

**Kézilabdázás – BSc Záróvizsga tételek
(nappali, levelező)
Sportági elmélet és gyakorlat**

1. A. Az emberfogásos védekezés.
B. A tehetség ismérvei a kézilabdázásban, egy kiválasztó program ismertetése.
2. A. Átadási módok, a cselezés, a labdavezetés technikája, oktatása. Jellegzetes hibák, hibajavítás lehetősége.
B. A rendezetlen védelem elleni támadás taktikája és a védekezés ellene.
3. A. A védőjátékos tevékenységei.
B. A kézilabdázás hazai és nemzetközi története.
4. A. A pozíciós támadási módszer.
B. Edzésfeladatok, edzésszerek a kézilabdázók felkészítésében, a kondicionális képességek, mint a teljesítmény feltételei.
5. A. Az átlövési módok, azok oktatása. Jellegzetes hibák, hibajavítás lehetősége.
B. Felkészülési időszakok, a felkészítés jellemzői, azonosságok és különbségek. Edzésterv, edzéstervezés.
6. A. Az esési technikák és a beálló játékos lövés fajtái, oktatása. Jellegzetes hibák, hibajavítás lehetősége.
B. Az edzésre és mérkőzésre történő bemelegítés.
7. A. Az edző feladatai a mérkőzés előtt, alatt és után.
B. A pozícióváltásos támadási módszer.
8. A. A kapus helyezkedése, az átlövések, a ziccer lövések- és a szélről történő kapura lövések védelem, azok oktatása. Jellegzetes hibák, hibajavítás lehetősége.
B. Az edzés alapelvei. Az edzői munka jellemzői különböző korosztályoknál. Felnőtt és utánpótláskorú kézilabdázók felkészítésének szakaszai.
9. A. A kondicionális képességfejlesztés életkori sajátosságai. Az erő, gyorsaság és az állóképesség edzése felnőtt és utánpótláskorú kézilabdázóknál.
B. A területvédekezés zárt és nyitott fajtái.
10. A. A vegyes támadási módszer.
B. A kézilabdázás stratégiája és taktikája. Játékrendszerek megválasztásának szempontjai.
11. A. A szélsőjátékos lövés fajtái, azok oktatása. Jellegzetes hibák, hibajavítás lehetősége.
B. A vegyes védekezés.
12. A. Támadás emberhátrányban, védekezés emberelőnyben.
B. Versenyek, tanfolyamok, sporttáborok szervezési és vezetési elvei.