



# Tehetség program

Készítette:

Lázár Benjamin, Nagy Dániel

# Tehetség fogalma

- Utánpótlásunkban azokat a játékosokat nevezzük tehetségnek, akik a tudásukkal korosztályaikban kiemelkednek társaiktól, a kreativitásukat és eredetiségüket nyomás alatt is csillogtatni tudják a pályán.



# A program célja

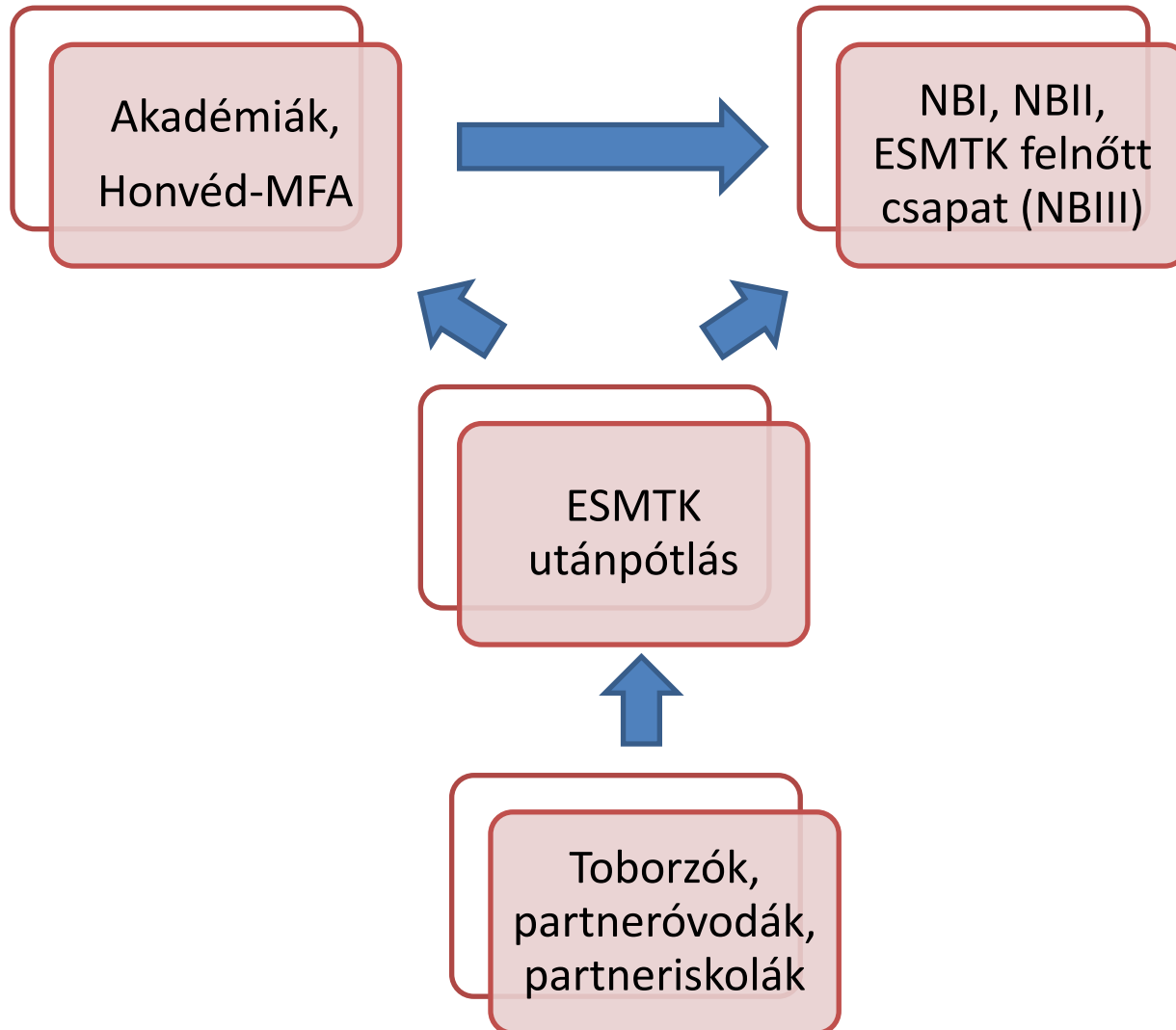
- Célunk, hogy a tehetségeinket a legmagasabb szintre emeljük
  - Akadémiákra nevelés (legfőképpen a MFA-ra)
  - NB-s bajnokságra nevelés (NBI, NBII, NBIII-as felnőtt csapatunkba nevelni játékosokat)



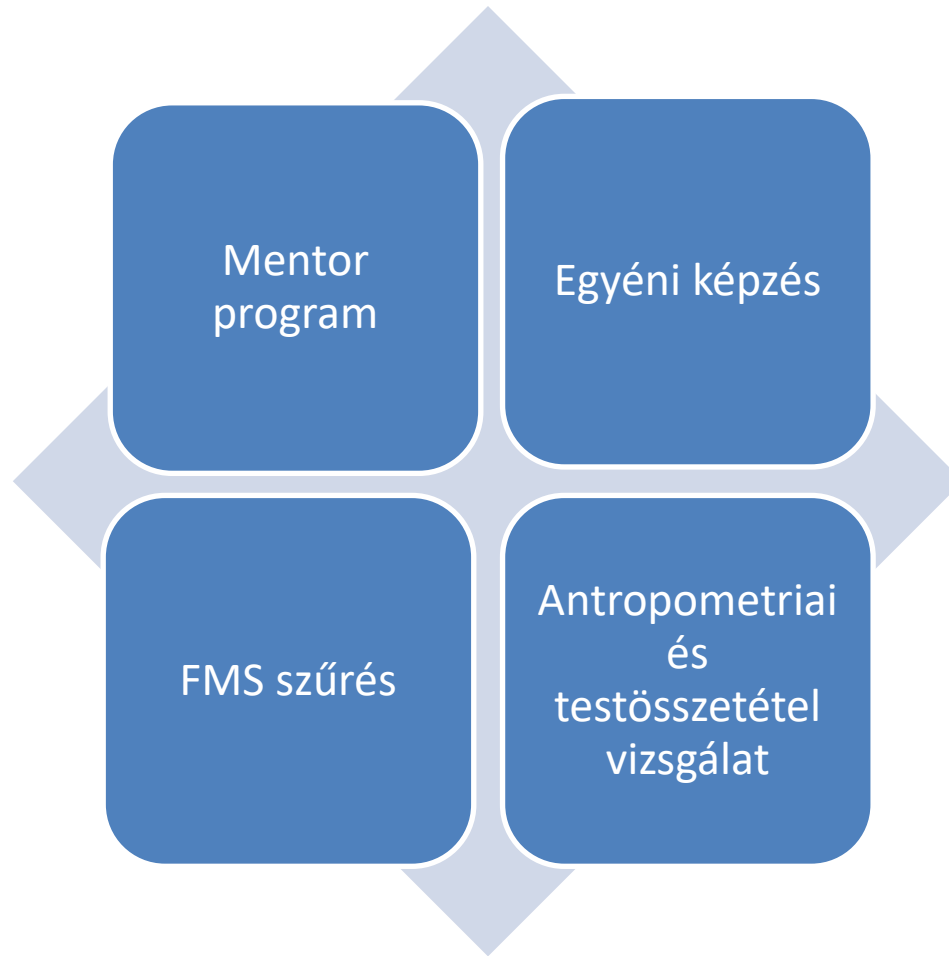
# Kiválasztás

- A tehetségeink kiválasztása és beintegrálása az utánpótlásunkba már óvodás korban megtörténik
- Az óvodák, iskolák, valamint toborzók segítségével kerülnek a gyerekek egyesületünkhöz
- Partneróvodáink: Nyitnikék Óvoda, Pesterzsébeti Gézengúz óvoda, Lurkóház Óvoda
- Partneriskoláink: Vörösmarty Mihály Református Általános Iskola, Hajós Alfréd Általános Iskola, Lázár Vilmos Általános Iskola, Budapesti Baptista Sportiskola,

# Kiválasztás



# Program felépítése



# Mentor Program

- Felnőtt csapatunk 4 meghatározó, nagy tapasztalattal rendelkező játékosa mentorál (önkéntes program)
- Például:
  - Szilágyi Péter magyar bajnok labdarúgó
  - Turi Dániel felnőtt csapatunk csapatkapitánya



# Mentor Program

- Feladatuk:
  - a kiválasztott játékosokkal való kapcsolattartás (személyesen, telefonon, vagy online)
  - 2 hetente egy mérkőzés vagy edzés megtekintése
  - 2 hetente egy személyes beszélgetés
  - Karrier tanácsadás
  - Játékos-és személyiség profil építése, segítése



# Egyéni képzés

- U9-től U19-ig Lázár Benjámint tartja a foglalkozásokat
- Cél a gyengeségek eltüntetése, erősségek további erősítése
- U9-től U13-ig technikai képzés dominál, próbálunk minden technikai elemet erősíteni a játékosban (átadás, átvétel, lövés, cselezés, labdavezetés, fejelés, szerelés).
- U9-től U13-ig a taktikai, fizikális és mentális felkészítés is szerepet kap, de nem olyan dominánsan, mint a nagypályás korosztályoknál.

# Egyéni képzés

- U14-től az U19-es korosztályig poszt specifikus képzés zajlik. Próbáljuk azokat a játékelemeket fejleszteni, amelyek a mérkőzésen a leginkább megjelennek
- Ezeknél a korosztályoknál már erőteljesebben megjelenik a taktikai (videózás), fizikális (core-izomzat fejlesztése) és mentális (négy-hat szemközti beszélgetések) képzés
- Az U17-U19-es korosztályú tehetségek heti 1 alkalommal a felnőtt csapattal edzhetnek

# FMS szűrés

- 7 feladatból álló mozgás minta szűrés, amelyből megállapítható mozgásbeli gyengeségek, asszimetriák, mozgás beszűkülések.
- A vizsgálat által és a korrekciós feladatok segítségével megelőzhetjük a sérüléseket



# Antropometriai és testösszetétel vizsgálat

- A vizsgálat meghatároz olyan biológiai paramétereket, amelyek a labdarúgásban nagyon fontos tényezők, ilyenek pl.: a várható testmagasság, biológiai fejlettség, intenzív növekedési időszak, stb...
- A vizsgálatok eredményei befolyásolhatják egy tehetség posztjának megtalálását, terhelhetőségét, várható fejlődési ütemeit

