

**A labdarúgás technikai elemeinek oktatása
az általános iskola 1-4. évfolyamán**

**Készítette:
Bódisné Kota Erzsébet
Szabóné Nagy Mária**

Tartalom

I.	A labdarúgás népszerűsége, nevelési értékei, innovációs célok	3. old.
II.	A labdarúgó technika fogalma, felosztása	5. old.
III.	A labdarúgó mozgása labda nélkül	6. old.
IV.	Mozgások labdával	7. old.
	1. rúgás	7. old.
	2. labdaátvétel	13. old.
	3. fejelés	19. old.
	4. labdavezetés	21. old.
	5. cselezés	22. old.
	6. szerelés	25. old.
	7. bedobás	27. old.
	8. kapus technika	28. old.
V.	A/ A technika oktatásának módszertana	29. old.
	B/ Gyermek labdarúgók felkészítése	30. old.
VI.	Összegzés, célérték	31. old.
	Felhasznált irodalom	32. old.

I. A LABDARÚGÁS NÉPSZERŰSÉGE, NEVELÉSI ÉRTÉKEI, INNOVÁCIÓS CÉLOK

A labdarúgás a sportjátékok kategóriájába tartozik. A FIFA a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség jóvoltából az egész világon egységes szabályok határozzák meg a játékosok tevékenységének lehetőségeit. A labdarúgás szabadtéri játék. Teremben a kispályás focit játsszák, hasonló szabályokkal, palánkkal vagy anélkül. A játékosok számát tekintve a létszám változó. Hazánkban jelenleg is népszerű az 5+1 fős kispályás foci, amit szabadterén, is játszanak, a pálya talaját tekintve fűvön, salakon vagy az egyre jobban terjedő műfűvön. A FIFA azonban a 4+1 fős, szabályos kézilabda pályán, speciális méretű és kialakítású labdával játszható játék mellett döntött, mint hivatalos kispályás futball. A játék a futsal nevet kapta, amely utal arra is, hogy ez a labdarúgás teremben játszható változata. A játék nagy népszerűségnek örvend, annak ellenére, hogy mindössze tizenéves múltra tekinthet vissza. Éppen a közelmúltban rendezték Budapesten és Debrecenben a sportág Európa Bajnokságát, amely a szakemberek szerint is nagyon sikeres volt, de a közönségsiker sem maradt el, ami a FIFA és az UEFA jelenlévő vezetőit is elégedettséggel töltötte el.

A labdarúgás vitathatatlanul a **legnépszerűbb** sportjáték, annak ellenére, hogy a klasszikus sportágaknál sokkal rövidebb múltra tekinthet vissza. Népszerűségének okai elsősorban érdekességében, változatosságában keresendők. A nagy játéktér, a megoldások nagy választéka biztosítja a változatosságot. Az, hogy a labdát fejjel vagy lábbal, tehát viszonylag az ügyetlenebb végtagokkal továbbítják, ami a játéknak különös színt ad. Elterjedését magyarázza, hogy egyszerű körülmények között játszható, élvezhető. Nincs olyan sportág, mely annyira lázba tudná hozni a tömeget, mint a labdarúgás. Egy-egy válogatott meccsre Magyarországon is 40-50 ezer ember is kilátogat a Puskás Stadionba. De olyan nagy hagyományokkal rendelkező országokban, mint Spanyolország, Anglia, Olaszország, Németország, a hazai bajnoki vagy kupamérkőzéseken is mindennapos az ilyen vagy ennél akár kétszer nagyobb nézőszám. Egy-egy világversenyen – Világbajnokság, Európa Bajnokság – idején szinte mindenki erről beszél, mérkőzések idején az emberiség jelentős hányada a televízió előtt ül. A labdarúgást – ha más miatt nem – kíváncsiságból mindenki kipróbálja, sőt más sportágak játékosai kiegészítő sportágként szívesen játsszák. Ebből adódik a közhely: „a labdarúgáshoz mindenki ért”.

A labdarúgás üzésében a kezdők szintjén nem kell magas szintű technikai vagy testi képesség, ezért már az első próbálkozások is örömet jelenthetnek. A kezdőket az is **motiválja**, hogy a játékos ellenfelével összemérheti képességeit, közvetlen párharca ad lehetőséget. Ez növeli a játékosok becsvágyát. Ennek is köszönhető, hogy a labdarúgók többsége harcos, bátor magatartású, jó értelemben vett vagány, aki az életben is megbirkózik a nehézségekkel. **Nevelési** szempontból a legjelentősebb **értéke** a labdarúgásnak csapatjáték jellegéből adódik, nagymértékben fejleszti a közösségi érzést. Az állandó párharc, pezsgő játék szükségessé teszi a gyors helyzetfelismerő és az elhatározó képesség fejlődését. Hogy adott pillanatban a játékos a legoptimálisabb lehetőséget válassza. Ha a gyermek már 6-10 évesen elkezd a versenyszerű labdarúgást, rendszerességet tanul, előbb utóbb tudatosan benne, hogy mit miért csinál. Tulajdonképpen tudatosságra, munkára is nevel a labdarúgás. A fáradtság, az átmeneti sikertelenség legyőzésére van szüksége a labdarúgónak a nagy akaraterőre, céltudatosságra. Játék közben sokszor olyan szituációba kerül a játékos, hogy vélt vagy valós igazságtalanság éri. Ennek elviselése nagy önuralmat, fegyelmezettséget kíván. A kezdőknek játék közben javulnak fizikai alapképességei, erejük, állóképességük, gyorsaságuk, javul mozgáskoordinációjuk, hajlékonyabbak, ügyesebbek lesznek, tehát magasabb szintű technikai

feladatokat is el tudnak látni. Összességében elmondhatjuk, hogy a labdarúgásnak a többi sportjátékhoz hasonlóan nagyon sok nevelési értéke van.

Az **innovációnk** témájául azért választottuk a labdarúgást, mert iskolánkban, amely korábban a nevében is használta a „Labdarúgó Iskola” címet, kiemelt jelentőségű ez a sportjáték. Van lehetőségünk, van alkalmunk tenni a labdarúgásért. Megszerettetni a gyerekekkel a sportágat, képességeinkhez és a lehetőségekhez képest minél többet elsajátítani a gyerekekkel, és minél több emberi jó tulajdonságokkal felvértezni ezeket a lelkes csöppségeket. Bár iskolánk nem sportiskola, mégis sokat tud segíteni a sportágnak. Annak ellenére, hogy magasan ez a sportág rendelkezik a legtöbb igazolt játékosal, és a jelenleg egyre több helyen már akadémiákon oktatják a sportágra az utánpótlás korú játékosokat, iskolánk csapatai, rendszeresen eredményesen tudnak szerepelni a diákolimpiai versenyeken, valamint a szakszövetségi utánpótlás bajnokságokban. Csapataink nem kevés elismerést vívtak ki maguknak Magyarországon, de külföldön is. Iskolánk csapatai az elmúlt években sokszor jutottak országos döntőbe. Többször a dobogóra, sőt még annak tetejére is állhatott csapatunk kapitánya. Már tíz fölött jár azoknak az egykori tanulóinknak a száma is, akik valamelyik utánpótlás korosztályban magukra húzhatták a magyar válogatott címeres mezét. Tehát iskolánkban a labdarúgás kiemelt ügy, ezért választottuk innovációnk témájául is.

A labdarúgás tervszerű – sőt tantervszerű oktatása – közel 34 éve kezdődött az iskolánkban, és az ahhoz kötődő kollégiumban, de sajnos utóbbi néhány éve megszűnt. Így kénytelenek vagyunk szinte kizárólag a helyi gyerekek képzésére fordítani több energiát. Ráadásul szembesülni kell a folyamatosan csökkenő gyereklétszámmal. A labdarúgók tervszerű felkészítése intézményünkben először évtizedekig csak a 7-8. osztályosok képzésére korlátozódott. A gyermek labdarúgók rendszeres képzése fokozatosan egyre korábban kezdődött. Az előző tanévben fordult elő először, hogy már az utolsó éves óvodásoknak rendszeres labdarúgó foglalkozásokat és néptánc foglalkozásokat tartottak az iskola pedagógusai. Ennek egyik fő célja az volt, hogy a leendő – mostani – első osztályos gyerekek kapjanak egy kedvcsináló ízelítőt a labdarúgáshoz.

Célunk, hogy a kisiskolások a korukhoz és adottságaikhoz képest minél magasabb szinten elsajátítsák a labdarúgás űzéséhez szükséges technikai elemeket és mozgásokat. A mozgásoknak 6-10 éves korban történő elsajátítása mellett több érv szól. Bár a gyermekek koordinációja fejlődésben van, de előnyt jelent, hogy a mozgások kialakítását, a helyes beidegződést, a hibajavítást szakember felügyeli, így nem a rossz beidegződésekkel küszködni, hanem a mozgást helyesen lehet kialakítani. A szakmai indokoltság is azt mutatja, hogy az eddigieknél lényegesen korábban el kell kezdeni az alapoknak az elsajátítását. Ezt erősítik az országban mutatkozó, a gyermeklabdarúgás fejlesztését, kiszélesítését célzó törekvések, az alaposan megszervezett szakmai munka érdekében végzett erőfeszítések. Innovációnkat az is ösztönözte, hogy a foglalkozásokon részt vevő gyermekeknek (az egyébként hatalmas motivációs erőt jelentő) versenyzési lehetőség is megteremtődött. Ezek alapján döntöttünk úgy, hogy ettől a tanévtől kiszélesítjük a bevont tanulók körét, már az első osztályosokkal való rendszeres foglalkozásra nagyobb hangsúlyt fektetünk. Ezt indokolja még a gyerekek részéről megnyilvánuló igény, valamint a labdarúgó társadalomban jelentkező változások is arra ösztönöznek bennünket, hogy szélesítsük ki a képzést. Ez jelentős változást jelent, hiszen az eddigtől eltérő korosztályra kellett gyakorlatokat összeállítani, és megteremtteni a feltételrendszert.

Innovációnk egy olyan módszertani segédanyag elkészítését **célozza**, amely útmutatást ad a kisiskolásokkal foglalkozó pedagógus, vagy nem pedagógus szakembereknek ahhoz, hogy az alsó tagozatos „focistapalánták” biztosan elsajátíthassák a labdarúgás technikai elemeit, hogy

örömmel, lelkesedéssel, és – nem utolsósorban – sikerélményeket szerezve játszassák ezt a szép játékot, akár szervezett körülmények között, akár „csak” a maguk örömére.

II. A LABDARÚGÓ TECHNIKA FOGALMA, FELOSZTÁSA

Egy adott sportág technikája magában foglalja a sportágra jellemző mozgásokat. Minden sportág sajátos technikával rendelkezik, ami egyrészt a játék speciális technikáját jelenti, másrészt magában hordozza az általános, kiegészítő mozgásokat. Ilyen például: futás, ugrás, irányváltoztatás.

„Labdarúgó technikán a labdarúgásban előforduló összes mozgások végrehajtásának módját értjük.”¹

A labdarúgó speciális technikáját a laikus is érzékelheti, míg erőnléti állapotnak, taktikai érettségének megállapítására viszont szakértő szemre van szükség. A labdarúgás mozgás anyaga változatos, összetett, ezért nem könnyű csoportosítani a mozgásokat. A legkönnyebb aszerint csoportosítani, hogy a labdarúgó labdával vagy labda nélkül végzi a mozgást.

1. Mozdások labda nélkül

- 1) A labdarúgó futása és irányváltoztatása
- 2) A labdarúgó ugrása
- 3) A labdarúgó cselezése labda nélkül – testcselezés

2. Labdával végzett technikai mozgások

- 1) Rúgások
- 2) Labdaátvételek
- 3) Fejelés
- 4) Labdavezetés
- 5) Cselezés
- 6) Szerelés
- 7) Bedobás
- 8) Kapus technika

Ezekben a kategóriákban a labdarúgásban használt összes mozgás megtalálható.

¹ Dr. Csanádi: Labdarúgás I. kötet 38. oldal

III. A LABDARÚGÓ MOZGÁSA LABDA NÉLKÜL

A labdarúgó futása közben igyekszik súlypontját minél közelebb tartani a talajhoz, azért, hogy bármely pillanatban irányváltásra legyen képes. Láb munkáját a futókétől eltérően nem hosszú, annál sokkal rövidebb lépések jellemzik. Ebből is adódik, hogy a labdarúgó súlypontja alig tér elfutás közben a vízszintestől. A labdarúgó karmunkája is eltér a futókétől. Karja nem a test mellett az előrehaladás irányával párhuzamosan, hanem kissé keresztbe mozog. Ez azért fontos, mert így könnyebben tudja egyensúlyát biztosítani és karjával kissé távol tudja tartani az ellenfelet magától. Mint már utaltam rá a labdarúgók futómozgása kissé süllyesztett súlypontú. Ez lehetővé teszi a gyorsabb irányváltást. A súlypontosüllyesztésen kívül a lelassítás és a lépések elaprózása szükséges még az irányváltatáshoz.

Amíg a futás a labdarúgás folytonosan szükséges, gyakori eleme a helyezkedés miatt, addig az ugrások, ritkábbak, csaknem mindig a labda megszerzésére vagy továbbítására irányulnak. A labdarúgó ugrása történhet helyből és neki futásból, egy vagy két lábról, adott helyzettől függően. Anélkül, hogy kétségbe vonnánk a labdarúgó labda nélküli mozgásának jelentőségét, elmondható, hogy ezeknek nem kell túlzott jelentőséget tulajdonítani. Oktatásukra külön nem kerül sor. A foglalkozáson fel kell hívni a figyelmet a helyes labda nélküli mozgásra. Ezek gyakorlására, tökéletesítésére a különböző fogójátékok és a játék szituációk adnak kitűnő lehetőséget. Hangsúlyozzuk a helyes mozgást, javítsuk ki az adódó hibákat.

IV. MOZGÁSOK LABDÁVAL

1./ RÚGÁSOK

A sportiskolai tanterv szerint a 8-12 éves korosztálynak a következő rúgásfajtákat kell elsajátítani: álló, guruló, felpattanó labda elrúgása belsővel, álló és mozgó társához. Álló majd mozgó labda rúgása külső, belső és teljes csüddel.

„A labda rúgásán a labdának láb valamely részével történő tudatos továbbítását értjük.”²

A rúgás mechanikai részei:

- Hozzáállás a labdához
- A rúgó láb hátra lendítése
- A tulajdonképpeni rúgás
- A labda után kísérése lábbal

Rúgás belsővel

A belső rúgásnál a lábfej belső felületén a nagyujjtó, a belső boka és a sarokcsont által határolt háromszög alakú területe adja a rúgófelületet. Ennél a rúgásfajtnál különösebb neki futásra nincs szükség. A belső rúgás az összjáték nélkülözhetetlen eleme. A viszonylag nagy és sima rúgófelület nagy pontosságot biztosít. Ezzel szemben nagy hátránya, hogy nagy erőt nem lehet ilyen módon a labdával közölni, így kapura lövésre nem alkalmas rúgásmód. A belsővel rúgott góloknál vagy nagy lendülettel érkezik a rúgó játékos, vagy kapásból oldalról erősen belőtt labdát továbbít a kapuba, vagy olyan pontosan helyezett a rúgás, hogy a kapus nem képes háritani. A hozzáállás és a rúgóláb hátralendítése a következő módon történik: a rúgólábat úgy fordítjuk kifelé, hogy a lábfej tengelye a rúgás irányára merőleges, a talp a talajjal párhuzamos legyen. Az enyhén hajlított rúgólábat csípőből mérsékelten hátralendítjük, mialatt a támaszláb a labda mellé lép 10-15cm-re, a térd enyhén hajlított a lábfej tengelye a rúgás irányával párhuzamos. A felső test kissé előrehajlik, a tekintet a labdán. A rálendítés a labdával csípőből indul. Erőteltjes mozdulattal kell megrúgni a labdát a középpontja környékén. Ha magas ívű labdát akarunk, a labdát a középpont alatt, ha lapos labdát akarunk középen kell megrúgni. A labda megrúgása inkább tolás, mint ütésszerű. A rúgást követi az átkísérés, ami azt jelenti, hogy a rúgóláb lazán továbblendül.

Oktatása:

A technika ismertetése és a bemutatás után rávezető gyakorlatként végeztessünk rúgógyakorlatot felfüggesztett labdával. Arra kell ügyelni, hogy a labda egy síkban oldalirányú pörgés nélkül lengjen. Ezután következhet a belsővel történő rúgás oktatása a következő fokozatokban.

- 1) A rúgó mozdulat végrehajtása labda nélkül.
- 2) Álló labda rúgása helyből társnak vagy falnak.
- 3) Álló labda elrúgása egy beugrás szerű lépés után 4-5 méterre álló társnak vagy falnak.
- 4) A játékos előre gurítja a labdát, majd utána fut és belsővel átadja társának vagy a falhoz rúgja.
- 5) A társ szemközt állva gyenge labdát gurít és azt előbb helyből, majd lassú előre futás után kell visszarúgni.
- 6) A tanuló a labdát 3-4 méterről falhoz rúgja, majd a visszapattanó labdát többször visszarúgja folyamatosan a falra előbb az egyik majd váltott lábbal.
- 7) Három játékos háromszöget alkot, így adogatják az oldalról érkező labdát körbe.

² Dr. Csanádi Árpád: Labdarúgás I. kötet 36. oldal

- 8) Két játékos egymásnak adogat folyamatosan váltogatott lábbal úgy, hogy a köztük lévő távolságot hol növelik, hol csökkentik.
- 9) Két játékos egymásnak adogat egymásnak folyamatosan előre-hátra mozgás közben úgy, hogy a labda visszarúgása előtt odahelyezkedjen, mintegy ráfusson a labdára.
- 10) A társ által ívelten, szemből dobott labdát, földet érés előtt kell visszarúgni
- 11) A társ által ívelten dobott labdát egy pattanás után ívelten vissza kell rúgni úgy, hogy a társ ezt egy pattanás után vissza tudja rúgni.
- 12) Két játékos szabadon belsővel adogat egymásnak hol ívelten, hol laposan, egy pattanás után vagy topp úgásszerűen.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A labda oldalirányú pörgést kap, mert a rúgó lábfej tengelye nem merőleges a rúgás irányára.
- A labda magas ívben repül a társhoz, vagy a közölt erőnek nem megfelelő sebességgel pattogva halad a társ felé, mert a rúgó túlságosan a súlypontja alatt rúgta meg a labdát, illetve túlságosan a súlypontja a súlypontja fölött közölte az erőt, így mintegy rárúgta a földre.
- Gyakori hiba a képzetlen labdarúgóknál, hogy a labdát pattintás szerűen rúgják el, többnyire pontatlanul. Ennek az oka, nem elégsége hátralendítés és az után kísérés. Helyes, ha kezdetben a rúgóláb hátralendítését és az átkísérést kezdetben eltúlozzuk. A második pontba leírtak javítása a fokozott figyelem a labda középpontját illetően. Míg az első pontban leírt hibát úgy javíthatjuk, hogy a labdát csípőből fokozatosan kifordítjuk.

Rúgás belső csüddel

Belső csüdnek nevezzük a nagyujjtól a belső bokáig, illetve a boka hajlatig terjedő részt. Sokszor azt mondják a belső csüd a cipő fűzős részének a belső fele. A belső csüdrúgás felhasználhatósága korlátlan. Ívelt vagy csavart kapura lövést, vagy átadást pontosan lehet ezzel a rúgásmóddal végrehajtani nagy távolságra is.

Technikája több dologban is eltér a belsővel történő rúgástól. A nyugalomban lévő labda elrúgásakor a labda mögül 5-7 méterről kell kezdeni a nekifutást. A nekifutás iránya eltér a későbbi rúgás irányától. A rúgó lábbal ellenkező oldalról kanyarodva kell a labdához futni, attól függően mennyire akarja a labdát csavarni. A nekifutás szöge ettől függetlenül 45°-nál nagyobb nem lehet. A hozzá állásnál a támaszkodólábnak messzebb kell lennie a labdától, mint a belső rúgásnál, kb. 25-30 cm-re. A nekifutás utolsó lépésével egy időben kezdődik a rúgó láb hátra lendítése. A rúgó lábat kissé ki kell fordítani. A cipő orra a labda széle felé mutat. A következő mozzanat a rúgó láb előre lendítése és a feszes ízületekkel történő rúgás. A lábfej a labdát a középponttól kissé a rúgó láb felé eső oldalon éri. Attól függően, hogy emelt vagy lapos labdát akar rúgni, a lábfejjel a középpont alatt, felett vagy a középpont magasságában kell a labdát megrúgni. A rúgás pillanatában a test kissé hátra billen attól függően, hogy mennyire akarja a labdát emelni. A rúgó láb a labdára enyhe körívben lenül, a körív az átkísérésben válik erősebbé. Az átkísérés után a rúgó láb a test előtt keresztbe lendül, azt a karok ellentétes munkája egyensúlyozza ki.

Oktatása:

A rúgófelület érzékelésére célszerű itt is rávezető gyakorlatként a felfüggesztett labdát használni. Kellő bemelegítés után az oktatásfokozatai a következők:

- 1) A rúgó mozdulat végrehajtása álló helyben, majd néhány lépés könnyű futás után – labda nélkül.
- 2) Állított labda elrúgása helyből 5-6 méterre társnak.

- 3) Állólabda elrúgása 1,5-2 méterről beszőkkenéssel, laposan a néhány méterre álló társhoz.
- 4) 3-4 lépés nekifutás után a labda mögül, kissé oldalról beszőkkenés a labdához, majd félmagasan vagy magasan a 7-8 méterre álló társ kezébe kell a labdát rúgni.
- 5) A rúgás irányától oldalt állva néhány lépéssel a labdához kanyarodva előbb laposan, majd félmagasan vagy magasan kell a 10-12 méterre álló társhoz vagy rúgófalhoz rúgni a labdát.
- 6) Előbb a szemből, majd a rézsúton hátulról végül az oldalról guruló labdát kell lassú futás közben 10-12 méterre lévő társhoz rúgni, először laposan, később félmagasan, majd magasan.
- 7) Szemben álló társ által 4-5 méterről feldobott labda visszarúgása előbb pattanás után, majd pattanás előtt könnyed mozdulattal.
- 8) A faltól visszapattanó labdát rúgja a falhoz a tanítvány 1-2 pattanás után, többször egymás után.
- 9) Topprúgás belső csüddel, a test előtt kézben tartott, majd leejtett labdával. Előbb helyben kell végezni a gyakorlatot, majd egy lépés, később könnyű futás után kell kézből leejtve topprúgással társhoz juttatni a labdát.

A sportiskolai tanterv a belső csüdrúgással kapcsolatban a következőket írja elő a 10-14 évesek számára.

- ✓ Álló és mozgó labda rúgása mozgó társhoz belső csüddel 10-12 éveseknek.
- ✓ Kapásrúgások talajon guruló szemből, hátulról, oldalról érkező labdába 13-14 éveseknek
- ✓ Kapásrúgások levegőben szálló labdába, vagy földről való felpattanás után szemből, oldalról vagy hátulról érkező labdába 13-14 éveseknek

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A labda túl erős pörgést kap. Ennek oka, hogy a játékos teljesen szembe fut a labdával, a labdát képtelen a középponthez közel eltalálni. Lábfeje a labda külső, oldalsó peremét érinti.
- A játékos nem tud magas vagy félmagas labdát rúgni. Ennek oka, hogy leszorított lábfejével nem rúg eléggé a labda alá.
- Gyakori hiba a rúgás pillanatában a túlzott csípőből történő hátradőlés, aminek következménye csaknem minden esetben a kapu fölé lövés, illetve a túl magas labda. Itt kényszerítő helyzetként írjuk elő a játékosnak, hogy a rúgó lábbal, ellentétes kezével igyekezzen a rúgó lábhoz közelíteni a rúgás pillanata után.

Rúgás teljes csüddel

„A teljes csüd a lábfejnek az az elülső része, amely a lábujjtövektől a sarokhajlatig tejed. A könnyebb érthetőség kedvéért azt is szokták mondani, hogy a lábfejnek az a része, amelyet a cipőfűző takar.”³

Ez a rúgásfajta a leghatékonyabb rúgásmód. Felhasználási lehetősége nem olyan széleskörű, mint a belső csüdrúgásé. Távolságban és erősségben utolérhetetlen, de ezzel a rúgásmóddal csak egyenes vonalú labdát rúghatunk. Technikája az össze rúgásfajta közül a legegyszerűbb, tanítása mégsem könnyű feladat. Mivel rúgás közben a lábujjak közel kerülnek a talajhoz, könnyen előfordulhat sérülés, ami gátlásossá teheti a tanítványokat. A teljes csüdrúgást változatosan fel lehet használni adogatásra, felszabadításra, kapura lövésre, rúgásra valamint szabadrúgás elvégzésére.

³ Dr. Csanádi: Labdarúgás I. kötet 72. oldal

Teljes csüddel hatásosan lehet, a labdát a fej felett hátrahúzni. Ez főleg a latin futball látványos eleme, főleg ha ollózó mozdulattal vagy hanyatt vetődéssel van összekötve. Technikája talán a legegyszerűbb. A nekifutás 6-7 méterre a labda mögött kezdődik, a futás irány teljesen egybeesik a rúgás irányával. Az utolsó lépés egy nyújtott lépés, mely elegendő időt biztosít a rúgó láb hátra lendítéséhez. A támaszkodóláb 10-15 centiméterre oldalt lép a labda mellé, a cipő hegye a rúgás irányával párhuzamosan előre néz. A hátralendítés síkja megegyezik a később megrúgott labda repülési síkjával, tehát a láb ingaszerűen lendül hátra. A rúgó lábbal ellentétes kar előre lendülve, a másik a test mellett egyensúlyoz.

A hátra hátralendítés mértéke az össze rúgásfajta közül ennél a legnagyobb. Ennek holtpontja után kezdődik a rálendítés és a rúgás mozzanata. A rúgóláb köríven mozogva közelíti meg a labdát, és dinamikusan közli a rúgóerőt a labda középvezetékén. Az, hogy a labda lapos félmagas vagy magas lesz, attól függ, hogy a körív mentén előrelendülő láb mozgásának melyik szakaszán találkozik a labdával. Ha a labda a térd vonala mögött van a rúgás pillanatában, akkor a körív süllyedő szakaszán, ha a labda a térd vonala előtt van, akkor a körív emelkedő szakaszán rúgja meg a labdát. Az utóbbi következtében a leszorított lábfej alulról fölfelé közvetít erőt a labdára ezért a rúgás íve magas lesz, míg az első esetben hátulról előre, kissé felülről lefelé hat a rúgóerő, ezért a labda lapos lesz.

A rúgás mozzanatát az átkísérés fejezi be. A láb a labda haladásának síkján lendül tovább. A labda elrúgásakor az eddig feszes ízületek ellazulnak. A rúgólábbal ellentétes kar a test előtt keresztbe, a másik a test vonala mögé lendül.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A leggyakoribb hibák egyike, hogy a nekifutás iránya nem esik egybe a rúgás irányával, ezért a rúgás végrehajtása nem a megfelelő rúgófelülettel történik.
- Másik gyakori hiba, ha nem eléggé feszes a lábfej, ezért nem tud kellő erőt közölni a labdával.
- Hiba, ha a hátralendítés csak a térdből történik, ennek következménye szintén nem lesz elég erős a labda.
- Főleg kezdőknél gyakori hiba, hogy a rálendítésnél a tért hamar kiegyenesedik és a rúgás nyújtott lábbal történik, ebből adódik, hogy gyakori a földbe rúgás. Az ilyen hibát vétő játékosokkal helyből kell ezt a rúgást gyakoroltatni és csak térdből történő hátralendítéssel.
- Gyakran fordul elő az a hiba, hogy a támaszkodóláb a labda mögé kerül, ezért a rúgás utána a labda röppályája túlságosan magas ív lesz. Kezdőknél a támaszkodóláb helyének megjelölésével lehet a hibát javítani.
- Szintén magas ívű lehet a labda, ha a rúgó felső teste idő előtt túlságosan hátra dől. Javításánál a tanulónak törekednie kell, hogy a rúgó lábbal ellentétes kezével igyekezzon a rúgólábat megérinteni.

Rúgás külső csüddel

A külső csüd a lábfejnek a kisujjtól a külső boka hajlatáig terjedő része. Aránylag nagy és sima rúgó felület. Ez a rúgásfajta is gyakran előfordul főleg mozgó labdák rúgásánál. A lábfej intenzív ráborításával egyenes, a lábfej befelé fordításával csavart labdát lehet rúgni. Felhasználása szerint az átadásra, a felszabadításra, a kapura lövésre vagy a cseles rúgásra egyaránt alkalmas. Különösen a hosszú lábfejjel rendelkező játékosok alkalmazhatják biztonságosan, míg a teljes csüdrúgást azok, akiknek rövid a lábfejük. Ennek az az oka, hogy a külső csüddel történő rúgáskor a rúgóláb ujjai kevésbé kerülnek közel a talajhoz, mint teljes csüddel rúgáskor, mivel a lefeszített lábfej tengelye nem függőleges, hanem attól oldalra, ferdén eltér, sokkal kisebb baleseti lehetőséget hordozva. A nekifutás 4-5 méterről történik szemből vagy kissé nekikanyarodva, arról az oldalról, amelyik lábbal a rúgás történik, attól függően, hogy egyenes vagy csavart labdát akar rúgni. Ha szemből fut a játékos, a rúgás

csavart lesz, ha egyenesen akar rúgni, akkor rákanyarodással kell a labdához futni. Ha egyenes irányban futnak a rúgás végrehajtásához, akkor az utolsó lépéssel úgy kell a labda mellé lépni, hogy a lábfej a rúgás irányával ne legyen párhuzamos, attól kissé befelé forduljanak a lábujjak, a labdától való távolsága 20 cm legyen. Ha kanyarodva futnak a labdához ez a távolság 25-30 cm legyen. Attól függően, hogy magas vagy lapos labdát akarnak rúgni, a labda vonalától hátrébb vagy előrébb. A hátra lendítés erőteljes, a test kissé a támaszkodóláb irányába dül. A holtpont után kezdődik a rálendítés szakasza, mely csípőből indul, az izmok és szalagok megfeszülnek. A lábfejet bokából erősen le kell feszíteni, miután a lábfej kissé befelé fordult. A tulajdonképpeni rúgás a láb térdből történő kinyújtása. Az átkísérésnél a rúgóláb tovább lendül keresztbe a test előtt, a karok ellentétesen lendülve egyensúlyoznak.

Oktatása:

Oktatása kezdődjön a rúgófelület érzékelésére felfüggesztett labdával. Mivel ezt a rúgásmódot levegőben tartott labdával könnyebb elsajátítani, az eddigiektől eltérően nem földön nyugvó labdával kezdődik az oktatás. Ennek a rúgásnak az oktatására a csüd-rúgások közül utolsóként kerüljön sor.

- 1) A tanítvány a rúgólába előtt kissé oldalt tartott labdát elengedi, majd azt földet érés előtt az erősen felfeszítet külső csüdjével a néhány méterre lévő társához, vagy falhoz továbbítja.
- 2) A játékos mellmagasságból ejti maga elé a labdát, és felpattanás után rúgja 6-7 méterre álló társához.
- 3) A szemben álló társ által feldobott labdát kell egy pattanás után rámozgással visszarúgni.
- 4) Topprúgás külső csüddel. A leejtett labdát közvetlenül földet érés után kell elrúgni.
- 5) Álló labda rúgása egy beugrásszerű lépés után.
- 6) Álló labda rúgása néhány lépés nekifutás után.
- 7) Hátról gurított labda rúgása társnak ráfutással
- 8) Szemből gurított labda visszarúgása helyből, majd előrefutással.
- 9) Oldalról gurított labda rúgása az érkezési iránnyal azonos, majd ellentétes lábbal.
- 10) Rúgófalról visszapattanó labda visszarúgása a rúgófalra 10-12 méterről folyamatosan.
- 11) Különböző irányból guruló vagy pattanó labdák rúgása kapura.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Végrehajtásánál előforduló gyakori hiba, hogy rúgáskor a lábfej nem feszes, így a labda feleslegesen erős pörgést kap, mivel a labdával nem a valódi külső csüdrúgó felület találkozik, hanem attól oldalt a lábfej külső éle.
- A helytelen lábtartást a túlzottan merev boka is okozhatja. Itt viszont lazítani kell a lábtartást.
- A levegőben rúgott labdánál a leggyakoribb hiba, hogy az erőközlés nem a labda középpontja felett, hanem alatta történik, ezért a rúgás feleslegesen magas ívű lesz. Itt arra kell felhívni a tanítvány figyelmét, hogy rúgáskor dőljön a támaszkodóláb irányába.

A sportiskolai tanterv a külső csüdrúgásnál hasonló követelményeket támaszt, mint a belső csüdrúgásnál. 10-12 éves korban álló és mozgó labda rúgása külső csüddel álló és mozgó társnak. 13-14 éves korban kapásrúgások talajon guruló szemből, oldalról vagy hátról érkező labdába külső csüddel. Kapásrúgások levegőben szálló labdába földről való felpattanás után, szemből, oldalról vagy hátról érkező labdába.

Egyéb rúgások

A rúgások csoportjába tartozó technikai elemek a külsővel, térdel, sarokkal és csőrrel történő rúgások. Ezeket kényszerrúgásoknak nevezzük. Általában minimális erőközlésre van lehetőség, és emellett nagy a pontatlanság. Itt kivétel a csőrrúgás, mely csak pontatlansága miatt kevésbé használatos, de így igen nagy távolságra lehet eljuttatni a labdát. Ezért jobb híján felszabadításra alkalmas rúgásmód. Biomechanikai okból a leggyorsabb rúgásfajta, ezért közeli kapura továbbításnál is eredményes.

Összességében a kényszerrúgás fajtákról elmondható, hogy oktatásukra általános iskolában nem kerül sor, sőt azon kívül sem, vagy csak nagyon ritkán. Ezekkel a rúgásfajtákkal a sportiskolai tanterv nem foglalkozik.

2./ LABDAÁTVÉTELEK

A labdarúgásban az összjáték követelménye a technikai elemek másik nagy csoportja a labdaátvétel. A jó és az adott helyzetben célszerű labdaátvételre szüksége van minden labdarúgónak, hogy a feléje szálló labdát a lehető leggyorsabban, legcélszerűbben átvegye minden helyzetben, még az ellenfél zavarása közben is. „Labdaátvételen a mozgó labda birtokbavételét, megállítását tehát általában ellenőrzés alá vételét értjük”⁴

A labdaátvételek csoportosítása aszerint, hogy melyik testrész érinti a labdát:

- lábbal
- mellel
- hassal vagy gyomorral
- fejjel

Ezek közül a hassal vagy gyomorral történő labdaátvételt csak megemlítettem, mivel ennek oktatására általános iskolás korban nem kerül sor. Ez egyébként sem gyakori átvételi mód. A földről felpattanó erős labdák birtokba vételét jelenti.

A legváltozatosabb átvételi lehetőséget a láb biztosítja. A lábbal való labdaátvételt még tovább lehet felosztani, aszerint, hogy a láb melyik részével hajtja végre a sportoló. Csak lábfejjel ötféle módon kezelheti a labdát a labdarúgó.

A lábfej:

- ❖ belső
- ❖ teljes csüd
- ❖ külső csüd
- ❖ talp
- ❖ sarok részével.

Ezekon kívül még a lábszárral és a combbal lehet a labdát átvenni. A lábszárral történő átvételt 10-14 éves korban nem oktatjuk.

A sportiskolai tanterv a labdaátvételek közül a következők elsajátítását javasolja az általános iskolás korúaknak. Az összes labdaátvétel közül részletesen csak ezekkel foglalkozunk:

10-12 éveseknek:

- guruló és pattan labda átvétele belsővel
- talajra érkező labda toppolása talppal
- levegőben szálló labda átvétele mozgás közben mellel
- talajra érkező labda toppolása külsővel
- labdaátvétel combbal
- légtopp, léglevétel

13-14 éveseknek:

- az összes eddig tanult átvétel fordulatokkal
- labdaátvételek fejjel
- labda átvétele sarokkal
- különféleirányból érkező lapos és félmagas labdák átvétele mozgás közben, fordulatokkal, testcselekkel egybekötve.

⁴ Dr. Csanádi: Labdarúgás I. kötet 96. old.

Labda átvétel belsővel

Guruló és félmagas esetleg földről felpattanó labdák átvételére alkalmas. Ez a legáltalánosabban használt átvételi mód. A labdával érintkező felület és a hozzáállás megegyezik a belső rúgásnál leírtakkal, annak mintegy fordítottja. A lábat lazán kell a labda elé nyújtani, abban a pillanatban, mikor a labda a lábhoz ér, a lábat csípőből hátra kell engedni. A láb hátra engedésének sebessége valamivel lassabb, mint a labda sebessége. Így a biomechanikából ismert lengő falú ütközés szabályai szerint lefékezi a labdát. A hátra engedésnél ügyelni kell arra, hogy a labda ne kerüljön a test mögé, mert akkor nem alkalmas a gyors továbbításra.

A föld felett térdmagasságban érkező labda átvételénél csak annyi a különbség, hogy a labda magasságának megfelelő magasságra kell emelni a lábfejet, ezt a térd hajlításával lehet elérni. Az átvétel technikája egyébként megegyezik az előzőekben leírtakkal. Ez az átvételi mód alkalmas még félmagas és nem túlságosan meredek ívben érkező magas labdák átvételére is. Oktatására kezdőknél minél hamarabb sort kell keríteni, mivel alapvető átvételi mód. Célszerű a belső rúgással egyszerre oktatni, mivel ezek a kétkapus játék alapelvei. Ugyanakkor a rúgófelület azonos és a mozgássorok között nincs különbség, csak a sorrend cserélődik fel.

Oktatása:

- 1) A mozdulat végrehajtása labda nélkül
- 2) A tanuló helyben áll, lábát előre nyújtva várja a labdát, lábát a labdaérintés pillanatában engedje hátra, törekedjen arra, hogy a labdát fokozatosan fékezze. Ezt a gyakorlatot előbb lassú, majd gyors labdával kell végeztetni.
- 3) Ugyanaz a gyakorlat, mint az előző, de előkészület, tehát a láb előre nyújtása nélkül kell végrehajtani.
- 4) Guruló labdát előre futás után kell megállítani.
- 5) Szemben álló társ 3-4 méterről ívelten dobott labdáját kell lekezelní, előre nyújtott lábbal, majd anélkül.
- 6) 8-10 méterről erősebb labdát kell belsővel lekezelní előkészület nélkül.
- 7) Változó erővel 15-20 méterről rúgott labdát kell a levegőből levenni.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- Az előforduló hibák közül a leggyakoribb a mereven tartott láb, melyről elpattan a labda. Célszerű először tömött vagy puha labdát használni. Ha a tanuló későn kezdi meg a láb hátra engedését, ugyancsak el fog pattanni a labda. Ezen úgy lehet segíteni, hogy a tanuló vezényszóra engedi hátra a lábát. Ritkábban fordul elő ennek a fordítottja, hogy hamar engedi hátra a lábát, és elcsúszik alatta a labda. Itt is javasolt a vezényszó alkalmazása.

Toppolás belsővel

Szemből érkező labdát közvetlenül pattanás után lehet így átvenni. A támaszkodóláb térdben kissé hajlított a labda várható pattanási helyétől egy-másfél lábfejjel előrébb támaszkodik a talajra. A másik láb csípőből kifordítva térdben enyhén hajlítva hátralendített helyzetbe kerül, úgy, hogy az alszár a talajjal kb. 45°-os szöveget zár be. A tekintet a labdát követi, a karok a lábbakkal ellentétesen egyensúlyoznak. A testsúly a labdának a lábfejjel történő ütközésekor is a támasztó lábon marad. A hátul lévő lábat előre kell hozni, az első lépést ezzel kell megtenni. A lábfejnek a labdával való érintkezésekor a bokaízületnek lazának kell lennie.

Oktatása:

- 1) Előbb a test és a lábtartást gyakoroltassuk a tanítvánnyal.
- 2) Az átvételt végző lábat hátralandíti a tanuló, és úgy tartja, társa alacsony ívű labdát dob, hogy az a földet érés után a tartott láb belső csüdjének ütközzön. Merevítő gyakorlat, javasolt a sűrű szerepcsere.
- 3) A tanítvány a saját maga által feldobott labdát veszi át.
- 4) A tanítványnak szemből dobott labdát kell második, majd első pattanáskor átvenni előbb állva, majd mozgás közben.
- 5) Szemből íveltén dobott labdát előbb negyed, majd fél mozdulattal kell átvenni második, majd első pattanás után.

Leggyakrabban előforduló hibák:

- A leggyakoribb hiba, mikor az átvételt végző láb túl magasra lendül, ezért a labda elcsúszik alatta.
- Az ütköző felület a bokaízület merevsége miatt túlságosan kemény, ezért a labda túl messze pattan.
- A labda nem megfelelő területen érintkezik a lábfejjel. Fel kell hívni a tanuló figyelmét, hogy az ütközés pillanatában a látás középpontja a labdán legyen.

Labdaátvétel külső csüddel

A játékhelyzet hozhatja úgy, hogy az érkező labdát nem lehet átvenni sem belsővel sem belső csüddel. Ilyenkor lehet alkalmazni a külső csüddel történő labda átvételt.

A külső csüddel végzett átvételnél a testsúly teljesen a támaszkodólábon van. A térd enyhén hajlított. A felsőtest kissé előre hajlik, a két kar oldalt egyensúlyoz, a tekintet a labdára irányul. A támaszkodólábon kissé oldalt kell fordulni a labdától, a másik láb a test előtt keresztbe lendül. A bokában feszes a külső rúgáshoz hasonlóan kissé befördített lábat a pattanó labdára borítva vissza kell emelni eredeti helyzetébe, közben a labdát a játékos maga elé teszi. Ezután a testsúly megoszlik a két lábon.

Oktatása:

Ezt a kényszer labdaátvételt a kezdőknek a következő fokozatokban kell oktatni.

- 1) A tanítvány a támaszláb elé és kívülről mellé 15-20 cm-re egy leállított labdát az ellentétes lábával keresztbe lendítve külső csüddel áthúzza a másik oldalra.
- 2) A test mellé ejtett labdát az ellentétes lábbal áthúzza a másikoldalra egy földre pattanás után.
- 3) A társ szemből 6-7 méterről ívelt labdát dob, amit a második pattanás és a szükséges kiigazító mozgás után kell külső csüddel megállítani.
- 4) Labdaátvétel előrefutás után.
- 5) Labdaátvétel helyben és mozgás közben negyed és fél fordulatot végezve.

Leggyakrabban előforduló hibák

- A leggyakoribb hiba akkor fordul elő, ha a lábfej nincs eléggé befördítva, így a labda a láb külső élével találkozik, amiről a labda el vagy felpattan.

Teljes csüddel végrehajtott labdalevétel

A teljes csüddel történő átvételt köznyelven légtoppolásnak hívják. Ezt az átvételi módot meredek és lapos ívű labdáknál is lehet alkalmazni. Nagyon látványos, de igen nehéz, mert gyorsreakciót, finomérzékenységet kíván a labdarúgótól. A légvétel alapja az érkező labdával találkozó felületgyors utána engedése. Ha a labda nagy magasságból érkezik, nagyobb úton kell utánkísérni, ha kisebb távolságból, akkor rövidebb úton is elég. Az ütköző felület a lábfej teljes csüd része. A támaszkodóláb kissé hajlított, az egész testsúly rajta van. A másik lábat

csípőből laza ízületekkel kissé hajlított térdrel a labda érkezésének irányában kell emelni. Távolról érkező labdánál a lehető legmagasabbra kell a lábat emelni, hogy minél hosszabb úton történhessen a labda fékezése, erejének csökkentése. Tehát a felemelt láb a legmagasabb pontján találkozik a labdával, melyet laza ízületekkel visszakisérve addig fékezünk, hogy az szinte megáll a láb előtt a talajon. Ha a labda kisebb távolságról érkezik, a lábat nem kell magasra emelni, rövidebb úton is elég a földre kísérni.

Oktatása:

- a) A mozgás végrehajtás labda nélkül.
- b) Levétel tömött vagy puha labdával.
- c) Fejmagasságig feldobott labda levétele pattanás után vagy pattanás előtt.
- d) 4-5 méterről szemből különböző ívben dobott labdák levétele.
- e) Kissé távolabbról 8-10 méterről dobott labda levétel úgy, hogy az félfordulattal egybekötött legyen, a dobás ne pontosan a labdát kezelő játékos lábára essen.
- f) Társ által távolabbról felrúgott labda léglevétele, alámozgással, irányváltoztatással egybekötve.

Leggyakrabban előforduló hibák

- A leggyakoribb hiba, ha a játékos túl hamar vagy túl későn indítja meg a láb visszaengedését.
- Ha túl hamar, akkor a visszakisérés útját rövidíti meg, ha túl későn, akkor elpattan a labda.

Labda átvétele talppal

Amikor a labda a test előtt ér talajt, kezelésére kiválóan alkalmas a lábfej talp része.

A támaszkodó láb enyhén hajlított. A másik lábat térdben mérsékelten hajlítva megemeljük, majd a labda földet érésekor gyors mozdulattal a labda fölé tartjuk a lábat. A talp és a talaj által bezárt szög attól függ milyen a labda röppályája és hova akarjuk helyezni a labdát. Az átvétel közben a bokaizület végig laza marad.

Oktatása:

- 1) Szemben álló társ 2-3 m-ről úgy dobja el a labdát, hogy az első felpattanás után az előre felemelt láb talpának ütközzön.
- 2) Mellmagasságból leejtett labdát a második felpattanáskor helyben állva kell átvenni.
- 3) Íveltén dobott vagy faltól visszapattanó labdát kell második majd első pattanáskor átvenni.
- 4) Az ívelt labdát előre futás után kell megállítani.

- Az előforduló hibák gyakran abból adódnak, hogy a súlypont nincs teljesen a támaszkodó lábon.
- A talp és a talaj által bezárt szög nem felel meg a labda ívének, ezért a labda vagy elpattan vagy elcsúszik a talp alatt.

Labdaátvétel sarokkal

Ha mozgás közben a labda úgy érkezik, hogy másképp nem lehet akkor, a hátranyújtott láb sarok és külboka körüli részével lehet átvenni a labdát. Mint a leírtakból kiderül, a sarokkal történő átvételre akkor nyílik lehetőség, ha a labda a játékos mögé érkezik. Azonban az a felület, amellyel az átvétel történik nagyon egyenetlen és kicsi, ezért ez az átvételi mód rendkívül bizonytalan.

Az átvételnél a testsúly a térdben behajlított támaszkodó lábon van, a felsőtest előre dől, kissé a másik láb irányába fordított. Az átvételt végző láb hátra nyúlik, a karok egyensúlyoznak. Az átvételt végző láb mérsékelten hajlítva, kissé kifelé fordítva hátra lendül amennyire az érkező labda megkívánja. A lábfejet úgy kell tartani, hogy hosszanti tengelye a talajjal párhuzamos legyen, s a labda mint egy tálcára essen rá. A labdának előre emelése a láb kis mértékű lendítésével történik, mialatt a felsőtest még inkább előre dől.

Oktatásának menete:

- 1) Mozgás végrehajtása labda nélkül
 - 2) Felfüggesztett labdával végrehajtott mozdulat
 - 3) Átvétel párosával. A tanuló mögül 2-3 m-ről dobja a társ ívelten a labdát, amit sarokkal át kell venni, majd hátra arc és szerepcsere. Először helyben majd mozgás közben kell a gyakorlatot végezni.
- Gyakori hiba, ha a tanuló nem nyújtja eléggé hátra a lábát, ezért az átvételhez szükséges kismértékű fölfelé lendítést nem tudja végrehajtani. Helytelen, ha a lábfej hosszanti tengelye nem párhuzamos a talajjal. Ilyenkor a labda rendszerint oldalt pattan.

Labdaátvétel combbal

Ennek az átvételnek a közép magas, nem túl erős és kissé ívelt labdák esetében van nagy jelentősége. A combot vastag izomréteg fedi, ami már önmagában is tompítja a labda erejét. Kétféle módon lehet combbal átvenni a labdát. Ha a labdát közel akarjuk tartani a testünkhöz, akkor úgy, hogy a labda a combról felfelé pattanjon. Ha átvétel után le akarjuk adni, akkor a labda a test elé pattanjon.

A térdben erősen hajlított lábat felemeljük, úgy, hogy a comb az érkező labda útjába essen. A levétel lényege ugyanaz, mint a teljes csüd levételénél. A labda érkezési irányával megegyező irányba kell süllyeszteni a combot, a labda sebességénél valamivel lassabban. A comb süllyesztése a láb csípőből történő hátralendítésével érhető el. Ha labdát nem akarjuk magunk elé tenni, akkor a combot nem kell süllyeszteni. A labda a comb izomrétege miatt csak kis ívben pattan fel. Utána a lábfej valamely részével könnyen át lehet venni a kis magasságból érkező labdát.

- a./ Oktatást a labda nélküli mozgás gyakorlásával kell kezdeni.
- b./ Ezután a tanítvány a saját maga által feldobott labdát veszi át.
- c./ A társ által 4-5 m-ről dobott labda átvétele.
- d./ A falnak dobott és visszapattanó labda átvétele.

A labda átvétele mellel

Ha a labda magasból érkezik és fejfelé való továbbítása nem helyes, akkor mellel kell levenni a labdát. Mellel átvehető a labda, hogy szinte megáll a mellünkön, vagy úgy, hogy onnan felfelé pattan, csaknem függőlegesen.

A kiindulópózt mérsékelt harántterpesz arccal a labda érkezési irányába, a testsúly mindkét lábon. A csípőt kissé előre nyújtjuk, a mellkast domborítjuk, úgy, hogy a test kissé hátrahajló ívet mutasson, a két kar oldalt egyensúlyoz.

A labda mellhez érésének pillanatában a csípőt hátranyomjuk, ezzel egyidőben a kidomborított mellkast behúzzuk, így felsőtest már kissé előrehajló ívet mutat.

Mivel pedig a mellkas síkja függőleges, sőt kissé a talaj felé néz, a labda föld felé folytatja útját.

Ha a labdát kénytelenek vagyunk helyben átvenni, akkor az érkező labda a homorított felsőtestről felfelé pattan, amit fejfelé is továbbíthatunk, vagy leéréskor lábfejfelé átvehetjük.

Oktatásának fokozatai:

a / Labda nélküli mozdulat végrehajtás

b / Társ által két-három méterről dobott labda átvétele helyben.

c / Dobott labda átvétele mozgás közben majd negyed és félfordulat következzen.

d./ 10-15 m-ről ívelten rúgott labda átvétele mellett futás közben, testfordulatokkal utána.

Az oktatás során számíthatunk a tanulók gátlására, ezért célszerű puhább vagy könnyebb labdát használni:

Leggyakoribb hibák egyike, ha a váll vonala nem merőleges a labda érkezési irányára, ilyenkor a labda oldalra pattan.

A mellkas nem áll jó szögben a labda fogadására, ilyenkor előfordulhat, hogy a labda "lefolyik" a mellkasról. Késik a mellkas hátra engedésével a tanuló. Ilyenkor nem lesz megfelelő a tompítás.

Labda átvétele fejfelé

A magas labdákat nem lehet más módon csak fejfelé érinteni. Mivel nem mindig célszerű elfejelni, kénytelen a játékos fejfelé átvenni a labdát. Ez az egyik legnehezebb technikai elem, mivel a homlok, amellyel az átvétel történik meglehetősen kemény és a labda könnyen elpattan róla. A repülő labdát harántterpeszben várjuk, a lábak enyhén hajlítottak. A törzs csaknem egyenes, a karok oldalt egyensúlyoznak. A labda közeledtekor fejünket elnyomjuk a labdának. Mielőtt a labda a homlokkal érintkezésbe kerülne, térdünket hirtelen előre nyomjuk, csípőből hátrahajlunk és fejünket is hátravetjük. Annál jobb lesz az érkező labda tompítása, minél több ízület vesz benne részt. A labda ütközéskor erejét veszítve hull elénk a földre. Oktatására csak bizonyos technikai előképzettség után kerülhet sor.

a./ Tömött vagy puha labdát saját magának kis magasságba feldobva igyekezik az ismertett módon, a homlokán megállítani.

b./ Ugyanez a feladat, mint előbb csak felfűjt labdával

c./ 1-2 m-ről kis ívben dobott labda levétele helyben.

d./ Nagyobb távolságról ugyanez a feladat, lassú előre futás.

e./ 5-6 m-ről dobott labda előre futás után vagy közben kell fejfelé átvenni.

A leggyakoribb hiba, ha a tanítvány későn kezdi meg a törzs és a fej hátraengedését, így a labda a kemény homlokról elpattan. Hibás a végrehajtás akkor is, ha a labda levételben nincs lábmunka, abban csak a felsőtest vesz részt. Ekkor sem érjük el a várt eredményt, a labda messze elpattan.

3./ FEJELÉS

„Fejelésen a labdának fejfel történő irányítását, továbbítását értjük.”⁵ A fejelés a labdarúgásban nem szükséges megoldás, nem kiegészítő technikai elem, hanem a rúgásokkal együtt a labdatovábbítás eszköze. A fejelés a modern labdarúgás fontos és nélkülözhetetlen eleme. A fejelés végrehajtása során két dologra kell törekedni. A pontosságra és a távolságra. Ez általában egyensúlyban van, de például mentő, felszabadító fejeléskor a távolság igénye háttérbe szorítja a pontosságot. Sokszor, például támadások befejezésekor a pontosságon, a kapuba betaláláson van a hangsúly.

A fejelést fel lehet osztani attól függően, hogy a homlok melyik részével történik:

- A homlok középső részével
- A homlok oldalsó részével, homlokduddal történő fejelésekre.

Attól függően, hogy halad-e a labdarúgó:

- Helyből és
- Futás közben végrehajtott fejelésekről beszélünk. Mindkettő történhet a talajról és a levegőből.

Fejelés állóhelyben enyhe harántterpeszből történik. A térdben és bokában enyhén hajlított a láb, csípőből kissé előredől a felsőtest, a karok lazán a test mellett. Ez az előkészületi helyzet. A fejelő mozgás két részből áll. Ennek első részében a felsőtestet csípőből hátra kell hajtani. Ezt követi a nyak mozgása is, közben a térdeket erősebben kell hajlítani. Ezáltal a test előresüllyed. Ebből a helyzetből történik a labdába való erőközlés. Csípőből hirtelen mozdulattal előre dől a felsőtest, és erőteljes nyakhajlítással a fej beleüt a labdába.

Az oktatás előkészületi helyzetből az alább fokozatonként történik.

- 1) A fejelő mozdulat gyakorlása először két ütemben, majd egy ütemben történjen labda nélkül.
- 2) A tanítványok felfüggesztett álló labdába fejeljenek az ismert mozgással.
- 3) A tanítványok páronként gyakorolják a fejelést. A saját maguknak maximum 1 méterrel a fej fölé dobott labdát átfeljelik a 2-3 méterre álló társ kezébe. Feldobásnál ügyelni kell, hogy a labda a test vonala elé essen.
- 4) A játékosok párban egymásnak dobják fel a labdát, majd visszafeljelés után megcserélik szerepüket.
- 5) Amikor a játékos már jobban elsajátította a fejelő mozgást át lehet térni folyamatos gyakorlásra játékos, versenyszerű formában.

Az oldalra történő fejelés kissé bonyolultabb feladat. Az oldalfejesek technikai végrehajtása nagyjából megegyezik az előre fejelésével. Kicsivel több szerepet kap a lábmunka az oldalra fordulás miatt.

Oktatásának menete is hasonló. Kiegészíthetjük egy gyakorlattal, melynek végrehajtásához három tanuló szükséges. Egymástól 2-3 méterre álljanak fel háromszöget alkotva. Az egyik játékos kétkezes alsó dobással dobja szemből a labdát, a másik oldalra fejel a labdát az ott álló harmadik kezébe.

Mozgás közben történő fejelés is csak némileg tér el az álló helyzetben fejeléstől. Hiányzik az előkészületi helyzet, az ízületi mozgások minimálisra korlátozódnak. A fejelés lényegi vonása megmaradnak. Homlokkal történik az erőközlés a homlok síkjára a fejelés irányára merőleges.

⁵ Dr. Csanádi: Labdarúgás I. kötet 126. old.

Kezdőknél a mozgás közbeni oktatásnál a tanuló a fejmagasságban repülő labdával úgy találkozzék, hogy vele erőt közölve irányítsa annak mozgását. A gyakorlatoknál a dobás ívét úgy kell változtatni, hogy mozgás közben, vagy annak befejezése után történik a fejelés. Játék közben gyakran előfordul, hogy a labda fejmagasság fölött repül. Ekkor a fejeléshez fel kell ugrani. Ha a felugrás felszálló ágában történik a fejelés a labda kevésbé irányítható, de nagyon nagy távolságra lehet a labdát juttatni. A holtponton megütött labda pontosan irányítható és viszonylag erős lesz a labda a fejelés nyomán. A leszálló ágban megütött labda erőtlen és lassú lesz.

Páros lábú a felugrás akkor, ha a fejelés előtt nincs lehetőség nekifutásra. Ez a jobban hasonlít a klasszikus fejelésre. A levegőben a homorított test hirtelen ráüt a labdára, a mozdulat végén a nyakból történik az erőközlés. A leérkezés páros lábra történik.

Oktatás:

- 1) A fejelő mozdulat labda nélküli végrehajtása
- 2) Páros lábú felugrás után felfüggesztett labdába fejelés, majd páros lábú talajfogás.
- 3) Gyakorlás párokban előre fejeléssel. A társ által feldobott labdát kell visszafejelni 3-4 méterről.
- 4) Gyakorlás hármaskörökben jobbra, balra fejeléssel.

Az egy lábú felugrás után végzett fejelést nekifutás előzi meg, ezért a felugrás magasabb lehet, és maga a fejelés is sokkal hatékonyabb. A test mozgási energiájának egy részét átadja a labdának. Az 5-6 méteres nekifutást az atlétikából ismert lelapulás, és a bokából, térdből történő elrugaszkodás követi. A légmunka alatt repülés közben történik a fejelés. Repülés közben a test hátrahajlik, amint a labda homlok magasságba ér a felsőtest hirtelen előrecsapódik, a fej nyakból erőteljesen ráüt a labdára. A talajfogás páros lábbal történik, hasonlóan a páros lábú felugráshoz.

Oktatás:

- 1) A mozgás elvégzése szabadon néhány lépés nekifutás után labda nélkül.
- 2) Felfüggesztett labdát kell előrefejelni 2-3 lépés nekifutás után.
- 3) Gyakorlás árokban. Társ által 3-4 méterről feldobott labdát kell visszafejelni kézbe.
- 4) Hármaskörökben feldobott labda fejelése oldalra.

A fejelés oktatásáról eddig leírtak a homlok középső részével történő fejelést taglalták. A homlok oldalsó részével, a homlokdudorral történő fejelést a sportiskolai tanterv külön nem írja elő.

A tanterv előírása: 10-12 éveseknek a szemből és oldalról érkező labda homlokközéppel történő fejelését írják elő oldalra, hátra és előre. Mindezek páros lábú felugrással egybekötve. A 13-14 éveseknek mindezt mozgás közben, vagy egy lábú felugrást követően kell végrehajtaniuk. Tulajdonképpen a homlok középső részével bármely irányból érkező labdát tudni kell bármely irányba fejelni álló helyzetben, vagy futás közben, egy vagy két lábú felugrás közben.

4./ LABDAVEZETÉS

„Labdavezetése a labdának a lábfej valamelyik részével történő folyamatos görgetését, terelését értjük.”⁶

Mivel a modern labdarúgás legfontosabb követelménye a gyorsaság, így jelentősége napjainkra csökkent, de adott játék helyzetben a játékosok számára egyenesen kötelező. Így noha jelentősége kisebb, mint például a rúgásoké, labda átvételeké, vagy a fejelésé, mégis már kezdő fokon oktatni kell mindhárom formáját. Belső csüddel, teljes csüddel és külső csüddel. Azt, hogy ezek közül mikor melyiket kell használni az adott játék helyzet határozza meg. Labdavezetés közben a törzs egyenes vagy kissé előre dől. A kar mozgása természetes, ahogy a futás megkívánja, tekintet központja a labdán a környezetet a periférikus látás ellenőrzi. Két érintés között a tekintet felemelt, ilyenkor a periférikus látás kíséri a labdát. Az egyes labda vezetési módok a lábfej helyzetében különböznek. Az érintő felületek és a lábfej labdaérintés közbeni helyzete megegyezik a belső, teljes, és külső csüdrúgásnál leírtakkal. A boka teljes csüddel történő vezetéskor kissé feszes, a másik két esetben laza. Mivel a teljes csüd labdavezetés a legnehezebb, az oktatást célszerű a másik kettő közül valamelyikkel kezdeni.

Az oktatás fokozatai:

- 1) Labdavezetés járás közben egyik lábbal, puhább labdával
- 2) Labdavezetés járás közben váltott lábbal
- 3) Ugyanez lassú, majd gyorsabb futás közben.
- 4) Labdavezetés futball labdával lassú futás közben egyenes irányban előbb egyik, majd váltogatott lábbal.
- 5) Labdavezetés váltogatott lábbal hullámvonalban előbb lassú, majd gyorsabb futás közben.
- 6) Labdavezetés tetszés szerint akadályok között gyors futás közben, feladatokkal.

Hibák:

- A tanuló túl merev bokával vezeti a labdát.
- Túl nagyokat szöktet, ezáltal elveszti ellenőrzését a labda felett. Eleinte törekedni kell arra, hogy minél több labdaérintés legyen.
- A felsőtest merev nem dől előre.
- Nincs ritmusa a labdavezetésnek.
- Egyik lábbal történik a labdavezetés.
- A tekintet csak a labdán van állandóan.

A sportiskolai tanterv mindhárom labdavezetési mód elsajátítását kötelezővé teszi az adott helyzethez alkalmazkodva.

⁶ Dr.Csanádi: Labdarúgás 1 kötet 167. old.

5./ CSELEZÉS

"Cselezésnek nevezzük a labdarúgó ellenfelét megtévesztő mozgásait,,⁷

A mai játékokban a csatárjátékos vagy a középpályás cselező tudás nélkül nem érvényesülhet. Persze ennek addig van értelme, amíg a cselezés a csapat érdekét szolgálja, nem válik öncélúvá. Az alacsony súlypontú, gyors, ügyes képzelőerővel rendelkező, gyors gondolkodású, jó ütemérzéssel rendelkező játékosok előnyöket élveznek a cselezésnél. A cselek lehetnek labdanélküliek, ezeket másképp testcseleknek is nevezik, vagy lehetnek labdacselek, vagy ezek kombinációja.

A sportiskolai tanterv által előírt labda nélküli cselek az irányváltoztatások, elindulások, megállások és a labda átvétel előtti testcsel. A labda nélküli cselek az ellenfél őrzéséből történő szabadulást szolgálják. Technikájuk teljesen egyéni. Helyes, ha az ellentétes mozgás megindítása előtt az ésszerűség határáig süllyesztjük, innen könnyebb a mozgást megindítani. A testcseleket oktatni külön nem szokták, de a célt szolgálják a különböző fogójátékok és az irányváltoztatásokkal, ritmusváltásokkal végzett gyors futások.

A labdacselek közül a sportiskolai tanterv a következőket írja elő:

- 1) Labdavezetés közben megállása, megindulás, irányváltoztatás
- 2) Labda elhúzás belső csüddel
- 3) Átlépős csel
- 4) Hátrahúzó csel
- 5) Kiforduló csel
- 6) Rálépős és láblendítő csel
- 7) Lövőcselek

Ezek a cselek a labda nélküli cseleknél már jóval nehezebb mozgások, hiszen már arra is kell ügyelni, hogy a labda ne hogy az ellenfél birtokába jusson. Ezért ezek a cselek kockázatosabbak, nagyobb figyelmet igényelnek.

1.) A labdavezetés közben történő megállás, elindulás, irányváltoztatás a legegyszerűbb cselek, egyáltalán csak azért sorolhatók a cselek közé, mert valamilyen szinten az ellenfél megtévesztését szolgálják. Oktatásukra még a gyerekek esetén sem szükséges nagy súlyt fektetni, a gyerekek tapasztalataik alapján rájönnek, hogyan lehetnek sikeresek.

2.) A labda elhúzás belső csüddel labdavezetésből indul. Erre akkor adódik jó lehetőség, ha a labdát vezető játékosra a védőjátékos teljes lendülettel ráfut. A labdát vezető játékos az érkező védőjátékostól 1,5-2 m-re süllyesztí súlypontját, az egyik lábával kitámaszt, a teljes súlyát erre a lábára helyezi, a másik lábának belső csüdjével a támaszkodó láb irányába elhúzza a labdát. A nagy lendülettel érkező védő a tehetetlenség miatt nem képes megállni, vagy futás irányát hirtelen megváltoztatni.

Oktatásának lépcsőfokai:

- a./ Egyszerű labdavezetés hullámvonalban
- b. Labdavezetés karók között ezek 1,5-2 m-re legyenek egymás után.
- c./ A csel végrehajtása mozdulatlan, majd lassan mozgó ellenféllel szemben.
- d./ A csel szabad végrehajtása párosával majd játékokban.

⁷ Dr. Csanádi: Labdarúgás I. kötet 172. oldal

3.) Az átlépős csel szemből érkező ellenfél ellen hatásos. Labdavezetés közben egyik lábunkat a labda felett átemeljük és kissé az átemelés irányába dőlünk. Ezután a felső testünket hirtelen ellenkező irányba döntjük, és a másik láb belső csüdjével ebbe az irányba húzzuk a labdát.

Oktatása a következő fokozatonként történik:

- a./ A 40-50 cm-re, a láb elé leállított labdával, két ütemre kell végrehajtani a csel.
 - b./ A teljes mozgás folyamatos, álló labdával történő végrehajtása.
 - c./ Cselező mozgás helyben lassan közeledő ellenfél ellen.
 - d./ Lassú előrehaladás közben végrehajtott csel, ellenfél nélkül, majd ellenféllel, végül lassan közeledő társ ellen.
 - e./ A csel végrehajtása szabadon
- Hiba, ha a felsőtest dőlése nem követi az átlépés irányát, így kevésbé megtevesztő.

4.) A labda hátrahúzása talppal szemből esetleg oldal irányból érkező ellenfél ellen hatásos. A labda a játékos előtt áll, vagy lassan előre gurul. A támadó ellenfél elől talppal, gyors mozdulattal hátrahúzza a labdát, a lábszárnak térdből történő, gyors hátrahúzásával. A testsúly a támaszkodó lábon, a karok oldalt egyensúlyoznak. A labda hátrahúzását gyors labdavezetés, átadás vagy kapura lövés követi.

Oktatásának fokozatai:

- a./ A játékos a leállított labdára helyezi talpát és azt 15-20 cm-re hátrahúzza, majd megállítja.
- b./ Ugyanaz a mozdulat gyors labdavezetéssel egybekötve
- c./ A csel végrehajtása lassú labdavezetés közben akadály kikerülésével.
- d./ Passzív társ ellen végrehajtott cselezés összekötve labdavezetéssel.
- e./ Szabad gyakorlás társ ellen vagy játék közben, de csak a hátrahúzó csel lehet alkalmazni.

5.) A kifordulós csel a védők által gyakran használt csel.

A védő saját kapuja felé vezeti a labdát, majd hazaadást színlel mind a labdával, mind a felsőtestének dőlésével. Azt követően felsőtestével hirtelen ellenkező irányba dől és az oldalvonal felé fordulva elvezeti a labdát ellenkező oldalra, elvezeti vagy továbbítja a labdát, Ezt a csel csak mozgás közben lehet alkalmazni.

Oktatásának menete:

- a./ Labda nélkül végrehajtott mozgás egy karónak bemutatott testcsellel
- b./ Egyenes labdavezetés után visszafordulás két karó között, fordulás előtt ellentétes testcsel.
- c./ A cselező mozgás végrehajtása hátul kísérő ellenféllel szemben, aki reagál a testcselre.
- d./ A kifordulás szabad gyakorlása mindkét irányba, ellenfél zavar, sőt ha tud, szerelhet is.

6.) A rálépős csel akkor hatásos, ha a két játékos nagy lendülettel egymás mellett fut. Adott pillanatban a cselező játékos az ellenféltől távolabbi lábával a labdára lép, a védő a tehetetlenség miatt elfut mellette, nem képes rögtön megállni.

A csel oktatása:

- a./ A labdát belsővel előre gurítjuk, utána futunk, mellé lépve a másik lábbal rálépünk.
- b./ Ugyanaz mellettünk futó zavaróval.
- c./ Páronként végrehajtott cselezés, ha lehet a védő vegye el a labdát.

7.) A láblendítős csel hasonló a rálépős cselhez. A játékos a lábát előre lendíti, mint a rálépéshez, azonban ezt kissé lassan csinálja, hogy a védő tudjon reagálni. Ezt gyors hátralendítés követi, a játékos gyors indulást hajt végre labdavezetéssel. A csel célja a védő

futásának ritmusát megtörni, s így megszabadulni a védőtől. Teljes lendületű futás közben ezt a cselet nem lehet végrehajtani, mert nincs elég idő a láb lendítésre.

Oktatása:

a./ Láb lendítés lassú futás közben.

b./ A gyengén előre gurított labda fölött láb lendítést végzünk, melyet gyors labdavezetés követ.

c./ Közepes, majd gyorsabb labdavezetés közben történjen a "biciklicsel"

d./ Zavaró, de közbe nem avatkozó társ ellen.

e./ Cselezés párokban szabadon, szerep cserével.

A lövőcselek és az átadást színlelő cselek az ellenfél megtévesztését úgy szolgálják, hogy az felkészüljön a labda blokkolására. A labdát birtokló azonban gyors labda vezetéssel oldja meg helyzetét vagy pedig nem a bemutatott irányba társához adja a labdát.

Tudatosítsuk játékosainkkal, hogy túlzott öncélú cselezgetés haszontalan, sőt káros lehet. Hasznos a csel akkor, ha végrehajtása csapatérdeket szolgál, vagy nincs másra lehetőség. Mindemellett a csel a labdarúgás legegységesebb egyik leghatásosabb, leglátványosabb technikai eleme.

6./ SZERELÉS

A szerelés az ellenfél birtokában lévő labda megszerzése, elrúgása, elfejelése. A szerelés elsősorban a védők technikai fegyvere, de mivel a modern labdarúgás egyre jobban elmosódnak a posztok a támadók is alkalmazzák. A jó szerelés végrehajtásához több tényező szoros egymásba fonódása szükséges. Helyezkedés, gyorsaság, testi erő, ritmus érzék, valamint a lélektani tényezők feltételei. Ha a körülmények engedik, a védők törekedjenek arra, hogy a labdát tisztán elvegyék az ellenféltől, mert így lehetőség nyílik arra, hogy gyors támadást indítsanak. Ha erre nincs lehetőség a legegyszerűbb eljárás, ha a védő a támadó elől minél messzebbre elrúgja a labdát. Ha az ellenfélhez is kerül, van idő rendezni a védelmet. Ha más lehetőség nincs a védő szerelhet az oldal vagy alapvonalon túlra. Bár a szögletűgés fenntartja a kapu veszélyét, de adott helyzetben mégis célszerű lehet. A szerelések közül az alapszerelés, a megelőző szerelés és a szabályos ellökés lehetőséget ad arra, hogy ellentámadást lehessen indítani. Míg a becsúzó szerelés sokszor csak ideiglenes megoldást biztosít. A sportiskolai tanterv ezt a négy szerelési módot írja elő 10-14 éveseknek.

A./ Az alapszerelés a leggyakoribb szerelési mód szemből érkező ellenféllel szemben. A védő türelmesen kivárja azt a pillanatot, mikor a labdát vezető támadótól távol kerül a labda. Ekkor gyors indulással indul a labda felé és lábfejének belső részével elrúgja azt. Bár ez a szerelés eléggé egyéni, oktatását az alábbi lépcsőfokokra lehet bontani:

a./ Két játékos egymással szemben áll fel. Köztük középen medicinlabda áll. Jelre a két játékos bal lábbal a labda mellé lép, felvéve a jobb lábas belsőrúgás helyzetét, majd mindkét játékos egy pillanatban jobb belsővel a labdába rúg.

b./ Ugyanez a gyakorlat felfújt futball-labdával. A gyakorlat akkor jó, ha a labda a helyén marad.

c./ A védőjátékos álló helyzetben várja a labdát járás, majd futás közben vezető támadót. A legjobb pillanatot kivárva akkor lép közbe a védő mikor a támadó azonos lába a labdához ér.

d./ Ugyanez a gyakorlat, de mindkét játékos fut.

e./ Alapszerelés szabadon.

Hibás, ha a testsúly nem a támaszkodó, hanem a szerelő lábán van. Ha a szereléskor a láb nincs megfeszítve sérülést okozhat. Szereléskor a védő használja ki testi erejét is.

B./ A szabályos ellökés egyszerű szerelési mód, versenyfutásoknál nyílik rá lehetőség. Súlypont az ellenféltől távolabbi lábán lehetőség szerint kissé süllyesztve. A lökés vállal történik. Ügyelni kell a szabályokra és a lehetőségek kihasználására és azok túl nem lépésére. Oktatását előzzék meg előkészítő küzdőgyakorlatok, például: kakasviadal.

Az oktatás menete:

- 1) Járás közben a védő alkalmas pillanatban ellöki a mellette sétáló társát.
- 2) Ugyanez lassú, majd élénkebb futás közben.
- 3) Az egyik játékos futás közben labdát vezet, a másik mellé fut és szabályosan ellöki.
- 4) Szabályos ellökés végrehajtása szabadon.
 - Hiba, ha a kar nincs leszorított helyzetben, ez szabálytalanságot eredményez.
 - Ha a játékos periférikus látásával nem figyel társát, az könnyen kitérhet az ütközés elől.

C./ A megelőző szerelés könnyű feladat. Végrehajtása a jó helyezkedés, gyorsaság, jó irányváltoztató képesség és ütemérzék kérdése. A védő a támadó mögött-mellett áll, alkalmas pillanatban a támadó elé lép és úgy veszi el a labdát, hogy akár támadást is tud indítani.

Oktatására külön nem kerül sor. Inkább azokat a képességeket szokták fejleszteni, ami az egyébként nem túl bonyolult mozgás végrehajtásához szükségesek.

D./ A becsúszó szerelés ezzel szemben a legnehezebb szerelési mód. A védő a támadó mögött vagy mellett fut, amikor az szökteti magát és a labda elérhető távolságban van, a védő becsúszva elpöccinti, vagy megállítja a labdát. A nedves vizes talaj különösen kedvez a becsúszó szerelésnek, ami akkor szabályos, ha a becsúszó láb előbb a labdát érinti és csak azután esetleg a támadó lábát. A becsúszó szerelés elsajátítása sok gyakorlást igényel, igaz ezt sokszor nehezíti, hogy végrehajtását csak jó minőségű füves pályán lehet gyakorolni, mert különben balesetveszélyes.

Oktatásának fokozatai:

- 1) A játékos helyben támadó állásban elől lévő lábát fokozatosan nyújtva legördül. Az esést karral tompítja.
 - 2) Ugyanez a gyakorlat, járás, majd futás után.
 - 3) Labdával végrehajtott becsúszás helyből majd járás végül futás után ellenfél nélkül.
 - 4) A társ járás közben vezeti a labdát. A játékos mellé lép és becsúszva szereli.
 - 5) Mindkét játékos futásban van. A becsúszó játékos kivárva az alkalmas pillanatot szereli társát.
 - 6) Szabad gyakorlás páronként, szerepcserével.
- Komoly hiba, ha a becsúszást teljesen a labdát vezető játékos mögül akarjuk végrehajtani. Az ellenfelet rézsút, hátulról kell megközelíteni, abban a pillanatban, amikor a tőlünk távolabbi lába van elől.

7./ BEDOBÁS

A sportiskolai tanterv az általános iskoláskorú labdarúgók elé követelményként azt állítja, hogy helyből, vagy nekifutással különböző távolságra álló vagy mozgó társnak tudják bedobni a labdát.

A bedobás végrehajtható helyből és nekifutásból. A lehetőségeket a bedobással kapcsolatos játékszabályok korlátozzák. Ezekre a szabályokra a hibák felsorolásánál térek vissza.

Oktatásának menete:

- 1) A labda helyes fogása
- 2) A labda eldobása kar és csuklómozdulattal
- 3) A teljes mozgás végrehajtása helyből
- 4) A-teljes mozgás végrehajtása járás, majd pár lépés futást követően.
- 5) Helyből és nekifutás után végrehajtott bedobás távolsági és pontossági feladatokkal.

A bedobásnál is érvényesül az a szabály, hogyannál erősebb lesz a labda, minél több ízület vesz részt az eldobásban.

A bedobásnál előforduló hibák:

- Egykezes dobás, ha az egyik kar nagyobb részt vállal a mozdulattól.
- Szabálytalan az ejtett labda is
- A játékos dobás közben lábát vagy lábait felemeli.
- A játékos bedobás közben a játéktérre lép.

A dobás technikájában előforduló hibák:

- A labdát a játékos hátulról nem támasztja meg.
- A játékos merev csuklóval végzi a bedobást.
- Könyökét nem hajítja a játékos.
- Csak karral dob a játékos
- Nem összehangolt a kar-törzs és lábmunka.

A modern labdarúgásban nagy jelentősége lett a bedobásnak is az ellenfél kapuja előtt. Kincset ér egy-egy olyan játékos, aki szöglettel felérő bedobást tud.

8./ A KAPUSTECHNIKA

A kapus technikáról a sportiskolai tanterv a következőket írja elő általános iskola felső tagozatos korú kapusok számára.

Labda nélküli technika:

- alapállás
- helyezkedés
- testcselek
- futás
- irányváltoztatás
- ugrás

Labdával végrehajtott technika:

- labdafogások
- legördülés
- lecsúszás
- vetődés
- öklözés
- kirúgások, kidobások
- kifutásos labdamentések:
 - lábbal
 - fejjel
 - öklözéssel
 - láb elé vetődéssel
 - lecsúszással és vetődéssel

Külön a kapus technika oktatásával nem foglalkozok, mert arról külön szakdolgozatot kellene írni. Megjegyzésként annyit tennék hozzá, hogy a nagyobb sportegyesületeknél és sportiskoláknál külön kapus edző dolgozik

Ez is alátámasztja, mennyire speciális a kapusok mozgása, a védés technikája, mennyire különálló része a labdarúgás technikájának. Az alapvető elemek, mint a labda elfogása, dobása, a kezdőknél a labda átvétellel és rugással párhuzamosan folyják. Kapusoknál a megfelelő kiválasztásnak is nagy szerepe van. Itt döntő a testi felépítés és az, hogy a tanuló érez-e kedvet a dologhoz. A specializálódást a 11-12 éves korban még nem kell erőltetni.

A kapus technika veszélyesebb elemeit laza talajon, homokban, fűben gyakoroltassuk. Ennek célja a gátlások, a félelem kiküszöbölése.

V./A. – A TECHNIKA ÁTADÁSÁNAK MÓDSZERTANA

Labdarúgás oktatására teljesen kezdők részére nagyon ritkán kerül sor, mivel Magyarországon minden gyerek, ha más miatt nem is, kíváncsiságból kipróbálja azt a játékot. Az oktatás elkezdésekor mégis úgy kell tenni, mintha teljesen kezdőknek tanítanánk.

A technikai elemek úgy kövessék egymást, hogy minél hamarabb lehetőség legyen a labdarúgás játszására. Tehát az első lépcsőfok a rúgások és a labda átvételének oktatása. Ezt a labdavezetés a fejelés, a cselezés, szerelés, és végül a bedobás kövesse. Természetesen ahhoz, hogy új technikai elemet oktassunk, nem várhatjuk el, hogy az előzőt tökéletesen végrehajtsa, annál is inkább mert egy technikai elem hibátlan végrehajtása nagyon hosszú folyamat. Az oktatás közben meg kell követelni a szabályos végrehajtást, de tudni kell, hogy a labdarúgás technikai végrehajtásnál előfordulhatnak eltérések. Az egyéni végrehajtásnak többféle (például: anatómiai, fiziológiai stb.) lehet.

A labdarúgás oktatása közben mindig szem előtt kell tartani a játék célját a gól elérését illetve annak megakadályozását. A technikai elemeket is gyakorolni kell. Az oktatást mindig kövesse a speciális feltételek közötti játék. Teljesen kezdőknél vagy gátlásos játékosoknál az oktatási feltételek, a körülmények megkönnyítésével a gyerekeket hamarabb sikerélményhez juttatva meggyorsíthatjuk az elem elsajátítását. Ilyen feltételek például fejelés és labda átvétel tanulásakor a könnyebb, puhább labda használata.

A labdarúgó technika oktatásánál használjuk mind a csoportost, mind a csapat, mind az egyéni foglalkozási formát. Az oktatási alakzatot elsősorban a hely és a rendelkezésre álló felszerelés, az egyszerűség a könnyű szervezhetőség és jó áttekinthetőség, figyelembevételével kell meghatározni.

Az új technikai elem oktatására már a foglalkozás előkészítő részében sort kell keríteni, előkészítő cél és rávezető gyakorlatokkal. A 'tulajdonképpen oktatásra a főrészen kerül sor.

Bemutatás után a technikai elem elmagyarázása kövesse.

Az oktatás a fokozatosság elvének szellemében történjen, melyhez nincsenek merev fokozatok. A tanult mozgás elmélyítésére sokoldalúbb elsajátítására zavaró játékot, valamilyen játékot, váltóversenyt vagy kétkapus játékot alkalmazzunk. A hibák javítására az egyéni foglalkozást használjuk fel. Ha esetleg bemutatás után csoportos foglalkozás közben általános hibát észlelünk, akkor újra be kell mutatni a helyes mozgást és a hibára fel kell hívni a figyelmet, esetleg kényszerítő helyzetet kell teremteni.

V./B. – A GYERMEK LABDARÚGÓK FELKÉSZÍTÉSE

„A gyermekek edzése nem csökkentett ifjúsági edzés!
Az ifjúsági edzés nem csökkentett felnőtt edzés!”⁸

Komoly sportteljesítményeket csak akkor lehet elérni, ha azok alapjait már gyermek és ifjúsági korban megteremtették. A foglalkozások segítsék a gyermekeket általános sportbeli és teljesítményszerű fejlődésükben. A fizikai teljesítőképeség alapjait sokféle mozgással meg lehet teremteni. Ezzel egyidejűleg kell megtanítani őket a játék technikájára is. Az edzés legyen vidám, okozzon örömet a gyermeknek, da játékába hozzon előre haladást. A pillanatnyi sikereknél sokkal fontosabb, hogy megteremtsék a sportteljesítményekhez való pozitív hozzáállást és fejlesszék a szociális képességeket.

A kisiskolás kor elmúltával, az prepubertás korban a legkedvezőbbek a feltételek a labdarúgás elsajátítására. Ebben a korban a gyermekek igen tanulékonyak. A gyakorlatokat gyorsan tanulják és már ebben a korban tudatosan ellenőrzik és irányítják, közben nagyfokú veszélyvállaló készséggel rendelkeznek. Ez a kor már alkalmas a labdarúgás teljes technikájának elsajátítására. E korban jól fejleszhető a gyorsaság a mozgékonyaság is.

A pubertás beköszöntével 12-14 éves korban megindul a gyermekek gyors növekedése, ami nehezebbé teszi a mozgástanulást, romlik a koordináció. A foglalkozásokon figyelembe kell venni az eltérő egyéni képességeket. Most még több technikai, ügyességet fejlesztő gyakorlatot kell végezni. Növekszik az edzés intenzitása és terjedelme. A technikának igazodnia kell a megváltozott fizikai képességekhez, elsősorban a gyorsasághoz. Sok versenyszerű gyakorlatot kell az edzésbe iktatni. Növekedjen a versenyzők felelősségvállalása és ítélőképessége.

Az edzőnek be kell avatkoznia, ha rendellenességet tapasztal. A labdarúgás teljesítményorientált csapatjáték.

A testi adottságok, technikai készségek és taktikai elemek ismerete mellett az egymással játszásnak van nagy szerepe. Versenyszerű játék csak játék által alakul ki. fejlesztve a gyermek kombinatív készségét a gyors alkalmazkodást a játék helyzetéhez, a gyors döntések hozatalát.

„A játék és a gyakorlás két olyan elv, melyek, ha helyesen alkalmazzák azokat, kiegészítik egymást”⁹

A játékosoknak sikerélményhez kell jutniuk, hogy megmaradjon lelkesedésük, örömeiket leljék a játékban. A játékosokat együtt gondolkodásra kell készíteni, úgy, hogy ez ne haladja túl értelmi képességeiket. Az egyes feladatokat önállóan kell megoldaniuk, egyéni elképzeléseiket önállóan kell megvalósítaniuk.

⁸ Gyermekek és ifjúsági labdarúgók edzése – kiadta a Német Labdarúgó Szövetség, 18. oldal

⁹ Gyermekek és ifjúsági Labdarúgók edzése - kiadta a Német Labdarúgó Szövetség, 43. oldal

VI. ÖSSZEGZÉS, CÉLÉRTÉK

A labdarúgás az utánpótlás nevelés színvonalától függ. Tartós sikert egy labdarúgó szakosztálynál csak akkor lehet elérni, ha biztosított a "hátszág", ha biztosított az utánpótlás megfelelő szintű képzése, a gyermek labdarúgóknak a korai sokoldalú, a kornak és a sporttudománynak megfelelő szintű képzése. A labdarúgás kiszámíthatatlan, látszólag bonyolult s bár ellentmondásos, mégis egyszerű törvényeken alapuló játék. Az eredmény itt is kiszámíthatatlan. Következésképpen nehezen mondható meg, hogy egy-egy sikerben mi játsza a főszerepet. Mindamelllett a "szakmában" vannak tanulható ismeretek, amelyek birtokában az edző magabiztosabban nézhet a jövőbe, s kevésbé kell tartani a véletlenek negatív hatásaitól.

Meg kell jegyeznünk, hogy teljesen egyértelmű az, mindenből nem lehet nemhogy élsportoló, de még olyan labdarúgó sem, aki valaha versenyszerűen űzi ezt a sportágat. Viszont azzal, ha a sportág technikájának alapjait elsajátítatjuk a gyerekekkel, adunk nekik egy eszközt ahhoz, hogy ezt a változatos és színes játékot, akár baráti körben, akár versenyszerűen űzhessék. Ezzel nagyon sok pozitív hatást érhetünk el. A bevezetőben felsorolt sok-sok nevelési cél megvalósulhat, azon túl, hogy sokat teszünk a gyermekeink egészsége érdekében, a tanulók mentálisan és fizikálisan erősödhetnek. Nem utolsó sorban a szabadidejüket önállóan is értelmesen használhatják fel, ezáltal biztosítunk nekik lehetőséget arra, hogy a szabad idejükben ne érhék őket olyan hatások, amelyek fejlődésükre, személyiségükre veszélyesek lehetnek.

Célunkat akkor érhük el, ha a kisiskoláskorú gyerekek a testnevelés órákon, vagy az egyéb szervezett, vagy spontán focizás közben használják az elsajátított technikai elemeket. Az innovációban érintett gyermekek már bekapcsolódtak a kialakított versenyrendszerekbe. Elsősorban az MGYLSZ versenyrendszerében, az MLSZ által szervezett NUSI és NUPI-tornákon és a diákolimpiai rendezvényeken már értékelhető eredmények is születnek. Láthatók a kezdeti nehézségek jelei, de már az is eredmény, hogy alkalmazzák a tanult elemeket, és egyre gyakrabban felfedezhető náluk a tudatosság. Ennek a következménye, hogy a diákolimpiai selejtezőkön túljutottak. A NUPI-tornákon pedig a legeredményesebbek a legkisebb korosztályban, de a kiskörzeti válogatottakba is eljut közülük néhány gyerek nemcsak a kisebb, de a nagyobb korosztályokban is. Kezdeményezésünk sikerének feltétele volt az adott tárgyi és személyi feltételek megléte. Rendelkezünk megfelelő pályákkal, teremmel, felszereléssel, labdákkal. A pedagógusok között vannak a labdarúgás iránt elkötelezett testnevelők, akik egyben szakképzett edzők is. A szükséges elméleti alapot az innováció jól szolgálta. A kezdeményezés sikerét mutatja, hogy több korosztályban két csapatot is ki tudunk állítani. Ilyen például a NUPI versenyrendszerben az U7, U9 és U11 korosztály. A foglalkozásokon egy korosztályban 10-15 gyerek vesz részt rendszeresen. Véleményünk szerint – figyelembe véve a csökkenő gyereklétszámot, valamint a gyerekek szabadidős lehetőségeit – ez a legnagyobb eredmény.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

Dr. Csanádi Árpád: Labdarúgás I. kötet technika

Ziegler János: Gyermek és ifjúsági labdarúgók edzése

Sportiskolai tanterv – Szerkesztette: Ziegler János

Sportiskolai módszertani útmutató

Szerkesztette: Wachtler J. György

Bicskei Bertalan: Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése

Horst Köppel, Volger Osieck, Berti Vogts:

Gyermek és ifjúsági edzés: alapok.

Kiadta: a Német Labdarúgó Szövetség

Játék II. Kötet Tanárképző Főiskolák tankönyve,

Második rész, Csillag Béla: Labdarúgás

Hargitay György: Korszerű kapusjáték