



2023/24. tanév II. félév

Intézet neve:	DE Sporttudományi Koordinációs Intézet	
Szak megnevezése:	Osztatlan testnevelő tanári szak	Tagozat: nappali
Specializáció megnevezése:	nincs	
Félév:	2.	
Tantárgy neve, Neptun-kódja:	KÉZILABDÁZÁS és OM II. TSTKE_0002	
Tantárgy óraszám:	gyakorlat - 2	Kreditértéke: 2
A tantárgy előkövetelménye:	A KÉZILABDÁZÁS és OM I. kurzus sikeres teljesítése	

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Balogh László PhD. egyetemi docens
Bíró Imre

2. A KURZUS CÉLJA: A kézilabdázás segítségével, módszeres oktatásával segítsük elő e csapatsport magasabb szintű megismerését. A hallgatók sajátítsák el azon elméleti és gyakorlati ismereteket, amely az alapvető technika és taktika elemek alkalmazásához szükségesek. Mutassuk be, a kézilabdázás mozgásanyaga hogyan kapcsolódik az iskolai testnevelési programba.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérés időtervének egyeztetése.	
2.	Az emberfogásos védekezés - alkalmazása, játék az emberfogásos védekezési formák ellen.	
3.	Páros, társas kapcsolatok a védekezésben. Kiemelt feladat: a belső védők kapcsolata, kapus - védők kapcsolata,	



4.	A területvédekezés - alkalmazása, játék a területvédekezési formák ellen. Kiemelt feladat elsajátítása: egymás melletti védők kapcsolata
5.	Páros, társas kapcsolatok a támadásban. Kiemelt feladat: irányító - beálló; átlövő - beálló; irányító - átlövő kapcsolati viszonylatban
6.	A tanult területvédekezési formák elleni támadás: Pozíciós és helycserés támadás húzás, súlypontképzés.
7.	Támadás rendezetlen védelem ellen. Kiemelt feladat elsajátítása: indítások formái és alkalmazásuk, védekezési lehetőségek. Gyakorlatok az indítások és a rendezetlen védelem elleni játékhoz.
8.	Védekezés számbeli előnyben és számbeli hátrányban, támadás számbeli hátrányban és számbeli előnyben. Védekezés a különleges játék szituációkban - feldobás, szabaddobás, büntetődobás, stb.
9.	A képességfejlesztés lehetőségei a kézilabdázásban. Kiemelt feladat elsajátítása: lövő-erő és vertikális láberő, valamint az állóképesség-fejlesztés területe az iskolás korosztálynál. Játékok a képességek fejlesztéséhez
10.	Ügyességfejlesztés lehetőségei a kézilabdázásban. Kiemelt feladat: a testtartás javítása a a végtagok korrekt használata/használhatósága érdekében
11.	Az átlövő és átlövő-irányító játékos szerepe és feladatai. Gyakorlatok az átlövők és átlövő-irányítók képzéséhez
12.	A szélső a beálló játékos szerepe és feladatai. Gyakorlatanyag a szélső a beálló játékosok képzéséhez.
13.	A kapus képzése és képességfejlesztése. A támadás gyors megszervezésének elvei és feladatai és az ellene való védekezés.
14.	Indítási gyakorlatok.



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A gyakorlati órákon való aktivitás:	minimum elégséges
A kézilabdázás technika és taktikai elemeinek bemutatása:	minimum elégséges
Beadandó:	
A megadott szempontok alapján mérkőzés elemzése:	minimum elégséges
A zárthelyi dolgozat:	minimum elégséges
A gyakorlati órákon való alkotó, tevékeny részvétel, a kézilabdázás technika és taktikai elemeinek bemutatása, valamint a megadott szempontok alapján történő mérkőzés elemzése házi feladat formájában és a félév utolsó előtti óráján írt zárthelyi dolgozat.	
a. büntető lövés: egykezes felső lövéssel eltalálja a kapu felső sarkaiba felfüggesztett jelző mezt vagy az alsó sarkokba kirakott medicin labdák egyikét.	
b. a kijelölt pályán labdavezetés utáni felugrások kapuralövésével eltalálja a kapu sarkaiba helyezett eszközöket	

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : **Kollokvium**

Félév végén: Kollokvium

A kollokvium osztályzata két elemből áll:

- tartalmazza a félév során szerzett gyakorlati jegyet – amelyet az évközi részjegyek (4db) átlaga ad
- a tantárgy egész éves anyagát felölelő szóbeli elméleti vizsgán szerzett érdemjegyet: A félévzáró kollokviumi vizsgán szerezhető érdemjegy: 1- től 5-ig.

6. Kötelező irodalom

- Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II.-Sportjátékok elmélete és módszertana-Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzeti Tankönyvkiadó. ISBN: 9789631945843.
- Marczinka Zoltán (1994): Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról Trió Budapest Kiadó, Budapest, ISBN 963 8142 06 5**
- Szabó József (2004): Kézilabdázás JGYF Kiadó Szeged, ISBN 963 9167 82 7

7. Ajánlott irodalom

Juhász-Kovács-Mocsai (2006): Sport kezdőknek- Kézilabda II. Papyrus Duola Kiadó, Budapest. ISBN 9637452095



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

8. Egyéb információk

Az oktató elérhetősége: biro.imre@sport.unideb.hu

Debrecen, 2024. február 01.

Bíró Imre
.....

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az
irányadók.*