



Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ

5-6- évesek foglalkozása



A foglalkozás

- A mai modern futballban a játék, leszűkült térben, időben az ellenfél állandó nyomása alatt zajlik.
- Ebben a leszűkült térben egyre gyorsabban kell dönteni és cselekedni, ezért követelmény:
 - **villámgyors helyzetfelismerés és helyzetmegoldás,**
 - **kreatív, látványos megoldásra képes játékosok.**
- Ez kerül a foglalkozás középpontjába.
- A foglalkozás a mérkőzésből indul ki, azt modellezi le.



Képzési célok U7:

- a játék megszerettetése
 - sportághoz kötődés
 - önbizalom kiépítése
 - a technikai alapok oktatása játékokon keresztül
 - alapvető mozgáskultúra kialakítása
-
- **JÁTÉKÖRÖM – ÉN ÉS A LABDA**



Kiemelt feladatok U7:

- a gyerekek mozgásigényének kielégítése
- a játékok bemutatása
- a játékok és játékformák gyakori és változatos ismétlése
- utánzó képesség fejlesztése
- gyerekekre jellemző nyelvezet használata
- labdaérzékelés fejlesztése
- állandó sikerélmény biztosítása
- dicséret, motiváció



A JÁTÉK

- A JÁTÉK a gyermekek számára nagy öröm.
- A gyerekek számára alapvető és egyszerű szituációkat kell biztosítani, amelyet minden gyermek képes teljesíteni és ezek a motivációjukkal összhangban állnak.
- A gyermek - utánpótlás labdarúgás jellemzői a következők:
 - JÁTÉK legyen,
 - JÁTSZOTT formában legyen bemutatva,
 - legyen leegyszerűsítve és a gyermekek sajátosságaihoz igazítva,
 - a labdarúgás két alapvető játékhelyzetét erősítse: Játék együtt – és egymás ellen.



A játékok típusai:

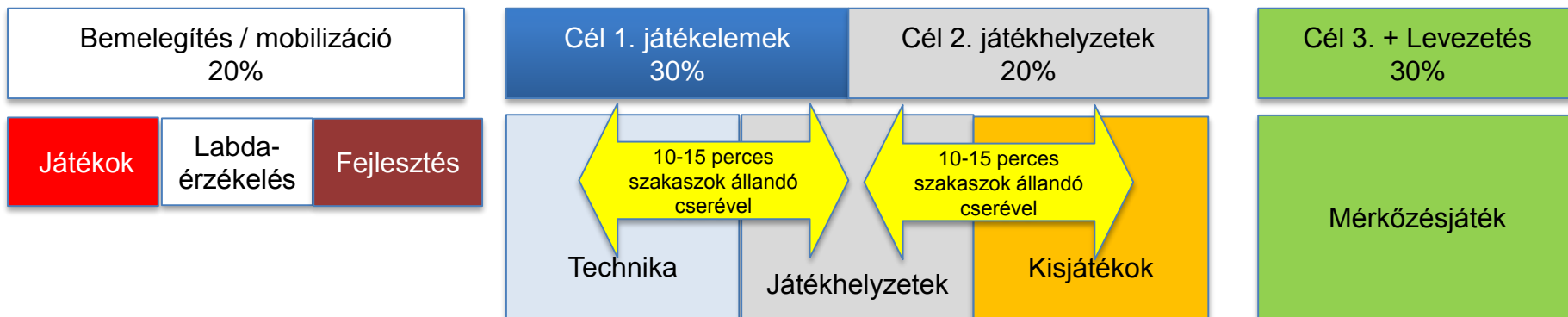
- gyakorló játékok
- szerepjátékok, szimbólumjátékok, utánzójátékok
- kisjátékok



Az foglalkozások tartalmának elosztása

Technika				Taktika			Kondíció / Motorika				
60 %				10 %			30 %				
Labda- érzék	Átadás- átvétel	Labda- vezetés	Rúgási tech.	Egyéni	Csoportos	Csapat	Áll. Kép.	Erő	Gyor- saság	Koor- diná- ció	Mozg.
40 %	10 %	30 %	20 %	85 %	5 %	10 %	10 %	10 %	30 %	45 %	5 %

Egy foglalkozás menete

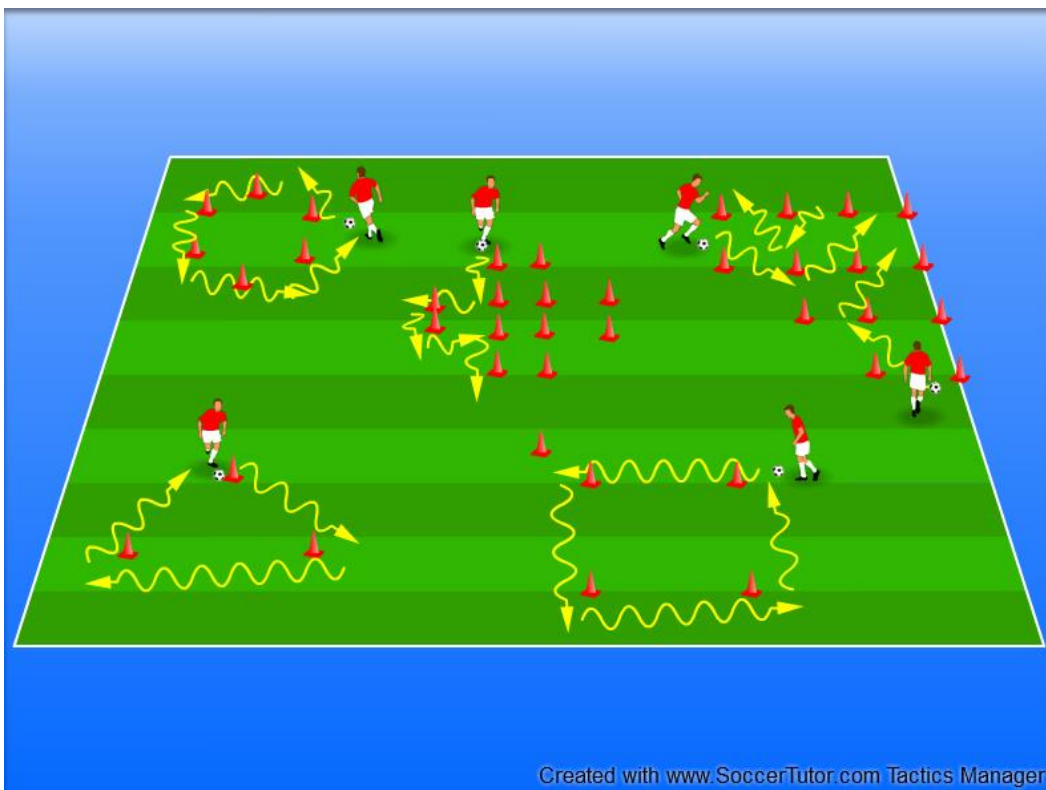




Bemelegítés

- bevezető játékok
- labdaérzékelés
 - szem – kéz – láb koordinációfejlesztő gyakorlatok
 - labdavezetési versenyek (csel)
- **gyorsaság fejlesztés játékos formában**
- jó hangulat, ráhangolódás
- labdaérzékelés, játékok, versenyek

Gyakorló játékok



Labdavezetések:

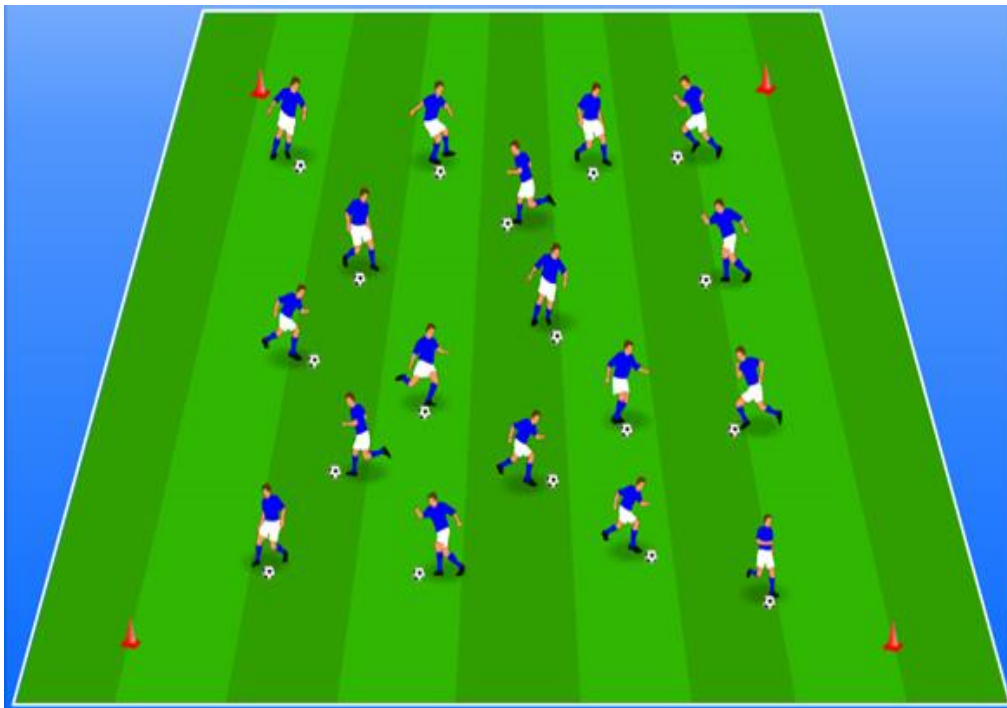
- Labdavezetés egyénileg változatos alakzatokat kerülgetve.
- Geometriai alakzatok (háromszög, kör, stb.), betűk, számok, stb. tetszőlegesen, ezzel a gyerekek nem csak a labdavezetést gyakorolják, hanem megtanulják ezeket az alakzatokat is.
- A labdavezetés lehet meghatározott lábfejjel (csak jobb külső, stb.) vagy szabadon.

Szalagfogó



- A gyerekeknek egy kijelölt területen belül labdát vezetnek.
- Mindenki nadrágjából megkülönböztető lóg ki.
- A területen belül van egy fogó, akinek feladata, hogy minél több trikót gyűjtsön össze adott idő alatt.
- Az győz, akinek nem sikerül a trikóját begyűjteni, vagy aki adott idő alatt a legtöbb trikót gyűjti össze.
- **Variációk:**
- Több fogó van
- Akinek a trikóját elvették, az is fogó lesz

Labdaérzékelés



- a labda tulajdonságainak megismertetése: gurul, pattog, forog.,
- megállításának lehetséges módjai
- labdaérintések a test különböző részeivel,
- a talp használata,
- mindkét láb és kéz használata,
- labdagörgetések talppal,
- gyakorlatok helyben és járás közben mindkét lábbal,



Cél 1

- Játékelemek oktatása
 - labdavezetések, irányváltások
 - megállítások, fordulatok labdával
 - cselezés
 - lövések
 - szerep, szabály és utánzó játékokkal



Szimbólumjátékok és utánzás

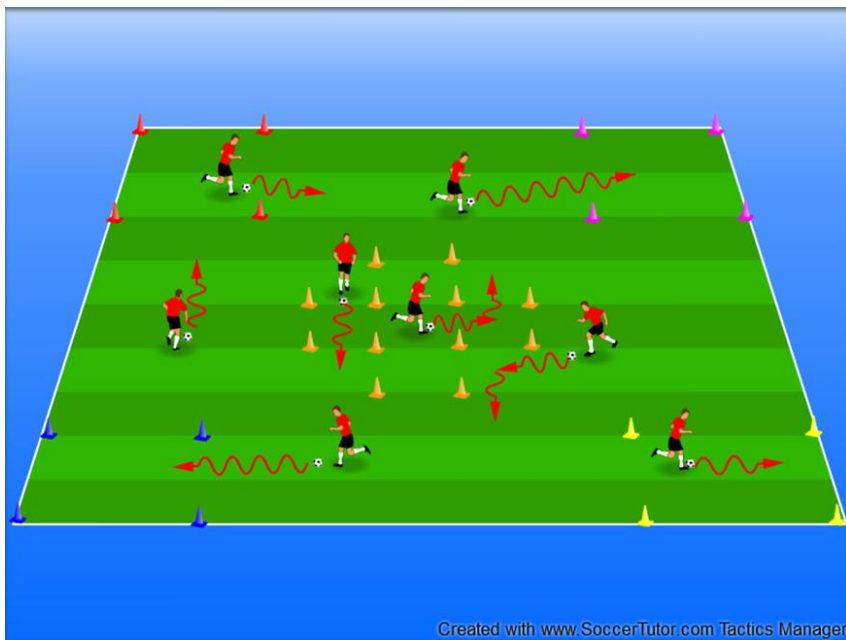
- A gyermek a szimbolikus játékban (szerepjáték) egy mintát követ, vagy különböző minták mozzanatainak vonásait egyesíti.
- A gyermek azokat utánozza, akik érzelmileg fontosak neki:
 - szülő
 - testvérek
 - edzők
 - mesefigurák



Szimbólumjátékok és utánzás

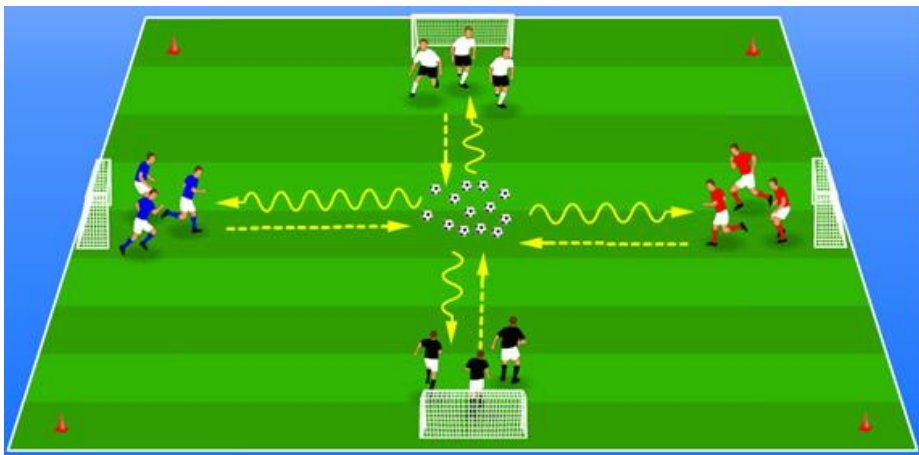
- A gyermek nem csak utánozza a viselkedést, hanem azonosul is az utánzott személlyel.
- Beleéli magát az adott személy helyzetébe, átveszi annak érzelmét, tulajdonságait.
- A szerepek gyakran cserélődnek, akár percenként is.
- Ezért egy foglalkozáson lehet a gyermek pókember, tűzoltó és focista is.

Garázsos



- A gyerekek az adott területen labdát vezetnek, ők az „autók”.
- Az edző jelzésére azonnal reagálniuk kell!
- Labdavezetések, irányváltások, cselezések, megállás, megindulás, gyorsítás, lassítás gyakorlása.
- Garázs: valamelyik sarokba kell vezetni a labdát. (autómosó, parkoló, rendőrség, szerviz)
- Változatok:
- Sebességfokozatok, előre, hátra, irányváltások, rendőrlámpa, szirénázó autó, garázsok, előzés, dudálás, ablaktörlő, autócseré

Kincsvadász



- A gyerekeket 4 csoportra osztjuk és a terület négy oldalán elhelyezett kapuban (tábor) sorakoznak.
- A terület közepén labdák (kincsek) vannak elhelyezve. Az edző jelzésére a vadászok a kincsekhez futnak és bevezetik a saját táborukba.
- A labdák száma megegyezik a gyerekek számával.
- Egyszerre egy játékos egy labdát vehet el.
- A másik csapat kapujából is lehet labdát „elcsenni”.
- Variációk:
 1. A labdák száma több, mint a játékosok száma.
 2. A labdák száma kevesebb, mint a játékosok száma.
 3. Különböző labdavezetés- és cselezési formákkal.



Cél 2

- Játékhelyzetek oktatása
 - 1:1 elleni játék
 - 2:1 elleni játék
 - 2:2 elleni játék
- Játékhelyzetek oktatása
 - területen
 - vonalra, irányra
 - választásos játék a szabad döntés fontossága
 - mérkőzészerűen



Kisjátékok jellemzői:

- kis létszámú kispályás játék
- módosított szabályok szerint zajlik a játék
- több labdaérintés
- gyorsabban tanulnak, több döntéshelyzet elé állítja őket a játék
- leszűkült tér és idő
- több gólszerzési lehetőség adódik



Cél 3

- Csapatjáték, mérkőzésszerűen
 - 2:2 elleni játék
 - 3:3 elleni játék
 - 4:4 elleni játék
 - Fesztivál rendszer



Játék 3:3 ellen

- A korosztály 3:3 ellen játszik kapus nélkül
Felállási formái: 1:2 illetve a 2:1, ugyanakkor az életkori sajátosságok miatt felállási formákról nagyon nem beszélhetünk, mivel itt mindenki támad és mindenki védekezik. A korosztályon belül a felsőbb korcsoport esetében lehet az alapfelállásokat próbálgatni.
- Labdabirtoklás
 - A labda megtartása és visszaszerzése, együttműködve.
Két-három játékos együttműködésének legegyszerűbb formái
Támadás és labdaszerzés
Helyezkedés
- Labda az ellenfélnél
 - A labdabirtokló játékos feltartóztatása
Az ellenfél feltartóztatása
A kapu megvédése



U7 mérkőzés, fesztivál, torna

- U7 – U13 között a **mérkőzés** a képzés eszköze, nem pedig a célja
- A „mérkőzések” megmutatják a taktikai, technikai, fizikai és pszicho szociális fejlődését a játékosnak. Az edzések rendszeressége, ciklikussága felkészíti a gyerekeket a versenyre.
- Labdaérintések száma, a mozgás intenzitása, az **foglalkozás** terjedelme, tartalma, szervezettsége, egymásra épültsége sokkal fontosabb.

Cél 3.

Fesztivál



- A négy állomást közel helyezük el egymáshoz.
- Az edző úgy helyezkedjen, felügyelni tudja mindegyik állomást
- Vonjuk be kolléga, vagy szülő segítségét!
- Állomásonként 5-10 perc gyakorlás, szerepcserével.
- Szervezzük meg az állomások közti váltást.
- Egy vagy két kör lebonyolítása egy foglalkozáson
- Ne feledkezzünk meg a pihenőkről!



Foglalkozás zárása

- a foglalkozás értékelése
- dicséret, jutalmazás egyformán
- házi feladat
- szervezési kérdések
- csapat szabályok
- szülők aktív bevonása