

## **JÉGKORONG**

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

1. A jégkorongozás hazai és nemzetközi története.
2. A jégkorong játékszabályai.
3. Edzéselméleti alapvetések jégkorongozásban.
4. A előre és hátra korcsolyázó mozgás alaphelyzete és fázisai.
5. A lövésfajták technikai jellemzői.
6. A kapusok védési technikáinak jellemzői.
7. A testjáték technikai jellemzői.
8. Az átváltás (transition) minőségének jellemzői.
9. A védekezés alapelvei.
10. A támadás alapelvei.

### **Irodalom**

- Aktuális sportági játékszabályok
- Edzéselméleti alapok jégkorongban (2022) Magyar Jégkorong Szövetség
- Géczi G. (2006): Hokimágia1-12. DVD sorozat, Magyar Jégkorong Szövetség - Nemzeti Utánpótlás-Nevelési Intézet
- Géczi G., Sándor Zs. (2010): Jégkorong. In: Veress István (szerk.): Pannon Enciklopédia: Magyarország sportja. Urbis Könyvkiadó
- Géczi G. (2011): A korcsolyázás története Magyarországon. In: Pavliš Z. (2011): Jégkorongozás. Cser Kiadó
- Géczi G. (2012): A jégkorongozás alapjai. Magyar Jégkorong Szövetség
- Kovács K., Géczi G. (2019): Jégkorongozók komplex fejlesztése játékokkal. Magyar Jégkorong Szövetség
- Máhl K., Horváth A., Géczi G. (2020): A száraz felkészítés elmélete és gyakorlata jégkorong sportágban 14 éves korig. Magyar Jégkorong Szövetség

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat:* szlalom korongvezetés után balra hoki kanyar, majd jobbra hoki kanyar.
2. *gyakorlat:* hátrafelé korcsolyázás közben korongvezetés után passzolás, majd visszapassz fogadása és átfordulás után húzott lövés.
3. *gyakorlat:* harmadon belüli 3-3 elleni játék