



Szakdolgozat

Kisjátékok oktatása a kézilabdázásban különös tekintettel a 3:2:1-es területvédekezésre, és az ellene irányuló támadó taktikai gondolkodás fejlesztésére

Jóga András Roland

Testnevelés-történelem és állampolgári ismeretek osztatlan tanári szak

Konzulens:

Vass Zoltán

Főiskolai tanársegéd

Nyíregyháza, 2022

Tartalomjegyzék

Bevezetés	4
I. Szakirodalmi áttekintés	5
1.1. Taktika és technika	6
1.2. A védekezés és támadás kölcsönhatása	6
1.3. Védekezési rendszerek.....	6
1.4. A 3:2:1-es területvédekezés általános ismérvei	7
1.5. A 3:2:1-es területvédekezés alapvető játékformációi	8
1.6. A 3:2:1-es területvédekezés strukturálása.....	9
1.7. A 3:2:1-es területvédekezés játékosprofiljai.....	10
1.8. Támadó taktikai gondolkodás kialakítása a 3:2:1-es területvédekezés ellen.....	13
1.9. Interjú.....	14
II. Hipotézis.....	17
III. Anyag és módszer.....	18
3.1. Vizsgálati anyag bemutatása.....	18
3.2. Vizsgálati módszer.....	18
IV. Forráselemzés	19
4.1. A 3:2:1-es területvédekezés – Játékosok egyéni képességfejlesztése.....	19
4.2. A 3:2:1-es területvédekezés – Kooperatív, kollektív gyakorlatok.....	30
4.3. A 3:2:1-es területvédekezés – Játékosok egyéni képzése a támadó taktikai gondolkodás kialakításához	42
4.4. A 3:2:1-es területvédekezés – Kooperatív és kollektív megoldások a támadó taktikai gondolkodás kialakításához	48
V. Konklúzió.....	58
VI. Összegzés	59
VII. Irodalomjegyzék	61
VIII. Mellékletek	62

NYILATKOZAT

Alulírott

Név: JÓGA ANORÁS ROLAND

Szak: TESTNEVELÉS-TÖRTÉNELEM ÉS ALKOTÁSGRÓFI ISMERETEK OSZTOTTAN TÁJÉK

NEPTUN kód: FT01W

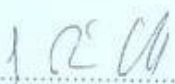
jelen nyilatkozat aláírásával kijelentem, hogy a

MISZTÉLEK ÖNTATÁSA A HELIABDOLÁSBAN KÜLÖNÖS TEKINTÉTEL
A 3:2:1-ES TERCETVEVÉDELÉSRE ÉS AZ ELŐRE IRÁNVULÓ
TÁMOGATÓ TÁRTIÁI GONDOLHOMÁS FEJLESZTÉSÉRE

című szakdolgozat önálló munkám eredménye, saját szellemi termékem, abban a hivatkozások és idézések standard szabályait következetesen alkalmaztam, mások által írt részeket a megfelelő idézés nélkül nem használtam fel. A dolgozat készítése során betartottam a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény szabályait, valamint a Nyíregyházi Egyetem által előírt, a szakdolgozat készítésére vonatkozó szabályokat.

Kijelentem továbbá, hogy sem a dolgozatot, sem annak bármely részét nem nyújtottam be szakdolgozatként.

Nyíregyháza, 2022. október 20.


a hallgató aláírása

Bevezetés

Szakedolgozatom és kutatásom témáját a hazai utánpótlásképzésben alkalmazott védekezési rendszer, azon belül pedig a játékosok képességbeli hiánya adta. A 3:2:1-es területvédekezési forma megléte bizonyos technikai feltételekhez van kötve. Ahhoz, hogy ezen rendszer kifogástalanul működjön elengedhetetlen az egyéni fejlesztés, a kisjátékok oktatásán keresztül történő gyakoroltatás, tanítás. Munkámmal szeretnék egy olyan átfogó képet adni a kézilabda ezen területéből, mellyel még hatékonyabbá válhat a védekezési rendszer alkalmazása.

Kézilabda edzőként, majd a Magyar Kézilabda Szövetség megbízásából szakfelügyelőként sikerült ezt a témát körbejárni, elemezni, a hiányosságból fakadó problémákat feljegyezni. A hazai versenyeztetési rendszer versenykiírása minden évben rögzíti a korosztályokra vonatkozó szabályokat, többek között az alkalmazott védekezési rendszereket is. Ennek köszönhetően körvonalazódott bennem szakdolgozati témám.

A probléma forrását az edzések és a mérkőzések látogatása adta, azon belül pedig a 3:2:1-es területvédekezés hatékonysága és az ellene irányuló támadójáték kialakítása. Látogatásaim során megfigyeltem, legyen szó támadásról vagy védekezésről, csak a taktikai gyakorlásra van hangsúly fektetve, a játékosok egyéni képzése, fejlesztése elmarad. Minden védekezési rendszer a játékosok egyéni képességein és készségein alapszik, ebből tevődik össze a taktikai rész. A mérkőzések látogatása során alkalmam nyílt, a 3:2:1-es területvédekezés éles helyzetben történő megtekintésére. A játékosok a formai követelményeknek megfelelnek, tehát szerkezetében 3:2:1-es területvédekezésről beszélünk, azonban az aktív egyéni védekező tevékenység teljesen hiányzik. Az előbb említett védekezési rendszer támadó jellegét az egyéni képességek és készségek megléte adja, ebből kifolyólag technika nélkül nincs taktika.

Szisztematikusan, az egyéni képességfejlesztésből kell kiindulni, majd kialakítani a védekezésen belüli játékosprofilokat. Célom, a játékosok egyéni fejleszthetőségének forráselemzéssel történő vizsgálata, majd a kialakult képességek és készségek védekezési rendszerbe történő átültetése kisjátékok oktatásán keresztül, valamint az ellene irányuló támadó taktikai gondolkodás kialakítása.

I. Szakirodalmi áttekintés

A hazai szakirodalmak segítségével szeretném bemutatni és tisztázni az általános fogalmakat. Ehhez nyújtott segítséget Dr. Marczinka Zoltán által megjelentetett Kézilabdázás című könyv, valamint Dubecz József – Általános edzéselmélet és módszertan könyve. A Korosztályos Képzési Kézikönyv 6-18 Éves Korig további lehetőségeket biztosított az utánpótlásképzés, azon belül pedig az életkori sajátosságoknak megfelelő képzési területek átfogóbb megismerésére. További irányelveket fogalmaz meg Christoph Kolodziej Kézilabdázás című könyve, melyet Kovács László nemzetközi mesteredző lektorált. Ökrös Csaba – Páll Tibor által írt A védekezés oktatása a modern kézilabdázásban című kiadványában további, a 3:2:1-es területvédekezés fejleszthetőségének lehetőségére kerestem a választ.

Homovics Zsolt – Die 3:2:1 Abwehr im Aufbautraining képzési anyaga, melyet egy B licenszes továbbképzésen sikerült megismernem, tovább bővítette a téma hathatósabb áttekintését, segített a védekezési rendszeren belüli játékosprofilok megismerésében. Iránymutatást adott, miként változik a 3:2:1-es területvédekezés különböző támadó taktikai formációk ellen. Szakmai alátámasztásomnak fontos pillére a németországi utánpótlásképzés egyik fontos mérföldköve, a DHB - Rahmentrainingkonzeption nevű képzési tudásanyag.

A Jörg Madinger által írt Schritt für Schritt zur 3:2:1 Abwehr című könyve gyakorlatorientált képzési anyaggal szolgál, melyek az egyéni, és kollektív védekezést készítik elő. Szintén hozzá köthető az Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme című könyv, melyben a szerző a támadó játékosok gondolkodásának kialakítását fejleszti kooperatív és kollektív gyakorlatok segítségével.

A Handballtraining című, Német Kézilabda Szövetség által megjelentetett szaklap hasznos, az általam választott terület vizsgálatával és gyakorlati anyagokon keresztül bemutatásával foglalkozik. A 2013-as februári és márciusi, valamint a 2014-es szeptemberi és októberi szaklapok a játékosok egyéni képességfejlesztésével foglalkoznak. A lap 2012-es augusztusi és decemberi, valamint 2014-es augusztusi és decemberi számai a kooperatív és kollektív védekezési tevékenységet mutatják be kisjátékokon keresztül. Dragan Djukic 3:2:1 – Back to Basics könyve további lehetőséget és segítséget nyújt a rendszer még átfogóbb megismerésére.

Frederik Neuhaus – Angriff gegen 3:2:1-Deckung című képzési anyagával szintén a B licenszes képzésen találkoztam, mely a védekezési rendszer elleni támadójáték kialakításával foglalkozik, egyéni, kooperatív és kollektív szinten.

1.1. Taktika és technika

„A taktika, magán a versenyeseményen érvényesülő, a cél elérése érdekében alkalmazott cselekvés-együttes végrehajtási lehetőségeinek összessége.” (Dubecz József – Általános edzéselmélet és módszertan. 2009., 214. o.)

„A technika a játék során adódó célok gazdaságos és célszerű megoldásának érdekében, a játékszabályok keretein belül kialakított jellegzetes mozgássor. A támadás és védekezés technikai elemei biztosítják a megfelelő alapot az egyén, illetve a csoport csapatformációin belüli tervszerű tevékenységéhez.” (Marczinka Zoltán – Kézilabdázás, 2018., 24. o.)

1.2. A védekezés és támadás kölcsönhatása

„A kézilabdázás feszültségét a támadás és védekezés közötti állandó ellentét adja. Minden taktikai elemre van megfelelő válasz. A kérdés csak az, hogy a játékosok időben felismerik-e a veszélyt, és hogy elég gyorsan megtalálják-e a megfelelő választ. Vajon sikerül-e megtalálni a közös cselekvési helyzetet, az ellenfél reakcióját meggátolni vagy legalább megzavarni.” (Christoph Kolodziej – Kézilabdázás, 2013., 23-24.o.)

1.3. Védekezési rendszerek

A védekezés a kézilabdázásban az ellenfél támadójátékának, illetve gólszerzési lehetőségének elhárítására szolgál. Rendszere szerint megkülönböztetünk védekező technikai és taktikai elemeket. A játékosok egyéni képességei, készségei határozzák meg egy védekezési rendszer sikerességét. Erre építve alakíthatók ki a pozíciók szerinti páros, hármas kapcsolatok. A technikai elemek együttes megléte alkotja a taktika létrejöttét, melyet részletekre lebontva, úgynevezett kisjátékokra alapozva lehet oktatni.

Alapvető védekezési rendszerek:

- 6:0 területvédekezés;
- 1:5 területvédekezés;
- 5:1 területvédekezés;
- 4:2 területvédekezés;

- 3:2:1 területvédekezés.

A fent említett rendszerek egymástól eltérőek, azonban alapjukat, a technikai tudást és a fejlesztést mind megköveteli. Mindegyik alapját az 1:1 elleni tevékenység határozza meg, ehhez pedig elengedhetetlen az egyén fejlesztése.

(Marczinka Zoltán – Kézilabdázás, 2018)

1.4. A 3:2:1-es területvédekezés általános ismérvei

„A 3:2:1-es területvédekezés egy olyan rendszer, amely nem védekezik a támadók ellen, hanem támadja őket.” (Dragan Djukic – 3:2:1 Back to Basics, 2020., 15.o.)

A 3:2:1-es területvédekezés a klasszikus területvédekezések egyike, melyet sokáig vitattak és félreértettek, ami sokszor a mai alkalmazásában is látszik, azonban előnyeiből származó eredményessége megkérdőjelezhetetlen. Az alapötlet az, hogy teljes mértékben legyenek kihasználva a csapat képességei, előtérbe helyezve a sebességet és a gyorsaságot, ezzel ellensúlyozva és megakadályozva a támadó csapat átlövőjátékosainak lendületszerzését. Az előretolt védőjátékosok általában a csapat legagilisabb játékosai, akik kihasználva adottságaikat igyekeztek megakadályozni az ellenfél támadójátékának kialakulását. Ők gyorsaságukat a labdaszerzés után a kontratámadás során is kamatoztatni tudták.

(Dragan Djukic – 3:2:1 Back to Basics, 2020)

Előnyei:

- A távoli lövő zóna védő általi aktív elővételezése, fedezése;
- Az átlövő területen történő folyamatos játék tördelése;
- A védők általi labda felé való tömörítés csökkenti az áttörésre alkalmas területet;
- A védők által előidézett játékmegszakítás nehezíti a támadók tevékenységét;
- A kirovokált támadó technikai hibák elősegítik a kontratámadás lehetőségét.

Hátrányai:

- A beálló körüli területek nehezen fedezhetők;
- Összhangprobléma a befutó vagy pozícióváltás alkalmazása során;
- 2:4 elleni játék során a hátsó közép számára megnövekedik a védekező terület;
- Magas terhelés a megnövekedett védekező területek miatt;
- Folyamatos mentális terhelés, minden védőjátékos figyelme szükséges.

Feltételek:

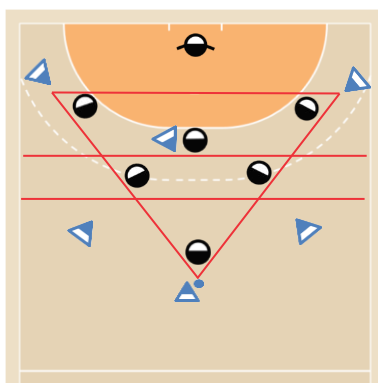
- Elővételezés;
- Kondicionális képességek;
- 1:1 elleni küzdőtevékenység;
- Egyéni képességek;
- Mentális felkészültség.

(Homovics Zsolt – Die 3:2:1 Abwehr im Aufbautraining, 2021)

1.5. A 3:2:1-es területvédekezés alapvető játékformációi

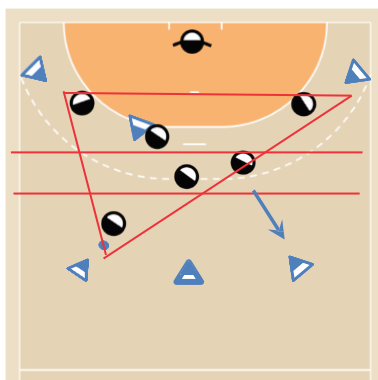
Jellemzően minden játéksituációban 3 védekezővonal figyelhető meg. Minden védőjátékos együtt tájékozódik, következetesen és labdaorientáltan alkotnak egy védekezőháromszöget. 4 játéksituációt különböztetünk meg, melyeket képekkel és leírással szeretnénk bemutatni. Annak érdekében, hogy a lábmunka, a páros kapcsolatok, a labda felé való tolódás megmaradjon, minden támadó taktikai variációnál marad a 3:2:1-es felállás.

- 3:2:1 formáció 3:3 elleni támadójátéknál: Labda az irányítónál (1. ábra)



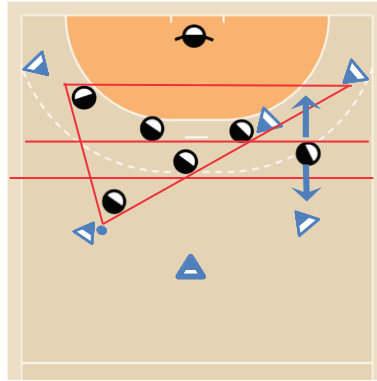
1. ábra

- 3:2:1 formáció 3:3 elleni támadójátéknál: Labda a balátlövő játékosnál – Beálló játékos a labdás oldalon helyezkedik el (2. ábra)



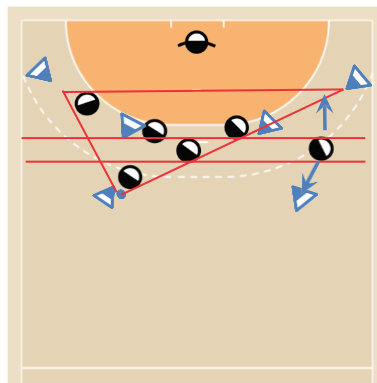
2. ábra

- 3:2:1 formáció 3:3 elleni támadójátéknál: Labda a balátlövő játékosnál – Beálló játékos a labdával ellentétes oldalon helyezkedik el (3. ábra)



3. ábra

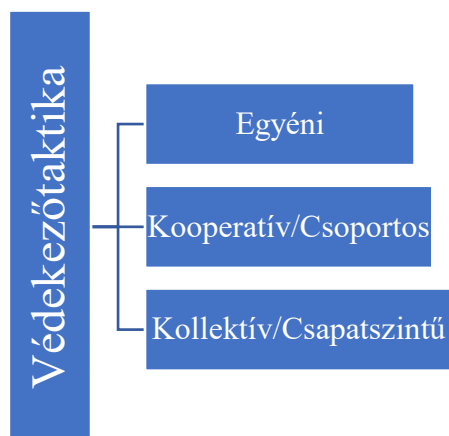
- 3:2:1 formáció 2:4 elleni támadójátéknál: Labda a balátlövő játékosnál (4. ábra)



4. ábra

(Homovics Zsolt – Die 3:2:1 Abwehr im Aufbautraining, 2021)

1.6. A 3:2:1-es területvédekezés strukturálása



5. ábra

(Homovics Zsolt – Die 3:2:1 Abwehr im Aufbautraining, 2021)

1. Egyéni megoldások a támadójáték megakadályozására

A védekező játékos egyéni képességei, mint az alaphelyzet, a kilépés, a párharc, a helyezkedés, a tolódás, a sánctevékenység mind a támadójáték megakadályozását segítik elő. Mivel egyéni megoldásokról beszélünk, 1:1, vagy 1:2 elleni játék során kerülnek előtérbe az előbb említett képességek alkalmazása.

(Dragan Djukic – 3:2:1 Back to Basics, 2020)

2. Kooperatív megoldások a támadójáték megakadályozására

A kooperatív védekezőtevékenység 2 vagy 3 játékos kapcsolatából alakul ki, mely során a folyamatos kommunikáció mellett, egymás segítése, kilépő védő esetén az ott maradt támadó biztosítása a cél. Emellett pozícióváltásos támadójáték során jól kell alkalmazni az átadás-átvétel feladatát. A beállóval szemben aktívan kell kerülni a zárás elfogadásának lehetőségét. Fontos a kettős védelem kialakítása az átlövő játékosokkal szemben, az úgynevezett sánctevékenység kialakítása, mely során folyamatos együttműködést kell biztosítani a kapussal.

(Dragan Djukic – 3:2:1 Back to Basics, 2020)

3. Kollektív megoldások a támadójáték megakadályozására

Egy jól megszervezett támadójátékot csak úgy lehet hatékonyan befolyásolni, megelőzni, ha a teljes csapat tevékenységét összehangoljuk, ehhez pedig több feltételnek is teljesülnie kell:

- A csapat minden játékosának nagy sebességre és kiemelkedő kondicionális képességekre van szüksége;
- Minden játékosnak motiváltnak és eltökéltnak kell lennie a minél gyorsabb támadásból védekezésbe való visszarendeződéshez;
- Jól képzett csapat, valamint az egyéni taktikai képességek megléte.

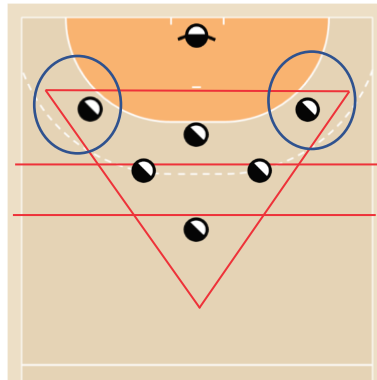
A kézilabdában kialakulnak az egyén taktikai és technikai fejlődésének köszönhetően a csoport és csapattaktikai cselekvések, lehetőségek, melyekhez pozícióspecifikus taktikai feladatok párosulnak.

(Dragan Djukic – 3:2:1 Back to Basics, 2020)

1.7. A 3:2:1-es területvédekezés játékosprofiljai

1. Szélső védőjátékosok: Erős – Aktív – Elővételező (6. ábra)

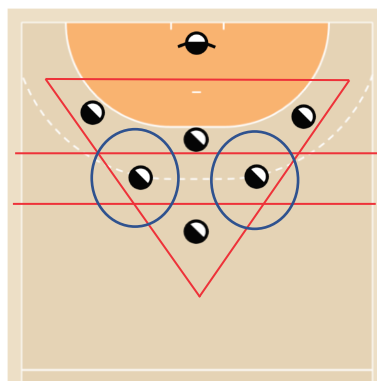
- Labdás oldalon defenzív - Aktív 1:1 elleni tevékenység a szélső támadó játékosal szemben;
- Pozícióváltásos játék – Befutó szélsőt kiszorítani, annak kommunikációja a társak felé;
- A labdával ellentétes oldalon – aktív és elővételező védekezés 1:2 ellen.



6. ábra

2. Kettes védőjátékosok: Párharcerős – Kompakt – Stabil (7. ábra)

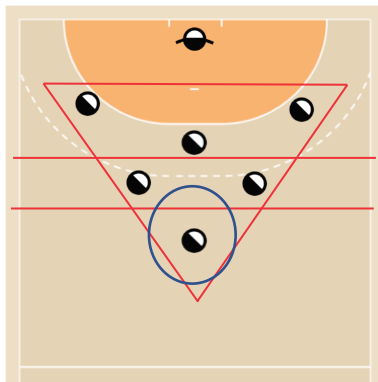
- Fellépés után – A vele szemben álló támadót gólveszélytelen területen kell tartani;
- Párharcok aktív irányítása – Lövőkar extrém támadása;
- A labdával ellentétes oldalon – Tömörítés a védekező centrum irányába;
- Védekezés összetettsége – Diagonál átadás megakadályozása;
- Mélységi területen – Beálló elleni párharc, kerülése mindig előlről.



7. ábra

3. Zavaró védőjátékos: Agresszív – Okos – Kitartó (8. ábra)

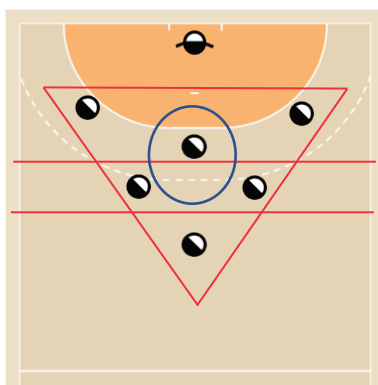
- Az irányító játékost nyomás alatt tartani – Az átlövő játékosok átadásait folyamatosan zavarni, az irányító játékos kiszorítása távoli zónába;
- Pozícióváltásos játék – Kereszteknél az átlövő játékos átadás-átvétel szerepe;
- 2:4 elleni támadójáték – Defenzívebb pozícióba történő visszahelyezkedés, a diagonál átadást a beálló elől megelőzni.



8. ábra

4. Hátsó közép védekező játékos: Védekezés oszlopa – Kommunikatív (9. ábra)

- Mindig a labdás oldalon – Biztosít és besegít a védőtársnak, aktív sánctevékenység;
- Kommunikáció a védekező játékosokkal – Az összes védő irányítása;
- Agresszív a beálló ellen – A lehető legjobb pozíció elfoglalása a beálló ellen, védekezés az átadás ellen, kapura lövés akadályozása.



9. ábra

(Homovics Zsolt – Die 3:2:1 Abwehr im Aufbautraining, 2021)

1.8. Támadó taktikai gondolkodás kialakítása a 3:2:1-es területvédekezés ellen

Ahogy védekezésben is, támadásban sem létezhet taktika technika nélkül. Az én szempontomból, most a taktikai gondolkodás kerül előtérbe, azonban szeretném vázlatpontokban bemutatni, milyen feltételek szükségesek a játékosoknak, valamint milyen lehetőségei vannak az adott csapatnak. Alapvetően a támadás és a védekezés strukturálása teljes egészében megegyezik, hiszen egyéni, kooperatív, és kollektív gyakorlásról beszélhetünk.

Egyéni

- 1:1 elleni tevékenység labdával és labda nélkül;
- Játékos döntéshozása nyomás alatt;
- Játékos gondolkozása és cselekvése legyen „többdimenziós”;
- Játékképesség;
- Átadások minősége nyomás alatt;
- Kondicionális képességek (gyorsaság, agilitás, koordináció, erő);
- Mentális feltételek.

Kooperatív

- Páros kapcsolatok;
- Átadások minősége;
- Keresztmozgások védőközelségben;
- Beálló általi zárások;
- Húzás-kontrahúzás;
- Védők foglalkoztatása, folyamatos befutójáték alkalmazása.

Kollektív

- A beálló játékost szélesen elhelyezni;
- Céltudatosan a védelem gyengepontjának támadása;
- Befutójáték átlövő pozícióból;
- Védekezés összhang és kommunikációs problémáinak előidézése;
- 7:6 elleni játék alkalmazása, létszámfölény kialakítása.

(Frederik Neuhaus – Angriff gegen 3:2:1-Deckung, 2021)

A támadás során alkalmazott taktika bizonyos helyzetekben, nagyban függ a technika, mint megoldási eszköz, megfelelő alkalmazásától. Az egyéni taktika során a játékosok labdával vagy labda nélkül igyekeznek előnyhöz jutni a saját védőjükkal szemben. A posztonkénti területek maximális kihasználásával igyekeznek a támadók magukat, vagy társukat helyzetbe hozni. Mivel a védekező tevékenység általában labdaorientált, és ez különösen igaz a 3:2:1-es területvédekezésre, így nagyban befolyásolja a támadók tevékenységét a labda nélküli mozgásuk. Általános hiba, amikor egy játékos az előre mozgás után, nem helyezkedik vissza megfelelő távosságba, így nem lehet őt megjátszani. A labdával végzett támadó tevékenységnek mindig gólveszélyesnek kell lennie, jó kivitelezés esetén két védő figyelmét is le lehet kötni, ezáltal megjátszható lesz a társunk. Alapvető feltétel, a védekező játékos folyamatos mozgásban tartása.

(Christoph Kolodziej – Kézilabdázás, 2013)

A csoportos taktika során 2-4 játékos együttműködéséről beszélhetünk. A védekező játékosok elbizonytalanítása történhet pozíciótartással vagy pozícióváltással. Az említett területvédekezés hátránya, a nagy területek kialakulása, ezt kihasználva, felértékelődik a támadó játékosok labda nélküli tevékenysége. A kapott labdával történő két védő közötti üres területre érkező mozgás, elősegíti azt a fajta védekező tevékenységet, mellyel a társak könnyen helyzetbe hozhatóak. Alapvetően a labdás támadó játékos elsődleges feladata továbbra is a gólveszélyesség kialakítása.

(Christoph Kolodziej – Kézilabdázás, 2013)

A csapattaktikai megoldások során 5-6 játékos együttműködéséről beszélhetünk, mely során a játékos, nevezetesen irányító vagy az edző utasítása alapján hajtják végre a támadók az előre begyakorolt mozgásokat. Ahhoz, hogy a taktikai mozgások megfelelően működjenek, elengedhetetlen a játékosok egyéni technikai és taktikai felkészültsége. A támadások befejezése függ a védekező játékosok játékhoz való alkalmazkodásától, illetve az egyéni megoldások végrehajtásától.

(Christoph Kolodziej – Kézilabdázás, 2013)

1.9. Interjú

Lehetőségem volt a témával kapcsolatban a kézilabdázás egyik nagy alakjával, Filip Jicha-val személyes interjút készíteni (1. sz. melléklet). Játékosként, majd napjainkban edzőként is sikereket elérő Filip, számos országban megfordult, sokat tapasztalt, nagy tudással

rendelkező szakember. Kijelenthetjük, hogy a fél életét a német kézilabdában töltötte, igaz edzőként csak felnőtt csapattal dolgozott, dolgozik a mai napig, de ismeri a munka minden részletét. Jelenleg a THW Kiel vezetőedzője, számos siker fűződik a nevéhez (2x Spanyol bajnok, 7x német bajnok, 2x Bajnokok Ligája győztes és 158x cseh válogatott), így külön megtiszteltetés volt számomra, hogy rám szánt fél órát a szabadidejéből.

Filip számára magától értetődő volt, hogy edzőként fog dolgozni, hiszen hatással akart lenni a felnövő generáció tagjaira. Úgy gondolja a jó edzővé válás egy hosszú folyamat, de őt mindenki támogatta céljai elérésében. Sok edzővel dolgozhatott együtt, és mindegyikükkel való találkozás vagy pozitívan vagy negatívan, de mindenképp befolyásolja az embert. A hallott információkból a hasznosokat ki kell gyűjteni, meg kell tartani és beépíteni a saját munkába. Hitvallása, hogy edzőnek lenni egy hivatás, alázattal lehet csak sikert és fejlődést elérni. Egész embert követel ez a szakma, mindig a maximumot kell nyújtani, hogy ezzel hiteles legyen a csapat előtt az edző.

Kíváncsi voltam, mit gondol az edzéstervezés jelentőségéről. Szerinte különbséget kell tenni az utánpótlás és a felnőtt korosztály között. A gyerekeknél elsődleges feladat a motiváció fenntartása, a folyamatos ösztönzés. Előbb meg kell nyerni a kiválasztott személyt a sportágnak, mert később erre lehet építeni.

Következő kérdéseim a védekező játékos ismérveire, illetve a 3:2:1-es területvédekezésre irányultak. Véleménye szerint egy védekező rendszer nagyban függ a játékosok minőségétől, azaz egyéni képességeitől és készségeitől. Az edző ötletét sokszor összhangba kell hozni a csapattal, de van ellenkező eset is, amikor teret kell engedni a játékos véleményének. Sikeresebb volt számára a defenzívebb védekezési forma, hiszen ebben a sánctevékenység és a kapussal való együttműködés jelentősebb. A mai kézilabdában sokkal inkább elfogadott a védekező játékos cselekedete, azaz, nem elég egy adott szituáció lereagálása, hanem elővételezésre van szükség, illetve a támadó cselekvésre kényszerítésére. Először minden játékosnak a saját posztján lévő feladatokat kell ellátni, ezután beszélhetünk csapat szintű védekezésről.

Személy szerint nagyon kedveli a 3:2:1-es területvédekezést, a volt jugoszláv csapat nagy erőssége ez volt, amit ma már sokkal taktikusabban kell alkalmazni. Ez egy területorientált védekezés és semmiképp sem emberorientált. Fontos a labdás oldali létszámfölény megteremtése, ebben a felállásban mindig cselekvésre kell kényszeríteni a támadót. Véleménye szerint 16 éves kortól érdemes és javasolt a védekező taktikai gondolkodás

kialakítása, előtte meg kell teremteni az emberorientált és a területorientált védekezési rendszerek közötti átmenetet. Tovább elengedhetetlen az utánpótláskorú játékosok egyéni fejlesztése.

II. Hipotézis

1. Feltételezem, hogy játékosok technikai képzése megelőzi a taktikai gondolkodás fejlesztését.
2. Feltételezem, hogy egyéni, kooperatív, majd kollektív tevékenység a védekezési rendszer tanulási folyamata.
3. Feltételezem, hogy a játékosok egyéni képességei és készségei befolyásolják a védekezési rendszert.
4. Feltételezem, hogy a játékosok egyéni képességei és készségei befolyásolják a támadó taktikai gondolkodást.

III. Anyag és módszer

3.1. Vizsgálati anyag bemutatása

A kézilabda sportágában a védekezés összetett feladat. Az általam választott 3:2:1-es területvédekezés, egy támadó szellemű, labdaorientált forma. Lényeges szempontja, hogy bármilyen támadó taktikai felállással szemben, mindig 3:2:1-es rendszer marad. Jellegzetessége a védekező háromszög megléte, mely jól látszik az alkalmazása során. Mint minden védekezési formának, az 1:1 elleni tevékenység adja a kiindulópontját, itt azonban különösen nagy figyelmet kell fordítani ezen tevékenység megfelelő kialakítására. Az ellene irányuló támadó taktikai gondolkodás kialakulásához szintén az egyén fejlesztésének lehetősége a legelső fontos lépés. Az 1:1 elleni tevékenység labdával, és labda nélkül hangsúlyos terület. A területvédekezés által létrejött területeket, a támadó nagy lendülettel, két védő közé való labda nélküli elindulása, és érkezése fogja igazán meghatározni.

3.2. Vizsgálati módszer

Kutatásom fő tevékenysége forráselemzésre épül. Igyekeztem olyan, Főként a kézilabda mozgásanyagával foglalkozó szakirodalmakat felkutatni, melyek a védekezés és támadás egészét magában foglalják. Hazai és külföldi könyvek, cikkek, tudományos anyagok voltak munkám fő kiindulópontjai. Az elemzés során a védekezés struktúrájából kiindulva, kerestem a választ a játékosok egyéni képességfejlesztésére, a kooperatív gyakorlatok kialakítására, és ezek összességéből kialakuló kollektív tevékenységre. A nemzetközi szakirodalom segítségével igyekszem bemutatni a játékos egyéni képességfejlesztésének lehetőségét, azok kisjátékokba történő átültetését, majd magát a taktikai gyakorlást, a céljátékot. Szintén külföldi előadók munkáinak köszönhetem a támadó taktikai gondolkodás megértését. Ennek megfelelően forráselemzés útján próbálom feltárni az egyéni képzés fontosságát, mely során a gondolkodás kialakítása az elsődleges terület.

IV. Forráselemzés

4.1. A 3:2:1-es területvédekezés – Játékosok egyéni képességfejlesztése

Az aktív védekezés elengedhetetlen feltétele a reakciógyorsaság. Ez a teljesítmény motorikus kompetenciákból tevődik össze. A gyorsaság követelménye egyértelmű, aki tud megfelelően reagálni, az tud védekezésben érvényesülni. A védőknek a támadó mozgását a lehető leggyorsabban fel kell dolgozni, majd ehhez célzottan védekező tevékenységet kell választani. Ennek biztosítása érdekében, a játékosoknak először meg kell tudniuk különböztetni a releváns és irreleváns információkat az úgynevezett differenciált tanulási szakaszban. Csak így tudják gyorsan észrevenni és felismerni, azokat a szituációkat, amik során a helyzetnek megfelelő cselekvőképességet kiválaszthatják. A támadó játékosnak a labda felvétele után maximum 3 lépése van, tehát a védekező játékosnak figyelembe kell venni a kaputól való távolságot, a támadó szándékát, és ehhez igazítani a tevékenységét. Nagyon összetettek a védővel szembeni követelmények, hiszen a másodperc töredéke alatt kell jó döntést hozni. Ezen képességek átadása és fejlesztése, a megfelelő védekező játékosválasztás érdekében, az edzőmunka központi feladata, különösen az utánpótláskorban. Az edző feladata mindenekelőtt a játékosok irányába egy megfelelő tanulási kontextust kínálni. A védekező játékosok kezdeményezőkézségének megtanításához elengedhetetlen, a gyakorlatok és alapjátékok olyan jellegű felépítése, hogy azok a játékosok számára fejlesztő hatással bírjanak. Szükséges bizonyos helyzetek felismerése. Ide tartozik a támadó labdás vagy labda nélküli tevékenysége, a területek behatárolása, az időzítés, a labda pozíciója. Egy hosszú távú folyamatban lehet a fent leírtakat célzottan követelni, fejleszteni, gyakoroltatni, mely által sokrétű védekező repertoárt sajátítanak el a játékosok.

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

A védekezőspecifikus lábmunka iskolázása és fejlesztése egy fontos fejlesztési terület az utánpótlásképzésben. A játékosoknak meg kell tanulniuk oldalazólépéssel, fordulással, gyors mozdulatokkal és a helyzetnek megfelelően cselekedni, az ellenfél folyamatos figyelésével, ezzel időt, területet nyerni. A lábmunka fejlesztését szolgáló 1:1 elleni játékok többféleképpen beépíthetők az edzés bizonyos fázisaiba.

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

A védekezés legkisebb egysége a játékosok egyéni képessége, mely magában foglalja a technikai és taktikai tudást. Addig nem beszélhetünk egy védekezés taktikai kialakításáról,

amíg az egyén fejlesztése nem történt meg. A kooperatív, azaz csoportos védekező tevékenység során 2-4 játékos együttműködéséről beszélhetünk. A támadó játékosok elbizonytalanítása, megzavarása mindenekelőtt a feladat. A nyitott védekezés hátránya a védők közötti nagy területek kialakulása, éppen ezért a labdaorientált tevékenység mellett pozíciótartásos, vagy pozícióváltásos játék során fontos a védekező játékosok közötti összhang megléte. A védekező taktika csapatszintű, avagy kollektív folyamata során az játékosok egyéni technikai és taktikai tudása lesz teljes egészében felhasználva. 5-6 játékos folyamatos együttműködéséről beszélhetünk, mely során a támadó taktika végrehajtásának megakadályozása a cél.

A cél, kevesebb taktika és több képzés alkalmazása. Az utánpótlásképzés egyik fontos szempontja, hogy egyénileg fejlesszük a játékosokat, mind támadásban mind védekezésben. Az emberközpontú védekezési stílus folyamatos párharcra kényszeríti a játékosokat. A védekezések elveszítették támadó jellegüket, nem dolgoznak aktívan az ellenféllel szemben, berögzült mozgásokat végeznek anélkül, hogy nyomást gyakorolnának a támadóra. Formájában 3:2:1 marad, de elveszíti harcias jellegét. Jogosan merül fel a kérdés, hogy a formáció megtartása a fontosabb, vagy a védekezési rendszer alapvető jellegzetessége, erőssége.

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

A következő gyakorlatok és játékformák megteremtik a tanulási környezetet az aktív védekező tevékenység elsajátításához, a játékosok egyéni fejlesztése, képességeinek kialakulása, azok átültetése kooperatív majd kollektív védekező tevékenységbe.

Lábmunkát fejlesztő feladatok:

A 9 méteres területen belül 12-15 bicikligumi egyenletesen szétosztva kerül kihelyezésre. A játékosok a területen belül helyezkednek el, mindenkinél labda van.

1. Határozott labdaleütéssel indul a feladat az eszközön belül, majd 2-3 gyors oldalazólépéssel elmozogni a karikától, majd visszahelyezkedés, a labdát egy pattanás után a levegőben elfogni, és újra lepattintani. (10-12. ábra)
2. Határozott labdaleütéssel indul a feladat az eszközön belül, gyors előre mozgás után, védekező alaphelyzet felvétele, fordulat után visszahelyezkedés, a labda elfogása a levegőben, és újbóli labdaleütés. (10-12. ábra)



10. ábra



11. ábra



12. ábra

3. Határozott labdaleütéssel indul a feladat az eszközön belül, két gyors lépésből előre mozgást végez a játékos, majd felveszi a védekező alaphelyzetet, visszamozgás az eszközhez, majd a labda elfogása a levegőben és lepattintása. (13-15. ábra)



13. ábra



14. ábra



15. ábra

4. Határozott labdaleütéssel indul a feladat az eszközön belül, majd a játékosnak erőteljes lábmunkával kerülnie kell a karikát, a labdát levegőben elfognia, majd újra lepattintani. (16-18. ábra)



16. ábra



17. ábra



18. ábra

5. Határozott labdaleütéssel indul a feladat az eszközön belül, majd gyors oldalazómozgással a szomszédos karikát lábbal kell érinteni, és visszasprint a kiinduló pozícióhoz. (19-21. ábra)



19. ábra



20. ábra



21. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

A gyorsaság hangsúlyozása, fejlesztése párharcokkal összekötve

Hasonló foglalkoztatási forma, mint az előző feladatokban. Edzői sípszóra a labda elhelyezése a talajon, lehető leggyorsabban helyezkedés egy eszközhöz, majd sprint egy labdához (lehetőség szerint ne a saját labdához), amit lehetőleg előre megadott testrésszel kell röviden megérinteni, majd újbóli sprint a felezővonalhoz, és vissza a labdához. Időközben az edző 3 labdát elvesz. Azon játékosoknak, akiknek nem marad labda, jutalomként, teljesíteni kell egy torna elemet. (22-23. ábra)



22. ábra



23. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

Pontszerző játék, a labda fedezése

A 9 méteres területen belül 12-15 bicikligumi egyenletesen szétosztva kerül kihelyezésre. Két csapat kerül kialakításra.

A csapatok a 9 méteres területen belül játszanak a kézilabda szabályok szerint egymás ellen. Megpróbálják a labdát a saját eszközükön belül tartani. Egy játékos a labdát az átadás után az egyik eszközbe leteszi. Majd a csapattársa a labdát a karikából újra felveszi, így kap a csapatuk egy pontot. Közben a labda az eszközön belül van, és az ellenfél játékosától kell megvédeni, hogy ne tudja azt megszerezni. (24. ábra)



24. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

Védekezőspecifikus mozgásformák párokban végezve

A játékosok párokban dolgoznak, 3 állomásnál.

1. A 6 méteres és 9 méteres vonal között 6 bicikligumi kerül elhelyezésre egymás mellett. Az első és az utolsó eszközhöz bója kerül.

A párok együtt dolgoznak. Az eszköz mellett oldalazómozgást hajtanak végre gyors irányváltoztatással. A két játékos mozgása tükörképet alkot. Ennél a feladatnál, mozgás közben lehet labdás átadásokat végezni. (25-26. ábra)



25. ábra



26. ábra

2. A pálya középső területén, a 9 méteres vonaltól a felezővonal irányába, két koordinációs létra kerül elhelyezésre, egymás mellé 2 méteres távolságba.

Vonalban futnak a játékosok egyidejűleg duplázólépéssel a koordinációs létrában. (27. ábra)



27. ábra

3. A koordinációs létra meghosszabbításában, 3 méterre, 8 bója van elhelyezve, egy folyosót alkotva, mindig 2 bója áll egymás mellett. A bójapárok közötti távolság 1 méter.

Az első bójához állnak a játékosok egymással szemben, kézfogással. A vállak kapu és a felezővonal irányába mutatnak. Szlalom futással dolgoznak a bóják között gyors előre és hátra mozgással, majd futnak vissza a kiindulóhelyre. (28. ábra)



28. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

Lábmunka fejlesztése 3-as csoportokban

A játékosok 3-as csoportokat alkotnak egy labdával. A három bicikligumi segítségével háromszöget alkotnak, 4 méterre egymástól. A kezdésnél az eszköz előtt állnak.

A játékosok átadást végeznek pozícióról pozícióra. A labda elfogása előtt úgynevezett dugattyúmozgást hajtanak végre, az eszköznél balra vagy jobbra, a mozgás iránya mindig a háromszög közepe felé történik. A végrehajtás után a játékosok hátrafelé mozgással a kiindulóhelyzetbe kerülnek. Kötelező a labdát figyelni, hiszen időről időre változhat a labda iránya, melynek átvétele történhet 1 vagy 2 kézzel. (29. ábra)



29. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

Koordináció és lábmunka fejlesztése 3-as csoportokban

A játékosok 3-as csoportokat alkotnak egy labdával. Három bicikligumi segítségével háromszöget alkotnak, egymástól 4 méterre.

A labdás játékos az eszközből előre mozdul a háromszög középpontja felé, majd a labdát a talajra pattintja, aztán hátrafelé mozog, majd érkezik a következő játékos, aki szintén a talaj irányába indítja meg a labdát, majd a harmadik játékos érkezik és így tovább. A jó lábmunka kialakítása érdekében a labda csak egyszer pattanhat a talajon, tehát a játékosoknak időben kell érkezni. A játékosok időről időre próbálják egyik, majd másik kézzel a labdát irányítani. A hátrafelé mozgásnál mindig érinteni kell lábbal a kiindulópályát.



30. ábra



31. ábra



32. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

Védekezés a beálló ellen

A játékosok 5 fős csoportokat alakítanak. 3 támadó játékos háromszöget alkot, egymástól 5 méterre. A háromszög középpontjában egy bicikligumi van elhelyezve, amiben a negyedik támadó játékosnak, nevezetesen beálló egy lábbal folyamatosan benne kell tartózkodnia. Az ötödik játékos, mint védekező a beálló ellen dolgozik.

A háromszöget alkotó játékosok pozícióról pozícióra labdával átadást hajtanak végre egymásnak. Megpróbálnak úgy passzolni, hogy a beállót szabadon meg tudják játszani. A

védekező játékosnak ezt meg kell akadályoznia, mindig a beálló előtt helyezkedve, a passz útját a mindenkor labdabirtokló előtt lezárni. A beálló igyekszik megnehezíteni a védekező játékos feladatát, a pozíciót felvenni és zárást adni neki. (33. ábra)



33. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

Védekezés a szélső játékos ellen

Három támadó helyezkedik el, jobb szélső, jobb átlövő és beálló pozícióban. Elfoglalják a helyüket a kihelyezett bicikligumiban. Egy játékos, mint bal szélső védekező játékos dolgozik a beálló és a jobb szélső játékosok között. A feladatban a beálló játékos átadást hajt végre kétkezes mellső dobással a bal szélső védekező játékosnak, aki továbbítja a labdát a jobb átlövő játékosnak. Az átlövő játékos ezután megpróbálja megjátszani a beálló vagy a jobb szélső játékos, amit a védekező játékosnak meg kell akadályoznia. Megfelelő helyezkedéssel, kar és lábmunkával kell dolgoznia, merőlegesen a hat méteres vonalra. (34. ábra)



34. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. február)

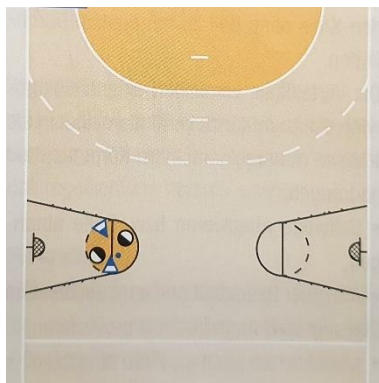
Védekezés gyakorlása kijelölt területen

A játékosok 2 fős csoportokat alakítanak ki. A 2 csoport elhelyezkedik egy meghatározott területen. Egyrészt a legtöbb csarnokban megtalálható a kosárlabda kezdőköre, ami területként tud szolgálni. Másrészt bőja segítségével lehet a pályát kialakítani, egymástól 4-

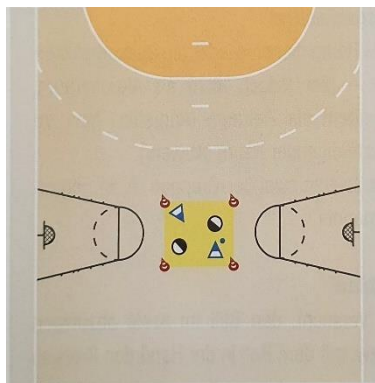
5 méter távolságra. 2 csoport dolgozik egy területen, támadó és védekező pozícióban, majd cserélnek. Kezdésnél, a két védő a támadók között helyezkedik el. A védekező játékosok különböző szabályokat és mozgásra vonatkozó korlátozásokat kapnak, amelyekből metodikusan felépítve alakulnak ki a mindenkori védekezési tevékenységek és feladatok. (35-36. ábra)

Metodika:

- A védők a két karjukat a hátuk mögé rakják. Csak a szabályoknak megfelelően testkontaktussal és lábmunkával nehezíthetik meg a támadók mozgását és akadályozhatják meg az átadásokat. Támadók részére tilos a labdavezetés.
- A védők egyik karja a hát mögött van, a másik kézzel pedig a szabályoknak megfelelően felveszik a testkontaktust, illetve az átadások útját zavarhatják a labda megfogásával vagy elütésével. A folyamatos kartartáscsere megengedett.
- A védők két kézzel dolgozhatnak, az egyikkel folyamatosan keresik a testkontaktust, a másikkal pedig az átadást akadályozzák.
- A védők egymás kezét fogják és próbálják akadályozni a támadók mozgását, illetve az átadások útjának zavarását.



35. ábra



36. ábra

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

Kijelölt terület védekezése

A kezdőkör a játékterület, csak most nem azon belül, hanem kívül zajlik a feladat. A támadónak be kell jutnia a területre, a védőknek pedig ezt meg kell akadályozni. 3 fős csoportokban dolgoznak a játékosok. A támadó csapat megpróbálja a labdát a területen belül letenni, vagy labdával a kézben a területre belépni. A támadóknak tilos labda nélkül a kijelölt területre belépni vagy átfutni azon. A védők próbálják a támadót megakadályozni a

pontszerzésben, a támadókat szabályos testkontaktussal kiszorítani, a labda útját támadni, illetve a labdát megszerezni. Jó lábmunkával és megfelelő helyezkedéssel kikényszeríteni a támadó hibákat. (37. ábra)



37. ábra

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

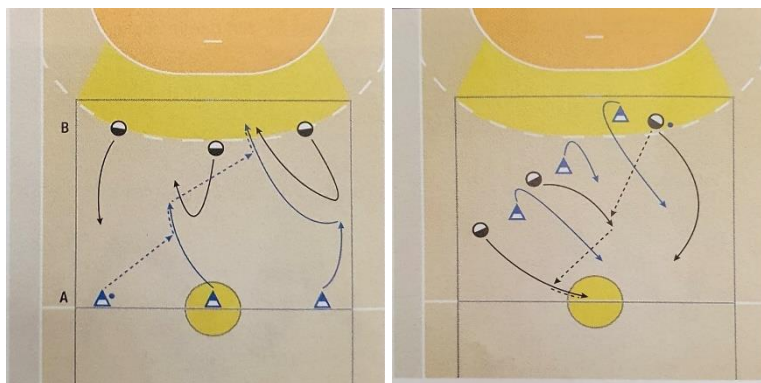
Aktív védekezés – Gyors átváltások

A játékosok 3 fős csapatokat alakítanak ki. A játék az egyik térfélen zajlik, és a kosárlabdapálya oldalvonala határol. A 9 méteres vonalon belüli rész és a kezdőkör a célterület.

Mindig két csapat játszik egymás ellen. A támadó csapat labdával a középvonaltól indul, a másik csapat tagjai, jelen esetben védők a 9 méteres vonalon helyezkednek el. Sípszóra indul a gyakorlat. (38-39. ábra)

Metodika:

- Támadó csapat próbálja a labdát a 9 méteres vonalon belüli területre eljuttatni. A labdavezetés tilos. A védekező csapat támadó felfogással és megfelelő lábmunkával szabálytalanság nélkül igyekszik megakadályozni az akciót.
- A védekező csapat pontszerzés, vagy labdaszerzés után ellentámadást indít a középvonal irányába és megpróbálja a labdát a kezdőkörben elhelyezni. A támadóból lett védekező csapat ezt próbálja megakadályozni.



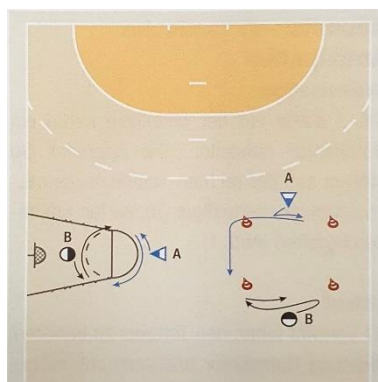
38. ábra

39. ábra

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

Fogójáték

A játékosok párokba szerveződnek. Az egyik a fogójátékos, aki megpróbálja a társát elkapni. Mindkét játékosnak a meghatározott területen kívül szabad mozognia, belépni vagy átfutni azon tilos. Területként használható a kezdőkör vagy bójákkal határolt rész is. Tehát a fogójáték meghatározott területen zajlik, az egész pálya használata nélkül. (40. ábra)

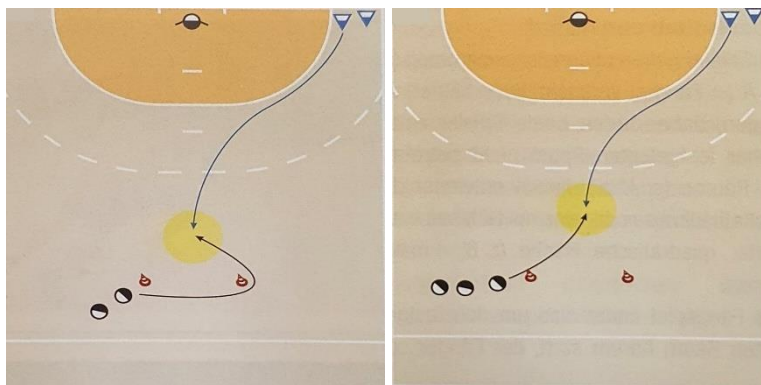


40. ábra

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

Dinamikus elővételezés

Három méterre a középvonal előtt egy bójából kialakított kapu kerül elhelyezésre. A támadó játékosok a térfél sarkából, nagyjából balszélső pozícióból, a védekező játékosok pedig a bal oldali bójától indulnak. A támadó játékos indul, anélkül, hogy belépne a hat méteres vonalon belülre, a bójából kialakított kapu irányába és megpróbál a védekező játékos ellen játszani, rajta túljutni. A védekező játékos a bóják kerülése után szemben áll a támadóval, azért, hogy szabályos keretek között fogadja őt, majd megakadályozza a kapun való átfutásban. (41-42. ábra)



41. ábra

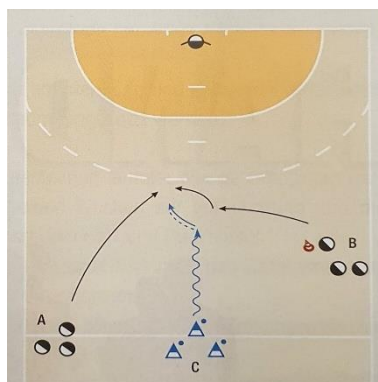
42. ábra

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

Visszarendeződés gyakorlása két védővel

A játékosok 3 fős csoportokat alakítanak. Két játékos védekező pozícióban helyezkedik el, bal és jobb oldalon, a társ pedig támadó pozícióban a kapuval szemben, labdával a középvonalon.

Edzői sípszóra a támadó labdavezetéssel teljes sebességgel indul előre a kapu irányába (labdafelhozatal gyakorlása) és megpróbál kapura lőni és gólt szerezni. A védekező játékosok futnak vissza (visszarendeződés gyakorlása) azzal a céllal, hogy megnehezítsék a támadó tevékenységét vagy teljesen megakadályozzák azt. (43. ábra)



43. ábra

(Frank Nörenberg – Handballtraining, 2014. szeptember/október)

4.2. A 3:2:1-es területvédekezés – Kooperatív, kollektív gyakorlatok

A védekezés öröme szükséges fejleszteni, megtanulni játszva védekezni. Az alapképzés egyik fontos területe az egyéni képzés hangsúlyozása, annak cselekvőképessége. A

játékosok egyéni technikai és taktikai fejlesztésének kell előtérbe kerülnie, tudniuk kell a védekezőmozgást alkalmazni pozícióspecializáció nélkül.

A különböző védekezési rendszerekben (1:5, 3:3, 3:2:1) a csapatoknak támadó szellemű védekezést kell alkalmaznia. Ezekben a rendszerekben az 1:1 elleni párharcok állnak előtérben. A játékosoknak meg kell tanulniuk szélességi és mélységi területen védekezni.

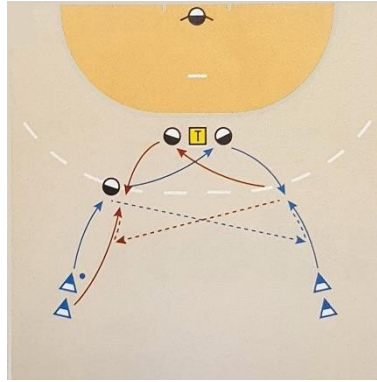
A védekezőjáték további fontos aspektusa, hogy a játékosok sikeresen megismerjék és alkalmazni tudják a védekezési rendszer mozgásainak szabályait. Tudniuk kell a labdás oldalon kisegíteni a társakat, míg labdával ellentétes oldalon aktív elővételező pozícióban vannak.

A védekező játékosok további feladata a beálló, valamint a befutó támadó játékos elleni hatékony és aktív védekezés. Ez különösen igaz a nyitott védekezési rendszerek alkalmazása során, ahol rendszerint nagy területek nyílnak a támadó csapat részére.

Az oktatásnál leggyakrabban előforduló hiba, hogy rendszerint az egész rendszert gyakoroltatják az edzők a játékosokkal, nem építik fel a metodikát. Kisjátékok alkalmazásával, lépcsőről lépcsőre haladva kell gyakorolni, figyelni a védekezési rendszer sajátosságaira, annak fontos lépéseit előtérbe helyezni. Éppen ezért különböző gyakorlatokon keresztül szeretném bemutatni a védekezés felépítettségét, az alap játékoktól eljutva a céljátékig, ami a 3:2:1-es területvédekezés.

1:1 elleni gyakorlat

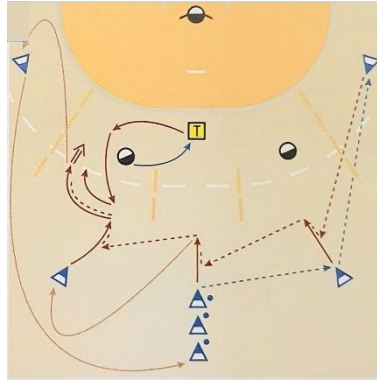
Hátsó közép, bal és jobb kettes védekező pozíciókban helyezkedik el 3 játékos. A többi játékos támadó lesz, bal és jobb átlövő pozícióban. Az edző a 7 méteres vonalon helyezkedik el. A labda csak átlövő területen mozog, a beállót, jelen esetben edzőt, nem lehet megjátszani. A labdabirtokló bal átlövő játékosra támadólag kilép a jobb kettes védekező játékos, egyik kézzel igyekszik kontaktot teremteni a dobókézzel, míg a másik kéz a támadó csípőjére irányul. A másik két védő biztosítja a beálló játékost. A bal átlövő játékos átadást hajt végre jobb átlövő pozícióba, majd a másik oldali kettes védő lép ki az érkező játékosra, helyére védekező pozícióba érkezik a jobb kettes védő. Ebben az előkészítő gyakorlatban felváltva dolgoznak a védők. Nem kézilabda specifikus, de jól modellezi az átadás-átvétel lehetőségét, a folyamatos helyváltoztatást. (44. ábra)



44. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

Egy-egy védekező játékos bal és jobb kettes pozíciókban, valamint egy-egy támadó játékos bal és jobb szélső, valamint bal és jobb átlövő pozíciókban helyezkedik el. A többi játékos labdával irányító szerepkörben lesz. A játékterület bal és jobb átlövő pozíciókra korlátozódik, bójákkal határolva. Az edző a 7 méteres vonalon helyezkedik el. A labda útja irányító-jobb átlövő-jobb szélső, közben a bal kettes védő passzívan fellép a támadó jobb átlövő játékosra. Amikor a jobb átlövő játékos lesz a labdabirtokló, az ellentétes oldali kettes védő oldalazómozgás után megérinti a beálló játékost (edzőt). Majd a labda újra az irányító játékoshoz kerül, aki átadást hajt végre a bal átlövő játékosnak, hiszen ezen a területen lesz az első akció. A jobb kettes védő támadólag kilép a 9 méteres vonalig, próbál pozícióba kerülni, amikor a támadó játékos labdát kap. A támadó játékos mozgását a kijelölt területen belül változtathatja, ehhez a védőnek alkalmazkodnia kell. A bal átlövő játékos kapura lövéssel befejezhet, cselezhet, vagy átadást hajthat végre a szélső játékosnak az újabb lendületszerzéshez. A védekező játékosnak ezt meg kell akadályoznia, az 1:1 elleni játék során a területről a támadót ki kell szorítania. Ha az átlövő játékos passzol a szélső játékosnak, a kettes védőnek még agresszívebben kell reagálnia, ezzel labda nélküli mozgásra kényszerítve a támadót, a kaputól távol tartva. A támadás végén az irányító játékos tolódik bal átlövő pozícióba, a bal átlövő szélső pozícióba, a szélső pedig labdával irányító lesz. Majd ellenkező oldalon zajlik a támadás. (45. ábra)

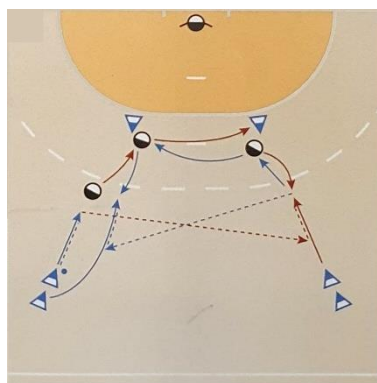


45. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

1:2 elleni gyakorlat

Bal és jobb kettes, valamint hátsóközép pozíciókban van egy-egy védekező játékos. A többi játékos megfelelő arányban bal és jobb átlövő pozíciókban, illetve egy-egy játékos bal és jobb oldali beálló pozíciókban helyezkedik el. Az átadás átlövő területen lehetséges, a beállót nem lehet megjátítani. A labdabirtokló bal átlövő játékosra támadólag kilép a jobb kettes védekező játékos, egyik kézzel igyekszik kontaktot teremteni a dobókézzel, míg a másik kéz a támadó csípőjére irányul. A hátsóközép biztosítja a beálló játékost labdás oldalon, közben a bal kettes védő labdától távoli oldalon visszalép. A bal átlövő passzol jobb átlövő pozícióba, majd a bal kettes védő lép ki támadólag, a jobb kettes védő visszazár és biztosítja a beállót. A hátsóközép játékos tolódik oldalirányban, azért, hogy a labdás oldali beálló biztosítani tudja. (46. ábra)

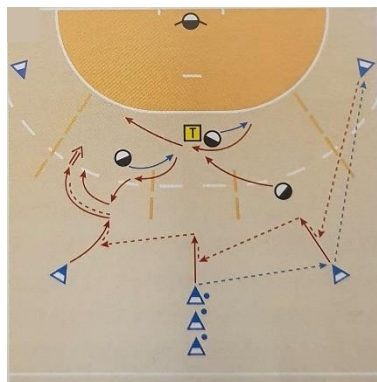


46. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

Egy-egy védekező játékos bal és jobb kettes, valamint hátsóközép pozíciókban, a támadó játékosok bal és jobb szélső, valamint bal és jobb átlövő pozíciókban helyezkednek el. A többi játékos labdával irányító szerepkörben lesz. A játékterület bal és jobb átlövő pozíciókra

korlátozódik, bójákkal határolva. Az edző a 7 méteres vonalon helyezkedik el. Az átadás útja irányító-jobb átlövő-jobb szélső pozíció. A hátsóközép tolódik a labdás oldalra, a bal kettes védő kilép passzív helyzetbe a jobb átlövő játékosra. Amikor a jobb szélső játékosnál lesz a labda, a jobb kettes védőnek a középső területre kell mozognia és felvenni a kontaktot a beállóval. Majd az átadás útja jobb szélső-jobb átlövő-irányító és bal átlövő lesz. A jobb kettes védő támadólag kilép a 9 méteres vonalig, próbál pozícióba kerülni, amikor a támadó játékos labdát kap. A hátsóközép a kilépő kettes védő mögé helyezkedik. A támadó játékos mozgását a kijelölt területen belül változtathatja, ehhez a védőnek alkalmazkodnia kell. A bal átlövő játékos kapura lövéssel befejezhet, cselezhet, vagy átadást hajthat végre a szélső játékosnak az újabb lendületszerzéshez. A védekező játékosnak ezt meg kell akadályoznia, az 1:1 elleni játék során a területről a támadót ki kell kizorítani bármelyik irányba, ahol a hátsóközép be tud segíteni. Ha az átlövő játékos passzol a szélső játékosnak, a kettes védőnek még agresszívebben kell reagálnia, ezzel labda nélküli mozgásra kényszerítve a támadót, a kaputól távol tartva. A támadás végén az irányító játékos tolódik bal átlövő pozícióba, a bal átlövő szélső pozícióba, a szélső pedig labdával irányító lesz. Majd ellenkező oldalon zajlik a támadás. A védők mozgásai, tolódásai folyamatosak. (47. ábra)



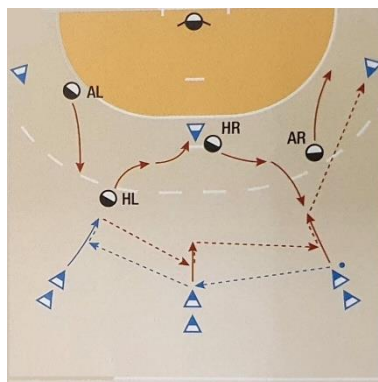
47. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

2:2 elleni gyakorlat

Egy-egy játékos elhelyezkedik bal szélső és jobb szélső, bal kettes és jobb kettes védekező pozícióban. A többi játékos azonos létszámban bal és jobb átlövő, valamint irányító pozícióban. Egy-egy játékos bal és jobb szélső, továbbá beálló pozícióban. Az labda járatása posztról posztra, történik kivétel a beálló játékos. A labdabirtokló bal átlövő játékosra támadólag kilép a jobb kettes védekező játékos, egyik kézzel igyekszik kontaktot teremteni a dobókézzel, míg a másik kéz a támadó csípőjére irányul. A bal kettes védő biztosítja a

beálló játékost, a jobb szélső védő a támadójával szemben védekezik, míg a bal szélső védő elővételező mozgást végez. Amikor a labda a másik oldali átlövő játékoshoz kerül, a bal kettes védő lép ki a 9 méteres területre, a jobb kettes védő pedig biztosítja a beállót. A bal szélső játékos visszalép védekező pozícióba, a labdától távolabbi oldalon a jobb szélső védő elővételező mozgást végez. (48. ábra)

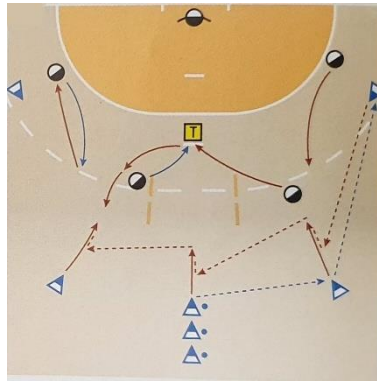


48. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

Egy-egy védekező játékos bal és jobb szélső, valamint bal és jobb kettes pozíciókban dolgozik. Egy-egy támadó játékos bal és jobb szélső, valamint bal és jobb átlövő pozíciókban helyezkedik el. A többi játékos irányító lesz, labdával. A játéktér két részre lesz osztva, bal szélső és kettes védő, jobb szélső és kettes védő dolgoznak együtt, így alakul ki a 2:2 elleni játék. A területet bójával van határolva. Az edző a 7 méteres vonalon helyezkedik el. Elsőként az irányító passzol a jobb átlövőnek, aki a szélső felé továbbít. A bal kettes védő kilép passzív helyzetbe, a bal szélső védő pedig egy védekező pozíciót vesz fel. Amikor a jobb szélső játékosnál lesz a labda, a jobb kettes védőnek a középső területre kell mozognia és felvenni a kontaktot a beállóval. A jobb szélső védő elővételező tevékenységet végez az átlövővel szemben. Amikor a labda elindul vissza a bal átlövő irányába, a bal kettes védőnek támadólag kell fellépnie 9 méterre a jobb átlövővel szemben. A jobb szélső védő visszalép védekező helyzetbe. A jobb kettes védő támadólag kilép a 9 méteres vonalig, próbál pozícióba kerülni, amikor a támadó játékos labdát kap. A támadó játékos mozgását a kijelölt területen belül változtathatja, ehhez a védőnek alkalmazkodnia kell. A bal átlövő játékos kapura lövéssel befejezhet, cselezhet, vagy átadást hajthat végre a szélső játékosnak az újabb lendületszerzéshez. A védekező játékosnak ezt meg kell akadályoznia, az 1:1 elleni játék során a területről a támadót ki kell kizorítani bármelyik irányba. Ha az átlövő játékos passzol a szélső játékosnak, a kettes védőnek még agresszíven kell reagálnia, ezzel labda nélküli mozgásra kényszerítve a támadót, a kaputól távol tartva. A támadás végén az irányító

játékos tolódik bal átlövő pozícióba, a bal átlövő szélső pozícióba, a szélső pedig labdával irányító lesz. Majd ellenkező oldalon zajlik a támadás. A következő irányító az átadást ellenkezőleg bal oldalra kezdi, azért, hogy az ellenkező oldalon a védekező lábmunkát, a mozgásokat és a tolódásokat el tudják végezni. (49. ábra)



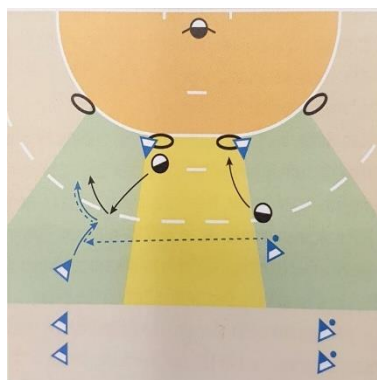
49. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

4:2 elleni gyakorlat

4 bicikligumi van elhelyezve egymástól 3 méterre a kapuelőtér vonalánál, a középső kettő a kapufa vonalának magasságában. Két játékos beállóként, két játékos pedig bal és jobb kettes védekező pozícióban helyezkedik el. A többi játékos párokban csapatokat alakít ki, bal és jobb átlövő pozícióban, labdával.

A beálló játékosok a két belső karikában helyezkednek el. Az átlövő játékosok támadás közben próbálják a beállót átlóban megjátszani, vagy a saját területükön 1:1 elleni tevékenységet folytatni és gólt szerezni. Mind a két kettes védekező játékos támadólag dolgozik az átlövőkkel szemben és elővételező mozgást végez labdaorientáltan. A labdával ellentétes oldali védő biztosítja a beállót, próbálja megakadályozni a diagonál átadást. (50. ábra)

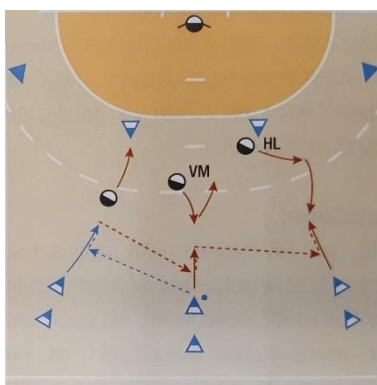


50. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. március)

3:3 elleni gyakorlat

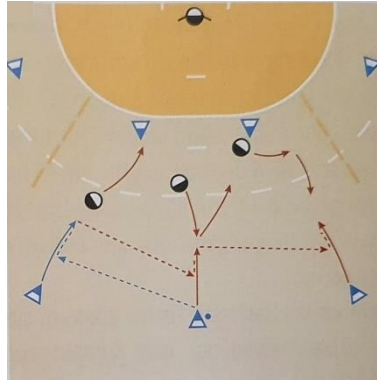
Egy-egy védekező játékos bal és jobb kettes, valamint zavaró pozícióban helyezkedik el. Egy-egy játékos bal és jobb szélső pozícióban tartózkodik, illetve szükség van két beálló játékosra. A többi játékos 3 fős csapatokat alakít ki, egy labdával, akik bal és jobb átlövő, valamint irányító területen helyezkednek el. A labdát járatják pozícióról pozícióra, visszapassz és hosszúpasz nem lehetséges. A bal és jobb átlövő játékos átlósan átadást hajthat végre a beállónak. A labdabirtokló bal átlövő játékosra támadólag kilép a jobb kettes védekező játékos, egyik kézzel igyekszik kontaktot teremteni a dobókézzel, míg a másik kéz a támadó csípőjére irányul. Ebben a pillanatban a bal kettes védő visszalépve védekező pozícióba biztosítja a beálló játékost, a zavaró játékos szintén visszahúzódva besegíthet a jobb kettes társának. Amikor a bal átlövő játékos passzol az irányítónak, a jobb kettes védő visszalép, és amint a jobb átlövő játékosnál lesz a labda biztosítja a saját oldalán lévő beállót. A zavaró játékos az irányító ellen védekezik támadólag, amikor nála van a labda. Az átadás után újra visszahelyezkedik besegítő pozícióba. Ha az átlövő átadást hajt végre a szélső irányába, a labdás oldali kettes védő elővételező mozgást végez, próbálja hátrébb szorítani a támadó játékost. (51. ábra)



51. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

Egy-egy védekező játékos bal és jobb kettes, valamint zavaró pozícióban helyezkedik el. Egy-egy játékos bal és jobb szélső pozícióban tartózkodik, illetve szükség van két beálló játékosra. A többi játékos 3 fős csapatokat alakít ki egy labdával, akik bal és jobb átlövő, valamint irányító területen helyezkednek el. A kijelölt terület bójával van határolva. Először minden pozícióba átadást kell végrehajtani, majd kezdődik a 3:3 elleni játék. Az átlövő játékosok számára szabad az 1:1 elleni aktív játék, illetve átlósan passzolhatnak a beálló játékosnak. A védőknek lábmunkával, elővételező mozgással, beálló elleni tevékenységgel meg kell akadályozni a gólszerzést. (52. ábra)

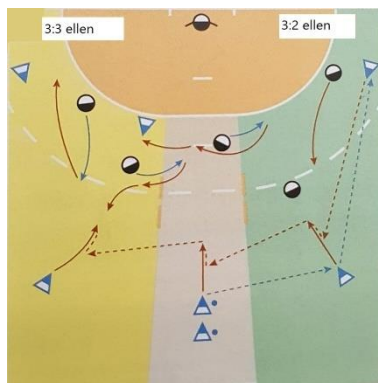


52. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

3:2 és 3:3 elleni gyakorlat

Egy-egy védekező játékos bal és jobb szélső, hátsóközép, illetve bal és jobb kettes pozíciókban helyezkedik el. Egy-egy támadó játékos bal és jobb szélső, bal és jobb átlövő, valamint beálló pozícióban tartózkodnak. A többi játékos irányító pozícióban helyezkedik el labdával. A két játéktérület oldalvonalától a kapufa vonaláig tart, melyek bójával vannak határolva. A beálló az egyik játéktérületen helyezkedik el, de a gyakorlás közben változtathat pozíciót. Az irányító átadást végez a jobb átlövő játékos felé, aki a jobb szélsőnek továbbít. A bal kettes védő passzívan fellép, a bal szélső védő pedig a támadójával szemben védekező pozícióba lép vissza. A hátsóközép tolódik a labdás oldalra. A jobb kettes védőnek a középső területre kell helyezkedni labdaorientáltan és kontaktot kell felvennie a beállóval (ha az ő területén helyezkedik el), hogy elzárja a labda útját előle. A jobb szélső védő pedig elővételező mozgást végez a bal átlövő irányába. A labda útja jobb szélről, az átlövő és irányító játékoson keresztül érkezik bal átlövő pozícióba. A hátsóközép tolódik együtt a labdával. A labda átvétele után a jobb kettes védőnek a középső területről ki kell lépnie támadólag az átlövővel szemben a 9 méteres vonalig, ezzel egy időben a jobb szélső védő az elővételező helyzetből visszalép védekező pozícióba. Ha a bal átlövő átvette a labdát, a jobb kettes védőnek vissza kell helyezkednie a középső területre labdaorientáltan. A bal átlövő játékos a kijelölt területen támadhat, a szemben álló védőnek pedig le kell a mozgását követni. 1:1 elleni játéknál a védőnek törekednie kell a támadó kifelé szorításáról. Ha a támadó átadást hajt végre a szélsőnek, akkor a jobb kettes védő agresszívakban lép fel, távolra szorítva az átlövő játékost. Nem érvényes a befejezés, ha a támadónak nem a saját kijelölt területén sikerül gól szereznie. A beálló helyezkedésétől függ, hogy melyik oldalon alakul ki 3:2 vagy 3:3 elleni játék. (53. ábra)



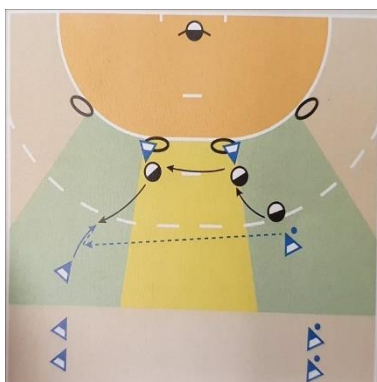
53. ábra

(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

4:3 elleni gyakorlat

4 bicikligumi kerül elhelyezésre a kapuelőtér vonalán, egymástól 3 méter távolságra, a két középső a kapufa magasságában. Két játékos beállóként támad, 3 játékos bal és jobb kettes, valamint hátsóközép pozícióban védekezik. A többi játékos párokban csapatot alakít, bal és jobb átlövő pozícióban, labdával.

A beálló játékosok a középső eszközökben helyezkednek el, legalább az egyik lábukkal bele kell lépni a karikába. A bal és jobb átlövő játékosoknak van lehetősége a saját területükön gól szerezni, 1:1 elleni tevékenységet folytatni, vagy diagonál átadást adni a beállónak. Ezen kívül megengedett a saját oldalukon lévő beálló megjátszása. Védekezés szempontjából a hátsóközép próbálja megakadályozni a beállók játékát labdás oldalon, ehhez szükség van nagyon gyors lábmunkára, valamint beálló előtti helyezkedésre. A mindenkori labdabirtoklóra kilép a kettes védő, mögötte besegít a hátsóközép. Ebben nagy szerepet játszik a megfelelő lábmunka, átadás esetén pedig a gyors visszahelyezkedés a beálló játékosra. (54. ábra)

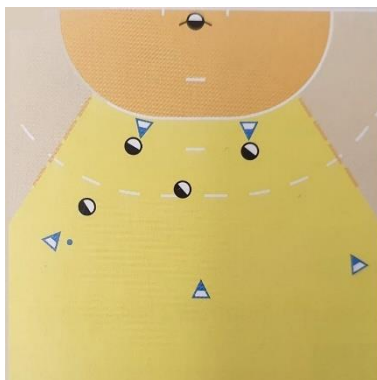


54. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. március)

5:4 elleni gyakorlat

Egy-egy védekező játékos helyezkedik el bal és jobb kettes, zavaró, valamint hátsóközép pozíciókban. Továbbá egy-egy játékos dolgozik támadóként bal és jobb szélső pozícióban, és szükség lesz 2 beálló játékosra is. A többi játékos 3 fős csapatokat alakít, bal és jobb átlövő, illetve irányító pozícióban, labdával. A gyakorlat a térfél belső területén játszódik, melyet bójával kell elhatárolni. Elsőként a labda teljesen körbe megy, pozícióról pozícióra. Amint visszakérül a labda az irányítóhoz, kezdődik az 5:4 elleni játék. Az átlövő játékosoknak kötelező az 1:1 elleni játék, valamint engedélyezett a beállóknek való átadás is. A hátsóközépnek a két beálló között kell mozognia, a labdának megfelelően. A két kettes védőnek támadólag fel kell lépnie, annak megfelelően, melyik oldalon van a labda. A zavaró védő biztosítja az irányítót, és besegít a kettes védőknek a támadó befelé történő cselezése esetén. Ha a bal vagy a jobb átlövő játékos kifelé cselez, labdás oldalon a hátsó középnek kötelező besegítenie, a zavaró védő pedig biztosítja a beálló játékost szintén labdás oldalon. (55. ábra)



55. ábra

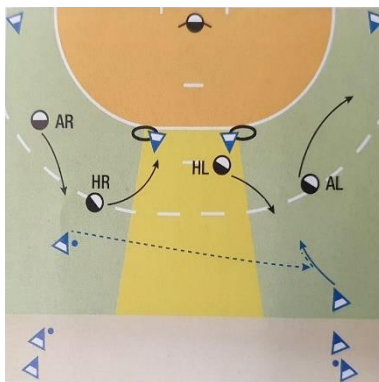
(Klaus Feldmann – Handballtraining, 2012. december)

6:4 elleni gyakorlat

Két bicikligumi van elhelyezve a 6 méteres vonalnál, kapufa magasságában. Két játékos beállóként, két további játékos bal és jobb szélső védőként támad. 4 játékos lesz védekező szerepkörben, bal és jobb szélső, bal és jobb kettes pozícióban. A többi játékos párokban csoportba rendeződik, bal és jobb átlövő pozícióban, labdával. A beálló játékosok a kihelyezett eszközökben állnak. A támadó játékosok átadást hajtanak végre pozícióról pozícióra. Az átlövő játékosoknak a saját területükön van lehetőségük 1:1 elleni, vagy a szélső társukkal 2:2 elleni tevékenységet folytatni, valamint a beálló játékost diagonál

átadással megjátszani. A támadó szélső játékosok is végezhetnek 1:1 elleni tevékenységet. Ebben a konstellációban a védekezésnek komplexebb követelményei lesznek:

- Labdás oldalon a szélső és kettes védőknek 1:1 és 2:2 elleni szituációkat kell megoldani. A kettes védő a labdaátvételnél kilép a támadóra a 9 méteres vonalig, ezzel egyidejűleg lassítja az előre mozgását. A szélső védő a támadó felé érkező átadást próbálja megakadályozni.
- Labdával ellentétes oldalon a kettes védő visszalép a 6 méteres vonalhoz, azért, hogy megakadályozza a diagonál átadást a beálló felé. A szélső védő elővételező mozgást végez támadólag a mindenkor átlövő játékos irányába, azért, hogy a labdás oldalról érkező átadást megzavarja, és a támadó labda nélküli mozgását megakadályozza. (56. ábra)



56. ábra

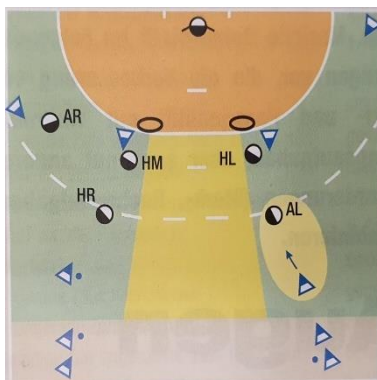
(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. március)

6:5 elleni gyakorlat

Két bicikligumi kerül elhelyezésre a 6 méteres vonalon, a kapufák magasságában. A védekező játékosok bal és jobb szélső, bal és jobb kettes, valamint hátsóközép pozíciókban dolgoznak. Egy-egy támadó játékos bal és jobb szélső, valamint beálló pozíciókban foglal helyet. A többi játékos párokba rendeződik, bal és jobb átlövő pozíciókban. A támadóknak szabad játék van, de a beálló játékosnak nem szabad a két eszközön belüli területre belépni. Ezen kívül átlövő területről tilos az pozícióváltásos játék, valamint a kifelé történő cselezés. Módszereiben hasonló lesz a védők feladata, mint a 4:3, vagy a 6:4 elleni játék során. Tehát labdás oldalon együtt kell dolgoznia a jobb szélső, jobb kettes és zavaró védekező játékosoknak.

A labdától távolabbi oldalon pedig a bal kettes és a bal szélső védők lesznek aktívak. Ebből alakul ki a védőknek az a nagyon fontos feladata, miszerint labdától távolabbi oldalon nem

csak támadó és elővételező mozgást kell végezni, hanem a beálló játékkal szemben védekező és elővételező mozgást is kell alkalmazni. Biztosítani kell, hogy a beálló ne kapjon labdát az átlövő játéktól, valamint figyelni a bal szélső védőnek, hogy a jobb átlövő felé érkező labdánál zavarja a támadót, tehát végezzen elővételező mozgást. (57. ábra)



57. ábra

(Homovics Zsolt – Handballtraining, 2013. március)

4.3. A 3:2:1-es területvédekezés – Játékosok egyéni képzése a támadó taktikai gondolkodás kialakításához

A játékosok egyéni képzése során olyan gyakorlatokról beszélünk, melyek tartalmazzák posztspecifikusan a dobásvariációkat, a különböző cselezési formákat labdával és labda nélkül, illetve a játékosok mozgásait.

Átlövő játékosok egyéni képzése

A támadó játékosok bal átlövő pozícióban, a védő játékos vele szemben jobb kettes pozícióban helyezkedik el. Az átlövő játékos labdavezetéssel támadja a védőt, majd egykezes felsődobást hajt végre, különösen figyelve a dobóterpesz helyzetére, a védő fölött. Variációk a feladatra (58-61. ábra):

- A bal átlövő játékos az alapfeladatnak megfelelően cselekszik, azonban most lövő cselet hajt végre, a védekező játékos kontrolláltan, félaktívan reagál a lövő kézre sánctevékenységgel. A támadó játékos reagálva a védő tevékenységére, lövő kézzel ellentétes irányba lép ki és hajt végre felugrásos lövést, lendületesen a védő mellett. Így már tiszta dobóhelyzetet tud magának teremteni, melyből gólt érhet el.

- A bal átlövő játékos az alapfeladatnak megfelelően cselekszik, azonban most a kilépő védő felett átemeléses cselt hajt végre, oldalirányba területnyeréssel, ezzel megteremtve a tiszta lövőhelyzetet.

A gyakorlatok során a védekező játékos tevékenysége irányított. A támadó játékosok egyéni képzése során fontos, hogy a védők először passzív, majd félaktív munkát végezzenek, azért, hogy a támadók gyakorlatvégrehajtása során folyamatos legyen a hibajavítás. Ezek után lesz lehetőség a védő játékosok tevékenységének fokozatos változtatására. A támadók először mindig labdavezetésből dolgoznak, később lövő kézzel azonos vagy ellentétes oldalon álló feladótól kapott labdával végzik a feladatot. A tanulási folyamat kialakítása, valamint az impulzusok adagolásának hangsúlyozása fontos tényező. A gyakorlat bal átlövő pozícióban zajlik, de végrehajtható mind a három belső pozícióban.



58. ábra



59. ábra



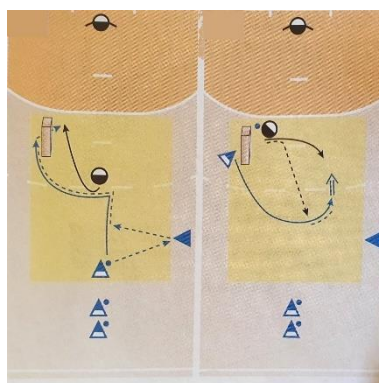
60. ábra



61. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

A védekező játékos hátsó közép, a támadó irányító pozícióban helyezkedik el labdával. Egy tornaeszköz határolja a játékterületet. Az irányító játékos átadást hajt végre a hátsó közép védekező játékosnak, aki egyben feladó szerepet tölt be, majd labda nélküli mozgást végez a kapu irányába. A visszapassz után 1:1 elleni játék következik, ahol a védekező játékos lövő kézzel ellentétes irányba szorítja ki az irányító játékost, aki ezután a tornaeszköz mögött bepasszolja a labdát a feladónak, majd labda nélküli mozgást végez hátrafelé, visszakapja a labdát, és gólveszélyesen átlövést hajt végre a sáncoló hátsó közép fölött. (62. ábra)

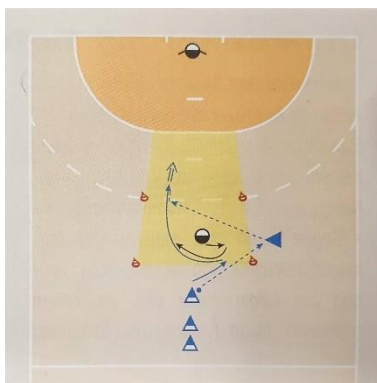


62. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

Egy védekező játékos hátsó közép pozícióban helyezkedik el, jobb átlövő pozícióban lesz egy feladó játékos, a többiek labdával irányító pozícióban dolgoznak. A játékterület bójákkal van határolva. Az első játékos irányító pozícióban átadást hajt végre a jobb átlövő (feladó) játékosnak, majd labda nélkül mozog a kijelölt területre 1:1 elleni szituációban a védekező játékos, aki megpróbálja fault nélkül a területet és az átadás útját befolyásolni. A feladótól visszakapott labdával igyekszik a támadó nyomás alatt kapura löni, abból gólt szerezni. A feladat nagyban függ az irányító játékos labda nélküli tevékenységétől, valamint a feladó

átadó és döntési képességétől. A védekező számára kötelező az irányító mozgását felismerni. (63. ábra)

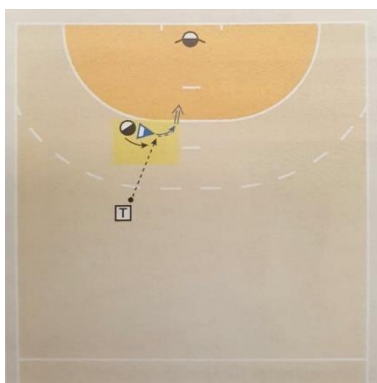


63. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

Beálló játékosok egyéni képzése

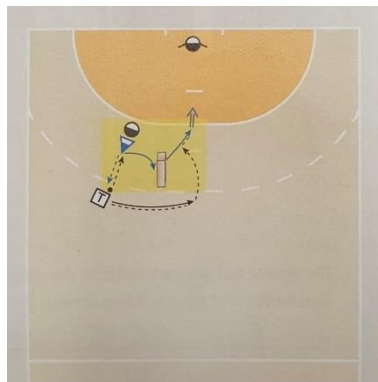
Egy játékos jobb kettés pozícióban helyezkedik el védőként, a beálló játékos pedig előtte. Az edző a bal átlövő és az irányító közötti területen helyezkedik el labdával. A beálló játékos széles terpeszben, mély súlyponti helyzetben, zárást ad a védekező játékosnak. A labda elfogását biztosító kéz a magasban van, majd az edzőtől kapott labdával, aktívan lemozog a védőről, és beugrásos lövéssel igyekszik gólt szerezni. Fontos hangsúlyozni a beugrásos lövésnél a lendítő láb szerepét, ezzel növelve a súlypontemelkedést. A kar munkájának szerepe, a labda felkészítése szintén fontos a dobás megfelelő végrehajtásához. A beálló játékos kapja a labdát az edzőtől direkt és indirekt módon, közben a jobb kettés védő próbálja folyamatosan nyomás alatt tartani ellenfelét. A támadó játékos igyekszik stabilan tartani a pozícióját. Ebben a feladatformációban a feladó és a védekező játékos is kulcsfontosságú szerepet töltenek be. A feladat nehézségi szintje általuk lesz variálható, hiszen minél aktívabb a védő, annál intenzívebb lesz a beállóval való párharca. (64. ábra)



64. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

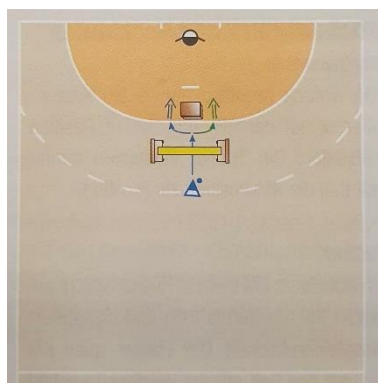
Egy védekező játékos jobb kettes, a támadó játékos beálló pozícióban helyezkedik el. Az edző feladó szerepet tölt be. Egy tornaeszköz áll a 9 méteres vonal környékén és szimulálja a kilépő hátsó közép védekező játékost. Az edző folyamatosan két labdát passzol a beálló felé. A jobb kettes védő próbálja folyamatos kontaktusban tartani a támadó játékost, kibillenteni az alaphelyzetéből, valamint zavarni a labda átvételét. 10 átadás után az edzőnél marad mind a két labda, majd a beálló játékos fellép a tornaeszközhöz, zárást hajt végre, majd lemozog róla, és pattintott átadást kap a feladótól, egy kezes labda átvétel után kapura lő. (65. ábra)



65. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

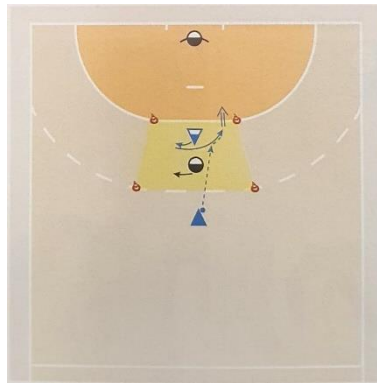
A 7 méteres vonal két oldalán van két tornaeszköz felállítva, a tetejére pedig egy további eszköz van fektetve. Egy további tornaeszköz került elhelyezésre a kapuelőterben, az 5 méteres vonalon. A beálló játékos a 9 méteres vonal magasságában dolgozik labdával, szemben a kapuval. Átbújik a kihelyezett eszköz alatt, majd páros lábról elrugaszkodik és a lendítő láb és a karmunka segítségével elugrik a tornaeszköz mellett. A gyakorlat jól modellezi a következő játéksituációt. A beálló labdát kap, leforog a védőről, kibújik a fault-ból, majd ugrik el oldalirányba a támadóan kilépő kapus mellett. (66. ábra)



66. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

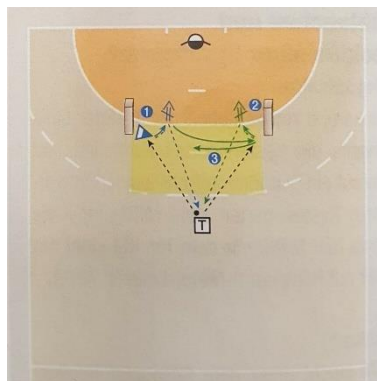
Egy beálló, egy hátsó közép és egy irányító játékos, mint feladó helyezkedik el a bójákkal kijelölt területen. A hátsó közép a beálló mögött helyezkedik el, figyelve az irányítóra is és próbálja a támadó játékos mozgását zavarni, hogy az irányító játékos ne tudja őt könnyen megjátszani. A hátsó közép próbálja aktívan fedezni a területet, az 1:2 elleni játékot fault nélkül megoldani, a beálló mozgását zavarni és korlátozni. A feladatvégrehajtás nagyban függ a feladó átadási és döntési képességétől. Az irányító átadásának összhangban kell lennie a beálló mozgásával, nem engedheti meg magának, hogy pontatlan, elérhetetlen labdát passzoljon a társának. (67. ábra)



67. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

A beálló játékos a két kihelyezett tornaeszköz között helyezkedik el a 6 méteres vonal környékén. Az edző, mint feladó a labdával irányító pozícióban dolgozik. A tornaeszközök modellezik a jobb és bal kettes védők szerepét. A beálló játékos kezdésnek a jobb kettes védőnél ad zárást, majd az edzőtől kapott labdát dobókézzel átveszi, robbanékonyan lendületét a kapu felé irányítja, majd kapura lövést hajt végre. Dobás után a másik oldalra dolgozik, zárást ad, majd visszamozogva a kiinduló pozícióba, pattintott átadást kap az edzőtől, amit egykézzel átvesz és újra kapura lövést hajt végre. (68. ábra)



68. ábra

(Benny Daser – Handballtraining, 2014. december)

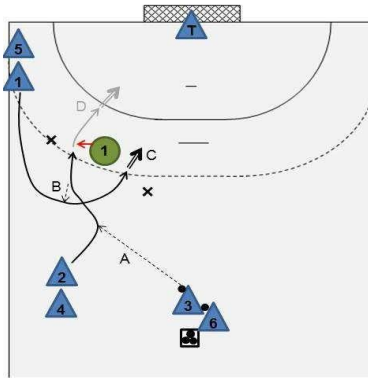
4.4. A 3:2:1-es területvédekezés – Kooperatív és kollektív megoldások a támadó taktikai gondolkodás kialakításához

A kooperatív megoldások során a játékosok egyéni képességei, készségei lesznek kis csoportos vagy csapatszintű gyakorlásba átültetve. Olyan gyakorlatokon keresztül történik ezen terület fejlesztése, mely során az egyéni döntési szituációk, döntések kialakításán lesz a hangsúly. Mindez végrehajtható emberazonos, és emberfölényes gyakorlás során. Fontos, hogy a gyakorlatok befejezését mindig a védekező játékos tevékenysége alakítja, ebből következik a támadó taktikai gondolkodás kialakítása. Könnyítés a védekező játékos szempontjából, hogy először mindig meghatározásra került a támadó játékosok tevékenysége, tehát csak arra az egy lehetőségre kell koncentrálnia a befejező embernek, majd ebből kerül kialakításra a több döntéses szituáció.

3:1 elleni gyakorlat

Egy védő jobb kettes pozícióban helyezkedik el. A többi játékos hármass csoportokban bal szélső, bal átlövő és irányító pozícióban helyezkedik el labdával. Két bója határolja a játékterületet. Az irányító játékos átadást hajt végre a bal átlövő játékosnak, aki labda nélküli mozgást végez a kapu irányába. Lövő kézzel ellentétes oldalra cselez, hogy kibillentse a védőt a pozíciójából, majd keresztmozgást hajt végre a felkanyarodó bal szélső játékoskal. A nagy lendülettel érkező szélső támadó a védő mellett kapura tör és próbál gólt szerezni. Fontos a megfelelő időzítés, valamint a játékosok labda nélküli tevékenysége, a gólveszélyes szituáció kialakítása. (69. ábra) Minden további gyakorlat az alapformációból indul. További lehetőségek a támadás befejezésére:

- Ha a védekező játékos lereagálja a szélső játékos tevékenységét, akkor a támadó játékosnak döntést kell hoznia, hogyan folytatódjon a támadás;
- Ha a védekező játékos nem reagál az átlövő játékos tevékenységére, akkor a támadó játékos keresztmozgás helyett befejezheti a támadást.

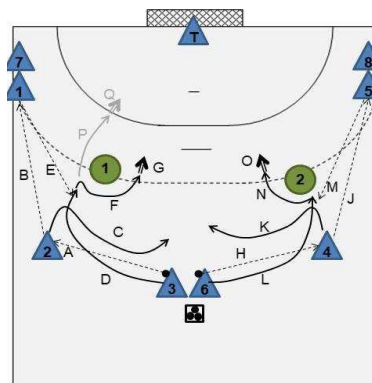


69. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

3:1 elleni gyakorlat

A térfél mind a két oldalán dolgoznak a játékosok. Bal és jobb kettes védekező játékosok, valamint irányító, bal és jobb átlövő, bal és jobb szélső támadók helyezkednek el a leírásnak megfelelően. Az irányító játékos átadást hajt végre a bal átlövő társának, aki a bal szélsőnek továbbít. Üres helycsere után a bal átlövő pozícióba érkező irányító kapja vissza a labdát és dolgozik lövő kézzel azonos vagy ellentétes oldalra, majd kapura lövéssel fejezi be a támadást. A támadó cselekvése ismét a védekező tevékenységtől függ, a megfelelő döntésen van a hangsúly. A támadás befejezése után, a jobb oldalon zajlik a gyakorlás. (70. ábra)



70. ábra

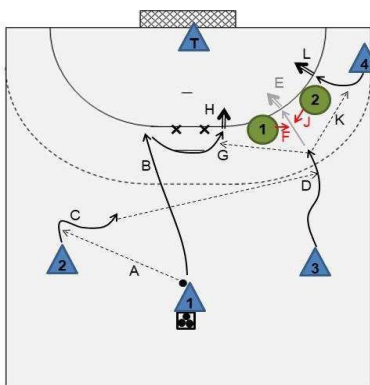
(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

4:2 elleni gyakorlat

Egy-egy védekező játékos bal szélső, és bal kettes pozícióban helyezkedik el. A támadó játékosok bal és jobb átlövő, irányító, jobb szélső pozíciókban dolgoznak labdával. A játékterületet bőja határolja, a gyakorlat mind a két oldalon végezhető. Az irányító játékos átadást hajt végre a bal átlövő játékosnak, aki labda nélküli mozgást végez a kapu irányába.

Az irányító játékos az átadás után befut beálló pozícióba. A bal átlövő játékos labdával befelé mozog, majd hosszú átadást végez a jobb átlövő társának, aki dugattyúmozgást végez a két védő közötti üres területre. (71. ábra) A jobb átlövő a labdaátvétel után döntést hoz:

- Támadja a két védő közötti területet, majd áttörés után kapura lövést hajt végre;
- A bal kettes védő reagál, lezárja az üres területet, ezért a jobb átlövő játékos átadást hajt végre a beálló játékosnak, aki kapura lövést hajt végre;
- A bal szélső védő reagál, lezárja az üres területet, ezért a jobb átlövő játékos a jobb szélső társának passzol, aki kapura lövéssel fejezi be a támadást.

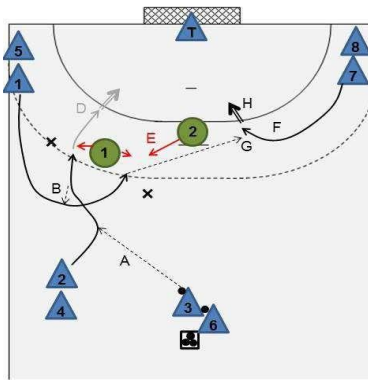


71. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

4:2 elleni gyakorlat

Egy-egy védő jobb kettes és hátsó közép pozícióban helyezkedik el. A többi játékos négyes csoportokban bal szélső, bal átlövő és irányító, valamint jobb szélső pozícióban helyezkedik el labdával. Két bója határolja a játékterületet. Az irányító játékos átadást hajt végre a bal átlövő játékosnak, aki labda nélküli mozgást végez a kapu irányába. Lövő kézzel ellentétes oldalra cselez, hogy kibillentse a védőt a pozíciójából, majd keresztmozgást hajt végre a felkanyarodó bal szélső játékoskal. A nagy lendülettel érkező szélső támadó a védő mellett kapura tör és próbál gólt szerezni. A kettes védő játékosnak, ha besegít a hátsó közép társa, akkor a befutó jobb szélső támadó felé átadást hajt végre, aki kapu lövéssel fejezi be a támadást. Fontos, hogy a bal szélső támadó játékos a keresztmozgást nagy lendülettel végezze és keresse a védők közötti területet. Ennél a feladatnál mindig a jobb szélső játékos lesz a befutó. Tovább hangsúlyozni kell az időzítést, valamint a játékosok labda nélküli tevékenységét, a gólveszélyes szituáció kialakítását. (72. ábra)



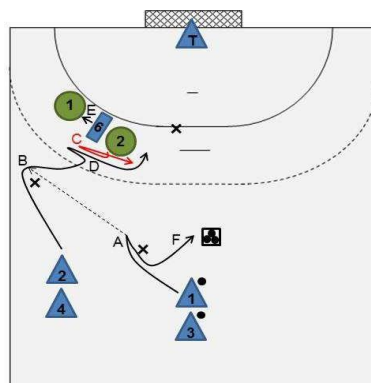
72. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

2:2 elleni gyakorlat

Egy-egy védekező játékos jobb szélső és jobb kettes pozícióban helyezkedik el. A támadók párokban bal átlövő és irányító pozícióban dolgoznak, valamint egy beálló játékosra is szükség lesz. A bójákat a támadó területen helyezzük el az ideális lábmunka kialakítása miatt, egy további bója pedig a játékterületet határolja. A beálló játékos a két védő között helyezkedik el. Az irányító játékos kezdi a feladatot, labdavezetéssel a bója belső oldalán halad. A bal átlövő játékos labda nélkül indul el kifelé diagonálisan, majd kap egy átadást az irányító társától. majd a kapott labdával mozog befelé a lövő kéz irányába, próbál a jobb kettes védő mellett beszakítani. (73. ábra) További lehetőségek a befejezésre:

- A jobb kettes védő próbálja megakadályozni az átlövő támadót, ezért a beálló játékos elzárja a szélső védőt, majd átadást kap a támadó társától, kapura lövéssel befejezve. (74. ábra)



73. ábra



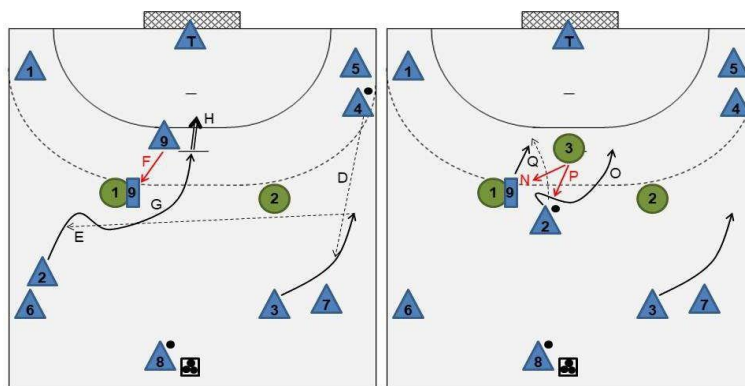
74. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

4:2 elleni gyakorlat

Egy-egy védekező játékos helyezkedik el bal és jobb kettes pozícióban. A többi játékos a támadó pozíciókban dolgozik. Labda a jobb szélső játékosnál. A jobb átlövő játékos labda nélküli mozgást végez a jobb szélső társ irányába, szélesen az oldalvonal felé, aki átadást hajt végre felé. A bal átlövő labda nélküli mozgást végez majd üres indulócselt, ezzel egyidejűleg lép fel a beálló és ad zárást, a jobb átlövő játékostól labdát kap a bal átlövő és a zárás mellett nagy lendülettel beszakít, és kapura lő. Fontos, hogy a labda nélküli mozgások dinamikusak legyenek, és a mindenkor átlövő játékos a kapura lövést felugrásból hajtja végre. (75. ábra) További lehetőségek a támadás befejezésére (76. ábra):

- Plusz védő, hátsó közép alkalmazása. Döntést igénylő feladat, ugyanis a támadó átlövő játékosnak a hátsó közép cselekvése alapján kell cselekednie. Ha a védő a vonalon marad, az átlövőnek kapura lövést kell végrehajtania, amint a védő kilép a zárásból lemozgó beállót kell megjátszani, aki kapura lövéssel fejezi be a támadást.



75. ábra

76. ábra

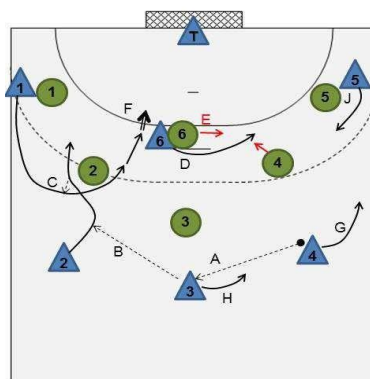
(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

4:2 elleni gyakorlat

Egy-egy hátsó közép és zavaró védekező játékos helyezkedik el a bójákkal kijelölt területen. Egy beálló játékos, a többi játékos hármas csoportokat alkotnak, bal és jobb átlövő, valamint irányító pozícióban. Labda az irányító játékosnál van, aki átadást hajt végre a jobb átlövő társának, majd az irányító labda nélküli mozgást végez a lövő keze felé, majd a visszakapott labdával lövő kézzel ellentétes irányba dolgozik a védő közelében, így két lehetősége van a védő mozgásától függően a támadás befejezésére. Csel után nagy lendülettel felugrásból kapura lövést hajt végre, vagy a keresztbe érkező bal átlövő játékosnak továbbítja a labdát és abból lesz kapura lövés. További lehetőség a támadás befejezésére, a hátsó közép tevékenysége miatt alakulhat ki. Ha nem lép ki és sánctevékenységet végez, mivel a

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

Teljes létszámban zajlik a gyakorlás. A gyakorlat a jobb átlövő játékosról indul, aki átadást hajt végre az irányítóhoz, majd tovább megy a labda a bal átlövő játékoshoz, aki dinamikus lövő kézzel ellentétes oldalra tolódik, megfelelő védő távolságban, majd keresztmozgást hajt végre a nagy ívben érkező bal szélső játékosra. A bal szélső játékos a keresztmozgás közben labdát kap, majd ezzel egy időben a beálló pozíciót vált, és kimoszogat a bal kettős védő területére. A hátsó közép félaktívan védekezik, mozog a beállóval, így a szélső játékos a jobb kettős védő mellett nagy lendülettel beszakít és kapura lövést hajt végre. (78. ábra)



További lehetőség, ha a hátsó közép marad labdás oldalon, a zavaró védő pedig visszazár félaktív pozícióba: (79. ábra):

- A hátsó közép marad labdaorientáltan a bal oldalon, a lemozgó beálló játékos zárást ad a visszahelyezkedő bal kettes védőnél, majd a bal szélső játékos kilépő hátsó közép miatt,

a zárásba befutó jobb szélső játékosnak passzol, aki nagy lendülettel felugrásból kapura lő;

- A zavaró védő visszalép félaktív pozícióba, ezért a bal szélső játékosnak az irányítóhoz kell átadást végrehajtania, majd továbbpasszol a jobb átlövő játékosnak, aki 2:2 elleni játékot alakít ki a jobb szélső társával.

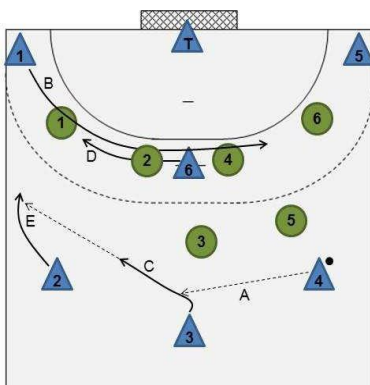


79. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

6:6 elleni gyakorlat

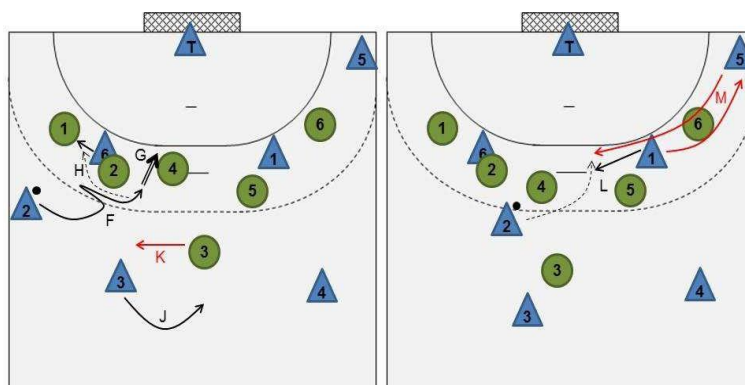
Két csapat alakítása, majd egymás elleni játéka. A beálló játékos a 6 méteres vonal magasságában helyezkedik el középen. A gyakorlat a jobb átlövő játékostól indul, aki az irányítóhoz passzol. Ezzel párhuzamosan a bal szélső támadó játékos befut a bal szélső és bal kettes védők közé. Az irányító játékos balra cselez, majd passzol a bal átlövő játékosnak, aki labda nélküli mozgás után veszi át a labdát, ezzel párhuzamosan a beálló lemozog a jobb szélső és jobb kettes védők közötti területre. A bal átlövő támadó játékos nagy lendülettel a hét méteres vonal felé cselez, támadja a jobb kettes és hátsó közép közötti területet, majd kapura lövéssel fejezi be a támadást. (80. ábra)



80. ábra

További lehetőségek a támadás befejezésére:

- A támadó bal átlövő játékos továbbra is a hátsó közép és a jobb kettes védő közötti területet támadja, azonban a védők reagálása miatt, a jobb szélső védőre lemozgó beállót lesz lehetősége megjátszani (81. ábra);
- A támadó bal átlövő játékos továbbra is a hátsó közép és a jobb kettes védő közötti területet támadja, azonban a védők reagálása miatt, a már befutott és üres területre mozgó bal szélső játékost tudja megjátszani (82. ábra)



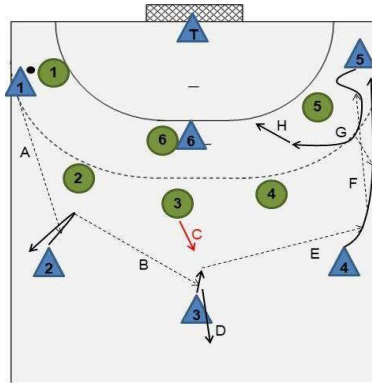
81. ábra

82. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

6:6 elleni gyakorlat

Két csapat játszik egymás ellen. A védekező csapatnál megfigyelhető a 3:2:1-es területvédekezés háromszög formája. Bal szélső pozícióból indul a játék, aki átadást hajt végre a bal átlövő társának, majd továbbpasszol irányító pozícióba. A belső poszton támadók labda nélküli lábmunkát végeznek közvetlenül a labda elfogása előtt, ezzel kibillentve a védekező játékosokat. A labda jobb átlövő pozícióba kerül, aki lefelé a szélső irányába mozog, majd továbbítja a labdát a jobb szélső társának. A támadó szélső üres indulócel, majd labdaátvétel után, visszapasszol és befutó játékosként második beállót lesz. A jobb átlövő játékos kerül döntési helyzetbe, választhatja a lövő keze felé történő beszakítást, közvetlenül a bal szélső védő külső oldalán, vagy a két beálló játékot kihasználva továbbíthat a befutó szélsőnek, a védő reakciójától függően. (83. ábra)

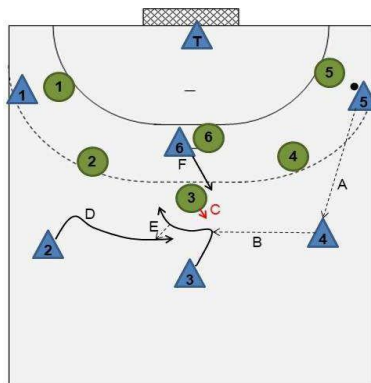


83. ábra

(Jörg Madinger – Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme, 2019)

6:6 elleni gyakorlat

Két csapat játszik egymás ellen teljes létszámban. A jobb szélső támadó indítja a gyakorlatot, átadást hajt végre a jobb átlövő társának. Majd továbbítja a labdát az irányítónak, aki lövő kézzel ellentétes oldalra cselez, majd a keresztbe érkező bal átlövő játékosnak passzol. Ezzel egy időben a beálló játékos fellép és zárást ad oldalról a zavaró védőnek, így a bal átlövő játékos előtt adódik a lehetőség a gyakorlat befejezésére. (84. ábra)



84. ábra

További lehetőségek a gyakorlat befejezésére: (85. ábra)

- Ha a bal átlövő játékosra besegít a bal kettős védekező játékos, akkor lehetősége van a jobb átlövő társának továbbítani a labdát, aki nagy lendülettel beszakít és felugrásból kapura lő;
- Ha a jobb átlövő játékosra is reagál a védelem, mégpedig a bal szélső védekező, szintén jó döntést hozva, lehúzza a labdát a jobb szélső társához, aki beugrásból kapura tud lőni.

V. Konklúzió

Szakedolgozatomban kitűzött célom, a kispályások oktatása a kézilabdázásban különös tekintettel a 3:2:1-es területvédekezésre, és az ellene irányuló támadó taktikai gondolkodás fejlesztésének vizsgálata volt. A témában a következő megállapításokra jutottam:

Az első hipotézisemben foglaltak bizonyításra kerültek, miszerint a játékosok technikai képzése megelőzi a taktikai gondolkodás fejlesztését. A bemutatott gyakorlatok során bebizonyosodott, hogy a gyakorlatok felépítése és kialakítása minden esetben az egyén technikai képzésével kezdődik. Ezen állításom visszaigazolást nyert.

A második hipotézisemben feltételeztem, hogy az egyéni, kooperatív, majd a kollektív gyakorlás a védekezési rendszer tanulási folyamata. A bemutatott gyakorlatok bebizonyították, hogy azok kialakítása során fontos a fokozatosság, az egymásra épültség. A legkisebb egység mindig az egyéni tevékenység kialakítása, majd ebből következik a páros, hármas, azaz kooperatív gyakorlás, és a legvégén a kollektív, csapatszintű játék. Tehát ezen megállapításom visszaigazolást nyert.

A harmadik hipotézisemben foglaltak bizonyításra kerültek, miszerint a játékosok egyéni képességei és készsége befolyásolják a védekezési rendszert. A bemutatott gyakorlatok során bebizonyosodott, hogy a védekező játékos először a posztján látja el a feladatokat, cselekvésre kényszeríti a támadót, ezért nagy hangsúlyt kell fektetni a játékosok egyéni fejlesztésére. Ezen megállapításom visszaigazolást nyert.

A negyedik hipotézisemben feltételeztem, hogy a játékosok egyéni képességei és készségei befolyásolják a támadó taktikai gondolkodást. A bemutatott gyakorlatok során megbizonyosodtam arról, hogy a játékosok egyéni fejlesztése kiemelten fontos terület, hiszen a megtanult technikai elemek átültetése történik meg döntést igénylő gyakorlatokba, ezért a legjobb megoldás kiválasztásához, széles repertoárral kell rendelkeznie az egyénnek. Tehát ezen megállapításom szintén visszaigazolást nyert.

VI. Összegzés

Szakdolgozatom témájának azért a kispályások oktatását választottam, mert véleményem szerint a folyamatosan gyorsuló kézilabda egyik elengedhetetlen feltétele a játékosok megfelelő felkészítése, mely már utánpótláskorban elkezdődik. Ehhez folyamatos edzői felkészültség és fejlődés szükséges, valamint aprólékos és minőségi tervezői munka szükséges.

Szakdolgozatomban gyakorlati leírásokkal és ábrákkal igyekeztem alátámasztani a kispályások oktatását a kézilabdázásban különös tekintettel a 3:2:1-es területvédekezésre, és az ellene irányuló támadó taktikai gondolkodás fejlesztését. A téma kiválasztása mindenképpen testreszabott számomra.

Edzőként és szakfelügyelőként minden nap találkozok ehhez hasonló problémákkal, amikre folyamatosan keresem a választ. A hazai szakirodalmak tartalmazzák a sportág elméleti hátterét, viszont a gyakorlati képzés során külföldi szakemberek munkái nyújtottak segítséget. Munkám során ezen gyűjtemények felkutatása és feldolgozása adta a legnagyobb munkát. Főként német nyelven jelentették meg az általam választott irodalmakat, ezért elemzésük több időt vett igénybe.

A választott téma bebizonyította mennyire összetett egy-egy védekezési forma. Minden pozíciónak saját profilja van, valamint elengedhetetlen a játékosok egyéni technikai fejlesztése. Számos gyakorlati elemet sikerült szakdolgozatomban bemutatni, mellyel a védekező lábmunkát, karmunkát ki lehet alakítani. Bemutatom azt is, hogy ezen képességeket miként lehet átültetni kooperatív, kiscsoportos tevékenységbe. Sikerült feladatokkal alátámasztani a kollektív gyakorlás fontosságát, mely minden edzés céljátékát szolgálja, ahol az előzetesen gyakoroltak kerülnek felhasználásra.

A támadó taktikai gondolkodás kialakítása szintén a legkisebb tanítási egységnél kezdődik, mégpedig az egyén fejlesztésénél, melyhez sikerült megfelelő gyakorlati elemeket beilleszteni. A játékosok sokoldalú képzése után beszélhetünk kooperatív, több megoldásos szituációk gyakorlásáról, ezeket szintén külföldi szakirodalomból sikerült kigyűjteni. A piramis teteje, a kollektív gyakorlás, mely szintén az edzés céljátékát szolgálja. Itt már csapatszintű tevékenységről beszélhetünk, az előzetesen gyakorolt technikai elemek, a gondolkodás átültetése történik meg.

A feldolgozott anyagot munkám során mindenképpen kamatoztatni fogom. Igyekeztem a leghasznosabb gyakorlati elemeket bemutatni, melyek kimondottan az általam választott védekezési rendszert és az ellene irányuló támadás kialakítását szolgálja. Szakdolgozatom elkészítése további tudományos munkák és szakirodalmi feldolgozások megírására ösztönöz.

VII. Irodalomjegyzék

1. Benny, D., (2014). Individuell ausbilden-im Mannschaftsrahmen. *Handballtraining*, 36(12), 12-21.
2. Christoph, K. (2013). *Kézilabdázás*. Budapest, MO: CSER Kiadó.
3. Dragan, D. (2020). *3:2:1 Back to Basics*. Belgrád, RS: Narodna Biblioteka.
4. Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan*. Budapest, MO: Rectus Nyomda Kft.
5. Erik, W., (2014). 3:2:1 mit doppeltem Libero. *Handballtraining*, 36(8), 6-12.
6. Frank, N., (2014). Aktives Verteidigen im Grundlagentraining. *Handballtraining*, 36(12), 6-11.
7. Frank, N., (2014). Aktives Verteidigen im Grundlagentraining. *Handballtraining*, 36(9+10), 18-25.
8. Frederik, N. (2021). *Angriff gegen 3:2:1 Deckung*. Dortmund, DE, Handballverband Westfalen.
9. Homovics, Zs. (2021). *Die 3:2:1 Abwehr im Aufbautraining I*. Dortmund, DE: Handballverband Westfalen.
10. Homovics, Zs., (2013). 3:2:1 Abwehr: Beinarbeit und Zweikampfschulung. *Handballtraining*, 35(2), 28-37.
11. Homovics, Zs., (2013). 3:2:1-Abwehr: Beinarbeit und Zweikampfschulung. *Handballtraining*, 35(3), 32-41.
12. Jan, G., (2012). 3:2:1 Abwehr. *Handballtraining*, 34(8), 6-12.
13. Jörg, M. (2012). *Schritt für schritt zur 3:2:1 Abwehr*. Mannheim, DE: DV Concept
14. Jörg, M. (2019). *Auslösehandlungen gegen verschiedene Abwehrsysteme*. Mannheim, DE: DV Concept.
15. Juhász, I., Marczinka, Z., Ökrös, Cs., Papp, Gy., Varga, J., Zsiga, Gy. (2017). *Korosztályos képzési könyv 6-18 éves korig*. Budapest, MO: Kék Európa Stúdió.
16. Klaus, F., (2012). 3:2:1–Standard und Vielfalt im selben System. *Handballtraining*, 34(12), 6-15.
17. Marczink, Z., (2018). *Kézilabdázás*. Budapest, MO: Kék Európa Stúdió.
18. Ökrös, Cs., Páll, T. (2013): *A védekezés oktatása a modern kézilabdázásban*. Budapest, MO: Hazena Sport KKt.

VIII. Mellékletek



1.sz. melléklet