

RÖPLABDA

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

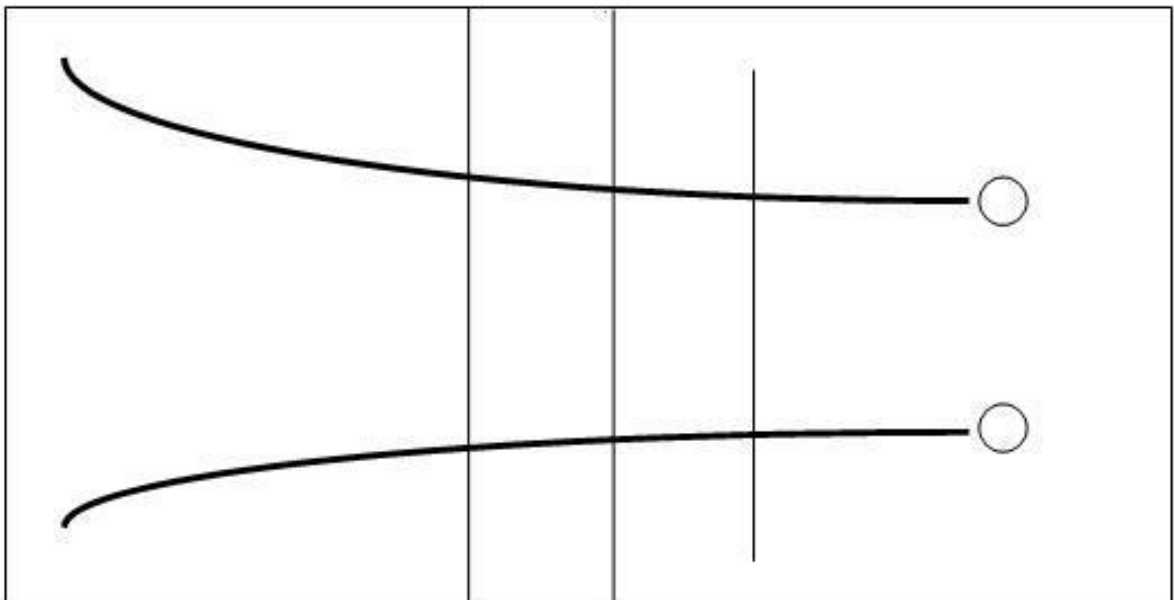
1. A röplabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A röplabdázás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra.
3. A röplabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek megjelenése a röplabdázásban.
5. A kondicionális képességek megjelenése a röplabdázásban.
6. A támadás technikai elemei.
7. A védekezés (nyitásfogadás, mezőnyvédekezés, sáncolás) technikai elemei.
8. A nyitásfogadás taktikai jellemzői.
9. A támadó taktika jellemzői.
10. A védekezési taktika jellemzői.

Irodalom

- Garamvölgyi M. (2004): *A röplabdázás technikája és taktikája*. SE TSK, Bp.
- Hančík, V. (et al.) (1990): *Röplabdaedzés*. HungariaSport, Bp.
- Kiss L., Porubszky L., Tarnawa F. (1981): *Röplabdázás*. Sport, Bp.
- Rigler E., Koltai M. (2001): *Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához*. Plantin-Print Bt., Bp.
- Németh Lajos (szerk.) (2002): *Röplabdázás: szöveggyűjtemény*. MRSZ, Bp.
- Oláh János (szerk.) (2004): *Röplabdázás: szöveggyűjtemény II*. MRSZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Felső egyenes nyitás szabályos végrehajtása az ellentérfélre.



A nyitóhelyről egymás után 7 nyitást kell az ábrán megjelölt helyre juttatni.

2. gyakorlat: Falon megjelölt célfelületre a hallgató folyamatosan továbbítja a labdát a technikai elemek meghatározott sorrendjében (kosár - alkar vagy alkar - kosár). Az érintések során a faltól való távolság min. 3 méter. A technikai végrehajtásra vonatkozóan a röplabdázás szabálykönyv előírásai a mérvadók.

3. gyakorlat: Ellentérfélről indított labda bejátszása, feladás utáni leütése a háló felett a 4-es helyről (5 kísérlet).