

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.

A röplabdázás hivatalos játékszabályai 2015-2016. MRSZ, Bp. 2015.

Elektronikus dokumentum:

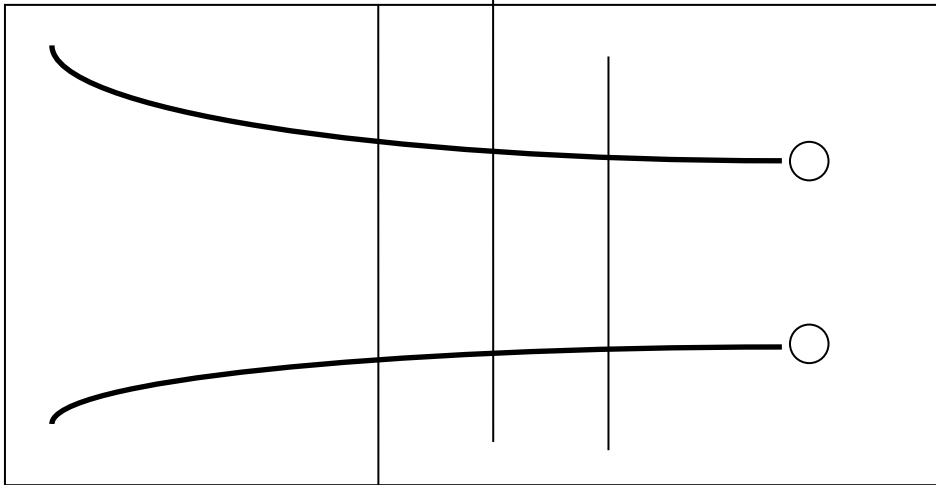
http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14510

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