**nappali tagozat csapatsportjátékok 1 röplabda BSR 2106**

**Tantárgyi tematika**

**Féléves tematika:**

1.hét: Követelményrendszer ismertetése, játékszabály magyarázat.

Alapvető labdanélküli mozgások, a játékhoz szükséges kondicionális képességek

2.hét: A játék általános lefolyása (labdamenet, játszma, mérkőzés megnyerése)

Az alkarérintés technikája, oktatása. Alkartenisz alacsony hálónál

3. hét: A nyitóérintés, nyitásfogadás (helytartás, forgás) szabályai, egykezes felső egyenes

nyitás technikája, oktatása. Nyitásfogadás csillag alakzatban.

4. hét: A labdaérintés szabályai, alap kosárérintés technikája, oktatása.

5. hét: A kosárérintés változatai , feladás előre technikája

6. hét: Nyitásfogadás- feladás kapcsolatának gyakorlása.

Feladás az első sorköteles feladóval (3-as helyről)

7. hét: Támadóérintés szabályai ( első-hátsó sorköteles játékos)

Alap leütés technikája, oktatása. A feladó- ütő játékos kapcsolata

8. hét: Törekvés a játék tipikus labdamenetének kialakítására ( 3 érintés)

Alap leütés gyakorlása 4-es helyen, „kiemelt „ labdából.

9. hét: Sáncolás szabályai , játékvezetői síp, és karjelzések

Az egyes sánc alaptechnikája, oktatása.

Leütés társ által bejátszott labdából egyes sánc ellen.

10. hét: Játék+ játékvezetés, csere , játékmegszakítás

11. hét: Védekezés egyéni technikája ( gurulások vetődések dőlések)

Védekezés egyes sánccal ( 1:1:4, 1:2:3, 1:3:2) leszakadó játékos

12. hét: Játék+ játékvezetés jegyzőkönyv kitöltés, sánc- ,támadóérintés biztosítása

13. hét: gyakorlati bemutató, elméleti dolgozat

14. hét: javító gyakorlati bemutató, elméleti dolgozat

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:** *13. és 14. héten gyakorlati bemutató és zárthelyi dolgozat.*

***A félévközi ellenőrzések követelményei:***

***gyakorlat:1: Kiindulóhelyzet: faltól 3 m.-re röplabdával a kézben. A labda feldobása után 10 db folyamatos kosárérintés a falra. Értékelés 1-5 érdemjeggyel, szempontjai: A technikára jellemző végrehajtás, a pozíció tartása. (2 kísérlet)***

***2: Kiindulóhelyzet: faltól 3 m.-re röplabdával a kézben. A labda feldobása után***

***10 db folyamatos alkarérintés a falra. Értékelés 1-5 érdemjeggyel,***

***szempontjai: A technikára jellemző végrehajtás, a pozíció tartása. (2 kísérlet)***

***3: Kiindulóhelyzet: röplabda pálya alapvonal mögött, labdával a kézben. A labda***

***feldobása után egykezes felső nyitás felváltva a pálya képzeletbeli***

***hossztengelyétől balra-jobbra, a 3-as vonalon túl. Értékelés: 5 kísérlet alapján***

***1-5 érdemjeggyel.***

***zárthelyi dolgozat: Értékelése 1-5 jeggyel. Anyaga: röplabdázás játékszabályai, sportági elmélet, oktatásmódszertan.***

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

*A három gyakorlat számtani átlaga, és a zh érdemjegy 50-50 %-ban alakítja ki az érdemjegyet*

*Elégtelen gyakorlati jegy javítására a tvsz előírásai szerint a vizsgaidőszak 1. hetében van lehetőség.*