



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 IV.;
EDZSEG_0004

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, versenyeztetésére. Legyenek tisztában a különböző korosztályok fejlesztésének lehetőségeivel, eszközeivel, módszereivel.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: Korosztályok sajátosságai U/14-U/19	
2.	Elmélet: A pubertásból az ifjúsági korba lépés nehézségeinek felismerése, a motorikus és mentális fejlesztés kérdéseinek szakszerű képviselete.	
3.	Elmélet: A labdarúgás technikájának-taktikájának korosztályra jellemző fejlesztése, játékhelyzet megoldásokban gondolkodás- a játékrendszerek segítségével, ritmusváltások gyakorlatai átmenetek gyakorlatai	
4.	Elmélet: A játékelemek, alapvető játékhelyzetek kialakításának-megoldásának, oktatásának, tanításának, módszertani fogásainak	



5.	elsajátítása, periodizációk kialakítása a motoros és a taktikai képzésben. Elmélet: A labdarúgás játékhelyzeteinek a bennük rejlő együttműködések kialakítása, tér, idő, dinamikai jegyek figyelembe vételével, a mérkőzés stratégia és taktika tükrében.
6.	Elmélet: A korosztályos képzés kapcsolódási pontjainak ismerete, a játékrendszerek szerepe a csapatjátékban, elvi és alkalmazott taktika, ezek alkalmazása, szükséges elméleti és tapasztalati tudás elsajátítása.
7.	Elmélet: A játékrendszerek –rendszerjátékok felismerése, U15-U19 korcsoporthoz kapcsolódó használata, az egyes játékrendszerek közötti különbségek alapszintű felismerése.
8.	Tavaszi szünet
9.	Zárthelyi dolgozat 1. Játékelemek, játékhelyzetek kialakításának, megoldásainak gyakorlatai, ismétlés, igazolás a megváltozott alkati adottságokhoz.
10.	Elmélet: A játékrendszeren belüli együttműködések gyakorlatai, csapatrész gyakorlatok, labdabirtoklás, szárny és tengelyben történő együttműködések rendszerszerű kialakításai.
11.	Elmélet: Motoros képesség fejlesztések lehetőségei, a növekedési csúcsidőszak figyelembevételével.
12.	Elmélet: Helyes ÉN kép kialakítása, szocializációs háló kiépítésének kérdései a csapaton belül.
13.	Zárthelyi dolgozat 2. Napi edzéstervezés alapjai
14.	Elmélet: A labdarúgás és módszertanának alapfogalmai: edzés, mérkőzésterhelés, periodizáció, motoros képességfejlesztés, mérkőzéselemzés, mérkőzés stratégia, és taktika, intelligens játékos.

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 edzéstárogatáson 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 edzéstárogatás, 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/tananyagfejlesztés/sportjatekok>
- Kopkáné Plachy Judit (szerk. 2015): Labdajátékok. EKKE, Eger, 175 l.
ISBN 978-615-5297-31-1
<https://unieszterhazy.hu/api/media/file/bbb470b854ad0aa4fdffddfa007f74fad43d23519>
- 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.