

VÍZILABDA

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

1. A sportág kialakulása és fejlődése.
2. A magyar vízilabda kiemelkedő személyiségei.
3. Magyarország eredményei az olimpiai játékokon.
4. A vízilabdás úszás sajátosságai.
5. A labdakezelés oktatása kezdőknek és haladóknak.
6. Átadások lábtempóval való haladással.
7. Átadások úszással egybekötve.
8. 2-3-4 játékosal végezhető gyakorlatok.
9. Kapusok mozgásának oktatása.
10. Kapura lövések egyénileg és több játékosal.

Irodalom

- Rajki Béla, Gallov Rezső (1985): *Korszerű vízilabdázás*. Sport, Bp.
- Dubecz József (2008): *Módszertani segédkönyv a vízilabdázás kerettanterv- és a helyi tantervek értelmezéséhez, kibontásához*. NUSI kiadvány
Elektronikus dokumentum: http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_vizilabda.pdf
- FINA Vízilabda Szabályok 2013-2017 Elektronikus dokumentum: http://waterpolo.hu/Docs/fina_vizilabda_szabalyok_2013_2017_hun_v1.pdf

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Mutassa be a fordulással egybekötött vízilabdás úszást!
2. gyakorlat: Labdával lóbálás, blokkal haladás és kapura lövés.
3. gyakorlat: Mutasson be legalább öt különböző passzolást (mozgással is)!