

KOSÁRLABDA

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

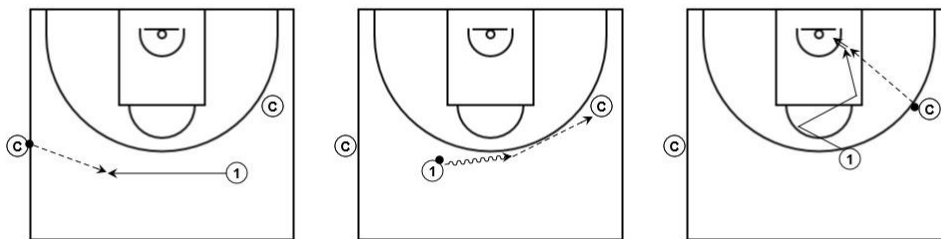
1. A kosárlabda játékszabályai, az utóbbi évek fontosabb szabályváltozásai.
2. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
3. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
4. A támadójáték technikai elemei.
5. A védekezés technikai elemei.
6. A támadójáték taktikai elemei és lehetőségei.
7. A védekezés taktikai elemei és lehetőségei.
8. A különböző posztok szerepei és feladatai.
9. Az átmenetek jelentősége a játékban.

Irodalom

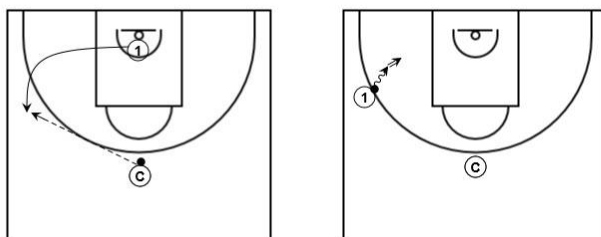
- FIBA Coaches Manual
<https://wabc.fiba.com/>
- Basketball for young players
http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=35664793
- <http://kosaredzo.hu/>
- Nádori László (1991). Az edzés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- E-szabálykönyv
<http://mkosz-szabalykonyv.flexinform.hu/rulebook>

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. Oldalvonalai bedobásból kapott labdával labdavezetés középre, passzolás a passzolónak, irányváltás után befutás és ziccerdobás. Mindkét oldalról.



2. Tempódobás kifutás után kapott labdából, dobócsel után alapvonal felé egy leütéssel. Mindkét oldalról.



3. 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.