



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 10. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Labdarúgás oktatásmódszertan TSOKLA_0001

Tantárgy óraszáma: 2 Gy

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Labdarúgás I – II.

1. A KURZUS OKTATÓI: Lente Lajos

2. A KURZUS CÉLJA: Megismertetni a hallgatókkal a sportág korszerű elméletét, a játék során felhasználható testnevelési játékok szerepét és az oktatásmódszertani alapelveit, eljárásait. Speciálisan felkészíteni a hallgatókat a sportág eredményes középiskolai követelményeknek megfelelő oktatására az iskolai, iskolán kívüli és az egyesületi keretek között.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. A Nemzeti Alaptanterv labdarúgás tananyaga, az MLSZ képzési céljainak ismertetése	
2.	Labdarúgás szabályai: Bozsik korosztályok U-7, U-9, U-11, kispályás labdarúgás, futsal, nagypályás labdarúgás.	



3.	A labda nélküli technikai elemek, támadók, védők alapmozgásának oktatásmódszertana.	
4.	Labdás technikai elemek: labdavezetés, rúgások, átadás-átvétel (lábfej különböző felületeivel) oktatásmódszertana.	
5.	Labdás technikai elemek: cselezések, szerelések, fejelések, (védők-támadók szerepeinek megismertetése) oktatásmódszertana.	
6.	Kapusok technikai mozgásanyagának felosztása, védő és támadó taktikájának oktatásmódszertana	
7.	Egyéni támadó és védő taktika 1v1 elleni játék oktatásának lépései	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Csoport taktikai alapelvek létszám előnyös, létszám azonos, létszám hátrányos játékban.	
10.	A labdarúgás tényezői: labdabirtoklás, ellenfél labdabirtoklása, átmenetek	
11.	A labdarúgáshoz szükséges fizikai képességek fejlesztésének lehetőségei	
12.	Labdás ügyességfejlesztés, koordinációs képességek fejlesztése	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Folyamatos, óránkénti gyakorlati bemutatás, gyakorlatvezetés, játékvezetési tevékenység.
- Két óravázlat elkészítése a megadott sablon alapján.
- Óravezetés (óravázlat bemutatásával) a harmad évfolyam testnevelés szakos hallgatóinak labdarúgás óráján.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

A tantárgy teljesítésének feltételei:

- Rendszeres óralátogatás. Aktív, feladatorientált tevékenység.
- A megadott önálló otthoni feladatok eredményes, határidőre történő elkészítése.



- 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 szintű teljesítése szükséges.

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
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C 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

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 26.

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.