



**2025/26. tanév II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** Ütős Sportok és OM I.

**Félév:** 6.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** ÜTŐS SPORTOK, TSTUTO\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditértéke:** 1

**A tantárgy előkövetelménye:** -

**1. A KURZUS OKTATÓI:**

**TANTÁRGYFELELŐS:** Dr. Habil Balogh László PhD. egyetemi docens

**Tantárgy oktatásába bevont oktató:** Kuskó Zsolt testnevelő, okleveles szakedző

**Török Zsolt testnevelő, edző**

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja, az ütős sportok körébe tartozó sportágak történetének, fejlődésének megismerése, a sportágak technikai- taktikai elemeinek elsajátítása, a játék versenyszabályainak megismerése. A félév első felében az asztalitenisz sportággal, a második felében a népszerű sporttal a floorball-al való ismerkedés történik meg.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának a felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. Asztalitenisz kialakulása története, Előkészítő gyakorlatok, játékok.	
2.	A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítési lehetősége az asztalitenisz és a floorball játék megismerése során	



3.	A asztalitenisz és floorball megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához, tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában, valamint a specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása	
4.	Az asztalitenisz ütőfogásai, alapállások oktatása az iskolában. Alapütések, Tenyeres, fonák, adogatás, technika, megismerése és oktatása	
5.	A labda útja, biomechanika, ütészázisok, asztalitenisz technikájának oktatása, gyakorlási lehetőségei nagyobb létszámú osztály esetén	
6.	Egyes játékelemek oktatása, szabályok megismerése, versenyeztetés, páros játék megismerése.	
7.	Floorball kialakulása és története Ütő fogás, ütő tartás és előkészítés, alap ütések oktatása az iskolában	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Alap labdaátadások 1-1, 2-2 elleni játék, létszámazonos szituációk megismerése. Létszámfölényes játék alapjai, támadásvezetés, a kapu mögötti játéktérület felhasználásának lehetőségei.	
10.	Labda nélküli technikai elemek – mint az alapállás, a támadó és védő alapmozgások, a helyes ütőfogás, ütővel való haladás, indulások-megállások, cselezések irányváltoztatással – alkalmazása a játék folyamatában	
11.	Labdavezetések, átadások, átvételek megfelelő módjainak alkalmazása a játékhelyzethez igazodva Labdaátadások társnak palánk segítségével, labdatartást fejlesztő játékok megismerése, kapura lövések labdavezetésből. Szabad ütések, büntető ütések oktatása megismertetése a tanulókkal. Kapus alaphelyzet kialakítása, kapura lőtt labdák véde, csereszituációk gyakorlása	



12.	2-2, 3-2, 3-3 elleni kisjátékok a támadó játékosok együttműködése és a védőjátékosok összehangolt helyezkedésének gyakorlása, Gondolkodás és döntéskészség gyakorlása egyérintős és kétérintős játékokkal Mozgások passzív, félaktív és aktív védő ellen (2-1, 3-2) A kapus és a védő játékosok együttműködése, a különböző védekezési formák megismerése	
13.	Zárthelyi dolgozat megírása, gyakorlati anyagrész bemutatása.	
14.	Pótbeszámoló, javítási lehetőség, játék	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A gyakorlati jegy kialakításának módja: zárthelyi dolgozat és gyakorlati bemutatás legalább elégséges szintű teljesítése az órán leadott tananyagból. Időpontja: a 13. héten az aláírás feltételei a TVSZ szerinti órai jelenlét, valamint a fenti két feltételnek való megfelelés

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Okos Balázs (2006): Az asztalitenisz technikájának tanítása. PTE-TSI.
- Asztalitenisz szabálykönyv MOATSZ 2012
- Junior Floorball Oktatás: [http://www.hunfloorball.hu/\\_user/Floorball-Youth-Start-Up-Kit\\_JAV.pdf](http://www.hunfloorball.hu/_user/Floorball-Youth-Start-Up-Kit_JAV.pdf)
- Floorball Játékszabály:  
[http://www.hunfloorball.hu/\\_user/Floorball\\_Jatekszabalyok\\_2022\\_FINAL.pdf](http://www.hunfloorball.hu/_user/Floorball_Jatekszabalyok_2022_FINAL.pdf)

#### 7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bíró – Juhász – Széles-Kovács – Szombathy – Váczi (2015): Mozgásos játékok TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010 program keretében készült szakanyag. EKF Líceum Kiadó. ISBN 978-615-5297-29-8
- Harry Blum: 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs 2004



**8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktatók elérhetősége: [kuszkozs@sport.unideb.hu](mailto:kuszkozs@sport.unideb.hu), [torok@sport.unideb.hu](mailto:torok@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. február. 02.**

**Kuszkó Zsolt**  
testnevelő tanár

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