



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3

Tantárgy neve, Neptun-kódja: SPORTÁGI ELMÉLET ÉS GYAKORLAT III.;
EDZSEG_0003

Tantárgy óraszám: 2E + 4GY

Kreditérték: 6

A tantárgy előkövetelménye: Sportági elmélet és gyakorlat I-II.

1. A KURZUS OKTATÓI: LENTE LAJOS

2. A KURZUS CÉLJA, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a választott sportág (specializáció) elméleti, gyakorlati és módszertani anyagába. Megismerjék az adott sportág kialakulását, fejlődését, mozgásanyagát, technikai, taktikai repertoárjának alapjait. Készüljenek fel az utánpótlás korosztályok edzéseinek tervezésére, vezetésére, versenyeztetésére. Legyenek tisztában a különböző korosztályok fejlesztésének lehetőségeivel, eszközeivel, módszereivel.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: A 12-13 éves korosztály, a pre-pubertás időszak sajátosságainak figyelembevételével a korosztály speciális fejlesztésének ismerete elméletben, gyakorlatban. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) 1v1 elleni játék, támadás-védekezés területen, irányban, választással szabad választással	
2.	Elmélet: A 14-15 éves korosztály, a pubertás időszak sajátosságainak figyelembevételével a korosztály speciális fejlesztésének ismerete elméletben, gyakorlatban. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás, 1v1 elleni játék, kapura lövés, befejezés.	



3.	Elmélet: A labdarúgás technikai alapjainak korosztályra jellemző fejlesztése és a nagypálya játékszabályainak megismertetése. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás, 1v1 elleni játék, cselezés	
4.	Elmélet: A játékelemek, alapvető játékhelyzetek kialakításának, megoldásának, oktatásának, tanításának, módszertani fogásainak elsajátíttatása, a fejlesztés szenzitív időszakainak figyelembevételével. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás, 2v1, 2v2 elleni játék, kapura lövés, befejezés.	
5.	Elmélet: Állóképesség, koordináció, koorstabilizáció, funkcionális, kognitív képességfejlesztés feladati, gyakorlatai. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás, 2v2 elleni játék, támadás-védekezés, átmenetek	
6.	Zárthelyi dolgozat. Elmélet: Játékelemek, játékhelyzetek kialakításának, megoldásainak gyakorlatai. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben, labda nélküli mozgás, támogató játék (megjátszhatóság) labdabirtoklás - 2 játékos együttműködése	
7.	Őszi szünet	
8.	Elmélet: A labdarúgás játékhelyzeteinek, a bennük rejlő együttműködéseknek kialakítása, tér, idő, dinamikai jegyek figyelembevételével a kialakítandó csapatrészekben belül és azok között, váltások, helycserék. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben, szerelés, 2 játékos együttműködése.	
9.	Elmélet: A korosztályos képzés kapcsolódási pontjainak TE-TA, támadásban /pozíciós, elmozgó/ védekezésben /területvédekezés, vegyes védekezés/ és az átmenetek, ismerete, azok alkalmazása az ehhez szükséges elméleti és tapasztalati tudás elsajátítása kis és mérkőzészerű játék oktatásával. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás, létszámelőnyös játékhelyzetek gyakorlása.	



10.	Elmélet: Csapatrészek együttműködéseinek kialakítása, a játékrendszerek, felállási formák megismerésének segítségével. Ezen fejlesztési terület gyakorlatai. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás - létszámazonos játékhelyzetek gyakorlása.	
11.	Elmélet: 2. Zárthelyi dolgozat. A korosztályra jellemző pszichikai fejlesztés és az ehhez szükséges pedagógia eszköztár megismerése. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) labdabirtoklás, szélességi – mélységi játék kialakítása (a mélység keresése).	
12.	Elmélet: Edzéstervezési alapismeretek. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben) átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe.	
13.	Elmélet: A kapusjáték alapjai, TE-TA-i feladatok. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben, átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe (visszatámadás, visszarendeződés) - ellenfél térfél	
14.	Elmélet: Javítási lehetőség. Gyakorlat: Aktív ellenállással (technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben, labdabirtoklás - labdakihozatal (játék felépítése)	

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A félév végi aláírás megszerzésének feltételei:

- Az elméleti és gyakorlati órák rendszeres látogatása.
- Csoport munkában gyakorlattervezet készítése megadott határidőre: a csoport minden tagjának a kapott témában gyakorlatot kell terveznie (a 3 fő gyakorlatai nem egyezhetnek meg, a gyakorlatoknak különbözőnek kell lenniük!). A gyakorlattervezetet a 3 fő külön-külön adja be, majd az értékelést követően elkészít egy közös dokumentumot, amelyben egységesíti, összefűzi és kinyomtatja az elkészített anyagot (a beadott anyagnak egységesnek kell lennie!). A feladatokat a labdarúgásban alkalmazott szaknyelv segítségével kell leírni és mellé szerkesztő program segítségével el kell készíteni a feladatokról az ábrát, amely segíti a feladat értelmezését.
- Mikrotanítás az elkészített gyakorlattervezet alapján.
- Rendszeres edzéstartás, versenyzés, vagy edzéslátogatáson való részvétel.



- A két zárthelyi dolgozat egyenként, minimum elégséges szintű teljesítése (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató egy alkalommal pót zárthelyi dolgozatot köteles írni!).
- Az edzői portfólió folyamatos készítése és bemutatása.
- Szakmai látogatás korosztályos labdarúgó csapatoknál. Kötelező!

5. ÉRTÉKELEÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

- A félév végi érdemjegybe a két zárthelyi dolgozat eredménye 25 %-ban, az önálló gyakorlattervezet 30 % -ban, a mikrotanítás 25%-ban és az edzéslátogatás, edzéstartás, versenyzés alapján készített beszámoló elkészítése az érdemjegy 20 százalékban számít be.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Németh Zsolt (szerk. 2015): a sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai. PTE Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs, 333 l. ISBN 978-963-642-743-6 <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/sportjatekok>
- Kopkáné Plachy Judit (szerk. 2015): Labdajátékok. EKKE, Eger, 175 l.
- ISBN 978-615-5297-31-1
<https://unieszterhazy.hu/api/media/file/bbb470b854ad0aa4fdffddfa007f74fad43d23519>
- 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%A9k%C3%A1llai%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
- Coerver-W. (1983): Soccer fundamentals for players and coaches. Prentice Hall. Paramus, New Jersey 5-9.
- Horst Wein (2013): Funino – Egy csodálatos játék gyerekeknek, MLSZ, Budapest
- Mónus András (2001): Új kihívások a gyermek labdarúgásban. Budapest
- Bicskei Bertalan (2000): Utánpótlás labdarúgók felkészítése. Aréna 2000-Sportfutár, Budapest. ISBN: 963-855-152-6
- Funino: Egy csodálatos játék gyerekeknek
- 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 alap – Tanfolyam előadás jegyzet 1.
- MLSZ Edzőképző Központ: Grassroots alap – Tanfolyam előadás jegyzet 2.
- MLSZ Edzőképző Központ: Útmutató a 6-13- éves labdarúgók képzéséhez 1
- MLSZ Edzőképző Központ: Útmutató a 6-13- éves labdarúgók képzéséhez 2
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C előadás jegyzet 1, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C előadás jegyzet 2, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA B előadás jegyzet, MLSZ, Budapest



7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Somodi László (2003): Mozgáskoordináció és gyorsaságfejlesztés. Ismeretlen, Budapest. ISBN: 2399961235
- Sisa Tibor (2018): Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. Magánkiadó, ISBN: 9786150026589
- Gáborfalvi-Király-Kovács (2000): Ovisfocitól a focisuliig. KI-VA Bt. Győr

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Lente Lajos: lente@sport.unideb.hu , Tel: +36 52 512 900 / 63209 4032.
Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2025. szeptember 01.

Lente Lajos sk.
oktató

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