

BA EDZŐ, TOLLASLABDA FELVÉTELI VIZSGA

Elméleti tételek

Írjon 60 perces edzéstervet az alábbi ütések valamelyikére:

Elvárások:

- az ütésfajtát 4 játékosra (az egyik balkezes) kell tervezni egy pályán;
- az edzésnek tartalmaznia kell a lábmunkát, azaz az ütéshez való megközelítést és visszaállást, egymásra épülő feladatokat és taktikai feladatokkal ellátott játékot (félpályán vagy egész pályán).

1. Fonák ejtés a hálónál
2. Fonák emelés a hálónál
3. Tenyeres emelés a hálónál
4. Fonák letámadás a hálónál
5. Testre ütött labda blokkolása
6. Tenyeres megütés
7. Magas tenyeres emelés
8. Tenyeres leütés
9. Fonák emelés hátulról
10. Húzott fonák ejtés hátulról

Gyakorlati tételek

Mutassa be az alábbi ütések a hozzá tartozó lábmunkával, azaz az ütéshez való megközelítéssel és visszaállással.

1. Fonák emelés a hálónál
2. Tenyeres letámadás a hálónál
3. Húzott tenyeres ejtés hátulról