

Szakmai tanulmányút

Barcelona, 2016. 04. 13-17.



Résztevők:

Lóczy István Hódmezővásárhelyi Akadémia szakmai igazgató UEFA "PRO"
Koleszár György B.A.Z. megye szakmai igazgató UEFA "A" ELIT YOUTH „A”
Lengyel Ferenc PELC (Pápa) szakmai igazgató UEFA "PRO"
Paksi Péter Szeac /Szeged/ szakmai igazgató UEFA "A"
Kolozsvári János Maros Menti UFC /Makó/ szakmai igazgató UEFA "A"
Lóczy Péter Kecskeméti Akadémia edző UEFA "A"
Sahin-Tóth Dezső DAFC Szeged Elnök, UEFA „B”



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

1.nap- edzéslátogatás a CF. Damm U19 korosztályánál és Fc Barcelona U14 bajnoki mérkőzésének megtekintése

- Fc Damm U19, Horta, 16,00
- Taktikai edzés játék közben gyakorlással- az előző mérkőzés hibáinak javítása (védők hátulról hosszú indításokkal játszották meg a támadókat a középpályások kihagyásával, kevés kombinatív játék).
- **Elsődleges célkitűzés:** labdabirtoklás felépítése.
- **Másodlagos célkitűzések:**
 - 1) középső védők belépése a játékba, középpályások megjátszása mélységi átadással
 - 2) Középpályások labdabirtoklása, szélső területek megjátszása után gólszerzés.
- Bemelegítés után 20' játék a játékterület 3 zónás felosztásával, majd 10' lábizom erősítés következett párokban végrehajtva. Utána ismét 20' játék zónák nélkül, de a gyakorolt elemek alkalmazására való törekvéssel. 10' levezetés 3 csoportban való kis játékokkal (4vs2 ill.5vs2) kis területen (kb.6X8m.)



A szabadon maradó középső védőnek kötelezően be kell lépnie a játékba és megjátszania a középső zónában levő középpályásokat. Ez után az egyik szélső terület megjátszásával lehet gólt szerezni.

Fc Barcelona-Girona U14 bajnoki mérkőzés, FC Barcelona edzőközpont.



2. nap- RCD Espanyol utánpótlás edzések

• U19 csapat edzése

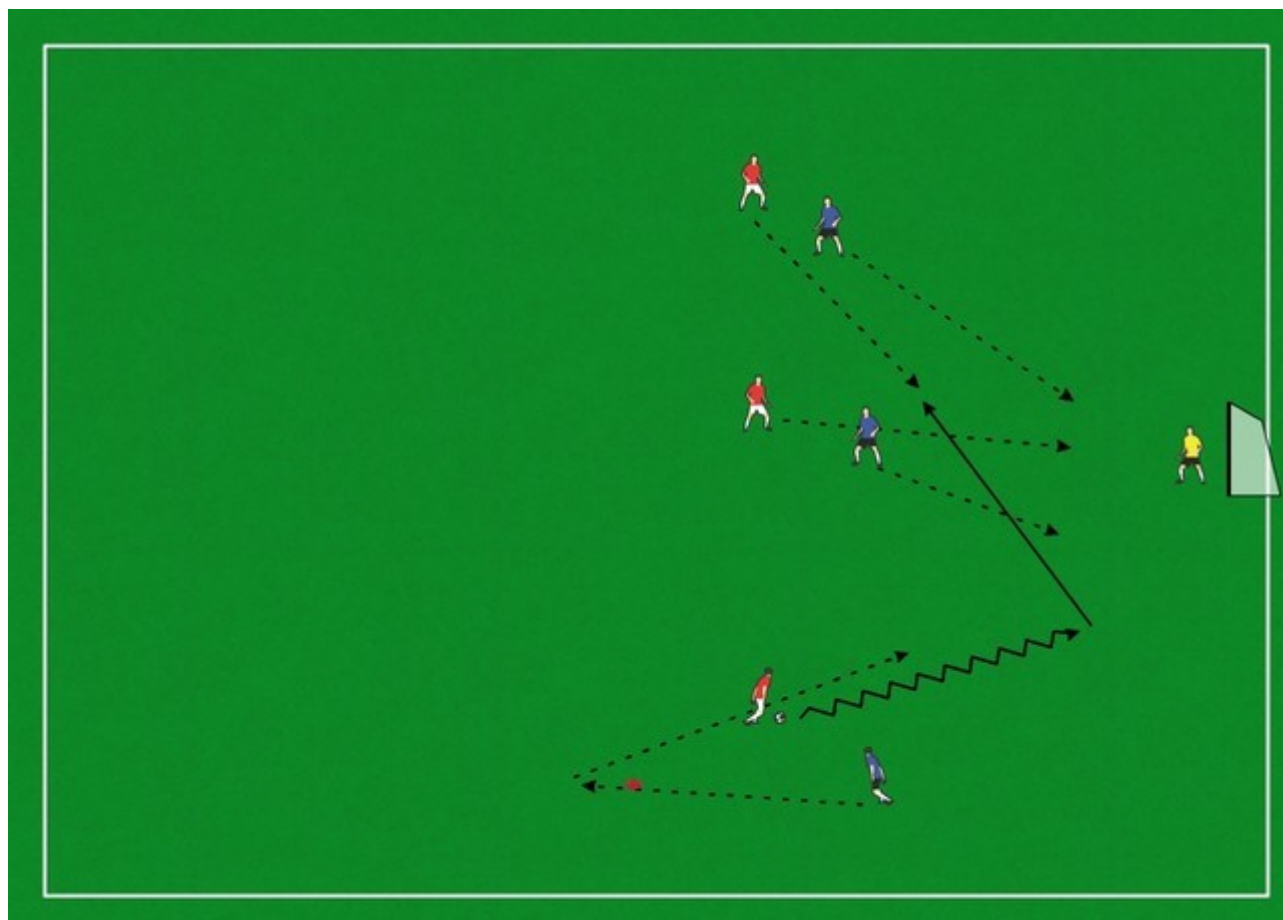
- 1) Stabilizációs gyakorlatok, Core-izomzat erősítése
- 2) 7vs7 + 4 joker labdatartás 30x20m-es területen. A négy joker játékos a játékterület két végén helyezkedett el.
- 3) Taktikai gyakorlás 10:8+1 zavaró ellen. A 10 játékos 3-2-2-3 felállásban nagykapura támadásokat vezetett. A másik csapat két négyes láncban (4:4 + egy passzív zavaróval) a védekezést és a kontratámadásokat gyakorolta. A megszerzett labdát oldalt elhelyezett két kiskapuba kellett bejuttatni.
- 4) Két kapus játék 9vs9 ellen.

• U7-12 korosztályok edzései

Jellemző gyakorlatok:

- 1) Bemelegítés technikai gyakorlatokkal (koordináció kapura lövéssel, létrás koordináció technikai elemek gyakorlásával összekötve) vagy kis játékokkal (4vs2 1 illetve 2 udvaron)
- 2) Kis játékok területen jokerrel vagy 3 csapattal-azonnali váltások, átmenetek! (8vs4 három csapattal, 3vs3 + 2 joker)
- 3) 1vs1, 2vs2, 3vs2 elleni játékok kapura lövéssel, befejezésekkel

RCD Espanyol U7 csapatának edzése



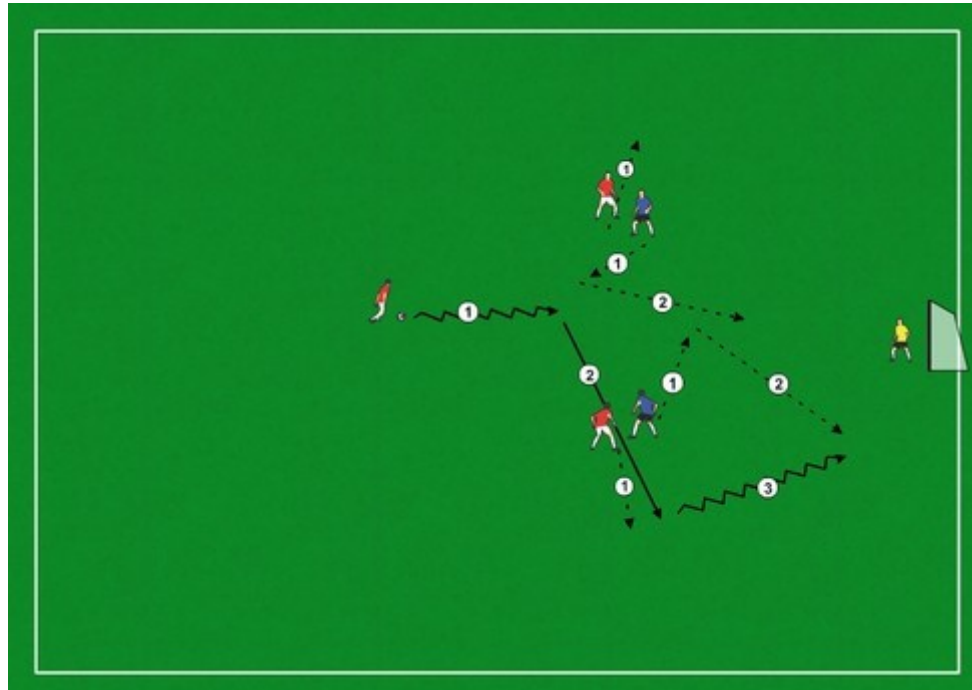
- 1) Bemelegítés: 4vs2 elleni kis játékkal (rondo).
- 2) 3vs3 elleni támadás vezetések visszafutó védővel. A védők helyezkedésének beállítása!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

RCD Espanyol U7 csapatának edzése



3vs2 elleni támadás vezetések. A két szélső támadó területet nyit. A két védő helyezkedésének beállítása-egyik oldal lezárása, egymás biztosítása!



3vs2 elleni folyamatos játék 3 csapattal. A támadó csapat labdaszerzés esetén támadó marad ellenkező irányba is!



3. nap délelőtt: szakmai megbeszélés

Az addig látott edzések és mérkőzések tapasztalatainak megbeszélése.

- A Taktikai Periodizáció és a Smartfutball módszertanának rövid ismertetése.
- A látott klubok edzésmódszereinek elemzése a játékosok Te-Ta-Fi-Me fejlesztésének szempontjából.
- Az alkalmazott gyakorlatanyagok áttekintése gyakorlati példákon keresztül (ábrák, videók).



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

3. nap délután: Cornellà utánpótlás csapatainak edzése

Több korosztály edzése, elsősorban az előkészítő (5-7 évesek) foglalkozására koncentrálva.

1) 9 csoport egyszerre a pályán, csoportonként 12 fővel, mindenhol 2 edzővel.

2) Jellemző gyakorlattípusok:

- Technikai feladatok
- 1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs2 elleni gyakorlatok
- Kis játékok irányba, befejezéssel
- Labdatartó játékok joker játékosokkal.

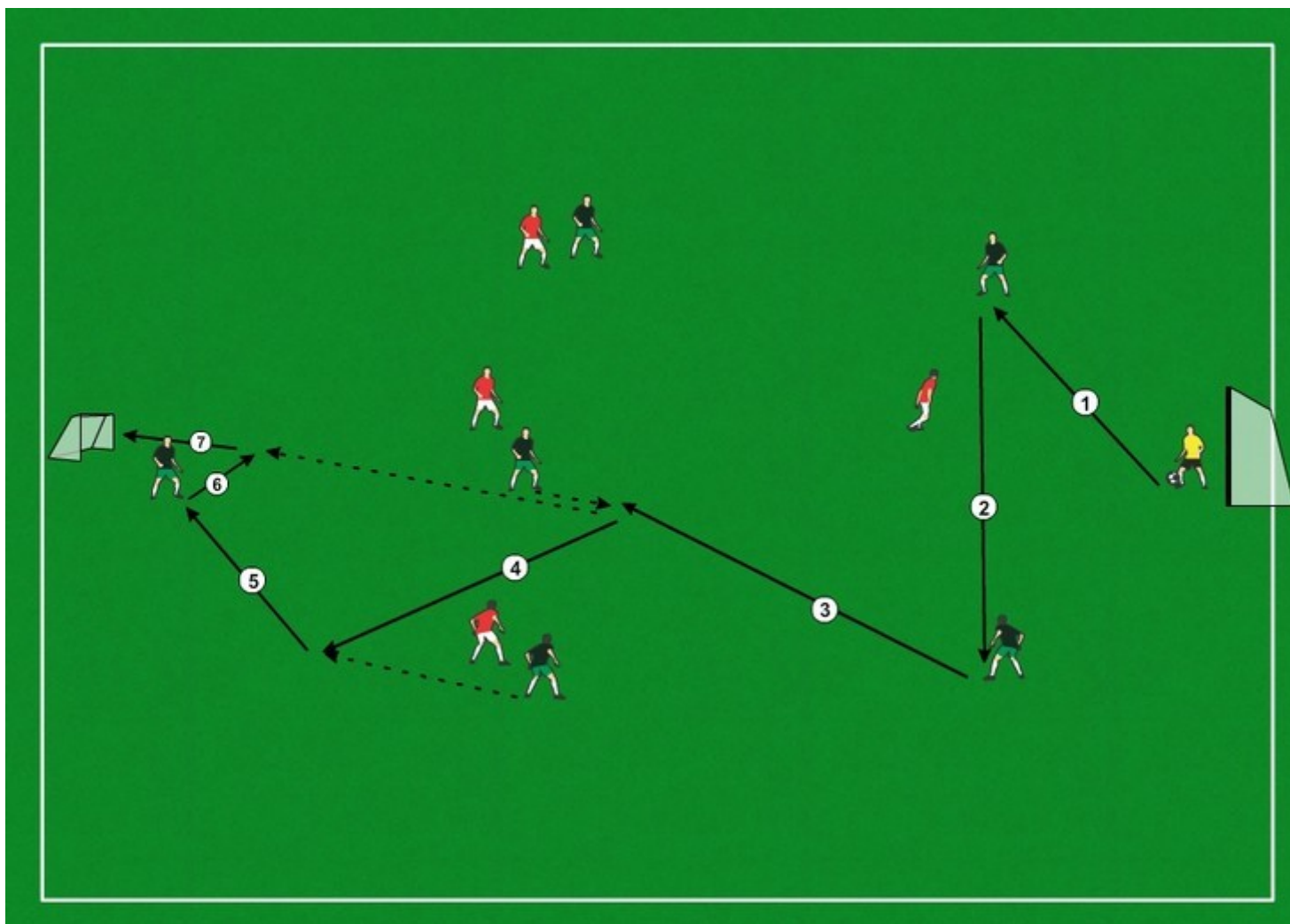
Már ebben az életkorban is játéksituációhoz kötve oktatják a technikát, állandó döntéshelyzetekbe hozva, gondolkodásra készítetve a gyermeket- képzettségi szinttől függetlenül!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Gyakorlat a Cornella előkészítő korosztályának edzéséből.



6vs4 elleni játék 2vs1, 3vs3+1 részfeladatokkal. Cél a középső támadó megjátszása és gólszerzés a kiskapuba. Ha a négy labdaszerző megszerzi a labdát, gólt lőhetnek a nagykapuba!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

4. nap: utánpótlás mérkőzések

1. Espanyol-Barcelona Benjamin U9-U10

	VILASSAR DALT, C.E. A	ACTA TANCADA 2-2	LES FRANQUESES, C.F. A		MPAL. VILASSAR DE DALT MESONES GONZALEZ, JUAN A.	
	ESPANYOL, R.C.D. A	ACTA TANCADA 2-2	BARCELONA, F.C. B		CIUTAT ESPORTIVA DANI JARQUE GOMEZ MENESES, ALEX	
	DAMM, C.F. A	ACTA TANCADA 3-3	SANT CUGAT ESPORT, F.C. A		MPAL. NOU TAXONERA RUIZ DIAZ, ANAEL	

1		ESPANYOL, R.C.D. "A"	69
2		DAMM, C.F. "A"	62
3		BARCELONA, F.C. "B"	59
4		SANT CUGAT ESPORT, F.C. "A"	56
5		ESCOLA FUTBOL MATARO C.E. "A"	50
6		GIMNASTIC MANRESA, C. "A"	47



4. nap: utánpótlás mérkőzések

2. Damm-Barcelona Juvenil „B” U17

	DAMM, C.F. B	ACTA TANCADA 3-3	BARCELONA, F.C. B		MPAL HORTA (FELIU I CODINA) LOPEZ JIMENEZ, DAVID	
	EUROPA, C.E. A	ACTA TANCADA 1-0	PRAT, A.E. A		MPAL. NOU SARDENYA MEDIE JIMENEZ, DAVID	
	ESCOLA FUTBOL MATARO C.E. A	ACTA TANCADA 2-2	ESPANYOL, R.C.D. B		MPAL. D'ESPORTS DE MATARO CALDERIÑA PAVON, CARLOS	
	MANRESA, C.E. A	ACTA TANCADA 1-1	MOLLET U.E., CF. A		NOU ESTADI MPAL CONGOST AVALOS BARRERA, RUBEN	

1		DAMM, C.F. "B"	63
2		CORNELLA, U.D. "B"	58
3		BARCELONA, F.C. "B"	56
4		ESPANYOL, R.C.D. "B"	52
5		SABADELL F.C., C.E. "A"	50
6		UNIFICACION BELLVITGE, U.D. "A"	44



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Összefoglalás- javasolt irányvonalak a barcelonai tapasztalatok alapján.

Gyorsaság, intenzitás. Az edzésfeladatok, gyakorlatok lehető legnagyobb iramban való végrehajtása- ami természetesen visszaköszön a mérkőzések során is!

A gyors végrehajtás kényszerítő eszközei lehetnek:

- Hátrányból indított védő aktív labdaszerzésre törekvése
- Versenyszerű végrehajtás
- Időkorlát alkalmazása
- Játékoknál a labdás játékos megtámadása, ezáltal gyorsabb cselekvésre kényszerítése



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Összefoglalás- javasolt irányvonalak a barcelonai tapasztalatok alapján.

- Kis játékok alkalmazása. Ezeket a játékokat főként joker játékosokkal játsszák, akik mindig a labdabirtokló csapattal vannak, így teremtve állandó létszámfölényt és segítve a labdabirtoklást.
- Ember előnyös helyzetek oktatása is kis játékokon, folyamatos játék közben történik a pálya több területre való felosztásával.
- Nagy hangsúlyt kell fektetni a védekezésből támadásba és támadásból védekezésbe való gyors átmenetekre, azonnali reagálásra!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Összefoglalás- javasolt irányvonalak a barcelonai tapasztalatok alapján.

Mindezek az alapelvek már a legkisebb, az előkészítő korosztálynál is megjelennek!

- Technikai elemek tanulása, gyakorlása a lehető legnagyobb sebességű végrehajtással.
- A technikai elemek játékszituációhoz kötött, játékhelyzetekben való oktatása és alkalmazása (alkalmazott technika).



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje