

**KOSÁRPALÁNTA BAJNOKSÁG VERSENYFELADATOK 2024-25**

	1. évfolyam			2. évfolyam			3. évfolyam			4. évfolyam		
	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F
<b>1.1. Futás egyenes vonalban oda és vissza</b>		X										
<b>1.2. Szalomfutás, bójakerülés - gát és gurulás/akadály</b>		X	X	X	X							
<small>Szalom futás bóják kerülésével, visszafelé futás gátak felett gurulás tatamin/átbújás akadály alatt</small>												
<b>1.3. Pókmászás+futás, négykézláb+futás</b>		X	X	X		X						
<small>Pókmászás a 2. bójáig, majd futás a számolyig, vissza négykézláb a 2. bójáig, majd futás</small>												
<b>1.4. Labda gurítása és vezetése szalomban</b>		X	X	X	X							
<small>Labda gurítása 2. bójáig, utána vezetése számolyig szalomban oda-vissza</small>												
<b>1.5.1 Labdavezetés egyenesen oda vissza</b>					X		X			X		
<b>1.5.2 Labdavezetés szalomban, visszafele egyenesen</b>		X	X	X		X		X	X		X	
<b>1.6.1 Futás párbán kézfogással egyenesen</b>		X	X	X			X					
<b>1.6.2 1.7.1 gyakorlat szalomban</b>			X		X	X		X		X		
<b>1.6.3 1.7.2 gyakorlat + 1 játékos labdavezetés</b>						X			X		X	
<b>1.6.4 1.7.2 gyakorlat + 2 játékos labdavezetés</b>												X

<b>2.1 Csatárlánc technikai elemmel</b>		X	X	X								
<small>Csatárláncban egy labdával fejenként ekőre meghatározott technikai elemek végrehajtása</small>		2lú	térd	lú-dk								
<b>2.2.1 Kétoldali szembeváltó labdavezetéssel</b>			X	X								
<b>2.2.2 Kétoldali szembeváltó szalom labdavezetés és labdacseré</b>					X*	X	X					
<small>* nincs labdacseré</small>												
<b>2.3.1 Passzolós mögéfutós szembeváltó</b>					X					X		
<b>2.3.2 Sprint-védőlábmunka-sprint szembeváltó</b>					X	X	X	X	X		X	
<b>2.3.3 Labdavezetés mögéfutós szembeváltó 1 labdával</b>						X		X				X
<b>2.3.4 Labdavezetés mögéfutós szembeváltó bója kerüléssel</b>								X	X			
<b>2.3.5 Labdavezetés mögéfutós szembeváltó 2 labdával</b>											X	
<b>2.3.6 Labdavezetés mögéfutós szembeváltó 2 labda bójakerülés</b>												X

<b>3.1. Mentőöv</b>				X	X	X	X	X	X	X	X	X
<small>Játékosok sorban dobnak, kihagyott dobás esetén a következő dobó menthet jó dobással</small>				2	2,5	3	2,5	3	3,5	3	3,5	4

<b>4.1. Csapatkidobás</b>				X	X		X					
<small>Kidobás játék csapatban</small>												
<b>4.2. Pontszerző játék 4-4 ellen</b>					X	X	X	X	X	X	X	
<small>Csapat passzolós játék 4-4 ellen</small>												
<b>4.3. Kosárlabda játék 4-4 ellen</b>								X	X	X	X	X
<small>Kosárlabda játék 4-4 ellen</small>												

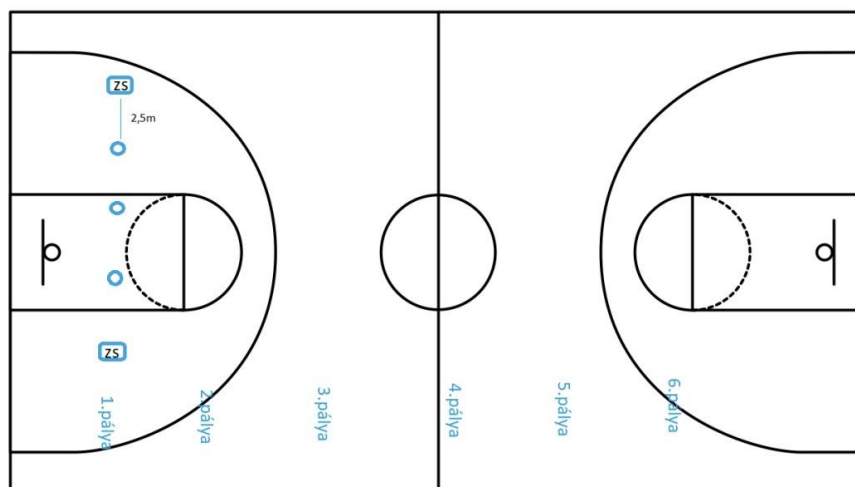
Feladatok osztályonként fordulónként	1 OSZTÁLY			2 OSZTÁLY			3 OSZTÁLY			4 OSZTÁLY		
	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F
Sorverseny feladat		6	6	5	4	4	2	2	2	2	2	1
Ügyességi feladat		1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Dobó feladat				1	1	1	1	1	1	1	1	1
Kisjáték				1	2	1	2	2	2	2	2	1

Sorsolási táblák	3 cs.	4 csapat	5 csapat	6 csapat
	1.	1-2	1-2 3-4	1-2 4-5
2.	1-3	3-1 4-2	1-3 2-5	1-3 4-6 2-5
3.	2-3	1-4 2-3	3-2 4-1	3-2 6-5 4-1
4.			5-1 3-4	5-1 2-6 3-4
5.			2-4 5-3	6-1 2-4 5-3

**EGYÉB MEGKÖTÉSEK**

1. osztályban minden sorverseny feladatot (1. feladatcsoport) 2-szer játszunk

A sor és váltóversenyek, ügyességi feladatok esetében a pálya egységesen 10 m hosszú, a 2 végponton lehetőleg 1-1 zsámoly van, míg a zsámolyok között 2,5 méterenként 1-1 magas bója (kivétel a 2.2 feladat, ahol a terem egész szélességét használjuk!)



## 1. Sor és váltóversenyek

Sorversenyek esetén a csapat játékosai a pálya végpontján lévő zsámoly mellett állnak a pálya felé nézve úgy, hogy a játékosoknak mindig a bal válluk van a zsámoly felé. Az első játékos szlalom feladat esetén mindig egyből keresztbe indul. Egyszerre mindig csak egy játékos van a pályán, (végzi a feladatot) és a váltás tenyérbe csapással vagy labdaátadással történik.

### 1.1. Futás egyenes vonalban oda és vissza.

*Futás, zsámoly kerülése a pálya másik végén, futás visszafelé.*

### 1.2. Szlalomfutás bójakerülés – akadály/gurulás és gát

*Szlalom futás a bóják kerülésével, visszafelé gurulás a tatamin (szőnyegen)/ átbújás akadály alatt és futás a gátak felett.*

<sup>1</sup>visszafelé tatami/akadály és gátak a pályán

### 1.3. Pókmászás + futás, négykézláb + futás

*Pókmászás a 2. bójáig, majd futás a zsámolyig, zsámolykerülés, visszafelé négykézláb „járás” a 2. bójáig, majd befutás.*

### 1.4. Labda gurítása és vezetése szlalomban

*Labda gurítása szlalomban 2. bójáig onnan labdavezetés szlalomban, zsámolykerülés és labdacsere, labda gurítása szlalomban 2. bójáig onnan labdavezetés szlalomban a beérkezésig.*

### 1.5.1. Labdavezetés egyenesen oda – vissza.

*Labdavezetés egyenesvonalban, zsámoly kerülése, visszafelé labdavezetés egyenes vonalban.*

### 1.5.2. Labdavezetés szlalomban, visszafelé egyenesen.

*Labdavezetés szlalomban, zsámoly kerülése, visszafelé labdavezetés egyenesen. Odafelé labdavezetés szlalomban, majd zsámolykerülés után egyenes labdavezetés vissza.*

### 1.6.1. Futás párban kézfogással egyenesen

*Futás párban kézfogással egyenesen, zsámoly kerülés (kézfogás megmarad), vissza futás párban kézfogással egyenesen. Minden páros kétszer megy.*

### 1.6.2. 1.6.1 gyakorlat szlalomban

*Futás párban kézfogással szlalomban, számolykerülés (kézfogás marad), visszafutás párban kézfogással szlalomban. Minden páros kétszer megy.*

### **1.6.3. 1.6.2 gyakorlat + 1 játékos labdavezetés**

*Futás párban kézfogással szlalomban, számolykerülés (kézfogás marad), visszafutás párban kézfogással **szlalomban**. **A feladat alatt a páros egyik tagja végig labdát vezet**, amit váltásnál átad a következő párnak. **Minden páros kétszer megy**, első futásnál egyik társ, második futásnál másik társ vezeti a labdát.*

### **1.6.4. 1.6.2 gyakorlat + 2 játékos labdavezetés**

*Futás párban kézfogással szlalomban, számolykerülés (kézfogás marad), visszafutás párban kézfogással szlalomban. **A feladat alatt a páros mindkét tagja végig labdát vezet**, amit váltásnál átadnak a következő párnak. **Minden páros kétszer megy**, a játékosok a két futásnál két különböző kézzel vezetik a labdát.*

## **2. Ügyességi feladatok**

### **2.1 Csatárlánc technikai elemmel**

*A játékosok egy vonalban állnak a közvetlenül a versenypálya mellett, a két számoly között egymástól egyforma távolságra. A feladat egy kosárlabda eljuttatása az induló számolytól a cél számolyig, majd vissza. A játékos akkor adhatja tovább a labdát a következő társnak, ha végrehajtotta a megadott számú ismétlést a kiválasztott technikai elemből (pl. 1 derék körüli tekerés + 2 leütés). A sorban utolsó játékosnak a számolynál labdát kell cserélnie. A technikai elemek korosztálytól függően játékosonként változhatnak, oda és vissza irányba különbözőek (pl odafelé 2 balkezes leütés, visszafelé 2 jobb kezes). Pontos meghatározásuk mindig a verseny előtt történik.*

#### **Technikai elemek:**

- kosárlabda leütése
- kosárlabda derék körül tekerése
- kosárlabda nyolcasban tekerése lábak között terpeszállásban
- kosárlabda vezetése lábak között nyolcas alakban

#### Csak 3. osztálytól (felfele)

- leülés törökülésbe labdavezetés közben
- ugrás mellső fekvőtámaszba labdavezetés közben

### **2.2.1 Kétoldali szembeváltó labdavezetéssel**

*4-4 játékos a pálya 2 végén lévő számolyoknál helyezkedik el a pálya felé nézve, bal válluknál a számoly. Mindkét oldalról egy-egy játékos elindul egyszerre labdavezetéssel, **középső bóját és egymást megkerülik** és visszafutnak labdavezetéssel a kiindulási bójához, átadással váltanak a következő játékosal. **Minden játékos 2x megy!** Akkor van vége a feladatnak, ha az első pár harmadszor is elindul labdavezetéssel és a középső bójánál összeérintik a labdájukat. Ez a befejező helyzet.*

### **2.2.2 Kétoldali szembeváltó, szlalom labdavezetés és labdacseré**

4-4 játékos a pálya 2 végén lévő zsámolyoknál helyezkedik el a pálya felé nézve, bal válluknál a zsámoly. Mindkét oldalról egy-egy játékos elindul egyszerre labdavezetéssel szlalomban, középső bóját és egymást megkerülik, labdát cserélnek (2. évfolyamban a 2. fordulóban még NINCS labdacseré!) és visszafutnak labdavezetéssel egyenesen a kiindulási bójához. Átadással váltanak a következő játékosra. **Minden játékos 2x megy.** Akkor van vége a feladatnak, ha az első pár harmadszor is elindul labdavezetéssel és a középső bójánál összeérintik a labdájukat. Ez a befejező helyzet.

### 2.3.1 Passzolós mögéfutós szembeváltó

4-4 játékos egymással felé nézve áll fel 2 bója távolságra egymástól, mindkettejüknek a bal válluknál van a bója. Az első-játékos átpasszolja a labdát a szemben lévő sor első játékosának, majd a szemben lévő sor végére fut. A labdát megkapó játékos visszapasszolja a soron következőnek és így tovább. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki visszakerült az eredeti helyére.

### 2.3.2 Sprint – védőlábmunka - sprint szembeváltó

4-4 játékos egymás felé nézve áll fel 2 bója távolságra egymástól, mindkettejüknek a bal válluknál van a bója. A soron következő játékos egyenes vonalú futással fut el a szemben lévő sorig, ott érinti a bóját. A bójásor felé fordulva védőlábmunkával halad vissza a kiinduló pontra, ott érinti a bóját, majd egyenes vonalú futással a szemben lévő sorhoz fut és ott kézbeccsapással vált a következő játékosra. Az új játékos ugyanígy tesz. A sprint-védőlábmunka-sprint mozgássort hajtja végre, és így jut át a túloldalra, majd vált. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki visszakerült az eredeti helyére.

### 2.3.3 Labdavezetések mögéfutós szembeváltó 1 labdával

4-4 játékos egymással felé nézve áll fel 2 bója távolságra egymástól, mindkettejüknek a bal válluknál van a bója. Az első játékos a labdát átvezeti a szemben lévő sorhoz, kézbe adja a társának a labdát és beáll a sor végére. A labdát megkapó játékos is labdavezetéssel megy át a szemben lévő sorhoz. A feladat akkor ér véget, ha minden játékos visszaér az eredeti helyére.

### 2.3.4 Labdavezetések mögéfutós szembeváltó bójakerüléssel

4-4 játékos egymással felé nézve áll fel 2 bója távolságra egymástól, kezdő oldalon bal válluknál van a bója, szembe oldalon pedig a jobb válluknál! Az első játékos a labdát átvezeti a szemben lévő sorba úgy, hogy a középben lévő bóját is körbe kerüli, majd kézbe adja az első játékosnak a labdát és a sor végére beáll. A labdát átvevő játékos ugyanezt hajtja végre. A kezdő oldalról jobb kézzel vezetik a labdát és jobbról kerülik a középső bóját, míg a szemben lévő oldalról bal kézzel vezetik a labdát és balról kerülik a középső bóját! A feladat akkor ér véget, ha minden játékos visszaér az eredeti helyére.

### 2.3.5 Labdavezetések mögéfutós szembeváltó 2 labdával

4-4 játékos egymás felé nézve áll fel 2 bója távolságra egymástól, mindkettejüknek a bal válluknál van a bója. Az első játékos a két labdát átvezeti a szemben lévő sorhoz, kézbe adja az első játékosnak a labdát és a sor végére beáll. A labdát átvevő játékos ugyanezt folytatja. A feladat akkor ér véget, ha minden játékos visszaér az eredeti helyére.

### 2.3.6 Labdavezetések mögéfutós szembeváltó 2 labda bójakerülés

4-4 játékos egymással felé nézve áll fel 2 bója távolságra egymástól, kezdő oldalon bal vállnál van a bója, szemben lévő oldalon jobb vállnál. Az első játékos a labdát átvezeti a szemben lévő sorhoz úgy, hogy a középben lévő bóját is körbe kerüli, majd kézbe adja az első játékosnak és a sor végére beáll. A labdát átvevő játékos ugyanezt folytatja. A kezdő oldalról jobb kézzel vezetik a labdát a gyerekek és jobbról kerülik a középső bóját, míg a szemben lévő oldalról bal kézzel vezetik a labdát és balról kerülik a középső bóját. A feladat akkor ér véget, ha minden játékos visszaér az eredeti helyére.

## 2. Dobó feladatok

### 2.2. MENTŐÖV

*Játékosok száma: 8 fő*

*Játéktér: palánk előtere (festék), távolság méterben meghatározva a táblázatban*

*Eszközök: 1-2 labda, 1 palánk*

*Játékidő: nevezett csapatok számától függően (2-3 perc)*

*Korosztály: 2-3-4. osztály*

A csapat 8 játékosa egyes oszlopban helyezkedik el a palánkkal szemben, attól kijelölt távolságra (A távolság méterben meghatározva a táblázatban). A játék kezdetén a játékosok sorban- egymás után- kosárra dobnak. Aki bedobta, visszaállhat a sor végére. Aki kihagyta, nem esik ki, amennyiben a soron következő csapattársa dobása sikeres, megmentheti, játékban tartja őt. A játék célja, hogy minél több rádobás történjen az utolsó kiesésig. 15 dobás után 5 dobásonként távolabb helyezzük a dobás helyét jelző bóját.

**A játékban az összes rádobási kísérletet kell számolni, ez határozza meg a versenyző csapatok közötti sorrendet!**

## 3. Kis játékok

### 4.1 CSAPAT KIDOBÓS

*Játékosok száma: csapatonként 8 fő*

*Játéktér: kosárlabda negyed pálya*

*Eszközök: 1 db gumilabda*

*Játékidő: max. 4 perc*

*Korosztály: 2-3 osztály*

A játék menete: Feldobással kezdődik, majd elütés után a megszerzett gumilabdával ki kell dobni az ellenfél játékosait. Passzolni, helyezkedni kell. Nincs lépés a labdával és labdavezetés sincs. A kidobott játékos kiesik és kiáll a pályán kívülre. **Amennyiben a labda a játékterületen kívülre kerül, mindig az utolsó érintéssel ellentétes csapat dobja be a labdát a pálya széléről.**

A földről pattant, illetve az elkapott labda nem számít kidobásnak.

Az a csapat győz, amelyik az ellenfél minden játékosát kidobta. Amennyiben lejárt a játékidő és még játékban maradtak a gyerekek, úgy az a csapat győz, akinek több játékosa maradt állva.

#### 4.2 PONTSZERZŐ

*Játékosok száma: csapatonként 4 fő*

*Játéktér: KB. kosárlabda negyed pálya bójákkal elhatárolva*

*Eszközök: 1 db kosárlabda*

*Játékidő: max. 5 perc **(a játékidő felénél cserélni kell, másik 4 játékost kell pályára küldeni!)***

*Korosztály: 2-3-4. osztály*

A játék menete: Feldobással kezdődik a játék. Az a cél, hogy minél több átadást érjen el egy csapat a játékidőn belül. Minden átadás egy pontot ér, a pontokat folyamatosan számoljuk, azaz ha egy csapat visszaszerzi az elvesztett labdát, akkor az elvesztéskor meglévő pontszámtól folytatjuk. Csak helyezkedve, passzolással lehet pontokat elérni, labdavezetés nincs, labdával futni nem lehet.

Az a csapat győz, aki több pontot szerez a meccsen.

#### 4.3 KOSÁRLABDA JÁTÉK 4-4 ELLEN

*Játékosok száma: csapatonként 4 fő*

*Játéktér: kosárlabda félpálya terület, vagy bójákkal elhatárolt minél nagyobb palánk közeli terület*

*Eszközök: 1 db kosárlabda*

*Játékidő: max 5 perc **(a játékidő felénél cserélni kell, másik 4 játékost kell pályára küldeni!)***

*Korosztály: 3-4. osztály*

Kosárlabda játék 4:4 ellen egy palánkra, valós játékszabályok szerint. Labdaszerzés vagy védőlepattanó esetén a labdát ki kell juttatni 3 pontos vonal távolságra, és csak utána lehet új támadást elkezdni.