



Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ

8-9 évesek foglalkozása



Korosztályos edzések alapkövei

- Sokoldalú mozgásoktatás
- Futball specifikus technikai edzés
- Futballorientált mozgásoktatás

Játékrendszeri ismeretek, kisjátékok, játékhelyzetek gyakorlása

Modellezés:

- leszűkült tér és idő, növekvő ellenfél nyomása
 - **villámgyors helyzetfelismerés és helyzetmegoldás**
 - **hatékony technikai tudás**



Képzési célok U9:

- labdaérzékelés , labdabiztonság fejlesztése
 - játékelemek oktatása, fejlesztése
 - játékhelyzetek oktatása, a játék alaptényezőinek megismerése
 - koordináció, ügyesség, gyorsaság, stabilizáció fejlesztése
-
- **JÁTÉKÖRÖM – ÉN - a LABDA – és a TÁRSAM**



Kiemelt feladatok U9:

- a technika érvényesülése a játékhelyzetek megoldásában
- átadások – átvételek
- az első labdaérintés fontossága
- helyezkedés, elszakadás az ellenféltől
- labdabiztonság, labdavezetés, cselezés tempó és irányváltásokkal
- kapura lövés
- labdabirtoklás alap játékelképzelései
- alap játékelképzelések az ellenfél labdabirtoklásánál
- labdabirtoklás váltások felismerése
- kétoldalúság



Egy foglalkozás szerkezete

Bemelegítés / mobilizáció
20%

Játékok

Labda-
érzékelés

Kondíció

Cél 1. játékelemek
20%

Cél 2. játékhelyzetek
30%

Cél 3. + Levezetés
30%

Mérkőzésjáték

3-4x 60-80 perc/ hét

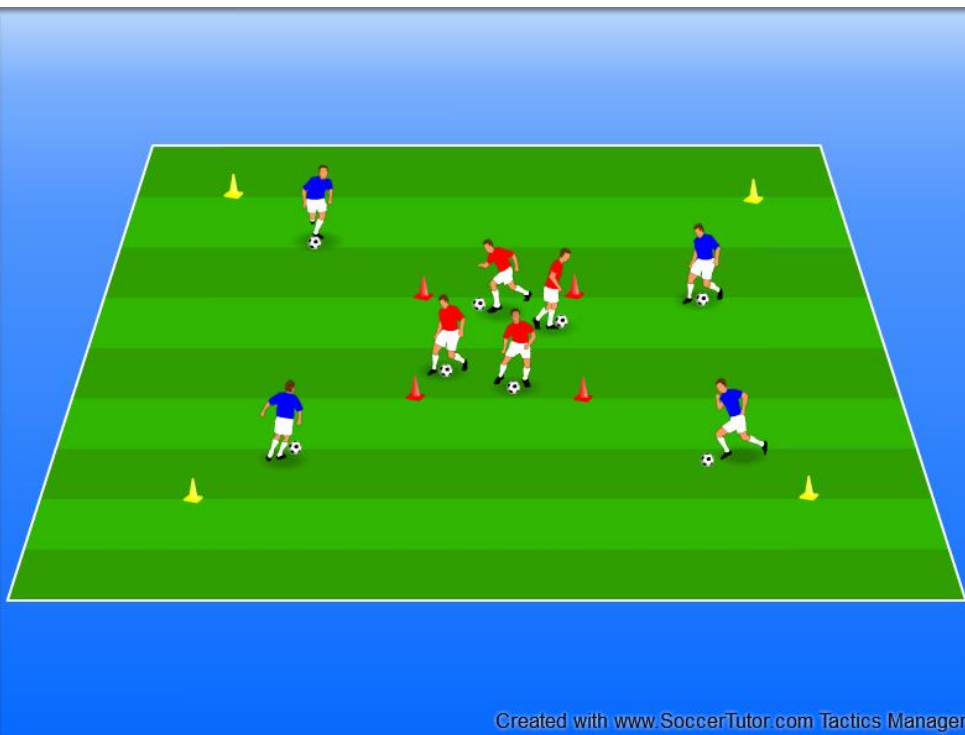


Bemelegítés

- Bevezető játékok
- Labdaérzékelés
 - Szem – kéz – láb koordináció fejlesztő gyakorlatok
 - Labdabiztonság
- képesség fejlesztés játékos formában
 - koordináció
 - gyorsaság
 - stabilizáció
 - agilitás

Labdaérzékelés

- Labdaérintés, labdavezetés, megállítás, megindulás a lábfej különböző részeivel: talppal, belsővel, külsővel, lábujjjal, sarokkal.
- Zsonglőrködés lábbal, combbal, emelgetés váltott lábbal.
- Minden gyakorlat mindkét oldalra gyakoroltassuk, mindkét láb fejlesztésével
- Gyors labdavezetés, ebből irányváltoztatás, cselezés, ritmusváltás





Sor- és ügyességi versenyek

Ritmus- és irányváltó mozgásos feladatok, komplex, összetett mozgásformák alkalmazása labdával és labda nélkül
Kéz, láb, törzs helyzetének összehangolása
Futóiskolai mozgások tökéletesítése, lépésfrekvencia növelés megkezdése

Összetett mozgáskoordinációs feladatok – futóiskolák gyakoroltatása, minőségi tökéletesítése nehezedő feladatokkal, gyorsuló tempóban

Labdás és labda nélküli mozgásformák és cselekvések összehangolása (átadás és fordulat, labdavezetés és ritmusváltás, rúgás és irányváltás stb.)

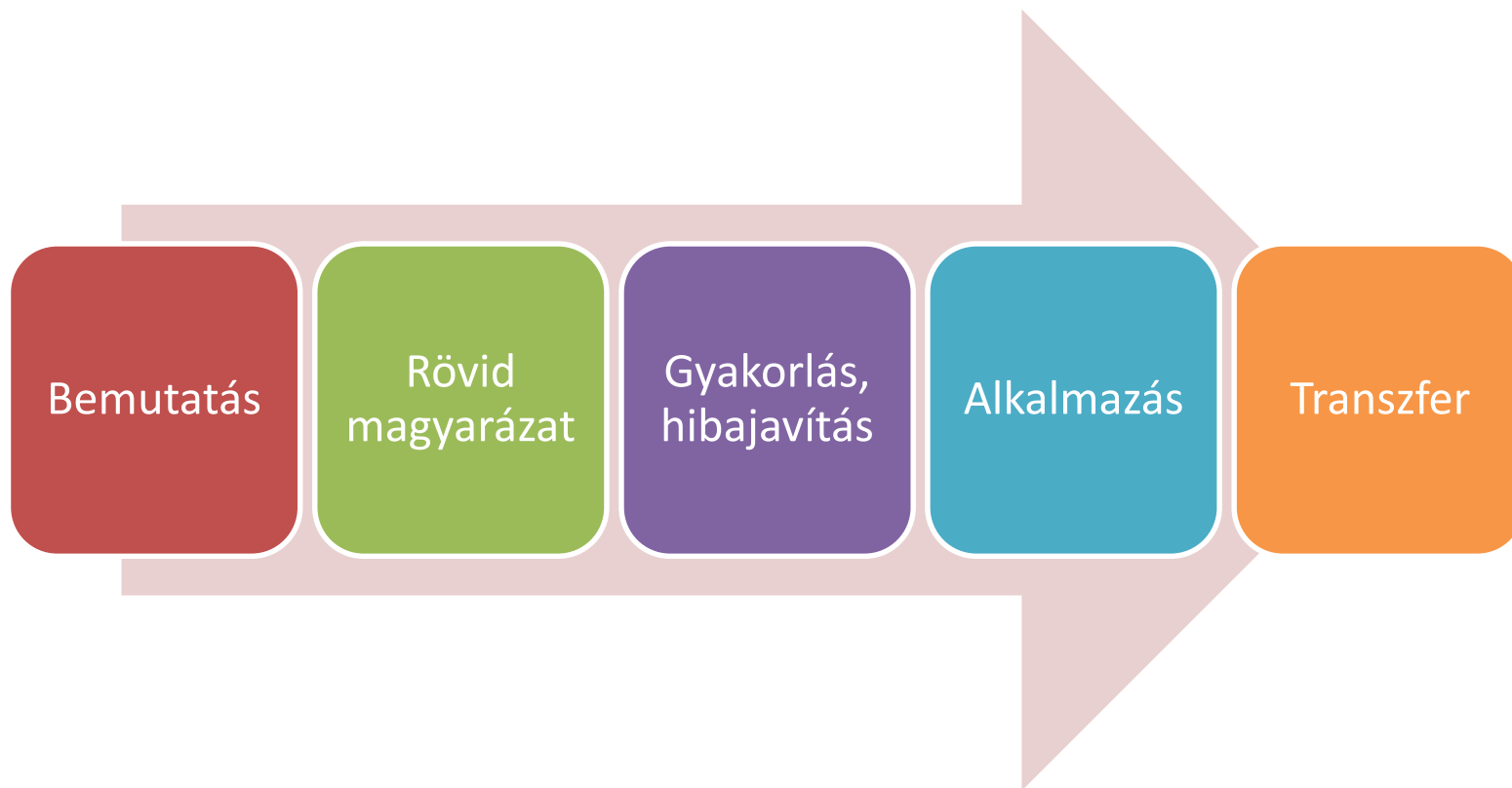


Cél 1

- Játékelemek oktatása
 - Labdavezetések, irányváltások
 - Megállítások, fordulatok labdával
 - Cselezés
 - Helyezkedés
 - Átadás
 - Átvétel
 - Kényszerítő
 - Lövések
 - Fejelés



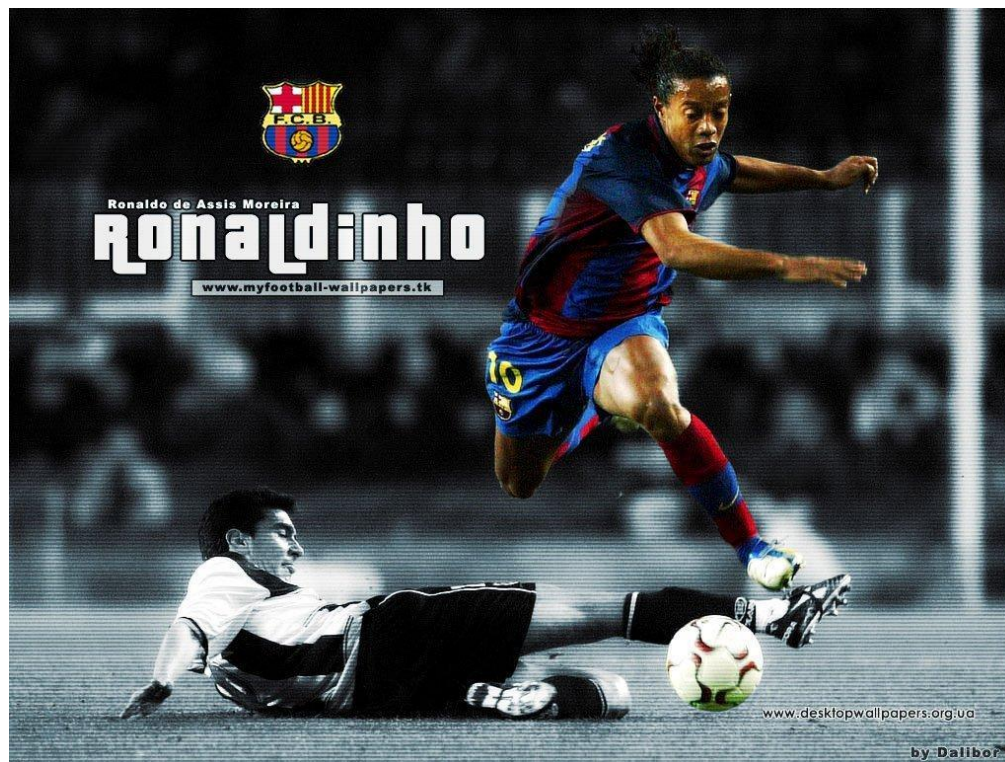
A játékelemek oktatása





Cselezés

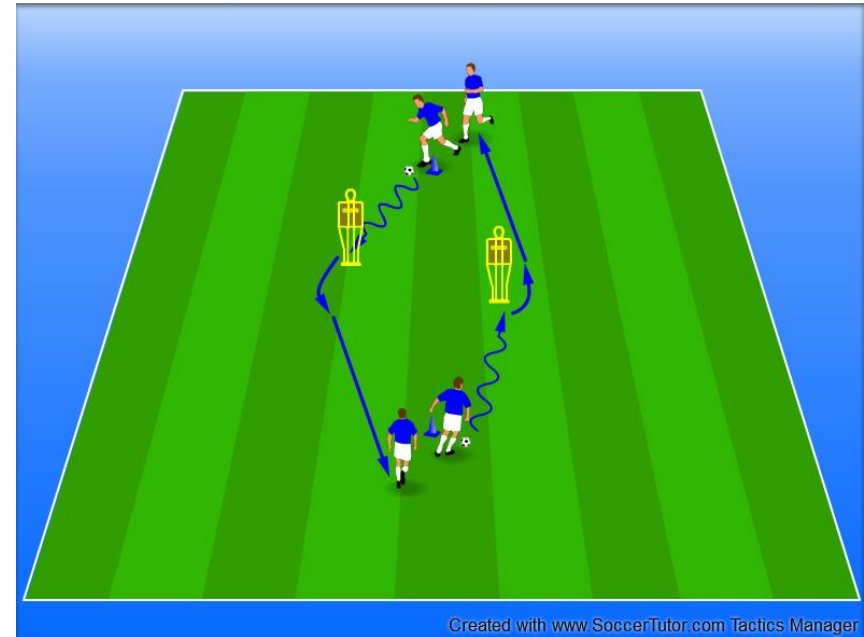
- fajtái
 - irányváltoztatás
 - megállás és elindulás
 - ellenfél átjátszása





Cselezés - szerelés:

- a játékosok egymáshoz való helyzete
- alapformák
- tér – idő – dinamikai jegyek
- megoldási sémák





Cselezés

- helyes döntés meghozatala (filozófia)
- a támadó csapat időt - teret nyer
- segítse a csapat játékát (ne gátolja a támadás építését)
- támadás vezetés közben a támadás irányában történjen a cselezés
- ne álló helyzetben cselezzünk
- cselezhetünk, ha a társ meg játszásának feltétele a csel
- önálló és eredeti legyen a csel, ami az egyénre jellemző mozgást tartalmaz



Cselezés

Cselek oktatásának módszere

1. magas szintű labdaérezkelés kialakítása minkét lábbal
2. fordulékonyság fejlesztése
3. cselek gyakorlása irányban
4. cselek gyakorlása aktív védővel
5. 1:1
6. 2:1
7. 1:2
8. 2:2

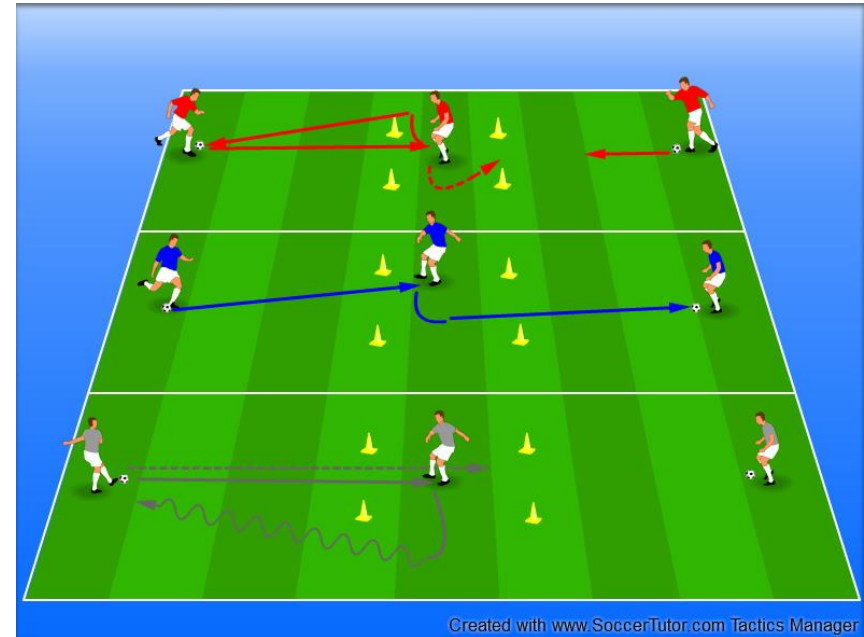




Átadás - átvételek

- Legfontosabb és meghatározó tényező:

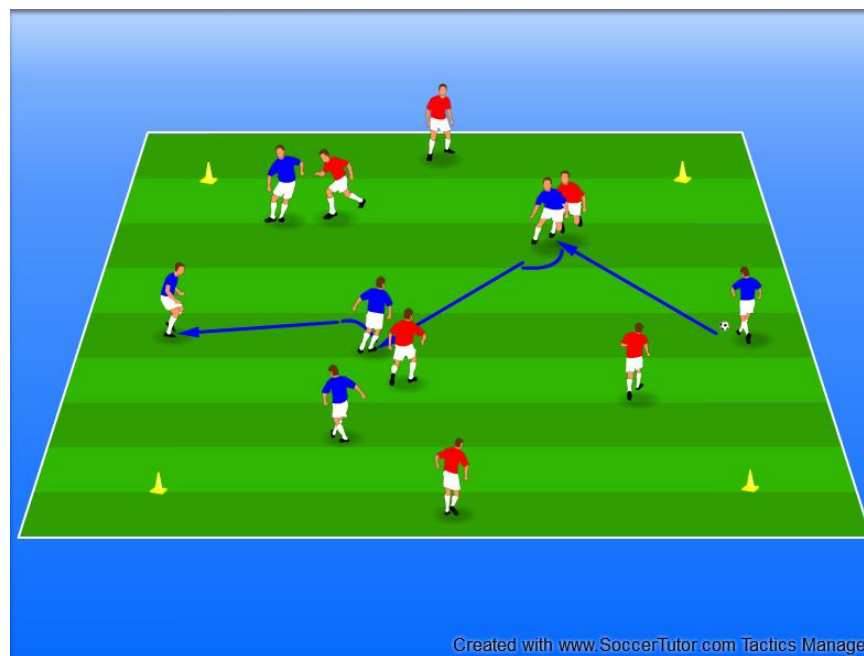
a játékos hogyan képes átvenni és ellenőrizni a labdát, majd milyen gyorsan és pontosan juttatja el azt valamelyik csapattársának



Átadás - átvételek

Ezt a két fontos technikai elemet felhasználhatjuk:

- tisztán oktatva
- kiegészítő elemként más elemekkel együtt
- a játékban



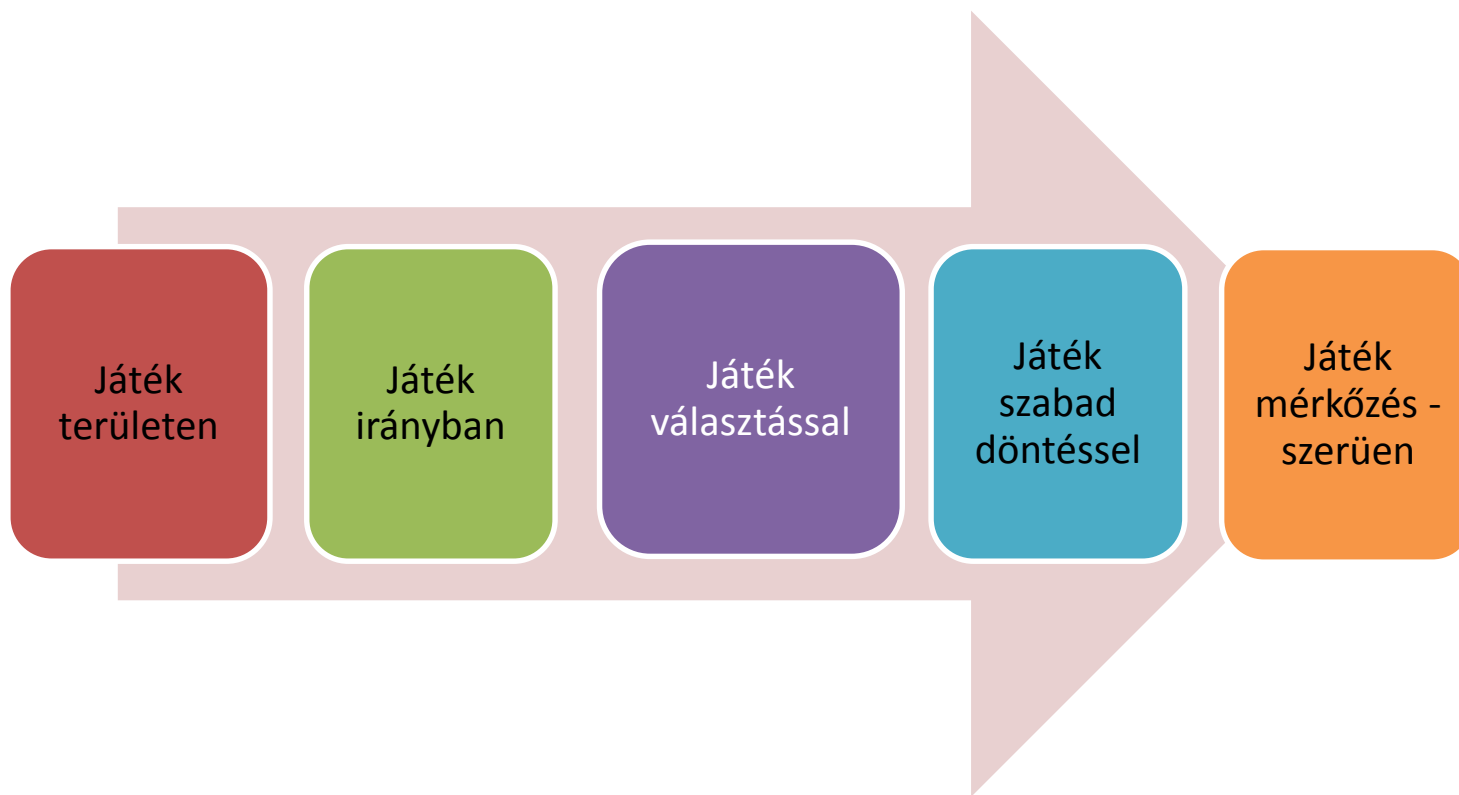


Cél 2

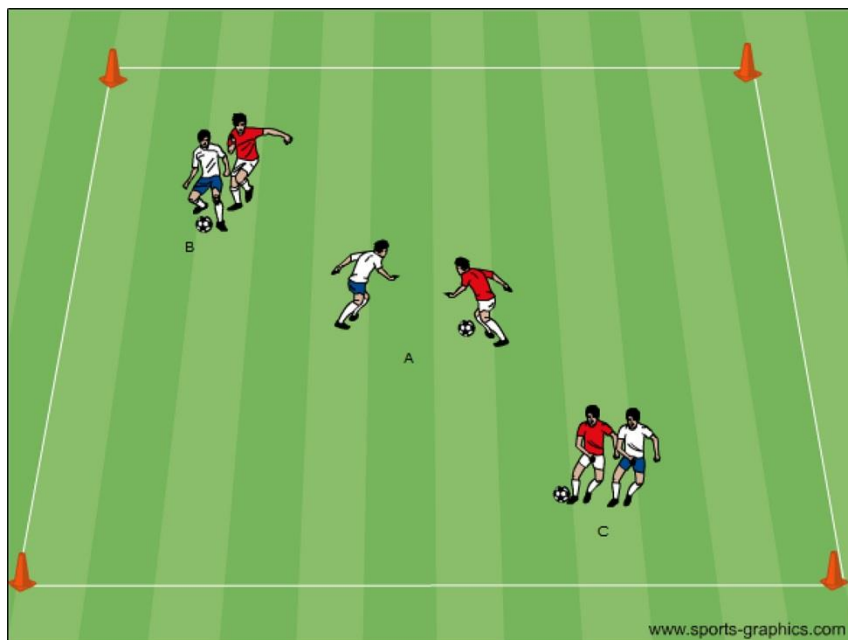
- Játékhelyzetek oktatása
 - 1:1 elleni játék
 - 2:1 elleni játék
 - 2:2 elleni játék
- Játékhelyzetek oktatása
 - területen
 - vonalra, irányra
 - választásos játék a szabad döntés fontossága
 - mérkőzészerűen



A játékhelyzetek oktatása

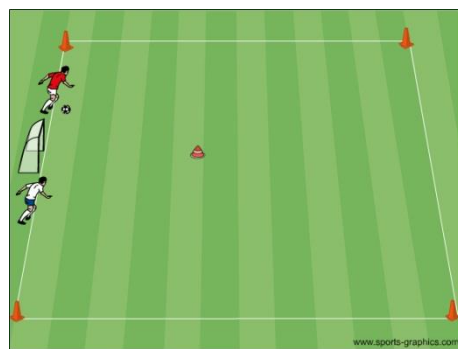
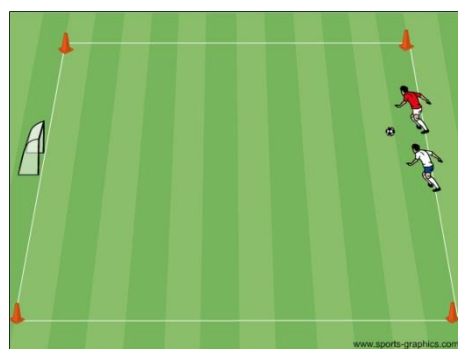
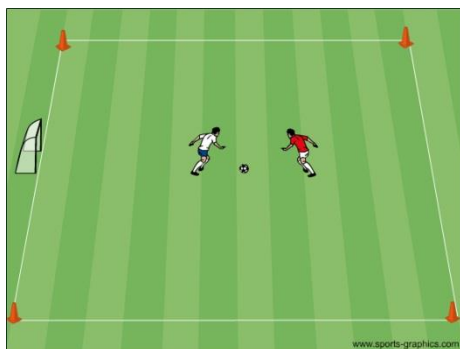


1:1 elleni játék területen



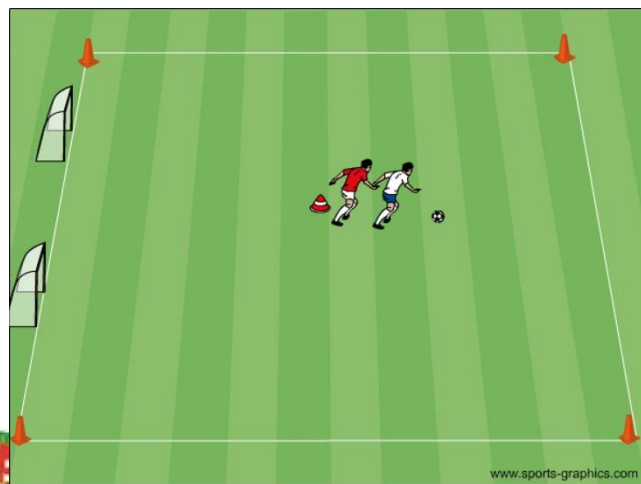
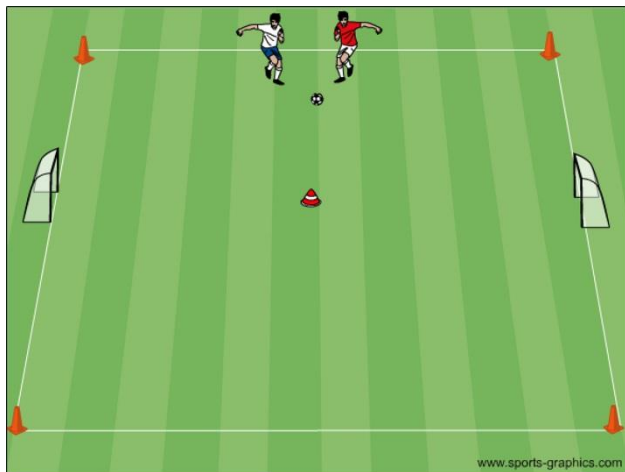
- a játék tanulása
- labda megszerzése, birtoklása, fedezése
- labdavezetés, cselezés
- helyezkedés, védőmozgás elsajátítása
- ellenfél hibáinak felismerése
- labda visszaszerzése

1:1 elleni játék egy irányba



- labdavezetés, cselezés,
- kapura lövés, gólszerzés
- helyezkedés, szerelés
- kapura lövés akadályozása
- labdaszerzés
- labdavesztéskor visszatámadás

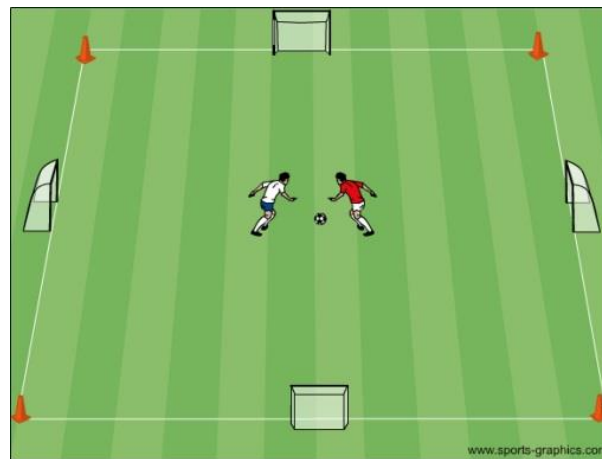
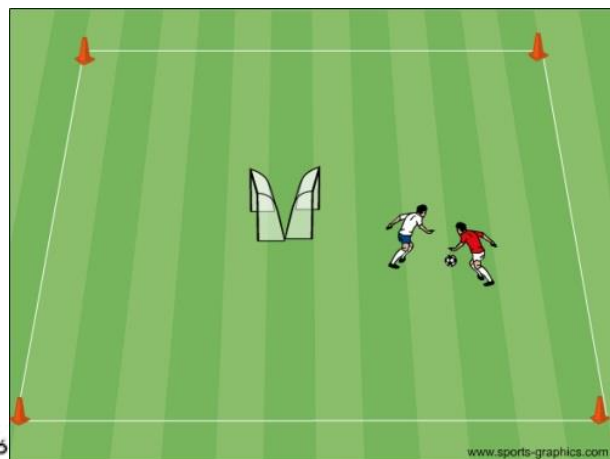
1:1 elleni játék választással



- szabad választás a befejezéshez
- kiindulási helyzet variálása
 - Irányok és szögek
- a támadó és védő helyzetének variálása
- labdabirtokló segítése
- átmenetek oktatása
- időkényszer a befejezéshez

1:1 elleni játék szabad választással

- játék
- szabad döntések
- többféle irány, szög beállítása
- ritmus kialakítása



1:1 elleni játék mérkőzésyszerűen



- védő és támadó játékos helyzetének változtatása
- mérkőzésyszerűen
- gyors helyzetfelismerés
- gyors döntés
- gyors végrehajtás
- kreativitás
- tanultak alkalmazása

Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Cél 3

- Csapatjáték, mérkőzészerűen
 - 2:2 elleni játék
 - 3:3 elleni játék
 - 4:4 elleni játék
 - 5:5 elleni játék



Cél 3: Mérkőzésjáték 5:5 ellen

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: Mérkőzésjáték 5:5 ellen

Labdaszerzők:

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



Bemelegítés

Játék helyzet megoldásához szükséges technikai elemek oktatása, gyakorlása

Cél 1-2

Játékforma kiválasztása a játék helyzethez

Játék területen

Egyirányú játék

Választásos játék

Szabad döntés játéka

Cél 3

Mérkőzésforma kiválasztása a játék helyzethez

Mérkőzésjáték létszámfölényben létszámhátrányban

Mérkőzésjáték egyenlő létszámban

Levezetés

Értékelés
Házi feladat
Egyéni képzés



Foglalkozás zárása

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