



Drávaszabolcs SE

Szakmai program
U11-U13

Készítette:
Bogdán Benjámín
MLSZ Grassroots C

Szakmai terv

- A helyi sport újraélesztése
- A település és a környező települések kapcsolatainak erősítése
- A helyi közösség összefogása a sport és a labdarúgás által
- A gyerekek képzésének rendszer szerinti megvalósítása tervezett, szervezett keretek között (Életkor, képességek, korosztályok, infrastruktúra, lehetőségek, szakmai stáb. játékosállomány, stb.)
- Gyermekek toborzása, létszám növelése
- A drávaszabolcsi labdarúgás alapjainak rendbetétele, újraépítése
- A labdarúgó egyesület megismertetése, megszerettetése
- Tovább lépés lehetőségének biztosítása a gyermekek számára
- Kapcsolat megtartása, kiépítése, megerősítése a helyi és környékbeli nevelési intézményekkel (óvodák, iskolák, stb.) és vezetőikkel, pedagógusokkal, alkalmazottakkal
- Kapcsolat kiépítése, megerősítése az önkormányzatokkal, szülőkkel
- Média felépítése

Infrastruktúra

Drávaszabolcsi Labdarúgó Pálya

A – Centerpálya 105 x 68 m természetes füves

B – Öltözők, klubhelység

Drávaszabolcsi Általános Iskola

A - Fedett tornaterem 20x 30 m

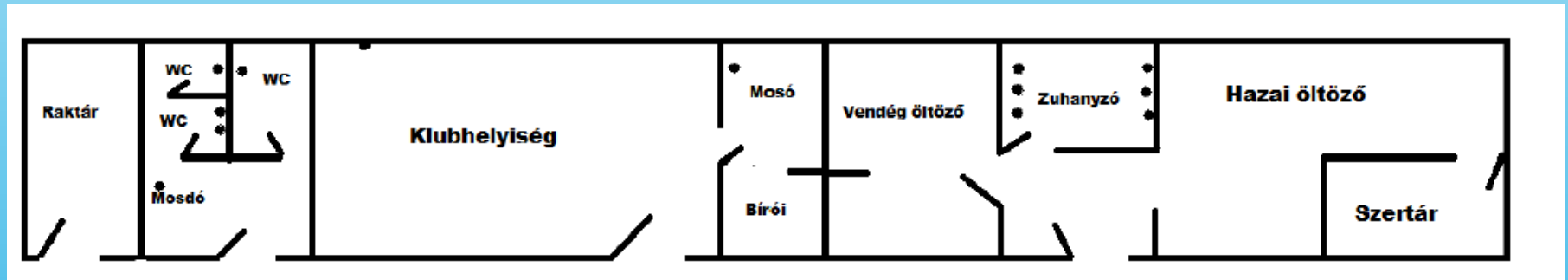
B – Szabadtéri füves terület 20x 20 m

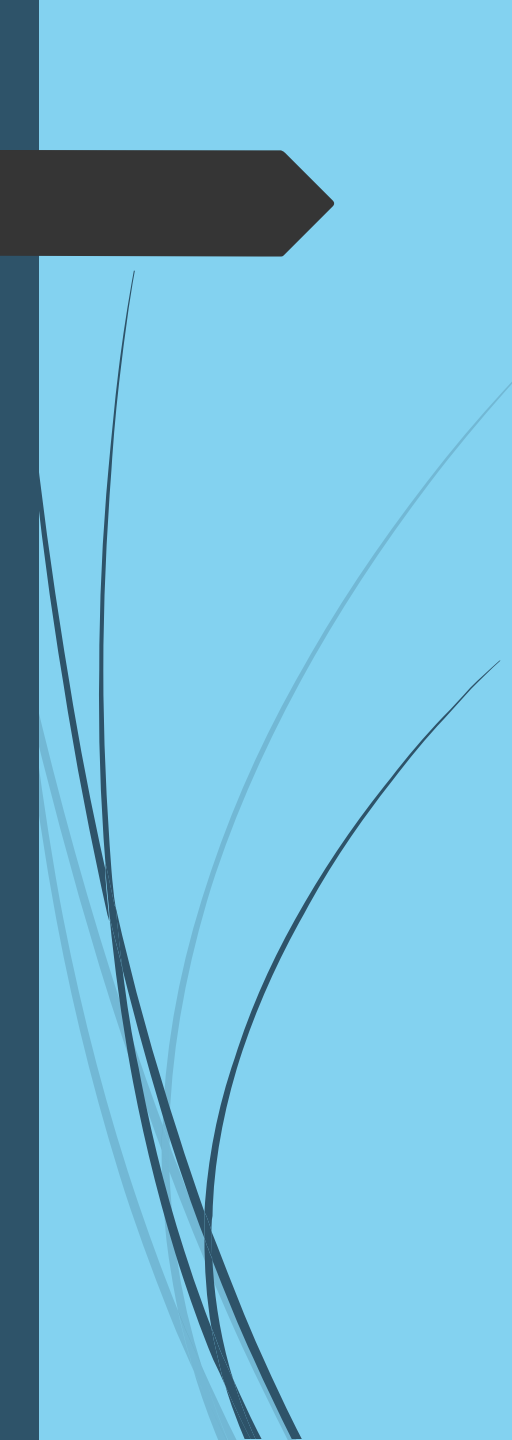
C- Öltözők



Infrastruktúra

Öltözők, klubhelység



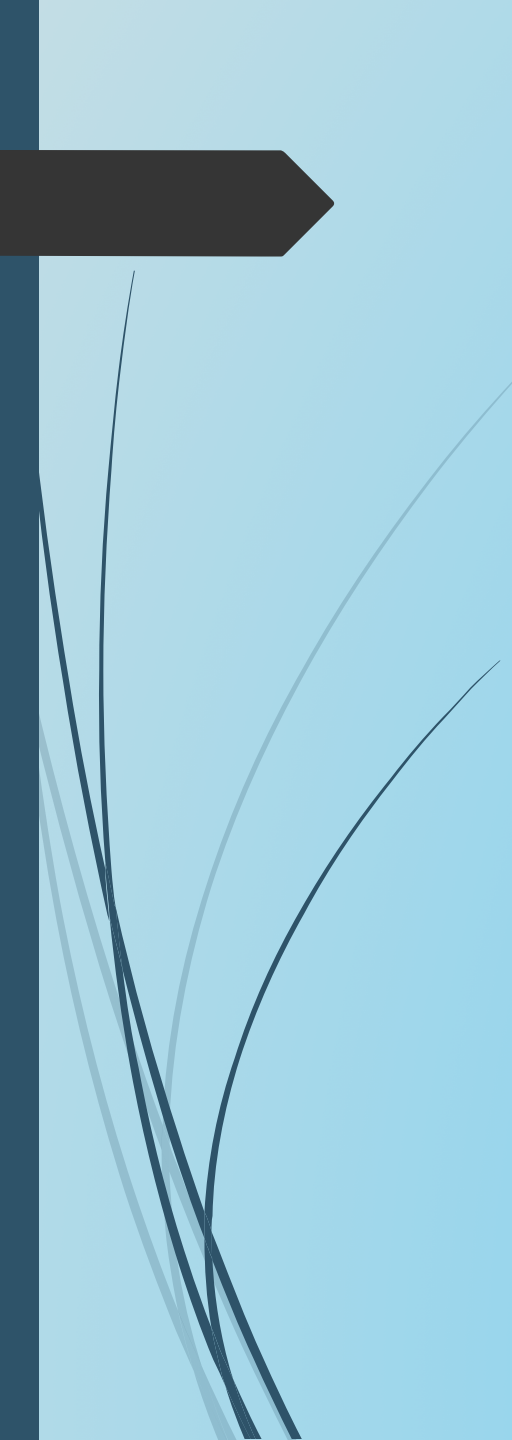


A képzés céljai

- *Rendszeres sportolási lehetőség biztosítása, a sport és a mozgás megszerettetése*
- *A rendszeres játékelmény biztosítása*
- *A labdarúgás és annak közegének megismertetése, megszerettetése*
- *Sportoló és egészséges gyermekek nevelése*
- *A labdarúgás alapszabályainak megtanulása*
- *Labdás és labdanélküli képességek fejlesztése, készségek megszerzése*
- *Motoros képességek fejlesztése*
- *A játék megszerettetése*
- *A sporthoz, sportághoz kötődés*
- *Önbizalom kiépítése*
- *Technikai alapok oktatása játékokon keresztül*
- *Alapvető mozgáskultúra kialakítása*

U11 Alapelvek

- A tengelyben és széleken játszó játékosok szétválása
- Labdakihozatal széleken
- Megnövekedett terület, és létszám:
forgató játékos szerepe, szélről beérkező labdák, kapuralkövés
- Taktikai alapfeladatok
- Átmenetek
- 1-3-2-1 és 1-2-3-2 felállítás



U11 Képzési célok

- Nagypályás játék előkészítése
- A tengelyben és széleken játszó játékosok szétválása
- Labdakihozatal széleken
- Támadásbefejezések
- Háromszögek
- 2-3 játékos együttműködése
- Taktikai alapfeladatok elsajátítása
- Átadások, átvételek
- Átmenetek
- Üres területbe való elmozgás, bejátszás
- Kisjátékok

U 11-mérkőzés -	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6.hét
U 11	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6.hét
Technika 60 %	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Első érintés fontossága	Labdaérzékelés fejlesztése Kapuralövések cselezések	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Szerelés	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Kapuralövések Szélről beérkező labdák	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Szerelés
Taktika 25 %	Labdakihozatal	Labdakihozatal Forgató megjátszása	Támadásbefejezés	Labdakihozatal	Támadásbefejezés	Labdakihozatal Forgató megjátszása
Motoros képességek fejlesztése 15 %	Koordinációfejlesztés, Gyorsaságfejlesztés, Stabilizáció, mobilizáció fejlesztése. Gyakorlatok koordinációs létrán					
Mentális képzés	A játékörm megtartása, alkalmazkodás, empátia, Fair Play, a rendszeresség kialakítása, megtartása edzés-mérkőzés-grund					

U13 Alapelvek

- „Én és a Csapat” időszak
- Mérkőzéstapasztalat szerzése
- Labdakihozatal gyakorlása
- Taktikai alapfeladatok elsajátítása
- Átmenetek
- Megnövekedett terület, és létszám:
szélső játékosok szerepe és a pálya szélső területein
való játékhelyzet helyzetmegoldások
- Üres területbe való elmozgás, bejátszás
- Fair Play játék
- Sorrend a nevelésben: 1. Ember 2. Sportoló 3. Labdarúgó
- 1-3-2-1 és 1-2-3-2 felállítás



U13 Képzési célok

- Nagypályás játék előkészítése
- Labdakihozatal széleken
- Támadásbefejezések
- Beadások
- Háromszögek
- 2-3-4 játékos együttműködése
- Taktikai alapfeladatok elsajátítása
- Átadások, átvételek, kapuralövések
- Átmenetek, területvédekezés
- Üres területbe való elmozgás, bejátszás
- Kisjátékok

U 13	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6..hét
U 13	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6..hét
Technika 55%	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Szerelés	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Első érintés fontossága	Labdaérzékelés fejlesztése Kapuralövések, cselezés Beadások	Labdaérzékelés fejlesztése Beadások	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel Szerelés	Labdaérzékelés fejlesztése Átadás-Átvétel
Taktika 30 %	Labdakihozatal Kisjátékok	Labdakihozatal Kisjátékok	Támadásbefejezések	Támadásbefejezés ek	Labdakihozatal Üres területbe való elmozgás, bejátszás	Üres területbe való elmozgás, bejátszás
Motoros képességek fejlesztése 20%	Koordinációfejlesztés: Gyorsaságfejlesztés, erőfejlesztés – Stabilizáció, mobilizáció; állóképességfejlesztés , Core izmok fejlesztése					
Mentális képzés	A csapatszellem kialakítása, egymásért való küzdés elérése, a rendszeres mérkőzéseken való részvétel és kitartás elérése. A kudarc és a győzelem elfogadása.					