

KOSÁRLABDA

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra.
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
6. A támadó játékosok technikai elemei.
7. A védő játékosok technikai elemei.
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük.
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek.
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái.

Irodalom

- Ránky M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék*. Pauz-Westermann, Celldömölk
- Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani*. Magánkiadás, Bp.
- Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): *Kosárlabda mindenkinek*. Göttinger Bt., Budapest.
- *Magyar kosárlabda versenyszabályok 2015*. MKOSZ, Bp. 2015.
Elektronikus dokumentum:
 - [Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége - MKOSZ \(hunbasket.hu\)](http://magyar.kosarlabdazok.org)
 - <http://mkosz-szabalykonyv.flexinform.hu/rulebook>

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.
2. *gyakorlat*: 3 büntető dobás.
3. *gyakorlat*: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.