



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve:	DE Sporttudományi Koordinációs Intézet		
Szak megnevezése:	Osztatlan testnevelő tanári szak	Tagozat:	nappali
Specializáció megnevezése:	nincs		
Félév:	7. félév		
Tantárgy neve, Neptun-kódja:	Kézilabdázás oktatásmódszertan TSTKEO_0001		
Tantárgy óraszám:	2 gy	Kreditértéke:	2
A tantárgy előkövetelménye:	Kézilabdázás I-II.		
A KURZUS OKTATÓI:	Prof. Dr. Balogh László, Bíró Imre		

1. A KURZUS CÉLJA:

A kézilabda csapatsport játék elemeinek módszertani elemeinek oktatása segítségével a hallgató képes legyen a kézilabda valamint 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 fejlesztésre, napi munkájába történő beépítésére.

Ismerje meg a pedagóguspálya sajátosságait, különösen a testnevelő tanárra vonatkozó elvárásokat, kötelelességeket, szerepeket, feladatokat és jogokat az iskolán belül és kívül.

Sajátítsa el a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait önmagára és a tanítványaira tekintettel

Legyen képes mindig megfelelő szemlélettel, értékekkel, tudással, hozzáállással és 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.



2. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. Alaphelyzetek, labdafogás, labdavezetés oktatásmódszertana.	
2.	Strandkézilabda szabályainak ismertetése, a speciális elemeinek és a játékhelyzeteinek gyakorlása, oktatásmódszertana.	
3.	A kézilabda – test előtti labdás kézzel azonos és ellentétes oldali, felső, vállmagas, alsó, pattintott, ívelt, csavart, pörgetett, test mögötti átadások oktatásmódszertana.	
4.	A cselezés – labda nélküli indulócsel, labdával (induló, átadási, kapuralövési csel) oktatásmódszertana.	
5.	A kapura lövések oktatásmódszertana , talajról, felugrásos – labdás kézzel ellentétes, azonos és páros lábról történő – lövések.	
6.	Bedőléses, bevetődéses kapuralövések (beugrások, esések, gurulások, be-, kicsúszás) oktatásmódszertana.	
7.	Őszi szünet	
8.	A zárások (elé állásos, mellé állásos, mögé állásos, kísérő elzárások) oktatásmódszertana Védekező lábmunka, védőtevékenység (oldalazás, kitámadás, biztosítás, visszazárás, átvétel, kíséret, átadás), Az ütközés (talajon – talajon, levegőben – talajon, levegőben – levegőben)) oktatásmódszertana.	
9.	A sáncolás (talajon – felugrásos, egykezes, kétkezes) oktatásmódszertana.	
10.	Védekezési rendszerek – emberfogásos védekezési rendszer – oktatásmódszertana	
11.	Védekezési rendszerek – terület védekezési rendszer – oktatásmódszertana	
12.	Rendezetlen és rendezetlen védelem elleni támadás oktatásmódszertana Egyéni, csoportos indítások, vonalindítások, sávtartásos, keresztmozgásos, befutásos indítások. Támadás	



13.	területvédekezési, vegyes védekezési rendszer ellen, helytartással, keresztmozgásokkal	
14.	Zárthelyi dolgozat. Az oktatásmódszertan elvei alapján kézilabdázást előkészítő játékok gyakorlása	
	Pót zárthelyi dolgozat. Kézilabda játék különböző elemekkel tarkítva	

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Folyamatos, óránkénti gyakorlati bemutatás, gyakorlatvezetés, játékvezetési tevékenység.

Házi feladat óravázlat elkészítése a megadott sablon alapján.

Óravezetés (óravázlat bemutatásával) az első évfolyam testnevelés szakos hallgatóinak kézilabda óráján.

Edzésvezetés (edzésvázlat bemutatásával) a DEAC korosztályos kézilabda csapatainak edzésein

4. ÉRTÉKELES MÓDJA:

GYAKORLATI JEGY

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 3. héttől kezdődően kerülnek kihirdetésre)

Sikeres, a kapott témának megfelelő, logikusan felépített vázlat alapján megtartott óra illetve edzés bemutatók, illeszkedő gyakorlatanyaggal társítva, szakmai, pedagógiai, pszichológia eszköztárral megtámogatva.

A gyakorlati jegy minősítése az előző három szempont alapján dől el, de ehhez minden egyes feltétel egyenkénti legalább elégséges osztályzata szükséges.

5. 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

6. AJÁNLOTT IRODALOM

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

Ökrös Cs., Páll T. (2009): Egyéni és csapatrész képzés a modern kézilabdázásban. Hazena Sport KKt. Gyál.

7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

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

Debrecen, 2025. 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.