



**2024/25. 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., TSTRO\_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 kosárérintés technikája. A terem röplabdázás szabályának felvázolása. Előkészítő gyakorlatok, játékok. 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. Az alkarérintés oktatásának. Gyakorlatok párokban a hálónál és csoportban. Nyitásfogadás.	



5.	A feladások, gyakorlatai egyénileg párokban és hármas csoportban, a feladások oktatása helyből és befutásból. Feladások potya labdából.	
6.	Távolról érkező labda megjátszása a hálózhoz 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 (szupermini) 4-4 (mini) és a 6-6 elleni játék alapfelállításának ismerete	
11.	Csapatfelállás, Forgásszabály önálló és tudatos alkalmazása, játék. Egyéb érintések (mentő és kényszerérintések), játék az iskolában	
12.	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: GYAKORLATI JEGY

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 2021-2024  
([https://www.hunvolley.info/\\_include/\\_dokumentum/dokumentum.asp?p\\_kod=95&p\\_kod\\_ev=2023](https://www.hunvolley.info/_include/_dokumentum/dokumentum.asp?p_kod=95&p_kod_ev=2023))

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Garamvölgyi Máttyás (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](https://www.hunvolley.info/_include/_dokumentum/dokumentum.asp?p_kod=134&p_kod_ev=2020))
4. MRSZ- Egységes szakág- és korosztályszerkezetű szakanyag ( [https://hunvolley.hu/wp-content/uploads/2023/01/MRSZ\\_UP\\_szakanyag.pdf](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](mailto:kuszkosz@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2024. 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.*