



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: SPORTÁGI ELMÉLET ÉS GYAKORLAT;
EDZSEG_0001

Tantárgy óraszám: 2E + 4GY

Kreditérték: 6

A tantárgy előkövetelménye: nincs

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.	A labdarúgás történetének áttekintése, a magyar labdarúgás hatása a sportág fejlődésére.	
2.	Elmélet: Játékszabályok, pályaméretek. Az U7-U9 korosztály versenyeztetésére vonatkozó szabályok (Bozsik program, Bajnokságban való részvétel). Gyakorlat: Bozsik program eljárási rend megismertetése és a fesztiválok lebonyolítása.	
3.	Elmélet: A labdarúgás technikai alapjainak 6-10 éves (U7-U9) korosztályra jellemző fejlesztése I.	



	Gyakorlat: Labda nélküli technikai elemek.	
4.	Elmélet: Labdaérzékelés fajtái és oktatása (Coerver módszer). Gyakorlat: Coerver gyakorlatok, Labdavezetés, átadások-átvételek oktatása.	
5.	Elmélet: A labdarúgás technikai alapjainak 6-10 éves (U7-U9) korosztályra jellemző fejlesztése II. Cselezés fajtái és oktatása, 1v1 elleni játék. Gyakorlat: Cselezés, 1v1 elleni játék.	
6.	Elmélet: A labdarúgás technikai alapjainak 6-10 éves (U7-U9) korosztályra jellemző fejlesztése III. A szerelés fajtái és oktatása. Gyakorlat: Szerelések. Két játékos együttműködése támadásban és védekezésben. 2v1 és 2v2 elleni játék.	
7.	Őszi szünet	
8.	Elmélet: I. Zárthelyi dolgozat. A labdarúgó játék megszerettetését elősegítő játékos alapformájú gyakorlatok. Utánzó és szerepjátékok szerepe a korosztályos edzéseken. Gyakorlat: Utánzó és szerepjátékok.	
9.	Elmélet: A labdarúgás játékhelyzeteinek, a bennük rejlő együttműködéseknek kialakítása, tér, idő, dinamikai jegyek /FUNINO játék/ figyelembevételével. Gyakorlat: Funino játék	
10.	Elmélet: Életkori sajátosságok. Szenzitív időszakok. Képességfejlesztés az U7-U9-es korosztályban. Gyakorlat: A képességfejlesztés lehetőségei. Mikrotanítás	
11.	Elmélet: Koordináció fejlesztés más sportágak sportmozgásainak felhasználásával. Gyakorlat: Koordinációs feladatok különböző eszközök használatával. Mikrotanítás	
12.	Elmélet: A játékelemek, alapvető játékhelyzetek kialakításának-megoldásának, oktatásának, tanításának, módszertani fogásainak elsajátíttatása.	



13.	Gyakorlat: Mikrotanítás Elmélet: II. Zárthelyi dolgozat. A korosztályos képzés kapcsolódási pontjainak ismerete, mozgásos játékok,/testnevelési játékok/ azok alkalmazása, az ehhez szükséges elméleti és tapasztalati tudás elsajátítása. Gyakorlat: Mikrotanítás	
14.	Elmélet: Az edző szerepe. Az edzői probléma megoldó gondolkodásmód kialakítása. Sportháromszög. Gyakorlat: Mikrotanítás	

4. 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 8 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 minimum elégséges szintű teljesítése (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató egy alkalommal pótl zárthelyi dolgozatot köteles írni!).
- Az edzői portfólió folyamatos készítése és bemutatása.
- Szakmai látogatás korosztályos labdarúgó csapatoknál. Kötelező!

5. ÉRTÉKELES MÓDJA: Gyakorlati jegy

- A félév végi érdemjegyre 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/bbb470b854ad0aa4fdfddfa007f74fad43d23519>
- 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
- 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
- MLSZ Edzőképző Központ: Grassroots „C” munkafüzet, 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

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 5-7 éves korig. MLSZ, Budapest.
- 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
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C tanfolyami előadásjegyzet 1. MLSZ, Budapest.
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C tanfolyami előadásjegyzet 2. MLSZ, Budapest.



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 1.

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.*