


Bugyi Körzet Központ 3. őszi U-11-es edzésvázlat

<p>Edzők: Szógyi Tamás, Lengyel Zsolt, Megyesi László, Icsó Attila</p> <p>Korosztály: U-11</p> <p>Edzéseszközök: Bója, jelzőtrikó, 2x1-es kapuk, 5x2-es kapuk, labda</p> <p>Létszám: 16+2 fő</p> <p>Dátum: 2023.10.17. 16:00</p> <p>Időtartam: 80 perc</p>	<p>Az edzés célja:</p> <ul style="list-style-type: none">• Labdaérezkelés, belső passzok minőségének a fejlesztése gyakorlatokon keresztül. Háromszögek kialakítása, ellenfél kijátszása. (Passzív, aktív.)• Célzójáték, pontos passzok, kapuralövések, befejezések.• Versenyhelyzetek, fokozatos nyomás beiktatása.	
--	--	---

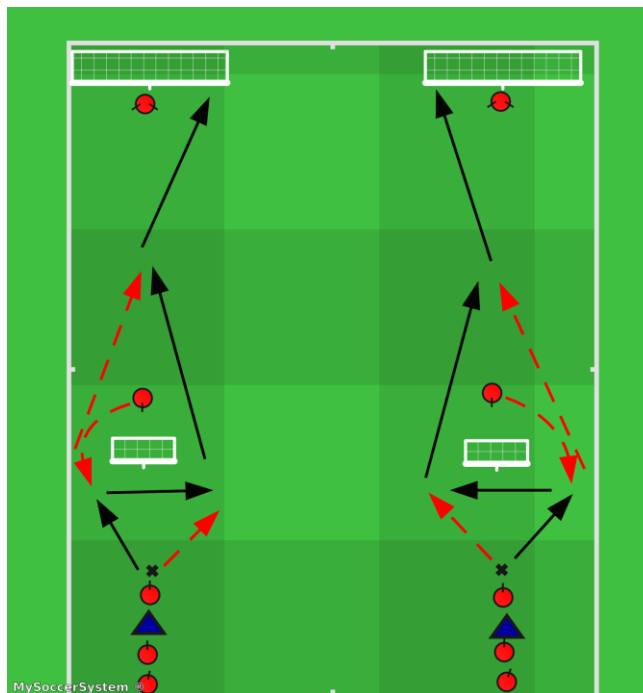
<p>Bemelegítés:</p> <p><i>-Csoportos passzgyakorlatok (3-as csoportok), kisebb jelek alkalmazása</i></p> <p><i>-Csillag alakzatban passz gyakorlatok különböző passzsávokkal, versenyhelyzet kialakítása. (Passzív védő körüli háromszögek alkalmazása, elmozgások üres, megjátszható és észszerű területre.)</i></p> <p><i>-Befejezés célzójátékkal, pontosságra törekvés, passzok technikailag jó kivitelezése, passzerőségek alkalmazása. Körfolyamat.</i></p>	
--	---

Cél 1:

-Két játékos együttműködése, háromszögelés.
Passzív (kapuk) és aktív (védő) beiktatásával.

-Elmozgás, testcsel, mélységi passzok lábra,
majd indítások területbe, versenyhelyzetben
kapura lövés.(Les helyzet figyelése,
amennyiben a támadó zónára fókuszálunk.)

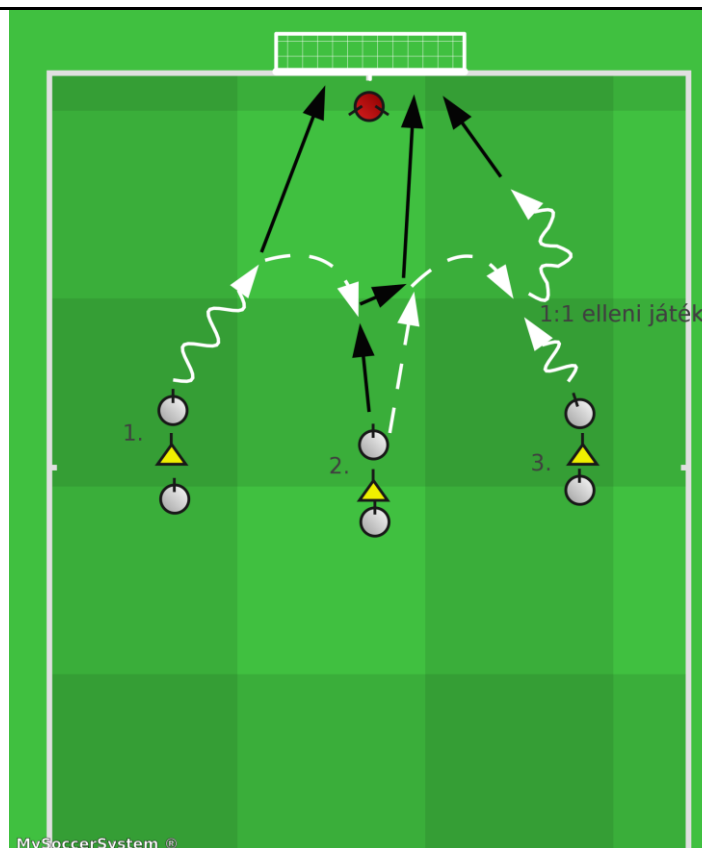
Kapura lövések előkészítése. Több csoportban,
amelyik csapat hamarabb gólt rúg, az szerzi
meg a pontot.



Cél 2:

-Kapura lövő blokk hármas csoportokban,
hatékony kapuralövés, befejezés, egymásra
épülő gyakorlatok. (A cél, hogy élvezzék a
gyakorlatot, minél több gólt tudjanak
szerezni.)

Versenyhelyzet egymás között. Kapusok és
mezőnyjátékosok is versenyeznek a góllövések
számával, védésekkel.



Cél 3 (mérkőzésjáték):

Játék felépítése védekező zónából 1-2-3-1-es felállásból. Védekezés megkezdése a támadó térfelel 1-3-3-as felállással. Területszűkítés labdaszerzésnél, terület nyitás labdakihozatalnál. A tanult elemek alkalmazása, pontos passzokra törekvés, technikailag jó kivitelezés, 2:1 elleni játékok helyes végrehajtása, háromszögek kialakítása.

Levezetés: Büntető rúgó verseny. Értékelés. Összepakolás.

