

ESMTK U6-U13 Éves program 2020-2021

Készítette: Nagy Dániel
Sportigazgató
2020.05.27.

Makrociklus U12-U13

I. félév

2020.07.20-2020.12.06.

Felkészülési
időszak

Szezon I. félév

2020.07.20.-
2020.08.30.

6 hét

2020.08.31-
2020.10.04.

5 hét

2020.10.05.-
2020.11.08.

5 hét

2020.11.09.-
2020.12.06.

4 hét

Makrociklus

U6-U11

I. félév

2020.07.20-2020.12.06.

Nyári
időszak

2020.07.20.-
2020.08.30.

6 hét

Iskola időszak

2020.08.31-
2020.10.04.

5 hét

2020.10.05.-
2020.11.08.

5 hét

Terem
időszak

2020.11.09.-
2020.12.06.

4 hét

Makrociklus

U12-U13

II. félév

2021.01.18-2021.06.13.

Felkészülési
időszak

Szezon II. félév

2021.01.18.-
2021.02.28.

6 hét

2021.03.01.-
2021.04.04.

5 hét

2021.04.05.-
2021.05.09.

5 hét

2021.05.10.-
2021.06.13.

5 hét

Makrociklus

U6-U11

II. félév

2021.01.18-2021.06.13.

Terem
időszak

Iskola időszak

2021.01.18.-
2021.02.28.

6 hét

2021.03.01.-
2021.04.04.

5 hét

2021.04.05.-
2021.05.09.

5 hét

2021.05.10.-
2021.06.13.

5 hét

Mikrociklus U12-U13

Heti program

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Család nap

Képesség fejlesztés

Technikai képzés

1 v 1

Technika

Mérkőzés/Torna/pihenő

Mérkőzés/Torna/pihenő

Technikai egyéni képzés

Poszt specifikus képzés

Kisjátékok

Taktika

Technikai képzés elemei

U12-U13

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)

Technikai képzés elemei

U12-U13

Hét	Technikai elem
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none">• belsővel• külsővel• teljes csüddel• talppal• combbal• hassal• mellel• fejjel
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

Taktikai képzés elemei

U12-U13

Cél	Taktikai cél
1.	Játék felépítése/ magas presszing elleni játék
2.	Játék felépítése/ Védekezés megszervezése →középső zóna, +átmenetek
3.	Védelem áttörési a támadó zónában/ Védekezés a saját térfélen (bokszt védekezés)
4.	Átmenetek oktatása (T-V)
5.	Átmenetek oktatása (V-T)

Taktikai képzés elemei

U12-U13

	I.hét	II.hét	III.hét	IV.hét	V.hét	VI.hét
Technika	Átadás-átvétel, Rúgás	Átadás- átvétel, Rúgás, Szerelés	Átadás-Átvétel, Rúgás, Cselek, Szerelés, Fejelés	Átadás-átvétel, Rúgás	Átadás- átvétel, Rúgás, Szerelés	Szabad hét
Taktika	Játék felépítése/ magas presszing elleni játék	Védekezés megszervezése (középső zóna, +átmenetek)	Védelem áttörési a támadó zónában/ Védekezés a saját térfelel (bokszt védekezés)	Magas presszing (átmenet védekezésből támadásba) / Játék felépítése	Védekezés megszervezése (középső zóna, + átmenetek)	Szabad hét
Posztspecilifus TE	rövid és hosszú passzjáték/ befejezések	Szerelés/ átadás- átvétel nyomás alatt(hosszú-rövid passzjáték)	Cselek, beadás- érkezés, befejezések/ fejelés, szerelés	rövid és hosszú passzjáték/ befejezések	Szerelés/ átadás-átvétel nyomás alatt(hosszú-rövid passzjáték)	Szabad hét
Posztspecilifus TA	3védő+ 2 belős középpályás/ Támadók	3 védő+ 4 középpályás/ 2 középpályás+ 3 támadó	3védő+ 2 belős középpályás/ Szélsők / Támadók	3védő+ 2 belős középpályás/ 2 belső középpályás + Támadók	3 védő+ 4 középpályás/ 4 középpályás+ 2 támadó	Szabad hét

Taktikai képzés elemei

U12-U13

	VII.hét	VIII.hét	IX.hét	X.hét	XI.hét
Technika	Átadás-átvétel, Rúgás/ szerelés	Átadás- átvétel, Rúgás, Szerelés	Átadás-Átvétel, Rúgás, Cselek, Szerelés, Fejelés	Szerelés/Átadás-átvétel, Rúgás	Szabad hét
Taktika	Játék felépítése+ átmenetek/ magas presszing elleni játék	Játék felépítése, befejezéssel/Védekezés s megszervezése (középső zóna, +átmenetek)	Védelem áttörése a támadó zónában/ Védekezés a saját térfélen (bokszt védekezés)+ átmenetek	Védekezés megszervezése (középső zóna, + átmenetek)/Játék felépítése, befejezéssel	Szabad hét
Posztspecilifus TE	rövid és hosszú passzjáték/ befejezések	Szerelés/ átadás- átvétel nyomás alatt(hosszú-rövid passzjáték)/Rúgás, fejelés	Cselek, beadás- érkezés, befejezések/ fejelés, szerelés	Szerelés/rövid és hosszú passzjáték/ befejezések	Szabad hét
Posztspecilifus TA	3védő+ 2 belős középpályás/ Támadók	2 középpályás+ 3 támadó/3 védő+ 4 középpályás	3védő+ 2 belős középpályás/ Szélsők / Támadók	3védő+ 2 belős középpályás/ 2 belső középpályás + Támadók	Szabad hét

Mikrociklus U8-U11

Heti program

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Technikai képzés

Képesség fejlesztés

Család nap

1 v 1

Technikai képzés

Mérkőzés/Torna/pihenő

Mérkőzés/Torna/pihenő

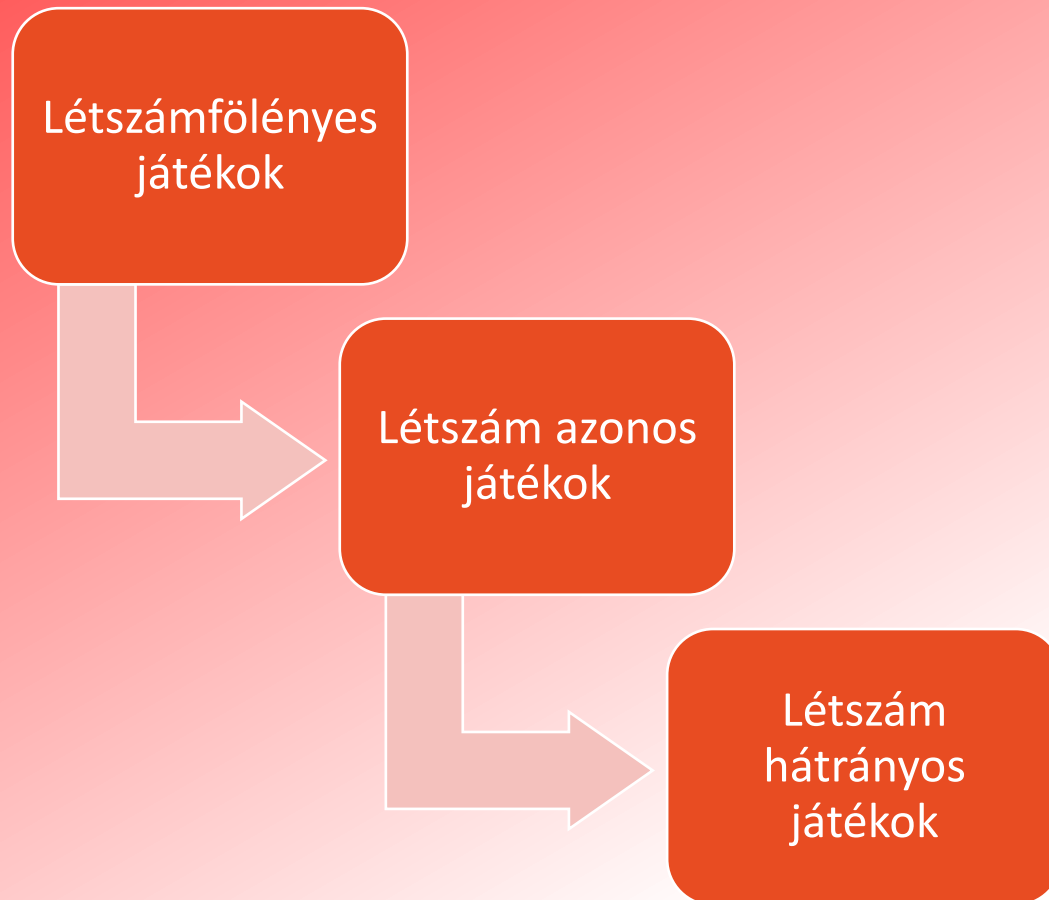
Technikai egyéni képzés

Kisjátékok

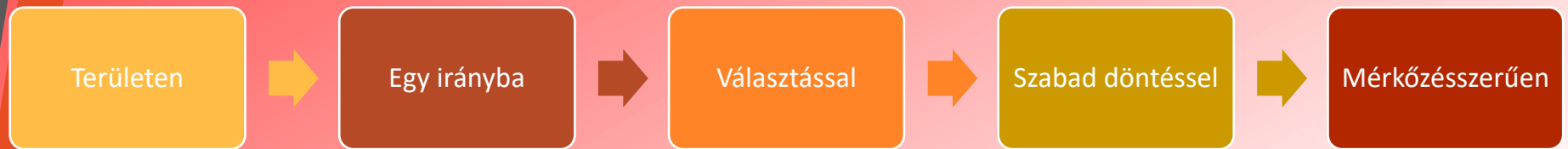
Technikai képzés



Kisjátékok



Kisjátékok oktatásának lépései



Technikai képzés elemei

U8-U9

Hét	Technika
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
3.	Szerelés <ul style="list-style-type: none">• alapszerelés• megelőző szerelés
4.	Rúgás <ul style="list-style-type: none">• belsővel (lapos passz)• belső csüddel (lövés)
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none">• belsővel• külsővel
6.	Fejelés talajon állásból <ul style="list-style-type: none">• homlok középső részével

Technikai képzés elemei

U10-U11

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
4.	Rúgás <ul style="list-style-type: none">• belsővel (lapos passz)• belső csüddel (lövés)• teljes csüddel (lövés)• külső csüddel (lövés)• ívelés• kapáslövés (földről)
5.	Átvétel <ul style="list-style-type: none">• belsővel• külsővel• csüddel• talppal• combbal• hassal

Technikai képzés elemei

U10-U11

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

Mikrociklus U6-U7

Heti program

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Technikai képzés

Család nap

Család nap

1 v 1

Technikai képzés

Mérkőzés/Torna/pihenő

Mérkőzés/Torna/pihenő

Technikai képzés elemei

U6-U7

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



Játékhelyzetek oktatása

Létszám	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/13	U14/U15	U17	U19
2 fő	1 v 1						
3 fő		2 v 1					
				1 v 2			
4 fő	2 v 2						
		3 v 1					
5 fő				3 v 2			
				4 v 1			
				2 v 3			
6 fő	3 v 3						
				4 v 2			



Játékhelyzetek oktatása

Létszám	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/13	U14/U15	U17	U19
7 fő				5 v 2			
				4 v 3			
					3 v 4		
8 fő		4 v 4					
					6 v 2		
					5 v 3		
9 fő					6 v 3		
					5 v 4		
					4 v 5		
10 fő			5 v 5				
						4 v 6	
					6 v 4		
11 fő					6 v 5		



Játékhelyzetek oktatása

Létszám	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/13	U14/U15	U17	U19
12 fő				6 v 6			
				8 v 4			
					7 v 5		
13 fő				8 v 5			
				7 v 6			
14 fő				8 v 6			
				7 v 7			
15 fő				8 v 7			
						7 v 8	
16 fő				8 v 8			
						6 v 10	
17 fő					9 v 8		
					10 v 7		
						7 v 10	
						8 v 9	
18 fő					10 v 8		
					9 v 8		
						8 v 10	
					9 v 9		
19 fő					10 v 9		
						9 v 10	
20 fő					10 v 10		



„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.”