



Illés Akadémia Szombathely

PACSI BÁLINT

Szakmai igazgató

Eger, 2015. május 12.

Klubfilozófia

Klub hagyományai: 1919- erős identitás Vas megyéhez, Haladáshoz

- Ingázó klub-küzdelem és alkalmazkodás
- Erős egyéniségek-magas játékintelligencia:
 - Szarka Zoltán(olimpiai bajnok, Mexikó)
 - Novák Dezső (2-szeres olimpiai bajnok Tokió, Mexikó, világválogatott, 1995-ös BL FTC vezető edzője)
 - Szabó Feri (Ftc csatára, 18 évesen 5 gól a Győrnek, 10-es osztályzat)
 - Illés Béla (90-es évek legjobb játékosa)
 - Király Gábor (93-szoros magyar válogatott kapus 1998 óta)
 - Halmosi család, Koman Vladimir, Stieber Zoltán, Kovács István

Erős CSAPATSZELLEM!

Játékstílus és játékos profil (általános megközelítésből)

- Nyílt, őszinte EMBEREK nevelése, akik magas fokú játékintelligenciával és küzdeni tudással rendelkező egyéniségek, akik kötődnek a HALADÁSHOZ.
 - Nyílt és őszinte játékot JÁTSZÓ CSAPATOK, ahol a labdabirtoklás nem cél, hanem eszköz a gól eléréséhez, a kapu irányába történő direkt játékkal.
 - Innovatív, fiatal, fejlődni kívánó edzői TEAM, akik rendkívül erős szálakkal kötődnek a HALIhoz.
 - Szombathely I. osztályú kispályás bajnokág (kollektíva)
 - kuriózum: tulajdonos (Illés Béla), ügyvezető ig. (Tóth Miklós)
- Aka fitness edző(Orbán Attila), létesítményvezető, szakmai igazgató, korosztályos edzők, szertáros, buszsofőr

Játék stílus

- Támadó futball
- Kollektív megközelítés
- Labdakihozatal hátulról
- Kapu irányába történő, direkt játék
- Felépített játék és egyéni kreativitás szabadsága
- Agresszív nyomás a labdára
- Gyors átmenetek

Hogyan jelenik meg a képzésben?

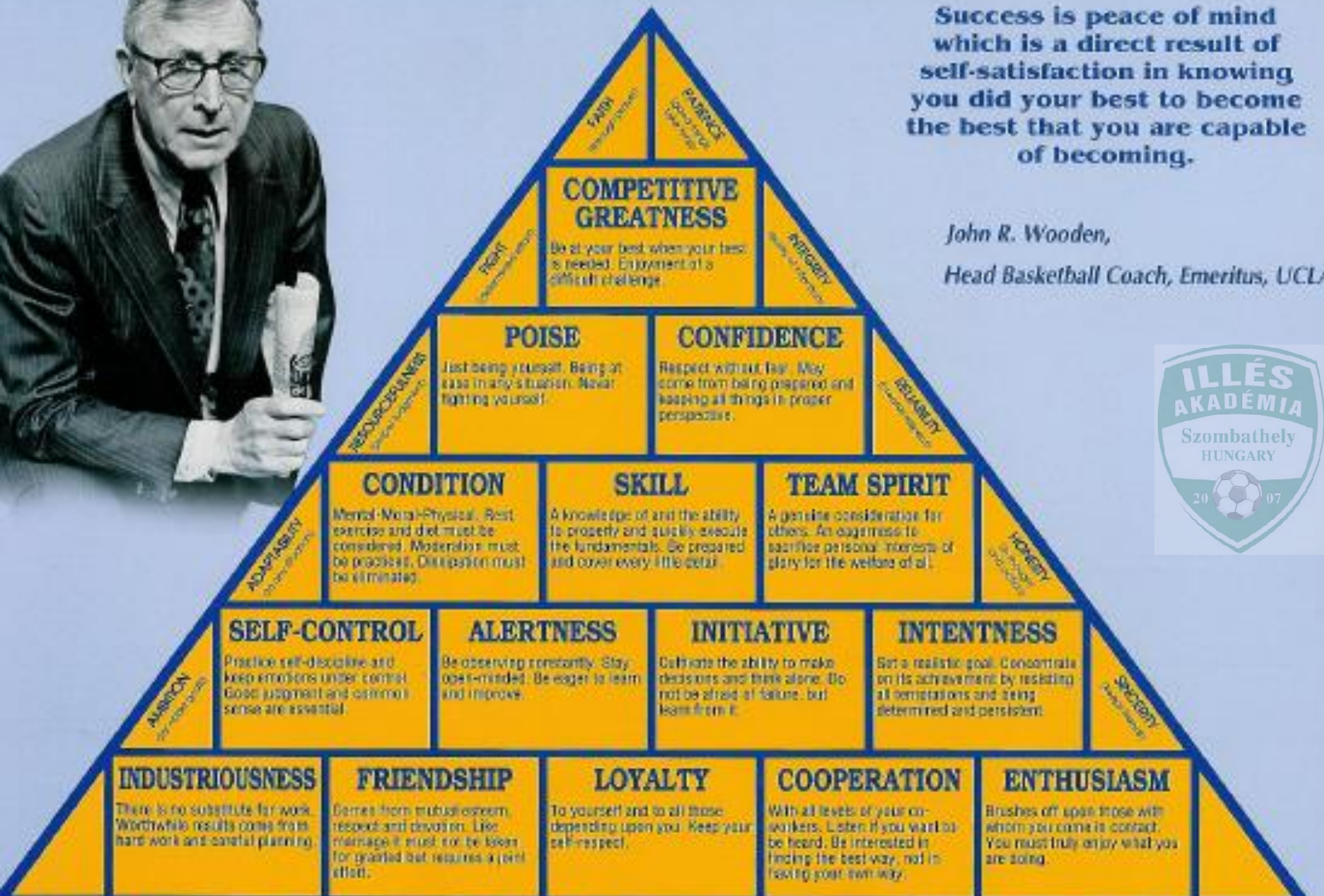
- Hatékony, egyéni megmozdulásokra, egyéniségekre épülő, felépített, direkt csapatjáték.
- Hangsúly a képzésben:
- Döntéshozatal fejlesztésén(minden gyakorlatban ellenfél)
- Egyéni fejlesztések számán és minőségén
- Gyors átmeneteken
- Mentalitás fejlesztésén (Coach John Wooden- UCLA)
- Taktikai periodizáció - Terhelés periodizáció (Pihenés!!)
- Egyéni periodizáció
- Mérések



Success is peace of mind which is a direct result of self-satisfaction in knowing you did your best to become the best that you are capable of becoming.

John R. Wooden,

Head Basketball Coach, Emeritus, UCLA



THE PYRAMID OF SUCCESS

Jellemfejlesztésen alapuló tanítás

- Mindig fejleszteniünk kell a jellemet, hiszen csak kontextusban működnek együtt dolgok.
- Az *egyéni fejlesztés*en az automatizáláshoz szüksége van a játékosnak: **lelkesedésre, szorgalomra**
- A *fizikális fejlesztés*nél: **elszántságra, önbizalomra**
- Az *edzésjátékok* gyakorlása során: **éberségre, kezdeményezőkézségre**
- A *mérkőzés*en: **önkontrollra, kiegyensúlyozottságra, versenyzői nagyságra**
- Az *egész idény* során: **csapatszellelme, lojalitásra, barátságra, együttműködésre**

Csapatjáték elvek- Ellenfél labdabirtoklásánál

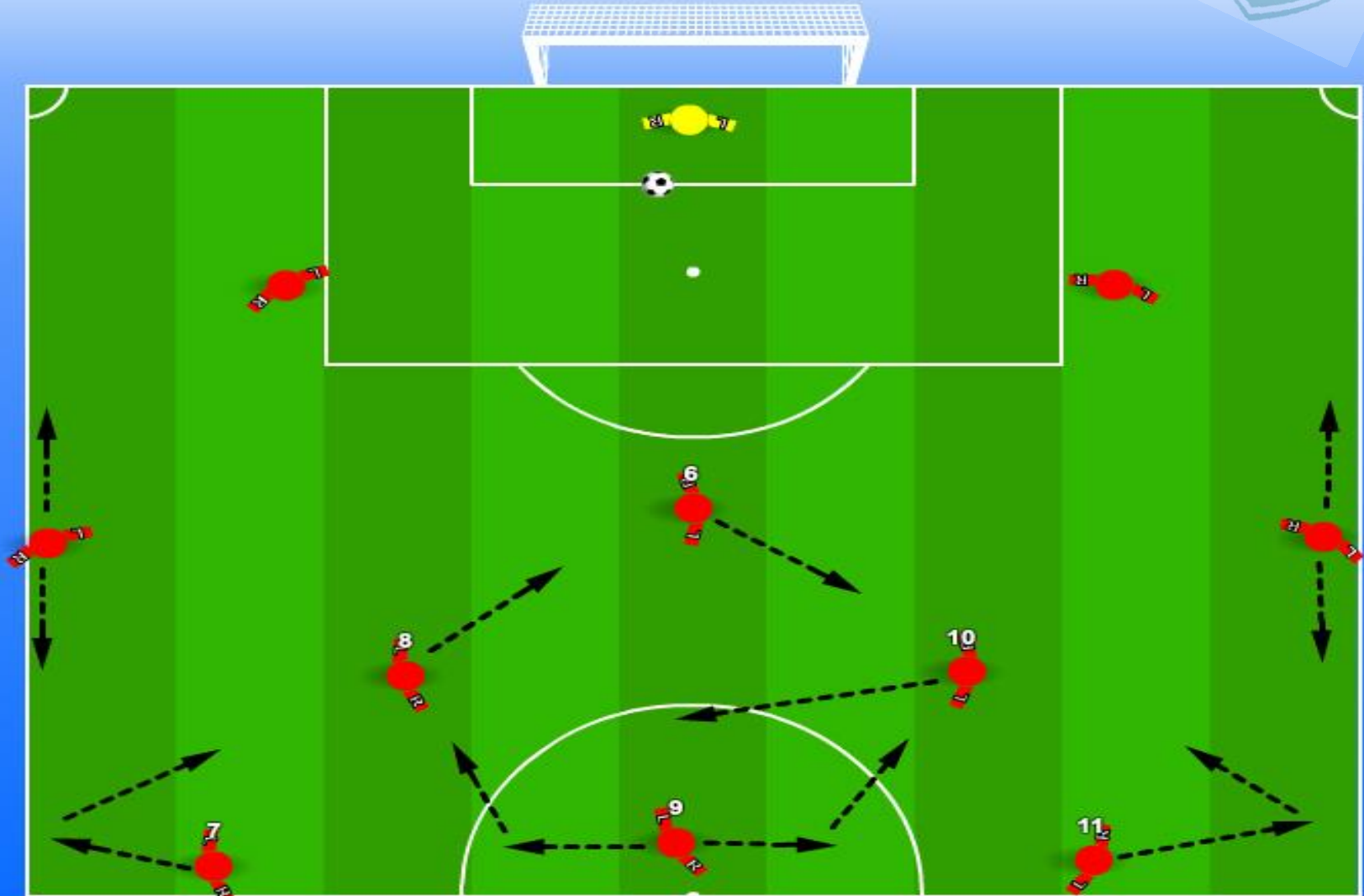
Területvédekezés elvei:

- 1. Labdás támadása (agresszívan)
- 2. Tolódás
- 3. Egymás biztosítása
- 4. Váltás (szélességben és mélységben)
- 5. Helycserék
- 6. Emberfogás megduplázása területen belül
- 7. Visszatámadás
- 8. Letámadás

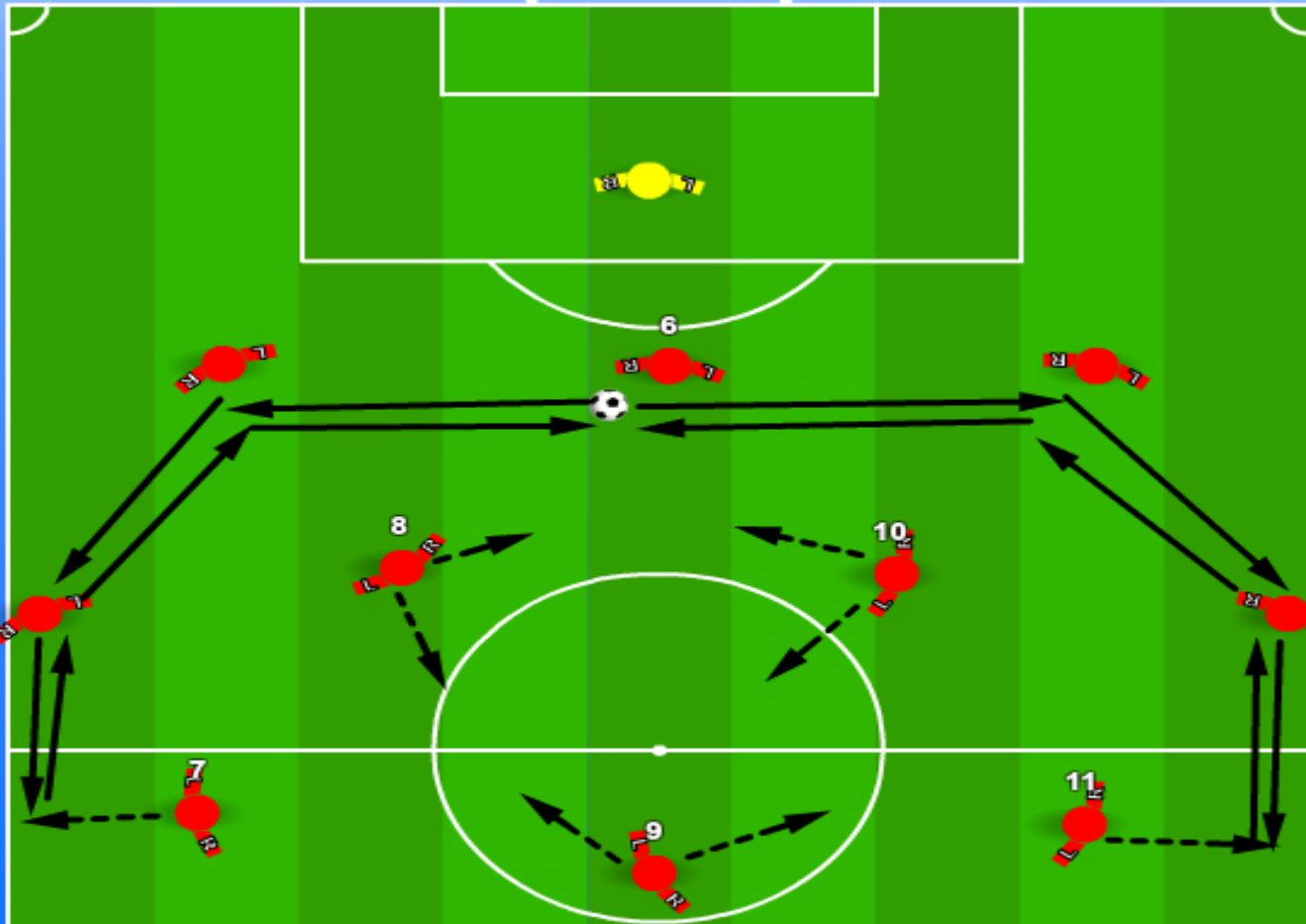
Csapatjáték elvek - Labdabirtoklásnál

- 1. Szélességben és mélységben széthúzzuk a területet
- 2. Próbáljuk megjátszani a középcsatárt
 - aki területre is képes beindulni
- 3. Próbálunk 1:1 és 2:1 szituációkat kialakítani a széleken
 - nem klasszikus szélsőkkel, kreatív támadókkal
- 4. Áttörésnél sok választási lehetőséget akarunk
 - mélységi beindulások
 - kombinációk
 - védők mögötti terület megtámadása
- 5. Teret adunk a kreativitásnak és egyéni próbálkozásnak

Csapatjáték (felépítéstől a befejezésig)



“U” (amire nem vagyunk kíváncsiak)



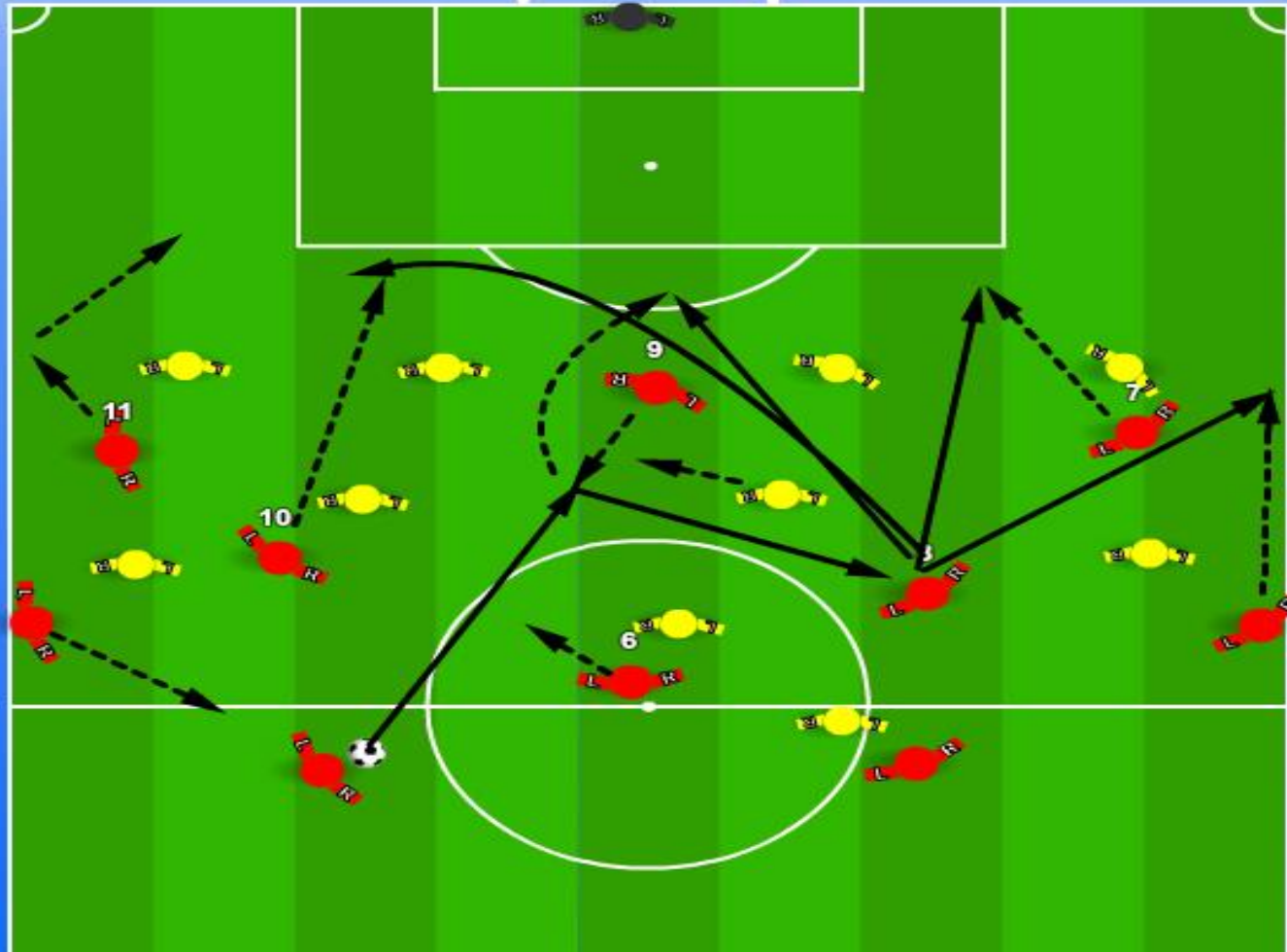
Terület megtámadása középső zónából



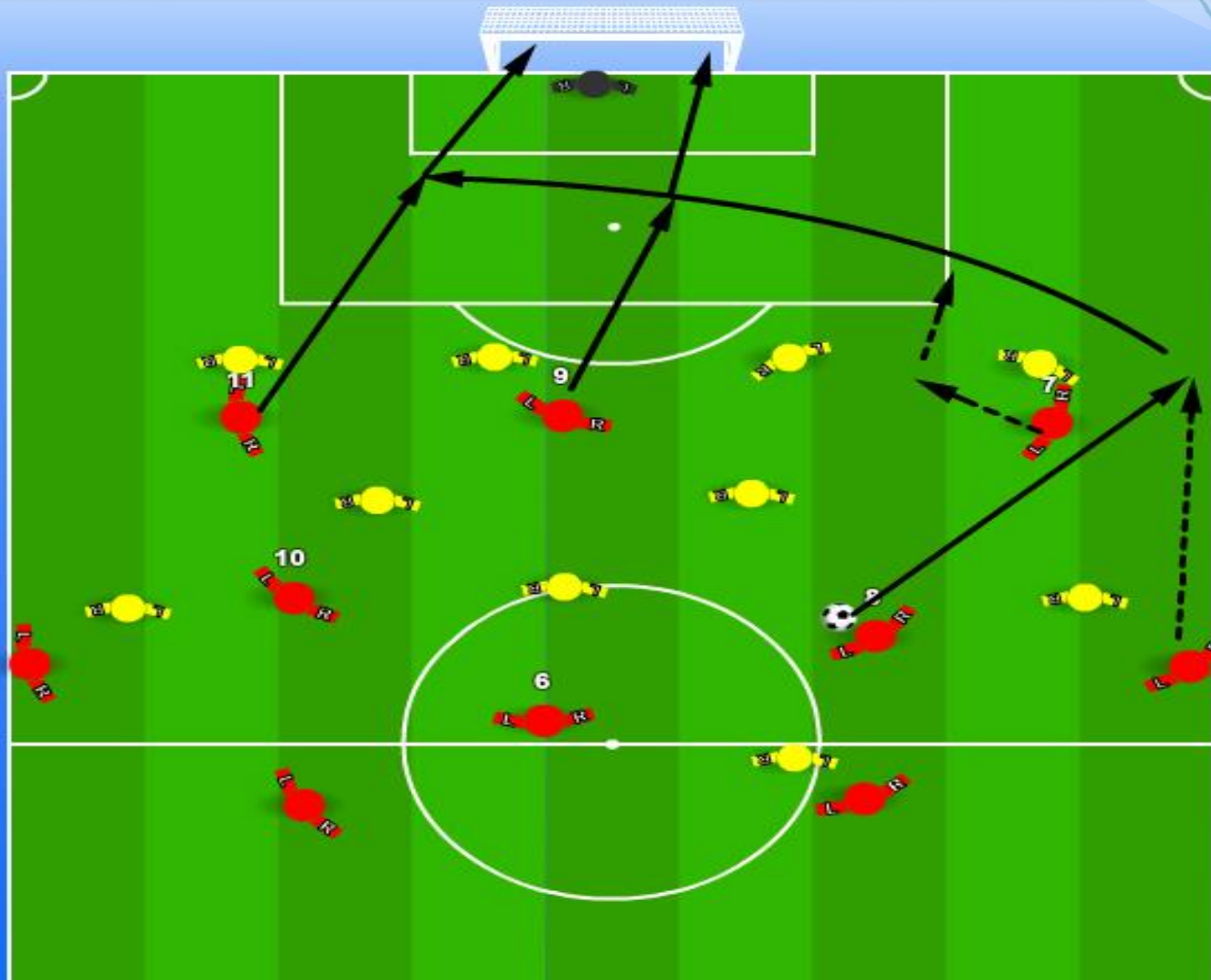
Paesi Bálint

2015. május 12.

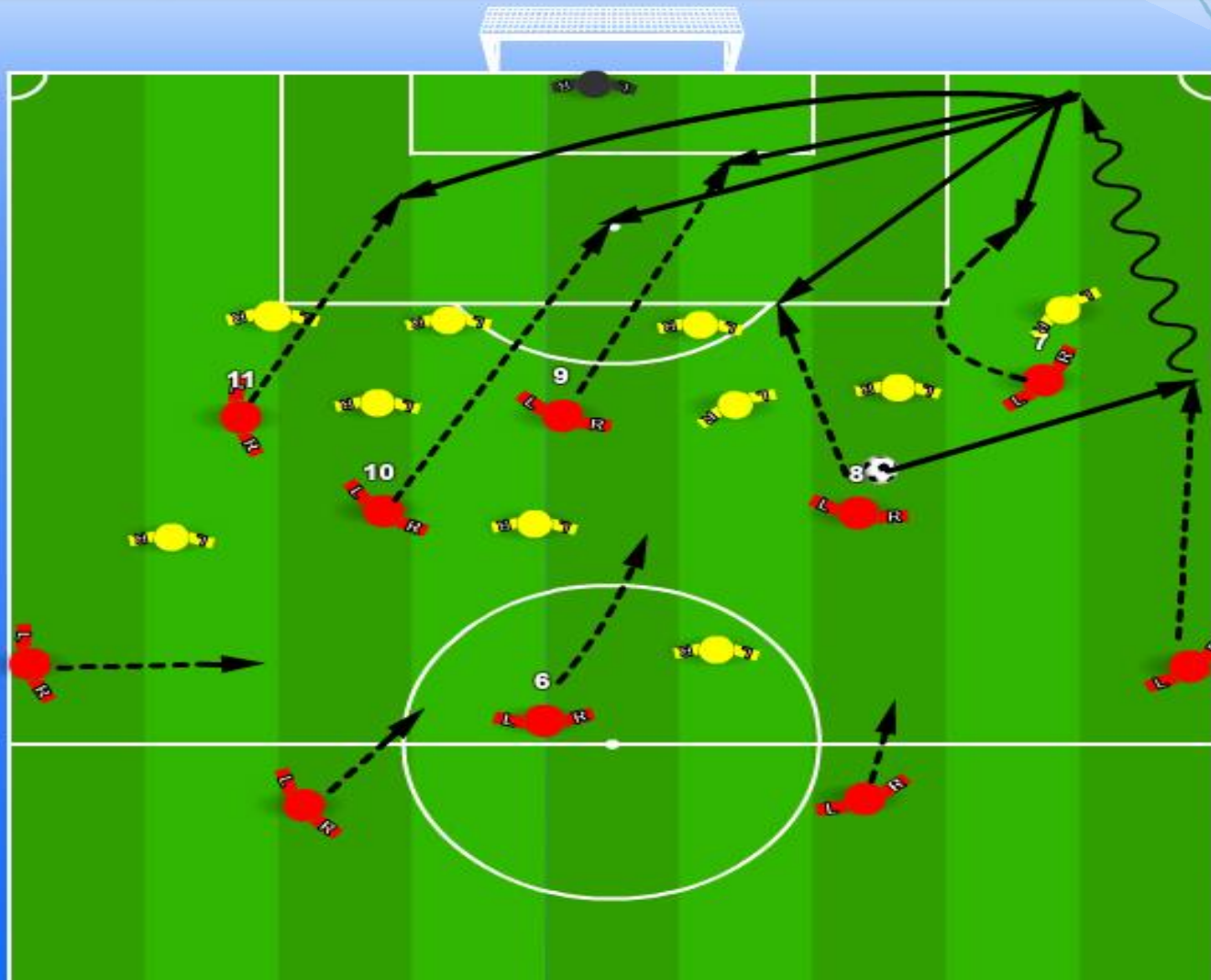
Áttörés támadózónába



Beadás 16-os magasságából



Beadás és érkezések



Hova szervezzük a labdaszerzést?

- Ellenféltől és a mérkőzés alakulásától függően szervezzük a labdaszerzést.
- Felkészülési mérkőzéseink nemzetközi mérkőzések a határ közelsége miatt (Rapid Wien, St. Pölten, Mattersburg, Slovan Bratislava, Dinamo Zagreb, Lendva)
- U15 és U17 EJLiga bajnokság közben (Muraszombat, Cejle, Kapfenberg, Ljubljana, Maribor, Sturm Graz)
- Letámadás támadó zónában
- Középpályás labdaszerzés középső zóna közepén

Labdaszerzés és átmenet

Elképzelésünk a labdaszerzést követő labdabirtoklásról:

- Első gondolat: **gyors átmenet** kapura történő befejezéssel
- Második gondolat: ha nem megy előre, akkor **oldalra** olyan területre, ahonnan indítható előre
- Harmadik legvégső esetben: **hátra** és felépíteni a lehetőségét az áttörésnek

Gyors átmenet

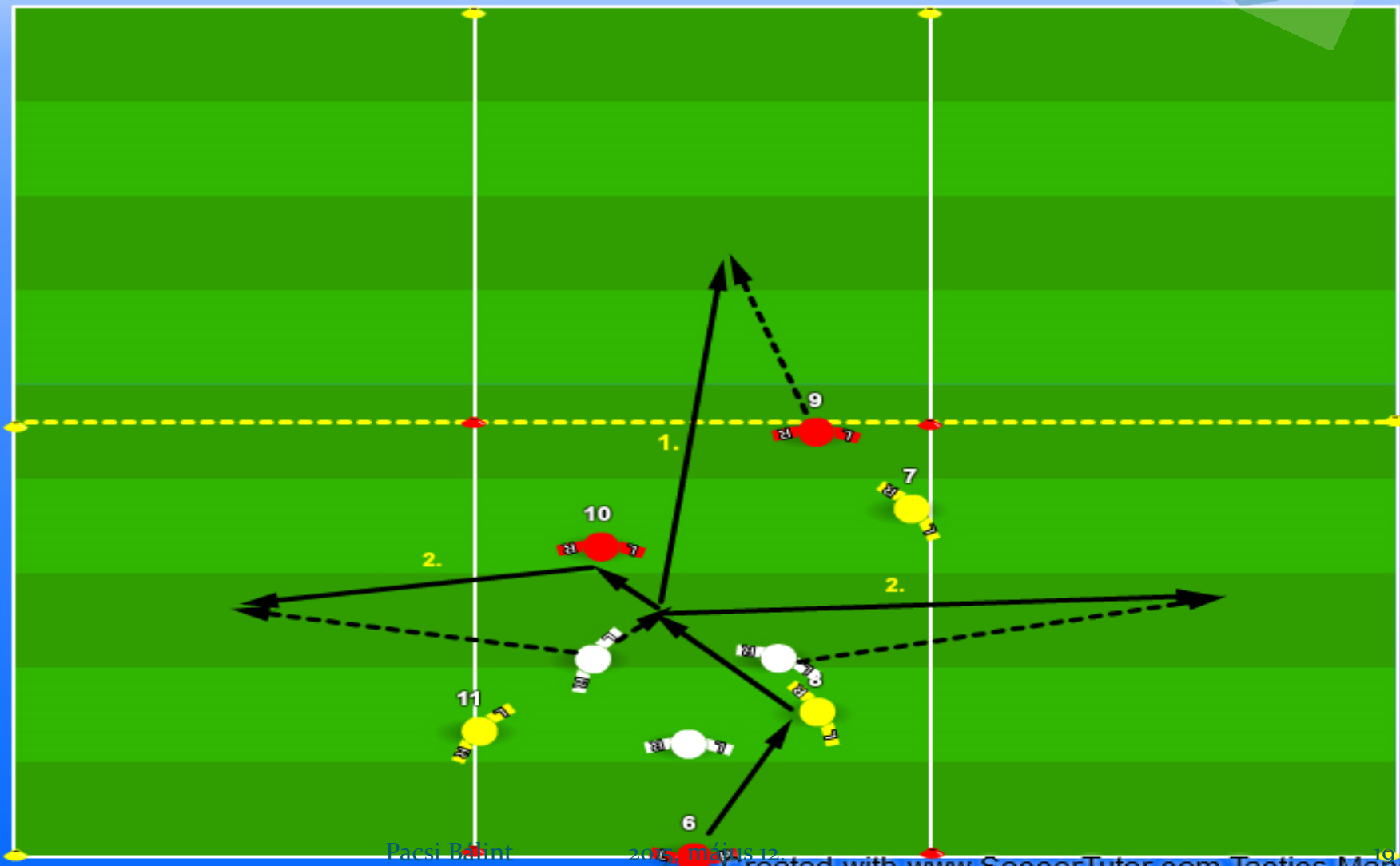
Labdaszerzés utáni **kulcsmomentumok:**

- Kihasztnálni az ellenfél kiegyensúlyozatlanságát
- Kihasztnálni az üres területeket
- Kihasztnálni a sebességet

Hangsúlyt fektetni:

- Direkt játéokra
- Labda sebességére
- Gyors beindulásokra labdával és labda nélkül
- Döntéshozatalra

Edzés gyakorlat



Edzés gyakorlat



Egyéni és poszt specifikus fejlesztés

- Egyéni fejlesztésen nem csak a technikai képességek fejlesztését értjük, de van Co Adrianse módszerrel, labdaérzékelést fejlesztő edzőnk (U14-U15-U16) heti 1 alkalommal bemelegítésben és még egyszer az egyéni fejlesztési napon az egyik állomáson.
- Technikai képességek fejlesztése állomásos edzés formájában
- Egyik héten szeparált technikai elemek fejlesztése
- Másik héten poszt specifikus képzés

(Kuttor Attila 560 NB1-es meccs - Illés Béla 540 NB1

Tóth Miklós ügyvezető ig. - Tomasso Rocchi-Marcos Angulo futsal edző)

8 edző egy edzésen



Fizikális képességek fejlesztése

- Orbán Attila (Magyar női válogatott fitnessz edzője) vezetésével és Szarka Dorisz koordinációs edző segítségével, Egyetemen végzett mérések után
- Koordinációs edzés
- Stabilizáció
- Hajlékonyság, lazaság
- Erőedzés
- Sérülés megelőzés, prevenció
- Sérülésből való visszatérés

Mentális fejlesztés

- 2 pszichológus: egyéni nap csütörtökönként, negyedéves beszámolási kötelezettséggel
- Kollégiumban: a neveléséért felelős szakember, pszichológusi végzettséggel állandó jelenlét és beszámolási kötelezettség hétfőnként
- Edzők a John Wooden féle módszerrel, külön elbeszélgetések formájában

Alázat



Mikor érezhetjük magunkat
sikeresnek utánpótlásedzőként?

Siker

Akkor, ha segítettük a csapat tagjait, a tanításunk minőségével, a vezetői képességünkkel és a tőlünk telhető legnagyobb erőfeszítéssel, hogy kihozzák magukból a legtöbbet amire képesek:

EGYÉNILEG és CSAPATKÉNT is.

**Köszönöm és hálás vagyok
a figyelmetekért!**



Pacsi Bálint
Illés Akadémia
Szakmai igazgató