



20 HETES

CURLING PROGRAM FIATALOK SZÁMÁRA

Edzéstervék, játékok és készségfejlesztési tervek egész szezorra

az ifjúsági programban résztvevők számára

Leckék kezdő, középhasaladó és haladó curlingesek számára

20 WEEKS
PROGRAM FOR YOUTH CURLING

Curl BC Copyright © 2011

Megrendelő:

Magyar Curling Szövetség

Magyarra fordította:

Kiss Zsolt

Sárdi Péter

Lektorálta:

Palanca Dorottya

Hungarian Curling Association special thanks to

Penny Bartel, Curl BC

Darryl Horne

World Curling Federation, Development Assistance Programme (DAP)

to their significant support, and contribution to this translated manual.

Minden jog fenntartva.

Tilos e kiadvány bármely részét sokszorosítani, információs rendszerben tárolni vagy sugározni bármely formában vagy módon a megrendelővel történt egyeztetés megállapodása nélkül. Tilos továbbá terjeszteni másféle kötésben, borítással és tördelésben, mint amilyen formában kiadásra került.

Budapest, 2017.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS

Mielőtt elkezdték	4
További dolgok	4
A hosszútávú sportolói fejlesztés alkalmazásának programja	7
Bemutakozás minta a szülőknek	12
Regisztrációs lap minta	13

EDZÉSTERVEK

1. hét	Felvezetés, bemelegítés és nyújtás (1. hét)	14
2-19. hét	Bemelegítés és nyújtás (2-19. hét)	15

HETI EDZÉSTERVEK

1. hét: Alapvető felszerelés, szabályok és etikett

Kezdők	Bevezetés a curlingbe	17
Középhaladók	Alapvető készségek fejlesztése	19
Haladók	Kicsúszás finomhangolása és értékelése	20

2. hét: Szabályok és etikett (Kezdők); Időzítés, Tippek, és Mérkőzés előtti bemelegítés (Haladók)

Kezdők	Bevezetés a curlingbe - folytatás	23
Középhaladók	Alapvető készségek fejlesztése	25
Haladók	Kicsúszás és söprés finomhangolása és értékelése	26

3. hét: Játékosok pozíciója

Kezdők	Teljes kicsúszás oktatása	28
Középhaladók	Kicsúszás irányának fejlesztése	30
Haladók	Felkészülés versenyekre	32

4. hét: Jelek és kommunikáció

Kezdők	Kicsúszás/egyensúly/irány fejlesztése	34
Középhaladók	Teszt – Képesség díjazó program – Piros jelvény	35
Haladók	Teszt – Képesség díjazó program – Bronz jelvény	36

5. hét: Kicsúszás iránya és mérés

Kezdők	Kicsúszás/egyensúly/irány fejlesztése	38
Középhaladók	Teszt folytatása – Képesség díjazó program – Piros jelvény	40
Haladók	Elengedés fejlesztése	42

6. hét: Stratégia

Kezdők	Teszt – Premier Sport Díj program – Narancs jelvény	45
Középhaladók	Technikai készségek fejlesztése	47
Haladók	Teszt folytatása – Képesség díjazó program – Bronz jelvény	49

7. hét: Jég és kövek

Kezdők	Kicsúszási irány és egyensúly fejlesztése	52
Középhaladók	Kősebesség kontrolljának fejlesztése	53
Haladók	Felkészülés versenyekre	55

8. hét: Hogyan eddz egyedül

Kezdők	Teszt – Premier Sport Díj program – Arany jelvény	58
Középhaladók	Elengedés fejlesztése	60
Haladók	Felkészülés versenyekre	62

9. hét: Fizikai kondicionálás		
Kezdők	Kicsúszás irányának fejlesztése.....	65
Középhaladók	Teszt – Képesség díjazó program – Kék jelvény	67
Haladók	Felkészülés versenyekre	69
10. hét: Szórakozás		
Kezdők	Játék – Hot Shot (extra dobások) verseny	72
Középhaladók	Játék – Hot Shot (extra dobások) verseny	74
Haladók	Játék – Hot Shot (extra dobások) verseny	76
11. hét: Táplálkozás		
Kezdők	Teszt – Premier Sport Díj program – Zöld jelvény	79
Középhaladók	Teszt folytatása – Képesség díjazó program – Kék jelvény	80
Haladók	Technikai felkészítés – speciális dobások végrehajtása	81
12. hét: Koncentráció és pihenés – 1. rész		
Kezdők	Söprés és kommunikációs készségek fejlesztése.....	83
Középhaladók	Söprés és kommunikációs készségek fejlesztése.....	85
Haladók	Technikai felkészítés – speciális dobások végrehajtása	87
13. hét: Koncentráció és pihenés – 2. rész		
Kezdők	Elengedés fejlesztése	90
Középhaladók	Kicsúszás irányának fejlesztése.....	92
Haladók	Kősebesség kontrolljának fejlesztése	93
14. hét: Csapatdinamika		
Kezdők	Takeout dobások fejlesztése	95
Középhaladók	Kövek felütésének megtanulása	97
Haladók	Söprés és kommunikáció fejlesztése	99
15. hét: Stratégia		
Kezdők	Teszt – Premier Sport Díj program – Kék jelvény	102
Középhaladók	Bravúr kövek megtanulása takeout-tal	104
Haladók	Kőelengedés finomhangolása.....	105
16. hét: Stratégia (kezdők); Dobások toleranciája / Hogyan hibázzunk? (középh., haladó)		
Kezdők	Draw dobások fejlesztése	108
Középhaladók	Bravúr kövek megtanulása draw dobással.....	109
Haladók	Felkészülés versenyekre	110
17. hét: A jó dobás kiválasztása		
Kezdők	Kicsúszás irányának fejlesztése.....	113
Középhaladók	A csapat fejlesztése a különleges dobásokhoz.....	115
Haladók	A csapat fejlesztése a különleges dobásokhoz.....	117
18. hét: Képességek és célok felállításának értékelése		
Kezdők	Hogyan csináljuk, Edző?	120
Középhaladók	Hogyan csináljuk, Edző?	122
Haladók	Hogyan csináljuk, Edző?	124
19. hét: Játékosok ideális teljesítési állapota (IPS – Ideal Performance Stats)		
Kezdők	Az ideális teljesítőképességi állapot megállapítása	127
Középhaladók	Az ideális teljesítőképességi állapot megállapítása	128
Haladók	Az ideális teljesítőképességi állapot megállapítása	130
20. hét: Szórakozás, értékelés és ünneplés		
Kezdők, középhaladók és haladók		
	Bolondos játékok.....	133
GYAKORLATOK		
Gyakorlatok	134

20 HETES PROGRAM A JUNIOR CURLING SZÁMÁRA

MIELŐTT ELKEZDITEK:

1. Jelöljétek ki a vezetőt.
2. Határozzátok meg az edzések időpontjait és időtartamát.
3. Határozd meg, hogy mennyi és milyen típusú eszközökre van szükségetek. Győződjétek meg róla, hogy ezek mind a rendelkezésetekre állnak.
4. Jelöljétek ki az oktatókat és az edzőket.
5. Az oktatókkal együtt állítástok össze a programot az évre
6. Legyen egy regisztrációs lap a résztvevőknek (minta később mellékelve) és egy lap az önkéntes szülőknek (minta később mellékelve)
7. Legyen egy regisztrációs és nyílt nap.

TOVÁBBI DOLGOK, amiket érdemes figyelembe venni a tervezésnél.

1. A fiatalokat általában három fő korcsoportra szoktuk osztani (ez lehet irányadó a későbbiekben is)
 - i. **Gyermek** (6-11 év)
 - ii. **Serdülő** (12-15 év)
 - iii. **Junior** (16-20 év)
2. A gyermek korosztály (6-11 év) számára rövidebb időtartamú edzések szükségesek és legfeljebb 6 endes mérkőzések. A serdülő (12-15 év) és a junior korú játékosok több információt tudnak magukba szívni és hosszabb tartamú játékot tudnak játszani.
3. A kezdők használhatnak egy zoknit, vagy nejlonharisnyát, ami a cipőjükre húzva csúszótalpként funkcionálna. Ha duct tape van a cipő talpán, akkor győződjünk meg róla, hogy a játékosokon van grip, amikor nem csúsztat az adott játékos.
4. Hogyan kezeljük a különböző ügyességi szinteket? Az alábbi program azt feltételezi, hogy vannak kezdő, középfeladók és haladó játékosok, akiket szétválasztunk a későbbi feladatokhoz. Például az összes játékos együtt csinálja a 10 perces bemelegítést, majd a gyakorló feladatokhoz csoportokra bontjuk őket. A gyakorló rész kb. 30 perc, és egy kiemelt feladatra kell összpontosítani, amelyet egy rövid megbeszélés követ 'A hét témája'-val kapcsolatban. A következő egy órában a játék következik. **A teljes heti időtartam: 105 perc.**
5. Legyen döntés arról, hogy szétválasztjátok csapatokba a játékosokat, vagy minden héten más csoportok legyenek.
6. Döntsétek el, hogy a játék során a kezdők és a már haladóbb játékosok egy csapatba kerüljenek, vagy a csapatok az egész év során változatlan felállásban játsszon? Azok a csapatok, amelyek bajnokságra készülnek, tanácsos végig egy csapatban játszaniuk.
7. Az egészen fiatal korú játékosok számára szükség lehet a szabályok módosítására. Ez a módosítás lehet a pálya, a kövek, vagy a jég tulajdonságainak megváltoztatása.

a) Jég módosítása:

A jég legyen olyan gyors, amennyire csak lehetséges, hogy a kövek minél könnyebben csússzanak. A gyermek foglalkozás előtt nem szükséges a permetezés, vagy toljuk át a köveket a pályán, hogy lekopjon a permet felső rétege.

Néhány gyereknek gondjai lehetnek a kő átdobásával a pálya túloldalára. Olyan pályáknak, ahol van elválasztó rész (a pálya bármely részén), ideiglenesen lecsökkenthető a hosszuk „félpályás” hackek felszerelésével. Egy 30x60 centis lemez felszerelhető (használjunk retesz zárat) az oldalfalra, bárhova a jégen, valamint a hacket szereljük rá a lemez közepére. Ez a hack könnyen mozgatható, és átalakítható vele a pálya a gyermek edzésekre. A jég nem sérül az átalakítás, vagy a használat során. A másik megoldás a házak körvonalának felfestése a félpályára.

b) Kövek módosítása:

Beszerezhetők kisebb kövek, akár gránitból vagy műanyagból. További dolgokat is lehet curling kővé alakítani, például műanyag palackokat. Gyors játékhoz érdemes megtölteni a palackokat egy kis vízzel, és így lehet dobálni a házba.

c) Játék módosítása:

Célpontot bárhol lehet kijelölni a jégen, műanyag poharak, vagy bármilyen más tárgy segítségével. A fiatalok között lehet verseny is, újfajta játékok kiötlésére és a legjobb díjjal is lehet jutalmazni!

8. A gyerekek körében végzett kutatás alapján, a fiatalok számára az alábbi faktorok fontosak a program során:

- a) A **szórakozás** a sportban való részvétel legfontosabb oka.
- b) A belső tényezők a sporttevékenységnél – **izgalom, készségfejlesztés, személyes sikerélmény** – a legfontosabbak.
- c) A másodlagos tényezők is ide tartoznak, pl: közösségi élmény, barátok stb.
- d) A külső tényezők, mint például a **győzelem** volt a **legkevésbé fontos** az élményszerzésben.
- e) A szórakozás akkor a legintenzívebb, amikor a résztvevők egy valóság-hű feladatban tudják felmérni aktuális képességeiket.
- f) Egy vezetői tulajdonságot kihangsúlyozó feladat jó eredményekkel szolgálhat.

9. Támogasd a táborokat, ifjúsági megbeszéléseket, a jeges és nem jeges vendégedzőket, vagy a barátságos mérkőzéseket. Nagyon sok lehetőség van a junior curlingesek számára. Különleges események (mint pl, 'Hozz egy barátot nap!', junior bonspielek, stb) helyettesíthetik bármelyik heti edzéstervet.

10. Fogjátok használni a **Curl BC Képesség Díjazó Programját**, a Kanadai Szövetség **Kezdjük el! Programját**, vagy a **Premier Sport Díj Programot** (továbbiakban: PSAP)?
- Curl BC Képesség Díjazó Program* – serdülőknek és junioroknak – A program öt tesztet és díjat tartalmaz. Ezek a díjak rangsora szín alapján van meghatározva (**Piros, Kék, Bronz, Ezüst, Arany**).
 - Kezdjük El! Program* – A fiatal curlingeseket megismertetjük a sportággal, köztük a kicsúszás és a söprés alapjaival. A klubok tájékoztatást kapnak az ifjúsági programokról. A Tanárok Kézikönyve és a DVD megrendelhető, mely tartalmaz ötleteket, mint pl. curling az iskolában, tanítással kapcsolatos koncepciók.
 - Premier Sport Díj Program* – Közvetlenül az iskolák és közösségi csoportok számára van hirdetve, de elérhető a klubok számára is. Hasonlít a „Kezdjük El! programhoz. A Premier Sport Díj Program kombinál egy instrukciós kézikönyvet, melyben könnyen lehet követni a feladatterveket; valamint egy egyedi, 6 feladatból álló teszt sorozatot, melyek teljesítésével elérhetők a rangok. A Premier Sport Díj programra való hivatkozások **zöld** színnel lesznek jelölve a kézikönyvben.
11. Érdemes használni a Középiskolai és Általános **Iskolai Programokat** az együttműködés elősegítése és a játékosok részvétele szempontjából a Junior Programban. További információ a **Kövek és Ház** programról a BC Curl-nél.
12. Keresd a lehetőséget a bajnokságokon és versenyeken való részvételre.
13. Folyamatosan állítsd kihívások elé a játékosokat a fejlődésük alatt.

Az oktatások szervezése:

A felnőttek és a gyerekek egyaránt alkalmazhatók instruktorként. A Gyermekek Klubedzői és a Klubedzői programok mind a felnőttek és az önkéntesek számára elérhetőek, akik a klubban szerveződő junior programokban részt vesznek; míg a Versenyzői Edző programok a serdülő és junior korú edzők számára elérhetőek. Azoknak a személyeknek, akik gyerekekkel és juniorokkal dolgoznak, szükséges az erkölcsi bizonyítvány beszerzése.

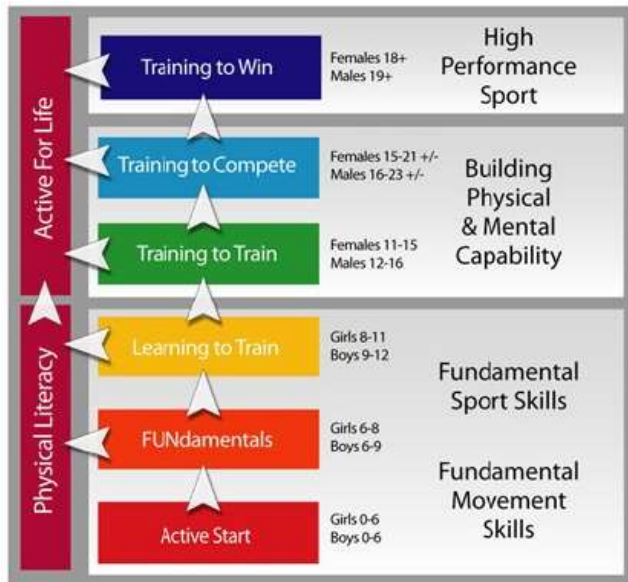
Az 1. függelékben látható példaként, hogy hogyan működik a Junior Program a BC Curling Centerben: Küldetés, Értékek, Célok, Hosszútávú célok, Sportolói szabályok, Edzői szabályok, Szülői szabályok, Edzésfelépítés, Szezon felépítés.

Alkalmi eszközök:

Lábszákok, Szürke ragasztószalag (duct tape), babzsákok, vödörök, bolyák, műanyag poharak, spárga, pálcák, TV és DVD lejátszó, stopperek, lézerek, időmérők (speed trap), videokamera, rugalmas kötél, stb...

A hosszútávú sportolói fejlesztés alkalmazásának programja:

A Sport Egy Életen Át Kanadában egy kezdeményezés, melynek célja a sportokban való résztvevők létszámának növelése, valamint a kanadaiak egészségének és aktivitásának megőrzése egész életük során. A Hosszútávú Sportolói Fejlesztés (LTAD) egy olyan program, melynek célja a hosszútávú sportteljesítmény fejlesztése, meghatározva az optimális edzés fókuszát és képességeket; a különböző szinteken versenyző résztvevők számára, függetlenül attól, hogy valaki profi, vagy rekreációs szinten játszana. Hét szint van, amin a játékosok keresztülmennek, miközben fejlődik fizikai- és sportspecifikus képességük is.



Eme útmutató segítségével, mely kapcsolatban áll az LTAD-val, követhetővé válik, hogy a sportolók a fejlődés melyik szakaszában tartanak. Ez a 20 hetes program elsősorban azokra fókuszál, akik résztvevői az LTAD modell 'Alapozás', 'Edzés tanulása', 'Edzés az edződésért' és 'Edzés a versenyzésért 1' valamelyikének. A játékosok hamar szinteket váltanak, miközben a 20 Hetes Programban haladnak előre. A kezdőknel érdemes az 'Alapozás' és az 'Edzés Tanulása' szintre fókuszálni, a középhasadók pedig az 'Edzés az edződésért', valamint az 'Edzés a versenyzésért' szinten maradhatnak a 20 Hetes Program teljes időtartama alatt.

Alapozás: Fő cél a játékosok aktívvá és részesé válása a sportban, miközben jól szórakoznak és megtanulják az általános tudnivalókat a sportágról. Ezen a szinten a legfontosabb a szórakozás, a technikai elemeknél csak a legszükségesebbek fontosak.

Edzés tanulása: Bevezetés a sportág specifikus képességeibe, a sportolók megtanulják a fontosabb technikai elemeket, curling stratégiát.

Edzés az edződésért: A játékosok tovább fejlesztik a sportágspecifikus képességeiket és elkezdik tanulni a versenyzői képességeket.

Edzés a versenyzésért: A játékosok finomítják képességeiket, fejlesztik a csapatdinamikai ismereteiket, és hogy az mennyire befolyásolja a játék kimenetelét, valamint azt, hogy hogyan készüljenek fel egy fontosabb versenyre.

'Alapozás' szint

Ajánlott kor: Fiúk 6-9 év, Lányok 6-8 év

Ebben a korcsoportban a gyerekeknek minél több és változatosabb, jól megtervezett tevékenységben kell részt venniük, amelyek fejlesztik az alapvető képességeket. Ugyanakkor a hangsúly a feladatoknál és a programoknál a szórakozáson legyen, és a versenyfeladatokat is csak a legkisebb mértékben vezessük be.

A szint célja: Megtanulni az összes alapvető mozgásjellegű készséget, és építeni a motoros képességeket.

Ez egy kritikus szint a fizikai képességek fejlesztése szempontjából, továbbá fontos néhány haladó szintű képesség alapjainak lefektetésében is.

A képességek fejlesztésének legjobb módja ilyen korosztályú gyerekeknél a szervezetlen játékok kombinációja biztonságos és kihívást jelentő környezetben; valamint minőségi instrukciók szakképzett tanároktól / vezetőktől / edzőktől a közösségek, iskolák rekreációs tevékenységei, valamint kisebb sportrendezvények alatt.

- A képességek fejlesztése ezen a szinten legyen jól megtervezett, pozitív és szórakoztató, és a fő hangsúly legyen az egyensúlyon, mozgékonyaságon, koordináción és sebességen, plusz az ütemes tevékenységeken.
- A kéz és láb sebességei nagyon jól fejleszthetők ebben a korban mind a fiúk és lányok számára, és ha ez a sebesség fejlesztési rész kimarad, ez a fázis a későbbiekben nehezen lesz fejleszthető.
- Ez remek kor a gyerekek számára, hogy sokféle sportot kipróbáljanak – és egyben bátorítani kell őket, hogy szárazföldi, vizes, jeges/havas tevékenységeket is üzzenek az év különböző szakaszaiban.
- Rendkívül fontos, hogy minden gyermek – köztük a fogyatékosok is – teljes mértékben sajátítsák el az alapvető mozgáskészségeket, mielőtt a sportágspecifikus mozgáskészségekre rátérünk.
- Az erő, kitartás és hajlékonyság fejlesztendő terület, de inkább játékokon és vicces feladatokon keresztül, semmint egy kemény edzésen.
- Meg kell tanulni az ok-okozati összefüggéseket, és felelős döntéseket hozniuk a játék alatt, hogy lássák döntéseik eredményeit. Ezek kritikus képességexk, amiket ezen a szinten lehet legjobban fejleszteni.

Dolgok, amikre érdemes figyelni:

A gyermekeknek nem érdemes egy sportra specializálódnia. Előfordulhat, hogy egy gyereknek van egy preferált sportja, ahol részt vesz heti 1-2 alkalommal, azonban fontos lenne más sportágak edzésein is részt vennie, legalább heti 3-4 alkalommal.

Ebben a korban a gyerekeknek nagyobb a hajlandóságuk a fair play-re, emiatt meg kell ismertetni velük a sportág egyszerűbb szabályait és az etikettet. Kezdetleges taktikai elemek és a döntéshozatal is bekerülhet a programba.

A jó méretű eszközök használata élvezhetőbbé és biztonságosabbá teszi a tanulást. Az eszközbélés egy jó mód a költséghatékonyságra – és egyben fontos a fogyatékos gyerekek számára is, akiknek speciális eszközigényük van.

Fizikai képességfejlesztő tevékenységek – szülőknek és gondozóknak

- Bátorítsuk a gyerekeket, hogy vegyenek részt nem megszervezett fizikai mozgást igénylő tevékenységekben a barátaikkal mindennap, időjárástól függetlenül.
- Továbbra is játszunk a fiúkkal és lányokkal dobó-, elkapó-, ütő-, és futójátékokat és más fizikai terhelést igénylő játékokat. Ha lehetséges, vonjuk be a gyerekeket olyan programokba, amik a tevékenységek széles skáláján mozognak (multi-sport programok). Próbáljatok ki minél több, különböző tevékenységet.
- Vegyetek részt a tanár-szülő, vagy másfajta iskolai eseményeken és segítsük a részvételt a minőségi fizikai oktatásokon az iskolában – a szükséges időmennyiség (ajánlott mennyiség 150 perc egy héten – 30 perc egy nap) figyelembe vételével, szakképzett fizikai oktató segítségével.
- Ne foglalkoztatok az eredménnyel. Ebben a korban a legtöbb programon, ami versenyszerű közegben zajlik, nem jegyzik az eredményeket. Ezáltal a program fő célja a tanulás és a szórakozás, nem pedig a győzelem és a bajnokságok.
- Ne higgy a mítoszoknak, hogy a korai specializáció az olyan sportokban, mint a jégkorong, vagy labdarúgás, jobb teljesítményt eredményez a későbbiekben. A jobb általános képességekkel rendelkező játékosok képzése ebben a korban sokkal hasznosabb, de néhány sportnál valóban szükséges a korai specializáció (mint például gimnasztika, vagy jégtánc).

A curling késői specializációs sport.

'Edzés tanulása' szint

Ajánlott kor: Fiúk 9-12 év, Lányok 8-11 év

A növekedési fázis kezdetén, (nagyjából 11-12 éves kor környékén), a gyerekek készen állnak, hogy az edzéseket sokkal szervezettebb formában végezzék, de a hangsúly még mindig az általános sportolói képességek megszerzésén van, számos feladat segítségével. Gyakran ott van kísértés, hogy túlképezzük a 'tehetségeket' ebben a korban, túlságosan is egy dologra koncentráló sportedzésekkel és versenyekkel (ugyanígy hiba a korai pozicionálás egy sportban), de ez nagyon kártékony tud lenni a későbbi fejlődés későbbi szakaszaiban, különösen, ha a gyermek késői specializációs sportot végez. Ez egyoldalúvá teszi a fizikai, technikai, és taktikai fejlődést, továbbá növeli a sérülés és a kiegész kockázatát.

A szint célja: Széleskörű sportolói készségek elsajátítása.

Ez a sportspecifikus képességek fejlesztésének legfontosabb szintje, mivel ez az a kor, ahol felgyorsul a koordinációs és finommotoros képességek megtanulása. Továbbá ez az a kor, amikor a gyerekek szeretik gyakorolni, amiket tanultak és látni a fejlődésüket.

- Még mindig korai a specializáció az olyan késői specializációs sportokban, mint a curling. Azonban nagyon sok gyermeknél kialakul egy bizonyos sportághoz való kötődés, de a teljes sportolói fejlődés miatt sokféle tevékenységet kell lefedni, legalább 2-3 sportág üzésével ez megvalósítható.
- Habár a verseny fontos, a legfontosabb, hogy megtanuljanak versenyezni, nem pedig a győzelem. A legjobb hosszútávú eredmény érdekében a sport 70%-a legyen edzőmunka, és csak 30% a versenyzés.
- Ez egy nagyon fontos időszak a hajlékonyság fejlesztésében.
- Fejlesszük az állóképességet mérkőzésekkel és változatos feladatokkal.

Dolgok, amikre érdemes figyelni:

Ez az a kor, amikor érdemes fejleszteni és finomítani az alapvető mozgásbéli képességeket, és megtanulni az általános sportolói képességeket.

Az agyméret és a komplexitás már közelít a felnőtt emberéhez, és képes a kifinomult mozgás elsajátítására. A későbbi éveknek előnyük származhat a képességek megtanulásánál, mivel nekik a 'Edzés tanulása' szakasz tovább tart.

Fizikai képességfejlesztő tevékenységek

- Folytassuk a gyermekek ösztönzését, hogy vegyenek részt nem megszervezett fizikai mozgást igénylő fizikai tevékenységekben a barátaikkal mindennap, időjárástól függetlenül
- Vonjuk be a gyerekeket kisebb sportprogramokba minden évszakban és hagyjuk, hogy kipróbáljanak mindenféle posztot és eseményt. Lehet, hogy egy olyan sport tetszik meg nekik, amire nem is számítottunk
- Ösztönözzük a gyerekeket arra, hogy minél többféle sportban vegyenek részt az iskolában, a testnevelés órákon, városon belüli, vagy iskolai csapaton belül, ha van ilyen az iskolában.
- Próbáljuk rávenni a gyerekeket, hogy próbáljanak ki szárazföldi, vizes és jeges sportokat is.
- Dolgozzunk a gyerekek hajlékonyságán, sebességén, állóképességén és testi erején. Az erősítő gyakorlatoknál használják a saját testsúlyukat, gimnasztika labdát, vagy medicin labdát, de semmiképpen se használjanak nehéz súlyokat.
- Továbbra is legyen szórakoztató a sport és a testmozgás.

'Edzés az edződésért' szint:

Ajánlott kor: Fiúk 12-16 év, Lányok 11-15 év

Ami a leginkább meghatározza ezt a szintet a lányoknál és fiúknál, az a növekedési folyamat vége, ami általában 11 és 15 éves kor közé esik a lányoknál, 12 és 16 közé a fiúknál. Ezen a szinten már készen állnak megszilárdítani az alapvető sportspecifikus képességeket és a taktikát. A fiatalok ekkor szeretnek a győzelemre játszani és a legjobb formájukat nyújtani, de a hangsúly még mindig a képességek tanulásán és a fizikai fejlődésen van, nem a versenyzésen. Ez a megközelítés kritikus a topjátékosok fejlesztése és a tevékenységek hosszútávú fenntartása szempontjából.

A szint célja: Az alapvető sportképességek és a taktika megszilárdítása.

Dolgok, amikre érdemes figyelni, a fejlesztési programoknál ezen a szinten:

- A pubertás kezdete után az aerob tréning az elsődleges feladat, amivel egyidőben fenntartható, vagy tovább fejleszhető a képesség, sebesség, erő és a hajlékonyság.
- Fontosak a nyújtó edzések, mert ekkor nőnek legjobban a csontok, inak, szalagok és az izmok.
- Tanuljunk meg megbirkózni a versenyek mentális és fizikai kihívásaival.
- Ismertessük meg a sportolókat a fogyatékos sportokkal és azok eszközeivel, mint például a kerekesszékekkel, vagy a sportolói művéttaggal. Viszont továbbra is fontos minden játékos számára, hogy a saját méretéhez és képességi szintjéhez való eszközökkel edzhessen.
- Az edzés és a verseny aránya legyen 60:40, a verseny javára. A túl sok verseny tönkre teheti a minőségi edzőmunkát és kölcsönösen akadályozza a technikai / taktikai döntéshozói képesség gyakorlását.

Megjegyzés: A 'Edzés tanulása' és az 'Edzés az edződésért' szint a legfontosabb szintek a sportolói nevelésben. Ezekben a szakaszokban válhat valaki élsportolóvá, de akár ki is éghet a játékos!

'Edzés az versenyzésre' szint:

Ajánlott kor: Fiúk 16-23 +/- év, Lányok 15-21 +/- év

A sportágtól függően a sportoló ebben a szakaszban döntheti el, hogy mennyire szeretné komolyan üzni a sportot. Itt választhatja azt, hogy egy sportágra szeretne specializálódni, és komoly szinten versenyezni; vagy rekreációs szinten folytatja tovább a sportot, ekkor lép be az '**Aktív egy életen át**' szakaszba. Ebben a kompetitív fázisban, az egész évben a nagy mennyiségű és nagy intenzitású edzésen van a fő hangsúly.

Dolgok, amikre érdemes figyelni, a fejlesztési programoknál ezen a szinten:

- Legyen egy nagy intenzitású, és egyénileg, pozícióra bontott edzés, az egész év alatt.
- Tanítsuk meg a sportolókat – akik már képesek az alapvető és sportspecifikus képességek alkalmazására – hogy ezeket a képességeket edzésen, de versenykörülmények között is képesek legyenek alkalmazni.
- Az ideális felkészülés érdekében modellezzünk versenyeket az edzésen.
- Legyenek egyénre szabottak az edzésprogramok, regenerációs programok, mentális felkészülések és a technikai felkészülés. Építsünk be egyéni edzéseket, ami minden játékos gyengeségeire és erősségeire irányul.
- Válasszon egy sportágot.
- Cseréljük meg a versenyre való felkészülést és a versenyjellegű feladatok arányát 40:60-ra. Az idő 40%-ban a technikai és taktikai képesség és fittség fejlesztése a cél, a maradék 60%-ban edzés a versenyekre és verseny-specifikus edzés a feladat.

BEMUTATKOZÁS MINTA A SZÜLŐKNEK

Üdvözljük a _____ Curling Club Junior Programjában. A program során gyakorlati edzéseket fogunk tartani _____ (a hét napja) _____ órától _____ óráig a következő napokon.

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20. ZÁRÓ PARTI	

KONTAKTSZEMÉLYEK	Név	Telefonszám	e-mail
Junior koordinátor			
Vezetőedző			
Klubmenedzser			
Egyéb instruktork			

A program várható költsége _____ forint.

Filozófiánk: _____ pl: Törekszünk arra, hogy minden játékos számára teljesskörű oktatást tudjunk biztosítani a játék minden területén. Nagy hangsúlyt fektetünk az etiketre, a sportszerűsésre és fair playre, a közösségi részvételre és a szórakozásra.

Követelményeink: _____ pl: A játékosoknak saját maguknak kell hozniuk a curling cipőjüket, vagy tiszta talpú futócipőt, és a meleg ruházatot. A söprüket a pálya (nem) biztosítja. A játékosoknak a kiírt edzésidőpont előtt ____ perccel kell, hogy megérkezzenek.

Különleges események: _____
pl: karácsonyi parti, záróparti, 'Hozz egy barátot' nap.

Önkéntesek: _____
pl: Bízattjuk a programban résztvevők szüleit, hogy a program sikerességének érdekében, jelentkezzenek az önkéntes tevékenységek valamelyikére (közösségi bizottság, pénzgyűjtés, frissítők biztosítása, régi trófeák tisztítása, önkéntes edzői segítség, stb).

REGISZTRÁCIÓS LAP MINTA

_____ CURLING CLUB JUNIOR CURLING PROGRAM 20__ - 20__ REGISZTRÁCIÓS LAP
--

ÜDVÖZLÜNK MINDEN JUNIOR CURLINGEZŐT!

Kérjük segítsd szervezői munkákat az alábbi nyomtatvány kitöltésével és add vissza, mielőtt távozol!

NÉV: _____	SZÜLETÉSI DÁTUM: _____	
SZÜLŐ/GONDVISELŐ NEVE: _____		
LAKCÍM: _____		
_____ IRÁNYÍTÓSZÁM: _____		
TELEFONSZÁM: _____	E-MAIL: _____	
ISKOLA NEVE: _____	OSZTÁLY: _____	
CURLINGES ÉVEK SZÁMA: _____		
CÉLOK: KLUBJÁTÉKOK: _____	VERSENYEK: _____	EGYÉB: _____

RÉSZTVEVŐ EGÉSZSÉGÜGYI NYILATKOZATA

*Megjegyzés: Ez a nyilatkozat bizalmas. Csak a meghatalmazott személyek férhetnek hozzá ehhez a dokumentumhoz.

Veszély esetén értesítendő személy	Telefonszám (nappali)	Telefonszám (este)
------------------------------------	-----------------------	--------------------

Egyéb kapcsolattartó	Telefonszám (nappali)	Telefonszám (este)
----------------------	-----------------------	--------------------

Háziorvos	Telefonszám	Biztosítási kötvény száma
-----------	-------------	---------------------------

Korábbi betegségek: Gyógyszerek: _____

Allergia: _____

A résztvevő magánál hordja a gyógyszereit és tudja, hogyan kell őket használnia: Igen ___ Nem ___

Korábbi sérülések / Egyéb fizikai állapot: _____

ÁLTALÁNOS EDZÉSTERV: 1. HÉT

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS – hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

- Mutassuk be a koordinátorokat, edzőket, instruktorokat, klub menedzsert, jégmestert stb.
- Beszéljétek meg, mit vártok a programtól. Győződj meg róla, hogy a szükséges papírmunkák kész vannak.
- Legyen egy vezetője a bemelegítésnek.
 - 1. perc – sétáljunk körbe-körbe kényelmes tempóban, közben körözzünk a karjainkkal, lazítsuk a vállakat és figyeljünk a mély belégzésre.
 - 2. perc – variáljuk a séta fajtáját: magas térdemeléssel, keresztbe guggolással, hátrafelé, vagy helyben joggolás
 - Zárjuk le a melegítést egy „lerázós” sétával, figyelve a mély légzésre.
 - Tetőtől talpig dinamikus nyújtások: közepes nyakkörzés, vállemelések, karkörzések, vállnyújtás, törzsnnyújtás, nyújtás ülve, csípő- és combnyújtás, comb- és lábszárnnyújtás, vádlinyújtás és bokakörzés (**PSDP Az alapok megtanulása segédanyag - 9. melléklet**)
 - Az utolsó a csúszó pozíció – lehetnek repülőgép, Superman, Wonder Woman, vagy szuper curlinges pozícióban, a kar helyzetétől függően.
 - **Válasszuk szét** a kezdőket, középhaladókat és a haladókat.

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Jégen zajló edzés, melynek alapja a készségek fejlesztése, kezdve a dobással és a söpréssel. A későbbiekben a stratégiát és a taktikai képességeket is be lehet emelni.

A HÉT TÉMÁJA

- Egy jégen kívüli edzés, adoptálva a játékosok képességeihez. Ez egy remek alkalom, hogy profi edzők és top játékosok is megoszthassák szakértelmüket.

A HÉT JÁTÉKA

A játék magába foglalja az edzéseken gyakorolt elemeket, amiket később lehet látni. Az edzéstervben olvasható játékok szabályain mindig lehet változtatni.

- **Osszuk fel a csoportot csapatokra.** Jelöljük ki a csapatok pályáit.
- Legyen pénzfeldobás az utolsó kő eldöntésére.
- Fogjunk kezét az ellenféllel.
- Indulhat a játék! Az aktuális szabályok szerint menjen a játék.
- Az edző folyamatosan figyelje a történéseket, adjon tanácsokat, ösztönözze a játékosokat.
- Amikor a játéknak vége, fogjunk kezét az ellenféllel és köszönjük meg a játékot. **1 óra**
- Levezetés és nyújtás
- Megbeszélés szükség esetén
- Menjünk ki a jégről egy kis frissítőért, pl: forró csokiért
- Beszéljünk minden egyes játékosal és edzővel személyesen a véleményükről, mielőtt távoznak

ÁLTALÁNOS EDZÉSTERV: 2-19. HÉT

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS (10 perc)

- A bemelegítés alatt közöljük a szükséges információkat a közelgő eseményekről (pl: versenyek; különleges események, mint a karácsonyi parti, vagy a 'Hozz egy barátot' nap), vagy a játékosok által elért eredményekről (pl: valaki elérte az egyik jelvényt).
- Legyen kijelölve egy személy, aki vezeti a bemelegítést. Válasszunk egyet a bemelegítési és levezetési opciók közül a **PSDP Az alapok megtanulása segédanyag - 9. mellékletből**.
- Próbáljunk mindig variálni, hogy ne legyen unalmas ez a rész.

Például:

- Az első percben - sétáljunk körbe-körbe kényelmes tempóban, közben körözzünk a karjainkkal, lazítsuk a vállakat és figyeljünk a mély belégzésre. A második perctől – variáljuk a séta fajtáját: magas térdemeléssel, keresztbe guggolással, hátrafelé, vagy helyben joggolás
- Zárjuk le a melegítést egy „lerázós” sétával, figyelve a mély légzésre.
 - **Tetőtől talpig dinamikus nyújtások:** közepes nyakkörzés, vállemelések, karkörzések, vállnyújtás, törzsnnyújtás, nyújtás ülve, csípő- és combnyújtás, comb- és lábszárnnyújtás, vádlínyújtás és bokakörzés (PSDP Az alapok megtanulása segédanyag - 9. melléklet)

Válasszuk szét a játékosokat **kezdő, középhasaladó és haladó** csoportokba a jégen zajló programhoz.

A játék után, zárjuk le a programot a **levezetéssel**. Válasszunk egyet az opciók közül a **PSDP Az alapok megtanulása segédanyag - 9. mellékletből**.

Például:

Levezetés: Vádkörzések. az ujjak legyenek a vállakon. Finoman körözzünk a vállainkkal, a könyökökkel kört rajzolva, előre tízszer, aztán hátrafelé ugyanígy. Rázzuk le a karokat.

1. hét



KEZDŐK - 1. HÉT

CÉL: BEVEZETÉS A CURLINGBE



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A kezdőknek mutassuk meg a csúszó testtartást a jégen kívül. Használjunk egy jelölő szalagot egy egyenes vonal kijelöléséhez, aztán mutassuk meg a csúszó és a hátsó láb helyes helyzetét.
- Az edzők ellenőrizzék, hogy mindenki rendelkezik-e **megfelelő felszereléssel és tiszta cipővel**, mielőtt a jégre lépnek.
- **Gyerekeknek (12 év alatt)** erősen javasolt a védősisak (kerékpár, vagy jégkorong) használata.
- Fontos a **jégbiztonság** – a jég csúszik – mindig a nem csúszó lábbal lépünk először a jégre, és a csúszó lábbal lépünk fel a jégről. A kő közel 20 kiló, ezért soha ne emeljük fel a jégről, csak csúsztassuk őket. Ne üssünk két mozgó követ egymásnak – csak egy álló és egy mozgó követ. Soha ne engedjük el a követ, csak ha az instruktor erre utasítást ad. **(1-2 perc)**
- Ismerkedés a jéggel: Álló helyzetben, egyfajta rollerező mozdulattal menjenek át a játékosok a pálya másik oldalára, követve a segédvonalakat, a söprűvel segítve az egyensúlyozást. Először egy oktató mutassa be a feladatot. Hangsúlyozzuk, hogy a súlypont a csúszó láb felett legyen. **(2 perc)**
- A kezdők álljanak a jégen, a cipő orra érintse a falat. Vegyük fel a **csúszó helyzetet** úgy, hogy a csúszó láb orra érintse a falat, a két kéz legyen az oldalfalon, a hátsó láb pedig egyenesen, hátra nyújtva. Ahogy a játékosok fokozatosan lökik magukat előre-hátra, a csúszó láb is mozogjon előre-hátra. Ellenőrizzük, hogy a csípő legyen minél lejjebb, és a súlyközpont a csúszó láb sarka felett legyen. Ez egy jó feladat, hogy megérezzék a játékosok a csúszó mozgást. **(3 perc)**
- A játékosok legyenek az oldalfalnál, hallótávolságban. Valaki mutassa meg a csúszást, a **söprű legyen lefektetve** a jégen (keresztbe a test előtt), vagy legyen mindkét kézben kő. Figyeljünk a helyes csúszó láb helyzetre – teljes talp a jégen. Fontos kiemelni a súlyközpont és az egyensúly fontosságát. Stabilizátor, vagy bármilyen más segédeszköz is használható. Ezek olyan technikai elemek, amelyek az 'Alapozás' szinten beépülnek a Hosszútávú Sportolói Fejlesztés programba. **(2 perc)**
- A játékosok **gyakorolják a csúszást** a jégre lefektetett söprűvel (vagy két kővel, vagy stabilizátorral). **(10 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok a pálya egyik oldalára (A csúszótalpakat mindenki vegye le). Beszéljünk a vonalokról, hackről, a házról és a pontozásról. Teszteljük a játékosokat – rakjunk fel pontokat a pályára és meg kell mondaniuk az adott állás eredményét. **(10 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok. **Beszéljünk a söprés szerepéről** – kosz eltávolítása; a kő útjának meghosszabbítása a jégfelület felmelegítésével, valamint a kő sebességének megtartása; a fagyás megszüntetése, ezáltal jobban, tovább és hosszabban siklik a kő; segít a fordulásban a pálya végén; stb. **Mutassuk meg a söprés**t, az ideális nyomás és sebesség szemléltetésének céljából. **(4 perc)**

- **Söprés 10. gyakorlat – Pozíció (4 perc)**
- **Söprés 11. gyakorlat – Lábmunka (4 perc)**
- **Söprés 12. gyakorlat – Lábmunka és söprés (4 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok. Mutassuk meg a kötisztítást. Mutassuk meg a helyes fogást. Magyarazzuk el a forgatást. Mutassuk meg az inturn-t és az outturn-t. Példaként használjuk az óra lapját, hogy szemléltessük a 10 és 2 órás kezdőpozíciókat. A teljes leírás a 3. mellékletben található. **(2-3 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – ALAPVETŐ FELSZERELÉS, SZABÁLYOK ÉS ETIKETT

- Beszéljünk a különböző **söprűkről** – kefék és szintetikus söprűk. Mutassunk példákat.
- Beszéljünk a különböző **csúszótalpokról** – 'rálépős' talp, felhúzzható talp, teflontalpú cipő (különböző vastagsággal), vagy acéltalpú cipő. Mindről mutassunk példát, ha lehetséges. Beszéljünk a játékosok szintjének megfelelő talpakról.
- Opcionális – kulacsok (a játékosok nevével, vagy a monogrammal) és/vagy stopperek
- Emlékeztessük őket, hogy laza, meleg ruházatot viseljenek, lehetőleg több rétegben és mindig legyen náluk tiszta futó-, vagy curling cipő. **(5 perc)**
- **Kézfogás** – mérkőzés előtt és után. Ez segít a kapcsolatok építésében a játékosok között és megtanítja az etikettet. Ez mind fontos elem az alapozásban.
- **Jég** – tisztasága és ápolása. Nincs étel és ital a pályán. Továbbá semmi olyan, ami sértheti a jég felszínét, például kosz, vagy sérült csúszótalp, stb.
- **A curlingesek etikai kódexe. Lásd 6. melléklet (5 perc)**

JÁTÉK

2-2 elleni mini-curling

- **Alkossunk két fős csapatokat.** (Minden csapat négy követ dob, így a pálya mindkét oldalán lehet játszani)
- Minden játékos térdel, vagy guggol a hog line-nál, a hackkel szemben, és a csapatok felváltva dobnak köveket a közelebbi ház felé. A játékosok figyeljenek a helyes fogásra és forgatásra. A takeout megengedett. Játsszunk annyi endet, amennyi belefér az időbe.
- Ha valaki fázik, söpörjünk egy párat, vagy engedjük ki őket, hogy felmelegedjenek.

A **junior koordinátorok** beszéljenek mindenkivel egyenként, mielőtt elhagyják a pályát, hogy mi a véleményük a napi foglalkozásról, tetszett-e nekik, és visszajönnek-e a következő héten. A junior koordinátorok beszéljenek az instruktorokkal arról, hogy min lehetne változtatni, fejleszteni a következő heti foglalkozásra.

KÖZÉPHALADÓK - 1. HÉT

CÉL: ALAPVETŐ KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Az edzők ellenőrizték, hogy mindenki rendelkezik **megfelelő felszereléssel és tiszta cipővel**, mielőtt a jégre lépnek.
- A játékosok „rollerezzenek” egyet a pályán oda-vissza. **(1 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúsztatni) és tartsa a söprút célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - Söprűvel (az egyensúly miatt), de kő nélkül
 - Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). A szempontok megtalálhatók a 7. melléklet: „**Emelés nélküli dobás (No-lift delivery)**” fejezetnél. Ez olyan technikai elem, amelyek az 'Alapozás' szinten beépülnek a Hosszútávú Sportolói Fejlesztés programba. **(15 perc)**

- Beszéljünk a **pályáról** – a házról, a vonalokról, hackről és a szabályokról. (Ha használjuk a BC Besorolási segédanyagot, győződjünk meg róla, hogy minden témát érintünk, amire a játékosoknak válaszolniuk kell a Piros teszten.) **(5 perc)**
- Beszéljünk az **eredményjelző tábláról**. Rakjunk fel egy kitalált, 10 endes eredményt, és kérdezzünk az endekről, hogy biztosak legyünk abban, hogy megértették. Kihívás lehet, hogy nehezebb kérdésekkel zavarba hozzuk őket. **(5 perc)**
- **68. gyakorlat: Draw gyakorlat (10 perc)**
- **69.gyakorlat: Ütés gyakorlat (5 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – ALAPVETŐ FELSZERELÉS, SZABÁLYOK ÉS ETIKETT

- Beszéljünk a különböző **söprűkről** – kefék és szintetikus söprűk. Mutassunk példákat
- Beszéljünk a különböző **csúszótalpokról** – 'rálépős' talp, felhúzzható talp, teflontalpú cipő (különböző vastagsággal), vagy acéltalpú cipő. Mindről mutassunk példát, ha lehetséges. Beszéljünk a játékosok szintjének megfelelő talpakról.
- Opcionális – kulacsok (a játékosok nevével, vagy a monogrammal) és/vagy stopperek
- **Kézfogás** – mérkőzés előtt és után. Említsük meg a mindig használatos mondatokat.
- **Jég** – tisztasága és ápolása. Nincs étel és ital a pályán. Továbbá semmi olyan, ami sértheti a jég felszínét, például kosz, vagy sérült csúszótalp, stb.
- **A curlingesek etikai kódexe**. Lásd 6. melléklet **(5-15 perc)**

HALADÓK - 1. HÉT

CÉL: Csúszás és söprés finomítása és értékelése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - a) Söprűvel, kő nélkül
 - b) Söprű és kő nélkül
 - c) Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(8 perc)**

- **23. gyakorlat: Draw játék (10 perc)**
- **35. gyakorlat: Takeout-ok (10 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – IDŐMÉRÉS, TIPPEK ÉS MÉRKŐZÉS ELŐTTI BEMELEGÍTÉS

JÁTÉKIDŐ: Beszéljünk róla, hogy mennyi ideje van egy csapatnak egy mérkőzésen.

8 endes meccsek – 30 perc gondolkodás csapatonként, egy időkéres mérkőzésenként, és egy extra időkéres az extra endben.

10 endes meccsek – 38 perc gondolkodás csapatonként, egy időkéres mérkőzésenként, és egy extra időkéres az extra endben.

Egy endre nagyjából 3 és fél perc gondolkodási időt lehet elhasználni. Egy dobásra átlagosan 1 perc tiszta idő jut. Néhány dobásnál több időre van szükség a stratégiai döntés meghozatala miatt, ez átlagban 30-40 másodperc lehet. A kő kb. 30 másodpercig van mozgásban egy draw dobásnál, 10-15 másodpercig egy takeout-nál. Ezért minden játékos kb 5-15 másodpercet tölthet a hackben gondolkodással a dobás előtt, különben a csapat kifut az időből.



TIPPEK: Minden játékosnak a lehető leghamarabb készen kell állni a dobásra, amint a skip jelzi a dobást és lerakja a söprűt. A dobó játékos már akkor elkezd készülni, amint az ellenfél dobása elhagyja a közelebbi hog line-t, megtisztítja a követ és fejben felkészül a dobásra. A söprők is felkészülnek, amint a kő elhagyja a közelebbi hog line-t, megtisztítják a kő útvonalatát, és figyelik a skip jelzéseit, készen állnak a söprésre. A harmadik játékos felmegy a skiphez a saját második dobása után és elkezdik megbeszélni a következő lehetséges dobást. Amikor a skip jön, előkészítik és megtisztítják a követ a skip-nek, mialatt az jön a dobó hack-hez. **(5 perc)**

MÉRKŐZÉS ELŐTTI MELEGÍTÉS:

Minden csapat szeretne egy rutint kidolgozni a versenyeket megelőző 9 perces melegítésre. Egy minta megtalálható a 10. mellékletben. A csapat egyeztesse a saját tervét. **(5 perc)**

Az LTAD terv 'Edzés az edződésért' szintjén belül sok elem került átnézésre, amik közül a legtöbb nagyon fontos, mint pl: a specifikus szellemi képességek (felkészülés a dobásra), vezetői készségek, edző-játékos kapcsolat fejlesztése, különböző segítő és kezelő megoldások az idegesség, stressz kezelésére és a dobásválasztás képességének fejlesztése

Ha az idő engedi:

- Csináljunk egy **mérkőzés előtti melegítést** – 10. melléklet **(10 perc)**

JÁTÉK – 11. oldal

2. hét



KEZDŐK - 2. HÉT

CÉL: Bevezetés a curlingbe

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS



- Az edzők ellenőrizték, hogy mindenki rendelkezik-e **megfelelő felszereléssel és tiszta cipővel**, mielőtt a jégre lépnek.
- Figyeljünk rá, hogy a játékosok a nem csúszó lábbal lépjenek először a jégre.
- A játékosok „rollerezzenek” egyet a pályán oda-vissza, használva a söprűt az egyensúly segítésének céljából. **(2 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok az oldalfalnál, hallótávolságban. Valaki **mutassa meg a kicsúszást** úgy, hogy mindkét kezében van egy-egy kő. Figyeljünk a helyes pozícióban lévő csúszó lábra, a köveken pedig ne legyen túl sok testsúly. **(2 perc)**; A **játékosok gyakorolják a két kővel való csúszást. (5 perc)**
- A játékosok legyenek az oldalfalnál, hallótávolságban. Valaki **mutassa meg a kicsúszást** úgy, hogy az egyik karja alatt tartja a söprűt. Figyeljünk a helyes pozícióban lévő csúszó lábra – a teljes talp legyen a jégen. Emeljük ki a súlyközpont és az egyensúly fontosságát. **(2 perc)**
- A játékosok gyakorolják a **kicsúszást kővel és söprűvel** vagy más segédeszközzel. **(5 perc)**
- **5. gyakorlat: Csúszás (kezdőknek), húzó csúszás (5 perc)**
- Gyűljenek egybe a játékosok. Mutassuk meg a helyes söprűtartást a söprésnél nyitott testhelyzetben. Az alsó kézzel az alsó harmadánál fogjuk meg a söprűt, a felső kézzel a felső harmadánál, a felső kar alá szorítsuk be a söprűt. Mutassuk be azt is, hogy milyen, ha valaki a másik oldalról söpör, tehát másik kéz fogja lenn, másik kar alatt van a söprű stb. **(3 perc)**
- Tanítsuk meg, hogyan kell egy követ söpörni. Az instruktor tolja a követ, a játékosok ezalatt söpörnek a kő előtt. Amint a játékosok megérik a söprésre, fokozatosan lehet gyorsítani a kő sebességén. A söprők söpörjenek **mindkét oldalon** nyitott söprésrel. **(10 perc)**
- **70. gyakorlat: Passzold a hengert, Variációk:** Dobjuk a babzsákokat a kosárba. **(7 perc)**

JÁTÉK

1. játék – Váltó verseny – Csúszás két kővel

- Válasszuk szét a játékosokat úgy, hogy egyenlő (páros) számú csapat legyen.
- Az egyik játékos kicsúszik a hackből, mindkét kezében egy követ fogva és a csapattársa tolja őt a söprűjével a hátán vagy a derekán.
- A túlsó hog line-nál meg lehet állni.
- A verseny elején, az egyik játékos tolja a csúszó pozícióban lévő játékost a túlsó hog line-ig, majd az eddig toló játékost kell visszatolni az indulási oldali hog line-hoz. Addig ismételjük, míg minden játékos sorra nem kerül. Az elsőként végző csapat nyer. A győzelem kulcsa nem a sebesség, hanem a megfelelő egyensúly. Ezzel a gyakorlattal a játékosok gyakorolhatják az egyensúly technikai elemeit, fejlődik a csapatdinamika, curlinges feladatokat végeznek, és szórakozással egybekötve tudnak tanulni. A játékok nagyon fontosak az 'Alapozás' szinten.
- Szabályok:
 - Soha nem szabad elengedni a követet
 - Az a játékos, akit tolnak, végig maradjon csúszó pozícióban, a talp teljesen maradjon a jégen
 - Ha egy játékos elesik, vissza kell menni az induló hog line-hoz és újra kell kezdeni a csúszást (**10 perc**)

2-2 elleni mini-curling

- **Alkossunk két fős csapatokat.** (Minden csapat négy követ dob, így a pálya mindkét oldalán lehet játszani)
- Legyen **pénzfeldobás** az utolsó kő eldöntésére.
- **Fogjunk kezét** az ellenféllel és kívánjunk jó játékot.
- Minden játékos térdel, vagy guggol a hog line-nál, a hackkel szemben, és a csapatok felváltva dobnak követet a közelebbi ház felé. A játékosok figyeljenek a helyes fogásra és forgatásra. A takeout megengedett. Játsszunk annyi endet, amennyi belefér az időbe.
- Az egyik játékos tarthatja a söprűt, és skippelhet a társának.
- Ha valaki fázik, söpörjünk egy párat, vagy engedjük ki őket, hogy felmelegedjenek.
- Amint a játéknak vége, a játékosok **fogjanak kezét** egymással és köszönjék meg a játékot.
- Levezetés, nyújtás, menjünk ki a jégről frissítőkért, pl: forró csokiért.



KÖZÉPHALADÓK - 2. HÉT

CÉL: Alapvető készségek fejlesztése

(Felkészítés a **Piros** készségek jelvényének tesztjére)

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprút célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), kő nélkül
 - b) Söprű és kő nélkül
 - c) Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(15 perc)**

- **23. gyakorlat: Draw játék (10 perc)**
- **35. gyakorlat: Takeout-ok (5 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – SZABÁLYOK ÉS ETIKETT

- Pénzfeldobás
- Játékos rotáció (mi történik, ha hiányzik egy játékos)
- Hack-ek (kicsúszás a jobb-, bal-, vagy szimpla hackből)
- Kőhöz való hozzáérés (égetés)
- Elengedett kő újra érintése (dupla érintés)
- Játékban lévő kövek elmozdítása
- Free Guard Zone szabály (beszéljünk arról, hogy milyen esetekben lehet megmérni, hogy a kő a Free Guard zónában van-e)
- 3 perces szabály – a követ 3 percen belül el kell dobni **(5-10 perc)**

JÁTÉK – 11. oldal



HALADÓK - 2. HÉT

CÉL: Kicsúszás finomítása és értékelése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)



Videózás előtti melegítés

A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor.

Olyan gyakorlatokat végezzünk, amelyek erősítik a stabilitást, kicsúszást, és az elengedést a dobásnál; valamint a stabilitást, lábmunkát és a frekvenciát a söprésnél, pl: **2, 3, 7, 25, 57 és 65. gyakorlat.** Ezeket a gyakorlatokat érdemes átvenni a videóelemzés előtt. Minden itt leírt elem része a 'Edzés tanulása' szintnek.

Videó elemzés (Opcionális)

- Szükségünk lesz egy videókamerára egy kisebb állványon, egy TV-re, vagy projektorra (ha digitális kamerát használunk) és egy lézerre, ami a célpont lesz. A TV-n, vagy a projektoron meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Vegyük fel szemből a csúszásokat a center line-n és más irányba való kicsúszásokkal is, a lézert használva célpontként.
- Vegyük fel oldalról is a csúszásokat, ha lehetséges.
- Beszéljük át a videón látottakat egyenként és a csapattal együtt is. Azok a csapattársak, akik jól megértik egymást és jól kommunikálnak, sokkal jobban fogják tudni támogatni egymást, amikor az egyik játékos elengedési technikája egy mérkőzésen kevésbé megfelelő.
- Írjuk le és rangsoroljuk a javításokat.
- Vizsgáljuk át a javításokat.
- A másik pályán gyakoroljuk a javított kicsúszásokat.
- Vegyük fel újra a kicsúszásokat, hogy lássuk a változást.
- Őrizzük meg a felvételeket, hogy a későbbiekben az edzők tudják viszonyítási alapnak használni és egyfajta inspirációs forrásnak is, ahogy a játékosok folyamatosan fejlődnek.
- Rögzítsük a söprés gyakorlatokat is – a játékosok láthatják a frekvenciát és a nyomást, amit végeznek. A belső és külső testhelyzetek - beleértve a lábmunkát és a felsőtest helyzetét – könnyen megállapíthatóak a videó segítségével.



A HÉT TÉMÁJA – SZABÁLYOK ÉS ETIKETT

- Pénzfeldobás
 - Elengedés a jobb, vagy bal oldali hackből (néhány pályán szimpla opciós hack van)
 - Dobási sorrend (pl: a lead dob két követ, felváltva a másik leaddal, stb)
 - Hol álljunk, amikor a másik csapat a soron következő (a skip a back line mögött áll egyhelyben; a következő dobó játékos a közelebbi hog line-nál, az oldalfalnál; a söprők bárhol a két hog line között)
 - Hol álljunk, amikor mi következünk (beszéljük a söprők induló helyzetéről)
 - Semmi olyat ne csináljunk, ami az ellenfelet zavarhatja a dobásában (pl: beszéd, mozgás, stb)
- (10 perc)**

JÁTÉK – 11. oldal

3. hét



KEZDŐK - 3. HÉT

CÉL: Kicsúszás teljes folyamatának megtanulása

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)



KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Az edzők ellenőrizték, hogy mindenki rendelkezik-e **megfelelő felszereléssel és tiszta cipővel**, mielőtt a jégre lépnek.
- Figyeljünk rá, hogy a játékosok a nem csúszó lábbal lépjenek először a jégre.
- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(3 perc)**
- **1. gyakorlat: Hegymászó gyakorlat (5 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok. Valaki **mutassa meg a súlypontáthelyezést**. További tudnivalók a 7. mellékletben.

Fontos dolgok:

Helyzet a hackben – csúszó láb sarka egyvonalban a hackben lévő láb orrával

- A test a célpont felé néz – csípő, hackben lévő láb, hackben lévő térd
- A söprű feje teljesen a jégen, szemek a célponton, vállak egyenesek

Csípő emelés – csúszó láb jön hátra, az orra a hackben lévő láb sarkával egyvonalban

- A súlypont a csúszó lábra kerül

Csúszás – a súlypont a hackben lévő lábra kerül

- A dobó játékos tolja előre a követ és a söprűt és a hackben lévő lábbal lökje el magát hacktől
- A csúszó láb fokozatosan jön befelé, ezáltal részben a kő mögé kerül (a láb sarka, ha kifelé fordul a láb; a láb egy része, ha a csúszó láb egyenes) és a test fokozatosan a csúszó láb fölé kerül. A hangsúly az előre történő mozgáson van, csak utána a lefelé mozgáson.

Megjegyzés – mutassuk meg a teljes kicsúszást, utána darabokra bontsuk le, majd újból mutassuk be egyben a csúszást (teljes-rész-teljes) **(5 perc)**

- A játékosok **gyakorolják a súlypontáthelyezést** (kövel). **(10 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok. **Vegyük át a forgatást és a kőfogást. (2 perc)**
- **6. gyakorlat: Fogás és elengedés (5 perc)**
- Gyűljenek össze a játékosok. **Rakjuk össze az egészet**. Valaki mutassa meg a **teljes kicsúszást**. Különösen figyeljünk a testhelyzetre, a testsúlyáthelyezésre, a kicsúszásra és az elengedésre. **(3 perc)**
- A játékosok **gyakorolják a teljes kicsúszást**. Fontos, hogy nem az számít, meddig megy el a kő. Az a fontos, hogy a teljes kicsúszás legyen egyben. Ez egy alapvető készség, ami az 'Alapozás' szinten kerül megismerésre. **(10 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – JÁTÉKOS POZÍCIÓK

- Beszéljünk minden játékos szerepéről és felelősségéről a csapatban (10 perc)



LEAD Az első két követ dobja, gyakran guard
6 követ söpör
Zónázik és az erőt kommunikálja a csapattársakkal

SECOND A 3. és 4. követ dobja, draw-k és ütések
6 követ söpör
Zónázik és az erőt kommunikálja a csapattársakkal

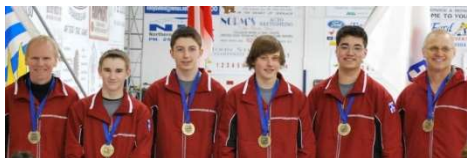


THIRD Az 5. és 6. követ dobja
4 követ söpör
A söprút tartja és figyeli a követ, amikor a skip dob
Segít a skipnek a stratégiában
Közvetít a 'Front end' és a skip között
Egyeztet az eredményről (az ellenfél harmadikjával)
Segít a mérésben, a pont eldöntéséhez



SKIP A 7. és 8. követ dobja
Dönt a stratégiáról és a taktikáról
Olvassa a jeget
Figyeli a kő útvonalát

EDZŐ Számtalan szerepe van
Technikai készségeket tanítja
Megszervezi az edzéseket és a versenyeket
Az edző sokszor egyben önkéntes is
Az edző önként áldozza fel az idejét és tudását a csapat számára
Bánjunk az edzővel tisztelettel és odaadással



Az 'Alapozás' és a 'Edzés tanulása' szakaszon belül, az összes szerep és felelősségük megértése nagyban segíti a csapat tagjai között létrejövő kapcsolat erősítésében, egyenlő lehetőségeket biztosít, és segít megmutatni, hogyan kell együttműködni a társakkal egy verseny alatt.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

45. gyakorlat: Bocsa curling

KÖZÉPHALADÓK - 3. HÉT

CÉL: Kicsúszás irányának fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosok bemelegítésként csúszanak ki párszor. (2 perc)
- 1. gyakorlat: Hegymászó gyakorlat (8 perc)
- 23. gyakorlat: Draw Játék (15 perc)
- 69. gyakorlat: Ütés gyakorlat (5 perc)
- 24. gyakorlat: Csúszás a Yukon-on (2 perc)
- 25. gyakorlat: Csúszás a Yukon-on 2 (Egyensúly és erő gyakorlás) (10 perc)



A HÉT TÉMÁJA – JÁTÉKOS POZÍCIÓK

- Beszéljünk minden játékos szerepéről és felelősségéről a csapatban (10 perc)



LEAD Jó guard erőket kell dobnia
Jó söprő
Jól zónázik (erő becslése)

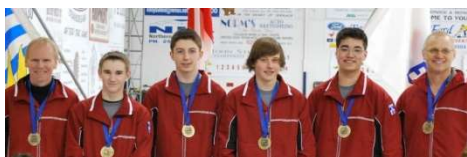
SECOND Jó ütő játékos
Jó draw erő
Jól zónázik (erő becslése)



THIRD Jó ütő játékos
Jó draw erő
Jól zónázik és látja a kő irányát
Nagyon pontos dobások végrehajtása
Közvetít a 'Front end' és a skip között



SKIP Képes minden dobás végrehajtására
Jó stratégiai és taktikai készség
Olvassa a jeget és látja a kő irányát
Képes nyomás alatt is teljesíteni



EDZŐ Számtalan szerepe van, a csapat nagyon fontos része
Technikai készségeket tanítja
Megszervezi az edzéseket és a versenyeket
Fizikai és mentális felkészítést is végez
Stratégiát és taktikát is tanít
Az edző sokszor egyben önkéntes is
Az edző önként áldozza fel az idejét és tudását a csapat számára
Bánjunk az edzővel tisztelettel és odaadással

A szerepek megtanulása fontos, hogy növeljük vele az önbizalmat, segít megtanulni hogyan versenyezzünk és működünk együtt a társainkkal, hogyan legyen valaki csapajátékos, ezzel együtt tiszteljük egymást csapaton belül, fejlesszük a játékos-edző kapcsolatot, valamint elkezdjük fejleszteni és megértetni a játék stratégiáját. Ezek a készségek részei a 'Edzés tanulása' és az 'Edzés az edződésért' szinteknek.

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 3. HÉT

CÉL: Felkészülés versenyekre

Mérkőzés előtti melegítés

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- **Nézzük át** a csapat, mérkőzés előtti melegítésének tervét. **(5 perc)**
- **Mérkőzés előtti melegítés – első melegítés (10 perc)**
- **Értékeljük** a csapat teljesítményét és a szükséges változtatásokat. **(3 perc)**
- **Mérkőzés előtti melegítés – második melegítés (10 perc)**
- **Értékeljük** (beszéljük át), hogy sikeres volt-e a melegítés és milyen változások szükségesek a későbbiekben **(2 perc)**
- **53. gyakorlat: Elengedés gyakorlat (10 perc)**



Ezen a héten a csapattagok gyakorolják és fejlesztik a melegítés rutinjukat és egyben fejlesztik a pontosságukat és az elengedésüket. Ezek a készségek megtalálhatók az 'Edzés az edződésért' szinten az LTAD-n belül.

A HÉT TÉMÁJA – JÁTÉKOS POZÍCIÓK

- Beszéljük át a játékosok szerepét a csapaton belül (az edzővel együtt). Érdemes megbeszélni, hogy melyik pozícióba milyen tulajdonságok kívánatosak (pl: skip – jó vezető). Minden játékosnak elégedettnek kell lennie a pozíciójával, vagy meg kell értenie, abban a pozícióban miért ő a legértékesebb játékos.
- Az alábbi listában találhatóak jó és rossz tulajdonságok. Minden csapat jelölje meg hogy melyik tulajdonság melyik játékosra jellemző. Legalább 4 jellemzőt kell párosítani a leadhez, secondhoz, thirdhoz és a skiphez. Ösztönözzük a nyílt beszélgetést.

Jól kommunikál	Jó draw erő	Jó ütő
Csendes	Néha elrontja az irányt	Jó söprő
Főnökösködő	Nem bírja a nyomást	Megbízható
Erős	Sosem késik	Okos
Jó memóriája van	Mást okol a hibáért	Maximalista
Könnyed és vidám	Erkölcös	Képes az összpontosításra
Lobbanékony	Jól olvassa a jeget	Könnyen feladja
Energiadús	Letargikus	Érzelemmentes

Ez egy remek tevékenység, ami közvetlenül kapcsolódik az 'Edzés az edződésért' szinthez az LTAD programban. A szerepek és felelőségek meghatározása segít a csapatdinamika fejlesztésében, és kialakítja az irányítói szerepkört a csapaton belül.

JÁTÉK – 11. oldal

4. hét



KEZDŐK - 4. HÉT

CÉL: Csúszás/Egyensúly/Kicsúszás irányának fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- 5. gyakorlat: Húzó csúszás (7 perc)
- 47. gyakorlat: Ragadd meg a söprűt (5 perc)
- 4. gyakorlat: Csúszás a poharak között (8 perc)
- 6. gyakorlat: Passzold a követ! (5 perc)

A HÉT TÉMÁJA – JELEK ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

Mutassuk meg az alapvető kézjeleket, amikkel jelezzük a dobást és az erejét. Megemlíthetjük, hogy a csapat kialakíthat saját jelrendszert, de ezek az általánosak:

- Draw dobás – a jégre finoman leütjük a söprűt, vagy egy kört rajzolunk vele oda, ahol szeretnénk, hogy a kő megálljon
- Takeout – Finoman érjünk a kőhöz a söprűvel és utána oldalra intünk a söprűvel, ezzel jelezve, hogy a követ a játékon kívülre kell ütni.
- Inturn – jobbkezeseknek – A skip a bal kezében tartja a söprűt és a jobb kezét vagy oldalra, vagy a csípőjére rakja. Egy tipp, hogy a dobók emlékezzenek, melyik turn-t kell dobni: amikor a játékos a hackben van, forduljon testtel a skip söprűje felé, azután fordítsa el a kő nyelét (lúdneyak) a skip karja felé. Amikor a játékos dob, a követ a skip söprűje (teste) felé forgatja a csúszás ideje alatt – a kulcs: 'kartól a test felé'.
- Outturn – minden az ellenkező. (5-10 perc)



Ezen a héten a fókusz az alapvető készségek fejlesztésén és a játékos önbizalomnövelésén van a képességeit illetően. Mind a két készség megtalálható a 'Edzés tanulása' szinten az LTAD tervben. Egyúttal a játékosok megismerkednek a játék taktikai elemeivel is – mikor kell draw, takeout, mikor alkalmazzon a csapat támadó, vagy védekező stratégiát. A teljes tudás ezekben a taktikai elemekben fontos részei az 'Edzés az edződésért' szintnek.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- 48. gyakorlat: Asztali curling a jégen

KÖZÉPHALADÓK - 4. HÉT

CÉL: Játékosok felmérésének kezdete a CURL BC
Piros jelvény tesztjére



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki a Piros szintű tesztet (A rész: Pontozás és B rész: Etikett) és a válaszlapot. Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(10-15 perc)**
- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- **1. gyakorlat: Hegymászó gyakorlat (4 perc)**
- Osszuk fel a csoportot úgy, hogy egy hacknél ne legyen több mint négy játékos, hogy végezzék el a **Piros teszt** jégen zajló részét.
- **23. gyakorlat: Draw játék (20 perc)**

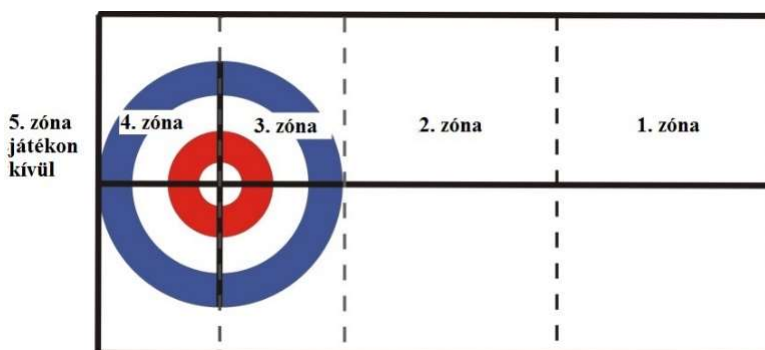
A HÉT TÉMÁJA – JELEK ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

Mutassuk meg és magyarázzuk el a jeleket az alábbiakra:

Inturn, Outturn, Takeout, Draw, Hit and Roll, Raise (feltolás), Raise Takeout, Peel, Tap back és Come around (draw a guard mögé)

Mutassuk be a zónázási rendszert. Az ideális az, ha a söprő játékosok legalább háromszor mondják a zónát, ahol szerintük meg fog állni a kő – az első hog line-nál, a pálya közepén, és a második hog line-nál (leírás a következő oldalon)

1. zóna: Hog line-tól a guard zóna közepéig
2. zóna: A guard zóna közepétől a 12 foot kör elejéig.
3. zóna: A 12 foot körtől a tee line-ig
4. zóna: A tee line-től a back line-ig
5. zóna: A házon túl



Vezessük be a csapatoknál az egységes jelrendszert a takeout sebességekre. Engedhetjük a csapatoknak, hogy saját jelrendszert alakítsanak ki maguknak csapaton belül, akár egy baseball csapat. Legalább háromféle jel legyen – peel, normál, tapback erő. **(5-10 perc)**

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 4. HÉT

**CÉL: Játékosok felmérésének kezdete a CURL BC
Bronz jelvény tesztjére**



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki a Piros szintű tesztet (A rész: Pontozás és B rész: Etikett) és a válaszlapot. Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(5-10 perc)**
- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- Osszuk fel a csoportot úgy, hogy egy hacknél ne legyen több mint négy játékos, hogy végezzék el a **Bronz teszt jégen zajló részét.**
- **23. gyakorlat: Draw játék (20 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – JELEK ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

1. **Ismertessük a 12 zónás rendszert** a draw dobásokhoz. A söprő játékosok legalább háromszor jelezzék a zónát, ahol szerintük meg fog állni a kő – az első hog line-nál, a pálya közepén, és a második hog line-nál.

1. ZÓNA	Hog line-tól a guard zóna első harmadáig (első 1,5 méter)	7. ZÓNA	Tee line
2. ZÓNA	A guard zóna középső része (második 1,5 méter)	8. ZÓNA	Hátsó 4 foot kör
3. ZÓNA	A guard zóna utolsó harmada – házhoz közelebb eső 1,5 méter	9. ZÓNA	Hátsó 8 foot kör
4. ZÓNA	Első 4 foot kör	10. ZÓNA	Hátsó 12 foot kör
5. ZÓNA	Első 8 foot kör	11. ZÓNA	Back line
6. ZÓNA	Első 12 foot kör	12. ZÓNA	Keresztül (hack)

2. Beszéljünk a csapaton belüli inturn és outturn jelekről.
3. Vezessük be a csapatoknál az egységes jelrendszert a takeout sebességekre. Engedhetjük a csapatoknak, hogy saját jelrendszert alakítsanak ki maguknak csapaton belül.
4. Lassú takeout-ok – 11 zónától a hack erőig – come around takeout-oknál és tap back-eknél
 - a) **Lassú normáltól a normál takeoutig** (a kő a fogó szivacsig menne el és onnan visszapattanna egy keveset) – hit and rollokhoz és nose ütésekhez.
 - b) **Gyors normáltól a peel erőig** (a kő a fogó szivacsig menne el és onnan visszapattanna pár métert) – guardok levételéhez.
5. Ismertessük a stopper használatát az ütések erejének kommunikálásához. Lehet használni hog-hog mérést, vagy a split time-ot. A split time lehet a back-(első) hog közötti idő, vagy a tee-(első) hog közötti idő is. A csapat állapodjon meg abban, hogy melyiket fogja alkalmazni és győződjünk meg róla, hogy a csapatok ismerik a stopper használatát. **(5-10 perc)**

A jobb kommunikáció kifejlesztése az edző és a csapat között nagyban segíti a teljesítményét a csapatnak minden esetben. A csapattagok jobban megértik az egyes szerepek jelentőségét és a játékosok jobban fogják egymást tisztelni ('Edzés az edződésért' szint az LTAD-ben).

JÁTÉK – 11. oldal

5. hét



KEZDŐK - 5. HÉT

CÉL: Csúszás/Egyensúly/Kicsúszás irányának fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **5. gyakorlat: Húzó csúszás (5 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), kő nélkül
 - b) Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(7 perc)**

- **13. gyakorlat: Söprés gyakorlat – Lábmunka és söprés**
Megjegyzés: Magyarazzuk el a játékosoknak, hogy fontos a kő várható útvonalát figyelni (változhat, ahogy a kő megy a jégen); továbbá hogy néha nézzenek fel, hogy hová lépnek, nehogy elessenek egy pályán lévő kőben. **(10 perc)**
- **Rakjuk össze az egészet.** Egy játékos dob egy követ, egy játékos tartja a söprűt, amit célozni kell, két játékos pedig söpri a köveket (a cél nem az, hogy jó helyen álljon meg a kő, hanem hogy a söprők tudják tartani a sebességet és az összes követ söpörjék). **(10 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – KICSÚSZÁS IRÁNYA ÉS MÉRÉS

Kicsúszás iránya: Szemléltessük a dobás irányát (a kő által leírt útvonalat) úgy, hogy egy követ a jobb oldali hackből dobunk, egyet a két hack közötti részről, egyet pedig a bal hackből, mialatt a ház túloldalán lévő célpont (söprű) helye nem változik. Illusztrálhatjuk ezt egy kifeszített zsinórral is, amelynek egyik vége a túlsó söprűn van, amit egy önként vállalkozó játékos fog, a másik végét a bemutató edző fogja a hackben. Beszéljünk arról is, hogy a kő meddig követi ezt a vonalat, mielőtt elkezd fordulni.

Mérés: Mutassuk meg a játékosoknak a 6 feet (~185 cm) hosszú műszert. Ismertessük, hogy milyen esetekben kell használni: igazolják, hogy egy kő a free guard zónában van, vagy sem (csak az első négy kőnél); vagy az end végén, hogy érinti-e a házat, ezáltal pontot érő kő. Arra is használható a műszer, hogy megnézzék, hogy a kő teljesen áthaladt-e a back line-on, ahol érinti a center line-t.

Mutassuk meg, hogyan kell használni szabályszerűen a mérőeszközt. Fontos kihangsúlyozni, hogy ezt csak az end végén lehet használni.

Fontos tudni:

- Mindig a kövek belsejét mérjük
- Mindig óramutató járásával megegyező irányban mérünk
- Legyünk óvatosak, amikor lerakjuk a mérőeszközöket, nehogy megüssük vele a jég felszínét
- Soha ne lépünk át a műszeren

Beszéljünk arról, hogy ki és mikor felelős a mérésért: mindig az a játékos, aki éppen a házért felel (a skip használhatja a '6 foot' műszert, hogy megnézzék az első négy kőnél, a kő a free guard zónában van-e; a harmadik játékos csak az end végén mérhet mind a két műszerrel). Senki más nem használhat semmilyen mérőeszközt az end teljes időtartama alatt – ezáltal nem használhatja senki a söprűjét, a lábát, vagy bármilyen más segédeszközt annak megállapítására, hogy melyik kő van közelebb a ház középpontjához.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

56. gyakorlat: Ötbábus bowling

KÖZÉPHALADÓK - 5. HÉT

CÉL: A CURL BC Piros jelvény tesztjének folytatása



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Engedjük meg azoknak, akiknek nem sikerült a teszt, hogy ismét megírják az írott részét. A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki a Piros szintű tesztet (A rész: Pontozás és B rész: Etikett) és a válaszlapot. Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez.
- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- **1. gyakorlat: Hegymászó gyakorlat bemelegítésként (4 perc)**
- Osszuk fel a csoportot úgy, hogy egy hacknél ne legyen több mint négy játékos, hogy végezzék el a Piros teszt jégén zajló részét. Akinek nem sikerült ez a rész múlt héten, próbálja meg ismét.
- A maradék játékosoknak: **6. gyakorlat: Fogás és elengedés (3 perc); 8. gyakorlat: Kőforgatás (7 perc); 14. gyakorlat: Söprés a középhaladó zónákkal (10 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – KICSÚSZÁS IRÁNYA ÉS MÉRÉS

Kicsúszás iránya: Szemléltessük a dobás irányát (a kő által leírt útvonalat) úgy, hogy egy követ a jobb oldali hackből dobunk, egyet a két hack közötti részről, egyet pedig a bal hackből, mialatt a ház túloldalán lévő célpont (söprű) helye nem változik. Illusztrálhatjuk ezt egy kifeszített zsinórral is, amelynek egyik vége a túlsó söprűn van, amit egy önként vállalkozó játékos fog, a másik végét a bemutató edző fogja a hackben. Beszéljünk arról is, hogy a kő meddig követi ezt a vonalat, mielőtt elkezd fordulni – ez a töréspont.

Mérés: Mutassuk meg a játékosoknak a 6 feet (~185 cm) hosszú műszert. Ismertessük, hogy milyen esetekben kell használni: igazolják, hogy egy kő a free guard zónában van, vagy sem (csak az első négy kőnél); vagy az end végén, hogy érinti-e a házat, ezáltal pontot érő kő. Arra is használható a műszer, hogy megnézzék, hogy a kő teljesen áthaladt-e a back line-n, ahol érinti a center line-t.

Mutassuk meg, hogyan kell használni szabályszerűen a mérőeszközt. Fontos kihangsúlyozni, hogy ezt csak az end végén lehet használni.

Fontos tudni:

- Mindig a kövek belsejét mérjük
- Mindig óramutató járásával megegyező irányban mérünk
- Legyünk óvatosak, amikor lerakjuk a mérőeszközöket, nehogy megüssük vele a jég felszínét
- Soha ne lépünk át a műszeren

Beszéljünk arról, hogy ki és mikor felelős a mérésért: mindig az a játékos, aki éppen a házáért felel (a skip használhatja a '6 foot' műszert, hogy megnézzék az első négy kőnél, a kő a free guard zónában van-e; a harmadik játékos csak az end végén mérhet mind a két műszerrel). Senki más nem használhat semmilyen mérőeszközt az end teljes időtartama alatt – ezáltal nem használhatja senki a söprűjét, a lábát, vagy bármilyen más segédeszközt annak megállapítására, hogy melyik kő van közelebb a ház középpontjához.

LTAD információ:

Ez a megbeszélés segít a játékosoknak megérteni és gyakorolni a játék taktikai részét. Azáltal, hogy megértik, hogyan forog a kő és mikor lehet mérni, sokkal jobban tisztában lesznek a játékosok azzal, hogy milyen dobásokat kellhet dobniuk. A teljes tudás ezekben a taktikai elemekben fontos része az 'Edzés az edződésért' szintnek az LTAD programban.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- Alakítsunk ki csapatokat és osszuk fel őket pályánként.
- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). A csapatcélok lehetnek: a játékosok használják az öt zónás rendszert a draw sebesség kommunikálására. Egyéni cél lehet pl: „A csuklómat magasan tartom az outturn dobásoknál.” **(2-5 perc)**
- Meccs **összefoglalása** – beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani.
- Opcionális – beszéljük meg, hogy mik azok a dolgok, amiken fejleszteni kell. **(5 perc)**

HALADÓK - 5. HÉT

CÉL: Elengedés fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **6. gyakorlat: Fogás és elengedés (5 perc)**
- **9. gyakorlat: Dobd el a kesztyűt (5 perc)**
- **8. gyakorlat: Kő forgatása (5 perc)**
- **50. gyakorlat: Tee line-től tee line-ig (6 perc)**
- **Mérkőzés előtti melegítés – Első melegítés – További részletek a 10. mellékletben (10 perc)**
- **Ha az idő engedi - Mérkőzés előtti melegítés – Második melegítés (10 perc)**



A HÉT TÉMÁJA – KICSÚSZÁS IRÁNYA ÉS MÉRÉS

Kicsúszás iránya: Szemléltessük a dobás irányát (a kő által leírt útvonalat) úgy, hogy egy követ a jobb oldali hackből dobunk, egyet a két hack közötti részről, egyet pedig a bal hackből, mialatt a ház túloldalán lévő célpont (söprű) helye nem változik. Illusztrálhatjuk ezt egy kifeszített zsinórral is, amelynek egyik vége a túlsó söprűn van, amit egy önként vállalkozó játékos fog, a másik végét a bemutató edző fogja a hackben. Beszéljünk arról is, hogy a kő meddig követi ezt a vonalat, mielőtt elkezd fordulni – ez a töréspont. Emeljük ki, hogy a söprőknek meg kell becsülniük a dobás alatt, hol lesz a töréspontja a kőnek egy draw, vagy egy takeout dobásnak. Beszéljünk az elengedés, az elengedési pont és a kőforgatás hatásáról a kő útvonalára. Beszéljünk arról is, hogy a söprők milyen mértékben tudják befolyásolni a dobást (megmenteni a dobást), ha a kicsúszás iránya nem az elvárt irányba történik.

Mérés: Mutassuk meg a játékosoknak a 6 feet (~185 cm) hosszú műszert. Ismertessük, hogy milyen esetekben kell használni: igazolják, hogy egy kő a free guard zónában van, vagy sem (csak az első négy kőnél); vagy az end végén, hogy érinti-e a házat, ezáltal pontot érő kő. Arra is használható a műszer, hogy megnézzék, hogy a kő teljesen áthaladt-e a back line-n, ahol érinti a center line-t. Mutassuk meg, hogyan kell használni szabályszerűen a mérőeszközt. Fontos kihangsúlyozni, hogy ezt csak az end végén lehet használni.

Fontos tudni:

- Mindig a kövek belsejét mérjük
- Mindig óramutató járásával megegyező irányban mérünk
- Legyünk óvatosak, amikor lerakjuk a mérőeszközöket, nehogy megüssük vele a jég felszínét
- Soha ne lépünk át a műszeren

Beszéljünk arról, hogy ki és mikor felelős a mérésért: mindig az a játékos, aki éppen a házért felel (a skip használhatja a '6 foot' műszert, hogy megnézzék az első négy kőnél, a kő a free guard zónában van-e; a harmadik játékos csak az end végén mérhet mind a két műszerrel). Senki más nem használhat semmilyen mérőeszközt az end teljes időtartama alatt – ezáltal nem használhatja senki a söprűjét, a lábát, vagy bármilyen más segédeszközt annak megállapítására, hogy melyik kő van közelebb a ház középpontjához. Ismertessük, hogy miként kell a mérést elvégezni egy mérkőzésen – akkor, ha van hivatalos bíró és akkor, ha nincs bíró.

LTAD információ:

Ezen a héten a korábban megszerzett ismeretek megerősítésén van a hangsúly, különösképpen az elengedésen. A finomhangolása ezeknek a készségeknek fontos az 'Edzés a versenyzésért 1' szinten. Továbbá a kicsúszás irányáról és a mérésről való megbeszélés segít, hogy a játékosok tudják, különböző helyzetben milyen dobás az optimális. Ez az ismeret fontos egyaránt az 'Edzés az edződésért' és az 'Edzés a versenyzésért 1' szinten.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). A csapatcélok lehetnek: a játékosok a 'split time' időmrést alkalmazzák. Egyéni cél lehet pl: „A csuklómat magasan tartom az outturn dobásoknál.” Legyen egy általános csapatcél a meccsen (pl: offenzív játék, ha mi dobjuk az utolsó követ az endben)
(2-5 perc)
- Mérkőzés **összefoglalása** – az edző ismerteti a látottakat (a jegyzetei alapján) - beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani. Beszéljük át, hogy a csapatnak sikerült-e megvalósítani a csapatcél a mérkőzésen. Beszéljük meg, hogy mik azok a dolgok, amiken fejleszteni kell.
(5 perc)

6. hét



KEZDŐK - 6. HÉT

CÉL: Narancs jelvény megszerzésének felmérője

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS

hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS



- **A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak.** Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki a **Narancs** szintű tesztet (5. Jégbiztonságról szóló teszt) és a válaszlapot. Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(5-10 perc)**
- **A játékosok a jégen hajtják végre a Narancs jelvényhez szükséges feladatokat:**
 - 1) Tolás és csúszás bemutatása, a pálya teljes hosszában **(2-5 perc)**
 - 2) Kicsúszás csúszó helyzetben az oldalfaltól, a söprű a jégen keresztbe fektetve az egyensúly miatt **(2-5 perc)**
 - 3) A teljes kicsúszás bemutatása, beleértve a hátra lépést, az oldalfaltól, söprűvel (nincs tolás és kő sem), ezután kicsúszás (a kicsúszás hossza nem fontos) **(2-5 perc)**
 - 4) Egy eseményen, vagy viselkedésen keresztüli bemutatása a Premier Sport Díj Program sportolói hozzáállásának 10 követelményének valamelyikéből.
- Ha valamelyik játékos nem kívánja megírni a tesztet, játszhat **2-2 elleni mini curlinget** (vagy 1-1 ellenit) addig, amíg a többiek befejezik a tesztet. A játékosok az oldalfalon ülnek és a közelebbi házba dobálják a köveket (Leírás: **Játék – Kezdők – 1. hét**).
- **4. gyakorlat: Csúszás a poharak között (5 perc)**
- **Rakjuk össze az egészet.** Egy játékos dob egy követ, egy játékos tartja a söprűt, amit célozni kell, két játékos söpri a köveket (a kő két oldaláról). Ösztönözzük a csapatmunkát. **(5 perc)**

LTAD információ:

A játékosok tesztelése azért fontos, hogy biztosítsuk azt, hogy mindig van egy cél, amiért érdemes dolgozni a játékosnak és az edzőnek is. Továbbá a teszt sikeres elvégzése növeli a játékos önmagába vetett hitét és segít motiválni a további célok felállításában és elérésében. Minden ilyen készség része a 'Edzés tanulása' szintnek az LTAD-n belül.

A HÉT TÉMÁJA – ALAPVETŐ STRATÉGIA

Ismertessük a **Free Guard Zóna** szabályt – az ellenfél kövei a free guard zónában (a hog line és a tee line közötti rész, a házat nem számítva) nem kiüthetők az end ötödik kövéig. Saját követ ki lehet ütni a játékból. Az ellenfél követ meg lehet mozdítani (de csak addig, hogy ne érjen hozzá az oldalfalhoz, vagy ne menjen túl a back line-n).

A kő játékban van? – Bármelyik kő, amely hozzáér az oldalfalhoz, vagy teljesen túlment a back line-n, a játékból kiesik. Bármely kő, amelyik nem megy át teljes terjedelmével a hog line-on, szintén nincs játékban, csak ha a kő egy korábban Free Guard Zónában lévő kőhöz hozzáért.

Pontozás – Minden, egyszínű kő, amely közelebb van a ház középpontjához, mint az ellenfél legjobb köve, pontot érő kő. Csak egy csapat szerezhetsz pontot egy enden belül.

Ismertessük a **guardok** szerepét. Ha a csapatodnak van egy köve a házban, az ellenfél kiütheti azt és az ő kövük lesz a helyén, így (egy tökéletes end esetén) az utolsó követ dobó csapat írna egy pontot. Azonban ha a saját, házban lévő kövünk elé rakunk egy másik követ (**guard**), az ellenfélnek máris nehezebb dolga lesz, hogy megüsse a mi kövünket; először a guard követ kell megütniük, utána tudják csak a házban lévőöt, ez alatt a saját csapatunk visszarakhatja a guardot.

Ismertessük az **általános játéktervet** – Az utolsó kővel lévő csapat szeretne kettő, vagy annál több pontot szerezni az endben. Az a csapat, amelyik nem az utolsó követ dobja, szeretne pontot 'lopni'.

A Junior Koordinátorok feladata, hogy beszerezzék a PSAP jelvényeket azok számára, akik sikerrel teljesítették a Narancs tesztet.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

56. gyakorlat: Ötbábus bowling

KÖZÉPHALADÓK - 6. HÉT

CÉL: Technikai készségek fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS



- **Kicsúszások gyakorlása söprűvel (1 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), kő nélkül
 - b) Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(7 perc)**

- **58. gyakorlat: Zsebkendős doboz (5 perc)**
- **9. gyakorlat: Dobd el a kesztyűt (7 perc)**
- **59. gyakorlat: Húzd és számold (8 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – ALAPVETŐ STRATÉGIA

Beszélgünk a dobásválasztást meghatározó tényezőkről.

F	Free Guard Zóna szabály	Free Guard Zóna szabály még él?
E	End	Melyik endben járunk?
S	Pont (Score)	Mi az eredmény? Vezetünk, vagy hátrányban vagyunk?
R	Kő (Rock)	Kié az utolsó kő?
A	Képesség (Ability)	Megvan a játékos képessége a dobásra? Van erősség, vagy gyengeség az ellenfél csapatánál? Tanuljuk meg kiaknázni az ellenfél gyengeségeit.
I	Jég (Ice)	Lehetővé teszi a jég a dobást? Fog eleget fordulni?
T	Időzítés (Timing)	A kő célja, ahogy az end vége felé közeledünk: <ul style="list-style-type: none">• Hogy legyen pontot érő kövünk a házban• Stratégiaváltás• Zóna kontrollálása, előkészítő dobás• Védekező dobás
T	Dinamika (Team Dynamics)	Ha hibázik a csapattársunk, ugyanazt a dobást dobassuk vele? Meg tud birkózni a nyomással, vagy könnyebb dobást dobjon?

- Ismertessük az általános játéktervet – Az utolsó kővel lévő csapat szeretne kettő, vagy annál több pontot szerezni. Az a csapat, amelyik nem az utolsó követ dobja, szeretné az ellenfelet egy pontra kényszeríteni, vagy pontot lopni, ha a lehetőség megvan rá.
- **Támadás és védekezés.** Támadás – szeretne a csapat pontokat szerezni. Védekezés – szeretné a csapat az ellenfelet megakadályozni a pontszerzésben.

LTAD információ:

Ezen a héten a technikai és taktikai képességek fejlesztésén van a hangsúly. Mindkettőnek erősnek kell lennie egy játékosnál, mielőtt az 'Edzés a versenyekre 1' szintre lép.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). **(2-5 perc)**
- Mérkőzés **összefoglalása** – beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani. **(5 perc)**

HALADÓK - 6. HÉT

CÉL: Felmérés folytatása – CURL BC Bronz jelvény

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. (3 perc)
- Osszuk fel a csoportot úgy, hogy egy hacknél ne legyen több mint négy játékos, hogy végezzék el a **Bronz** teszt jégen zajló részét.
- A maradék játékosoknak: **28. gyakorlat: Crazy Eight** (15 perc); **17. gyakorlat: Karám (OK Corral)** (8 perc); **53. gyakorlat: Draw a Center Line-ra** (8 perc)



A HÉT TÉMÁJA – STRATÉGIA

Beszéljünk a dobásválasztást meghatározó tényezőkről.

F	Free Guard Zóna szabály	Free Guard Zóna szabály még él?
E	End	Melyik endben járunk?
S	Pont (Score)	Mi az eredmény? Vezetünk, vagy hátrányban vagyunk?
R	Kő (Rock)	Kié az utolsó kő?
A	Képesség (Ability)	Megvan a játékos képessége a dobásra? Van erősség, vagy gyengeség az ellenfél csapatánál? Tanuljuk meg kiaknázni az ellenfél gyengeségeit.
I	Jég (Ice)	Lehetővé teszi a jég a dobást? Fog eleget fordulni?
T	Időzítés (Timing)	A kő célja, ahogy az end vége felé közeledünk: <ul style="list-style-type: none">• Hogy legyen pontot érő kövünk a házban• Stratégiaváltás• Zóna kontrollálása, előkészítő dobás• Védekező dobás
T	Dinamika (Team Dynamics)	Ha hibázik a csapattársunk, ugyanazt a dobást dobassuk vele? Meg tud birkózni a nyomással, vagy könnyebb dobást dobjon?

- Beszéljük át, mikor kell Támadó és Védekező stratégiát alkalmazni:

Támadó

- Ha pontokat szeretne szerezni a csapat
- Utolsó kő joga
- Hátrányban

Védekező

- Ha szeretnénk az ellenfelet gátolni a pontszerzésben
 - Utolsó kő nélkül
 - Jelentős előnyben
- Beszéljünk a csapat erősségeiről és gyengeségeiről. A csapat inkább védekező (jól ütő csapat) vagy támadó (jó draw csapat)? Érdemes megbeszélni, hogyan befolyásolja ez a csapat általános stratégiáját.

- Állítsunk fel egy általános tervet a különböző endekre:
 Korai endek: (1,2. end 8 endes mérkőzésen, 1,2,3. end 10 endes mérkőzésen)
 Középső endek: (3-5. end 8 endes mérkőzésen, 3-7. end 10 endes mérkőzésen)
 Késői endek: (6,7. end 8 endes mérkőzésen, 8,9. end 10 endes mérkőzésen)
 Utolsó endek: (8. vagy 9. end 8 endes mérkőzésen, 10. vagy 11. end 10 endes mérkőzésen)

LTAD információ:

A játékosok tesztelése azért fontos, hogy biztosítsuk azt, hogy mindig van egy cél, amiért érdemes dolgozni a játékosnak és az edzőnek is. Továbbá a teszt sikeres elvégzése növeli a játékos önmagába vetett hitét és segít motiválni a további célok felállításában és elérésében. Az önbizalom növelése, az önálló gondolkodás és a célok felállítása mind olyan készségek, amik jelen vannak az 'Edzés az edződésért' és az 'Edzés a versenyzésért 1' szinten. Továbbá a stratégiai és dobás választási készségek fejlesztése központi elem az 'Edzés a versenyzésért 1' szinten az LTAD programban.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). Legyen egy általános csapatcél a mérkőzésen (pl: offenzív játék, ha mi dobjuk az utolsó követ az endben). **(2-5 perc)**
- Mérkőzés **összefoglalása** – az edző ismerteti a látottakat (a jegyzetei alapján) - beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani. Beszéljük át, hogy a csapatnak sikerült-e megvalósítani a csapatcél a mérkőzésen. Beszéljük meg, hogy mik azok a dolgok, amiken fejleszteni kell. **(5 perc)**

7. hét



KEZDŐK - 7. HÉT

CÉL: Egyensúly és a kicsúszás irányának fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS



- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), kő nélkül
 - b) Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). (7 perc)

- **5. gyakorlat: Húzó csúszás (5 perc)**
- **Nézzük meg a kicsúszás irányát.** Két játékos tartsa a fonalat a csúszó játékos feje fölött, ami a csúszás irányának vonalát mutatja. Amikor a játékos csúszik, engedjük lejjebb a fonalat, hogy a csúszó játékos lássa, hogy jó irányba csúszik-e. (5 perc)
- **60. gyakorlat: Rúgd el a poharat (10 perc)**
- **Rakjuk össze az egészet.** Egy játékos dob egy követ, egy játékos tartja a söprűt, amit célozni kell, két játékos pedig söpri a követet (a cél nem az, hogy jó helyen álljon meg a kő, hanem hogy a söprők tudják tartani a sebességet és az összes követ söpörjék). (10 perc)

A HÉT TÉMÁJA – JÉG ÉS KÖVEK

Ha lehetséges, kérjük meg a helyi jégmestert, hogy beszéljen a játékosoknak erről a témáról.

- **A jégről** – A jégmesterek nagyon keményen dolgoznak, hogy megfelelő minőségű jégen játszassanak a játékosok. Tilos az étel vagy ital a jégen. A játékosok mindig ellenőrizzék, hogy a söprűjük és a cipőjük is tiszta.

A jég nem sima. A jégmester úgy vágja a jeget, hogy az fordulhasson. Ezen felül fel is permetezi a jeget, amivel buborékos lesz a jég teteje, ezáltal a kő tovább csúszik a buborékok felszínén (ha lehet, a jégmester mutassa meg, hogyan kerül a buborék a jégre).
- **A kövekről** – A kövek megközelítőleg 18-20 kilósak és speciális gránitból készültek, amit a skóciai Ailsa Craig szigetén bányásznak. A kő egy olyan futófelületen csúszik, ami hasonlít egy kávéspohár aljához. Mutassuk meg, hogyan kell felfordítani a követ óvatosan, hogy meg tudjuk tisztítani a futófelületet anélkül, hogy megsértenénk vele a jég felszínét. A futófelület a kő egyetlen része, ami kapcsolatba kerül a jéggel. A kő oldalát hívják ütköző résznek is – ez az a rész, ami egy másik kőhöz is hozzáér egy ütés során.

LTAD információ:

Az egyensúly fejlesztése és gyakorlása alapvetően fontos az 'Alapozás' időszakban. A technikai készségek további fejlesztése segít abban, hogy a játékos teljesíteni tudja a 'Edzés tanulása' szintet. A jégről és kövekről való beszélgetés segít, hogy a játékosok jobban értsék a játékot és a felszerelést.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- **56. gyakorlat: Ötbabus bowling (10 perc)**



KÖZÉPHALADÓK - 7. HÉT

CÉL: Kősebesség kontrolljának fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprüt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak.**
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), kő nélkül
 - b) Söprűvel és kővel
 - c) Kőelengedéssel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). (7 perc)

- **62. gyakorlat: Csúszás időre** (10 perc)
- **16. gyakorlat: Létra;** Fókusz a sebesség kontrollálásán és a zónázáson (10 perc)
- ha az idő engedi, **63. gyakorlat: Draw a center line-ra** (6 perc)

Videó elemzés (Opcionális)

- Szükségünk lesz egy videókamerára egy kisebb állványon, egy TV-re, vagy projektorra (ha digitális kamerát használunk) és egy lézerre, ami a célpont lesz. A TV-n, vagy a projektoron meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Vegyük fel szemből a csúszásokat a center line-on és más irányba való kicsúszásokkal is, a lézert használva célpontként.
- Vegyük fel oldalról is a csúszásokat, ha lehetséges.
- Beszéljük át a videón látottakat egyenként és a csapattal együtt is. Azok a csapattársak, akik jól megértik egymást és jól kommunikálnak, sokkal jobban fogják tudni támogatni egymást, amikor az egyik játékos elengedési technikája egy mérkőzésen kevésbé megfelelő.
- Írjuk le és rangsoroljuk a javításokat.
- Vizsgáljuk át a javításokat.
- A másik pályán gyakoroljuk a javított kicsúszásokat.
- Vegyük fel újra a kicsúszásokat, hogy lássuk a változást.
- Őrizzük meg a felvételeket, hogy a későbbiekben az edzők tudják viszonyítási alpnak használni és egyfajta inspirációs forrásnak is, ahogy a játékosok folyamatosan fejlődnek.
- Rögzítsük a söprés gyakorlatokat is – a játékosok láthatják a frekvenciát és a nyomást, amit végeznek. A belső és külső testhelyzetek - beleértve a lábmunkát és a felsőtest helyzetét – könnyen megállapíthatóak a videó segítségével.

LTAD információ:

A sebesség kontrollálása és a kiszámítható dobás végrehajtás két olyan elem, aminek erősnek kell lennie, mielőtt a játékos az 'Edzés az edződésért' és az 'Edzés a versenyre 1' szintekre lépne az LTAD modellben.



A HÉT TÉMÁJA – JÉG ÉS KÖVEK

- **A jégről** – A jégmesterek nagyon keményen dolgoznak, hogy megfelelő minőségű jégen játszhassanak a játékosok. Tilos az étel vagy ital a jégen. A játékosok mindig ellenőrizték, hogy a söprűjük és a cipőjük is tiszta.

A jég nem sima. A jégmester úgy vágja a jeget, hogy az fordulhasson. Ezen felül fel is permetezi a jeget, amivel buborékos lesz a jég teteje, ezáltal a kő tovább csúszik a buborékok felszínén (ha lehet, a jégmester mutassa meg, hogyan kerül a buborék a jégre).

- **A kövekről** – A kövek megközelítőleg 18-20 kilósak és speciális gránitból készültek, amit a skóciai Ailsa Craig szigetén bányásznak. A kő egy olyan futófelületen csúszik, ami hasonlít egy kávéspohár aljához. Mutassuk meg, hogyan kell felfordítani a követ óvatosan, hogy meg tudjuk tisztítani a futófelületet anélkül, hogy megsértenénk vele a jég felszínét. A futófelület a kő egyetlen része, ami kapcsolatba kerül a jéggel. Ismertessük a söprés szabályait. A söprés a kő egyik oldalától a másik oldaláig tart. Nem lehet a kő előtt semmilyen kosz. A söprő mozdulatnak a kő egyik oldalán kell véget érnie. A söprőknek úgy kell söpörnie, hogy ne veszítsenek energiát azzal, hogy többet söpörnek, mint amennyi szükséges. Csak a futófelület szélességében kell söpörni (nagyjából 15 cm.)
- A kő oldalát hívják ütköző résznek is – ez az a rész, ami egy másik kőhöz is hozzáér egy ütés során.
- Az, hogy a kő mennyit fordul, függ az alábbiaktól:
 - A sebesség, amivel a kő halad (vagy a sebesség, ami idővel lassul)
 - A jég formája és hőmérséklete
 - A buborék mennyisége és típusa
 - A kő futófelületének élessége
 - A kő forgatásának mértéke

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). Pl: outturn kövek **(2-5 perc)**
- Mérkőzés **összefoglalása** – beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani. **(5 perc)**

HALADÓK - 7. HÉT

CÉL: Felkészülés a versenyekre

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **57. gyakorlat: Repülőgépek** (2 perc)
- **53. gyakorlat: Elengedés** (10 perc)
- **50. gyakorlat: Tee line-től tee line-ig** (8 perc)
- **43. gyakorlat: A tökéletes csapat** (10 perc)



Videó elemzés (Opcionális)

- Szükségünk lesz egy videókamerára egy kisebb állványon, egy TV-re, vagy projektorra (ha digitális kamerát használunk) és egy lézerre, ami a célpont lesz. A TV-n, vagy a projektoron meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Vegyük fel szemből a csúszásokat a center line-on és más irányba való kicsúszásokkal is, a lézert használva célpontként.
- Vegyük fel oldalról is a csúszásokat, ha lehetséges.
- Beszéljük át a videón látottakat egyenként és a csapattal együtt is. Azok a csapattársak, akik jól megértik egymást és jól kommunikálnak, sokkal jobban fogják tudni támogatni egymást, amikor az egyik játékos elengedési technikája egy mérkőzésen kevésbé megfelelő.
- Írjuk le és rangsoroljuk a javításokat.
- Vizsgáljuk át a javításokat.
- A másik pályán gyakoroljuk a javított kicsúszásokat.
- Vegyük fel újra a kicsúszásokat, hogy lássuk a változást.
- Őrizzük meg a felvételeket, hogy a későbbiekben az edzők tudják viszonyítási alapnak használni és egyfajta inspirációs forrásnak is, ahogy a játékosok folyamatosan fejlődnek.
- Rögzítsük a söprés gyakorlatokat is – a játékosok láthatják a frekvenciát és a nyomást, amit végeznek. A belső és külső testhelyzetek - beleértve a lábmunkát és a felsőtest helyzetét – könnyen megállapíthatóak a videó segítségével.



A HÉT TÉMÁJA – JÉG ÉS KÖVEK

Ha lehetséges, kérjük meg a helyi jégmestert, hogy beszéljen a játékosoknak erről a témáról.

- **A kövekről** - Az, hogy a kő mennyit fordul, függ az alábbiaktól:
 - A sebesség, amivel a kő halad (vagy a sebesség, ami idővel lassul)
 - A jég formája és hőmérséklete
 - A buborék mennyisége és típusa
 - A kő futófelületének élessége
 - A kő forgatásának mértéke
- Az ütési felület: A kő ütközési felülete befolyásolja, hogy a kő mennyit fog még csúszni egy másik kővel való ütközés után, egy hit and roll hívás esetén (kombinációja a sebességnek és az iránynak, amerre a kő pattan)
- **Kő párosítás** – 11. melléklet és **Jégolvasás** – 12. melléklet

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). Legyen egy általános csapatcél a mérkőzésen (pl: offenzív játék, ha mi dobjuk az utolsó követ az endben). **(2-5 perc)**
- Mérkőzés **összefoglalása** – az edző ismerteti a látottakat (a jegyzetei alapján) - beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani. Beszéljük át, hogy a csapatnak sikerült-e megvalósítani a csapatcél a mérkőzésen. Beszéljük meg, hogy mik azok a dolgok, amiken fejleszteni kell. **(5 perc)**

LTAD információ

Ezen a héten a hangsúly a versenyre való felkészülésen van. Hogy biztosak legyünk abban, hogy egy csapat felkészült a mérkőzésre, annak minden elemét gyakorolni kell, mint pl: a mérkőzés előtti melegítés, célok felállítása, technikai készségek és taktikai készségek. Ezek által remélhetjük, hogy a csapat jobban tudja majd értékelni a játékot. Ezen elemek mind részei az 'Edzés a versenyre 1' szintnek az LTAD programban.

8. hét



KEZDŐK - 8. HÉT

CÉL: Teszt – PSAD Program – Arany jelvény

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS



- A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki az arany szintű tesztet (Igaz/Hamis kérdések a felszerelésről, etiketről és a jégfelszínről). Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(5-10 perc)**
- A játékosok a jégen hajtják végre a **Arany jelvényhez** szükséges feladatokat:
 - Hack pozíció bemutatása, söprűvel, dobó kar nyújtva (kő nélkül)
 - Kicsúszás bemutatása kétszer, a hackból való kicsúszással, söprűvel (kő nélkül)
 - Söprés bemutatása egy vonalon végig (társ és egyéb tárgy nélkül), a helyes lábmunkával.
Megjegyzés – ELSŐ A BIZTONSÁG – a játékosok alkalmazhatják a csúszótalpas söprést és a két gripperes megoldást is söprés közben.
 - Egy eseményen, vagy viselkedésen keresztüli bemutatása a Premier Sport Díj Program sportolói hozzáállásának 10 követelményének valamelyikéből. **(5-10 perc)**
- Ha valamelyik játékos nem kívánja megírni a tesztet, játszhat **2-2 elleni mini curlinget** (vagy 1-1 ellenit) addig, amíg a többiek befejezik a tesztet. A játékosok az oldalfalon ülnek és a közelebbi házba dobálják a köveket (Leírás: Játék – Kezdők – 1. hét).
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), kő nélkül
 - b) Söprűvel és kővel
 - c) Kőelengedéssel a söprű irányábaAz edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(7 perc)**
- **59. gyakorlat: Húzd és számold (8 perc)**
- **Rakjuk össze az egészet.** Egy játékos dob egy követ, egy játékos tartja a söprűt, amit célozni kell, két játékos pedig söpri a köveket (a cél nem az, hogy jó helyen álljon meg a kő, hanem hogy a söprők tudják tartani a sebességet és az összes követ söpörjék). **(10 perc)**
- Ismertessük az **Egyéni edzést**, amit önállóan végezhetnek. **14. melléklet**

A HÉT TÉMÁJA – JÉG ÉS KÖVEK

Osszuk ki tollat és papírt a játékosoknak, hogy jegyzetelni tudjanak.

Beszéljünk az éves cél(ok)ról általánosságban (ezek lehetnek egyéni-, vagy csapatcélok). Minden játékos írja le a saját célját. Beszéljük át, hogy mennyi időre lenne szükség, vagy mennyire reális a cél elérése.

Ismertessük, hogyan edzhet egy játékos önállóan. Ezek a pontok legyenek benne:

1. Minden edzésnek legyen célja. A játékos mindig írja le ezt a célt, mielőtt elkezd edzeni.
2. Minden edzésnek része a bemelegítés és a nyújtás, mielőtt a játékos a pályára lép.
3. Ne próbálj sok mindent egyszerre. Minden edzésen csak egy dolgot próbálj fejleszteni. Például egyensúly, vagy az elengedés fejlesztése.
4. A feladatok legyenek olyanok, amiket a játékos egyedül is tud gyakorolni, hogy fejleszthesse különböző képességeit.
5. Az edzés végén mindig valamilyen szórakoztató játék legyen. **Lásd 13. melléklet.**
6. Nyújtás és levezetés

LTAD információ:

A játékosok tesztelése azért fontos, hogy biztosítsuk azt, hogy mindig van egy cél, amiért érdemes dolgoznia a játékosnak és az edzőnek is. Továbbá a teszt sikeres elvégzése növeli a játékos önmagába vetett hitét és segít motiválni a további célok felállításában és elérésében. Ezen felül, az önbizalom és az, hogy megtanuljuk, hogyan érdemes edzeni, egy olyan képesség, ami gyakorlással és edzéssel fejlődik. Ezen készségek részei a 'Edzés tanulása' szintnek az LTAD programban.

A Junior Koordinátorok feladata, hogy beszerezzék a PSAP jelvényeket azok számára, akik sikerrel teljesítették a teszteket.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

56. gyakorlat: Ötbábú bowling

KÖZÉPHALADÓK - 8. HÉT

CÉL: Elengedés fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)



KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak**.

- a) Söprűvel és kővel
- b) Kőelengedéssel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(7 perc)**

- **7. gyakorlat: Fogás és elengedés** (8 perc)
- **8. gyakorlat: Kő forgatása** (4 perc); **8. gyakorlat** ismét, ezúttal takeout sebességgel (4 perc)
- **14. gyakorlat: Söprési zónák** (7 perc)
- **28. gyakorlat: Crazy Eight** (6 perc)
- Ismertessük az Egyéni edzést, amit önállóan végezhetnek. 14. melléklet

A HÉT TÉMÁJA – JÉG ÉS KÖVEK

- Osszunk ki tollat és papírt a játékosoknak, hogy jegyzetelni tudjanak.
- Beszéljünk az éves cél(ok)ról általánosságban (ezek lehetnek egyéni-, vagy csapatcélok)
- Minden játékos írja le a saját célját.
- Beszéljük át, hogy mennyi időre lenne szükség, vagy mennyire reális a cél elérése.
- Ismertessük, hogyan edzhet egy játékos önállóan. Ezek a pontok legyenek benne:
 - Minden edzésnek legyen célja. A játékos mindig írja le ezt a célt, mielőtt elkezd edzeni.
 - Minden edzésnek része a bemelegítés és a nyújtás, mielőtt a játékos a pályára lép.
 - Ne próbálj sok mindent egyszerre. Minden edzésen csak egy dolgot próbálj fejleszteni. Például egyensúly, vagy az elengedés fejlesztése.
 - A feladatok legyenek olyanok, amiket a játékos egyedül is tud gyakorolni, hogy fejleszthesse különböző képességeit.
 - Az edzés végén mindig valamilyen szórakoztató játék legyen. **Lásd 14. melléklet.**
 - Nyújtás és levezetés

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). Legyen egy általános csapatcél a mérkőzésen (pl: offenzív játék, ha mi dobjuk az utolsó követ az endben). **(2-5 perc) Az edző kintről jegyzetelje a látottakat.**
- **Mérkőzés összefoglalása** – az edző ismerteti a látottakat (a jegyzetei alapján) - beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokat megvalósítani. Beszéljük át, hogy a csapatnak sikerült-e megvalósítani a csapatcél a mérkőzésen. Beszéljük meg, hogy mik azok a dolgok, amiken fejleszteni kell. **(5 perc)**

LTAD információ:

Ezen a héten a technikai készségek és a kőelengedés fejlesztésén volt a hangsúly. Továbbá a csapatdinamika is fejlődött a csapat megbeszélések által és a játékos-edző kapcsolat is fejlődésen ment át. Ezen felül, az önbizalom és az, hogy megtanuljuk, hogyan érdemes edzeni, egy olyan képesség, ami gyakorlással és edzéssel fejlődik. Ezen készségek részei a 'Edzés tanulása' szintnek az LTAD programban.

HALADÓK - 8. HÉT

CÉL: Felkészülés a versenyekre / Sebesség kontrolljának fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

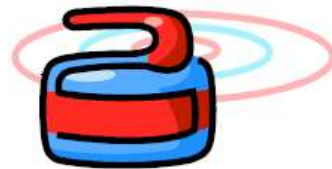


KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosok bemelegítésként csússzanak ki párszor. **(2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprút célpontként. A játékosok a **söprű irányába csússzanak.**
 - a) Söprűvel (az egyensúly miatt), de kő nélkül
 - b) Söprű és kő nélkül
 - c) Söprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden csúszásról (bátorító és építő kritikákat). **(8 perc)**

- **25. gyakorlat: Csúszás a Yukon-on 2** (8 perc)
- **36. gyakorlat: Takeout, utána draw 1** (7 perc)
- **34. gyakorlat: Tisztítás a házban** (5 perc)



A HÉT TÉMÁJA – JÉG ÉS KÖVEK

- Osszunk ki tollat és papírt a játékosoknak, hogy jegyzetelni tudjanak.
- Beszéljünk az éves cél(ok)ról általánosságban (ezek lehetnek egyéni-, vagy csapatcélok). Beszéljük át, hogy mennyi időre lenne szükség, vagy mennyire reális a cél elérése. Minden játékos írja le a saját célját az egyéni- és/vagy a csapatedzésekre. Például: „___ órát fogok edzeni ___ alkalommal egy héten (hét/hó) önállóan, a csapatedzéseken felül.”
- Osszuk ki a saját csapatunk egyéni edzéstervét. Példaoldal a 14. mellékletben. Továbbá ezekről a dolgokról is tegyünk említést:
 - Minden edzésnek legyen célja. A játékos mindig írja le ezt a célt, mielőtt elkezd edzeni (pl: ' A célom, hogy figyeljek a megfelelő számú forgatásra a drawnál és a takeoutnál egyaránt).
 - Minden edzésnek része a bemelegítés és a nyújtás, mielőtt a játékos a pályára lép.
 - Ne próbálj sok mindent egyszerre. Minden edzésen azt az egy dolgot próbáld fejleszteni, amit célnak állítottál fel.
 - Az edzés végén mindig valamilyen szórakoztató játék legyen.
 - Nyújtás és levezetés

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljuk ki ezt a variációt:

- A csapatok alakítsanak ki játékon belüli célokat; a csapatcélok (a kimenetelen kívül) legyenek technikai, taktikai, erőnléti, mentális, vagy csapat- és egyéni célok (amin minden játékos igyekszik fejleszteni a játék alatt). Legyen egy általános csapatcél a mérkőzésen (pl: offenzív játék, ha mi dobjuk az utolsó követ az endben). **(2-5 perc)**
- **Az edző kintről jegyzetelje a látottakat.**

- Mérfőzés **összefoglalása** – az edző ismerteti a látottakat (a jegyzetei alapján) - beszéljük meg, hogy sikerült-e a célokot megvalósítani. Beszéljük át, hogy a csapatnak sikerült-e megvalósítani a csapatcélt a mérkőzésen. Beszéljük meg, hogy mik azok a dolgok, amiken fejleszteni kell. (5 perc)

LTAD információ:

Ezen a héten is a versenyekre való felkészülésen volt a hangsúly, de a sebesség kontrollálásának technikai elemei fejlesztése is jelen volt. Ahogy a játékos halad előre az LTAD szinteken, elvárható, hogy készségei és képességei hétről hétre erősödnek és közelítenek a tökéletes felé. A technikai készségek fejlődése segít a sportolónak a célok megvalósításában és a magasabb szintre való eljutásban. Továbbá az, hogy a játékos megtanulja, miként kell önállóan edzeni, segít a játék nagyobb megbecsülésében, valamint az edzés fontosságának megértésében. Mindezen készségek megtalálhatóak az 'Edzés a versenyzésért 1' szinten.

9. hét



KEZDŐK - 9. hét

Cél: A kicsúszás irányának fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékosoktól (olyan távolságra, amit a legtöbben könnyedén meg tudnak csúszni) és tartsa a söprűt célpontként. A játékosok a söprű irányába csússzanak.
 - Seprűvel (az egyensúly miatt) de kő nélkül
 - Seprűvel és kővel
 - Kőelengedéssel

Az edző adjon visszajelzést minden egyes kicsúszásról (bátorító és építő kritika)

- **2. gyakorlat: Találd el a poharat** (8 perc)
- **49. gyakorlat: Kapu** (5 perc)
- **7. gyakorlat: Fogás és Elengedés** (5 perc)
- **23. gyakorlat: A Draw játék** (8 perc)

A HÉT TÉMÁJA – FIZIKÁLIS KONDÍCIONÁLÁS

A curling egy olyan sport, amelyhez sok különböző fizikai képességre van szükség. Az alábbiakban található egy teszt, amely megmutatja, mennyire vagy fitt!

1. **Állóképesség** – Helyben járás 2 percig, közben normál hangerővel beszélj.
2. **Erő** – Hány fekvőtámaszt tudsz lenyomni 30 másodperc alatt? A játékosok alkossanak párokat – az egyik számolja a másik fekvőtámaszainak a számát. Az edző számoljon vissza (3,2,1, Start), indítsa el az órát, majd 30 másodperc múlva mondja: Állj! Minden 5 fekvőtámasz 1 pontot ér. Az edző feljegyzi az eredményeket.
3. **Hajlékonyság** – A játékosok üljenek le egyenes háttal, a lábukat és a karjukat nyújtsák előre. Hajoljanak előre és érintsék meg a lábukat minél előrébb, amennyire tudják. Eredmény: 1 pont, ha a játékos elérte a térdét, 2 pont, ha eléri a vádlijának a közepét, 3 pont, ha eléri a bokáit és 4 pont, ha megérinti a nagylábujját. Plusz 1 pont minden 2,5 cm után, amennyivel a lábujja előtt megérinti a talajt. Az edző felírja az eredményeket.
4. **Egyensúly** – A játékosok fél lábon állnak, mint a gólya, kinyújtják a kezeiket oldalra és becsukják a szemüket. Az edző visszszámol (3,2,1, Start). Pontozás: az első játékos, aki leteszi a lábát, kap 1 pontot, a következő 2 pontot, és így tovább, amíg a legvégén egyvalaki marad állva fél lábon.

Megjegyzés: Ezek a gyakorlatok csak iránymutatóak. Olyan gyakorlatokat csináljatok, amelyek biztosan megfelelnek a játékosok életkorának, továbbá fejlesztik a játékosokat.

Beszélgessetek a fizikai kondícióról általánosságban – egy fittebb játékosnak könnyebb a különböző curlinges feladatok végrehajtása. Egy curling játékosnak törekednie kell legalább napi 30 percet fizikálisan aktív tevékenységet folytatnia. Itt említjük meg, hogy érdemes a különböző aktív tevékenységeket váltogatni egymással. Olyanokat válasszunk, amelyeket élvezettel csinálunk. Séta, biciklizés, úszás, korcsolyázás, labdajátékok (foci, kosárlabda) és a golf, mind jó aktív tevékenységek. Mindenki válassza ki a neki legmegfelelőbbeket, amiket a legjobban szeret.

A fenti rövid fizikai teszt elvégzése segít a játékosoknak megérteni, hogy a curlingnek sok olyan egymástól különböző összetevője van, amire ezelőtt nem is gondoltak volna. A csoport most láthatja, hogy több olyan fizikai területe is van a játéknak, amelyet magába foglal a „Edzés tanulása” fokozat az LTAD tervben. Mindezekon felül a játékosoknak tovább kell gyakorolniuk a kicsúszási feladatokat, hogy ezzel is fejlődjenek, s végül továbblépjenek a „Edzés az edződésért” szintre.

JÁTÉK – 11. oldal

Ha a játékosok át tudják csúsztatni az egész pályán a követ, akkor lehet rendes játékot játszani.

Ha a játékosok csak a pálya egy részéig tudják elcsúsztatni a követet, akkor jelöljük ki egy oszlopot a célterület meghatározásához, azaz rövidítsük le a pályát.

KÖZÉPHALADÓK - 9. HÉT

Cél: Teszt, Curl BC szintpróba, Kék Jelvény

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)



KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak.** Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki a Kék Szint Tesztjét (Igaz-Hamis), valamint adjunk egy-egy üres lapot a válaszok számára. Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(5-10 perc)**.
- Engedjük a játékosokat szabadon felmelegíteni a csúszó talpaikat. **(2 perc)**
- Engedjük a tesztet megcsináló játékosokat draw dobásokat gyakorolni. **(5-7 perc)**
- Alakítsunk csoportokat maximum 3-4 játékosal egy csoportban, majd szólítsuk fel őket a **KÉK Szint Teszt** végrehajtására a jégen. **(20 perc)**
- A többi játékos addig csinálja meg a **23. gyakorlatot - Draw Játék** (10 perc) és a **32. gyakorlatot - Statégia** (20 perc) gyakorlatokat.

LTAD információk:

A játékosok tesztelése fontos dolog, mert mind a játékosoknak, mind az edzőknek folyamatosan célt ad a munkához. Ráadásul a tesztet jól teljesítve, segíti a játékos önbizalmát növelni a saját szintjén, valamint segít abban, hogy keményen dolgozva újabb célokat érjen el. Az összes szint be van illesztve a „Edzés tanulása” szintek LTAD programban.

A HÉT TÉMÁJA – FIZIKÁLIS KONDÍCIONÁLÁS

A curling egy olyan sport, amely sok különböző fizikai képességet használ. Az alábbiakban található egy teszt, amely megmutatja, mennyire vagy fitt!

1. **Állóképesség** – Helyben járás 2 percig, közben normál hangerővel beszélj.
2. **Erő és kitartás** – Hány fekvőtámaszt tudsz lenyomni 60 másodperc alatt? A játékosok alkossanak párokat – az egyik számolja a másik fekvőtámaszainak a számát. Az edző számoljon vissza (3,2,1, Start), indítsa el az órát, majd 30 másodperc múlva mondja: Állj! Adj nekik 30 másodperc pihenő időt – (az edző visszaszámol a Startig) és adj nekik újabb 30 másodpercet, hogy csináljanak annyi fekvőtámaszt, amennyit tudnak. Az idő végét az edző Stop vezényszóval jelzi. Minden 5 fekvőtámasz 1 pontot ér. Az edző feljegyzi az eredményeket.
3. **Hajlékonyság** – A játékosok üljenek le egyenes háttal, a lábukat és a karjukat nyújtják előre. Hajoljanak előre és érintsék meg a lábukat minél előrébb, amennyire tudják. Eredmény: 1 pont, ha a játékos elérte a térdeit, 2 pont, ha eléri a vádlijának a közepét, 3 pont, ha eléri a bokáit és 4 pont, ha megérinti a nagylábujját. Plusz 1 pont minden 2,5 cm után, amennyivel a lábujja előtt megérinti a talajt. Az edző felírja az eredményeket.
4. **Egyensúly** – A játékosok fél lábon állnak, mint a gólya, kinyújtják a kezeiket oldalra és becsukják a szemeiket. Az edző visszaszámol (3,2,1, Start). Pontozás: az első játékos, aki leteszi a lábát, kap 1 pontot, a következő 2 pontot, és így tovább, amíg a legvégén egyvalaki marad állva fél lábon.

Megjegyzés: Ezek a gyakorlatok csak iránymutatóak. Olyan gyakorlatokat csináljatok, amelyek biztosan megfelelnek a játékosok életkorának, továbbá fejlesztik a játékosokat.

Beszélgetek a fizikai kondícióról általánosságban – egy fittebb játékosnak könnyebb a különböző curling feladatok végrehajtása. Egy curling játékosnak törekednie kell legalább napi 30 és 60 perc közötti időt fizikálisan aktív tevékenységre fordítani. Itt említjük meg, hogy érdemes a különböző aktív tevékenységeket váltogatni egymással. Olyanokat válasszunk, amelyeket élvezettel csinálunk. Séta, biciklizés, úszás, korcsolyázás, labdajátékok (foci, kosárlabda) és a golf, mind jó aktív tevékenységek. Kérdezzük meg mindegyik játékost, milyen sportokat szeret csinálni és beszéljük meg a tervét, hogyan fog minden nap 30 perc – 1 órát aktív sportolással tölteni.

Alternatív foglalkozás – csapatmegbeszélés – Beszélgetek speciális gyakorlatokról, amelyek a curlinghez szükséges fizikai képességeket fejlesztik.

Lásd Függelék 15. 1. Lépés. – Ajánlott Általános Aerobic tréning, plusz Hajlékonysági gyakorlat, plusz Erőfejlesztő gyakorlat.

LTAD információk:

A fenti rövid fizikai teszt elvégzése segít a játékosoknak megérteni, hogy a curlingnek sok olyan, egymástól különböző összetevője van, amire ezelőtt nem is gondoltak volna. A csoport most láthatja, hogy több olyan fizikai területe is van a játéknak, amelyet magába foglal a „Edzés az edződésért” szintek az LTAD programban.

JÁTÉK – 11. oldal

Használatok az alábbi variációt:

- Játék kikérdezése – az edző visszatekint a játékokra a csapattal – megbeszéljük, vajon a csapat elérte-e a kitűzött célját. Vitassátok meg a játékot annak tekintetében, hogy működött, vagy nem működött a csapat terve.

Beszéljétek meg min fogtok dolgozni a következő gyakorlás alkalmával. **(5 perc)**

HALADÓK - 9. HÉT

Cél: Felkészülés versenyekre

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)



KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- 57. gyakorlat: Repülők (2 perc)
- 53. gyakorlat: Vezesd egyenesen hátra (8 perc)
- 62. gyakorlat: Kicsúszás részidőre (10 perc)
- 34. gyakorlat: Peeling the House (10 perc)
- Edző gyakorlat választása: _____

A HÉT TÉMÁJA – FIZIKÁLIS KONDÍCIONÁLÁS

A curling egy olyan sport, amely sok különböző fizikai képességet használ. Az alábbiakban található egy teszt, amely megmutatja, mennyire vagy fitt!

1. **Állóképesség** – Helyben járás 2 percre, közben normál hangerővel beszélj.
2. **Erő és kitartás** – Hány fekvőtámaszt tudsz lenyomni 60 másodperc alatt? A játékosok alkossanak párokat – az egyik számolja a másik fekvőtámaszainak a számát. Az edző számoljon vissza (3,2,1, Start), indítsa el az órát, csináljanak annyi fekvőtámaszt, amennyit tudnak, majd 30 másodperc múlva az edző mondja: Állj! Adj nekik 30 másodperc pihenő időt – (az edző visszaszámol a Start-ig) és adj nekik újabb 30 másodpercet, hogy csináljanak annyi fekvőtámaszt, amennyit tudnak. Az idő végét az edző Stop vezényszóval jelzi. Minden 5 fekvőtámasz 1 pontot ér. Az edző feljegyzi az eredményeket.
3. **Hajlékonyság** – A játékosok üljenek le egyenes háttal, a lábukat és a karjukat nyújtsák előre. Hajoljanak előre és érintsék meg a lábukat minél előrébb, amennyire tudják. Eredmény: 1 pont, ha a játékos elérte a térdét, 2 pont, ha eléri a vádlijának a közepét, 3 pont, ha eléri a bokáit és 4 pont, ha megérinti a nagylábujját. Plusz 1 pont minden 2,5 cm után, amennyivel a lábujja előtt megérinti a talajt. Az edző felírja az eredményeket.
4. **Egyensúly** – A játékosok fél lábon állnak, mint a golya, kinyújtják a kezeiket oldalra és becsukják a szemeiket. Az edző visszaszámol (3,2,1, Start). Pontozás: az első játékos, aki leteszi a lábát, kap 1 pontot, a következő 2 pontot, és így tovább, amíg a legvégén egyvalaki marad állva fél lábon.

Megjegyzés: Ezek a gyakorlatok csak iránymutatóak. Olyan gyakorlatokat csináljatok, amelyek biztosan megfelelnek a játékosok életkorának, továbbá fejlesztik a játékosokat.

Beszélgetsetek a fizikai kondícióról általánosságban – egy fittebb játékosnak könnyebb a különböző curling feladatok végrehajtása. Egy curling játékosnak törekednie kell legalább napi 30 és 60 perc közötti időt fizikálisan aktív tevékenységre fordítani. Itt említjük meg, hogy érdemes a különböző aktív tevékenységeket váltogatni egymással. Olyanokat válasszunk, amelyeket élvezettel csinálunk. Séta, biciklizés, úszás, korcsolyázás, labdajátékok (foci, kosárlabda) és a golf, mind jó aktív tevékenységek. Kérdezzük meg mindegyik játékost, milyen sportokat szeret csinálni és beszéljük meg a tervét, hogyan fog minden nap 30 perc – 1 órát aktív sportolással tölteni.

Alternatív foglalkozás – csapatmegbeszélés – Beszélgetsek speciális gyakorlatokról, amelyek a curlinghez szükséges fizikai képességeket fejlesztik.

Lásd Függelék 15. 1. Lépés. – Ajánlott Általános Aerobic tréning, plusz Hajlékonysági gyakorlat, plusz Erőfejlesztő gyakorlat.

LTAD információk:

A fenti rövid fizikai teszt elvégzése segít a játékosoknak megérteni, hogy a curlingnek sok olyan, egymástól különböző összetevője van, amire edelőtt nem is gondoltak volna. A csoport most láthatja, hogy több olyan fizikai területe is van a játéknak, amelyet magába foglal az „Edzés az edződésért” fokozat az LTAD tervben.

Állapítsuk meg a csapat aktuális fizikai állapotát és határozzuk meg, milyen területeken kell fejlődniük. Beszéljétek meg a gyakorlatokat a 15-ös függelékben található témák szerint, Aerobic alapok, Intervallum gyakorlatok, Hajlékonysági gyakorlatok, Erő gyakorlatok. Szerkesszétek meg a csapat fizikai edzéstevét!

JÁTÉK – 11. oldal

Használjátok az alábbi variációkat:

- Tartsunk egy rövid csapatmegbeszélést arról, hogy mik legyenek a céljaink a játék alatt. A csapat céljai lehetnek: a center tisztán tartása, amikor miénk az utolsó kő. Személyes célok lehetnek: minél nagyobb testsúly helyezése a seprűfejre söprés közben. Beszéljünk meg egy általános Játék tervet (pl. támadó játékot játszunk, amikor miénk az utolsó kő stb.) **(3-5 perc)**
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) - ahol megbeszéljük, a csapat elérte-e a kitűzött céljait. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélte Játék terv. Beszéljük meg, min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

10. hét



KEZDŐK - 10. HÉT



Cél: Szórakozás – Extra dobások versenye

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Szabad kicsúszások (2 perc)
- Magyarazzuk el a dobásokat, amiket az extra dobások versenyében fogunk végrehajtani. Engedjük a játékosoknak minden új dobás előtt 2 próbadobást végrehajtani.

1. **Dobás a kapun keresztül.** Állítsunk fel 2 követ a hog line-on, az egyik legyen a center line-on, a másik pedig a 4 foot vonalában. A játékosoknak a két kő között kell elcsúsztatniuk a köveiket.

Pontozás: 5 pont, ha a kő érintés nélkül átcúszik a kövek között
3 pont, ha a kő éppen csak érinti az egyik követ
1 pont, ha a kő eltalálja az egyik követ

2. **Dobás a ház középebe.** Állítsunk fel egy bóját (pylon) a pálya felénél a center vonalra. A játékosok csúsztassák a köveiket úgy, hogy azok a pohárhoz minél közelebb álljanak meg. (Ha a bója esetleg elmozdul, akkor azt tegyük vissza a következő dobás előtt.) A pontozáshoz használj egy 180 cm hosszú kötelet, amelyre köss egy-egy csomót 30 cm-ként. A méréshez a kötelet a bója és a kő legközelebbi pontja között használd.

Pontozás: 5 pont, 30 cm-en belül az oszloptól
4 pont, 60 cm-en belül a céltól
3 pont, 120 cm-en belül az oszloptól
2 pont, 150 cm-en belül az oszloptól,
1 pont, 180 cm-en belül a céltól

3. **Kiütés.** Állíts fel egy cél követ a pálya felénél. A feladat a célkövet eltalálni a közepén.

Pontozás: 5 pont, ha a kő eltalálja a célkövet a közepén és nem pattan el.
4 pont, ha a célkő eltalálása után a kövünk max 8 cm-re pattan el
3 pont, ha eltaláljuk a célkövet és a dobott kő nem megy neki az oldalfalnak
2 pont, ha eltaláljuk a célkövet és a dobott ki elhagyja a játékteret
1 pont, ha a célkőhöz csak hozzáér a dobott kő

4. **Felütés.** Állíts fel egy oszlopot egyharmadnyira a pályán. Helyezz el egy célkövet a center line-on 240 cm-rel az oszlop előtt. A feladat felütni a célkövet és eltalálni vele az oszlopot. Használj 180 cm hosszú, csomókkal megjelölt kötelet a pontozáshoz.

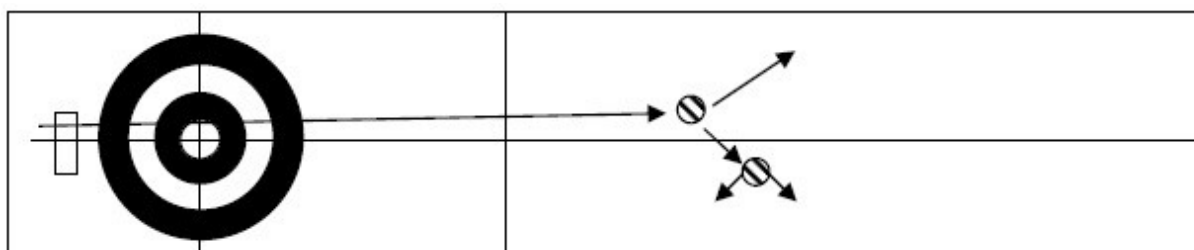
Pontozás 5 pont, plusz 5 bónusz pont, ha a kő hozzáér, vagy elmozdítja az oszlopot
4 pont, ha a kő 60 cm-en belül áll meg az oszloptól
3 pont, ha a kő 120 cm-en belül áll meg
2 pont, ha a kő 180 cm-en belül áll meg

5. **Hit and Roll.** Állíts fel egy célkövet a félpályánál, 30 cm-re a center line-tól. A cél kiütni a célkövet és a dobott kővel elpattanni a center vonal felé.

Pontozás: 5 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a center vonalra pattan
 4 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a center vonal felé pattan
 3 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a jó irányba pattan, de kimegy a játéktérről
 2 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és nem pattan el
 1 pont, ha a dobott kő bármilyen módon hozzáér a célkőhöz

6. **Dupla.** Állíts fel 2 célkövet a lenti ábra szerint. A cél mindkét célkövet kiütni a játéktérről.

Pontozás: 10 pont, ha mindkét célkövet kiüti a kövünk
 5 pont, ha a dobott kő elmozdítja mindkét követ
 3 pont, ha a dobott kő eltalálja az egyik követ és a másik irányába pattan el
 2 pont, ha a dobott az egyik követ eltalálja és kiüti
 1 pont, ha a dobott kő hozzáér bármelyik célkőhöz



A HÉT TÉMÁJA - SZÓRAKOZÁS

A curling egy olyan játék, amely minden életkorú játékos számára élvezetet tud nyújtani, 6-90 éves korig. Bemehetsz bármelyik curling pályára és ott örömmel fogadnak téged olyan baráti körök, akiknek ugyanaz a szenvedélye, mint neked.

- Kérd meg a játékosokat, hogy mondják el, „Mi a szórakoztató a curlingben?” Írd fel a válaszokat egy táblára.
- Beszéljetelek a játék különböző szintjeiről – bajnokságok, bonspiélek, edzőmérkőzések, versenyek. Beszélgessetek, milyen szintet érhetnek el most a játékosok, és mondd el nekik, hogyan érhetik el mindegyiket. Beszéljetelek róla, hogy ki, milyen szintre törekszik, hogy játsszon a jövőben.
- Beszéljetelek a curling társasági oldaláról. Beszéljetelek a fair playről, a sportszerűségről és a legtöbb szinten a hivatalos bíráskodás hiányáról, aminek a játékosok közötti viszonyhoz van köze (pl. az ellenfél játékosának mondhatod, hogy „Szép dobás!”, amikor valóban egy nehéz dobást tudott jól megdobni.)
- Beszéljetelek arról a szokásról, hogy mindkét csapat játékosai megosztják egymással az italaikat (forró csoki) és beszélgetnek egymással a mérkőzések után.

JÁTÉK – 11. oldal

Próbáljátok ki az alábbi variációt:

45. gyakorlat: Bocsa Curling (a fennmaradó idő kitöltésére)

KÖZÉPHALADÓK - 10. HÉT



Cél: Szórakozás – Extra dobások versenye

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Szabad kicsúszások (2 perc) Engedjük a játékosoknak 2 próbadobást végrehajtani minden új dobás előtt az alábbiak szerint.

1. Dobás a ház középebe. A játékosok próbálják meg a köveket a buttonhoz a lehető legközelebb dobni. Minden dobó 2 söprőt használhat a dobásához.

Pontozás: 5 pont, 30 cm-en belül a céltól
4 pont, 60 cm-en belül a céltól
3 pont, 120 cm-en belül a céltól
2 pont, 150 cm-en belül a céltól
1 pont, 180 cm-en belül a céltól

2. Dobás a kapun keresztül. Állítsunk fel 2 követ a Free Guard Zóna közepén úgy, hogy az egyik kő legyen a center line-on, a másik pedig a four foot vonalában. A játékosoknak a két kő között kell e lesúztatniuk a köveket a button felé. A dobó játékos használhat söprőket a dobásához.

Pontozás: 10 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és legfeljebb 30 cm-re áll meg a buttontól.
5 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és legfeljebb 120 cm-re áll meg a buttontól.
3 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és megáll a házban.
1 pont, ha a kő átmegy a két kő között.

3. Kiütés. Állítsunk fel egy követ a center line-on a tee line mögött. A feladat a célkövet eltalálni a közepén. Söprés megengedett.

Pontozás: 5 pont, ha a kő eltalálja a célkövet a közepén és nem pattan el.
4 pont, ha a célkő eltalálása után a kövünk max 8 cm-re pattan el
3 pont, ha eltaláljuk a célkövet és a dobott kő nem megy neki az oldalfalnak
2 pont, ha eltaláljuk a célkövet és a dobott ki elhagyja a játékteret
1 pont, ha a célkőhöz hozzáér a dobott kő

4. Felütés. Állítsunk fel egy célkövet a center line-on 30 cm-rel a ház előtt. A feladat felütni a célkövet a button-ba. Söprés megengedett.

Pontozás: 5 pont, plusz 5 bónusz pont, ha a kő pont a ház közepében áll meg
4 pont, ha a kő 60 cm-en belül áll meg a ház közepétől
3 pont, ha a kő 120 cm-en belül áll meg a ház közepétől
2 pont, ha a kő 180 cm-en belül áll meg a ház közepétől
1 pont, ha a dobott kő hozzáér a célkőhöz

5. Hit and Roll. Állíts fel egy célkövet az 8 foot gyűrűn 45 fokos szögben a ház közepétől. A cél kiütni a célkövet és a dobott kővel elpattanni a ház közepe felé.

Pontozás: 10 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a ház közepében áll meg
 5 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a 2 foot gyűrűbe pattan
 4 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a 4 foot gyűrűben bárhol megáll
 3 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a jó irányba pattan
 2 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és nem pattan el
 1 pont, ha a dobott kő bármilyen módon hozzáér a célkőhöz

6. Dupla. Állíts fel 2 célkövet a lenti ábra szerint. A cél mindkét célkövet kiütni a játékterről. A távolság, vagy a 2 kő közötti szög kismértékben változtatható a jéghez alkalmazkodva.

Pontozás: 10 pont, ha mindkét célkövet kiüti a kövünk
 5 pont, ha a dobott kő elmozdítja mindkét követ
 3 pont, ha a dobott kő eltalálja az egyik követ és a másik irányába pattan el
 2 pont, ha a dobott az egyik követ eltalálja és kiüti
 1 pont, ha a dobott kő hozzáér bármelyik célkőhöz



A HÉT TÉMÁJA - SZÓRAKOZÁS

A curling egy olyan játék, amely minden életkorú játékos számára élvezetet tud nyújtani, 6-90 éves korig. A legtöbb nagyvárosban és településen van curling pálya Kanadában. Bemehetsz bármelyik curling pályára és ott örömmel és barátsággal fogadnak téged olyanok, akiknek ugyanaz a szenvedélye, mint neked.

- Kérd meg a játékosokat, hogy mondják el, „Mi a szórakoztató a curlingben?” Írd fel a válaszaikat egy táblára.
- Beszéljetelek a játék különböző szintjeiről – bajnokságok, bonspielek, edzőmérkőzések, versenyek. Beszélgessetek, milyen szintet érhetnek el most a játékosok, és mondd el nekik, hogyan érhetik el mindegyiket. Beszéljetelek róla, hogy ki, milyen szintre törekszik, hogy elérjen a jövőben.
- Beszéljetelek a curling társasági oldaláról. Beszéljetelek a fair playről, a sportszerűségről és a legtöbb szinten a hivatalos bíráskodás hiányáról, aminek a játékosok közötti viszonyhoz van köze (pl. az ellenfél játékosának mondhatod, hogy „Szép dobás!”, amikor valóban egy nehéz dobást tudott jól megdobni.)
- Beszéljetelek arról a szokásról, hogy mindkét csapat játékosai megosztják egymással az italaikat (forró csoki) és beszélgetnek egymással a mérkőzések után.
- Beszéljetelek a barátságról, ami kialakul az emberek között a curlingen keresztül olyanok között, akik más városból, megyéből, sőt országból jöttek.

HALADÓK - 10. HÉT



Cél: Szórakozás – Extra dobások versenye

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Szabad kicsúszások (2 perc)
- Szabad gyakorlás csapatonként (10 perc)

Engedjük a játékosoknak 1 próbadobást végrehajtani minden új dobás előtt az alábbiak szerint.

1. **Dobás a ház középebe.** A játékosok próbálják meg a köveiket a buttonhoz a lehető legközelebb dobni. Söprés megengedett.

Pontozás: 5 pont, 30 cm-en belül a céltól
4 pont, 60 cm-en belül a céltól
3 pont, 120 cm-en belül a céltól
2 pont, 150 cm-en belül a céltól
1 pont, 180 cm-en belül a céltól

2. **Dobás a kapun keresztül.** Állítsunk fel 2 követ a 90 cm-re a háztól úgy, hogy 45 cm hely legyen közöttük. (A kövek elhelyezése a jég kanyarodásától függ) A játékosoknak a két kő között kell elcsúsztatniuk a köveiket a button felé. Söprés megengedett.

Pontozás: 5 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és a ház közepén áll meg
4 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és a 4 foot-on áll meg
3 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és az 8 foot-on áll meg
2 pont, ha a kő érintés nélkül átmegy a kövek között és a 12 foot-on áll meg
1 pont, ha a kő átmegy a két kő között.

3. **Kiütés.** Állítsunk fel egy követ a center line-on a tee line mögött. A feladat a célkövet eltalálni a közepén. Söprés megengedett.

Pontozás: 5 pont, ha a kő eltalálja a célkövet a közepén és nem pattan el.
4 pont, ha a célkő eltalálása után a kövünk max 8 cm-re pattan el
3 pont, ha eltaláljuk a célkövet és a dobott kő nem megy neki az oldalfalnak
2 pont, ha eltaláljuk a célkövet és a dobott kő elhagyja a játékeret
1 pont, ha a célkőhöz hozzáér a dobott kő

4. **Felütés.** Állítsunk fel egy célkövet a center line-on 60 cm-rel a ház előtt. A feladat felütni a célkövet a button-ba. Söprés megengedett.

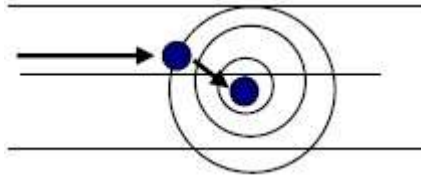
Pontozás 5 pont, ha a kő pont a ház közepében áll meg
4 pont, ha a kő a 4 foot-ban áll meg a tee line előtt
3 pont, ha a kő az 8 foot-ban áll meg a tee line előtt
2 pont, ha a kő a 12 foot-ban áll meg a tee line előtt
1 pont, ha a felütött kő a házba ér a tee line előtt

5. **Hit and Roll.** Állítsunk fel egy célkövet az 8 foot gyűrűn 45 fokos szögben a ház közepétől. A cél kiütni a célkövet és a dobott kővel elpattanni a ház közepe felé.

Pontozás: 10 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a ház közepében áll meg
5 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a 2 foot gyűrűbe pattan
4 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a 4 foot gyűrűben bárhol megáll
3 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és a jó irányba pattan
2 pont, ha a dobott kő eltalálja a célkövet és nem pattan el
1 pont, ha a dobott kő bármilyen módon hozzáér a célkőhöz

6. **Dupla.** Állíts fel 2 célkövet a lenti ábra szerint. A cél mindkét célkövet kiütni a játéktérről. A távolság, vagy a 2 kő közötti szög kismértékben változtatható a jéghez alkalmazkodva.

Pontozás: 10 pont, ha mindkét célkövet kiüti a kőünk
5 pont, ha a dobott kő elmozdítja mindkét követ
3 pont, ha a dobott kő eltalálja az egyik követ és a másik irányába pattan el
2 pont, ha a dobott az egyik követ eltalálja és kiüti
1 pont, ha a dobott kő hozzáér bármelyik célkőhöz



A HÉT TÉMÁJA - SZÓRAKOZÁS

A curling egy olyan játék, amely minden életkorú játékos számára élvezetet tud nyújtani, 6-90 éves korig. A legtöbb nagyvárosban és településen van curling pálya Kanadában. Bemehetsz bármelyik curling pályára és ott örömmel és barátsággal fogadnak téged olyanok, akiknek ugyanaz a szenvedélye, mint neked.

- Kérd meg a játékosokat, hogy mondják el, „Mi a szórakoztató a curlingben?” A „Csak a szórakozás kedvéért” játékot, vagy a versenyzést részesítik előnyben? Írd fel a válaszaikat egy táblára.
- Beszéljete a játék különböző szintjeiről – bajnokságok, bonspielek, edzőmérkőzések, versenyek. Beszélgessetek, milyen szintet érhetnek el most a játékosok, és mondd el nekik, hogyan érhetik el mindegyiket. Beszéljete róla, hogy ki, milyen szintre törekszik, hogy elérjen a jövőben. Ki szeretne megyei szinten, nemzeti bajnokságon, vagy olimpián versenyezni?
- Beszéljete a curling társasági oldaláról. (pl. arról a szokásról, hogy mindkét csapat játékosai megosztják egymással az italaikat (forró csoki) és beszélgetnek egymással a mérkőzések után.)

JÁTÉK – 11. oldal

Használjátok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játék alatt. A csapat céljai lehetnek: a center tisztán tartása, amikor miénk az utolsó kő. Személyes célok lehetnek: minél nagyobb testsúly helyezése a seprűfejre söprés közben. Beszéljünk meg egy általános Játék tervet (pl. támadó játékot játszunk, amikor miénk az utolsó kő stb.)
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) - ahol megbeszéljük, a csapat elérte-e a kitűzött céljait. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszél Játék terv. Beszéljük meg, min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. (5 perc)

11. hét



KEZDŐK - 11. HÉT

Cél: Teszt, Premier Sport Díj Program, Zöld Jelvény



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Kérjük meg a játékosokat, hogy **állítsanak össze egy módosított curling játékot**. Ezt lehet írásban is, vagy szóban megosztani a csoporttal. Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(5-15 perc)**
- A játékosok **mutassák be a jégen a Zöld jelvény** eléréséhez szükséges gyakorlatokat:
 - Mutassanak be egy kicsúszást kövel a hack-ből, hátralépéssel, seprűvel forgatással és elengedéssel a hog line előtt.
 - Mutassanak be egy kicsúszást egy meghatározott irányba, célra. **(5-10 perc)**
- **4. Gyakorlat: Csúszás Yukon-on 1** (2 perc)
- **25. Gyakorlat: Csúszás Yukon-on 2** (7 perc)
- **8. Gyakorlat: Kő forgatás** (5 perc)
- **10. Gyakorlat: Söprés – alapállás** (3 perc)
- Ha van még idő, akkor a **35. Gyakorlat: Takeout-ok** bemutatása (8 perc)

A HÉT TÉMÁJA – TÁPLÁLKOZÁS

Sok jó könyv szól a táplálkozásról. Olyan dolog ez, ami nagyon komplikált és nagy felkészültséget igényel. Kezdő játékosoknak a következőkre kell felhívni a figyelmet:

1. Víz –tisza, hideg vizet kell inni játék előtt, közben és után, még akkor is, ha nem vagy szomjas. Ökölszabály, hogy 2,5 dl vizet kell inni 15 perccel a játék kezdete előtt, kb. 1 decilitert az endek alatt és legtöbbit a játék befejezése után.
2. Étkezz kiegyensúlyozottan – kövesd a „Kanadai Étkezési Tanácsadóban” leírtakat. Ha az idő 80%-ában helyesen táplálkozol, akkor olykor-olykor büntetlenül kirúghatsz a hámból.
3. Nem túl jó ötlet a curlingezés előtt nagyot enni. A szervezetnek hosszú ideig tart a zsírokat és a fehérjét feldolgozni. (Szervezetünknek egy fehérje dús étel megemésztéséhez 3-4 óra, zsírokban gazdag ételhez szintén 3-4 óra, míg egy szénhidrátokat tartalmazó ételhez 2 óra szükséges.) A mérkőzés kezdete előtt 3 órán belül tartózkodj magas fehérje és zsírtartalmú ételek fogyasztásától.
4. A mérkőzés előtt tartózkodj gyorsételek fogyasztásától.

LTAD információk:

A játékosok tesztelése nagyon fontos annak érdekében, hogy mind a játékosnak, mind az edzőnek mindig legyenek olyan céljaik, amin éppen dolgozni tudnak. Ráadásul a tesztek teljesítése segít növelni a játékosok önbizalmát a saját szintjükön, továbbá segít abban, hogy új célok megvalósítása érdekében motiváltak legyenek tovább dolgozni. A helyes étkezés, folyadék fogyasztás, a sportos életmód, sokat segít a hosszabb és boldogabb élet megvalósításában. Az összes fenti gyakorlat megtalálható a „Edzés tanulása” szinten az LTAD programban.

KÖZÉPHALADÓK - 11. HÉT

Cél: Teszt, Curl BC Készség szint Díj, **Kék Jelvény**



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Engedjük meg azoknak, akiknek nem sikerült a teszt, hogy ismét megírják az írott részét. A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki a **Kék Szint** írásbeli tesztjét (igaz-hamis kérdőív). Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. (5-15 perc)
- Engedjük a játékosokat szabadon csúszni bemelegítésképpen. (2 perc)
- Azok, akik a teszten fogják megcsinálni, gyakorolják a Draw dobásokat. (5-7 perc)
- Alakítsunk legfeljebb 3-4 fős csoportokat, majd csoportonként a játékosok mutassák be a **Kék Szintű Készség Díj Teszt** jégen végrehajtandó gyakorlatait.
- A többiek, akik nem hajtják végre a tesztet, addig csinálják meg a **31. Söprés Pontozással** gyakorlatot.
- **32. Gyakorlat: Stratégia** (15 perc)

A HÉT TÉMÁJA – TÁPLÁLKOZÁS

Sok jó könyv szól a táplálkozásról. Olyan dolog ez, ami nagyon komplikált és nagy felkészültséget igényel. Középhasadók játékosoknak a következőkre kell felhívni a figyelmet:

1. Víz –tisza, hideg vizet kell inni játék előtt, közben és után, még akkor is, ha nem vagy szomjas. Ökölszabály, hogy 2,5 dl vizet kell inni 15 perccel a játék kezdete előtt, kb. 1 decilitert az endek alatt és ennél is többet a játék befejezése után.
2. Étkezz kiegyensúlyozottan – kövesd a „Kanadai Étkezési Tanácsadóban” leírtakat. Ha az idő 80%-ában helyesen táplálkozol, akkor olykor-olykor büntetlenül kirúghatsz a hámból.
3. Egy mérkőzés előtt jobb semmit nem enni, mint rosszat enni. Nem túl jó ötlet a curlingezés előtt nagyot enni. A szervezetnek hosszú ideig tart a zsírokat és a fehérjét feldolgozni. (Szervezetünknek egy fehérje dús étel megemésztéséhez 3-4 óra, zsírokban gazdag ételekhez szintén 3-4 óra, míg egy szénhidrátokat tartalmazó ételhez 2 óra szükséges.) A mérkőzés kezdete előtt 3 órán belül tartózkodj a magas fehérje és zsírtartalmú ételek fogyasztásától. A cél, hogy biztosan legyen elegendő energiád a mérkőzés során fellépő fizikai és mentális terhelés elviselésére anélkül, hogy kényelmetlenül, vagy fáradtnak éreznéd magad.
4. Egy versenyt megelőzően, vagy verseny közben ehetsz kisebb snack falatokat, mint sóltan földimogyoró, mazsola, narancs, alma, tej, joghurt, vagy Fig Newton süтик.
5. Mérkőzés előtt kerülj a magas cukortartalmú és a nagyon finomított készítmények (gyorsételek) fogyasztását.
6. Mérkőzés előtt tartózkodj sós ételek fogyasztásától.
7. Mérkőzés előtt kerülj a koffein, vagy mák tartalmú készítményeket.

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 11. HÉT

Cél: Technikai felkészítés – speciális dobások végrehajtása



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **57. Gyakorlat: Repülő** (3 perc)
- **20. Gyakorlat: A Kiválasztott Dobás Takeout sebességgel** (20 perc)
- **17. Gyakorlat: Szétlövés „OK karámmal”** (10 perc)

A HÉT TÉMÁJA – TÁPLÁLKOZÁS

Sok jó könyv szól a táplálkozásról. Olyan dolog ez, ami nagyon komplikált és nagy felkészültséget igényel. Középhaszadójátékosoknak a következőkre kell felhívni a figyelmet:

1. Víz – tiszta, hideg vizet kell inni játék előtt, közben és után, még akkor is, ha nem vagy szomjas. Ökölszabály, hogy 2,5 dl vizet kell inni 15 perccel a játék kezdete előtt, kb. 1 decilitert az endek alatt és ennél is többet a játék befejezése után.
2. Étkezz kiegyensúlyozottan – kövesd a „Kanadai Étkezési Tanácsadóban” leírtakat. Ha az idő 80%-ában helyesen táplálkozol, akkor olykor-olykor büntetlenül kirúghatsz a hámból.
3. Egy mérkőzés előtt jobb semmit nem enni, mint rosszat enni. Nem túl jó ötlet a curlingezés előtt nagyot enni. A szervezetnek hosszú ideig tart a zsírokat és a fehérjét feldolgozni. (Szervezetünknek egy fehérje dús étel megemésztéséhez 3-4 óra, zsírokban gazdag ételekhez szintén 3-4 óra, míg egy szénhidrátokat tartalmazó ételhez 2 óra szükséges.) A mérkőzés kezdete előtt 3 órán belül tartózkodj a magas fehérje és zsírtartalmú ételek fogyasztásától. A cél, hogy biztosan legyen elegendő energiád a mérkőzés során fellépő fizikai és mentális igénybevétel elviselésére anélkül, hogy kényelmetlenül, vagy fáradtnak éreznéd magad.
4. Egy versenyt megelőzően, vagy verseny közben ehetsz kisebb snack falatokat, mint sótlan földimogyoró, mazsola, narancs, alma, tej, joghurt, vagy Fig Newton süтик.
5. Mérkőzés előtt kerülj a magas cukortartalmú és a nagyon finomított készítmények (gyorsételek) fogyasztását.
6. Mérkőzés előtt tartózkodj sós ételek fogyasztásától.
7. Mérkőzés előtt kerülj a koffein, vagy mák tartalmú készítményeket.

LTAD információk:

Nagyon fontos készség, hogy a játékos képes legyen felelős, egészséges életmódot folytatni. Mostanra a játékosok felelősek a saját étkezésükért, valamint tisztában kell, hogy legyenek vele, hogyan töltsék fel megfelelő üzemanyaggal a testüket egy versenyre, vagy egy edzésre. Ez a képesség, bele van építve az „Edzés a versenyre 1” szinten az LTAD programban.

További technikai gyakorlások, csapatfejlesztési és taktikai gyakorlatok végrehajtása szükséges ahhoz, hogy tovább fejlődjünk ezen a szinten.

JÁTÉK – 11. oldal

Használjátok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játék alatt. A csapat céljai lehetnek: mindig legyen pozitív a csapaton belüli kommunikáció. Személyes célok lehetnek: „Ki fogok zárni minden negatív megjegyzést, amit hallok” Beszéljünk meg egy általános Játék tervet (pl. támadó játékot játszunk, amikor miénk az utolsó kő stb.) **(2-5 perc)**
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) - ahol megbeszéljük, hogy a csapat elérte-e a kitűzött céljait. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélt játék terv. Beszéljük meg, min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

12. hét



KEZDŐK - 12. HÉT

Cél: A söprés és a kommunikációs szint fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **1. Gyakorlat: Hegymászó** (2 perc)
- **10. Gyakorlat: Söprés – Alapállás** (3 perc)
- **11. Gyakorlat: Söprés – Lábmozgás** (5 perc)
- **12. Gyakorlat: Söprés – Lábmunka és söprés** - Ismételjétek meg az előző, **11. Gyakorlatot** egyetértve a söprésrel, építsük fel a gyakorlatot rövid, gyors söprő etapokból az elképzelt vonal mentén. Itt lehet jó alkalom elmagyarázni, hogy tartsuk a szemünket a kő útján – hiszen ez változni fog, ahogy a kő elkezd kanyarodni. Amikor a kő előtt távolabb állsz, előre kell kikövetkeztetned, hogy merre fog csúszni a kő. (5 perc)
- **13. Gyakorlat: Söprés – Lábmunka és Söprés Kővel** (10 perc)
- **14. Gyakorlat: Zónázás** - Magyarázzuk el a zónákat a játékosoknak. (10 perc)



Video Elemzés (Választható)

- Állítsunk fel egy video kamerát állványon, használjunk TV-t, vagy projektort és egy lézert, mint célzó segédeszközt. Hagyjunk helyet a TV-nek, vagy egy képernyőnek, vagy egy tiszta felületet, ahol meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Videózzunk szemből a kicsúszás irányában a center vonal mentén, vagy a centertől különböző irány vonalában, amihez használjunk lézeres segédeszközt.
- Videózzunk oldalnézetből is, ha ez lehetséges.
- Nézzük meg a felvételeket egyénileg és a csapattal is. Az olyan csapattagok, akik értik egymást és jól kommunikálnak, képesek lesznek segítséget nyújtani egymásnak a mérkőzés közben, amikor a kicsúszás nem a legtokéletesebben megy.
- Jegyezd fel és rangsorold a korrigálásokat.
- Nézzétek vissza a korrekciókat.
- Gyakoroljátok a korrekciókat egy másik pályán.
- Vegyétek fel a fejlődést is.
- Tartsátok meg a felvételeket, hogy az edző később is visszanezhesse őket, továbbá ez jó ösztönzése a játékosnak is, hogy időközönként visszanezhesse a saját fejlődését.
- Vegyétek fel a söprés gyakorlását is – a játékos ezáltal megnézheti, hogyan alkalmazza a söprő mozdulatokat és a söprűfejre kifejtett nyomást a jégfelületen. Nyitott és zárt testtartás, lábmunka, egyenes állás a kő sebességének legideálisabb megítélése érdekében. Ezek mind könnyen megállapíthatóak a képsorokat visszanezve.



A HÉT TÉMÁJA – KONCENTRÁCIÓ és RELAXÁCIÓ 1. Rész

Annak érdekében, hogy sikeres legyen egy játékos a curlingben, a játékosnak képesnek kell lennie kontrollálnia az izgalmi állapotát, ki kell tudnia kapcsolni a zavaró tényezőket és tudnia kell csak a feladatra koncentrálnia. (pl. dobás stb.)

Kérd meg a játékosokat, hogy készítsenek egy listát arról, milyen dolgok zavarják őket a játék közben.

(Esetleg – Írd le a játékosok listáját egy táblára /flipchart-ra, közben fűzz hozzá megjegyzéseket.)

Üljön le mindegyik játékos egy nyugodt helyre és gyakoroljátok a következő koncentrációs gyakorlatokat.

1. Gyakorlat, Koncentráció

Válassz ki egy pontot a falon, és nézd meg, vajon képes vagy-e 1 percen keresztül csak a pontra fókuszálni a szemeddel. Ne engedd, hogy bármerre másfelé kalandozzon el a szemed (pl. Mi van a pont mögött, fölött, alatt stb.) Ne is gondoldj semmi másra. Minden mást dobj el. Ha a gondolataid elkalandoznak, hozd vissza a figyelmed a pontra.

2. Gyakorlat, Fókusz

Állíts fel 2 rádiót egymástól kb. 6 méterre. Tekerd a rádiókat 2 különböző állomásra (még nehezebb, ha két beszélgetős csatornára állítod őket), állítsd őket körülbelül azonos hangerőre. A játékosok a két rádió között helyezkedjenek el. Határozzátok meg, melyik rádióra fogtok figyelni és melyik lesz a zavaró rádió. A játékosok fokozatosan fókuszáljanak teljesen a kiemelt rádióra és zárják ki a másik zaját. Hagyj nekik időt. Most fókuszáljanak a másik rádióra és zárják ki az első rádiót. Csináljátok meg a gyakorlatot többször.

3. Gyakorlat – Válaszd ki a gondolatod

Oszd a játékosokat 3 fős csoportokra. Az egyik játékos feladata, hogy feldobjon a levegőbe és elkapjon egy teniszlabdát (vagy babzsákot). A másik feladata, hogy bíztassa a többieket, olyanokat mondjon, mint: „Meg tudod csinálni”, „Erősnek nézel ki”, „Az edzésen már megcsináltad, most is menni fog”. A harmadik csapattag feladata, hogy olyanokat mondjon, ami nyomás alá helyezi a játékosokat, pl: „El fogod ejteni!”, „Fáradtnak tűnsz!”, „Nem tudod, milyen magasra fogod dobni!” stb. A teniszlabdát feldobáló játékosnak meg kell próbálnia a biztató szavakat használó játékosára koncentrálnia. Ahogy a szavakat hallja, meg kell próbálnia éreznie a felé áramló pozitív érzéseket, amiket megosztanak vele. Ha azokat a szavakat hallják, amiket a negatív dolgokat mondó társuk mond nekik, akkor fel kell ismerniük a szavakat és el kell képzelniük, hogy a szavak elrepülnek, mint egy buborék. Ne foglalkozz a negatív dolgokkal. Ha az idő engedi, akkor cseréljük fel a szerepeket és ismételjük meg a gyakorlatot.

LTAD információk:

A játékosok söprés technikájának fejlődése elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés tanulása” szinten az LTAD programban. Úgyszintén, az egymás közötti kommunikációs szint fejlesztése az egész csoport hasznára fog válni és jobban fognak teljesíteni. A koncentráció és az újrafókuszálás megtanulásával, mérkőzés közben a játékosok növelni tudják azt a képességüket, hogy kontroll alatt tartásuk a testüket a nyomás alatt is.

JÁTÉK – 11. Oldal

KÖZÉPHALADÓK - 12. HÉT

Cél: A söprés és a kommunikációs szint fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Kicsúszások szabadon (2 perc)
- **10. Gyakorlat: Söprés – Alapállás** (3 perc)
- **Visszatekintés a Zónázási Rendszerre a kő sebességének megítéléséhez** (4. Hét)
 - Zóna 1 - Hog Line-tól a Free Guard Zóna feléig
 - Zóna 2 - A Free Guard Zóna közepétől a Hát elejéig
 - Zóna 3 - A Ház elejétől a Tee Line-ig
 - Zóna 4 - A Tee Line-tól a Back Line-ig
 - Zóna 5 - Átmegy a Házon
- **14. Gyakorlat: Zónázás** (7 perc)
- **15. Gyakorlat: Circle Focus** (Körgyakorlat) (10 perc)
- **21. Gyakorlat: Keep Away** (Tartsd Távol) (10 perc)



Video Elemzés (Választható)

- Állítsunk fel egy video kamerát állványon, használjunk TV-t, vagy projektort és egy lézert, mint célzó segédeszközt. Hagyjunk helyet a TV-nek, vagy egy képernyőnek, vagy egy tiszta felületet, ahol meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Videózzunk szemből a kicsúszás irányában a center vonal mentén, vagy a centertől különböző irány vonalában, amihez használjunk lézeres segédeszközt.
- Videózzunk oldalnézetből is, ha ez lehetséges.
- Nézzük meg a felvételeket egyénileg és a csapattal is. Az olyan csapattagok, akik értik egymást és jól kommunikálnak, képesek lesznek segítséget nyújtani egymásnak a mérkőzés közben, amikor a kicsúszás nem a legtökéletesebben megy.
- Jegyezd fel és rangsorold a korrigálásokat.
- Nézzétek vissza a korrekciókat.
- Gyakoroljátok a korrekciókat egy másik pályán.
- Vegyétek fel a fejlődést is.
- Tartsátok meg a felvételeket, hogy az edző később is visszanezhesse őket, továbbá ez jó ösztönzése a játékosnak is, hogy időközönként visszanezhesse a saját fejlődését.
- Vegyétek fel a söprés gyakorlását is – a játékos ezáltal megnézheti, hogyan alkalmazza a söprő mozdulatokat és a söprűfejre kifejtett nyomást a jégfelületen. Nyitott és zárt testtartás, lábmunka, egyenes állás a kő sebességének legideálisabb megítélése érdekében. Ezek mind könnyen megállapíthatóak a képsorokat visszanezve.



A HÉT TÉMÁJA – KONCENTRÁCIÓ és RELAXÁCIÓ 1. Rész

Annak érdekében, hogy sikeres legyen egy játékos a curlingben, a játékosnak képesnek kell lennie kontrollálnia az izgalmi állapotát, ki kell tudnia kapcsolni a zavaró tényezőket és tudnia kell csak a feladatra koncentrálnia. (pl. dobás stb.)

Kérd meg a játékosokat, hogy készítsenek egy listát arról, **milyen dolgok zavarják őket a játék közben.** (Esetleg – Írd le a játékosok listáját egy táblára /flipchart-ra, közben fűzz hozzá megjegyzéseket.)

Üljön le mindegyik játékos egy nyugodt helyre és gyakoroljátok a következő koncentrációs gyakorlatokat:

1. Gyakorlat, Koncentráció

Megjegyzés – Egy másodpercet is mutató órát, vagy stopperórát osszunk szét a gyakorlathoz 2, vagy több játékos között. A játékosoknak a másodpercmutatót kell figyelniük és kacsintaniuk kell 5 másodpercenként az első 30 másodpercben. A következő 30 másodpercben 5 másodpercenként csettinteniük kell az ujjukkal. A másodpercmutatót tovább figyelve, a következő 5. másodpercnél kacsintaniuk kell, a tizediknél csettinteni, a 15.-nél kacsintani a 20.-nál csettinteni és így tovább a 60. másodpercig.

2. Gyakorlat, Fókusz

Nyisd ki a szemeid és találd meg a tárgyat a szemeddel valahol előtted. Előre nézz, de próbáld meg a perifériás látásoddal a lehető legnagyobb részét a szobának megnézni. Most képezz egy nagy tölcser a képzeletedben – a tárgy legyen az elképzelt tölcser közepében. Képzeld el, hogy a tölcser egyre szűkebb és szűkebb, egészen addig, amíg az egyetlen dolog, amit látsz, az a tárgy a tölcser végében. Ezután fokozatosan terjeszd ki újra egyre nagyobbra a tölcser, egészen addig, amíg újra látod az egész szobát. Ha belegondolsz, olyan ez, mint egy zoom lencsén keresztül nézni. Gyakorold a szűkítést és a tágítást a fókuszoddal.

3. Gyakorlat – Válaszd ki a gondolatod

Oszd a játékosokat 3 fős csoportokra. Az egyik játékos feladata, hogy elcsúsztasson egy követ a Házba (Four Foot-ba) A másik feladata, hogy biztassa a többieket, olyanokat mondjon, mint: „Meg tudod csinálni”, „Erősnek nézel ki”, „Az edzésen már megcsináltad, most is menni fog”. A harmadik csapattag feladata, hogy olyanokat mondjon, ami nyomás alá helyezi a játékosokat, pl.: „Ne veszítsd el az egyensúlyod!”, „Nem lesz jó a sebesség!”, „Ezelőtt sosem tudtad ezt megcsinálni!” stb. A követ elcsúsztató játékosnak meg kell próbálnia a biztató szavakat használó játékostársára koncentrálnia. Ahogy a szavakat hallja, meg kell próbálnia éreznie a felé áramló pozitív érzéseket, amiket megosztanak feléje. Ha azokat a szavakat hallják, amiket a negatív dolgokat mondó társuk mond nekik, akkor fel kell ismerniük a szavakat és el kell képzelniük, hogy a szavak elrepülnek, mint egy buborék. Ne foglalkozz a negatív dolgokkal. Ha az idő engedi, akkor cseréljék fel a szerepeket és ismételjék meg a gyakorlatot.

LTAD információk:

A játékosok söprés technikájának fejlődése elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés tanulása” szinten az LTAD programban. Úgyszintén, az egymás közötti kommunikációs szint fejlesztése az egész csoport hasznára fog válni és jobban fognak teljesíteni. Mérkőzés közben a koncentráció és az újrafókuszálás elsajátításának megtanulásával, a játékosok növelni tudják azt a képességüket, hogy kontroll alatt tartsák a testüket nyomás alatt is.

JÁTÉK – 11. Oldal

HALADÓK - 12. HÉT

Cél: Technikai felkészítés – speciális dobások végrehajtása

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Kicsúszások szabadon (3 perc)
- **19. Gyakorlat: A kiválasztott Draw dobások** (15 perc)
- **54. Gyakorlat: Felütés Szögben** (7 perc)
- **63. Gyakorlat: Draw a Center Line-ra** (6 perc)



Video Elemzés (Választható)

- Állítsunk fel egy video kamerát állványon, használjunk TV-t, vagy projektort és egy lézert, mint célzó segédeszközt. Hagyjunk helyet a TV-nek, vagy egy képernyőnek, vagy egy tiszta felületet, ahol meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Videózzunk szemből a kicsúszás irányában a center vonal mentén, vagy a centertől különböző irány vonalában, amihez használjunk lézeres segédeszközt.
- Videózzunk oldalnézetből is, ha ez lehetséges.
- Nézzük meg a felvételeket egyénileg és a csapattal is. Az olyan csapattagok, akik értik egymást és jól kommunikálnak, képesek lesznek segítséget nyújtani egymásnak a mérkőzés közben, amikor a kicsúszás nem a legtökéletesebben megy.
- Jegyezd fel és rangsorold a korrigálásokat.
- Nézzétek vissza a korrekciókat.
- Gyakoroljátok a korrekciókat egy másik pályán.
- Vegyétek fel a fejlődést is.
- Tartsátok meg a felvételeket, hogy az edző később is visszanezhesse őket, továbbá ez jó ösztönzése a játékosnak is, hogy időközönként visszanezhesse a saját fejlődését.
- Vegyétek fel a söprés gyakorlását is – a játékos ezáltal megnézheti, hogyan alkalmazza a söprő mozdulatokat és a söprűfejre kifejtett nyomást a jégfelületen. Nyitott és zárt testtartás, lábmunka, egyenes állás a kő sebességének legideálisabb megítélése érdekében. Ezek mind könnyen megállapíthatóak a képsorokat visszanezve.



A HÉT TÉMÁJA – KONCENTRÁCIÓ és RELAXÁCIÓ 1. Rész

Annak érdekében, hogy sikeres legyen egy játékos a curlingben, a játékosnak képesnek kell lennie kontrollálnia az izgalmi állapotát, ki kell tudnia kapcsolni a zavaró tényezőket és tudnia kell csak a feladatra koncentrálnia. (pl. dobás stb.)

Kérd meg a játékosokat, hogy készítsenek egy listát arról, **milyen dolgok zavarják őket a játék közben.**

Egy versenyzőnek képesnek kell lennie a figyelmét a tágabb környezetről (a jég nézése, kövek elrendezése, a többi pálya) leszűkítenie (csak egy dologra figyelni – a célseprű). A figyelem szétszórtsága, vagy éppen élessége attól függ, éppen mit követel meg a teljesítményük. Figyelhetnek akár a belső hangokra (mint, hogy mit mondanak maguknak), vagy a külső hatásokra (mint a jég sebessége, a dobás iránya, vagy a csapattársak hozzászólásai). Amikor a dobáshoz készülődik a játékos, akkor a figyelem nagyon szűk, koncentrált lesz.

Gyakorlatok a Jégen

Fókusz – Ülünk a hack-ben, nézzünk előre a másik oldalon lévő seprűre. Amíg előre nézünk, próbáljuk meg észrevenni a lehető legtöbb dolgot a curling pályán a perifériás látásunkkal. Most képzelj el egy tölcsért – az egész curling pálya a tölcsér szélén helyezkedik el, a túloldali seprű pedig a tölcsér vékony végén, középen. Képzeld el, hogy a tölcsér egyre szűkebb és szűkebb, egészen addig, amíg az egyetlen dolog, amit látsz, az a szkip seprűje a tölcsér végében. Ezután tágítsd a tölcsért lassan újból addig, amíg újra látod az egész jégpályát. Ha belegondolsz, olyan ez, mint egy zoom lencsén keresztül nézni. Gyakorold a szűkítést és a tágítást a fókuszoddal

Koncentráció – Csúsztass el egy követ extrémül nagyon lassan. Lökdel magad a hack-ből nagyon lassan és engeddel magad siklani. Képzeld el, hogy átcúszol egy sűrű szirupon keresztül. Ahogy ezt csinálod, legyél teljesen tisztában azzal, hogy a hack-ben lévő lábaddal mekkora erőt kell kifejtened ehhez a sikláshoz. Figyeld meg, hogyan szabályozod a sebességed. Érezd a nyomást a hátsó lábadon és a talpadon. Érezd a karod megnyúlását és az ujjaid szorítását a kő fogantyúján. Légy teljesen egyensúlyban, amikor elengeded a követ és utána csúszol. Miközben kicsúszol a kővel, érezd mindent körülötted – a levegő áramlását, a ruhád suhogását, a csúszótalpad és a kő hangját a jégen, a nyomást és a feszítést a tested különböző pontjain. Az összes figyelmed a benyomásaidon legyen, amiket érzékelsz. Ha a figyelmed megzavarja valami, akkor hozd azt vissza.

JÁTÉK – 11. Oldal

Használjátok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játékra. Adjunk meg csapatcélokat (mást, mint az eredményt) a technikára, taktikára, a fizikai, pszichikai, mentális területen, valamint egyéni célokat. A csapat céljai lehetnek: „Pozitív kommunikáció fenntartása a csapat eleje és vége között”. Személyes célok lehetnek: „Játék közben a megfelelő szintre fogom emelni és ott fogom tartani az aktivitásomat annak érdekében, hogy a legjobbat tudjam nyújtani.” Beszéljünk meg egy általános „Game plan”-t (pl. támadó játékot játszunk, amikor miénk az utolsó kő stb.) **(2-5 perc)**
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélte Game Plan. Beszéljük meg, min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

13. hét



KEZDŐK - 13. HÉT

Cél: A kőelengedés fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- **7. Gyakorlat: Fogás és elengedés (4 perc)**
- **9. Gyakorlat: Dobd el a Kesztyűt (5 perc)**
- **8. Gyakorlat: Kő Forgatása (5 perc)**
- **58. Gyakorlat: Zsebkendő Dobo (5 perc)**
- **52. Gyakorlat: Ütés közepen (10 perc)**
- **56. Gyakorlat: Ötbabus Bowling (10 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – KONCENTRÁCIÓ ÉS RELAXÁCIÓ - 2. Rész

Annak érdekében, hogy sikeres legyen egy játékos a curlingben, a játékosnak képesnek kell lennie kontrollálnia az izgalmi állapotát, ki kell tudnia kapcsolni a zavaró tényezőket és tudnia kell csak a feladatra koncentrálnia. (pl. dobás stb.)

Kérjük meg a játékosokat, **állítsanak össze egy listát, mely dolgok lazítják el őket** (általánosságban). Kérjük meg a játékosokat, hogy **állítsanak össze egy listát, mely dolgok lazítják el őket egy mérkőzés előtt, vagy a mérkőzés közben.** (ha fel vannak izgatva, vagy idegesek) Esetleg – Írd fel a listát egy táblára, vagy flipchart-ra.

Ültessük le a játékosokat egy csendes helyre (vagy feküdjenek le, ha erre van lehetőség) és gyakoroljuk a következő relaxációs gyakorlatot. **(Megjegyzés – olvasd fel a következő szöveget lassan, egyenletes és halk hangon.)**

SPAGETTI LÁBAK

„Rázd meg a tested. Rázd meg a karjaid. Rázd meg a lábaidat külön-külön. Most ülj/feküdj le. Kényelmesen helyezkedj el és relaxálj. Hunyd be a szemed. Véggy egy mély lélegzetet. Fújd ki lassan – számolj közben ötig – 1,2,3,4,5. Belégzés. Kifújás. – 1,2,3,4,5. Belégzés. kifújás – 1,2,3,4,5.

„Gondolj a lábujjaidra. szoríts össze őket, ahogy csak tudod. Most lazítsd el őket... Tartsd őket puhán és lazán, mint az elázott spagetti. Ereszd ki az ujjaidból az összes feszültséget, a lábaidon keresztül, és vedesd le a földre. Le...le...le. Lazák a lábujjaid? Jó.

Gondolj most a lábaidra... Feszítsd meg a lábaidat, ahogy csak tudod. Most lazítsd el őket... Tartsd őket puhán és lazán, mint az elázott spagetti. Ereszd ki a lábaidból az összes feszültséget és a talpadon keresztül vedesd le a földre. Le...le...le. Lazák a lábaid? Jó.”

Folytassuk és ismételjük meg ugyanezt a : lábikrákkal, combokkal, gyomorral, karokkal, kezujjakkal, nyakkal, állkapoccsal, homlokkal.

„Nézd át a tested, van-e még valahol feszültség benned. Lazák a lábujjaid? Lazák a lábaid?” És így tovább. „Vizsgáld át végig a testedet, ahol feszültséget találsz, azt vedesd le a földre. Továbbra is maradjatok egy kicsit fekve, amikor kész vagytok, vegyetek egy mély levegőt, nyissátok ki a szemeiteket és lassan keljete fel.

LTAD információk:

A játékosok kőelengedési technikájának fejlődése elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés tanulása” szinten az LTAD programban. Mérkőzés közben a koncentráció és az újrafókuszálás elsajátításának megtanulásával, a játékosok növelni tudják azt a képességüket, hogy kontroll alatt tartsák a testüket nyomás alatt is.

JÁTÉK – 11. Oldal

KÖZÉP HALADÓK - 13. HÉT

Cél: A kicsúszás irányának (Line of Delivery) fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékostól (megfelelő az a távolság, ameddig a többség elcsúszik és megáll) és tartsa a seprűjét célként a játékosok felé. A játékosok kicsúsznak az edző seprűfejeére.
 - a) Seprűvel, kő nélkül
 - b) Seprűvel, kövel – ne engedje el a játékos a követ

Ajánlatos minden egyes kicsúszás után visszajelzéseket adni az adott játékos felé (bízató és építő kritika). **(5 perc)**

- **2. Gyakorlat: Rúgd meg a poharat (5 perc)**
- **52. Gyakorlat: Ütés középen (5 perc)**
- **35. Gyakorlat: Kiütések (5 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – KONCENTRÁCIÓ ÉS RELAXÁCIÓ - 2. Rész

Kérjük meg a játékosokat, **állítsanak össze egy listát, mely dolgok lazítják el őket** (általánosságban).

Kérjük meg a játékosokat, hogy **állítsanak össze egy listát, mely dolgok lazítják el őket egy mérkőzés előtt, vagy a mérkőzés közben.** (ha fel vannak izgatva, vagy idegesek) *Esetleg – Írd fel a listát egy táblára, vagy flipchart-ra.*

Megbeszélés: Hallgassunk zenét – Kérjünk javaslatokat a zenére, amely ellazítja a játékosokat. Kérjünk javaslatokat zenére, amely felizgatja őket.

Megbeszélés: Légzésgyakorlat. Vegyünk egy mély levegőt (3 másodperc). Tartsuk a levegőt 3 másodpercig. Fújjuk ki a levegőt és teljesen ürítsük ki a tüdönket (8 másodperc). Ismételjük meg a gyakorlatot párszor.

Gyakorlás: Légzés gyakorlása. – Ismételjük meg 5-ször. Ezután mindegyik játékosnak el kellene képzelnie, hogy egy számára különleges helyen van. Mindenki próbáljon a lehető legtöbb érzést felidézni az adott hellyel kapcsolatosan. Például, ha valaki egy tenger partján fekszik a homokban, akkor próbálja meg érezni a forró homokot a teste alatt, érezze, ahogy fentről tűz a nap, érezze, ahogy a szél fújja a testét és a haját, hallja a hullámok zaját, vagy a homokban játszó gyerekek zsvivaját, lássa a kék eget, a felhőpamacsokat az égen, ahogy azok lebegnek, érezze a tenger sós illatát.

LTAD információk:

A játékosok kicsúszási technikájának fejlesztése és ennek a technikának a konzisztens végrehajtásának növelése elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés az edződésért” szinten az LTAD programban. Mindemellett, amikor a csoport tagjai megtanulják a mérkőzés közbeni koncentrációt és az újrafókuszálást, a játékosok növelni tudják azt a képességüket, hogy kontroll alatt tartsák a saját testüket nyomás alatt is.

JÁTÉK – 11. Oldal

HALADÓK - 13. HÉT

Cél: A kő sebessége feletti kontrol fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékostól (megfelelő az a távolság, ameddig a többség elcsúszik és megáll) és tartsa a seprűjét célként a játékosok felé. A játékosok kicsúsznak az edző seprűfejeére.
 - a) Seprűvel, kő nélkül
 - b) Seprűvel, kővel – ne engedje el a játékos a követ

Ajánlatos minden egyes kicsúszás után visszajelzéseket adni az adott játékos felé (bátorító és építő kritika). (5 perc)

- **25. Gyakorlat: Csúszás Yukon-on 2 (5 perc)**
- **62. Gyakorlat: Kicsúszás időre (10 perc)**
- **30. Gyakorlat: Bújócska (7 perc)**
- **16. Gyakorlat: Létra (8 perc)**



A HÉT TÉMÁJA – KONCENTRÁCIÓ ÉS RELAXÁCIÓ - 2. Rész

Versenyzői (elit) szinten a technikai különbségek minimálisak a játékosok között. Azon csapatok javára, akik általában nyernek, a különbség legnagyobb részben a mentális felkészültségük szintjében rejlik. A legegyszerűbben kifejezve, hogy igazán sikeres legyél a curlingben, képesnek kell lenned kontrollálni az izgatottsági szinted, kizárni a zavaró tényezőket és csak a feladatra fókuszálni (dobás).

- **Beszélgétek meg, hogyan** tudják a játékosok kontrol alatt tartani az izgatottsági szintjüket. Beszélgétek az aktivitási szintekről – „Jó izgalmi állapot” – (amikor egy pillangó van az ember gyomrában egy nagy mérkőzés előtt, ez gyakran a rendkívüli teljesítménynek az előjele) és - „Rossz izgalmi állapot” – (amikor a játékos olyan ideges, hogy remeg egész testében). Beszélgétek meg, hogyan tartsuk kézben az adrenalin löketet, amit egy játékos gyakran érez, amikor egy nagy és fontos dobás előtt áll (pl. utolsó draw a ház közepére, amivel megnyerjük a meccset).
- Kérjük meg a játékosokat, **állítsanak össze egy listát, hogyan pörgetik fel magukat egy mérkőzésre** – pl. erősebb bemelegítés, zene, edzői beszéd stb.
- Kérjük meg a játékosokat, **állítsanak össze egy listát, hogyan nyugtatják meg magukat egy mérkőzés előtt** – pl. nyújtás, zene, meditálás stb.
- Kérjük meg a játékosokat, **állítsanak össze egy listát, hogyan nyugtatják le magukat egy mérkőzés közben** – pl. mély lélegzetvétel, viccelődés a társakkal stb.
- Kérdezzük meg személyesen mindegyik csapattagtól, hogy vajon tisztában vannak-e a saját optimális izgatottsági szintjükkel annak érdekében, hogy a legjobb formájukat tudják hozni egy mérkőzésen. Készítsetek tervet mindegyik játékos részére az optimális aktivitási szint elérésére.

LTAD információk:

A játékosok kicsúszási sebesség kontrolljának a technikai fejlesztése elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés a versenyre” szinten az LTAD programban. Mindemellet, amikor a csoport tagjai megtanulják a mérkőzés közbeni koncentrálást és az újrafókuszálást, a játékosok növelni tudják azt a képességüket, hogy kontroll alatt tartsák a saját testüket nyomás alatt is.

JÁTÉK – 11. Oldal

14. hét



KEZDŐK - 14. HÉT

Cél: Kiütések fejlesztése



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékostól (megfelelő az a távolság, ameddig a többség elcsúszik és megáll) és tartsa a seprűjét célként a játékosok felé. **A játékosok kicsúsznak az edző seprűfejére.**
 - c) Seprűvel, kő nélkül
 - d) Seprűvel, kővel – ne engedje el a játékos a követ

Ajánlatos minden egyes kicsúszás után visszajelzéseket adni az adott játékos felé (biztató és építő kritika). **(5 perc)**

- **Magyarázzuk el**, hogy minden jó curling játékos könnyedén képes a házba megfelelő helyre dobni a követ. Legalább ennyire szükséges, hogy a kiütéseket is jól dobjuk. Magyarázzuk el, hogy a kiütés céljára dobott kőnek elegendő erővel kell rendelkeznie ahhoz, hogy az ellenfél követ kiüsse a játékból. Magyarázzuk el, hogy a jégfelület megismerése nagyon fontos. A gyorsabb kövek egyenesebben haladnak, mert kevesebb idejük van kanyarodni. A söprés csökkenti a kő kanyarodását. **(2 perc)**
- Válasszunk ki egy játékost, aki **bemutatja az ún. „normál” kiütést** – a seprűt a Four Foot szélén helyezük el, a célzott követ pedig úgy helyezük el, hogy a seprűre „normál” sebességgel célozva, a dobott kő pont középen találja el a célkövet. Ezután állítsuk vissza ugyanoda a célkövet és a seprűt is. A bemutató játékos **dobjon egy „hack” erejű követ** ugyanarra a seprűre – észre fogjuk venni, hogy a dobott kő mennyivel többet fog kanyarodni. Helyezzük vissza megint ugyanoda a seprűt és a célkövet, majd **mutassunk be egy „peel” erejű követ.** **(3 perc)**
- **Nézzük át**, hogyan tudja **kontrollálni a játékos a kő sebességét.**
 1. Láb elrúgása (milyen erősen löki el magát a Hack-ből)
 2. Sebesség átadása
 3. Lábtartás a Hack-ben
 4. A kő elengedésének a pontja (minél később enged el a követ, az annál inkább lassabb lesz)

(Megjegyzés – van még néhány másik mód is, ahogyan a sebességet szabályozni lehet, de ezeket majd később, a magasabb szinteken fogjuk átvenni)

- **35. Gyakorlat: Kiütések** (8 perc)
- **28. Gyakorlat: Crazy Eight** (7 perc)

A HÉT TÉMÁJA – CSAPAT DINAMIKA

Alapelv a kifinomult, jó kommunikáció és a csapat dinamikájának a támogatása:

- A kommunikációnak nyitottnak és egyenesnek kell lennie. Érdeklődve figyelj, hogyan kezelik az egymással történő kommunikációt a játékosok.
- A játékosoknak komfortosnak kell érezniük magukat, amikor valaki kifejezi magát a többieknek és éreznie kell, hogy nem egy ítélkező atmoszféra veszi körül. Támogasd ezt az atmoszférát.
- Ha meg van hozzá a játékosok érettsége, akkor az edző használhatja a **Hartman színekód rendszert (26. melléklet)**, amin keresztül be lehet mutatni, hogy milyen különböző személyiségek vannak, és gyakran máshogyan reagálunk ugyanazokra a dolgokra.

- A szóhasználat, a testbeszéd és a paranyelv mind részei a kommunikáció hatékonyságának a játékosok között és az edző és játékosok között.
 - A szóbeli megnyilvánulás (a szavak, amelyeket használunk) nem lehet fenyegető, személytelen és a szóhasználatnak kapcsolatban kell állnia a személyes viselkedésével. Például, ahelyett, hogy: „Ne legyél már olyan szociálisan csapongó a meccs közben, figyelj oda! Valaki a társak közül így mondhatná: „Elég frusztrálnak érzem magam, amikor átmész a másik pályára valakivel beszélgetni, miközben mi meccset játszunk.”
 - A testbeszédnek pozitívnak kellene lennie. A fejrázás, rosszálló, vagy más negatív gesztusok sokkal többet nyomnak a latba a címzett szemében, mint a szóbeli üzenetek.
 - A paranyelv kifejezés arra utal, hogyan mondunk dolgokat (hangszín). Azt mondva, hogy „Uh, Oh” sajátos hanglejtéssel jelentheti azt, hogy a „seprű piszkos”, vagy azt is, hogy „a dobást elhibáztad”, vagy „a meccs már elveszett”. A hang erőssége, a hangsúlya, a hangmagassága, mind része a kommunikáció érzelmi töltetének, amely színesíti a szóbeli kifejezést. „Nagyszerű” kifejezést mondani szarkasztikus hangsúllyal, egészen különbözik attól, mintha a „Nagyszerű!” szót tele őszinteséggel és lelkesedéssel mondjuk.
- Beszéljünk pozitív szavakkal és testbeszéddel a csapattársak felé. Indítsuk el a vitát, és adjunk szabad teret a gondolatok áramlásának a csapattagok között.

LTAD információk:

A kiütésnek a taktikai szintű fejlesztése elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés tanulása” szinten az LTAD programban. Ráadásul a jó kommunikáció fontos kulcsa egy csapat sikeres dinamikájának és teljesítményének. Minden játékosnak meg kell értenie, hogyan tud helyesen kommunikálni a csapattársaival és az edzőnek is meg kell tudnia, hogyan tud jól kommunikálni a játékosokkal.

JÁTÉK – 11. Oldal

KÖZÉPHALADÓK - 14. HÉT



Cél: Kövek felütésének megtanulása

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékostól (megfelelő az a távolság, ameddig a többség elcsúszik és megáll) és tartsa a seprűjét célként a játékosok felé. **A játékosok kicsúsznak az edző seprűfejére.**
 - a) Seprűvel, kő nélkül
 - b) Seprűvel, kövel – ne engedje el a játékos a követ

Ajánlatos minden egyes kicsúszás után visszajelzéseket adni az adott játékos felé (bátorító és építő kritika). **(5 perc)**

- **27. Gyakorlat: Tap Backs (Felütés) (7 perc)**
- **54. Gyakorlat: Angle Raise (Felütés szögben) (8 perc)**
- Gyűjtjük magunk köré a játékosokat és beszéljük meg, hogyan reagálnak a kövek, amikor összeütköznek egymással.
 1. Állítsunk fel egy dupla állást a házban. Ne legyenek a kövek egymástól 180 cm-nél távolabb, dobjunk egy in-turn követ az elől lévő köre. Jegyezzük meg, hogy az álló helyzetben lévő kő ellentétes forgással fog továbbmenni az ütközés után, mint amilyennel az ütő kő érkezett. Hívjuk oda és nézzük meg a játékosokkal az álló kő reagálását mind in-turn, mind out-turn forgású ütő kövel való ütközés után.
 2. Állítsunk két követ szorosan egymáshoz érve (Freeze) (egyik a másik előtt). Maximum 180 cm távolságból dobjunk egy in-turn követ az első kő közepére. Ezután változtassuk meg a kövek állását úgy, hogy azok 45°-os szögben érintkezzenek egymással - jegyezzük fel a második kő forgását és mozgásának szögét az ütközés után. Hívjuk oda a játékosokat, hogy próbálják ki a különböző forgatású és szögű ütköztetéseket. **(5 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – CSAPAT DINAMIKA

A Csapatépítés Fő Összetartó Erői:

- Nyílt, őszinte és egyenes kommunikáció minden esetben.
- A játékosok komfortosnak érezzék, hogy kifejezhessék a gondolataikat és érzéseiket.
- Gondoskodj róla, hogy mindenki tudja miért felelős a csapaton belül és érezze mindenki a fontosságát a csapat sikereinek elérése érdekében. Amikor a játékosok megértik, hogy mindenki hozzájárul a csapathoz, akkor tanulnak meg empátikusnak lenni és, hogy miként tudják támogatni egymást.
- Állítsatok fel kihívást jelentő célokat.
- Ösztönözd őket, hogy legyen a csapatnak saját arculata, üdvözlésmódja, saját kódszavai és jelrendszere, amelyek speciális jelentéssel bírnak.
- Legyen rendszeres csapatmegbeszélést, amit nevezetek el a pozitív és a negatív érzések kibeszélésének.
- Tudj meg valami személyes dolgot minden egyes játékosról. Ez lehet olyan egyszerű dolog, mint a születésnap megünneplése, vagy egy jó érdemjegy megszerzésének az elismerése.
- Tervez meg olyan foglalkozásokat, amikor olyan dologba vonod bele a csapat tagjait, amivel egyébként nincsenek kapcsolatban.
- Odafigyelés, odafigyelés, odafigyelés.
- Ünnepeljétek meg a sikereket.

- Használjátok a **Hartman Színkód Rendszert** (26. melléklet), mint szórakozást, miközben felfedezitek egymás személyiségét és vezess rá őket, mennyire másképpen reagál mindenki ugyanarra az eseményre.

JÁTÉK – 11. Oldal

HALADÓK - 14. HÉT



Cél: Söprés és Kommunikáció Fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- **Ismételjük át a söprés alapelveit.** Beszéljük a köfogásról, az alapállásról, a lábmunkáról, a sebességről és a nyomás kifejtésről. Nézzük át a sebesség megítélésére használt szavakat (megjegyzés – a kommunikációnak töszavakra kell korlátozódnia. „Hét”, mint 7-es Zóna – Tee Line, mindenki számára egyértelműnek kell lennie. „30 cm-rel a ház elejében, vagy top twelve foot”, ez elveszne a curling pálya légtérében.) (5 perc)
- **51. Gyakorlat: Throw it light (Lassú dobás)** (10 perc)
- **31. Gyakorlat: Söprés Pontozásra** (10 perc)
- **21. Gyakorlat: Keep Away (Tartsd Távol)** (10 perc)

A HÉT TÉMÁJA – CSAPAT DINAMIKA

A kommunikáció és a csapat dinamika megértésének építése során ösztönözd a játékosokat, hogy használják a **Stop-Start-Folytasd** gyakorlatot.

- Jelöljtek ki egy megfigyelő csapatot, akik figyelni fogják, hogyan kommunikál a csapat. Határozzátok meg a segítő személyt – az edző, egy kijelölt csapattag, vagy egy segédedző, mint segítő.
- Mindegyik csapattag, beleértve az edzőt is, egyszer hagyja el a csoportot.
- Az ott maradt személyek megbeszélik, hogy mikor szeretnék, hogy a távollévő személy Megálljon, mikor szeretnék, hogy Induljon el, vagy mikor szeretnék, hogy Folytassa. Ha szeretnétek, kitalálhattok 2 dolgot is, mint Folytatást.
- Miután a gyakorlat befejeződött, a segítő megoszthatja a stop-start-folytatás jeleket a csoporttal nem ítélező stílusban, kiemelve a pozitívumokat és felkínálhat ösztönző és konstruktív javaslat a „stop-start” jelekre.
- Koncentráljatok arra a viselkedésre, amely elfogadhatatlan a csapat számára, arra, hogy miben szeretne a csapat a változást látni, és a már pozitív és konstruktív dolgokra, amiket a csapat szeretné, ha így folytatódna.
- A viselkedésre és nem a személyre koncentrálna a csapat felismeri, hogyan tudnak egyénileg is és a csapaton belül is növekedni a sportág megaláztatására.
- Fejlessztek ki egy akció tervet.
- Dolgozzuk fel a gyakorlatot, a csapattagok megjegyzéseinek az elfogadásával. Kísérjük figyelemmel az akcióterv eredményeképpen jelentkezőket, ahogy azt leírtuk a Start eljárásban. Találjátok meg a lehetőségét a dicséretnek a Folytatás folyamatában és bármikor, amikor te, mint edző, vagy csapattag, észreveszel egy rendkívüli törekvést a csapattársadban arra, hogy elkezdi változtatni a viselkedését, ahogy azt az akciótervben megjelöltétek.
- A **Hartman Színkód Rendszer, 26. melléklet**, szórakoztató módja annak, hogy felderítsük a különböző személyiségeket a csapaton belül és kiemelve, hogy mindnyájan jobban teljesítünk, amikor olyan módon bíztatnak minket, amiben komfortosnak érezzük magunkat.

LTAD információk:

Ezen a héten a fókusz a játékosok söprés technikájának fejlődésén volt, ami elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés a versenyre 1” szinten az LTDA programban. Ezen felül a csapat dinamikájának fejlesztésén dolgozni nagyon fontos dolog, mert ez segíteni fog a csapatnak, hogy összeszokjanak és ekkor a teljesítmény növekedni fog a jobb kommunikáció eredményeképpen.

JÁTÉK – 11. Oldal

Használatok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játékra. Adjunk meg csapatcélokat (mást, mint az eredményt) a technikára, taktikára, a fizikai, pszichikai, mentális területekre vonatkozóan, valamint állítsunk fel egyéni célokat. A csapat céljai lehetnek: „Biztosítsuk, hogy minden csapattag tisztában legyen a kért dobás túréhatárával.” Személyes célok lehetnek: „Teljesen tisztán fogom elengedni a követ a hívott dobásnak megfelelő forgatási számmal.” Beszéljünk meg egy általános „Játék tervet”és egy „End tervet”. **(2-5 perc)**
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) – beszéljük meg vajon a csapat találkozott-e a céljaival. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélte Játék terv. Beszéljük meg, hogy min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

15. hét



KEZDŐK - 15. HÉT



Cél: Teszt - Premier Sport Díj Program, Kék Jelvény

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- A játékosoknak legyen egy asztaluk, amin kényelmesen írhatnak. Biztosítsunk ceruzát, vagy tollat, ha szükséges. Osszuk ki az írásbeli Kék Szint Tesztet (Jegyezzenek fel 5 Készség jelet a tanult készségek közül kettőre vonatkozóan) Adjunk elég időt a teszt kitöltéséhez. **(5-15 perc)**
- A játékosok **mutassák be a jégen a Kék jelvény** eléréséhez szükséges gyakorlatokat:
 - Mutassanak be egy-egy kicsúszást in-turn és out-turn forgatással az oktató által megjelölt zónába.
 - Mutassanak be söprést partnerrel a center vonal mentén, vezetéssel.
 - Mutassanak be mozdulaton, vagy magatartásformán keresztül az Premier Sport Díj Program Sportolói Szellemiség 10 pontos leírásából egyet.
 - Oktatói választott feladat: _____ **(5-10 perc)**
- **24. Gyakorlat: Csúszás Yukon-on** (2 perc)
- **8. Gyakorlat: Kő forgatás** (5 perc)
- **35. Gyakorlat: Takeout Game** (8 perc)

A HÉT TÉMÁJA – STRATÉGIA

Egy nagy falra szerelhető mágneses stratégiai tábla és egy nagy (minél nagyobb) kocka, amelyek ideálisan szükségesek a következő stratégiai játékhoz.

- Osszatok ki minden játékos részére egy papírlapot, amelyre rá vannak írva a „**Játék terv Tényezők – FESRAITT**” (16. melléklet). Mindegyik tényezőt másik játékos olvassa fel és magyarázza el a saját szavaival. Beszéljük meg, ha szükséges, hogy mindenki világosan értse, miről van szó.
- Osszuk két csoportba a játékosokat – pl. Piros kő és Kék kő.

Stratégiai Játék Szabályai:

1. Mindegyik csapat egyet dob a kockával. Az a csapat, amelyik nagyobbat dobott, elnyeri a kalapácsot az első endben.
2. Mindegyik csapat előre bmondja milyen dobás következik (draw, vagy kiütés (kiütésnél pattanás, vagy ott maradás?)) és el kell, magyarázzák az érveiket, miért ez a helyes dobás a Játék terv Tényezők – „FESRAITT” alapján.
3. Ezután egy csapattag dob egyet a kockával. (A magasabb értékű dobás jobb eredményt jelent a hívott dobás szempontjából.) Az edző elhelyezi a csapat követét, ahová a kő ment a kockával való dobás alapján. (Pl. 6-os tökéletes dobás a kővel – pontosan az történik, ami a hívás volt, 4-3 körülbelül 50%-os dobás – hit&roll a hit & stick helyett, vagy egy rövid draw a híváshoz képest, illetve az 1-es a legrosszabb dobást jelenti – kiüti a saját követ).

Megjegyzés – az edző használja megítélését és próbálja úgy elhelyezni a követ, ahogy az a valóságban történt volna, figyelembe véve a játékosok tudásszintjét (inkább, mint ahogy egy tökéletes csapat dobna).

4. Folytassuk a játékot addig, amíg az end véget ér.

LTAD információk:

A játékosok tesztelése nagyon fontos annak érdekében, hogy mind a játékosnak, mind az edzőnek mindig legyenek olyan céljaik, amin éppen dolgozni tudnak. Ráadásul a tesztek teljesítése segít növelni a játékosok önbizalmát a saját szintjükön, továbbá segít abban, hogy új célok megvalósítása érdekében motiváltak legyenek tovább dolgozni. Továbbá a nagyobb stratégiai tudás és gyakorlottság elő fogja segíteni, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés tanulása” szinten az LTAD programban.

Az utánpótlás koordinátornak biztosítania kell, hogy a PSAP Készség Szint jelvények rendezve legyenek az összes játékos felé, aki elvégezte a PSAP Kék Jelvény fokozatot.

JÁTÉK – 11. oldal

KÖZÉPHALADÓK - 15. HÉT



Cél: Bravúr Kövek Megtanulása Kiütéssel

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- **20. Gyakorlat: A kiválasztott dobás -Takeout (8 perc)**
- **20. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Hit & Roll (8 perc)**
- **20. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Double Takeout (8 perc)**
- **20. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Raise Takeout (8 perc)**
- **20. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Draw the Button (8 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – STRATÉGIA

Egy nagy falra szerelhető mágneses stratégiai tábla és egy nagy (minél nagyobb) kocka, amelyek ideálisan szükségesek a következő stratégiai játékhoz.

- **A Curling Stratégia 11 Parancsolata** – (17. melléklet) Ezt oszd ki mindegyik játékos részére. Mindegyik tényezőt másik játékos olvassa fel és magyarázza el a saját szavaival. Beszéljük meg, ha szükséges, hogy mindenki világosan értse, miről van szó.

- **Stratégiai Játék Szabályai:**

(Osszuk két csoportba a játékosokat – pl. piros kő és kék kő.)

1. Mindegyik csapat egyet dob a kockával. Az a csapat, amelyik nagyobbat dobott, elnyeri a kalapácsot az első endben.
2. Mindegyik csapat előre bemondja milyen dobás következik (draw, vagy kiütés) és el kell magyarázzák az érveiket, miért ez a helyes dobás a „11 Parancsolat” alapján.
3. Ezután egy csapattag dob egyet a kockával. (A magasabb értékű dobás jobb eredményt jelent a hívott dobás szempontjából.) Az edző elhelyezi a csapat követ, ahová a kő ment a kockával való dobás alapján. (Pl. 6-os tökéletes dobás a kővel – pontosan az történik, ami a hívás volt, 4-3 körülbelül 50%-os dobás – hit&roll a hit & stick helyett, vagy egy rövid draw a híváshoz képest, illetve az 1-es a legrosszabb dobást jelenti – kiüti a saját követ).

Megjegyzés – az edző használja megítélését és próbálja úgy elhelyezni a követ, ahogy az a valóságban történt volna, figyelembe véve a játékosok tudásszintjét (inkább, mint, ahogy egy tökéletes csapat dobna).

4. Folytassuk a játékot addig, amíg az end véget ér.

LTAD információk:

A dobás technikájának gyakorlása a dobás konzisztenciája, sebesség kontrollja és a különleges dobások érdekében nagyon fontos, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés az edződésért” szinten az LTAD programban. Ráadásul olyan magasabb taktikai szint fejlődésével, mint a dobások kiválasztása és a stratégia, egy csapat sokkal sikeresebben tudja a mérkőzést szabályozni.

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 15. HÉT



Cél: Kőelengedés finomhangolása

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- **7. Gyakorlat: Kőfogás és Elengedés (3 perc)**
- **9. Gyakorlat: Drop the Glove (Dobd a Kesztyűt) (4 perc)**
- **Beszéljünk az elengedésről.** A Top játékosok képesek a kő forgatását szabályozni, attól függően, hogy milyen a jég, illetve mit kíván egy-egy speciális dobás. Eddigre elsajátítottuk a tiszta elengedést 3 teljes forgással, most megtanuljuk változtatni a forgatásunkat a jég, illetve a dobás függvényében.
- **8. Gyakorlat: Kő Forgatás (6 perc)**
- **8. Gyakorlat: Kő Forgatás Peel-hez (6 perc)**
- **8. Gyakorlat: Kő Forgatás Draw-hoz Egyenes Jégen (7 perc)**
- **51. Gyakorlat: Dobd Lassan (10 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – STRATÉGIA

Stratégiai Játék a Jégen – Osszuk a játékosokat két kétfős csoportra, vagy ők játszanak az edző ellen a normális forgatással. Válasszatok egyet az alábbi lehetőségek közül:

- Eddig még sosem látott curling pálya, gyakorlás nélkül, első end.
- Az egyik csapat 2 pont hátrányban van, most jön az 5. end kalapáccsal.
- Döntetlen állás, utolsó end.
- Az egyik csapat 1 ponttal vezet, kalapács nélkül.

Mindegyik csapat tart egy gyors megbeszélést (30 másodperc), hogy elhatározzák az End Tervüket, mielőtt elkezdik a játékot. Mindkét csapat a távoli házból fog dobni. Mindegyik játékosnak a dobása előtt el kell mondania mit fog dobni és mi a stratégiai oka a dobásának.

- Beszéljétek meg, vajon működött-e a csapat stratégiája a választott helyzethez
- Szerkesszettek meg egy End tervet a csapat számára, amit a csapat a jövőben használni fog a hasonló helyzetekben.

LTAD információk:

A kőelengedés technikai tökéletesítésének megkezdése nagyon fontos, hogy folytassák az előrehaladásukat a „Edzés a versenyre 1” szinten az LTAD programban. Ráadásul olyan magasabb taktikai szint kifejlődésével, mint pl. a dobások kiválasztása, mérkőzés stílusának kifejlesztése és a stratégia, egy csapat sokkal sikeresebben tudja a mérkőzést szabályozni.

JÁTÉK – 11. oldal

Használjátok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játékra. Adjunk meg csapatcélokat (mást, mint az eredményt) a technikára, taktikára, a fizikai, pszichikai, mentális területekre vonatkozóan, valamint állítsunk fel egyéni célokat. A csapat céljai lehetnek: „Biztosítuk, hogy minden csapattag tisztában legyen a kért dobás tőrés határával.” Személyes célok lehetnek: „Teljesen tisztán fogom elengedni a követ a hívott dobásnak megfelelő forgatási számmal.” **Beszéljünk meg egy általános „Játék Tervet” és egy „End tervet”. (2-5 perc)**

- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) – beszéljük meg vajon a csapat találkozott-e a céljaival. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélte játék terv. Beszéljük meg, hogy min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

16. hét



KEZDŐK - 16. HÉT



Cél: Draw dobások Fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon (2 perc)**
- **24. Gyakorlat: Kicsúszás Yukon 1 (2 perc)**
- **62. Gyakorlat: Kicsúszás részidőre (8 perc)**
- **14. Gyakorlat: Söprés Zónák (8 perc)**
- **8. Gyakorlat: Kő forgatása (7 perc)**
- **49. Gyakorlat: Kapu (5 perc)**
- **23. Gyakorlat: Draw Játék (8 perc)**

A HÉT TÉMÁJA – STRATÉGIA

Egy nagy falra szerelhető mágneses stratégiai tábla és egy nagy (minél nagyobb) kocka, amelyek ideálisan szükségesek a következő stratégiai játékhoz.

- **A Curling Stratégia 11 Parancsolata** – (17. melléklet) Ezt oszd ki mindegyik játékos részére. Mindegyik tényezőt másik játékos olvassa fel és magyarázza el a saját szavaival. Beszéljük meg, ha szükséges, hogy mindenki világosan értse, miről van szó.
- Osszuk a játékosokat két csapatra – pl. piros kő és kék kő.
- Mindegyik csapatnak meg kell határozni a játéktípusát. Ha van leírás, akkor az segít meghatározni, hogy vajon egy csapat támadó, vagy védekező. (19. melléklet) Derüljön ki, hogy a Kiegyensúlyozott Támadó stílus attól függ, hogy a csapat milyen stratégiai alapismerettel bír.

- **Stratégiai Játék Szabályai:**

1. Mindegyik csapat egyet dob a kockával. Az a csapat, amelyik nagyobbat dobott, elnyeri a kalapácsot az első endben.
2. Mindegyik csapat előre bemondja milyen dobás következik (draw, vagy kiütés) és el kell magyarázzák az érveiket, miért ez a helyes dobás a „11 Parancsolat” alapján.

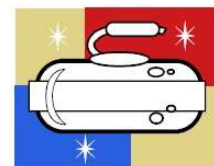
Ezután egy csapattag dob egyet a kockával. (A magasabb értékű dobás jobb eredményt jelent a hívott dobás szempontjából.) Az edző elhelyezi a csapat követét, ahová a kő ment a kockával való dobás alapján. (Pl. 6-os tökéletes dobás a kővel – pontosan az történik, ami a hívás volt, 4-3 körülbelül 50%-os dobás – hit&roll a hit & stick helyett, vagy egy rövid draw a híváshoz képest, illetve az 1-es a legrosszabb dobást jelenti – kiüti a saját követ).

Megjegyzés – az edző használja megítélését és próbálja úgy elhelyezni a követ, ahogy az a valóságban történt volna, figyelembe véve a játékosok tudásszintjét (inkább, mint, ahogy egy tökéletes csapat dobna).

3. Folytassuk a játékot addig, amíg az end véget ér.

JÁTÉK – 11. oldal

KÖZÉPHALADÓK - 16. HÉT



Cél: Bravúr Kövek Megtanulása Draw dobással

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Kicsúszás szabadon (2 perc)
- 19. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Draw sebességgel (12 perc)
- 19. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Tap Back (12 perc)
- 19. Gyakorlat: A kiválasztott dobás –Freeze (12 perc)

A HÉT TÉMÁJA – A DOBÁS TOLERANCIÁJA „MERRE HIBÁZZ”

Beszélgétek meg a csapat tűrését a hibás dobások iránt.

Mit nevezünk „elfogadható” félig sikerült dobásnak?

Mi az, ami nem elfogadható dobás?

Beszélgétek meg, milyen tényezők befolyásolhatják egy adott dobás tűrését.

Például – ha a hívott dobás egy nyitott kő kiütése, akkor a tűrés (szintén Rendben Van, OK) a kiütés és kipattanás (Hit&Roll out).

Beszélgétek róla, vajon egy teljesen elhibázott dobás mennyire elfogadhatatlan.

Beszélgétek meg, hogy a következő dobásoknál melyek a legjobb tévedési irányok.

<u>Dobás</u>	<u>Tévesztés iránya</u>
Open hit	pl. Hit&Roll out. Más: _____
Come-around hit	pl. Guard kiütése. Más: _____
Hit & Roll	_____
Draw kő a ház elejébe	_____
Guard (elhelyezkedés)	_____
Draw (elhelyezkedés)	_____
Peel	_____
Tap-back	_____
Freeze	_____
Double Takeout	_____

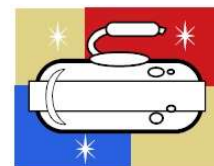
A csapat minden játékosának még a dobás előtt meg kell értenie, milyen sebességet igényel az adott hívott dobás és mi az elfogadható toleranciája ennek a dobásnak!

LTAD információk:

Ezen a héten a fókusz a kő helyes sebességének a technikai kijavításán és a kő pontosságának a fejlesztésén volt. Ezeknek a készségeknek a fejlesztése nagyban hozzásegíti a játékosokat, hogy folytassák az előrehaladásukat az „Edzés az edződésért” szinten az LTAD programban. Ráadásul a dobások toleranciájának a megbeszélésével a csoport jelentősen fejleszti a csapatdinamikát és a kommunikációt.

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 16. HÉT



Cél: Felkészülés versenyekre

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon** (2 perc)
- **57. Gyakorlat: Repülő** (2 perc)
- Az edző álljon megfelelő távolságra a játékostól (megfelelő az a távolság, ameddig a többség elcsúszik és megáll) és tartsa a seprűjét célként a játékosok felé. **A játékosok kicsúsznak az edző seprűfejére.**
 - a) Seprűvel, kő nélkül
 - b) Seprűvel, kővel – ne engedje el a játékos a követ

Ajánlatos minden egyes kicsúszás után visszajelzéseket adni az adott játékos felé (biztató és építő kritika). (7 perc)

- **50. Gyakorlat: Söprés – Tee line-től Tee-line-ig** (10 perc)
- **43. Gyakorlat: A Tökéletes Csapat** (12 perc)
- **Az edző választott gyakorlata:** _____ (10 perc)

A HÉT TÉMÁJA – A DOBÁS TOLERÁNCIÁJA „MERRE HIBÁZZ”

Beszélgétek meg a csapat túrását a hibák iránt.

Mit nevezünk „elfogadható” félig sikerült dobásnak?

Mi az, ami nem elfogadható dobás?

Beszélgétek meg, milyen tényezők befolyásolhatják egy adott dobás túrását. (Például – ha a hívott dobás egy nyitott kő kiütése, akkor a túrés (szintén Rendben Van, OK) a kiütés és kipattanás (Hit&Roll out). Egy teljesen elhibázott dobás nem elfogadható.

Beszélgétek meg, „Merre tévedjünk” a következő dobásoknál az alábbi helyzetekben:

Dobás	Helyzet
Open hit	Első end – a második első köve
	Utolsó end – döntetlen – skip utolsó köve
Come-around Hit	Széles legyen, vagy a guardot üssük ki?
Draw a ház elejébe	2. end – lead első köve – milyen közel legyen a házhoz? 9. end – 2 pont hátrány – a második 2. köve
Guard (elhelyezkedés)	Mennyire legyen közel a házhoz, a védett kő melyik oldalán legyen a guard?
Draw (elhelyezkedés)	3. end – 3 pont előny – lead első köve 9. end – 3 pont hátrány – a harmadik 2. köve
	10. end – döntetlen – kalapács itt – a második 2. köve
Peel	10. end – döntetlen – kalapács itt – a második 2. köve
Tap-back	Saját kő
	Ellenfél köve
Freeze	Tee-line mögött Tee-line előtt
Dupla Takeout	

A csapat minden játékosának még a dobás előtt meg kell értenie, milyen sebességet igényel az adott hívott dobás és mi az elfogadható toleranciája ennek a dobásnak!

LTAD információk:

Ezen a héten a fókusz a versenyre való felkészülésen volt. Gyakoroltuk a söprés technikát, a dobások pontosságát és néhány taktikai stratégiát. Ezeknek a készségeknek a fejlesztése nagyban hozzásegíti a játékosokat, hogy folytassák az előrehaladásukat az „Edzés a versenyre 1” szinten az LTAD programban. Ráadásul a dobások toleranciájának a megbeszélése jelentősen fejleszti a kommunikációt és jobbra teszi a csapatdinamikát.

JÁTÉK – 11. oldal

Használjátok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játékra. Adjunk meg csapatcélokat (mást, mint az eredményt) a technikára, taktikára, a fizikai, pszichikai, mentális területekre vonatkozóan, valamint állítsunk fel egyéni célokat. A csapat céljai lehetnek: „Biztosítsuk, hogy minden csapattag tisztában legyen a kért dobás toleranciájával.” Személyes célok lehetnek: „Teljesen tisztán fogom elengedni a követ a hívott dobásnak megfelelő forgatási számmal.” **Beszéljünk meg egy általános „Játék tervet” és egy „End tervet”. (2-5 perc)**
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) – beszéljük meg vajon a csapat találkozott-e a céljaival. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélt Játék terv. Beszéljük meg, hogy min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

17. hét



KEZDŐK - 17. HÉT



Cél: A kicsúszás irányának fejlesztése

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Álljon az edző megfelelő távolságra a játékostól (a távolság akkora legyen, ameddig a legtöbbjük el tud erőlködés nélkül csúszni) és tartsa célként a seprűjét a játékosok felé. A játékosok **csússzanak ki** az edző **söprűje** felé.
 - a) Seprűvel (az egyensúly miatt) de kő nélkül
 - b) Seprűvel és kővel

Az edző adjon visszajelzést minden egyes kicsúszásról (bízató és építő kritika) (7 perc)

4. Gyakorlat: Csúszás a Poharak között (3 perc)

60. Gyakorlat: Rúgd el a Poharat (8 perc)

7. Gyakorlat: Fogás és Elengedés (8 perc)

56. Gyakorlat: Ötbabus Bowling (8 perc)

A HÉT TÉMÁJA – A „HELYES” DOBÁS KIVÁLASZTÁSA

Az egyik tényező, amit egy csapat figyelembe vesz, mielőtt kiválasztja a megfelelő dobást (a FESRAITT-t használva), az a **JÉG**. Maximalizálhatod az esélyét a dobásaid sikerességének, ha olyanokat választasz dobásként, amiket az adott jég megenged. Itt van néhány tipp:

1. **Amikor kiütést dobsz**– próbálj az egyenesebb forgatási oldalon játszani (pl. kívülről befelé, a legtöbb jégfelületen)
2. **Amikor Draw-t dobsz** – próbálj a kanyarodósabb turn-nel dobni, ha ez lehetséges.
3. **Amikor Draw-t dobsz és a sebesség kritikus** – próbálj azon a sávon játszani, ahol ismered a megkívánt sebességet.
4. **Amikor Draw-t dobsz egy nyitott házba** – könnyebb végrehajtani a dobást, ha a gyorsabb oldalról játszol (a four foot felé kanyarodva, ahol a legtöbb kő utazik) a lassabb oldal felé (a four foot-tól kifelé, ahol nem söpörtünk túl sokszor), mintha a lassabb oldal felől játszanál a gyorsabb felé.
5. **Amikor extra pontért dobsz Draw-t** – (utolsó kő az endben) bármilyen támasztó kő felé játssz (pl. az ellenfél egyik köve a Tee-line mögött helyezkedik el, vagy a saját köved felé dobva a draw dobást, nekiütözve a köveddel megtolhatod azt és még így is több pontot szerezhetsz.
6. Sok curling pályán a szélső pályák (pl. az 1-es és 6-os pálya) sokkal inkább kanyarodnak az épület széle felé. Ez azt jelenti, hogy a kövek a vártnál sokkal jobban fognak a fal felé kanyarodni és így azok a dobások, amelyeket kintről dobnak a center felé, kifelé fognak esni. Éppen ezért a söprű állításakor bele kell számítani ezt a tényezőt is. Néha ez azt eredményezi, hogy a söprűvel „Negatív jeget” kell adni.

7. **Meg kell figyelned, hol van a jégnek magas pontja, vagy gerince**, mert ez jó lehetőséget ad a támadásra. Tegyel egy, vagy két guard-ot pontosan a hegyre, majd próbálj bedobni mögéd egy követ annyira eldugva a sánc mögé, amennyire csak lehet. Az ellenfél meg fogja próbálni az eldugott követet kiütni, de az el fog sodródni szélesen a követ mellett, vagy egy picit éppen csak még beljebb üti azt a guardod mögé. Próbálj minél több követ dobni ilyenkor a guardod mögé – valószínűleg az ellenfél folytatni fogja és megpróbálja továbbra is kiütni a guard mögötti köveidet, aminek következtében lehetőséged fog nyílni kettőnél több pont megírására.

LTAD információk:

Ezen a héten a fókusz a kicsúszás technikai fejlesztésén volt. Ráadásként a játékosok fejlesztették a taktikai tudásukat, hogy merre helyezték el a saját köveiket. Ezeket a készségeket feltétlenül szükséges megerősíteni, mielőtt az egyén tovább halad a „Edzés tanulása” szintről az „Edzés az edződésért” szintre az LTAD programban.

JÁTÉK – 11. oldal

KÖZÉPHALADÓK - 17. HÉT



Cél: A csapat fejlesztése a különleges dobásokhoz

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- **Kicsúszás szabadon** (2 perc)
- **57. Gyakorlat: Repülők** (2 perc)
- **50. Gyakorlat: Söprés – Tee line-től Tee line-ig** (7 perc)
- **23. Gyakorlat: A Draw Játék** (6 perc)
- **35. Gyakorlat: Takeout dobások** (10 perc)
- **34. Gyakorlat: Peeling the House** (8 perc)
- **38. Gyakorlat: Kapuk** (8 perc)

A HÉT TÉMÁJA – A „HELYES” DOBÁS KIVÁLASZTÁSA

Az egyik tényező, amit egy csapat figyelembe vesz, mielőtt kiválasztja a megfelelő dobást (a FESRAITT-t használva), az a **JÉG**. Maximalizálhatod az esélyét a dobásaid sikerességének, ha olyanokat választasz dobásként, amiket az adott jég megenged. Itt van néhány tipp:

1. **Amikor kiütést dobsz** – próbálj az egyenesebb forgatási oldalon játszani (pl. kívülről befelé, a legtöbb jégfelületen)
2. **Amikor Draw-t dobsz** – próbálj a kanyarodósabb turn-nel dobni, ha ez lehetséges.
3. **Amikor Draw-t dobsz és a sebesség kritikus** – próbálj azon a sávon játszani, ahol ismered a megkívánt sebességet.
4. **Amikor Draw-t dobsz egy nyitott házba** – könnyebb végrehajtani a dobást, ha a gyorsabb oldalról játszol (a four foot felé kanyarodva, ahol a legtöbb kő utazik) a lassabb oldal felé (a four foot-tól kifelé, ahol nem söpörtünk túl sokszor), mintha a lassabb oldal felől játszanál a gyorsabb felé.
5. **Amikor extra pontért dobsz Draw-t** – (utolsó kő az endben) bármilyen támasztó kő felé játssz (pl. az ellenfél egyik köve a Tee-line mögött helyezkedik el, vagy a saját köved felé dobva a draw dobást, nekiütközve a köveddel megtolhatod azt és még így is több pontot szerezhetsz.
6. Sok curling pályán a szélső pályák (pl. az 1-es és 6-os pálya) sokkal inkább kanyarodnak az épület széle felé. Ez azt jelenti, hogy a kövek a vártnál sokkal jobban fognak a fal felé kanyarodni és így azok a dobások, amelyeket kintről dobnak a center felé, kifelé fognak esni. Éppen ezért a söprű állításakor bele kell számítani ezt a tényezőt is. Néha ez azt eredményezi, hogy a söprűvel „Negatív jeget” kell adni.
7. **Meg kell figyelned, hol van a jégnek magas pontja, vagy gerince**, mert ez jó lehetőséget ad a támadásra. Tegyel egy, vagy két guard-ot pontosan a hegyre, majd próbálj bedobni mögéd egy követ annyira eldugva a sánc mögé, amennyire csak lehet. Az ellenfél meg fogja próbálni az eldugott kövedet kiütni, de az el fog sodródni szélesen a köved mellett, vagy egy picit éppen csak még beljebb üti azt a guardod mögé. Próbálj minél több követ dobni ilyenkor a guardod mögé – valószínűleg az ellenfél folytatni fogja és megpróbálja továbbra is kiütni a guard mögötti köveidet, aminek következtében lehetőség fog nyílni kettőnél több pont megírására.

LTAD információk:

Egy csapat és egyén stratégiájának a fejlődésében nagyon fontos a taktikai készségek fejlesztése. Ráadásul ezeknek a dobásoknak a gyakorlásával egy mérkőzés, vagy edzőmérkőzés közben (mint egy Gyakorlat) a kijelölt játékosok hozzá tudják gondolni azt a nyomást, amellyel találkozni fognak, amikor egy nehéz dobással szembesülnek egy mérkőzés alatt. Ezek a készségek nagyon fontosak az „Edzés az edződésért” szinten az LTAD programban.

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 17. HÉT



Cél: A csapat fejlesztése a különleges dobásokhoz

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Hajtsuk végre a **Mérkőzés Előtti Gyakorlást** (10. melléklet), annak érdekében, hogy **Feltérképezzük a Jeget** a 12. mellékletet használva –Jég Olvasás **(10 perc)**
- **Beszéljük meg**, hogy fogja befolyásolni a jég a dobásaink kiválasztását a mérkőzésen. (3 perc)
- **57. Gyakorlat: Repülők** (2 perc)
- **50. Gyakorlat: Söprés – Tee line-től Tee line-ig** (7 perc)
- **23. Gyakorlat: A Draw Játék** (6 perc)
- **35. Gyakorlat: Takeout dobások** (10 perc)
- **54. Gyakorlat: Felütés szögben (Angle-raise)** (6 perc)
- **55. Gyakorlat: Dupla Takeout-ok** (10 perc)

A HÉT TÉMÁJA – A „HELYES” DOBÁS KIVÁLASZTÁSA

Az egyik tényező, amit egy csapat figyelembe vesz, mielőtt kiválasztja a megfelelő dobást (a FESRAITT-t használva), az a **JÉG**. Maximalizálhatod az esélyét a dobásaid sikerességének, ha olyanokat választasz dobásként, amiket az adott jég megenged. Itt van néhány tipp:

1. **Amikor kiütést dobsz**– próbálj az egyenesebb forgású oldalon játszani (pl. kívülről befelé, a legtöbb jégfelületen)
2. **Amikor Draw-t dobsz** – próbálj a kanyarodósabb turn-nel dobni, ha ez lehetséges.
3. **Amikor Draw-t dobsz és a sebesség kritikus** – próbálj azon a sávon játszani, ahol ismered a megkívánt sebességet.
4. **Amikor Draw-t dobsz egy nyitott házba** – könnyebb végrehajtani a dobást, ha a gyorsabb oldalról játszol (a four foot felé kanyarodva, ahol a legtöbb kő utazik) a lassabb oldal felé (a four foot-tól kifelé, ahol nem söpörtünk túl sokszor), mintha a lassabb oldal felől játszánál a gyorsabb felé.
5. **Amikor extra pontért dobsz Draw-t** – (utolsó kő az endben) bármilyen támasztó kő felé játssz (pl. az ellenfél egyik köve a Tee-line mögött helyezkedik el, vagy a saját köved felé dobva a draw dobást, nekiütközve a köveddel megtolhatod azt és még így is több pontot szerezhetsz.
6. Sok curling pályán a szélső pályák (pl. az 1-es és 6-os pálya) sokkal inkább kanyarodnak az épület széle felé. Ez azt jelenti, hogy a kövek a vártnál sokkal jobban fognak a fal felé kanyarodni és így azok a dobások, amelyeket kintről dobnak a center felé, kifelé fognak esni. Éppen ezért a söprű állításakor bele kell számítani ezt a tényezőt is. Néha ez azt eredményezi, hogy a söprűvel „Negatív jeget” kell adni.
7. **Meg kell figyelned, hol van a jégnek magas pontja, vagy gerince**, mert ez jó lehetőséget ad a támadásra. Tegyéél egy, vagy két guard-ot pontosan a hegyre, majd próbálj bedobni mögéjük egy követ annyira eldugva a sánc mögé, amennyire csak lehet. Az ellenfél meg fogja próbálni az eldugott kövedet kiütni, de az el fog sodródni szélesen a köved mellett, vagy egy picit éppen csak még beljebb üti azt a guardod mögé. Próbálj minél több követ dobni ilyenkor a guardod mögé – valószínűleg az ellenfél folytatni fogja és megpróbálja továbbra is kiütni a guard mögötti kövedet, aminek következtében lehetőség fog nyílni kettőnél több pont megírására.

LTAD információk:

Egy csapat és egyén stratégiájának a fejlődésében nagyon fontos a taktikai készségek fejlesztése. Ráadásul ezeknek a dobásoknak a gyakorlásával egy mérkőzés, vagy edzőmérkőzés közben (mint egy Gyakorlat) a kijelölt játékosok hozzá tudják gondolni azt a nyomást, amellyel találkozni fognak, amikor egy nehéz dobással szembesülnek egy mérkőzés alatt. Ezek a készségek nagyon fontosak az „Edzés a versenyre 1” szinten az LTAD programban.

JÁTÉK – 11. oldal

Használjátok az alábbi kiegészítést:

- Tartsunk egy rövid **csapatmegbeszélést**, állítsunk fel célokat a játékra. Adjunk meg csapatcélokat (mást, mint az eredményt) a technikára, taktikára, a fizikai, pszichikai, mentális területekre vonatkozóan, valamint állítsunk fel egyéni célokat (amit mindegyik játékos megpróbál a mérkőzés alatt megvalósítani). Beszéljünk meg egy általános „Játék tervet” (pl. támadó játék, amikor miénk a kalapács stb.). **(2-5 perc)**
- **Az edző az üveg mögött ülve jegyzetel a mérkőzés közben.**
- Játék utáni csapatmegbeszélés - az edző visszaidézi a mérkőzést (a jegyzeteiből) – beszéljük meg vajon a csapat találkozott-e a céljaival. Beszéljük meg, hogy működött-e a megbeszélte Játék terv. Beszéljük meg, hogy min fogunk a legközelebbi alkalommal dolgozni. **(5 perc)**

18. hét



KEZDŐK - 18. HÉT

Cél: Hogyan csináljuk, Edző?



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Tervezz meg egy az egy elleni és kettő a kettő elleni versenyt, mintegy készség emlékeztetőként. **21, 22, 26, 28. Gyakorlatok.** Jegyezzétek fel az eredményeket (**8. melléklet**). (40 perc); **VAGY**
- Tervezz meg olyan Gyakorlatokat, amelyek kihívást jelentenek, és amelyek megmutatják a készségek jövőbeni fejlesztési szintjét a jégen kívüli és az új szezonra. **54,55 és 70. Gyakorlat** (30 perc). Jegyezzétek fel az eredményeket (**Melléklet 8**). **Azután 43. Gyakorlat A Tökéletes csapat** (10 perc).

Video Elemzés (Választható)

- Állítsunk fel egy video kamerát állványon, használjunk TV-t, vagy projektort és egy lézert, mint célzó segédeszközt. Hagyjunk helyet a TV-nek, vagy egy képernyőnek, vagy egy tiszta felületet, ahol meg tudjuk nézni a felvételeket.
- Videózzunk szemből a kicsúszás irányában a center vonal mentén, vagy a centertől különböző irány vonalában, amihez használjunk lézeres segédeszközt.
- Videózzunk oldalnézetből is, ha ez lehetséges.
- Nézzük meg a felvételeket egyénileg és a csapattal is. Az olyan csapattagok, akik értik egymást és jól kommunikálnak, képesek lesznek segítséget nyújtani egymásnak a mérkőzés közben, amikor a kicsúszás nem a legtökéletesebben megy.
- Jegyezd fel és rangsorold a szükséges korrekciókat.
- Nézzétek vissza a korrekciókat.
- Gyakoroljátok a korrekciókat egy másik pályán.
- Vegyétek fel a fejlődést is.
- Tartsátok meg a felvételeket, hogy az edző később is visszanezhesse őket, továbbá ez jó ösztönzése a játékosnak is, hogy időközönként visszanezhesse a saját fejlődését.
- Vegyétek fel a söprés gyakorlását is – a játékos ezáltal megnézheti, hogyan alkalmazza a söprő mozdulatokat és a söprűfejre kifejtett nyomást a jégfelületen. Nyitott és zárt testtartás, lábmunka, egyenes állás a kő sebességének legideálisabb megítélése érdekében. Ezek mind könnyen megállapíthatóak a képsorokat visszanezve.



A HÉT TÉMÁJA – AZ ADOTTSÁGOK ÉRTÉKELÉSE ÉS CÉLOK FELÁLLÍTÁSA

- Beszéljess a játékosokkal az első curlinges évükről – mi az, amit szerettek, mit csináltak jól, min szeretnének a jövőben dolgozni?
- Beszéljess velük a célok meghatározásáról, mind egyénileg, és mint egy csapattal a részeivel, hogy mindegyik játékos szeressen valamin dolgozni a jövőben. Határozzátok meg, mit jelentenek a SMART célok:
 - **Közelebbről meghatározott (Specific)** – pl.: a kicsúszás egy részlete, vagy a söprés technika stb.
 - **Mérhető (Measurable)** – Hogyan tudjuk meghatározni, hogy jobbak lettünk? Video kamera, visszajelzés a csapattársaktól, vagy az edzőtől, vajon több dobást tudunk, vagy nem.
 - **Cselekvés (Action)** – központú – pontosan hogyan fogjuk elérni a célunkat?

- **Reális (Realistic)** – ösztönöz minden játékost, hogy elérjen valamilyen reális célt – eljutni egy junior versenyre a következő szezonban, ha versenyezni szeretnének, ez egy reális cél lehet.
- **Idő orientált (Time Oriented)** – mikor fogjuk elérni a célt – pl.: az első hónap elején a következő szezonban?
- **Határozatok meg néhány célt a szezonon kívülre** – szükséges fitness edzésekre járnunk? Mi a helyzet a mentális állóképességi készségünkkel? Dolgozz a kicsúszásodon képzeletben, mielőtt elmész aludni éjszakára! Nem minden célt a jégen kell gyakorolni!
- **Osszál ki ajándékként egy kis jegyzetfüzetet minden játékosnak** és bíztasd őket, hogy vezessenek curlinges naplót. Le tudnak írni néhány célt, nyomon tudják követni a szezonon kívüli időszakot, le tudják írni, hogyan érznek, mit gondolnak. De a legfontosabb, hogy rögzíteni tudják az összes eredményüket, amit már elértek a múltban, függetlenül attól, hogy az milyen kicsi, ha jól érzik magukat tőle, és ezt folytatva le tudják írni, ahogy haladnak előre a curlinges karrierjükben.

LTAD információk:

Ahogy egy sportoló tudja magáról, hogy miben jó és miben kell még fejlődnie, annyira fontos ez a személyes növekedésében és fejlődésében. Az ez egész alapja az LTAD modellnek. Ha tudod, hogy hol állsz a skálán és tudod, hogy miben kell még fejlődnöd, akkor pontosan tudni fogod, hogy hová fogsz eljutni, ha ezeket a készségeidet fejleszted.

JÁTÉK – 11. oldal

KÖZÉPHALADÓK - 18. HÉT

Cél: Hogyan csináljuk, Edző?



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Tervezz meg egy az egy elleni és kettő a kettő elleni versenyt, mintegy készség emlékeztetőként. **21, 22, 26, 28. Gyakorlat.** Jegyezzétek fel az eredményeket (**8. melléklet**). (**40 perc**); **VAGY**
- Tervezz meg olyan Gyakorlatokat, amelyek kihívást jelentenek, és amelyek megmutatják a készségek jövőbeni fejlesztési szintjét a jégen kívüli és az új szezonra. **54, 55 és 70. Gyakorlat (30 perc).** Jegyezzétek fel az eredményeket (**8. melléklet**). **Azután 43. Gyakorlat: A Tökéletes csapat (10 perc).**
- Teljesítsétek a Curl BC Kék Szint Jelvény tesztjeit, ha szükséges.

VÁLASZTHATÓ: Videóval vedd fel a csapatot és keressetek lehetőséget a fejlődés megdicsézésére. (Nézd meg a 24. oldalt több információért a felvételhez)

A HÉT TÉMÁJA – AZ ADOTTSÁGOK ÉRTÉKELÉSE ÉS CÉLOK FELÁLLÍTÁSA

Azok az edzők, akik vezetnek a statisztikákat, rendelkeznek azokkal az adatokkal, amelyekre építve lehet programot építeni. A Statisztikák hozzájárulnak a problémás területek azonosításához, illetve a sikeres területek meghatározásához. Az edzők át tudják ültetni a statisztikai adatokat, hogy megállapítsák a technikai képességeket és ezzel segíteni tudnak a játékosok teljesítmény céljainak a felállításában. (Függelék 16-19).

Nézzétek vissza a múltbéli teljesítmény statisztikákat és video felvételeket, ha szükséges, a szezon előtt, és ezt segíteni fog a játékosoknak a célok meghatározásában. Nézzétek át a célok meghatározását a csapattal:

SMART CÉLOK

Közelebbről meghatározott (Specific) – pontosan megmondja, mit kell tenni

Mérhető (Measurable) – számszerűen meghatározza a céljaid

Cselekvés (Action) – terv, hogy milyen lépéseket tegyél, milyen munkát végezzél

Reális (Realistic) – az ésszerű célok reális kényszerű adnak

Idő orientált (Time Oriented) – a cél elérésére ésszerű időt ad

Naplózás

Ha a sportolód még nem vezetett naplót, akkor osszál szét mindegyiknek egy-egy jegyzetfüzetet ajándékképpen. Bíztsd őket, hogy írják le a céljaikat, tartsák meg a fejlődés útját év közben és jegyezzék le, mit éreztek és gondoltak a különböző helyzetekben. Ajánld nekik, hogy jegyezzenek le minden eredményt, amit elértek a múltban, függetlenül attól, hogy az mennyire kicsi eredmény volt, a mérkőzéseken, a gyakorlásokon és a versenyeken. A sikerek nyomán követése jó útja az önbizalom építésének!

LTAD információk:

Ahogy egy sportoló tudja magáról, hogy miben jó és miben kell még fejlődnie, annyira fontos ez a személyes növekedésében és fejlődésében. Az ez egész alapja az LTAD modellnek. Ha tudod, hogy hol állsz a skálán és tudod, hogy miben kell még fejlődnöd, akkor pontosan tudni fogod, hogy hová fogsz eljutni, ha ezeket a készségeidet fejleszted. Ehhez jön még, hogy a tudás, hogyan állítsunk fel mérhető, elérhető célokat, akkor az segíteni fog minden játékosnak a sikerek elérésében.

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 18. HÉT



Cél: Hogyan csináljuk, Edző?

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Tervezz meg egy az egy elleni és kettő a kettő elleni versenyt, mintegy készség emlékeztetőként. **21, 22, 26, 28. Gyakorlat.** Jegyezzétek fel az eredményeket (**8. melléklet**). (**40 perc**); **VAGY**
- Tervezz meg olyan Gyakorlatokat, amelyek kihívást jelentenek, és amelyek megmutatják a készségek jövőbeni fejlesztési szintjét a jégen kívüli és az új szezonra. **54, 55 és 70. gyakorlat (30 perc).** Jegyezzétek fel az eredményeket (**8. melléklet**). Azután **43. gyakorlat: A Tökéletes csapat (10 perc).**
- Teljesítsétek a Curl BC **Ezüst** Szint Jelvény tesztjeit, ha szükséges.

VÁLASZTHATÓ: Videóval vedd fel a csapatot és keressetek lehetőséget a fejlődés megdicsézésére. Beszélgetsetek, mi legyen a következő lépés a teljesítmény fejlesztésében. (Nézd meg a 24. oldalt több információért a felvételhez)

Hívjatok meg egy skip versenyjátékost, akinek a stratégiai stílusa kiegyensúlyozottan támadó és játszatok ellene egy mérkőzést. **43. Gyakorlat: Tökéletes Csapat.** Minden egyes end megbeszélés megállapításait részletesen beszéljétek meg, vezessetek nyilvántartást a csapat játékának a stílusáról, és tekintsetek át az alternatív lehetőségeket. Bizonyosodjatok meg róla, hogy a csapat összpontosít az opcionális dobásokra és alternatív stratégiára legalább 3 kövel előre látva.

A HÉT TÉMÁJA – AZ ADOTTSÁGOK ÉRTÉKELÉSE ÉS CÉLOK FELÁLLÍTÁSA

A Szezonra való Visszatekintés egy jelentőséggel bíró megbeszélés a csapatnak és az edzőnek is. A visszatekintés általában megállapítja az elkötelezettségi szintet, megbeszéljük a szezonon kívüli aktivitási tervet, és fenntartja a csapatdinamikát a hosszan tartó időszak alatt. (25. melléklet)

Kövessétek nyomon és értékeljétek a célokat, amelyeket előzetesen felállítottatok a rövid és hosszú távú tervekben.

Mikor állítsunk fel új célokat:

- **Határozzátok meg melyek a teljesítmény célok,** melyek a tartós célok és melyek a követelményként jelentkező célok. A teljesítmény és tartós céloknak rengeteg szintje van a sikerességhez. Például, a csapat növelheti az egyéni Draw dobások százalékát a four foot –ra 5 %-kal rövid idő alatt. A csapat felállíthat egy tartós célt, amely kapcsolatban van a dobás előtti rutinnal, mérkőzés és kommunikációs rutinokkal, mentális felkészülési rutinnal, stb. ami szintén teljesíthető nagyon sok szinten és sok lépcsőben.
- **Határozzátok meg, melyek a szezonon kívüli célok;** pl. fizikai állóképesség, mentális training készség, jégen kívüli technikai készségek, cross training, sporthoz közel álló kompetitív célok szezonon kívüli sportokban, amelyeket arra használunk, hogy segítsenek megállapítani az IPS-t versenykörülmények között (IPS=Ideal Performance State – Ideális Teljesítmény Állapot)

- Ha a sportolód még nem vezetettek naplót, akkor osszál szét mindegyiknek egy-egy jegyzetfüzetet ajándékképpen. Bíztsd őket, hogy írják le a céljaikat, tartsák meg a fejlődés útját év közben és jegyezzék le, mit éreztek és gondoltak a különböző helyzetekben. Ajánld nekik, hogy jegyezzenek le minden eredményt, amit elértek a múltban, függetlenül attól, hogy az amennyire kicsi eredmény volt, a mérkőzéseken, a gyakorlásokon és a versenyeken. A sikerek nyomon követése jó útja az önbizalom építésének!

LTAD információk:

Ahogy egy sportoló tudja magáról, hogy miben jó és miben kell még fejlődnie, annyira fontos ez a személyes növekedésében és fejlődésében. Az ez egész alapja az LTAD modellnek. Ha tudod, hogy hol állsz a skálán és tudod, hogy miben kell még fejlődnöd, akkor pontosan tudni fogod, hogy hová fogsz eljutni, ha ezeket a készségeidet fejleszted. Ehhez jön még, hogy a tudás, hogyan állítsunk fel mérhető, elérhető célokat, akkor az segíteni fog minden játékosnak a sikerek elérésében.

JÁTÉK – 11. oldal

19. hét



KEZDŐK - 19. HÉT

Cél: Az Ideális Teljesítőképességi Állapot Megállapítása



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Gyakoroljuk a stratégiát a jégen, szituációs játékokkal. Az edző kiválaszthatja az endet, az állást és a kedvezményezett csapatot (kalapács). Jegyezzétek fel a stratégiai elhatározást, és írjátok le a FESRAITT tényezőket, amely hozzájárult a stratégia meghatározásához. **(16. melléklet). (40 perc)**
- Hajtsátok végre a **43. gyakorlatot: a „Tökéletes Csapat”** gyakorlatot – Az edző helyezi el az ellenfél köveit, miközben a csapat gyakorolja a technikai és csapat készségeit. **(10 perc)**
- Beszélgetsetek arról, hogyan érezték magukat a játékosok a különböző helyzetekben, ez vezessen el az egyéni IPS megbeszéléséhez.

A HÉT TÉMÁJA – AZ IDEÁLIS TEJESÍTŐKÉPESSÉGI ÁLLAPOT (IPS)

Ahhoz, hogy a legjobban teljesítsél (a te ideális teljesítőképességi állapotod), ismerned kell a fizikai és mentális tényezőknek a helyes kombinációját. Ezek azok a dolgok, amelyekre figyelned kell, mielőtt a jégre lépsz.

Kérd meg a játékosokat, hogy készítsenek egy listát ezekről a tényezőkről és beszéljétek meg egyenként tömören.

1. Fizikai állapot
 - a. Aerob erőnlét (állóképesség)
 - b. Erő
 - c. Hajlékonyság
 - d. Egyensúly
2. Táplálkozás
 - a. Víz
 - b. Kiegyensúlyozott étrend
 - c. A mérkőzések előtti étkezések időzítése
 - d. Gyorsételek mellőzése mérkőzés előtt
3. Pihenés - Rendszeres és megfelelő mennyiségű alvás.
4. Az izgatottsági szint kontrol alatt tartása – relaxációs gyakorlatok
5. Fókusz és Koncentráció

Mindegyik játékos írjon le valamit a jegyzetfüzetébe, amit tud a saját IPS-éről.

LTAD információk:

Egy versenyző ideális teljesítőképességi állapotának a megismerése elősegíti megérteni, hogy miként lehet jobbá tenni a mérkőzéseket a jégen kívül. Ez segíteni fog a játékosnak is, hogy jobbá tegye a mérkőzéseket az egész sport karrierje során, ennek következtében jobbá teszi az előmenetelét is a szinteken keresztül az LTAD programban. .

JÁTÉK – 11. oldal

KÖZÉPHALADÓK - 19. HÉT



Cél: Az Ideális Teljesítőképeségi Állapot Megállapítása

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Stratégiai visszatekintés – **(19. melléklet)** (5 perc)
- A stratégia felidézése gyanánt játsszunk szituációs játékokat. Az edző kiválasztja az endet, az állást és a kedvezményezett csapatot (kalapács). Jegyezzétek fel a stratégiai elhatározást, és írjátok le a FESRAITT tényezőket, amely hozzájárult a stratégia meghatározásához. **(16. melléklet)**. (40 perc)
- **43. Gyakorlat: „Tökéletes Csapat”** (10 perc)
- Ösztönözd a játékosokat arra, hogy gyakorolják közben a mentális küzdelem stratégiákat a zavaró tényezők ellen, valamint gyakorolják a fókuszálás/kizökkenés stratégiákat. Jegyezzétek fel az eredményeket és beszéljétek meg, hogyan kezelték az egyes játékosok a nyomást és hogyan nyerték vissza a megfelelő szintjükhöz.

A HÉT TÉMÁJA – AZ IDEÁLIS TEJESÍTŐKÉPESSÉGI ÁLLAPOT (IPS)

A kulcs ahhoz, hogy a maximumon tudjál játszani, el kell, hogy érjed a saját **Ideális Teljesítőképeségi Állapotodat** (IPS)

Az optimálisan felkorlátozott fizikai és szellemi szintnél megmérjük az izmok feszítettségét, a szívverést, a vérnyomást és az agyi hullámok frekvenciáját. Amikor IPS-ben vagyunk, akkor a játékos olyan jelentősen megkülönböztethető érzés és gondolat mintákat él át, amelyek képessé teszik a csúcspont eléréséhez. Az IPS felfedezése nem olyan, mint a „Flow” felfedezése. A Flow egy kifejezés, amely leírja az egyén állapotát, amikor „a dolgok úgy néznek ki, jó irányba mennek”, „Minden klappol”, és „Nem tudom elrontani”. A zenészek átélik a Flow érzést, amikor a zene természetesen és könnyedén jön. Kérd meg a játékosokat, hogy készítsenek egy listát ezekről a tényezőkről és beszéljétek meg egyenként tömören.

1. Fizikai állapot
 - a. Aerob erőnlét (állóképesség)
 - b. Erő
 - c. Hajlékonyság
 - d. Egyensúly
2. Táplálkozás
 - a. Víz
 - b. Kiegyensúlyozott étrend
 - c. A mérkőzések előtti étkezések időzítése
 - d. Gyorsételek mellőzése mérkőzés előtt
3. Pihenés - Rendszeres és megfelelő mennyiségű alvás
4. Az izgatottsági szint kontrol alatt tartása – relaxációs gyakorlatok
5. Fókusz és Koncentráció

Mindegyik játékos írjon le valamit a jegyzetfüzetébe, amit tud a saját IPS-éről.

Beszélgjétek róla, hogy mit érezték, amikor úgy érezték, a legjobban megy a játék.

Amikor a „Zónában vagy”, akkor úgy érzed:

1. Fizikálisan laza vagy
2. Tele vagy energiával
3. Nincs szorongás
4. Élvezed a játékot
5. Mentális nyugalom tölt el
6. A technikai részletek automatikusak
7. Megerőltetés nélkül megy minden
8. Irányítás alatt van minden
9. Tele vagy önbizalommal
10. Optimista vagy
11. Éber vagy és készen állsz
12. Fókuszált vagy

Jól játszol, mert jól érzed magad, és nincs más út!

Készítsetek tervet mindegyik csapattag részére, hogyan **érjék el a saját Ideális Teljesítőképességi Állapotukat** a következő mérkőzésen és ezt jegyezzétek le a jegyzetfüzetbe.

LTAD információk:

Egy versenyző ideális teljesítőképességi állapotának a megismerése elősegíti megérteni, hogy miként lehet jobbá tenni a mérkőzéseket a jégen kívül. Ez segíteni fog a játékosnak is, hogy jobbá tegye a mérkőzéseket az egész sport karrierje során, ennek következtében jobbá teszi az előmenetelét is a szinteken keresztül az LTAD programban. .

JÁTÉK – 11. oldal

HALADÓK - 19. HÉT

Cél: Az Ideális Teljesítőképeségi Állapot Megállapítása



FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

KÉSZSÉGFEJLESZTÉS

- Hozzatok létre külső zavaró tényezőt a szimulációs játék gyakorlatai alatt.
- Játsszatok úgy, hogy az edző helyezi el az ellenfél köveit annak megfelelően, amilyen kihívási szint elé szeretnétek állítani a csapatot a stratégiában és a dobások nehézségi fokában. **43. Gyakorlat: „A Tökéletes Csapat”**
- Vonj be él játékosokat, akik ösztökélik a csapatodat a technikai és mentális szintjük sikeres alkalmazásának az értékelésében.
- Játsszatok versenyszerű bemutató mérkőzést
- Ösztönözd a csapatot arra, hogy kreatívan használják a gyakorlatokat és a mérkőzést olyan versenyekre, amely előidézzi a verseny közbeni nyomás érzését.
- Nézzétek vissza a videókat és elemezzétek ki, hogyan olvad össze a mentális felkészültségi szint a fizikális teljesítéssel.

A HÉT TÉMÁJA – AZ IDEÁLIS TEJESÍTŐKÉPESSÉGI ÁLLAPOT (IPS)

Ahhoz, hogy a legjobbban teljesítsél (a te ideális teljesítőképeségi állapotod), ismerned kell a fizikai és mentális tényezőknek a helyes kombinációját. Ezek azok a dolgok, amelyekre figyelned kell, mielőtt a jégre lépsz.

Nézzétek át a tényezőket röviden – emlékezzetek, hogyan érhetitek el az ideális teljesítőképeségi állapotot:

1. Fizikai állapot
 - a. Aerob erőnlét (állóképesség)
 - b. Erő
 - c. Hajlékonyság
 - d. Egyensúly
2. Táplálkozás
 - a. Víz
 - b. Kiegyensúlyozott étrend
 - c. A mérkőzések előtti étkezések időzítése
 - d. Gyorsételek mellőzése mérkőzés előtt
3. Pihenés - Rendszeres és megfelelő mennyiségű alvás
4. Az izgatottsági szint kontrol alatt tartása – relaxációs gyakorlatok
5. Fókusz és Koncentráció

Emlékezzetek, hogy értétek el a saját IPS-t a PERFORM mozaikszóra koncentrálnva.

Te most:

- Személyes kihívásnak kitett vagy

- Pozitív érzésekkel feltöltött vagy
 - Készen állsz a szórakozni és az élvezettel játszani
 - Fókuszált éber vagy
 - Tudat alatt ösztönös vagy
 - Ellazult és higgadt vagy
 - Önbizalommal telített vagy
- Beszéljétek az egyéni IPS és a csapat IPS meghatározásáról.
 - Beszéljétek meg, mi okozza a stresszt a csapat számára és azt hogyan kezelitek. Mi van a mi kontrollunkon kívül? (A környezet stb.) Mi van a mi kontrollunk alatt? (Hogyan reagálunk stb.)
 - Válgj jártassá abban, hogyan, és mikor befolyásolják a teljesítményedet azok a feszültségek.
 - Értsd meg, az izmok feszítettsége hogyan vezet koordinációs problémákhoz, és amikor csak arra koncentrálsz, hogy túl szűk, vagy túl széles, akkor ez hogyan vezet megzavartságához vagy nem megfelelő figyelemhez.
 - Fejlesszete ki egy akció tervet a motivációs szint, a szorongás, a feszültség és a felkorbácsolt állapotok kezelésére.
 - Vegyétek igénybe egy sport pszichológus segítségét, ha ez szükséges.
 - Bíztsd a játékosokat, hogy kövessék nyomon a saját IPS-üket a jegyzetfüzetükben.

LTAD információk:

Egy versenyző ideális teljesítőképességi állapotának a megismerése elősegíti megérteni, hogy miként lehet jobbá tenni a mérkőzéseket a jégen kívül. Ez segíteni fog a játékosnak is, hogy jobbá tegye a mérkőzéseket az egész sport karrierje során, ennek következtében jobbá teszi az előmenetelét is a szinteken keresztül az LTAD programban. .

JÁTÉK – 11. oldal

20. hét



KEZDŐK/ KÖZÉPHALADÓK/ HALADÓK - 20. HÉT



Cél: SZÓRAKOZÁS!!

FELVEZETÉS, BEMELEGÍTÉS ÉS NYÚJTÁS hivatkozás a 12. oldalon (10 perc)

JÁTEK

- BOLONDOS JÁTEKOK – 22. melléklet
- Frissítsétek fel hosszú távú teljesítményeket szórakozással, és olyan jellegű kreatív gyakorlatokkal, amelyekkel a jövőben találkozni fognak **(54,57,70. Gyakorlatok)** (30 perc)
- Csináljatok valami mást, mint pl. rejtsetek el a házat egy függönnyel és dobjátok el a köveket anélkül, hogy látnátok az eredményt. (30 perc)
 - Próbáljátok ki a „Kozmikus” curlinget vörös fényben és sötét pályán
 - Próbáljátok ki a kicsúszást bekötött szemmel
 - Próbáljátok ki a köveket Stoughton csavarral eldobni. Csússzatok ki a kővel, de az elengedés előtt forduljatok meg 360°-kal, majd ekkor engedjétek el a követ a cél felé.
- Frissítsétek fel a teljesítmények határait szórakozással, és olyan jellegű kreatív gyakorlatokkal, amelyekkel a jövőben találkozni fognak **(54,57,70. Gyakorlatok)** (30 perc)

ÉRTÉKELÉS ÉS ÜNNEPLÉS – MULASSUNK!

Értékelés

Gondoljátok át, mit értünk el a szezon alatt. Az edző kérdezze meg a játékosokat is a visszajelzés kedvéért, és készítsen egy listát. Ilyenek lehetnek, mint:

- Élveztem a társaságot és a barátságokat az egész szezonon keresztül
- Elértem a céljaim közül néhányat

Ünneplés

Gondoljátok ki, hogy hogyan fogjátok megünnepelni, amit elértetek a szezonban. Ez lehet tanúsítvány kiállítás, érme, kupa, vagy az elismerésnek más módja.

Légy kreatív és próbálj meg minden gyereknek valamilyen díjat adni.



GYAKORLATOK

TARTALOMJEGYZÉK

A draw játék	147
A ház tisztítása	
A Howard játék	147
A kiválasztott dobás	144
A kiválasztott dobás draw sebességgel.....	145
A kiválasztott dobás takeout sebességgel.....	146
A kő forgatása	139
A tökéletes játék	
Asztali curling a jégen.....	
Bocsa curling.....	
Bújócska.....	150
Célzás egy meghatározott pontra	
Come Around Tapback-ek	
Crazy eight	149
Csúszás a kövek között.....	138
Csúszás a Yukon-on 1	148
Csúszás a Yukon-on 2	148
Csúszás húzással	138
Csúszás időre.....	
Dobd a pohárba!	
Dobd el a kesztyűt!.....	139
Draw a center line-ra	
Draw gyakorlat.....	
Dupla takeout gyakorlat	
Dupla takeout-ok	
Felütés szögben	
Fogás és elengedés	139
Hegymászó	137
Hot Shot verseny	
Húzd és számold.....	
Jeges tál	
Kapu	
Kapun keresztül.....	
Karám (OK Corral)	144
Körgyakorlat.....	142

Lábmunka 1	140
Lábmunka 2	
Lábmunka és söprés	140
Lábmunka és söprés kővel 1	141
Lábmunka és söprés kővel 2	
Las Vegas	150
Lassú dobás	
Létra	143
Négyszer a négyesbe	148
Ötbábus bowling	
Páros játék	
Passzold a követ	138
Passzold a rudat	
Ragadd meg a söprűt!	
Repülőgép	
Rövid pálya	151
Rúgd meg a poharat	137
Rúgd meg a poharat 2	137
Rúgd meg a poharat 3	
Söprő gyakorlat – Alaphelyzet	140
Söprő gyakorlat pontozással	151
Stratégia	151
Takeout, utána draw 1	
Takeout, utána draw 2	
Takeout-ok	
Tap backek	149
Tartsd kívül	147
Tee line-tól tee line-ig	
Touchdown	
Továbbítsd egyenesen	
Ütés gyakorlat	
Ütés középen	
Zárt állás	
Zóna gyakorlat	141
Zsebkendős doboz	

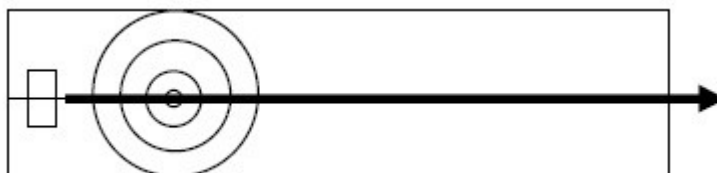
1. Hegymászó

Leírás: Minden játékos csússzon ki egy célpont felé, ami a center line-n van. Fontos, hogy a kicsúszó láb nem érhet hozzá a center line-hoz, mert akkor a játékos 'leesik' a sziklafalról és újból végre kell hajtania a feladatot.

Cél: A csúszás és a kicsúszás irányának fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdőtől haladóig



2. Rúgd meg a poharat

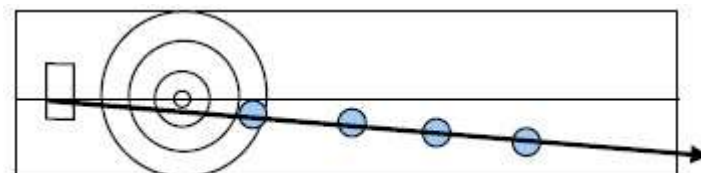
Leírás: Állítsunk fel pár poharat egy sorban a back line-től a hog line-ig (a játékosnak el kell találnia az összes poharat a csúszó lábával). Változtassuk a kicsúszás irányát.

Cél: A csúszás és a kicsúszás irányának fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Pályánként 6-8 műanyag pohár

Szint: Kezdő

Variációk: Lásd 3. gyakorlat



3. Rúgd meg a poharat 2

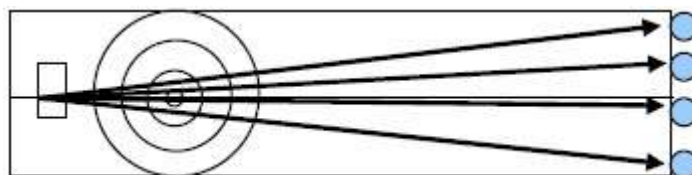
Leírás: Állítsunk fel poharakat célpontként a hog line-hoz (ha a játékos tovább csúszik, mint a hog line, lehet távolabb is a célpont). Kezdők számára a poharak lehetnek a tee line-n.

Cél: A csúszás és a kicsúszás irányának fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Pályánként 6-8 műanyag pohár

Szint: Kezdőtől haladóig

Variációk: Lásd 2. gyakorlat



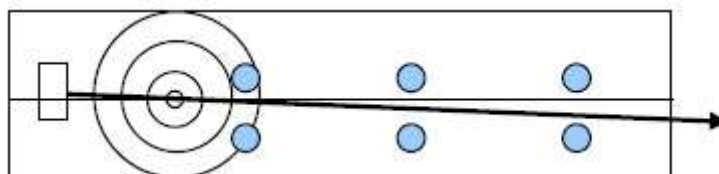
4. Csúszás a kövek között

Leírás: Állítsunk fel köveket, vagy poharakat párban a kicsúszás vonalának két oldalára úgy, hogy közöttük át tudjon csúszni a játékos.

Cél: A kicsúszás irányának és az egyensúly fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Opcionális: extra kövek (pályánként 2), vagy műanyag poharak (pályánként 2)

Szint: Középhaladótól haladóig



5. Csúszás húzással

Leírás: Két emberrel; egy játékos felveszi a csúszó helyzetet, a másik játékos kinyújtja felé a söprű nyelét. A csúszó játékos megfogja a söprű fejét, a másik játékos így húzza a pályán, mialatt megpróbálja megtartani a csúszó helyzetet. (A hátsó láb legyen teljesen nyújtva, a mellkas a csúszó láb előtt, csúszó láb talpa teljes felülettel a jégen, helyes söprű pozíció, vállak egyenesen, fej felfelé, a célpontot kell nézni, súly a csúszó láb sarkán)

Cél: A kicsúszás helyzetének és az egyensúly fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdőtől középhaladóig

6. Passzold a követ

Leírás: A kő fogásának és elengedésének megtanulása után, a játékosok álljanak párba és üljenek egymással szembe a pálya két oldalán. A legjobb az, ha a játékosok valamilyen vonal közelében vannak (tee, back, vagy hog).

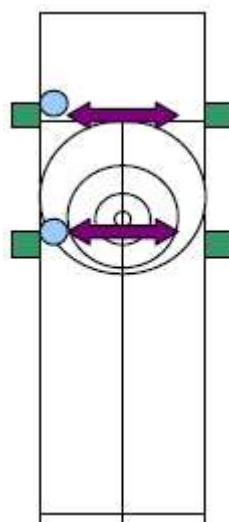
Minden játékos gyakorolja az inturn és outturn dobásokat is a helyes fogással és elengedéssel. Ha a játékos jól dobta el a követ, a kő végig a vonalon marad és kb. a teljes forgás felét teszi meg.

Cél: Fogás és elengedés

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdőtől haladóig

Variációk: Lásd 7. gyakorlat



7. Fogás és elengedés

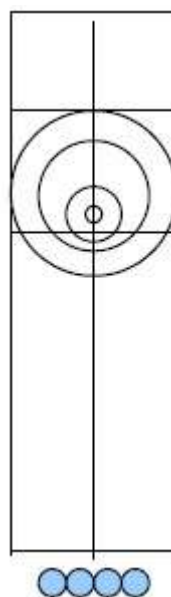
Leírás: Rakjunk négy követ egymás mellé a hog line után úgy, hogy a kövek érintsék egymást. A dobó játékos dob egy inturn és egy outturn követ, minden egyes köre. A cél, hogy úgy találjuk el a célzott követ, hogy a többi kő ne mozduljon.

Cél: Fogás és elengedés fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Középhaladótól haladóig

Variációk: Lásd 6. gyakorlat



8. A kő forgatása

Leírás: A játékosok a pálya teljes hosszában dobják el a köveket, a kövek lehetőleg háromszor forduljanak meg a dobás kezdetétől a végéig. Kísérletezzünk azzal, hogy a köveket hamarabb engedjük el, vagy forgassuk meg jobban a követ, hogy lássuk, ezek milyen hatással vannak a kő forgására, mindig ügyelve a magas csuklóra és a helyes fogásra. Variáljuk a forgás számát 6 és 1 között, és vegyük figyelembe a jég minőségét, ami megváltoztathatja a kő forgásának mértékét.

Cél: Pontosság az elengedésben

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdőtől középhaladóig

9. Dobd el a kesztyűt

Leírás: Az edző eldobja a kesztyűjét a dobó játékos elengedésének helyénél, majd kimér egy söprűnyi távolságot és eldob egy másik kesztyűt. A dobó játékosnak az első kesztyűnél kell elkezdni a forgatást, a második kesztyűnél el kell engednie a követ.

Cél: Megtanulni, hogy mikor kell elkezdni forgatni a követ a dobás során

Egyéb szükséges eszköz: Pályánként egy pár kesztyű

Szint: Kezdő

10. Söprő gyakorlat - Alaphelyzet

Leírás: A játékosok talpán ne legyen csúszótalp. A játékosok álljanak fel a fal mellett és a söprű fejét nyomják a falnak. Segítsünk a játékosoknak a lábak helyzeténél úgy, hogy a vállszélességben legyenek, párhuzamosan a fallal (vagy a kő képzeletbeli útjával). Mutassuk meg a játékosoknak a söprű helyes fogását, a köhöz közelebbi kézzel a nyél 1/3-ánál fogjuk meg a söprűt és a tenyér nézzen lefelé. A felső kéz a nyél felső 1/3-ánál legyen és a tenyér felfelé nézzen. A söprűt fogjuk be a hónunk alá és a könyék a test mellett legyen. Hajlítsuk a térdet, ezáltal a testsúly a lábfejen lesz, a sarok enyhén emelkedjen el a jégtől. A lábak és a söprű egy állványt kell hogy formázzon. Helyezzünk nyomást a söprűfejre.

Cél: Söprő pozíció megtanulása

Egyéb szükséges eszköz: Nincs (feltételezve, hogy mindenkinél van söprű)

Szint: Kezdő

Variációk: 11, 12, 13. gyakorlatok

11. Lábmunka 1

Leírás: A játékosok álljanak a center line bal oldalára, a pálya túloldala felé nézve. A söprű legyen a játékos és a célpont között (nyitott állás). Segítsünk a helyes pozíció és a helyes fogás beállításánál. A söprű feje legyen a jégen, a center line-n. Gyakoroljuk a helyes lábmunkát söprés nélkül. A külső lábbal lépjenek a játékosok.

Egyfajta módosított sífutó mozdulatot kell végrehajtani. Haladjunk lassan ezzel a mozdulattal, a súly maradjon a talp első felén, a felsőtest pedig a söprű feje fölött legyen függőlegesen. Fokozatosan növeljük a haladási sebességet.

Ismételjük meg a feladatot úgy, hogy a játékosok a center line jobb oldalán állnak, ami egyben indukálja a söprű másik oldalra való átfordítását, nyitott helyzetben.

Cél: Söprő készség fejlesztése, lábmunka elsajátítása, ami a söprés része lesz

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdő

Variációk: 10, 12, 13. gyakorlatok

12. Lábmunka és söprés

Leírás: 11. gyakorlat ismétlése, söprésrel együtt. Alkalmazzunk egy toló-húzó mozdulatot a felső karral/kézzel a söprű nyelére, ezáltal egy 15-20 centis felületet, gyors mozdulatokkal tudunk söpörni a jégen. (Ez egy jó alkalom lehet elmagyarázni, mit is jelent „hogy legyen a szemük a kő útvonalán” – ez változhat a játék előrehaladtával. Ez az utat mindig meg kell becsülni, amikor halad a kő).

Cél: Megfelelő söprés megtanulása, az összes elem összerakásával: testtartás, lábmunka és söprési technika

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdő

Variációk: 10, 11, 13. gyakorlatok

13. Lábmunka és söprés kővel 1

Leírás: Alkossunk párokat. Az egyik játékos lassan tolja a követ a söprűjével (a kisebb gyerekeknek az edző csinálja ezt), mialatt a másik söpör. Fokozatosan növeljük a kő sebességét, hogy reálisabb legyen a gyakorlás. Amikor a kő a félpályához ért (ezt meg lehet jelölni egy söprűvel), cseréljük meg a toló és söprő játékost. A kő másik oldaláról is ismételjük meg a feladatot. A következő lépés, hogy alkossunk három fős csoportokat. Egy játékos tolja a követ, a söprők pedig a kő két oldaláról söpörnek.

Az utolsó lépés, hogy tolás helyett dobjuk el a követ. Dobjunk draw-kat egy dobóval és két söprővel. Pl: Aladár és Béla dobja a követek Cecil és Dénes irányába, ők pedig visszafelé dobják a követeket. Váltogassuk a játékosokat, amíg mindenki dobott legalább egyet mindkét irányból.

Cél: Megfelelő söprés megtanulása, kővel együtt

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdő

Variációk: 10, 11, 12. gyakorlatok

14. Zóna gyakorlat

Leírás: A résztvevők párokban dolgoznak. A dobó játékos követeket enged el, a söprők zónáznak és ezt jelzik a skipnek. Ez nagyon sok gyakorlást vesz igénybe, a gyerekek sokszor fognak tévedni, de minél többet csinálják, annál közelebb kerülnek a kő végső helyének helyes megítéléséhez.

Zónázzanak:

- a kő elengedésekor
- a félpályánál
- a második hog line-nál

Ezen a szinten, osszuk négy zónára a pályát, ahol az első a ház előtti rész (guard zóna), 2 – a kő a házban, a tee line előtt, 3 – a házban, a tee line mögött, 4 – a kő túlmegy a házon

Cél: Csapatmunka kialakítása a söprésben, kő sebességének becslése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Középhaladótól Haladóig

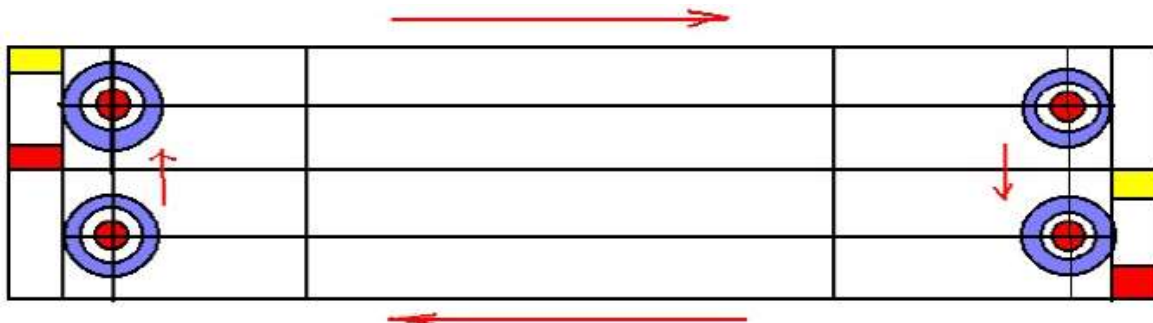
Variációk: 10-13. gyakorlatok (kezdők számára)

15. Körgyakorlat

Leírás: Ez egy kiváló gyakorlat azoknak, akik sok játékosal dolgoznak egyszerre. A szezon kezdeti szakaszában ez egy remek feladat a képességek felmérésére. Így működik:

A köveket két ellentétes oldalról kell kezdeni a két egymással szomszédos pályán. A feladat érthetősége kedvéért nyolc játékosal számolunk a példában. A két pályán osszuk el a pozíciókat: dobó, két söprő, és skip. A dobó játékosok egyidőben dobjanak. Amikor a dobás befejeződött, a játékosok rotálják a pozíciójukat (a dobó játékosból #1 söprő lesz, söprő #1-ből söprő #2, söprő #2 skip lesz, a skip pedig megy a másik pályára dobó játékosnak). A feladat addig megy, amíg az összes kő eldobásra került. Ez egy teljes kör! Ismételjük, amíg szükséges.

Az edző/instruktor állhat középre, hogy megfigyelje a feladatot. A gyakorlat értékét az adja, hogy egyidejűleg minden játékos részt vesz a feladatban. Ha több, mint nyolc játékos van jelen, iktassunk be egy 'pihenő' szakaszt, a 'skip' pozíció után. Ez egy jó lehetőség, hogy gyors visszajelzéseket adjunk a játékosnak anélkül, hogy a középpontba állítanánk. Egyúttal a játékosnak lehetősége nyílik azonnal javítani a hibáján.



Cél: Azonnali visszajelzések adása, fejlesztés a csapatmunka minden területén: elengedés, söprés, skippelés

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Mindegyik szint

16. Létra

Leírás: Ez a gyakorlat egy csapatfeladat, melyben a játékosok a normál pozíciók szerint (lead, second, stb.) dobják a köveket, skip a házban, a söprő játékosok söprik a köveket. A feladat célja, hogy a játékosok egy előre meghatározott helyekre dobják a köveket, csökkenő vagy növekvő távolságba.

A növekvő távolságnál a lead megpróbálja az első követ éppen túldobni a második hog line-n (egy söprűfejnyi távolságra a hog line-tól). Amint a kő megállt, rakjuk ki a falhoz oldalra a követ (éppen a hog line után) és a kövek nyelét elfordíthatjuk a falra merőlegesen (sikeres dobás), vagy párhuzamosan (sikertelen dobás). Ezután a lead eldobja második követ is, az első kőnél kb. egy söprűfejjel hosszabb távolságra. Ezt a követ is oldalra toljuk a dobás után, a nyelet merőlegesen, vagy párhuzamosan a falra. A nyolc kő eldobása után nézzük meg, hogy hány dobás volt sikeres.

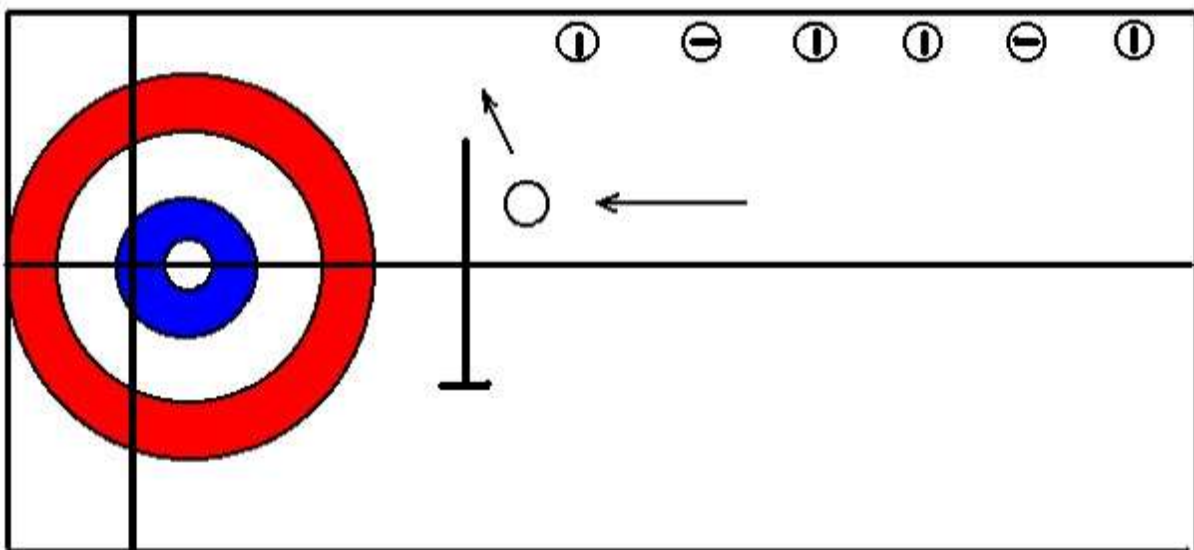
A csökkenő távolságnál a skip eldobja az első követ kb. egy söprűfejnyi távolságra a back line-től. A többi követ egyre rövidebb távolságra kell eldobni, közeledve a hog line-hoz. Az utolsó két követ a lead dobja el.

Cél: Erő szabályozása, zónázás, csapatmunka

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Középhaladótól haladóig

Variációk: A gyakorlat végrehajtható 16 kővel is, ezáltal a 'zónák' kisebb területűvé válnak



17. Karám (OK Corral)

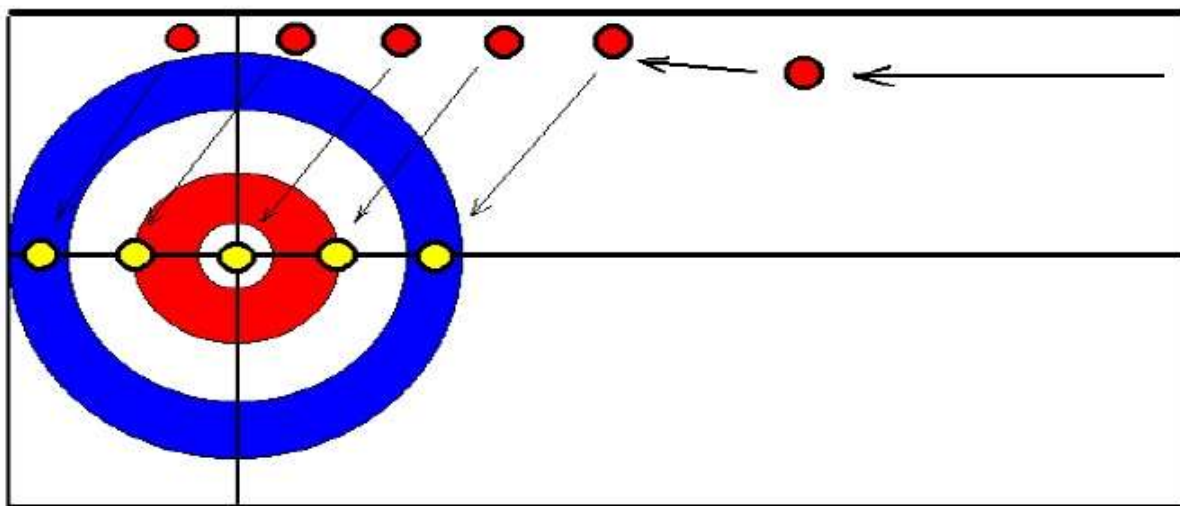
Leírás: A egyik eleme a játéknak, ami megváltozott az évek során, az a top csapatok képessége a pálya oldalához közel megálló kövek használata a free guard zónában, amit felhasználnak, és arról pattanak a házba, a kő kiütése céljából, amivel sok pontot szerezhetnek. A Wayne Middaugh-k és a Sandra Schmirlerrek emelték ezt a dobást művészetté. Íme egy gyakorlat, ami sikeressé teheti a csapatot, ha bekerül ez az erős fegyver a csapat eszköztárába.

Először felrakjuk a köveket a házban (a pontos szám és hely nem kötelező jellegű, az ábra csak példa). Ezután felrakjuk a köveket a falhoz közel, a free guard zónába. Ezek a kövek fognak segíteni a dobott kőnek, hogy a jó irányba pattanva kivegyék a házban lévő köveket. Mindkét irányból hajtsuk végre a feladatot.

Cél: Erő szabályozása, pontosság a dobásokban, stratégia

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Középhaladótól haladóig



18. A kiválasztott dobás

Leírás: Válasszunk ki egy gyakran alkalmazott dobást. Hajtsuk végre a dobást söpréssel és skippeléssel együtt. A gyakorlat előtt döntsük el, hogy miből mennyit dobunk. Pl: három come-around draw egymás után, három peel egymás után, vagy tíz freeze kísérlet.

Cél: Ez a gyakorlat segít, hogy a játékosok nyomás nélkül gyakorolhassanak egy gyakori dobást, ami később sikeres lesz nyomás alatt is.

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

19. A kiválasztott dobás draw sebességgel

Leírás: Minden csapatból minden játékos két követ dob egy endben. Két endben játszunk come around draw-kkal, a második endben rakjuk át a guard követ a center line másik oldalára azért, hogy a másik turn-t is dobjuk. Legyen tap back és freeze dobás is, összesen 6 endig. Használhatunk saját pontozási rendszert.

4 pont = tökéletes dobás, 3 pont = 75%-os dobás, 2 pont = félig jó dobás, 1 pont = részben jó dobás

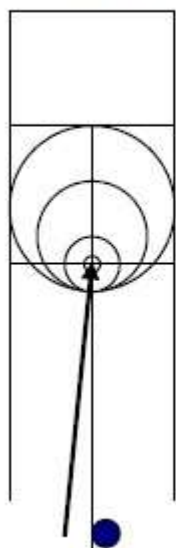
Cél: Különböző dobások tökéletesítése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

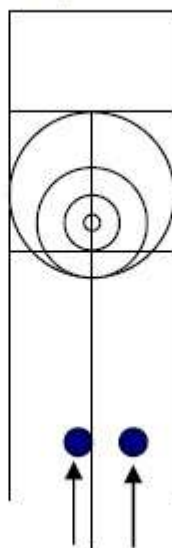
Szint: Minden szint

Variációk: Lásd 20,21. gyakorlat

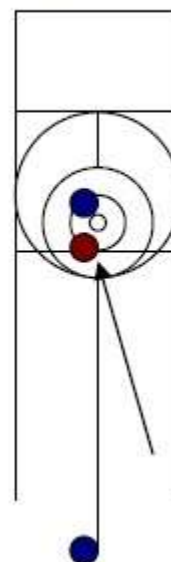
Come around draw



Tap back



Freeze



20. A kiválasztott dobás takeout sebességgel

Leírás: Minden csapatból minden játékos két követ dob egy endben. Két endben játszunk normál take out-t, a második endben rakjuk át a célzott követ a center line másik oldalára azért, hogy a másik turn-t is dobjunk. Ismételjünk hit and roll, dupla takeout és raise takeout (takeout felütéssel) dobásokkal, átrakva a követ a ház másik oldalára, összesen nyolc endben. Használhatunk saját pontozási rendszert.

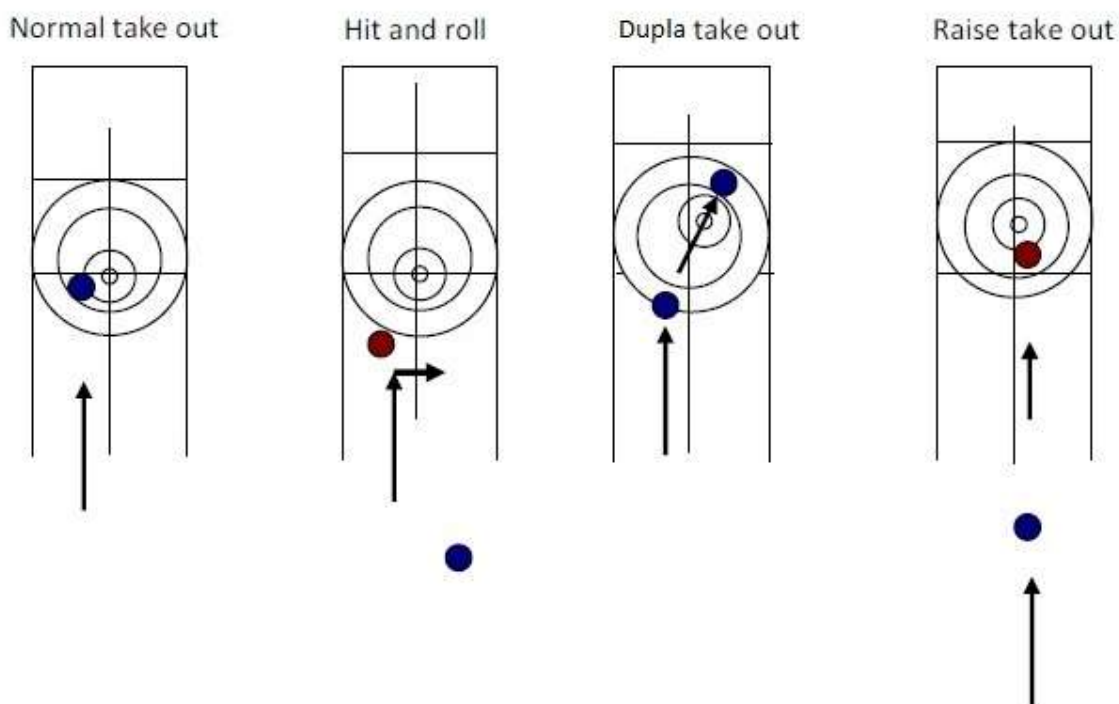
4 pont = tökéletes dobás, 3 pont = 75%-os dobás, 2 pont = félig jó dobás, 1 pont = részben jó dobás

Cél: Meghatározott dobások gyakorlása és tökéletesítése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

Variációk: Lásd 19,20. gyakorlat



21. JÁTÉK GYAKORLAT – Tartsd kívül – Fókusz: Draw és söprés

Leírás: Egy dobó egy söprő ellen; minden játékos magának számolja a pontjait. Ez magában foglalja a dobást és a söprését is. A játékosok felváltva dobnak és söpörnek. Minden dobásnál egy pont a tét. Ha a dobó játékos bedobja a követ a házba, ő kapja a pontot. De a söprő játékos egy 'gorilla' söprésrel, vagy jó zónázással kinn tudja tartani a követ a házból, ezáltal ő kapja a pontot. Amint az első pár követet kivettük a játékból, a következő páros a soros, mindaddig, amíg minden játékos kétszer szerepelt minden pozícióban. Amennyiben az állás döntetlen, pénzfeldobás dönt, hogy ki legyen a dobó és ki a söprő játékos. Ez a feladat az edzés vége felé a legjobb, amikor a játékosok kezdenek fáradni. Ez egy jó 'torna' jellegű feladat.

Cél: Söprés, kommunikáció és koncentráció fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

22. JÁTÉK GYAKORLAT – A Howard játék

Leírás: Russ Howard által alkotott játék, melyben 2-2 elleni játék van, takeout nélkül. Hátra, vagy oldalra lehet tolni a követet, de játékon kívül nem megengedett. Ha egy kő mégis kiütésre kerül, a dobott követ ki kell venni, a kiütött követ vissza kell rakni a helyére. A játék draw erő precizitást követel. Továbbá a játék megkívánja a kreatív megoldásokat, hogy miként lehet egy követ rosszabb pozícióba hozni anélkül, hogy kiütnénk. Ha nem kiüthető egy kő, más megoldást kell találni arra, hogy magunkat a ház közepébe pozícionáljuk. Ez egy vicces játék, és sok kő lesz játékban.

Cél: Draw erő pontosságának és stratégiai döntéshozatalban való kreativitásának fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

23. JÁTÉK GYAKORLAT – A draw játék

Leírás: Minden játékos két követ dob. Minden dobás után vegyük ki a követ. Legyenek söprők és az edző tartsa a söprűt. Dobjunk mindkét forgatással.

Button – 5 pont; 4” – 4 pont; 8” – 3 pont; 12” – 2 pont; guard zóna – 1 pont

Cél: Draw erő fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

24. Csúszás a Yukon-on 1

Leírás: A játékos hajtson végre egy csúszást kő nélkül, amilyen messzire csak tud. Jelöljük meg a pontot, ahol megállt a játékos, ismételjük meg a csúszást, és nézzük meg, hogy tovább ment-e a játékos, mint az első csúszásnál. Ismételjük a feladatot a későbbiekben is.

Cél: Láberő növelése, kicsúszás közbeni egyensúly fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

Variációk: Lásd 25. gyakorlat

25. Csúszás a Yukon-on 2

Leírás: Ez a gyakorlat segít memorizálni a különböző dobásokhoz szükséges láberőt: draw-hoz, guard-hoz, takeout-hoz, peel-hez, tap back-hez, stb. Variáljuk a csúszáshoz kijelölt pontot. A dobó játékos csússzon minél messzebbre. Ezután a játékos álljon meg a tee line-n, azután a 12” kör tetejénél, ezután a hog és a ház között félúton, végül a hog line-nál. Variáljuk, hogy melyik hely legyen a célpont. Ezután megint lehet minél messzebbre csúszni.

Cél: Egyensúly és sebesség kontrollálásának fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

Variációk: Lásd 24. gyakorlat

26. JÁTÉK GYAKORLAT – Négyyszer a négyesbe

Leírás: Ennél a feladtnál a cél, hogy a csapat négyyszer egymás után a 4” körbe dobjon. Az elején a szokásos felállással kezdünk. A lead dob egy követ a four-foot körbe, a skip a házban, a second és a vice söpör. Miután a lead dobott, a second dobja a következőt, és így tovább. A gyakorlat addig folytatódik, amíg sikerül zsinórban a négy four-foot dobás. Ez a gyakorlat nehezebb, mint elsőre tűnik, mert a nyomás nő minden egyes draw dobás után. Élvezzétek ki; ez a kevés aerobik tulajdonságokkal bíró feladatok egyike.

Cél: Draw erő tökéletesítése, söprők zónázása

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

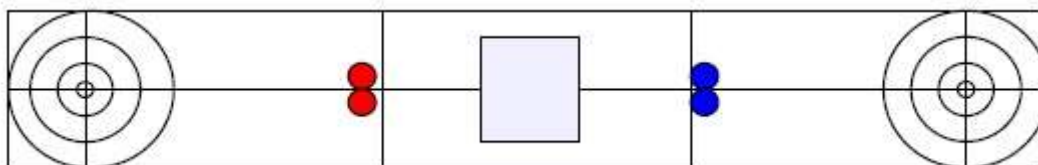
27. JÁTÉK GYAKORLAT – Tap back-ek

Leírás: Állítsunk fel négy bóját, vagy poharat a pálya közepén, egy négyzetet formálva. Ez lesz a célpont. Válasszuk szét két csoportba a játékosokat; a pálya két végén legyenek a csoportok. A csapatok egymás ellen játszanak, minden sikeres dobás egy pont. A piros csapat az egyik, a kék csapat a másik oldalról kezd; a cél, hogy a hog line-on lévő követ kellő erővel a célterületre juttassák a játékosok.

Cél: Erő kontrollálásának tökéletesítése

Egyéb szükséges eszköz: Négy pohár/kisméretű bója

Szint: Középhaladótól haladóig

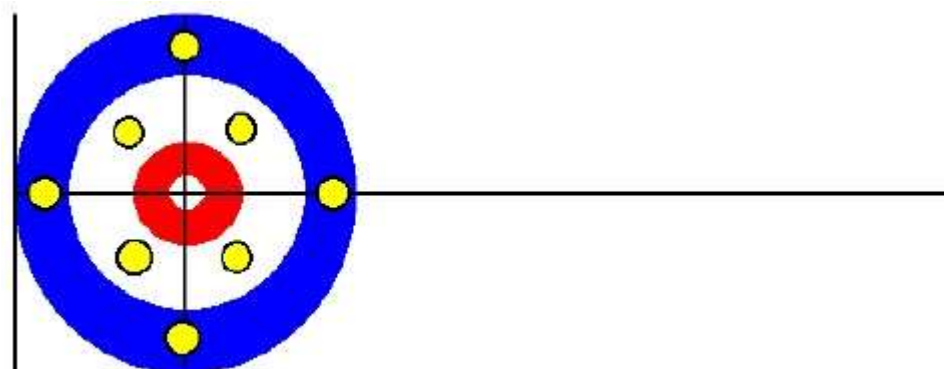


28. JÁTÉK GYAKORLAT – Crazy Eight

Leírás: Ez talán a legkedveltebb gyakorlat. A köveket szisztematikusan és szimmetrikusan kell felhelyezni a házban. Elsőnek a 12-foot kör középebe rakjuk a követ, a center line-hoz, a ház elejénél, és ugyanígy egyet a ház végénél. A maradék hat követ a tee line-n sorakoztatjuk fel, a 12, 8, 4, 4, 8, 12-foot körökre helyezve. Mi most egy másik variációt használunk. Talán a legjobb kiinduló helyzet, ha négy kő a 12-foot körön található (metszve a tee és a center line-t, egy négyzetet formálva), a maradék négy követ a 8-foot körre helyezzük, a 12-foot körön található kövek közé (szintén egy négyzetet formálva, 45 fokos szögben elfordítva).

A kiinduló oldalon található másik színű kövek a dobó kövek. Ezekkel kell kiütni a célzott köveket, skippeléssel és söpréssel együtt.

Amikor a pálya már játszható, minden egyes bennmaradt dobott kő egy pont, de minden házban maradt célzott kő egy mínusz pont. A tökéletes játék nyolc pontot ér.



Cél: Erő kontrollálása

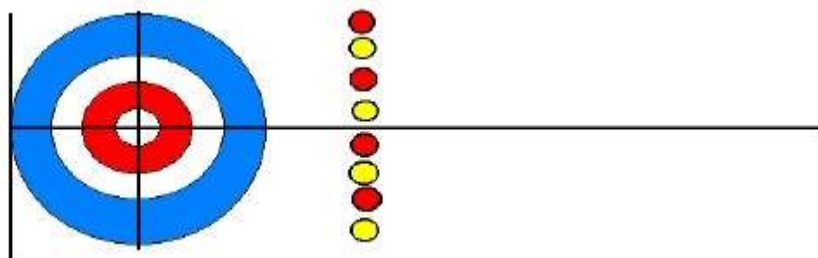
Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Középhaladótól haladóig

29. JÁTÉK GYAKORLAT – Las Vegas

Leírás: Egy pályán két csapat játszik egymás ellen. Minden csapat négy követ ad a sajátjai közül, ami a vonal része lesz a túlsó ház előtt. Ezeket a követeket színenként felváltva rakjuk fel, nagyjából minden kő között egy könyi távolságba.

Minden játékos egyet dob, felváltva az ellenféllel. A cél, hogy a csapat pontot szerezzen úgy, hogy beütik a saját köveiket a házba. A körök az alábbiak szerint érnek pontot: 12'' – 2 pont, 8'' – 3 pont, 4'' – 4 pont, button – 5 pont. Ha ki tudsz ütni egy ellenfél követ, csak rajta.



Cél: Felütések és a kicsúszás irányának tökéletesítése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

30. JÁTÉK GYAKORLAT – Bújócska

Leírás: A feladat legjobb két csapattal. A játék célja, hogy a követ bedobjuk a guard mögé, ezáltal megvédve, de legalábbis megnehezítve a másik csapat dolgát, hogy az imént dobott követ kiüsse a játékból. Az egyik csapat kézzel rakja fel a guard-ot. Ugyanez a csapat ezután megpróbál e mögé dobni. A másik csapat feladata, hogy ezt a követ kiüsse a játékból. Ha a draw-t dobó csapat nem tudja bedobni a guard mögé, a másik csapatnak egy könnyű takeout dobása lesz. Azonban ha a guard mögé befordul a kő, akkor lehet egy lassabb sebességű takeout-t dobni, vagy rá lehet ütni a guard-ot az előbb célzott kőre. Egy pont a cél az ütő csapatnak, ha sikerül kiütni a draw követ, de a draw-t dobó csapat kapja a pontot, ha az ütés sikertelen volt. Söprés megengedett.

Cél: Draw és takeout dobások

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Minden szint

Variációk: edzővel rendelkező csapatnak, vagy páratlan csapat esetén

Két csapat két-két fővel, vagy csapatok két-három fővel. Az első játékosok egymás ellen dobnak, ezután a második játékosok, stb. Ha az egyik csapatban kettő, a másik csapatban három játékos van, a két fővel játszó csapat fejenként hármat dobhat, míg a három fős csapatban mindenki kettőt-kettőt dob.

Az edző felrakja a guard követ. Utána az egyik csapat megpróbálja a követ bedobni e mögé. A másik csapat feladata azt kiütni. Ha a draw-t dobó csapat nem tudja bedobni a guard mögé, a másik csapatnak egy könnyű takeout dobása lesz. Azonban ha a guard mögé befordul a kő, akkor lehet egy lassabb sebességű takeout-t dobni, vagy rá lehet ütni a guard-ot az előbb célzott kőre. Egy pont a cél az ütő csapatnak, ha sikerül kiütni a draw követ, de a draw-t dobó csapat kapja a pontot, ha az ütés sikertelen volt. Söprés megengedett.

31. JÁTÉK GYAKORLAT – Söprű gyakorlat pontozással

Leírás: Csapatokban, minden játékos két követ dob összesen, söpréssel a házba, megpróbálva összesítve minél több pontot szerezni. Ismételjük két endig.

Pontozási rendszer (csak a tee line-ig, tee line mögött 0 pont)

Button – 5 pont

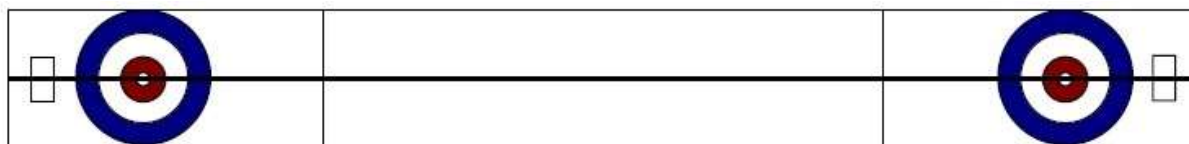
8 foot – 3 pont

Rövid (1 méterre a háztól) – 1 pont

4 foot kör – 4 pont

12 foot kör – 2 pont

Minden más – 0 pont



32. JÁTÉK GYAKORLAT – Stratégia

Leírás: Állítsunk fel helyzeteket, hogy minden játékos próbálhasson rá. Két csapat játsszon egymás ellen, ha ez nem lehetséges, akkor az edző ellen (az edző a közelebbi hog line felől dob).

Lehetséges szituációk:

- Kettővel vezetünk, 5. end, kalapács nélkül
- Kettővel hátrányban, 5. end, kalapáccsal
- Eggyel vezetünk, utolsó end, kalapács nélkül
- Eggyel hátrányban, utolsó end, kalapáccsal
- Egyenlő, utolsó end, kalapáccsal / kalapács nélkül

Cél: Stratégia fejlesztése

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Középhaladótól haladóig

Variációk: az összes létező lehetőség, amit ki lehet találni

33. JÁTÉK GYAKORLAT – Rövid pálya

Leírás: Ezt a gyakorlatot a legjobb egy-egy ellen játszani. Akármennyi kő használható a játékban. A játék célja, hogy jobban pozicionáld a köveidet a házban az ellenfélnél. A csavar a játékban, hogy a ház mögötti hack-ből folyik a játék. Egy négysávos pályán 8 különböző mérkőzést lehet játszani, aztán összeadjuk a pontokat csapatonként, így jön ki a csapat eredménye.

Cél: Ez a gyakorlat bevethető edzéseken is, valamint egy mód, hogy szerezzenek némi játékos versenytapasztalatot is a játékosok.

Egyéb szükséges eszköz: Nincs

Szint: Kezdőtől középhaladóig

Variációk: 4 darab 4 fős csapat, és kettő-kettő ellen