



# SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

## Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

### Testnevelési és Sporttudományi Intézet

6725 Szeged Hattyas u. 10.

Tel.: 62 544 729

### **Edző alapképzési szak (BA)**

#### **Záróvizsga „B” tételek**

#### **Kosárlabda specializáció**

1. A kosárlabda fejlődése, a szabályok változása, szerepkörök kialakulása.
2. A sportági tehetség ismérvei, a kiválasztás elvei.
3. Kosárlabdacsapat éves edzésprogramjának tervezése. A fáradás jelentősége és élettani háttere. Egyéni differenciálás lehetőségei a terhelésadagolásban.
4. Sportági előkészítés és a kezdők képzésének feladatai. Korosztályi sajátosságok, speciális hazai szabályok a versenyeztetésben. Módszertani lehetőségek a korosztály képzésében.
5. Az U14-es korosztály képzési feladatai. A korosztály sajátosságai, speciális hazai szabályok a versenyeztetésben.
6. Az U16-os korosztály képzési feladatai. A korosztály sajátosságai, nemek közti különbségek.
7. Az U18-as korosztály képzési feladatai. A felkészítés sajátosságai, a versenyeztetés jelentősége.
8. A regeneráció jelentősége és lehetőségei kosárlabdázóknál. A terhelés és a regeneráció összefüggései.
9. Képességfejlesztés a kosárlabda sportágban. Sportágspecifikus kondicionálás és koordinációfejlesztés. A sérülésmegelőzés lehetőségei.
10. Posztok szétválasztásának szempontjai. Posztok szerepe, feladatai a játékban. Egyéni képzés, az egyéni felkészítés jelentősége.
11. Az elzárás jelentősége, lehetőségei a játékban. Az elzárás típusai, technikája és taktikája, oktatása a különböző korosztályokban. Az elzárások védekezésének lehetőségei.
12. A labda nélküli mozgások technikája és taktikája a kosárlabdában. Megjelenésük és jelentőségük a különböző korosztályokban.
13. Technika, taktika és kondicionális képességek kapcsolata, fejlesztésük lehetőségei a felkészítésben.
14. Az egyéni védekezés elemei, oktatásuk a különböző korosztályokban. Az egyéni védekezés jelentősége a csapatvédekezés taktikájában.
15. A szervezett támadás jelentősége a játékban. A szervezett támadójáték elemei, oktatásának lehetőségei a különböző korosztályokban. Figurális játékok tervezésének szempontjai.
16. Az átmenetek stratégiája és jelentősége a játékban. Posztok szerepei az átmenetekben, az átmenetek oktatása a különböző korosztályokban.
17. Emberfogásos védekezés-variációk és alkalmazásuk a játékban. Az emberfogás oktatása és lehetőségei a különböző korosztályokban. Egyéni feladatok az emberfogásos védekezésvariációkban.
18. A területvédekezés lehetőségei, elvei és alkalmazása a játékban. A területvédekezés elleni játék taktikája.
19. A csapatstratégia kialakításának szempontjai, rendszerjáték tervezésének elvei. A speciális helyzetek taktikai lehetőségei.
20. Mérkőzéssel kapcsolatos feladatok, felkészülés a mérkőzésre, edzői tevékenység a mérkőzés alatt és után. Teljesítményértékelés, statisztikai mutatók felhasználása a felkészülésben és az értékelésben.