



Technikai köredzések Egyéni képzés

ESMTK utánpótlás 2020-2021-es
szezón

Jelentése, megfogalmazása

- Technikai elemekre (átadás, átvétel, lövés, cselezés, labdavezetés, fejelés, szerelés) épített edzés, ahol a játékosok csoportokra bontva gyakorolják, sajátítják el a technikai elemeket. Az edzés oktató jelleggel zajlik, mind izolált, mind globális módszert alkalmazva.

Az edzések célja

- Bozsik-korosztályban magas technikai képzettség kialakítása
- Változatos, inger gazdag edzések
- Döntéshozatal megjelenése
- Edzők értékeinek minél nagyobb kihasználása
- Minél több labdaérintés
- A csoportokra bontás által kohézió teremtés, közösség építés az utánpótláson belül

Tervezés, szervezés

- U9-től U13-as korosztályig
- Átlagos létszám 50 fő
- 5-6 állomás, 6 edző
- Szakmai koordinátor tervez, szervez → nem elvéve az edzők egyéni kreativitását
- Technikai állomások (izoláltan, globálisan)
- Edzés időtartama 90 perc
- Terület: Nagy pálya

Edzés

- 6 edző
- Átlagban 50 játékos
- 5-6 állomás
- 15 perc labdás technikai bemelegítés
- 12 perc/állomás
- Körforgás, minden csoport egy állomáson 1-szer dolgozik
- Minél több eszköz használata

Edzés (minta)

1. állomás: átadás-átvétel

- átadás: belsővel, belső csüddel, külső csüddel
- átvétel: belsővel, külsővel, láb mögött

2. állomás: csel után kapura lövés

- cselek: lövő csel, bicikli csel, Puskás csel
- lövés: rüsz, belső rüsz, külső rüsz

Edzés (minta)

3. állomás: 1v1 szemből érkező védő ellen választással
4. állomás: labdavezetés sorversenyszerűen
 - belső rüszttel, külső rüszttel, rüszttel
5. állomás: mozgás koordináció labdával
 - kitámasztás, fordulatok, lehet benne kúszás-mászás, ugrás, minél több eszköz, labda jelenjen meg

Edzés

- A link által egy rövid betekintés nyerhető az egyik edzésbe
- <https://www.facebook.com/esmtkup/videos/379372626380455>

Értékelés

- Utánpótlás szakmai koordinátor értékkel
- Az edzés végén beszámolót ír az edzőknek, észrevételezi mik azok amik, jól működtek, mik azok, amiken legközelebb változtatni kell
- Edzői értekezleten közös megbeszélés, hibajavítás