



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Röplabda és OM I., TSTROO_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 1

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: KUSZKÓ ZSOLT TESTNEVELŐ, OKLEVELES SZAKEDZŐ RÖPLABDA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a röplabdázás segítségével, módszeres oktatásával segítsük elő a csapatsportok megismerését. A hallgatók megtanulják azon alapismereteket, amely a technika és taktika alkalmazásához szükségesek. A röplabdázás oktatásának módszertana.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának a felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. Előkészítő gyakorlatok, játékok.	
2.	A röplabda játék bemutatása, eszközök, felszerelések ismertetése. Előkészítő gyakorlatok, játékok. A kosárlabda technika. A terem röplabdázás szabályának felvázolása. Előkészítő gyakorlatok, játékok. Kosárlabda oktatásának gyakorlatai egyénileg, párban	
3.	A kosárlabda oktatása. Gyakorlatok párokban és csoportban, gyakorlás célfelületre	
4.	Az alsó és felső egyenes nyitás technikája és oktatása. Gyakorlás célfelületre	



5.	Az alkarérintés technikája, oktatásának gyakorlatai egyénileg és párokban háló nélkül, gyakorlás célfelületre. (analitikus gyakorlatok) Az alkarérintés oktatásának. Gyakorlatok párokban a hálónál és csoportban. Nyitásfogadás. (analitikus gyakorlatok) A feladások, gyakorlatai egyénileg párokban és hármas csoportban, a feladások oktatása helyből és befutásból. Feladások potya labdából.	
6.	Távrolról érkező labda megjátszása a hálóhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel	
7.	Őszi szünet	
8.	Ütések oktatásának feladatai. Lendületszerzés lépéseinek szerepe, légmunka gyakorlatai földön és levegőben., Sánc oktatásának lépései egyéni és csoportos sánc, sánc helyből igazodással rövid és hosszú út	
9.	Nyitásfogadás oktatása 10 irány. Helyezkedési módok automatikus felismerése a különböző csapatlétszámú játékokban.	
10.	A 2-2 (mano), 3-3 (kismeni) 4-4 (mini) és a 6-6 elleni játék alapfelállásának ismerete. Átmenet az U15-ös korszakba és ennek sajátosságai	
11.	Csapatfelállás, Forgácsszabály önálló és tudatos alkalmazása, játék. Egyéb érintések (mentő és kényszerérintések), játék az iskolában	
12.	Védekezés alaptechnikája és oktatása. Sánc és védekezés kapcsolata. A csapattársak közötti kommunikáció gyakorlása az eredményes játék érdekében.	
13.	Gyakorlati anyagrészt bemutatása, Zárthelyi dolgozat megírása.	
14.	Pótbeszámoló, javítási lehetőség, játék	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Gyakorlati jegy kialakításának módja: zárthelyi dolgozat a félév elméleti anyagából. Gyakorlati bemutatás legalább elégséges szintű teljesítése az órán tanult technikai elemekből. (részletes feladatsor az e-learning felületen). Időpontja: 13. És a 14. Héten
Az aláírás feltétel: az órákon való aktív részvétel (3 hiányzás megengedett), a gyakorlati



anyag bemutatása legalább elégséges szinten, beadandó dolgozat készítése a félév során (határidő: november 30.) aminek témája az e-learning felületen elérhető.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA :

Félév végi gyakorlati jegyet a zárthelyi dolgozat és a gyakorlati bemutatás jegyeinek átlaga adja.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II.-Sportjátékok elmélete és módszertana Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó. p.396.
2. A röplabdázás hivatalos játékszabályai 2025-2028 (https://www.hunvolley.info/_include/_dokumentum/dokumentum.asp?p_kod=24&p_kod_ev=2025)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Garamvölgyi Mátyás (1996): A röplabdázás technikája és taktikája. MTE. Budapest
2. Martin Bachmann (2000): 1005 röplabda játék és gyakorlat. Dialóg Campus Kiadó.
3. FIVB Casebook 2020
(https://www.hunvolley.info/_include/_dokumentum/dokumentum.asp?p_kod=134&p_kod_ev=2020)
4. MRSZ- Egységes szakág- és korosztállyspecifikus szakanyag (https://hunvolley.hu/wp-content/uploads/2023/01/MRSZ_UP_szakanyag.pdf)
5. hunvolley.tv/szakmai előadások anyagai

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: kuszkosz@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Kuszkó zsolt
testnevelő tanár

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