



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: LABDARÚGÁS ÉS OM. II

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

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. Alapelvek labdabirtoklásban, átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe.	
2.	Alapelvek labdaszerzésben, átmenet labdaszerzésből labdabirtoklásba.	
3.	A képzési technikai - taktikai piramis a labdarúgásban. Egyéni játék (egyéni taktika) labdabirtoklásban.	
4.	Egyéni játék (egyéni taktika) labdaszerzésben.	
5.	Összjáték (csoporttaktika) labdabirtoklásban.	



6.	Összjáték (csoporttaktika) labdaszerzésben.	
7.	Őszi Szünet.	
8.	Csapatjáték (csapattaktika) I. Labdakihozatal, támadás felépítés, befejezés.	
9.	Csapatjáték (csapattaktika) II. Labdaszerzés a támadózónában, középső zónában, védőzónában	
10.	Játékrendszerek a labdarúgásban.	
11.	A fejlődéstani alapismeretek. Anatómiai, élettani jellemzők az eltérő életkorban és annak hatásai a kondicionális és koordinációs képességek fejleszthetőségére.	
12.	Zárthelyi dolgozat. Versenykiírás, forgatókönyv készítése.	
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_szabalyzatok/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
- Göltl 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 oktatók elérhetősége:

Czóbelné Mester Kata

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, 2025. szeptember 1.

Czóbelné Mester Kata

testnevelő tanár

Lente Lajos

testnevelő tanár

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