

Röplabda edzői tételsor

1. TÉTEL

- Ismertesse a röplabda játék általános jellemzőit, a különböző röplabda kultúrák sajátosságait, a szabályváltozások hatását a játékra, a játék változatait.
- Ismertesse a tehetséges röplabdás ismérveit, a sportági kiválasztás rendszerét, módszereit.
- Ismertesse röplabda sportágban a tömegesítés lehetőségeit, az élsportolóvá válás folyamatát.

Vázlat:

- A röplabda játék rövid bemutatása, jellemzése
- A szabályváltozások hatása a röplabda játékra
- A hazai és nemzetközi szakszövetségek működése
- Strandröplabda, hó röplabda, ülőröplabda jellemzése.
- A röplabdás tehetség jellemzése. A tehetség felismerésének módja, fejlesztési feladatok (egyéni képzés, posztspecifikus képzés stb.).
- Versenysport és a tömegsport közötti különbségek a nevelési és oktatási módszerekben (tömegesítés, élsport).
- Élsportolóvá válás társadalmi feltételei, fiatal tehetséges sportoló egy felnőtt csapatban

2. TÉTEL

- Ismertesse röplabda sportágban – 7-10 éves korban – a sportági előképzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemléletének tükrében.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
- Manó röplabda játék-, és szabályrendszere
- A játék során alkalmazott technikai elemek

- Egyéni alap technikai elemek izolált oktatása (analitikus feladatok)
- Edzések felépítése, hosszúsága
- Gyakorolni kívánt technikai elemek száma egy edzésen belül, feladatok hosszúsága
- Játékos gyakorlatok, játékok
- Élményközpontú oktatás, változatos edzések, kihívások
- A versenyek célja, a szervezés, lebonyolítás menete, szabályai

3. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – 10-11 éves korban – a sportági alapképzés időszakának
céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemléletének tükrében.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
 - alap és haladó kategória az MRSZ versenyrendszerében
 - fesztivál jellegű rendezvények
 - koedukált edzések és versenyeztetés
- Szuper mini röplabda játék-, és szabályrendszere
 - A játék során alkalmazott technikai elemek
 - Egyéni alap technika elemek izolált oktatása (analitikus feladatok)
 - Edzések felépítése, hosszúsága
 - Gyakorolni kívánt technikai elemek száma egy edzésen belül, feladatok hosszúsága
 - Két játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások,
 - Játékos gyakorlatok, játékok
 - Élményközpontú oktatás, változatos edzések, kihívások
 - Taktikai elemek

4. Tétel:

- Ismertesse röplabda sportágban – 11-12 éves korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemlélet tükrében.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
 - Naptári és biológia kor hatása a képzésre
 - Differenciálás jelentősége az edzéseken
 - A versenysportra történő felkészítés lépésről lépésre
 - Kismini röplabda játék-, és szabályrendszere
 - A játék során alkalmazott technikai elemek
 - Egyéni alap technika elemek izolált oktatása és az összetettebb (szintetikus) gyakorlatok megfelelő aránya
 - Szintetikus gyakorlatok jellemzése
 - Edzések felépítése, hosszúsága
 - Gyakorolni kívánt technikai elemek száma egy edzésen belül, feladatok hosszúsága
 - Három játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások,
 - Játékos gyakorlatok, játékok
 - Élményközpontú oktatás, változatos edzések, kihívások
 - Taktikai elemek
 - A kiválasztás képzési idő alatti szempontjai, a versenysportba történő bekerülés irányelvei; csoportbontások
 - Edzői etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót
 - A versenyek célja és helye a képzésbe
-

5. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – 12-13 éves korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemlélet tükrében.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
 - mentális felkészítés, hiba a játék része, hibajavítás,
 - core izom fejlesztés
 - Mini röplabda játék-, és szabályrendszer
 - A játék során alkalmazott technikai elemek
 - Egyéni alap technika elemek izolált oktatása és az összetettebb (szintetikus) gyakorlatok megfelelő aránya
 - Szintetikus gyakorlatok jellemzése
 - Edzések felépítése, hosszúsága
 - Gyakorolni kívánt technikai elemek száma egy edzésen belül, feladatok hosszúsága
 - Négy játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások,
 - Irányított játékok
 - Taktikai elemek (egy feladós játérendszer, out off system)
 - A kiválasztás képzési idő alatti szempontjai, a versenysportba történő bekerülés irányelvei; csoportbontások
 - Edzői etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót
 - A versenyek célja és helye a képzésben
 - A kommunikáció szabályai, a kommunikációs és tömegkommunikációs technika eszközrendszere és főbb jellemzői, a kommunikáció szerepének sajátosságai a sportban.
-

6. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – 14-15 éves korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemlélet tükrében. Bemelegítés fontossága, élettani hatása. Ideális csapat összeállítás, posztokra történő kiválasztás jelentősége.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
 - Gyerek röplabda játék-, és szabályrendszere
 - A játék során alkalmazott technikai elemek (magas labda feladás, potya labda bejátszás, nyitásfogadás, nyitásfogadási alakzatok, nyitásfogadási technikák)
 - Egyéni alap technika elemek izolált oktatása és az összetettebb (szintetikus) gyakorlatok megfelelő aránya
 - Szintetikus gyakorlatok jellemzése
 - Hat játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások, különböző kiinduló helyzetek
 - 6-6 elleni irányított játékok
 - Taktikai elemek
 - Sportág-specifikus bemelegítés szabályai és levezetés összeállítása és vezetése
 - Speciális játékos (poszt) megjelenése
 - Edzői etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót
 - Hosszú-, közép- és rövid távú célok megfogalmazása, edzésprogram és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterv készítése.
 - A verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat ellátása
-

7. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – 16-17 éves korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemlélet tükrében. Bemelegítés fontossága, élettani hatása. Ideális csapat összeállítása, posztokra történő kiválasztás jelentősége.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
 - csapatépítés/csapatkohézió, motiváció
 - Serdülő röplabda játék-, és szabályrendszere
 - A játék során alkalmazott technikai elemek
 - Védekezési rendszerek (gyors és magas labda), vonal és kereszt sánc fogalma
 - Egyéni alap technika elemek izolált oktatása és az összetettebb (szintetikus) gyakorlatok megfelelő aránya
 - Szintetikus gyakorlatok jellemzése
 - Hat játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások, különböző kiinduló helyzetek
 - 6-6 elleni irányított játékok
 - Taktikai elemek (gyors támadás elleni védekezési rendszer, magas támadás elleni védekezési rendszer, blokk kiinduló helyzetében rejlő különbségek, ki határozza meg a sánc helyét, ki határozza meg a sánc idejét, „lemaradó” sáncoló feladata, hosszú egy lábas támadás elleni védekezés)
 - Sportág-specifikus bemelegítés szabályai és levezetés összeállítása és vezetése
 - Speciális játékos (poszt) megjelenése
 - A kiválasztás képzési idő alatti szempontjai, a versenysportba történő bekerülés irányelvei;
 - Edzői etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót
 - Hosszú-, közép- és rövid távú célok megfogalmazása, edzésprogram és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterv készítése.
 - A verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat ellátása
-

8. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – 17-18 éves korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemlélet tükrében. A versenyről (mérkőzésről), készült statisztikák, felvételek elemzése, a tapasztaltak felhasználása további munkában. A sportág taktikai elemei és a sportági stratégia kialakításának folyamata.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
 - csapatépítés/csapatkohézió, motiváció
 - Ifjúsági röplabda játék-, és szabályrendszere
 - A játék során alkalmazott technikai elemek
 - Speciális támadások, sáncról kiütött labda, figuratív játék, különböző nyitások (hibrid)
 - Egyéni alap technika elemek izolált oktatása és az összetettebb (szintetikus) gyakorlatok megfelelő aránya
 - Szintetikus gyakorlatok jellemzése
 - Hat játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások, különböző kiinduló helyzetek
 - 6-6 elleni irányított játékok
 - Taktikai elemek (vonal és kereszt (éles kereszt) támadások, ejtések és támadások aránya, sáncról kiütött labda, pozitív nyitásfogadásból kombinatív játékszervezés, nyitás irányok, adott játékosra történő nyitás, felelősségi zónák közé történő nyitás)
 - Mérkőzés elemzések statisztikák, technológiák, programok
 - A kiválasztás képzési idő alatti szempontjai, a versenysportba történő bekerülés irányelvei;
 - Edzői etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót
 - Hosszú-, közép- és rövid távú célok megfogalmazása, edzésprogram és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterv készítése.
 - A verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat ellátása
-

9. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – 19-20 éves korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemlélet tükrében. A versenyről (mérkőzésről), készült statisztikák, felvételek elemzése, a tapasztaltak felhasználása további munkában. A sportteljesítményfokozás megengedett és nem megengedett eszközei, módszerei és elvei, az antidopping program fontosabb elemei.

Vázlat:

- A korosztály jellemzői (antropometriai, pszichológiai jellemzők, nevelési feladatok, alapelvek, módszerek)
- csapatépítés/csapatkohézió, motiváció
- Ifjúsági röplabda játék-, és szabályrendszer
- A játék során alkalmazott technikai elemek
- Nyitásfogadásból és védekezésből támadásvezetés
- Egyéni alap technika elemek izolált oktatása és az összetettebb (szintetikus) gyakorlatok megfelelő aránya
- Szintetikus gyakorlatok jellemzése
- Hat játékos kapcsolata, labda nélküli mozgások, különböző kiinduló helyzetek
- 6-6 elleni irányított játékok
- Taktikai elemek („side out” jelentése, nyitásfogadásból meghatározott támadásvezetés, hátsó sor köteles játékos bevonása a támadásokba (nem csak 1-es helyen)
- Mérkőzés elemzések statisztikák, technológiák, programok
- A kiválasztás képzési idő alatti szempontjai, a versenysportba történő bekerülés irányelvei;
- Edzői etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót
- Hosszú-, közép- és rövid távú célok megfogalmazása, edzésprogram és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterv készítése.
- A verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat ellátása

- Mik az alapvető eltérések a női és férfi röplabdázás között? Figyelembe véve a taktikai és technikai elemeket
 - Teljesítményfokozás megengedett/ nem megengedett eszközei
-

10. Tétel

- Ismertesse röplabda sportágban – felnőtt korban – a sportági speciális képzés időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a kitűzött célok és bajnoki eredmények tükrében. Ismertesse továbbá az edzéstervezés sajátosságait, a teljesítmény elemzés módszereit, az eredmények felhasználási lehetőségeit.

Vázlat:

- Különböző speciális edzéseszközök, praktikák, kényszerítő helyzetek a felkészítésben
- Az edzésvezetéshez szükséges eszközök (pl.: síp, taktikai tábla), edzői stáb/ feladatok. A rábízott sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek munkájának koordinálása.
- Edzéssel, felkészüléssel kapcsolatos egyéb feladatok, tényezők (sportsérülések, edzések utáni regeneráció, folyadékpótlás, táplálékkiegészítők). Analitikus és szintetikus edzések aránya és helye az edzésekben
- Az edzésprogramok megvalósításának elemzése és értékelése, a tapasztalatok hasznosítása a további munka során
- A teljesítményelemzés módszerei (laboratóriumi és pályatesztek)
- A kiváló edző ismérvei
- Az edző egyéb feladatai (klub vezetők, támogatók, szurkolók).