



2025/26. tanév

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.;
EDZSEG_0002

Tantárgy óraszám: 2E + 4GY

Kreditérték: 6

A tantárgy előkövetelménye: Sportági elmélet és gyakorlat I.

1. A KURZUS OKTATÓI: LENTE LAJOS

2. A KURZUS CÉLJA, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a választott sportág (specializáció) elméleti, gyakorlati és módszertani anyagába. Megismerjék az adott sportág kialakulását, fejlődését, mozgásanyagát, technikai, taktikai repertoárjának alapjait. Készüljenek fel az utánpótlás korosztályok edzéseinek tervezésére, vezetésére, versenyztetésére. Legyenek tisztában a különböző korosztályok fejlesztésének lehetőségeivel, eszközeivel, módszereivel.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: Grassroots labdarúgás, mint amatőr futball, Az MLSZ Oktatási Központjának (MOK) adminisztrációs felületének bemutatása.	
2.	Elmélet: Játékszabályok, pályaméretek. Az U/9-U/11 korosztály versenyztetésére vonatkozó szabályok. (Bozsik program, Bajnokságban való részvétel).	
3.	Elmélet: Fejlődéstani alapismeretek U/9-U/11. A labdarúgás technikai alapjainak 9-11 éves (U/9-U/11) korosztályra jellemző fejlesztése	
4.	Elmélet: Korosztályos képzés az egyéni fejlesztés lehetőségei 9-11 éves korban a képességfejlesztés aranykora.	



5.	Elmélet: Edzésmódszertan a labdarúgásban, edzés tervezése, előkészítése, szervezése, vezetése. Edzés előtti, alatti és utáni feladatok.	
6.	Elmélet: A játékelemek alapvető játékhelyzetek 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3 oktatásának, tanításának, módszertani fogásainak elsajátítása.	
7.	Elmélet: A játékalapú oktatás törvényszerűségeinek megismerése, társakkal az összjáték kialakítása, üres területek megjátszása, pozíciós játékok kialakítása, támogató és segítő játékosok feladatainak megismerése.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Húsvét	
10.	Zárthelyi dolgozat, Képzési technikai –taktikai piramis, egyéni játék, összjáték, csapatjáték	
11.	Elmélet: A mozgástanulás folyamata, gyorsasági koordináció kialakítása, ráépítve a technikai fejlesztésre, gyorsaság megjelenési formái. Bemelegítő és gyorsaságfejlesztő gyakorlatok.	
12.	Elmélet: 2. Zárthelyi dolgozat. Támadó (mélységi játék) és védekező (visszatámadás) játékelemek, játékhelyzetek kialakításának megoldásainak gyakorlatai. A kognitív képességek fejlesztésének lehetőségei, eszközei a labdarúgásban.	
13.	Elmélet: A labdarúgás módszertanának alapfogalmai: jártasság, képesség, készség, edzés fogalma, kondicionális és koordinációs képességek.	
14.	Elmélet: Mentális képességek, motiváció, játékhelyzet, differenciált tanulás, egyéni és együttes védekezés	

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A félév végi aláírás megszerzésének feltételei:

- Az elméleti és gyakorlati órák rendszeres látogatása.
- Csoport munkában gyakorlattervezet (edzésvázlat) készítése megadott határidőre: a csoport minden tagjának a kapott témában gyakorlatot kell terveznie (az 5 fő gyakorlatai nem egyezhetnek meg, a gyakorlatoknak különbözőnek kell lenniük!). A feladatokat a



labdarúgásban alkalmazott szaknyelv segítségével kell leírni és mellé szerkesztő program segítségével el kell készíteni a feladatokról az ábrát, amely segíti a feladat értelmezését.

- Mikrotanítás az elkészített gyakorlattervezet alapján.
- Rendszeres edzéstartás, versenyzés, vagy edzéslátogatáson való részvétel.
- A két zárthelyi dolgozat minimum elégséges szintű teljesítése (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató egy alkalommal pót zárthelyi dolgozatot köteles írni!).
- Az edzői portfólió folyamatos készítése és bemutatása.
- Szakmai látogatás korosztályos labdarúgó csapatoknál. Kötelező!

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

- A félév végi érdemjegybe a két zárthelyi dolgozat eredménye 25 %-ban, az önálló gyakorlattervezet 30 % -ban, a mikrotanítás 25%-ban és az edzéslátogatás, edzéstartás, versenyzés alapján készített beszámoló elkészítése az érdemjegy 20 százalékban számít be.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Németh Zsolt (szerk. 2015): a sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai. PTE Sporttudományi és Testnevelési Intézet. Pécs, 333 l. ISBN 978-963-642-743-6 <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/sportjatekok>
- Kopkáné Plachy Judit (szerk. 2015): Labdajátékok. EKKE, Eger, 175 l.
ISBN 978-615-5297-31-1
<https://unieszterhazy.hu/api/media/file/bbb470b854ad0aa4fdffdfa007f74fad43d23519>
- A labdarúgás játékszabályai 2018/19
http://dokumentumtar.mlsz.hu/02_Szabalyzatok/02_Labdarugas_uzemeltetesi_szabalyzatok/01_Versenyeztetesi_szabalyzatok/JSZ/A%20labdar%C3%BAG%C3%A1s%20j%C3%A1t%C3%A9kszab%C3%A1lyai%202018_19.pdf
- A labdarúgás játékszabályai 2019/20 Változtatások és pontosítások https://bacs.mlsz.hu/adat/dokumentum/4711/dokumentumok/a-labdarugas-jatekszabaly-valtozasai-2019_20.pdf
- Coerver-W. (1983): Soccer fundamentals for players and coaches. Prentice Hall. Paramus, New Jersey 5-9.
- Horst Wein (2013): Funino – Egy csodálatos játék gyerekeknek, MLSZ, Budapest
- Mónus András (2001): Új kihívások a gyermek labdarúgásban. Budapest
- Bicskei Bertalan (2000): Utánpótlás labdarúgók felkészítése. Aréna 2000-Sportfutár, Budapest. ISBN: 963-855-152-6
- MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 5-7 éves korig, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 8-11 éves korig, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: Labdarúgás gyerekeknek 12-13 éves korig, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: Grassroots „C” munkafüzet, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: Grassroots alap – Tanfolyam előadás jegyzet 1.
- MLSZ Edzőképző Központ: Grassroots alap – Tanfolyam előadás jegyzet 2.
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA C előadás jegyzet, MLSZ, Budapest
- MLSZ Edzőképző Központ: UEFA B előadás jegyzet, MLSZ, Budapest



7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Somodi László (2003): Mozgáskoordináció és gyorsaságfejlesztés. Ismeretlen, Budapest. ISBN: 2399961235
- Sisa Tibor (2018): Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. Magánkiadó, ISBN: 9786150026589
- Gáborfalvi-Király-Kovács (2000): Ovisfocitól a focisuliig. KI-VA Bt. Győr

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Lente Lajos: lente@sport.unideb.hu , Tel: +36 52 512 900 / 63209 4032.
Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 024 iroda.

Debrecen, 2026. február 10.

Lente Lajos
oktató

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