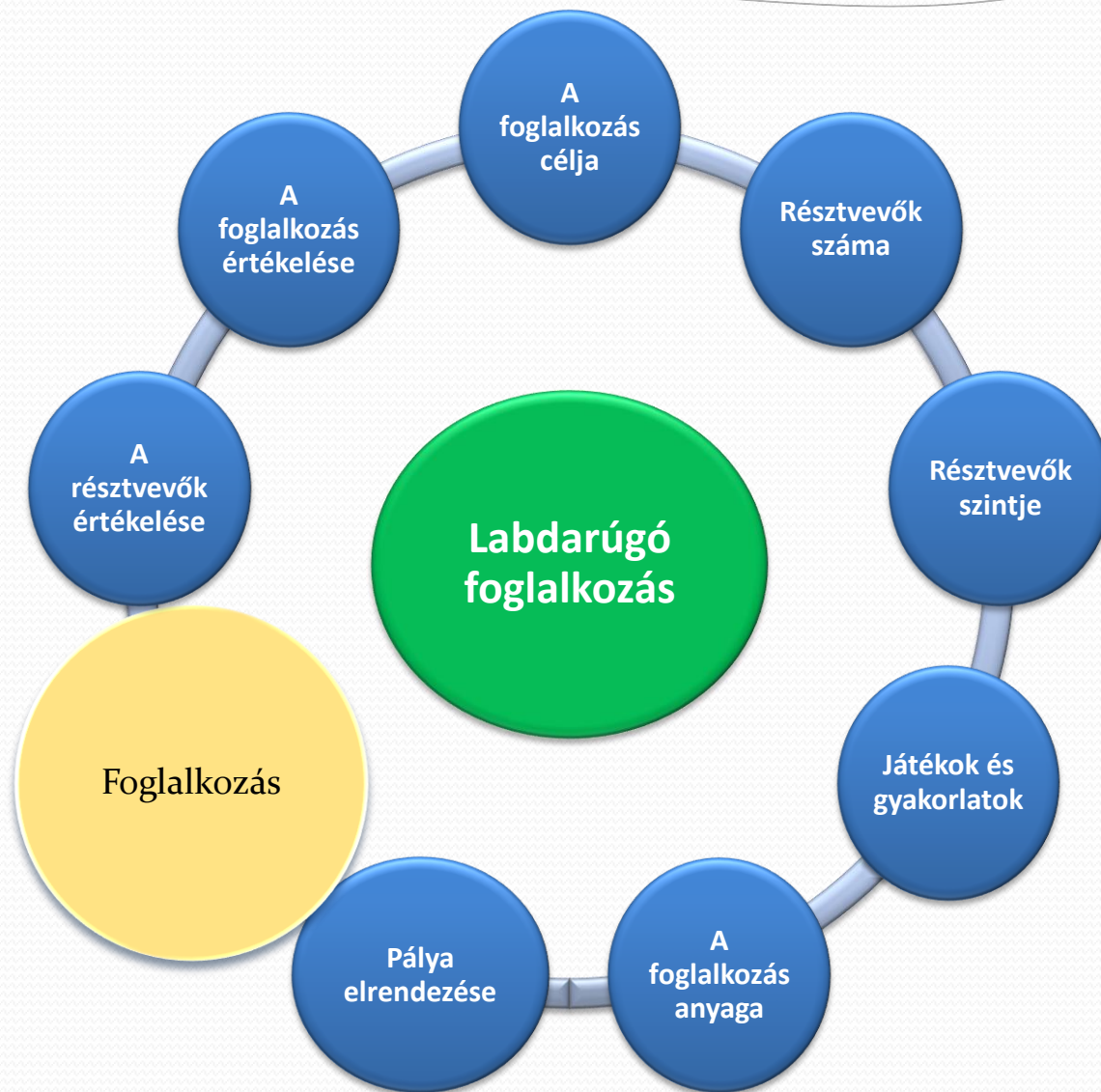


Labdarúgó foglalkozások sajátosságai

5 – 7 éves korosztály



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 ismételése
- utánzó képesség fejlesztése
- gyerekekre jellemző nyelvezet használata
- labdaérzékelés fejlesztése
- állandó sikerélmény biztosítása
- dicséret, motiváció

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.

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.

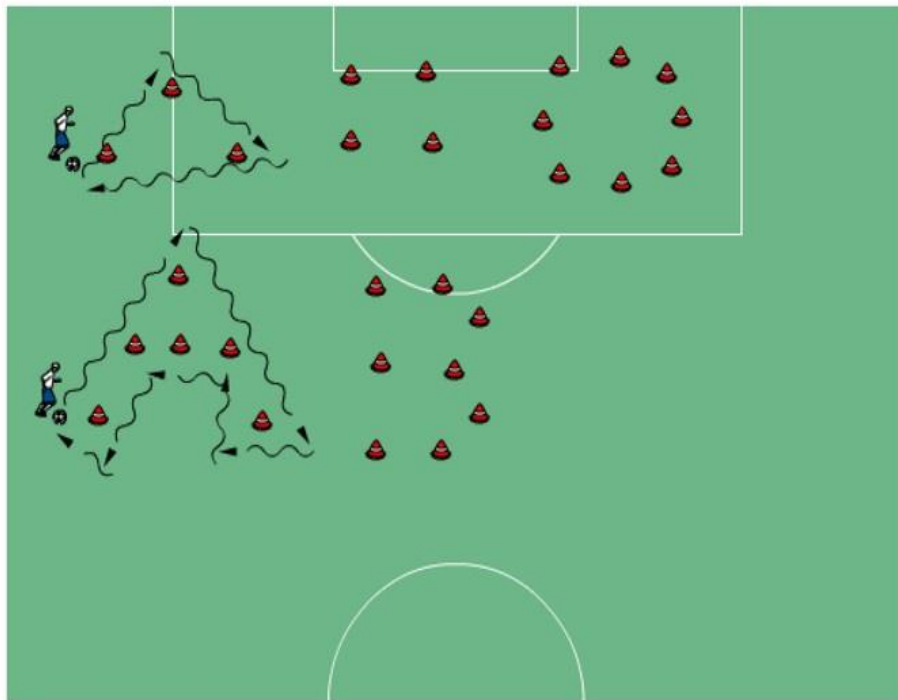
A játékok típusai:

- gyakorló játékok
- szerepjátékok, szimbólumjátékok
- kisjátékok

Gyakorló játékok

- saját test mozgatása-futás, ugrás, mászás, stb.
- tárgyakkal
- labdával
- tárgyak kerülgetése

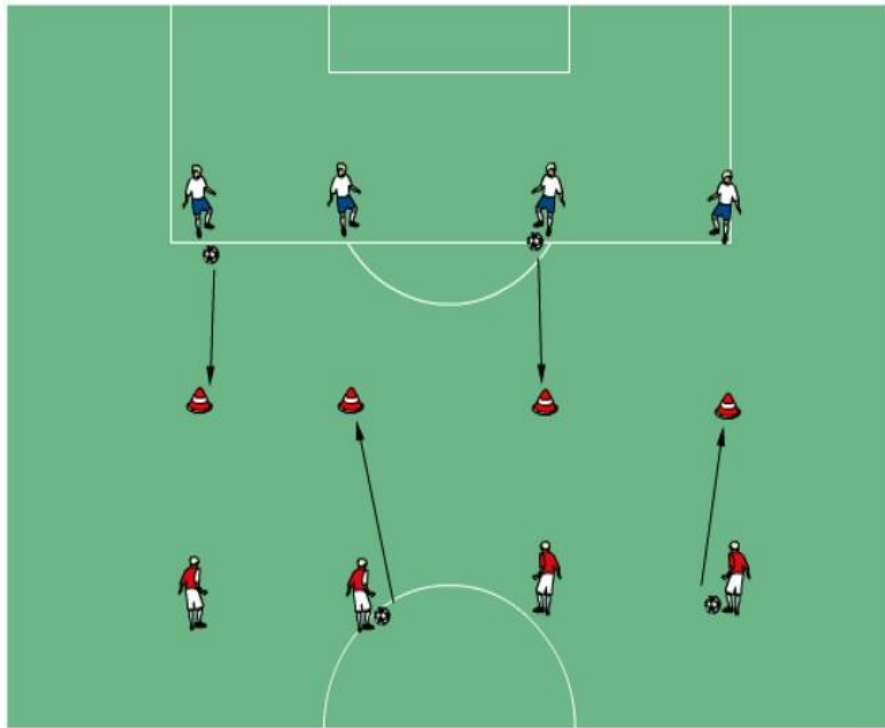
Gyakorló játékok



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 lábfejfelülettel (csak jobb külső, stb.) vagy szabadon.

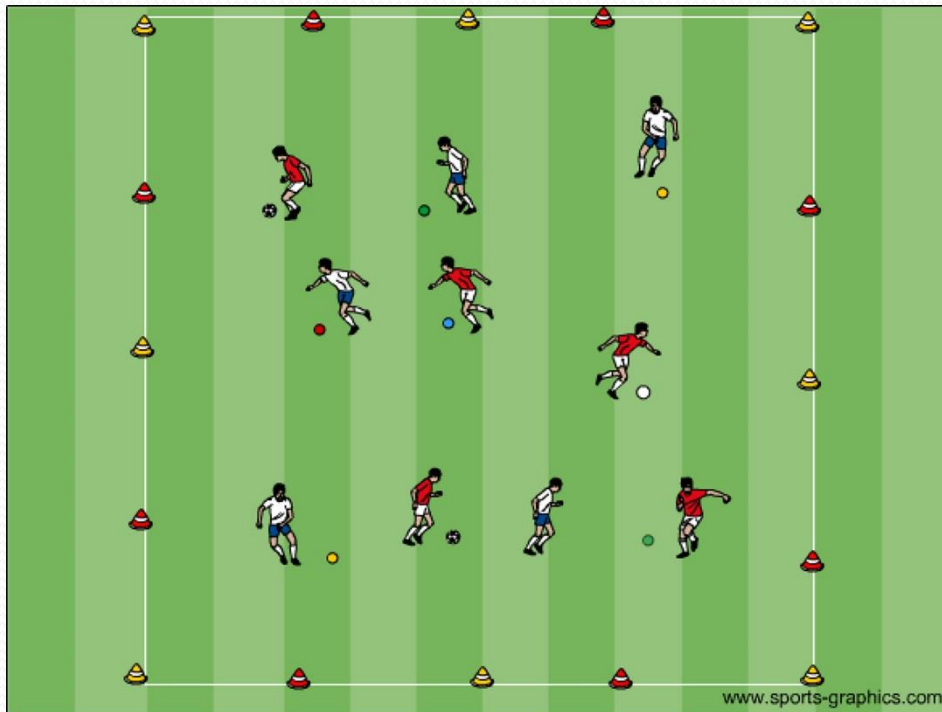
Gyakorló játékok



Célba rúgás:

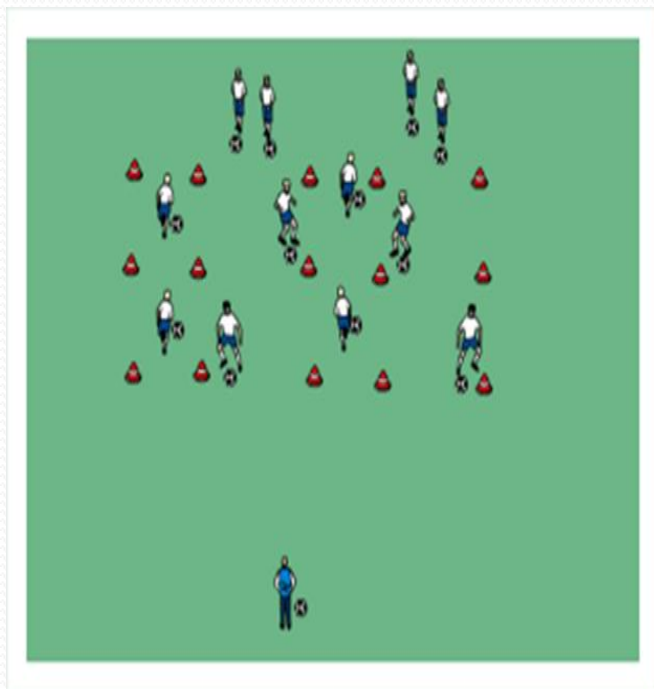
- Páronként egy labda. A két játékos közötti távolság felére egy nagy bóját helyezünk.
- Cél: adott idő alatt melyik játékos tudja többször eltalálni a bóját.

Labdaérezékelés



- 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,

Labdaérzékelés



- labdás játékok alkalmazása labdavezetésre,
- guruló és pattanó labda eltalálása,
- emelgetés 1 pattanással egy lábbal,
- megállítások, fordulatok, irányváltoztatások talppal és belsővel,
- belső rúgás és csüdrúgás, érzékeltetése, labda továbbítás különböző irányba és célra,
- labdavezetésből irányváltoztatással kapura gurítás – „lövés”,

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

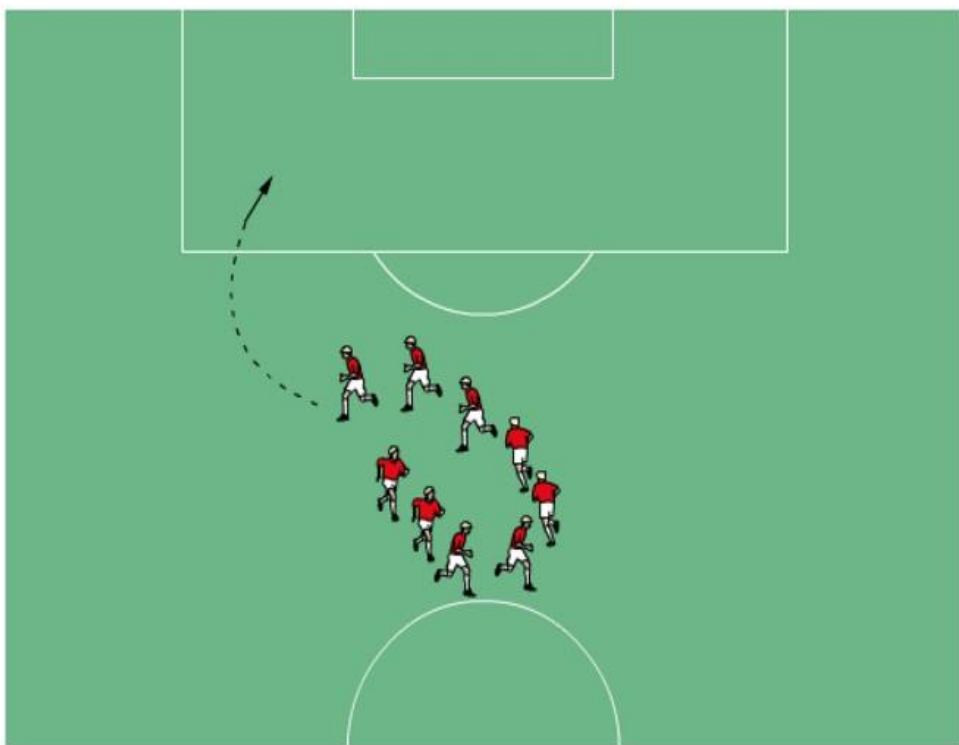
- A gyermek nem csak utánozza a viselkedést, hanem azonosul is az utánzott személlyel.
- Beleéli magát az adott személy helyzetébe, átveszi annak érzelmét, tulajdonságait.
- A szerepek gyakran cserélődnek, akár percenként is.
- Ezért egy foglalkozáson lehet a gyermek pókember, tűzoltó és focista is.

Utánzó játékok

- fordulatok, irányváltoztatások gyors mozgás közben, téri tájékozódást fejlesztő gyakorlatformák
- ritmusfeladatok, ritmusváltások a mozgások végrehajtásában
- futóiskolai mozgásformák alapjai gyakorlásának megkezdése
- testhelyzetek változtatásai helyben és járás közben (leguggolások, lehasalások, fordulatok a földön a test különböző tengelyei körül)
- fordulatok járás közben, lassú futás közben
- egyensúly helyzetek kialakítása 1 lábon, játékos formában történő gyakoroltatással pl.: fogójátékok
- irányok meghatározása, megismertetése : bal-jobb, föl-le, előre-hátra
- labda feldobása, elkapása, pattogtatása, érzékelése helyben és mozgás közben.

Szimbólumjátékok és utánzás

Kígyó:



- Az egyik gyerek a kígyó feje, a többiek a kígyó teste.
- Amerre megy a kígyó feje, arra kell mennie a testének is.
- Lehet sétában és futásban is játszani a játékot.
- A kígyó tekergőzéséből adódóan sok irányváltás és fordulat van a játékban.
- Több kígyó van egyszerre a játéktéren.
- A kígyók nem keresztezhetik egymást. Egymást kell kerülgetniük.

Szimbólumjátékok és utánzás

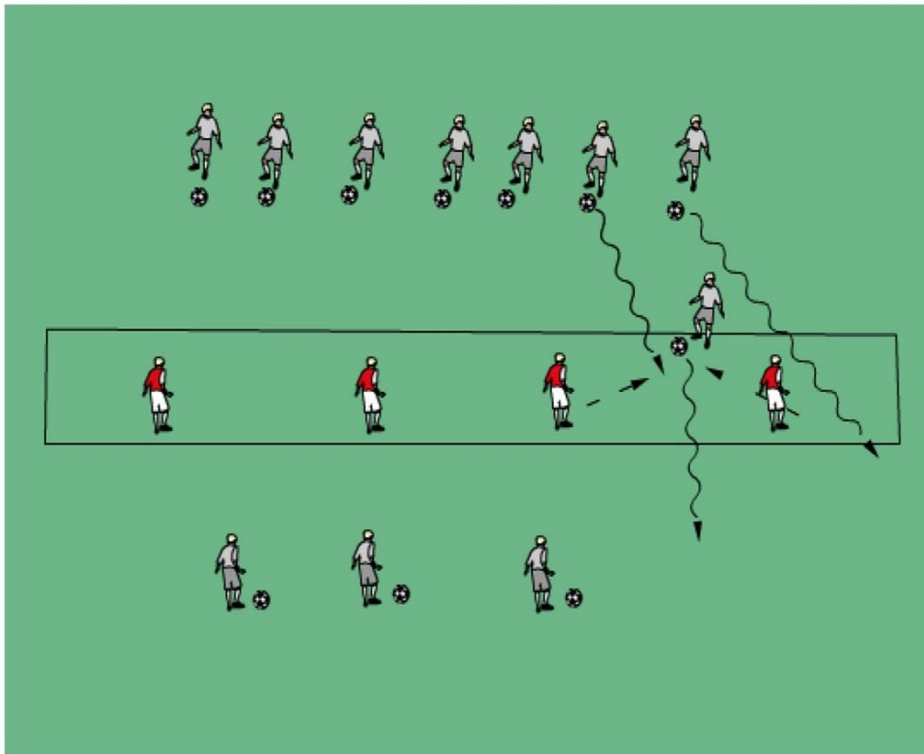
Garázs:



- A játékkerületen belül kialakítunk négy „garázst” a négy csapat számára.
- A játékkerületen elszórt labdákat (autókat) kell a gyerekeknek összegyűjteni és labdavezetéssel a garázsokba vinni.
- Megszabhatjuk a labdavezetés lábfejfelületét (csak jobb külső), megszabhatjuk azt is, hogy csak a szabad labdákat vihetik-e el, vagy a már garázsban lévőket is el lehet vinni.

Szimbólumjátékok és utánzás

Cápás:



- A játék kezdetén minden gyereknél labda van, kivéve a csapat létszámától függően 2-3 fogót, ők lesznek a „cápák”.
- Ők a játéktér közepén kijelölt 2 méteres sávban helyezkednek el.
- A többi gyerek, akik „halacskák”, labdájukkal a játéktér egyik alapvonalán állnak fel, szemben a fogókkal.
- Jelre minden gyerek labdavezetéssel, egyszerre elindul. A fogók által ellenőrzött sávon keresztül kell átvezetniük a labdájukat a túloldalra anélkül, hogy a fogók elfognák őket.

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

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
- Labda az ellenfélnél
- A labda megtartása és visszaszerzése, együttműködve.
Két-három játékos együttműködésének legegyszerűbb formái
Támadás és labdaszerzés
Helyezkedés
- A labdabirtokló játékos feltartóztatása
Az ellenfél feltartóztatása
A kapu megvédése

Tanácsok:

- A gyermek tevékenységét ebben a korban az anya képes a leghatásosabban befolyásolni. Az anya jelenléte és külső (!) együttműködése nagymértékben segíti a gyermek haladását.
- A játéktér nagyságát nem szabad korlátozni, de játékfeladatokban megfelelően be lehet határolni.
- A labda mérete a teniszlabdától egészen a kisebb gumilabdáig terjedhet. A túl nagy labda korai erőltetése korlátjává válhat a sikerélmény megszerzésének, így a gyermek könnyen elveszítheti a kedvét.
- A játék időtartama nem korlátozott, életkori sajátosságoknak megfelelően.
- Mivel a gyermek teljes mértékben sajátjának tekinti a labdát, így senkivel sem „osztózik” szívesen. Bármilyen partner jelenlétét felesleges erőltetni.

Fontos:

- Mivel a gyermek tevékenységét nem korlátozzák szabályok, így nincs szükség személyekre, aki a szabályokat betartatná.
- Taktikai oktatásról még nem eshet szó. Egyetlen cél a játék megkedveltetése.
- A technikai képzés egyéni és az ügyesség sokoldalú képzésére irányul játékkal, játékos formában.
- Kondicionális edzés nincs!

Foglalkozás zárása

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