

Tárgytematika / Course Description

Sportjátékok I.

ALTSTB7111

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Ihász Ferenc Dr.

Félév / Semester: 2015/16/2

Beszámolási forma /

Assesment: Gyakorlati jegy

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/8/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Ismerje meg a hallgató a sportágak kialakulását, történetét. Legyen tisztában a labdarúgás és a kézilabda játékszabályaival. Sajátítsa el a sportágak alaptechnikáját és taktikáját, és a gyakorlatban tudja alkalmazni azokat.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tantárgy tartalma

Elméleti képzés:

- A labdarúgás és a kézilabda kialakulása
- A labdarúgás és a kézilabda szabályai
- A labdarúgás és a kézilabda mozgásanyagának felosztása:
 - technikai mozgásanyag
 - mozgások labda nélkül
 - labdával végzett mozgások
 - taktikai mozgásanyag
 - támadásban (egyéni/együttes)
 - védekezésben (egyéni/együttes)

Gyakorlati képzés:

- A labdarúgás technikája:
 - rúgások (belsővel, belső csüddel, teljes csüddel)
 - a labda átvétele
 - labdavezetés
 - fejelések
 - cselezések
 - szerelés
- A labdarúgás taktikája:
 - a védekezés taktikája
 - emberfogás, területvédekezés, vegyes védekezés,
 - a támadás taktikája
 - ...háromszögelés”, helycserés támadás

A kézilabda technikája

- labda átadások

egykezes felső átadás

egykezes alsó átadás

- kapura lövések

egykezes felső talajról

egykezes felső felugrásból

egykezes alsó

A kézilabda taktikája:

- a védekezés taktikája

emberfogás, területvédekezés, vegyes védekezés,

6-os, 5+1-es, 3+2-es védekezés

- a támadás taktikája

felállt védelemmel szemben

...húzás”

rendetlen védelemmel szemben

lerohanás

gyors indítás

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Tantárgyi követelmény

- az órák rendszeres látogatása, az órákon való aktív részvétel,

- beszámoló az elméleti rész tartalmából,

- az előírt gyakorlatsor bemutatása

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

- Göltl B. (1996): Labdarúgás Budapest
- Göltl B. (2001): Labdarúgás lépésről lépésre Sport Budapest
- Király T. (2000): Ovifocitól a focisuliig KI-VA Bt. Győr
- Kristóf L.-Magyar Gy.-Gál L. (1992): Sportjátékok III. Tankönyvkiadó Budapest
- Magyar György (1996): A testnevelés és sport elmélete és módszertana 5-6. oszt.
- Magyar György (1996): A testnevelés és sport elmélete és módszertana VJKTF M
- Marcinka Z. (1993): Kézilabdázás TRIO Budapest Kiadó VJRKTF Esztergom
- Rigler Endre (2004): Sportjáték-elmélet SE Budapest
- Varga Péterné (1971): Az iskolai testnevelés játékaik Sport Budapest