

VÍZILABDA

A sportági elméleti vizsga (40 pont) témakörei

1. A magyar vízilabdázás története, kiemelkedő eredményei női és férfi szakágakban egyaránt.

- olimpiai bajnoki címek
- világbajnoki címek
- nevezzen meg 10 korábbi olimpiai bajnokot

2. A vízilabda játék szabályai (röviden, összefoglalva), ismert nemzetközi versenyei.

- pálya mérete
- labda mérete/súlya
- pálya tartozékok, jelölések
- csapatok
- közreműködők
- mérkőzés időtartama
- egyszerű hiba
- kiállítási hiba

3. Eltérő szintű és korcsoportú versenyrendszerek összehasonlítása Magyarországon.

- korcsoportos bajnokságok
- országos és területi bajnokságok
- speciális szabályok

4. Ismertesse a vízilabdás úszás sajátosságait

- soroljon fel néhányat
- jellemezze röviden
- alkalmazása

5. Ismertesse a speciális vízilabdás lábtempó sajátosságait

- soroljon fel néhányat
- fejlesztése, erősítése

6. Labdakezelés és átadás oktatása kezdőknek és haladóknak

- jellemző hibák, nehézségek
- labda továbbításának módjai (átadás)

7. Kapura lövések oktatása kezdőknek és haladóknak

- lövés típusok
- lövőcsele

8. A vízilabda játék taktikai felosztása védekezésben és támadásban, egyenlő létszámnál

- sorolja fel a legismertebb taktikai elemeket (max 5-5 db)
- röviden jellemezze

9. A vízilabda játék taktikai felosztása védekezésben és támadásban, emberelőnyben

- sorolja fel a legismertebb taktikai elemeket (max 5-5)
- röviden jellemezze

10. Kapus, center bekk kiválasztása és mozgásának oktatása

- fizikai adottságok
- erősítő gyakorlatok
- gyorsító gyakorlatok

A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)

1. Mutassa be az M zóna játékot a védekező csapat szempontjából, ismertesse a védekező játékosok helyezkedését a támadó csapat mozgására reagálva

2. Mutasson be 3 különböző emberelőnyös (6/5) megjátszást a támadó csapat szemszögéből

3. Mutasson be 3 különböző támadás variációt szoros emberfogással szemben