

**2022/23. tanév**

Intézet neve:	DE Sporttudományi Koordinációs Intézet	
Szak megnevezése:	Osztatlan testnevelő tanári szak	Tagozat: nappali
Specializáció megnevezése:	nincs	
Félév:	2.	
Tantárgy neve, Neptun-kódja:	KÉZILABDÁZÁS II. TSTKE_0002	
Tantárgy óraszám:	gyakorlat – 2	Kreditértéke: 2
A tantárgy előkövetelménye:	A KÉZILABDÁZÁS I. kurzus sikeres teljesítése	
1. A KURZUS OKTATÓI:	Dr. Balogh László PhD. egyetemi docens Bíró Imre	

- 2. A KURZUS CÉLJA:** A kézilabdázás segítségével, módszeres oktatásával segítsük elő a csapatsport magasabb szintű megismerését. A hallgatók sajátítsák el azon elméleti és gyakorlati ismereteket, amely az alapvető technika és taktika elemek alkalmazásához szükségesek. Mutassuk be, a kézilabdázás mozgásanyaga hogyan kapcsolódik az iskolai testnevelési programba.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérés időtervének egyeztetése.	
2.	Az emberfogásos védekezés - alkalmazása, játék az emberfogásos védekezési formák ellen.	
3.	Páros, társas kapcsolatok a védekezésben. Kiemelt feladat: a belső védők kapcsolata, kapus - védők kapcsolata,	
4.	A területvédekezés - alkalmazása, játék a területvédekezési formák ellen. Kiemelt feladat elsajátítása: egymás melletti védők kapcsolata. Páros, társas kapcsolatok a támadásban. Kiemelt feladat: irányító	



5.	- beálló; átlövő - beálló; irányító - átlövő kapcsolati viszonylatban	
6.	A tanult területvédekezési formák elleni támadás: húzás, súlypontképzés. Pozíciós és helycserés támadás és az ellene való védekezés.	
7.	Támadás rendezetlen védelem ellen. Kiemelt feladat elsajátítása: indítások formái és alkalmazásuk, védekezési lehetőségek. Gyakorlatok az indítások és a rendezetlen védelem elleni játékhoz.	
8.	Védekezés számbeli előnyben és számbeli hátrányban, támadás számbeli hátrányban és számbeli előnyben. Védekezés a különleges játék szituációkban - feldobás, szabaddobás, büntetődobás, stb.	
9.	Tavaszi szünet	
10.	A képességfejlesztés lehetőségei a kézilabdázásban. Kiemelt feladat elsajátítása: lövő-erő és vertikális láberő, valamint az állóképesség-fejlesztés területe az iskolás korosztálynál. Játékok a képességek fejlesztéséhez	
11.	Ügyességfejlesztés lehetőségei a kézilabdázásban. Kiemelt feladat: a testtartás javítása a a végtagok korrekt használata/használhatósága érdekében	
12.	Az átlövő és átlövő-irányító játékos szerepe és feladatai. Gyakorlatok az átlövők és átlövő-irányítók képzéséhez	
13.	A szélső a beálló játékos szerepe és feladatai. Gyakorlatanyag a szélső a beálló játékosok képzéséhez.	
14.	A kapus képzése és képességfejlesztése. A támadás gyors megszervezésének elvei és feladatai és az ellene való védekezés. Indítási gyakorlatok.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A gyakorlati órákon való aktivitás:

minimum elégséges

A kézilabdázás technika és taktikai elemeinek bemutatása:

minimum elégséges

Beadandó:

A megadott szempontok alapján mérkőzés elemzése:

minimum elégséges

A zárthelyi dolgozat:

minimum elégséges



A gyakorlati órákon való alkotó, tevékeny részvétel, a kézilabdázás technika és taktikai elemeinek bemutatása, valamint a megadott szempontok alapján történő mérkőzés elemzése házi feladat formájában és a félév utolsó előtti óráján írt zárthelyi dolgozat.

- a. büntető lövés: egykezes felső lövéssel eltalálja a kapu felső sarkaiba felfüggesztett jelző mezt vagy az alsó sarkokba kirakott medicin labdák egyikét.
- b. a kijelölt pályán labdavezetés utáni felugrásos kapuralövessel eltalálja a kapu sarkaiba helyezett eszközöket.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: **Kollokvium**

Félév végén: Kollokvium

A kollokvium osztályzata két elemből áll:

- a.) tartalmazza a félév során szerzett gyakorlati jegyet – amelyet az évközi részjegyek (4db) átlaga ad
- b.) a tantárgy egész éves anyagát felölelő szóbeli elméleti vizsgán szerzett érdemjegyet:
A félévzáró kollokviumi vizsgán szerezhető érdemjegy: 1- től 5-ig.

6. Kötelező irodalom

Kristóf-Gál-Csillag-Tóth (1992): Sportjátékok II.-Sportjátékok elmélete és módszertana- Kézilabdázás-Röplabdázás. Nemzeti Tankönyvkiadó. ISBN: 9789631945843.

Marczinka Zoltán (1994): Kézilabdázás Egy átfogó tanulmány a játékról Trió Budapest Kiadó, Budapest, ISBN 963 8142 06 5

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

7. Ajánlott irodalom

Juhász-Kovács-Mocsai (2006): Sport kezdőknek- Kézilabda II. Papyrusz Duola Kiadó, Budapest. ISBN 9637452095

8. Egyéb információk

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

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban): Hétfő 10,00-11,00 és péntek 9,00-10,00 óra között
Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

Debrecen, 2023. január. 25

Bíró Imre
oktató

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