

Szülői értekezlet U13 korosztály

Donát Máté

2017.12.11.



Főbb témáink

- Félévértékelés
- Korosztály jellemzői
 - biológiai és pszichológiai jellemzők
 - képzési célok
- VFC-USE filozófiája
- Jövőbeli célok



Félévértékelés

- Nagypályára való felkészülés
 - 8+1-es mérkőzéslétszámról 10+1-re átállás
- Edzéstogatótság és hozzáállás kiemelkedő
- U13 1. osztályú országos bajnokságán 3. hely
 - 8 forduló után
 - 5 győzelem, 3 vereség, 0 döntetlen → 15 pont



U13 életkori sajátosságok - Biológiai jellemzők

- Testi növekedés felgyorsulása
- Javuló állóképességi mutatók
- Megváltoznak a mozgás feltételei → a mozgás szétesik
- Testi fejlettségben nagy eltérések a gyerekek között a csapaton belül



U13 életkori sajátosságok - Pszichológiai jellemzők

- A csoporttudatosság helyettesíti az elmúlt évekre jellemző énközpontúságot
- Előtérbe kerül a versengés
- Gondolkodásban megjelenik a labdarúgás mint hivatás
- Az eredményesség kijelöli a csoporton belüli hierarchiát



U13 életkori sajátosságok - Szociális képességek

- Szülőktől való fokozatos eltávolodás → függetlenségi igény
- Barátok és kortárs csoportok szerepe megnő



Képzési célok

1. Labdaérezékelés
 2. Kondíció fejlesztése
 3. Koordináció fejlesztése
- } labdával!



Cél1: játékelemek oktatása komplex módon

- Labdavezetések, irányváltások
- Megállítások, fordulatok labdával
- Cselezés
- Átadás
- Átvétel
- Kényszerítő
- Lövések
- Fejelések



Cél2: játékhelyzetek oktatása

- Létszámfölényes és létszámhátrányos játékok
- 1:1 elleni játék → 8:7 elleni játék



Cél3: csapatjáték

- 10+1-es felállítás
- Posztok feladatköreinek elsajátítása
- Csapatrészek harmóniája



A központ filozófiája

- Tudatos építkezés hátulról
- Folyamatos labdabirtoklás
- Labdás játékos nyomás alá helyezése
- Offenzív játék
- Létszámfölény a labda körül
- Labdavesztés utáni azonnali visszatámadás
- Stíluselemek: forgás, lehúzás, stb.



Következő félévi célok

- Eddig tanultak további, készségszintre való fejlesztése
- Nehézségi fokok növelése
- Egyéni és csapatos fejlődés minél magasabb szinten



Mit kell mindebből látnia a szülőnek?

Ha nálunk van a labda...

- Bátor építkezés hátulról kezdve
- Középpályások tudatos belépése a játékba
- Kiemelt szerepkör a 6-os pozícióban
(forgások, helycserék, sorok közé bemozgások)
- Létszámfölény a labda körül
- Változatos támadások (beindulások, visszalépések, mögé kerülések, lehúzások)



Mit kell mindebből látnia a szülőnek?

Ha az ellenfélnél van a labda...

- Labdavesztés esetén azonnali visszatámadás
- Létszámfölény a labda körül
- Játék oldalvonal mellé kényszerítése
- Ellenfél hibára kényszerítése



Elérhetőségek

- donat90mate@gmail.com
- +36 30 696 0591
- Facebook / Vfc Use 2005

