



**2024/25. tanév I. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak **Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 1.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** KÉZILABDÁZÁS ÉS OM I.; TSTKEO\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 GY **Kreditértéke:** 1

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Dr. Prof. 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.	<p><b>A kurzus követelményeinek ismertetése.</b> Sportági balesetvédelmi oktatás. A bemelegítés kritériumai és szerepe az iskolában. A sportágspecifikus gimnasztikai gyakorlatok oktatása 7-18 éves kor között.</p> <p>A sportág története - egyéni feldolgozás kizárólag a Magyar Kézilabda Szövetség által felügyelt <a href="http://www.kezitortenelem.hu/">http://www.kezitortenelem.hu/</a> honlap adatai alapján. A magyar kézilabda történet fontos alakjai, csapatai, klubjai. Legfontosabb hazai és nemzetközi eredmények.</p> <p><b>Jegyzőkönyv vezetési ismeretek.</b></p> <p>Képességek felmérése kétkapus játék közben.</p> <p><u>Szabályismeret:</u> a játéktér, a labda.</p>	
2.	<p><b>Alaphelyzet, mozgások alaphelyzetben</b> – technikája, oktatása és alkalmazása az iskolában. <b>A labda fogása, elfogása</b> - technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a törzs irányultságának oktatása</p> <p><b>Labdavezetés</b> - technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a labda leütés kihasználásának jelentőségét hangsúlyozni</p> <p><u>Szabályismeret:</u> a lépés, a labdaleütés játék labdával.</p>	
3.	<p><b>Átadások</b> - 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.</p> <p><u>Szabályismeret:</u> a kezdődobás, a bedobás, a szabaddobás, a büntetődobás.</p>	
4.	<p><b>Cselezés</b> - 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.</p> <p><u>Szabályismeret:</u> a progresszív büntetések fajtái.</p>	
5.	<p><b>Kapura lövések távoli zónából, talajról</b> - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Az alapvető szabályok betartásának jelentősége az iskolában. Kiemelt feladat: a kidobó terpesz kialakítása.</p>	



	<p><u>Szabályismeret:</u> a játékvezetői jelzések.</p>	
6.	<p><b>Kapura lövések távoli zónából, felugrásból</b> - felosztása, technikája, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a felugrásos lövés felugrási technikájának értelmezése, kialakítása, elsajátítása. <u>Szabályismeret:</u> magatartás az ellenféllel szemben.</p>	
7.	<p><b>Őszi szünet</b></p>	
8.	<p><b>Kapuralövés közeli zónából: esések, gurulások bedőlések, beugrások, bevetődések,</b> - 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.</p>	
9.	<p><b>Kapuralövés szélső zónából:</b> A játéktér sarkából, az alapvonalról, az oldalvonal-szabaddobás vonal találkozásától indulva, felső, kanyarított, pattintott lövések, ívelések.</p>	
10.	<p><b>Védekező lábmunka, védőtevékenység</b> – felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: a védekezés jelentőségének hangsúlyozása és motivációs háttérének megvilágítása. <b>Támadó lábmunka</b> - 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.</p>	
11.	<p><b>Zárások</b> - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: az oldalzárás végrehajtása, az ütemének tudatosítása <u>Szabályismeret</u> védő szabálytalanság, támadó szabálytalanság <b>Az ütközés</b> - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Kiemelt feladat: az ütközés előkészítése különféle játékokkal.</p>	
12.	<p><b>A sáncolás</b> - 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</p>	



13.	<b>Zárthelyi dolgozat.</b> Játékok a kézilabda változataiból.	
14.	<b>Pót zárthelyi dolgozat.</b> 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. Papirusz Duola



**DEBRECENI  
EGYETEM**

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

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

Tel.: 52/512-900

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

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](mailto:biro.imre@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2024. szeptember 1.**

*Bíró Imre*

.....

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