



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat:	nappali	
Félév:	1.	
Tantárgy neve, Neptun-kódja:	Kézilabdázás és OM I	GT_OTSTKEON_0001
Tantárgy óraszám:	2 gy.	Kreditértéke: 1.
A tantárgy előkövetelménye:	nincs	

1. A kurzus oktatói: Prof. Dr. Balogh László, Bíró Imre

2. A kurzus célja:

A kézilabda csapatsport játék elemeinek mélységi oktatása segítségével a hallgató képes legyen a testnevelés és sport tudományos és szakmai elméleteinek és összefüggéseinek megértésére, azok megfelelő gyakorlati alkalmazására, a munkájához szükséges szakirodalmak, tudományos háttérű kutatási eredmények értelmezésére, innovatív fejlesztésére, napi munkájába történő beépítésére.

Ismerje meg a pedagóguspálya sajátosságait, különösen a testnevelő tanárra vonatkozó elvárásokat, kötelességeket, szerepeket, feladatokat és jogokat az iskolán belül és kívül. Sajátítsa el a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait.

Legyen képes mindig megfelelő szemlélettel, értékekkel, tudással és hozzáállással, kommunikációval a fizikai aktivitás megszerettetésére és az egészségtudatos aktív életvitel szokásrendszerének megalapozására, megerősítésére.

Tudja elősegíteni a tanulók közötti kommunikációt, tudja a véleménycserét ösztönözni, a tanulók vitakultúráját fejleszteni.

Tanulja meg elérni azt, hogy az eredményes tanulás és képességfejlesztés érdekében biztonságos, pozitív és motiváló tanulási környezet teremtsen.

Tanulja meg és legyen képes a tanulókkal, tanártársaival és a szülőkkel, iskolán kívüli sportszakemberekkel, a szakterületi képviselőkkel a kölcsönös tiszteleten és bizalmon alapuló kapcsolatteremtésre, együttműködési formák kialakítására. Képviseli álláspontját, képes másokat meggyőzni és ő maga is meggyőzhető.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. A tanári tevékenység megközelítése. Sportági balesetvédelmi oktatás. A bemelegítés kritériumai és szerepe az iskolában. A sportágspecifikus gimnasztikai gyakorlatok oktatása 7-18 éves kor között. A sportág története - egyéni feldolgozás kizárólag a Magyar Kézilabda Szövetség által felügyelt http://www.kezitortenelem.hu/ honlap adatai alapján. A magyar kézilabda történet fontos alakjai, csapatai, klubjai. Legfontosabb hazai és nemzetközi eredmények. Jegyzőkönyv vezetési ismeretek. Képességek felmérése kétkapus játék közben. <u>Szabályismeret:</u> a játéktér, a labda.	
2.	Alaphelyzet, mozgások alaphelyzetben – technikája, oktatása és alkalmazása az iskolában. A labda fogása, elfogása - technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a törzs irányultságának oktatása Labdavezetés - technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a labda leütés kihasználásának jelentőségét hangsúlyozni <u>Szabályismeret:</u> a lépés, a labdaleütés játék labdával.	
3.	Átadások - felosztása, technikája, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: az egykezes felső átadás elsajátítása helyben és mozgás közben. Az „add és fuss” elv alkalmazása labdás egyszerű és összetett koordinációs gyakorlatokban (háromszög, négyszög) egy és több labdával. <u>Szabályismeret:</u> a kezdődobás, a bedobás, a szabaddobás, a büntetődobás.	
4.	Cselezés - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. A cselezés oktatása az iskolában labda nélkül, labdával, irányváltással és lefordulással. Kiemelt feladat: a cselező tevékenység jelentőségének, valamint a labda nélküli cselezési tevékenység fontosságának kihangsúlyozása. <u>Szabályismeret:</u> a progresszív büntetések fajtái.	
5.	Kapura lövések távoli zónából, talajról - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Az alapvető szabályok betartásának jelentősége az iskolában. Kiemelt feladat: a kidobó terpesz kialakítása.	



	<u>Szabályismeret</u> : a játékvezetői jelzések.	
6.	Kapura lövések távoli zónából, felugrásból - felosztása, technikája, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a felugrások lövés felugrási technikájának értelmezése, kialakítása, elsajátítása. <u>Szabályismeret</u> : magatartás az ellenféllel szemben.	
7.	Szakmai hét	
8.	Kapuralövések közeli zónából: esések, gurulások bedőlések, beugrások, bevetődések , - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. A megfelelő leérkezési típus megválasztásának oktatása. Kiemelt feladat: az adott technikák végrehajtásához szükséges képességi feltételek kialakítása, a szükséges személyiségjegyek és érzelmi háttér megteremtése. <u>Szabályismeret</u> : a kidobás, a játékos csere, az edző.	
9.	Kapuralövések szélső zónából: A játéktér sarkából, az alapvonalról, az oldalvonal-szabaddobás vonal találkozásától indulva, felső, kanyarított, pattintott lövések, ívelések.	
10.	Védekező lábmunka, védőtevékenység – felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a védekezés jelentőségének hangsúlyozása és motivációs háttérének megvilágítása. Támadó lábmunka - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Egy kezes átadások alapmozgásból, szélességi és mélységi átadások oktatása az iskolában szer nélkül és eszköz segítségével. Kiemelt feladat: a labda nélküli lendületszerzés kialakítása. <u>Szabályismeret</u> : létszám előny, létszám hátrány, támadó lépés hiba.	
11.	Zárások - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: az oldalzárás végrehajtása, az ütemének tudatosítása <u>Szabályismeret</u> védő szabálytalanság, támadó szabálytalanság Az ütközés - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: az ütközés előkészítése különféle játékokkal.	
12.	A sáncolás - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a sáncolás és a labdaszerzés előkészítése testnevelési különféle játékokkal (labdavezetéssel, labdaérintéssel, labdaátadással, egyéni és csapatjátékok). <u>Szabályismeret</u> : 7 - 6; 7 —5 elleni támadás lehetősége	



13.	Zárthelyi dolgozat. Játékok a kézilabda változataiból.	
14.	Pót zárthelyi dolgozat. Bemutatók, a tanult technikai elemek alkalmazása az iskolában.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Folyamatos, óránkénti gyakorlati bemutatás.
- Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 4. hét
- Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 10. hét
- Zárthelyi dolgozat – 13. hét

5. Értékelés módja: **gyakorlati jegy**

- A tantárgy teljesítésének feltételei:
- Rendszeres óralátogatás. Aktív, feladatorientált tevékenység.
- A megadott önálló otthoni feladatok eredményes, határidőre történő elkészítése (az első önálló feladat témaköre az 1. héten lesz ismertetve, a második önálló feladat témakörei a 4. héten kerülnek kihirdetésre).
- Sikeres zárthelyi dolgozat megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató szóban köteles beszámolni).
- A félévzáró zárthelyi dolgozat eredménye 25%-ban, az önálló otthoni feladatok 25 – 25% és a gyakorlati bemutatás 25%-ban érvényesül a gyakorlati jegy kialakításában.

6. Kötelező irodalom

- Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II. - Sportjátékok elmélete és módszertana – Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzeti Tankönyvkiadó. ISBN: 9789631945843
- Marczinka Zoltán Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról. Kék Európa Stúdió (2014).
- 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



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

8 Egyéb információk

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

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Bíró Imre

.....
ügyvivő-szakértő

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