

ESMTK U12-U13 PROGRAM 2020-2021

Készítette: Nagy Dániel
Sportigazgató
2020.05.27.

U12- U13

Edzésprogram

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
U12 U13	-	Mozgáskoordináció/ Képesség fejlesztő/ Egyéni képzés nap Mérkőzésjáték	Kötelező technikai elem edzése Posztspecifikus képzés (technikai oldalról) Kisjátékok	Labdaérezékelés Cselezés (futball kondicionálás) Párharcok 3v3-4v4	Átadások/ átvételek Taktika/ Mérkőzésjáték

Hét	Technikai elem
1.	Labdavezetés <ul style="list-style-type: none">• külső csüddel• belső csüddel• csüddel• talppal
2.	Cselezés <ul style="list-style-type: none">• szemben álló ellenfél ellen• mellette lévő ellenfél ellen• háttal az ellenfélnek
3.	Szerelés <ul style="list-style-type: none">• alapszerelés• megelőző szerelés• lecsúszás szemből• becsúszó szerelés• kanalazó becsúszás• vállal ütközés
4.	Rúgás <ul style="list-style-type: none">• belsővel (lapos passz)• belső csüddel (lövés)• teljes csüddel (lövés)• külső csüddel (lövés)• külsővel (lapos passz)• ívelés (hosszú átadás)• kapáslövés (földről, levegőből)

Hét	Technikai elem
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none">• belsővel• külsővel• teljes csüddel• talppal• combbal• hassal• mellel• fejfel
6.	Fejelés talajon állásból <ul style="list-style-type: none">• homlok középső részével• homlok szélével
7.	Fejelés talajon futásból <ul style="list-style-type: none">• homlok középső részével• homlok szélével• csúsztatások
8.	Fejelés páros lábról felugrás <ul style="list-style-type: none">• homlok középső részével• homlok szélével• csúsztatás
9.	Fejelés egy lábról nekifutásból <ul style="list-style-type: none">• homlok középső részével• homlok szélével• csukafejes

U12-U13

Játékhelyzet megoldások

Gyors felismerés, gyors döntés, pontos megoldások, egyéni kreativitás, elszakadás, megjátszhatóság, üres területre futás

1: 1, 2:1, 2:2, 3:1 , 4:2, 3:2 , 5:2, 5:3 , 6: 3 ELLENI
MAGATARTÁS LABDÁVAL, LABDA NÉLKÜL támadó és
védekező feladatok

U12-U13

Taktika

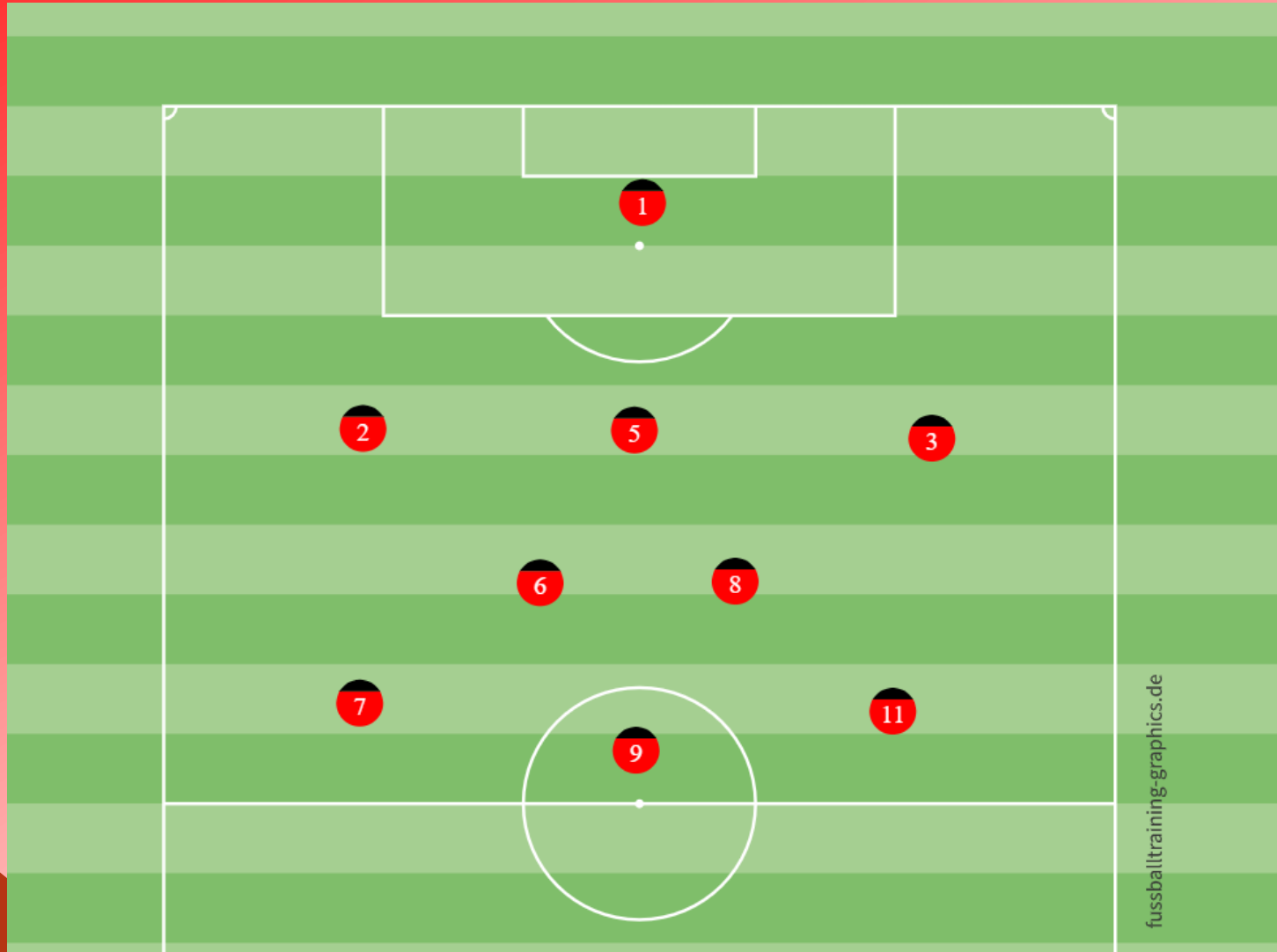
9:9 ELLENI MEGOLDÁSOK TÁMADÁSBAN ÉS VÉDEKEZÉSBEN

HÁROMSZÖGJÁTÉK, KÉNYSZERÍTŐK, 2-3-4 játékos együttműködése, RÖVID PASSZOS KOMBINÁCIÓS JÁTÉK, káték tengelyben és széleken

TERÜLETVÉDEKEZÉS, VÉDŐ HÁROMSZÖGEK, EGYÜTTES VÉDEKEZÉS, LETÁMADÁS

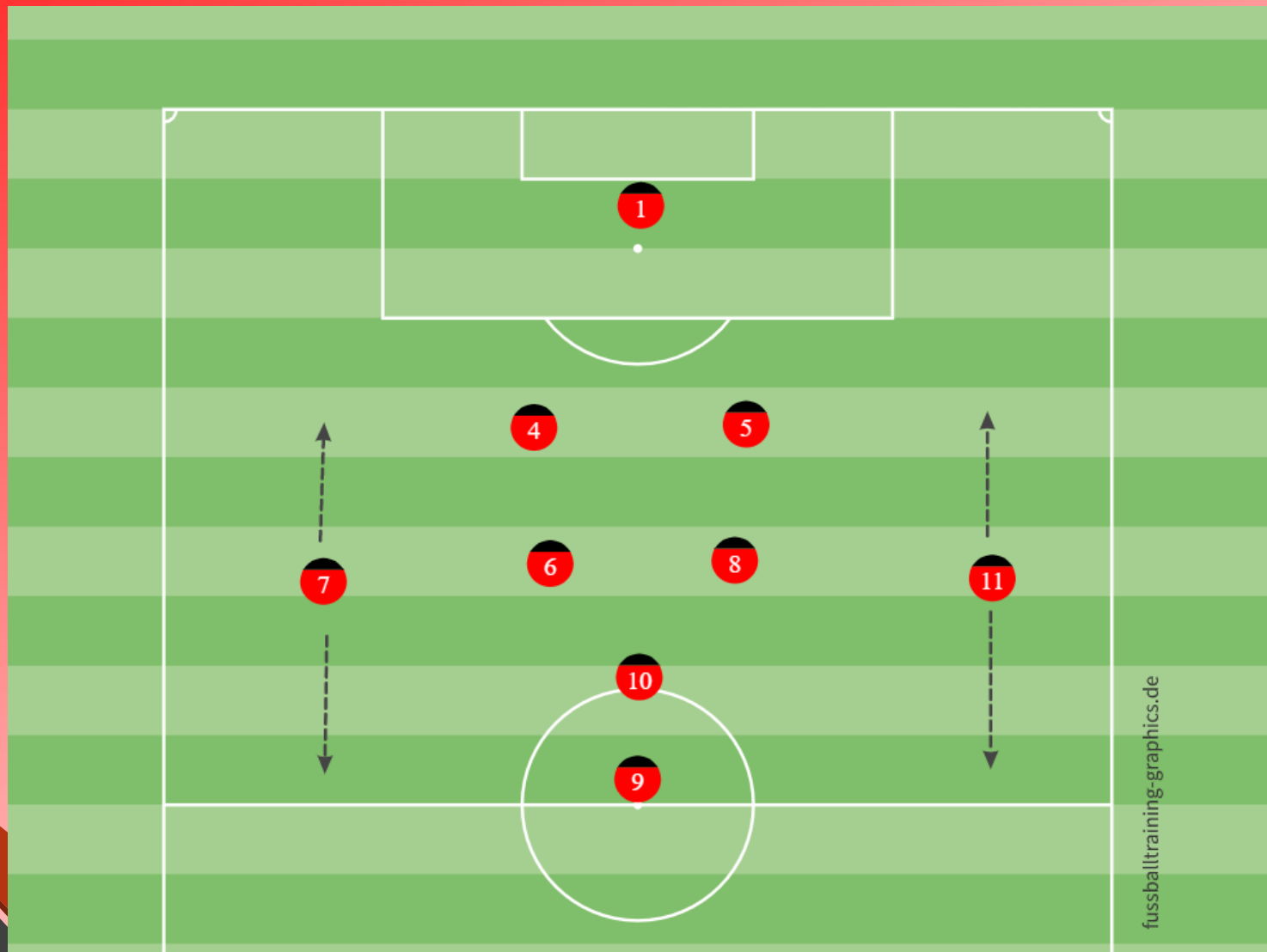
U12-U13

Felállási forma



U12-U13

Felállási forma



Taktikai periodizáció

U13

Hét	Taktikai cél
1. hét	Játék felépítése/ magas presszing elleni játék
2. hét	Védekezés megszervezése (középső zóna, +átmenetek)
3. hét	Védelem áttörési a támadó zónában/ Védekezés a saját térfélen (bokszt védekezés)
4. hét	Magas presszing (átmenet védekezésből támadásba) / Játék felépítése
5. hét	Védekezés megszervezése (középső zóna, + átmenetek)
6. hét	Szabad hét

U12-U13

Kondíció

- **ÁLLÓKÉPESSÉG**
 - AEROB ÁLLÓKÉP.
 - KITARTÁS OKTATÁSA JÁTÉKOS FORMÁKBAN
 - KOORDINÁCIÓS FUTÁS
 - TARTÓS FUTÁS KÖZBENI FELADATOK
 - FARTLEK MEGTANÍTÁSA
 - ANAEROB ÁLLÓKÉP.
- **ERŐ**
 - STABILIZÁCIÓ
 - GYORSASÁGI ERŐ SAJÁT TESTSÚLLYAL: SZÖKDELÉSEK PÁROS ÉS VÁLTOTT LÁBON
 - DINAMIKUS LÁBERŐSÍTÉS
 - ÁLTALÁNOS, ÖNEREJŰ VÁLTÓ ÉS VERSENYJÁTÉKOK FORMÁJÁBAN, EGYSZERŰ SEGÉDESZKÖZÖK SEGÍTSÉGÉVEL (SZŐNYEG, KÖTÉL)
 - MÉLYHÁTIZOM ERŐSÍTÉSE

U12-U13

Kondíció

- GYORSASÁG
 - GYORSASÁGI EDZÉS KOORDINÁCIÓS RÉSSZEL
 - START ÉS IRÁNYVÁLTÁS
 - REAKCIÓ
 - GYORSASÁG FEJLESZTÉS TECHNIKAI OLDALÓL
 - FREKVENCIANÖVELÉS
 - DINAMIKUS LÁBERŐSÍTÉS
 - KOORDINÁCIÓS RÉSZEK, KÜLÖNBÖZŐ RAJTPOZÍCIÓK, IRÁNYVÁLTÁS, REAKCIÓ GYORSASÁG, HELYZETGYORSASÁG (DÖNTÉS) LABDÁVAL ÉS LABDA NÉLKÜL
- KOORDINÁCIÓ
 - MOZGÁSKOORDINÁCIÓ, EGYENSÚLY, TÉR, RITMUS, LAZASÁG

U12-U13

Személyiség

CSAPAT SZABÁLYOK, TISZTELET, KÖSZÖNÉS, PONTOSSÁG,
REND, CIPŐ TAKARÍTÁSA, SPORTSZERŰSÉG, HIGIÉNYIA,
ÖNÁLLÓSÁG, JOBB TELJESÍTMÉNYRE TÖREKEDÉS,
GYŐZNI AKARÁS, KRITIKA ELFOGADÁSA



„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.”