



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Labdarúgás és OM II. TSTLAO_0002

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték:

A tantárgy előkövetelménye: Labdarúgás és OM I.

1. A KURZUS OKTATÓI: CZÓBELNÉ MESTER KATA OLIMPIA, LENTE LAJOS

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy segítséget nyújtson a labdarúgás szélesebb körű megismeréséhez. Az oktatás az előző félévben tanultakra épülve, gyakorlatias formában, az életkori szakaszokhoz igazodva részletesen foglalkozik a taktika tanításával, a kondicionálás képzéssel, illetve a labdarúgás pedagógiai, pszichológiai ismereteivel. Nagy hangsúlyt fektetve a módszertani jellemzőkre.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév követelményeinek ismertetése. A kapus szerepe a labdarúgásban	
2.	Alapelvek labdabirtoklásban, átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe.	
3.	Alapelvek labdaszerzésben, átmenet labdaszerzésből labdabirtoklásba.	
4.	A képzési technikai - taktikai piramis a labdarúgásban.	



5.	Egyéni játék (egyéni taktika) labdabirtoklásban.	
6.	Egyéni játék (egyéni taktika) labdaszerzésben.	
7.	Szakmai hét	
8.	Összjáték (csoporttaktika) labdabirtoklásban és labdaszerzésben.	
9.	Csapatjáték (csapattaktika) I. Labdakihozatal, támadás felépítés, befejezés. II. Labdaszerzés a támadózónában, középső zónában, védőzónában	
10.	Játékrendszerek megjelenése a labdarúgásban. A legismertebb játékképzések.	
11.	A fejlődéstani alapismeretek. Anatómiai, élettani jellemzők az eltérő életkorban és annak hatásai a kondicionális és koordinációs képességek fejleszthetőségére.	
12.	Zárthelyi dolgozat.	
13.	Kondicionális képzés a labdarúgásban. Tudományos háttere, a képzés szakaszai, módszertana, edzéselméleti ismerete. A pulzuskontroll edzés jelentősége és alkalmazási lehetőségei a különböző korú játékosoknál.	
14.	Javítási lehetőség.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás megszerzésének feltételi:

- Az órákon való aktív részvétel.
- A zárthelyi dolgozat sikeres, legalább elégséges szintű megírása. Elégtelen zárthelyi dolgozat esetén 1 javítási lehetőség van.
-

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: KOLLOKVIUM

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

A labdarúgás játékszabályai 2018/19

http://dokumentumtar.mlsz.hu/02_Szabalyzatok/02_Labdarugas_uzemeltetesi_szabaly



[zatok/01_Versenyeztetesi_szabalyzatok/JSZ/A%20labdar%C3%BAg%C3%A1s%20j%C3%A1t%C3%A9kszab%C3%A1lyai%202018_19.pdf](http://sportsci.unideb.hu/kozlemenyek/2019/01/Versenyeztetesi_szabalyzatok/JSZ/A%20labdar%C3%BAg%C3%A1s%20j%C3%A1t%C3%A9kszab%C3%A1lyai%202018_19.pdf)

A labdarúgás játékszabályai 2019/20 Változtatások és pontosítások

https://bacs.mlsz.hu/adat/dokumentum/4711/dokumentumok/a-labdarugas-jatekszabaly-valtozasai-2019_20.pdf

MLSZ OTP Bank Bozsik Program eljárási rend U6/7, U8/9 fesztivál 2019/2020

https://gyor.mlsz.hu/adat/dokumentum/4949/dokumentumok/bep-eljarasi-rend-bozsik-fesztivalok_-2019-2020.pdf

MLSZ OTP Bank Bozsik Program eljárási rend U10/11, U12/13 fesztivál 2019/2020

https://gyor.mlsz.hu/adat/dokumentum/4948/dokumentumok/bep-eljarasi-rend-bozsik-tornak_-2019-2020.pdf

Sisa Tibor (2018): Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I., Sisa Tibor,

7. AJÁNLOTT IRODALOM

MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 5-7 éves korig, MLSZ, Budapest
MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 8-11 éves korig, MLSZ, Budapest

MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 12-13 éves korig, MLSZ, Budapest

MLSZ Edzőképző Központ: Grassroots „C” munkafüzet, MLSZ, Budapest

Horst Wein (2013): Funino – Egy csodálatos játék gyerekeknek, MLSZ, Budapest

Götl B. Béla (2002): Labdarúgás lépésről lépésre. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

Bicskei Bertalan (2000): Utánpótlás labdarúgók felkészítése. Aréna kiadó. Budapest

Mónus András (2001): Új kihívások a gyermek labdarúgásban. Budapest

Gáborfalvi-Király-Kovács (2000): Ovisfocitól a focisuliig. KI-VA Bt. Győr

Somodi László (2002): Mozgáskoordináció és gyorsaságfejlesztés. Budapest

Coerver-W. (1983): Soccer fundamentals for players and coaches. Prentice Hall. Paramus, New Jersey 5-9.

MLSZ edzőképző központ: UEFA C tanfolyami előadás jegyzet 1-2, MLSZ, Budapest

MLSZ Edzőképző Központ: UEFA B előadás jegyzet, MLSZ, Budapest

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége:

Czóbelné Mester Kata



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

czobelne@sport.unideb.hu, +36 52 512 900 / 88153

4032. Debrecen, Böszörményi út 138., Kecskeméti János Sport Játékcarnok
(Böszörményi úti Campus), 1. emelet, iroda.

Lente Lajos

lente@sport.unideb.hu +36 52 512 900 / 63209

44032. Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Czóbelné Mester Kata oktató

Lente Lajos oktató

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