



Neveljünk kosarasokat!

Az MKOSZ Utánpótlás
Programja



Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Felelős kiadó: Sterbenz Tamás

Fotó: Kovács Anikó, Kovács Attila

www.kosarsport.hu

www.facebook.com/kosarsport



www.kosarsport.hu

Tartalom:

Pedagógiai, etikai elvek	5
Kosárlabdázók szakmai felkészítése korosztályonként	9
Képességfejlesztés	22
A Képző-, Kiválasztó Központok feladatai	27
A korosztályos válogatottak szakmai alapelvei	31



Neveljünk kosarasokat!

A Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége 2010 őszén elfogadta azt az Új pályán stratégiai koncepciót, amely meghatározta a sportág 10 éves fejlesztési tervét. Ebben a Szövetség 2 célt tűzött ki:

- a kosárlabdázás legyen Magyarország legnépszerűbb teremsportja (a játékosok, illetve nézők száma alapján)
- javuljon a magyar csapatok nemzetközi versenyképessége

A kitűzött célok elérése csak akkor sikerülhet, ha az utánpótlás játékosok nevelése új szemléletben, többforrások és együttműködő partnerek bevonásával azonnal elkezdődik. Mivel 10 év múlva épp a most versenyrendszerbe lépő gyermekek fogják a magyar kosárlabdázás derékhadát jelenteni, közös felelőssége minden szakembernek az ő folyamatos képzésük, versenyeztetésük és legfőképp nevelésük.

Az itt olvasható program az MKOSZ Szakmai és Utánpótlás Bizottság fiatalokkal foglalkozó szekciójának kiadványa. Írói az utánpótlásképzés általuk legfontosabbnak vélt elveit gyűjtötték csokorba, irányt mutatva minden magyar kosárlabda edzőnek abban, hogy miként gondolják a játékosok képzését, a sportág fejlesztését. A pedagógiai, etikai elvek, a korosztályos képzés kosárlabda szakmai és képességfejlesztő

feladatai abban a hitben kerültek kidolgozásra, hogy megteremthető a sokat emlegetett egységes, magas színvonalú képzés, és a nemzetközi porondra kilépő csapataink megkülönböztető jele újra az ötletes, „magyaros” és legfőképp eredményes játék lesz.

Az utánpótlás nevelés egyik fő feladata a széles tömegbázis kialakítása, mely a tehetségek kiválasztásának lehetőségét és a sportág népszerűségét biztosítja. Fontos, hogy még a kevésbé tehetséges játékosok is a sportág rendszerében tudjanak maradni és a kosárlabdázás valamely fajtáját élethosszig játsszák, támogassák, kövessék.

A fiatalok versenyeztetését ezért olyan rendszerben kell megoldani, ami segíti mind a szakmai fejlődést, mind a gazdaságos működést. A sportági speciális képzés időszakától (14 éves kor után) a versenyrendszernek egymás mellett kell biztosítania az élsportra felkészítő országos erőpróbákat, illetve a szabadidősport jellegű regionális versenyeket.

Az utánpótlás új szemléletű képzésében az MKOSZ számít minden olyan edző munkájára, aki egyetért a programban szereplő elvekkel, illetve célja a több és jobb magyar kosárlabdázó pályára állítása:
Neveljünk kosarasokat!



Pedagógiai, etikai elvek ¹

Az edző elsősorban pedagógus!

- Legyen felkészült a sportág szakmai kérdésein túl az anatómia, az élettan, a pedagógia és a pszichológia terén is.
- Sportágában és a társtudományokban folyamatosan képezze magát, ismerje az új módszereket és alkalmazza azokat.
- Az edző viselkedésével mutasson példát tanítványainak. Mindig pontosan jelenjen meg az edzéseken és mérkőzéseken, és ezt követelje meg a sportolóktól is. Legyen együttműködő a tanítványaival, a kollégáival.
- A testi és a lelki egészségmegőrzést magával és a sportolójával szemben is tekintse elsődlegesen fontosnak.
- Legyen célja a sportoló szakmai fejlődésével együtt az erkölcsi normák betartása és betartatása. Mindig a legjobb eredmény elérésére törekedjen. „Számolgatással” és az erkölcsi normákat sértő magatartással ne akarjon jogosulatlan előnyhöz jutni.
- Ismerje a sportág hazai és nemzetközi történetét, ezzel erősítse a sportolóban a kötődést a kosárlabdásport és a hagyományok tisztelete felé.

Az edzés

- A sportolás alapvető emberi jog. Az edzőnek a hátrányos megkülönböztetés minden fajtája ellen fel kell lépnie.
- A sportoló egészségét semmilyen módon nem veszélyeztetheti.
- Az edző nem tehet különbséget a sportolók között. Magatartásával mindig az őszinteségre és egymás tiszteletére tanít.
- Öltözködése legyen sportos, az edzésen adódó feladatok bemutatására alkalmas.
- Elsődlegesen fontos a pozitív hibajavítás.
- Használjon egyszerű, pontos, lényegre törő kifejezéseket, és törekedjen minden esetben a problémák pozitív, előremutató megközelítésére.
- Azt a szemléletet alakítsa ki a tanítványai között, hogy a több feladat elvégzése megtiszteltetés, dicsőség és nem büntetés. A kondicionális felkészí-

tés szükséges a jó sportteljesítmény eléréséhez és nem büntetés.

Az edző és a sportoló

- Az edző a sportolója testi és lelki egészségéért felelős. A sportoló egyszeri és megismételhetetlen biológiai vagyon. Az edző mindig legyen tudatában annak, hogy munkája nagy felelősséggel jár, az esetlegesen elkövetett hibák a sportoló testi és lelki egészségében maradandó károkat okozhatnak.
- Az edző pozitív ösztönzéssel a sportoló szakmai és erkölcsi gyarapodását segítse elő. Tanítsa a munka maximális és pontos elvégzésére, fegyelemre. Alapozzon a belső motivációra.
- Az edző a sportolót súlyos vétség estén se alázza meg! Az edző viselkedésével, beszédmódjával, szóhasználatával a klubvezetés, az MKOSZ és az Etikai Bizottság felé tartozik elszámolással.
- Az edző értékelései elfogulatlanul, indulatoktól mentesen és indoklással alátámasztva tegye meg. (Lehetőleg ne közvetlenül a mérkőzés után.)





- Az edző a sportolójával a pedagógus-tanítvány viszonyt túllépő, intim kapcsolatot nem létesít.
- Ha az edző valamely családtagjával azonos sportolói közösségben végzi tevékenységét, törekedjen arra, hogy a többi sportolóval azonos bánásmódban részesítse, jogtalan előnyhöz ne juttassa.

Az edző és a szülők, szurkolók

- Az edző és sportolójának szülei közötti kapcsolat egyenrangú viszony, ami a kölcsönös bizalom és tisztelet révén a sportoló előmenetelét szolgálja. Ebben a kapcsolatban a szakmai vezető szerep egyértelműen az edzőé.
- Az edző ismerje meg sportolója családi körülményeit, azokat kezelje bizalmasan, használja a pedagógiai, pszichológiai ismereteit a sportoló problémáinak megoldása érdekében, indokolt esetben irányítsa szakemberhez.
- Az edző a sportoló értékelését kezelje bizalmasan, a szülőkkel a pedagógiai célok elérése érdekében fontos tényyszerű szakmai értékelést közölje.
- Az edző feladata az edzéseken és a versenyeken a szülőket és a szurkolókat az etikus magatartási normákra tanítani és azok betartását megkövetelni.

Az edző és a kollégák

- Az edző törekedjen arra, hogy munkatársaival nyílt, őszinte kollegiális kapcsolatot építsen ki.
- Érdeklődjön az edző kollégák és a kapcsolódó szakterületeken dolgozó munkatársai munkája iránt.
- Nyitott, együttműködő magatartással fogadja a munkatársak vélemény, szakmai tapasztalatait és tapasztalattal, építő jelleggel közölje saját észrevételeit velük.
- Tisztelje az ellenfél edzőjét és minden megnyilvánulásával ezt kommunikálja a sportoló, a szülők és szurkolók felé is.
- Tisztelje az ellenfél játékosait és szavaival, viselkedésével erre tanítsa saját sportolóját.
- Más edző sportolóját nem ösztönzi edzőváltásra, de edzőtársa és a sportoló kérésére, velük együttműködve, szükség esetén közreműködik az edzőváltásban.
- Saját sportolóját ösztönzi és mindenben segíti, hogy a felnőtt és utánpótlás válogatottak edzésein, képző táboraiban, versenyen részt vegyen, ill. részt vehessen.
- A kitűzött célok sikeres elérése érdekében folyamatos, együttműködő kapcsolatot alakítson ki a kapcsolódó szakterületek képviselőivel. (orvos, gyógytornász, pszichológus, pedagógus).

Az edző és a mérkőzések hivatalos személyei

- A játékvezetők döntéseit tartsa tiszteletben.
- Észrevételeit kulturált módon, indulatoktól mentesen tegye meg.
- Véleményét indokolt esetben a verseny, mérkőzés után higgadt állapotban és hangvételben illetve írásban teheti meg a VB elnök felé.
- A játékvezetők, ill. VB elnök döntéseinek tiszteletben tartását játékosaitól valamint a szülőktől és szurkolóktól is követelje meg.
- A versenyek, mérkőzések alatt a pályán, a cserepadon, a nézőtérén a pozitív szemléletű, jó hangulatú verseny kialakításáért és annak betartásáért és betartatásáért szavaival és együttműködő viselkedésével maximálisan felelős.

Az edző, mint közszereplő

- A nyilvánosság előtti nyilatkozataival és viselkedésével sportolóját és sportszervezetét képviselje. Különösen figyeljen arra, hogy véleményével és szóhasználatával ne sértse a sportolókat, a munkatársakat és a játékvezetők tevékenységét, tekintélyét és személyiségi jogait.
- A sportszervezetek saját honlapjaik működtetése esetén is tartsák tiszteletben saját játékosaik, sportvezetőik, ill. az ellenfelek, játékvezetők tevékenységét, munkáját.





Kosárlabdázók szakmai felkészítése korosztályonként

Az utánpótlás nevelés korosztályos rendszere:

1. *Előkészítő: 7-9 éves kor*
2. *Sportági alapképzés: 10-14 éves kor*
3. *Sportági speciális képzés: 15-18 éves kor*
4. *Versenyző képzés: 19-23 éves kor*

Ez a korosztályos program azokat az alapokat tartalmazza 18 éves korig, amik szükségesek ahhoz, hogy jól felkészült játékosokat tudjunk képezni. A játékosok és csapatok edzésében ezeket az elveket és az egymásra épülést következetesen kell alkalmazni. A nem megalapozott, korosztálynak nem megfelelő (akár technikai, taktikai vagy képességfejlesztésre irányuló) képzés ellentmond az utánpótlás játékosok felkészítési elveinek és akkor sem engedhető meg, ha rövidtávon sikereket jelent!

1. Sportági előkészítés, ügyességfejlesztés a 7 – 9 éves korban

A mozgásszegény életmód szükségessé teszi, hogy már kisiskolás kortól elkezdődjön a gyermekek szervezett keretek között történő mozgástanulása. A grundok és a biztonságos játszó- és játékterek megszűnésével elvesztették a gyermekek az autodidakta mozgástanulás lehetőségét.

A mozgásfejlődés szakaszainak ismeretében fontos, hogy a mozgástanulási képesség gyors fejlődésének szakasza a 7-12 éves kor. Ennek a szakasznak első felében – amely a 7-10 éves kor intervallumát fogja át – a gyermek állandóan készen áll a mozgásra, ekkor azonban még kevésbé jellemző a teljesítményre való törekvés, ez csak ennek a kornak végére alakul ki. Ebben az időszakban nagyon hatékony a motoros tanulási képesség, a gyermekek rengeteg új mozgást képesek megfelelő színvonalon elsajátítani, javul a mozgás ritmusa, felesleges mellékmozgások száma csökken és javul a mozgások pontossága és gazdasá-



gossága. A mozgástanulási képesség fejlődése során kialakul egy differenciálódási folyamat, melynek során kialakulnak az alapvető mozgásformákból a sajátos sportági technikák.

Fő cél: tömegesítés, koordinációs képességek fejlesztése

A sportág népszerűségét és a meglévő csapatok vonzerejét kihasználva, az általános iskolák alsó tagozatos tanulóinak minél nagyobb számban történő bevonása labdás ügyességi edzésekbe, helyi kezdeményezésű és bonyolítású versenyekbe. Az MKOSZ központi program elindítását kezdeményezi, együttműködve a társadalmi felelősséget aktívan vállaló szervezetekkel („Dobd a kosárba!” mozgalom elindítása)



A képzés helyszínei:

- Iskolák, iskolai csoportok
- NB-s csapatok utánpótlás előkészítő csoportjai
- Önálló utánpótlás egyesületek és csapatok előkészítő csoportjai

Főbb elvek:

- Kiválasztás: Mindenkinek meg kell adni a foglalkozások látogatásának lehetőségét, illetve nem javasolt a negatív szelekció. Fel kell kutatni azokat a gyerekeket, akik valamely adottságaik és képességeik alapján alkalmasak lehetnek a magas szintű sporttevékenység végzésére. Ne később „kerüljenek elő”, amikor már tetemes a lemaradásuk.
- A legegyszerűbb gyakorlatoktól kell haladni a bonyolultabbak felé. Pontosan fel kell mérni, a gyermek életkori sajátosságaihoz mely ismeretek, jártasságok és készségek kialakítása felel meg és mely képességeik fejleszthetők.

- A végrehajtás során és az első kísérleteknél, irányítani és vezetni kell a gyermeket. Ennek során meg kell erősíteni a gyermekben, hogy képes végrehajtani a feladatot.
- Helyesen kell kiválasztani és alkalmazni – az időkihasználás és terhelés szempontjából – a legjobb foglalkozási formát.
- A tanítás kezdetén, hangsúlyozottan foglalkozni kell – labdás játékos gyakorlatok segítségével – a testérzékeléssel, a kétoldalisággal, a tér-idő érzékelésével, koordinációval, testtartásjavítással.
- Elsődleges a játékok alkalmazása. A gyermek fejlődésének ebben a szakaszában, nagyon fontos a játékoság, a játék, mellyel elkerüljük a monoton foglalkozásvezetést.
- A sportági alap technikai képzés elkezdéséhez szükséges legalább 1-2 év előképzés. Ennek foglalkozáson belüli időtartama a figyelem fenntarthatóságáig terjedhet.





2. Sportági alapképzés 10 – 14 éves kor

Fő célok:

- Az előkészítő csoportokban elkezdett munkára építve, magasabb szintű sportági képzés és versenyeztetési lehetőség biztosítása.
- Technikailag helyes sportági alapok lerakása.
- A gyermekek beillesztése az edzésrendszerbe, sportolói életforma kialakítása.

Felkészítés a 10-11 éves „Kenguru” korosztályban:

Ebben a korosztályban a gyermekek mozgásfejlődése már lehetővé teszi a sportág specifikus mozgástanítás megkezdését. A technikai elemeket úgy kell megtanítani, hogy később ráépülhessen a modern sporttechnika. Az alapvető technika mellett már a legegyszerűbb taktikai megoldások is gyakorolhatóak.

Főbb elvek:

- kiválasztás, lehetőleg az előző korosztály játékosainak összetartása, további ügyes, magas gyerekek felkutatása
- alap technikai képzés, fontosak a stabil és jó alapok, nem szabad sietni!
- fontos a helyes bemutatás, bemutattatás (edző, meghívott játékos, video stb.)
- a játékgény kielégítése (nem csak kosárlabdázással)
- a „MINI” kosárlabda játék felépítése
- testkontroll, koordináció fejlesztése labdás gyakorlatokkal
- tilos a nagy terhelés, fontos a test komplex fejlődésének segítése, a szervezet keringésének a fejlesztése (aerob jellegű munka)
- óvatos képességfejlesztés, a csontok nem elég szilárdak, az izmok fejletlenek (a rossz testtartás kialakulásának kezdete lehet)

A „Mini” kosárlabda játék felépítése

- testnevelési játékok alkalmazása képzésében:
 - szoborjátékok labda nélkül és labdával
 - futóversenyek labda nélkül és labdával
 - váltóversenyek labda nélkül és labdával
 - fogó játékok labda nélkül és labdával
 - állóhelyben végzett labdás versenyek

- mozgás közben végzett gyakorlatok labdával

- Az oktatás folyamatában azokkal a technikai elemekkel foglalkozunk, amiket 1:1, 2:2 szituációban lehet alkalmazni.
- Először a kosárlabdázás négy alap technikai elemét – labdavezetés, dobás, passzolás, védekezés – kell megtanítani és ezeket kell egymás után összekapcsolni olyan játékos gyakorlatok segítségével, melyek kezdetben nagyon egyszerűek, majd a játékosok fejlődésével egyre komplexebbé válnak.
- Ezzel párhuzamosan fontos a labda nélküli mozgások oktatása, és összekapcsolásuk a technikai elemek oktatásával.
- Nagyon fontos, hogy a helyes technikák megtanítása és elsajátítása után, versenyhelyzetben is gyakoroltassuk a gyermekeket, megfelelő technikai szint elérése után pedig, támadó – védő egyensúlyban.

Felkészítés a 11-12 éves „gyermek” korosztályban:

Főbb elvek:

- kiválasztás, mint az előző korosztályban
- technikai képzés, stabil és jó alapok lerakása, (bemutatás, bemutattatás)
- támadó technikai elemek tudatos összekapcsolása és iskolázása (olyan technikai elemsorokat kell oktatni, amit a felnőtt játékosok legtöbbször és legsikeresebben eredményesen alkalmaznak)
- motoros képességfejlesztés a szenzibilis korszak, a biológiai kor és a felkészültség szintjének figyelembevételével
- egyéni technikai-taktikai szint figyelembevételével, támadó-védő egyensúlyban történő oktatás
- mivel rossz a játékosok monotonia tűrése, változatos edzésvezetés, a játékgény kielégítése
- tilos a nagy terhelés (csak aerob jellegű munka)
- mindenben a fokozatosság betartása
- kiemelten kell foglalkozni a törzsizmok fejlesztésével (stabilizációs gyakorlatok funkcionális tréning, az izomcsoportokat funkcionálisan, mozgásmintákba ágyazva gyakoroltassuk!)

Munka jellege:

Legtöbbet, az edzésidő kb. 70%-ban alap technikákkal kell foglalkozni. Fontos, hogy már a képzés kezdetén tudják a játékosok, hogy mit és miért csinálnak, ezért kb. 10% időben kell foglalkozni elsősorban az egyéni taktikával. A szenzibilis korszakok figyelembevételével kb. 20% időt fizikális felkészítésre kell fordítani.

Támadás:

- ▶ hármás fenyegetés és labdakezelés
- ▶ együtemű megállás
- ▶ labda elfogása, labdaszerzés
- ▶ passzolás
- ▶ mellső kétkezes, álló helyben és futás közben
- ▶ egykezes tolt
- ▶ labdavezetés, megindulás, megállás, sarkazás
- ▶ dobás (állóhelyből, fektetett)
- ▶ labda nélküli mozgások

Védekezés:

- ▶ védő alapállás
- ▶ labdás játékos véde, terelési irányok
- ▶ labda nélküli játékos véde, helyezkedés
- ▶ lábmunka (kitámasztásokkal, ugrással)
- ▶ karmunka
- ▶ lepattanó szedés – szabadítás
- ▶ átmenet, támadók felvétele

Taktika:

- ▶ 1:1 elleni szituációs játék elveinek oktatása
- ▶ 2:1 elleni szituációs játék elveinek oktatása
- ▶ 2:2 elleni szituációs játék elveinek oktatása
- ▶ kommunikáció, passzoló és elfogó között (kezek használata)
- ▶ gyűrű fenyegetése
- ▶ labda követése
- ▶ tolódások, helyezkedések
- ▶ a védő ne engedje, hogy „megverjék”!

Fizikai felkészítés (bővebben ld. a Képességfejlesztés részben)

- ▶ gyorsaság fejlesztése (elsősorban mozdulat és reakció)
- ▶ koordináció fejlesztése
- ▶ egyensúly fejlesztése

- ▶ térérzékelés fejlesztése
- ▶ hajlékonyság fejlesztése

A 2:2 elleni szituációs helyzetekben történő oktatás:

Előnyei:

- ▶ a játékosok többször tudnak a labdával találkozni
- ▶ a viszonylag nagy területek segítik az eredményes támadást
- ▶ a korosztályban tanítandó minden egyéni technikai és taktikai elem végrehajtható
- ▶ könnyebben átlátható
- ▶ nagyobb hangsúlyt kap az egyéni védekezés

Testnevelési játékok helye és szerepe a korosztály képzésében:

- A Mini korosztályban használt játékok alkalmazhatók, a meghatározott célok eléréséhez:
- ▶ motorikus képességfejlesztés technikai képzéssel együtt
 - ▶ monotonía elkerülése, fokozott játékgény kielégítése
 - ▶ sokoldalú képzés biztosítása, kreativitás fejlesztése.

Kosárlabda edzés speciális – a korosztályban legtöbbet használt – gyakorlatai:

Technikai elemek összekapcsolásával összeállított, egyszerű akcióegységek oktatása

1:0, 2:0

Előnyös helyzetek gyakorlatai

2:1 elleni helyzetek

Egyenlő létszámú helyzetek gyakorlatai

1:1 elleni helyzetek

2:2 elleni helyzetek

Felkészítés a 13-14 éves serdülő korosztályban:

Főbb elvek:

- ▶ a kiválasztásnál lehetőleg el kell kerülni a lemorzsolódást, de előtérbe kell helyezni a minőség keresését és fokozott figyelmet kell fordítani az oldalági beiskolázásra
- ▶ komplex gyakorlatok (technika és taktika, ill. technika és motoros képességfejlesztés együtt)
- ▶ motoros képességfejlesztés a biológiai kor és a felkészültség szintjének figyelembevételével

- ▶ változatos edzésvezetés, mindig az adott célraösszpontosított rövid gyakorlatok, gyors erő kifejtések
- ▶ nagyfokú lelki érzékenység figyelembevétele (idegrendszeri, testi fejlődés nagy)
- ▶ tilos a nagy terhelés
- ▶ mindenben a fokozatosság betartása, az anaerob jellegű munka óvatos kezdete
- ▶ nagy különbségek lehetnek a fejlődésben, ezért nagyon eltérő terhelés javasolt a játékosoknak
- ▶ nyújtó-lazító gyakorlatok beiktatása a munkába
- ▶ motoros képességfejlesztés a biológiai kor és a felkészültség szintjének figyelembevételével
- ▶ kiemelten kell foglalkozni a törzsizmok erősítésével
 - stabilizációs gyakorlatok oktatásának kezdete
 - funkcionális Tréning, az izomcsoportokat funkcionálisan, mozgásmintákba ágyazva gyakoroltatjuk
 - suspension Training (TRX) a „Hatékony Test” felépítésének kezdete

Munka jellege:

Még mindig legfontosabb, az edzésidő kb. 60%-át kitevő alaptechnikai képzés, de az egyéni-csapatrészt és csapattaktikával már 20% körüli időben foglalkozunk.

A fizikális felkészítésre változatlanul kb. 20% időt fordítsunk.

Támadás:

Minden korábbi gyakorlása mellett új technikák:

- ▶ kétütemű megállás (labdaátvételtől, labdavezetésből)
- ▶ passzolás (felső kétkezes, baseball, „hand-off”)
- ▶ labdavezetés („crossover”, mélységi mozgások, átütések, lefordulások)
- ▶ dobás
 - „félhorog”
 - egy és kétütemű megállásból, közép-távoli állóhelyből, majd tempó
 - lepattanó visszatétele





- ▶ elszakadások
 - ritmus és irányváltoztatással
 - „V” labda felé és labdától
 - „back door”
- ▶ elzárás adása
 - normál elzárás
 - hátsó elzárás
- ▶ elzárásba vezetés
 - labda nélkül
 - labdával
- ▶ támadó lepattanó
 - egy és két lábról

Védekezés:

- ▶ labdás védeke csípő megtartásával
- ▶ védekezés egy passzra zártan
- ▶ védekezés két passzra nyitottan
- ▶ zárások védeke
 - kikerüléssel (csúszással, kerüléssel, lefordulással)
 - váltással

Taktika:

- ▶ 3:2 elleni szituációs játék elveinek oktatása
- ▶ 3:3 elleni szituációs játék elveinek oktatása („add és fuss!”)
- ▶ lerohanások, gyorsindítási sávok elfoglalása
- ▶ elszakadások védővel
- ▶ háromszög játék

Az alap technikai elemek beépítése a 3:3 elleni játékba

A 3:3 elleni játék előnyei:

- ▶ a játékosok többször tudnak a labdával találkozni
 - ▶ a viszonylag nagy területek segítik az eredményes támadást
 - ▶ minden egyéni technikai és taktikai elem végrehajtható
 - ▶ minden csapattaktikai elem végrehajtható
 - ▶ könnyebben átlátható
 - ▶ nagyobb hangsúlyt kap az egyéni védekezés
- Az oktatásban a 3:3 elleni játék új dimenziót nyit, megköveteli a térbeli gondolkodást, szinte végtelen háromszög szituáció kialakítását eredményezi.

A sportág fejlődésének iránya, a játék dinamikája, gyorsasága a játékosoktól megköveteli a magas szintű

kreatív gondolkodást, ezért az edzéseken a gondolkodást, a döntéshozatalt is edzenünk kell. A jövőbeni teljesítménynövelés egyik útja, a játékosok reakcióképességének növelése, a választás biztonságának erősítése.

Ennek feltételei:

- ▶ gyors és jó helyzetfelismerés és értelmezés
- ▶ gyors és jó döntéshozatal
- ▶ technikailag helyes végrehajtás

Testnevelési játékok helye és szerepe a korosztály képzésében:

A Mini korosztály képzésénél már felsorolt játékok alkalmazhatók, meghatározott célok eléréséhez. Bemelegítés, motorikus képességfejlesztés, motorikus képesség technikai képzéssel együtt, monotonia elkerülése, kreativitásra nevelés, agilitás és küzdeni tudás fejlesztése.

Kosárlabda edzés gyakorlatai:

Előnyös helyzetek gyakorlatai

- 2:1 elleni helyzetek
- 3:1 elleni helyzetek
- 3:2 elleni helyzetek

Egyenlő létszámú helyzetek gyakorlatai

- 1:1 elleni helyzetek
- 2:2 elleni helyzetek
- 3:3 elleni helyzetek
- 4:4 és 5:5 elleni játékok

Támadó taktikai képzés a korosztályban:

Átmenet védekezésből támadásba, elvei és szabályai
„Add és fuss!” mozgó rendszerű játékba az elzárások beépítése, elvei és szabályai
Helyezkedésiskola

Védő taktikai képzés a korosztályban:

Hátrahelyezkedés elvei és szabályai
Egész- és félpályás emberfogásos védekezés elvei és szabályai (terelési irányok, védő pozíciók, helyezkedések)
Elzárások védekezésének elvei és szabályai (labdás és labda nélküli)
Besegítések, váltások elvei és szabályai

3. Sportági speciális képzés 15 – 18 éves kor

Felkészítés az U16 „Kadett” korosztályban:

Főbb elvek:

- ▶ kiválasztás, tehetségek keresése
- ▶ oldalági beiskolázásra hangsúly fektetése (a középiskolába bekerülő, addig nem ismert ügyes gyerekek felkutatása)
- ▶ ez a legérzékenyebb időszak a játékos fejlődése szempontjából, itt dől el, hogy kiből lesz jó játékos!
- ▶ funkcionális technika oktatása, minőségi munka, a részletek begyakorlása
- ▶ poszt szerinti képzés kezdete (2-es és 4-es poszt technikájának oktatása), majd a speciális poszt szerinti finomtechnika kialakítása
- ▶ a játék részekre bontása, fokozatos összerakása, csapattaktika építésének kezdete
- ▶ fő hangsúly a 3:3 szituációs rendszerben történő

oktatásra helyezendő

- ▶ nagy különbségek a fejlődésben, ezért nagyon eltérő terhelése a játékosoknak
- ▶ motoros képességfejlesztés csakis a biológiai kor és a felkészültség szintjének figyelembevételével
- ▶ nagy hangsúlyt kell fektetni a nyújtó-lazító feladatokra
- ▶ az akciók gyorsaságának, dinamizmusának fejlesztése
- ▶ mozgás és helyzetfelismerés gyorsaság szituációs helyzetekben
- ▶ komplett csapattaktika felépítése, zónavédekezés oktatása
- ▶ energikussági faktor – harcoság, agresszivitás, határozottság, vezetési készség – erősödésének segítése
- ▶ „profí” életmód – táplálkozás, pihenés, időbeosztás – kialakításának kezdete
- ▶ dobásbiztonság kialakítása
- ▶ kommunikációs rendszer felépítése



- ▶ motoros képességfejlesztésben a sportág-specifikusság előtérbe kerül
- ▶ egészséges agilitás, versenyszellem
- ▶ kreativitás, gyors és jó döntéshozatal képessége
- ▶ anticipáció képessége
- ▶ céltudatosság, tanulni akarás
- ▶ speciális kosárlabdázás szintje
 - támadás
 - védekezés
- ▶ antropometriai jellemzők, magasság stb.

Ahhoz, hogy valakit tehetségesnek nevezhessünk, a képességeknek és adottságoknak a halmazával kell rendelkeznie. Nem elegendő a közvetlen mérés, mert szükséges hogy ezek a képességek és adottságok segítsék, erősítsék egymást.

Munka jellege:

Kb. 30%-ban egyéni technika és taktika. Az edzésidő kb. 45%-ban poszt és csapat szintű taktikai képzés, 25%-ban fizikális felkészítés

Támadás:

Új technikák:

- ▶ passzolás
 - betörésből kiosztások
 - egy leütésből
 - center megjátszása
 - labdavezetésből egykezes átadások
- ▶ labdavezetés
 - irányváltások és passzolás
 - ritmus és irányváltások intenzív kombinálása
 - belső területen „tolatás” labdavezetés és passz belőle
- ▶ dobás
 - „fake away” lefordulásból „visszakéz” tempó (hátrafelé felugrásból)
 - zsákolás
 - „floater”, magas ívű dobás
 - „pöci”
 - belső pozícióban horgok sarkazásból, labdavezetésből
- ▶ elszakadások
 - labdás akciónál befutások, tolódások, belső források

- elszakadások kontaktusból
- pozíció fogás

▶ elzárás

- dupla elzárások
- sorozat elzárások
- visszafordított elzárások használata

Védekezés:

▶ Elzárás-leválás („Pick-and-Roll”) védések

- váltással
- követő (lapos segítés)
- alul megy (kitolás)
- kísézés visszarendeződés
- csapda
- ▶ labda nélküli elzárás védeke
- dupla elzárás ellen
- sorozatelzárás ellen
- visszafordított elzárás ellen

▶ terelés

- ▶ emberelőny elleni védekezés
- ▶ csapdázás

Csapattaktika (mindennek az alapja a 3:3 szituációkra bontás):

▶ támadás

- elzárások használata labda nélkül
- center megjátszása
- csapda kijátszása
- P&R befelé és kifelé leváló + csapat helyezkedés
- második szándékú lerohanás rendezetlen védelem ellen
- zóna elleni támadás
- zóna press elleni támadás

▶ védekezés

- alap egyéni és csapat védekezési rendszer emberfogással
- alap egyéni és csapat védekezési rendszer zónával
- alap egyéni és csapat védekezési rendszer zóna press-el

▶ elkezdhető az anaerob kapacitás fejlesztése

▶ hangsúlyt kell fektetni a mozgáskoordináció fejlesztésére

▶ nem túl nagy terjedelmű, de nagyon tartalmas edzések



- ▶ kiemelten kell foglalkozni a törzsizmok erősítésével
 - stabilizációs gyakorlatok
 - funkcionális tréning, suspension training (TRX)

Kiválasztás, a tehetség felismerése:

Legfontosabb a

- ▶ gondolkodás, (nem biztos, hogy megegyezik a tanulmányi eredménnyel)
- ▶ viselkedés
- ▶ értékorientáció
- ▶ erős, egészséges ambícióval rendelkezzen

További szempontok:

- ▶ gyorsaság, (reakció, mozdulat, futó)
- ▶ koordináció és labdaérzék

Fizikai felkészítés

- ▶ egyensúly fejlesztése
- ▶ akciók gyorsaságának specifikus fejlesztése (támadó, védő)
- ▶ funkcionális erőfejlesztés (erő-állóképesség és robanékony erő)
 - saját súllyal végzett erősítések és erősítő eszközök használata (pl.: TRX)
 - erősítőgépek használatának kezdete
 - társas gyakorlatok, a birkózás előkészítő gyakorlatai
- ▶ futások és ugrások összekapcsolásával specifikus ugróerő fejlesztés

Felkészítés az U18 „Junior” korosztályban:

Főbb elvek:

- ▶ a korosztály legjobbjai már bevethetők a felnőtt csapatokban is
- ▶ a játékosoknak a kosárlabdázásról már komplett tudással kell rendelkeznie
- ▶ a korosztály végére mind technikailag, mind taktikailag érettnnek kell lennie a játékosnak az élsportra
- ▶ a terhelésnek a mérkőzésritmushoz és a csapat játéktílusához kell igazodnia
- ▶ jellemzővé kell válnia a „kontakt” játéknak
- ▶ fokozódik a játék sebessége, tudatos átmenet-játékok kialakítása, támadásból védekezésbe és védekezésből támadásba
- ▶ ki kell alakítani a határozott, fizikaigyrű alatti játékot a lepattanóért
- ▶ funkcionális, poszt szerinti egyéni speciális technika kialakítása, minőségi munka, a részletek leiskolázása

- ▶ az egyéni technika folyamatos iskolázása
- ▶ elsősorban tesztmérkőzéseken kell a fejlődést figyelemmel kísérni, téthelyzetben csak később lehet az eredményt realizálni
- ▶ komplett csapattaktika alkalmazása
- ▶ akcióbiztonság kialakítása
- ▶ az energikussági faktor fejlődése mellett fokozott figyelemmel kell kísérni az érzelmi faktor – csapat-szellem, önbecsülés, önbizalom, stabil érzelmek – fejlődését
- ▶ speciális egyénre szabott erősítés
 - stabilizációs gyakorlatok
 - funkcionális tréning, suspension training (TRX)
 - izolált izomerő fejlesztés (gépek bevonása)

Munka jellege:

Az edzésidő kb. 15%-ban technika, egyéni taktika, 40%-ban taktika. Az edzésidő kb.20%-át kell elérni az edzésen belüli tesztmérkőzéseknek és mérkőzéseknek. 25% a fizikális felkészítés.

Támadás: minden eddigi gyakorlása

- ▶ elzárások használata
 - pozíciók (center, mezőny) szerint, területre, illetve emberre adott elzárások használata, attól függően, hogy mit csinál a védő
 - elszakadások használata, attól függően, hogy mit csinál a védő

Védekezés:

- ▶ segítség
- ▶ „agresszív” kitámadás
- ▶ ütközés elzárásoknál
- ▶ rotáció

Csapat taktika:

- ▶ támadás
 - minél gyorsabb átmeneti játék, második szándékú befejezés
 - letámadás elleni játék
 - zóna elleni támadás
 - zónapress elleni támadás
 - alap és oldalvonalis bedobások rendszere, különböző célokhoz
 - támadás vegyes védekezés ellen



► védekezés

- egyéni és csapat védekezési taktika speciális támadókkal szemben
- press védekezés csapdákkal
- zóna védekezés, egész és fél pályán
- vegyes védekezés (Box+1, Háromszög+2)

Fizikai felkészítés

- egyensúly fejlesztése
- akciók gyorsaságának specifikus fejlesztése (támadó, védő)
- gyorsasági állóképesség fejlesztése
- funkcionális erőfejlesztés (maximális erő, erő-állóképesség és robbanékony erő)
 - saját súllyal végzett erősítések és erősítő eszközök használata (pl.: TRX)
 - erősítőgépek használatának kezdete
 - társas gyakorlatok, a birkózás előkészítő gyakorlatai
- futások és ugrások összekapcsolásával specifikus ugróerő fejlesztés

szintű technika végrehajtásához, mindig magasabb fizikai képességi szintre van szükség. A fizikai képességfejlesztést valamennyi korcsoportban egész évben ajánlott végezni. ²

A felkészülési év különböző időszakaiban más és más képességek fejlesztését kell előtérbe helyezni:

- Tiszta felkészülési időszak: az első felkészülési szakasz edzései, melyek 6-8 hetet ölelnek át, főleg általános állóképességi és általános erősítő gyakorlatokból álljanak
- Vegyes felkészülési időszak: a felkészülés második szakaszában, a speciális erősítő gyakorlatokból válogassuk össze az edzésszervezőket
- Versenyidőszak: a mozgás és mozdulat gyorsasági munka jellemezze a képességfejlesztést.

Az egyes képességfejlesztő időszakok után javasolt felmérések elvégzése, és azokra építve kell a következő ciklusok terveit elkészíteni.

10-12 éves korcsoport

Koordinációs képességek, ügyesség, mozdulat és mozgásgyorsaság fejlesztő feladatok:

Általános bemelegítés, időtartam 4-5 perc:

- egyenletes iramú futás
- egyenletes iramú futás gyakorlatokkal

- egyenletes iramú futás jelre irányváltoztatással
- fogócskák
- a fenti gyakorlatok labdával

A bemelegítő rész gyakorlataiból ajánlott 3-4 gyakorlatot kiválasztani, hogy változatos legyen a bemelegítés.

Előkészítő gyakorlatok után mozgással, időtartam 4-5 perc:

- törzshajlítások-fordítások
- kar és láblendítések--körözések
- has-hátizom gyakorlatok
- szökdelések

Speciális bemelegítés:

A technikai képzés előtt labdával végzett ügyességi gyakorlatok, melyek fejlesztik a koordinációs képességet.

A gimnasztikai gyakorlatok közben fontos feladat a hajlékonyság fejlesztése aktív (saját izomerővel) és passzív (külső erő hatásával) módon. Fontos hogy a sportágra jellemző ízületi hajlékonyságra előkészítsük a versenyzőt.

Mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok:

- taposó futás

- könnyű térdemeléssel végzett futás
- könnyű sarokemeléssel végzett futás
- magas térdemeléssel végzett futás
- indián szökdelés
- különböző testhelyzetekből 10 m-ig sprintfutás
- párosával végzett versenyfutások 15 m-ig
- váltófutások

Több variáció összeállítható, melyeknek lényege a helyes mozgáskoordináció állandó iskolázása, hogy a mozgásszabályzó és a mozgásalkalmazó képesség kialakuljon, melyeknek az összefoglaló neve koordinációs alapképesség.

Gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok:

- ugrókötéssel végzett szökdelések
- szökdelések térdfelrántással, oldalt és haránt terpesztéssel
- váltott lábú szökdelések
- alacsony akadályok feletti szökdelések pld. tornapad
- has-hátizom gyakorlatok
- fekvőtámaszban végzett gyakorlatok
- medicinlabda dobások (2 kg-os)

A fenti gyakorlatok támogatják a gyermek motorikus tanulási képességét. Fontos az egész test egyenletes, együttes erősítése, de külön gondot kell fordítani a törzs és a lábak erősítésére.

Képességfejlesztés

A játékosok fejlesztésében fontos szerepe van a folyamatos képességfejlesztésnek, hiszen a magasabb

Állóképesség fejlesztésére javasolt gyakorlatok

- ▶ megállás nélkül végzett labdavezetések 6-8 percig
- ▶ egyenletes iramú futás akadályok megkerülésével
- ▶ labdavezetés körbe, valamennyi palánkra-kosárra dobással
- ▶ párokban vagy hármassával átadások, kosárra dobással oda-vissza

A megfelelő állóképesség kialakításához sok lehetőség áll rendelkezésünkre, melyeknek a legfontosabb tényezője a minimum 8 percig tartó folyamatos, egyenletes mozgás.

13-14 éves korcsoport

Ebben a korban az állóképesség fejlesztése különböző fajta testgyakorlatok eszközökkel, mozgással kerül előtérbe.

Az edzések előtti bemelegítés a 10-12 éveseknél alkalmazott gyakorlatokat tartalmazza, némileg növelt időtartammal.

Gyorsaságot és mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok:

- ▶ taposó futás
- ▶ könnyű térdemeléssel végzett futás
- ▶ könnyű sarokemeléssel végzett futás
- ▶ magas térdemeléssel végzett futás
- ▶ indián szökdelés
- ▶ különböző testhelyzetekből 10 m-ig sprintfutás
- ▶ párosával végzett versenyfutások 15 m-ig
- ▶ váltófutások
- ▶ sarokemelés, majd térdemelés
- ▶ sarokemelés, majd fokozó futás
- ▶ taposófutás, magastérdemelés, majd fokozó futás
- ▶ váltott lábú szökdelés
- ▶ lépcsőn végzett felfutások, szökdelések
- ▶ medicinlabda dobások
- ▶ közepes magasságú akadályok feletti szökdelések
- ▶ támadójárás

Állóképesség fejlesztésre javasolt gyakorlatok:

Az állóképesség fejlesztésére különös figyelmet kell fordítani. A tiszta felkészülési időszakban az úszás és

a kerékpározás kimondottan ajánlott. Fontos, hogy nagyjából 130-140-es pulzussal, egyenletes iramú mozgást végeztessünk. Ebben a korban az alap állóképességet fontos fejleszteni, mert így javítjuk a szervezet működési (funkcionális) állapotát.

- ▶ egyenletes iramú futás 8-10 perc
- ▶ két csoportot alakítunk, a csapatok egymással szembe futnak egy adott ponton kell találkozniuk
- ▶ kétszer 6 perc futás 5 perc pihenővel (2 hetente növelni az időt)
- ▶ 8 perc futás, 5 perc pihenő, 6 perc futás

Számtalan változat lehetséges, figyelni kell a gyerekek állapotát, valamint, hogy kellő oxigén ellátás mellett dolgozzon a szervezet. Ebben a korban az anaerob munkavégzés nem javasolt.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

Az erőfejlesztő gyakorlatok egy része megvalósul a gyorsaságfejlesztő résznél, ahol a szökdelések, medicinlabda dobások és a has-hátizom gyakorlatok szerepelnek.

Az erősítő edzőmunkát labdás edzés keretén belül javasolt megoldani (köredzéssel; bordásfal, svédzekerény, gumikötél, kézi súlyzó, TRX gyűrű igénybevételével).

Egy-egy „állomáson” 20 mp-es munkavégzés javasolt, melyet 40 mp-es pihenő követ egy sorozatban. A létszámtól és időtől függően 2-3 kör elvégezhető.

A játékosok fizikai felkészítését egész évben folyamatosan végezzük a labdás edzések keretén belül!

15-16 éves korcsoport

Ebben a korban a megfelelően elvégzett alapképességek fejlesztése után el lehet kezdeni a speciális fizikai képzést. Beépíthető az edzőmunkába a különböző erősítőgépek használata és elkezdhető az anaerob kapacitás fejlesztése.

Gyorsasági és mozgáskoordinációs gyakorlatok:

A korábbi korcsoportoknál említett gyakorlatokat kell alkalmazni és foglalkozni kell a mozdulatgyorsasággal (reakciógyorsaság) fejlesztésével.



- ▶ hangingerre történő mozdulatok
- ▶ különböző helyzetekből ingerekre történő rajtok
- ▶ váratlanul érkező labdák elkapása
- ▶ mozgásból különböző jelre történő irányváltoztatások

Állóképesség fejlesztésére javasolt gyakorlatok:

- ▶ az előző korcsoportban említett állóképesség (aerob) fejlesztő gyakorlatok időtartamának növelése
- ▶ meghatározott távok többszöri lefutása 2x2000m egyenletes iramú futás, melyet az edzések folyamataiban tervszerűen növelünk a megfelelő pihenő biztosításával
- ▶ váltott iramú futás, meghatározott ideig, az iramot a csoport határozza meg.
- ▶ 2x6x60m (80%-os intenzitás) sorozaton belül rövid pihenő, a sorozatok között 6 perc pihenő (160-180-as pulzussal)
- ▶ 2x5x150m sorozaton belül 2 perc pihenő, a sorozatok között 6 perc pihenő.

Az ismétléses futásoknál fontos, hogy a pihenő a 120-as pulzusig tartson.

Erőfejlesztésre javasolt gyakorlatok

Az erőfejlesztésnél fontos szempont, hogy az ingerek ne haladják meg a 70 %-os intenzitást. Az előző korcsoport gyakorlatai kiegészülhetnek azokkal a kondicionális gépekkel, melyek alkalmasak a különböző izomcsoportok fejlesztésére.

Példa egy köredzésre a gépek felhasználásával:

- ▶ combhajlító
- ▶ combfeszítő
- ▶ fekvőnyomás
- ▶ lábgép
- ▶ hasizom
- ▶ hátizom
- ▶ 12 kg-os rúddal nyakból nyomni
- ▶ 20 felugrás 3 részes svédzsekrényre
- ▶ bicepszerősítés



- ▶ kézi súlyzóval emelés oldalsó középtartásba
- ▶ fekvőtámasz

Összesen 3 kör, egy munkahelyen 25 mp munka 30 mp pihenő, a szériák között 3 perc pihenő javasolt.

Az erősítő edzés másik példája, hogy csoportokat alakítunk ki azonos hiányosságokkal rendelkezőkből. Az így kialakult csoportoknak kijelöljük a feladatokat, igénybe véve a TRX lehetőségeit. Fizikai felkészítésüket külön edzések keretein belül célszerű megvalósítani.

17-18 éves korcsoport

Ebben a korban a jól felkészített szervezettel szinte minden edzésmódszert lehet alkalmazni. A felkészítést külön edzés keretein belül javasolt elvégezni.

Gyorsaságfejlesztésre javasolt gyakorlatok:

- ▶ az előző időszak edzésszükségein kívül 20 m-től 60 m-ig időre történő futások, megfelelő pihenők beiktatásával
- ▶ hangingerre történő rajtok
- ▶ lejtőn végrehajtott futások
- ▶ időre végrehajtott szökdelések 20-30 m-en
- ▶ időre végzett lépcsőfutások
- ▶ lejtőn végzett szökdelések
- ▶ kb. 50-60 cm-ről leugrás majd felugrás

Állóképesség fejlesztésére javasolt gyakorlatok:

Az előző korosztály edzésszükségein kívül új fejlesztési terület az anaerob alaktacid állóképesség fejlesztése, ami igen jelentős a kosárlabdában.

- ▶ 10-szer 30 m 90 %-os intenzitással 2 perc pihenővel
- ▶ 30 m könnyű futás 20 m gyors futás 30 könnyű futás 4-szer 4 percen keresztül
- ▶ 2-szer 6 x 200 m 2 perc pihenő, sorozatok között 6 perc pihenő

Erőfejlesztésre javasolt gyakorlatok:

Az előző időszak edzésszükségein kívül a klasszikus súlyemelő gyakorlatok alkalmazása előtérbe kerül.

- ▶ 145 fokos térdhajlásszögben történő guggolások
- ▶ fekvőnyomások
- ▶ nyakba vett súllyal fellépések svédzsekrényre
- ▶ TRX gyakorlatok

A lányok ne végezzenek súlyzóval, csak fekve nyomó gyakorlatokat, valamint a súlyzó rúddal tanulják meg a szakítás gyakorlatát. A lányok a hasonló korú fiúk erejének kb. 60-70 %-al rendelkeznek.

A Képző-, Kiválasztó Központok feladatai

Az MKOSZ 2008-ban a Sport XXI. Sportágfejlesztési Program keretén belül 4 Kiválasztó-Képző Központot hozott létre (Budapest, Pécs, Sopron, Szolnok). A Központok az alábbi programok lebonyolítását végzik:

- ▶ Héraklész-előkészítő felmérő, képző és kiválasztó programok
- ▶ országos Kenguru és Gyermeek Jamboree-k megszervezése
- ▶ utánpótlás edzők továbbképzése
- ▶ régióvezető (4 db) közülük az egyik a Régiók Koordinátora
- ▶ régióvezetők feladata:
 - ▶ tartja a kapcsolatot a régiók munkáját irányító koordinátorral és végrehajtja utasításait
 - ▶ tartja a kapcsolatot a csapatokkal és az edzőkkel
 - ▶ bonyolítja a régiók képző-kiválasztó munkáját
 - ▶ bonyolítja a regionális edzőképzéseket
 - ▶ szakmai segítséget nyújt a csapatoknál folyó munkához
 - ▶ megszervezi a táborokat, és részt vesz az ott folyó munkában
- ▶ régióvezető és régiók koordinátorának feladata:
 - ▶ az egységes képzési elvek alapján, elkészíti a kiválasztó képző programok munkatervét
 - ▶ irányítja és ellenőrzi a régiók munkáját

Kiválasztó-képző programok

- ▶ U12-es korosztály
 - ▶ őszi képző-kiválasztó nap (minden régióban)
 - ▶ szervezője és szakmai vezetője a régióvezető
 - ▶ edzői a régióvezető által felkért 4-6 fő szakmailag képzett a régióban dolgozó edző
 - ▶ programja és szempontrendszere a régiók munkáját irányító koordinátor kiadott utasításai szerint
 - ▶ U13-as korosztály
 - ▶ tavaszi képző-kiválasztó nap (minden régióban)
 - ▶ szervezője és szakmai vezetője a régióvezető
 - ▶ edzői a régióvezető által felkért 4-6 fő szakmailag képzett a régióban dolgozó edző
 - ▶ programja és szempontrendszere a régiók munkáját irányító koordinátor kiadott utasításai szerint
 - ▶ az U12 őszi, és az U13 tavaszi képző-kiválasztókon mutatottak alapján, a régióvezető javasolja a régiók 5-10 legtehetségesebb játékosát a nyári képzőtáborba.
 - ▶ nyári központi tábor: 6-8 napos, kb. 30 játékosal és 4-6 fő edzővel
 - ▶ szakmai vezetője régiók munkáját irányító koordinátor
 - ▶ szervezője a tábor vezetője, a tábor rendezésével megbízott régióvezető
 - ▶ további résztvevők:
 - a korosztály kiválasztásával megbízott edző, feladata a szakmai vezető által meghatározottakon túl a szakmai adminisztráció elvégzése
 - egy-három fő, az adott korosztályban dolgozó fiatal, tehetséges edző
 - ▶ őszi központi tábor: 3-4 napos, kb. 18-22 játékosal és 3 fő edzővel (őszi szünetben)
 - ▶ szakmai vezetője a régiók munkáját irányító koordinátor
 - ▶ szervezője a tábor vezetője, a tábor rendezésével megbízott régióvezető
 - ▶ további résztvevők:
 - a korosztály kiválasztásával megbízott edző, feladata a szakmai vezető által meghatározottakon túl a szakmai adminisztráció elvégzése
 - egy fő, az adott korosztályban dolgozó fiatal, tehetséges edző
- ▶ U14-es korosztály
 - ▶ tavaszi képző kiválasztó nap (minden régióban)
 - ▶ szervezője és szakmai vezetője a régióvezető
 - ▶ edzői a régióvezető által felkért 4-6 fő szakmailag képzett a régióban dolgozó edző
 - ▶ programja és szempontrendszere a régiók munkáját irányító koordinátor kiadott utasításai szerint
 - ▶ az előző korosztály kiválasztóin és versenyein, valamint az U14 tavaszi képző-kiválasztón mutatottak alapján, a régióvezető javasolja a régiók 5-10 legtehetségesebb játékosát a nyári képzőtáborba
 - ▶ nyári központi tábor I.: 7-10 napos, kb. 30 játékosal és 4-6 edzővel (június vége, július eleje)
 - ▶ szakmai vezetője régiók munkáját irányító koordinátor
 - ▶ szervezője a tábor vezetője, tábor rendezésével megbízott régióvezető
 - ▶ további résztvevők:
 - a korosztály kiválasztásával megbízott edző, feladata a szakmai vezető által meghatározottakon túl a szakmai adminisztráció elvégzése
 - egy-három fő, az adott korosztályban dolgozó fiatal, tehetséges edző
 - ▶ nyári központi tábor II.: 4-6 napos, kb. 18-22 játékosal és 3 edzővel (augusztus második fele)
 - ▶ szakmai vezetője a régiók munkáját irányító koordinátor
 - ▶ szervezője a tábor vezetője, a tábor rendezésével megbízott régióvezető
 - ▶ további résztvevők:
 - a korosztály kiválasztásával megbízott edző, feladata a szakmai vezető által meghatározottakon túl a szakmai adminisztráció elvégzése
 - egy fő, az adott korosztályban dolgozó fiatal, tehetséges edző
 - ▶ őszi központi tábor: 3-5 napos, kb. 18-22 játékosal és 3 edzővel (őszi szünet)
 - ▶ szakmai vezetője régiók munkáját irányító koordinátor
 - ▶ szervezője a tábor vezetője, tábor rendezésével megbízott régióvezető
 - ▶ további résztvevők:
 - a korosztály kiválasztásával megbízott edző, feladata a szakmai vezető által meghatározottakon

túl a szakmai adminisztráció elvégzése
- egy fő, az adott korosztályban dolgozó fiatal, tehetséges edző

Edzőtovábbképzések szervezése a képzési szakaszok szerint

- ▶ előkészítőtől U12-ig (Kenguru Nyitónap)
- ▶ U11-től U14-ig (képzőtáborok alatt + kötelező edzőtovábbképző)

Szakmai tanácsadás, segítségnyújtás, mentori rendszer kialakítása

Tehetségterképek elkészítés

- ▶ pihenő időszaki (nyári) táborok szervezésének támogatása, a szövetség által akkreditáltak propagálása

Akadémiai program

Az MKOSZ célja anégy képzőközpont szakmai vezető szerepének erősítése és „Akadémiává” fejlesztése. A régiós központok mentén kialakított „akadémiák”, lehetőséget nyújtanak arra, hogy ebben a négy „műhelyben” központosuljon az edzők, a legtehetségesebb játékosok képzése, nevelése, kiválasztása, és nemzetközi szintű versenyeztetése. Természetesen más sportszervezetek, intézmények, városok is indíthatnának hasonló akadémiai képzéseket, de szigorúan csak akkor, ha az MKOSZ központi szakmai koncepciójának és annak követelményrendszerének megfelelnek. Az MKOSZ belül a Szakmai és Utánpótlás Bizottság dönt ezen szervezetek akkreditációjáról.



Az akadémiák feladatai:

1. Sportági speciális képzés
2. Versenyző képzés
3. Megfelelő versenyeztetés
4. A felkészítés-versenyeztetés, valamint a sportolástanulás egyensúlyának biztosítása
5. Erkölcsi, etikai nevelés, személyiségfejlesztés
6. Életpálya-modell kialakítás
7. Edzőtovábbképzés
8. Kutatás

A cél, hogy a tehetséges sportolók a nemzetközi követelményeknek megfelelő körülmények között fejlődhessenek, nagy figyelmet fordítva szellemi és személyiség fejlesztésükre. A nevelés lényege, hogy folyamatosan egyre több fiatal, tehetséges sportoló kerüljön ki a rendszerből, akik a sport mellett az élet számos területén sikeresen állják meg a helyüket.

Az „akadémiákba” a beiskolázás 14 éves korban történik meg, a megfelelő sportági alapképzés és kiválasztás után.

A minőségi munka feltételei:

- ▶ jól felépített rendszer előkészítő, kenguru, gyermek és serdülő korosztályban (széles tömegbázis) és ezekben a korosztályokban a megfelelő elvek szerinti minőségi képzés.
- ▶ U16 és U18 korosztályokban
- ▶ speciális kiválasztás, megfelelő mennyiségű és minőségű tehetséges játékos
- ▶ beiskolázási lehetőség más városokból (megfelelő minőségű szállás és étkezés biztosítása)
- ▶ a sportolást támogató iskolarendszer (Közköztatási Típusú Sportiskola vagy magántanulói státusz)

- ▶ tárgyi feltételek: heti 8-10, 1,5 – 2 órás edzéslehetőség, megfelelő minőségű, jó talajú teremben, a minőségi, korosztálynak megfelelő képzéshez megfelelő tárgyi feltételrendszer
- ▶ személyi feltételek: két fő tapasztalt, pedagógiai és szakmailag jó elvek alapján dolgozó, eredményesen képző edző, két fő már gyakorlattal rendelkező segítő edző, kondicionáló edző (lehet azonos egyik kosárlabda edzővel) és terapeuta
- ▶ versenyrendszer: a hazai legerősebb versenyrendszerben való versenyzés, illetve megfelelő számú minőségű edzőmérkőzés
- ▶ felmenő rendszer: U23-as (U-20 vagy egyetemi) / élvonalbeli felnőtt csapat
- ▶ az MKOSZ által kiadott képzési elvek maradéktalan betartása, dokumentálása
- ▶ edző (edzéstervek, mérkőzés és edzésértékelések ellenőrizhetősége)
- ▶ játékosok(edzésnapló naprakész vezetése)

- ▶ átjárhatóság a válogatott keretek között (a játékos és klubja, valamint a válogatott érdekei figyelembevételével)

Válogatottak felkészülési programjának kritériumai:

- ▶ lehetőség szerint 16-18 fős keretek kialakítása
- ▶ minimálisan 5 hét felkészülés
- ▶ 6-7 teszt mérkőzés, ha lehetséges egy külföldi torna beiktatásával
- ▶ a felkészülés program arányai
- ▶ 20% fizikai képzés, 25% technikai képzés (poszt és csapatrész képzés)
- ▶ 55% taktikai képzés, játék rendszer kialakítása

Játékrendszer, „magyaros” kosárlabda (kollektív játékra való törekvés a ránk jellemző sajátosságos játékfelépítés kialakítása)

- ▶ védekezés alapelvek: kétféle emberfogásos védekezés
- ▶ behúzó védekezés ún. „beton” a három pontos vonaltól kezdődő védekezési forma
- ▶ egy nyitott védekezés nyomásgyakorlása a labdára passzok védelem szerzett labdára való törekvéssel (Elzárás-leválás védelem: váltás, „lapos”, eléváltás, esetleg csapda és rotáció attól függően melyik alapvédekezést alkalmazza a csapat)
- ▶ zónák: 2:3, 3:2, zónapress és ezek variációi
- ▶ támadási alapelvek:
- ▶ gyorsindításra való törekvés
- ▶ átmeneti játékok alkalmazása
- ▶ felállt védelem ellen labda nélküli mozgások alkalmazásával kollektív játékalternatív támadások (végjátékok és speciális szituációk során)

Szerzők: Diószády Deák Éva, Balasi Péter, Váradi Attila, Zalay Zoltán, Tasnádi Zoltán, Rezsák László, Fűzy Ákos (Az Utánpótlás Bizottság tagjai)
Mészáros Lajos NSI sportági vezető

Felelős kiadó: Dr. Sterbenz Tamás a Szakmai és Utánpótlás Bizottság elnöke

A korosztályos válogatottak szakmai alapelvei

A korosztályos válogatottak az utánpótlás képzésének legmagasabb szintjét képviselik. A keretekbe kerülő játékosok tehetségükkel, magatartásukkal, játékkal minden pillanatban példaként szolgálnak társaik előtt.

Szakmai célkitűzések:

- ▶ játékosok képzése, nevelése a felnőtt válogatott és az élvonalbeli csapatok részére (az utánpótlás válogatottak nemzetközi szereplése fontos eszköze, de nem fő célja a képzésnek)
- ▶ állandóság a szakmai stábok összetételében (szövetségi edző, edző, technikai vezető, csapatvezető, fizioterapeuta, orvos).
- ▶ szakmai alapelvek kidolgozása,
- ▶ egységes szakmai elvek kidolgozása a válogatott edzőkkel közösen, és a szakágfelelősök közvetítésével egységes képzés (lehetőség szerint közös felkészülési programok szervezése). Keressük és erősítsük a közös gondolatokat és kerüljük el, ami megoszt bennünket!

