



**2022/23. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Testnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:**

**Félév:** 8.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** TSOKKO-0001

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Kosárlabdázás I-II. teljesítése

**1. A KURZUS OKTATÓI: VARGA KATALIN**

**2. A KURZUS CÉLJA:** A kurzus célja megismertetni a hallgatókkal a sportág korszerű elméletét, a játék során felhasználható testnevelési játékok szerepét és az oktatás szakmódszertani alapelveit, eljárásait. Ismerjék fel a kosárlabdázás és más labdajátékok mozgásanyaga közötti transzferhatásokat és azt tanítási gyakorlatuk során alkalmazni is tudják. Speciálisan felkészíteni a hallgatókat a sportág eredményes általános és középiskolai követelményeknek megfelelő oktatására az iskolai, iskolán kívüli és az egyesületi keretek között. Szerezzenek alapvető játékvezetői ismereteket és gyakorlottságot.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése Alapállás, labdafogás, megindulás a labdával, labdavezetés	
2.	Az egy és két kezes átadások oktatásának módszertana.	
3.	Az egykezes dobás technikájának tanítása, a büntető dobás speciális szabályai	Óravázlat – dobás oktatása
4.		



5.	Lépésszabály, fektetett dobás gyakorlása, oktatásmódszertana Egy és két ütemű megállás oktatásának módszertana	
6.	A befutások oktatása	
7.	Az elzárások oktatása	
8.	A kosárlabdázáshoz szükséges fizikai képességek fejlesztésének lehetőségei	
9.	Tavaszi szünet	
10.	A kosárlabdázás szabályai, játékvezetés	feladat gyűjtemény
11.	Labdás ügyességfejlesztés, koordinációs képességek fejlesztése	
12.	Emberfogásos védekezés oktatása	
13.	Gyakorlati bemutatás	
14.	A 3x3 kosárlabdázás speciális szabályainak ismertetése, oktatásmódszertana	feladat gyűjtemény

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Folyamatos, óránkénti gyakorlati bemutatás, gyakorlatvezetés, játékvezetés.

Óravázlat elkészítése a megadott szempontok és sablon alapján

Óravezetés (óravázlat bemutatásával)

Edzslátogatás és jegyzet készítése a DEAC, Cívis Kosárlabda Klub korosztályos kosárlabda csapatainak edzésein.

**AZ ELMARADT MÁSODÉVES GYAKORLAT ANYAG BEMUTATÁSA**



- 10 szabályos büntetődobás végrehajtása, minimum 4 sikeres dobás
- felpályáról labdavezetés, irányváltoztatás – 1 ütemű megállás – tempódobás
- alapállás – labdavezetés – alsó egykezes dobás (pincér)
- párban elzárás bemutatása: alapvonaltól indulva pároslefutás, másik térfélen a 3 pontos vonalnál, passzív védőnek elzárás adása (majd leválás), a labdás játékos az elzárást kihasználva betörést hajt végre, befejezés tetszőleges dobásformával
- befutás bemutatása

## 5. ALÁÍRÁS FELTÉTELE:

Az órákon való aktív részvétel, beadandók időben történő beadása.

## 6. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLAT JEGY

A gyakorlati jegy az óravázlatok, beadandók és a tanítási gyakorlatok, valamint a gyakorlati bemutatás jegyeiből adódik össze.

## 7. KÖTELEZŐ IRODALOM

Ránky Mátyás (1999.): Játék a kosárlabda – a kosárlabda játék (Pauz-Westermann Könyvkiadó Kft, Celldömölk)

Kristóf-Magyar-Gál (1999) Sportjátékok III.. – Kosárlabdázás, labdarúgás, felkészítés-versenyzés (Nemzeti Tankönyvkiadó ISBN: 9789631945843)

Mondoni Maurizio (1994): Mini kosárlabda I-II.

## 8. AJÁNLOTT IRODALOM

Váry Péter (2012) 1006 kosárlabda játék és gyakorlat (Nordex Kft, Dialóg Campus Kiadó)

Nemzetközi Kosárlabda Játékszabályok 2017.

Zsolnay Gyöngyi: Dobd a kosárba (MKOSZ, 2013, Budapest)

[www.jatekvezeto.hu](http://www.jatekvezeto.hu)

<https://mkosz-szakmai-regi.flexinform.hu/kepzesek>



**DEBRECENI  
EGYETEM**

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

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

Tel.: 52/512-900

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

---

#### **8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktató elérhetősége: [vargakata@sport.unideb.hu](mailto:vargakata@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2023. január 26.**

**Varga Katalin**

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