

KOSÁRPALÁNTA BAJNOKSÁG VERSENYFELADATOK 2018-19

	1. évfolyam			2. évfolyam			3. évfolyam			4. évfolyam		
	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F	1F	2F	3F
1.1. Futás egyenes vonalban oda és vissza	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.2. Szlalomfutás, bójakerülés - gát és akadály	X	X	X	X	X	X						
Szlalom futás bóják kerülésével, visszafelé gurulás tatamin (szőnyegen), futás gátak felett ¹												
1.3. Szlalomfutás, bójakerülés - gát és akadály	X	X	X	X	X	X						
Szlalom futás bóják kerülésével, visszafelé, futás gátak felett, átbújás akadály alatt ²												
1.4. Pókmászás+futás, négykézláb+futás	X	X	X	X	X	X						
Pókmászás a 2. bójáig, majd futás a zsámolyig, vissza négykézláb a 2. bójáig, majd futás												
1.5. Labda gurítása szlalomban	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Labda gurítása szlalomban, zsámolynál labdacserre, visszafele futás labdával												
1.6. Labdavezetés egyenesen oda vissza	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
1.7. Labdavezetés szlalomban, visszafele egyenesen		X	X	X	X	X	X	X	X			
1.8. Labda gurítás teljes kör, vissza labdavezetés							X	X	X	X	X	X
Labda gurítása minden bója körül egy teljes kör, számolynál labdacserre, visszafele labdavezetés												
1.9. Labdavezetés teljes kör, vissza labdavezetés							X	X	X	X	X	X
Labdavezetés minden bója körül egy teljes kör, számolynál labdacserre, visszafele labdavezetés												
1.10. 1.8-as gyakorlat arcirány tartással							X	X	X	X	X	X

2.1. Gumilabdás csatárlánc	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Két gumilabda és két kosárlabda oda-vissza juttatása csatárláncban.												
2.2. Csatárlánc technikai elemmel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Csatárláncban egy labdával fejenként ekőre meghatározott technikai elemek végrehajtása												
2.3. Labdaadogatós				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Csatárláncban passzolós, labdavezetős tolódos feladat												

3.1. Karikás célbadobás				X	X	X	X	X	X			
Tanár által tartott karikába dobás												
3.2. Mentőöv				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Játékosok sorban dobnak, kihagyott dobás esetén a következő dobó menthet jó dobással												

4.1. Csapatkidobós				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kidobós játék csapatban												
4.2. Pontszerző					X	X	X	X	X	X	X	X
Csapat passzolós játék, minden sikere passz egy pontot ér												
4.3. Karikás kosárlabda						X		X	X	X	X	X
Kosárlabda leütés nélkül a gyűrűt (egy karika) az egyik csapattag tartja, mozgatja												
4.4. Kétlabdás kiejtő								X	X		X	X
Érintős kiejtő csaptnban két labdával												
4.5. Kosárlabda 4-4									X			X
Kosárlabda játék 4-4 ellen fél pályán												