



Drávaszabolcs SE

Szakmai program

U7 ; U9

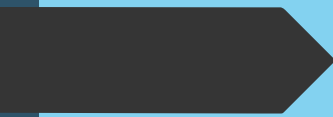
Készítette:

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



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*

Infrastruktúra

Drávaszabolcsi Labdarúgó Pálya

A – Centerpálya 105 x 68 m természetes füves

B – Öltözők, klubhelység

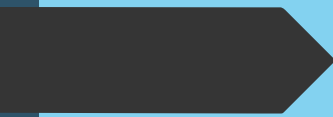
Drávaszabolcsi Általános Iskola

A - Fedett tornaterem 20x 30 m

B – Szabadtéri füves terület 20x 20 m

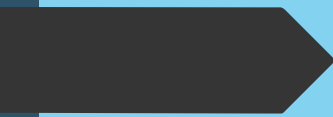
C- Öltözők





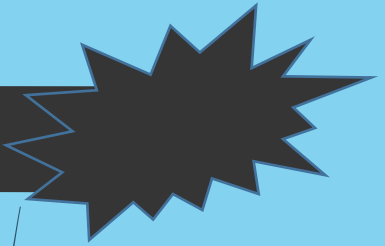
Együttműködő óvodák, iskolák, egyesületek:

- Dráva Kincse Óvoda Tehetségpont Drávaszabolcs
- Drávaszabolcsi Általános Iskola
- Mattyi óvoda
- Harkány SE



U6-7 Alapelvek

- Mindenki játszik minden pozícióban
- Párharcok
- Cselezés
- Kreativitás
- Azonnali visszatámadás



U-7



Biológiai és mentális tényezők

- Most ismerkedik a **sporttal, rendszeres mozgással**

- Kevés ideig tart a figyelme
- Max 25-30 perc
- Kevésbé fáradékony
- Fontos számára az utánpótlás
- Gyors regeneráció
- Gyors tanulás, berögzülés
- Izmok és a test még fejlődik
- Mindent ki szeretne próbálni
- Nem tudja még az alapokat
- Koordinációfejlesztés és gyorsaságfejlesztés szenzitív időszaka
-

Korosztályi sajátosságok a pályán

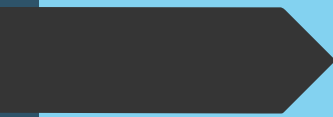
- ☐ Létszám: 3v3 ellen
- ☐ Kapuméret: 2x1 m
- ☐ Terület: 15x20
- ☐ Labdaméret: 3"
- Sok cselezés
- Szabályok tanulása
- Mindenki a labda után megy
- Nincs poszt
- Sok 1v1 elleni helyzet
- Én és a labda korszak, nem passzol még tudatosan
- A játék és a közeg szeretete miatt sportol
- Saját magának játszik

Képzés célok

Játékos formában minden:

- Koordinációfejlesztés
- Gyorsaságfejlesztés
- Egyensúlyfejlesztés
- Utánpótlás mozgások
- Labdaügyesség fejlesztése
- Belső, külső, lábfej, talp
- Mindkét láb fejlesztése
- Kapura lövések kis távolságról
- Gólszerzés élménye
- 1v1 elleni játékhelyzetek
- Átmenet alapjai:
Nálam a labda – ellenfélnél a labda
- Visszatámadás
- Kisjátékok megalapozása
- Házi feladatok

U 7	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6.hét
U 7	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6.hét
Technika 75%	Labdaérezékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Labda tulajdonságainak megismerése Mérkőzésjátékok	Labdaérezékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Labda tulajdonságainak megismerése Labdaérezékelés a test különböző részeivel Mérkőzésjátékok	Utánzó és szerepjátékok Fogójátékok Fordulatok Írányváltoztatások Mérkőzésjátékok	Utánzó és szerepjátékok Fogójátékok Mérkőzésjátékok	Gyakorlójátékok Labdavezetés akadályok között Kétlábúság fejlesztése Átadások átvételek gyakorlása Mérkőzésjátékok	Gyakorlójátékok Mérkőzésjátékok Alapszabályok megismerése Mérkőzésjátékok
Taktika 10%	Labdához való kötődés kialakítása Nálam a labda-ellenfélnél a labda	Labdához való kötődés kialakítása Nálam a labda-ellenfélnél a labda	Labdához való kötődés kialakítása Nálam a labda-ellenfélnél a labda	Labdához való kötődés kialakítása Nálam a labda-ellenfélnél a labda	Labdához való kötődés kialakítása Nálam a labda-ellenfélnél a labda	Labdához való kötődés kialakítása Nálam a labda-ellenfélnél a labda
Motoros képességek fejlesztése 15%	Koordinációfejlesztés: Gyorsasági koordináció, ritmusképesség, reakció, reagálási képesség, egyensúly, térbeli tájékozódás, mozgásérezékelés, utánzó mozgások, hajlékonyság					
Mentális képzés	Belső motiváció kialakítása, játékörm elérése, önbizalom kiépítése, együtt játszás, tanulás egymástól, alkalmazkodás, empátia, játékhá való bekapcsolódás és fejlődése					



U8-U9 Alapelvek

- Mindenki játszik minden pozícióban
- Állandó pozícióváltás
- Párharcok
- Cselezés
- Két játékos kapcsolata
- Csapatmunka
- Kapusszerep
- Kreativitás
- Azonnali visszatomadás

U8-U9

Biológiai és mentális tényezők

- Most ismerkedik a sporttal, rendszeres mozgással

- A figyelme már több, 30-40p
- Kevésbé fáradékony
- Fontos számára az utánzás
- Vizuális memória
- Gyors regeneráció
- Gyors tanulás, berögzülés
- Izmok és a test még fejlődik
- Mindent ki szeretne próbálni
- Nem tudja még az alapokat
- Koordinációfejlesztés szenzitív időszaka
- Nagy önbizalom
- Megjelenik a csapatszellem

Korosztályi sajátosságok a pályán

- ☐ Létszám: 5v5 ellen
- ☐ Kapuméret: 3x2 m
- ☐ Terület: 20x40
- ☐ Labdaméret: 4"
- Sok cselezés
- Sok 1v1 elleni helyzet
- Szabályok alkalmazása
- Mindenki a labda után megy gyakran, de már megjelenik a passz és a társ figyelembevétele
- Megjelenik a lövés kissé távolabbról
- Nagyobb kapuméret
- Megjelenik a kapus
- Játékos pozíciók
- Én a labda és a társam korszak,
- Fontos lesz a társai véleménye, elismerése

Képzés célok

- Koordinációfejlesztés
- Gyorsaságfejlesztés
- Egyensúlyfejlesztés
- Labdaügyesség, labdabiztonság fejlesztése
- Mindkét láb fejlesztése, kétoldalúság
- Első érintés fontossága
- Átadások-átvételek
- Labdavezetés, cselezés
- Kapura lövések
- 1v1 elleni játékhelyzetek
- A játék alaptényezőinek megismerése
- Átmenet alapjai:
Nálam a labda – ellenfélnél a labda
- Szélesség és mélység érzékelése a térben
- Helyezkedés
- Kapusképzés (Külön szakmai terv szerint)
- Kapus szerepe lábbal
- Visszatámadás
- Kisjátékok megalapozása
- Szoktatás a játékhoz
- Házi feladatok

U8 ; U9	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6..hét
U8 ; U9	1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6..hét
Technika 75%	Labdaérzékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Cselezés Kapura lövés Kapusképzés Kisjátékok	Labdaérzékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Cselezés Kapura lövés Kapusképzés Mérkőzésjátékok	Labdaérzékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Cselezés Kapura lövés Kapusképzés Kisjátékok	Labdaérzékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Átadások átvételek gyakorlása Szerelés Kapus szerepe lábbal Mérkőzésjátékok	Labdaérzékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Átadások, átvételek gyakorlása Szerelés Kapus szerepe lábba Kisjátékok	Labdaérzékelés fejlesztése Labdás ügyességi gyakorlatok Átadások, átvételek gyakorlása Szerelés Kapus szerepe lábbal Mérkőzésjátékok
Taktika 15 %	Támadás befejezés Helyezkedés Átmenet alapjai	Támadás befejezés Helyezkedés Átmenet alapjai	Támadás befejezés Helyezkedés Átmenet alapjai	Labdakihozatal befejezés Védekezés Helyezkedés Átmenet alapjai	Labdakihozatal befejezés Védekezés Helyezkedés Átmenet alapjai	Labdakihozatal befejezés Védekezés Helyezkedés Átmenet alapjai
Motoros képességek fejlesztése 10%	Koordinációfejlesztés: Gyorsasági koordináció, ritmusképesség, reakció, reagálási képesség, egyensúly, térbeli tájékozódás, mozgásérzékelés, stabilizációs gyakorlatok, Hajlékonyság					
Mentális képzés	Belső motiváció kialakítása, játéköröm elérése, önbizalom kiépítése, együtt játszás, tanulás egymástól, alkalmazkodás, empátia, játékba való bekapcsolódás, én fejlődése. A település sportjának megszerettetése.					