



2025/26. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat IV. EDZSEGY_0004

Tantárgy óraszám: 2 E + 4 GY

Kreditértéke: 6

A tantárgy előkövetelménye: Kézilabdázás I-II.

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

2. A KURZUS CÉLJA:

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

Ismerje meg a pedagóguspálya / az edzői pálya sajátosságait, különösen a testnevelő tanárra / az edzőre vonatkozó elvárásokat, kötelelességeket, szerepeket, feladatokat és jogokat az iskolán / csapaton 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, hozzáállással és kommunikációval a fizikai aktivitás megszerettetésére, valamint az egészségtudatos aktív életvitel szokásrendszerének megalapozására, megerősítésére.

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



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

Képes lehessen 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.	Elméleti óra: A kurzus követelményeinek ismertetése. Sportági balesetvédelmi oktatás. Az fiatal kézilabda játékosok életkori sajátosságainak megfelelő edzéselméleti és módszertani ismeretek Az utánpótláskorú játékosok korosztályokra bontott képzési követelmény rendszerének ismerete. Az MKSZ kiválasztási, tehetséggondozási stratégiájának ismerete. Gyakorlati óra – sportági rávezető játékok	
2.	Elméleti óra: 6-8 év közötti gyerekek képzése –sajátosságok, technikai szint, kiemelt képzési szempontok, edzés módszertana. Gyakorlati óra: a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok, gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése	
3.	Elméleti óra: 8-10 év közötti gyerekek képzése –sajátosságok, technikai szint, kiemelt képzési szempontok, edzés módszertana. Gyakorlati óra: – a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok és gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése	
4.	Elméleti óra: Ellenőrző dolgozat: szivacs kézilabda korosztály, I. házi feladat bemutatása Gyakorlati óra: a korosztályos gyakorlatok bemutatása	
5.	Elméleti óra:	



6.	<p>Pót zárthelyi dolgozat (ha szükséges) A 11-12 éves gyerekek képzése: a korosztály kiemelt képzési szempontjai, edzés módszertana</p> <p>Gyakorlati óra: – a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok és gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése</p> <p>Elméleti óra: A 13-14 éves gyerekek képzése: a korosztály kiemelt képzési szempontjai, edzés módszertana</p> <p>Gyakorlati óra: – a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok és gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése</p>	
7.	<p>Elméleti óra: Ellenőrző dolgozat: 10-14 éves korosztály képzési anyagának számonkérése, II. házi feladat bemutatása</p> <p>Gyakorlati óra: a korosztályos gyakorlatok bemutatása</p>	
8.	<p>Tavaszi szünet</p>	
9.	<p>Elméleti óra: Pót zárthelyi dolgozat (ha szükséges) 14-16 éves gyerekek képzése a korosztály kiemelt képzési szempontok, edzés módszertana.</p> <p>Gyakorlati óra – a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok és gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése</p>	
10.	<p>Elméleti óra: 16-18 éves gyerekek képzése a korosztály kiemelt képzési szempontok, edzés módszertana.</p> <p>Gyakorlati óra – a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok és gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése</p>	
11.	<p>Elméleti óra: 18-20 év közötti gyerekek képzése – a korosztály kiemelt képzési szempontok, edzés módszertana.</p>	



12.	<p>Gyakorlati óra – a korosztályhoz kapcsolódó előkészítő játékok és gyakorlatok, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése</p> <p>Elméleti óra: Vendég előadó meghívása – Márián Blanka a DVSC Akadémia szakmai igazgatója – az utánpótlás korosztályok felkészítése, képzési koncepciói.</p> <p>Gyakorlati óra Vendég előadó meghívása – Márián Blanka a DVSC Akadémia szakmai igazgatója – az utánpótlás korosztályok felkészítése, képzési koncepciói.</p>	
13.	<p>Elméleti óra: Ellenőrző dolgozat: 14-20 éves korosztály képzési anyagának számonkérése, III. házi feladat bemutatása.</p> <p>Gyakorlati óra A korosztályos gyerekek képzési szempontjai alapján bemutatás.</p>	
14.	<p>Elméleti óra: Pót zárthelyi dolgozat. (Ha szükséges.) A hallgatók által hozott videó anyagok megtekintése, elemzése.</p> <p>Gyakorlati óra A korosztályos gyerekek képzési szempontjai alapján bemutatás.</p>	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Óráról órára történő gyakorlati bemutatás.

A házi feladatok (önálló otthoni feladat a megadott szempontok szerinti elemek értékelésével) leadása – 4.; 7.; 13. héten

Zárthelyi dolgozat – 4.; 7.; 13. héten

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

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

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.

Juhász I., Kovács L., Papp Gy., Zsiga Gy. (2014) KÉZILABDA Módszertani kézikönyv
a 6-14 éves korosztály képzéséhez Magyar Kézilabda Szövetség

7. AJÁNLOTT IRODALOM

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

Utánpótlás bajnokságok versenykiírása és versenyszabályai (2017) MKSZ
Marczinka Zoltán Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról. Kék Európa Stúdió
(2014).

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: biro.imre@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. február 02.

.....

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