

Tárgytematika / Course Description

Sportjátékok I. (kosárlabda+kézilabda)

ESNB_STTM029

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Konczos Csaba

Félév / Semester: 2020/21/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 1/2/0

Tárgy féléves óraszám /

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgató ismerje meg és tudja alkalmazni a kézilabdázás és a kosárlabdázás alaptechnikáit, egyes taktikai elemeit, alapszintű játékszabályait, legyen tájékozott a két sportág rekreációban betöltött szerepével.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Tantárgy tematikája, rövid tartalma

1.hét Kézilabda. Elmélet: a sportág technikai és taktikai felosztásai. Gyakorlat: alapmozgás, indulás, megállás, irányváltoztatások, cseles, megtévesztő mozgások, fordulatok labda nélkül. Lábmunka csiszolása. Indulócsel, le és visszaforgások. Ütközések. Sáncolás helyben, mozgással talajon és felugrással.

2.hét "Kézilabda: labdavezetés nehezített körülmények között irány- és ritmusváltoztatásokkal. Önszöktetés. Labdás cselek: indulási-átadási lövő cselek."

3.hét Elmélet: átadások. Gyakorlat: átadások: test előtti átadások, oldalról és hátulról érkező labda elkapása. Test mögötti átadások.

4.hét Elmélet: kapura lövések. Gyakorlat: kapura lövések talajról különböző lendületszerzés után és felugrásból, passzív, félaktív és aktív védővel szemben.

5.hét "Elmélet: a taktika. Gyakorlat: az egyéni taktika - betörések labda nélkül és labdával. Csapatrész- és csapattaktika: 1:1; 2:1; 2:2, 3:2, 3:3 elleni játék. Védekezés emberfogással, 6:0-ás és 5:1-es területvédekezéssel."

6.hét Számonkérés

7.hét "Kosárlabda. Elmélet: a sportág technikai és taktikai felosztásai. Gyakorlat: irányváltoztatás, cselezés; cselezés induláskor és futás közben. Átadások, átvételek. Átadás különböző irányba és távolságra, mozgás közben, kétkezes mellső átadással, pattintva is."

8.hét Elmélet: labdás alaptechnikák. Gyakorlat: labdás ügyességi gyakorlatok. Labdavezetés: labdavezetés félaktív, aktív védővel szemben játékos formában. Labdavezetés közben cselezés. Átadások, átvételek.

9.hét Elmélet: a megállás és sarkazás oktatásmódszertana. Gyakorlat: megállás, sarkazás, labdavezetésből kapott labdával változatos körülmények között. Megállás, sarkazás önpasszból és kapott labdával, meghatározott helyen és időben.

10.hét Elmélet: kosárra dobások és azok oktatásmódszertana. Gyakorlat: kosárradobások, dobások dobócsel, indulócsel után labdavezetés, fektetett dobás. Lepattanó labda megszerzése.

11.hét Elmélet: a fektetett dobás oktatásmódszertana. Gyakorlat: fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról. Közép-távoli dobások helyből.

12.hét "Elmélet: az emberfogásos védekezés. Gyakorlat: az emberfogásos védekezés labda nélküli és labdát

birtokló támadó véde. Labdavezető játékos véde; védekezés a labdavezetést befejező és a még labdát vezető támadóval szemben. "

13.hét "Elmélet: játékelemek. Gyakorlat: játékelemek alkalmazása: 1:1 elleni játék félaktív és aktív védővel; létszámfölényes helyzet 2:1 elleni játék. Befutások 1:1 elleni játékadogatóval. "

14.hét Számonkérés

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Elméleti számonkérés: ZH dolgozat a játékszabályok ismeretéből. Gyakorlati bemutatás: Kézilabda: labdavezetésből egykezes felső felugrások kapuralövés, lefutás párokban labdaátadásokkal, hármasholcás. Kosárlabda: fektetett dobás, tempódobás, hármasholcás kétkezes mellő átadásokkal.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom: "Marczinka Zoltán (1993): Kézilabdázás - egy átfogó tanulmány a játékról, Trio Budapest Kiadó, Budapest. Kristóf László (1999): Kosárlabdázás. In.: Gál László (szerk.): Sportjátékok III. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest 9-155. p. Kopkáné P. J. (2015): Labdajátékok Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet Eger, https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_55bf8fb2795b9.pdf A SPORTJÁTÉKOK OKTATÁSÁNAK MÓDSZERTANI JAVASLATAI Szerzők: Gyöngyösi Zoltán, Meszler Balázs, Dr. Németh Zsolt, Paic Róbert <http://www.tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa>"

Ajánlott irodalom: Fekete Béla (2007): A kézilabdázás technikája, TF, Budapest. Szabó József (2004): Kézilabdázás Technika-taktika-oktatás, JGYF Kiadó, Szeged. Horváth János (2004): Szivacskezilabda az utánpótlás nevelésben (In: Horváth J. – Juhász I. – Mocsai L. – Németh A.: Kézilabda), Papirusz Duola, Budapest.