



2025/26. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: LABDARÚGÁS és OMI I. (TSTLAO_0001)

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke: 1

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI:

CZÓBELNÉ MESTER KATA OLIMPIA

LENTE LAJOS

2. A KURZUS CÉLJA:

A labdarúgás világának és történetének megismerése. A technika, a taktika és a játékhelyzetek alkalmazásához szükséges elméleti és gyakorlati alapismeretek elsajátítása. A labdarúgás elhelyezése az iskolai testnevelés anyagában. A sportág személyiségfejlesztő, közösségformáló erejének és motoros képességfejlesztő hatásának megismerése, a testnevelési órán és a tanórán kívüli sportfoglalkozásokon való alkalmazása, és ezek oktatására.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév követelményeinek ismertetése. Balesetvédelemi oktatás. A labdarúgás története és jellemzése.	
2.	A labdarúgás játékszabályai. Utánpótlás játékszabályok.	
3.	A labdarúgás technikai elemeinek felosztása.	

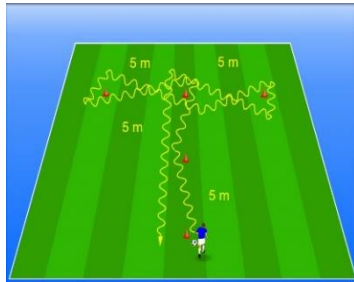


4.	A labdaérezékelés oktatása, az utánzó játékok szerepe a labdarúgásban.	
5.	A labdavezetés fajtái, technikája és oktatása a labdarúgásban.	
6.	A szerepjátékok alkalmazása a labdarúgás oktatásában.	
7.	Zárthelyi dolgozat. A cselezés fajtái, technikája és oktatása I.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	A cselezés fajtái, technikája és oktatása II. A szerelések fajtái, technikája és oktatása.	
10.	Átadások, átvételek fajtái, technikája és oktatása I.	
11.	Átadások, átvételek fajtái, technikája és oktatása II.	
12.	Rúgások, levételek fajtái, technikája és oktatása. Fejelések fajtái, technikája és oktatása. Gyakorlati bemutatás	
13.	Zárthelyi dolgozat. Gyakorlati bemutatás.	
14.	Gyakorlati bemutatás. Javítási lehetőség.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

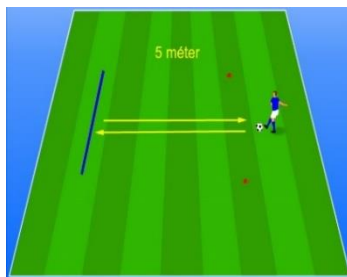
Gyakorlati követelmények bemutatása a 12. - 14. héten. Minden feladatból 2 kísérlet megengedett, az érdemjegyhez a feladatok legalább elégséges szintű bemutatása szükséges.

Szlabom labdavezetés (T-próba teszt labdával)



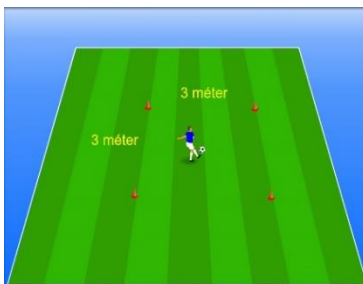
Nők:	5:	18,99-
	4:	20,99-19,00
	3:	22,99-21,00
	2:	24,99-23,00
Férfiak:	5:	14.99-
	4:	16,99-15,00
	3:	18,99-17,00
	2:	20,99-19,00

Átadás (labdapassz tornapadra – 30”)



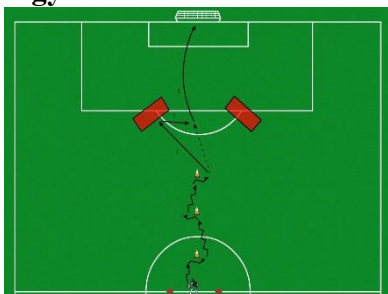
Nők:	5:	12 db.
	4:	10 db.
	3:	8 db.
	2:	6 db.
Férfiak:	5:	16 db.
	4:	14 db.
	3:	12 db.
	2:	10 db.

Labdaemelgetés lábbal



Nők::	5:	15 db
	4:	12 db.
	3:	9 db.
	2:	6 db.
Férfiak:	5:	30 db.
	4:	25 db.
	3:	20 db.
	2:	15 db,

Kombinált gyakorlat



Az elemek (labdavezetés, cselezés, átadás, átvétel, kapura rúgás), helyes technikai végrehajtásának osztályozása.



ELMÉLETI KÖVETELMÉNYEK

Zárthelyi dolgozat a 7. és 13. héten, az órákon tanultakból.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

Gyakorlati jegy kialakításának módja:

- az órákon való aktív részvétel, (10%)
- a félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése, minden gyakorlati követelményt teljesíteni kell, minimum elégséges szinten, (40%)
- 2 zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése (50%)
- elégtelen zárthelyi dolgozat esetén 1 javítási lehetőség van

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- A labdarúgás játékszabályai 2018/19
http://dokumentumtar.mlsz.hu/02_Szabalyzatok/02_Labdarugas_uzemeltetesi_sza_balyzatok/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
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C előadás jegyzet, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA B előadás jegyzet, 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.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Czóbelné Mester Kata: czobelne@sport.unideb.hu, Tel:+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, Tel: +36 52 512 900 / 63209 44032.
Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2026. január 28.

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.