

FK Csíkszereda tanulmányút

Barcelona, 2016. 02. 8-15.

Résztvevők:

Szondy Zoltán

Bíró Albin

Dusinszki Zoltán



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

1.nap- edzéslátogatás a CF. Damm U8-U11 korosztályainál Vall d'Hebron

- Blokkokban való munka, kb. 4X 20', blokkok közötti szünetekben ivás
- Labdás koordinációs gyakorlat, technikai képzés- magas ritmusú végrehajtás, erős átadások
- Kis játék meghatározott területen- nem irányba, nincs kapu vagy céljátékos
- Kis játék irányba
- Technikai feladat- kapura lövés- magas iram, nyomás alatt is (kényszerítő játékos).

Jellemző a joker játékosok alkalmazása. A technikai feladatok vagy a párharcok részévé teszik a koordinációs gyakorlatokat is (létrás, bójás, karikás feladatok). Versenyszerű végrehajtás ezeknél is.

Pályát 4 részre osztják, 4 csapat gyakorol egyszerre + kapusok 2 csoportban.

Kis létszámú (8-12 fős) csoportok, elit képzés!

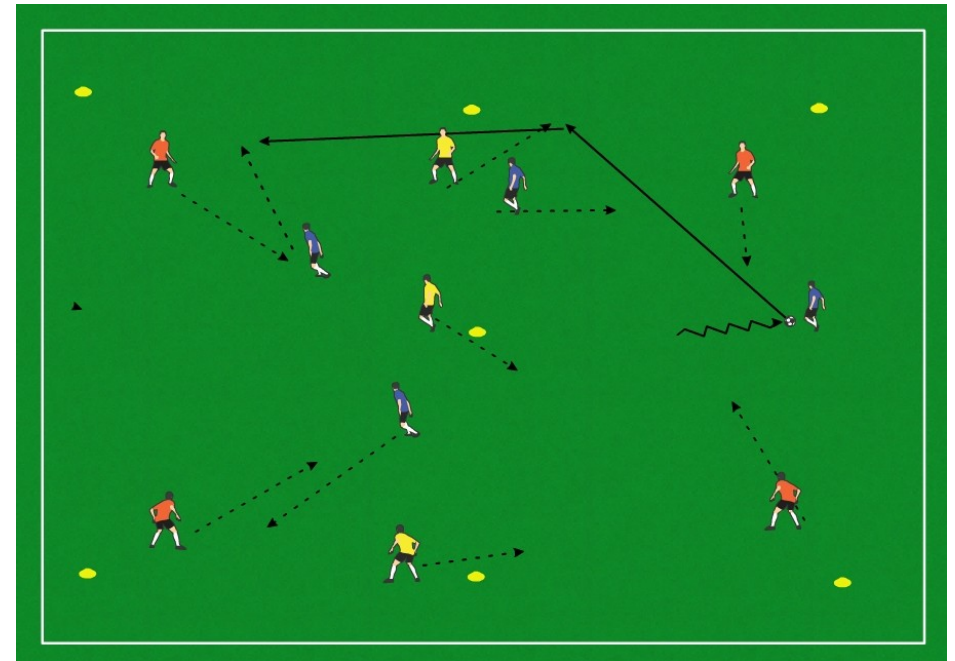
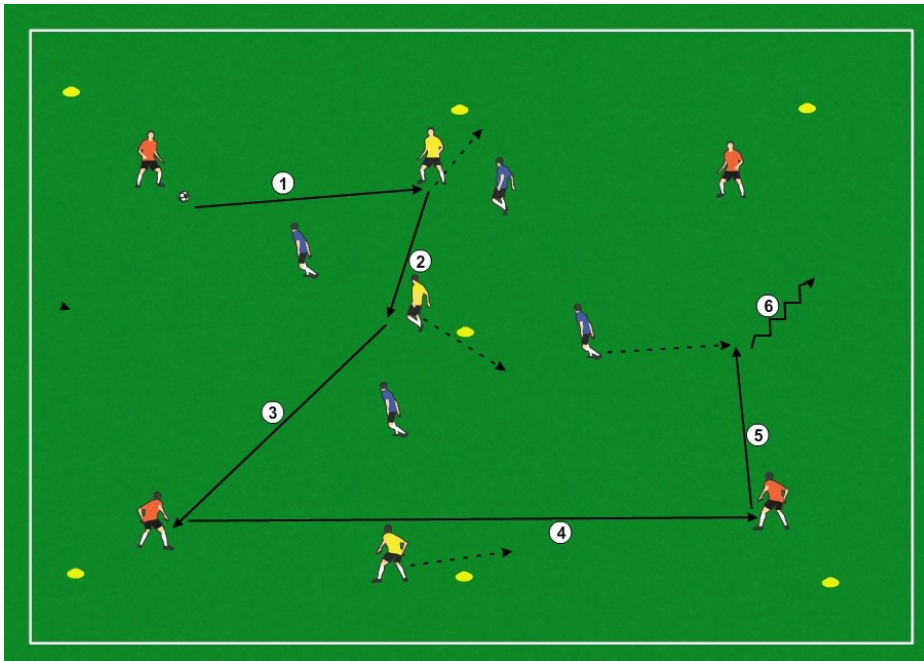


Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Jellemző gyakorlat: labdatartás ki területen 4:4 + 3 joker (7:4 ellen)

A játék mind a 4 fázisát remekül lehet vele gyakorolni: labdabirtoklás (támadás), ellenfél labdabirtoklása (védekezés), átmenet támadásból védekezésbe és védekezésből támadásba



A 4 fős csapatok tagjai meghatározott területen belül mozoghatnak (negyed pálya), a joker játékosok szabadon átjárhatnak a negyedek között.



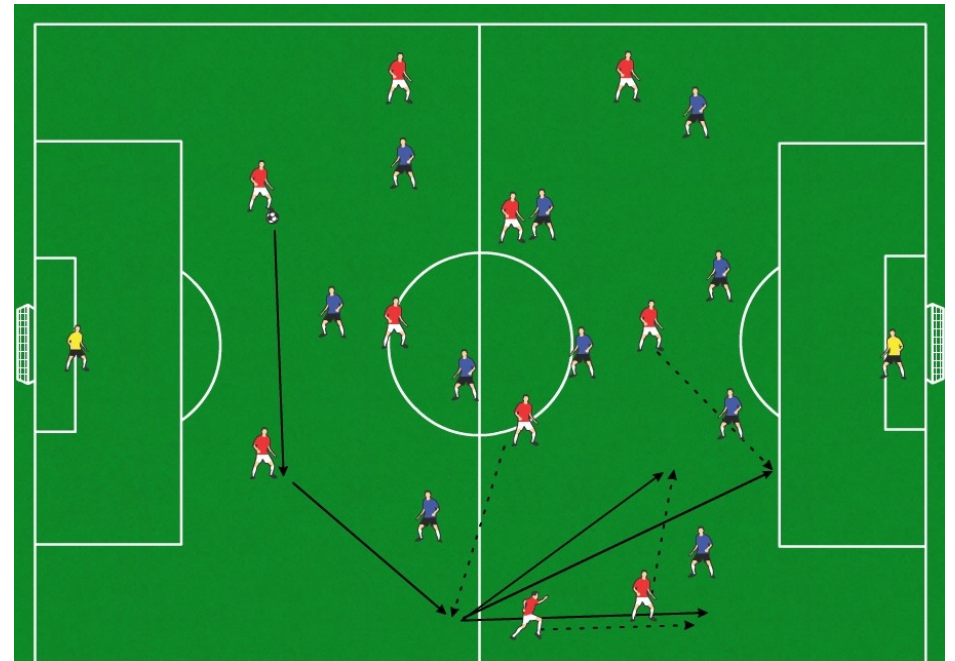
Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

2. nap- CF. Damm U19 edzés (Juvenil A), Hebron

Taktikai jellegű gyakorlás- játék közben, 10:10 ellen, a feladatok kiadásával. Egyik csapat kezdte mindig a labdakihozatalokkal, a másik csapat feladata az ellene való védekezés módja.

A gyakorolt elmozgás labdakihozatakor (több csapatnál megfigyelt elmozgás, például az FC Barcelona U19 csapatánál is).



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

3. nap-RCD Espanyol edzések, Dani Jarque Sport Központ

- U19 (Juvenil A): taktikai edzés, 10:10 ellen alapvonal és túlsó 16-os között. Játék közben a játék többszöri megállítása és magyarázat, majd játék közbeni gyakorlás.

Utána labdás koordinációból (alkalmazott koordináció, poszt szerint felállva) befejezések gyakorlása.

- U17 (Juvenil B): belső védő által felívelt labda megszerzése majd gyors támadás befejezések, kontrajáték gyakorlása(játék 10:6 ellen-4 védő, védekező kp + középső támadó). Védők testhelyzete és egymás mögé biztosítása a felívelt labdánál!!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

U8-U12 csapatok edzései: 20' blokkokban edzés.

Fő jellemzők:

1. Technikai gyakorlás gyors végrehajtással, nyomás alatt is
2. Támadás befejezések 1:1, 2:1 ellen visszafutó védővel
3. Jokeres kis játékok területen
4. Játékok kapura emberelőnyös, jokeres, egyenlő létszámú
5. **ELIT KÉPZÉS**, kis létszámú csoportok, 2-3 aktív edző jelenlétével, magas színvonal (gyors döntések és végrehajtás magas technikai színvonalon, gyorsaság, fegyelmezettség)

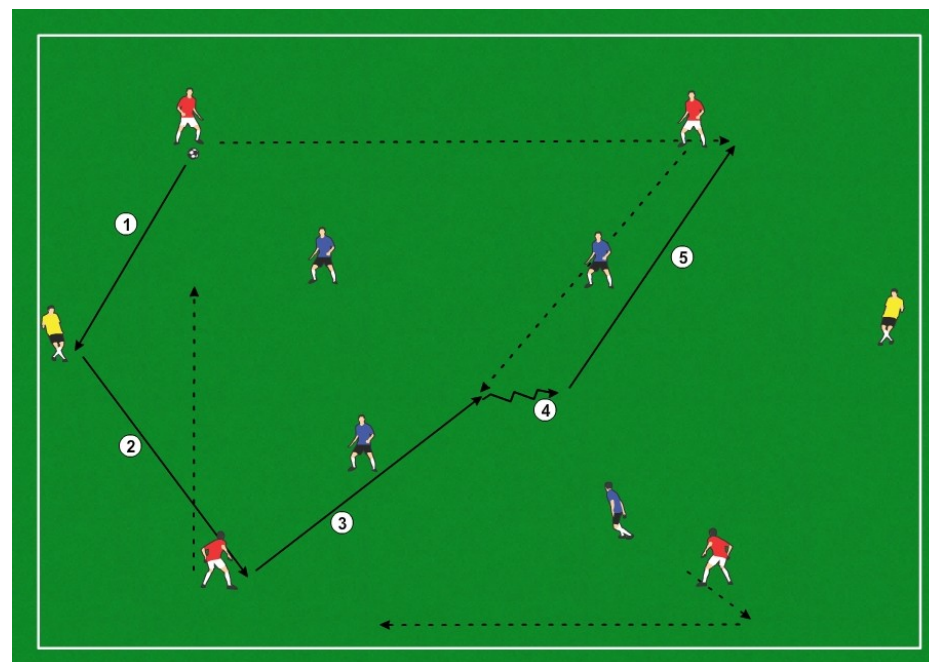


Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

4:4 elleni játék 2 jokerrel

- 2 joker a 2 szélén helyezkedik el
- Cél: az egyik joker játékostól átjuttatni a labdát a másik játékosig
- A labda megjátszása után üres területre elmozgás, illetve az üres pozíció feltöltése
- „Alakzat építő és alakzat bontó játék”
- Kognitív képességek fejlesztésére remek gyakorlat!

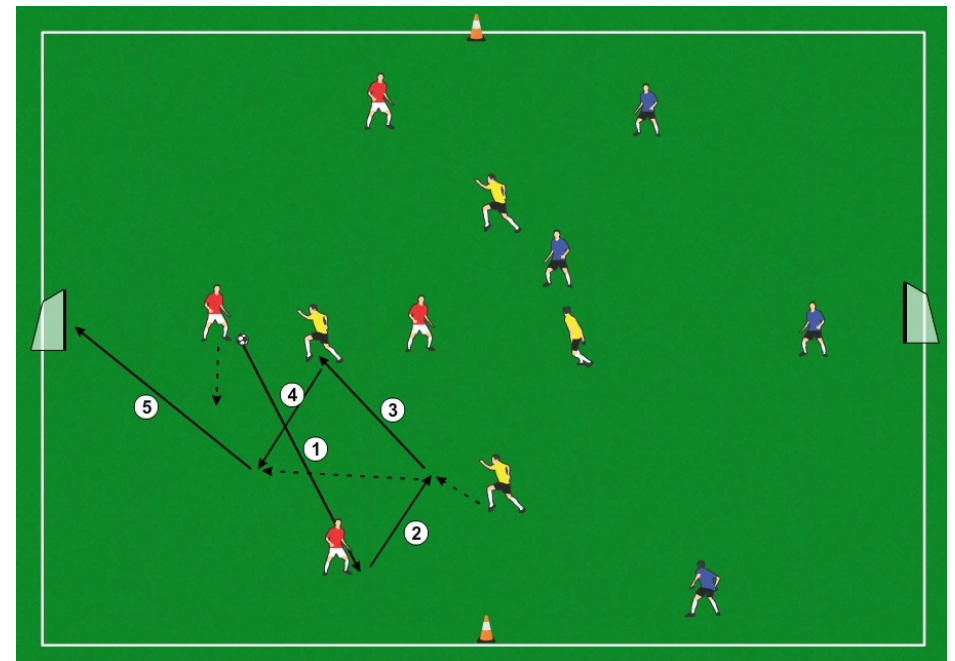


Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

8:4 elleni játék 3X4 fős csapattal

- 2X4 fős csapat labdát birtokol
- A labdaszerző csapat a labda megszerzésekor gólt szerezhethet a két kapu valamelyikébe
- Amelyik csapat kapujába gólt szereztek, az lesz a labdaszerző csapat
- Az edzőtől kapott labdával ilyenkor a másik csapat kezdi újra a játékot (az ábrán a kék csapat)
- Gyors átmenetek, váltások, labda elvesztésekor azonnali visszatámadás-gólszerzés megakadályozása!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Espanyol képzésének gyakorlatanyaga



Képzés - Edzések



Játékos fejlesztés

- Játékrendszer nélkül
 - ▣ E₀: videózás, koordináció, prevenció, erő fejlesztés
 - ▣ E₁: Technikai feladatok
 - ▣ E₂: 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3, 3v3+1 játékok
 - ▣ E₃: Labdatartások, labdatartásból átmenetek különböző játékokba

Játék fejlesztés (csapat)

- Játékrendszerben
 - ▣ E₄: Játékrendszer kapus nélkül
 - ▣ E₅: Játékrendszer kapussal, részfeladatokkal (támadás, védekezés)
 - ▣ E₆: 11v11 játék

4. nap - FC Barcelona U19 csapat edzésének és a Joan Gamper Sportközpont (FC Barcelona edzőközpontja) megtekintése

U19 csapat (Juvenil A) mérkőzés előtti edzése; létszám: 16+2 kapus

- Labda nélküli atletikus mozgások 10'
- Társnak való passz után gyors mozgásokból álló különböző ügyességi, koordinációs feladatokat (létrák, karikák és bóják felhasználásával) 15'

A kezdőkörben rondó (cicajáték) következett 3 labdaszerzővel- labda megszerzésekor mind a három labdaszerző kijött és a hibázó játékos valamint két oldalt mellette álló társa jött be 15'

Labdás koordinációs gyakorlatokból kapura lövés következett, 2 csoportban. A két csoport között verseny volt, mindkét oldalról végrehajtották oldalcsere után a feladatot 30'

Végül szögletek hárítása és levezetés zárta az edzést 10'

Az edzés végén még meg tudtuk nézni az FC Barcelona női csapatának és egy Dél-Koreai csapatnak az edzőmérkőzésének 2. félidejét.



5. nap- mérkőzések az FC Barcelona edzőközpontjában

- U-8 és U-9 korosztályok: 6+1 létszám keresztpályán, 5X2 m-es kapukra. Játékidő: 4X15 perc. jellemző felállítás: 3 védő, 1 középpályás, 2 támadó (1 középen, 1 az egyik szélen)
- U-19 mérkőzés (Juvenil A-Lleida 5:1). A bemelegítés megörökítése videón.
- <http://www.fcbarcelona.es/futbol/juvenil-a/detalle/noticia/juvenil-a-lleida-esportiu-el-juvenil-a-gana-con-festival-de-goles-5-1>



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Összefoglalás-irányvonalak, amerre tovább kell lépni a képzés folyamán.

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

Technikai elemek tanulása, gyakorlása labdás koordinációs feladatokkal, jellemzően kapura történő befejezéssel. Ezek a gyakorlatok nagyban hasonlítanak a hazai edzők által is ismert és alkalmazott gyakorlatokhoz, de mindent a lehető legnagyobb sebességgel hajtanak végre, különösen a technikai elemeket, átadásokat és átvételeket.

Technikai elemek tanulása, gyakorlása a lehető legnagyobb sebességű végrehajtással.

Állandó versenyhelyzetek- a gyors végrehajtás kényszerítő eszközei!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje

Összefoglalás-irányvonalak, amerre tovább kell lépni a képzés folyamán

Párharcok, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3 elleni gyakorlatok versenyszerű végrehajtással, teljes intenzitással.

Létszám előnyös illetve hátrányos helyzetek megoldása- labdakihozatalok, támadás befejezések kapura.

Közös jellemzői szintén ezeknek a gyakorlatoknak, hogy törekednek a minél gyorsabb végrehajtásra, kezdve az erős átadásoktól, kemény mélységi passzoktól egészen a gyors befejezésekig.

Kis játékok alkalmazása. Ezeket a játékokat főként joker játékosokkal játsszák, akik mindig a labdabirtokló csapattal vannak, így teremtve állandó létszámfölényt és segítve a labdabirtoklást. A joker játékosok kerülhetnek szélre és középre is, a kapuk vagy céljátékosok is különbözőképpen lehetnek elhelyezve, ahogy a játékterület mérete is folyamatosan változik, mindig az adott játék céljának megfelelően. Ezeken a játékokon keresztül fejlesztik a gyors döntéshozatalt és a döntések gyors és pontos kivitelezését, valamint a pozíciók elfoglalását és azok tudatos elhagyását-cseréjét. Természetesen nagy figyelmet fordítanak az alapelvek betartására, úgy mint a labda elvesztésekor a terület zárására, megszerzésekor pedig a terület nyitására.

Nagy hangsúlyt kell fektetni a védekezésből támadásba és támadásból védekezésbe való gyors átmenetekre, azonnali reakcióra!



Football in Barcelona.com

A jó foci iránytűje