**levelező tagozat testnevelő edző röplabda II.TNB 2131L**

**Tantárgyi tematika**

**Féléves tematika:**

1.konzultáció: Követelményrendszer ismertetése

Alkarérintés változatai. Nyitásfogadás test mellett technikája. Korosztályos

képzés szakaszai.

2. konzultáció: „Méter” labda feladása, támadóérintés elől méter ( 5 .jelz

támadás) labdából. Nyitásfogadás támasztott gát alakzatban. Támadóérintés „

méter” hátul (6. jelz . támadás) labdából

3.konzultáció: Egyszerű támadás saját pozícióból 4.-es 3-as helyről, támasztott gát alakzatban

történő fogadás után. Egyéb támadóérintések (ejtés, gyenge ütés, sáncra ütés,

lyukra játszás) Hátsó sorköteles feladó, „beállás” .

4. konzultáció: Csere a hátsó sorban.4: 2 –es csapatszerkezet első, hátsó sorköteles feladóval

és vegyes módon. Kettes sánc középről szélre zárással

5.konzultáció: A „tyuk” elől ( 1.-es jelzésű ) feladás, és támadóérintés . A „ center” támadás –

sánc. Összetett támadások elmélete, Néhány összetett támadási forma (kerülés)

gyakorlása. Védekezés sarkos, hátsós rendszerben

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidejű képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény: kollokvium (gyakorlat, elmélet)**

**Az értékelés módja, ütemezése:**

**a: vizsgára bocsátás feltétele**: 1 gyakorlat: Feladó – ütő párban, a labda bejátszása, feladás előre „méter” a labda megütése. Értékelése 1-5 érdemjeggyel a mozgás szabályokkal, sportági technikával, és dinamikai jegyekkel történő egyezősége alapján.

2. gyakorlat: Kiindulóhelyzet: Labdával a kézben a faltól 3 m távolságra. A labda feldobása, egykezes felső ütés, a visszaérkező labda alkarérintéssel való fogadása, feladás kosárérintéssel és ismételt ütés. Folyamatosan 3 ismétléssel. Értékelése 1-5 érdemjeggyel a mozgás szabályokkal, sportági technikával, és dinamikai jegyekkel történő egyezősége alapján.

***b: A kollokvium típusa***: írásbeli vagy szóbeli

Kollokviumi témakörök: A: szabály, B: technika: C: taktika

1, A játékterület jellemző méretei (pálya ,háló)

B labdanélküli mozgásminták (helyezkedés, alapállás,-mozgás, igazodás, vetődés, gurulás)

technikája

C a játék rövid története,a magyar bajnoki rendszer lebonyolítása

2,A játék menete, pontszerzés, játszma nyerés , mérkőzés nyerés

B kosárérintés és változatainak technikája

C a röplabdajáték általános jellemzése, játékos posztok

3, A állásrend, forgásrend ,helytartás

B alkarérintés és változatainak technikája

C nyitásfogadási alakzatok

4, A labdaérintés jellemzői, érintési hibák, hálóérintés, átnyúlás a háló felett,ellentérfélbe hatolás

B támadóérintések (ütések, ejtések) technikája

C védekezési rendszerek sánc nélkül, egyes sánccal

5,A nyitás szabályai

B nyitás, egyes, és csoportos sánc technikája,

C sarkos és a hátsós védekezési rendszerek

6, A támadóérintés, sáncolás szabályai, hibái

B különböző feladás módok technikája

C feladó poszt sajátosságai ( befutás , beállás, 4:2- 5:1 rendszerek )

7,A szabályos játékmegszakítás, csere, időkérés, technikai szünet, játszmák közti szünet

B soron belüli helycserék , sánc és ütés biztosítása

C egyszerű támadási minták

8, A libero játékos, játékvezetői síp,-és karjelzések

B mentő-kényszer és egyéb érintések, hálóból kipattanó labda

C összetett támadási variációk ( kerülés követés ugratás kilépés)

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

**A vizsgára bocsátás feltételét képező két gyakorlat számtani átlaga, valamint a vizsgán szerzett érdemjegy 50-50%-ban képezi az kollokviumi érdemjegyet.**