

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK
TOLLASLABDA SPORTÁG**

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

1. A progresszív edzés modelljét felhasználva írjon 4 feladatot az egyszerűbbtől az összetett feladatokig a fonák hálóejtésre! Magyarozza meg, hogy miért ezeket a feladatokat választotta és hogyan használta a nehézségi fokozatokat!
2. Mondja el a taktikai és technikai feladatok közötti különbségeket!
3. Vegye alapul az emel- ejt-ejt technikai gyakorlatot, és adjon hozzá olyan elemeket, hogy abból taktikai gyakorlat legyen!
4. A közhiedelem szerint két fő ütőfogás van (tenyeres és fonák), de a modern tollaslabdában ez nem minden esetben igaz. Mely esetekben használhatja egy játékos a két ütőfogás variációit (és nyomás alatt ez hogy jelenik meg a játékában)?
5. Melyek a közös tanítási pontok a támadó ütéseknel: magas tenyeres, tenyeres ejtés hátulról, leütés. Mik az alapvető különbségek az ütések között?
6. Hol található a pályán a “bázis”? Hogyan határozza meg a játék a különböző “bázisok” helyzetét! Ha igen, akkor írjon 2 példát különböző bázis pozícióra, vagy ha nem, akkor azt magyarázza meg!
7. Páros játéknál 2 alapvető pozíciót ismerünk. Magyarázza meg a játékosok helyzetét a labdához képest ezekben a pozíciókban!
8. A bemelegítés és a levezetés általában különböző nyújtó gyakorlatokból áll. Magyarázza meg példákkal a different típusú nyújtó gyakorlatokat bemelegítésnél és levezetésnél!
9. A tenyeres első sarokba két különböző láb munkával is el lehet jutni. Írja le a két különböző típust és azt, hogy melyik szituációkban melyiket használná!
10. Az első tenyeres sarokban, a hálótól való távolságot tekintve milyen következő ütésre készülhet a játékos? Edzőként mit tanítana a játékosnak, hogy mit tegyen egy jó hálózó ejtés után?

Ajánlott irodalom:

BWF Level 1. edzői kézikönyv

<https://development.bwfbadminton.com/coaches/level-1>

BWF Level 2. edzői kézikönyv

<https://development.bwfbadminton.com/coaches/level-2>

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

Mutassa be az alábbi ütések a hozzá tartozó lábmunkával, azaz az ütéshez való megközelítéssel és visszaállással!

1. feladat

Fonák emelés a hálónál

2. feladat

Tenyeres letámadás a hálónál

3. feladat

Húzott tenyeres ejtés hátulról