

Ki, hol, mikor és mit

Cím	EDELJÜK A SZINTET! U9 edzésprogram
Csapat/csoport	GSK
Dátum	Csütörtök, 2015. Március 12.
Idő	13:00 - 15:30
Helyszín	Gödöllői Szent István Egyetem Sportcsarnok (2100, Gödöllő, Páter Károly utca 1)
Teljes időtartam	Játékosok: 150 perc Kapusok: 150 perc
Készítette	Németh Antal, Kővári Péter, Székely Gábor, Tóth Balázs

BEMELEGÍTÉS
Időtartam: játékosok - 30 perc, kapusok - 30 per


Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Egyéni technika
Változó
(EMELJÜK A SZINTET) Lábtoll-labda és Senseball bemelegítés

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 5 perc

Szervezés:

 10 labda, Senseball hálók, lábtoll labdák
pályaméret: a teljes pályaterület

Tanulnivaló:

Játékosok a foglalkozás kezdetéig szabadon gyakorolnak a teremben elhelyezett Senseball hálával, ill. lábtoll labdával.

Edzői tippek:

Edzés előtti ráhangolás.

A lábtoll labda használatához nagyfokú figyelem és koncentráció szükséges. Segít a rajtállapot elérésében, fejleszti a labdaérzéklet és a rúgótechnikát.

Játékos labdás gyakorlatok
Labdajátékok
(EMELJÜK A SZINTET) Lábtollas kidobós

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 5 perc

Szervezés:

 pionok, megkülönböztetők, labdák, 2-3 lábtoll labda, karikák,
pályaméret: 15 x 15 m

Tanulnivaló:

Játékterületen belül karikák elhelyezve. Játékosok labdát vezetnek, 2-3 kidobós lábtoll labdával. A kidobósok lábtoll labdával próbálják kidobni a menekülő labdát. Ha ez sikerült akkor a labdás szabadon választott labdaérzékelős feladattal szabadíthatja fel magát (6 érintés). A menekülők a karikákakat háznak használhatják. A kidobósok felvehetik a földről a karikákat, és ha sikerül rádobni a menekülő labdjára, akkor ez szintén találatnak számít.

Edzői tippek:

- játékos bemelegítés
- támadó, védő szerep
- térbeli tudatosság
- labdaérzékelés, labdavezetés, cselezés

Variációk:

- lehet labdaszerzéssel játszani

Egyéni technika
Változó
(EMELJÜK A SZINTET) Labdaérzékelést fejlesztő gyakorlatok "Jobbra! Balra! Lőj!"

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

3 db kiskapu, közepes bóják, pionok, labdák



pályaméret: kb. 10 x 10 m

Tanulnivaló:

Az ábrán jelzett módon. A játékosok a bóják mögött labdaérezék fejlesztő gyakorlatokat végeznek. Edző közepén, mindenki által jól látható helyen különböző színű bójákat mutat. A játékosok a meghatározott színnek megfelelően a tőlük jobbra, balra eső bójához vezetik a labdát, vagy kapura lőnek. Versenyre!

Edzői tippek:

- labdaérezék fejlesztés.
- széles/szűk figyelem. Fej fent! - próbálják meg a gyerekek minél többször elszakítani tekintetüket a labdától, anélkül, hogy a labdával való kapcsolatuk megszűnne.
- helyes lábfejtartás
- lábfej külső része: csel utáni első érintés és ritmusváltás
- Talp: hangsúlyozni a gyerekeknek, hogy ez a talp lábujjhegy alatti részét jelenti
- sztepp: ez adja a gyakorlatok, majd cselek ritmusát, sebességét
- oktatási segítség: mindkét láb legyen behajlítva, a támaszkodó lábbal lábujjhegyen áll a játékos, másik lába a labdán, a feladatok gyors végrehajtása közben fokozatosan kialakul a helyes végrehajtás, ebből alakul ki majd a sztepp

Variációk:

- álló helyzetben, helyváltoztatással, oldalirányú mozgás közben 2 bója között.

Egyéni technika

Változó

(EMELJÜK A SZINTET) Labdaérezékelést fejlesztő gyakorlatok "Ki a gyorsabb?"

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

két kiskapu, 8 db közepes bója, pionok
pályaméret: 20 x 10 m

Tanulnivaló:

A játékosok az edző által mutatott jelre párokban indulnak, és különböző labdaérezék fejlesztő feladatokat végeznek a szalompályán. Amint elhagyták az utolsó bóját 2 fordulást végeznek a bójásor mellett elhelyezett kiskapukban. Ezután lendületes labdavezetéssel-cselezéssel próbálnak túljutni a védőn, aki lábtoll labdával próbálja megakadályozni a gólszerzést. Versenyre! Aki először gólt lő, az 2 pontot kap, a második találatért 1 pont jár.

Edzői tippek:

- labdaérezék fejlesztő gyakorlatok haladás közben
- irányváltások-fordulások labdával
- lendületes labdavezetés
- 1:1 elleni játék helyzetek mérsékelt nyomás alatt

Variációk:

- a kapuk előtti vonalon védekező játékos labdát szerezhet



FŐ RÉSZ

Időtartam: játékosok - 120 perc, kapusok - 120 per



Egyéni technika

Cselezés és labdavezetés

(EMELJÜK A SZINTET) 1:1 elleni játék területben "Tigris"

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 5 perc

Szervezés:

4 db pion, labdák
pályaméret 15 x 15 m

Tanulnivaló:

A gyerekek közül jelöljünk ki egy tigrist. A tigrist kivéve minden gyereknél labda van. A terület nagysága 20x20 méter. A területet bójákkal jelöljük ki. A gyerekek labdát vezetnek. A tigris megpróbál labdát szerezni valakitől. A megszerzett labdát odarúgja az edzőnek, akitől elvette, abból szintén tigris lesz. Ki marad végül labdával?

Edzői tippek:

- labdaérezékelés, labdakontroll
- irányváltások gyakorlása
- 1:1 elleni játék szerepeinek megismerése

Tartsd a labdát közel a lábadhoz! Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd, honnan érkeznek a tigris! Labdavezetés közben

használd mindkét lábad és sokat érsz a labdához! Labdavezetés közben sűrűn válts irányt és változtasd a sebességed! Figyelj, mert egyre több tigris jöhet! Ha tigris vagy, szerezz minél több labdát.

Variációk:

Lehet a pálya négy oldalára 4 db kiskaput is elhelyezni, és ebben a variációban a tigrisek nem az edzőnek passzolják ki a megszerzett labdát, hanem valamelyik kiskapuba

Védekezés

1:1-es szituációk

(EMELJÜK A SZINTET) 1:1 "Pióca"

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

16 db közepes bója, megkülönböztetők, páronként egy labda pályaméret: kb. 20 x 10 m

Tanulnivaló:

Játékosok párokban. Bójákból különböző hosszúságú sávokat jelölünk ki az ábra szerint. Minden pályát elfoglal egy páros, és jelre játékterületet váltanak. A támadó feladata, hogy cselezéssel, gyors irányváltásokkal elszakadjon a védőtől és a bójákból kirakott kiskapun átfusson. A védő pedig megpróbálja követni a támadó mozgását, és a kapun átlépés pillanatában megérinteni.

Edzői tippek:

- védő, támadó szerep
- támadó: cseles labdavezetés, irányváltások
- védőtől való elszakadás, megtévesztő mozdulatok labda nélkül, labdával
- felismerni, mikor a védő és támadó mozgásiránya ellentétes -> ritmusváltás
- védő: védekező mozgás, helyes testtartás, érintőtávolság, megfelelő pillanatban indított "szerelési" kísérlet (ütemérzék)

Védekezés

A védekezés alapelvei

(EMELJÜK A SZINTET) 1:1 választással

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

Két db 2 x 1 m-es kapu, labdák megkülönböztetők 15 x 15 m-es területen

Tanulnivaló:

Védőjátékos védekező pozíciójának beállítása, támadó kifelé szorítása.

A támadójátékos feladata, hogy a két kapu valamelyikébe gólt szerezzen. A gólokért pont jár, amennyiben a középső kapuba tud gólt szerezni, az három pontot ér, ha az oldalvonal mellettibe, az mindössze egyet. A védő célja, hogy megakadályozza a gólszerzést, elsősorban természetesen a középső kapuba.

Edzői tippek:

- védekező pozíció beállítása
- labdaszerzés alapfeladatainak megmutatása, oktatása

Variációk:

- a védőjátékos labdaszerzése esetén pontot kap

Támadójáték

Változó

(EMELJÜK A SZINTET) Jelháború 1:1 elleni játék irányban

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

3 x 2 m-es kapu, közepes bóják, minden játékosnál labda pályaméret: 20 x 15 m, fejpánt

Tanulnivaló:

Kiskapu előtti területben bóják között labdát vezetnek, cseleket, fordulásokat gyakorolnak a játékosok. Mindenki valamilyen jellel (alma, bicikli) ellátott fejpántot visel. Az edző bemond 2 jelet, és az ezt viselő játékosok 1:1 elleni játékot játszanak a területen kívül elhelyezett labdával.

Edzői tippek:

- 1:1 elleni játék
- kognitív képességek fejlesztése
- gyors gondolkodás, döntéshozatal





Variációk:

- labdavezetésben megkötések alkalmazása

Támadójáték

Passzjáték

(EMELJÜK A SZINTET) Színmegkötéses passzgyakorlat
(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

3 színű megkülönböztető, pionok, 2-3 labda, babzsákok
pályaméret: kb. 15 x 15 m

Tanulnivaló:

A csapatot 3 különböző színű csoportra osztjuk. A játékosok az edző által meghatározott színsorrendben babzsákokat adnak egymásnak (fizikai kontaktussal létrejövő együttműködés). Ezután egyre több labdával átadásokat-átvételeket hajtanak végre.

Edzői tippek:

- együttműködés kialakítása
- átadások-átvételek (feltételei, első labdaérintés)
- kommunikáció
- kognitív képességek fejlesztése (színmemória)

Variációk:

- babzsák adogatással párhuzamosan labdával is passzolgatnak a játékosok, de ellenkező színsorrendben.
- érintésmegkötések alkalmazása
- indulócselek, beindulások



Kis játékok

kapuk nélkül

(EMELJÜK A SZINTET) 2:1 területben

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

pionok, megkülönböztetők
pályaméret: 10x10 m

Tanulnivaló:

Klasszikus 2:1 elleni játék. 2 játékos együttműködése, védő játékos mozgása.
Visszatámadás.

Edzői tippek:

- labdás játékos mozgása
- labda nélküli támadójátékos mozgása
- védőjátékos feladatai



Kis játékok

kapukkal

(EMELJÜK A SZINTET) 2:1 irányban

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

1 db 3 x 2 m-es kiskapu, pionok, megkülönböztetők, labdák
pályaméret: 20 x 15 m

Tanulnivaló:

2 játékos együttműködése, először egymás mellől induló két támadóval, majd a másik udvarban egy a védőnek és kapunak háttal álló támadó és az őt szemből támogató játékos részvételével.

Edzői tippek:

- 2:1 elleni játékhelyzet megoldási variációi:
- labdavezetéssel váltok területet
- passz, kényszerítő, mögékerülés után váltok területet
- labda nélküli támadójátékos mozgásának beállítása mindkét területen

Variációk:

- első területből kötelező a felpassz a második kapu előtti területre
- nem kötelező a felpassz, labdavezetéssel is át lehet jutni a második területbe
- kapussal és kapus nélkül is játszható

Kis játékok

Változó

(EMELJÜK A SZINTET) 2:1 irányban választással

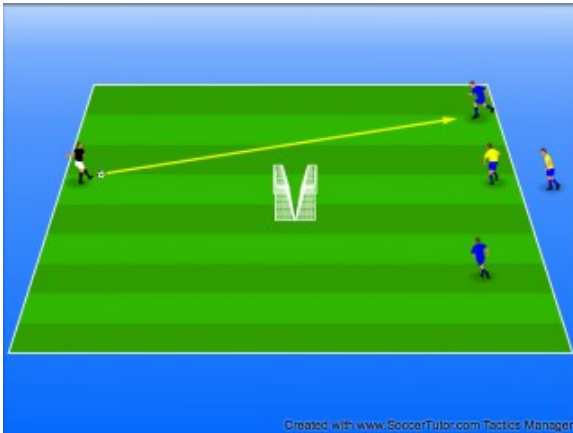
(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

4 db 2 x 1 m-es kiskapu
megkülönböztetők, bóják, labdák
pályaméret 20 x 15 m

Tanulnivaló:

2:1 elleni játék visszafutó védővel. Minden pár egy alkalommal támad, majd egy alkalommal védekezik. A két támadónak gólt kell szereznie a két kiskapu valamelyikébe. Gólszerzés (esetleg labdavesztés) után a a gólt szerző játékos megkerüli a kiskaput, míg a társa azonnal "fogadja" a kapuk mellől érkező támadó ellenfelet, és azonnal védekezésbe vált.

Edzői tippek:

- gyors reakció,
- gyors döntés, választás, támadásbefejezés
- villámgyors váltás támadásból védekezésbe
- védőjátékos helyezkedése,
- támadók

Kis játékok

Változó

(EMELJÜK A SZINTET) 2:1 választással 2.

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

2 db 2 x 1 m-es kiskapu
labdák, pionok, megkülönböztetők
pályaméret 20 x 15 m

Tanulnivaló:

A terület közepén 2 kiskaput egymásnak háttal helyezünk el. A két támadónak az edzőtől kapott labdát kell bármelyik kapuba belőnie. A védő, labdaszerzés esetén szintén gólt szerezhet.

Edzői tippek:

- gyors döntés a támadók részéről, a védőjátékos mozgását, helyezkedését figyelve.
- labda nélküli támadójátékos mozgásának beállítása, a labdás játékos megsegítése érdekében

Variációk:

- labdaszerzés esetén egy újabb társ csatlakozik a védőjátékoshoz, így 2:2 ellen folytatódik a játék a két kapura.

Támadójáték

A támadás alapelvei

(EMELJÜK A SZINTET) 2:2 területben "Párharc nélkül"

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 5 perc

Szervezés:

2 db babzsák, pionok, megkülönböztetők,
pályaméret: 15 x 15 m

Tanulnivaló:

2 játékos próbálja megatartania a labdát 2 védő ellenében. A védők csak úgy szerezhetnek labdát, ha egy babzsákkal sikerül eltalálniuk. Ilyenkor szerepcserre.

Edzői tippek:

- együttműködés (támadók, védők)
- játékterület kihasználása
- passz feltételei
- kommunikáció
- védők: megfelelő pillanatban indított labdaszerzés, labdaszerzést vezérlő jelek



Variációk:

- egyszerre két pályán is játszható az ábrának megfelelően

Kis játékok

kapukkal

(EMELJÜK A SZINTET) 2:2 választással, mérkőzésszerűen
(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

4 db 2 x 1 m-es kiskapu (variáció esetén 2 db 3 x 2 m-es kiskapu)
megkülönböztetők, pionok, labdák
pályaméret 20 x 15 m

Tanulnivaló:

2:2 elleni mérkőzésjáték 2 kikapura. A játék időre megy és folyamatos.

Edzői tippek:

- 2 játékos együttműködése támadásban, védekezésben egyaránt.
- labdabirtoklás váltások kiemelt szerepe a mérkőzés alatt.

Variációk:

- faljátékosok bevonásával (akkor a belsőknek legalább egy passzt meg kell valósítaniuk)
- kapusok bevonásával, így az egyik kapuban, (3 x 2 m-es) melyet védenek a védők egy kapus áll, a másik kapu marad a kiskapu kapus nélkül.
- annak variálása, hogy melyik faljátékos, hol helyezkedik el (oldalt, vagy kapuk mellett), valamint, hogy mely segítőt lehet megjatszania a támadóknak.



Támadójáték

Változó

(EMELJÜK A SZINTET) 1:1 -> 2:0-2:1-2:2

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

2 db 2 X 1 m-es kapu, egymással szemben felállítva az játéktérület oldalvonalainál
1 db 3 X 2 m-es kapu, pionok, megkülönböztetők, labdák
(játékosonként egy)
pályaméret: 20 x 20 m

Tanulnivaló:

Félpályányi területen elhelyezkedik a 3x2 m-es kapuban egy kapus, ill a pályán két szélén 1-1 kiskapu előtt a védőjátékosok. A középkörben egy labda. 2 támadó indul középről 1-1 labdával, és próbálja átjatszania a kiskapu előtti védőt majd gólt szerezni. Ha sikerült gólt szereznie akkor "kikapcsolta" a védőt a következő játékból, ha nem, a védő a pályán marad. A középkörben elhelyezett labdával folytatódik a játék az előbb említett szabály szerint 3x2 m-es kapura, tehát 2:0, 2:1, 2:2 elleni játék alakulhat ki.

Edzői tippek:

- gyors döntéshozatal
- helyzetfelismerés
- pozitív üzenetű játék: a gól jutalma egy újabb játék előnyös helyzetből indulva
- 1:1, 2:0, 2:1, 2:2 elleni játékhelyzetek gyakorlása



Támadójáték

Befejezések

(EMELJÜK A SZINTET) ABC kapura lövés 1:0-tól 2:2-ig

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

Időtartam: 10 perc

Szervezés:

3 x 2 m kapu, pionok, min. 4 labda
pályaméret: 20 x 20 m

Tanulnivaló:

A kaputól kb. 20 méterre kijelölünk 4 állomást, melyeket balról jobbra A, B, C, D betűkkel jelölünk. Az A,C állomástól indul az egyik csapat (kék) két játékosa, a B,D állomástól pedig a másik csapat (piros) két játékosa. Minden játékosnál labda (ha több játékos van, mint 8, akkor azok az állomások vonala mögött kb. 5 méterrel várakoznak, hogy sorra kerüljenek).

Haladás

1. A állomás: kék játékos elindul kapura, és mindenféle nyomás,

vagy megkötés nélkül kapura lő. A lövés után megfordul, és védő lesz.

2. B állomás: a piros játékos elindul, és 1:1 ellen megpróbálja megverni a kék játékost, majd kapura lő.

3. C állomás: a kék játékos elindul, és a már játékban lévő társával 2:1 elleni játékot játszik a piros játékosal, majd befejezik a támadást.

4. D állomás: a piros játékos elindul, és a már játékban lévő társával 2:2 elleni játékot játszik a kék csapat ellen, majd befejezik a támadást.

Edzői tippek:

- támadásbefejezések gyakorlása

- 1:1, 2:1, 2:2 elleni játékhelyzetek megoldása

(támadás/védekezés)

- A: lendületes támadásbefejezés / kemény, koncentrált védekezés.

- B: 1:1 elleni lendületes támadásbefejezés

- C: 2:1 ellen szabad döntés, hogy egyéni akcióból, vagy összjátékkal játssza át a védőt

- D: 2:2 ellen szélesíteni a játékterületet, és keresni a rést az áttörésre

Részvétel