



**2025/26. tanév II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Edző alapszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 2.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Sportági elmélet és gyakorlat II. EDZSEGY\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2E + 4GY

**Kreditértéke:** 6

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Prof. Dr. Balogh László, Bíró Imre

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kézilabda csapatsport játék elemeinek mélységi oktatása segítségével a hallgató képes legyen a testnevelés és sport tudományos és szakmai elméleteinek és összefüggéseinek megértésére, azok megfelelő gyakorlati alkalmazására, a munkájához szükséges szakirodalmak, tudományos háttérű kutatási eredmények értelmezésére, innovatív fejlesztésére, napi munkájába történő beépítésére.

Ismerje meg a pedagóguspálya / az edzői pálya sajátosságait, különösen a testnevelő tanárra / az edzőre vonatkozó elvárásokat, kötelességeket, szerepeket, feladatokat és jogokat az iskolán belül és kívül.

Sajátítsa el a mozgáshoz kapcsolódó helyes attitűdöket, a fizikailag aktív életmód élethosszig tartó jótékony hatásait.

Legyen képes mindig megfelelő szemlélettel, értékekkel, tudással és hozzáállással, kommunikációval a fizikai aktivitás megszerettetésére és az egészségtudatos aktív életvitel szokásrendszerének megalapozására, megerősítésére.

Tudja elősegíteni a tanulók közötti kommunikációt, tudja a véleménycserét ösztönözni, a tanulók vitakultúráját fejleszteni.



Tanulja meg elérni azt, hogy az eredményes tanulás és képességfejlesztés érdekében biztonságos, pozitív és motiváló tanulási környezet teremtsen.

Képes a pszicho-motorikus képességek fejlesztésére és készségek kialakítására a testnevelés és a sport célorientált eszközrendszerén keresztül.

### 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	<p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>A kurzus követelményeinek részletes ismertetése.</b> A félév teljesítés feltételeinek bemutatása.</p> <p>A vizsgaidőszakban lezajlott női kézilabda Világbajnokság és a férfi Európa Bajnokság tapasztalatainak összegzése. Kiemelkedő játékosok, játékhelyzetek, támadó és védekezési jellemzők taglalása.</p> <p><b>Az egyéni védekezéstechnikai elemek ismertetése.</b></p> <p><b>A sáncolás</b> – technikája, oktatása és alkalmazása a kézilabdázásban. Kiemelt feladat: a lábak, a törzs és karok szerepének hangsúlyozása.</p> <p><b>Gyakorlati óra – védekezés technikai elemek:</b></p> <p><b>A sáncolás</b> – oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok lövések nélkül alaphelyzetben a törzs korrekt tartásával, a karok vezetésének és irányultságának meghatározása. Sáncolás kapuralövések ellen valós szituációkban: alaphelyzetben, oldalazás, mélységi, rézsútos kitámadás után.</p>	
2.	<p><b>Elméleti óra:</b></p>	



3.	<p><b>Ütközések</b> - felosztása, technikája, alkalmazása a kézilabdában. Az ütközések oktatásmódszertana: talajon, levegőben történő ütközések végrehajtása, irányultsága, honnan – hová – merre haladjon a védő</p> <p>Kiemelt feladat: a támadó mozgásirányának megfelelő pozíciófoglalás, anticipáció.</p> <p><b>Gyakorlati óra – védekezés technikai elemek:</b></p> <p><b>Ütközések</b> - oktatásmódszertani felépítettség: ütközésre rávezető gyakorlatok végrehajtása támadó nélkül talajon, majd felugrással a levegőben, mozgásirányok rögzítése. Feladatok megvalósítása támadóval szemben.</p> <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Kapustechnika</b></p> <p><b>Főbb stílus irányzatok – védéstechnika megközelítés</b></p> <p>A kapus szerepe, feladata.</p> <p>Kapustörténelem, kiemelkedő kapusegyéniségek, kiválasztás illetve kiválasztódás.</p> <p>Az alaphelyzet, a helyezkedés, az alapvető védéstechnikai elemek bemutatása, a védőmozdulatok biomechanikai elemzése, indoklása.</p> <p>A kapus támadó tevékenysége.</p> <p><b>Gyakorlati óra</b></p> <p><b>Kapustechnika</b></p> <p>Oktatásmódszertani megközelítés: alaphelyzet; helyezkedés (mélységi, oldalirányú, magassági, időbeni); védéstechnikai elemek távoli, közép-távoli, közeli, szélső zónából érkező lövésekkel szemben:</p>	
----	---	--



4.	<p>a.) kitöréses védelem magas, középmagas, alsó zónába érkező lövésekkel szemben.</p> <p>b.) kicsúszásos védelem magas, középmagas, alsó zónába érkező lövésekkel szemben.</p> <p>c.) aszimmetrikus védéstechnikai elemek</p> <p>d.) a kapus támadó tevékenysége</p>	
5.	<p><b>Páros kapcsolatok a kézilabdában – támadásban</b></p> <p><b>Közeli, szomszédos kapcsolatok</b></p> <p>Felosztása: átlövők – szélsők; belső játékosok: átlövők – irányító; átlövők, irányító – beálló viszonylatban. A kapcsolati formák oktatása, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: a labda nélküli szerepek, cselezés, ritmusváltás, lendületszerzés harmonizálása a támadó tevékenységgel.</p> <p><b>Gyakorlati óra</b></p> <p><b>Páros kapcsolatok a kézilabdában – támadásban</b></p> <p><b>Közeli, szomszédos kapcsolatok</b></p> <p>Oktatásmódszertani felépítettség: a közeli átadási formák (test előtti egykezes felső, vállmagas, csípőmagas egyenes, pattintott, test mögötti egyenes, pattintott átadások) alkalmazása; cselezés labda nélkül; cselezés labdával; a társ labda nélküli lendületszerzése; az átadások iránya a haladáshoz igazítva átlövők – szélsők; belső játékosok: átlövők – irányító; átlövők, irányító – beálló viszonylatban.</p> <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Páros kapcsolatok a kézilabdában – támadásban</b></p> <p><b>Távoli kapcsolatok</b></p>	



6.	<p>Felosztása: átlövő – átlövő; irányító – szélsők; átlövők – ellenoldali szélsők; szélsők – szélsők viszonylatban. A kapcsolati formák oktatása, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: a labda nélküli szerepek, cselezés, ritmusváltás, lendületszerzés harmonizálása a támadó tevékenységgel.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Páros kapcsolatok a kézilabdában – támadásban</b></p> <p><b>Távoli kapcsolatok</b></p> <p>Oktatásmódszertani felépítettség: a távoli átadási formák (test előtti egykezes felső, vállmagas, csípőmagas egyenes, pattintott átadások) alkalmazása; cselezés labda nélkül; cselezés labdával; a társ labda nélküli lendületszerzése; az átadások iránya a társ haladáshoz igazítva átlövők – szélsők; belső játékosok: átlövők – irányító; átlövők, irányító – beálló viszonylatban.</p> <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Támadás – védekezéstechnikai elemek:</b></p> <p><b>1–1 elleni játék</b> – szerepe, jelentősége, felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása támadó és védő szempontjából támadó és védő a kézilabdában. A végrehajtásához szükséges feltételrendszer felépítése, kialakításának fontossága.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás / védekezéstechnikai elemek:</b></p> <p><b>1–1 elleni játék</b></p> <p>Oktatásmódszertani felépítettség a támadó részéről: cselezés labda nélkül; cselezés labdával leütés előtt – labdaleütés után;</p>	
----	---	--



7.	<p>Oktatásmódszertani felépítettség a védő részéről: alaphelyzet, helyezkedés, mélységi/szélességi lábmunka,</p> <p><b>Elméleti óra: támadás – védekezéstechnikai elemek</b></p> <p><b>2–2 elleni játék</b> – szerepe, jelentősége, felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása támadó és védő szempontjából a kézilabdában. A végrehajtásához szükséges feltételrendszer felépítése és a kialakításának fontossága</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás – védekezéstechnikai elemek:</b></p> <p><b>2–2 elleni játék</b></p> <p>Oktatásmódszertani felépítettség a támadók részéről: a közeli átadási formák alkalmazása; cselezés labda nélkül; cselezés labdával; a társ labda nélküli lendületszerzése; az átadások iránya a társ haladáshoz igazítva. Oktatásmódszertani felépítettség a védők részéről: alaphelyzet, helyezkedés, mélységi/szélességi lábmunka, védők közötti távolságok kialakítása, besegítés megvalósulása</p>	
8.	<p><b>Tavaszi szünet</b></p>	
9.	<p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Védekezési rendszerek</b></p> <p><b>Területvédekezés</b></p> <p>Zárt védekezés: 6–0;</p> <p>Nyitott védekezés: 5–1; 4–2; 3–3; 3–2–1; felosztása, alkalmazása a kézilabdában. A rendszerből adódó egyéni és csoportos feladatok meghatározása.</p> <p>Emberfogásos védekezés</p>	



10.	<p>Vegyes védekezés</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Védekezési rendszerek</b></p> <p><b>Területvédekezés</b></p> <p>Zárt védekezés: 6–0 elrendezése, gyakorlatai;</p> <p>Nyitott védekezés: 5–1; 4–2; 3–3; 3–2–1 elrendezése, gyakorlatai, felosztása, alkalmazása a kézilabdában. A rendszerből adódó posztonkénti egyéni és csoportos feladatok meghatározása.</p> <p>Emberfogásos védekezés</p> <p>Vegyes védekezés</p> <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Támadás rendezett területvédekezés ellen.</b></p> <p><b>Helytartásos – befutásos – helycserés – helycserés és befutásos taktikai elemek</b></p> <p>Alapelem – a húzás fogalma, végrehajtása, a posztonkénti cselezés jelentősége, módja, ideje.</p> <p>A helycserék és a befutás célja, helyei, irányai, időzítése, ritmusa, azok fontossága, alkalmazása a kézilabdában.</p> <p>A helycserék célja, helyei, irányai, időzítése, ritmusa, azok fontossága, alkalmazása a kézilabdában</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Támadás rendezett területvédekezés ellen.</b></p> <p><b>Helytartásos – befutásos – helycserés – helycserés és befutásos taktikai elemek</b></p>	
-----	--	--



11.	<p>Oktatásmódszertani felépítettség – a húzás végrehajtásának módja, a posztonkénti cselezés jelentősége,</p> <p>Támadási súlypontképzés, védők összevonása és onnan hosszú átadások a befejezéshez. A helycsere szereplőinek feladatai (zárás, kísérő zárás); a befutás időzítése, ritmusa, a befutás utáni labda átvétel és kapuralövés.</p> <p><b>Elméleti óra – védekezéstechnikai elemek</b></p> <p><b>Támadás utáni visszarendeződés, a rendeződő védelem</b></p> <p><b>A visszarendeződés jelentősége, elvei, szempontjai, fontossága</b></p> <p>A lövési szándék felismerése a társak részéről és visszaindulás</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p>Oktatásmódszertani felépítettség – a lövés pillanatában történő irányváltoztatás és a visszafutás végrehajtása, a szemlélet ennek megfelelő kialakítása, egyéb taktikai szempontok figyelembevételé-</p>	
12.	<p><b>Elméleti óra – támadástechnikai elemek</b></p> <p><b>Védekezés utáni gyors ellentámadás a rendeződő védelem ellen</b></p> <p><b>Helytartásos – befutásos – helycserés – helycserés és befutásos elvek</b></p> <p>A rendeződővédelem potenciális és dinamikai hátrányának kihasználására törekvés.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p>Oktatásmódszertani felépítettség – a támadók dinamikai fölényének érvényesítése minden lehetséges eszközzel.</p>	



13.	<b>Elméleti óra:</b> <b>Zárthelyi dolgozat megírása</b>  <b>Gyakorlati óra –</b> <b>A tanult elemek bemutatása, edzés részfeladatok oktatása</b>	
14.	<b>Elméleti óra:</b> <b>Pótzárthelyi dolgozat megírása</b>  <b>Gyakorlati óra –</b> <b>A tanult elemek bemutatása, edzés részfeladatok oktatása</b>	

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

Folyamatos, óránkénti gyakorlati bemutatás.  
Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 5. hét  
Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 11. hét  
Zárthelyi dolgozat – 13. hét

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: gyakorlati jegy**

##### **A tantárgy teljesítésének feltételei:**

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint.  
A zárthelyi dolgozatok legalább elégséges szintű teljesítése (60%). Amennyiben az első zárthelyi dolgozat sikertelen, pót zh-ra van lehetőség egyszeri alkalommal a szorgalmi időszakban.

A megadott önálló otthoni feladatok eredményes, határidőre történő elkészítése.

A félév végén a hallgató szóbeli vizsgán ad számot tudásáról.

A gyakorlati jegy a beadandó-, a zárthelyi dolgozatok, a gyakorlati bemutatások és a szóbeli vizsga átlagából képzett osztályzat.

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II. - Sportjátékok elmélete és módszertana – Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzeti Tankönyvkiadó. ISBN:



9789631945843

Marczinka Zoltán Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról. Kék Európa Stúdió (2014).

Szabó József (2004): Kézilabdázás JGYF Kiadó Szeged, ISBN: 963 9167 82 7

## 1. AJÁNLOTT IRODALOM

Juhász I., Dr. Marczinka Z., Dr. Ökrös Cs., Papp Gy., Varga J., Zsiga Gy. (2017): Korosztályos képzési kézikönyv (K.K.K.) MKSZ-NEK, Kék Európa Stúdió, Bp.

Ökrös Cs., Páll T. (2009): Egyéni és csapatrészt képzés a modern kézilabdázásban. Hazena Sport KKt. Gyál.

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [biro.imre@sport.unideb.hu](mailto:biro.imre@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. február 2.**

.....

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