

## KÉZILABDA

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

1. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A kézilabdázás játékszabályai.
3. A kézilabda sportág hazai érdekelttségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek fontossága a kézilabda játék sikeres űzésében.
5. Testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában.
6. A támadó játékosok alaptechnikai elemei.
7. A védő játékosok alaptechnikai elemei.
8. A kapus alaptechnikai elemei.
9. A támadó taktika alapvető jellemzői.
10. A védő taktika alapvető jellemzői.

### Irodalom

- Fekete B. (2010): *A kézilabdázás technikája*. SE TSK, Bp.
- Fekete B. (2008): *A kézilabdázás taktikája*. SE TSK, Bp.
- Marczinka Z. (2014): *Kézilabdázás*. Kék Európa, Nyíregyháza

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: felugrásos átlövés bábu fölött, középről. Átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövés végrehajtása, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva. (3 kísérlet).
2. *gyakorlat*: bevetődéses lövés beállóból. A 7m vonalnál, a kapunak háttal álló beálló bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik (3 kísérlet).
3. *gyakorlat*: 3-3 elleni játék egy kapura. A játék szűkített területen folyik, váltogatva a támadó - védő szerepet. (A komplex gyakorlat 4-5 percig tart, mely alatt a játékkésztség színvonalának felmérése történik.)