

## BA EDZŐ KÉZILABDA

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.

### Irodalom

- a Dubecz, J. (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság.
- b Fekete, B. (2008): A kézilabdázás taktikája. SE TSK, Bp.
- c Fekete, B. (2010): A kézilabdázás technikája. SE TSK, Bp.
- d Marczinka, Z. (2018): Kézilabdázás. Kék Európa, Nyíregyháza
- e A kézilabdázás játékszabályai (2018) MKSZ ([www.mksz.hu](http://www.mksz.hu))
- f MKSZ: Kézitörténelem. (<http://kezitortenelem.hu/index.php?id=35>)
- g Szerzői kollektíva (2014): 704 kézilabda játék és gyakorlat. Dialóg Kampus Kiadó.
- h Reigl M. (2011): Testnevelési játékok. TF. Bp.

### A 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).
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).
3. gyakorlat: Kézilabda játék 2 kapura, mérkőzésszerű 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)