

## Sport-kézilabda szakkör

A 2014-2015-ös tanévben meghirdetett sport- kézilabda szakkör kezdő csoport. Minden „A” hét hétfőn 15-16,30-ig tart a Városi Sportcsarnokban.

A gyerekek közül az 5. osztályosoknak hirdettük meg, hogy legyen majd folyamatosság az elkezdett munkában. 12 tanulóval indítottuk a szakkört. Ez megfelelő létszám az edzésekhez.

A szakkör fő feladatai a tanévben:

### *Alapmozgások labda nélkül:*

- A játékban meglevő futómozgások egyszerű fajtái
- A gyors megállás és megindulás
- Irányváltogatások különbözőirányba alapállásból, cseles mozgás, fordulatok
- Szabályos futómozgás kialakítása
- Felugrásos lövés labdanélküli gyakorlásához a technika csiszolása, különös figyelemmel a térd lendítésére és a törzs dobásirányba történő elfordítására
- A labda felkészítése, könyök vezető szerepe, légmunka, talajra érkezés
- Talajfogások, csúszások, gördülések, esések tompítással
- Védekező lábmunka kialakítása, ebből megindulások, felugrások végzése
- Védő és támadó test-test elleni helyes ütközési technika kialakítása a lövőkéz akadályozása

### *Labdás elemek:*

- Labda adogatása, kétkezes, egykezes átadások
- A labda fogásmódjai különbözőhelyzetekben, a fej feletti, mell- és csípőmagas érkezéskor
- Kétkezes dobások: alsó, mellső, felső, helyben és mozgásban, irányváltogatásokkal, fordulatokkal, szökkenés és szökdelés közben,
- Elindulás, megállás, labdavezetés közbeni irányváltogatások
- Labda adogatása párokban, hármásával, egy- és két kézzel különbözőalakzatokban
- Kapura lövés állóhelyből és mozgásból
- Vállmagas dobás rávezető és előkészítő gyakorlatai
- Felugrásos kapura lövés technikájának megismerése
- Az egykezes felsőátadás helyes technikai végrehajtása, hajító mozgás tökéletes beidegződése
- Váljanak képessé a különböző kapura lövés technikák végrehajtására, foglalkozásonként 30-40 kapura lövés posztokról.
- Sajátítsák el a felugrásos dobás végrehajtását.

### *Taktikai képzés:*

- emberfogás előkészítése játékokkal
- kapu és az ember közé helyezkedés
- tanult technikai elemek a játékhelyzettől függően történő helyes alkalmazása
- szélső, lövő, irányító, beálló játékos jellemzőmozgásainak és játékkapcsolatainak megismerése, tudatosítása
- a helyes támadási és védekezési helyezkedés kialakítása
- a labda megjátszása rendezetlen védelem ellen
- a közös taktikai feladatok megismertetése, az egyszerűbb pár és hármás kapcsolatok kialakítása
- kreativitás fejlesztése szituációs játék helyzetekkel

### *Kapusképzés:*

- mezőnyjátékosok valamennyi képzési anyaga
- helyezkedés szélről, középről érkező dobásoknál

A gyerekek nagy kedvvel jöttek a foglalkozásokra, hiányzás csak betegségből adódóan volt. A kézilabda elemei mellett a foglalkozások utolsó részében más labdás játékokat is játszottunk, például kosárlabdát, zsinórlabdát, focit.

Szendi Éva

