



## 2025/26. tanév

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Edző alapszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 1.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEGY\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 E+ 4 GY **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 ismertetése.</b> Sportági balesetvédelmi oktatás. A bemelegítés kritériumai és szerepe a kézilabdázásban. A sportág-specifikus gimnasztikai gyakorlatok oktatása 7-38 éves kor között.</p> <p>A sportág nemzetközi és hazai története. A nemzetközi és a magyar kézilabda történet fontos alakjai, csapatai, klubjai. Legfontosabb hazai és nemzetközi eredmények.</p> <p><b>Jegyzőkönyv vezetési ismeretek</b></p> <p>Papír és online alapú jegyzőkönyvvezetés.</p> <p>Rajzírás elemei, rendszere</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Alaphelyzet, mozgások alaphelyzetben</b> – technikája, oktatása és alkalmazása a kézilabdázásban. Kiemelt feladat: a lábak és a törzs szerepének hangsúlyozása.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |
| 2.      | <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>A labda fogása, elfogása</b> - technikája, oktatása, oktatásmódszertana, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: a törzs irányultságának fontossága, oktatásmódszertana.</p> <p><b>Labdavezetés</b> - technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: a labda leütés kihasználásának jelentőségét hangsúlyozni.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>A labda fogása, elfogása</b> – oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok ülésben (talajon, padon, egy és több számolyon a lábak a talajon, majd a levegőben), térdelő helyzetben, alaphelyzetben, mozgás közben (előre-hátra, oldalirányban mozgással), haladással, majd futás közben – egy, majd két labdával, egykezes és kétkezes fogással.</p> <p><b>A labdavezetés</b> - oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok ülésben (talajon, padon, egy és több számolyon a lábak a talajon, majd a levegőben), térdelő helyzetben, alaphelyzetben, mozgás közben (előre-hátra, oldalirányban mozgással), haladással, majd futás közben – egy, majd két labdával, gumiszalag, padok alatti, váltott kézzel bot alatti labdavezetés, labdavezetés térdnyeréssel.</p> |            |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3. | <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Átadások</b> - felosztása, technikája, alkalmazása a kézilabdában. Az átadások oktatásmódszertana: honnan – hová kell érkezzen a labda, labdás kézzel azonos oldalról, ellentétes oldalról érkező átadások helye, célszerűsége, indoklása, kialakítása. Kiemelt feladat: az egykezes felső átadás elsajátítása helyben és mozgás közben.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Átadások</b> - oktatásmódszertani felépítettség: gyakorlatok ülésben (talajon, padon, egy és több zsámolyon a lábak a talajon, majd a levegőben), térdelő - és különböző támasz helyzetben, alaphelyzetben, mozgás közben (előre-hátra, oldalirányban mozgással), haladással, majd futás közben egykezes felső átadások különböző távolságokból – egy, majd két labdával, gumiszalag, padok alatti átadások. Párokban váltott kézzel bot alatti átadások, átadás-átvétel a labda érkezése felé haladva, a labda érkezésétől távolodva.</p> |  |
| 4. | <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Cselezés</b> – formái, felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A cselezés oktatás módszertana - átadási és lövőcselek labdával, irányváltással és lefordulással. Kiemelt feladat: a cselező kézmozdulatok harmonizálása a támadó tevékenységgel.</p> <p>A hallgatók által gyűjtött átadási és lövő cselezési tevékenységek videóinak megtekintése és elemzése.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Cselezés</b> – oktatásmódszertani felépítettség: cselezés labdával; átadási cselek, lövőcselek, végrehajtási formái, a cselek kiterjedésének és hitelességének követelményei; a kapura irányuló mozgásba való beillesztésének elvei, végrehajtása.</p>                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 5. | <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Cselezés</b> – az indulócselek formái, felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A cselezés oktatás módszertana – indulócsel labda nélkül és labdával, irányváltással, átemeléses és lefordulós csel, az átadási és lövőcsel mozgatainak az indulócselbe kapcsolása és harmonizálása. Kiemelt feladat: a cselezés fajtáinak a támadó tevékenységgel való összekapcsolása valamint a labda nélküli cselezési tevékenység fontosságának kihangsúlyozása, a cselezési irányok, távolságok, szélességek optimális kialakítása.</p> <p>A hallgatók által gyűjtött induló cselezés videók megtekintése és elemzése.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6. | <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Cselezés</b> – oktatásmódszertani felépítettség: cselezés labda nélkül, labdával; az indulócselek végrehajtási formái, a cselek kiterjedésének és hitelességének követelményei; a kapura irányuló mozgásba való beillesztésének elvei, végrehajtása. Az állóhelyzetből történő s a lendületszerzés után zajló cselezés közötti különbségek tudatosítása.</p> <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Kapura lövések távoli zónából, talajról</b> - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A lövésfajta jelentősége és az alkalmazás ellentmondásossága, annak feloldása a képzésben. Az átadás felőli kapufelület célzásának fontossága. Kiemelt feladat: a kidobó terpesz kialakítása.</p> <p>Irányító és átlövő posztokon játszó hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Kapura lövések távoli zónából, talajról</b> - oktatásmódszertani felépítettség: kitámasztásból felső, vállmagas, csípőmagas és alsó kapura lövés, a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok). Majd keresztlépést követően, labdavezetésből, átadás után – labdás kézzel azonos, majd ellentétes oldalról érkező átadás utáni kapuralövés, futás közben labdás kézzel ellentétes, majd a labdás kézzel azonos lábról való kapuralövés gyakorlása.</p> |  |
| 7. | <p><b>Őszi szünet</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 8. | <p><b>Elméleti óra:</b></p> <p><b>Kapura lövések távoli zónából, felugrásból</b> - felosztása, technikája, alkalmazása a kézilabdában. A lendületszerzés a felugráshoz, a lendület átalakítása, a test egyensúlyi helyzete a felugrás közben, háromlépéses, két lépéses, egy lépéses felugrási formák, alkalmazás jelentősége. Kiemelt feladat: a felugrásos lövés felugrási technikájának értelmezése, kialakítása, elsajátítása.</p> <p>Irányító és átlövő posztokon játszó hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b></p> <p><b>Kapura lövések távoli zónából, felugrásból</b> - oktatásmódszertani felépítettség: labdás kézzel ellentétes lábról felugrásos felső kapuralövés, felső elhajlásos kapuralövés, a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9.  | <p>zsámolyok, szűrő bóják); labdavezetésből, labdás kézzel azonos majd ellentétes oldalról érkező átadás utáni kapuralövés, lábról való kapuralövés gyakorlása háromlépéses, két lépéses, egy lépéses felugrási formákkal.</p> <p><b>Elméleti óra:</b><br/><b>Kapuralövések közeli zónából: esések, gurulások bedőlések, beugrások, bevetődések,</b> - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. A megfelelő leérkezési típus megválasztásának oktatása. Kiemelt feladat: az adott technikák végrehajtásához szükséges képességi feltételek kialakítása.<br/>A beálló poszton játészó (vagy kijelölt) hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b><br/><b>Kapuralövések közeli zónából: esések, gurulások bedőlések, beugrások, bevetődések</b> - oktatásmódszertani felépítettség: labda nélküli esések, gurulások, bedőlés, beugrás, bevetődés utáni talajra érkezések gyakorlása. a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok, zsámolyok, szűrő bóják); átadás utáni labdás kézzel azonos majd ellentétes irányba történő fordulatokkal kapuralövés, Az eszközök révén befolyásolva a beugrás, a bevetődés irányát, magasságát, hosszát.</p> |  |
| 10. | <p><b>Elméleti óra:</b><br/><b>Beugrásos kapuralövések szélső zónából:</b><br/>A játéktér sarkából, az alapvonalról, az oldalvonal-szabaddobás vonal találkozásától indulva, felső, kanyarított, pattintott lövések, ívelések. Az ugrásirányok biomechanikai alapjai, a lépéshossz jelentősége az ugrás formájában, a labdaátvétel helye, távolsága a védőtől, a labdás kéz helyzete és a lövésfajták összefüggései. Kiemelt feladat: egy lépésre érkező átadásból történő beugrásos felső kapuralövés alkalmazásának kialakítása.<br/>A szélső poszton játészó (vagy kijelölt) hallgatók által készített a témához illeszkedő videók elemzése.</p> <p><b>Gyakorlati óra – támadás technikai elemek:</b><br/><b>Beugrásos kapuralövések szélső zónából</b> – oktatásmódszertani felépítettség: a technikai végrehajtást támogató, kényszerítő eszközök segítségével (gumiszalag, padok, zsámolyok, szűrő bóják); átadás utáni labdás kézzel ellentétes lábról történő beugrásos kapuralövés végrehajtása. Az oktatás folyamán az eszközökkel befolyásolva a beugrási irányokat, a lövési formákat, oldalakat, magasságokat.</p>                                                                                                                                                             |  |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11. | <p><b>Elméleti óra:</b><br/><b>Zárások – leválások</b> felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása a kézilabdában. Kiemelt feladat: az oldalzárás végrehajtása, az ütemének megválasztása, tudatosítása.</p> <p><b>Gyakorlati óra –</b><br/><b>Zárások – leválások</b> – oktatásmódszertani felépítettség: a zárás szerepe, feladata, helye, üteme, a kapuralövés megkönnyítése, további célok 2 – 2 elleni játékelemmé vagy háromszög játékká fejlesztés, a kísérő zárás, elé állásos, mellé állásos, mögé állásos zárások, a zárás megtartása, eszköztára.</p> |  |
| 12. | <p><b>Elméleti óra:</b><br/><b>Támadó lábmunka</b> - felosztása, technikája, oktatása, alkalmazása az iskolában. Egy kezes átadások alapmozgásból, szélességi és mélységi átadások oktatása az iskolában szer nélkül és eszköz segítségével. Kiemelt feladat: a labda nélküli lendületszerzés kialakítása.</p> <p><b>Gyakorlati óra –</b><br/><b>Támadó lábmunka</b> – oktatásmódszertani felépítettség: a támadó lábmunka játékos posztonkénti meghatározása, mozgáspályák irányai, azok jelentősége majdan a taktikai tevékenységben.</p>                        |  |
| 13. | <p><b>Elméleti óra:</b><br/><b>Zárthelyi dolgozat.</b></p> <p><b>Gyakorlati óra</b><br/><b>Egyéni indítások</b> – oktatásmódszertani felépítettség: a védekezési posztok szerinti egyéni indítások irányai, végrehajtásának indokai, az indítást követő kapuralövések során az összes lövésmód alkalmazása különböző pozíciókból.</p>                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 14. | <p><b>Elméleti óra:</b><br/><b>Pót zárthelyi dolgozat. (Ha szükséges.)</b><br/>A hallgatók által hozott videó anyagok megtekintése, elemzése.</p> <p><b>Gyakorlati óra</b><br/>Játékok a kézilabda változataiból.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |



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

Rendszeres, óránkénti gyakorlati bemutatás.

Folyamatos házi dolgozatok (önálló otthoni feladat a tanult technikai elemek értékelésével) leadása – a következő órára

Zárthelyi dolgozat – 13. hét

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

Rendszeres óralátogatás. Aktív, feladatorientált tevékenység.

A megadott önálló otthoni feladatok eredményes, határidőre történő elkészítése.

Sikeres zárthelyi dolgozat megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató pót zárthelyi dolgozatot köteles írni!).

A félévzáró zárthelyi dolgozat eredménye 25 %-ban, az önálló otthoni feladatok 25 – 25 % és a gyakorlati bemutatás 25%-ban érvényesül a gyakorlati jegy kialakításában.

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

1. Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II. - Sportjátékok elmélete és módszertana – Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzeti Tankönyvkiadó. ISBN: 9789631945843
2. Marczinka Zoltán Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról. Kék Európa Stúdió (2014).
3. Szabó József (2004): Kézilabdázás JGYF Kiadó Szeged, ISBN: 963 9167 82 7

#### **4. AJÁNLOTT IRODALOM**

1. 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.
2. Ökrös Cs., Páll T. (2009): Egyéni és csapatrész 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, 2025. szeptember 1.**



**DEBRECENI  
EGYETEM**

---

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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