

KOVÁCS KATALIN - GÉCZI GÁBOR

JÉGKORONGOZÓK KOMPLEX FEJLESZTÉSE JÁTÉKOKKAL



Budapest, 2019

JÉGKORONGOZÓK KOMPLEX FEJLESZTÉSE JÁTÉKOKKAL

KOVÁCS KATALIN - GÉCZI GÁBOR

JÉGKORONGOZÓK KOMPLEX FEJLESZTÉSE JÁTÉKOKKAL



Budapest, 2019

Szerkesztette:

Dr. Kovács Katalin egyetemi docens (TE)

Dr. Géczi Gábor tanszékvezető egyetemi tanár (TE)

Olvasószerkesztő: Krasovec Ferenc

© Dr. Kovács Katalin, Dr. Géczi Gábor (2019)

ISBN: 978-615-80712-3-9

Kiadja a Magyar Jégkorong Szövetség

(1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.)

A kiadásért felel Sipos Levente, a szövetség főtitkára

Tördelés és nyomdai munkák: Ikon-M Advertising Kft.

TARTALOM

ELŐSZÓ	7
BEVEZETŐ	8
1. A JÁTÉKOKTATÁS SZINTJEI	12
2. JÁTÉKTERVEZÉS,-MÓDOSÍTÁS	14
3. A KÖNYV HASZNÁLATA	16
4. A JÁTÉKOKTATÁS MÓDSZERTANA	18
5. AKTÍV KEZDET	19
EGYÉNI JÁTÉKOK	20
PÁROS, KISCSOPORTOS JÁTÉKOK	33
CSOPORTJÁTÉKOK	41
6. A HOKI ÖRÖMTELI ALAPOZÁSA	43
PÁROS, KISCSOPORTOS JÁTÉKOK	44
KÜZDŐJÁTÉKOK, 1:1 (Eszköz nélkül)	50
KÜZDŐJÁTÉKOK, 1:1 (Eszközzel)	52
CSAPATJÁTÉKOK (Eszköz nélkül)	54
7. A JÁTÉK TANULÁSA	58
CICAJÁTÉKOK	61
PONTSZERZŐK	65
8. A HOKIEDZÉS TANULÁSA	70
EMBERFÖLÉNYES JÁTÉKOK	72
MÓDOSÍTOTT JÁTÉKTÉR	74
EGYÉB	76
Irodalom	79

ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Minden jégkorongjátékos különbözik a többitől, emiatt az edzők általában úgy teszik össze a sorokat a csapaton belül, ahogy a játékosok képességei és játékérzékük a legjobban passzolnak egymáshoz. A jégkorong-pályafutásuk elején lévő gyerekek esetében minden készségen dolgoznunk kell, hogy egy bizonyos szinten megtanulják az alapokat, és ezek segítségével végre tudják hajtani a játékon belüli megfelelő akciókat, azaz játszani. Fiatal játékosoknál az egyéni játéktílus általában még nem letisztult, emiatt edzői irányításra van szükség. Ahogy öregszik és egyre többet tapasztal az edzéseken és a mérkőzéseken a játékos, annál jobban alakul ki a sajátos játéktílusa, és a csapaton/soron belüli posztja, szerepe is. Ez általában nem a véletlen műve, a játékosok képességei, készségei és taktikai tudása alapján kristályosodik ki az adott játékos megfelelő feladata.

Számunkra az volt a feladat, hogy egyszerű módon mutassuk be a játékok szerepét a fejlesztésben, ugyanakkor ösztönözzük az edzőket és a játékosokat, hogy törekedjenek a változatosságra. Minél több csapatsportban, többféle játékmegoldást tapasztalt meg a sportoló, annál több megoldási variáció van a fejében egy-egy szituációval kapcsolatban. Fontos értenünk, hogy a játékérzék az, amit a játékos sajátít el az edző segítségével, a szakember ezt nem tudja elvégezni a játékos helyett.

Reméljük érdeklődéssel és élvezettel fogják olvasni a könyvünket, melynek legfőbb célja a fejlesztő, gondolkodásra késztető játékok leírásán/felsorolásán kívül a játékok elméletének ismertetése és az egyes játékok változatainak bemutatása is volt. A *homo ludens*, azaz a *játékos ember* szóösszetétel ugyanakkor arra is utal, hogy nemcsak a könyvben leírt életkori szakaszokban kell játszani játékokat, az egyre gyorsabb és bonyolultabb játékok a többi életkori szakaszban is alapvetőek, a „hockey sense”, azaz a jégkorongérzék fejlesztése/maximalizálása szempontjából.

**Kovács Katalin
Géczi Gábor**

BEVEZETŐ

Mottó

„Nehéz játék-e a jégkorong? Nem tudom, mondja meg Ön. Az amerikai focisták ereje, a maratoni futók kitartása és az agysebészek koncentrációja szükséges hozzá. De mindezeket úgy kell használnunk, hogy közben nagy sebességgel haladunk egy hideg és csúszós felületen, miközben öt másik srác botokat használ, hogy megpróbáljon 'megölni' minket. Ó, említettem már, hogy ezalatt az egész idő alatt olyan pengéken korcsolyázunk, amelyek vastagsága 1/4 centiméter? Nehéz játék-e a jégkorong? Nem tudom, mondja meg Ön.”

Brendan Shanahan

(Stanley Kupa-győztes, olimpiai és világ bajnok jégkorongozó)

A sport, a versengés egyidős az emberiséggel, hiszen a történelme során több mint ötezer olyan fizikai aktivitásról, „sportjátékról” tudunk (Liponski, 2003), melyeknek szabályai voltak és sok ember üzte akár szabadidőben rekreációs jelleggel, akár versenyszerűen komoly díjazásért. Johan Huizinga a *Homo ludens* című, 1938-ban megjelent könyvében leírta, hogy „az emberi kultúra a játékban, játékként kezdődik és bontakozik ki”, azaz a játék szinte minden társadalomban szükségszerűen megjelent/megjelenik. Manapság meglehetősen sok új sportág jön létre, mely összefügg az állandó kihívások keresésével (extrém sportok), a módosított szabályok által a hozzáféréssel (parasportok), illetve az újdonságokban való eredményesség igényével/lehetőségével. A fizikailag aktív játék (testedzés) sok esetben speciális öröm forrása is, melynek biológiai alapja a szerotonin és dopamin hormonok termelésének beindulása, és az ezek által elért boldogságérzet kialakulása. Játék közben folyamatosan kell reagálni az állandóan változó szituációkra is, emiatt az állandó kihívás miatt az agy is megfelelően van leterhelve, nemcsak a test fárad el az aktivitásban. A játékokat általában több ember részvételével lehet játszani, mely szintén egy fontos emberi szükségletet, a szociális/társas kapcsolatok kialakításának igényét elégíti ki.

A játék történhet formális keretek között, az élsportra jellemző módon a sport szervezeteiben zajló edzések és versenyek keretében, vagy informálisan baráti társaságokban, kisebb közösségekben szervezett vagy akár spontán módon is.

A jégkorong a játékosoktól komplex képességeket megkövetelő sportág, melynek elsajátításához elegendő időre és sok gyakorlásra van szükség. A felnőtt csapatokban jégkorongozók általában 10-14 év után válnak éretté a sportág magas szintű művelésére,

komoly sportszakmai teljesítmény elérésére. Ez az időszak az utánpótlás korosztályokban a motoros (kondicionális és koordinációs) képességek tudatos fejlesztése mellett, a jégkorongozásnak, mint játéknak az egyre mélyebb szintű megismeréséről, elsajátításáról is szól. Ennek a folyamatnak a megértéséhez ad megfelelő mélységű információt a Balyi és munkatársai által jegyzett *Hosszú távú sportolófejlesztési program* (2016) és ennek a Géczi, Balyi és Tóth által írt jégkorong-specifikus változata (2017).

Játékot igazán csak játszva lehet megtanulni és játszani is, amit sajnos sok hokis, edző és menedzser is elfelejt néha. A jégkorong az egyik leggyorsabb csapatjáték a világon, hiszen a játékosok és a korong sebessége messze meghaladja a többi csapatjátékban mért sebességértékeket. A kiváló korcsolyázás, a hihetetlenül pontos és erős lövés, a fantasztikus korongkezelés elengedhetetlen és már-már általánosnak mondható, de mindezek mellett a nagy játékosoknak mindig van egy sajátossága, amelyet nagyra értékelnek a játék nézői. Ez a „hockey sense”, a jégkorongérzék vagy általában véve a játékérzék. Néha úgy tűnik, hogy egyes játékosoknak „szemük van a hátukon”, vagy pontosan tudják, hogy hol lesz a korong a következő pillanatban, és ennek a „tudásnak” a használatával mindenkit megelőzve úgy játszanak, amit az ellenfél játékosai nem tudnak követni. Amikor egy hokis játékérzék szempontjából kiemelkedik a többiek közül, gyakran nagyszerű játékosnak tekintik, még akkor is, ha a játék más területein gyengébbek a képességei (lassabb egy picit, gyengébbek a lövései, kevésbé hatékony a blokkolásban). Annak ellenére, hogy a jégkorongérzék sokan inkább ajándéknak, mint tanítható készségnek tartják, a játék meghatározó részeként aránylag jól tanítható. Ez az igen összetett készség, a játék- vagy inkább jégkorongérzék elsősorban olyan játékokkal fejleszthető, melyek kihívást jelentenek a játékosok számára, azaz az értelmi képességüket, technikai és taktikai tudásukat egyaránt próbára teszi, ezáltal fejlesztve a sportoló gondolkodását és egyben a végrehajtás minőségét.

A játékérzék három különböző összetevőből áll: az egyén taktikai tudása, a helyzet olvasása és a döntéshozatal. A jó játékos tisztában van azzal, hogy mi folyik körülötte és tudja, mi következik, és mindig minden tekintetben képes a jó döntések végrehajtására a gyorsan változó játékhelyzetekben, valamint különbséget tud tenni egy csodálatos megoldás és a veszélyes játék között.

Rupke (2013) szerint a játékérzék összetevői:

- *Tapasztalat* – Minél jobban megérti a játékot a játékos, annál hatékonyabb lesz.
- *Szokások* – A jelek felismerése lehetővé teszi az automatikus, késedelem nélküli reagálást.
- *Anticipáció* – A csapattársak és ellenfelek mozgásának elővételezése lehetővé teszi a jobb döntéshozatalt.
- *Döntéshozatal* – Mindig több lehetőség van a jégen, a jó döntéshozatal hatékonyabbá teszi a játékost.
- *Mintafelismerés* – A jégkorong sajátos minták és megoldások játéka, amikor valaki felismeri a mintát, egyben megjósolhatja, hogy a csapattársai és az ellenfelei (az edzéseken és mérkőzéseken tapasztaltak alapján hol) lesznek.

- *Befolyásolás* – A játékos befolyásolhatja a játékot a koronggal vagy anélkül, a pozíciójával és mozgásával, és az általa kifejtett „nyomás” nagysága befolyásolja az ellenfelek következő lépéseit.

Röviden, a jégkorongérzék azt jelenti, hogy mindig egy lépéssel a játék előtt lenni. Wayne Gretzky szerint: „Korcsolyázz oda, ahol a korong lesz, ne oda ahol van!”

Könyvünk a Magyar Jégkorong Szövetség (MJSZ) *Hosszú távú sportolófejlesztési programjának* első öt életkori szakaszára fókuszál (1. és 2. ábra), hiszen a játékok tudatos használata ezekben az időszakokban nagyon jól használhatók a játékerzék fejlesztésének érdekében.



1. ábra: Az MJSZ Hosszú távú sportolófejlesztési programjának szakaszai

Az eddigiek alapján érthető a játékok tudatos használatának fontossága az edzéseken, melyhez kétféle módon juthatunk el oktatásmódszertanilag. A két fő irányzat neve a technikaközpontú és a játékcentrikus játékoktatás.

A *technikaközpontú* szemléletnél a technikai elemek oktatása és készségszinten való elsajátítása az elsődleges cél, mielőtt az elmélyült taktikaoktatás megkezdődne. Ez a rendszer elsődlegesen a mozgástanulás szakaszaira épít, azaz kezdetben a játékosok minden figyelmüket és energiájukat a technika végrehajtására összpontosítják, így nem tudnak a taktikai lehetőségekre és megoldásokra is koncentrálni.

A játékcentrikus elmélet a technikának csak másodlagos jelentőséget tulajdonít, és a kreatív gondolkodásra, megoldásokra helyezi a hangsúlyt. Hívei úgy vélik, ha a játékosok ráébrednek arra, hogy sikertelenségük oka a technikai elemek készségszintű tudásának a hiánya, azaz hiába az ésszerű gondolkodás, ha hiányzik a technikailag helyes végrehajtás, akkor a technikai elemeket motiváltan gyakorolják az edzéseken és tudatosan alkalmazzák a mérkőzéseken.

1. A JÁTÉKOKTATÁS SZINTJEI

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a két elméletet nem lehet élesen elkülöníteni a gyakorlatban, továbbá a körülmények (korosztály, nem, tudásszint stb.) jelentősen befolyásolják az alkalmazott oktatásmódszert.

A 2. ábrán egy olyan rendszert ismertetünk, amely a két teóriát egyidejűleg alkalmazza a kezdetektől a profi szintig. Az ábra az életkori szakaszokra legjellemzőbb játékformákat mutatja be. A bal oldalon található spirál jól érzékelteti, hogy egy játékfajta gyakorlása az életkori szakasz végével nem ér véget, hanem nehezebb, komplexebb formában újra és újra megjelenik, így biztosítva a fokozatos fejlesztés követelményét.

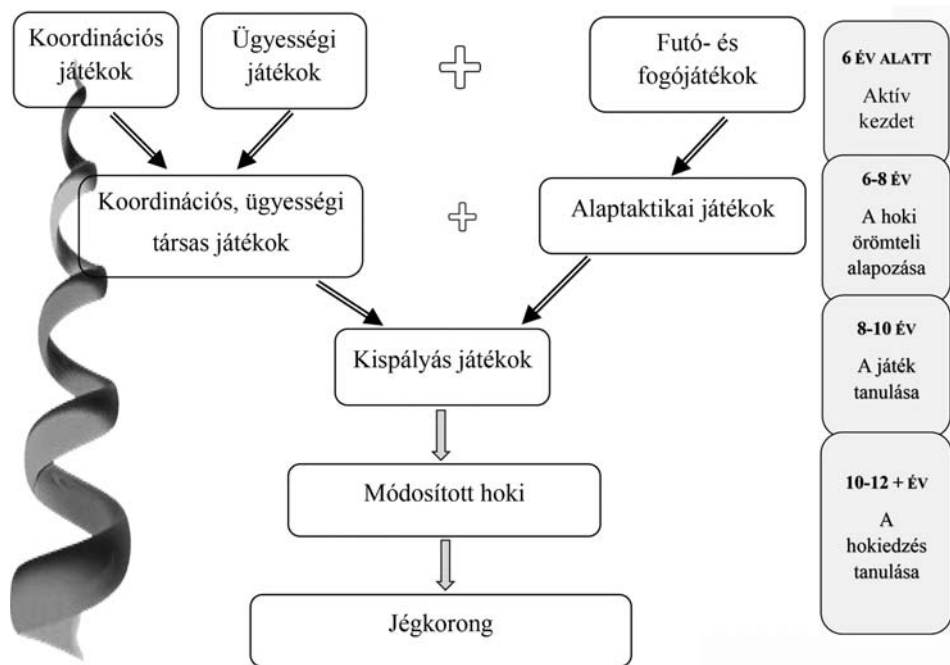
A játékokat az életkori szakaszok szerint csoportosítottuk, és azon belül jelöltük meg azon játékformákat (2. ábra), amelyek hangsúlyosan szerepelnek a fejlesztésben. Minden egyes játéknak oktatási célja van, amelynek ismeretében az edző a gyakorlás során hatékonyabban tud javítani és szükség esetén módosítani a játékokon. A célokat az idő előrehaladtával a játékosoknak is meg kell tanítani. *Az oktatási célokat a játékgyűjtemény aktuális fejezeténél részletezzük!*

Az 1. táblázat az életkori szakaszok bontásában ismerteti a játékformák oktatási célját, azaz az edzésen egy-egy játékcsoport milyen feladatok oktatására alkalmas elsődlegesen. Fontos felhívni a figyelmet, hogy a leírt célok elsődlegesek és nem kizárólagosak, mivel minden játék egy időben több területet fejleszthet.

A játékgyűjtemény egyik újdonsága, hogy nagy hangsúlyt fektet a szervezési formákra. Jelenleg az oktatás során rendszeres, hogy a teljes csoport együtt játszik, vagy csak két csapat egymás ellen. A szervezés és átláthatóság szempontjából ez a gyakorlat valóban előnyös, azonban legtöbbször a játékok nem érik el a kívánt hatást. Ezért a hatékony és céltudatos oktatáshoz a szervezeti forma és a létszám megjelölését is fontosnak tartjuk.

A táblázatban tudatosan használtunk szaggatott vonalat, ezzel is jelezve, hogy a játékok közötti átjárhatóság természetes és szinte kötelező. A fejlesztés és fejlődés irányát, azaz a komplexitás és a nehézség tendenciáját az életkori szakaszok jelölik, azonban a gyakorlás mértéke nagyban függ a körülményektől és a játékosok tudásától. Magasabb szintről visszalépni egy egyszerűbb, de kedvelt játékra – akár, mint bemelegítés – rendkívül pozitív hatással lehet

- az edzés hangulatára,
- egyes technikai és/vagy taktikai elemek elmélyítésére és tudatosítására,
- játékosaink fejlődésének és tulajdonságainak megfigyelésére.



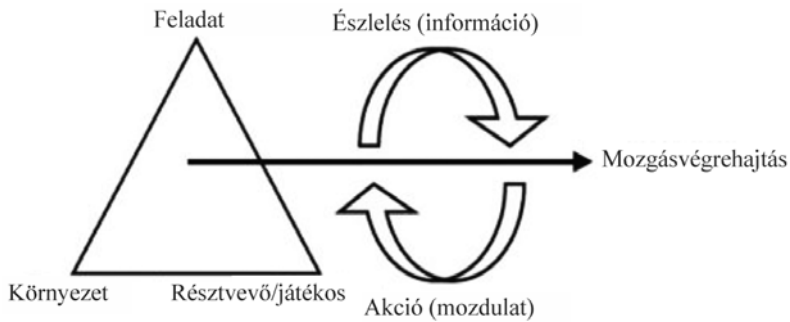
2. ábra: A játékoktatás szintjei

1. táblázat: A játékgyűjtemény szerkezeti felépítése

	Aktív kezdet			A hoki örömteli alapozása		A játék tanulása	A hokiedzés tanulása
Jellegzetes játékokformák	Koordinációs játékok	Ügyességi játékok	Futó- és fogó-játékok	Koordinációs, ügyességi társas játékok	Alaptaktikai játékok	Kispályás játékok - Cica-játékok - Pont-szerzők	Módosított hoki - Ember-fölényes - Módosított játéktér - Egyéb
Oktatási cél	Testtudat-fejlesztés	Technikai elemek gyakorlása	Térérzék-fejlesztés	Technikai elemek kombinációi	Támadó, védő mozgás csapatban	Technikai, taktikai elemek alkalmazása játékban	Egyes taktikai elemek hangsúlyos gyakorlása
Szervezési formák	1. Egyéni játékok 2. Páros és kiscsoportos játékok 3. Csoportjátékok			1. Páros és kiscsoportos játékok 2. Küzdő játékok (1:1) 3. Csapatjátékok		3-4 fős csapatok	4-7 fős csapatok

2. JÁTÉKTERVEZÉS,- MÓDOSÍTÁS

Chow és munkatársai (2008) a NonLinear Pedagogy elméletükben azt állítják, hogy játékszabály-módosításokkal szinte könnyedén kikényszeríthető egy-egy technikai vagy taktikai elem helyes kivitelezésének gyakorlása dinamikus játékhelyzetekben. A módszer leírásakor a játékmódosítást három fő komponens körül csoportosították (3. ábra).



3. ábra: A játékmódosítás fő komponensei (Chow és mtsai, 2008)

A három összetevő gyűjtőfogalom, amelyek további módosítási lehetőséget foglalnak magukba.

Feladat

- Az oktatótechnikai és/vagy taktikai elem kijelölése. Míg a technikai elemek elsődlegesen a pszichomotoros szférát fejlesztik, addig a taktikai céloknál a kognitív fejlesztés és a tudatosítás játszik főszerepet.
- Mivel a hoki csapatjáték, a szociális képességek, attitűdök fejlesztésének, azon belül is a fair play szellemében a versengés, valamint az együttműködő magatartás elsajátításának is jelentős szerepe van.

Környezet

- A *játéktéren* belül nemcsak a pálya vagy a kapu méretét és számát, hanem a különböző funkcióval és/vagy szabályokkal ellátott területeket (tiltott zóna, ahol senki sem tartózkodhat; egy adott sáv, ahol nem lehet korongot vezetni stb.) is ide kell sorolni.
- Az *eszközök* változtatása (a korongok mérete és formája, a botok tollának vagy hosszának változtatása stb.).

Résztvevő/játékos

Egy-egy csapat játékosainak

- száma (azonos létszámú vagy létszámfölényes csapatok);
- feladata (csak bizonyos játékosok vezethetnek labdát/korongot vagy szerezhhetnek gólt/pontot);
- szerepköre (mikor és melyik játékos cserélhet és kivel; ki mikor léphet be bizonyos területekre stb.).

3. A KÖNYV HASZNÁLATA

A játékok ismertetésekor esetenként módosításokra teszünk javaslatot, ahol megjelöljük, hogy melyik komponenst (feladat, környezet, személy) változtattuk meg, és milyen hatással lesz a játék kivitelezésére és/vagy oktatási céljára. Reményeink szerint a változtatások gondolatindítók, amelyek további játékötleket inspirálnak.

A bemutatott módosítások elősegítik a változatos és intenzív edzéseket, mivel

- ha egy játékot a sportolók már ismernek, akkor csak a módosításokat kell elmondani, amely lényegesen lerövidíti a szabályismertetés idejét és növeli az aktív edzésidőt;
- egy-egy oktatási célt csak többszöri gyakorlással lehet elérni, ezért a különböző játékmódosításokat ne egy edzésen, hanem elosztva, több edzésen tanítsuk, ezzel is biztosítva a változatos, sokoldalú gyakorlást hosszú távon;
- a legtöbb játéknál a variációk – ha kis mértékben is – nehezebb fokozatot jelentenek az alapjátékhoz képest; ha egy-egy játék túl egyszerű (vagy túl bonyolult), akkor könnyebb a továbblépés (vagy visszalépés) a következő (vagy előző) szintre.

Természetesen egy-egy játék több területet is fejleszt, a gyűjteményben azonban azt emeljük ki, amely a legnagyobb kihívást jelent(het)i a játékosoknak.

A könyvben „túl tágan” értelmezhető kifejezések találhatók. Tudatosan választottuk ezeket a szavakat. Egy-egy szó használata gyakran behatárolja és determinálja a lehetőségeket, a megszokott és már ismert formákat idézi fel automatikusan. Azonban, ha gyűjtőfogalmat használunk egy-egy konkrét tárgy helyet, kreativitásra és adaptációra készítet(het)i az Olvasót. Az alábbi kifejezések gyakran jelennek meg a játékgyűjteményben:

Ha **labdát/korongot** említünk, szinte fel sem merül az ötlet, hogy koordináció fejlesztéséhez rengeteg más tárgyat lehet továbbítani (pl. babzsák, kesztyű; jégen bóját, régi, lapos labdát), nemcsak labdát és nemcsak bottal, hanem korcsolyapengével, egyéb rövidebb-hosszabb bottal stb.

Céltérület, célpont: a kapu és/vagy karika szó használata nem segíti elő, hogy a célfelületek nagysága, dimenziója (vízszintes, függőleges) magassága (talajközeli vagy magasabb) változatos módon szabályozható. Hogy milyen, mekkora és hogyan alakul a célfelület, azt befolyásolja a játékosok tudása, a rendelkezésre álló szerállomány és az edzés helyszíne.

Míg az *átadás* és *passzolás* kifejezés bizonyos technikai elemeket idéz fel, addig a tárgyak és/vagy eszközök továbbítása egy társhoz sokféleképpen valósulhat meg. Fontosnak tartjuk, hogy az *Aktív kezdet* és *A hoki örömteli alapozása* időszak alatt a koordináció fejlesztése végett minél több átadási formát ismerjenek és alkalmazzanak a játékosok, akár kézzel vagy lábbal, akár eszközzel.

A játékgyűjteményben többször írjuk, hogy „bízassuk/ösztönözzük játékosainkat”. A szófordulattal arra utalunk, hogy ne mondjuk el a taktikai lehetőségeket és megoldásokat tanítványainknak, hanem egy-egy problémakör vázolása után adjunk időt a pároknak/csoportoknak/capatoknak, hogy megbeszéljék a stratégiát és teszteljék azt a játék során. Saját gondolataik helyességét jobban megjegyzik, tévedésüket jobban elfogadják, illetve nem determináljuk őket a megoldásban és ezáltal kreatívabbak lesznek. Az igazán motivált játékosok egy-egy rossz döntés után tudatosabban keresik a helyes választ.

*

QR-kód (Quick Response Code)

Pontokból és vonalakból álló optikai címke, mely általában fehér alapon négyzet alakú rácsban elrendezett fekete négyzetekből áll. Ezeket egy képalkotó eszköz, például egy kamera vagy tablet is beolvashatja, majd a képet megfelelő szoftver hibajavítóval dolgozza fel, amíg megfelelő értelmezése nem lehetséges. A szükséges adatok ezután a mintákból nyerhetők ki, amelyek a kép vízszintes és függőleges komponenseiben egyaránt megtalálhatók.

A könyvben található QR-kódok olyan játékok videójának webhelykódjai, melyeket megnyitva a játékok jobban érthetővé válnak.

4. A JÁTÉKOKTATÁS MÓDSZERTANA

Ha egy-egy játék nem nyeri el elsőre a játékosok tetszését, ne adjuk fel azonnal a reményt, hanem a másodszori (esetleg) harmadszori sikertelen kísérlet után (amelyek között akár egy-két edzésszünet is lehet) az alábbi szempontokat vizsgáljuk meg:

- Túl egyszerű a feladat, nem jelent kihívást a játékosoknak.
- Túl összetett a játék, meghaladja a sportolók tudását (kognitív és/vagy pszichomotoros képességeiket). *Megjegyzés:* A játékok komplexitását a választási lehetőségek száma nagymértékben befolyásolja. Minél kevesebb a végrehajtási alternatívák száma, annál egyszerűbb a játék. Például, ha a játékvezetés során azt tapasztaljuk, hogy túl bonyolult a játék, akkor a korongvezetés megszüntetésével, vagy az egy csapatban játszó játékosok számának csökkentésével gyorsan és könnyedén lehet egyszerűsíteni a játékot. Természetesen a folyamat fordítva is igaz.
- A rávezető játékokat is gyakorolni kell, azaz idő és tapasztalat szükséges ahhoz, hogy a gyerekek mind fejben, mind mozgásban összerakják a játékelemeket és sikeresen végre is hajtásák.

Ha a fentebb leírtak ellenére továbbra sem működik a játék, érdemes végiggondolni a 2. ábra összetevőit:

Környezet:

- Az eszközök (ütő, korong stb.) alkalmasak-e a játékosok tudásszintjéhez?
- A pálya, és azon belül is az egyes zónák mérete megfelel-e a játékosok létszámának és tudásának?

Résztvevő/játékos:

- Minden játékos ismeri-e a feladatát?
- A létszámok és arányok (fogó-menekülő, védő-támadó stb.) igazodnak-e a pálya méretéhez és a játékosok képzettségéhez?

Feladat:

- A játékot időre vagy pontra/gólra érdemes-e játszani?
- Reális a győzelemhez kitűzött cél, vagy azt túl könnyű/nehéz elérni?

Vannak játékok, amelyeket a sportolók úgymond hamar „kinőnek”, mégis megunhatatlan számukra és szívesen játsszák újra és újra, míg vannak játékok, amelyek bármely módosítás, változtatás ellenére sem válnak kedvencekké.

5. AKTÍV KEZDET

(naptári életkor – 0-4 év mindkét nemnél)

Az életkori szakasz legfőbb célja az alapvető mozgásformák megtanulása játékos formában. Az örömteli fizikai aktivitásnak a gyerekek mindennapjainak részévé kell válnia, s ennek legmegfelelőbb módja az aktív játék. Kisgyermekkorban az alapvető (természetes és manipulatív) mozgásformák megtanítása és megtanulása az elsődleges cél. A mozgásügyesség széles bázisának megteremtését és fejlesztését kell biztosítani az edzéseken és nem utolsósorban a mozgás örömeinek megtapasztalását kell biztosítani minden foglalkozáson.

A fogyatékossgal élő gyerekek egészséges fejlődését szintén nagymértékben segíti, ha szervezett fizikai aktivitásokban, aktív játékokban vesznek részt. Ennek érdekében a közösségeknek meg kell találniuk a megfelelő környezet kialakításának és a fizikai aktivitáshoz szükséges eszközök biztosításának módját. A gyermekkor a nagyon gyors növekedés szakasza, ami a fogyatékossgal élők sportolását megnehezíti, hiszen gyorsan kinövik a sportolásukat segítő eszközeit. Az eszközök cseréje vagy bérlete jó alternatíva lehet ennek a hátránynak a csökkentésére.

Az Aktív kezdet jellemzői:

- *Mentális és értelmi jellemzők* – Az agyi fejlődés szempontjából ez egy kritikus szakasz. Az aktív játék segíti a gyermekek legfontosabb agysejtjei, illetve az agya és az izmai közötti kapcsolat kialakulását. A rendszeresen végzett fizikai aktivitás megerősíti ezeket a kapcsolatokat. Ebben az életkori szakaszban a gyerekek használni kezdik a képzelőerejüket, fejlődik a megértési képességük és a memóriájuk, valamint a mozgásuk kivitelezése is javul.

- *Érzelmi jellemzők* – A gyerekek megtapasztalhatják a fizikai aktivitások okozta különböző ritmusban őket érő ingerek örömeit. Nagy figyelmet kell szentelni a gyerekeknek, ami egyrésztől bátorítja őket, másrésztől pozitívan hat a magukba vetett hitükre is. A gyerekek felveszik és imitálják a felnőttek magatartását. Amikor azt látják, hogy egy vagy több felnőtt élvezi a fizikai aktivitást, akkor nagy valószínűséggel ők is örömmel végzik az adott tevékenységet. Ha a gyerekek olyan aktivitásokat is el tudnak végezni, melyeket a felnőttek nem, akkor megérik a teljesítményük jelentőségét.

A „minden kezdet nehéz” közmondás természetesen a jégkorongjátékosokra is igaz. Kezdetben a játékosok nem ismerik saját testük lehetőségeit, mozgáshatárait és dinamikáját. Ezért már a első foglalkozásoktól kiemelt szerep jut a *testtudat fejlesztésének*, s jellegzetes játékformája a *koordinációs játékok*, amelyeknek alapvető feladatuk a test, a

testrészek egymáshoz való viszonyának megtapasztalása, az izmok állapotának érzékelése és tudatosulása különböző testhelyzetekben, illetve mozgás közben.

Mindemellett *technikai elemeket* is el kell sajátítaniuk korcsolyával, bottal és koronggal egyaránt (Géczi, 2012). Azaz a jégkorongra vetítve a játékosoknak a természetes és a manipulatív mozgások elsajátítása mellett, meg kell tanulni különböző irányokban és dinamikával mozogni a jégen; különböző eszközökkel a guruló és/vagy csúszó tárgyakat manipulálni (korongkezelés), irányítani (passzolás és lövés). A legfiatalabbaknál, az *ügyességi játékok* oktatásával kezdjük, ahol ismerkednek:

- a természetes és manipulatív mozgásokkal különböző testhelyzetekben; mind álló helyzetben, mind mozgás közben (futás/korcsolyázás előre hátra, fordulások, átlépések, felgyorsulás/megállás, ellenállásos feladatok);
- az ütővel, a koronggal, a jéggel, palánkkal, korcsolyával, védőfelszerelésekkel stb. különböző helyzetekben és eltérő irányú és dinamikájú mozgás közben;
- az eszközök és a test kapcsolatával és azok kontrollálásával.

A kijelölt játéktér lehető leghatékonyabb kihasználásához a *térérzékelés* és a társak helyzetének felismerése elengedhetetlen tulajdonsága a sikeres játékosoknak („hátral is van szemük”). A *futó- és fogójátékokban*, a legfiatalabb játékosok mozgás közben gyakorolják:

- a szerepkör szerinti céltudatos mozgás megválasztását és végrehajtását;
- a szabad, üres helyre mozgást, valamint a balesetveszélyes helyzetek elkerülését;
- a játéktér, játékhatárok/játékszabályok betartását, a rendelkezésre álló tér kihasználását;
- az időérzékelés kialakítását.

EGYÉNI JÁTÉKOK

Az oktatást az *egyéni* feladatokkal és *páros, kiscsoportos játékokkal* kezdjük, mivel ebben a korban a játékosok

- gondolkodására az egyszempontos figyelem érvényes, azaz egy időben csak egy dimenziót tudnak érzékelni;
- tevékenysége az önálló játék. Közös játékról még nem vagy alig beszélhetünk, csak egymás mellett, de külön tevékenykednek a gyerekek. Igaz figyelik egymást és az edzőt, a nekik tetsző ötleteket, a megoldásokat utánozzák, próbálgatják.

Testtudatfejlesztés

Ahhoz, hogy bármely játékos határozottan és biztonságosan tudjon mozogni, tájékozódni edzésen és mérkőzésen nem elég az ösztönös és természetes testtudatfejlődés, céltudatosan kell fejleszteni. A testtudat kialakulásának első lépése a saját test felfedezése, megtapasztalása, a testrészek kapcsolatának, mozgáslehetőségének és -szabadságának megismerése. A testtudathoz tartozik az irányok és az oldaliság elsajátítása, amely első ránézésre nem is tűnik olyan nagy feladatnak. Azonban, ha arra gondolunk, hogy egy tarkóállásban (gyertyában) már nem is olyan egyértelmű, hogy merre van az előre és merre

2. táblázat: Aktív kezdet játéakai

Jellegzetes játékformák	Koordinációs játékok	Ügyességi játékok	Futó- és fogójátékok
Oktatási cél	Testtudatfejlesztés	Technikai elemek	Térérzékelfejlesztés
	1. Egyéni játékok 2. Páros, kiscsoportos játékok 3. Csoportjátékok		

EGYÉNI JÁTÉKOK		
Becsapós	Kapd el a társad ütőjét!	Érd el a vonalat!
Egy ütemmel később!	Középen az ütő	Mondj egy nevet és fuss!
Utánozd a szomszédod!	Tartsd a kartonpapíron!	Keresd a szabad korongot!
Bűvészkedj a kötéllel!	Dobd fel, kapd el!	Sorakozó
Kötélakrobata	Kapd el pattanás előtt! I.	Gyilkos
Bűvészkedj a karikával!	Kapd el pattanás előtt! II.	
Karikaakrobata	Dobd ki, kapd el!	
Bűvészkedj a labdával!	Hokibot	
	Királyozás	
	Galamblövészet	
PÁROS, KISCSOPORTOS JÁTÉKOK		
Fababa	Ketten egy ütővel I.	Fogóváltó
Ringasd el a társadat!	Ketten két ütővel I.	Páros fogók
Páros ugróköteles játékok – egy kötéllel	Bombázó	Fogójáték párban
	Mondd egy nevet, passzolj	Szabadítás fogók
Páros ugróköteles játékok – két kötéllel	és fuss!	Házfogók társsal
		Fogd meg a kendőt!
		Keresztező fogó
CSOPORTJÁTÉKOK		
		Keresd az üres karikát!
		Találd meg! I
		Találd meg! II.
		Hozd haza! I.
		Hozd haza! II.

a hátra, akkor megértjük, hogy miért szükséges a testtudatot különböző testhelyzetekben, pozíciókban és mozgás közben is fejleszteni. A játékosoknak ismerniük kell saját testüket ahhoz, hogy

- fejleszteni tudjuk a mozgáskoordinációt,
- tudják szabályozni a mozgásukat,
- a mozgás során tudatosan és biztonságosan tudjanak eszközöket használni,
- mozgás közben társakkal tudjanak együttműködni.

*

Az alább ismertetett játékokat bemelegítéshez vagy levezetéshez ajánljuk. Kezdő játékosoknál komoly koncentrációt igényelnek, ezért 5-8 percnél hosszabb ideig nem érdemes gyakorolni. Javasoljuk, hogy négy-hat fős csoportokban játszanak a gyerekek, mert akkor jobban figyelnek, fegyelmezettebben hajtják végre a gyakorlatokat. A játékok két csoportba (szer és eszköz nélkül, illetve szerekekkel és eszközökkel) oszthatók.

Becsapós

Cél: A tudatos mozgás gyakorlása.

A játékot vezető (edző) a játékosokkal szemben áll, mutat és mond is egy-egy feladatot, de mást kell mutatnia, mint amit mond. A játékosoknak csak azt lehet végrehajtani, amit csinál és nem azt, amit mond.

Győztes: Aki legkevesebbszer hibázott!

Variáció:

Vice versa, a játékosoknak a hallottakat kell végrehajtani, és a látottakat figyelmen kívül hagyni.

Módszertani javaslat:

Egy-egy (pl. négyütemű) gyakorlat többször ismételjünk el a következő gyakorlat előtt addig, míg minden játékos helyesen nem csinálja. A gyakorlatokat változatos testhelyzetben (hátsó fekvőtámasz, térdelőtámasz, fekvőhelyzetek stb.) végezzük!

Egy ütemmel később!

Cél: A tudatos mozgás gyakorlása.

A játékot vezető (edző) a játékosokkal szemben áll és bemutat egy négyütemű gyakorlatot, amit a tanulók megjegyeznek. Majd bemutatja a második feladatot és a játékosoknak az elsőt kell bemutatni. És így tovább, azaz a játékosoknak mindig az eggyel előbbi gyakorlatot kell megismételni.

Győztes: Aki legkevesebbszer hibázott!

Variáció:

A játékosok kettő, a nagyobbaknál esetleg három gyakorlattal később ismétlik az első feladatot.

Módszertani javaslat:

Kezdetben hagyjunk hosszabb várakozási időt egy-egy gyakorlat között, amelyet idővel csökkenthetünk, vagy egy-egy gyakorlatot ismételni kell, azaz kétszer, esetleg háromszor kell végrehajtani.

Utánozd a szomszédod!

Cél: A tudatos mozgás gyakorlása.

A játékosok körben állnak fel és mindenki kigondol egy-egy négyütemű gyakorlatot. Jelzésre mindenki elkezd a saját gyakorlatát, de közben figyeli a jobb oldali szomszéd feladatát. A következő jelzésre (négy-öt ismétlés után) mindenki a jobb oldali szomszéd gyakorlatát folytatja. Addig mennek körbe a gyakorlatok, amíg vissza nem érnek az eredeti helyre.

Győztes: Az a csapat, amelyik kevesebb hibával és megállással tudja végigcsinálni a gyakorlatsort.

Variáció:

Egy-egy meghatározott témához (pl. egy-egy sportág, állatok jellemző mozgása, izomcsoport átmozgatása) kell gyakorlatokat tervezni.

Módszertani javaslat:

Komoly kihívást jelent a játékosoknak, hogy mozgás közben figyeljék és megjegyezzék szomszédjuk mozgását! Ezért segítségképpen meghatározhatjuk, hogy kik végzik állásban, ülésben és guggolásban stb. a gyakorlatokat. Mivel a gyakorlatok így jelentősen eltérnek egymástól, a játékosoknak is könnyebb lesz a megfigyelés.

Bűvészkedj a kötéllel!

Cél: Az irányok és oldalak tudatosítása, a mozgáskoordináció fejlesztése.

Félbehajtott kötéllel, helyben (haladás nélkül):

- Kötél folyamatos hajtása test előtt és test mellett.
- Különböző betűk (pl. 'O', 'U') és számok (pl. 3, 6, 8) rajzolása test előtt és test mellett.
- Ritmusgyakorlatok: kötélhajtás, vagy rajzolás közben a kötélnak „koppanni” kell a talajon, meghatározott időközökben.
- A kötélen koppanásával egy időben a játékosoknak szökkenniük kell egyet.
- Ugróiskola (pl. terpesz-zár, egy láb-két láb) és kötélhajtás összekapcsolása, szinkronizálása. (Ellenőrizzük, hogy a játékosok tudnak-e négy különböző szökkenést egymás után – megállás nélkül – többször ismételve végrehajtani.)

Győztes: Akinek legtöbbször sikerül hiba nélkül végrehajtania a feladatot.

Három-négy fős csapatban az alábbi módon játszhatjuk: Ha az első játékos elrontotta, következik a második és így tovább. Az a csapat nyer, amelyiknek a legjobb az együttes eredménye.

Módszertani javaslatok: Kevés játékos érez rá a feladatok ritmusára az első gyakorlás során. Több edzésen is biztosítsunk hosszabb-rövidebb időt a játékosnak a gyakorlásra. Engedjük, hogy egyéni tudás szerint haladjanak a gyerekek. A gyakorlatokat végeztessük el

- mindkét kézzel, majd jobb és bal kézzel is;
- jobbról balra és balról jobbra is.

Kötélakrobata

Cél: A kéz-láb koordináció fejlesztése.

A játékos egy kézben tartja a kötelet és alacsonyan, a lábai alatt (kívülről befelé) körbe-körbe forgatja. Úgy kell átlépni, futni vagy átugrani a kötélén, hogy az ne akadjon el!

Győztes: Aki a legtöbb áthajtást végzi.

Módszertani javaslat: Lásd a Bűvészkedj a kötéllel! játéknál.

Bűvészkedj a karikával!

Cél: Az irányok és oldalak tudatosítása, a mozgáskoordináció fejlesztése.

- Különböző betűk (pl. 'O', 'U') és számok (pl. 3, 6, 8) rajzolása test előtt és test mellett.
- Karika hajtása különböző testrészeken / testrészekkel (pl. alkar, csukló, lábfej, derék).
- Több karika egyidejű hajtása:
 - ugyanazon testrészen,
 - különböző testrészeken.
- Karikaáthajtás, mint egy ugrókötél (irányok és átlépések, -ugrások változtatása).

Győztes: Akinek legtöbbször sikerül végrehajtania a feladatot hiba nélkül.

Módszertani javaslat: Lásd a Bűvészkedj a kötéllel! játéknál.

Karikaakrobata

Cél: Eszköz tudatos használata.

- A karika a játékos egyik bokája körül helyezkedik el, és folyamatosan (kívülről befelé) hajtja, úgy hogy ne akadjon el a másik lábban.

Győztes: Aki a legtöbb áthajtást végzi.

Variáció:

Egy helyben, majd (előre vagy hátra) haladással. Sikeres kísérlet után az ügyetlenebb lábbal is kísérletezzenek a játékosok!

- Gurított (társ segítségével vagy anélkül) karikán átjutni úgy, hogy a karika továbbguruljon!

Variáció:

Meghatározhatjuk a kiindulóhelyzetet (ülés, guggolás stb.), a haladás módját (mellső vagy hátsó fekvőtámasz, bukfenc stb.), az elkapás módját (állásban test előtt vagy mögött, ülésben egy vagy két kézzel stb.).

Győztes: Akinek legtöbbször sikerül hiba nélkül végrehajtania a feladatot.

Bűvészkedj a labdával!

Cél: Esések, gurulások előkészítése.

- Tiki-taki. Váltott labdaérintés talppal folyamatos szökdelés közben
 - helyben,
 - haladással.
- Guruló labdák megállítása
 - egyszer jobb, egyszer bal talppal;
 - egyszer jobb, egyszer bal térdde;
 - fenékkal (ráüléssel) – ebben az esetben meg kell kerülni a labdát, hogy az a test mögött legyen;
 - ráhasalással.

Győztes: Akinek legtöbbször sikerül hiba nélkül végrehajtania a feladatot.

Módszertani javaslat:

Kezdetben javasoljuk a régi, félig felfújott labdák használatát, mivel azok lassabban, nehezebben gurulnak. Amint a játékosaink ráéreztek a ritmusra és a mozgásra, nehezíthetjük a gyakorlatot „egészséges” labdával, a későbbiekben kisebb méretűvel és/vagy rögbilabdákkal.

Technikai elemek gyakorlása

A legtöbb sportjátékban csak a labda szerepel, mint eszköz, azonban a hokiban a korongot ütővel kezelik, manipulálják, így a legkisebekkel mindkettőt meg kell szerettetni. Javasoljuk, hogy az első edzéseken a két eszközt (ütő, korong) ne egyszerre, hanem külön-külön kezdjük el alkalmazni a játékokban. Az alábbi játékok elsődleges célja, hogy a játékosok megismerjék az ütő tulajdonságait (súlyát, hosszát stb.), megbarátkozzanak vele és könnyedén kezeljék minden helyzetben.

Kapd el a társad ütőjét!

Cél: Ütőhöz szoktatás, a reakcióidő fejlesztése.

Három-négy játékos körbe áll maguk előtt letámasztva az ütőt. Sípjelre mindenki a jobb oldali társa ütőjét próbálja meg elkapni koppanás előtt.

Győztes: Aki legkevesebbszer ejtette el az ütőt.

Variációk:

Egy sípszóra a jobb oldali társ, két sípszóra a bal oldali társ ütőjét kell elkapni.

Módszertani javaslat:

A játékosok általában túl közel (válltól vállig) állnak egymáshoz, ami inkább akadály, mint előny. Követeljük meg a fél lépés (kb. +fél méter) távolságot egymástól.



Középen az ütő

Cél: Ütőhöz szoktatás, a reakcióidő fejlesztése.

Négy-öt játékos ülésben kört alakít, amelynek a közepén álló függőlegesen egy ütőt tart maga előtt. Két keze az ütő tetején, szólít egy társat és felemeli a kezét az ütőről. A szólítottnak még koppanás előtt, azaz mielőtt az ütő földet érne, el kell kapnia az ütőt. Ha elkapta, visszaülhet a helyére, ha nem sikerült, helyet cserél a kör közepén álló társával.

Győztes: Aki legkevesebbszer állt a kör közepén.

Variáció:

A bot elkapása előtt meghatározott feladatot (taps – test előtt vagy mögött –, kimondani egy bizonyos szót stb.) kell végrehajtania a szólított játékosnak.



Tartsd a kartonpapíron!

Cél: A finomkoordináció fejlesztése, ütővel.

Minden játékosnak van egy kb. 2x2 méteres kartonpapírja. Megadott idő alatt minél többször kell oda-vissza (oldalirányba vagy lentről felfelé, vagy átlósan) kezelni a korongot, úgy, hogy az ne hagyja el a kartont.

Győztes: Akinék a legtöbbször sikerült teljesítenie a feladatot.

Variációk:

A játékosok a kartontól távolabb állnak és megadott jelre indulnak keresni egy szabad kartont, hogy minél többször elvégezzék a kijelölt feladatot! Megbeszélt vizuális vagy hangjelre mindenkinek a megbeszélt szabályok szerint (pl. három guggolás után, meghatározott színsorrendben) minél gyorsabban új gyakorlóléhelyet kell keresnie. Aki legelőször hajtotta végre a helycserét, pluszpontot kap. A helycsere végezhető ütővel vagy anélkül, az oktatási céltól függően. (Pl. ütővel való mozgás és helyváltoztatás gyakorlása vagy minél gyorsabban végrehajtani egy többfeladatos mozgássort: ütőletétel, guggolás, új hely keresése, ütőfelvétel...)

Kiindulóhelyzet (pl. hasonfekvés, bukfenc az első feladat) és/vagy a korongpasszolgatás végrehajtásának módját (pl. helyben futás vagy terpesz-zár szökdelés közben) változtatni.

A helycserék módosításkor a kartonpapírok egymástól való távolsága befolyásolja a játék dinamikáját.

*

A legkisebbek oktatásánál az egyik legnagyobb kihívás, hogy az állandóan változó környezetben figyelmük és szemük folyamatosan a labdán, a korongon legyen és megtanulják, hogy a mozgásukat és helyezkedésüket a labda/korong helyzete is meghatározza. Az alábbi egyéni játékoknak elsődleges célja rászoktatni a játékosokat arra, hogy a szem minden helyzetben legyen a labdán/korongon, illetve mozdulni kell a labdáért/korongért a minél korábbi birtoklás érdekében. Az alábbi játékokban labda szerepel, mivel

- több dimenzióban (levegő, talaj) használható, így biztosítva a koordináció és a térbeli tájékozódás fejlesztését;
- a változatos mérete, súlya, formája biztosítja az egyéni képzést, azaz az edzésen biztosítsunk többféle labdát (esetleg babzsákot, frizbit);
- a labdakezelések történhetnek lábbal, kézzel, bottal stb., így a koordináció fejlesztése is beépül a játékokba.

Dobd fel, kapd el!

Cél: A labda szemmel tartása és birtoklása.

- A feldobott labdát úgy kell megkaparintani, hogy az elkapás pillanatában a játékos új pozícióban helyezkedik el. Például az állásban feldobott labdát ülésben vagy hanyatt fekvésben kell elkapni. Vice versa: a fekvésben feldobott labdát állásban kell elkapni.

Győztes: Aki a meghatározott kísérlet vagy idő alatt a legtöbb pontot gyűjtötte.

Variációk:

- Nemcsak helyzetet, de irányt is kell változtatni.
 - Mozgásirány: A feldobott labda alatt „átbújni” és 180°-os fordulat után elkapni.
 - Test és labda kapcsolata: Szem előtt feldobott labdát hátul elkapni fordulat nélkül, arccal ugyanabba az irányba stb.
 - Saját testrészek, mint akadályok: Bal kar nyújtva, jobb karral a bal kar egyik oldalán feldobni a labdát és a bal kar másik oldalán elkapni stb. Terpeszállásban a labda két kézben, térdek között, pici feldobás után a karok a térdek előtt, majd a következő feldobás után a karok a térdek mögött.
 - Mozgássor elvégzése a feldobás és az elkapás pillanata között: állásból dobjuk fel a labdát és kapjuk el, azonban az elkapás előtt egy fekvőtámasz helyzetet be kell mutatni.
- Labdaszerelés (birtoklás) lábbal vagy bottal. A különböző magasságban és sebességgel érkező labdát kell minél gyorsabban megállítani és megjátszani.

Kapd el pattanás előtt! I.

Cél: A labda minél gyorsabb birtoklása.

A párok tagjai egymással szemben, kb. 2-2,5 méter távolságra álljanak fel egymástól. Az 'A' játékos nyújtott oldalsó középtartásban egy-egy labdát tart a tenyerén. A *jobb* vagy a *bal* szó kimondásával egy időben elengedi a jelzett labdát, amelyet 'B' játékos megpróbál lepattanás előtt elkapni. Meghatározott számú kísérlet után szerepcsere.

Győztes: Aki legtöbbszor kapta el a labdát pattanás nélkül.

Variációk:

A *feladat* fokozatosan nehezíthető az alábbi módosításokkal:

Az 'A' játékos:

- csak hangjelzést ad, de nem segít a jobb vagy bal irányszavakkal;
- nem ad hangjelzést, hanem bármely pillanatban elengedheti az egyik labdát.

A 'B' játékos:

- elkapás előtt egy előre meghatározott feladatot (taps, terpeszugrás stb.) hajt végre;
- hangjelzés változatnál háttal áll (guggol, ül stb.) az 'A' játékosnak; csak a hangjelzésre fordul meg, hogy elkapja a labdát pattanás előtt.

A két labda lehet egymástól különböző méretű, formájú, súlyú stb.



Kapd el pattanás előtt! II.

Cél: A labda minél gyorsabb birtoklása.

Az 'A' játékos 'B' mögött helyezkedik el és a feje búbjához (nem tetejére) támasztja a labdát. Az 'A' játékos hangjelzéssel egy időben elengedi a labdát, amelyet 'B' játékos megpróbál lepattanás előtt elkapni a háta mögött. Meghatározott számú kísérlet után szerepcsere.

Győztes: Aki többször kapta el a labdát pattanás nélkül.

Variációk:

A *feladat* fokozatosan nehezíthető az alábbi módosításokkal:

- 'A' játékos nem ad hangjelzést, hanem bármely pillanatban elengedheti az egyik labdát.
- 'B' játékosnak tapsolnia kell mielőtt elkapja a labdát, vagy megfordulni és maga előtt kell elkapni a labdát.

Dobd ki, kapd el!

Cél: A saját képességek tudatosítása.

A játékosok labdával a kézben felsorakoznak egy vonal mögött, majd jelzésre kidobják azt olyan távolságra, amelyet még a levegőben (pattanás előtt) utolérnek, és biztonsággal el tudnak kapni.

Győztes: Aki a legtávolabb kapta el a labdát.

Variáció:

A kiindulóhelyzet változtatása (pl. álló vagy ülő helyzetből arccal a dobás irányának vagy háttal, egy-két lépésből vagy nekifutásból). Elkapás pillanata: álló vagy ülő helyzetben arccal vagy háttal a dobás irányának. A haladás iránya: arccal előre vagy hátra.

*

Miután a játékosok külön-külön megismerkedtek az ütővel és a labda, illetve a korong tulajdonságaival, kezdődhet az eszköz és az ütő kapcsolatának megtapasztalása, egyéni célzójátékok formájában. Az alábbiakban a játékosoknak *statikus célfelületet* kell eltalálni *álló helyzetből*, azaz a lövést nem előzi meg mozgás (cselezés, korongvezetés stb.). Játékgyűjteményünkben a kosárlabdázók dobójátékait alakítottuk át hokis játékokká.

Hokibot

Cél: Az ütőtechnika és a célzás gyakorlása.

Kijelölünk hét pontot, ahonnan a játékosok céloznak egy meghatározott területre. Az első célzásra kijelölt hely a 'H', az utolsó a 'T' betű. A negyedik, azaz az 'I' betűtől a legnehezebb célba találni. A játékosok a 'H' betűnél kezdik egyesével a célzást és csak sikeres találat esetén léphetnek a következő pontra.

Győztes: Aki először talált célba a 'T' betűtől.

Variáció:

A célzás módjának változtatása:

- statikus helyzetből (pl. állásból vagy ülésből),
- egy mozgássor végrehajtása után (pl. egy hasonfekvésből felállás után),
- mozgásból álló korongot vagy vezetett korongot kell meglőni.

A célzott terület előtt védőjátékos (kapus) védheti az ütésekkel. Ebben az esetben a védés módja is különböző lehet (ütővel vagy anélkül, kapus mozgásterének szabályozása stb.).

Célzás ütővel, lábbal (korcsolyaélel), palánkról lepattanással stb.

Királyozás

Cél: A célzás gyakorlása időkénszer alatt.

A játékosok felsorakoznak a kijelölt helyen, lehetőség szerint a palánkkal szemben. Az első játékos céloz, majd a célzás után igyekszik a kipattanó korongot megszerezni és újra lőni. Az első kísérlet után a sorban következő játékos is elkezdheti a célzást. Ekkor már időre megy a játék, az első játékosnak ahhoz, hogy pontot szerezzen, a második játékos előtt kell célba találnia. Amikor a második játékos első lövési kísérletét befejezte, indulhat a verseny a harmadik játékoskal... Egy játékos egy alkalommal maximum 3 pontot szerezhet: a sikeres első kísérlet 2 pontot, ha a kipattanót is sikerül célba juttatni korábban, mint a soron következő játékos, akkor +1 pont.

Győztes: Aki meghatározott kísérlet vagy idő alatt a legtöbb pontot gyűjtötte.

Variáció:

Három-négy gyakorlóhelyet jelölünk ki. a.) Csak akkor mehet a következő helyszínre a játékos, ha 3 pontot szerzett.

Győztes: Ki teljesíti a teljes kört először? b.) Mindenhol más-más technikával, esetleg védővel kell célozni. Az egy-egy kísérlet után a játékosok továbbhaladnak.

Győztes: Aki a legtöbb pontot éri el a teljes kör alatt.

Galambblövészet

Cél: Mozgó tárgy célzásának gyakorlása.

Társ vagy edző által becsúsztatott tárgyat kell eltalálni vagy célba juttatni.

Győztes: Aki meghatározott kísérlet vagy idő alatt a legtöbb pontot gyűjtötte.

Korongtalalat 1 pont, + korong célba juttatása +2 pont.

Variáció:

Lásd a Hokibot játékot!

Térérzékfejlesztés

A következőkben elsődlegesen olyan *futójátékokat* ismertetünk, amelyekkel a játékosok versenyhelyzetekben gyors és hatékony irányváltásokat sajátíthatnak el.

Érd el a vonalat!

Cél: Kis helyen gyors irányváltásokkal együttmozogni.

A sportolók a játéktér közepén sorakoznak fel. Sípszóra a szabadon választott alapvonal felé kezdenek el futni. A következő sípszóra irányválttatás, azaz futás az ellenkező irányba, a másik alapvonal felé, teljes sebességgel. Minden sípszóra irányválttatással folytatódik a játék.

Győztes: Aki először éri el az egyik határvonalat (jutalomként pihenhet egy kört).

Variációk:

A játékot nehezített kiindulóhelyzetből kell kezdeni.

Kooperációt fejlesztő változat: Párosával vagy többen futnak együtt. Ezen belül is meghatározhatjuk a játékosok egymáshoz való kapcsolatát: irányok (pl. egymással szembe vagy háttal), testhelyzetek (pl. karöltés, térdfogás) stb.

Eszköz: Bottal a kézben, korongvezetéssel.

Feladat az irányválttatásoknál:

- hátraarc engedélyezett vagy hátrafelé haladás a kötelező,
- irányválttatás előtt egy meghatározott mozgás (pl. hason fekve) elvégzése kötelező.



Mondj egy nevet és fuss!

Cél: A mozgás tudatosítása és végrehajtása.

Négy-öt játékos kört alakít. Az első kijelölt játékos egyik társát nevéén szólítja és odafut hozzá. Ezalatt a szólított játékos új nevet mond és fut a megnevezett társához.

Győztes: Aki legkevesebbszer rontja el a sorrendet: társ megnevezése, futás.

Megjegyzés: A játékosok meglepően sokszor előzetes kommunikáció (egyeztetés) nélkül indulnak a társukhoz.

Variáció:

A megnevezett játékosnak, minél gyorsabban kell egy új nevet mondania, mielőtt a társa megérkezik. Neki már útban kell lennie az új pozíció felé.

Győztes: Aki meghatározott idő alatt legtöbbszor időben hagyta el a helyét.

Egy körben hét-kilenc játékos játszik és közülük kettő is megnevezhet egy-egy társat. A második játékos (természetesen) nem szólíthatja ugyanazt a társat, akit az első játékos megnevezett.



Keresd a szabad korongot!

Cél: A térbeli tájékozódás fejlesztése, a legrövidebb útvonal megtalálása.

A játékosok számánál három-négy koronggal többet helyezünk el szétszórta a pályán. Meghatározott idő alatt minél több szabad korongot kell megérintenie a játékosoknak. Ha kettő vagy több játékos ugyanahhoz a koronghoz fut, akkor nem számít az érintés.

Győztes: Aki minél több korongot érintett meg.

Variáció:

A megérintés módja változtatható: kézzel, egy térddel, ráüléssel stb.

Kooperáció fejlesztése: Párokban játszanak a játékosok és együtt döntenek el, hogy melyik korong lesz a következő cél.

Variáció:

Bottal a kézben, korongvezetéssel.

Színes korongokat helyezünk el, és a játékosoknak az előre megadott színrendben kell megérinteni a korongokat. Ha mind a négy (három vagy öt) színt megérintette, akkor kap egy pontot.



*

Az alábbi játékok a játékosok testtudatát és azon belül is a *társhoz viszonyított helyzetének és pozíciójának* felismerését fejlesztik, mozgás közben.

Sorakozó

Cél: A térbeli tájékozódás fejlesztése, a legrövidebb útvonal megtalálása.

A játékosok szabadon (körbe) mozognak és sípszóra egy meghatározott vonalon sorakoznak minél rövidebb idő alatt. Egyéni *győztes* nincs, a csapat minden tagja arra törekszik, hogy a legjobbját nyújtsa a közös sikerért.

Variációk:

Nem meghatározott helyen van a sorakozó, hanem az edzőhöz (szemben) legközelebbi, vagy az edző által ad hoc rámutatott vonalon.

Eszköz módosítására és a *kooperáció* fejlesztésére lásd az Érd el a vonalat! játékot!

Módszertani javaslat:

- Jelöljük ki egy időtartamot, hogy például 5 másodperc alatt kell mindenkinek a sorban állnia és hangos visszaszámolással tájékoztatnia a játékosokat a rendelkezésükre álló időről.
- Általában a „későn” érkezők megpróbálják kilökní a sorban álló társaikat, ahelyett, hogy a sor elejére-végére állnának be. Hívjuk fel a játékosok figyelmét, hogy keressék az üres helyeket!

Gyilkos

Cél: Az együttműködés megteremtése közvetlen fizikai kapcsolattal.

A három-öt fős csapatok a rajtvonal mögött helyezkednek el. Jelre minden csapat első játékosa kifut a megadott jelig, majd vissza a rajtvonalhoz, ahol kezét fog a második játékos és együtt teszik meg a távot... Amikor mindenki kezén fogva együtt érkezett vissza a rajtvonalhoz, az első játékos leülhet (pihenni) és a többiek mindaddig folytatják a versenyt, míg a végén az utolsóként csatlakozó játékos is beérkezik.

Győztes: Az a csapat, amelyik először teljesíti a feladatot.

Módszertani javaslat:

Érdekes megfigyelni (vagy javasolni a játékosoknak), hogy a csatlakozás és a fogyasztás „taktikája” jelentős időmegtakarítást jelent.

Variációk:

Meg kell jelölni a haladás irányát (pl. a páros számú játékosok arccal előre, a páratlan számúak hátrafelé haladnak). A feladatot lehet vonalban, egymás mellett vagy oszlopban (egymás mögött) végezni. A fordulás módját mindenkinek meg kell határozni (egy időben talajérintés két kézzel, vagy csak a két szélső játékos szabad kézzel).

A versenytáv jelentősen befolyásolja a játék dinamikáját. Míg a hosszabb táv – ahogy a játék neve is utal rá – az állóképességet teszteli, addig a rövidebb távnál inkább a gyorsindulás, a gyorsulás segíti a győzelmet.

PÁROS, KISCSOPORTOS JÁTÉKOK

Akár együttműködésről, akár verseny- vagy küzdőszellemről beszélünk, a fejlesztést mindenképp *páros* és *kiscsoportos* gyakorlatokkal, *játékokkal* kezdjük. A kiscsoportos játékoknál még nincs szerepek szerinti felosztás, mint a csapatjátékoknál. A páros és kiscsoportos játékban akkor lesz egy-egy csoport sikeresebb, ha minden játékos a legjobb tudását nyújtja.

Javasoljuk a társak és csoporttársak gyakori cseréjét (ez csak a közel hasonló képességekkel rendelkezők esetében igaz), hogy a játékosok minél sokoldalúbb, változatosabb tapasztalatokat szerezzenek, minél több játéktípussal találkozzanak, illetve a csoport és a csapattársaik játékát minél jobban ismerjék és értsék.

Az alábbiakban olyan *együttműködést igénylő játékokat* mutatunk be, amelyekkel a hatékony kooperáció középszintjéig, 8-10 éves korig lehet eljutni. A gyakorlat és a tudományos kutatások (Zsolnai és Józsa, 2002) is azt bizonyítják, hogy a szociális készségek, valamint a szociális viselkedés tanítható. Sőt, nemcsak tanítható, hanem jól elhatárolható és megkülönböztethető fejlesztési szintjei vannak:

Alapszint

A játékosok aktívan vesznek részt a csoport munkájában aktív szereplői a játéknak. A játékosok bármely csapattársuktól elfogadják a felajánlott segítséget (pl. szabadítás a fogóban), vagy bármely társukra csapattársként tekintenek.

Középszint

A játékosok ha kell

- segítenek társaiknak;
- elfogadják a tevékenységükre irányuló kritikát (pl. veszteni tudni kell), és annak alapján módosítják a cselekedeteiket és/vagy viselkedésüket;
- önként, szívesen vállalnak egy-egy szerepet vagy a csapat által meghatározott feladatokat (fogó vagy kapus stb.);
- a csoport feladatának befejezéséig folytatják a munkát (pl. nem adják fel a játékot, ha vesztesre áll a csapat, vagy nem szimpatizálnak a csapattársakkal).

*

Testtudatfejlesztés

Míg a korábbiakban a testtudatot egyéni gyakorlatokkal fejlesztettük, addig az alábbi játékokban már nemcsak a saját test kontrollálása a feladat, hanem a társ mozgásához is igazodni kell.

Fababa

Cél: Az izomcsoportok tudatos működtetése és a kooperáció fejlesztése.

A játékosok kört alkotnak, a válluk szorosan egymáshoz ér. Egyvalaki beáll középre, fababának, egyenes testtartással dől neki a társainak, akik elkapják és „továbbítják”.

Győztes: Aki legtovább volt fababa.

Variáció:

A fababa csukott szemmel „jár” kézzől kézre, az egymás mellett álló játékosról játékosra.

2+1 fő alkot egy csoportot, a fababa a két szemközt lévő társ között „dülöngél”. Hívjuk fel tanítványaink figyelmét, hogy a fababának szigorúan egyenes, megfeszített testtel szabad csak dőlni. A kör tagjai (mellkashoz) felkészített kézzel várják a fababát.

Ringasd el a társadat!

Cél: Az izomcsoportok tudatos működtetése és a kooperáció fejlesztése.

A játékosok nyolc-tíz fős csoportokat alkotnak. Egyvalaki szemét becsukva lefekszik, karjait a teste mellé zárja. A játékosok (egyvalaki kivételével) a fekvő társ mellé térdelnek egymással szemben. A fekvő társ lába és háta alá csúsztatják nyitott tenyerüket, míg a plusz egy fő a fekvő játékos fejét fogja. Óvatosan pár centire felemelik társukat a földtől, majd ringatni kezdik. Olyan lassan kell csinálni, hogy a „barát” szinte ne is érezze, mikor emelik fel a földről, csak a kellemes ringatást élvezze.

Győztes:

- Az a játékos, akit legtovább lehetett ringatni.
- Az a csapat, aki legtovább tudott ringatni.

Hívjuk fel a ringatott játékos figyelmét, hogy egyenes, megfeszített testtel szabad csak „pihenni”.

Páros ugróköteles játékok – egy kötéllel

Cél: A mozgáskoordináció fejlesztése társal.

- A játékosok egymás mellett állnak.
 - Az egymáshoz közelebbi kézben van a köté egy-egy vége. Ütemre hajtják a kötelet és koppanáskor egyszerre szökkennek (két vagy egy lábon). (Test fölött nincs kötéláthajtás.)
 - Az egymástól távolabbi kézben van a köté egy-egy vége.

A folyamatosan (előre vagy hátra) hajtott kötélén lépnek, futnak, ugranak (két vagy egy lábon) át a játékosok.



- A játékosok egymás mögött (arccal szembe vagy háttal) állnak fel. Egyik játékos kezében a kötél és a folyamatosan (előre vagy hátra) hajtott kötélén lépnek, futnak, ugranak (két vagy egy lábon) át.



Variáció:

A kötélmentes játékosnak (negyed-, fél-) fordulatot kell tenni két felugrás között vagy alatt.

Győztes: Az a páros, amelyik a legtöbb elakadás nélküli áthajtást tudta végezni.

Páros ugrókötéles játékok – két kötéllel

Cél: A mozgáskoordináció fejlesztése társsal.

A játékosok egymás mellett állnak, a társuktól távolabbi kézzel a saját, míg a társukhoz közelebbivel párjuk kötelét fogják, azaz a két kötél keresztezi egymást. Folyamatos áthajtást kell végezni egy helyben vagy haladással.

Győztes: Az a páros, amelyik a legtöbb elakadás nélkül áthajtást tudta végezni.

Variáció:

Növelni a játékosok számát, *győztes* a legtöbb játékosból álló csoport.

Technikai elemek gyakorlása

Míg az egyéni játékoknál olyan feladatokat mutattunk be, ahol a játékosok vagy az ütővel, vagy a labdával/koronggal ismerkedtek külön-külön, addig az alábbiakban már mindkét eszköz együtt szerepel. A korábbiak szerint a játékosoknak egyénileg kellett végrehajtani egy-egy mozgást, ezúttal társsal vagy társakkal kell megoldani a feladatot.

Ketten egy ütővel I.

Cél: Kooperáció kialakítása.

Két játékos tart egy ütőt és 'A' pontból 'B' pontba kell juttatniuk úgy, hogy az ütőt mindig egy meghatározott vonalon, vagy helyzetben tartják.

Győztes: Az a páros, amelyik leghamarabb teljesíti a feladatot.

Variációk:

Cél: Minél pontosabban egy vonalon (vagy sávban) tartani a korongot.

A játékosok szabadon dönthetnek a fogás formájáról, vagy az edző által meghatározott, hogy egy-vagy két kézzel, vagy melyikkel és hogyan kell ráfogni az ütőre?

A mozgásforma (futás, szökdelés, sasszé stb.) és -irány megválasztása és/vagy kijelölése.

Ketten két ütővel I.

Cél: Kooperáció kialakítása.

Mindkét játékos tart egy-egy ütőt, és meghatározott irányba, illetve módon haladnak minél gyorsabban 'A' pontból 'B'-be úgy, hogy a két toll folyamatosan érinti egymást.

Győztes: Az a páros, amelyik leghamarabb teljesíti a feladatot.

Variációk

Lásd a Ketten egy ütővel játékot!

A játékosok: szabadon dönthetnek a fogás formájáról, vagy az edző által meghatározott, hogy mindkét kéz a saját vagy a társ ütőjén keresztül, vagy egy-egy kézzel mindkét ütőt kell tartani.



Bombázó

Cél: A dobások és/vagy ütések gyakorlása.

A játékosokat labdával a kézben két csapatra osztjuk és egymással szemben, kb. 10 méter távolságra helyezkednek el egy-egy vonal mögött. A két csapat közötti zónába fittlabdákat helyezünk el. Jelre a csapatok a fittlabdát célozzák, és megpróbálják átjuttatni az ellenfél vonala mögé.

Győztes: Az a csapat, amelyik hamarabb (vagy több) labdát juttatott a másik csapat vonala mögé. Szabadon guruló labdákért be lehet menni középre, azonban célozni csak a vonal mögül lehet.

Jeges változatnál korongos célzaskor fittlabda helyett kartondobozok, bóják stb. használatát ajánljuk.

Variációk:

Ha a fittlabda helyett medicinlabdát kell eltalálni, akkor a kisebb labdákkal nemcsak pontosan, erősen is meg kell dobni azokat.

Egy-egy csapatban kiindulóhelyzetben nem mindenkinél, csak minden második játékosnál van labda. Ilyenkor a csapatnak kell döntenie, hogy ki célozzon, ki gyűjtsön labdát stb.

Módszertani javaslat:

- A középen elhelyezett fittlabda (vagy üres doboz, bója, medicinlabda stb.) nagysága és súlya, valamint a tárgytól való távolság erősen meghatározza a célzás dinamikáját. Azaz minél kisebb a célfelület, annál pontosabb és precízebb célzást igényel, míg a nehezebb tárgy az erőteljes lövés gyakorlását motiválja.
- Kezdetben a játékosok nem mozognak a középen elhelyezett tárggyal együtt, hanem egy helyben várják, hogy megint „rájuk kerüljön a sor”. Biztassuk tanítványainkat, hogy mozogjanak és keressék a legjobb helyet a célzáshoz.
- Biztassuk játékosainkat, hogy a labdaszedő, célzó stb. szerepeket beszéljék meg és alakítsanak ki egy „stratégiát”.

Mondj egy nevet, passzolj és fuss!

Cél: A mozgás tudatosítása és végrehajtása.

Négy-öt játékos kört alakít. A labdás játékos egy társát nevéen szólítja, passzolja a labdát és utána odafut hozzá. Ezalatt a szólított játékos új nevet mond, passzol és fut a megnevezett társához.

Győztes: Aki legkevesebbszer rontja el a feladatok sorrendjét: társ megnevezése, passzolás, futás.

Variációk:

Lásd a könnyített változatot, a Mondj egy nevet és fuss! játékot.



Térérzékelés-fejlesztés

A fogójátékok a gyerekek kedvenc játéka, ezért érdemes kiaknázni az ezekben rejlő oktatási lehetőségeket, amelyeknek tárháza a szabálmódosítások adta lehetőségekkel szinte végtelen.

Módszertani ajánlások a fogójátékok oktatásához, tanításához: Az edző által kijelölt fogó az első érintés után visszaállhat menekülőnek, hogy

- megismerje és megtapasztalja a menekülők feladatát és mozgását,
- esélye legyen a végső győzelemre.

A fogók *jeges változatát* nem írjuk le külön, mivel szinte mindegyik játék könnyedén adaptálható jégre. Az oktatás során javasoljuk, hogy először az alapjátékokat alkalmazzuk a jéghez szoktatáshoz, és ha már felszabadultan mozognak a játékosok, akkor adjunk ütőt a kezükbe, korong nélkül. Gyakorlottabb, rutinosabb játékosoknál harmadik lépésként bevezethetjük a fogójátékokat koronggal. Amennyiben ütővel játszanak a tanítványok, akkor az alábbi szabályokat feltétlenül meg kell határozni:

- Ütőtartás, ha nincs korong: az ütő érintkezhet-e a talajjal/jéggel vagy sem?
- Az érvényes érintés fogalma:
 - ütővel és/vagy kézzel kell elkapni a menekülőt;
 - ütőt és/vagy testet kell érinteni;
 - korongvezetés esetén testrész- vagy ütőérintés és/vagy korongszerzés.
- Korongos fogónál a korong vezetése jelentősen lelassítja a játékot. Érdemes végiggondolni, hogy minden játékosnál van-e korong, vagy csak a menekülőknél, illetve a fogóknál.

Fogóváltó

Cél: A figyelem fenntartása, az irányváltoztatás, a döntés és a cselekvés végrehajtásának gyakorlása.

Minimum három fogót jelölünk ki, akik a pálya szélén meghatározott sorrendben várakoznak. Az első fogó jelre üldözni kezdi a játékosokat. Akit megfogott, az a várakozó fogók mögé áll, az őt elkapó fogóból pedig menekülő lesz. A fogás pillanatában a sorban következő fogó belép a pályára.

Győztes: Aki legkevesebbszer volt fogó.

Variációk:

Egy időben több fogó van a pályán.

Több fogó esetén a fogók nem egy helyről indulnak, hanem a pálya két ellentétes pontjáról. Ebben az esetben két különböző színnel meg kell jelölni a fogókat és az indulás helyét. Ha a menekülőt kék szalagos fogó érintette meg, akkor a kék pontból jöhet a következő fogó és az új fogónak a kék sarokba kell mennie.

Több fogó esetén a fogóknak bottal a kézben (vagy korongvezetéssel) kell haladniuk.

Módszertani javaslat:

Az éppen várakozó fogóknak a játékban lévő fogót kell figyelniük, hogy a fogás pillanatában azonnal akcióba lendüljenek, ezzel is mozgásban tartva a menekülőket.



Páros fogók

Cél: Együttműködés megteremtése fizikai kapcsolattal.

A játékosok párosával kezdet fognak és a kézfogás elengedése nélkül menekülnek a fogó(k) elől. Akit a fogó megérintett, azzal helyet cserél.

Győztes: Aki nem, vagy legkevesebbszer volt fogó.

Variációk:

A párok egymáshoz való elhelyezkedése több lehetőséget is magában rejt, mivel a kapcsolódás módja lehet

- kézfogás vagy karöltés, az ütők fogása;
- a haladás iránya azonos vagy ellentétes, azaz mindkét játékos jobb kézzel kapcsolódik a társához, vagy egymással szemben állva fogják az ütőt;
- egymás mellett vagy egymás mögött (vonatozás) helyezkednek el (vonatozáskor az ütők helyzete: test mellett vagy lábak között).

A vonatozás variációi:

- Csak a hátul álló játékost lehet megfogni, azaz az elől lévő társának védő szerepe is van.
- Nincs kijelölt fogó, mindenki mindenki ellen. Ha sikerült egy hátul álló, vagy egyedül menekülő játékost megérinteni, akkor annak csatlakoznia kell a sikeres fogóhoz.

Győztes: A legnagyobb létszámú vonat.

Fogójáték párban

Cél: A üres területek megtalálása, illetve a gyors irányváltoztatások gyakorlása.

A játékosokat párokba osztjuk, ahol az 'A' játékos a fogó és a 'B' játékos a menekülő.

Jelre minden páros elkezd a játékot, szabályos érintés esetén szerepcseré.

Győztes: Aki legkevesebbszer volt fogó.

Variációk:

A játékot vezető (edző) is befolyásolja a szerepcserét. Adott jelre a párok tagjai egymással szemben (guggolásban, ülésben) helyezkednek el és minél gyorsabban az új szereposztás szerint folytatják a játékot. A játékosok párokban, kézfogással (négyes csoportban) ugyanezekkel a szabályokkal végzik a feladatokat.

Minél kisebb a *játéktér*, annál nagyobb az esély az ütközésre!



*

Az alább ismertetett *fogójátékok*, akkor érik el oktatási céljukat, ha a menekülők összejátszanak („összefognak”) a fogó(k) ellen és nem egyénileg próbálják megoldani a feladatot.

Szabadítás fogók

Cél: A kooperatív magatartás fejlesztése.

Kijelöljük a fogó(ka)t és akit megfogtak, meghatározott formát/helyzetet foglal el. Társaik szabadítása (érintése) után újra menekülhetnek.

Győztes: Akit legkevesebbszer fogtak meg. Lehetőleg a szabadítások számát is értékeljük (pl. minden szabadítással csökken a megfogások száma).

Variációk a szabadításra:

- A megfogott játékos által képzett „alagútban” (terpesz, fekvőtámasz alatt):
 - átbújni,
 - átjuttatni labdát vagy a korongot.
- A megfogott játékoskal együtt egy mozgássor (pl. bukfenc) végrehajtása.
- A kiváltás minimum két játékos együttműködésével sikerülhet (pl. a tenyerek összeérintésével házat „építenek” a kiszabadítandó „ülő” játékos fölé).

Házfogók társsal

Cél: A kooperatív magatartás fejlesztése.

A menekülők csak abban az esetben vannak biztonságban, ha egy szabadon választott társukkal egy előre meghatározott helyzetet (formát) vesznek fel (pl. az egyik játékos felugrik a másik hátára, vagy ráül a társ hajlított lábaira). A menekülők nem futhatnak kézen fogva, illetve a megjelölt formátumban nem maradhatnak 3 másodpercnél tovább.

Győztes: Aki nem volt fogó. (Több fogóval javasoljuk a játékot.)

Variációk:

A menekülők ugyanazzal a társsal kétszer egymás után nem vehetik fel az előre meghatározott helyzetet.

Csak a kijelölt hely(ek)en lehet „házat alakítani”. A megjelölt helyeken 5 másodpercnél tovább nem lehet tartózkodni.

Fogd meg a kendőt!

Cél: A kooperatív magatartás fejlesztése.

Kijelöljük a fogót és az öt-hat fős menekülők egyikének odaadunk egy könnyű tárgyat (kendő, sapka, kesztyű stb.). A fogónak mindig azt a játékost kell kergetnie, akinél a tárgy van. A menekülő játékosok futás közben adják tovább a tárgyat: tilos dobni és nem javasolt 5 másodpercnél tovább tartani. Cselezés, hát mögötti átadás stb. megengedett.



Győztes: Aki nem volt fogó.

Variáció:

Két fogó és két kendő játszik egy időben. A fogók csak a számukra megjelölt kendőt üldözhetik, nincs választási joguk.

Módszertani javaslat:

Rutinos játékosok hamar rájönnek, hogy csak sorba kell állni és úgy továbbadni a kendőt a hátak mögött. Ilyenkor bevezethetjük, hogy a kendős és/vagy a fogadó játékosnak mozgásban kell lenni.

Keresztező fogó

Cél: A keresztirányú mozgások, elfutások gyakorlása.

A kijelölt fogó megnevez egy menekülőt, akit üldözni fog. A menekülőnek úgy kell futnia, hogy közé és a fogó közé bármely másik menekülő kerüljön. Ebben a pillanatban a fogó már nem a korábban megjelölt menekülőt, hanem a „beszorult” játékost üldözi.

Győztes: Aki nem volt fogó. Ha többen is beszorultak a fogó és a menekülő közé, akkor a fogóhoz legközelebbi játékost üldözi a fogó.

Módszertani javaslat:

Kezdetben a menekülő játékosok inkább távolodnak az üldözött (megnevezett) társuktól, és nem futnak keresztbe, nem segítenek. Ezért érdemes más szempontok szerint hirdetni győztest: egyéni győztes, aki legtöbbször futott (sikeresen) keresztbe; vagy az a csapat nyer, amelyiknek leghosszabb ideig sikerült „kivédnie” a fogást.



CSOPORTJÁTÉKOK

Az alább bemutatott játékok továbbra is a *térbeli tájékozódást* segítik, azonban már nem egyének, hanem csoportok játszanak egymás ellen, ahol csoport-(csapat-)győztest hirdetünk és nem egyéni sikereket értékelünk.

Keresd az üres karikát!

Cél: A gyors helyzetfelismerés és döntés végrehajtása, a támadó cselezés, illetve a védekező alapállás és mozgás gyakorlása.

Csoportonként öt-hét játékos karikával, szétszórta helyezkedik el kb. 3-5 méter távolságra egymástól. Mindenki beáll a karikájába, kivétel a kiválasztott támadó játékos, aki (az üresen maradt) karikától távolabb helyezkedik el. Indítójelre megpróbálja elfoglalni az üres karikát, amelybe szabadon bármely más védő átszaladhat. Ekkor a felszabaduló karikát próbálja a támadó elfoglalni, amelyben bármely védő megakadályozhatja a karika elfoglalásával.

Győztes: Az a védőcsapat, amely a legtávolabb tudta kiszorítani a támadót.

Variáció:

Nehezíteni lehet magas bóják elhelyezésével a játékterületen, vagy mozgásformaváltással (pl. páros lábon szökdelés).

A karikát védő játékosoknak nem kell a karikában állni. A játék elején meg kell határozni, hogy melyik karika támadásával kezdődik a játék, gyakran 1:1 helyzetek alakulnak ki.

Találd meg! I.

Cél: Az irányváltztatás, a döntés és a cselekvés végrehajtásának gyakorlása.

A három-öt fős csapatok szétszórta helyezkednek el a pályán. A bóják alatt korongok vannak. Jelre az egyik csapat minden bója alól a bója mellé helyezi a korongokat, míg a másik csapat visszarakja azokat. Meghatározott idő (1 perc) után szerepcsere.

Győztes: Az a csapat, amelyiknek több korongot sikerült a bóják alatt tartani.

A játék nehezített változatát lásd alább.

Módszertani javaslat:

Kezdetben a játékosok leragadnak egy-egy bójánál és „vigyáznak” arra. Hívjuk fel a tanítványaink figyelmét, hogy nem minden bójára jut egy-egy védő.

Találd meg! II.

Cél: Több feladat megoldása egy időben, a döntés és a cselekvés végrehajtásának gyakorlása.

Három-öt fős csapatok állnak fel, és a csapatok létszámainál szétszórta három-négy bójával több van a pályán. A bóják alatt korongok/labdák vannak. A bóják két különböző színűek, az egyik szín az 'A' csapaté, a másik a 'B' csapaté. Jelre mindkét csapat a másik csapat bójája alól veszi ki a korongokat/labdákat, míg a saját korongjukat/labdájukat visszahelyezik a bóják alá.

Győztes: Az a csapat, amelyiknek több korongot/labdát sikerült a bóják alatt tartania meghatározott idő alatt.

Variáció:

Lásd a Találd meg! I. játékot.

Egy bója alá akár több korongot/labdát is behelyezhetünk, vagy akár üresen is hagyhatunk egy-két bóját. Szintén jó lehet, ha semleges színű korongokat/labdákat használunk, vagy több bóját telepítünk a játéktérületre.

Hozd haza! I.

Cél: Az irányváltztatás, a döntés és a cselekvés végrehajtásának gyakorlása.

A három-öt fős csapatok a játéktér alapvonalainál helyezkednek el, bójákkal a hátuk mögött. Az 'A' csapat mögött a 'B' csapat bójái (pl. kékek), míg a 'B' csapat mögött az 'A' csapat bójái (pl. pirosak) sorakoznak. A csapatok létszámainál két-három bójával többet helyezünk el. Jelre a játékosok átfutnak a túloldalra és a bójájukkal sietnek vissza a saját alapvonalukhoz. Egyszerre csak egy darab bóját lehet vinni!

Győztes: Az a csapat, amelyik gyorsabban tudja hazahozni az összes bóját.

Variáció:

A játékosok kiindulóhelyzete lehet ülés, guggolás, háttal a bójáknak stb. A játék nehezített változatát lásd alább!



Hozd haza! II.

Cél: Több feladat megoldása egy időben, a döntés és a cselekvés végrehajtásának gyakorlása.

A három-öt fős csapatok a játéktér alapvonalainál helyezkednek el. A csapatok bójái (pl. az 'A' csapat bójái pirosok, a 'B' csapat bójái kékek) szétszórva a pályán. A csapatok létszámainál két-három bójával többet helyezünk el. Jelre a játékosok megpróbálnak minél több saját bóját az alapvonaluk mögé juttatni (egyszerre csak egy darab bóját lehet vinni!).

Győztes: Az a csapat, amelyik gyorsabban tudja hazahozni az összes bóját, de az ellenfél bójáját otthonról el lehet rabolni és visszavinni az eredeti helyére.



6. A HOKI ÖRÖMTÉLI ALAPOZÁSA

(naptári életkor – 5-8 éves mindkét nemnél)

Az életkori szakasz legfőbb célja az alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgásügyesség kialakítása. A képességek fejlesztésének ebben az időszakban jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozónak kell lennie. Egyelőre még nincs értelme periodizálni, de a fejlesztési folyamat strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú. Amikor a gyerekek egy későbbi időpontban felhagynak a versenysportra való felkészüléssel, az ebben az időszakban elsajátított és fejlesztett képességek előnyösek lesznek a rekreációs fizikai aktivitások esetében, az életminőségük javításánál, az egészségük érdekében végzett mozgásos tevékenységeknél.

A hoki örömteli alapozása időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- *Mentális és értelmi jellemzők* – Mivel a gyerekek figyelmének összpontosítása még rövid idejű, és a memóriájuk erőteljesen fejlődik, a gondolkodási képességük még limitált. Ezért a gyerekek elsősorban akcióorientáltak és élvezik az ismétlődő gyakorlatokat, aktivitásokat, a különböző mozgások megtapasztalásával fejlesztik a képességeiket. Az időszakra jellemző növekvő értelmi kapacitásuk segítik őket az elvonatoztatott gondolkodás, a képzelőerő kiteljesedésében.
- *Érzelmi jellemzők* – A gyerekek ebben az időszakban szeretnek a figyelem középpontjában lenni, az így szerzett tapasztalataik és a mások visszajelzései erőteljes hatással vannak az énképükre. A kortársaik egyre erőteljesebben befolyásolják a gyerekek cselekedeteit, ebben az időszakban értik meg teljes mértékben a szabályok és a struktúra, a szervezethez való szükségességét.

Míg a legkisebbek főleg egyénileg hajtották végre a *koordinációs és ügyességi játékokat*, ebben a korosztályban már a társakkal összehangoltan kell győzedelmeskedni a játékokban. Továbbá nemcsak egy-egy mozdulatot, cselekvéssort kell a játékosoknak minél sikeresebben végrehajtani, hanem a különböző mozgásokat (például cselezés + átadás) minél gyorsabban, vagy hatékonyabban kell összekapcsolni. A szakirodalom és a gyakorlati tapasztalat egyhangzóan állítja, hogy *a technikai elemek megtanulása, összekapcsolása és gördülékeny végrehajtása* akár több ezer óra gyakorlást is igényelhet (Ericson és mtsai, 2006). Ezért elsődlegesen a természetes és manipulatív mozgások megszilárdítása a cél. Míg a legkisebbeknél a bot, a korong, a palánk stb. megismerése és használata volt az oktatási cél, addig ebben az életkorban már támadó és/vagy védő szerepekben használják a botot 1:1 elleni játékok vagy csoportos foglalkozások keretében.

Fontos, hogy a legtöbb játéknál a fokozatosság elvét betartva, *először eszköz nélkül tanulják* meg a tanítványok a játékok mozgását, dinamikát, taktikáját és csak utána nehezítsük a játékot bot, korong stb. bevonásával.

Ebben a szakaszban növekszik azon játékok száma, amelyek során az elvonatkoztatott gondolkodás és a tervezés (elképzelés) egyre nagyobb szerepet kap, mivel a korábban tanított és gyakorolt mozgásos elemek kiválasztása, összekapcsolása, illetve sorrendisége hangsúlyosan befolyásolja a végső kimenetet.

Ezen idő alatt, a foglalkozások kereteibe fontos bekapcsolni az olyan csoport- és csapatjátékokat, amelyek könnyített körülmények között (pl. korong és ütő nélkül) biztosítják az *alaptaktikai elemek* megértését, elsajátítását, játék közbeni gyakorlását és szituációs adaptálását is. Az elsődleges oktatási cél a *védekező és támadó mozgások elsajátítása*, az 1:1 helyzetektől a 2-3 fős együttműködő játékig. Ennek eszközei:

- a mozgáskonceptiók rendszerének tudatosítása;
- az együttműködés szerepének fontossága;
- a küzdőszellem elsajátítása, a fair play szabályainak betartása.

PÁROS ÉS KISCSOPORTOS JÁTÉKOK

Technikai elemek kombinációi

Az alábbiakban több játékot labdával, száraz földön ismertetünk, mert

- a labda az egyik legkedveltebb játékeszköz;
- a labda speciális tulajdonságai (repül, pattog), változatos méretei és formái miatt, sokoldalúan fejleszthető a koordináció;
- a Hosszú távú játékosfejlesztési program javaslata alapján ebben a korban célszerű több sportágat is üzni;
- ezek a játékok könnyedén adaptálhatók akár száraz földön (pl. floorball), akár jégén, koronggal.

Ketten egy ütővel II.

Cél: Két játékos szoros együttműködésének fejlesztése, az ütő-korong/labda kapcsolat kialakítása.

Két játékos tart egy ütőt, és meghatározott irányban, illetve mozgásformában kell 'A' pontból 'B'-be juttatni a labdát/korongot.

Győztes: Az a páros, amelyik

- minél hamarabb teljesíti a távot,
- minél hosszabb távon tudja kontrollálni a labdát/korongot.

Variáció:

Minél pontosabban egy vonalon (vagy szűk sávban) kell tartani a labdát/korongot.

A játékosok szabadon dönthetnek a fogás formájáról, vagy az edző határozza meg a fogás formáját (pl. hány kézzel, melyikkel, vagy hogyan kell ráfogni az ütőre).

Könnyítésként bóját, nehezítésként labdát/korongot kell vezetni az útvonal és az irány változtatásával.



3. táblázat: Az örömteli alapozás játéka

	Aktív kezdet			Az örömteli alapozás		A játék tanulása
						
Jellegzetes játékmódok	Koordinációs játékok	Ügyességi játékok	Futó- és fogó-játékok	Koordinációs, ügyességi társas játékok	Alaptaktikai játékok	Kispályás játékok - Cicajátékok - Pontszerzők
Oktatási cél	Testtudat-fejlesztés	Technikai elemek gyakorlása	Térérzék-fejlesztés	Technikai elemek kombinációi	Támadó, védő mozgás csapatban	Technikai, taktikai elemek alkalmazása játékokban
Szervezési formák	1. Egyéni játékok 2. Páros és kiscsoportos játékok 3. Csoportjátékok			1. Páros és kiscsoportos játékok 2. Küzdő játékok (1:1) 3. Csapatjátékok		3-4 fős csapatok

PÁROS, KISCSOPORTOS JÁTÉKOK	
Ketten egy ütővel II.	Szerencsekerék
Ketten két ütővel II.	Kotló kánya
Ne mozdulj!	Fogjunk kezét!
Aranyháromszög	Sávfogók
Mondd egy nevet, passzolj és fuss védekezni!	Szerezd meg a szalagot! II.
Többcsapatos pontszerző I.	
KÜZDŐJÁTÉKOK, 1:1 (ESZKÖZ NÉLKÜL)	
Vívás I.	
Szembe babám, szembe! I.	
Told ki! I	
Térdérintés	
Árnyjáték	
Szerezd meg a szalagot! I.	
KÜZDŐJÁTÉKOK, 1:1 (ESZKÖZZEL)	
Vívás II.	
Szembe babám, szembe! II.	
Told ki! II.	
Szerezd meg!	
Szerezd meg és vidd haza!	
Kő - papír - olló	
Szerezd meg és passzolj!	
CSAPATJÁTÉKOK (ESZKÖZ NÉLKÜL)	
	Szerezd meg a szalagot! III.
	Tűzharc
	Találd meg! III.
	Hozd haza! III.

Ketten két ütővel II.

Cél: Két játékos szoros együttműködésének fejlesztése, az ütő-korong/labda kapcsolat kialakítása.

Mindkét játékos tart egy-egy ütőt, és meghatározott irányban, illetve mozgásformában kell 'A' pontból 'B'-be juttatni úgy, hogy a labda/korong végig a két ütő között maradjon.

Győztes: Az a páros, amelyik

- minél hamarabb teljesíti a távot,
- minél hosszabb távon tudja kontrollálni a labdát/korongot.

Variáció:

Lásd a Ketten egy ütővel I. játékot!

A játékosok szabadon dönthetnek a fogás formájáról, vagy az edző által meghatározott, hogy mindkét kéz a saját vagy a társ ütőjén keresztül, vagy egy-egy kézzel mindkét ütőt tartani kell.



Ne mozdulj!

Cél: A védők reakciógyorsaságának fejlesztése, a támadóknak a lövőcsele gyakorlása.

A játékosok körben állnak (max. négy-öt játékos), a tenyerek elől, jól láthatóan a combokon pihennek. Egy játékos labdával/koronggal a kézben, középen áll. Bármely körben álló társának passzolhatja a labdát/korongot akár dobócsel után, akár anélkül. Ha a körben álló játékos felemelte a kezét, és mégsem kapott labdát/korongot, vagy ha megkapta azt, de nem sikerült elkapnia, akkor helycsere.

Győztes: Aki nem (vagy legkevesebbszer) állt a kör közepén.

Variáció:

A középen álló játékosnak meg kell nevezni azt a társát, akit megpróbál „beugratni”. Ez a változat a támadót a minél hitelesebb dobócselre kényszeríti, míg a körben álló játékosnak könnyebb lesz a feladat, mivel nem kaphat váratlan labdát/korongot.

Módszertani javaslat:

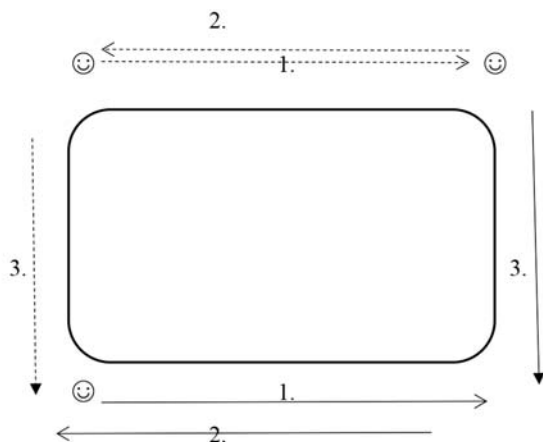
Kezdetben a játékosok minél kevesebb időt akarnak tölteni a kör közepén, ezért nem is cseleznek vagy elkapkodják azt. Hívjuk fel játékosaink figyelmét a „hiteles” cselezés technikájára, valamint arra, hogy nem az erős és durva passzok gyakorlása a cél.

Aranyháromszög

Cél: A labda/korong nélküli játékos szabad területre való mozgásának gyakorlása.

A kb. 5x5 méteres játéktér három sarkába áll egy-egy játékos. A labdás/korongos játékos mindig csak jobbra vagy balra passzolhat, átlósan nem. A két labda/korong nélküli játékosnak úgy kell mozognia, hogy minél gyorsabban megkaphassák/átvehessék a labdát/korongot.

Győztes: Az a 3-as, amelyik meghatározott idő alatt minél több átadást tudott végezni rontás nélkül.



4. ábra: Aranyháromszög

Mondj egy nevet, passzolj és fuss védekezni!

Cél: A labdás/korongos játékos mozgásának tudatosítása és végrehajtása.

Négy-öt játékos kört alakít. A labdás játékos egy társát neven szólítja, passzol és utána odafut minél gyorsabban, hogy a következő átadást, mint védő megnehezítse, megakadályozza. A szólított játékos igyekszik minél hamarabb új nevet mondani és passzolni, mielőtt a védő megérkezik.

Győztes: Az a csapat, amelyik minél több sikeres átadást végez.

Variációk:

Lásd a Mondj egy nevet, passzolj és fuss! játékot.

Többcsapatos pontszerző I.

Cél: A pontos továbbítások (átadások) gyakorlása zavaró körülmények között.

Három- vagy négyfős csapat játszik egy időben, egyazon játéktéren.

Győztes: Az a csapat, amelyik leghamarabb tud tíz passzt gyűjteni;

Módszertani javaslat:

- Kezdetben növelhetjük a játéktér nagyságát, majd egy kis gyakorlat után csökkentjük a pálya méretét!
- További nehezítéshez megszabhatjuk, hogy két játékos maximum hány átadást végezhet folyamatosan, azaz az oda-vissza átadások számát.

Támadó és védekező mozgások (Eszköz nélkül)

Az alábbi játékok elsődleges célja a támadó és védő szerepek, illetve az alapállások megtanulása, valamint a fair play alapszabályainak elsajátítása, ahol

- a védőknek együtt és összehangoltan kell mozogniuk a siker érdekében;
- mindezt a megnövekedett játéktér kihasználásával, a pályahatárok betartásával.

Az együttműködő magatartás kialakítása többlépcsős, hosszabb időt igénylő folyamat. Ezért az alábbiakban először olyan játékokat mutatunk be, ahol a védők együttes mozgását fizikai kontaktus (kézfogás, vállfogás) segíti. A későbbiekben azonban már egyéni mozgással, de a csapattársakkal összehangban kell végrehajtani a védekezést.

Szerencsekerék

Cél: A védőknek az együttmozgás gyakorlása; a támadóknak gyors irányváltásokkal a hatékony lábmunka elsajátítása.

A játékosok kézfogással kört alkotnak, a fogó a körön kívül helyezkedik el, majd kijelöl valakit a körből, akit üldözni fog. A kör tagjai – a kézfogás elengedése nélkül – együtt segítik a menekülőt, jobbra-balra mozgással.

Győztes: Az a támadó (fogó), akinek a legrövidebb idő alatt sikerült megérintenie a megnevezett játékost.

Variáció:

Akit a fogó kijelöl, annak be kell kötni a szemét és vakon kell megbíznia a társaiban. (Általában a fogóknak nem sikerül elkapni a megnevezett játékost, ezért időre játszassuk a játékot.)



Kotló kánya

Cél: A védők összehangolt mozgásának, illetve a támadók gyors irányváltatásának gyakorlása.

A kiscsibék (maximum három fő) vállfogással a kotló mögött sorakoznak, + egy fő (a kánya) szemben áll velük. A kánya megpróbálja a sorban legutolsó kiscsibét megérinteni, míg a kotló védekező mozgását a kiscsibék (váll elengedése nélkül) követik.

Győztes: Az a támadó (kánya), akinek a legrövidebb idő alatt sikerült megérintenie az utolsó kiscsibét.

Variáció:

A kotló kéz- és kartartása nagymértékben nehezíti vagy könnyíti a kánya munkáját. Ha a kotló a karjait háta mögött vagy mell előtt összefűzve passzívan tartja, akkor a támadó könnyebben lesz sikeres.

A jeges változat esetében – hasonlóan a kartartáshoz –, az ütőtartás meghatározásával lehet könnyíteni vagy nehezíteni a támadó feladatát.



Fogjunk kezet!

Cél: A védők összehangolt mozgásának, illetve a támadók gyors irányváltásainak gyakorlása.

Kijelölünk két játékost (a támadókat), akik a játéktér két (leg)távolabbi sarkában helyezkednek el, míg a többiek (a védők) a játéktér nagyságától függően (négy-hat fő) a pályán szétszórtnak. Jelre a két kijelölt játékos elkezd egymás felé futni, hogy minél hamarabb kezet fogjanak. A többiek ütközés nélkül (védekező lábmozgással) nehezítik kettejük találkozását.

Győztes: Az a páros, akinek a legrövidebb idő alatt sikerült kezet fogni.

Variáció:

Sok játékos és kis játéktér esetén a védők párosával (vagy hármasával) kézfogással (vagy ütőfogással) szétszakadás nélkül együttmozognak.

Sávfogók

Cél: A védők hatékony helyezkedésének, illetve a támadók irányváltásainak, elszakadásainak gyakorlása.

A kijelölt játékos (a védő), egy kb. 5 méter széles sávban (a folyóban) helyezkedik el. A többiek (a támadók), a folyó egyik oldalán (a vonal mögött) állnak fel. Jelre a támadók egyesével átfutnak a folyó túloldalára. Akit a védő megérint, helyet cserél a fogóval.

Győztes: Akit nem fogtak meg.

Variációk:

Kiindulóhelyzetben a folyó mindkét oldaláról indul egy-egy támadó.

Egy széles (kb. 5x20 m) sávot hosszában három vagy négy részre osztunk egy-egy védővel, akik szigorúan csak a saját területükön érinthetnek meg futó játékosokat. A támadóknak a kijelölt pályán úgy kell futniuk, hogy egyik védő se érintse meg. Ha valamelyik védő megérintette: helycsere. A támadó játékosok folyamatosan futnak vissza a rajthelyhez és kezdik újra az átfutást a játékidő végéig.

Győztes: Az a támadó, akit a meghatározott játékidő alatt nem fogtak meg.

Variációk:

- Az egy időben induló támadó játékosok létszámának meghatározása. Csak egy vagy több játékos indulhat egy időben (emberfőlényes helyzet gyakorlása).
- A következő támadó játékos indulásának ideje (pl. ha az első támadó(k) elhagyta(ák) az első védőt, vagy ha végigérték a pályán.)

Szerezd meg a szalagot! II.

Cél: Eszköz birtoklása és megtartása.

Minden játékosnak szalag lóg hátul a nadrágjából, kivéve a fogó(ka)t. Jelre a fogó(k) elindul(nak) és megpróbál(nak) szalagot szerezni. Siker esetén a szalag nélküli játékos lesz a fogó.

Győztes: Aki nem volt fogó.

Variáció:

Szalagszerzés után nincs szerepcsere, a megfogott játékos csatlakozik a fogóhoz. A fogók száma fokozatosan nő.

Győztes: Akit utoljára fognak meg.

Akik fogókká válnak a nyakukba helyezik a szalagot, így könnyebben látható, hogy kik a fogók.

KÜZDŐJÁTÉKOK, 1:1 (Eszköz nélkül)

A következőkben az 1:1 küzdőjátékokat a küzdősportágakból (birkózás, judo stb.) adaptáltuk, amelyekben nincs szükség ütőre vagy labdára/korongra és kis területet igényelnek. Egyszerűsített körülmények között a játékosok minden figyelmükkel saját, illetve társuk testére, testtartására, alapállására és a kifejtett erőre tudnak koncentrálni. Későbbiekben, amikor a játékosok már elsajátították a helyes testtartást és mozgást, az alábbi játékok közül nagyon sok könnyedén átalakítható hokis jellegű 1:1 játékká.

A küzdőjátékok során határozottabban jelennek meg az egyéni viselkedésformák, az egymásnak ellentmondó értékek és célok, amelyek felerősít(het)ik a nézeteltéréseket. Az alább felsorolt játékokban – a győzelemért folytatott helyzetekben – már hangsúlyossá válik a kitartás, az elszántság, a célorientáltság, a merészség, a kockázatvállalás és a megfontoltsággal együtt a határozottság, a felelősségvállalás, illetve a szabályok betartása. Ezekben a játékokban a játékosok a kevésbé komplex helyzetekre saját maguk keres(het)ik meg a megoldást.

Vívás I.

Cél: A stabil védekező alapállás gyakorlása.

A párok egymással szemben, hajlított térddel, harántterpeszállásban foglalnak helyet. Jobb kézzel, nyújtott mutatóujjal fognak kezet. A cél a másik játékos megérintése – váll alatt, mutatóujjal – a kézfogás elengedése nélkül.

Győztes: Aki többször érintette meg párját meghatározott idő alatt.

Ügyetlenebb kézzel is ismételjük meg a játékot!



Szembe babám, szembe!

Cél: A gyors irányváltoztatások, illetve a helyes védőmozgás tudatosítása és gyakorlása.

A párok egymás mögött állnak fel, a karok mindkét játékos esetében összefonva, azaz passzívak. A hátul álló játékos megpróbál társával (szemtől) szembe kerülni.

Győztes: Aki meghatározott idő alatt többször nézett a párjára.

Módszertani javaslat:

A pár tagjai lábmunkával, irányváltoztatásokkal és nem futómozgással érik el céljukat.

Told ki!

Cél: A stabil védekező alapállás gyakorlása.

A párok tagjai jobb vállukkal egymásnak „dőlnék”, és megpróbálják a másikat elmozdítani az egyensúlyi helyzetéből.

Variációk:

Egy vonal ellentétes oldalán állnak fel a játékosok.

Győztes: Aki úgy tolja el a társát, hogy mindkét lábával át tud lépni a vonalon.

Koordináció fejlesztése: Mindkét oldal gyakorlása, azaz bal vállal ismétlés („visszavágó”) kötelező.

Ülésben, háttal egymásnak dőlve, egy vonal két oldalán helyezkednek el a játékosok. Anélkül, hogy felállnak, háttal tolják egymást, amíg a pár egyik tagja nem jut át a vonal túlsó oldalára.



Térdérintés

Cél: A védekező mozgás gyakorlása.

A párok egymással szemben, hajlított térdel állnak. Meghatározott idő alatt megpróbálják minél többször megérinteni a társ térdét, míg a sajátjukat távol kell tartani a társtól.

Győztes: Aki többször érintette meg párját meghatározott idő alatt.

Kezdetben helyezzünk egy karikát a játékosok közé, amely kényszeríti a pár tagjait, hogy ne előrehajolva, hanem hajlított térdel érintsék meg társukat.

Variáció:

A reakcióidő fejlesztése érdekében fekvő helyzetből, egymásnak háttal ülésből stb. kezdődik a játék.



Árnyjáték

Cél: Az elszakadás gyakorlása, illetve a helyes védőmozgás tudatosítása és gyakorlása.

A pár egyik tagja (a támadó) sebesség- és irányváltoztatásokkal próbál elszakadni társától, míg párja (a védő) úgy követi, hogy ne szakadjon le messzebbre, mint kb. egy karnyi távolság. Meghatározott idő után szerepcsere.

Győztes: Akinek a játékidő alatt többször sikerült leszakítania a társát.

Szerezd meg a szalagot! I.

Cél: A támadók cselezésének, megindulásainak, illetve a védők szalagjai megvédésének biztosítása.

A párok egymással szemben állnak és mindkettőjük nadrágjából egy-egy szalag lóg ki hátul. Jele megpróbálják megszerezni társuk szalagját, míg a sajátjukat távol kell tartani a társtól.

Győztes: Aki hamarabb szerezte meg a társa szalagját.

Variáció:

Időre megy a játék és az a feladat, hogy kinek sikerül mindkét szalagot birtokolnia a játékidő végén.

A motiváció fenntartása érdekében a játékosok számára legyen ismeretlen a játékidő hossza, azaz sípsztólól sípszóig tartson a küzdelem. Az elvesztett szalagot vissza lehet szerezni a játékidő végéig.

A játék csapatban játszott változatának szabályait lásd: Csapatjátékok (Eszköz nélkül).

KÜZDŐJÁTÉKOK, 1:1 (Eszközzel)

Vívás II.

Cél: A labda-/korongvezetés gyakorlása nehezített helyzetben.

A párok egymással szemben, hajlított térddel, harántterpeszállásban foglalnak helyet. Jobb kézzel, nyújtott mutatóujjal fognak kezét és bal kézzel labda-/korongvezetés. Cél a másik játékos megérintése – váll alatt – mutatóujjal, labda-/korongvezetés közben.

Győztes: Aki többször érintette meg párját meghatározott idő alatt, vagy aki kevesebbszer vesztette el a kontrollt a labda/korong felett.

Másik kézzel is ismételjük meg a játékot!

Szembe babám, szembe! II.

Cél: A támadó és a védekező mozgás gyakorlása technikai elemmel nehezítve.

A párok egymás mögött állnak fel, az elől lévő játékos labdát/korongot vezet. A hátul álló játékos megpróbál társával szembe kerülni, és elhalászni/megszerezni a labdát/korongot.

Győztes: Aki meghatározott idő alatt többször szerezte meg a párja labdáját/korongját.

Módszertani javaslat:

A pár tagjai lábmunkával, irányváltoztatásokkal és nem futómozgással érik el céljukat.

Told ki! II.

Cél: A támadó és a védekező mozgás gyakorlása technikai elemmel nehezítve.

Két játékos egymás mellett áll fel, válluk összeér és a távolabbi kezükben egy-egy labda/korong. Jele indulnak el labda-/korongvezetéssel, miközben vállal megpróbálják társukat kibillenteni az egyensúlyából. Ha a társ elveszíti a kontrollt a labda/korong felett, akkor védővé válik, és 1:1 játékként folytatódik a „párharc” a kijelölt célíg.

Győztes: Aki meghatározott számú gyakorlás során többször maradt támadó.

Módszertani javaslat:

- Csak vállal és felkarral tolhatják egymást, az alkar a hátuk mögött (a két test közé beszorult alkar könnyen megsérülhet).
- A többszöri gyakorlás során a párok helyet cserélnek, így biztosítva mindkét (jobb és bal) oldal fejlesztését.

Szerezd meg!

Cél: A reakcióidő fejlesztése, harc a szabad labdáért/korongért.

A pár tagjai egymás mögött állnak fel, kb. 1-1,5 méter távolságra. Az elől álló játékos terpeszállásban csak előrenézhet. A hátul álló játékos kezében labda/korong, és bármely pillanatban a társa lábai között előrejuttatja azt. Miután elgurította a labdát/csúsztatta a korongot, indulhat a verseny.

Győztes: Aki megszerezte a guruló labdát vagy a csúszó korongot.

Módszertani javaslat:

A hátul álló játékosok gyakran már akkor elindulnak, amikor még a labdát/korongot birtokolják. Hívjuk fel a figyelmet, hogy a két játékos közötti távolság nem csökkenhet addig, amíg a labda/korong nem gurul/csúszik.

Szerezd meg és vidd haza!

Cél: A reakcióidő fejlesztése, a támadás megindulási lehetőségének felismerése.

A párok tagjai egymással szemben, kb. 1,5-2 méter távolságra állnak fel. Közöttük egy labda/korong (a bot tolla a talajon, kb. 1 méter távolságra a labdától/korongtól). Jelre kell a labdát/korongot megszerezni és elvinni egy előre kijelölt ponthoz a (labda/korong nélküli) társ érintése nélkül.

Győztes: Az a játékos, akinek többször sikerül elvinni a labdát/korongot.

Variáció:

A labda-, illetve korongnélkülinek nemcsak megérinteni kell a társat, hanem elvenni a labdát/korongot is (1:1).

- A labda/bot kiindulóhelyzetben a játékosok mögött helyezkedik el; jelre indul a „harc” a labdáért/korongért.
- Egy harmadik játékos gurítja be a labdát/csúsztatja a korongot a két játékosnak.
- Csak egy célfelület (kapu) van. (*A támadó feladata nehezített, a védőé könnyített.*)
- Több célfelület (kapu) is van, ahol pontot lehet szerezni. (*A támadó feladata könnyített, a védőé nehezített.*)

A játékosok kiindulóhelyzetéből (ülés, guggolás, háttal a labdának/korongnak stb.) haladás előre vagy hátrafelé.

Módszertani javaslat:

Vezessük rá játékosainkat, hogy türelmesen várják meg azt a pillanatot, amikor a társuk figyelme elkalandozik, és akkor tegyenek egy próbát.

Kő-papír-olló

Cél: A szerepkörök szerinti minél gyorsabb cselekvés gyakorlása.

A játékosok külső irányítás nélkül, önállóan játszanak. A kő-papír-olló szabályaival döntenek el, hogy kinek kell felkapni a tárgyat és menekülni, illetve ki lesz a fogó.

Szerezd meg és passzolj!

Cél: A gyors átadás gyakorlása.

A két-két fős csapatokból egy-egy játékos kb. 1-1 méterre áll a labdától/korongtól. Kiindulól helyzetben egy-egy játékos Szerezd meg! játékot játszik. Miután az egyik játékos megszerezte a labdát/korongot, egyből passzolnia kell a társának, aki megpróbálja hazavinni, azaz pontot szerezni.

Győztes: Az a páros, amelyik úgy tudta többször hazavinni a labdát/korongot, hogy az ellenfél játékosai nem tudták megérinteni vagy szerelni.

Variációk:

Támadók: az 1:1 gyakorlása – csak egy átadás engedélyezett, a tárgy megszerzése után 2:1 vagy 2:2, ha több átadást is engedélyezünk a célba jutásig.

Védők: az 1:1 gyakorlása, ha csak az egyik játékos érintheti meg a menekülőt; 1:2, 2:2, ha mindkét játékos üldözheti.

A labda-(korong-)szerzés módja:

- a menekülő érintése (az emberfogás gyakorlása),
- a vezetett labda (korong) szerelése,
- az átadott labda (korong) érintése (a passzsávba helyezkedés gyakorlása).

CSAPATJÁTÉKOK (Eszköz nélkül)

A sportjátékok – és ezek között kiemelten a jégkorongozás – komplex sportágak, amelyek mind pszichomotoros, mind kognitív szempontból komoly kihívás elé állítják a játékosokat. Ezért a kezdetektől a technikára fókuszáló oktatás mellett a taktikai gondolkodás, a döntés és az azt követő cselekvésben megnyilvánuló végrehajtás gyakorlásának is rendszeresen meg kell jelennie az edzéseken. Ahhoz, hogy a játékosaink téthelyzetben önállóan is helyesen tudjanak majd dönteni, az alábbi szempontokat kell figyelembe venni az oktatás során:

- A szorongó, aggodalmaskodó játékosok nem vállalják fel a döntést, vagy kevésbé racionális döntéseket hoznak. Ahhoz, hogy magabiztos játékosokat neveljünk, akik el- és felvállalják döntéseiket, kezdetben olyan helyzeteket és játékokat kell teremteni, ahol dönteniük kell, de nincs jó vagy rossz választás/végrehajtás. A siker érdekében az adott lehetőségek közül minél gyorsabban kell dönteni és a feladatot kivitelezni.

- Az irracionális döntés nem feltétlenül rossz döntés az edzésen. Adjunk lehetőséget játékosainknak, hogy megtapasztalják, megértsék a kedvező és a kedvezőbb döntés közötti különbséget.

- Nem (csak) a kedvezőtlen választásból lesznek a végzetes hibák, hanem ha nem születik arra egy azonnali gyors helyesbítés, mielőbbi korrekció!

- Minél több a választási lehetőség, annál komplexebb a játék és nehezebb a döntés. Ezért az edzéseken rendszeresen kell egyszerűsített helyzetekben gyakorolni – ahol a választási lehetőségek száma csökkentett –, hogy a játékosok megtanuljanak döntési helyzeteket „olvasni” és értelmezni, valamint „hozzászokjanak” a gyors döntéshozáshoz és a végrehajtáshoz. (Az egyszerűsített helyzetek kialakításának lehetőségei: csökkentett játékoslétszám, labda-/korong nélküli játékok, a korongvezetés limitálása, meghatározott zónákban és/vagy szerepkörökben játszhatnak a játékosok stb.).

*

A következőkben olyan csapatjátékokat mutatunk be, ahol a játékosoknak együtt és összehangoltan kell cselekedni a sikerért *szerepek és pozíciók szerint*, azonban labda/korong nélkül. Ezekben a játékokban

- már határozottan megjelennek az inváziós sportjátékokra jellemző csapattaktikai elemek, ahol a játékosoknak értelmezniük kell az egyes helyzeteket és az adott körülmények között (racionális) *döntést* kell hozniuk;

- a labda-/korongmentes játékkal szűkítjük a megoldások számát, azaz egyszerűsítjük a játékot, hogy a játékosok *a taktikai elemek felismerésére, megértésére és megoldására* tudjanak fókuszálni;

- az edzők is hasznos információkat gyűjthetnek játékosaikról. A sportági technikai elemek nélkül a játékosok *gondolkodásáról, kreativitásáról, döntési készségéről* stb. értékes ismeretek birtokába kerülhet az oktató, amelyek hatással lehetnek és segíthetik a későbbi edzéstervezések anyagát és módját.

A későbbiekben az alábbi játékok könnyedén átalakíthatók jégkorongra való felkészítéshez. Szinte (komolyabb) szabálmódosítás nélkül játszhatók a játékok labdával és/vagy bottal, koronggal.

Szerezd meg a szalagot! III.

Cél: A csapattársak összjátékának (csapdázás) gyakorlása.

Négy-hat fős csapatok játszanak. Minden játékos nadrágjában hátul egy-egy szalag van. A piros csapat a kék csapat szalagjait akarja megszerezni, a kék csapat vice versa.

Győztes: Az a csapat, amelyik több szalagot tudott az ellenfél csapatától megszerezni. A megszerzett szalagokat mindig a nadrágba, jól látható helyre kell tenni, amelyeket vissza lehet szerezni a játékidő végéig.

Variációk:

Minden játékos a csapat színével azonos szalagot tesz a nadrágjába. Csak azok a játékosok lophatnak az ellenféltől, akiknek megvan a saját szalagjuk. Ha elvesztették a szalagjukat, akkor az újabb támadás előtt szerezniük kell egy saját színű szalagot.

Több (három-négy) csapat játszik egy időben, minden játékos nadrágjában egy szalag. *Győztes:* Az a csapat, amelyik a legtöbb

- szalagot gyűjtötte,
- saját (színű) szalagot tartotta meg.

Javaslat: Vezessük rá játékosainkat, hogy egy-egy csapatnak érdemes összefogni a harmadik (negyedik) csapat ellen.

Tűzharc

Cél: A védekezés-támadás megszervezése és az újrendeződés gyakorlása.

A játékosokat két csapatba osztjuk, és a kétfelé osztott pálya egy-egy térfelén állítjuk fel őket. Mindkét térfél alapvonalának közepén elhelyezünk egy-egy számolyt és azon egy tárgyat (kendő, mez stb.). A csapatok a saját térfelükön védők, azaz fogók, az ellenfél térfelén támadók, azaz menekülők. A játék sípjelre indul. Az a cél, hogy az ellenfél térfelén lévő tárgyat a csapat valamelyik tagja megszerezze. Akit támadás közben megfognak, annak az érintés helyén le kell ülnie. Saját (támadó) csapattársa érintéssel kiszabadíthatja, és akkor tovább támadhat(nak) a pontért, vagy visszamehet(nek) védőnek. A csapatok maguk tervezik meg a támadást és a védekezést.

Győztes: Az a csapat, amelyiknek bármely játékosa előbb érinti meg az ellenfél számolyán található tárgyat. A védőjátékosok a számolyhoz és a tárgyhoz nem érhetnek hozzá! Minden érintés után a csapatok új játékhoz állnak fel.

Variáció:

A megszerzendő tárgy körül védőzónát jelölünk ki, ahol

- egy időben csak egy védőjátékos tartózkodhat, előre meghatározott ideig;
- az előre kijelölt védő(k) tartózkodhat(nak);
- védők már nem tartózkodhatnak.

A megfogott játékosok az ellenfél térfeléhez közeli kijelölt „börtönbe” mennek. A csapattársaknak ide kell elfutni, kiszabadítani a rabokat. A szabályokban meg kell határozni a börtönőrök számát, védekezési lehetőségét. A megszerzett tárgyat haza is kell vinni.

Módszertani javaslat:

Egy-két játék után a játékosok elbizonytalanodnak és a statikus, védekező taktikát választják, azaz hosszú ideig „állóháború” alakul ki. Ilyenkor érdemes felhívni játékosaink figyelmét, hogy a „legjobb védekezés a támadás”.

Találd meg! III.

Cél: A védekezés-támadás megszervezése és az újrendeződés gyakorlása.

A három-öt fős csapatok kb. 6x6 méteres pályán állnak fel. A játéktéren a csapatok létszámainál három-négy bójával többet helyezünk el és alájuk egy-egy korongot/labdát rakunk. A támadó csapat a pálya széléről indul sípszóra és megpróbálnak minél több korongot/labdát a bója mellé tenni. A védő csapat a pályán helyezkedik el és a támadó játékos érintésével akadályozhatja meg a korong/labda kivételét. A megérintett (megfogott) támadó az oldalvonal érintésével indíthat újabb támadási kísérletet.

Győztes: Az a csapat, amelyik

- meghatározott idő alatt több pontot gyűjt,
- rövidebb idő alatt az összes korongot/labdát kiszedi.

Variáció:

A védők csak érintéssel védekezhetnek, vagy a korongot/labdát is visszatehetik a bója alá.

A támadók és a védekezők számának aránya egyenlő (emberelőny/-hátrány stb).

A támadó játékosok indulásának meghatározása (a pálya bármelyik részéről, vagy csak az alapvonalról stb.), illetve a megfogás utáni „büntetés” végrehajtásának kijelölt helye és módja.

Hozd haza! III.

Cél: A védekezés-támadás megszervezése és az újrendeződés gyakorlása.

A három-öt fős csapatok, kb. 6x6 méteres pályán állnak fel. Az alapvonalaknál helyezkednek el a játékosok, a csapatok bójái szétszórtnak a pályán. Mindkét csapatban a kijelölt védőket megkülönböztető jelzéssel látjuk el. A csapatok létszámainál két-három bójával többet helyezünk el. Jelre a játékosok megpróbálnak minél több saját bójájukat az alapvonaluk mögé juttatni. Egyszerre csak egy darab bóját lehet vinni! Ha a védők megérintettek egy támadót, akkor a bóját vissza kell vinni az eredeti helyére, valamint az alapvonalról kell újratekdeni a támadást.

Győztes: Az a csapat, amelyik

- meghatározott idő alatt több bóját gyűjt,
- az összes bóját hazaviszi.

Variáció:

- Mindenki védő és támadó egyszerre.
- A két-három fős védő csapat egy kb. 4x4 méteres területen 5-6 bóját véd. A támadó csapat játékosai az oldálvonalaktól indulnak, jelre. Ha a védők megérintettek egy támadót, akkor a bóját vissza kell vinni az eredeti helyére, valamint az alapvonalról kell újratekdeni a támadást.

Javaslat: Kezdetben a támadójátékosok legyenek emberelőnyben.



7. A JÁTÉK TANULÁSA

(lányok 8-9 éves, fiúk 9-10 éves naptári életkorban)

Az életkori szakasz legfőbb célja az átfogó sportképességek megtanulása. A finommotoros képességek fejlesztése az egyéni technikai tudás alapján történik, melyek az egyéni játékképesség és csapattaktikai képességek szintjét emelik. Ebben az időszakban, elsősorban a gyorsnövekedési fázis indulása előtt, a fő feladat a finommotoros képességek megtanulása és magas szintre történő kifejlesztése, amelyek birtokában már más képességek fejlesztésére is tud fókuszálni a sportoló és az edző. Ebben a fázisban (életkorban) történik a finommotoros képességek fejlesztése, az egyéni technikai tudás csiszolása, valamint mind a motoros, mind az elméleti ismeretek tudatos alkalmazása mérkőzésszituációkban.

A legtöbb esetben az itt megtanultak (vagy meg nem tanultak) szignifikánsan befolyásolják a jégkorongjátékosok később elérhető tudásszintjét. A játékosoknak ebben az időszakban kell képessé válniuk a képességek/készségek és az elméleti tudás transzferálására az edzésből a mérkőzésszituációkba. A játék tanulásának időszaka az egyik legfontosabb periódusa a koordinációs képességek felgyorsult adaptációjának. A korai specializáció a késői specializációs sportágakban (ide tartozik a jégkorong) nagyon hátrányos lehet a későbbi időszakok képesség- és készségfejlesztésére, valamint az alapvető sportképességek fejlesztésére egyaránt.

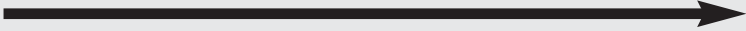
Ebben a periódusban rendkívül fontos a különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba, az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismertetése. A testkulturális műveltség megszerzése az egyik kulcsmomentuma ennek az életkori szakasznak.

A játék tanulása időszak mentális, értelmi és érzelmi jellemzői:

- *Mentális és értelmi jellemzők* – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportképességek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésénél sokszor problémákkal küzdenek.

- *Érzelmi jellemzők* – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor

4. táblázat: Az aktív tanulás játéakai

	A hoki örömteli alapozása		A játék tanulása	A hokiedzés tanulása
				
Jellegzetes játékformák	Koordinációs, ügyességi társas játékok	Alaptaktikai játékok	Kispályás játékok - Cicajátékok - Pontszerzők	Módosított hoki - Emberfölényes játékok - Módosított játéktér - Egyéb
Oktatási cél	Technikai elemek kombinációi	Támadó, védő mozgás csapatban	Technikai, taktikai elemek alkalmazása játékokban	Egyes taktikai elemek hangsúlyos gyakorlása
Szervezési formák	1. Páros és kiscsoportos játékok 2. Küzdő játékok (1:1) 3. Csapatjátékok		3-4 fős csapatok	4-7 fős csapatok

CICAJÁTÉKOK
Sánta labdás (2:1)
Hárman egy ellen (3:1)
Lépj a karikába! I. (2:1)
Kapus cicajáték (2:1)
Két pár egy védővel (4:1)
Aranyháromszög védővel (3:1)
Mérgezett labda (3:1)
Kispályás cicajáték (5:2)
PONTSZERZŐ JÁTÉKOK
Klasszikus pontszerző
Többszörös pontszerző II.
Számozott sorrend
Érintsd meg a bóját!
Lépj a karikába! II.
Sok kapitány
Mozgó kapitány
Passzold át a vonalon!

könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek/készségek megszerzésében.

Ebben az életkori szakaszban kapcsolódnak össze a korábban külön-külön gyakorolt játékok technikai és alaptaktikai elemei. Hangsúlyossá válnak a jégkorongra *előkészítő*, *rávezető* játékok. A játékok által biztosított szituációkban teljesebben ki a korábban elsajátított technikai elemek készség szinten (akkor használja a megtanult technikai elemet vagy képességet, amikor az szükséges), immár játék(ok)ba ágyazva. A játékok összekapcsolásával megnövekszik

- a játékok komplexitása,
- a játékhelyzetek megoldási lehetőségeinek száma,
- a döntés (a választás) nehézsége.

Ezeket a játékokat legtöbb esetben kis méretű pályán és alacsony létszámmal játsszuk, ezért *kispályás játékok*nak hívjuk a rávezető játékok ezen csoportját. A kispályás játékok – az idő, a tér és a szabályok változtatásával – egyre nagyobb kihívások elé állítja a játékosokat:

- komplex játéksituációk jelennek meg;
- új taktikai helyzetek megismerése, tudatosítása és gyakorlása;
- egyre inkább előtérbe kerül a technikai elemek gyakorlása és alkalmazása magas ismétlésszámmal.

A következőkben a játékosoknak már komplex játéksituációkban kell átadni és fogadni a labdát/korongot, valamint meghozniuk és végrehajtaniuk támadó/védő döntéseiket, megfelelő ütemben, időben. Ide tartoznak azok az alaptaktikai csapatjátékok is, amelyeket A hoki örömteli alapozása című fejezetben mutattunk be, akár labdával, akár bottal és koronggal kiválóan játszhatók lényeges szabálmódosítás nélkül. A játékok labdás/korongos változatának leírására azonban helyhiány miatt nem kerül sor.

A Hosszú távú játékosfejlesztési program szerint, a „játéktanulás” időszaka az egyik legfontosabb periódusa a koordinációs képességek felgyorsult adaptációjának. Ezért ebben a fejezetben elsődlegesen *kispályás játékok*at mutatunk be, amelyeket a játékosok kb. 6x6 méteres pályán játszanak, alacsony létszámmal, így segítve elő a legfontosabb technikai elemek gyakorlását mérkőzészerű helyzetekben:

- A mozgás *intenzitása* nagyon magas. Néha 2-3 perces (megállás nélküli) játék után még a legedzettebbek is szünetet tartanak, mivel a sok megállástól, újraindulástól, valamint a gyors irányváltásoktól fárasztó a játék.

- Alacsony létszám esetén *minden játékosra szükség van*, akár hibázott korábban, akár nem.

- *Labda-/korong nélküli játékosoknál* az ácsorgás (szemlélődő pozíció) szintén kizárva. Folyamatosan üres helyre kell mozogni, mivel e nélkül nincs kinek passzolni.

Az előzőkből automatikusan következik, hogy jelentősen nő a *labda-/korongérintések és -birtoklások száma*, így a biztonságos labda-/korongkezelés gyakorlásának és elsajátításának nagyobb az esélye.

- Minden játékosnak van lehetősége pontszerzésre, vagy a pontszerzéshez közvetlenül hozzájárulni, amely az egy egységnyi (játék)idő alatt átélt sikerek számát növeli.

- A *döntési helyzetek*, illetve a döntések mozgásos végrehajtása és megvalósítása *elkerülhetetlenek* a játékosok számára. Ezzel a módszerrel nemcsak az egyéni felelősség jelentősége nő, hanem (hosszabb távon) elérhető célként jelenik meg a tudatos cselekvések, valamint az átgondolt játékhelyzetek kialakítására való törekvés.

- Az *1:1 szituációk*, mint alaptaktikai helyzetek gyakoribb előfordulása, rendszeres gyakorlási lehetőségként jelenik meg.

A fejezet két nagy részből áll:

- a *cicajátékokból*, amelyekkel elsődlegesen a labda-/korongnélküli játékosok helyezkedését lehet tanítani és gyakoroltatni;

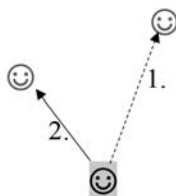
- a *pontszerző játékokból*, ahol már több (három-négy) játékos összehangolt együttműködése a siker kritériuma.

A cicajátékok és a pontszerzők közötti különbség, hogy míg a cicajátékok jellemzője az emberfölny (2:1, 3:1, 3:2 stb.), addig a pontszerzőknél a támadó és védő csapat létszáma általában megegyezik.

CICAJÁTÉKOK

Legtöbbször előre beállított helyzetben kezdődik a játék (pl. két adogató között a cica), ami nem motiválja a játékosokat a játéktér minél jobb kihasználására, mozgásra. Ezért az alábbi kiindulólhelyzeteket javasoljuk:

- Labda/korong a cicánál, ő dönti el, hogy honnan (a játéktér melyik részéről) indítja a játékot, és kezdésként kinek passzolja a labdát/korongot.



5. ábra: Cicajátékok

- Labdát/korongot a cica vagy egy harmadik személy gurítja/csúsztatja be, ezzel elősegítve, hogy a támadók mozgás közben szerezzenek labdát/korongot az átadások megkezdése előtt.
- A támadók kezdetben nehezített helyzetet foglalnak el (ülés, háttal a labdának/korongnak, ütőtől messzebb stb.) és csak jelre indulhatnak a labdáért/korongért.

A győztest ezúttal nem jelöljük játékonként, mivel ugyanaz a szabály érvényes minden cicajátéknál: aki meghatározott idő alatt kevesebbszer volt cica, illetve az a támadó páros, amelyik legtovább tudta birtokolni a labdát/korongot.

A cica helycseréjét, azaz melyik támadóval cserél helyet, kétféleképpen lehet meghatározni:

- Azzal, aki nem kapta el a labdát/korongot. Ezzel a labda-/korongnélküli támadó játékos helyes mozgását segíthetjük elő.
- Azzal, aki passzolt. Ezzel a pontos passzolás gyakorlását motiválhatjuk.

Sánta labdás (2:1)

Cél: A labda-/korongnélküli játékos mozgásának javítása, az elszakadás gyakorlása.

Az adogató (sánta labdás) helyét megjelöljük, ahonnan nem mozdulhat el. Onnan próbál passzolni szabadon mozgó társának, úgy hogy az ne tudja megszerezni a labdát/korongot.

Variáció:

Idővel a zóna növelésével nehezíthetjük a játékot.

Módszertani javaslat:

A sánta labdásnak csak egy lábbal kell a kijelölt területen állnia, vagy elég nagy helyet jelöljünk ki a cselezés (sarkazás) végrehajtásához. A sánta labdás területét a játéktér közepén jelöljük ki, hogy a szabadon mozgó támadó játékos bármely irányba és irányból szabadon mozoghasson.

Hárman egy ellen (3:1)

Cél: A labda-/korongnélküli játékos mozgásának javítása, az elszakadás gyakorlása.

Két játékos helyét megjelöljük, ahonnan nem mozdulhatnak el. Ők próbálnak passzolni a szabadon mozgó társnak, úgy hogy az ne tudja megszerezni a labdát/korongot. A karikában állók passzolhatnak egymásnak is, de csak a szabadon mozgó társnak – sikeresen – eljutatott labda/korong számít. A szabadon mozgó társ a két karika között nem kaphat labdát/korongot.

Módszertani javaslat:

Az álló játékosok területét a játéktér határvonalaitól 3-4 méter távolságra helyezzük el. Hívjuk fel a szabadon mozgó támadó játékos figyelmét, hogy bármely irányba és irányból szabadon passzolhat.



6. ábra: Hárman egy ellen (3:1)

Lépj a karikába! I. (2:1)

Cél: A labda-/korongnélküli játékos mozgásának javítása, az elszakadás gyakorlása.

Egymástól kb. 3-4 méter távolságra két (karikányi) célterületet jelölünk ki. A cica védi a célterületeket a két támadóval szemben, akik labdavezetés nélkül, átadásokkal helyezik (és nem dobják!) a labdát, illetve csúsztatják a korongot a kijelölt területre.

Módszertani javaslat:

A támadók gyakran „leragadnak” egy karikánál, és test-test elleni küzdéssé válik a játék. Ezért megköthetjük, hogy

- csak bizonyos számú átadás után lehet támadni;
- csak egy kijelölt pontról indulhat a támadás.

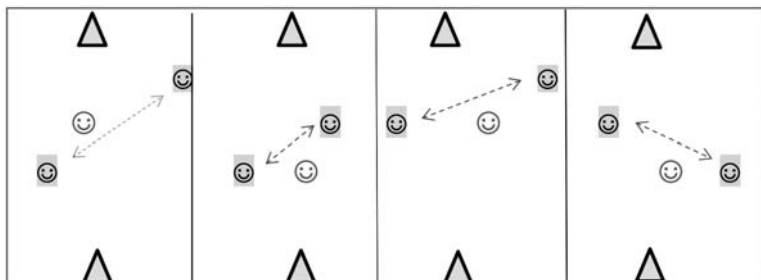
Kapus cicajáték (2:1)

Cél: A dobócelek és a megindulás gyakorlása.

A játéktér közepén két (magas) bójával kijelöljük a kaput. A játékosok csak a kapun keresztül, a két bóját összekötő képzeletbeli vonal felett passzolhatnak egymásnak.

Módszertani javaslat:

A labda-/korongvezetést csak az irányváltoztatás és a megindulás gyakorlása céljából, azaz csak nagyon rövid szakaszon engedjük meg. Labda-/korongvezetéssel nem lehet a kapuvonalat átlépni.



7. ábra: Kapus cicajáték (2:1)

Két pár egy védővel (4:1)

Cél: A támadóknak minél távolabb helyezkedni a védőtől, illetve a védőnek az elővételezés, az átadások anticipációja.

A játéktéren két pár próbál minél több átadást végezni, anélkül, hogy a védő megszerezne a labdájukat/korongjukat. A védő bármelyik páros labdáját/korongját megszerezheti és bármely pillanatban válthat, hogy melyik pár labdáját/korongját „támadja”.



Aranyháromszög védővel (3:1)

Cél: A támadók szabad területre való mozgásának, illetve a védőknek a labdás/korongos játékosok elleni támadásának a gyakorlása.

A játéktér egy-egy sarkában három játékos áll, a negyedik (a cica) szabadon helyezkedik el. A három játékos átlósan nem, csak a jobbra vagy balra lévő sarokba passzolhat. A labda-/korongnélküli játékosok feladata, hogy mindig a labdás/korongos játékos mellett legyenek.

Mérgezett labda (3:1)

Cél: A támadók a menekülő mozgásának pontos elővételezése és követése, illetve a menekülő az eszköztől (a mérgezett labdát, ami lehet babzsák és korong is) minél távolabbi helyezkedése.

Minden négyes csoportban kijelölünk egy menekülőt. A támadóknál van egy babzsák (vagy kisebb labda). A babzsákkal kell megérinteni a menekülőt (nem kidobni!). A zsákkal csak előre meghatározott számú (kettő esetleg három) lépést lehet tenni.

Variáció:

Mindenki ugyanazon nagy játéktéren játszik, így a különböző csapatok egymás mozgását is akadályozzák. Ebben az esetben a pontos hosszú, távoli átadások lesznek hangsúlyosak.

Minden csapat saját kispályán, egymást nem zavarva játszik. Ebben az esetben a menekülőnél a gyors és gyakori irányváltoztatás a siker titka.

Kispályás cicajáték (5:2)

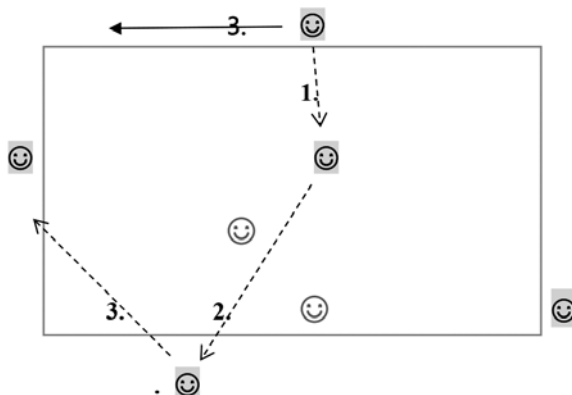
Cél: A támadók emberfölnyes helyzetének, illetve a védők összehangolt területvédekezésének megteremtése.

A játéktér négy oldalvonal mellett és a játéktéren egy-egy támadójátékos. Meghatározott idő alatt az oldalvonal mellől próbálnak meg minél több labdát/korongot bejátszani egyetlen csapattársuknak, úgy hogy a két védő ne tudjon labdát/korongot szerezni. Ha a védők labdát/korongot szereztek, visszaadják a támadóknak és mínusz egy pont. Az oldalvonalakon játszó játékosok labda/korong nélkül mozoghatnak bármely irányba, labdával/koronggal azonban nem. Egymás között is szabadon passzolhatnak, azonban az nem számít pontnak.

Variációk:

Az oldalvonalas és/vagy a „mezőnyjátékosok” száma változtatható.

Hívjuk fel tanítványaink figyelmét, hogy a két védőjátékos csak akkor lehet sikeres, ha megbeszéli, ki melyik támadójátékost, illetve területet védi. A két védőjátékos munkájának nagyon összehangoltnak kell lenni a sikeres végrehajtáshoz.



8. ábra: Kispályás cicajáték (5:2)

PONTSZERZŐ JÁTÉKOK

A pontszerző játékok elsődleges feladata a pontos átadás gyakorlása, a labda-/korongtovábbítás mozgás közben, míg a védők (általában) az emberfogást gyakorolják. Többek között (a legtöbb esetben) ezért nem engedélyezzük a labda-/korongvezetést. A labda-/korongvezetés nélkül kisebb az esélye az önző (vezetés nélküli) viselkedés megjelenésének.

Gyakran előfordul, hogy a két-három legügyesebb játékos uralja a játékot, sőt ők próbálják meg teljesíteni a feladatot, a többiek kizárásával. Gyakran találkozhatunk azzal a módosított szabállyal, hogy minden játékosnak hozzá kell érnie a labdához/koronghoz. Azonban ez sem minden esetben célravezető megoldás, sőt kellemetlen helyzeteket teremthet a kevésbé ügyesek számára. Az alábbiak szerint lehet minimálisra csökkenteni az egyénieskedés lehetőségét:

- A létszámot lehetőleg soha ne emeljük négy fő fölé!
- Vissza kell térni a cicajátékokra (2:1, 3:1, 3:2), hogy minden játékos megértse és ismerje meg az elszakadás és az üres helyre mozgás alapelveit.
- A játékeret zónákra (pl. térfél, kapuelőtér, kapu mögötti tér) osztjuk és az átadások irányát, számát stb. a zónák felhasználásával határozzuk meg (pl. kapuelőtér után két – vagy három – átadáson belül át kell juttatni a labdát/korongot a túlsó térfélre!).
- Csiki-csuki nincs, azaz akitől a labdát/korongot kaptad, annak nem adhatod vissza. Csiki-csuki tovább nehezítve: Csapaton belül is két csoportot (kék, piros) alakítunk és akitől kaptad nem adhatod annak + kék csak pirosnak és vice versa passzolhat.
- Kettő (esetleg három) labda/korong van játékban. Ebben az esetben javasolt öt-hat fő csapatokat alakítani és arra biztatni őket, hogy próbálják meg mindkét labdát/korongot birtokolni.

Klasszikus pontszerző

Cél: Az elszakadás, az üres helyre mozgás gyakorlása.

A csapatok célja az előre meghatározott számú átadás elvégzése anélkül, hogy az ellenfél játékosa megszerezne a labdát/korongot.

Győztes: Az a csapat, amelyik hamarabb elvégezte az átadásokat.

Variáció:

Ha a védők két kézzel megérintik a labdát/korongot birtokló játékost, akkor a támadónak 2-3 másodperce van az átadás végrehajtására. Ha nem sikerül, akkor a másik csapata a labda/korong.

A védők csak előről (szemből) érhetnek a labdát/korongot tartó emberhez.

Módszertani javaslat:

Gyakran tapasztaljuk, hogy ha az átadás nem sikerült, azaz a labda/korong földet ér (vagy a labdához/koronghoz hozzáért a védő), az ellenfél folytathatja a támadást. Végig kell gondolni, hogy mi az elsődleges oktatási cél: Míg a zavarással a védőket motiváljuk, addig a támadóknál berögzült szokássá válhat, hogy sikertelen átadás következménye egy elvesztett támadási kísérlet. Azaz nem inspirál a labda/korong minél gyorsabb visszaszerzésére, az elrontott átadás korrigálására. Ilyen esetekben csak nullázódnak az addig megszerzett pontok.

Többcsapatos pontszerző II.

Cél: A támadók pontos továbbításainak gyakorlása zavaró körülmények között, a védők felkészítése a szoros emberfogásra.

Három vagy négy (három- vagy négyfős) csapat játszik egy időben, egyazon játéktéren, azonban egy csapatnak nincs labdája/korongja, de bármely más csapattól megszerezheti azokat. Labda-/korongszerzés esetén a védőcsapat elkezd az átadásokat, míg a labda-/korongnélküliek bármely csapattól szerezhetnek labdát/korongot.

Győztes: Az a csapat, amelyik leghamarabb éri el a tíz passzt.

Módszertani javaslatok:

A védekező csapatonál gondot jelenthet, hogy nem tudják pontosan mit csinál a társuk,

azaz míg az egyik játékos labdát/korongot próbál szerezni, addig a másik már a támadást kezdené a társaival. Egy-egy aktuális eset után biztassuk játékosainkat, hogy dolgozzanak ki egy stratégiát, amellyel a gyors kommunikációt és szerepváltást meg tudják oldani.

Számozott sorrend

Cél: A támadóknak az elszakadás, az üres helyre mozgás, míg a védőknek a szoros emberfogás gyakorlása.

A játékosokat beszámozzuk 1-től 4-ig, vagy ahányan vannak a csapatban. Az éppen támadó csapat (akinél a labda/korong van) játékosai csak a sorrendben utánuk jövő társuknak adhatják a labdát/korongot. Azaz az 1-es csak a 2-esnek, a 2-es csak a 3-asnak és így tovább. Ha sikerül mindenkinek labdát/korongot passzolni, azaz végig ért a kör, akkor kap a csapat pontot. A védőjátékosok megpróbálnak minél hamarabb fizikai kontaktus nélkül labdát/korongot szerezni.

Variáció:

Növeljük az átadás távolságát. A játéktér két térfélre osztjuk. Az átadásoknak egyik térfélről a másikra kell történnie, azaz az átadó és az elkapó nem tartózkodhat ugyanazon a térfélen.

Érintsd meg a bóját!

Cél: Az elszakadás, a meghatározott cél felé támadás, illetve a passzsáv védésének gyakorlása.

Szétszórta bójákat helyezünk el a játéktéren és a bóják labdával/koronggal való érintése jelent egy pontot.

Győztes: Az a csapat, amelyik hamarabb éri el a 10 pontot.

Variáció:

A bójákat előre meghatározott színsorrendben (pl. zöld, sárga, piros, kék) kell megérinteni. Az utolsó megjelölt (pl. kék) szín érintésével kap egy pontot a csapat.

Lépj a karikába! II.

Cél: Az elszakadás, a meghatározott cél felé támadás, illetve a védők szoros emberfogásának gyakorlása.

A földön szétszórta karika minimum két-három darabbal több legyen, mint egy csapat játékosainak a száma. Az éppen támadó csapat (amelynél a labda/korong van) úgy szerezhet pontot, ha a labdát/korongot birtokló játékos egyik lába egyedül van a karikában, azaz egy védő lába sincs ott.

Győztes: Az a csapat, amelyik hamarabb végzi el a kijelölt átadást.

Variáció:

A zónákra (vagy négy részre) osztott pályán a következő pontot csak egy másik zónában lehet megszerezni.

Ugyanabban a karikába kétszer egymás után nem lehet pontot szerezni.



Sok kapitány

Cél: A támadóknak a játéktér mélységi-szélességi lehetőségeinek kihasználása, a védők szoros emberfogásának gyakorlása.

A játéktéren több (három-öt) kapitányt helyezünk el, lehetőleg a legtávolabbi pontokra egymástól. A csapatok átadásainak száma csak abban az esetben érvényes, ha az összes kapitánynak passzoltak labdát/korongot.

Győztes: Az a csapat, amelyik hamarabb végzi el a kijelölt átadást. A kapitányok nem tartoznak egyik csapathoz sem és kötelesek visszajátszani a labdát/korongot annak a csapatnak, amelyiktől kapták.

Módszertani javaslat:

Oldjuk meg a kapitányok rendszeres cseréjét (pl. átadás után helyet cserél azzal a játékoskal, akitől a labdát/korongot kapta). A kapitányok az oldal- és alapvonalaktól legalább 2-3 méter távolságra helyezkedjenek el, hogy minden oldalról könnyedén megközelíthetők legyenek. A kapitányoknak jelöljünk ki egy kisebb területet, ahol beavatkozásra készen várhatják a labdát/korongot, illetve ahol senki más nem tartózkodhat.

Mozgó kapitány

Cél: A labda-/korongnélküli játékos helyezkedésének, illetve a védők passzsávba helyezkedésének gyakorlása.

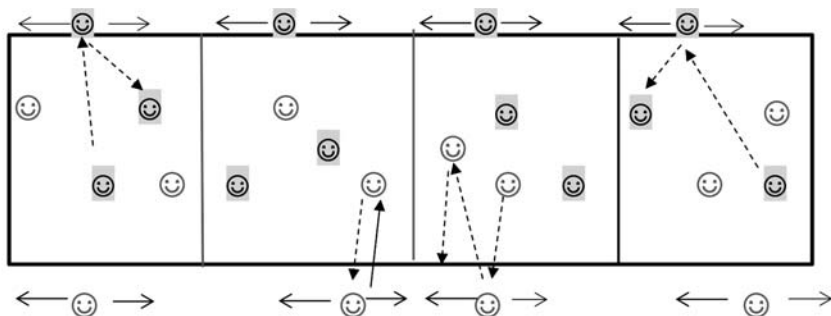
Csapatonként két-két játékos helyezkedik el a játéktéren, míg egy-egy alapvonal mentén a „kapitányok”. Meghatározott idő alatt a csapatjátékosok megpróbálják minél többször a saját „kapitányuknak” juttatni a labdát/korongot.

Győztes: Az a csapat, amelyik meghatározott idő alatt többször juttatta a labdát/korongot a kapitányhoz.

Variáció:

Nehezítve a játékot, csökkenthetjük a kapus mozgásterét.

- A védekezés gyakorlása: Amennyiben bizonyos számú passz után nem sikerült a pontszerzés, a másik csapaté a labda/korong.
- Egy-egy pontszerzés után ki és hogyan hozza játékba a labdát/korongot („harc” a véletlenszerűen továbbított labdáért/korongért, a kapitány passzol az ellenfélnek stb.)?



9. ábra: Mozgó kapitány

Passzold át a vonalon!

Cél: A labda-/korongnélküli támadók helyezkedésének, illetve a védők passzsávba helyezkedésének gyakorlása.

Egy meghatározott vonal (célterület) mögé kell passzolni a labdát/korongot, bármely (előre nem kijelölt) csapattársnak. A célterületen 3-5 másodpercnél tovább nem szabad tartózkodni. Ha nem sikerült az átadás, a játékos visszatér a játéktérre.

Győztes: Az a csapat, amelyik több pontot (gólpasszt) szerzett.

Módszertani javaslat:

A játékosok gyakran azt a társukat jelölik ki, akinek mindig a célterület környékén kell tartózkodnia és a megfelelő időpontban belépnie (hasonlóan a Mozgó kapitány játékhoz). Kössük ki, hogy kétszer egymás után ugyanannak a játékosnak nem lehet passzolni. Minden egyes gólkísérletnél más-más játékos futhat be.

8. A HOKIEDZÉS TANULÁSA

(lányok 10-11 éves, fiúk 11-12 éves naptári életkorban)

Az életkori szakasz legfőbb célja az átfogó sportkézszségek megtanulása. A 10-12 éves kor közötti szakasz az egyik legfontosabb időszaka a sportkézszségek fejlesztésének a serdülés megindulását jelző gyorsnövekedési fázis előtt. Ez az életkori periódus a különböző képességek fejlődésének szenzitív időszaka, melyben gyorsabb az adaptáció, azaz a képességek nagyobb ütemben fejlődnek a többi időszakhoz képest. A csapattá válás, csapatépítés és egyéb szociális aktivitások nagyon fontosak ebben az időszakban. A jégkorongozáshoz szükséges képességek/készségek kialakításának időszaka, emiatt az edzés/mérkőzés megfelelő arányára nagyon kell figyelni. A korai szakosítás egy sportágra vagy posztra, nagyon hátrányos lehet a későbbi szakaszokban való fejlődésre a késői specializációt igénylő sportágakban, emiatt ebben az életkorban is ajánlott még egy-két másik sportág üzése. Az egyéni képességek/készségek fejlesztésére még mindig az edzésidő mintegy 80%-át kell fordítani. A különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba szintén ekkor történik. Az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismertetése a játékosokkal fontos feladat. A testkulturális műveltség megszerzése az egyik kulcsmomentuma ennek az életkori szakasznak.

A hokiedzés tanulása időszak mentális, értelmi és érzelmi jellemzői:

- *Mentális és értelmi jellemzők* – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportkézszségek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésénél sokszor problémákkal küzdenek.

- *Érzelmi jellemzők* – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy a gyerekek megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek/készségek megszerzésében.

A játékokat kettős céllal ismertetjük:

- Egy-egy taktikai elem domináns megjelenése, ezáltal gyakorlása válik lehetővé. Mivel nem a megszokott felállással (pl. több csapat és/vagy több kapu szerepel a játékban) zajlik a játék, a játékosok a különböző taktikai helyzeteket változatos módon gyakorolják, illetve a technikai elemek minél szélesebb körű felhasználása is szükséges. Azaz a sportolóknak játékhelyzetekben kell taktikus „válaszokat” adni, amelyek sikere főleg a kreatív megoldásokban rejlik.

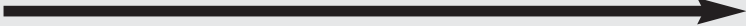
- Folyamatos – várakozás nélküli – játéklehetőség biztosítása minden játékos számára. Mivel egy-egy edzésen a játékosok száma – szerencsés esetben – jóval meghaladja a 10-14 főt az alábbi játékok abban segítenek, hogy mindenki aktív lehessen a játékban és tudatosan szerepet vállalhasson egy-egy (sikeres) akció megvalósításában. Igaz, az alábbi játékokban a különböző szerep- és feladatköröknél a fizikai intenzitás nem azonos.

Általános módszertani javaslat:

Minden játéknál igény és szükség szerint tilthatjuk, illetve korlátozhatjuk (pl. csak felpályáig, vagy csak 1:1 helyzetben engedélyezzük) a korong-/labdavezetést. A sokcsapatos játékoknál a kapusok cseréje nagymértékben bonyolítja vagy lassítja a játékot. Ezért javasolt, hogy vagy állandó kapusok legyenek, akik függetlenek az egyes csapatoktól, vagy ne is legyen kapus, hanem egy kisebb célfelület legyen a gól.

A *módosított hokijátékok* során olyan játékhelyzetek előidézése a cél, melyek rendszeresen előfordulnak mérkőzéseken, illetve egy-egy technikai vagy taktikai elem gyakorlása játéksituációban. A módosított hoki esetében előtérbe kell helyezni a jégkorong elsődleges szabályainak tudatosítását és elsajátítását, illetve a mérkőzéssituációk gyakorlását, többek között az *emberfölényes* helyzeteket. A *játéktér* és *-vonalak* változtatásával olyan helyzeteket teremthetünk, ahol egy játékos, vagy feladat válik hangsúlyossá. Az *egyéb* kategóriájú játékokkal a minél változatosabb helyzetek kialakítására törekedtünk, amelyekben a játékosok felvillanthatják kreatív és váratlan ötleteiket, megoldásaikat.

5. táblázat: A hokiedzés tanulása játéka

	A játék tanulása	A hokiedzés tanulása
		
Jellegzetes játéktípusok	Kispályás játékok - Cicajátékok - Pontszerzők	Módosított hoki - Emberfölényes játékok - Módosított játéktér - Egyéb
Oktatási cél	Technikai, taktikai elemek alkalmazása játékban	Egyes taktikai elemek hangsúlyos gyakorlása
Szervezési formák	3-4 fős csapatok	4-7 fős csapatok

EMBERFÖLÉNYES JÁTÉKOK
Gördülő hoki
Faljjáték
MÓDOSÍTOTT JÁTÉKTÉR
Streethoki
Sokcsapatos hoki
Keresztbe hoki
EGYÉB
Háromcsapatos hoki
Váltó hoki
Kéttérfeles hoki

EMBERFÖLÉNYES JÁTÉKOK

Gördülő hoki

Cél: Az emberfölényes helyzet és védekezés gyakorlása.

A mérkőzés 1:1 elleni játékkal kezdődik. Amelyik játékos pontot kap, amellé beáll egy társa segíteni, így 2:1 ellen folytatódik a küzdelem. Mindig az a csapat hívja a következő csapattársat, aki gólt kapott. Majd várhatóan 2:2 elleni játékká alakul és így tovább, 3:2, vagy 3:1 stb. Miután az egyik csapat elérte a maximális létszámot és pontot szerzett, „jutalomból” a kezdő játékos leülhet pihenni. Azaz a maximális létszám után fokozatosan fogynak a játékosok addig, amíg az utolsónak játékba álló játékos is pontot szerez.

Győztes: Az a csapat, amelyiknek hamarabb „fogytak el” a játékosai.

Variáció:

Magas létszámú csapatok esetén egy-egy gól után nem egy, hanem két játékos áll be játszani.

Módszertani javaslat:

Figyeljük meg, hogy a játékosok a pálya melyik területén lépnek játékba. Ha a „lopakodás” már zavarja az oktatási célt és a fegyelmet, akkor beszéljük meg, hogy a következő játékos a pálya melyik területén léphet játékba (csak alapvonal mögül,

félpályáig bárhol az oldalvonal mentén stb.). A helyezkedéssel nemcsak a játék dinamikája, az oktatási célja is változik.

A gyors, pörgős játék érdekében kapussal vagy anélkül, de nagyobb célfelületet jelölünk ki.

Faljáték

Cél: Az emberfölnyes helyzet és védekezés gyakorlása.

A csapatokat két csoportra osztjuk, egy-egy csoport (mezőnyjátékosok) a pályán helyezkednek el, míg a másik két csoport egy-egy oldal- és alapvonal mentén (faljátékosok). A mezőnyjátékosok a szabályok szerint játszanak. Azonban faljátékos társaiknak is passzolhatják a korongot/labdát, ezzel segítve az emberfölnyes helyzet kialakítását. Faljátékosok nem szerezhhetnek pontot, csak passzolhatnak, akár mezőny-, akár faljátékosnak.

Győztes: Az a csapat, amelyik a legtöbb pontot szerezte. Bizonyos idő vagy gól után a mezőny- és oldalvonalas játékosok helyet cserélnek.

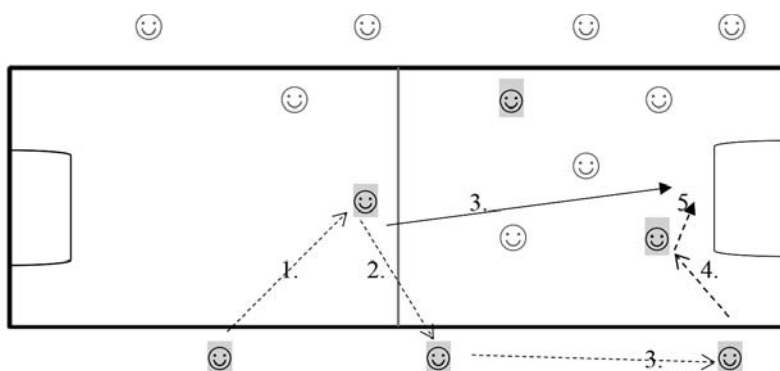
Variációk:

- Tapasztalt játékosoknál a két csapat faljátékosai felváltva is állhatnak egy-egy oldalvonal mentén.
- Ha csak egy vagy két játékosunk van az oldalvonal mentén, akkor alkalmazhatunk folyamatos cseréket is (pl. gól után csere; a faljátékosnak passzoló jön le a pályáról, és a faljátékos az átadás után futhat be a pályára játszani).

Módszertani javaslat:

A korong-/labdavezetést igény szerint határozhatjuk meg mind a mezőny-, mind a faljátékosoknál. Ha a mezőnyjátékosok nem vezethetnek labdát/korongot, akkor sokkal többször kényszerülnek a faljátékosoknak passzolni.

Hívjuk fel a faljátékosok figyelmét, hogy mozogjanak a mezőnyjátékosokkal együtt, azaz ne egy helyben várják az átadást!



10. ábra: Faljáték

MÓDOSÍTOTT JÁTÉKTÉR

Streethoki

Cél: Három vagy négy játékos összjátékának gyakorlása támadáskor.

Az ismert streetballjáték alapötlete könnyen átültethető a jégkorong szabályaira, azaz két csapat egy célfelületre játszik (pl. egykapuzás).

Győztes: Az a csapat, amelyik leghamarabb gyűjti össze az előre meghatározott módozatú vagy számú gólt.

Variáció:

Időkényszer alatti játék gyakorlása. Ki a legjobb csapat? Több kapunál egy időben folyik a játék (pl. három kapunál 3:3, azaz 18 játékos játszik). Az egyes csapatoknak nemcsak a közvetlen ellenfél legyőzése a cél, hanem az összes csapat közül leghamarabb összegyűjteni az előre meghatározott pontszámot. A hangos számolás kötelező!

Módszertani javaslat:

A kipattanó korong/labda megjátszásának szabályait, valamint a pontszerzés utáni kezdést pontosan egyeztetni kell.

Sokcsapatos hoki

Cél: Kevésbé védett célfelület felismerése és támadása.

A pályán (oldalvonalak mentén és/vagy sarkaiban) annyi kaput állítunk fel, ahány csapatunk van. Minden csapatnak kijelöljük a kapuját, amelyben gólt nem szerezhet, azaz lehetőség és/vagy szükség esetén védi. Bármely más kapuba szabadon lőhetnek.

Győztes: Az a csapat, amelyik a legtöbb gólt szerzi.

Ugyanabba a kapuba kétszer egymás után nem, vagy csak bizonyos megkötések után (meghatározott számú átadást, bizonyos területre először el kell juttatni a korongot/labdát stb.) lehet lőni.

Variációk:

- A játékszabályok mindenben megegyeznek, csak a feladat változik, azaz az a *győztes* csapat, amelyiknek a kapujába a legkevesebb gól esik. Érdekes megfigyelni a játékosok első reakcióját, amikor is „állóháború” alakul ki, mivel a játékosok többsége inkább védekezik, mint támad.
- Meghatározhatjuk, hogy gól után melyik csapat hozhatja játékba a korongot/labdát. Ha a korongot/labdát bármelyik csapat megszerezheti, akkor növeljük az esélyes csapat győzelmét, ha megkötjük, akkor a gyengébb csapat(ok)at segítjük.

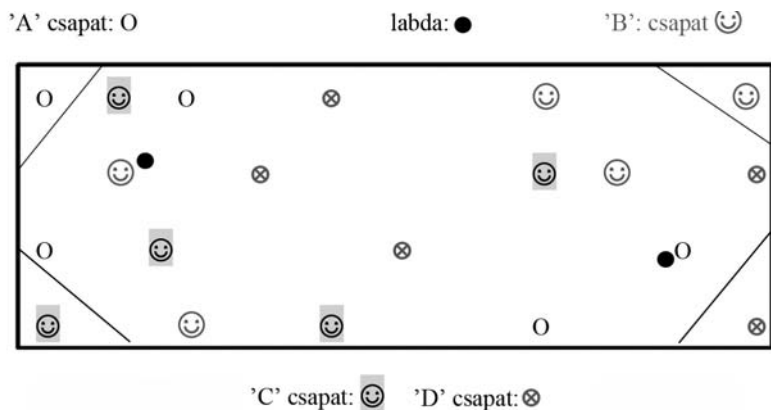
Több koronggal vagy labdával (négy csapat esetén, kettővel) kell játszani a játékot. Ebben az esetben a gólok gyorsan „potyognak”, ezért az eredményt egyszerűbb egy kis darab papíron strigulázni.

A kijelölt kapusok helyett, bármelyik játékos lehet kapus; azonban a kapu előterébe senki sem tartózkodhat egy meghatározott időnél (pl. 3 másodpercnél) tovább.

Módszertani javaslat:

A játékot vezető (edző) az eredmény folyamatos (hangos) ismertetésével manipulálhatja a játék kimenetelét (pl. amelyik csapat kapja a legkevesebb gólt, játéknál két-három csapat összejátszhat az éppen nyeresre álló csapat ellen).

Hívjuk fel játékosaink figyelmét, hogy azokat a célfelületeket érdemes kiválasztani támadásra, ahol kevés vagy gyenge a védelem.



11. ábra: Sokcsapatos hoki

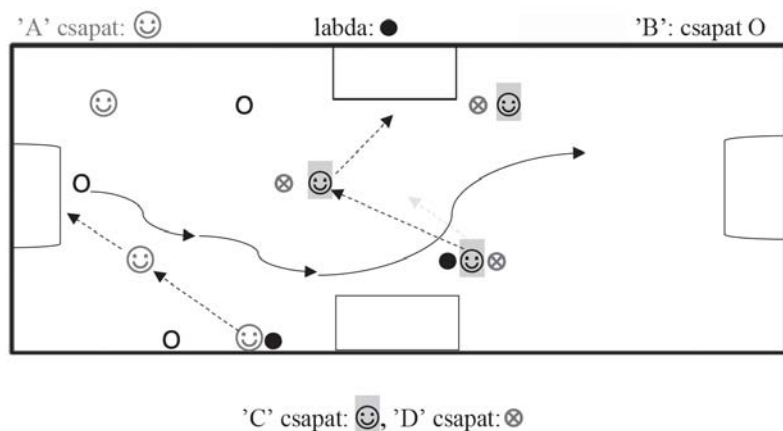
Keresztbe hoki

A pályán négy vagy hat célfelületet (kaput) állítunk fel keresztben. Négy vagy hat csapatot alakítunk, amelyek keresztbe játszanak.

Győztes: Az a csapat, amelyik leghamarabb gyűjti össze az előre meghatározott számú gólt.

Variáció:

Az egyik irányba ütővel hokiznak, míg a másik irányba korival fociznak a játékosok.



12. ábra: Keresztbe hoki

EGYÉB

Háromcsapatos hoki

Cél: A rendezett védelem elleni támadás gyakorlása.

A pályán a kapuk előtt feláll egy-egy csapat ('A' és 'B'). A harmadik csapat ('C') a pálya közepéről indítja a támadást a választott kapu felé (pl. 'A' irányába). Amikor 'C' befejezte a támadást (gólt szerzett vagy eladta a korongot/labdát), akkor a kapu előterében marad pihenni, amíg 'A' csapat támad 'B' ellen. A támadás befejeztével 'A' csapat pihen, amíg 'B' támad 'C' ellen.

Győztes: Az a csapat, amelyik a legtöbb gólt szerezte.

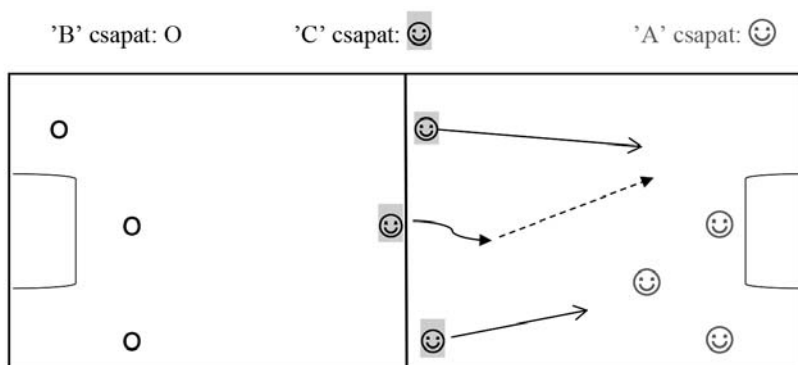
Variációk:

- A játék dinamikája befolyásolható, ha a (várakozó) védő csapat lehetőségeit szabályozzuk, azaz *kezdőknél* javasolt, hogy a védekezést csak akkor kezdhetik el, ha a támadó csapat a korongot/labdát a felpálya vonalán átjuttatta. *Tapasztalt* játékosoknál javasolt a védekezés megkezdése abban pillanatban, ahogy a támadó csapat birtokolja a korongot/labdát.

- Rendezett védelem elleni támadás gyakorlásakor a „pihenő” csapat a várakozás ideje alatt rendezze sorait, azaz foglalja el a védekező pozíciót/felállást. Azonban, ha bármely más taktikai elem (rendezetlen védelem, emberfogás stb.) gyakorlása a cél, akkor a szabályokkal késeltethetjük a védelem felállítását (pl. a játékosok – ülésben – az oldalvonal és az alapvonal mögött helyezkednek el és/vagy akkor léphetik át a vonalat, ha a korong/labda elhagyta a felpálya vonalát).

Módszertani javaslat:

Feltétlenül szükséges három csapatot jól láthatóan megkülönböztetni, továbbá a pihenő csapattól megkövetelni, hogy a legrövidebb úton, gyorsan hagyja el a pályát. A kapusok cseréje nagymértékben bonyolítja a játékot, ezért javasolt, hogy vagy állandó kapusok legyenek, vagy ne is legyen, hanem a szabályos kapunál kisebb célfelület legyen a gól.



13. ábra: Háromcsapatos hoki

Váltó hoki

Cél: A rendezetlen védelem elleni támadás, illetve a védekező pozíció minél gyorsabb felvételének gyakorlása.

A nyolct-tíz fős csapatokat két-két csoportra osztjuk. Egy-egy csoport (mezőnyjátékosok) a pályán helyezkedik el, míg a másik két csoport az ellenfél kapuja mögött, vagyis az alapvonalon várakozik. A 'B' csapat kezdőjátékosai támadnak. Ha gólt szereztek vagy elvesztették a korongot/labdát, azaz a támadás végeztével helyet cserélnek az alapvonal mögött várakozó csapattársaikkal. Az eddig pihenő csapat indul védekezni, míg a társaik az alapvonal mögött várják a következő támadás végét.

Győztes: Az a csapat, amelyik a legtöbb gólt szerezte.

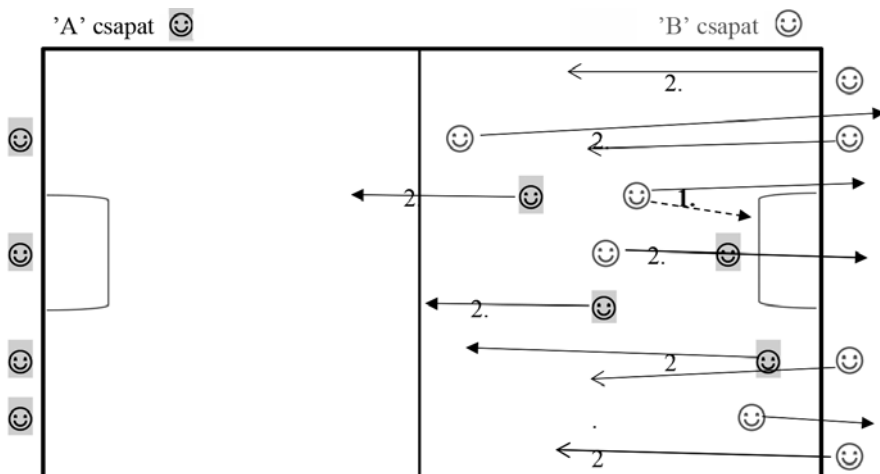
Variációk:

Lásd a Háromcsapatos hokijátéknál!

Módszertani javaslat:

A játék a pihenőidők ellenére nagyon gyors, intenzív, így fárasztó. Ezért ezzel a felállással ne tervezzünk hosszú játékidőt. A pihenőből érkező csapat csak a felezővonal átlépése után (saját térfelén) kezdheti meg a védekezést, azaz a korong-/labdaszerzést. Ha a felpálya előtt megszerzik a korongot/labdát, akkor könnyedén káosz alakulhat ki a cseréknél.

Hívjuk fel játékosaink figyelmét, hogy a védekező játékosok késve és rendezetlenül tudják felvenni a pozíciót, ezért érdemes gyors és határozott átadásokkal indítani a támadást.



14. ábra: Váltóhoki

Kéttérfeles hoki

Cél: Előre meghatározott támadóelemek és azok speciális védekezésének gyakorlása.

A hat-nyolc fős csapatokat két csoportra osztjuk, az egyik a támadó, a másik a védekező térfélen helyezkedik el (így mindkét térfélen van mindkét csapat játékosa). A játékosok a felpálya vonalát a mérkőzés ideje alatt nem léphetik át. A játék az egyik térfélen kezdődik, ahol az 'A' csapat támad. Gólszerzés vagy eladott korong/labda után a 'B' csapat megkezdí a támadást, azonban legkésőbb a felpálya vonalánál át kell passzolni a korongot/labdát a túloldali csapattársnak, akik befejezik a támadást. Azaz a csapat egyik fele csak védekezik, a másik fele csak támad.

Győztes: Az a csapat, amelyik a legtöbb gólt szerezte. (Féldőben szerepcsere.)

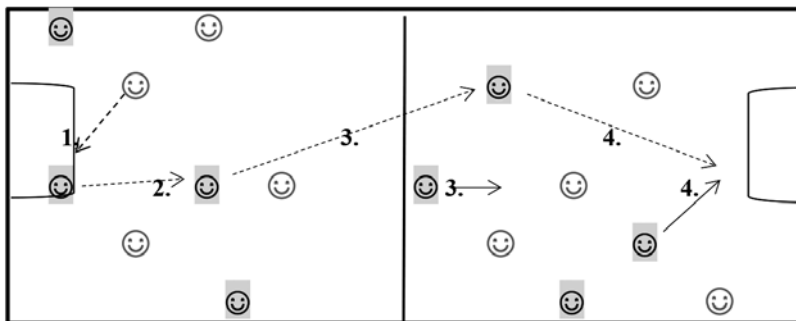
Variáció:

A játékot maximum két koronggal/labdával javasoljuk és csak komoly sportági ismeretekkel rendelkező csapatoknál. Az intenzitás valóban növekszik, de képzetlenebb csoportoknál a játék minőségének rovására mehet a megosztott figyelem és feladat.

Módszertani javaslat:

Mivel az egyes csoportoknak megvan a domináns szerepe (védők vagy támadók), ezért még a játék kezdete előtt tudatosítsuk játékosainkkal a szerepkörök szerinti feladatokat. A játék során – azon a térfélen, ahol nincs korong/labda – van idő „rendezni a sorokat”, újra felvenni a megfelelő pozíciót!

Hívjuk fel a játékosaink figyelmét, hogy a támadás befejezése után még nincs (átmeneti) pihenő. Mivel, ha a korongot/labdát sikerül visszaszerezni, mielőtt a másik a csapat a túlsó térfélre juttatja, akkor újabb gólszerzési kísérlethez jut a csapat.



15. ábra: Kéttérfeles hoki

Irodalom

Balyi István, Géczi Gábor, Bognár József és Bartha Csaba (2016): *Hosszú távú sportágfejlesztési program*. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.

Boronyai Zoltán, Kovács Katalin, Csányi Tamás (2014): *Taktikai gondolkodás lehetőségei a játékoktatásban*. MDSZ Testnevelés Módszertani Könyvek

Chow, Jia Yi., Davids, Keith W., Button, Chris., Renshaw, Ian., Shuttleworth, Richard & Uehara, Luiz Antonio (2008): Nonlinear Pedagogy: Implications for Teaching Games for Understanding (TGfU). In: *TGfU: Simply Good Pedagogy: Understanding a Complex Challenge*. University of British Columbia, Vancouver, Canada.

Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán (2014): *Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz*. MDSZ Testnevelés Módszertani Könyvek

Ericsson, Karl Anders (2006): The Influence of Experience and Deliberate Practice on the Development of Superior Expert Performance. In: K. Ericsson, R. Hoffman, A. Kozbelt, & A. Williams (Eds) (2006): *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. (Cambridge Handbooks in Psychology.) Cambridge University Press, Cambridge, USA. 675-742.

Géczi Gábor (2012): *A jégkorongozás alapjai*. Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest.

Géczi Gábor, Balyi István és Tóth László (2017): *Hosszú távú játékosfejlesztési program*. Magyar Jégkorong Szövetség, Budapest.

Liponski, Wojciech (2003): *World Sports Encyclopedia*. MBI Publishing Company LLC, Minneapolis, USA.

Reigl Mariann (2014): *Testnevelési játékok: Elmélet és gyakorlat*. SETSK Budapest

Rupke, Jeremy (2013): *Hockey Sense: Yes you can learn it*. (<http://howtohockey.com/hockey-sense-yes-you-can-learn-it>. Letöltve: 2019. 09. 26).

Zsolnai Anikó és Józsa Krisztián (2002): A szociális készségek kritériumorientált fejlesztésének lehetőségei. *Iskolakultúra*, 12. 12-20.



Dr. Kovács Katalin,

egyetemi docens, a Testnevelési Egyetemen szerzett középiskolai testnevelő tanári és kosárlabda szakedzői diplomát. Több mint 30 éves oktatási tapasztalattal rendelkezik, tanított általános és középiskolában, valamint Austinban (Texas, USA) és Szingapúrban is. Az egyetemi oktatás során továbbra is kapcsolatban maradt a tanítással, elsődlegesen a testnevelőtanár-képzésre fókuszál, a Sportjáték Tanszéken a Mozgásos játékok tantárgy felelőse.

Többhetestől többéves külföldi megbízások, tanítások és csereprogramok során bővíti ismereteit, gyűjti a különböző tanítási gyakorlatok tapasztalatait és eredményeit elsődlegesen a sportjátékok oktatásáról.

Doktori disszertációjában a kooperatív játékok hatását vizsgálta mind a közösség, mind az egyén viszonylatában. Több hazai és nemzetközi tanulmány, könyvféjezet és játékgyűjtemény szerzője, illetve társszerzője.



Prof. Dr. Gécz Gábor

a Magyar Jégkorong Szövetség Stratégiai Programjának a vezetője, a Testnevelési Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára.

Az Újpesti Dózsa volt jégkorongkapusa, magyar bajnok és kupagyőztes, 44 alkalommal védte a nemzeti válogatott kapuját. 26 évesen fejezte be aktív pályafutását, de azóta sem szakadt el a sportágától, a Pólus Pingvinek alakulata az általa 1999 óta elnökként irányított sportegyesület jégkorongszakosztályának csapata, illetve az Óbudai Hockey Academy szakmai vezetője.

2003 és 2013 között vezette az MJSz Edzőbizottságát, 2010 és 2013 között és jelenleg is a Szakmai Bizottság tagja. Sporttudományi területen végzett kutatási eredményei és publikált munkái beépültek az edzőképzés és továbbképzés szakmai anyagaiba, tankönyvet írt a jégkorongozásról. *A jégkorongozás alapjai* címmel, a 12 részes *Hokimágia* DVD-sorozat elkészítése és az MJSz *Hosszú távú játékosfejlesztési programja* is az ő nevéhez fűződik. Részt vett a Testnevelési Egyetemen indult szakedzőképzés kidolgozásában, a jégkorong tematikájú BSc és MSc szintű tantárgyak tantárgyfelelőse.