



VFC USE 2015 ŐSZ U13

**Készítette: Varga Tamás
edző**





Edző: **Varga Tamás**

Edzések: Hétfő, szerda, péntek 16.00-18.00
szombat: programtól függően

mérkőzés,

torna vagy edzés

Bajnoki szereplés:

U14 megyei bajnokság (10 mérkőzés)

U13 Regionális Bozsik–program (6
torna)

Megyei U13 Futsal bajnokság (2 torna)

Csapatlétszám: 17 fő





Edzés munka

A felkészülést 2015.július 13-án kezdtük meg.
Az edzés program:

	Hétfő	Szerda	Péntek
Képesség- fejlesztés	<ul style="list-style-type: none">•gyorsaságfejlesztés,• kognitív képességek fejlesztése•Aerob állóképesség fejlesztés• proprioceptív	<ul style="list-style-type: none">• gyors erő előkészítés• anaerob állóképesség fejlesztés	<ul style="list-style-type: none">• csapatjáték felépítés gyakorlása





Edzés munka

Edzéslátogatottság:

Név	Edzés látogatottság
1. Babai Ádám	83%
2. Bóta Szabolcs	91%
3. Cser Félix	85%
4. Dömötör Máté	99%
5. Forgács Benedek	56%
6. Görög Bence	91%
7. Héninger Bendegúz	92 %
8. Kovács Soma	91%
9. Kötél Tamás	83%
10. Nagy Ágoston	83%



Edzés látogatottság

Név	Edzés látogatottság
11. Nagy Ákos	84%
12. Novák Roland	91%
13. Pető Milán	92%
14. Rédling Kevin	90%
15. Szűcs Levente	87%
16. Török Gergő	70%
17. Végh Bálint	74%



50%-

A pályán töltött idő:

A Bozsik torna egyik szabálya, hogy minden gyereknek a mérkőzések át a pályán kell tölteni.

Az U14 –es bajnoki mérkőzésen is arra törekedtem, hogy minden játékos a lehető legtöbb időt töltsse a pályán.

A pályán a legtöbb időt töltő játékosok

Héninger Bendegúz

Kötél Tamás

Kovács Soma

Görög Bence

Dömötör Máté

Rédling Kevin



U14 megyei bajnokság házi góllövő listája:

Név	Gólok száma
1. Rédling Kevin	23
2. Kovács Soma	11
3. Dömötör Máté	9
4. Török Gergő	9
5. Bóta Szabolcs	7
6. Babai Ádám	7
7. Szűcs Levente	7





Csapatjáték értékelése

Az edzéseken sok labdatartó játékot játszunk, melyek által a játékosok sok információt tudnak gyűjteni a kialakult játékhelyzetekről. Ezeknek a gyors feldolgozására kell törekedniük, hogy gyorsan, jó döntést hozzanak. A

labdabirtoklónak folyamatos pressing alatt kellett játszani.

alatt tudtak

ellenfélre,

elemeket jól

Azt tapasztaltam, hogy a játékosaim mérkőzés nyomás alatt játszani és nyomást gyakorolni az

A pénteki edzéseken gyakorolt taktikai

alkalmazták a mérkőzéseken.





Csapatjáték értékelése

A játékosaimnak sokat kell fejlődniük abban, hogy labdabirtoklásnál türelmesebbek legyenek, mert fontos, annak megértése, hogy a labdabirtoklás csak eszköz a mélységi felpassz, az ellenfél mögötti üres területek megjátszásának kialakítására. Az ellenfél labdabirtoklásánál folyamatos nyomást próbálunk gyakorolni az ellenfélre, a labdás emberükre. Jól alkalmazták a területszűkítést védekezésnél és a labda körüli létszámfölény kialakítását.





Csapatjáték értékelése

A labdabirtoklás váltásánál gyorsan felismerték a kialakult szituációt és kellő agresszivitással és szervezettséggel alkalmazták a visszatámadást.

Ebből, a labdaszerzésnél törekedtek a labda helyre juttatására. (Területnyitás)

biztos

Játékosaim megfelelő asszertív képességekkel rendelkeznek, így alkalmasak a klub filozófiájára jellemző csapatjáték kialakításra. (visszatámadás, letámadás, nyomás elleni játék)

