



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

EDZŐ BSc

Tagozat: nappali

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat I.GT_AEDZSEGYN_0001

Tantárgy óraszám: 2 elmélet+4 gyakorlat

Kreditérték: 6

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 / az edzői pálya sajátosságait, különösen a testnevelő tanárra / az edzőre vonatkozó elvárásokat, köteleességeket, 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.

Képes a pszicho-motorikus képességek fejlesztésére és készségek kialakítására a testnevelés és a sport célorientált eszközrendszerén keresztül.



3. A kurzus ütemezése, tananyaga

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elméleti óra: A kurzus követelményeinek ismertetése. Sportági balesetvédelmi oktatás. A bemelegítés kritériumai és szerepe a kézilabdázásban. A sportágspecifikus gimnasztikai gyakorlatok oktatása 7-38 éves kor között. A sportág nemzetközi és hazai története. A nemzetközi és a magyar kézilabda történet fontos alakjai, csapatai, klubjai. Legfontosabb hazai és nemzetközi eredmények. Jegyzőkönyv vezetési ismeretek Papír és online alapú jegyzőkönyvvezetés. Rajzírás elemei, rendszere Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: Alaphelyzet, mozgások alaphelyzetben – technikája, oktatása és alkalmazása a kézilabdázásban. Kiemelt feladat: a lábak és a törzs szerepének hangsúlyozása.	
2.	Elméleti óra: A labda fogása, elfogása - technikája, oktatása, oktatásmódszertana, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: a törzs irányultságának fontossága, oktatásmódszertana. Labdavezetés - technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: a labda leütés kihasználásának jelentőségét hangsúlyozni. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: A labda fogása, elfogása – oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok ülésben (talajon, padon, egy és több számolyon a lábak a talajon, majd a levegőben), térdelő helyzetben, alaphelyzetben, mozgás közben (előre-hátra, oldalirányban mozgással), haladással, majd futás közben – egy, majd két labdával, egykezes és kétkezes fogással. A labdavezetés - oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok ülésben (talajon, padon, egy és több számolyon a lábak a talajon, majd a levegőben), térdelő helyzetben, alaphelyzetben, mozgás közben (előre-hátra, oldalirányban mozgással), haladással, majd futás közben – egy, majd két labdával, gumiszalag, padok alatti, váltott kézzel bot alatti labdavezetés, labdavezetés térnyszerűséggel.	



3.	Elméleti óra: Átadások - felosztása, technikája, alkalmazása a kézilabdában. Az átadások oktatásmódszertana: honnan – hová kell érkezzen a labda, labdás kézzel azonos oldalról, ellentétes oldalról érkező átadások helye, célszerűsége, indoklása, kialakítása. Kiemelt feladat: az egykezes felső átadás elsajátítása helyben és mozgás közben. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: Átadások - oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok ülésben (talajon, padon, egy és több zsámolyon a lábak a talajon, majd a levegőben), térdelő - és különböző támasz helyzetben, alaphelyzetben, mozgás közben (előre-hátra, oldalirányban mozgással), haladással, majd futás közben egykezes felső átadások különböző távolságokból – egy, majd két labdával, gumiszalag, padok alatti átadások. Párokban váltott kézzel bot alatti átadások, átadás-átvétel a labda érkezése felé haladva, a labda érkezésétől távolodva.	
4.	Elméleti óra: Cselezés – formái, felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A cselezés oktatás módszertana - átadási és lövőcselek labdával, irányváltással és lefordulással. Kiemelt feladat: a cselező kézmozdulatok harmonizálása a támadó tevékenységgel. A hallgatók által gyűjtött átadási és lövő cselezési tevékenységek videóinak megtekintése és elemzése. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: Cselezés – oktatásmódszertani felépítettség: cselezés labdával; átadási cselek, lövőcselek, végrehajtási formái, a cselek kiterjedésének és hitelességének követelményei; a kapura irányuló mozgásba való beillesztésének elvei, végrehajtása.	
5.	Elméleti óra: Cselezés – az indulócselek formái, felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A cselezés oktatás módszertana – indulócsel labda nélkül és labdával, irányváltással, átemeléses és lefordulós csel, az átadási és lövőcsel mozgásainak az indulócselbe kapcsolása és harmonizálása. Kiemelt feladat: a cselezés fajtáinak a támadó tevékenységgel való összekapcsolása, valamint a labda nélküli cselezési tevékenység fontosságának kihangsúlyozása, a cselezési irányok, távolságok, szélességek optimális kialakítása. A hallgatók által gyűjtött induló cselezés videók megtekintése és	



	elemzése. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: Cselezés – oktatásmódszertani felépítettség: cselezés labda nélkül, labdával; az indulócselek végrehajtási formái, a cselek kiterjedésének és hitelességének követelményei; a kapura irányuló mozgásba való beillesztésének elvei, végrehajtása. Az állóhelyzetből történő s a lendületszerzés után zajló cselezés közötti különbségek tudatosítása.	
6.	Elméleti óra: Kapura lövések távoli zónából, talajról - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A lövésfajta jelentősége és az alkalmazás ellentmondásossága, annak feloldása a képzésben. Az átadás felőli kapufelület célzásának fontossága. Kiemelt feladat: a kidobó terpesz kialakítása. Írányító és átlövő posztokon játszó hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: Kapura lövések távoli zónából, talajról - oktatásmódszertani felépítettség: kitámasztásból felső, vállmagas, csípőmagas és alsó kapura lövés, a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok). Majd keresztlépést követően, labdavezetésből, átadás után – labdás kézzel azonos, majd ellentétes oldalról érkező átadás utáni kapuralövés, futás közben labdás kézzel ellentétes, majd a labdás kézzel azonos lábról való kapuralövés gyakorlása.	
7.	Őszi szünet	
8.	Elméleti óra: Kapura lövések távoli zónából, felugrásból - felosztása, technikája, alkalmazása a kézilabdában. A lendületszerzés a felugráshoz, a lendület átalakítása, a test egyensúlyi helyzete a felugrás közben, háromlépéses, két lépéses, egy lépéses felugrási formák, alkalmazás jelentősége. Kiemelt feladat: a felugrásos lövés felugrási technikájának értelmezése, kialakítása, elsajátítása. Írányító és átlövő posztokon játszó hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:	



	Kapura lövések távoli zónából, felugrásból - oktatásmódszertani felépítettség: labdás kézzel ellentétes lábról felugrásos felső kapuralövés, felső elhajlásos kapuralövés, a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok, zsámolyok, szűrő bóják); labdavezetésből, labdás kézzel azonos majd ellentétes oldalról érkező átadás utáni kapuralövés, lábról való kapuralövés gyakorlása háromlépéses, két lépéses, egy lépéses felugrási formákkal.	
9.	Elméleti óra: Kapuralövés közeli zónából: esések, gurulások bedőlések, beugrások, bevetődések, - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A megfelelő leérkezési típus megválasztásának oktatása. Kiemelt feladat: az adott technikák végrehajtásához szükséges képességi feltételek kialakítása. A beálló posztion játszó (vagy kijelölt) hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek: Kapuralövés közeli zónából: esések, gurulások bedőlések, beugrások, bevetődések - oktatásmódszertani felépítettség: labda nélküli esések, gurulások, bedőlés, beugrás, bevetődés utáni talajra érkezések gyakorlása. a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok, zsámolyok, szűrő bóják); átadás utáni labdás kézzel azonos majd ellentétes irányba történő fordulatokkal kapuralövés, Az eszközök révén befolyásolva a beugrás, a bevetődés irányát, magasságát, hosszát.	
10.	Elméleti óra: Beugrásos kapuralövés szélő zónából: A játéktér sarkából, az alapvonalról, az oldalvonal-szabaddobás vonal találkozásától indulva, felső, kanyarított, pattintott lövések, ívelések. Az ugrásirányok biomechanikai alapjai, a lépéshossz jelentősége az ugrás formájában, a labdaátvétel helye, távolsága a védőtől, a labdás kéz helyzete és a lövésfajták összefüggései. Kiemelt feladat: egy lépésre érkező átadásból történő beugrásos felső kapuralövés alkalmazásának kialakítása. A szélő posztion játszó (vagy kijelölt) hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése. Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:	



	Beugrásos kapuralövések szélső zónából – oktatásmódszertani felépítettség: a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok, zsámolyok, szűrő bóják); átadás utáni labdás kézzel ellentétes lábról történő beugrásos kapuralövés végrehajtása. Az oktatás folyamán az eszközökkel befolyásolva a beugrási irányokat, a lövési formákat, oldalakat, magasságokat.	
11.	Elméleti óra: Zárások – leválások felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: az oldalzárás végrehajtása, az ütemének megválasztása, tudatosítása. Gyakorlati óra – Zárások – leválások – oktatásmódszertani felépítettség: a zárás szerepe, feladata, helye, üteme, a kapuralövés megkönnyítése, további célok 2 – 2 elleni játékelemmé vagy háromszög játékká fejlesztés, a kísérő zárás, elé állásos, mellé állásos, mögé állásos zárások, a zárás megtartása, eszköztára.	
12.	Elméleti óra: 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. Gyakorlati óra – Támadó lábmunka – oktatásmódszertani felépítettség: a támadó lábmunka játékos posztonkénti meghatározása, mozgáspályák irányai, azok jelentősége majdan a taktikai tevékenységben.	
13.	Elméleti óra: Zárthelyi dolgozat. Gyakorlati óra Egyéni indítások – oktatásmódszertani felépítettség: a védekezési posztok szerinti egyéni indítások irányai, végrehajtásának indokai, az indítást követő kapuralövések során az összes lövésmód alkalmazása különböző pozíciókból. Elméleti óra:	



14.	Pót zárthelyi dolgozat. (Ha szükséges.) A hallgatók által hozott videó anyagok megtekintése, elemzése. Gyakorlati óra Játékok a kézilabda változataiból.	
-----	---	--

4. Félévközi és vizsgakövetelmények

Rendszeres, óránkénti gyakorlati bemutatás.

Folyamatos házi dolgozatok (önálló otthoni feladat a tanult technikai elemek értékelésével) leadása – a következő órára

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.

Sikeres zárthelyi dolgozat megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató pót zárthelyi dolgozatot köteles írni!).

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 I., Dr. Marczinka Z., Dr. Ökrös Cs., Papp Gy., Varga J., Zsiga Gy. (2017): Korosztályos képzési kézikönyv (K.K.K.) MKSZ-NEK, Kék Európa Stúdió, Bp.
- Ökrös Cs., Páll T. (2009): Egyéni és csapatrész képzés a modern kézilabdázásban. Hazena Sport KKt. Gyál.



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

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.*