

Tárgytematika / Course Description

Sportjátékok I.

ALTSTB7111

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Ihász Ferenc

Félév / Semester: 2019/20/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/3/0

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 VJKTF Esztergom
- Rigler Endre (2004): Sportjáték-elmélet SE Budapest
- Varga Péterné (1971): Az iskolai testnevelés játécai Sport Budapest