



Edzői tanfolyami rendszer

Tanulmányi rend

Alapszintű Kiegészítő

2025-2026



1

Félév

2025.09.19 – 2026.01.31.

1.a

Szorgalmi időszak
2025.09.19 – 2026.01.04.

1. Szakasz – javasolt periódus: szeptember

Modul	Tantárgy	Téma
Sportági elmélet	Röplabda játék	A magyar röplabdázás jövőképe
	Sportági alaptechnikák és taktikák elméleti alapjai	A technika oktatási metodikája
Sportelmélet	Edzéselmélet alapjai	Alkalmazkodás, edzettség, teljesítmény kialakulásának folyamata
		Életkor szerinti képzés
		A sportteljesítmény háttérét biztosító elméleti és gyakorlati alapvetések
		Edzéstervezés alapjai
Sportpedagógia és – pszichológia	Sportpszichológia alapjai	Sportteljesítmény, kognitív képességek, figyelem és koncentráció, döntésképeség, stressz-szorongás-teljesítmény, affektív területek
		Életkori sajátosságok, tehetséggondozás, sportpszichológiai eszközök és módszerek
		Edzői kommunikáció, konfliktuskezelés, csapatdinamika, vezetési stílusok

1. Szakasz – javasolt periódus: szeptember

Modul	Tantárgy	Téma
Sportpedagógia és – pszichológia	Sportpedagógia alapjai	A sportpedagógia szerepe a fejlesztésben
		Személyiség- és jellemfejlesztés az edzői munkában
		A sport értelmi-érzelmi-akarati tényezői
		Nevelési módszerek alapjai
		Oktatási módszerek alapjai
		Utánpótlás nevelés és tehetséggondozás
Egészségtudomány	Élettani alapismeretek	Az izomműködéssel járó élettani jelenségek
		A szív és keringési rendszer

2. Szakasz – javasolt periódus: október

Modul	Tantárgy	Téma
Sportági elmélet	Röplabda előkészítő mozgásanyaga	Alapmozgások és labdadobások alapjai röplabda sportágban
	Sportági alaptechnikák és taktikák elméleti alapjai	Kosárárintés alaptechnikája - elmélet
		Alkarérintés alaptechnikája
		A nyitás alaptechnikája (alsó nyitás, nyitás talajról). A nyitás alapvető taktikai és alkalmazásuk
		Az ütés alaptechnikája, támadás légikosárárintéssel és ütés alaptaktikája
		Sánc alaptechnikája és alaptaktikája
		A védekezés alaptechnikája és alaptaktikája

2. Szakasz – javasolt periódus: október

Modul	Tantárgy	Téma
Sportági gyakorlat	Röplabda előkészítő mozgásanyaga	Alapmozgások és labdadobások alapjai röplabda sportágban
	Sportági alaptechnikák oktatása	Kosárárintés oktatása analitikus feladatokkal
		Alkarérintés oktatása analitikus feladatokkal
		Nyitás oktatása analitikus feladatokkal (alsó nyitás és talajról történő nyitások)
		Ütés/támadás oktatása analitikus feladatokkal
		Sánc oktatása analitikus feladatokkal
		Védekezés oktatása analitikus feladatokkal. Lábmunka.

3. Szakasz – javasolt periódus: november

Modul	Tantárgy	Téma
Sportági elmélet	Sportági alaptechnikák és taktikák elméleti alapjai	A feladás alaptechnikája és taktikája röplabdában
		A nyitásfogadás alaptechnikája és taktikája a röplabdában
		A sánc és a védekezés kapcsolata
	Edzéstervezés - edzésvezetés - edzésszervezés	Edzéstervezés - Foglalkozásterv készítése
	Kondicionális fejlesztés elméleti alapja	Kondicionális fejlesztés elméleti alapja

3. Szakasz – javasolt periódus: november

Modul	Tantárgy	Téma
Sportági gyakorlat	Sportági alaptechnikák oktatása	Feladás oktatása analitikus feladatokkal
		Nyitásfogadás oktatása analitikus feladatokkal
		A sánc és a védekezés kapcsolata
	Edzéstervezés - edzésvezetés - edzésszervezés	Hatékony foglalkozás, edzés tervezése, szervezése, vezetése.
	Kondicionális fejlesztés gyakorlati alapjai	Kondicionális fejlesztés gyakorlati alapjai

4. Szakasz – javasolt periódus: december

Modul	Tantárgy	Téma
Sportági elmélet	Korosztályspecifikus képzés	Korosztályok képzésének jellemzői és különbségei
	Sportági alaptechnikák és taktikák elméleti alapjai	Hibajavítás. Hatékony edzői beavatkozási protokollok a röplabdában
Sportági gyakorlat	Korosztályspecifikus képzés	Korosztályok képzésének jellemzői és különbségei
	Sportági alaptechnikák alkalmazása	Edzésfeladatok 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 ellen
		Egyéni, páros, háromfős és négyfős gyakorlatok U10-U15 korosztályban
		Hogyan olvasd a röplabdát? Összetettebb gyakorlatok mini korosztályban. Kommunikáció a pályán

1.b

Vizsgaidőszak
2026.01.05 – 01.31.

Vizsgaidőszak – periódus: január

A képzési követelmények teljesítéséhez a hallgatónak sikeres modulzáró vizsgát kell tennie a képzés moduljaiból.

A számonkérés elméleti modulok esetén személyes megjelenéssel, szóban, gyakorlati modulok esetén személyes megjelenéssel, tornatermi bemutatóval történik.

Modulzáró vizsgák	
Egészségtudomány	Egészségtudomány - Modulzáró Vizsga
Sportpedagógia-pszichológia	Sportpedagógia-pszichológia - Modulzáró Vizsga
Sportelmélet	Sportelmélet - Modulzáró Vizsga
Sportági elmélet	Sportági elmélet - Modulzáró Vizsga
Sportági gyakorlat	Sportági gyakorlat - Modulzáró Vizsga

Köszönjük a figyelmet!



Kérdéseiteket, véleményeteket az
edzo@hunvolley.hu –ra várjuk!