

Labdarúgó foglalkozások sajátosságai

8 – 9 éves korosztály

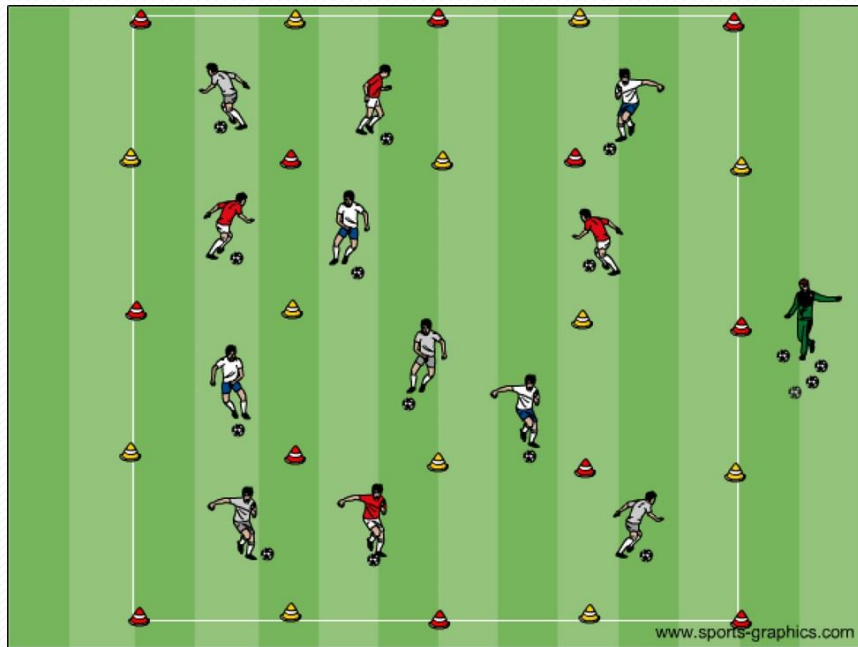
Képzési célok U9:

- a játék megszerettetése
- szoktatás a játékhoz
- labdaérzékelés , labdabiztonság fejlesztése
- koordináció, ügyesség fejlesztése
- játékhelyzetek oktatása, a játék alaptényezőinek megismerése
- **JÁTÉKÖRÖM – ÉN - a LABDA – és a TÁRSAM**

Kiemelt feladatok U9:

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

Bemelegítés: - labdaérzékelés



Labdaérintések, mozgás közben is, talppal, belsővel, külsővel, belső, csüd rúgás oktatása, lábfej, támaszkodó láb beállítása.

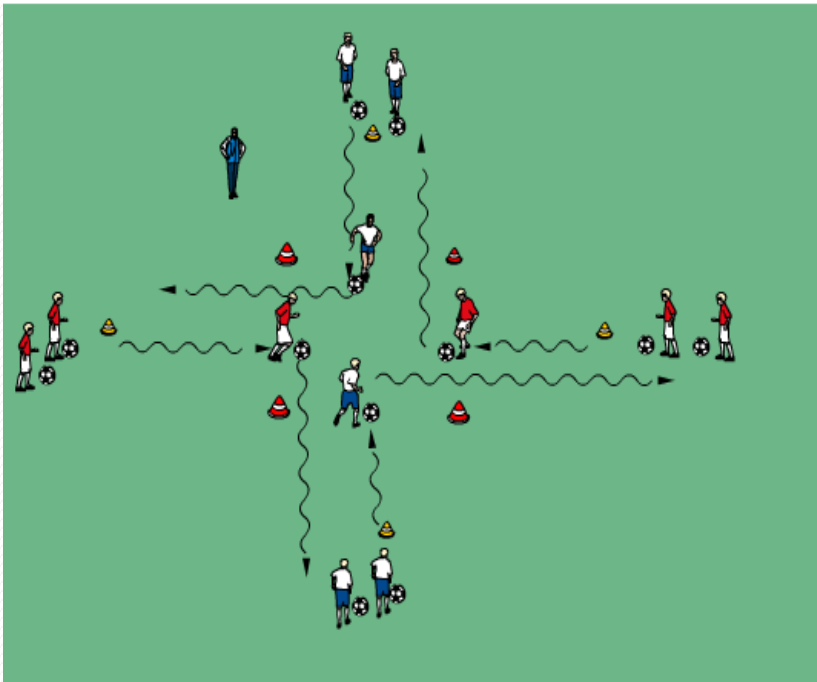
Rúgásfajták alkalmazása célra, egyszerű feladatokkal, a technikai végrehajtás pontosítása.

Cselezés szembe érkező ellenfél ellen (**mindkét lábbal végrehajtva**).

Alapszerelés oktatása mindkét lábbal.

Gyors labdavezetés, ebből irányváltoztatás, cselezés, ritmusváltás, kapura lövés.

Bemelegítés: - labdaérezékelés



Eddig tanultak tökéletesítése.

Belső csüd rúgás oktatása.

Levegőből érkező dobott vagy pattanó labda átvétele talppal, belsővel, combbal, mellel.

Felpattanó labda elrúgása droppal, csüddel és belsővel (oldalról és szemből érkező is).

Cselek tanulása.

Cselezés oldalról és hátulról érkező ellenfél ellen.

Szerelések oktatása mindkét oldalra.

Sor- és ügyességi versenyek

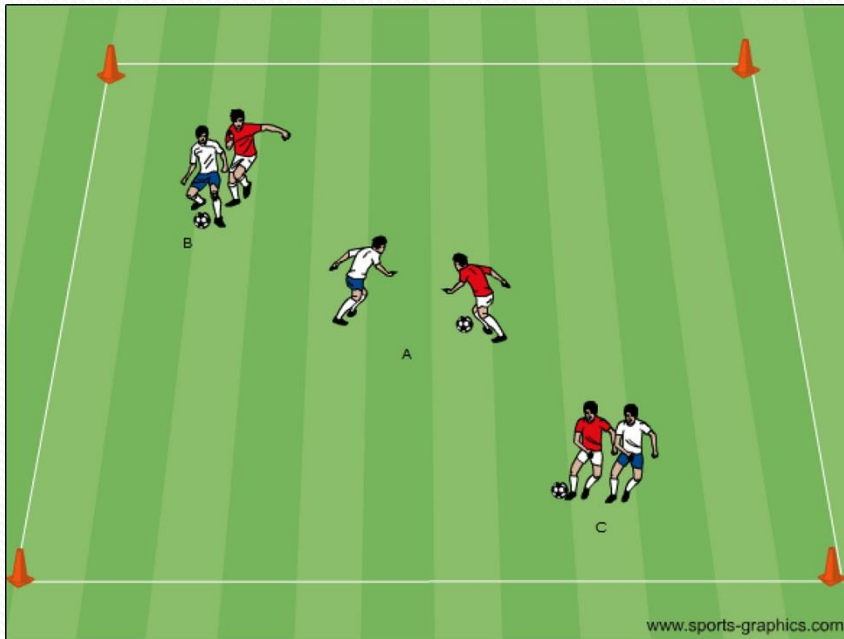
Ritmus- és irányváltó mozgásos feladatok, komplex, összetett mozgásformák alkalmazása labdával és labda nélkül
Kéz, láb, törzs helyzetének összehangolása
Futóiskolai mozgások tökéletesítése, lépésfrekvencia növelés megkezdése

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.)

1:1 elleni játék felépítése

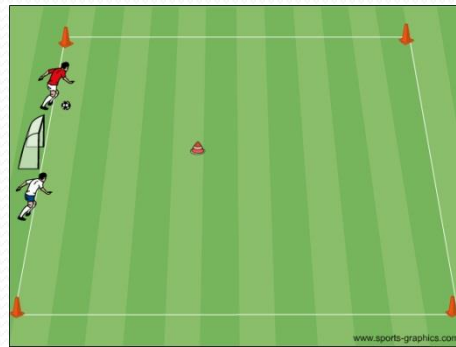
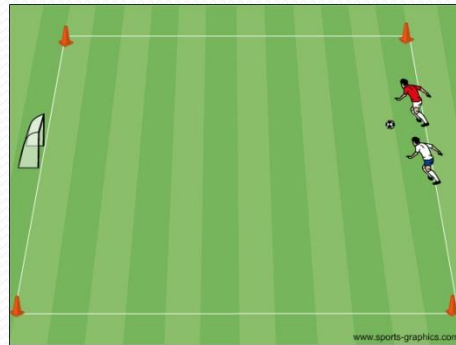
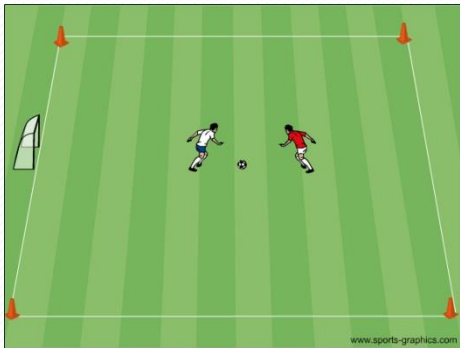
Első kisjáték

Cél 1: 1:1 elleni játék területen



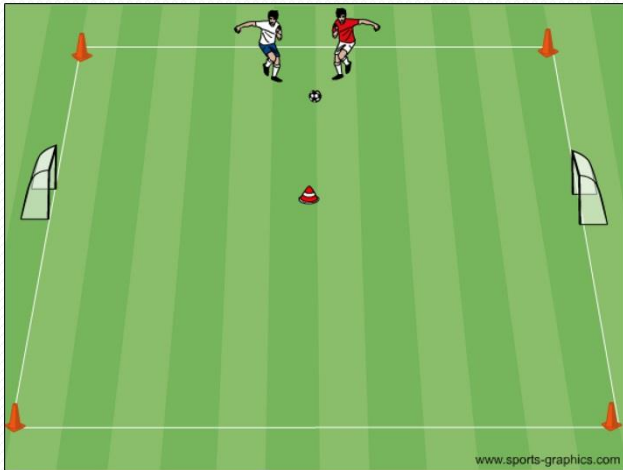
- a játék tanulása
- labda megszerzése, birtoklása, fedezése
- labdavezetés, cselezés
- helyezkedés, védőmozgás elsajátítása
- ellenfél hibáinak felismerése
- labda visszaszerzése

Cél 1: 1:1 elleni játék egy irányba

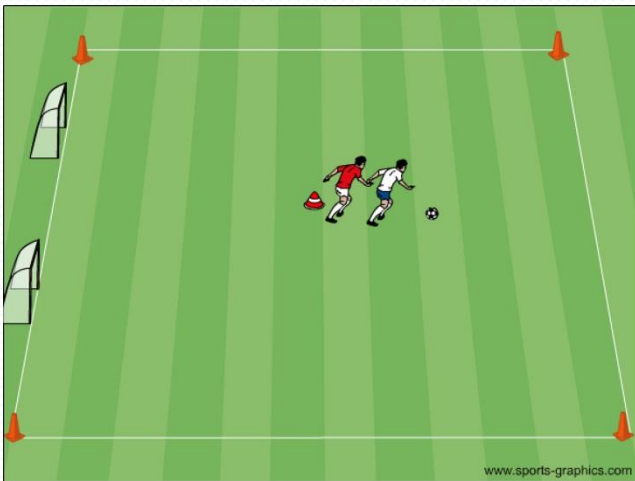


- labdavezetés, cselezés,
- kapura lövés, gólszerzés
- helyezkedés, szerelés
- kapura lövés akadályozása
- labdaszerzés
- labdavesztéskor visszatámadás

Cél 1: 1:1 elleni játék választással



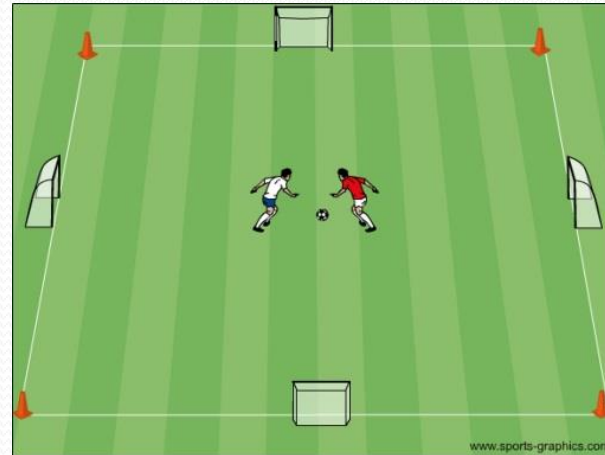
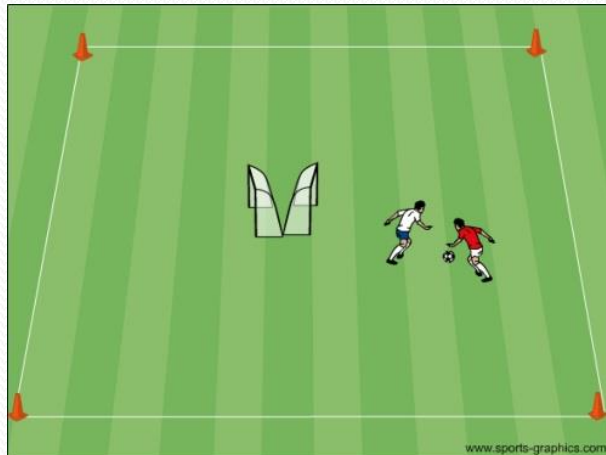
- szabad választás a befejezéshez
- kiindulási helyzet variálása
 - Irányok és szögek
- a támadó és védő helyzetének variálása
- labdabirtokló segítése
- átmenetek oktatása
- időkényszer a befejezéshez



Cél 2: 1:1 elleni játék szabad választással



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



Cél 3: 1:1 elleni játék mérkőzészerűen

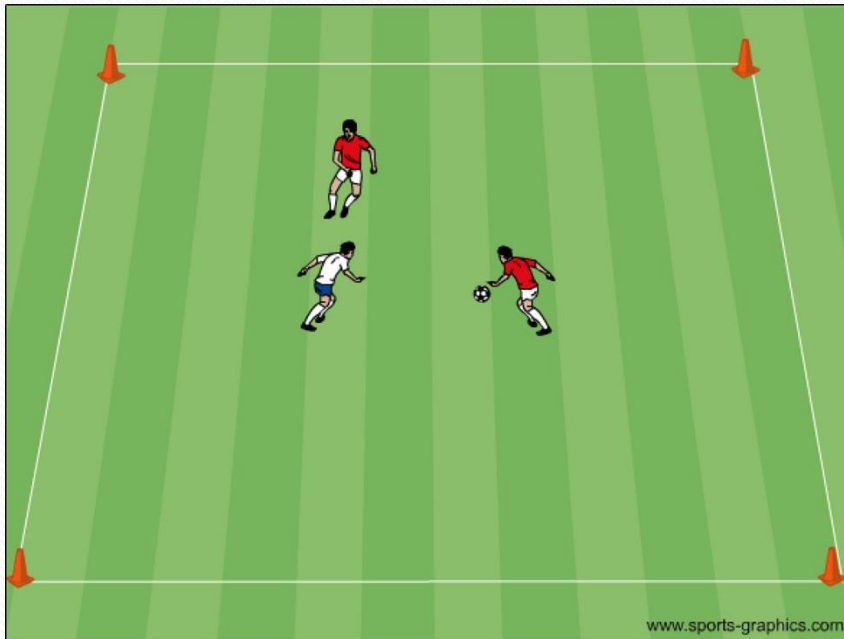


- védő és támadó játékos helyzetének változtatása
- mérkőzészerűen
- gyors helyzetfelismerés
- gyors döntés
- gyors végrehajtás
- kreativitás
- tanultak alkalmazása

2:1 elleni játék felépítése

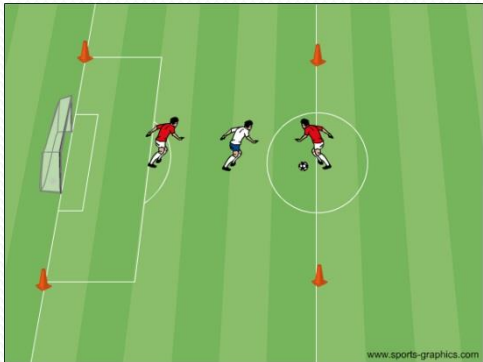
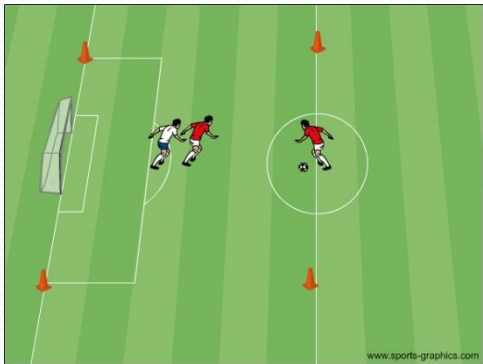
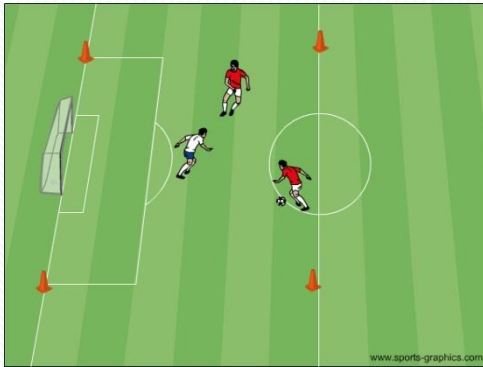
második kisjáték

Cél 1: 2:1 elleni játék területen



- létszámfölény kialakítása
- helyezkedés üres területre, elszakadás védőtől, váltások
- egyéni megoldás vagy társ megjátszása
- kényszerítő
- ritmus váltások

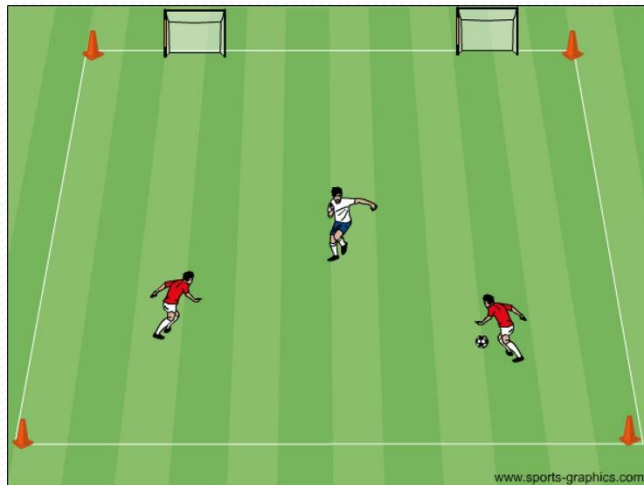
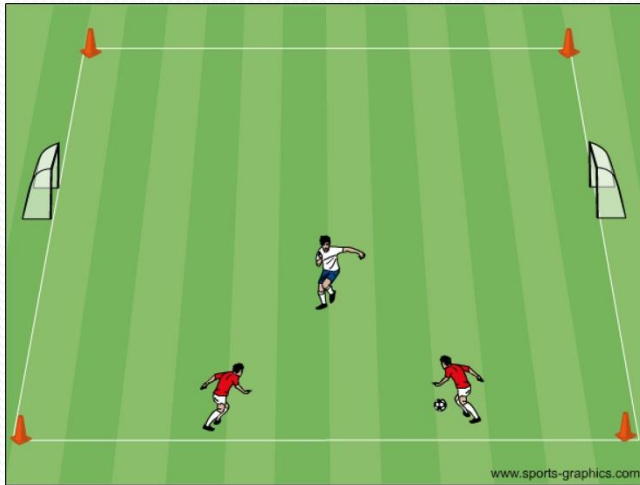
Cél 1: 2:1 elleni játék egy irányban



Alaphelyzetek:

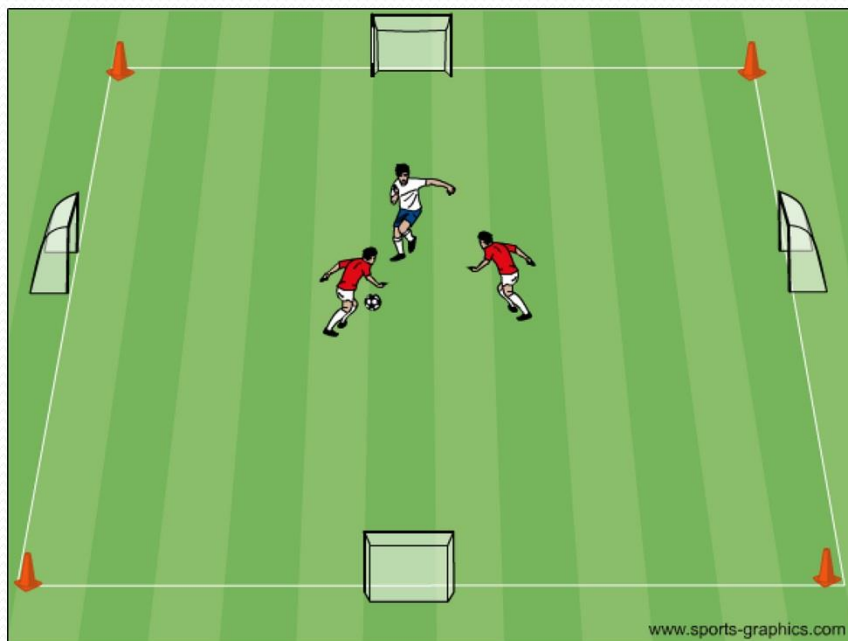
- a labdabirtoklók egymáshoz való helyzete: mélységi, szélességi
- labdaszerző helyzete: mélységben, középen
- pálya tengelyében, széleken
- kiinduló helyzetek változtatása

Cél 1: 2:1 elleni játék választással



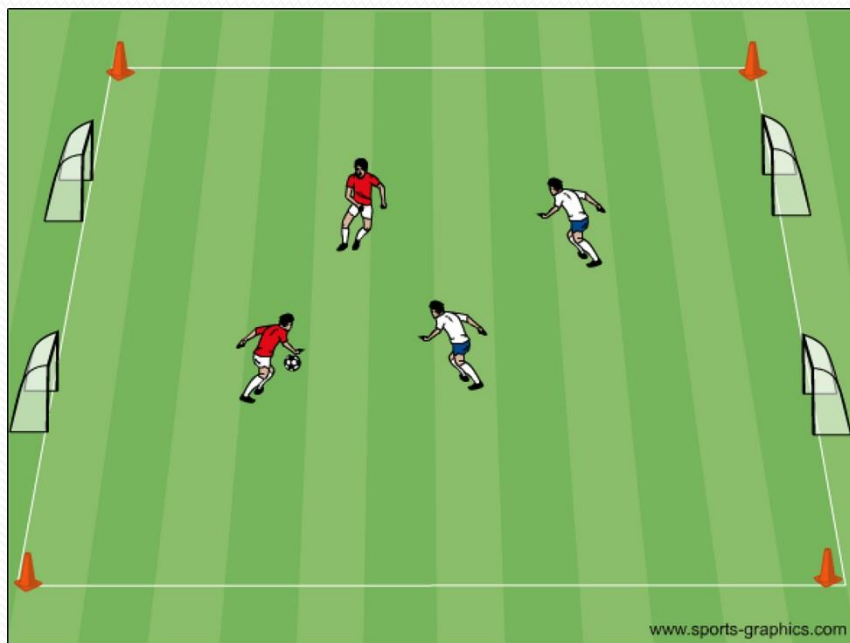
- szabad választás a befejezéshez
- kiindulási helyzet variálása
 - irányok és szögek
- a támadók és védő helyzetének variálása
- labdabirtokló segítése
- átmenetek oktatása
- időkényszer a befejezéshez

Cél 2: 2:1 elleni játék szabad választással



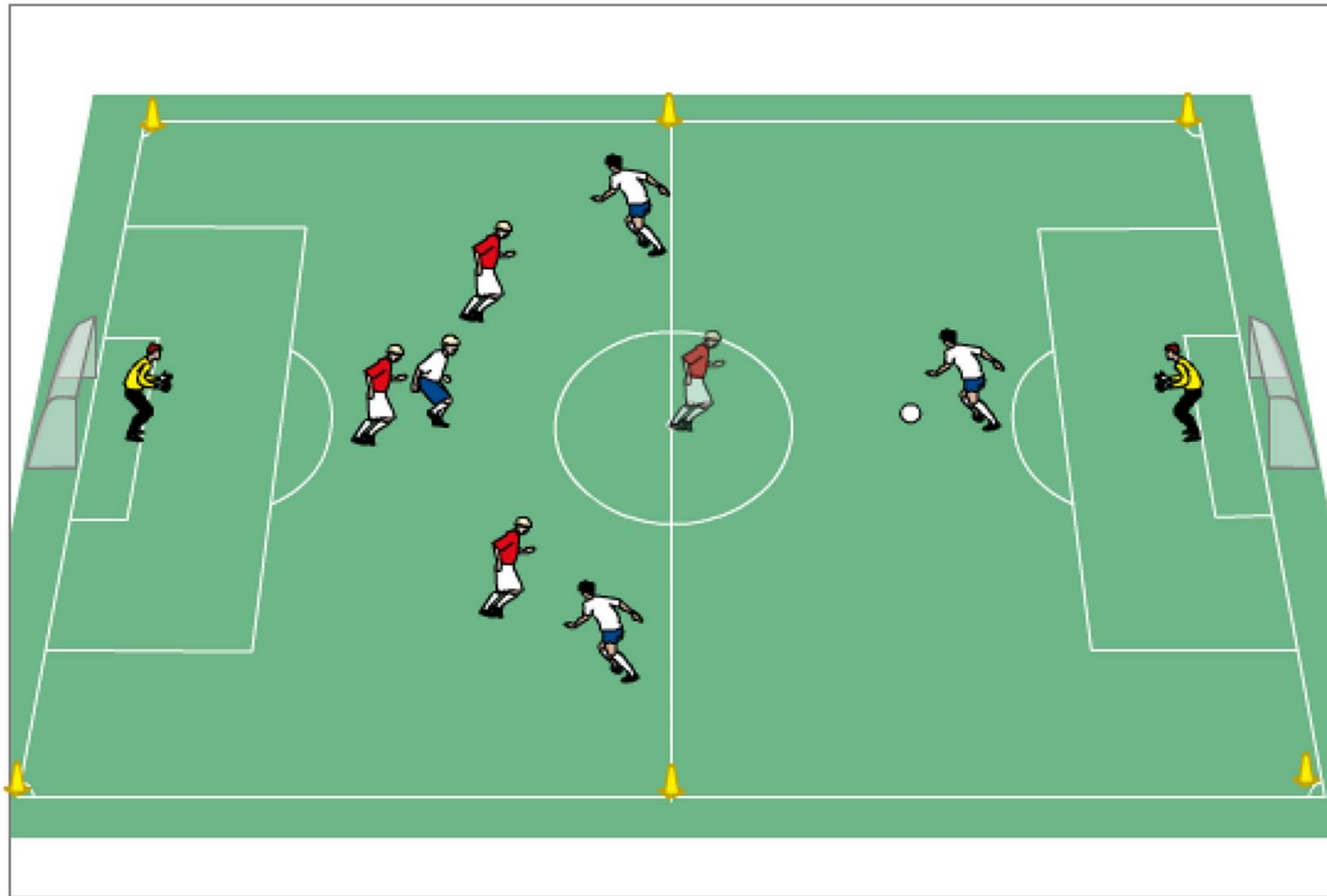
- játék
- szabad döntések
- többféle irány, szög beállítása
- ritmus kialakítása

Cél 3: 2:2 elleni játék mérkőzészerűen



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

Cél 3: 5:5 elleni mérkőzésjáték



Cél 3: Mérkőzésjáték 5:5 ellen

Labdabirtoklók feladatai:

- 1-1-2-1
- terület nyitása szélességben és mélységben
- mélységi átadásokban gondolkodni
- alkalomteremtés
- helyezkedés labdás társ felé, harmadik - negyedik társ megjátszása
- egyéni akciók, cselek
- a labda megjátszása után új pozíció felvétele
- labdavesztéskor azonnali visszatámadás
- posztok feladatainak ismerete
- csapatrészek együttműködése

Cél 3: Mérkőzésjáték 5:5 ellen

Labdaszerzők feladatai:

- 1-3-1
- Területszűkítés
- Területfelosztása, egymás biztosítása, helyezkedés
- Ellenfél folyamatos támadása, kényszerítése a szélességi játékra
- Labdás felvétele
- Hibára kényszerítés
- Labdaszerzőskor gyors átmenet támadásba
- Állandó koncentráció
- Kommunikáció