

## „GARÁZSOS”

Labdavezetések, cselezések, megállás, megindulás, gyorsítás, lassítás gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A gyerekek az adott területen labdát vezetnek, ők az „autók”.
- Az edző jelzésére azonnal reagálniuk kell!
- Garázs: valamelyik sarokba kell vezetni a labdát (autómosó, parkoló, rendőrség, szerviz).

#### Változatok:

Sebességfokozatok, előre, hátra, irányváltások, rendőrlámpa, szirénázó autó, garázsok, előzés, dudálás, ablaktörő, autócseré.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél készen, figyeld az edző utasításait!
- Labdavezetés közben emeld fel a fejed!
- Érint sokszor a labdához!
- Cselezd ki a szembejövőt, ne ütközz!

### SZERVEZÉS

- Minden gyereknek labda van.
- A terület nagysága 15×15 méter, bőjakkal határolva, a sarkokban garázsok vannak kialakítva.

## „LABDACSERÉLŐ”

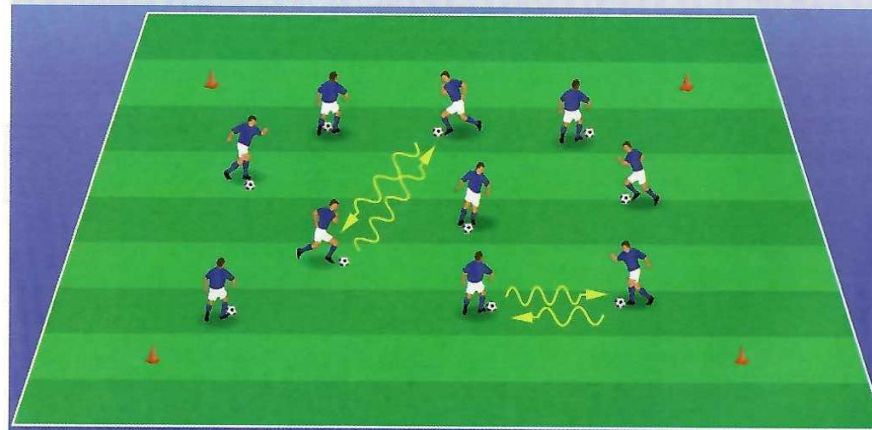
Labdavezetések módjai, irány- és ritmusváltások, test-test elleni játék gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Az edző jelzésére a tanulók megállítják a labdát, gyorsan otthagya keresnek egy másikat, majd azt vezetik tovább.

#### Változatok:

A játékosok létszámánál eggyel kevesebb labda legyen. Aki nem szerez labdát, az adja a következő jelzést a cserére. Majd egyre kevesebb számú labda legyen, folyamatosan csökkentve.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél készen, figyeld a jelet!
- Labdavezetés közben emeld fel a fejed!
- Hirtelen válts irányt, cselezz bátran!
- Gyorsan szerezz magadnak labdát, ne engedd magad ellökni!
- Ha kell, használd a testedet a labda megszerzésében!

### SZERVEZÉS

- Minden gyereknek labda van.
- A terület nagysága 15×15 méter, bőjakkal határolva.
- Többször ismételve.



## „PÓKHÁLÓ”

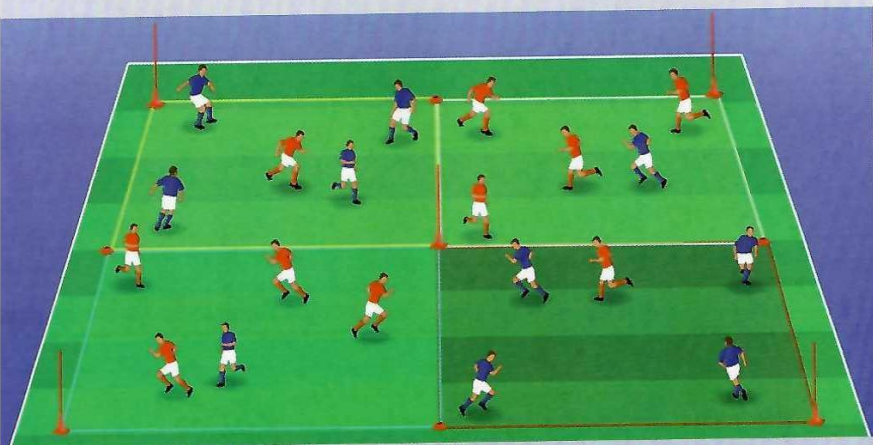
### Gyorsaság és mozgékonyág fejlesztése

#### GYAKORLATLEÍRÁS

- Egy nagy négyzeten belül négy kisebb négyzet van.
- Minden négyzetben van egy fogó, a „pók”.
- A többiek, a „legyek” egyenlő létszámban helyezkednek el a négyzeten belül.
- A győztes a „legyek” közül az, aki utoljára marad, a „pókok” közül az, aki a legtöbb „legyet” kapja el.
- Akit megfogtak, szoborrá merevedik.

#### Változatok:

1. A „legyek” érintéssel felszabadíthatják társukat.
2. Labdával a kézben kell a pókoknak megérinteniük a legyeket.
3. Labdavezetéssel.
4. A „legyek” átmehetnek egy másik zónába is.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél résen, figyeld a „pókokat”!
- Helyezkedj úgy, hogy a „pók” ne tudjon elkapni!
- Irányváltoztatással, testcsellel járd túl a „pók” eszén!
- Ha „pók” vagy, figyelj oda, hogy minél

#### SZERVEZÉS

- A csapatot négy egyenlő részre osztjuk.
- A terület nagysága 20×20 méter, bőjakkal határolva.
- A kis területek nagysága 10×10 méter.
- A fogók megkülönböztető színben vannak.

## „SIMON MONDJA”

### Labdavezetés módjainak gyakorlása, ügyesség fejlesztése

#### GYAKORLATLEÍRÁS

- A játékosok egy területen belül labdavezetést végeznek.
- „Simon” szerepében lehet az edző vagy segédedző.
- Simon különböző feladatokat mond a gyerekeknek. Pl.: Simon mondja:
  - Állítsd meg a labdát!
  - Csak belsővel vezesd a labdát!
  - Dobd fel a labdát magasra!
  - Ülj rá a labdára!
  - Hasalj rá a labdára!
  - Stb.
- A gyerekeknek végre kell hajtani azt, amit Simon mond, abban az esetben, ha a felszólító mondatban szerepel a „Simon mondja”.
- Ha nem szerepelnek a felszólításban a „Simon mondja” szavak, akkor nem kell végrehajtani az adott utasítást, ha mégis végrehajtja valaki, az hibapontot kap.
- A végén az győz, aki a legkevesebb hibapontot gyűjti össze.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél résen, figyeld Simon szavait!
- Labdavezetés közben emeld fel a fejed!
- Próbáld meg gyorsan végrehajtani, amit Simon kér tőled!
- Figyelj oda, labdavezetés közben ke-

#### SZERVEZÉS

- A csapatot négy egyenlő részre osztjuk.
- A terület nagysága 15×15 méter, bőjakkal határolva.
- Simon a terület valamelyik oldalán helyezkedik el úgy, hogy jól lássa a gyere-



## „TRIKÓSZERZŐ”

Labdavezetés, labdafedezés, irányváltások, cselezések gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A gyerekek egy kijelölt területen belül labdát vezetnek.
- Mindenki nadrágjából betűt jelzőtrikó lóg ki.
- A területen belül van egy fogó, akinek feladata, hogy minél több trikót gyűjtsön össze adott idő alatt.
- Az győz, akinek nem sikerül a trikóját begyűjteni, vagy aki adott idő alatt a legtöbb trikót gyűjti össze.

#### Változatok:

1. Több fogó van.
2. Akinek a trikóját elvették, az is fogó lesz.
3. Labdavezetés nélkül vagy labdavezetéssel.
4. Egymástól is lehet trikót szerezni.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Légy résen, figyeld a fogót!
- Labdavezetés közben emeld fel a fejed!
- Próbáld meg úgy helyezkedni, hogy a jelzőtrikóhoz ne tudjon hozzáférni a fogó!
- Figyelj oda, labdavezetés közben kerüld el az ütközéseket!
- Ha fogó vagy, igyekezz minél gyorsabban összegyűjteni az összes jelzőtrikót!

#### SZERVEZÉS

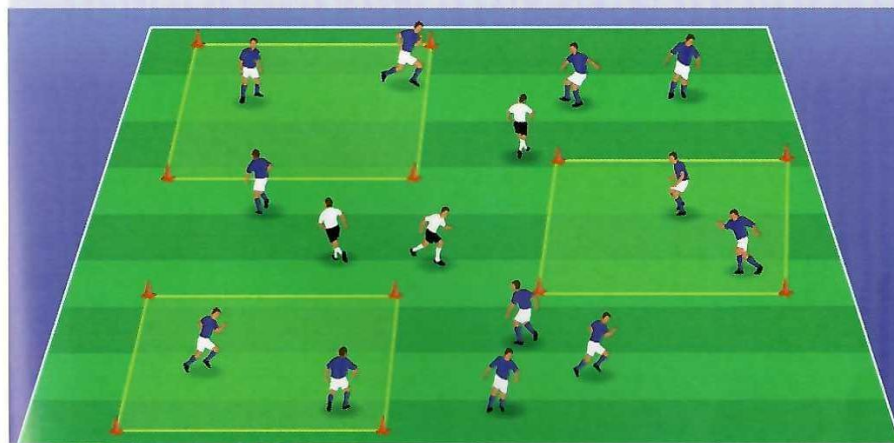
- A terület nagysága 20×20 méter, bójákkal határolva.
- Minden gyereknél labda van.
- Minden gyereknek legyen egy szalag, mez, megkülönböztető, amit a nadrágjába be lehet tűrni.

## „BARLANGOK ÉS SZÖRNYEK”

Gyorsaság és mozgékonyág fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Három kis barlangot jelölünk ki.
- Egy barlangban egyszerre csak két játékos lehet.
- Ha új játékos érkezik a barlangba, a legrégebben ott tartózkodónak el kell hagynia azt.
- Három „szörny” kijelölése, feladatuk megfogni a menekülőket. Lehet labda nélkül, majd labdavezetéssel.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél résen, figyeld a „szörnyeket”!
- Helyezkedj úgy, hogy a „szörnyek” ne tudjanak elkapni!
- Irányváltóztatással, testcsellel járd túl a „szörnyek” eszén!
- Ha „szörny” vagy, figyelj oda, hogy minél gyorsabban fogd meg a „menekülőket”, mielőtt azok bemennének a védelmet jelentő barlangokba!

#### SZERVEZÉS

- A terület nagysága 20×20 méter.
- A kis területek nagysága 3×3 méter.
- A fogók, „szörnyek” megkülönböztető színben vannak.
- A játék során minden játékos legyen „szörny”.



## „HONFOGLALÁS”

Labdavezetés módjainak gyakorlása, ügyesség és gyorsaság fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Két terület kijelölése.
- Labdavezetés, cselezés gyakorlása különböző formában, jelre gyorsan átvezetni a labdát a másik területre.
- Az győz, aki a leggyorsabban át tudja vezetni a labdát a területre, így el tudja foglalni azt.
- A játékot 3, 4, 5 területtel is lehet játszani!
- Az győz, aki adott idő alatt a legtöbb pontot gyűjti össze (legtöbbször ér át elsőként).



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél résen, figyelj a jelet!
- Próbáld meg minél gyorsabban átérni a másik területre!
- Próbáld meg minél több pontot gyűjteni!

### SZERVEZÉS

- A terület nagysága 15×20 méter.
- Minden játékosnál labda van.
- Az edzőnek úgy kell helyezkednie, hogy lássa az első, területet elfoglaló játékost.

## „TÜKÖRJÁTÉK”

Cél: A labdával minden helyzetben tökéletes legyen a kapcsolat

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdaérezékelés, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
- Labdaérintések a lábfej minden részével, a labda mozgatása, a talp használata.
- Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
- Irányváltások, fordulatok labdával.
- Tempó-, ritmusváltások.
- Helyben végezve és fordulatokkal saját tengely körül.
- Mozgásban: előre, hátra, oldalra, irányváltóztatással.
- Az elemeket komplex módon szükséges oktatni.

Az edző bemutatja a technikai elemeket, a játékosok utánózzák. Jelre adott irányban helycsere. A jel lehet síp, taps, akár szín vagy szám is.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Sok ismétlés, maximális érintésszám!
- A labda közel legyen a testhez!
- Mindkét lábbal gyakorolj!
- Mindkét oldalra gyakorolj!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a mozdulatot!
- Urald a labdát!
- Emeld fel a fejed a labda mozgatása közben!
- Variáld az elemeket!

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál labda van.
- 15×15 méteres terület bójákkal határoljuk.
- Elválasztó sávokat bójákkal jelöljük.

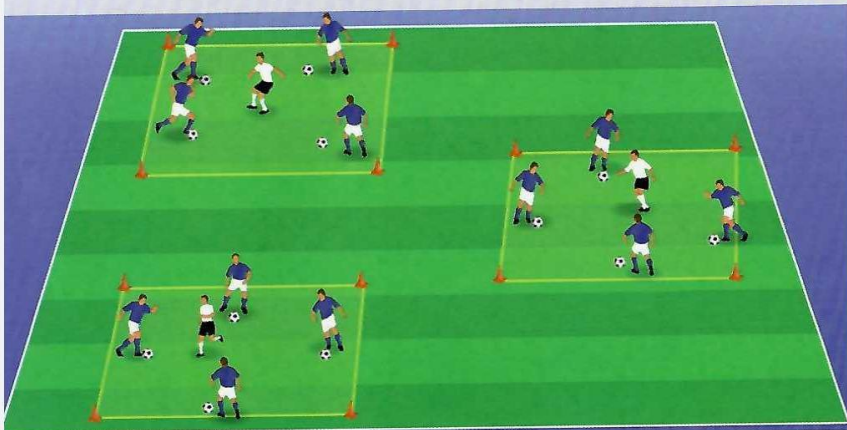


## „TYÚKANYÓ”

Cél: A labda tulajdonságainak megismerése mozgás közben

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labda-láb, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
- Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
- Irányváltások, fordulatok labdával.
- Labdaátvételek a láb különböző részeivel: Belsővel, külsővel, talppal, sarokkal.
- Labdalevételek a test különböző részeivel: lábfejjel, combbal, mellél.
- Fejjel való labdaérintkezés megtapasztalása, megismerése.
- A középső segítő segítségével a technikai elemek gyakorlása.
- A játékosok mindig megjártsszák a középső segitőt, illetve tőle kapják a labdát.
- Jelre gyors labdavezetéssel területváltás.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Sok ismétlés, maximális érintésszám!
- A labda közel legyen a testhez!
- Mindkét lábbal gyakorolj!
- Mindkét oldalra gyakorolj!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a mozdulatot!
- Urald a labdát!
- Emeld fel a fejed a labda mozgatása közben, ne a labdát nézd!
- Ne félj a labdától!

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál labda van.
- 5×5 méteres területek, bójákkal határoljuk.
- A területek 5×5 méterre legyenek egymástól.
- 3-4 fős csoportok.
- A középső segítő edző koléga, idősebb játékos, segítő.

## „RONALDO”

Cél: A labda feletti kontroll

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labda-láb, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
- Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
- Irányváltások, fordulatok labdával.
- Tempó-, ritmusváltások.
- Cselek és labdamozgatás gyakorlása mindkét oldalra, kombinálva, összekötve fordulatokkal.
- Testcselek gyakorlása.
- Cselezés gyakorlása szemből érkező ellenféllel szemben.
- Az edző bemutatja a technikai elemeket, a játékosok utánozzák. Jelre adott technikai elem ismétlése, gyakorlása a területen belül, gyakorlatláncok.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Használj megtévesztő mozdulatot!
- Mindkét oldalra gyakorolj!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a mozdulatot!
- Urald a labdát!
- Cselezd ki a szemből jövőt!
- Emeld fel a fejed a labda mozgatása közben, ne a labdát nézd!

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál labda van.
- 10×10 méteres területek bójákkal határoljuk.



## „RIVALDO”

Cél: A labda feletti kontroll

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
- Irányváltások, fordulatok labdával.
- Tempó-, ritmusváltások.
- Cselek gyakorlása: testcselel, elhúzó cselel, átlépős cselel mindkét oldalra, kombinálva, összekötve fordulatokkal.
- Cselezés gyakorlása szemből érkező ellenféllel szemben.
- Az edző bemutatja a technikai elemeket, a játékosok utánozzák. Jelre adott technikai elem ismétlése, gyakorlása a területen belül, gyakorlatláncok.
- Az edző jelzésére területváltások.
- Névbemondás: adott játékos gyorsan megkerüli a külső bóját, kúpot.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Használt megtévesztő mozdulatot!
- Mindkét oldalra gyakorolj!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a mozdulatot!
- Urald a labdát!

### SZERVEZÉS

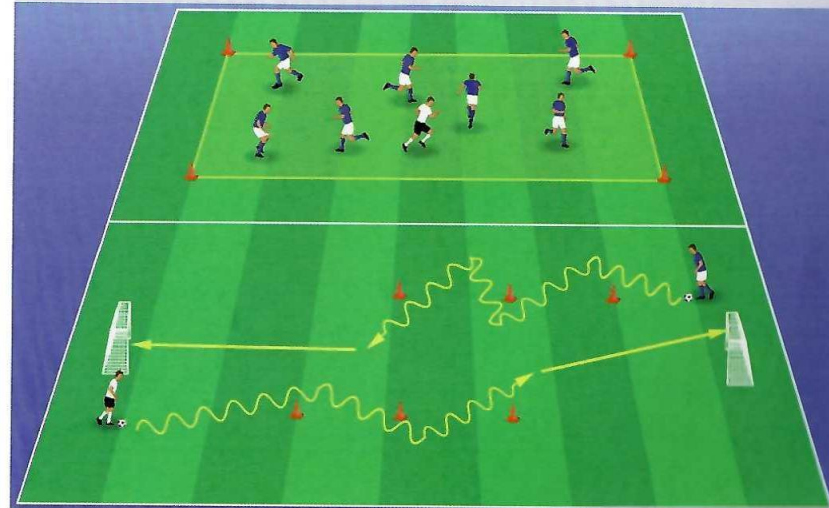
- Minden játékosnál labda van.
- 5×5 és 10×10 méteres területek, bójákkal határoljuk.

## „KÉT ÁLLOMÁS”

Cél: A labda feletti kontroll

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
  - Irányváltások, fordulatok labdával.
  - Cselek gyakorlása.
1. Állomás: Róka-Nyuszi fogó. Labda nélkül, majd labdával.
  2. Állomás: Labdavezetés akadályok kerülésével, kapura lövéssel versenyszerűen.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Használd megtévesztő mozdulatot!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a feladatot!
- Urald a labdát!
- Találd el a kaput!

### SZERVEZÉS

- Két csoportot alakítunk ki.
- Fogójátékhoz 10×15 méteres bójákkal határolt területet jelölünk ki.
- Kapura lövéshez 10×15 méteres területet jelölünk ki, melyek oldalára kis kapukat helyezünk el.
- 2-3 perc gyakorlás után többszöri csere



## „ÚTKERESZTEZŐDÉS”

Cél: A labda feletti kontroll akadályok között

### GYAKORLATLEÍRÁS

Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.  
Irányváltások, fordulatok labdával.  
Tempó-, ritmusváltások.  
Cselek gyakorlása: elhúzás csel, átlépős csel mindkét oldalra, kombinálva, összekötve fordulatokkal.  
Testcselek gyakorlása.  
Az edző bemutatja a technikai elemeket, a játékosok utánozzák – gyakorlatláncok.  
Versenyszerűen!



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Mindkét oldalra gyakorolj!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a mozdulatot!
- Urald a labdát!

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál labda van.
- Négy csoportot alakítunk ki.
- A területek 10×10 méteresek, melyeket kereszt alakzatban bójákkal jelölünk ki.

## „KARIKA”

Cél: A labda feletti kontroll akadályok között

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdaérezkelés, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
- Labdavezetések, -megállítások, megindulások labdával.
- Irányváltások, fordulatok labdával.
- Tempó-, ritmusváltások.
- Cselek gyakorlása: elhúzás csel, átlépős csel mindkét oldalra, kombinálva, összekötve fordulatokkal.
- Testcselek gyakorlása.
- Az edző bemutatja a technikai elemeket, a játékosok utánozzák. Jele adott technikai elem ismétlése, akadályok között, gyakorlatláncok.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Használj megtévesztő mozdulatot!
- Mindkét oldalra gyakorolj!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a feladatot!
- Urald a labdát!
- Cselezd ki az akadályokat!
- Emeld fel a fejed a labda mozgatása közben, ne a

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál labda van.
- 15×15 méteres területek, bójákkal határoljuk.
- Akadályok helyezünk el a területen belül.



## „TÖRZSFŐNÖK”

Cél: A labdával minden helyzetben tökéletes legyen a kapcsolat

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdaérezkelés, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
  - Labdaérintések a lábfej minden részével, a labda mozgatása, a talp használata.
  - Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
  - Irányváltások, fordulatok labdával.
  - Helyben, fordulatokkal helyben.
  - Mozgásban: előre, hátra, oldalt, irányváltoztatással.
  - Az elemeket komplex módon oktatni.
  - Az edző bemutatja a technikai elemeket, a játékosok a mozgás tükörképét utánozzák.
- Nehezítés:** Az edzővel ellentétes irányba kell végrehajtani a gyakorlatot.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Sok ismétlés, maximális érintésszám!
- A labda közel legyen a testhez!
- Próbáld a leggyorsabban végrehajtani a mozdulatot!
- Urald a labdát!
- Emeld fel a fejed a labda mozgatása közben, ne a labdát nézd!

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál labda van.
- 15x15 méteres terület bójákkal jelölünk ki.
- Az elválasztó sávokat bójákkal jelöljük.

## „MADÁRIJESZTŐ”

### GYAKORLATLEÍRÁS

1. állomás: 1:1 elleni játék. Feladat: át kell vezetni a kis kapukon a labdát.
  - Cél: a gyerekek minél többször cselezzék ki és vezessék át a kis kapukon a labdát.
  - Az győz, aki adott idő alatt többször tudja átvezetni a labdát a kis kapukon.
2. állomás: „MADÁRIJESZTŐ”
  - A labda nélküli játékos a fogó.
  - Minden gyereknél labda van, kivéve a fogót.
  - valakit megfognak, az szoborra változik. Ebből a helyzetből egy hozzá gurított labdával lehet kiszabadítani.
  - Az győz, akit legkevesebbszer fogtak meg.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Próbáld meg minél többször kicselezni a társadat és átvezetni a labdát a kis kapukon!
- Próbáld meg minél gyorsabban megszerezni a labdát a társadtól!
- Tartsd a labdát közel a lábodhoz! Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd, honnan érkezik a fogó! Labdavezetés közben használd mindkét lábad és sokat érd a labdához!
- Ha fogó vagy, próbáld meg minél gyorsabban megfogni a társadat!

### SZERVEZÉS

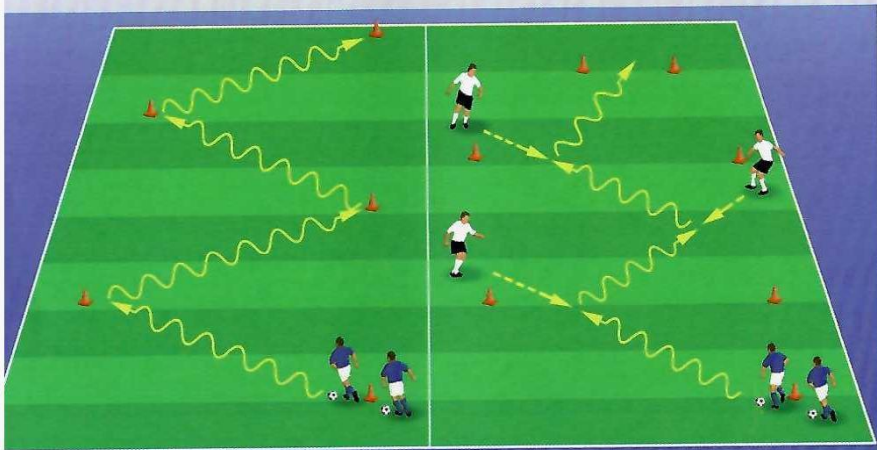
- Két 15x20 méteres területet jelölünk ki.
- 1. állomás:  
A kis kapuk 2 métereseek. A gyereket két csoportra osztjuk és párba állítjuk. Páronként egy labda szükséges.
- 2. állomás:  
Minden gyereknek van labda, kivéve a fogót. A gyerekek a területen belül labdát vezetnek. A fogó megkülönböztető



## „CIKCAKK”

### GYAKORLATLEÍRÁS

1. állomás: Irányváltások, cselek irányban, bójával szemben.
2. állomás: Irányváltások, cselek passzív és aktív védővel szemben.
  - Cél: A labda feletti kontroll akadályok között.
  - Labdaérezkelés, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
  - Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
  - Irányváltások, fordulatok labdával.
  - Tempó-, ritmusváltások.
  - Cselek gyakorlása: elhúzó csel, átlépős csel mindkét oldalra, kombinálva, összeköve fordulatokkal.
  - Testcselek gyakorlása.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Mindkét oldalra gyakorold!
- Próbáld a leggyorsabban elvégezni a mozdulatot!
- Urald a labdát!
- Emeld fel a fejed a labda mozgatása közben, ne a labdát nézd!

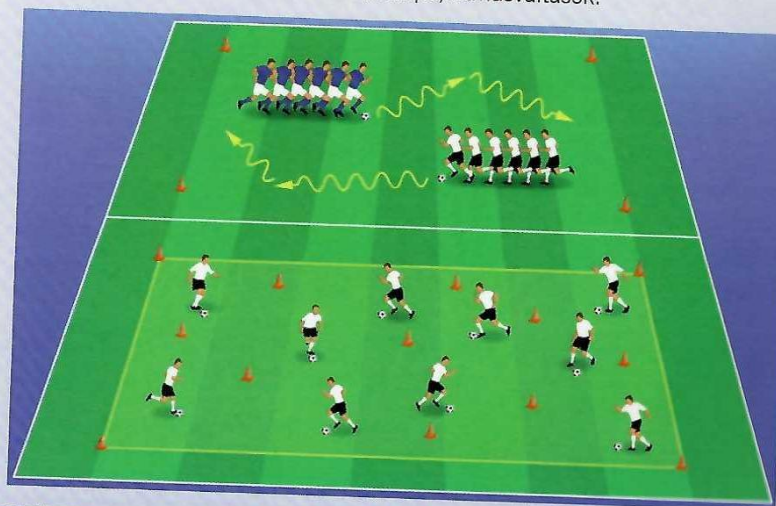
### SZERVEZÉS

1. állomás: Adott területen 5-6 bóját egymástól 3 méterre helyezünk el cikk-cakk alakzatban. Minden játékosnál van labda.
2. állomás: Adott területen 5-6 bóját egymástól 3-4 méterre helyezünk el a rajz alapján.

## „KÍGYÓ”

### GYAKORLATLEÍRÁS

1. állomás: Kígyó (csípőfogással).
  - Cél: A labdával minden helyzetben tökéletes legyen a kapcsolat. A sorsoló labdavezetéssel halad előre, közben irányváltásokat, ritmusváltásokat végez. Cél: valaki kiessen a sorból, a „kígyóból”.
2. állomás: Labdabirtoklás a kijelölt területen belül. Labdavezetés közben feladatok végzése, valamint jelre egy-egy bója elfoglalása.
  - Cél: A labda feletti kontroll akadályok között.
  - Labdaérezkelés, ideg-izom kapcsolatot fejlesztő gyakorlatok.
  - Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.
  - Irányváltások, fordulatok labdával, tempó, ritmusváltások.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

1. Ha elől állsz, próbáld minél több irányváltást végezni labdavezetés közben, hogy társaid ne tudjanak követni! Labdavezetés közben legyen fent a tekinteted, tartsd a labdát közel a lábadohoz! Labdavezetés közben sűrűn váltás irányt és változtasd a sebességet!
1. Ha nem elől állsz, próbáld meg gyorsan reagálni az irányváltásokra, hogy ne ess ki!
- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!

### SZERVEZÉS

1. Állomás:
  - 2-3 egyenlő csoportra osztjuk a csapatot. Oszlopba állítjuk őket, a játékosok egymás mögött állnak csípőfogással. Az első embereknél van labda. A terület nagysága 15×20 méter.
2. Állomás:
  - Minden játékosnál labda van. 15×20 méteres területek bójákkal határolva. Akadályokat helyezünk el a területen.



## „SORVERSENY”

Cél: A labda feletti kontroll akadályok között

### GYAKORLATLEÍRÁS

Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.

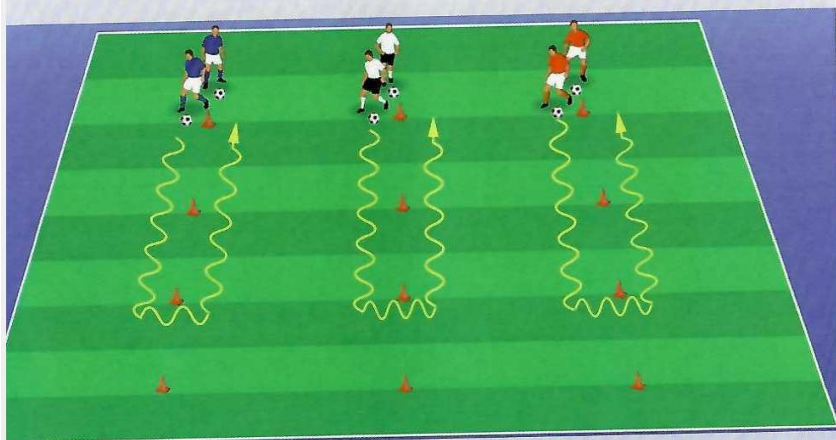
Irányváltások, fordulatok labdával.

Tempó-, ritmusváltások.

Cselek gyakorlása: elhúzó csel, átlépős csel mindkét oldalra, kombinálva, összekötve fordulatokkal.

Testcselek gyakorlása.

Versenyszerűen!



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- A tekinteted fent legyen, hogy lásd a bójákat!
- Próbáld a leggyorsabban végrehajtani a feladatot!
- A labdát tartsd közel a lábadohoz!
- Mindkét lábbal éj a labdához!

### SZERVEZÉS

- A csapatot 3-4 egyenlő létszámú csoportra osztjuk.
- Három, egyenként 4 bójából álló oszlop alakítunk ki, a bóják közötti távolság 2 méter.
- Minden játékosnál van labda.

## „ÁRNYJÁTÉK”

Cél: A labda feletti kontroll kialakítása

### GYAKORLATLEÍRÁS

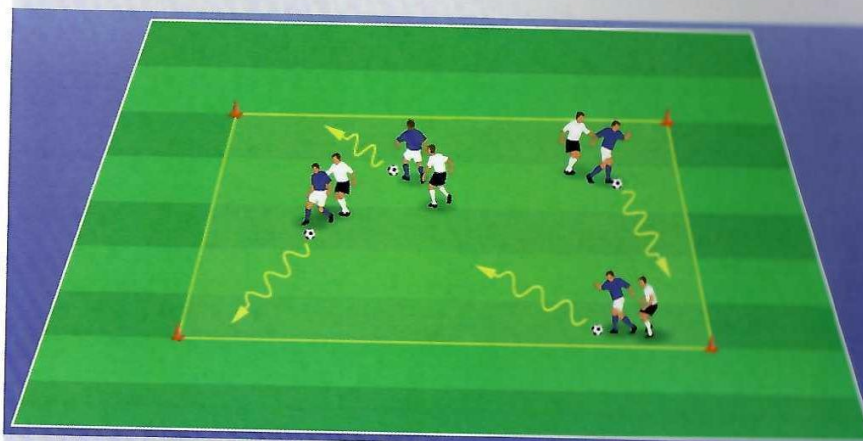
• Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával.

• Irányváltások, fordulatok labdával.

• Tempó-, ritmusváltások.

• Cselek gyakorlása: elhúzó csel, átlépős csel mindkét oldalra, kombinálva, összekötve fordulatokkal.

• Testcselek gyakorlása.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- A tekinteted fent legyen!
- Próbáld a leggyorsabban végrehajtani a feladatot!
- A labdát tartsd közel a lábadohoz!
- Mindkét lábbal éj a labdához!
- Próbáld meg minél több irányváltozást végezni, hogy becsapd a társadat!
- Ha te vagy az „árnyék”, próbáld meg minél gyorsabban utánozni a társad mozdulatait!

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket párokba állítjuk.
- Páronként egy labda szükséges.
- A terület nagysága 15×20 méter.

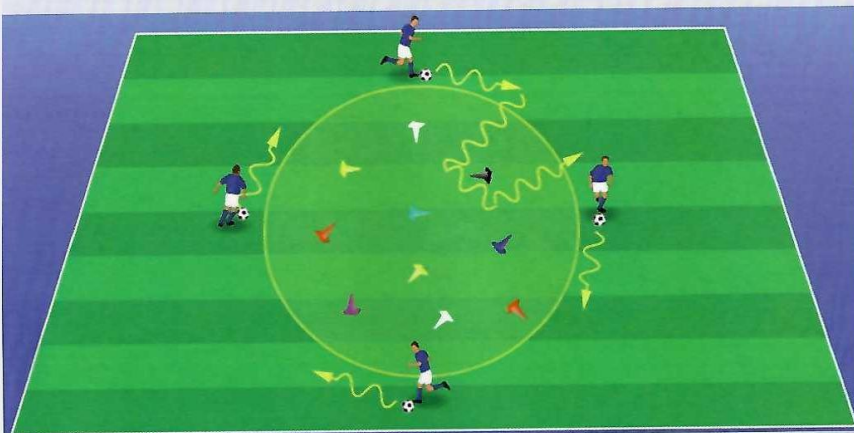


## „KÖRFORGALOM”

Cél: A labda feletti kontroll kialakítása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdavezetések, megállítások, megindulások labdával körbe.
- Jelre (bójaszín) a kör közepén lévő bóják megkerülése.
- Az győz, aki a leggyorsabban visszaér a helyére.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- A tekinteted fent legyen!
- A labdát tartsd közel a lábadohoz!
- Figyeld a jelzést (színt), és gyorsan reagálj, minél hamarabb hajtsd végre a feladatot és érj vissza a helyedre!

### SZERVEZÉS

- Minden játékosnál van labda.
- A kör sugara 10 méter.
- A kör közepére különböző színű bójákat helyezünk el.

## „3:3 ELLENI JÁTÉK”

### GYAKORLATLEÍRÁS

- 3:3 elleni mérkőzésjáték.
- Kapus nincs!



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Labdabirtoklás: Helyezkedj úgy, hogy a társadnak tudj segíteni! Ha nálad van a labda, emeld fel a fejed, hogy lásd, mi történik a pályán! Próbáld meg kicselezni az ellenfelet, és minél gyorsabban szerezz gólt!
- Labdaszerzés: Próbáld meg minél hamarabb megszerezni a labdát! Helyezkedj úgy, hogy megakadályozd az ellenfelet a gólszerzésben! Ha megszerezted a labdát, próbáld minél hamarabb gólt elérni!

### SZERVEZÉS

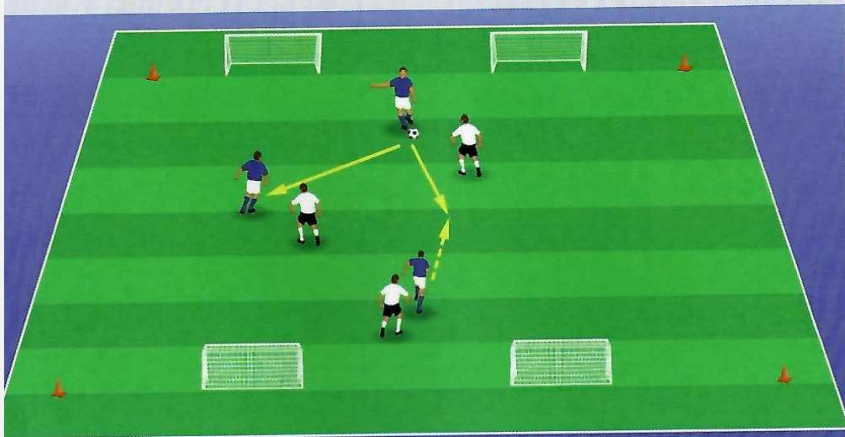
- 3 fős csapatokat alakítunk ki.
- A játéktérület nagysága 15x20 méter.
- Minden pályára egy labdát és 2 kisméretű, egyforma kaput biztosítunk.
- Ha több játéktérület szükséges, akkor ezeket egymás mellett alakítsuk ki.
- Az edző úgy helyezkedjen, hogy lássa az összes játéktérletet.



## „3:3 ELLENI 4 KAPUS JÁTÉK”

### GYAKORLATLEÍRÁS

- 3:3 elleni mérkőzésjáték.
- A csapatoknak különböző színű megkülönböztetőt adunk.
- Kapus nincs!



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Labdabirtoklás: Helyezkedj úgy, hogy a társadnak tudj segíteni! Ha nálad van a labda, emeld fel a fejed, hogy lásd, mi történik a pályán! Próbáld meg kicselezni az ellenfelet, és minél gyorsabban szerezz gólt! Vedd észre, melyik kaput nem védik!
- Labdaszerzés: Próbáld meg minél hamarabb megszerezni a labdát! Helyezkedj úgy, hogy megakadályozd az ellenfelet a gólszerzésben! Ha megszerezted a labdát, próbáld minél hamarabb gólt elérni! Mindegyik kapura figyelj!

### SZERVEZÉS

- 3 fős csapatokat alakítunk ki.
- A játéktérület nagysága 20x20 méter.
- Minden pályára egy labdát és 2-2 kis-méretű, egyforma kaput biztosítunk.
- Ha több játéktérület szükséges, akkor ezeket egymás mellett alakítsuk ki.
- Az edző úgy helyezkedjen, hogy lássa az összes játéktérletet.

## „3 ÁLLOMÁSOS GYAKORLAT – MÉRKŐZÉSJÁTÉK”

### GYAKORLATLEÍRÁS

- 2:2 elleni mérkőzésjáték.
- 3:3 vagy 4:4 elleni mérkőzésjáték (létszámtól függően).
- 1:1 elleni játék 4 kapura.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Labdabirtoklás: Helyezkedj úgy, hogy a társadnak tudj segíteni! Ha nálad van a labda, emeld fel a fejed, hogy lásd, mi történik a pályán! Próbáld meg kicselezni az ellenfelet, és minél gyorsabban szerezz gólt! Vedd észre, melyik kaput nem védik!
- Labdaszerzés: Próbáld meg minél hamarabb megszerezni a labdát! Helyezkedj úgy, hogy megakadályozd az ellenfelet a gólszerzésben! Ha megszerezted a labdát, próbáld minél hamarabb gólt

### SZERVEZÉS

- A három állomást közel helyezzük el egymáshoz.
- Az edző úgy helyezkedjen, hogy felügyelni tudja mindegyik állomást.
- Vonjuk be kolléga vagy szülő segítségét!
- Állomásonként 5–10 perc játék.
- Szervezzük meg az állomások közti váltást.
- Egy vagy két kör lebonyolítása egy foglalkozáson.
- Ne feledkezzünk meg a pihenőkről!



## „4 ÁLLOMÁS – GONDTALAN JÁTÉK”

### GYAKORLATLEÍRÁS

- 1. Barlangok és szörnyek: Négy kis barlang, egy barlangban egyszerre csak két játékos lehet. Ha új játékos érkezik a barlangba, a legrégebben ott tartózkodónak el kell hagynia azt. Három szörny kijelölése, feladatuk, megfogni a menekülőket. Lehet labda nélkül, majd labdavezetéssel.
- 2. Honfoglalás: Két terület kijelölése. Labdavezetés, cselezés gyakorlása különböző formában, jelre gyorsan átvezetni a labdát a másik területre.
- 3. Kis területű játék: 2-2 elleni játék négy kiskapura, szabad döntéssel.
- 4. Kis területű játék: 3-3 vagy 4-4 ellen.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- 1. A játékosok ügyességi szintjének megfelelő labdavezetési formák gyakorlása. Fókuszban: labdakontroll, gyorsaság, ügyesség.
- 2. A játékosok ügyességi szintjének megfelelő labdavezetési formák gyakorlása. Fókuszban: labdakontroll, gyorsaság.
- 3. Alapvető szerepek elsajátítása: védő és támadó. Választás lehetősége, gólszerzés gyakorlása. Fókuszban: kreativitás, labdavezetés, cselezés.
- 4. Alapvető játékszerepek elsajátítása: nálam van a labda, társamnál van a labda, ellenfélnél van a labda. Fókuszban: a gólszerzés, a labda megszerzése.

### SZERVEZÉS

- A négy állomást közel helyezzük el egymáshoz.
- Az edző úgy helyezkedjen, felügyelni tudja mindegyik állomást.
- Vonjuk be kolléga vagy szülő segítségét!
- Állomásonként 5–10 perc gyakorlás, szerepcserével.
- Szervezzük meg az állomások közti váltást.
- Egy vagy két kör lebonyolítása egy foglalkozáson.
- Ne feledkezzünk meg a pihenőről!

## „4 ÁLLOMÁS – GONDTALAN JÁTÉK”

### GYAKORLATLEÍRÁS

- 1. Labdagurító: A játékosok párban állnak egymástól 3 méter távolságra egy labdával, egymásnak rúgják, gurítják a labdát, meg kell tudni állítani, átvezetni a másik oldalra, majd átgurítani a társnak.
- 2. Focigolf: A játékosok párban arra törekednek, labdájukat begurítsák, bepasszolják a közepre helyezett hulahoppkarikába.
- 3. Védj a bójját: Párban egy labdával, az egyikük a mögéje lerakott bójját védelmezi, amíg a társa a labdát megpróbálja a bójához érinteni.
- 4. Kis területű játék: 2-2 vagy 3-3 vagy 4-4 ellen.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- 1. A játékosok ügyességi szintjének megfelelő átadás-átvétel formák gyakorlása. Fókuszban: pontosság.
- 2. A játékosok ügyességi szintjének megfelelő rúgásformák gyakorlása. Fókuszban: pontosság.
- 3. Alapvető szerepek elsajátítása: védő és támadó. A kapuvonal védelme, a labda megszerzése a védő szerepben. Támadó szerepben a labdakontroll, a cselezés gyakorlása. Fókuszban: a labdaszerzés és a cselezés.
- 4. Alapvető játékszerepek elsajátítása: nálam van a labda, társamnál van a labda, ellenfélnél van a labda. Fókuszban: a gólszerzés, a labda megszerzése.

### SZERVEZÉS

- A négy állomást közel helyezzük el egymáshoz.
- Az edző úgy helyezkedjen, felügyelni tudja mindegyik állomást.
- Vonjuk be kolléga vagy szülő segítségét!
- Állomásonként 5–10 perc gyakorlás.
- Szervezzük meg az állomások közti váltást.
- Egy vagy két kör lebonyolítása egy foglalkozáson.
- Ne feledkezzünk meg a pihenőről!



## „8 ÁLLOMÁSOS GYAKORLAT”

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Labdavezetés gyakorlása különböző eszközök felhasználásával.
- Ügyesség, mozgáskoordináció fejlesztése különböző pályákon labdával vagy labda nélkül, illetve ezek kombinációjával.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Ügyelj a feladat pontos végrehajtására!
- Próbáld a leggyorsabban megoldani a feladatot!
- Figyelj oda, és jegyezd meg az állomások sorrendjét!

### SZERVEZÉS

- A terület nagysága 40×30 méter.
- 8 csoport kialakítása.
- Forgásirány kijelölése, állomások közötti váltások vezénylése.
- Figyeljünk az optimális, életkornak megfelelő terhelésre.



*Edző kolléga, minden nap törekedj  
a maximumra, és este nézz a tükörbe:  
mindent megtettél ma*