



ESMTK

Utánpótlás kapusképzés

# Célok

- Minél több olyan kapus képzése, aki a későbbiek során kamatoztatni tudja tudását akár profi vagy épp amatőr szinten.
- A tehetségesebb kapusoknak segítségnyújtás, hogy hivatásos labdarúgók legyenek.
- A kevésbé tehetséges kapusoknak a játék szeretetének megőrzése, és az egészséges életmódra való nevelése.
- Értékek közvetítése a mindennapos élethez.

# További célok kor szerint

## U9-U15-ig

Minél több olyan kapus kinevelése, aki eladható lesz magasabb osztályban szereplő utánpótlás csapatoknak.

## U16-U19-ig

Minél több olyan kapus képzése, aki képes bemutatkozni az első csapatban, valamint más NB-s vagy megyei csapatban.

# Edzéscélok

- Kapustechnikai elemek elsajátítása és fejlesztése
- Lábbal való játék fejlesztése
- Koordinációs képességek fejlesztése
- Kondicionális képességek fejlesztése
- Mentális felkészítés
- Kapustaktika

# Kapustechnikai elemek

- **Labda nélküli technikák:** alapállások, helyezkedő mozgások
- **Középre érkező labdák véde:** féltérdelés, ráborítás, ölelő fogás, kosárfogás
- **Oldalra érkező labdák véde:** lecsúszás, legördülés ,vetődés
- **Kijövetek:** labda lehúzása levegőből kosárfogással, kétkezes öklözés, egykezes öklözés
- **1v1 elleni helyzetek:** kicsúszás, blokk, csillagalakzat
- **Támadás-indítások:** kigurítás, kidobás, kézből rúgás test előtt, fektetett rúgás, drop-rúgás

# Lábbal való játék fejlesztése

A mai modern labdarúgásban kulcsfontosságú, hogy egy kapus jó legyen lábbal. Számomra a kapus egy mezőnyjátékos, speciális jogokkal (kézzel is labdába érhet saját büntetőterületén belül). A képzés során ezért nagy hangsúlyt kell fektetni a lábbal való játék oktatásába. Az edzéseke be kell építeni azokat a technikai elemeket, amelyeket csapatedzésen tanultak, és azt poszt-specifikusan kell gyakorolni.

A lábbal való játék fejlesztésének módja a kapusedzéseken

- Minden edzés bemelegítésében szerepeljen olyan gyakorlat, amit lábbal kell megoldani.
- Az edzések fő részében további gyakorlatok lehetnek lábbal. (Lehet akár ez az edzés fő célja is).
- A kapusok a kapusedző mellett, helyett rúgjanak kapura a gyakorlatoknál.



# Koordinációs képességek fejlesztése

A kapusedzéseken nagy hangsúlyt kell fektetni a következő koordinációs képességek fejlesztésére:

- Gyorsasági koordináció
- Ritmus képesség
- Reakció reagálási képesség
- Téri tájékozódó képesség
- Differenciáló-irányító képesség
- Lazaság, hajlékonyság (nem szabad túlzásba se vinni, de lazábbnak kell lenni, mint egy mezőnyjátékos)

# Kondicionális képességek fejlesztése

- A kapusedzéseken az összes kondicionális képesség fejlesztése nagyon fontos, azaz: gyorsaság, erő, állóképesség.
- Továbbá a komplex kondicionális képességek közül nagy figyelmet kell fordítani a gyorsasági erő fejlesztésére.



# Mentális felkészítés

- A kapusposzt egy mentális poszt, ahol a fejben végig toppon kell lenni, mert egy rossz mozdulat vagy döntés mérkőzésbefolyásoló lehet.
- A kapusedzőnek lelkitámaszt kell nyújtani tanítványának.
- Pszichológusként is kell funkcionálnia.
- A mérkőzéseket ki kell beszélni minden esetben, ha rossz napot fogott ki a tanítvány segíteni kell túljuttatni a lelki nehézségein, ha jó meccse volt figyelni kell, hogy ne szálljon el magától.
- Edzések során instrukció.
- Saját tapasztalatok megosztása.

# Kapustaktika

- Kapusedzések alatt fontos kitérni a kapustaktikára is. Egy jó taktikával megelőzhetjük a gólveszélyes szituációkat, vagy kiszolgáltatottnak látszó helyzetben is tudunk hárítani.
- Edzések során ezeket a taktikai elemeket ugyanúgy kell gyakorolni, mint a csapatoknak a csapattaktikákat.
- Mérkőzés szituációk modellezése.

# Képzés korosztályok szerint

<b>Bozsik</b>		<b>Serdülő</b>	<b>Ifi</b>
U9-U13		U14-U15	U16-U19
Kezdő	Haladó	-	

# Bozsik korosztály képzése

- 13 éves korig az összes kapustechnika elsajátítása
- Koordináció fejlesztés
- A törzs izmainak megerősítése
- Aerob kapacitás fejlesztés
- Cselekvőképesség
- Kapustaktika

# Kapustechnika elsajátítása kezdő szinten

- Kezdő szinten az az első feladatunk, hogy az alap technikákat megtanítsuk a gyerekeknek. A következő technikai elemeket kell megtanítani, először ebben sorrendben:
  - Alapállás
  - Helyezkedőmozgás
  - Védés feltérdeléssel
  - Védés ölelő fogással
  - Védés kosárfogással
  - Labda kigurítása
  - Legördülés lapos labdára
  - Legördülés félmagas labdára

# Kapustechnika elsajátítása haladó szinten

- Labda kidobása
- Ráborítás technikája
- Védés lecsúzással
- Magas labda lehúzása kosárfogással
- Kétkezes öklözés
- Egykezes öklözés
- Kicsúzás
- Blokk technika
- Csillagalakzat technika
- Magasvetődés
- Kirúgás test előtt
- Drop-rúgás
- Fektetett rúgás

# Koordináció fejlesztése

- Kezdetben kevesebb koordinációs feladat, inkább technikai.
- Mikor már a gyerek meg tudja jól csinálni a technikai gyakorlatokat, akkor lehet összetett gyakorlatot végezni, azaz koordinációs gyakorlat egybekötve technikaival.
- Ebben a korosztályban a koordinációs gyakorlatok dominánsabbak az erőfejlesztésnél.
- Igyekezzünk minden koordinációs feladatot labdával csinálni.



# Törzs izmainak erősítése

- A Bozsik korosztályban meg kell alapozni azt, hogy a későbbiekben erőfejlesztő gyakorlatokat csináltassunk a gyerekekkel. A törzs az alapja mindennek, mivel onnan nőnek ki a végtagjaink. Egy jó alap nélkül nem lehet építkezni. Éppen ezért a törzs izmainak megerősítése fontos feladat ebben a korosztályban.
- Fontos a törzs minden izmát megerősíteni, különösen a hasat, a csípőhajlítót és a mélyhátizmokat.
- Statikus és dinamikus erősítés.
- Akár egy feladat fő célja is lehet, amelyet bemelegítésnél érdemes csinálni vagy levezető gyakorlatnál.
- Lehet a gyakorlatok holtidejének kitöltése érdekében is alkalmazni.

# Aerob kapacitás fejlesztése

- Bozsik korosztályban a terhelést aerob módon kell megadni.
- A cél elsősorban a légző és keringési rendszer, valamint a szív fejlesztése.
- Ne terheljük úgy a gyereket, hogy átlépjen az anaerob zónába.
- Terhelés megfelelő adagolása!!!

# Cselekvőképesség

- A labdarúgás nyílt készségű sport.
- Fontos, hogy a gyerek a tanult technikai elemeket meg tudja csinálni éles helyzetben is.
- Döntést kell hoznia a lehető leggyorsabban, hogy milyen technikával hárítson.
- Edzés során nyílt készségű feladatok végzése.
- A kapus akkor lesz készen a következő korosztályra, ha a döntéshozást és a technikai elemeket össze tudja kapcsolni.

# Kapustaktika

- Helyezkedések megtanítása
- Támadásnál előrébb áll, védekezésnél hátrál
- Szögzárás
- Ziccer hárításának taktikája

# Serdülő korosztály képzése

- Kapustechnika csiszolása
- Dinamikus láberő fejlesztése
- Koordináció javítása
- Aerob és anaerob állóképesség fejlesztése
- Erőfejlesztés
- Cselekvőképesség
- Kapustaktika

# Kapustechnika csiszolás

- A kapusok már ismerik az összes technikai elemet és végre is tudják hajtani.
- Így ezeket a technikai elemeket „finomra kell hangolni”, hogy a kapus eredményesebben tudja alkalmazni.
- A technikát a koordinációs gyakorlatokkal össze lehet kapcsolni, azonban kellenek olyan edzések még, amikor csak a technikával foglalkozunk.

# Dinamikus láberő fejlesztése

- Ebben a korban beindulnak a növekedési hormonok, a kapusok izomzata is kezd átalakulni, erősödni. Megkezdhető a dinamikus láberő fejlesztése.
- Edzések fő célja lehet.
- Szökdelő ugró feladatok gátakkal.
- Szökdelő gyakorlatok összekötése gyorsasági koordinációs gyakorlatokkal.
- Figyeljünk a terhelésre!
- Kevesebb ismétlésszám, intenzitás, mint majd a nagyobbaknál.



# Koordináció javítása

- A koordinációt leghatékonyabban a Bozsik korosztályban lehet.
- Javítani, csiszolni viszont kell!!
- Ebben a korosztályban a növekedés miatt a koordináció kicsit szétesik.
- Segíteni, hogy a tanítvány minél hamarabb utolérje magát.

# Aerob és anaerob állóképesség fejlesztése

- Az aerob kapacitás ebben a korban is jól fejleszthető, ezért kapusedzésen is kell foglalkozni vele.
- A terhelés már átcsúszhat az anaerob zónába, de egy jó része maradjon aerob zónában.

# Erőfejlesztés

- A törzserő további fejlesztése fontos!
- A végtagok erejének alapozása.
- Fontos, hogy ne terheljünk még nagy súlyokkal!

# Cselekvőképesség

- Ebben a korosztályban már a gyerekek össze tudják kapcsolni a döntéshozást és a technikát.
- Tökéletesíteni kell a cselekvőképességet.
- Sok nyíltkészségű gyakorlat végzése.

# Kapustaktika

- Kapustaktika nagypályára.
- A gyerek úgy menjen tovább az ifibe, hogy az alap nagypályás kapustaktikákat ismeri.
- Mérkőzés szituációs játékok.

# Ifi korosztály képzése

- Technika: alkalmazkodás a növekvő erőhöz és gyorsasághoz
- Dinamikus láberő fejlesztése
- Koordináció tökéletesítése
- Erőfejlesztés
- Aerob és anaerob állóképesség edzése
- Cselekvőképesség
- Kapustaktika

# Technika: alkalmazkodás a növekvő erőhöz és gyorsasághoz

- Ebben a korban a kapus izomzata jól terhelhető, folyamatosan erősödik és gyorsabb lesz a tanítvány.
- A technika összehangolása a képességekhez.
- Erősebb lövések érkeznek a kapura, ezért a technika további fejlesztése szükséges a hatékony hárításhoz.



# Dinamikus láberő fejlesztése

Ebben a korban a gyerekek jól terhelhetők.

Magasabb terhelés, mint a serdülőknél:

- Magasabb ismétlésszám.
- Magasabb szériaszám.
- Több és magasabb gát.
- Egyéb akadály nagyobb mennyisége.

# Koordináció tökéletesítés

- A koordinációs gyakorlatok szerepe itt is fontos!!!
- A tanítványnak ebben a korban már jól fejlett koordinációs képességekkel kell rendelkezni.
- Már lassan fejlődik.
- Fejleszteni így is lehet és kell, hogy minél tökéletesebb legyen.

# Erőfejlesztés

- Leghatékonyabban ebben a korban lehet erőt fejleszteni, ezért nagy hangsúlyt kell rá fektetni.
- Kapusedzésekbe is be lehet építeni erőfejlesztő gyakorlatokat.
- Külön erősítés is, pl. konditerem.

# Aerob és anaerob állóképesség fejlesztése

- A légző és keringési rendszer, valamint a szív fejlesztés itt is fontos.
- Aerob zónában lévő gyakorlatok itt is legyenek.
- Viszont már kevesebb, mint a kisebb korosztályban.
- Terhelés nagy része anaerob zónában történjen.
- Magas intenzitás és terjedelem.

# Cselekvőképesség

- A technikát már jól tudják
- Nagy részben lehet olyan gyakorlat, amiben a cselekvőképességet fejlesztjük.
- Egyre nehezebb szituációk megoldása.

# Kapustaktika

- A felnőtt labdarúgásra való nevelés.
- Taktikailag készen kell állni a felnőtt mezőnyhöz.
- A hatékonyság és sikeresség kulcsa a jó kapustaktika.

# Képzés stratégiája

- Időszakok
- Heti edzés programok
- Kapusedzés



# Időszakok (bajnokságban szereplőknek)

## Felkészülés

- Cél, hogy a nagypályás kapusokat felkészítsük a versenyidőszakra.
- Képességfejlesztésre nagy hangsúlyt fordítsunk ilyenkor.
- Az edzéseknek magas intenzitással kell zajlania.
- Kivéve az első hét, ahol rávezető gyakorlatok legyenek, hogy a kapusok visszarázódjanak a futballba.

## Versenydőszak

- Cél: a mérkőzésre való jó formaidőztítés.
- A technikára fordítsuk a nagyobb hangsúlyt.
- A terhelést felkészüléshez képest szinten tartjuk vagy kicsit csökkentjük.
- Edzések intenzitása: magas-közepes.

# Időszakok (bozsikosoknak)

- A bozsikosoknál nem kell külön időszakra bontani az edzéseket.
- Az egész szezonban a terhelés közepes intenzitású legyen.
- A gyerekeket végig arra kell felkészíteni, hogy a fesztiválokon és tornákon az edzéseken tanultakat be tudják mutatni.

# Heti edzés programok

- Minden korosztálynak heti két kapusedzése legyen.
- A kapusedzések közötti szünet minimum egy nap legyen, legfeljebb kettő.
- A hét első edzése képességfejlesztő legyen magasabb terheléssel.
- A hét második edzése technikai-taktikai legyen alacsonyabb terheléssel.

# Kapusedzés

- Minden edzésnek legyen egy fő célja, amely köré kell felépíteni az edzést.
- Fő cél csak egy legyen.
- Fő cél lehet: képességfejlesztés, technika, taktika.
- Az edzésnek lehetnek rész céljai, maximum 3 darab, amelyeknek épülni kell a fő célra.

# A kapusedzés felépítése

- Bemelegítés – 10'
- Cél 1 – 15'
- Cél 2 – 15'
- Cél 3 – 15'
- Levezetés – 5-10'
- Kapusedzés időtartama: 60-65'



# Bemelegítés

- Szerepeljen benne labda
- Fokozatos legyen
- Vezessen rá az edzés fő céljára
- Lábbal való játék gyakorlása
- Dinamikus nyújtás, erősítő hatású gyakorlatok

# Cél 1 és cél 2

- Célok feldolgozása
- A két célblokk különböző feladattípusokból álljon
- Egy célblokk maximum 4 kisebb feladatból álljon
- A célblokkok egy feladattípus variálásaiból álljanak

# Cél 3

- Alkalmazó legyen
- Az edzésen tanultak köszönjenek vissza
- Kizárólag nyílt készségű gyakorlatból álljon
- Legyen játékos



# Levezetés

- Szervezet lecsillapítása
- Rövid kis játék: pl.: kapufázás, „5 perc”
- Statikus nyújtás
- Edzés értékelése

# A siker kulcsa

- Tehetség
- Szorgalom
- Akarat

Hajrá Liza! Hajrá  
Erzsébet!

