



2025/26. 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. TSTKEO_0002	
Tantárgy óraszám:	gyakorlat - 2	Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: A KÉZILABDÁZÁS I. kurzus sikeres teljesítése

- 1. A KURZUS OKTATÓI:** Prof. Dr. Balogh László egyetemi tanár
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 részletes ismertetése. Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérés időtervének egyeztetése. A lezajlott kézilaba világversenyek eredményei, tapasztalatai. Kézilabda játékok	
2.	A kapus képzése és képességfejlesztése. A védéstechnikai elemek, kapus támadó tevékenysége.	
3.	Páros, társas kapcsolatok a támadásban. Kiemelt feladat: irányító - beálló; átlövő - beálló; irányító – átlövő; átlövő - szélső kapcsolati viszonylatban	
4.	Páros, társas kapcsolatok a védekezésben. Kiemelt feladat: a belső védők (B3-J3; B2-HK-J2) kapcsolata, kapus - védők kapcsolata,	



5.	Az emberfogásos védekezés - alkalmazása, támadó játék az emberfogásos védekezési formák ellen.	
6.	A területvédekezés - alkalmazása, játék a területvédekezési formák ellen. Kiemelt feladat elsajátítása: egymás melletti védők kapcsolata	
7.	A tanult területvédekezési formák elleni támadás: Pozíciós és helyeserés támadás, húzás, súlypontképzés.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Támadás rendezetlen védelem ellen. Kiemelt feladat elsajátítása: indítások formái és alkalmazásuk, védekezési lehetőségek. Gyakorlatok az indítások és a rendezetlen védelem elleni játékhoz.	
10.	Védekezés számbeli előnyben és számbeli hátrányban, támadás számbeli hátrányban és számbeli előnyben. Védekezés a különleges játék szituációkban - feldobás, szabaddobás, büntetődobás, stb.	
11.	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	
12.	Ügyességfejlesztés lehetőségei a kézilabdázásban. Kiemelt feladat: a testtartás javítása a végtagok korrekt használata/használhatósága érdekében	
13.	ZH. megírása. A tanult technikai-taktikai elemek gyakorlása játék közben.	
14.	Pót ZH. megírása. Kézilabda játékok változatai, gyakorlása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint. A zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban.



A megadott önálló otthoni feladatok eredményes, határidőre történő elkészítése.
A félév végén a hallgató szóbeli vizsgán ad számot tudásáról.

A szóbeli vizsga előtt kötelező gyakorlati feladat bemutatás:

- büntető lövés: egykezes felső lövéssel ötből kétszer eltalálja a kapu felső sarkaiba felfüggesztett jelző mezt vagy az alsó sarkokba kirakott medicin labdák egyikét
- 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:

a.) tartalmazza a félév során szerzett gyakorlati jegyet – amelyet az évközi részjegyek átlaga ad

b.) a tantárgy egész éves anyagát felölelő szóbeli elméleti vizsgán szerzett érdemjegyet:

A félévzáró kollokviumi vizsgán szerzhető érdemjegy: 1- től 5-ig.

6. Kötelező irodalom

a. Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II.-Sportjátékok elmélete és módszertana-Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzeti Tankönyvkiadó. ISBN: 9789631945843.

b. **Marczinka Zoltán (1994): Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról Trió Budapest Kiadó, Budapest, ISBN 963 8142 06 5**

c. 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

8. Egyéb információk

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

Debrecen, 2026. február 02.

Bíró Imre

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