

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK KÉZILABDA SPORTÁG

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A hazai és a nemzetközi kézilabda élet aktualitásai.
3. A kézilabdázás játékszabályai.
4. A kézilabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei.
5. A koordinációs képességek fontossága és megjelenése a kézilabda játék sikeres üzésében.
6. Az előkészítő- és testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában.
7. A támadó és védő játékosok, valamint a kapus alaptechnikai elemei.
8. A támadó és védő taktika alapvető jellemzői.

Ajánlott irodalom

Dubecz, J. (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Fekete, B. (2008): A kézilabdázás taktikája. SE TSK, Bp.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159f0526c0a8086822b46156001d754c%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Fekete, B. (2010): A kézilabdázás technikája. SE TSK, Bp.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215883a62c0a80868116eb7be0019c68e%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Marczinka, Z. (2018): Kézilabdázás Kék Európa, Nyíregyháza

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215eca00fc0a808682a23136a002d360d%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

A kézilabdázás játékszabályai (2018) MKSZ (www.mksz.hu)

MKSZ: Kézitörténelem. (<http://kezitortenelem.hu/index.php?id=35>)

Szerzői kollektíva (2014): 704 játék- és gyakorlatforma a kézilabdában. Dialóg Kampus Kiadó.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156221e1c0a8086806b9ad570011768f%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Reigl M. (2011): Testnevelési játékok. TF. Bp.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215afe0bbc0a808681e3f0fc000230ede%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat:* Felugrásos átlövés bábu fölött, középről. A lövőkézzel ellentétes oldali átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövést kell végrehajtani, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva, 9-10 méterről. (3 kísérlet, a legjobb kísérlet számít, a maximálisan elérhető pont: 30 pont).
2. *gyakorlat:* Bevetődéses lövés beállóból. A 7m vonalnál, a kapunak háttal álló beálló az irányítótól kapott labdával bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik (3 kísérlet, a legjobb kísérlet számít, a maximálisan elérhető pont: 30 pont).
3. *gyakorlat:* Kézilabda játék 2 kapura, mérkőzészerű körülmények között. A komplex gyakorlat 8-10 percig tart, mely alatt a felvételizők játékkészségének színvonalát mérjük fel támadásban és védekezésben. (A maximálisan elérhető pontszám: 30 pont)