

# ESMTK U6-U11 SZEKCIÓ PROGRAM 2020-2021

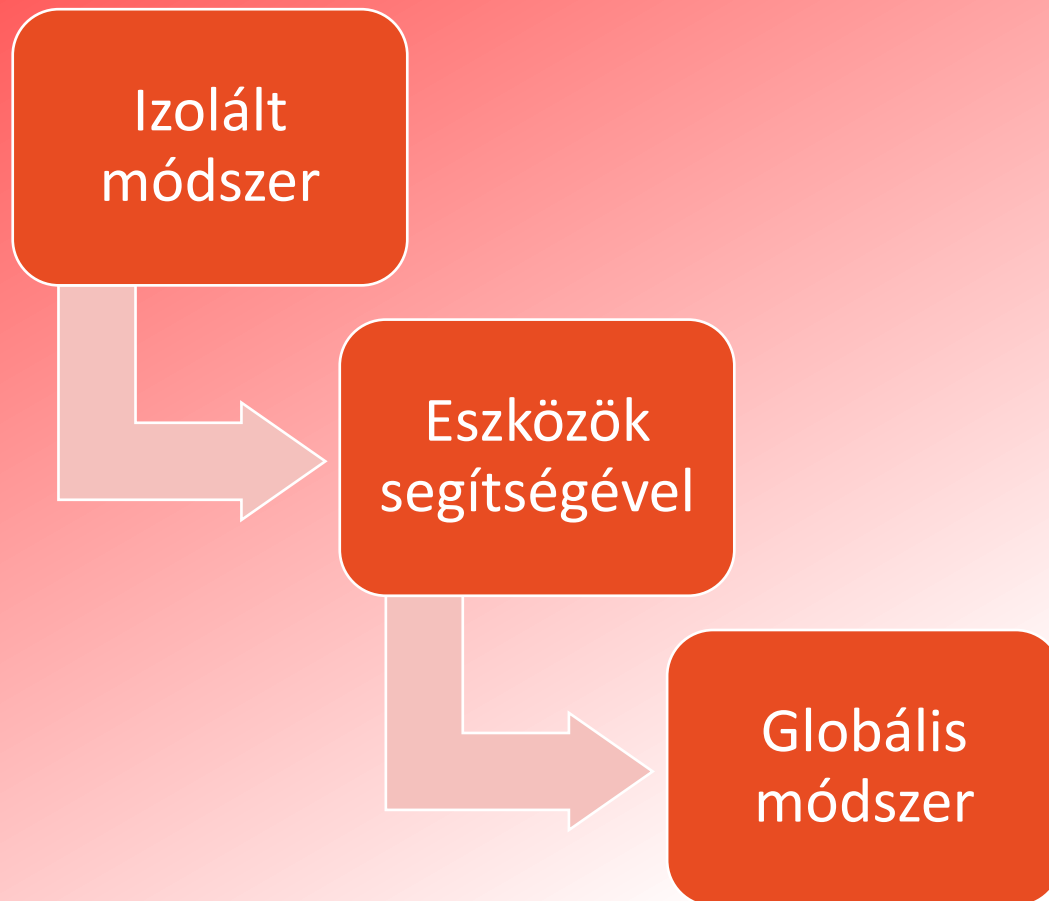
Készítette: Nagy Dániel  
Sportigazgató  
2020.05.27.

# U6-U7

## Edzésprogram

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
U6- U7	Kötelező technikai elem edzése	-		Labdaérezkelés Cselek	Átadások/ átvételek
	Mérkőzésjáték	-		Párharcok/Játék	Mérkőzésjáték

# Technikai képzés



Hét	Technika
1.	Labdavezetés <ul style="list-style-type: none"><li>• külső csüddel</li></ul>
2.	Cselezés
3.	Szerelés <ul style="list-style-type: none"><li>• alapszerelés</li></ul>
4.	Rúgás <ul style="list-style-type: none"><li>• belsővel (lapos passz, lövés)</li></ul>
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none"><li>• belsővel</li></ul>
6.	Fejelés talajon állásból <ul style="list-style-type: none"><li>• homlok középső részével</li></ul>

# U6-U7

## Játékhelyzet megoldások

- 1: 1 ELLENI MAGATARTÁS LABDÁVAL, LABDA NÉLKÜL
- 2: 1 ELLENI MAGATARTÁS LABDÁVAL, LABDA NÉLKÜL

# U6-U7 „Taktika”

3: 3 ELLEN KÖZÖS MEGOLDÁSOK TÁMADÁSBAN ÉS  
VÉDEKEZÉSBEN

# U6-U7

## „Kondíció”

- **ÁLLÓKÉPESSÉG**
  - KITARTÁS OKTATÁSA JÁTÉKOS FORMÁKBAN
- **ERŐ**
  - ÁLTALÁNOS, ÖNEREJŰ VÁLTÓ ÉS VERSENYJÁTÉKOK FORMÁJÁBAN, EGYSZERŰ SEGÉDESZKÖZÖK SEGÍTSÉGÉVEL (SZŐNYEG, KÖTÉL)
- **GYORSASÁG**
  - GYORSASÁG FEJLESZTÉS TECHNIKAI OLDALÓL
  - KOORDINÁCIÓS RÉSZEK, KÜLÖNBÖZŐ RAJTPOZÍCIÓK, IRÁNYVÁLTÁS, REAKCIÓ GYORSASÁG, HELYZETGYORSASÁG (DÖNTÉS) (FOGÓCSKA, VÁLTÓJÁTÉKOK) LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL
- **KOORDINÁCIÓ**
  - FOGÓJÁTÉK, UTÁNZÓJÁTÉK, SZEREPJÁTÉK LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL, MOZGÁSKOORDINÁCIÓ, EGYENSÚLY, TÉR, RITMUS

# **U6-U7 Személyiség**

**A JÁTÉK MEGSZERETTETÉSE!!!**



# U8- U9

## Edzésprogram

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
U8- U9	Kötelező technikai elem edzése	Mozgáskoordináció/ Képesség fejlesztő/ Egyéni képzés nap	-	Labdaérezkelés Cselezés	Átadások/ átvételek
	Mérkőzésjáték		-	Párharcok	Mérkőzésjáték
			-	Kisjátékok	

Hét	Technika
1.	Labdavezetés <ul style="list-style-type: none"><li>• külső csüddel</li><li>• belső csüddel</li><li>• csüddel</li><li>• talppal</li></ul>
2.	Cselezés <ul style="list-style-type: none"><li>• szemben álló ellenfél ellen</li><li>• mellette lévő ellenfél ellen</li></ul>
3.	Szerelés <ul style="list-style-type: none"><li>• alapszerelés</li><li>• megelőző szerelés</li></ul>
4.	Rúgás <ul style="list-style-type: none"><li>• belsővel (lapos passz)</li><li>• belső csüddel (lövés)</li></ul>
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none"><li>• belsővel</li><li>• külsővel</li></ul>

# U8-U9

## Játékhelyzet megoldások

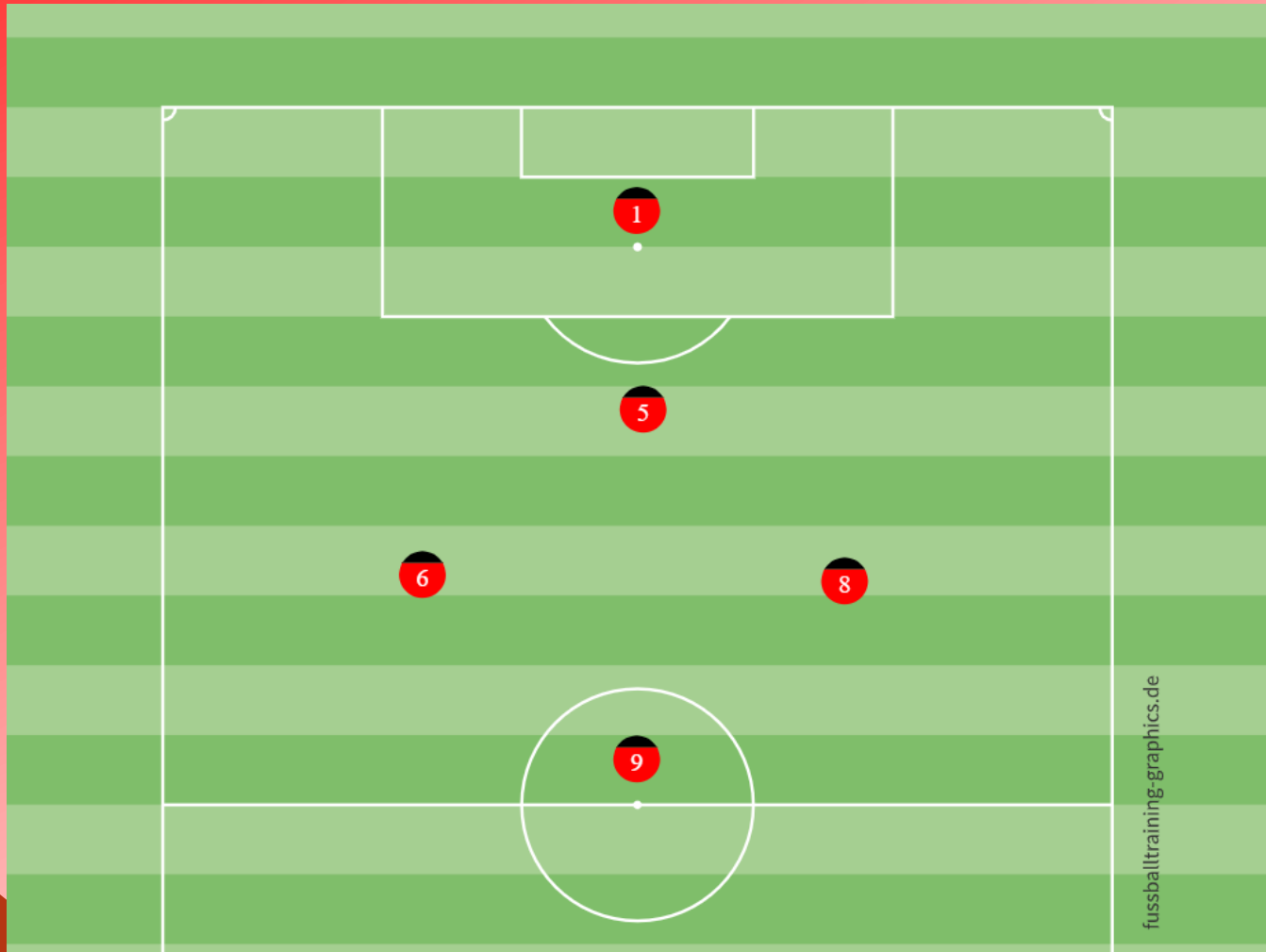
- TÁMADÓ:
  - 1: 1, 2:1, 2:2, 3:1 ELLENI MAGATARTÁS LABDÁVAL, LABDA NÉLKÜL
- VÉDEKEZŐ:
  - 1: 1, 2:1, 2:2, 3:1 ELLEN

# U8-U9 „Taktika”

5: 5 ELLENI MEGOLDÁSOK TÁMADÁSBAN ÉS VÉDEKEZÉSBEN

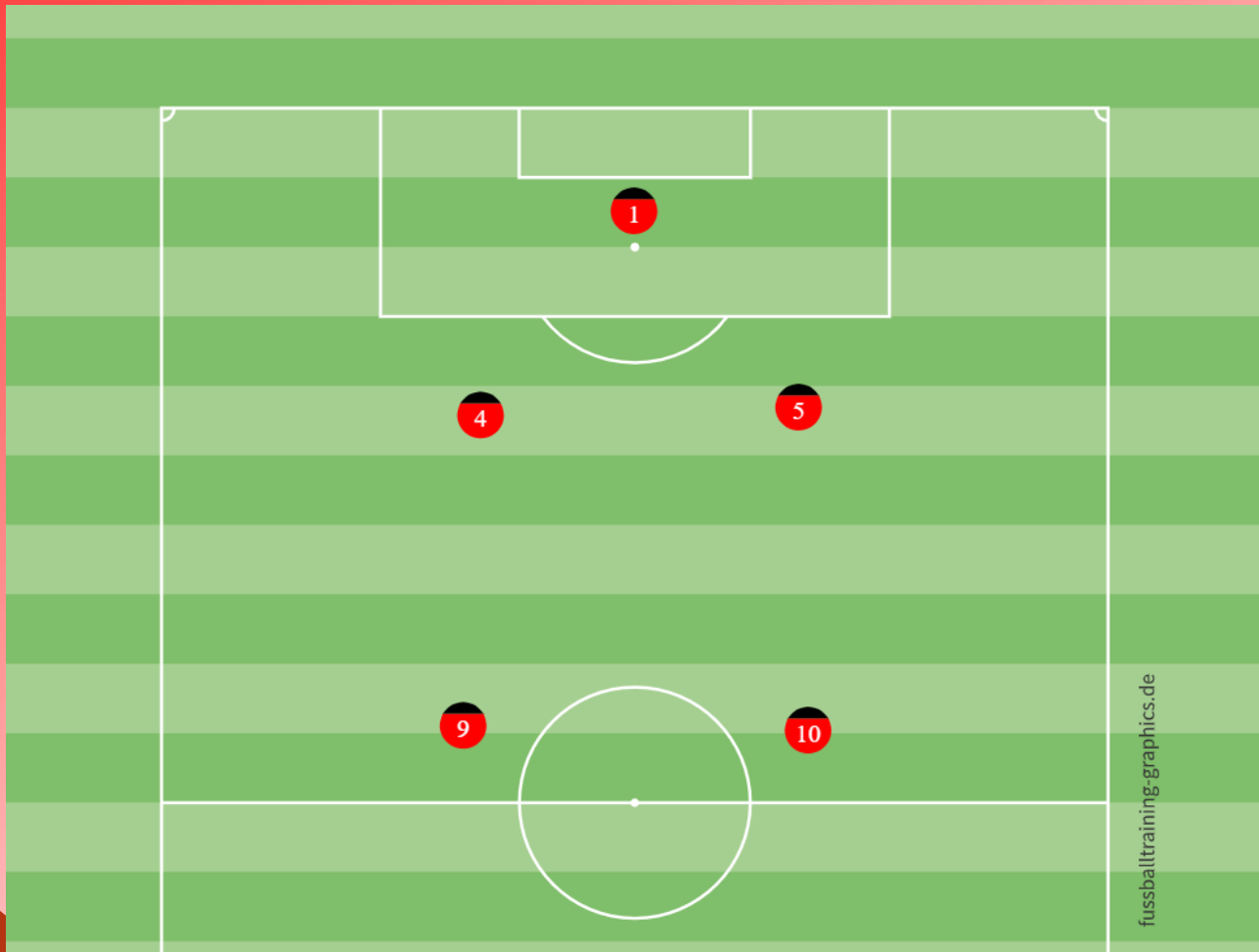
# U8-U9

## Felállási forma



# U8-U9

## Felállási forma



# U8-U9

## „Kondíció”

- **ÁLLÓKÉPESSÉG**
  - AEROB ÁLLÓKÉP.
  - KITARTÁS OKTATÁSA JÁTÉKOS FORMÁKBAN
- **ERŐ**
  - STABILIZÁCIÓ
  - ÁLTALÁNOS, ÖNEREJŰ VÁLTÓ ÉS VERSENYJÁTÉKOK FORMÁJÁBAN, EGYSZERŰ SEGÉDESZKÖZÖK SEGÍTSÉGÉVEL (SZŐNYEG, KÖTÉL)
- **GYORSASÁG**
  - GYORSASÁG FEJLESZTÉS TECHNIKAI OLDALÓL
  - KOORDINÁCIÓS RÉSZEK, KÜLÖNBÖZŐ RAJTPOZÍCIÓK, IRÁNYVÁLTÁS, REAKCIÓ GYORSASÁG, HELYZETGYORSASÁG (DÖNTÉS) (FOGÓCSKA, VÁLTÓJÁTÉKOK) LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL
- **KOORDINÁCIÓ**
  - FOGÓJÁTÉK, UTÁNZÓJÁTÉK, SZEREPJÁTÉK LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL, MOZGÁSKOORDINÁCIÓ, EGYENSÚLY, TÉR, RITMUS

# U8-U9

## Személyiség

CSAPAT SZABÁLYOK, TISZTELET, KÖSZÖNÉS, PONTOSSÁG,  
REND, CIPŐ TAKARÍTÁSA, SPORTSZERŰSÉG, HIGIÉNYIA



# U10- U11

## Edzésprogram

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
U10 U11	<b>Kötelező technikai elem edzése</b>	<b>Mozgáskoordináció/ Képesség fejlesztő/ Egyéni képzés nap</b>		<b>Labdaérezékelés Cselezés</b>	<b>Átadás/ átvétel</b>
	<b>Mérkőzésjáték</b>			<b>Párharc</b>	<b>Mérkőzésjáték</b>
				<b>Kisjáték</b>	

Hét	Technikai elem
1.	Labdavezetés <ul style="list-style-type: none"><li>• külső csüddel</li><li>• belső csüddel</li><li>• csüddel</li><li>• talppal</li></ul>
2.	Cselezés <ul style="list-style-type: none"><li>• szemben álló ellenfél ellen</li><li>• mellette lévő ellenfél ellen</li><li>• háttal az ellenfélnek</li></ul>
3.	Szerelés <ul style="list-style-type: none"><li>• alapszerelés</li><li>• megelőző szerelés</li><li>• lecsúszás szemből</li></ul>
4.	Rúgás <ul style="list-style-type: none"><li>• belsővel (lapos passz)</li><li>• belső csüddel (lövés)</li><li>• teljes csüddel (lövés)</li><li>• külső csüddel (lövés)</li><li>• ívelés</li><li>• kapáslövés (földről)</li></ul>
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none"><li>• belsővel</li><li>• külsővel</li><li>• csüddel</li><li>• talppal</li><li>• combbal</li><li>• hassal</li></ul>

Hét	Technikai elem
6.	Fejelés talajon állásból <ul style="list-style-type: none"><li>• homlok középső részével</li><li>• homlok oldalsó részével</li></ul>
7.	Fejelés talajon futásból <ul style="list-style-type: none"><li>• homlok középső részével</li><li>• homlok oldalsó részével</li><li>• csúsztatások</li></ul>
8.	Fejelés páros lábról felugrás <ul style="list-style-type: none"><li>• homlok középső részével</li><li>• homlok oldalsó részével</li></ul>

# U10-U11

## Játékhelyzet megoldások

- TÁMADÓ:
  - 1: 1, 2:1, 2:2, 3:1 , 4:2, 3:2 ELLENI MAGATARTÁS LABDÁVAL, LABDA NÉLKÜL
- VÉDEKEZŐ:
  - 1: 1, 2:1, 2:2, 3:1, 4:2, 3:2 ELLEN

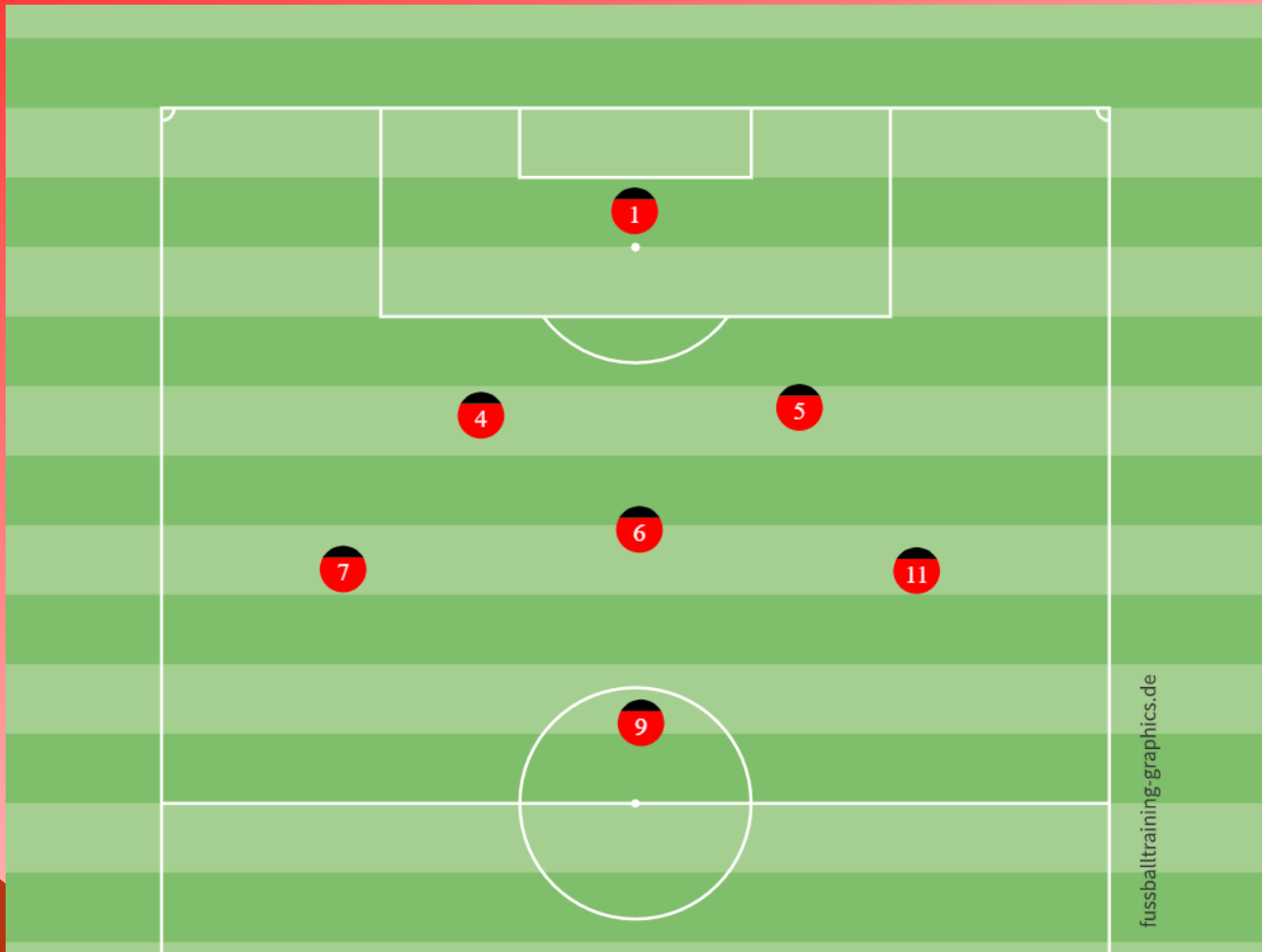
# U10-U11

## Taktika

7: 7 ELLENI MEGOLDÁSOK TÁMADÁSBAN ÉS VÉDEKEZÉSBEN  
HÁROMSZÖGJÁTÉK, KÉNYSZERÍTŐK, RÖVID PASSZOS  
KOMBINÁCIÓS JÁTÉK  
TERÜLETVÉDEKEZÉS, VÉDŐ HÁROMSZÖGEK

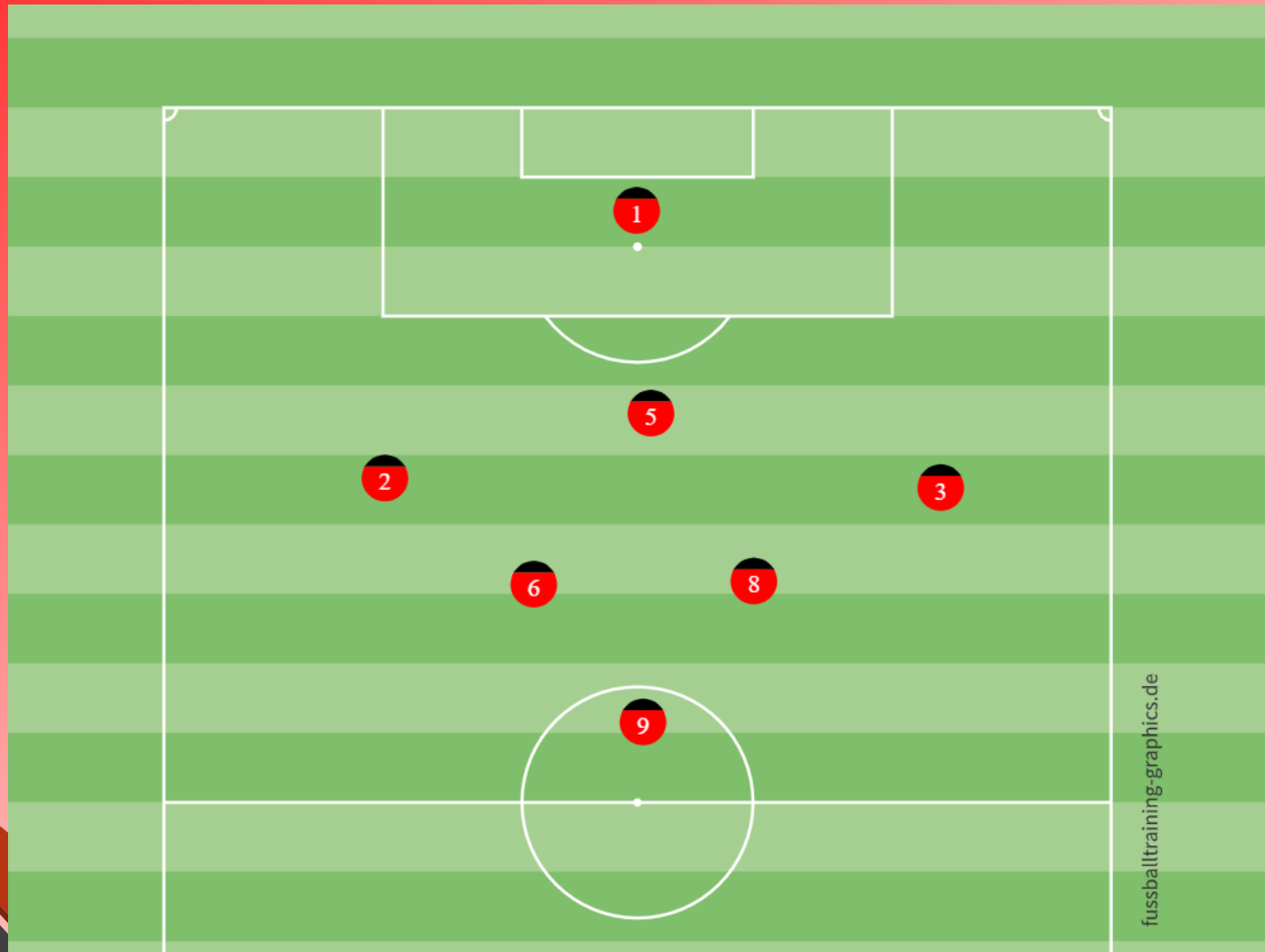
# U10-U11

## Felállási forma



# U10-U11

## Felállási forma



# U10-U11

## Kondíció

- **ÁLLÓKÉPESSÉG**
  - AEROB ÁLLÓKÉP.
  - KITARTÁS OKTATÁSA JÁTÉKOS FORMÁKBAN
- **ERŐ**
  - STABILIZÁCIÓ
  - GYORSASÁGI ERŐ SAJÁT TESTSÚLLYAL
  - ÁLTALÁNOS, ÖNEREJŰ VÁLTÓ ÉS VERSENYJÁTÉKOK FORMÁJÁBAN, EGYSZERŰ SEGÉDESZKÖZÖK SEGÍTSÉGÉVEL (SZŐNYEG, KÖTÉL)
- **GYORSASÁG**
  - GYORSASÁG FEJLESZTÉS TECHNIKAI OLDALÓL
  - FREKVENCIANÖVELÉS
  - KOORDINÁCIÓS RÉSZEK, KÜLÖNBÖZŐ RAJTPOZÍCIÓK, IRÁNYVÁLTÁS, REAKCIÓ GYORSASÁG, HELYZETGYORSASÁG (DÖNTÉS) (FOGÓCSKA, VÁLTÓJÁTÉKOK) LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL
- **KOORDINÁCIÓ**
  - FOGÓJÁTÉK, UTÁNZÓJÁTÉK, SZEREPIJÁTÉK LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL, MOZGÁSKOORDINÁCIÓ, EGYENSÚLY, TÉR, RITMUS



# U10-U11

## Személyiség

CSAPAT SZABÁLYOK, TISZTELET, KÖSZÖNÉS, PONTOSSÁG,  
REND, CIPŐ TAKARÍTÁSA, SPORTSZERŰSÉG, HIGIÉNYIA



*„Kínzó fájdalom eltűnik, ha a bajtársaim ott vannak velem a pályán!*

*Szárnyakat kapok ha velük játszhatom!*

*A jó csapatszellem elősegíti a nagy tehervállalást a sikert.”*