|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Labdajátékok 1. LBT\_RE114G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlat** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **1.** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **A tantárgy célja:**Rekreációs szemléletben ismerjék meg a hallgatók a két csapatjáték alapvető szabályait, technikai, taktikai elemeit, az oktatásuk módszereit, lépcsőit. Előtérbe helyezve a két sportág megszerettetését, mozgásanyagának alkalmazási lehetőségeit a rekreációs tevékenységekben.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:****Labdarúgás:**Labdarúgás technikájának felosztása.A játékszabályok. A rúgások felosztása, technikája és oktatása.Labdavezetés felosztása, technikája és oktatása.A gömbérzék fejlesztés a labdarúgásban.„Cselező suli.“Játék.A szerelések felosztása, technikája és oktatása.Fejelések felosztása, technikája, oktatása.Fejjel történő játékok alkalmazása.A labdaátvételek felosztása, technikája, oktatása.A kapustechnika felosztása, oktatása.A támadás és a védekezés taktikájaKispályás labdarúgás, a homokfoci, a futsal. Más sportági játékok alkalmazási lehetőségei a labdarúgásban. Lábtenisz.Gyakorlati követelmény labdarúgásból:***Nők részére:*** Dekázás (min 10)***Férfiak részére:*** Dekázás (min 20)**Kézilabdázás:**A sportág történetének áttekintése.A játékszabályok ismertetése.Betekintés a sportág hazai és nemzetközi versenyrendszerébe. Kondicionális képességfejlesztés.Kézilabdázás modellje, algoritmusa-a védekezés, támadás egysége. Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok végeztetése. Kézilabda játék egyszerűsített szabályokkal.A labdafogás és elfogás oktatása játékos formában.Átadások egy és két kézzel különféle alakzatokban.Átadások gyakoroltatása játékokkal, játékos feladatokkal.A labdavezetés oktatása, gyakoroltatása akadálypályán váltóverseny formájában.Kapuralövések talajról felosztása, technikája és oktatása.Kapuralövések felugrásból felosztása, technikája és oktatása.A tanult technikai elemek gyakorlása, alkalmazása játék közben.Gyakorlati követelmény kézilabdázásból:Az alapvonaltól 12m-re elhelyezett két zsámolyból 5-5 labdát kell a felső sarkokban lévő célkeretbe, balról felugrásból - jobbról-talajról, lőni. Minimum 5 találat szükséges a technikai végrehajtás értékelhetőségéhez.**Kialakítandó kompetenciák:**A hallgatók ismerik a két csapatjáték alapvető szabályait, technikai, taktikai elemeit, az oktatásuk módszereit, lépcsőit. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| Ökrös Csaba, Páll Tibor: A védekezés oktatása a modern kézilabdázásban.Hazena Sport Kkt., Budapest,2010. 187 p. ISBN 978 963 9249 10 3.Gerhard Bauer [ford. Voleszák Gábor]:Labdarúgás Cser, Budapest, 2008. 130 p. ISBN 978 963 9759 87 9.Madarász István: A kézilabdázás játékszabályai és a játékvezetés. Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest, 2005. 280 p.Madarász István: A kézilabdázás játékszabályai és a játékvezetés. M. Kézilabda Szöv.Budapest, 2005. 280 p.Kristóf László és mtsai: Sportjátékok II-III, Nemzetközi Tankönyvkiadó, Budapest, 1992.Érvényben lévő labdarúgás és kézilabdázás szabálykönyv.  |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Széles-Kovács Gyula főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:****Juhász Imre adjunktus, Kopkáné Plachy Judit adjunktus** |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)