



## 2024/25. 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 I;  
EDZSEG\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2E + 4GY

**Kreditértéke:** 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.	<b>Elmélet:</b> Játékszabályok, pályaméreték. Az U7-U9 korosztály versenyeztetésére vonatkozó szabályok (Bozsik program, Bajnokságban való részvétel). <b>Gyakorlat:</b> Bozsik program eljárási rend megismertetése és a fesztiválok lebonyolítása.  <b>Elmélet:</b> A labdarúgás technikai alapjainak <b>6-10 éves (U7-U9)</b>	



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



11.	<b>Gyakorlat:</b> Koordinációs feladatok különböző eszközök használatával. <b>Mikrotanítás</b>	
12.	<b>Elmélet:</b> A játékelemek, alapvető játékhelyzetek kialakításának-megoldásának, oktatásának, tanításának, módszertani fogásainak elsajátíttatása. <b>Gyakorlat: Mikrotanítás</b>	
13.	<b>Elmélet:</b> II. Zárthelyi dolgozat. A korosztályos képzés kapcsolódási pontjainak ismerete, mozgásos játékok,/testnevelési játékok/ azok alkalmazása, az ehhez szükséges elméleti és tapasztalati tudás elsajátítása. <b>Gyakorlat: Mikrotanítás</b>	
14.	<b>Elmélet:</b> Az edző szerepe. Az edzői probléma megoldó gondolkodásmód kialakítása. Sportháromszög. <b>Gyakorlat: Mikrotanítás</b>	

#### 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 pót zárthelyi dolgozatot köteles írni!).
- Az edzői portfólió folyamatos készítése és bemutatása.
- Szakmai látogatás korosztályos labdarúgó csapatoknál. Kötelező!



## 5. ÉRTÉKELÉS 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 edzészátogatás, 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/bbb470b854ad0aa4fdffdfa007f74fad43d23519>
- 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](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](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](mailto:lente@sport.unideb.hu), Tel: +36 52 512 900 / 63209  
4032. Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

**Debrecen, 2024. szeptember 1.**

Lente Lajos

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