



Edzés

Tervezés



Követelmények a modern futballban



Magas technikai képzettség, labdabirtoklásnál az ellenfél leszűkíti a területet. Gyors labdajátás, gyors mozgással elszakadni az ellenféltől

Ha kevés időnk van, többet kell mozogni labda nélkül, fontos a robbanékonyság, gyorsaság. Gyorsabb gondolkodást, cselekvést igényel.

Edzéstervezés

- állapot felmérés
- tervezés
- szakmai program
- ellenőrzés
- elemzés
- a program módosítása

Edzés tervezés lépései

- edzés céljának meghatározása
 - milyen feladatokat kell megoldani
- edzés módszer kiválasztása
- edzés felépítése, tartalom átgondolása
 - gyakorlatok szervezése
- terhelés meghatározása
- létszám, eszközök, pálya
- szervezési feladatok
- edzés lebonyolítása
- értékelés



Edzés tervezés lépései

1. az edzés célját mindig szem előtt kell tartani!
2. az edzés felépítése mindig az egyszerűtől az összetettig haladjon!
3. az edzésanyag kiválasztása feleljen meg a korosztály életkori sajátosságának!
4. elegendő időt tervezzünk a gyakorlásra!
5. változatos gyakorlatokat kell összeállítani!
6. ne siettessük a haladást!
7. tervezzük meg a játékosok cseréjét a gyakorlatoknál!
8. fontos a hibajavítás!
9. a gyakorlat folyamatosságát tartsuk fenn!
10. minden gyakorlatban hagyjunk teret és időt a szabad döntéseknek, a kreativitásnak!



Az edzés felépítése

Tanulási rész

Hasznosítási rész

Bemelegítés

Alapjáték

Mérkőzésjáték

Levezetés

Cél 1

Cél 2

Cél 3



Az edzés időtartama

idő (100 perc)

1.	Bemelegítés	15 perc
2.	Az edzés célkitűzése – I.-II. ALAPJÁTÉKOK Tanulás - hibajavítás	50 perc
3.	Az edzés célkitűzése –III. MÉRKŐZÉSJÁTÉK Ismétlés - alkalmazás	30 perc
4.	Levezetés	5 perc

Bemelegítés

Kedvező állapot elérése az edzés, mérkőzés feladatok teljesítéséhez

- **Élettani:** keringés – légzés fokozása
hajszalérhálózat kinyitása
testhőmérséklet növelése
- **Pszichikai:** izomfeszültség oldása
rajtállapot elérése
motivációs szint
teljesítményre koncentráció
- **Szakmai követelmények:** labdarúgó mozgásokra előkészítés
Izom-ideg koordináció
előkészítés



Edzés célkitűzés 1.-2.

- tanulási rész és hibajavítás
- oktató jelleg
- alap játékok gyakorlása
- játékhelyzetek megoldása
- ellenállás: tér- idő- dinamika- ellenfél adja
- megoldási lehetőségek sorozata
- helyzetfelismerés és döntés helyzetek
- egymásra épültség
- létszám, terület, feladat nehézségének növelése, változtatása

Edzés - alapjátékok

- célirányos játék szűk térben, szűk időben az ellenfél nyomása alatt
- játékhelyzet megoldások tömege
- létszámfölény a labda körül
- pressing elleni játék és visszatámadás
- a játékos mindig gondolkodik, döntéseket hoz - gyorsan
- játékosnak meg kell tanulni a játék technikai, taktikai és mentális alapfeladatait
- magas koncentráció és motiváció



Alapjátékok feladatai

- erős átadások - lábra
- hatékony átvételek
- szélességi és mélységi játék
- üres terület képzés, bejátszás védők mögé
- háromszög játék
- labdáshoz közelítés
- szélességi, mélységi tagozódás
- kényszerítők
- területvédekezés feladatai
- 2-3-4-játékos együttműködése



Játékok – hol?

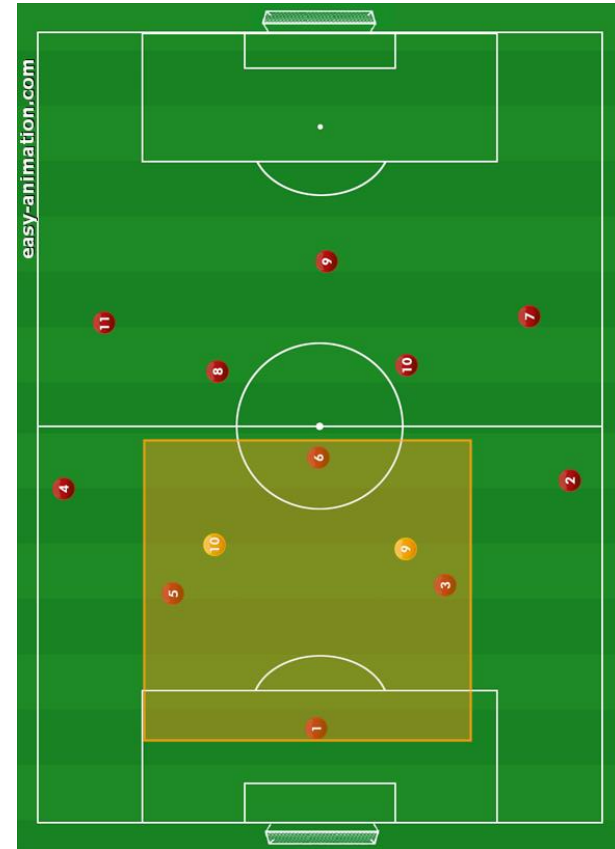
- mire használjam?
- mikor használjam?
- hol használjam?
- hogyan tanítsam?





Labdakihozatal

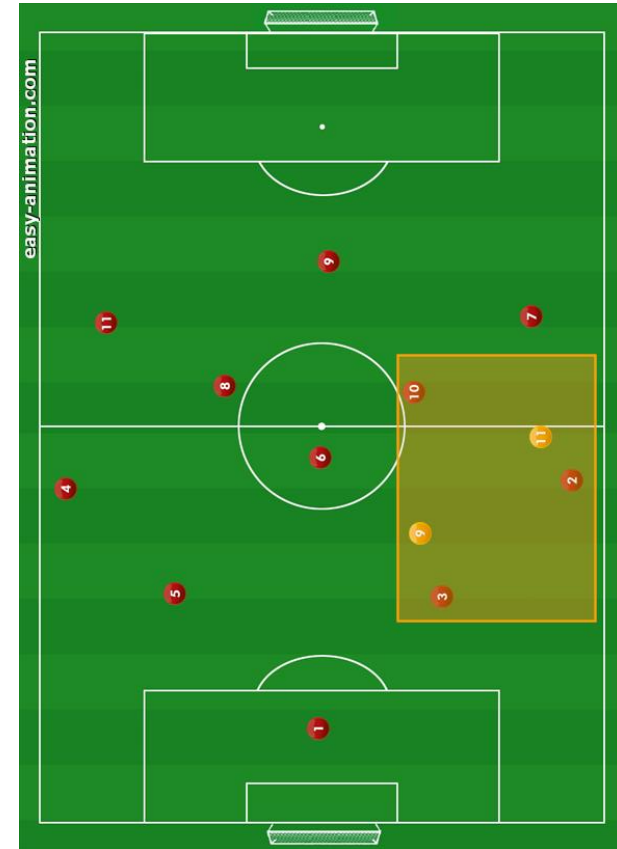
- cél a labdafelvevő megjátszása
- 4:2 ellen
- labdakihozatal
- kapus bevonása
- helyezkedés
- első érintés, átvétel
- átadás minősége





Labdakihozatal

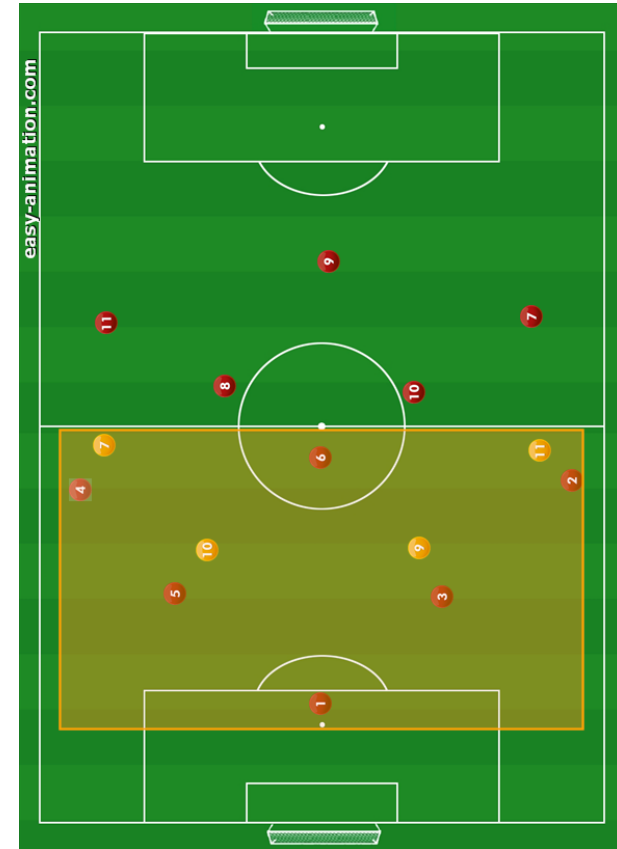
- cél a labdafelvevők megjátszása széleken
- 3:2
- helyezkedés
- első érintés
- felkészülés a presszingre





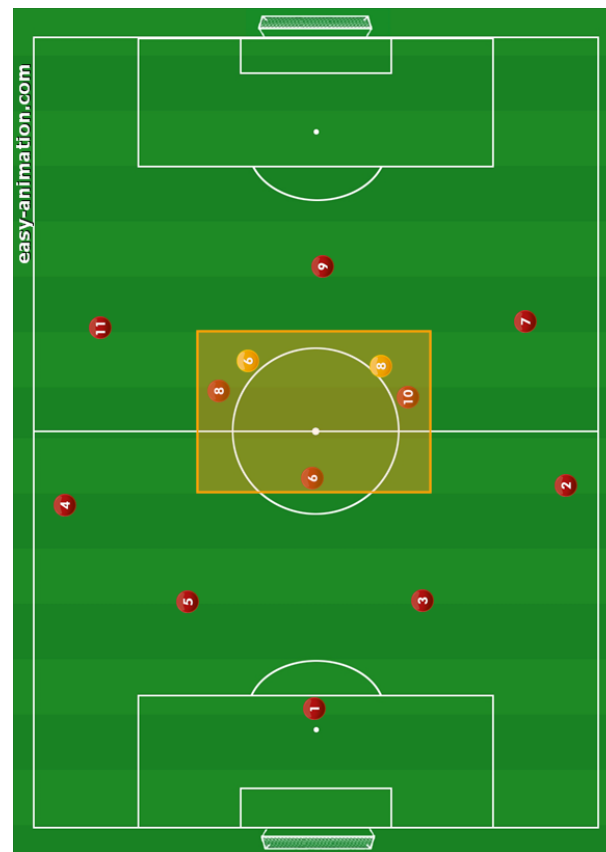
Labdakihozatal

- cél a labdafelvevő megjátszása
- 6:4 ellen
- labdakihozatal
- kapus bevonása
- helyezkedés
- első érintés, átvétel
- átadás minősége
- időkényszer
- terület kiürítése



Játék szervezése

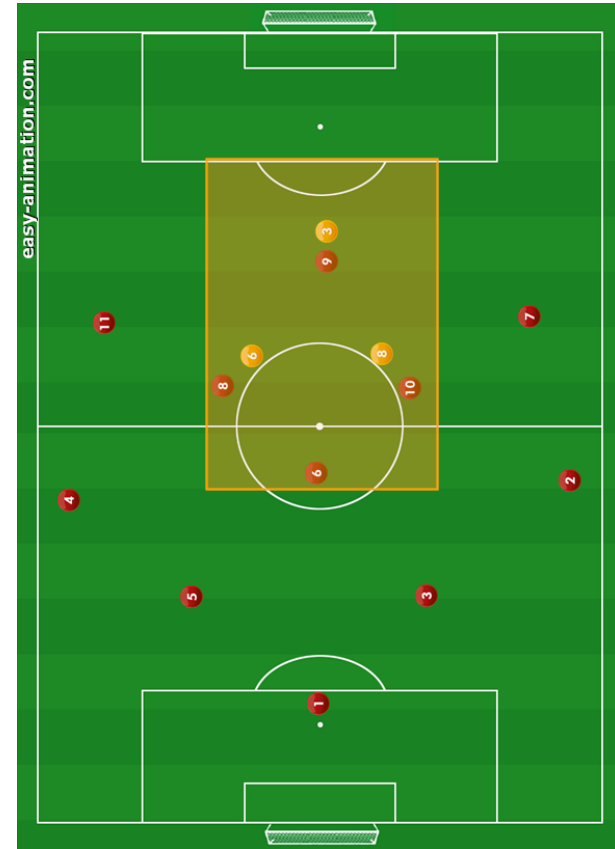
- cél a labdabirtoklás közepén
- 3:2 ellen
- helyezkedés, elszakadás
- helycsere, váltás
- forgások
- első érintés, átvétel
- átadás minősége





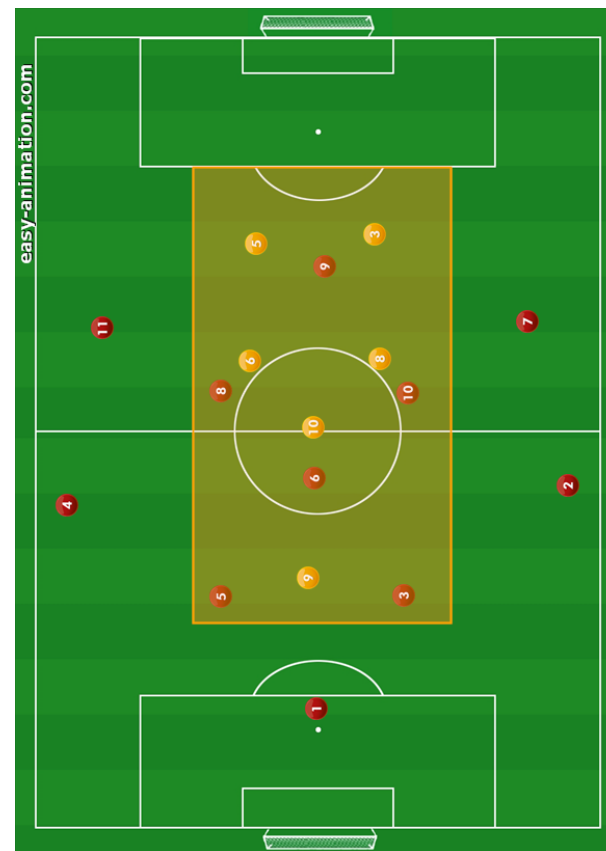
Játék szervezése

- cél mélységi játék tengelyben
- 4:3 ellen
- center megjátszása
- mélységi passz
- befejezés
- első érintés, átvétel
- átadás minősége
- egyéni játék
- kreativitás



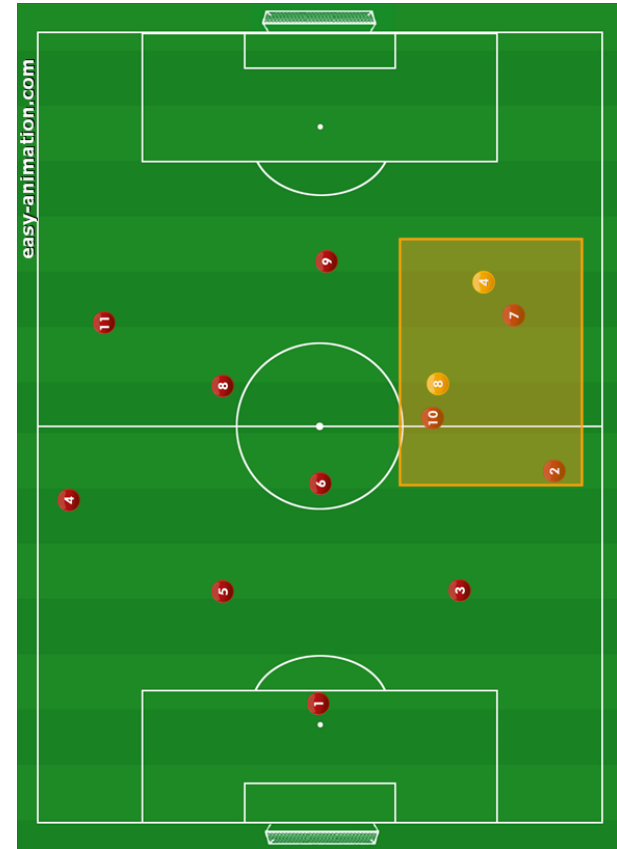
Játék szervezése

- cél mélységi játék tengelyben
- 6:6 ellen
- center megjátszása
- mélységi passz
- befejezés
- első érintés, átvétel
- átadás minősége
- egyéni játék
- kreativitás



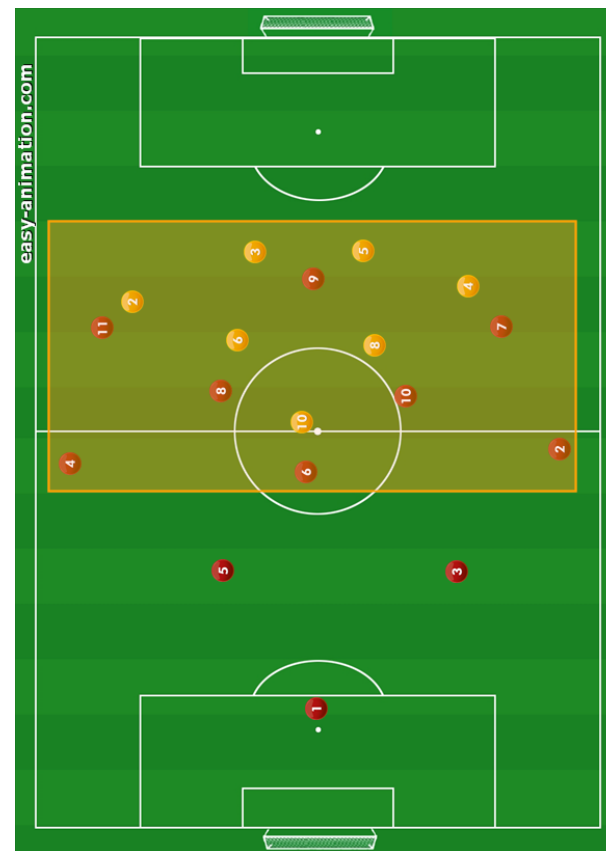
Labdabirtoklás, befejezés

- cél a védelem áttörése
- 3:2 ellen
- helyezkedés, forgások
- védők mögé betörés
- védők mögé bejátszás
- első érintés, átvétel
- átadás minősége
- cselezés
- kényszerítő



Labdabirtoklás, befejezés

- cél a labdabirtoklás, támadójáték felépítése, befejezés
- 8:7 ellen
- átváltások fontossága
- súlypont váltás
- létszámfölény kialakítása





Csapatjáték oktatása – tervezése heti 3 edzéssel

1. ciklus	Kedd	Szerda	Péntek	Vasárnap
1. hét	Felépítés A	Futball kondíció	Szervezés A	Mérkőzés
2. hét	Befejezés A	Futball kondíció	Átmenet 1.	Mérkőzés
3. hét	Labdaszerzés A	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés
4. hét	Felépítés B	Futball kondíció	Szervezés B	Mérkőzés
5. hét	Befejezés B	Futball kondíció	Átmenet 1.	Mérkőzés
6. hét	Labdaszerzés B	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés



Csapatjáték oktatása – tervezése heti 3 edzéssel

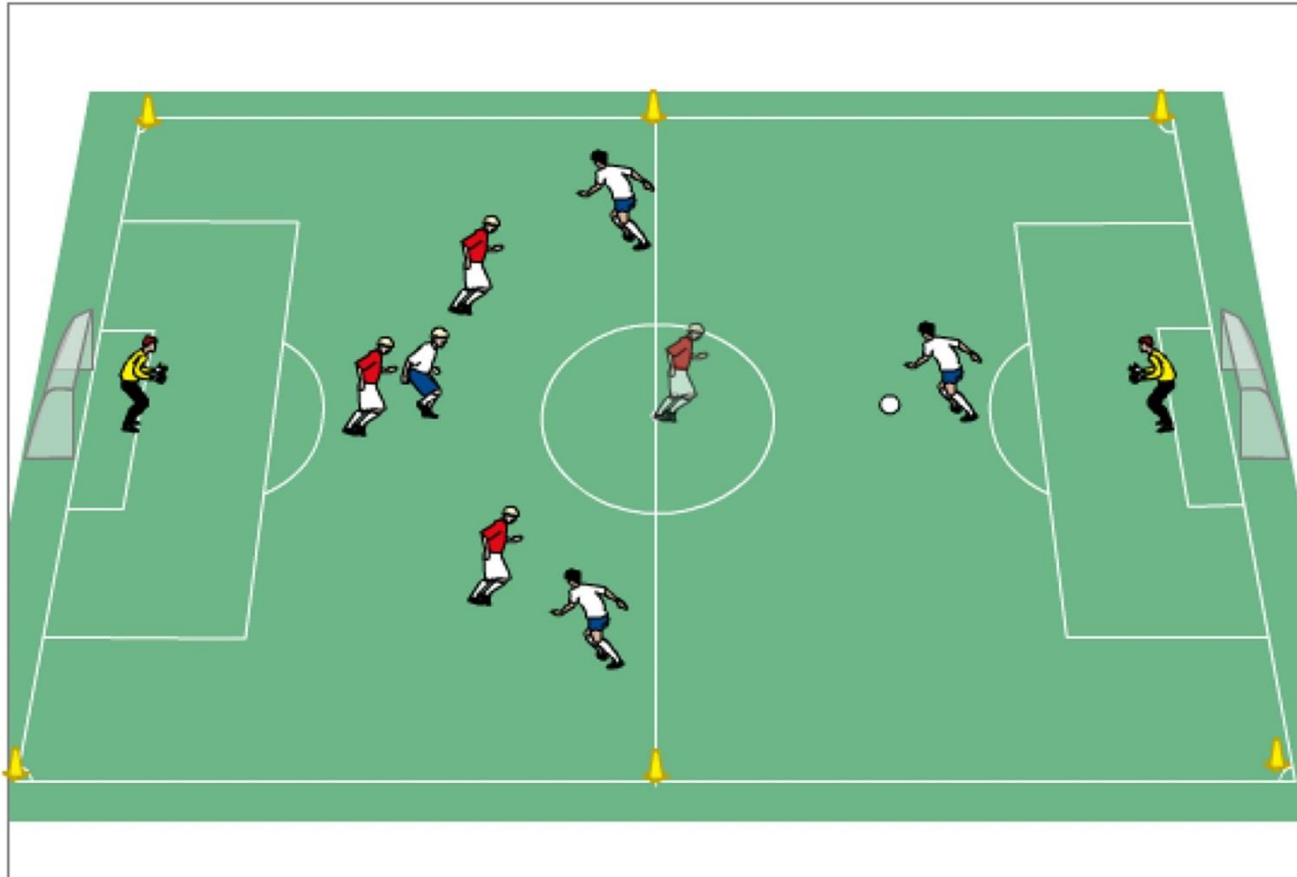
2. ciklus	Kedd	Szerda	Péntek	Vasárnap
1. hét	Felépítés A	Futball kondíció	Szervezés A	Mérkőzés
2. hét	Ellenfél zavarása, pressing	Futball kondíció	Labdaszerzés A	Mérkőzés
3. hét	Átmenet 1.	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés
4. hét	Befejezés	Futball kondíció	Felépítés B	Mérkőzés
5. hét	Ellenfél zavarása, pressing	Futball kondíció	Labdaszerzés B	Mérkőzés
6. hét	Átmenet 1.	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés

Edzés célkitűzése 3

- hasznosítási rész
- ismétlés és alkalmazás
- következtetések
- mérkőzésjátékok
- ellenállás: tér- idő- dinamika- ellenfél adja
- megoldási lehetőségek sorozata
- helyzetfelismerés és döntés



Cél 3: 5:5 elleni mérkőzésjáték





Cél 3: 5:5 elleni mérkőzésjáték

Labdabirtoklók

- 1-2-1
- terület nyitása szélességben és mélységben
- mélységi átadásokban gondolkodni
- alkalomteremtés
- helyezkedés labdás társ felé, negyedik társ megjátszása
- egyéni akciók, cselek
- a labda megjátszása után új pozíció felvétele
- labdavesztéskor azonnali visszatámadás
- posztok feladatainak ismerete
- állandó mérkőzés helyzetek
- csapatrészek együttműködése



Cél 3: 5:5 elleni mérkőzésjáték

Labdaszerzők:

- 3-1
- területszűkítés
- területvédekezés, egymás biztosítása, helyezkedés
- ellenfél folyamatos támadása, kényszerítése a szélességi játékra
- labdás felvétele
- hibára kényszerítés
- labdaszerzéskor gyors átmenet támadásba
- állandó koncentráció
- kommunikáció



Levezetés

- ✓ HA A TERHELÉS NAGYOBB VOLT , A LEVEZETÉS FUTÁSBÓL ÉS KÖNNYŰ JÁTÉKOS FELADATBÓL ÁLLJON
- ✓ A JÁTÉKOSOK HOZZÁSZOKTATÁSA AZ EDZÉSEN HASZNÁLT FELSZERELÉSEK ÖSSZEGYŰJTÉSÉRE
- ✓ BESZÉLGETÉSEK KEZDEMÉNYEZÉSE AZ EDZÉSRŐL, MÉRKŐZÉSRŐL
- ✓ HA AZ EDZÉSFELADATOK MEGOLDÁSÁBAN SOK HIBA VOLT, AKKOR VILÁGOSAN RÁ KELL MUTATNI A PROBLÉMÁKRA

