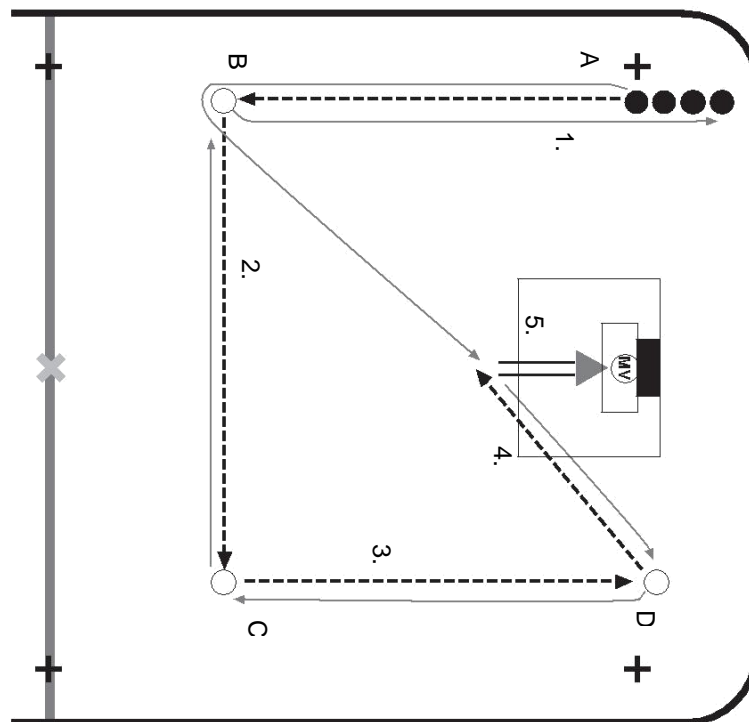
Célja az alap ütőkezelés technikák gyakorlása, mint passzolás, passz fogadás, labdavédelem, és lövés technikák. A kapusok az alap védést gyakorolják mozgó játékostól.

- A játékosok a 2 sarokban helyezkednek el, a bal sarok kap labdát
- Mindkét sorból egy-egy játékos a középpálya felé kezd haladni. Az A játékos labdával, a B játékos labda nélkül.
- Az A játékos próbálja védeni a labdát, mintha támadás alatt állna, ameddig vezeti a labdát
- Majd ejtett passzolja a labdát a középvonal közelében, a B játékos fogadja és lő.

### Megjegyzés

- Óvatosnak kell lenni ejtőpasszolás során. Akkor kell elvégezni, amikor a másik játékos aA közvetlenül mögötte van.
- A B játékosnak a közvetlenül a passzt követően meg kell próbálnia lőni
- Félidőben cseréljenek térfelet, hogy a jobb és bal oldali játékosok ugyanakkora edzés időt kapjanak.
- Ne felejtjük el cserélni a sorokat.





## 11. Gyakorlat

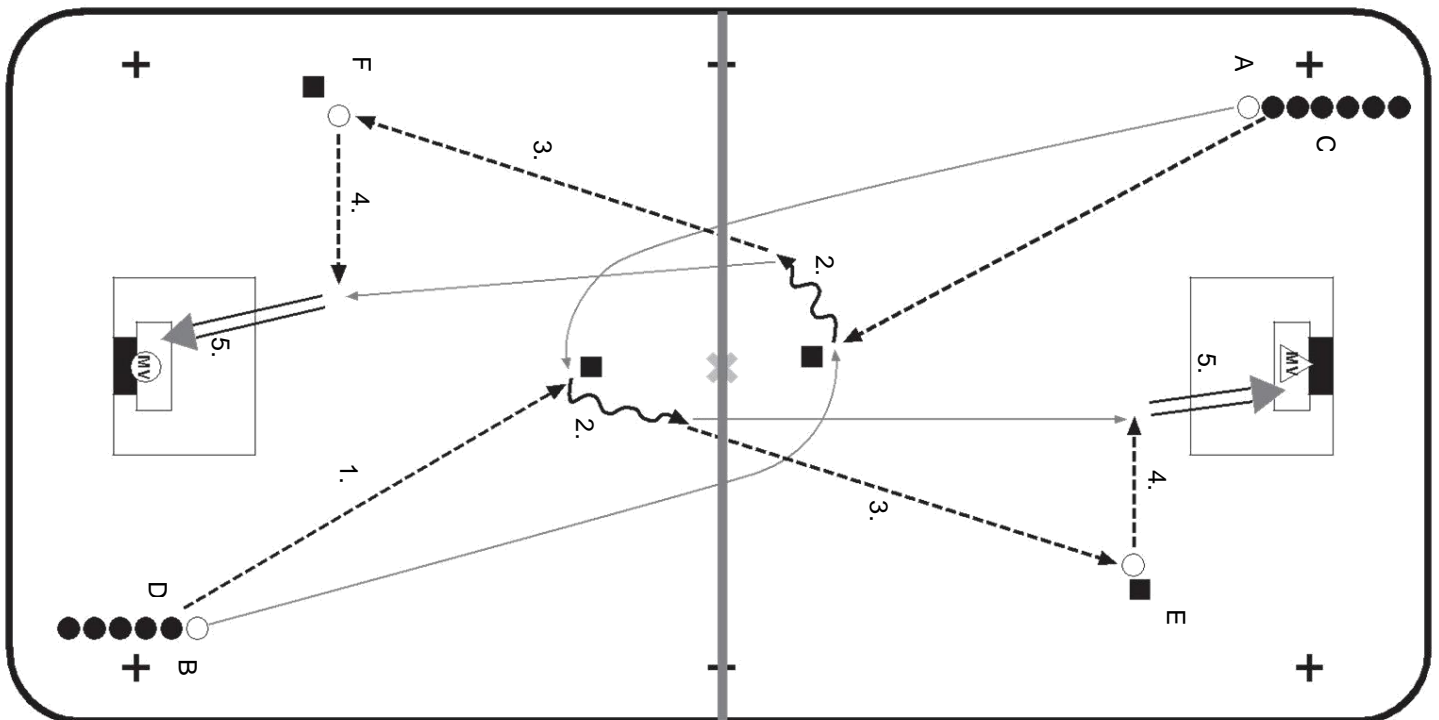
Az edzés célja a talajpasszolás gyakorlása.

- A játékosok és a labdák ugyanabban a sarokban
- 3 játékos a pályán háromszög alakban
- Először A játékos passzol B játékosnak és a passz irányába halad
- Majd a B játékos passzol a C játékosnak, aki pedig a D játékosnak
- D játékos passzolja a labdát az A játékosnak, aki a kapu elé helyezkedett
- A játékos fogadja a labdát és lő, majd a sarokba megy
- Az összes játékos továbbhalad a következő pozícióra (D→C, C→B és B→A)

Megjegyzés

- Alacsony tempóval kezdünk
- Legyünk türelemmel, mert a padlószinten való passzolás bonyolult





## 12. Gyakorlat

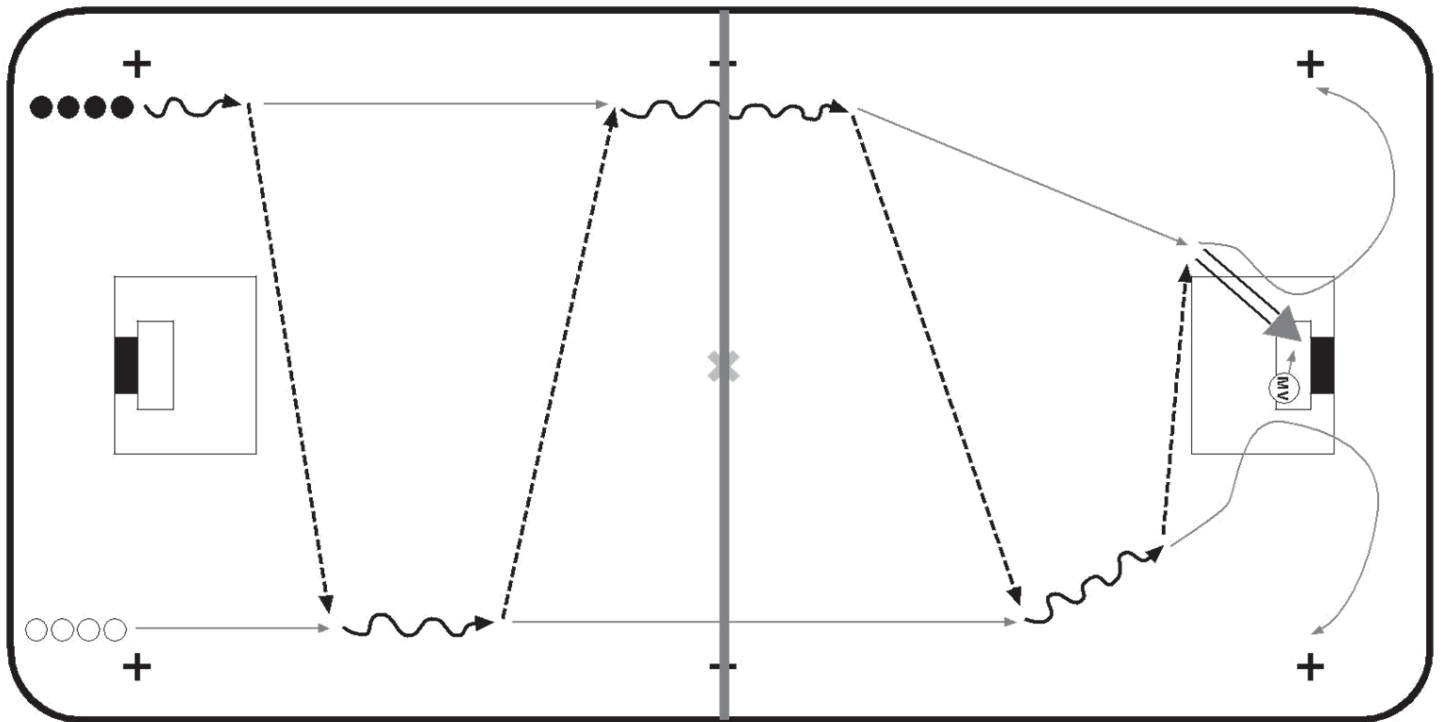
Az edzés célja az erős talajszintű passz gyakorlása, passz fogadása mindkét oldalról, és a gyors passzolási készség fejlesztése.

- Játékosok és labdák a pálya mindkét végébe, ahogy a képen látható
- Először két plusz játékos (E és F) helyezkedik el a képen látható módon. Középről kapnak egy passzt és tovább passzolják a kapu elejéhez. Ezek a játékosok végig a helyükön maradnak, de 5 percenként cserélődnek.
- A és B játékosok a középpont felé haladnak labda nélkül
- Mindketten passzt kapnak a második játékosoktól a másik sorokból (C és D) amikor elérik a bóját.
- Labdaszerzés után (A és B) passzolnak a plusz játékosoknak (E vagy F), sprintelnek a kapuhoz, fogadják a kapu felé lőtt passzt és lőnek.

### Megjegyzés

- A labdaszerzés mindig laza kézzel történjen és a lövést lehetőleg közvetlenül utána hajtásuk végre.



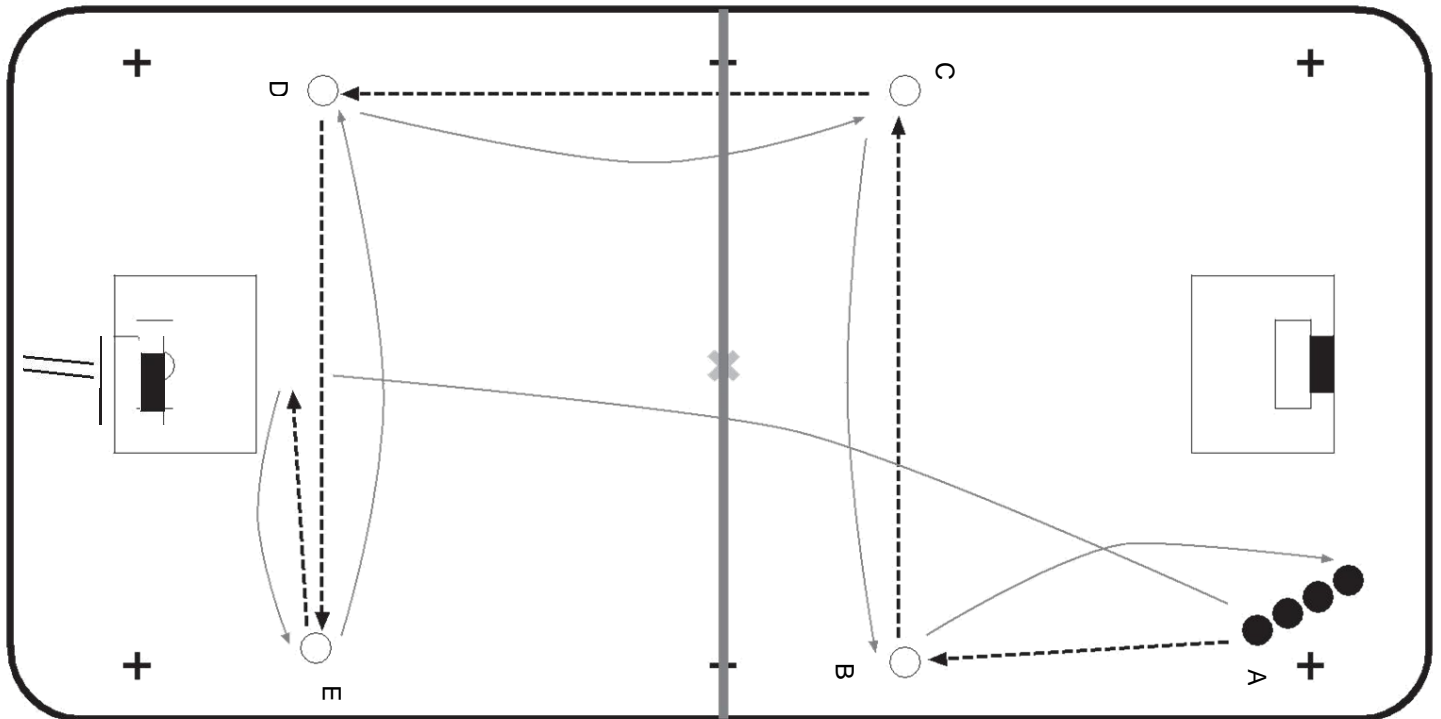


### 13. Gyakorlat

A gyakorlat célja az erős talajszintű passz és egyidejű lövés gyakorlása. A kapusok gyorsaságot és az oldalról oldalra mozgást fejlesztik.

- Játékosok mindkét sarokba labdákkal (csak a pálya egyik fele).
- Erős talajszintű passzt gyakorolnak párban, ami keresztpasszból induló lövéssel zárul.
- A passzok megfelelő száma 4-6.





## 14. Gyakorlat

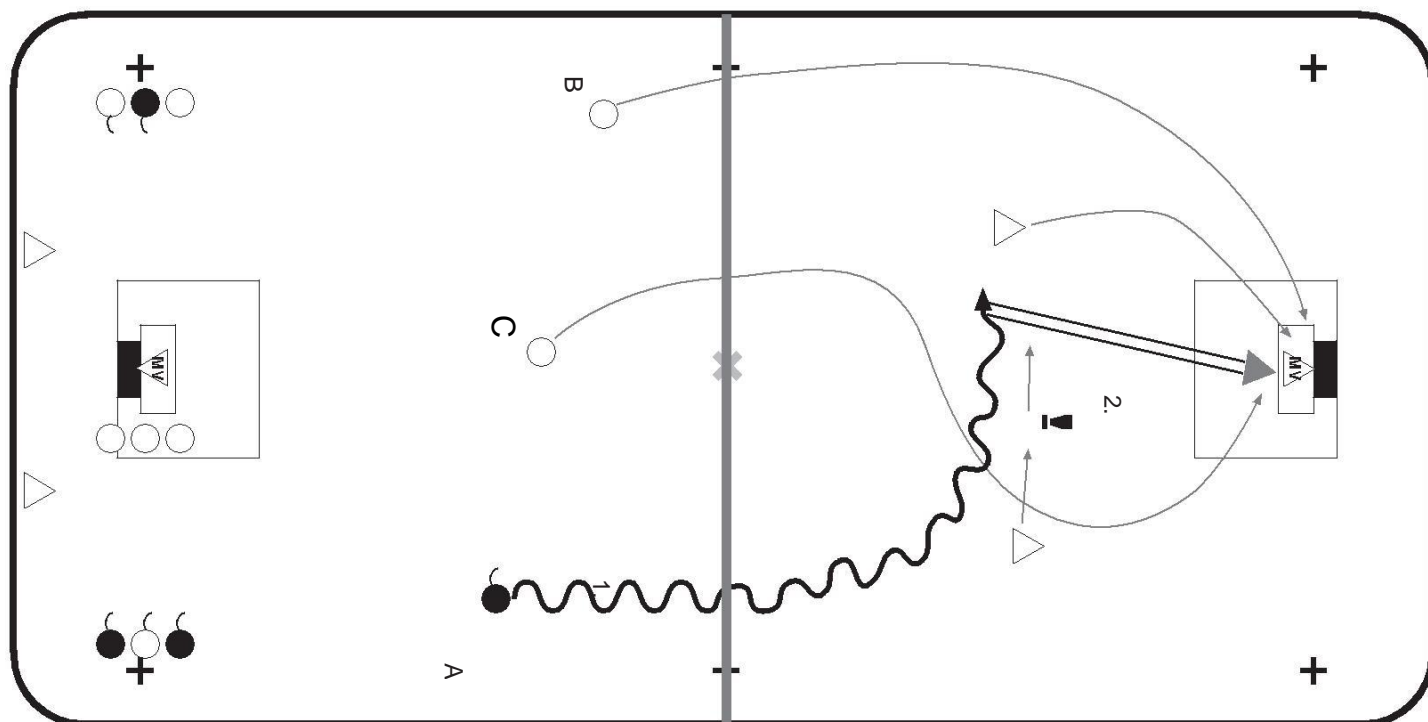
A cél talajszintű passzolás készségeinek gyakorlása.

Először a játékosok felveszik a képen látható helyzetet.

- A játékos passzol B játékosnak és így tovább
- E játékos passzolja az utolsót A-nak, aki jó góllövő helyzetet vett fel.
- Majd A játékos E játékos helyére áll, E játékos a D játékos helyre és így tovább.







## 15. Gyakorlat

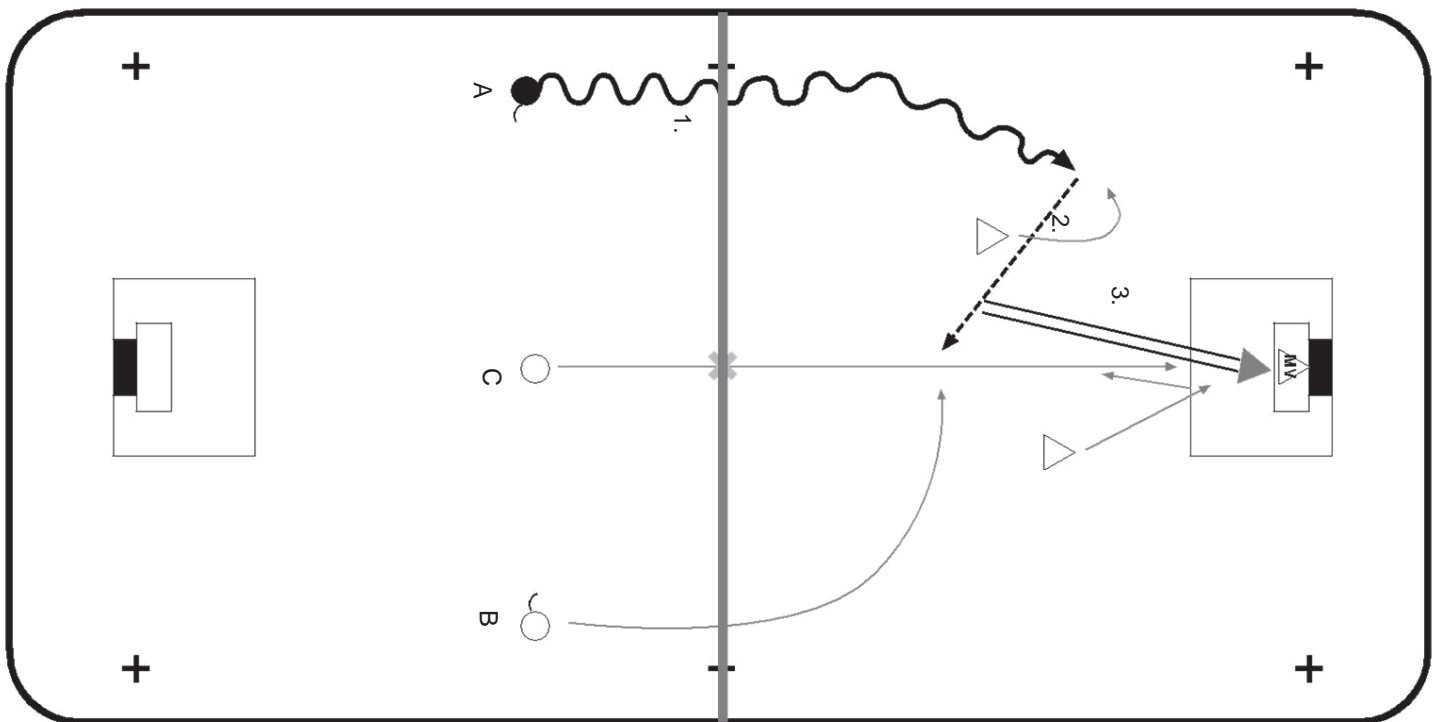
Cél az alap három a kettő ellen támadó játék gyakorlása. Ezzel a gyakorlattal a játék megértése is fejlődik, és megtanulják a teljes pálya hatékony kihasználását.

A kezdő pozíciók a képen látható módon alakulnak. Mindhárom játékos, center és két szélső a pálya egyik végéből indul két védővel szemben.

- A jobbszélsőnél (A játékos) van a labda és ő kezdi a gyakorlatot, azzal hogy a labdát a középpálya felé viszi.
- Ugyanakkor a bal szélső (B játékos) közvetlenül a kapuhoz sprintel. Ez mélységet ad a támadó játéknak, és ha az A játékos úgy dönt, hogy lő, B-nek jobbak az esélyei a lepattanó megszerzésére.
- Amikor az A játékos eléri a középpályát, erőteljesen balra kanyarodik és ugyanakkor a center (C játékos) ugyanezt végzi az ellentétes irányban. Így együtt lehetőséget teremtenek az ejtett passzolásra, ami a védőknek nehézséget okoz.
- Ilyen helyzetben a jobb oldali védő általában követi a B játékost és megpróbálja blokkolni a neki való passzolást.
- A bal védő általában kettő az egy ellen helyzetben játszik. Amikor a támadó játékosok megpróbálják kicselezni ejtőpasszal, a védőnek reagálnia kell. A fő cél, hogy próbálja blokkolni a lövést függetlenül a lövőtől, ami gyors reflexeket és játékkövetést kíván.
- Az A játékosnak alapvetően 3 lehetősége van:
  - Lő, ha a védő a C játékost követi
  - Passzol a C játékosnak, ha a védő blokkolja a lövést
  - Passzol a B játékosnak, ha a jobb oldali védő nem blokkolja a passzolást

### Megjegyzés

Ez a gyakorlat nagyon fontos, mert szinte minden támadó játékra módosítani lehet (pl.. 3 vs. 3, 3 vs.1 és 2 vs. 2). A legnehezebb rész a védő számára ennél a gyakorlatnál az egyidejű mozgás oldalról oldalra (A és C játékosok) és a B játékos kapuhoz erősen közelítő haladása.



## 16. Gyakorlat

Ez a gyakorlat a 7. gyakorlat változata és célja a különböző három a kettő elleni védelmi játék gyakorlása.

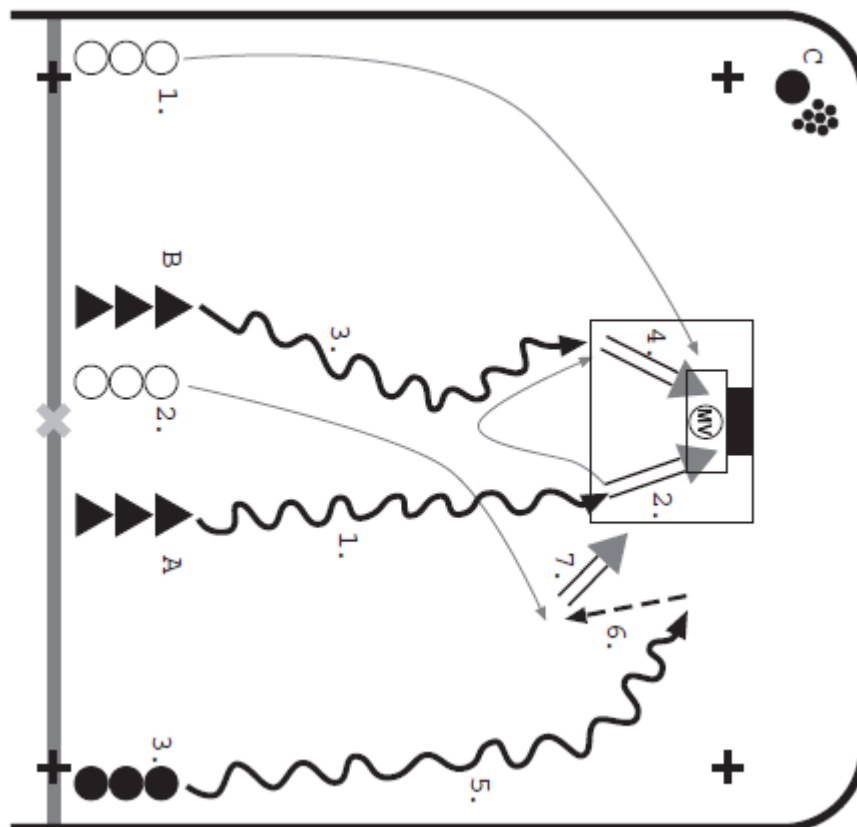
A kezdő pozíciók a kép szerint alakulnak. Mindhárom játékos, center és két szélső, a pálya egyik végéből indul két védővel szemben.

- Az elején a bal szélső viszi a labdát a középpálya felé.
- Majd a center (C játékos) alakítja ki a mélységet a közvetlenül a kapuhoz való haladással, ami azt jelenti, hogy a védő kénytelen reagálni, és akár egy pontig követni a C játékost. Ennek eredményeként több tér szabadul fel a gól lövésre alkalmas területen.
- Majd a jobb szélső (B játékos) kicsit lelassít, majd átsprintel a pályán oda, ahol passzt tud fogadni és gólt tud lőni.
- Ekkor a bal szélsőnek 3 lehetősége van a labdával:
  1. B játékosnak passzol, aki a középpályán helyezkedik el
  2. C játékosnak passzol a kapu elé
  3. Ő maga lő
- Így kettő az egy ellen helyzet alakul ki a jobb védő ellen és választania kell, hogy blokkolja a szélső játékos lövését vagy a B játékosra koncentrálni, aki a középpályára kanyarodik.

### Megjegyzés

Ez a fajta végjátéka a három az egy ellen támadó játéknak nagyszerű lövőhelyzetet tesz lehetővé. C játékosnak figyelnie kell a lehetséges lepattanókra és bejátszania a kapuba.





## 17. Gyakorlat

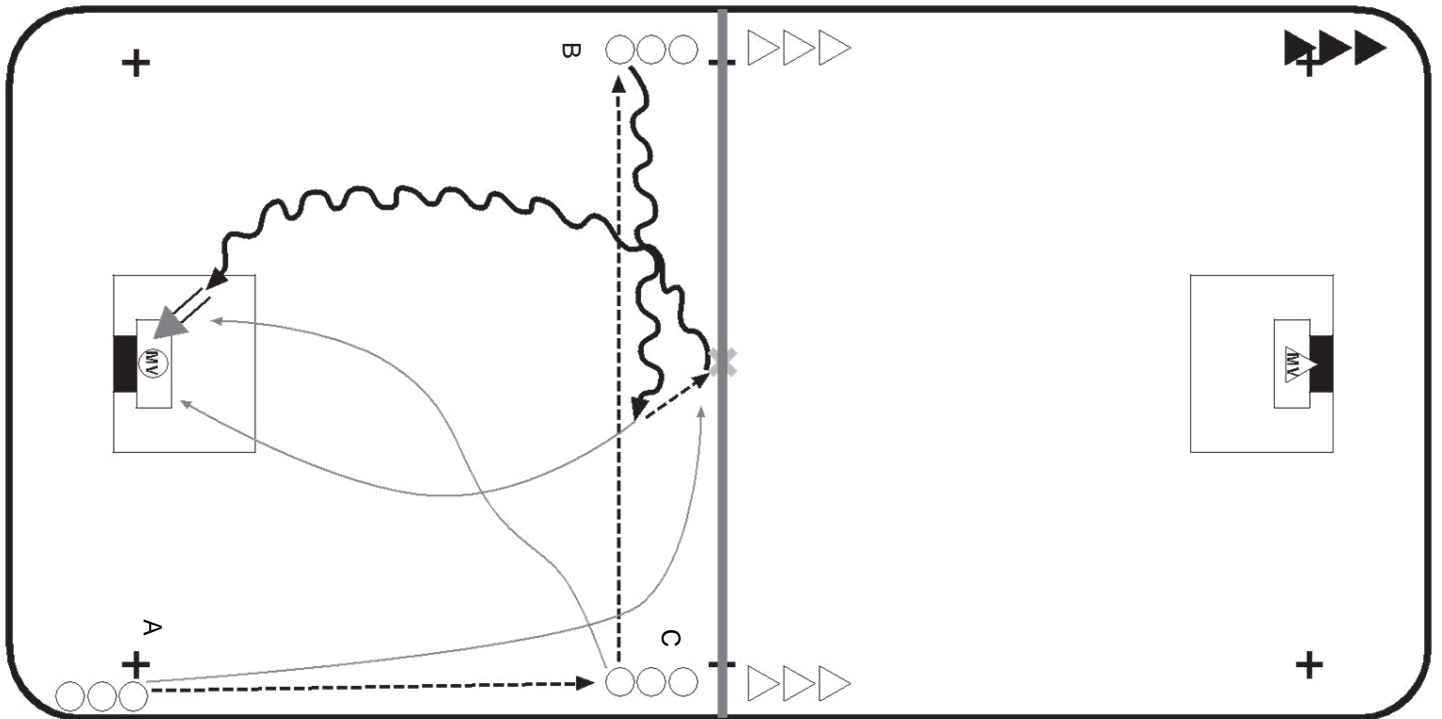
Ez egy bemelegítő játék a teljes csapat számára és pl. mérkőzés előtt alkalmazható.

- Először alakítsunk ki 4 sort a középvonalnál a képen látható módon.
- A játékos egyedül támad kapura és próbál gólt lőni.
- B játékos támad, és A játékos véd (egy-egy ellen).
- Majd A és B játékosok védenek.
- A játékosok az 1,2,3 sorokból támadnak a kapura.
- Ezután C játékos passzol egy labdát a sarokból a védővonalra és újra próbálnak gólt lőni.  
Ez párszor ismételhető majd a következő sor kezdi előlről ugyanezt a gyakorlatot.

Megjegyzés

C játékos türelmesen vár az első támadás végéig és csak akkor dob be új labdát a játékba.





## 18. Gyakorlat

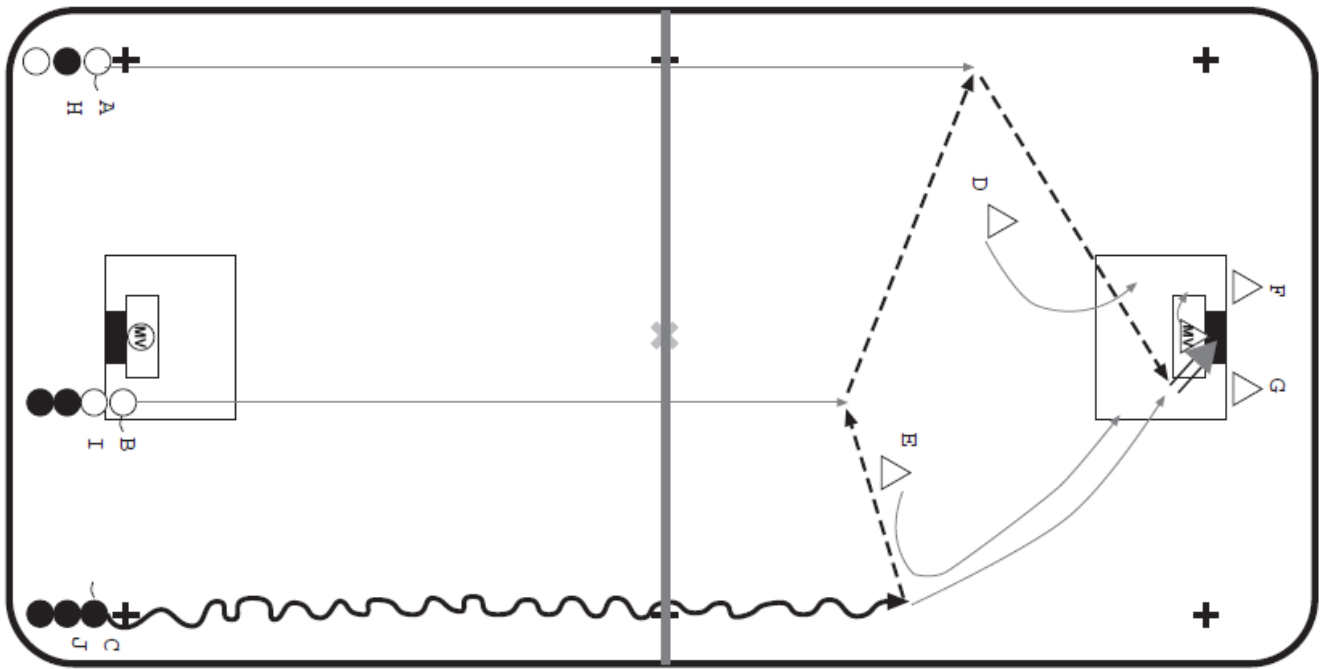
A cél a kettő az egy ellen játék gyakorlása a pálya egyik végében.

- 3 sor, egy a sarokban és közel a középpályához.
- Játékos az A sorból passzol a C sornak és a passz irányába fut.
- C játékos passzolja a labdát a B sornak és egy védőhöz megy.
- B játékos fogadja a labdát és a C sor felé halad.
- A és B játékosok áthaladnak a középpályán és váltanak ejtés passzhoz.
- Majd támadnak a védők ellen (kettő egy ellen).

### Megjegyzés

A védőnek a támadó játékost a sarok felé kell vezetnie, hogy a passzolást és lövést megnehezítse. Így a lehetséges kereszt passz is könnyebben megakadályozható.





## 19. Gyakorlat

Cél a 3 a 2 ellen és 2 az 1 ellen helyzetek gyakorlása.

A pálya egyik végében alakítsunk ki 3 sort és a másik végébe állítsunk két védőt, ahogy a képen is látszik.

- A, B és C játékosok támadnak a két védő ellen.
- Majd a védők visszatámadnak a leglassabb védő ellen (ebben az esetben a B játékos).
- Majd a H, I és J játékosok végrehajtják ugyanezt és így tovább.

### Megjegyzés

Ez egy jó gyakorlat az alaphelyzetek edzésére. Kis módosítással olyan helyzetek is gyakorolhatók, mint a 3-2, 3-1, 2-1 és 1-1.





## FORRÁS

- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills*. A Tactical Games Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lauder, A. 2001. *Play Practise*. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photo

