



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 5.

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

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 1

A tantárgy előkövetelménye: nincs

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

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgató rendelkezzen a labdás játékok vezetéséhez szükséges szabályismerettel. Támadási és védekezési feladatok, és azok alkalmazási lehetőségeinek bemutatása. A röplabda helye a középiskolai testnevelés rendszerében A röplabdázás mozgásanyagának oktatásával elősegítjük más labdajátékok gyakorlatanyagának elsajátítását (transzferek alkalmazási lehetőségei). A hallgató rendelkezzen olyan szintű elméleti és gyakorlati tudással, hogy képes lesz az adott korosztálynak, nemnek megfelelő szakszerű gyakorlatokat, feladatokat tervezni, azokat a középiskolai követelményeknek megfelelően megszervezni. Szabály-, játékvezetői-, illetve versenybírói ismeretek és gyakorlottság. Házibajnokságok, diáksport-események szervezése lebonyolítása..

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztatás 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.. A kosárérintés technikája. A terem röplabdázás szabályának felvázolása. Kosárérintés oktatásának gyakorlatai egyénileg, párban	
3.	A kosárérintés oktatása. Gyakorlatok párokban és csoportban, gyakorlás célfelületre	



4.	Az alsó és felső egyenes nyitás technikája és oktatása. Gyakorlás célfelületre 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)	
5.	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.	Szakmai hét	
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 alapfelállításának ismerete. Átmenet az U15-ös korszakba és ennek sajátosságai	
11.	Csapatfelállítás, 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 anyagrész 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: 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://hunvolleyhu.b-cdn.net/wp-content/uploads/A-roplabdazas-hivatalos-jatekszabalyai-2025-2028.pdf>)

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 2025 (<https://hunvolleyhu.b-cdn.net/wp-content/uploads/Esetgyujtemeny-2025.pdf>)
4. MRSZ- Egységes szakág- és korosztályszerkezetű szakanyag (<https://hunvolleyhu.b-cdn.net/wp-content/uploads/Egyseges-szakag-es-korosztalyszerkezetu-UP-szakanyag-compressed.pdf>)
5. hunvolley.tv/szakmai előadások anyagai

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: kuszkozs@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

.....

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