

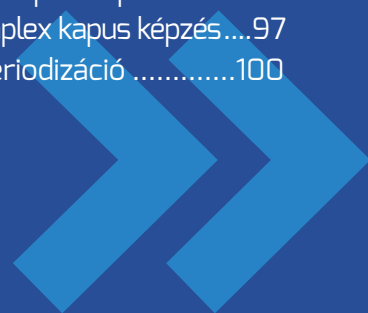


LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLY
KÉPZÉSI TERV



/// TARTALOM

Tradíciók, klubfilozófia	5	Játékhelyzetek	
Tradíciók	6	csapatjátékban	43
Filozófiánk	8	Labdabirtoklás	44
Szervezeti ábra.....	8	Átmenet labdabirtoklásból	
		labdaszerzésbe.....	46
		Labdaszerzés	48
		Átmenet labdaszerzésből	
		labdabirtoklásba.....	49
Játékstílus, játékfelfogás	9		
U6 – U15	11		
U16 – felnőtt csapat	12		
Alapelvek	13	Játékosprofilok	51
Labdabirtoklás	14	Nemzetközi szintű	
Átmenet labdabirtoklásból		labdarúgó tulajdonságai.....	52
labdaszerzésbe.....	16	Általános játékos profil (U6-U15).....	53
Labdaszerzés	18	Posztspecifikus játékos	
Átmenet labdaszerzésből		profilok (U16-U19)	53
labdabirtoklásba.....	20		
Alapelvek korosztályonként	23	Rögzített játékhelyzetek	63
U16-U19	24		
U14-U15	26	Egyéni fejlesztési terv	67
U12-U13	28	Egyéni fejlesztési terv	68
U10-U11	30	U12 játékos fejlesztési terve	70
U8-U9	32	U17 Talent játékos fejlesztési terve... 70	
U6-U7	33		
Játékrendszerek		Periodizációk	71
(korosztályok)	35	Minta periodizációk.....	72
Játékrendszereink			
kiválasztási szempontjai.....	36		
U6 – U7	37		
U8 – U9	38		
U10 – 11: játék 6+1 : 6+1 ellen	38		
U12 – U13: játék 8+1 : 8+1 ellen.....	39		
U14 – U15: játék 10+1 : 10+1 ellen.....	40		
U16 – felnőtt csapat:			
játék 10+1 : 10+1 ellen.....	41		





Kondicionális fejlesztés	105
A tehetségközpont céljai	106
Mérések	107
Sport Egészségügyi Stáb feladatai ...	107
Csapatok felépítése	108
Kondicionális program felépítése.....	108

TSC Tehetségközpont Mozgás- szervi és Kondicionális fejlesztési terv 2023/24.....	109
Mozgásszervi fejlesztés	110
Mérési eredmények.....	110
Összegzés	111



/// TRADÍCIÓK, KLUBFILOZÓFIA

Tradíciók

DICSŐ MÚLT

- » Tatabányai Sport Club alapítása:
1910. február 6.
„Bátorság, Erő, Férfiasság!”
- » 1950 – 1960-as évek:
vidéki futball fellegvára
- » 1957 – 1963:
Grosics Gyula – „Fekete Párduc”,
Nemzetközi kupaszereplés
- » 1964. Tokiói olimpia
– Gelei József, Csernai Tibor (arany)
- » 1966. Anglia világbajnokság –
Gelei József, Szepesi Gusztáv
- » 1968. Mexikó olimpia – Szepesi
Gusztáv, Menczel István (arany)
- » 1972. München olimpia – Rothermel
Ádám, Tóth Kálmán (ezüst)
- » 1978. Argentína világbajnokság
– Csapó Károly, Halász István
- » 1981. szeptember 16.
Tatabányai BSC – Real Madrid
2–1 Kiss – Szabó, Lakatos, Fejes,
Fischer – Emmer, Csapó, Hermann
– P. Nagy, Kovács, Weimper
- » 1982. Spanyolország világbajnokság
Csapó Károly, Kiss Imre
- » 1980-as évek:
Kiprich – Plotár – Vincze
- » 1986. Mexikó világbajnokság
– Kiprich József
- » 2000-es évek eleje – NBI.
- » 2016. Új kezdet!

A 2016-2017-es szezonban a tatabányai labdarúgás mélypontra került, mert az akkor külföldi tulajdonban lévő FC Tatabányát kizárták az NB3-ból. Eközben az utánpótlás egyesület vezetősége elindított egy csak tatabányai kötődésű fiatalokból álló felnőtt csapatot a Megye III-ban.

Azóta a Tatabányai Sport Club filozófiája és koncepciója egyértelmű: A TSC utánpótlására támaszkodva, fiatal labdarúgókat kinevelve, minél magasabb osztályban szerepelni a felnőtt bajnokságokban és a klubtradícióknak megfelelően nagy hangsúlyt fektetni az utánpótlás képzésre, hogy minél több játékost tudjunk adni az akadémiák és a felnőtt futball számára.

A Tatabányai Sport Club jelenleg az NB3 Nyugati csoportjában szerepel, keretének összetételében pedig 80% felett van a saját nevelésű játékosok száma. Ugyanezen arány az NB2-ben is 50% felett volt.

Klubfilozófiánk szerves része, hogy az egyesület korábbi legendái a mai napig helyet kapnak az egyesület szakmai stábjában és vezetőségében. Természetesen közben a fiatalítás is elkezdődött és a fiatalabb generáció is utat tör magának, összhangban a tapasztalattal és a hagyományokkal.

A csapat továbbra is őrzi a bányász múltból eredő hagyományokat, többek között a „Jó Szerencsét!” – köszönést, a bányász kézfogást és a mérkőzések előtti „Bányász!” köszöntést.



Kit akartok ellenfélnek? A Plovdivot? Vagy a Tiranát? Megveritek, aztán holnapra elfelejtik. Erről a meccsről 30 év múlva is beszélni fognak. Aki ma játszik, az a Real Madrid ellen volt a pályán, és egy életre része lesz a tatabányai futballtörténelemnek.

Itt van 22 000 ember. Ebből 20 000 egy életet húzott le a föld alatt. Fájt a dereka, vizes a térde, cukros, magas a vérnyomása, az asszony csalja, a gyerek megbukik az iskolában. Egyetlen öröme az életben, ha titeket, a Bányászt győzni lát.

Adjuk meg nekik ezt az örömet! Ez a minimum, amivel tartozunk. Úgy kezdünk, ahogy hétfvégén, Békéscsabán.

/// Dr. Lakat Károly

Filozófiánk

Nevelés

- » Egészséges, sportszerető emberek
- » Profi labdarúgó

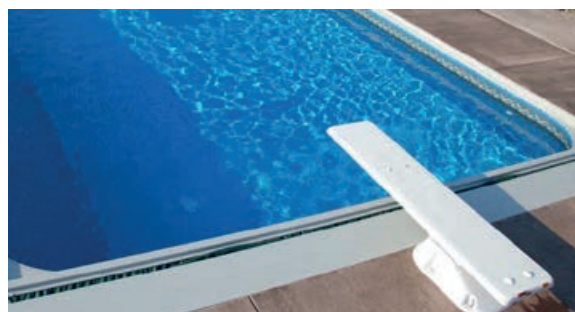
KIEMELTEN FONTOS A

- » Döntéshozatali képesség
- » Kreativitás
- » Technikai tudás
- » Győztes mentalitás
- » Kondicionális állapot

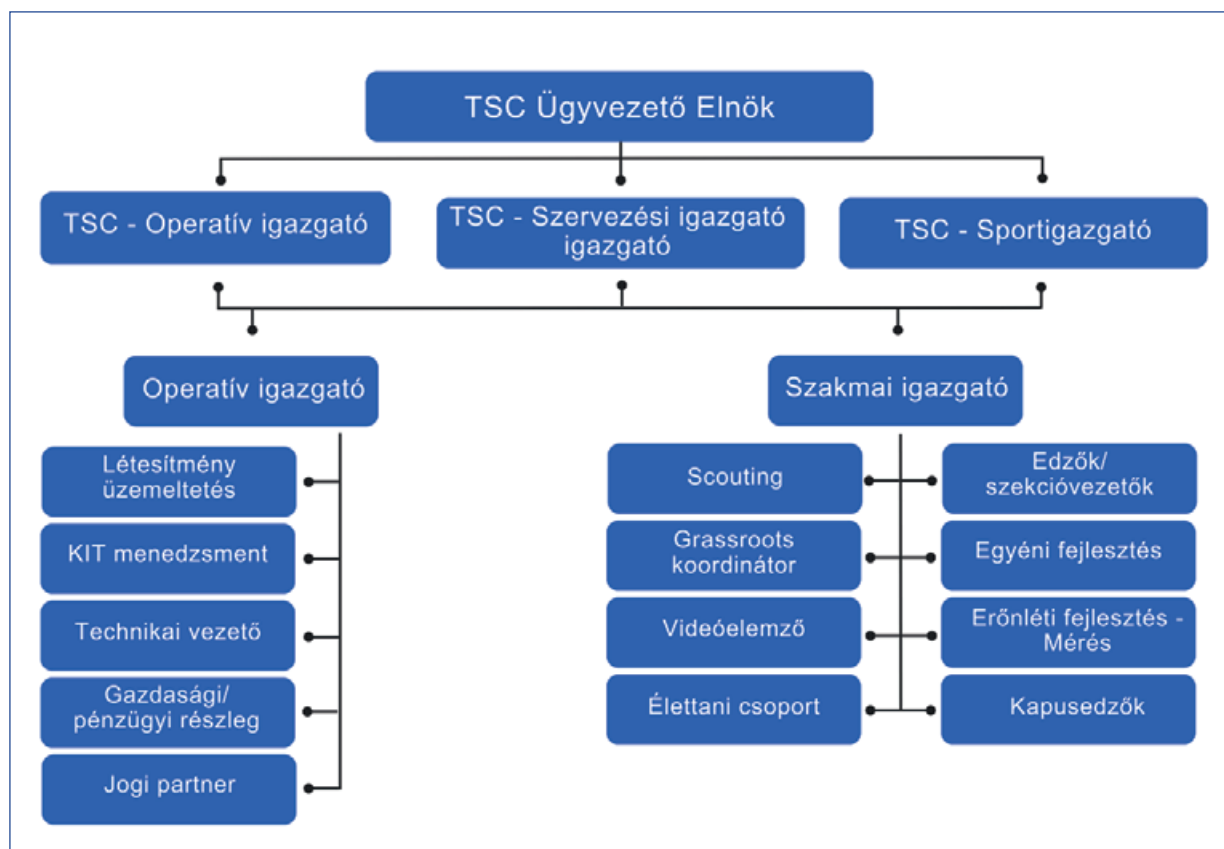
FEJLESZTÉSE

Feladatunk

- » Értékteremtés, értékmegőrzés
- » Esetleges életpálya modell biztosítása
- » Társadalmi szerepvállalás



Szervezeti ábra





/// JÁTÉKSTÍLUS, JÁTÉKFELFOGÁS

A játékstílusunk kialakításában a nemzetközi trendek mellett a tatabányai labdarúgás tradícióit is fontosnak tartjuk, mint például az egészséges agresszivitást, az egy az egy elleni játékok fontosságát (támadásban és védekezésben is), illetve a széleken vezetett támadások és előkészítések gyakoroltatását.

Képzésünk középpontjában az egyének helyezkednek el. A progresszív játékfelfogást próbáljuk erősíteni az egyének fejlesztésében támadásban és védekezésben egyaránt. Képzésük a különböző aspektusok szempontjából történik, de a komplexitás jegyében.

Kiemelkedő szerepet tulajdonítunk a fiatalok technikai képzésnek és a döntéshozatali képesség fejlesztésének. Célunk kreatív, kezdeményező labdarúgók nevelése.

Nemzetközi futballnak megfelelő játékos ismérvei:

- » gyors,
- » erős,
- » robbanékony,
- » egy-egy elleni támadó és védekező játékosban is erős,
- » időkénszer alatt jó döntést képes meghozni,
- » nyomás alatt is tökéletes technikára képes,
- » magas fokú játékontelligenciával rendelkezik
- » tud nyomást gyakorolni az ellenfélre,
- » anticipációs képessége fejlett,
- » mentálisan erős,
- » taktikai érzéke fejlett.



| U6 – U15

1. Labdabirtoklás

Játékunkat lehetőség szerint a védőzónából építjük fel. A labdakihozatalainkban a kapus is aktívan részt vesz, figyelve az optimális kockázat vállalásra. A területet megnyitjuk szélességben és mélységben is és próbáljuk minél előbb, főként diagonális átadásokkal eljuttatni a labdát a labdafelvevőkhöz. A labdát megbecsüljük, próbáljuk elkerülni a ki nem kényszerített labdavesztéseket, de a játék szervezésekor arra törekszünk, hogy a labdát mélységi átadásokkal az ellenfél védelme mögé juttassuk. Ehhez szükséges, hogy folyamatosan legyen mélységből beinduló játékosunk. Támadójátékunk alapja, hogy folyamatos presszió alatt tudjuk tartani ellenfelünket, minél többet bontsunk a szélső területeken, bátran vállalkozunk 1v1 elleni játékokra és lehetőleg minden támadást gyorsan, célirányosan fejezzük be.

2. Átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe

Labdavesztés után visszatámadunk, előre védekezünk. A labdához legközelebbi játékos presszinget alkalmaz, a labda környezetében lévők leszűkítik a területet, a többiek ember és terület centrikusan védekeznek, zárják a mélységi passzsávokat. Kulcsfontosságú a labdavesztés utáni néhány másodpercben történő gyors reagálás, hiszen ekkor az ellenfél szűk állapotát kihasználva azonnali labdavisszaszerzésre nyílik lehetőség. Sikertelen visszatámadás esetén, a csapat gyorsan visszarendeződik a labda vonala mögé.

3. Labdaszerzés

Védekezésben is nyomást helyezünk az ellenfélre. Szűkítjük a területet szélességben és mélységben. Képzésünkben nagy hangsúly fektetünk rá, hogy a védekezésünk egységes és szervezett formában történjen. A klubtradícióknak megfelelően erősítjük a játékosok egyéni agresszív labdaszerző törekvéseit. A védővonalat a lehetőségekhez mérten feltoljuk és a labdaszerzést már az ellenfél térfelén megkezdjük. A védekezésnél is kezdeményezően akarunk fellépni. Fontos számunkra az is, hogy a kapusunk együtt mozogjon a csapatrészekkel, aktívan és verbálisan folyamatosan segítse, irányítsa a csapatot az egységes labdaszerzésben.

4. Átmenet labdaszerzésből labdabirtoklásba

Labdaszerzés után egyből keressük a mélységi játék lehetőségét. Ha az ellenfél rendezetlen, gyors kontrajátékokra törekszünk. Ehhez szükséges a gyors reakció és az elől játszó futballisták mozgásai, beindulásai. Fontos, hogy legyenek beinduló és leálló játékosok is. Amennyiben nincs lehetőség kontrára, mert az ellenfél rendezett vagy gyorsan visszazárt, a labdát biztonságos helyre juttatjuk, és újra megkezdjük a játék felépítését. Kerüljük a hektikus játékot.

U16 – felnőtt csapat

1. Labdabirtoklás

Játékunkat lehetőség szerint a védőzónából építjük fel. A labdakihozatalainkban a kapus is aktívan részt vesz, figyelve az optimális kockázatvállalásra. Próbálunk súlypontot képezni az egyik szélén, majd gyors játékforgatással a gyenge oldalon belépni a támadásba. Amennyiben az ellenfél agresszívan letámad, próbáljuk minél előbb a céljátékosokhoz juttatni a labdát és támadni a mögöttük keletkezett üres területeket. A területet megnyitjuk szélességben és mélységben is és próbáljuk minél előbb, főként diagonális átadásokkal eljuttatni a labdát a labdafelvevőkhöz. A labdafelvételi pozícióba való helyezkedést és a testtartásokat kiemelten oktatjuk, ezáltal próbáljuk elkerülni a ki nem kényszerített hibákat. A hagyományoknak megfelelően törekszünk a pálya szélső területeit megnyitni és az ide mélységből beérkező játékosokat megjátszani. Elmozgásos és kombinatív játékot próbálunk megvalósítani a támadó harmadban, szélességi és mélységi váltások segítségével, de fontosank tartjuk az 1v1 elleni kezdeményezéseket is.

2. Átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe

Labdavesztés után – labda körüli megfelelő létszám esetén – visszatámadunk, előre védekezünk. A labdához legközelebbi játékos presszinget alkalmaz, a labda környezetében lévők leszűkítik a területet, a többiek ember és terület centrikusan védekeznek, zárják a mélységi passzsávokat. Kulcsfontosságú a

labdavesztés utáni néhány másodpercben történő gyors reagálás, hiszen ekkor az ellenfél szűk állapotát kihasználva azonnali labdavisszaszerzésre nyílik lehetőség. Sikertelen visszatámadás esetén, a csapat gyorsan visszarendeződik a labda vonala mögé, ha szükséges, taktikai szabálytalanságot alkalmaz.

3. Labdaszerzés

A játékperiódusok függvényében váltogatjuk a presszinget és a területvédekezést, figyelembe véve az ellenfél minőségét. Szűkítjük a területet szélességben és mélységben. Képzésünkben nagy hangsúly fektetünk rá, hogy a védekezésünk egységes és szervezett formában történjen. A klubtradícióknak megfelelően erősítjük a játékosok egyéni agresszív labdaszerző törekvéseit. A védekezésnél is kezdeményezően akarunk fellépni. Fontos számunkra az is, hogy a kapusunk együtt mozogjon a csapatrészekkel, aktívan és verbálisan folyamatosan segítse, irányítsa a csapatot az egységes labdaszerzésben.

4. Átmenet labdaszerzésből labdabirtoklásba

Labdaszerzés után egyből keressük a mélységi játék lehetőségét. Ha az ellenfél rendezetlen, gyors kontrajátékra törekszünk. Ehhez szükséges a gyors reakcióés az elől játszó futballisták mozgásai, beindulásai. Fontos, hogy legyenek beinduló és leálló játékosok is. Amennyiben nincs lehetőség kontrára, mert az ellenfél rendezett vagy gyorsan visszazárt, a labdát biztonságos helyre juttatjuk, és újra megkezdjük a játék felépítését. Kerüljük a hektikus játékot.

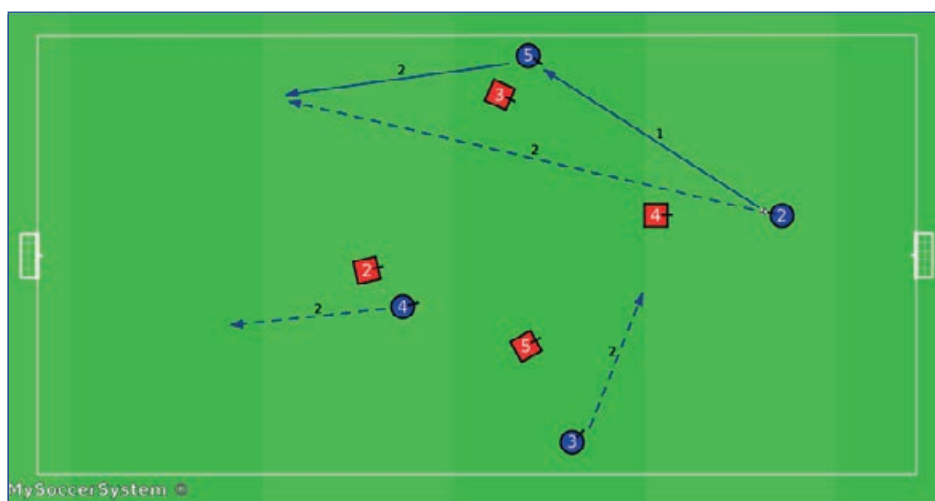


/// ALAPELVEK

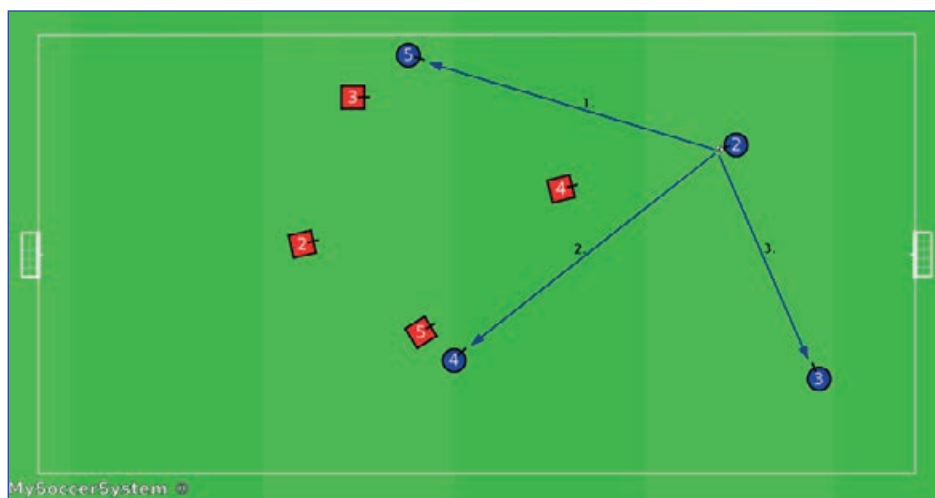
Labdabirtoklás

- » Terület nyitása szélességben és mélységben,
- » Létszámfőlény biztosítása a labda körül,
- » Több választási lehetőség biztosítása a labdás játékos felé – megjátszhatóság,

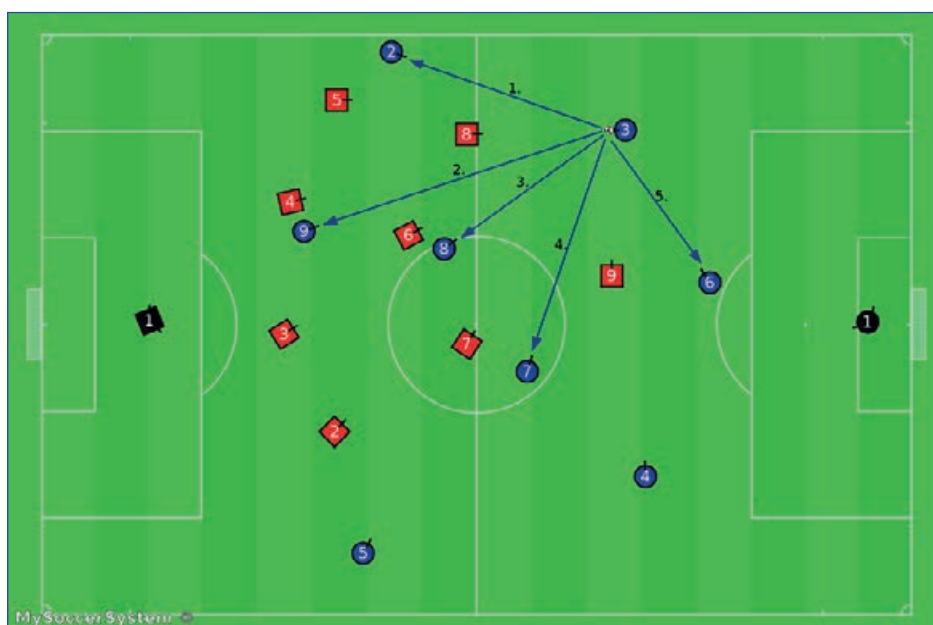
/// Üres terület megjátszása, mélységi játékra való törekvés



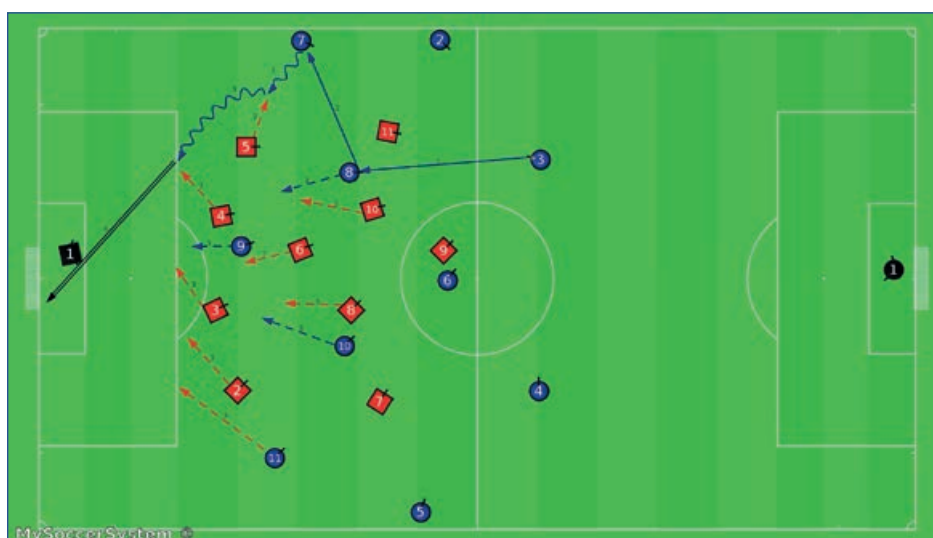
/// Megjátszhatóság, területnyitás, létszámfőlény kialakítása a labda körül



- » Szélességi játékkal előkészíteni a mélységi játékot
- » Mélységi játékra való törekvés,
- » Mélységi tagozódás,
- » 1v1 játék, kezdeményezések,
- » Biztosítani a játékba belépőt, felkészülni az esetleges labdavesztésekre -> labdától távolabbi játékosok helyezkedése,
- » Célirányos befejezések.



/// Megjátszhatóság, mélységi tagozódás, passzsávok

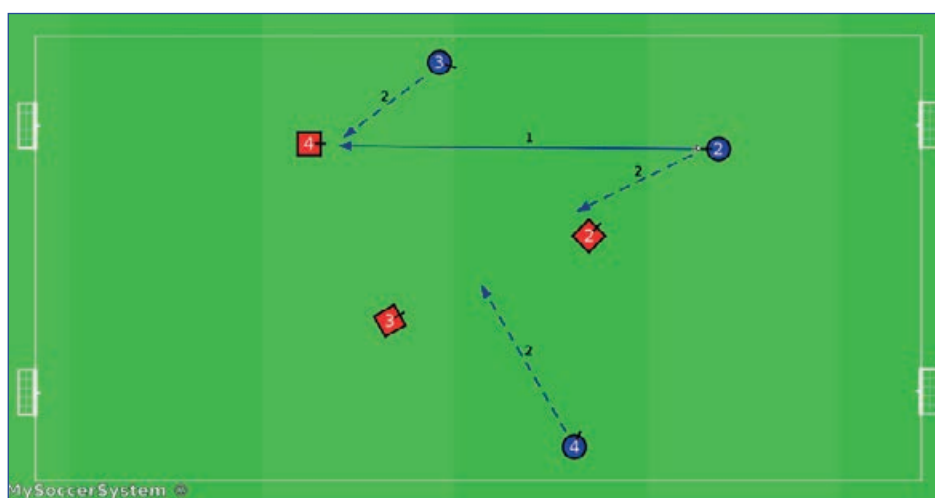


/// 1v1 ellen kezdeményezés, célirányos befejezés

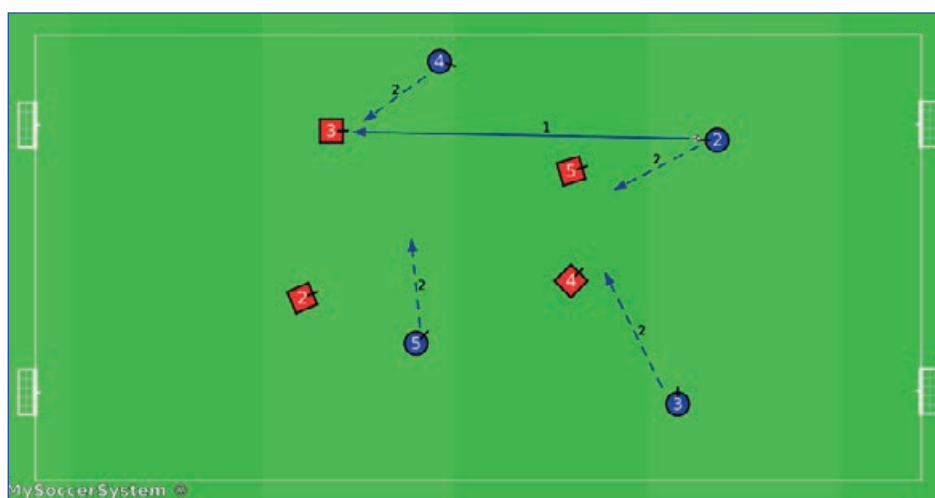
Átmenet labdabirtoklásból labdaszer- zésbe

- » Gyors reakció,
- » Azonnali visszatámasztás – előre védekezés,

/// Labdás
azonnali nyomás
alá helyezése,
területszűkítés,
mélységi
passzirányok
zárása

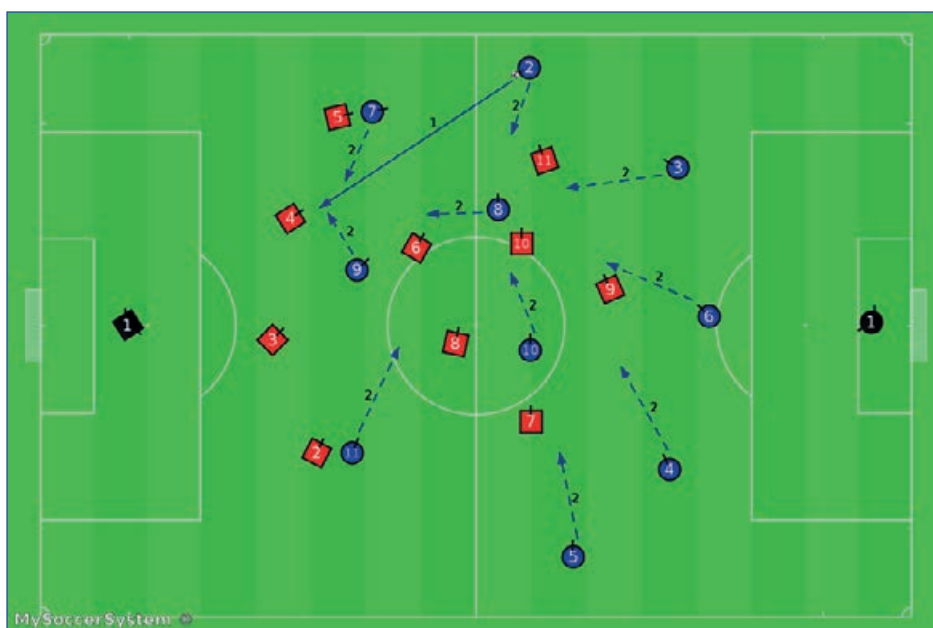


/// Labdás
azonnali nyomás
alá helyezése,
területszűkítés

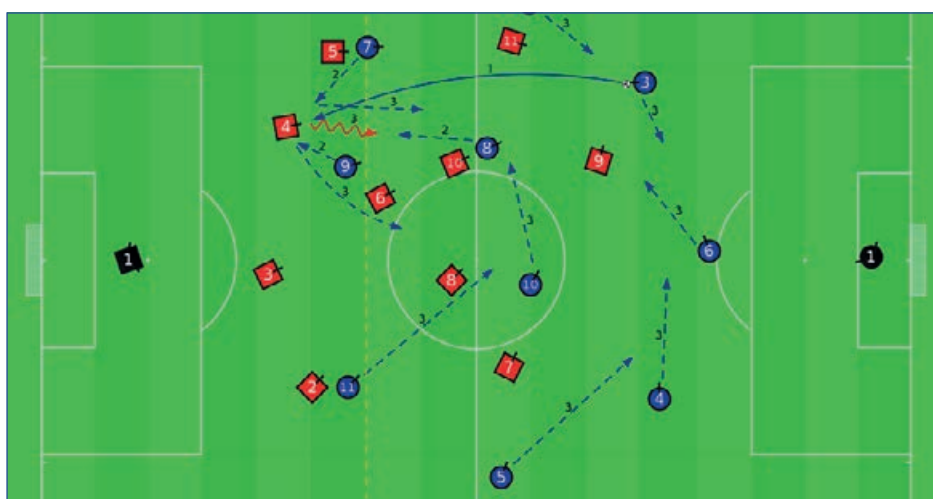


- » Labdás nyomás alá helyezése,
- » Mélységi passzok blokkolása -> szélességi játékra kényszerítés,

- » Sikertelen vagy nem lehetséges visszatámadási kísérlet esetén visszarendeződés a labda vonala mögé.



/// Labdavesztés utáni visszatámadás



/// Sikertelen visszatámadás -> visszarendeződés

Labdaszerzés

- » Terület szűkítés szélességben és mélységben,
- » Létszámfönlény kialakítása a labda körül,
- » Mélységi játék zárása -> szélességi játéokra kényszerítés,

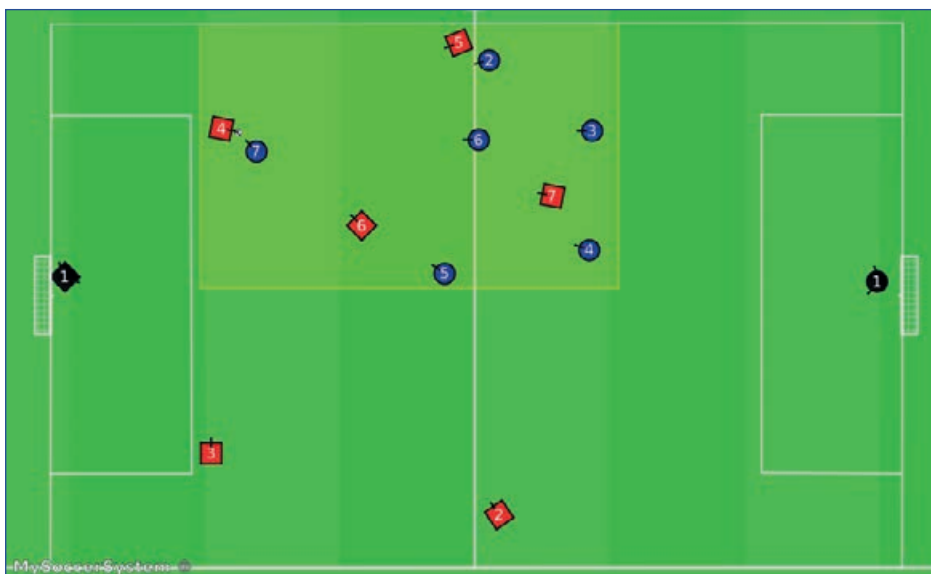
/// Létszámfönlény kialakítása a labda körül, egymás biztosítása



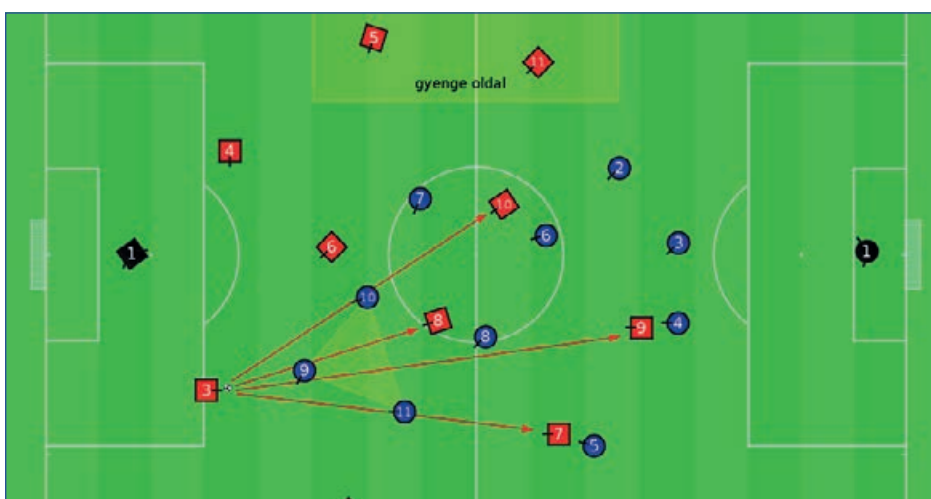
/// Létszámfönlény kialakítása a labda körül, területszűkítés



- » Labdás játékos nyomás alá helyezése,
- » Egymás biztosítása,
- » Kommunikáció,
- » U7-U15 Presszing labdaszerzésig, vagy amíg a labda játékon kívülre nem kerül,
- » U16-Felnőtt Presszing 5 másodperces szabály, labdaszerzés, visszarendeződés.



/// Létszámfölény kialakítása a labda körül, területszűkítés

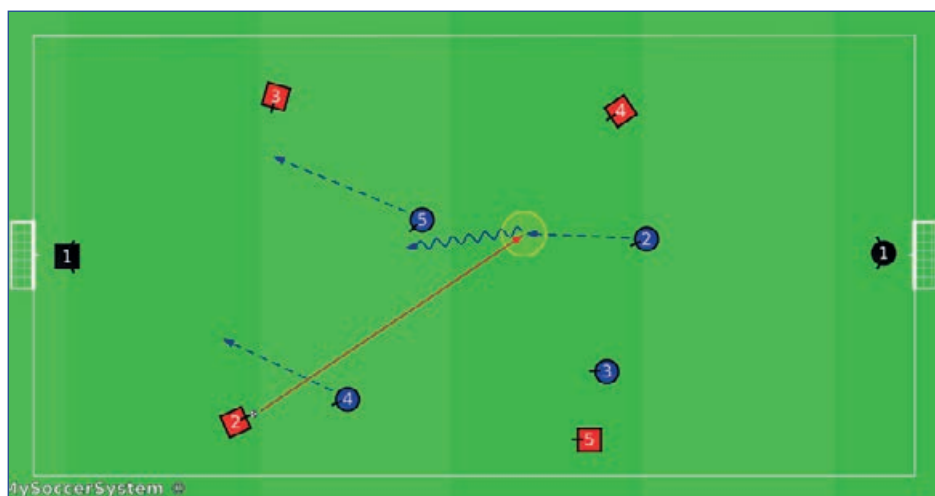


/// Mélységi átadási sávok zárása

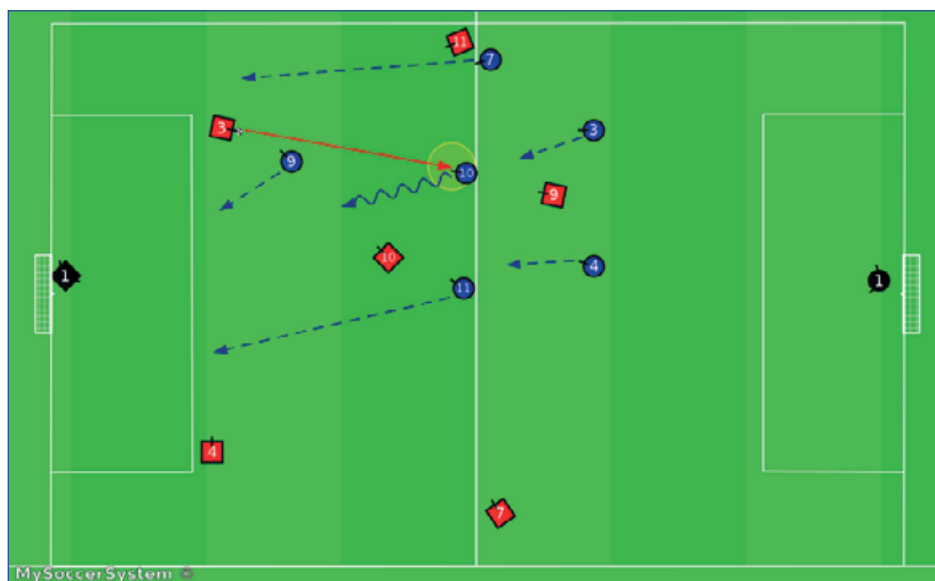
Átmenet labdaszerzésből labdabirtok- lásba

- » Gyors reakció,
- » Rendezetlen védelem ellen-> gyors mélységi játék (kontra),

/// Rendezetlen védelem ellen: gyors mélységi játék, beindulások az üres területekbe

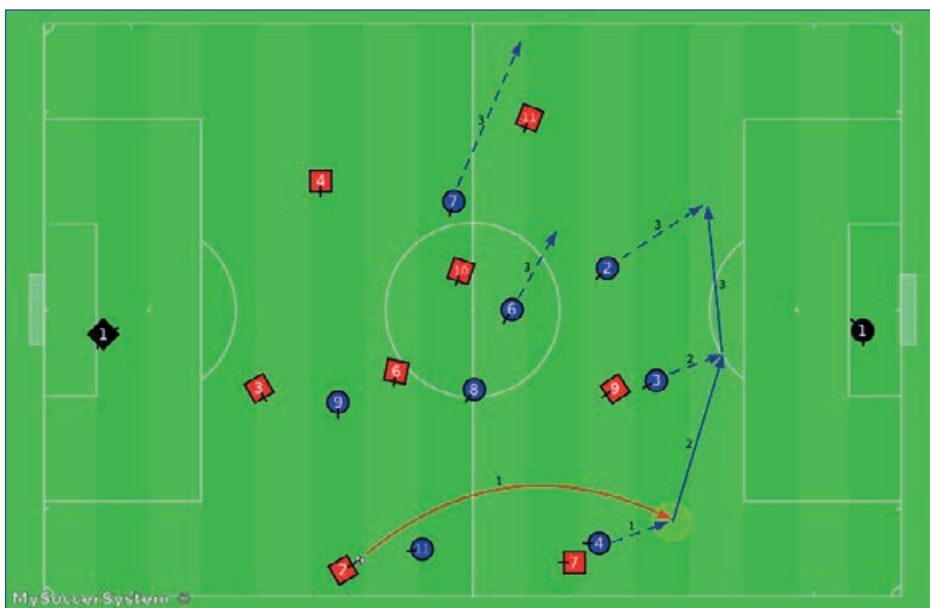


/// Rendezetlen védelem ellen: gyors mélységi játék, beindulások az üres területekbe

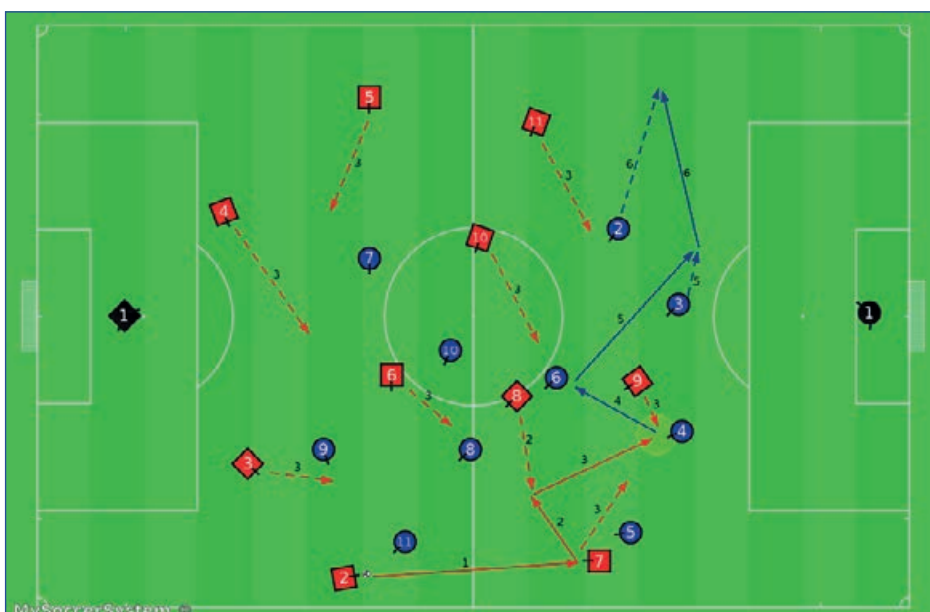


» Üres területek támadása labdával és labda nélkül,

» Rendezett védelem -> labda biztonságos helyre juttatása, játék újbóli felépítése.



/// Ha nincs lehetőség kontrára, a labda biztonságos helyre juttatása, játék újbóli felépítése



/// Ha az ellenfél védelme rendezett, a labda biztonságos helyre juttatása, játék újbóli felépítése





/// ALAPELVEK KOROSZTÁLYONKÉNT

U16-U19

Alapelvek labdabirtoklásban és átmenetben (T » V)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Terület nyitása szélességben és mélységben » Létszámfölény kialakítása a labda körül » Labda nélküli megjátszhatóság » Szélességi játékkal előkészíteni a mélységi játékokat » Mélységi játéokra való törekvés » Mélységi tagozódás » Bátran felvállalni az 1:1 elleni játékokat » Célrányos befejezések » Ki nem kényszerített hibák, labdavesztések elkerülése – Felelősség » Támadás – Védekezés közti egyensúly fenntartása – rest defence » Labdavesztés » visszatámadás / visszarendeződés 	<ul style="list-style-type: none"> » Területhasználat! Húzd szét! Nyissál! » Segítsd a társad! » Labdanélküli mozgás! » Járasd a labdát! » Előre játssz! Keresd a mélységet! » Tagozódj! » Vállald fel 1v1-ben! Bátran 1-1-ezz! » Optimális kockázatvállalás! » Hátul rendeződj! Egyensúly! » Támadj vissza! / Zárj vissza!
Al-alapelvek	
<p>Labdakihozatal</p> <ul style="list-style-type: none"> » Megfelelő labdajáratási sebesség (Kemény passzok!) » Szükség esetén, hosszú labdák választása » Mélységi játék: <ul style="list-style-type: none"> • átvételek az ellenfél kapujának az irányába • labdavezetés (Lépj be!) • mélységi átadás <p>Játékszervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Diagonális átadások – nincs egyenes fölpassz » Súlypontképzés » forgatás » Megjátszhatóság: <ul style="list-style-type: none"> • ha van nyomás – közelítek • ha nincs nyomás – távolodok • megtévesztő mozgások • sorok közti labdafelvételek <p>Befejezés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Korai beadások » Gólszerző területek töltése (Töltsd a boxot!) <p>Átmenet T->V</p> <ul style="list-style-type: none"> » Második labdák begyűjtése – azonnali reagálás » Visszatámadás – első lépés előre! » Szükség esetén taktikai szabálytalanság (Nem fordulhat le! Fault!) 	

Alapelvek labdaszerzésben és átmenetben (V » T)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Területszűkítés szélességben és mélységben » Létszámfölény kialakítása a labda körül » Mélységi játék blokkolása » szélességi játékokra kényszerítés » Labdás játékos nyomás alá helyezése » Egymás biztosítása » Kommunikáció » Letámadás – ellenféltől függően » Labdaszerzés » kontra / a játék újbóli felépítése 	<ul style="list-style-type: none"> » Szűkítsd! » Segíts rá! » Zárd a mélységi passzt! » Támadd a labdást! » Biztosítsd a társad! » Beszélj! » Menj föl rá! Támadd le! Presszing » Kontra! Előre játssz! / Mentsd ki a labdát! Kezd előlről!
Al-alapelvek	
<p>Támadó zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Labdás játékos támadása passzsávból » Köztes pozíciók » Reagálás a labdaszerzés jeleire <p>Középső zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Szélre terelés – csapdázás » Reakció a mélységben bepasszolt labdákra » Indítás elleni védekezés » 1-es, 2-es, 3-as védő feladatai (press, cover, balance) <p>Védő zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Indokolatlan szabálytalanságok elkerülése » Mélységi indulók: <ul style="list-style-type: none"> · Ha a védővonal előtt indul – átadom · Ha a védővonal mögé indul – felveszem <p>Boksz védeése</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ember-labda-terület kontroll » Második hullám biztosítása » Extra koncentráció <p>Átmenet V->T</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ha lehet, játszunk előre – mindig legyen induló játékos 	

U14-U15

Alapelvek labdabirtoklásban és átmenetben (T » V)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Terület nyitása szélességben és mélységben » Létszámfölény kialakítása a labda körül » Labda nélküli megjátszhatóság » Szélességi játékkal előkészíteni a mélységi játékokat » Mélységi játékokra való törekvés » Mélységi tagozódás » Bátran felvállalni az 1:1 elleni játékokat » Célrányos befejezések » Ki nem kényszerített hibák, labdavesztések elkerülése – Felelősség » Támadás – Védekezés közti egyensúly fenntartása – rest defence » Labdavesztés » visszatámadás/visszarendeződés 	<ul style="list-style-type: none"> » Területhasználat! Húzd szét! Nyissál! » Segítsd a társad! » Labdanélküli mozgás! » Járasd a labdát! » Előre játssz! Keresd a mélységet! » Tagozódj! » Vállald fel 1v1-ben! Bátran 1-1-ezz! » Optimális kockázatvállalás! » Hátul rendeződj! Egyensúly! » Támadj vissza!/Zárj vissza!
Al-alapelvek	
<p>Labdakihozatal</p> <ul style="list-style-type: none"> » Megfelelő labdajáratási sebesség (Kemény passzok!) » Szükség esetén, hosszú labdák választása » Mélységi játék: <ul style="list-style-type: none"> · átvételek az ellenfél kapujának az irányába · labdavezetés (Lépj be!) · mélységi átadás <p>Játékszervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Diagonális átadások – nincs egyenes fölpassz » Súlypontképzés » forgatás » Megjátszhatóság: <ul style="list-style-type: none"> · ha van nyomás – közelítek · ha nincs nyomás – távolodok · megtévesztő mozgások · sorok közti labdafelvételek » Befejezés <ul style="list-style-type: none"> · Korai beadások · Gólszerző területek töltése (Töltsd a boxot!) <p>Átmenet T->V</p> <ul style="list-style-type: none"> » Második labdák begyűjtése – azonnali reagálás » Visszatámadás – első lépés előre! » Szükség esetén taktikai szabálytalanság (Nem fordulhat le! Fault!) 	

Alapelvek labdaszerzésben és átmenetben (V » T)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Területszűkítés szélességben és mélységben » Létszámfölény kialakítása a labda körül » Mélységi játék blokkolása » szélességi játékokra kényszerítés » Labdás játékos nyomás alá helyezése » Egymás biztosítása » Kommunikáció » Letámadás – ellenféltől függően » Labdaszerzés » kontra/a játék újbóli felépítése 	<ul style="list-style-type: none"> » Szűkítsd! » Segíts rá! » Zárd a mélységi passzt! » Támadd a labdást! » Biztosítsd a társad! » Beszélj! » Menj föl rá! Támadd le! Presszing! » Kontra! Előre játssz! / Mentsd ki a labdát! Kezd előlről!
Al-alapelvek	
<p>Támadó zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Labdás játékos támadása passzsávból » Köztes pozíciók » Reagálás a labdaszerzés jeleire <p>Középső zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Szélre terelés – csapdázás » Reakció a mélységben bepasszolt labdákra » Indítás elleni védekezés » 1-es, 2-es, 3-as védő feladatai (press, cover, balance) <p>Védő zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Indokolatlan szabálytalanságok elkerülése » Mélységi indulók: <ul style="list-style-type: none"> · Ha a védővonal előtt indul – átadom · Ha a védővonal mögé indul – felveszem <p>Boksz védeése</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ember-labda-terület kontroll » Második hullám biztosítása » Extra koncentráció <p>Átmenet V->T</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ha lehet, játszunk előre – mindig legyen induló játékos 	

U12-U13

Alapelvek labdabirtoklásban és átmenetben (T » V)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Terület nyitása szélességben és mélységben » Létszámfőlény kialakítása a labda körül » Labda nélküli megjátszhatóság » Szélességi játékkal előkészíteni a mélységi játékokat » Mélységi játékra való törekvés » Bátran felvállalni az 1:1 elleni játékot » Célrányos befejezések » Labdavesztés » visszatámadás/visszarendeződés 	<ul style="list-style-type: none"> » Területhasználat! Húzd szét! Nyissál! » Segítsd a társad! » Labdanélküli mozgás! » Járasd a labdát! » Előre játssz! Keresd a mélységet! » Vállald fel 1v1-ben! Bátran cselezz! » Támadj vissza! / Zárj vissza!
Al-alapelvek	
<p>Labdakihozatal</p> <ul style="list-style-type: none"> » Megfelelő labdajáratási sebesség (Kemény passzok!) » Mélységi játék: <ul style="list-style-type: none"> · átvételek az ellenfél kapujának az irányába · labdavezetés (Lépj be!) · mélységi átadás <p>Játékszervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Diagonális átadások – nincs egyenes fölpassz » Súlypontképzés » forgatás » Megjátszhatóság: <ul style="list-style-type: none"> · ha van nyomás – közelítek · ha nincs nyomás – távolodok · megtévesztő mozgások · sorok közti labdafelvételek <p>Befejezés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Korai beadások » Gólszerző területek töltése (Töltsd a boxot!) <p>Átmenet T->V</p> <ul style="list-style-type: none"> » Második labdák begyűjtése – azonnali reagálás » Visszatámadás – első lépés előre! 	

Alapelvek labdaszerzésben és átmenetben (V » T)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Területszűkítés szélességben és mélységben » Létszámfölény kialakítása a labda körül » Mélységi játék blokkolása » szélességi játéokra kényszerítés » Labdás játékos nyomás alá helyezése » Egymás biztosítása » Kommunikáció » Letámadás – amíg meg nem szerezzük a labdát, vagy az a játéktéren kívül nem kerül » Labdaszerzés » kontra/a játék újbóli felépítése 	<ul style="list-style-type: none"> » Szűkítsd! » Segíts rá! » Zárd a mélységi passzt! Labda és a kapu közé helyezkedj! » Támadd a labdást! » Biztosítsd a társad! » Beszélj! » Menj föl rá! Támadd le! Presszing! » Kontra! Előre játssz! / Mentsd ki a labdát! Kezd előlről!
Al-alapelvek	
<p>Támadó zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Labdás játékos támadása passzsávból » Köztes pozíciók <p>Középső zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Szélre terelés – csapdázás » Reakció a mélységben bepasszolt labdákra » Indítás elleni védekezés » 1-es, 2-es, 3-as védő feladatai (press, cover, balance) <p>Védő zóna</p> <ul style="list-style-type: none"> » Indokolatlan szabálytalanságok elkerülése » Mélységi indulók: <ul style="list-style-type: none"> · Ha a védővonal előtt indul – átadom · Ha a védővonal mögé indul – felveszem <p>Boksz védeése</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ember-labda-terület kontroll » Második hullám biztosítása » Extra koncentráció <p>Átmenet V->T</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ha lehet, játszunk előre – mindig legyen induló játékos 	

U10-U11

Alapelvek labdabirtoklásban és átmenetben (T » V)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Terület nyitása szélességben és mélységben » Labda nélküli megjátszhatóság » Szélességi játékkal előkészíteni a mélységi játékokat » Mélységi játékokra való törekvés » Bátran felvállalni az 1:1 elleni játékokat » Célirányos befejezések » Labdavesztés » visszatámadás – a labda mielőbbi visszaszerzése 	<ul style="list-style-type: none"> » Húzd szét! Nyissál! » Lászon a labda! » Járasd a labdát! » Előre játssz! Támadd a kaput! » Bátran cselezz! » Támadj vissza! Szerzd vissza a labdát!
Al-alapelvek	
<p>Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> » Megfelelő labdajáratási sebesség (Kemény passzok!) » Mélységi játék: <ul style="list-style-type: none"> · átvételek az ellenfél kapujának az irányába · labdavezetés (Lépj be!) · mélységi átadás » Súlypontképzés » forgatás » Megjátszhatóság: <ul style="list-style-type: none"> · ha van nyomás – közelítek · ha nincs nyomás – távolodok · megtévesztő mozgások » Érj be a kapu elé! <p>Átmenet T->V</p> <ul style="list-style-type: none"> » Visszatámadás – első lépés előre! » Visszazárás – szükség esetén! 	

Alapelvek labdaszerzésben és átmenetben (V » T)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Területszűkítés szélességben és mélységben » Mélységi játék blokkolása » szélességi játékokra kényszerítés » Labdás játékos nyomás alá helyezése » Egymás biztosítása » Letámadás – amíg meg nem szerezzük a labdát, vagy az a játéktéren kívül nem kerül » Labdaszerzés » kontra/a játék újbóli felépítése 	<ul style="list-style-type: none"> » Szűkítsd! » Labda és a kapu közé helyezkedj! Zárd a mélységi passzt! » Támadd a labdást! » Segítsd a társad! » Szerezd meg a labdát! Támadd le! » Kontra! Előre játssz! / Kezd előlről!
Al-alapelvek	
<p>Labdaszerzés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Labdás játékos támadása passzsávból » Köztes pozíciók » Szélre terelés » Reakció a mélységben bepasszolt labdákra » 1-es, 2-es, 3-as védő feladatai (press, cover, balance) <p>Átmenet V->T</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ha lehet, játszunk előre – mindig legyen induló játékos 	

U8-U9

Alapelvek labdabirtoklásban és átmenetben (T » V)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Terület nyitása szélességben és mélységben » Labda nélküli megjátszhatóság » Mélységi játékra való törekvés » Bátran felvállalni az 1:1 elleni játékot » Célirányos befejezések! » Labdavesztés » visszatámadás – a labda mielőbbi visszaszerzése 	<ul style="list-style-type: none"> » Húzd szét! Nyissál! » Lásson a labda! » Előre játssz! Támadd a kaput! » Bátran cselezz! » Támadj vissza! Szerezd vissza a labdát!
Al-alapelvek	
<p>Labdabirtoklás</p> <ul style="list-style-type: none"> » Mélységi játék: <ul style="list-style-type: none"> · átvételek az ellenfél kapujának az irányába · labdavezetés (Lépj be!) · mélységi átadás » Megjátszhatóság: <ul style="list-style-type: none"> · ha van nyomás – közelítek · ha nincs nyomás – távolodok <p>Átmenet T->V</p> <ul style="list-style-type: none"> » Visszatámadás – első lépés előre! » Visszazárás – szükség esetén! 	

Alapelvek labdaszerzésben és átmenetben (V » T)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Területszűkítés szélességben és mélységben » Mélységi játék blokkolása » szélességi játékokra kényszerítés » Labdás játékos nyomás alá helyezése » Letámadás – amíg meg nem szerezzük a labdát, vagy az a játéktéren kívül nem kerül » Labdaszerzés » kontra / a játék újbóli felépítése 	<ul style="list-style-type: none"> » Szűkítsd! » Labda és a kapu közé helyezkedj! Zárd a mélységi passzt! » Támadd a labdást! » Szerezd meg a labdát! Támadd le! » Kontra! Előre játssz! / Kezd előről!
Al-alapelvek	
<p>Labdaszerzés</p> <ul style="list-style-type: none"> » Szélre terelés » Reakció a mélységben bepaszszolt labdákra <p>Átmenet V->T</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ha lehet, játszunk előre 	

| U6-U7

Alapelvek labdabirtoklásban és átmenetben (T » V)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Mélységi játékokra való törekvés » Bátran felvállalni az 1:1 elleni játékot » Labdavesztés » visszatámadás – a labda mielőbbi visszaszerzése 	<ul style="list-style-type: none"> » Támadd a kaput! Szerezd gólt! » Bátran cselezz! » Szerezd vissza a labdát!

Alapelvek labdaszerzésben és átmenetben (V » T)

Alapelvek	Kommunikáció
<ul style="list-style-type: none"> » Mélységi játék blokkolása » Labdás játékos nyomás alá helyezése » Labdaszerzés » gyors átmenet támadásba, gólszerzés 	<ul style="list-style-type: none"> » Labda és a kapu közé helyezkedj! » Szerezd meg a labdát! » Ha megszerezted lőj gólt!





/// JÁTÉKRENDSZEREK (KOROSZTÁLYOK)

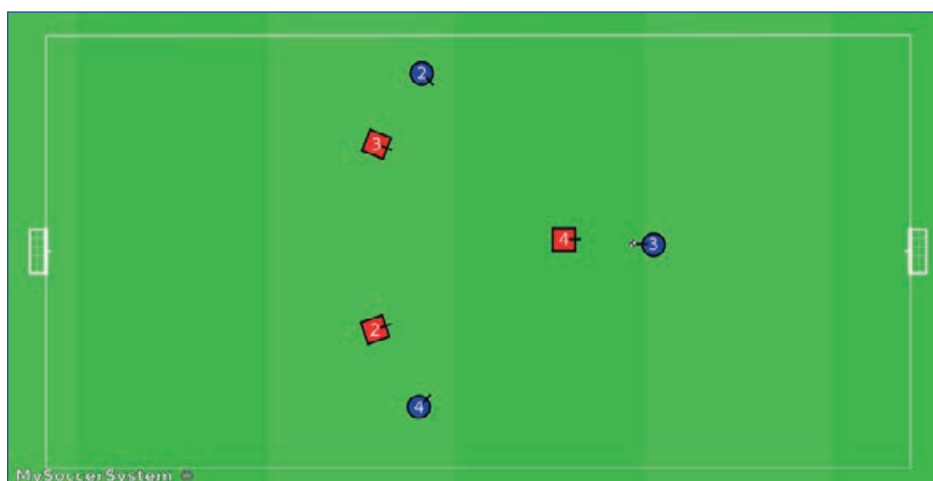
Játékrendszereink kiválasztási szempontjai

- » olyan könnyen tanulható játékrendszereket választottunk, amelyekben a klubtradícióink alapjegyei és játékelképzeléseink érvényesülnek,
- » energikus, labdabirtoklásra épülő, támadó felfogású játékrendszerek, amelyek optimálisan osztják fel a játékteret a játékosok között,

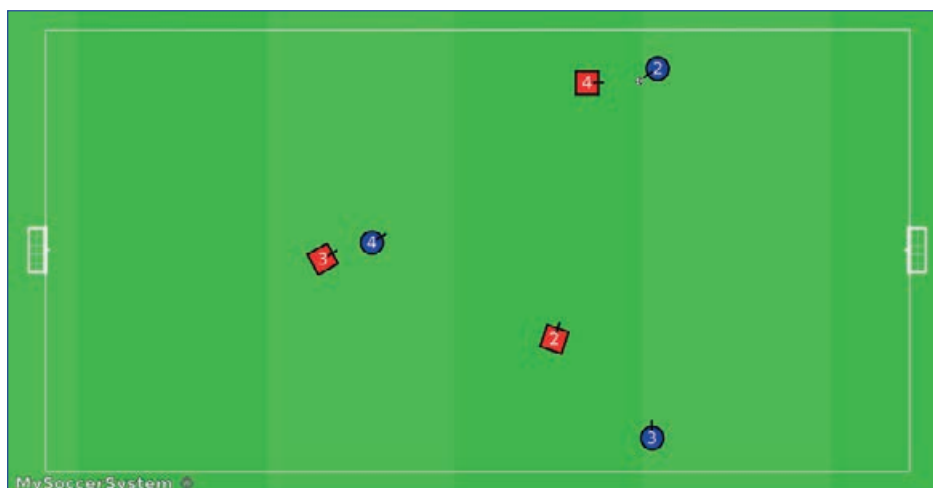


- » kreativitás, rugalmasság » egy mérkőzésen belül, vagy akár a játék fázisaiban is variálhatók,
- » kombinatív, rövid passzos, háromszög-játéokra alkalmasak,
- » szélső területeken gyakori 1:1 elleni játékhelyzetek alakulhatnak ki,
- » pozíciós és elmozgó rendszerű játékra is alkalmasak,
- » gyorsátmeneteket biztosítanak (kont-ra, presszing, visszarendeződés).

| U6 – U7 (itt még nem beszélhetünk játékszerekről)



/// 1-2
(ha a tengelyben van a labda)

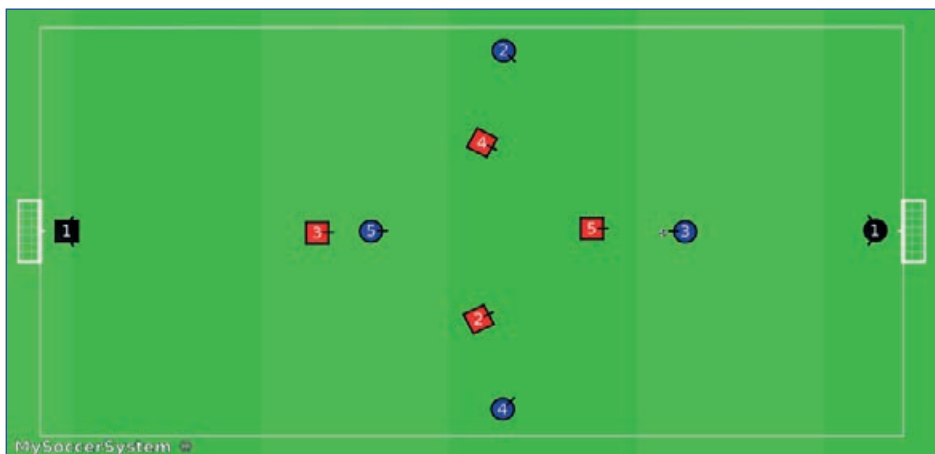


/// 2-1
(ha szélén van a labda)

U8 – U9

(itt még nem beszélhetünk játéksziszerekről)

/// 1-1-2-1
(ha a tengelyben van a labda)

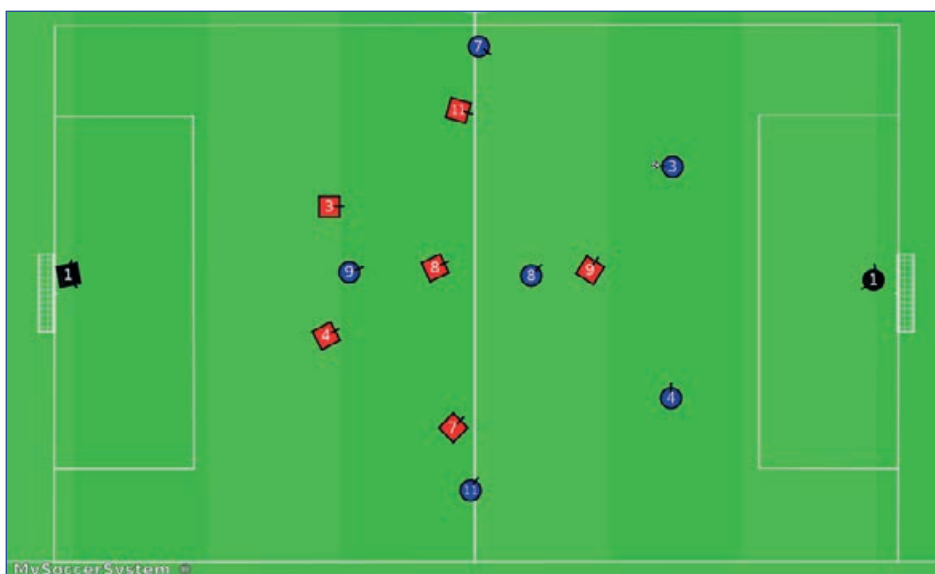


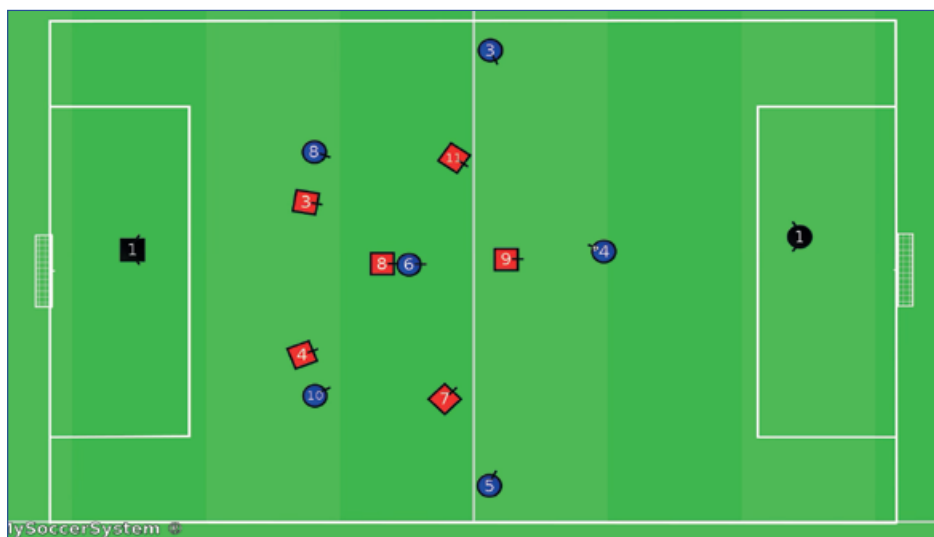
/// 1-2-2
(ha szélén van a labda)



U10 – 11: játék 6+1 : 6+1 ellen

/// 1-2-3-1



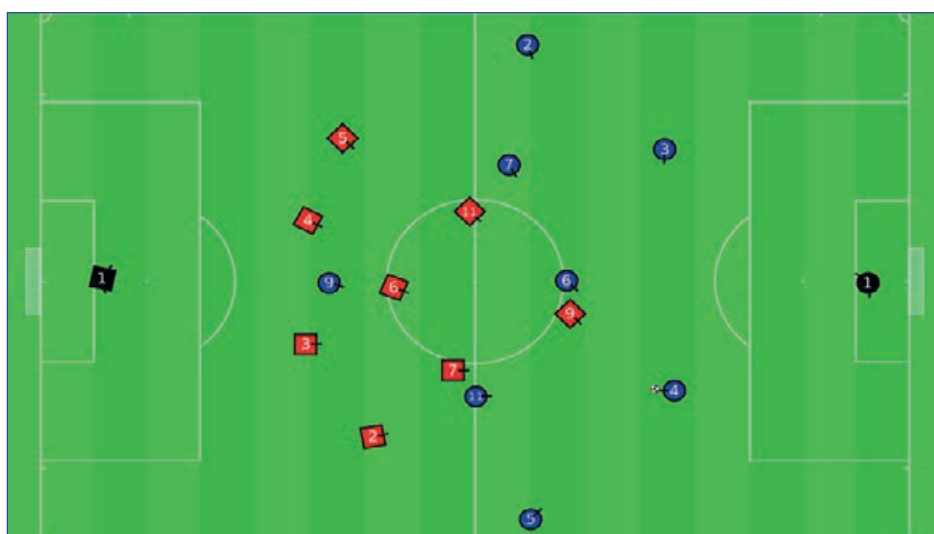


/// 1-3-1-2

U12 – U13: játék 8+1 : 8+1 ellen

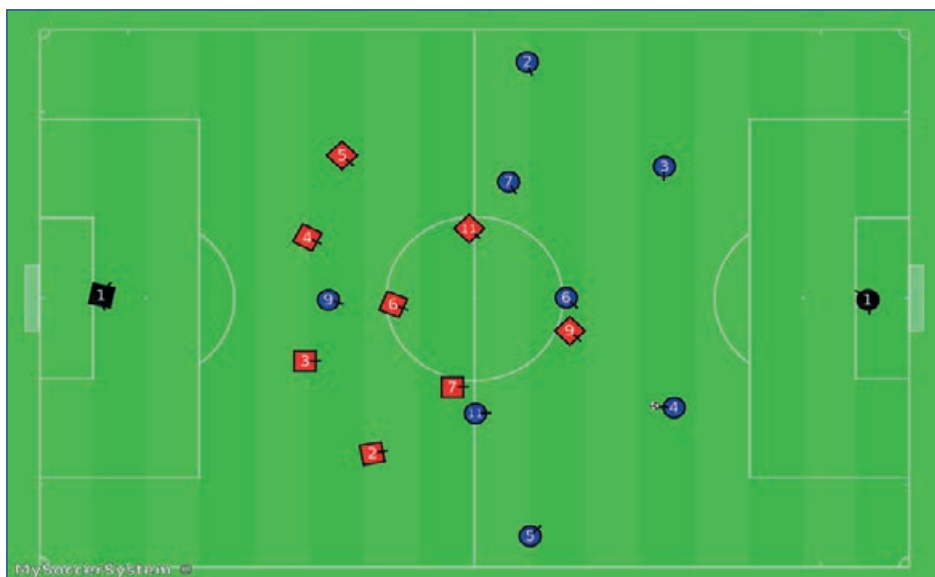


/// 1-3-2-3



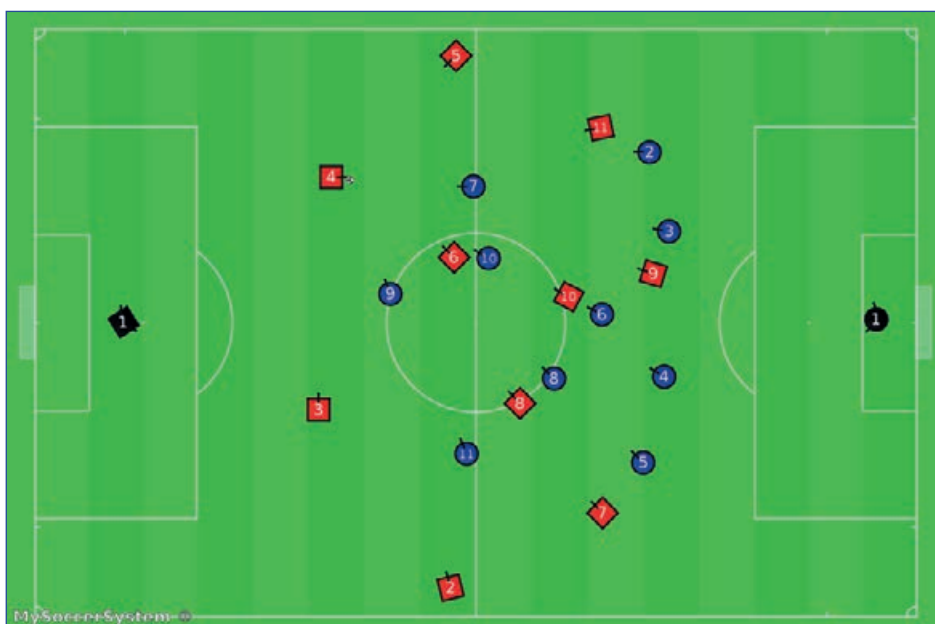
/// 1-4-3-1

/// 1-4-3-1



| U14 – U15: játék 10+1 : 10+1 ellen

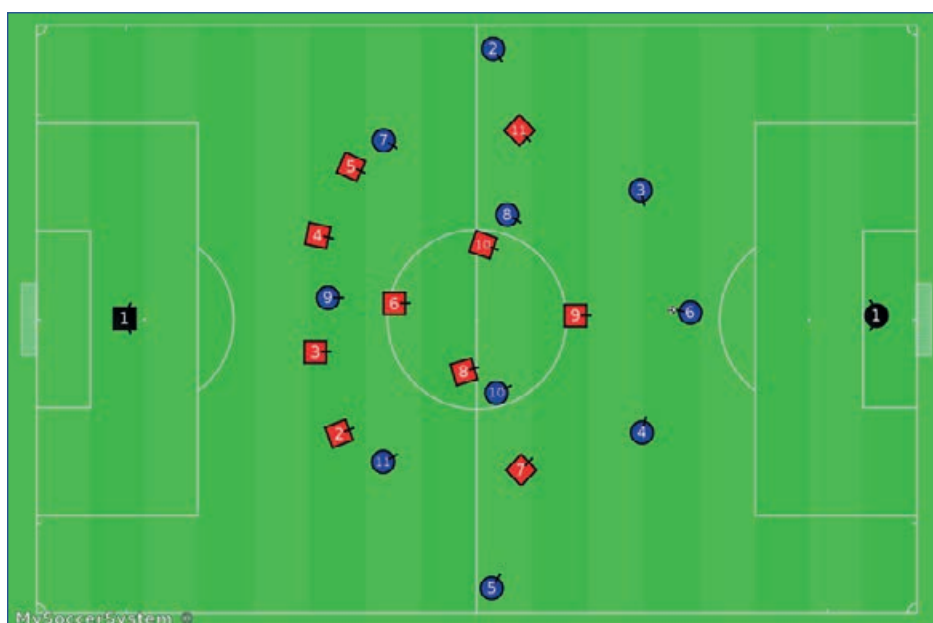
/// 1-4-3-3 (lab-
dabirtoklásban
és labdaszer-
zésben is)





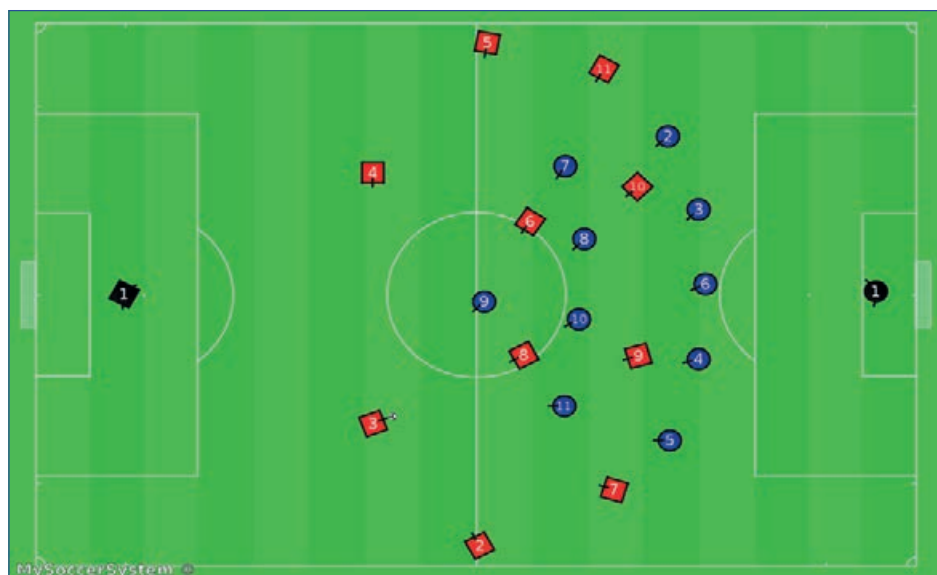
/// 1-3-4-3
(labdabirtoklásban)

| U16 – felnőtt csapat: játék 10+1 : 10+1 ellen

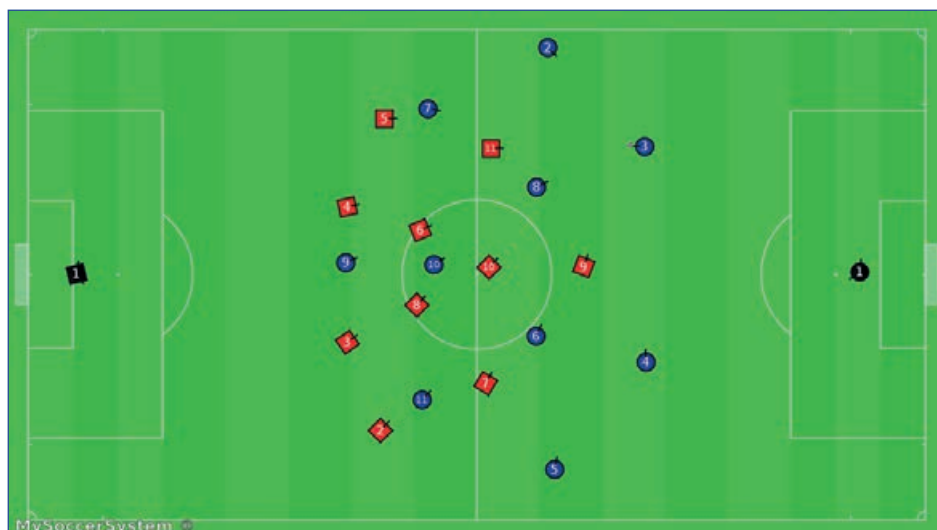


/// 1-3-4-3
(labdabirtoklásban)

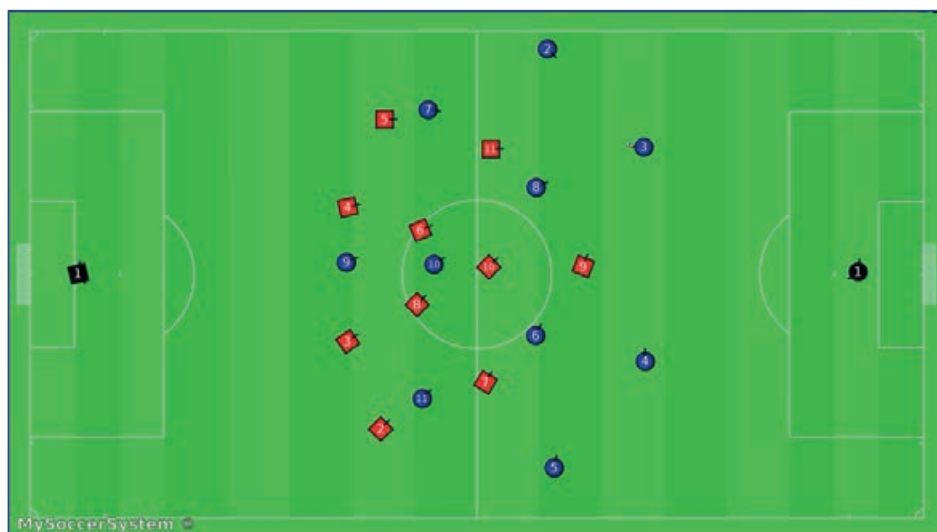
/// 1-5-4-1
(labdaszerzésben)



/// 1-4-3-3 (lab-
dabirtoklásban
és labdaszer-
zésben is)



/// 1-4-2-3-1

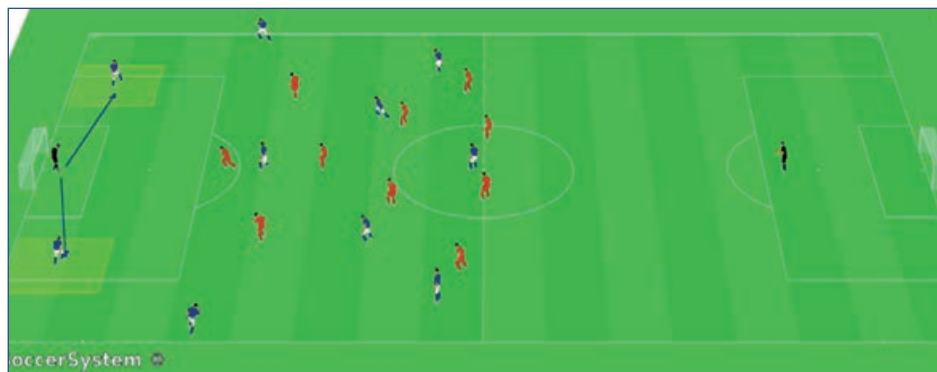




/// JÁTÉKHELYZETEK CSAPATJÁTÉKBAN

Labdabirtoklás

/// Labdakihozatal
– rövid passzal,
belső védők aktív
részvételével



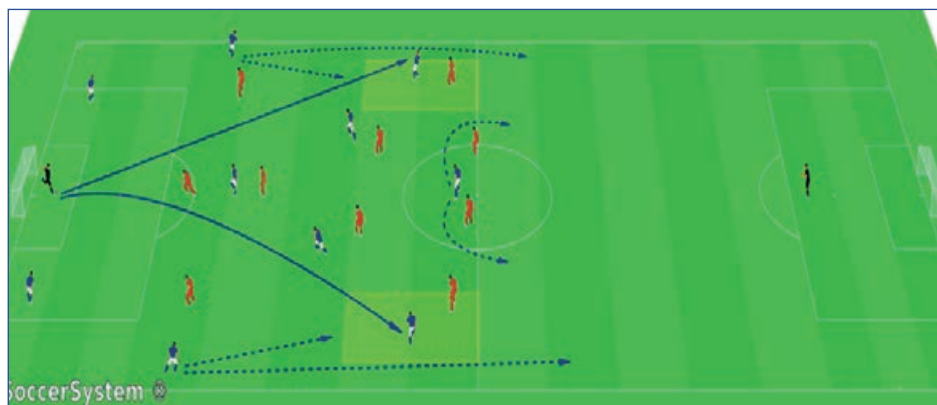
/// Labdakihozatal
– szélsővédők
megjátéshása
hosszú passzal



/// Labdakihozatal
– belső
középpályások
visszlépésével,
kombinatív
játékkal

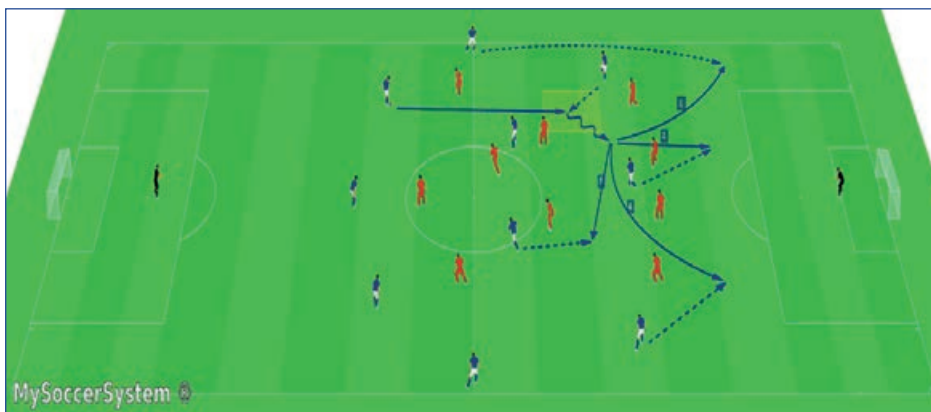


/// Labdakihozatal
– céljátékos
megjátéshása
hosszú labdával

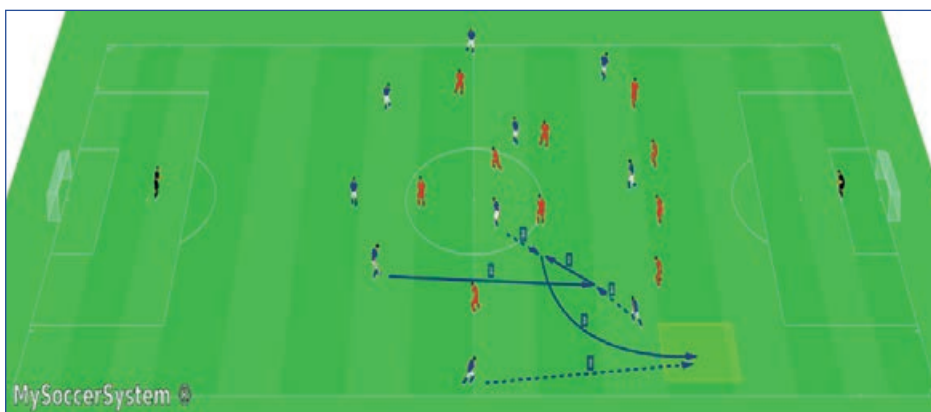




/// Játék szervezése, támadásépítés – belső védők belépése a játékba



/// Játék szervezése, támadásépítés – szélső támadó befelé mozgása

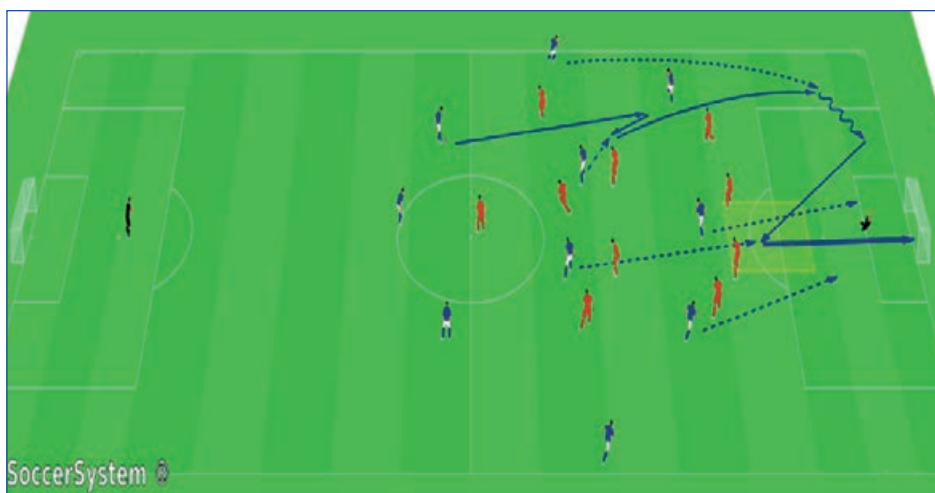


/// Játék szervezése, támadásépítés – szélső védő mélyiségi beindulása, célterület megjátszása

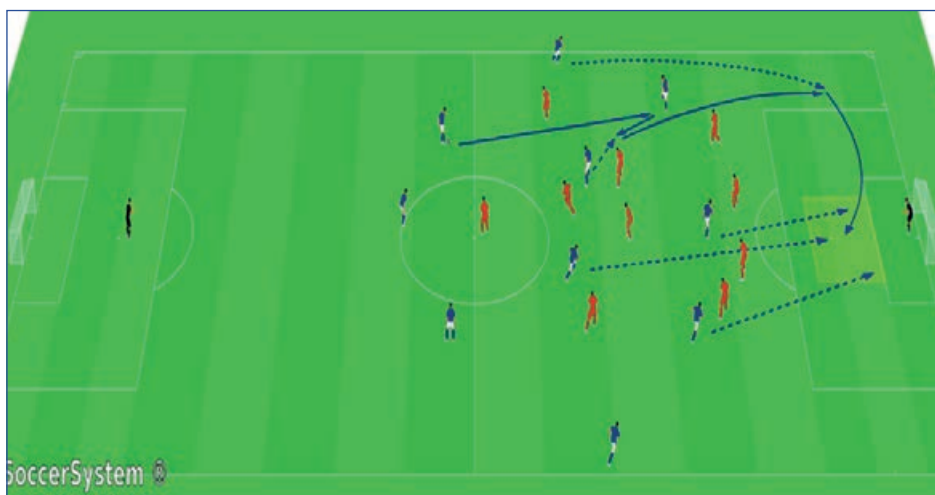


/// Játék szervezése, támadásépítés – támadók keresztmozgása, célterület megjátszása

**/// Támadásépítés,
befejezés –
16-oson belülről
betörő támadó
esetén**



**/// Támadásépítés,
befejezés –
érkezési helyek
beadás esetén**



Átmenet labdabirtoklásból labdaszerzésbe

**/// A
labdavesztés
pillanata**





/// Visszatámadás



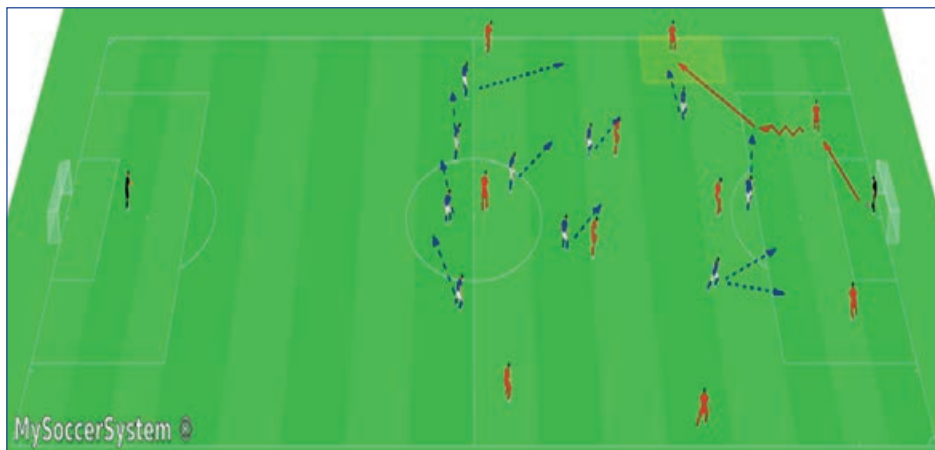
/// A labdavesztés pillanata



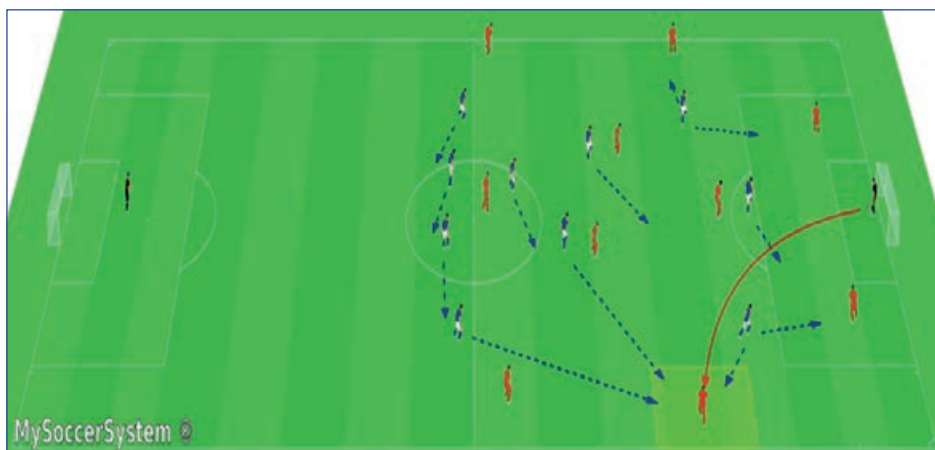
/// Visszarendeződés a labda vonala mögé

Labdaszerzés

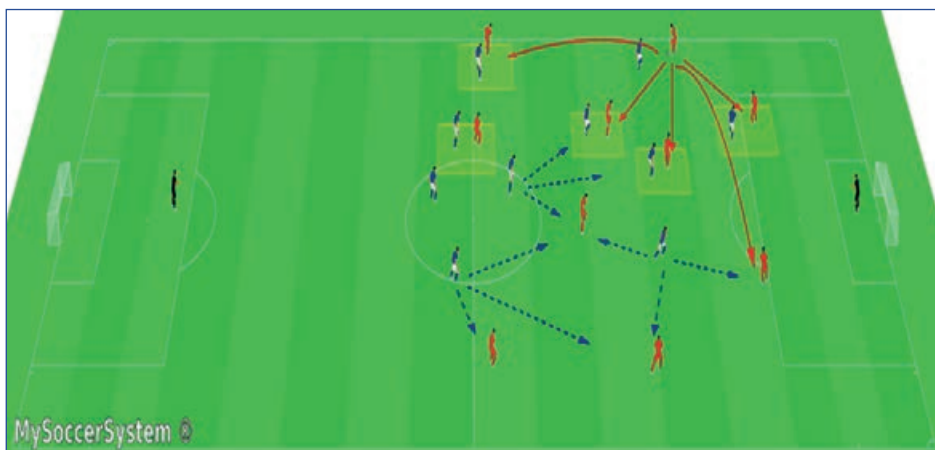
/// Az ellenfél kapusánál van a labda – szélre terelés



/// Az ellenfél kapusánál van a labda – szélre terelés -> csapás



/// Az ellenfél kapusánál van a labda – szélre terelés » csapás





/// Terület védekezés a saját térfélen



/// A 16-os védése

Átmenet labdaszerzésből labdabirtoklásba



/// A labdaszerzés pillanata



/// Mélységi játék, kontra

/// A labdaszerzés pillanata



/// Labda biztonságos helyre juttatása, játék újbóli felépítése





/// JÁTÉKOSPROFILOK



Nemzetközi szintű labdarúgó tulajdonságai

- » tökéletes technikai tudás,
- » kiemelkedő játékind intelligencia,
- » anticipációs készség,
- » magas mentális bázissal rendelkezik,
- » képes nyomás alatt is jó döntéseket hozni és nyomás ellen futballozni,
- » jó kondicionális képességek,
- » tudatosság,
- » alázatosság.

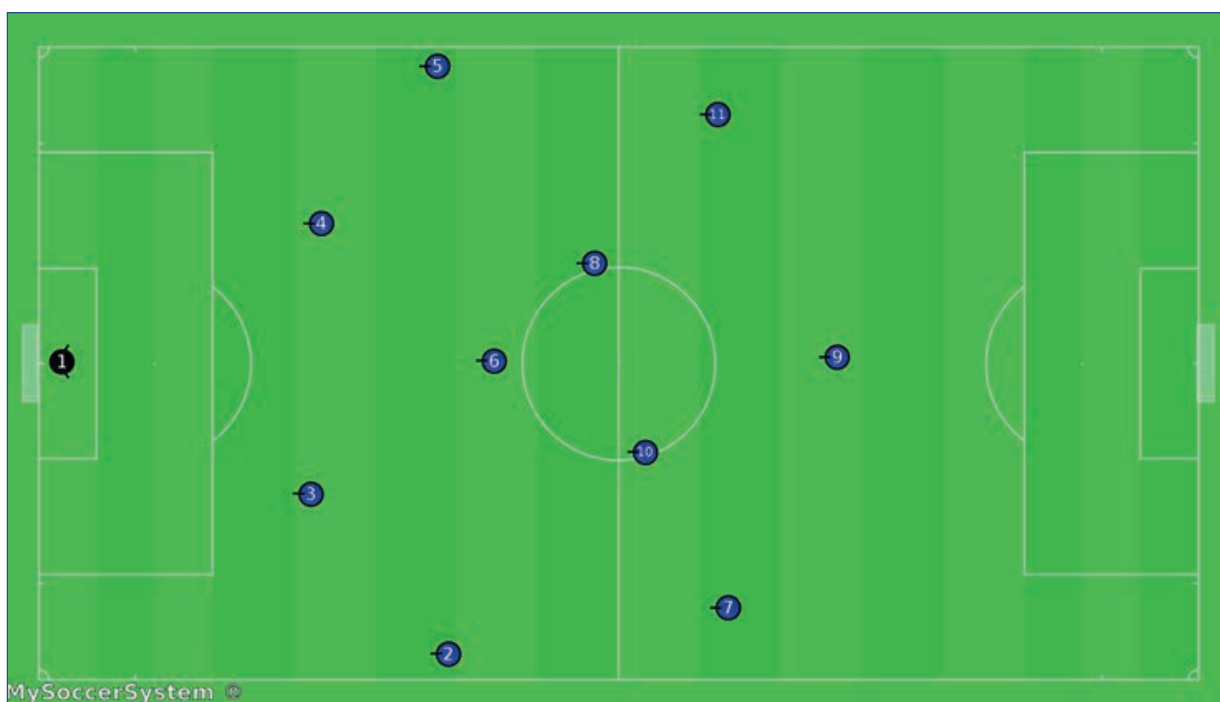
Szemponatok:

- » Technikai képességek
- » Taktikai képességek (játékind intelligencia)
- » Fizikális képességek
- » Mentális képességek

Általános játékos profil (U6-U15)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Magas szintű technikai tudás: nyomás alatt is átadás-átvételek megfelelő minőségben » jó rúgótechnikacselező készség
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Jó játékolvasási képesség – játékontelligencia » Anticipációs képesség » Alkalmas a kezdeményező játékokra támadásban és védekezésben egyaránt.
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Gyors » Dinamikus » Mozgékony labdávalés labda nélkül
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Pozitív személyiség » Fegyelmezett » Szorgalmas » Kezdeményező » Belső motivációs bázissal rendelkezik

Posztspecifikus játékos profilok (U16-U19)



Kapus (1)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Jó rúgótechnika » Mezőnyben is képes legyen játszani » Megfelelő kapustechnikai képzettség <ul style="list-style-type: none"> · kijövedelek · labdafogás
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Jól olvassa a játékot » Labdakihozatalban erős » Kiemelkedő verbális irányító képességgel rendelkezik
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Robbanékony » Hajlékony » Mozgékony » Kiváló reflexei vannak
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Erős karakter » Magabiztos, határozott » Magasfokú koncentráció » Esetleges hiba után sem törik meg
Alkati	<ul style="list-style-type: none"> » Átlagon felüli magasság



Szélső védő (2, 3)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Minőségi rövid és hosszú átadások » Átvételek a játék folytatásának irányába » Jól ad be » Jó szerelőkészség
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Optimális kockázatvállalás támadásban és védekezésben » Jó játékolvasás, egyéni védekezésben erős » Labdával és labda nélkül is jól lép be a támadásokba » Keresi a mélyégi játékot – átvételek az ellenfél kapujának irányába » Belső passzsávokat zárja
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Gyors » Fordulékony » Robbanékony » Kiemelkedő állóképesség » Jó regenerációs képesség
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Fegyelmezett » Egészségesen agresszív » Magasfokú koncentráció » Kezdeményező » Kreatív
Alkati	<ul style="list-style-type: none"> » Bal oldali védő: bal lábás, Jobb oldali védő: jobb lábás



Belső védő (4, 5)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Minőségi rövid és hosszú átadások » Oldalváltások » Átvételek a játék folytatásának irányába » Jó szerelő-készség » Jól fejel
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Átlag feletti játék intelligencia » A játék gyorsításának és lassításának felismerése » Aktívan részt vesz a labdakihozatalban és a játék szervezésében » Figyel rá, hogy megjátszható legyen » Jó egyéni védekezésben és előrefele védekezésben » Felel a csapat mozgatásáért
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Robbanékony » Fordulékony » Mozgékony labdával és labda nélkül » Kiemelkedő állóképesség
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Jó döntéseket hoz nyomás alatt is » Fegyelmezett » Koncentrált » Szorgalmas, nagy munkabírású » Egészségesen agresszív



Védekező középpályás (6)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Minőségi rövid és hosszú átadások » Átvételek a játék folytatásának irányába » Kiválóan fejel » Kimagasló 1:1 elleni védekezésben
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Játékintelligens » Kiemelkedő anticipációs képesség » Jó döntéshozatali képesség » Jó belépések a játékba labdavezetéssel » Biztosító, támogató játék » Felel a csapat mozgatásáért
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Robbanékony » Fordulékony » Gyors
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Türelmes » Koncentrált » Fegyelmezett » Jó irányító készség – vezéregyéniség » Egészséges agresszivitással rendelkezik
Alkati	<ul style="list-style-type: none"> » Lehetőleg erős felépítésű » Minimum 180 cm magasság



Középpályás (8)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Tökéletes technikai tudás » Minőségi rövid és hosszúátadások » Átvételek a játék folytatásának irányába » Jó rúgótechnika » Kulcspasszok » Jó egyéni védőtechnika
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Kiemelkedő játékintelligencia és játékolvasás » A játék gyorsításának és lassításának felismerése » Mélységi beindulások » Figyel rá, hogy megjátszható legyen 50-50% támadásban és védekezésben » Második labdák megszerzése » Támogató mozgások
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Robbanékony » Dinamikus » Fordulékony » Erős » Mozgékony labdával és labda nélkül » Kiemelkedő állóképesség
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Jó döntéseket hoz nyomás alatt is » Szorgalmas, nagy munkabírási » Kreatív » Kezdeményező » Fgyelmezett » Magabiztos



Támadó középpályás (10)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Tökéletes technikai tudás » Átvételek a játék folytatásának irányába » Jó rúgótechnika » Kiváló cselező készség (1:1 támadásban) » Kulcspasszok
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Extra játékind intelligencia és játékolvasás » Extra döntéshozatali képesség » Kombinatív játék magas szintje » A támadásépítésben aktív » Mélységi beindulások
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Gyors » Robbanékony » Fordulékony » Mozgékony labdával és labda nélkül
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Jó irányító-készség » Kreatív » Kezdeményező (hibázás után is) » Kimagaslóan teljesít nyomás alatt is



Szélső támadó (7, 11)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Technikailag képzett » Kiváló rúgótechnika » Jól ad be » Nagyszerű cselező készség – Jó 1:1 ellen » Erős a kombinatív játékban
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Magas játékintelligencia » Befelé is tud játszani – ellentétes láb » A támadásépítésben aktív » Mélységi beindulások
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Gyors labdával és labda nélkül » Robbanékony » Mozgékony labdával és labda nélkül » Agilis » Jól regenerálódik
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Szorgalmas » Kezdeményező » Kreatív



Center (9)

Technika	<ul style="list-style-type: none"> » Technikailag képzett » Jó rúgótechnika » Két lábas » Jól fejel » Jól fedezi a labdát
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> » Jól olvassa a játékot » Mindig gólra tör – jó ütemű érkezések a kapu elé » Folyamatos támogató mozgás a labdásnak » Védekező feladat: labda terelése, letámadás
Kondíció	<ul style="list-style-type: none"> » Gyors » Fordulékony » Robbanékony
Mentalitás	<ul style="list-style-type: none"> » Kezdeményező » Magabiztos » Éber, koncentrált » Erős egyéniség » Kreatív
Alkati	<ul style="list-style-type: none"> » Előny: erős felépítés, 180 cm feletti magasság







/// RÖGZÍTETT JÁTÉKHELYZETEK SZEREPE A KÉPZÉSSEN

Rögzített helyzetek

A rögzített játékhelyzetek jelentőségét az U14-es korosztálytól kezdődően tartjuk kiemelten fontosnak. Innentől foglalkoznak vele a nagy pályára lépő korosztályos csapatok.

A kisebb korosztályok edzésein az alap védekező és támadó eljárások bemutatásán kívül nem szánunk nagyobb szerepet a rögzített játékhelyzetek oktatására, sokkal inkább, a kezdeményező, domináns játék automatizmussá válására törekszünk, amelyben a rögzített szituációk nem játszanak kardinális szerepet képzésünkben. ezért arra bízgatjuk az edzőinket, hogy ha az

edzésjátékok alatt (kivételem, ha direkt mérkőzésgyakorló játék) a labda a játéktéren kívülre kerül, inkább a kapuból hozzák újra játékba. Ezekben a korosztályokban (U8-U13) a kicsiben elvégzett pontrúgásokat preferáljuk.

A felső szekció tekintetében, a mezociklus utolsó hetének (fakultatív) foglalkozásaiba kell beépíteni a rögzített játékhelyzetek gyakoroltatását. Ezen kívül, azt ajánljuk az edzőinknek, hogy a mérkőzéseket megelőző, úgynevezett aktíválóedzések keretein belül idézzék fel, és gyakoroltassák az általuk preferált formációkat. A standard

/// Védekező szöglet – terület védekezés



szituációk oktatásában nagy teret engedünk az edzői kreativitás kibontakozására, hiszen ezeknek a játékhelyzeteknek a megoldását az aktuális játékosállomány milyenségei (Van-e jó pontrúgójátékos? Vannak-e jó fejelőink? Milyen magas a csapatunk?) nagyban befolyásolják.

A védekező pontrúgások tekintetében, terület és vegyes védekezési eljárásokat is alkalmaznak korosztályaink. Támadásban, a direkt beadásokon kívül kis játékok kezdeményezését is ajánljuk edzőinknek, az ellenfél védekezésének megmozgatása végett.

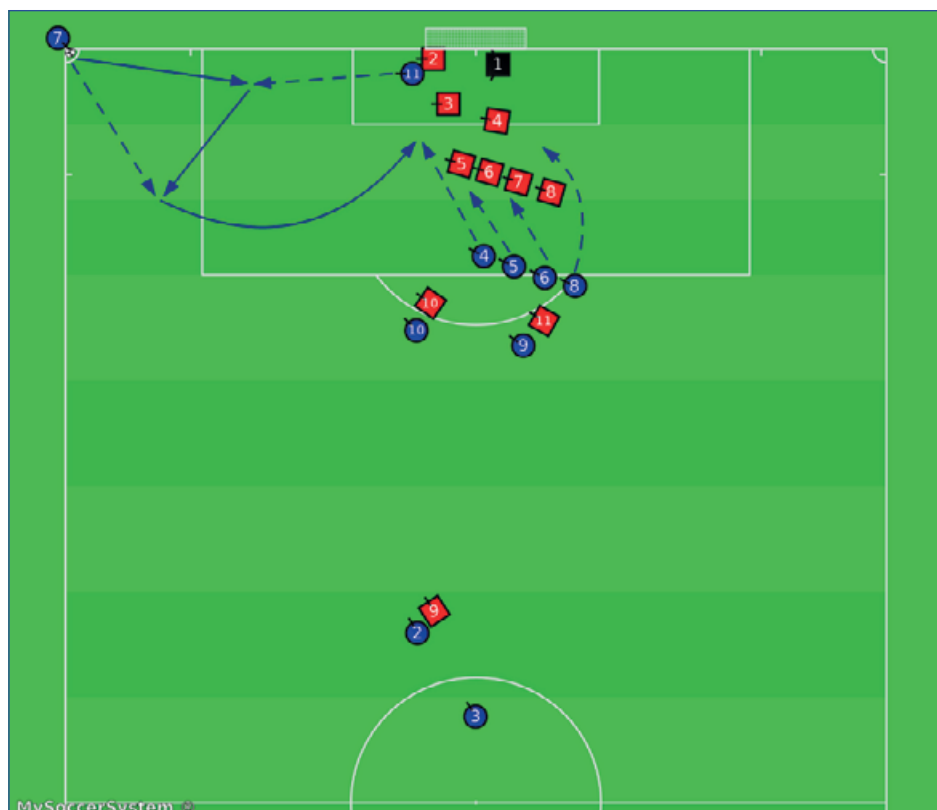
A büntető rúgások és direkt szabadrúgások gyakorlására a gyerekeknek egyéni képzésen, illetve az edzések előtt és után biztosítunk lehetőséget. Természetesen az edzők mindig segítenek a játékosoknak.

A bedobások gyakorlására az utánpótlásban még nem fordítunk túl nagy hangsúlyt, de a felső szekció korosztályos vezető edzőinek megvan a lehetősége, hogy saját variációkat dolgozzanak ki, pláne, ha van esetleg a csapatukban van nagyot dobó játékos, vagy a kellenél több a mezőnyben elvégzett bedobásból a labdavesztésük.



/// Védekező szöglet – vegyes védekezés

/// Támadó szöglet – kis szöglet variáció



/// Támadó szabadrúgás variáció





/// EGYÉNI FEJ- LESZTÉSI TERV

a Tatabányai Sport Club utánpótlás játékosai számára

Egyéni fejlesztési terv

Egyesületünk a csapatedzések mellett nagy hangsúlyt fektet az egyéni fejlesztés fontosságára, hiszen képzésünk középpontjában az egyén, a játékos helyezkedik el.

Az egyéni fejlesztésekkel kettős célt tűzünk ki. Egyrészt, próbáljuk a játékosokat erősíteni azokban a készségekben, amelyekben erősek, másrészt próbáljuk kompenzálni a hiányosságait.

Az egyéni fejlesztésekben, talán a legnagyobb részt az erőnléti edzőkkel végzett gyakorlások teszik ki. Az ő feladatuk rendkívül összetett és sokrétű. A kisebb korosztályokban elsősorban a prevenció, képesség-fejlesztés és mozgáskoordináció kerül előtérbe.

Heti két-három alkalommal, a csapatedzések keretein belül játékos feladatokkal próbálják fejleszteni legkisebb tehetségeinket. Szakembereink, a tehetségközponti rész nagyobb korosztályainál és a felső szekció csapatainál is felelnek a kondicionális képességek izolált és komplex fejlesztéséért. Itt is előtérbe helyeződik a prevenció és korrekció, illetve ahol lehet, igyekeznek labdás feladatokkal színesíteni az általuk vezényelt edzésblokkokat. A nagyobb korosztályoknál részt vesznek az edzés tervezésben, és a terhelési összetevők pontos beállításában is segítik a korosztályos edzőket. Az erőnléti edzéseink, zömében blokkok formájában, az edzések elején helyezkednek el. Kivételt képeznek az U17-es és U19-es korosztályok kiemelt játékosaival végzett erőfejlesztő tréningek, amelyek külön edzésidőt vesznek igénybe. További feladataik

közé tartoznak a különböző antropometriai és kondicionális felmérések. A teljesség igénye nélkül ilyenek, az FMS tesztek, PHV mérés, Yo-Yo és agility teszt, lokomotorikus gyorsaság mérése vagy a helyből távol ugrás a robbanékonyság szemszögéből.

Kapusaink speciális fejlesztését, – heti három-négy alkalommal, a csapatedzéseken kívül – kapusedzés segíti elő. Egy fő állású vezető kapusedzőnk mellett, két mellékállású kolléga foglalkozik a korosztályos csapataink kapusai-val. Kis csoportokban, vagy az edzések elején, képzettség és életkori sajátosságok mentén folynak a gyakorlások. Kapusedzőink fontosnak tartják a kapcsolatot a csapatedzőkkel, mind szakmai mind koordinálási szempontokból.

A csapatedzés keretien belül, de egyéni fejlesztési célzattal Coerver edzés szerepel a lány csapatani repertoárban. U10, U12 és U14-es korosztályaink heti egy alkalommal vesznek részt, az egyéni technikát és taktikát megcélzó külön foglalkozáson.

A fiú korosztályainknál U9 – U13-ig a keddi napokon edzés után kap szerepet az egyéni képzés, míg a csütörtöki edzések teljes egészében a grund programoknak és az egyéni fejlesztéseknek vannak szánva. Ez a nap havi szintén háromszor kerül megrendezésre és itt a gyerekek korosztálytól függetlenül, különösebb megkötések nélkül fejleszthetik magukat. Az edzők, csupán segítő és megfigyelő szerepet töltenek be a foglalkozáson. A negyedik csütörtök multisport foglalkozást tartunk.

Az U15-ös korosztálytól kezdődően, a korosztályos edzők, vezetők egyeztetése alapján potenciális játékosokat igyekszünk kiemelni és



külön fejlesztésben részesíteni. Az U15-U19-es korosztályaink kiemelt tehetségei, heti két alkalommal egyéni képzésen szerepelnek. Az egyéni képzés a taktikai periodizációkkal összhangban játékhelyzetek útján igyekszik poszt-specifikus fejlesztést nyújtani. Az edzés jellegével összhangban, az edzések végén, 30-40 perces blokkokban kap helyet a heti edzőmunka folyamán.

Szintén a felső szekcióban bevezettük az úgynevezett Talent edzést, ahol a felső szekció kiemelt képességű játékosainak tartunk külön foglalkozásokat. Ezek a tréningek kétheti rendszerességgel jelennek meg a programban.

A kiemelkedő, illetve problémás játékosok mentális egészségét mentál coach segítségével biztosítjuk. Egyénileg egyeztetett időpontokban, önállóan, egyéni, szülői vagy edzői ajánlásra vehető igénybe.

Klubunk alkalmazásában video elemző is dolgozik, így a játékosokat az általa és a korosztályos edzők által összevágott videó anyag segítségével is tudjuk majd fejleszteni csapat és egyéni szinten egyaránt.

A tudatosság és az egyéni munkavégzés jegyében a TSC-ben futballozó gyerekeket az

edzők folyamatosan ellátják házi feladatokkal és olyan videó anyagokkal, amelyek a fejlődésüket szolgálják. Ilyenek például:

- » az SMR henger használatával kapcsolatos videó,
- » FMS felmérés korrekciós anyagai,
- » bokasüllyedés, lúdtalp korrekciója,
- » alap, otthon is végezhető erőfejlesztő gyakorlatok,
- » technikai elemeket bemutató videók.

Egyesületünk filozófiája, hogy a saját utánpótlásából kikerülő fiatal játékosokat szerepeltesse a felnőtt csapatunkban. Az utánpótlás és a felnőtt csapat jó kapcsolata jegyében, felnőtt játékosaink rendszeresen látogatják az utánpótlás edzéseket, eseményeket. Igyekeznek aktívan, egyfajta mentorként funkcionálva részt venni és példát mutatnia képzéseken. Ez ugyanúgy igaz, az egyesület régmúlt nagy legendáira, régi klasszis játékosokra is, akik edzőként, tanácsadóként tudnak tapasztalataikkal segíteni kollégáiknak és az utánpótlás játékosoknak egyaránt. Itt próbálja valahol az egyesület a tradíciót és az innovációt is kart-karöltve felvonultatni!

U12 játékos fejlesztési terve

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
15:30 – 16:00 Prevenció	15:30 – 16:00 Mobilizáció, Erőfejlesztés	15:30 – 17:00 Mentál Coaching	17:30 – 18:00 Stabilizáció, Agilitás			
16:00 – 17:30 Csapatedzés	16:00 – 17:30 Csapatedzés		16:00 – 17:30 Grund nap, Egyéni képzés	16:00 – 17:30 Csapatedzés	10:00 – 12:00 Mérkőzés	Pihenő nap
17:30 – 18:00 Egyéni képzés	17:30 – 18:00 Kapusedzés 17:30 – 18:00 Videó elemzés		17:30 – 18:00 Kapusedzés			

U17 Talent játékos fejlesztési terve

H	K	SZ	CS	P	SZ	V
17:00 – 17:30 Videó elemzés	14:00 – 15:00 Erőfejlesztés					
17:30 – 18:00 Prevenció	17:15 – 18:00 Kapusedzés	14:00 – 15:30 Mentál Coaching	17:15 – 18:00 Kapusedzés		10:00 – 12:00 Mérkőzés	Pihenő nap
18:00 – 19:30 Csapatedzés	18:00 – 19:30 Csapatedzés	16:00 – 17:30 Talent edzés (2 hetente)	18:00 – 19:30 Csapatedzés	18:00 – 19:30 Csapatedzés		
	19:30 – 20:00 Egyéni képzés		19:30 – 20:00 Egyéni képzés			



/// PERIODIZÁCIÓK

Minta periodizációk

Makrociklus U10			Egyesület
Célok	Szervezés		
Technika	Technikai elemek alkalmazása játékhelyzetekben	Korosztály	U10
Taktika	Egyéni támadó és védőjáték, összjáték oktatásának kezdete	Heti edzések	3+1
Koordináció	Mozgékonyaság, ritmusérzék, egyensúlyérzék fejlesztése	Keret	14-16+2
Kondíció	Gyorsaságfejlesztés - reakció gyorsaság	Edzésidő	75-90'
Mentális	Önbizalom, fegyelem, egészséges versenyszellem kialakítása	Játékrendszer	2-3-1



A szezon végére a játékosoknak képesnek kell lenni, hogy a tanult technikai elemeket és az alap játéksituációkat hatékonyan tudják alkalmazni és megoldani a játékhelyzetekben.

Az edzések az egyénfejlesztésre fókuszálnak. Csapatfejlesztés az edzés végi mérkőzésjátékoknál és a hétvégi mérkőzéseken, tornákon.

Minden edzésen legalább két játékfázis megjelenése - átmenetek fontossága.

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ	KONDÍCIÓ	MENTÁLIS
Labdavezetés	Egyéni - Támadás	Egyensúlyérzék	Erő	Játékértés
Irányváltás, fordulat labdával	Labdás: egyéni támadójáték (1v1, 1v2)	Gyorsasági koordináció	5	Játékolvasás, Elővételezés
Cselezés	Labda nélküli - megjátészhatóság	Mozgásérzékelés	4	Reakció
Labdaérzékelés	Egyéni - Védekezés	Ritmusérzék	5	Koncentráció
Kapura lövés (különböző szögek)	Labdás: egyéni védekezés(1v1,1v2)	Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	5	Motiváció
Labda fedezése (aból lefordulás)	Labda nélkül - pozíció felvétel, tablaszerzési jelek	Izületi mozgékonyaság	4	Akaraterő

TECHNIKA		TAKTIKA		KOORDINÁCIÓ		KONDÍCIÓ		MENTÁLIS	
Átadás	4	Csoport - Támadás				Aerob	4	Alázat	4
Ívelt átadás (beadás)	2	2,3,4 játékos együttműködése – kombinatív játékok		3		Anaerob – alaktacid	2	Önkontroll	4
Átvétel	4	Létszámelőnyös,-azonos,-hátrányos játékhelyzetek gyak.		3		Anaerob – laktacid	1	Tisztelet	5
Magas labda átvétel	3	Labdakihozatal		2		Gyorsaság		Fegyelem	5
Fejelés	2	Támadásfelépítés		2		Reakció	5	Kommunikáció	3
Irányváltás (labda nélkül)	4	Támadásbefejezés (kapura lövés, ziccer)		4		Mozdulatgyorsaság	4	Önbizalom	5
Indulócsel (l.n.)	4	Csoport-Védekezés				Rajtgyorsaság	3	Versenyszellem	4
Támogató játék (l.n.)	4	2,3,4 játékos együttműködése (tolódás, biztosítás...)		3		Vágtagyorsaság	3	Önértékelés	3
Védekező mozgások	4	Létszámelőnyös,-azonos,-hátrányos játékhelyzetek gyak.		3		Gyorsasági állóképesség	2	Szorgalom	5
Megelőző szerelés	4	Területvédekezés		2		Ismétlésees sprintképesség	3		
Becsúszó szerelés	2	Letámadás		4		Robbanékonyosság	3		
Lövés blokkolás	3	Átmenet T->V				Maximális robbanékonyság	1		
		Visszatámadás		5					
		Visszarendeződés		4					
		Átmenet V->T							
		Kontra		4					
		Labda biztonságos helyre juttatása		3					

Mezociklus					
TSC U-10	1. Mikrociklus	2. Mikrociklus	3. Mikrociklus	4. Mikrociklus	5. Mikrociklus
TECHNIKA EGYÉNI FEJLESZTÉS	2 hét Labdavezetés » ritmusváltások » irányváltások » fordulatok Kapura lövés	2 hét Cselek, labda fedezése, megtartása (mozgásban és statikusan is) védő: » szemből » mellőle » mögöttele Védekező mozgások, szerelések	2 hét Átadás – átvétel » nyitott pozíció » első érintés fontossága Kapura lövés, fejelés	2 hét Irányváltások, ritmusváltások, indulócselek (labda nélküli mozgások, területnyerés a labda megkapásához) Befejezések, fejelés	1 hét Fakultatív
TAKTIKA EGYÉNI / CSOPORT FEJLESZTÉS	Létszámelőnyös játékhelyzetek támadásban (2:1, 3:1, 3:2) Egyénis támadójáték Átmenetek	Egyéni támadó és védőjáték Létszám azonos (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) és létszámhátrányos szituációk (1:2, 2:3)	Labdabirtokló játékok » szélességi – mély-ségi játékok » terület nyitás Átmenetek	2-3-4 játékos együttműködése » támadásban » védekezésben Kombinatív játékok	Fakultatív
KONDÍCIÓ	Helyes mozgáskoordináció kialakítása, plyometrikus gyakorlatok használata. Robbanékonyág fejlesztése. Kulcsfontosságú a reakció gyorsaság, a mozgékonyág, a mobilizáció és a stabilizáció fejlesztése és egyre nagyobb szerepet kap a gyorsaságfejlesztés is.				
MENTÁLIS	Pozitív tanulási légkör kialakítása. Akarati tényezők és koncentráció fejlesztése. Értelmi és érzelmi képességek fejlesztése. Önbizalom kiépítése. Széles figyelem kialakítása – észlelés, térbeli tájékozódás. Döntően ellenállás elleni gyakorlás.				
Nagy jelentőséggel bír a gyors átmenetek gyakorlása (labdavesztés utáni azonnal visszazátáradás) és a kezdeményező védekezés (letáradás előkészítése).					

TSC U-10 – Heti bontás						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')		Mérkőzés előtt 60 perccel a helyszínen kell lenni.
75-90'	75-90'	60-120'	60-120'	75-90'		
Bemelegítés: Technikai rész, labdaérzékelés, mobilizáció, koordináció	Bemelegítés: Technikai rész, labdaérzékelés, mobilizáció, koordináció			Bemelegítés: Technikai rész, labdaérzékelés, mobilizáció, koordináció		
Fő rész: A célként kitűzött technikai elemek játéksituációkban történő gyakorlása.	Fő rész: A célként kitűzött technikai elemek játéksituációkban történő gyakorlása.	Pihenő	Technikai köredzés » Coerver » Egyéni képzés » Grundprogram » Multisport	Fő rész: A célként kitűzött technikai elemek játéksituációkban történő gyakorlása.	Mérkőzés, Torna/ Pihenő	Mérkőzés, Torna/ Pihenő
Mérkőzésjáték	Mérkőzésjáték			Mérkőzésjáték		
Levezetés: játékos (technikai) feladat	Levezetés: játékos (technikai) feladat			Levezetés: játékos (technikai) feladat		
Kapusedzés 40'	Kapusedzés 40'		Kapusedzés 40'			
Egyéni képzés 20-30'			Grund/Multisport	Egyéni képzés 20-30'		

Makrociklus U13		Egyesület	
Célok		Szervezés	
Technika	Kiemelt fontosságú: első érintés; átvételek a játék folytatásának irányába; megjátszhatósághoz szükséges technikai elemek	Korosztály	U13
Taktika	Egyéni és csoport taktikai elemek alkalmazása játékban - T, V, átmenet	Heti edzések	4
Koordináció	Koordináció, mozgásgyorsaság, mozgékonyaság	Keret	16-18+2
Kondíció	Aerob és anaerob kapacitás, rajtgyorsaság, erőfejlesztés előkészítése	Edzésidő	80-90'
Mentális	Önbizalom, fegyelem, egészséges versenyszellem és csapatszellem kialakítása	Játékrendszer	4-3-1, 3-2-3

A szezon végére a játékosoknak képesnek kell lenni, hogy a tanult technikai elemeket és az alap játéksituációkat hatékonyan tudják alkalmazni és megoldani a játékhelyzetekben. Kommunikáció erősítése játékban.

Az edzések az egyénfejlesztésre fókuszálnak. Csapatfejlesztés az edzés végi mérkőzésjátékoknál és a hétvégi mérkőzéseken, tornákon.


Minden edzésen legalább két játékfázis megjelenése – átmenetek fontossága.

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ		KONDÍCIÓ		MENTÁLIS
		Egyensúlyérzék	Erő	Stabilizáció	Játékértés	
Labdavezetés	Egyéni - Támadás	4	4	5	Játékértés	5
Irányváltás, fordulat labdával	Labdás: egyéni támadójáték (1v1, 1v2)	5	5	5	Játékolvasás, Elővételezés	5
Cselezés	Labda nélküli - megjátszhatóság	5	4	4	Reakció	5
Labdaérzékelés	Egyéni - Védekezés	5	5	5	Koncentráció	5
Kapura lövés (különböző szögek)	Labdás: egyéni védekezés (1v1, 1v2)	5	5	5	Motiváció	5
Labda fedezése (aból lefordulás)	Labda nélkül - pozíció felvétel, labdaszerzési jelek	5	5	5	Akaraterő	5

TECHNIKA		TAKTIKA		KOORDINÁCIÓ		KONDÍCIÓ		MENTÁLIS	
Átadás	5	Csoport - Támadás				Aerob	5	Alázat	5
Ívelt átadás (beadás)	4	2,3,4 játékos együttműködése – kombinatív játékok	5			Anaerob – alaktacid	4	Önkontroll	5
Átvétel	5	Létszámelőnyös,-azonos,-hátrányos játékhelyzetek gyak.	5			Anaerob – laktacid	1	Tisztelet	5
Magas labda átvétel	5	Labdakihozatal	3			Gyorsaság		Fegyelem	5
Fejelés	4	Támadásfelépítés	3			Reakció	5	Kommunikáció	4
Irányváltás (labda nélkül)	5	Támadásbefejezés (kapura lövés, ziccer)	4			Mozdulatgyorsaság	4	Önbizalom	5
Indulócsel (l.n.)	5	Csoport-Védekezés				Rajtgyorsaság	4	Versenyszellem	5
Támogató játék (l.n.)	5	2,3,4 játékos együttműködése (tolódás, biztosítás...)	4			Vágtagyorsaság	4	Önértékelés	4
Védekező mozgások	5	Létszámelőnyös,-azonos,-hátrányos játékhelyzetek gyak.	4			Gyorsasági állóképesség	4	Szorgalom	5
Megelőző szerelés	5	Területvédekezés	4			Ismétlésees sprintképesség	4		
Becsúszó szerelés	4	Letámadás	4			Robbanékonyosság	4		
Lövés blokkolás	4	Átmenet T->V				Maximális robbanékonyság	1		
		Visszatámadás	5						
		Visszarendeződés	4						
		Átmenet V->T							
		Kontra	4						
		Labda biztonságos helyre juttatása	4						

TSC U-13	Mezociklus			
	1. Mikrociklus 2 hét	2. Mikrociklus 2 hét	3. Mikrociklus 2 hét	4. Mikrociklus 1 hét
TAKTIKA EGYÉNI / CSOPORT FEJLESZTÉS	<p>2-3-4 játékos együttműködése támadásban – kombinatív játék</p> <p>egyéni védőjáték, 1:1, 2:2, 3:3, 1:2 -> labdás támadó ellen, terület a területben j.</p>	<p>1:1-4:4 létszám-azonos játékok, egyéni j.</p> <p>2-3-4 játékos együttműködése védekezésben</p>	<p>1:1, 2:1 elleni játékok, egyéni labdás és labdanélküli mozgások</p> <p>létszámelőnyös játékhelyzetek támadásban - 2:1, 3:2 többszörös játékok, egyéni védőjáték</p>	<p>fakultatív hangsúly a hiányosságok fejlesztésén</p>
TAKTIKA CSAPAT FEJLESZTÉS	<p>Labdahiozatal – Labdaszerzés a támadó harmadban (presszing) + Átmenetek</p>	<p>Szervezés, felépítés – Labdaszerzés a középső harmadban (kp. presszing) + Átmenetek</p>	<p>Befejezés – Labdszerzés a védőharmadban (bokszt véde) + Átmenetek</p>	<p>Fakultatív</p>
TECHNIKA EGYÉNI FEJLESZTÉS	<ul style="list-style-type: none"> » átadás (lapos, ívelt) » védekező mozgások (egyéni védőtechnika) » terelés » megelőző szerelések » szerelések » labdavezetés (fordulatok, irányváltások, rágyorsítások) » terület nyereség a megjátékosághoz (irány- és ritmusváltások) 	<ul style="list-style-type: none"> » átadás (lapos, ívelt, indítás) » átvétel (elmozgás a védőtől, terület nyereség) » első érintés fontossága » cselezés, labda fedezése, megtartása » beadás - érkezés - fejelés - kapura lövés 	<ul style="list-style-type: none"> » védekező mozgások (tolódás, biztosítás, váltás) » szerelések » becsúszó szerelés » fejelés 	<ul style="list-style-type: none"> » beadások, érkezések » fejelés » kapura lövés » cselezés, » labda fedezése, megtartása » lefordulások
KONDÍCIÓ	<p>A csapatedzéseken heti szintű periodizáció van. PHV havi szintű mérése. Aerob állóképesség fejlesztésére nagyon fontos a csapatedzővel együtt. Erőfejlesztés: saját testsúlyos gyakorlatok, 5 legfontosabb erőfejlesztő gyakorlat előkészítése. Koordináció, mozgékonyág fejlesztése. Reakció gyorsaság, rait gyorsaság és a robbanékonyság fejlesztése.</p>			
MENTÁLIS	<p>Pozitív tanulási légkör kialakítása. Akarati tényezők és koncentráció fejlesztése. Értelmi és érzelmi képességek fejlesztése. Önbizalom kiépítése. Széles figyelem kialakítása – észlelés, térbeli tájékozódás. Egészséges versenyszellel kialakítása. Döntően aktív ellenállás.</p>			
<p>A fő taktikai cél mellett, minden esetben jelenjen meg minimum még egy játékfázis. Játékos és csapatfejlesztésnél is fontos a gyors átmenetek megjelenése!</p>				

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Mérkőzés előtt 75 perccel a helyszínen kell lenni.	
Oktató 90'	Gyakorló 90'		Egyéni képzés 60-120'	Gyakorló 60-90'		
Játékos és csapat fejlesztés	Játékos fejlesztés	Pihenő	Technikai köredzés » Coerver » Egyéni képzés » Grundprogram » Multisport	Játékos/csapatrész fejlesztés		
Nagy területű játékok	Kisjátékok	Felmérések		Kisjátékok/ Befejezések		Pihenő
Aerob	Anaerob laktacid			Anaerob alaktacid	Mérkőzés	
Aerob állóképesség (tartós, fartlek)	Gyorsasági állóképesség (intervall)			Reakció és rajtgyorsaság		
Bonyolultság: egyszerű	Bonyolultság: összetett		Bonyolultság: alacsony	Bonyolultság: egyszerű		
Intenzitás: közepes	Intenzitás: magas		Intenzitás: alacsony	Intenzitás: közepes		
Taktikai gyakorlások, alapjátékelképzések, mérkőzésjátékok, nagy létszám, (joker, fal...)	Kisjátékok (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) dinamikus láberő fejlesztés		Technika alkalmazása, játékhelyzet megoldások	taktika ismétlése, kisjátékok (2:1, 3:2), befejezések, beadás érkezések, standard játékhelyzetek		
Kapusedzés 30-60' Videozás 30'	Kapusedzés 30-60' Egyéni képzés 30'		Kapusedzés 30-60' Grund/Multisport	Egyéni képzés 20-30		

Célok		Makrociklus U17		Egyesület	
Technika	Kiemelt fontosságú: első érintés; átvételek a játék folytatásának irányába; megítéljethetőséghez szükséges technikai elemek; fejelés	Korosztály	U17		
Taktika	Egyéni, csoport és csapat taktikai elemek alkalmazása játékban - támadásban, védekezésben és átmenetekben	Heti edzések	4+1		
Koordináció	Koordináció, mozgásgyorsaság, mozgékonyosság	Keret	16-20+2		
Kondíció	Aerob és anaerob kapacitás, robbanékonyság, erőfejlesztés	Edzésidő	90-100'		
Mentális	Önbizalom, fegyelem, egészséges versenyszellem és csapatszellem kialakítása	Játékrendszer	4-3-3, 3-4-3, 4-2-3-1, 5-4-1		

A szezon végére a játékosoknak képesnek kell lenni, hogy a tanult technikai elemeket és az alap játéksituációkat hatékonyan tudják alkalmazni és megoldani a játékhelyzetekben. Kommunikáció erősítése játékban.

Kiemelt fontosságú, a játéktípus és játékművelés egyértelmű felismerhetősége edzéseken és mérkőzéseken.

Minden edzésen legalább két játékfázis megjelenése – átmenetek fontossága.

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ		KONDÍCIÓ		MENTÁLIS	
				Erő			
Labdavezetés	Egyéni - Támadás		Egyensúlyérzék	4		Játékértés	5
Irányváltás, fordulat labdával	Labdás: egyéni támadójáték (1v1, 1v2)	4	Gyorsasági koordináció	5	4	Játékolvasás, Elővételezés	5
Cselezés	Labda nélküli - megítéljethetőség	4	Mozgásérzékelés	4	3	Reakció	5
Labdaérzékelés	Egyéni - Védekezés		Ritmuserzék	4	4	Koncentráció	5
Kapura lövés (különböző szögek)	Labdás: egyéni védekezés (1v1, 1v2)	4	Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	5	4	Motiváció	5
Labda fedezése (aból lefordulás)	Labda nélküli - pozíció felvétel, labdaszerzési jelek	4	Izületi mozgékonyosság	4		Akaraterő	5

TECHNIKA		TAKTIKA		KOORDINÁCIÓ		KONDÍCIÓ		MENTÁLIS	
Átadás	5	Csoport - Támadás				Aerob	4	Alázat	5
Ívelt átadás (beadás)	5	2,3,4 játékos együttműködése – kombinatív játékok	4			Anaerob – alaktacid	5	Önkontroll	5
Átvétel	5	Létszámelőnyös,-azonos,-hátrányos játékhelyzetek gyak.	4			Anaerob – laktacid	3	Tisztelet	5
Magas labda átvétel	5	Labdakihozatal	5			Gyorsaság		Fegyelem	5
Fejelés	5	Támadásfelépítés	5			Reakció	5	Kommunikáció	4
Irányváltás (labda nélkül)	4	Támadásbefejezés (kapura lövés, ziccer)	5			Mozdulatgyorsaság	4	Önbizalom	5
Indulócsel (l.n.)	4	Csoport-Védekezés				Rajtgyorsaság	5	Versenyszellem	5
Támogató játék (l.n.)	4	2,3,4 játékos együttműködése (tolódás, biztosítás...)	4			Vágtagyorsaság	5	Önértékelés	5
Védekező mozgások	4	Létszámelőnyös,-azonos,-hátrányos játékhelyzetek gyak.	4			Gyorsasági állóképesség	5	Szorgalom	5
Megelőző szerelés	4	Területvédekezés	5			Ismétlésees sprintképesség	5		
Becsúszó szerelés	4	Letámadás	5			Robbanékonyosság	5		
Lövés blokkolás	4	Átmenet T->V				Maximális robbanékonyság	3		
		Visszatámadás	5						
		Visszarendeződés	5						
		Átmenet V->T							
		Kontra	5						
		Labda biztonságos helyre juttatása	5						

TSC U-17	Mezociklus				
	1. Mikrociklus 2 hét	2. Mikrociklus 2 hét	3. Mikrociklus 2 hét	4. Mikrociklus 1 hét	
TAKTIKA- CSAPAT FEJLESZTÉS	Labdakihozatal – Labdaszerzés a támadó harmadban (presszing) + Átmenetek	Szervezés, felépítés – Labdaszerzés a középső harmadban (kp. presszing) + Átmenetek	Befejezés – Labdszerzés a védőharmadban (boksز védése) + Átmenetek	Fakultatív	
TAKTIKA – EGYÉNI FEJLESZTÉS	2-3-4 játékos együttműködése támadásban – kombinatív játék	1:1-4:4 létszámelőnyös és létszám azonos játékok, egyéni j.	1:1, 2:1 elleni játék, egyéni labdás és labdanélküli mozgások	fakultatív hangsúly a hiányosságok fejlesztésén	
TECHNIKA – EGYÉNI FEJLESZTÉS	<ul style="list-style-type: none"> » átadás (lapos, ívelt) » védekező mozgások (egyéni védőtechnika) » terelés » labdavezetés (forulatok, irányváltások, rágyorsítások) » terület nyeres a megjátszható-sághoz (irány- és ritmusváltások) 	<ul style="list-style-type: none"> » átadás (lapos, ívelt, indítás) » átvétel (elmozgás a védőtől, terület nyeres) » első érintés fontossága » cselezés, labda fedezése, megtartása(-beadás-érkezés-fejelés-kapura lövés) 	<ul style="list-style-type: none"> » védekező mozgások (tolódás, biztosítás, váltás) » szerelések » becúszó szerelés » fejelés 	<ul style="list-style-type: none"> » védekező mozgások, szerelések » blokkolás » emberfogás » fejelés 	<ul style="list-style-type: none"> » fakultatív » hangsúly a hiányosságok fejlesztésén » állított labdából való rúgótechnika fejlesztése, fejelések
KONDÍCIÓ	A csapatedzéseken heti szintű periodizáció van. Aerob állóképesség fejlesztésére nagyon fogékony életkor. Erőfejlesztés megkezdése ellenállással.				
MENTÁLIS	Koordínáció, mozgékonyág fejlesztése. Reakció gyorsaság, rajtgyorsaság és a robbanékonyság fejlesztése. Fgyelemváltásos feladatok. Pozitív tanulási légkör kialakítása. Akarati tényezők, motiváció, koncentráció, fgyelem. Értelmi és érzelmi képességek fejlesztése. Önbizalom kiépítése. Játékolvasás, játékértés. Egészséges versenyszellem kialakítása. Döntően aktív ellenállás elleni gyakorlás.				
A fő taktikai cél mellett, minden esetben jelenjen meg minimum még egy játékfázis. Játékos és csapatfejlesztésnél is fontos a gyors átmenetek megjelenése!					

TSC U-17						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Az edzés céljának, feladatainak és a hét aktualitásainak rövid megbeszélése (5')	Mérkőzés előtt 75 perccel a helyszínen kell lenni.	
Oktató 90'	Gyakorló 90'		Oktató 90'	Gyakorló 75-90'		
Játékos és csapat fejlesztés	Játékos fejlesztés	Pihenő	Játékos és csapat fejlesztés	Játékos fejlesztés		
Nagy területű játékok	Kisjátékok	Felmérések	Csapatrészek/teljes csapat gyakorlása	Kisjátékok/Befejezések	Mérkőzés	Pihenő
Aerob	Anaerob laktacid	Hétközi mérkőzések	Anaerob alaktacid	Anaerob alaktacid		
Aerob állóképesség (tartós, fartlek)	Gyorsasági állóképesség (intervall)	Talent edzés	Gyorsasági jelleg	Reakció és rajtgyorsaság		
Bonyolultság: egyszerű	Bonyolultság: összetett		Bonyolultság: közepes	Bonyolultság: egyszerű		
Intenzitás: közepes	Intenzitás: magas		Intenzitás: alacsony	Intenzitás: közepes		
Taktikai gyakorlások, alap játékelképzések, mérkőzés-játékok, nagy létszám, (joker, fal...)	Kisjátékok (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) dinamikus láberő fejlesztés		Taktikai gyakorlások – akár játékrendszerben kisjátékok gyorsasági jelleggel (max. 20")	taktika ismétlése, kisjátékok (2:1, 3:2), befejezések, beadás érzékszerek, standard játékhelyzetek		
Kapusedzés 30-60' Videózás 30'	Kapusedzés 30-60' Egyéni képzés 30'		Kapusedzés 30-60' Egyéni képzés 30' Grund - edzés			





/// KAPUS KÉPZÉS

| U8 – U19 kapus képzés

Bevezetés

Opus Tigáz Tatabánya kapus képzésének célja, felkészíteni a kapusokat amit modern labdarúgás elvár, később pedig segíteni magasabb osztályba kerülését vagy a felnőtt csapatunkba beépítését. Nagy hangsúlyt fektetünk lábbal való játéokra, mai modern labdarúgásba sokkal többet érnek lábbal a labdába a kapusok pl.: forgatások, söprögetés, direkt labdák, indítások. Csapatedzésen részt vesznek a labdabirtokló, labda kihozatalos és támadás felépítéses játékokban. Másik nagy hangsúly a 16-osra beérkező labdák, kapusoknak gyors reakció, döntéshozatal szükséges. Sokkal több gól születik a 16-oson belül innen is látszik hogy a kapusoknak gyors reakció, dinamikus mozdulatok, és jó döntéshozatalok szükségesek. Kapusnak még fontos a jó kommunikáció, irányító képesség, motiváció és versenyző szellem.

Utánpótlás kapus képzés

8 éves kortól kezdjük el a képzést. Itt még játékos formában képzünk, hogy megszerettessük velük ezt a posztot. Korosztálynak eltérő anyagokból dolgozunk mivel nem lehet egyes korcsoportot összevonni. Fialább korcsoportnál elsődleges cél az alap kapus technika megismerése majd egyre magabiztosabb használata.

Köztes korcsoportnál már az alap kapustechnika kiegészül a nehezebb kapustechnikai elemek ismereteivel, és ezeket meccs szituációba oktatjuk. U11-es korcsoporttól már meg kell hogy jelenjenek edzésen az erő és állóképesség, erősítése core edzések.

Idősebb korcsoportok már összes kapus technika elemeket ismerik és alkalmazzák ezek minél magasabb szintre emelése a cél. Idősebb korcsoportban nincsenek különbségek a képzésben csak feladatok nehézsége, kombinációja és magasabb intenzitás jelenti a különbséget.

U8 – U9 tanulási célok

Technika	
Alapállás	kéz és testhelyzet
Labdafogás	testre, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé érkező lapos /pattanó
Vetődés technika	lapos lövésre, félmagas lövésre, oldalt pattanó, egy kilépéses vetődés
Lábjáték	korosztálynak megfelelő
Kidobás, kigurítás	technika ismerete
Taktika	
»	helyezkedés labdához
»	helyezkedés szögben lövéshez

U8 – U9 periodizáció (makró)

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ	KONDÍCIÓ	MENTÁLIS
Alapállás: kéz és testhelyzet		Egyensúlyérzék	Erő	Játékértés
		Gyorsasági koordináció	Stabilizáció	Játékolvasás, Elővételezés
		Mozgásérzékelés	Erőállóképesség	Reakció
		Ritmusérzék	Hipertrófia	Koncentráció
		Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	Maximális erő	Motiváció
		Izületi mozgékonyosság	Állóképesség	Akaraterő
Labdafogás: testre, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé érkező lapos/pattanó	helyezkedés labdához helyezkedés szögben lövésnél		Aerob	Alázat
			Anaerob – alaktacid	Önkontroll
			Anaerob – alaktacid	Tisztelet
			Gyorsaság	Fegyelem
			Reakció	Kommunikáció
			Mozdulatgyorsaság	Önbizalom
Vetődés és felállítás: lapos lövésre, félmagas lövésre, oldalt pattanó, egy kilépéses vetődés			Rajtgyorsaság	Versenyszellem
			Végtaggyorsaság	Önértékelés
			Gyorsasági állóképesség	Szorgalom
			Ismétléses sprintképesség	
			Robbanékonyosság	
			Maximális robbanékonyosság	
Láb játék: korosztálynak megfelelő				
Kidobás, kigurítás: technika ismerete				

U8 – U9 Heti komplex kapus képzés

H	K	SZ	CS	P
Csapat-edzés	Komplex kapus képzés: (koordináció, gyorsaság és reakció fejlesztés) » alapállás, » labdafogás, » vetődés technika, » lábjáték, » kidobás, kigurítás	Csapat-edzés	Komplex kapus képzés: (koordináció, gyorsaság és reakció fejlesztés) » alapállás, » labdafogás, » vetődés technika, » lábjáték, » kidobás, kigurítás	Pihenő






| U10 Heti komplex kapus képzés

U10 tanulási célok

Technika	
Alapállás	kéz és testhelyzet
Labdafogás	testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes
Vetődés technika	lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/ vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatában), egyfajta felállási technika, egy kilépéssel/sasszéval/keresztlépéssel
Lábjáték	egyszerű belső passzok (nyomás nélkül, nyomás alatt) forgatások (nyomás nélkül, nyomás alatt) ívelések (nyomás nélkül) kézből kirúgás
Kidobás, kigurítás	helyes technika, horog dobás technikája
1 V 1 technikák	leközelítés, rávetődés/kicsúszás
Beadások	kijövetel-kivetődés (zavaró nélkül, zavaróval), lehúzások (zavaró nélkül, zavaróval), egy lábas felugrás, öklözés technika (zavaró nélkül, zavaróval)
Taktika	
» alap kommunikáció kapuba » helyezkedés hazaadásnál	» helyezkedés labdához » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pontrúgásnál

U10 periodizáció

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ	KONDÍCIÓ	MENTÁLIS
<p>Alapállás: kéz és testhelyzet</p> <p>Labdafogás: testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes</p> <p>Vetődés és felállás technika: apos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatába), egyfajta felállási technika, egy kilépéssel / sasszéval / keresztlépéssel</p> <p>Lábjáték: korosztálynak megfelelő</p> <p>Kidobás kigurítás: helyes technika, horog dobás technikája</p> <p>1v1 technika: leközelítés, rávetődés / kicsúszás</p> <p>Beadások: kijövetel-kivetődés (zavaró nélkül, zavaróval), lehúzások(zavaró nélkül, zavaróval) egyláb-as felugrás, öklözés technika (zavaró nélkül, zavaróval)</p> <p>Lábjáték: egyszerű belsős passzok (nyomás nélkül, nyomás alatt) forgatások (nyomás nélkül, nyomás alatt) ívelések (nyomás nélkül) kézből kirúgás</p>	<ul style="list-style-type: none"> » alap kommunikáció kapuban » helyezkedés hazaadásnál » helyezkedés labdához » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pont-rúgásnál 	Egyensúlyérzék	Erő	Játékértés
		Gyorsasági koordináció	Stabilizáció	Játékolvasás, Elővételezés
		Mozgásérzékelés	Erőállóképesség	Reakció
		Ritmusérzék	Hipertrófia	Koncentráció
		Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	Maximális erő	Motiváció
		Izületi mozgékonyosság	Állóképesség	Akaraterő
			Aerob	Alázat
			Anaerob – alaktacid	Önkontroll
			Anaerob – alaktacid	Tisztelet
			Gyorsaság	Fegyelem
			Reakció	Kommunikáció
			Mozdulatgyorsaság	Önbizalom
			Rajtgyorsaság	Versenyszellem
			Vágtagyorsaság	Önértékelés
			Gyorsasági állóképesség	Szorgalom
	Ismétlésees sprintképesség			
	Robbanékonyosság			
	Maximális robbanékonyosság			

U10-U11 Periodizáció					
1.2.Hét Periodizáció			1v1 technikák, közeli lövések	Coaching pontok: -helyes 1v1 technikák (blokk , kivetődés), megfelelő pozíció felvétele , jövők maradok, lendülő láb megállók belel áll a lövésbe .Közeli lövésnél megfelelő vetőssé technika alkalmazása	
3.4.Hét Periodizáció			Vetődés technikák	Coaching pontok: -helyes lépés technika, támadni a labdát , megfelelő kéztartás a labda mögé , helyes ütés irány , megfelelő felállás technika	
5.6 Hét Periodizáció			Labdafogás, lábjáték	Coaching pontok:- helyes kéztartás ,megfelelő labdafogás technika alkalmazása , labda mögé helyezkedés , körültekintés , megfelelő lábtartás , helyes irányba átvételek , pontos passzok	
7.8.Hét Periodizáció			Lehúzások magas labdák hárítása	Coaching pontok: -megfelelő pozíció felvétele ,megfelelő láb húzása , ütöm vagy fogom, helyes ütés iránya, kommunikáció, kapuba maradás esetén időbe reagálás a lövésre/ fejesre	
9. Hét Periodizáció			Reakció / reflex védés	Coaching pontok: -gyors döntéshozatal , szituáció helyes felmérés , dinamikus mozgások,	
Heti Periodizáció					
Hétfő	Kedd	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
-Csapat edzés , lábbal való játék fejlesztése .	-Dinamikus mozgások -adott periodizációs technikai elem -vetődés technika	Mérkőzés szituációs gyakorlatok adott periodizációs technikai elem -1v1 technikák -helyezkedés	Mérkőzés szituációs gyakorlat adott periodizációs technikai elem -lehúzás alap technika -helyezkedés -hosszabb passzok forgatások	M É R K Ö Z É S	P I H E N Ő






| U11 Heti komplex kapus képzés

U11 tanulási célok

Technika	
Alapállás	kéz és testhelyzet
Labdafogás	testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes
Vetődés technika	lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/ vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatában), egyfajta felállási technika alkalmazása, egy kilépéssel/sasszéval/keresztlépéssel, vetődés előtt lendületszerzés technikája
Lábjáték	egyszerű belső passzok (nyomás nélkül, nyomás alatt) forgatások (nyomás nélkül, nyomás alatt) ívelések (nyomás nélkül) kézből kirúgás
Kidobás, kigurítás	helyes technika, horog dobás technikája
1 V 1 technikák	leközelítés, rávetődés/kicsúszás, blokk technika ismerete
Beadások	kijövetel-kivetődés (zavaró nélkül, zavaróval), lehúzások (zavaró nélkül, zavaróval), egy lábas felugrás készség szinten, öklözés technika (zavaróval) jártasság szint
Taktika	
<ul style="list-style-type: none"> » alap kommunikáció kapuba » helyezkedés hazaadásnál » helyezkedés labdához 	<ul style="list-style-type: none"> » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pontrúgásnál

U11 periodizáció

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ	KONDÍCIÓ	MENTÁLIS
<p>Alapállás: kéz és testhelyzet</p> <p>Labdafogás: testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes</p> <p>Vetődés és felállás technika: lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatába), egyfajta felállási technika alkalmazása, egy kilépéssel/sasszéval/keresztlépéssel, vetődés előtt lendületszerzés technikája ismerete</p> <p>Lábjáték: korosztálynak megfelelő</p> <p>Kidobás kigurítás: helyes technika, horog dobás technikája készség szinten</p> <p>1v1 technika: leközelítés, rávetődés/ kicsúszás, blokk technika ismerete</p> <p>Beadások: kijövetel-kivetődés(zavaróval), lehúzások(zavaróval) egylábas felugrás készség szinten, öklözés technika (zavaróval) jártasság szint</p> <p>Lábjáték: egyszerű belsős passzok(nyomás nélkül, nyomás alatt) forgatások(nyomás nélkül, nyomás alatt) ívelések(nyomás nélkül) kézből kirúgás</p>	<ul style="list-style-type: none"> » alap kommunikáció kapuban » helyezkedés hazaadásánál » helyezkedés védelemhez, labdához » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pont-rúgásnál 	Egyensúly-érzék	Erő	Játékértés
		Gyorsasági koordináció	Stabilizáció	Játékolvasás, Elővételezés
		Mozgásérzékelés	Erőállóképesség	Reakció
		Ritmuserzék	Hipertrófia	Koncentráció
		Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	Maximális erő	Motiváció
		Izületi mozgékonyosság	Állóképesség	Akaraterő
			Aerob	Alázat
			Anaerob – alaktacid	Önkontroll
			Anaerob – alaktacid	Tisztelet
			Gyorsaság	Fegyelem
			Reakció	Kommunikáció
			Mozdulatgyorsaság	Önbizalom
			Rajtgyorsaság	Verseny-szellem
			Vágtaggyorsaság	Önértékelés
			Gyorsasági állóképesség	Szorgalom
	Ismétléses sprintképesség			
	Robbanékonyosság			
	Maximális robbanékonyosság			

U10-U11 Periodizáció					
1.2.Hét Periodizáció			1v1 technikák, közeli lövések	Coaching pontok: -helyes 1v1 technikák (blokk , kivetődés), megfelelő pozíció felvétele , jövök maradok, lendülő láb megállók beelél áll a lövésbe .Közeli lövésnél megfelelő vetőssé technika alkalmazása	
3.4.Hét Periodizáció			Vetődés technikák	Coaching pontok: -helyes lépés technika, támadni a labdát , megfelelő kéztartás a labda mögé , helyes ütés irány , megfelelő felállás technika	
5.6 Hét Periodizáció			Labdafogás, lábjáték	Coaching pontok:- helyes kéztartás ,megfelelő labdafogás technika alkalmazása , labda mögé helyezkedés , körültekintés , megfelelő lábtartás , helyes irányba átvételek , pontos passzok	
7.8.Hét Periodizáció			Lehúzások magas labdák hárítása	Coaching pontok: -megfelelő pozíció felvétele ,megfelelő láb húzása , ütöm vagy fogom, helyes ütés iránya, kommunikáció, kapuba maradás esetén időbe reagálás a lövésre/ fejesre	
9. Hét Periodizáció			Reakció / reflex védés	Coaching pontok: -gyors döntéshozatal , szituáció helyes felmérés , dinamikus mozgások,	
Heti Periodizáció					
Hétfő	Kedd	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
-Csapat edzés , lábbal való játék fejlesztése .	-Dinamikus mozgások -adott periodizációs technikai elem -vetődés technika	Mérkőzés szituációs gyakorlatok adott periodizációs technikai elem -1v1 technikák -helyezkedés	Mérkőzés szituációs gyakorlat adott periodizációs technikai elem -lehúzás alap technika -helyezkedés -hosszabb passzok forgatások	M É R K Ö Z É S	P I H E N Ő

| U12 Heti komplex kapus képzés

U12 Tanulási célok

Technika	
Alapállás	kéz és testhelyzet
Labdafogás	testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes
Vetődés technika	lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/ vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatában), egyfajta felállási technika alkalmazása, egy kilépéssel/sasszéval/keresztlépéssel, vetődés előtt lendületszerzés technikája
Lábjáték	egyszerű belső passzok (nyomás nélkül, nyomás alatt) forgatások (nyomás nélkül, nyomás alatt) ívelések (nyomás nélkül) kézből kirúgás
Kidobás, kigurítás	helyes technika, horog dobás technikája készség szinten
1 V 1 technikák	leközelítés, rávetődés/kicsúszás, blokk technika ismerete
Beadások	kijövetel-kivetődés (zavaró nélkül, zavaróval), lehúzások (zavaró nélkül, zavaróval), egy lábas felugrás készség szinten, öklözés technika (zavaróval) jártasság szint
Taktika	
<ul style="list-style-type: none"> » alap kommunikáció kapuba » helyezkedés hazaadásnál » helyezkedés labdához 	<ul style="list-style-type: none"> » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pontrúgásnál

U12 periodizáció

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ	KONDÍCIÓ	MENTÁLIS
<p>Alapállás: kéz és testhelyzet</p> <p>Labdafogás: testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes</p> <p>Vetődés és felállás technika: lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatába), egyfajta felállási technika alkalmazása, egy kilépéssel/sasszéval/keresztlépéssel, vetődés előtt lendületszerzés technikája ismerete</p> <p>Lábjáték: korosztálynak megfelelő</p> <p>Kidobás kigurítás: helyes technika, horog dobás technikája készség szinten</p> <p>1v1 technika: leközelítés, rávetődés / kicsúszás, blokk technika ismerete</p> <p>Beadások: kijövetel-kivetődés(zavaróval), lehúzások(zavaróval) egylábas felugrás készség szinten, öklözés technika (zavaróval) jártasság szint</p> <p>Lábjáték: egyszerű belsős passzok (nyomás nélkül, nyomás alatt) forgatások (nyomás nélkül, nyomás alatt) ívelések (nyomás nélkül) kézből kirúgás</p>	<ul style="list-style-type: none"> » alap kommunikáció kapuban » helyezkedés hazaadásánál » helyezkedés védelemhez, labdához » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pont-rúgásnál 	Egyensúlyérzék	Erő	Játékértés
		Gyorsasági koordináció	Stabilizáció	Játékolvasás, Elővételezés
		Mozgásérzékelés	Erőállóképesség	Reakció
		Ritmusérzék	Hipertrófia	Koncentráció
		Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	Maximális erő	Motiváció
		Izületi mozgékonyosság	Állóképesség	Akaraterő
			Aerob	Alázat
			Anaerob – alaktacid	Önkontroll
			Anaerob – alaktacid	Tisztelet
			Gyorsaság	Fegyelem
			Reakció	Kommunikáció
			Mozdulatgyorsaság	Önbizalom
			Rajtgyorsaság	Versenyszellem
			Vágtagyorsaság	Önértékelés
			Gyorsasági állóképesség	Szorgalom
	Ismétléses sprintképesség			
	Robbanékonyosság			
	Maximális robbanékonyosság			

U12-U14 Periodizáció					
1.2.Hét Periodizáció			Lábjáték+vetődés technika	Coaching pontok : -pontos minőségi átvételek passzok, első érintés fontossága -tájékozódás hova folytatom -helyes pozíció felvétele -megfelelő lépéstechnika, kéztartás , lépéstechnika alkalmazása ,támadom a labdát -megfelelő terpesz és súlypont helyezés -ütöm vagy fogom a labdát	
3.4.Hét Periodizáció			Beadások, oldalról belőtt labdák+indítások	Coaching pontok: -megfelelő pozíció felvételek labdához, támadóhoz képest -magam előtt fejfőlötti lehúzás , megfelelő láb húzása, kommunikáció -ütöm vagy fogom a labdát , megfelelő ütés iránya ,jövök vagy maradok -tájékozódás gyors döntéshozatal , pontos indítás kézzel lábbal	
5.6.Hét Periodizáció			1v1 technikák , közeli lövések	Coaching pontok: -helyes 1v1 technikák (blokk , kivetődés, csillag) , megfelelő pozíció felvétele , jövök maradok, lendülő láb megállok belel áll a lövésbe . -közeli lövésnél megfelelő vetődés technika alkalmazása	
7.Hét Periodizáció			Reflex , reakciógyorsaság fejlesztés	Coaching pontok: -gyors döntéshozatal , szituáció helyes felmérés , dinamikus mozgások,	
Heti Periodizáció					
Hétfő	Kedd	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
.Mobilizáció -Csapat edzés , lábbal való játék fejlesztése .	-Erősítés , Dinamikus láberő -adott periodizáció technikai elem -Vetődés technika	Mérkőzés szituációs gyakorlatok -adott periodizációs technikai elem -1v1 technikák -helyezkedés	Mérkőzés szituációs gyakorlat -adott periodizációs technikai elem -lehúzás alap technika -helyezkedés -hosszabb passzok forgatások	M É R K Ö Z É S	P I H E N Ő

| U13 – U14 heti komplex kapus képzés

U13 – U14 tanulási célok





Technika	
Alapállás	kéz és testhelyzet
Labdafogás	testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes
Vetődés technika	lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/ vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatában), kétfajta felállási technika alkalmazása, egy kilépés, sasszé, keresztlépés, lendületszerzés lövés pillanatában
Lábjáték	egyszerű belső passzok (nyomás alatt) forgatások (nyomás alatt) ívelések (nyomás alatt) kézből kirúgás készség szinten
Kidobás, kigurítás	helyes technika, horog dobás technikája készség szinten
1 V 1 technikák	leközelítés, rávetődés/kicsúszás, blokk technika ismerete, csillag technika ismerete
Beadások	kijövetel-kivetődés (zavaróval), lehúzások (zavaróval), egy lábas felugrás készség szinten, öklözés technika (zavaróval) készség szinten
Taktika	
<ul style="list-style-type: none"> » játék értése, olvasása » alap kommunikáció kapuba » helyezkedés hazaadásnál 	<ul style="list-style-type: none"> » helyezkedés labdához » helyezkedés szögben lövésnél » helyezkedés pontrúgásnál

U14-től a kapus technikákat jártasság és készség szinten kell alkalmazni!



U13 – U14 periodizáció

TECHNIKA	TAKTIKA	KOORDINÁCIÓ	KONDÍCIÓ	MENTÁLIS
<p>Alapállás: kéz és testhelyzet</p> <p>Labdafogás: testre-testközeli, kosárfogás, ölelő fogás, láb elé lapos, pattanó ráborítás, öklözés egykezes/kétkezes</p> <p>Vetődés és felállás technika: lapos vetődés, lapos lecsúszás, félmagas legördülés/vetődés, magas vetődés/keresztbe nyúlás, oldalt pattanó (labda támadása pattanás pillanatába), kétfajtafelállási technika alkalmazása, egy kilépéssel/sasszéval/keresztlépéssel, vetődés előtt lendületszerzés technikája jártasság szint</p> <p>Lábjáték: korosztálynak megfelelő</p> <p>Kidobás kigurítás: helyes technika, horog dobás technikája készség szinten</p> <p>1v1 technika: leközelítés, rávetődés/ kicsúszás, blokk technika ismerete, csillag technika ismerete</p> <p>Beadások: kijövetel-kivetődés (zavaróval), lehúzások (zavaróval) egylábás felugrás készség szinten, öklözés technika (zavaróval) készség szinten</p> <p>Lábjáték: egyszerű belső passzok (nyomás alatt) forgatások (nyomás alatt) ívelések (nyomás alatt) kézből kirúgás készség szinten</p>	<ul style="list-style-type: none"> » játék értése olvasása » védelem irányítása » helyezkedés hazaadásnál » helyezkedés védelemhez labdához » helyezkedés pont-rúgásnál » helyezkedés szögben lövésnél 	Egyensúly-érzék	Erő	Játékértés
		Gyorsasági koordináció	Stabilizáció	Játékolvasás, Elővételezés
		Mozgásérzékelés	Erőállóképesség	Reakció
		Ritmusérzék	Hipertrófia	Koncentráció
		Térbeli tájékozódás (figyelemváltás)	Maximális erő	Motiváció
		Izületi mozgékonyosság	Állóképesség	Akaraterő
			Aerob	Alázat
			Anaerob – alaktacid	Önkontroll
			Anaerob – alaktacid	Tisztelet
			Gyorsaság	Fegyelem
			Reakció	Kommunikáció
			Mozdulatgyorsaság	Önbizalom
			Rajtgyorsaság	Verseny-szellem
			Vágtagyorsaság	Önértékelés
			Gyorsasági állóképesség	Szorgalom
	Ismétléses sprintképesség			
	Robbanékonyosság			
	Maximális robbanékonyosság			

U12-U14 Periodizáció					
1.2.Hét Periodizáció			Lábjáték+vetődés technika	<p>Coaching pontok :</p> <ul style="list-style-type: none"> -pontos minőségi átvételek passzok, első érintés fontossága -tájékozódás hova folytatom -helyes pozíció felvétele -megfelelő lépéstechnika, kéztartás , lépéstechnika alkalmazása ,támadom a labdát -megfelelő terpesz és súlypont helyezés -ütöm vagy fogom a labdát 	
3.4.Hét Periodizáció			Beadások, oldalról belőtt labdák+indítások	<p>Coaching pontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> -megfelelő pozíció felvételek labdához, támadóhoz képest -magam előtt fejfölötti lehúzás , megfelelő láb húzása, kommunikáció -ütöm vagy fogom a labdát , megfelelő ütés iránya ,jövök vagy maradok -tájékozódás gyors döntéshozatal , pontos indítás kézzel lábbal 	
5.6.Hét Periodizáció			1v1 technikák , közeli lövések	<p>Coaching pontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> -helyes 1v1 technikák (blokk , kivetődés, csillag) , megfelelő pozíció felvétele , jövök maradok , lendülő láb megállok belel áll a lövésbe . -közeli lövésnél megfelelő vetődés technika alkalmazása 	
7.Hét Periodizáció			Reflex , reakciógyorsaság fejlesztés	<p>Coaching pontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> -gyors döntéshozatal , situáció helyes felmérés , dinamikus mozgások, 	
Heti Periodizáció					
Hétfő	Kedd	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
.Mobilizáció -Csapat edzés , lábbal való játék fejlesztése .	-Erősítés , Dinamikus láberő -adott periodizáció technikai elem -Vetődés technika	Mérkőzés szituációs gyakorlatok -adott periodizációs technikai elem -1v1 technikák -helyezkedés	Mérkőzés szituációs gyakorlat -adott periodizációs technikai elem -lehúzás alap technika -helyezkedés -hosszabb passzok forgatások	M É R K Ö Z É S	P I H E N Ő

U15 – U19: Heti periodizáció

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Agility kapusedzés: -alap kapustechnikák skálázása	-Dinamikus láberő/ felsőtest erősítés	Pihenő	Mérkőzés szituációs edzés -1v1 szituációk/közeli lövések gyakorlása	Mérkőzés szituációs edzés -oldalról belőtt lapos/ magas labdák hártása/ lehúzása , 16-os körüli lövések , forgatás indítás	Mérkőzés	Pihenő

Útmutató a képzésben:

- » Edzés előtti tájékoztatás – mit csinálunk az edzésen.
- » Az edzések fő részeit mindig mérkőzés szituációkon keresztül oktatjuk
- » Fontos a bemutatás, szemléltetés és hogy az adott gyakorlatot a gyerekek mérkőzés szituációba tudják helyezni.
- » A kapusok visszacsatolást kapnak az edzésekről, mérkőzésekről – video formájában.
- » Fontos a pozitív tanulási környezet, a pozitívumok kiemelése, de természetesen a precíz hibajavítás is.



/// Kosárfogás



/// Ölelő fogás



/// Láb elé lapos



/// Láb elé pattanó



/// Lapos vetődés



/// Félmagas vetődés



/// Magas vetődés (kereszt kéz)



/// Oldalt pattanó vetődés



/// Egykezes öklözés



/// Kétkezes öklözés



/// Lehúzás



/// Kivetődés



/// Blokk technika



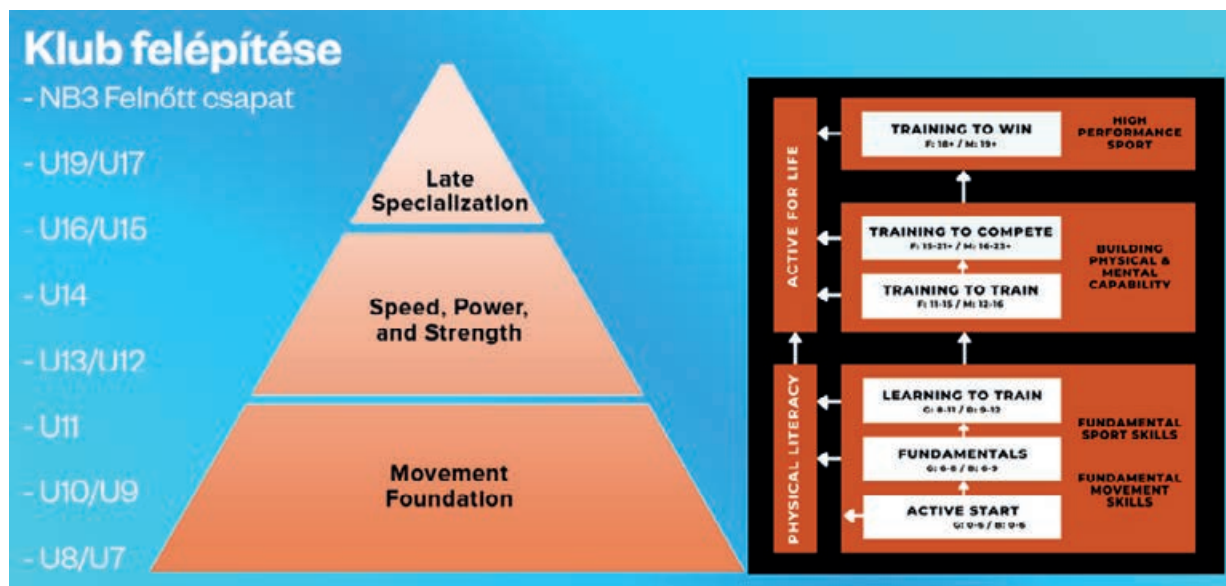
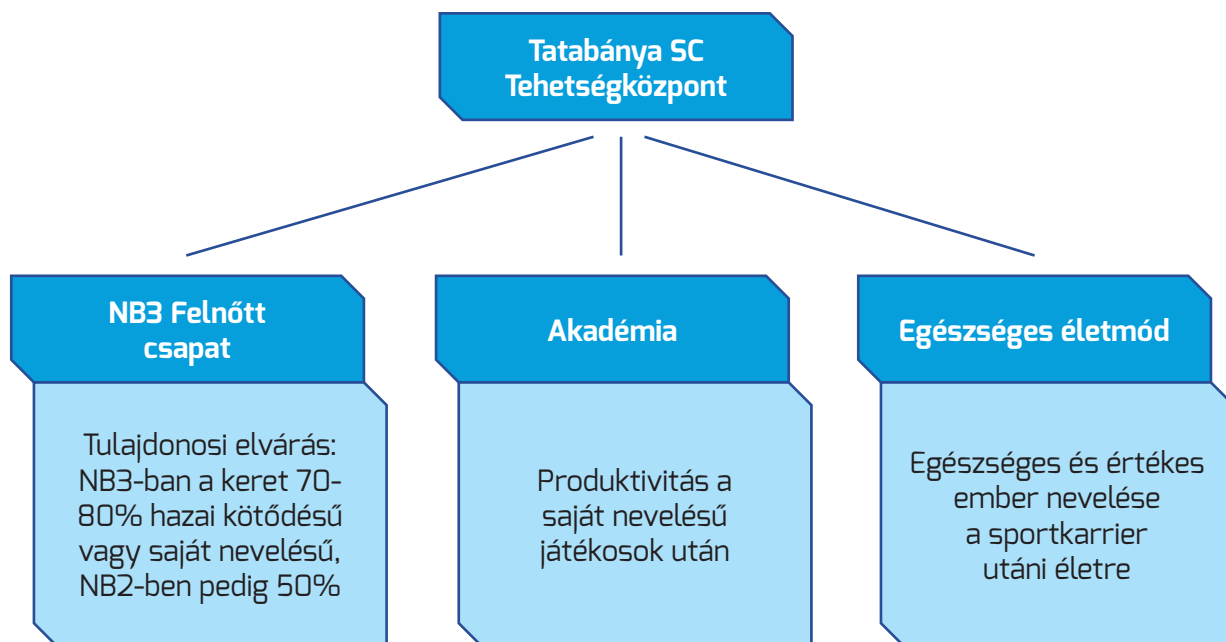
/// Csillag technika





/// KONDICIONÁLIS FEJLESZTÉS

A tehetségközpont céljai



Utánpótlás Stáb	Sport Egészségügyi Stáb	Külsős segítők:
<ul style="list-style-type: none"> » Vezetőedzők » Asszisztens edzők » Kapus edzők » Videó elemző 	<ul style="list-style-type: none"> » Élettani vezető: Forró Gyula (U11-U14) » Erőnléti edző: Beszterczei Attila (U15-U19) » Gyógytornász: Szeglety Gergely (U7-U10) » Masszőr, Fizioterapeuta: Németh Miklós » Masszőr: Fakli Barna 	<ul style="list-style-type: none"> » Orvos: Dr. Aschenbrenner László » Fizioterapeuta: Szűcs Péter

Mérések

- » MLSZ által meghatározott fizikai felmérések (U11-U19)
 - Helyből távolugrás, COD505, 30m Sprint, Yoyo teszt, FMS, PHV
- » MLSZ által meghatározott mozgásszervi felmérések (U11-U15)
 - Tartásmegfigyelés, ízületi mozgástartomány vizsgálat, PHV
- » Talent program felmérései (U16-U19 kiemelt játékosok)
 - Illinois teszt labdával és labda nélkül, padra passzolás, váltott lábbal dekázás, ívelés és ütempassz.
- » Ortopédiai vizsgálatok (U7-U10)

Mérések kielemezése:

- » Adatok kiértékelése után a periodizáció módosítása, ha indokolt. Szükség esetén egyéni program kidolgozása.
- » Progresszió ellenőrzése.
- » Fejlesztés ütemének meghatározása

Sérülések kezelése:

- » Sérülés ellátása, az orvos által meghatározott diagnózist követően egy rehabilitációs program felállítása. Nyomon követés és ellenőrzés. Tesztek elvégzése a csapatba visszaállítás előtt.



Sport Egészségügyi Stáb feladatai

A Tehetségközpont céljai eléréséhez szükséges kondicionális program összeállítása korosztály specifikusan:

- » A játékosok fizikai felkészítése a felnőtt csapatba való integrálásra. A Tehetségközpontban igazított mérési paraméterek miatt, átlátható képet kapunk a fizikai alkalmasság szintjéről.
- » A játékosok fizikai felkészítése az akadémiai szintre. A TalentX rendszerben található standard adatok alapján meg tudjuk határozni, hogy adott játékos fizikailag megfelel-e az akadémiai követelményeknek.
- » A játékosok mozgásszervi és mozgáskoordináció fejlesztése, a mindennapi problémamentes élethez szükséges korrekciók elvégzése. Jobb életminőség biztosítása, a más pályát választó sportolóknak.



Csapatok felépítése

NB3 Felnőtt csapat stáb és játékosok:

- » Vezetőedző
- » Erőnléti edző
- » Masszőr
- » Videó elemző
- » Asszisztens edző
- » Kapus edző
- » Technikai vezető

Kondicionális program felépítése

NB3 Felnőtt csapat:

Alapelvek:

- » Agresszív gyors átmenetek a játék 4 fázisában.
- » Fizikai periodizáció. Sok párharc és fizikai dominancia a bajnokságban.

Kondicionális paraméterek (elvárások):

- » Erőfejlesztés 5 fő gyakorlat: Fekvenyomás, Kétkezes evezés, Kitörés, Csípőfeltolás, Guggolás
- » Futóprogram: 4 × 1000m (3:45p / km), 6 × 800m (2:50p / 800m), 8 × 600m (1:50p / 600m), 10 × 400m (1:15p / 400m), 12 × 200m (35mp / 200m), 10 × 100m (18mp / 100m), 20 × 50m (8mp / 50m)

Mérések:

- » FMS, Yoyo, COD505, Helyből Távol, 30m sprint, Illinois labdával és labda nélkül



TSC Tehetségközpont Mozgásszervi és Kondicionális fejlesztési terv 2023/24

Napok/ Korosztály	U9/U10	U11	U12/U13	U14	U15/U16	U17/U19
Hétfő	Prevenió-Korrekcio mobilizáció és statikus - dinamikus stabilizáció (core stabilizátorok és mozgatók)					
+30 perc						
+60 perc	-	-	Gyógytorna U13/14		Kiemelt játékosok (Talent program) Speciális erőfejlesztés	
Kedd						
+30 perc	-	-	Általános saját testsúlyos erősítő blokk + hosszabb sprintek	Dinamikus láberő + hosszabb sprintek / saját testsúlyos erősítő blokk + mobil / stabil Erőfejlesztő technikák	Dinamikus láberő, ellenállással (powerband, medicin labda, TRX) erősítő blokk (Post-PHV+súly)	Dinamikus láberő, meghatározott súlyokkal / hosszabb sprintek
Szerda +60 perc	-	Erőfejlesztés Talentek + Gyógytorna U11/U12			Kiemelt játékosok (Talent program) Speciális erőfejlesztés	
Csütörtök						
+30 perc	-	Általános stabilizáció(core)+agilitás/koordináció gyorsaság/rövid sprintek	Felső test domináns saját testsúlyos erősítő blokk+agilitás/koordináció/gyorsaság/rövid sprintek	Felső test domináns erősítő blokk+agilitás/gyorsaság/rövid sprintek	Felső test domináns erősítő blokk ellenállással (powerband, medicin labda, TRX) (PostPHV + súly) + agilitás / gyorsaság / rövid sprintek	Felső test erősítés súlyokkal + agilitás/koordináció és gyorsasági blokk + rövid sprintek
Edzés előtt	-	Mérések alapján (FMS+mozgásszervi) egyéni program (max. 4 gyakorlat kb 5 perc)		Kötelező rövid SMR henger (5-6 perc) + mérések alapján (FMS+mozgásszervi) egyéni program (max. 4 gyakorlat kb 5 perc)		
Edzés közben	10-15 percenként folyadékbevitel					
Edzés után	Statikus nyújtás (6-8 perc) + folyadékpótlás			Kötelező SMR henger+statikus nyújtás (10-15 perc) + folyadékpótlás		
Ciklusok	-		Hetente 3-5% progresszió 3 hétig, majd regeneráló hét.		Heti periodizáció, amit a vezetőedzők határoznak meg	

Mozgásszervi fejlesztés

U10/U9

Szeptemberben általános teljeskörű ortopédiai felmérés, amely alapján kidolgozásra kerül a fejlesztési program.

Hetente egy alkalommal 30 percben a mérés alapján összeállított mobilizációs, koordinációs és egyensúlyos gyakorlatokat végeznek. A fejlődésük ütemétől függően beépítésre kerülnek a stabilizációs feladatok, valamint a kisebb ugró mozdulatok a talpboltozat megerősítése érdekében.

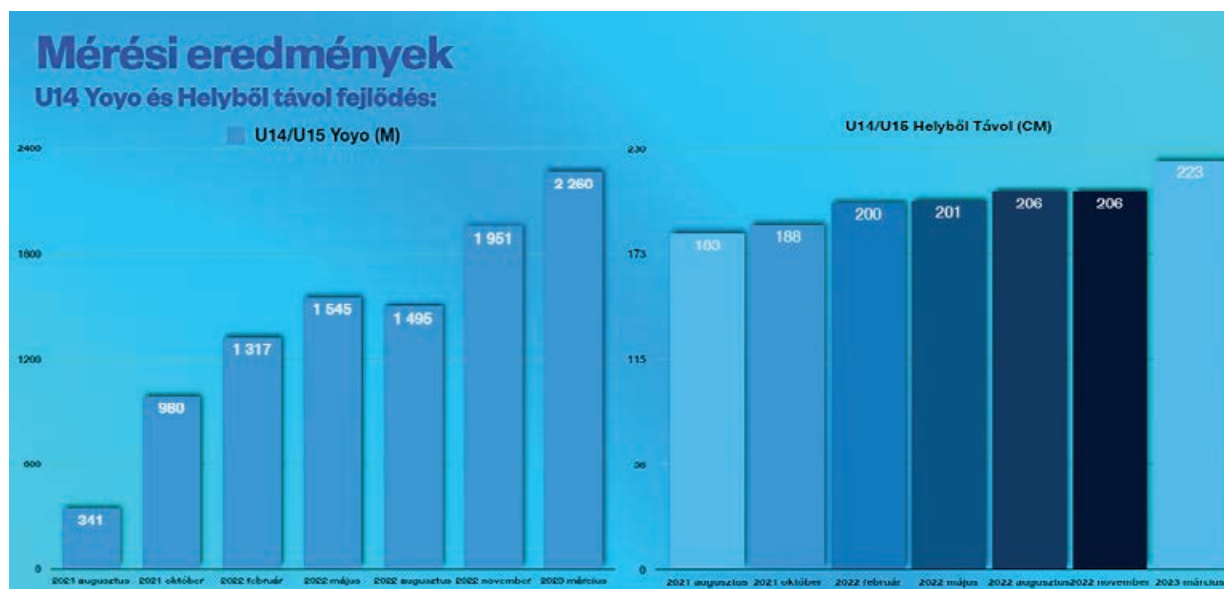
U8/U7

Szeptemberben általános teljes körű ortopédiai felmérés, amely alapján kidolgozásra kerül a fejlesztési program. Hetente egy alkalommal a mérés alapján összeállított mobilizációs, koordinációs és egyensúlyos gyakorlatokat végeznek az edzésükbe beépített játékos állomáson.

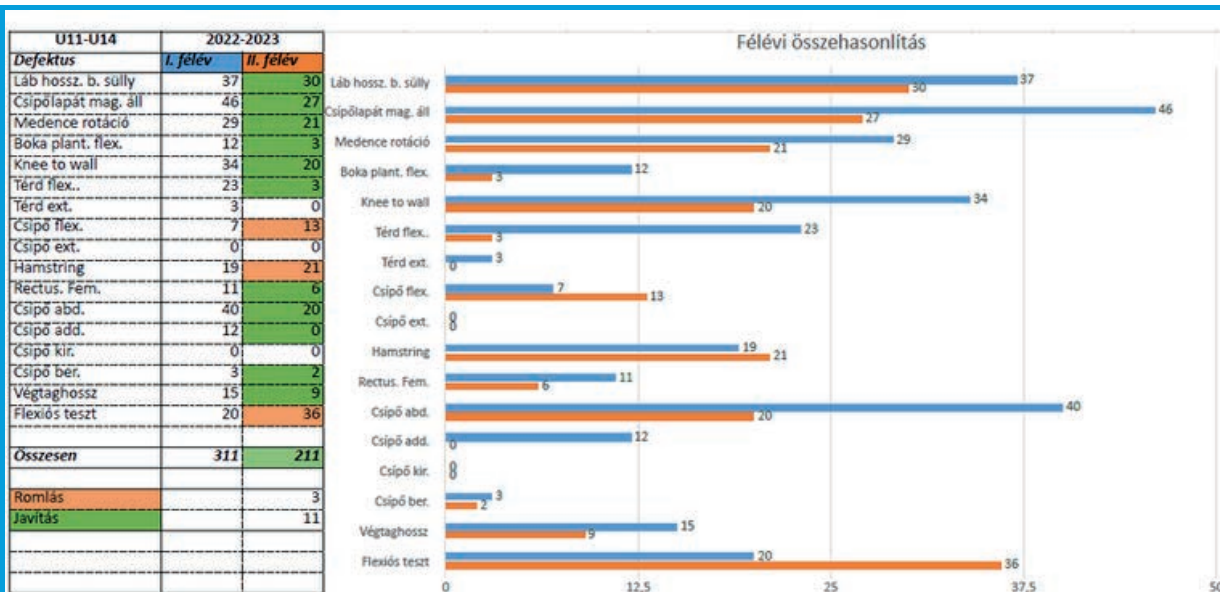


Mérési eredmények

U14 – U15



U11-U14 Mozgásszervi felmérés



Összegzés

NB3 Felnőtt Csapat / Akadémia

- » Erőfejlesztés / Állóképesség / Gyorsaság

U19 / U17

- » Felnőtt erőfejlesztő és futóprogram

U16 / U15

- » Megfelelő erőfejlesztő technika, gyorsaság és állóképesség fejlesztése

U14 / U13 / U12

- » Erőfejlesztő mozgásminták betanulása, alap állóképesség és gyorsaság fejlesztése

U11 / U10 / U9

- » Rendezett mozgáskultúra és mozgáskoordináció kialakítása

