



**DEBRECENI EGYETEM**

**Sporttudományi Koordinációs Intézet**

**EDZŐ BSc**

**Tagozat:** nappali

**Félév:** 1.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Sportági elmélet és gyakorlat I., GT\_AEDZSEGYN\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2E+3GY

**Kreditérték:** 6

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

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

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja, hogy a hallgatók széleskörű elméleti ismereteket szerezzenek a röplabdázás hazai és nemzetközi történetéről, versenyrendszeréről, legfrissebb képzési célokról és programokról, valamint a sportág specifikus jellemzőiről. Ennek során kiemelt hangsúlyt kap a mozgásanyag gyakorlati elsajátítása, fókuszálva az utánpótlás korú játékosok életkornak megfelelő, szakszerű felkészítésére. A leendő edzők megismerik a különböző korosztályokra jellemző képzési sajátosságokat, illetve a sportolók nevelésének lépcsőzetes folyamatát. A gyakorlati képzésben olyan stabil alaptechnikai elemek kapnak helyet, amelyek a későbbiekben biztos bázist jelentenek a magasabb szintű technikai és taktikai feladatokhoz. Ezzel párhuzamosan a hallgatók elsajátítják a védekezés és a támadás oktatásának logikus, egységes rendszerét is. Az alapozó szintű edzői munka megértése érdekében a képzés részletesen kitér a tervezői, kommunikációs és döntéshozói szerepkörök elmélyítésére, megcélózva az edzések maximális hatékonyságát. A szakmai munka a hazai és nemzetközi röplabda szövetségek (MRSZ, FIVB) legfrissebb fejlesztési programjainak iránymutatásai alapján történik. Mindezek a célkitűzések szervesen illeszkednek a Debreceni Egyetem Szakedző Képzésének speciális értékeihez és szakmai elvárásaihoz.



### 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

| időpont                  | téma                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | megjegyzés |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. elmélet és gyakorlat  | Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának a felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. Nemzetközi és hazai röplabda története, fontosabb eredmények. Magyarország a nemzetközi röplabda térképén. A sportág fontosabb alakjai, csapatai. |            |
| 2. elmélet és gyakorlat  | A röplabda játék bemutatása, eszközök, felszerelések ismertetése. A terem röplabdázás szabályának felvázolása. Hazai és nemzetközi versenyrendszerek megismerése. Az MRSZ BO felületének megismerése, edzői adminisztratív feladatok megismerése, edzői feladatok egy csapaton belül.                    |            |
| 3. elmélet és gyakorlat  | A kosárárintés technikája. Kosárárintés oktatásának gyakorlatai egyénileg, párban, csoportban, gyakorlás célfelületre                                                                                                                                                                                    |            |
| 4. elmélet és gyakorlat  | A röplabdázás korai szakaszainak megismerése. A manó röplabdázás játékszabályai.                                                                                                                                                                                                                         |            |
| 5. elmélet és gyakorlat  | A manó röplabdázás technikai elemei és gyakorlatainak beillesztése az edzőmunkába. Variábilis feladatok, a mozgástanítás újszerű megközelítésben.                                                                                                                                                        |            |
| 6. elmélet és gyakorlat  | Az alsó egyenes nyitás technikája és oktatása. Gyakorlás célfelületre, gyakorlatok módszertana.                                                                                                                                                                                                          |            |
| 7. elmélet és gyakorlat  | Őszi szünet                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 8. elmélet és gyakorlat  | Az alkarérintés technikája, oktatásának gyakorlatai egyénileg és párokban háló nélkül, gyakorlás célfelületre. (analitikus gyakorlatok)                                                                                                                                                                  |            |
| 9. elmélet és gyakorlat  | A szupermini röplabdázás játékszabályai. Alapelemek fontossága ebben a játékrendszerben. Módszertani feladatok a korosztály figyelembevételével                                                                                                                                                          |            |
| 10. elmélet és gyakorlat | Az alkarérintés oktatásának. Gyakorlatok párokban a hálónál és csoportban. Az alkarérintés technikájának tökéletesítése                                                                                                                                                                                  |            |



|                          |                                                                                                          |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11. elmélet és gyakorlat | Videós sportmozgások elemzésének lehetőségei a technikai képzés korai szakaszában                        |  |
| 12. elmélet és gyakorlat | Kismini röplabdázás játékszabályainak megismerése. A kismini technikai elemeinek oktatása a gyakorlatban |  |
| 13. elmélet és gyakorlat | Távrolról érkező labda megjátszása a hálózhoz közel helyezkedő feladóhoz alkar- és kosárérintéssel.      |  |
| 14. elmélet és gyakorlat | Játékszabály ismereti zh, valamint a gyakorlati anyagrész oktatásának bemutatása                         |  |

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétel: az órákon való aktív részvétel (TVSZ szerinti hiányzás megengedett), a gyakorlati anyag bemutatása legalább közepes szinten, beadandó dolgozatok készítése a félév során (határidő: folyamatos), az edzői portfólió készítése, és bemutatása, szabályismereti teszt 80%-os teljesítése, kijelölt szakmai anyag feldolgozása és bemutatása, szakmai látogatás a DEAC röplabda szakosztálynál (kötelező), gyakorlatgyűjtemény folyamatos készítése illetve bemutatása. A fentiek részletesen az e-learning felületen elérhető.

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY.....

A gyakorlati jegy az elérhető pontok megszerzése alapján kerül meghatározásra. Elérhető pont 100. (jeles 90-100%, jó 80-89%, közepes 70-79%, elégséges 60-69%, elégtelen 0-59%)

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Bíró Melinda, Juhász Imre, Juhász István, Széles- Kovács Gyula, Váczi Péter, Vincze Tamás (2015): Labdajátékok. EKF Líceum Kiadó, Eger.
2. Halász Márta és mtsai (2016): Manó röplabda – oktató füzet.
3. Halász Márta és mtsai (2016): Szupermini röplabda – oktató füzet.
4. Vass Zoltán (2020): Mozcásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás. Elméleti alapok és módszertani megfontolások. MDSZ, Budapest – 120-129.o
5. Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II.-Sportjátékok elmélete és módszertana Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó. p.396.
6. 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 korosztályspecifikus szakanyag ( <https://hunvolleyhu.b-cdn.net/wp-content/uploads/Egyseges-szakag-es-korosztalyspecifikus-UP-szakanyag-compressed.pdf> )
5. [hunvolley.tv/szakmai](http://hunvolley.tv/szakmai) előadások anyagai

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [kuszkosz@sport.unideb.hu](mailto:kuszkosz@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.*