

# **SZAKMAI BESZÁMOLÓ**

**A TÁPIÓSZECSEŐI U7, U9 és U11-es KOROSZTÁLYOK  
2010. ÉVI TEVÉKENYSÉGÉRŐL**

Tápiószecső, 2011.01.28.

Készítette: Tábori Zoltán  
(korosztályos edző)

A Tápiószecső FC legfiatalabb játékosából álló U7, U9 és U11-es korosztályok, bár különböző okok miatt, de egytől-egyig elismerést érdemelnek a 2010-es évben nyújtott teljesítményükért. Jómagam, a 2010-es tavaszi szezonban az U7 és U9 gárdát irányítottam, majd a nyári felkészülési időszakban már az U11-es csapat is kezeim alá került, köztük az általam korábbról már jól ismert, egykori U9-es játékosokkal.

### **Elvi megközelítés**

Mint az mindannyiunk számára világos, a labdarúgás lényege a gól, illetve gólok szerzése és ezáltal a győzelem elérése. De nem ebben a korban! Véleményem szerint az alacsonyabb korosztályok esetében – értem itt elsősorban az U7-es és U9-es korosztályt – elsődleges a futball, mint játék megszerettetése. Úgy gondolom, ha ilyen kis korban megszeretik a labdarúgást, akkor a későbbiekben tenni is fognak a minél jobb eredmény elérése érdekében. Természetesen a végső cél mindenképpen egy eredményes csapat kialakítása, de ne feledjük, hogy itt egyelőre még 6-7 éves gyerekekről beszélünk, akik bár szintén szeretnek/szeretnének győzni, de számukra a legfontosabb, hogy jól érezzék magukat, mozogjanak, kifáradjanak és szívesen járjanak edzésekre.

Az U11-es korosztálynál már kicsit más a helyzet, hiszen ők valamelyest megtapasztalták már a futball örömeit, valamilyen szinten a labdarúgás elkötelezettjeivé váltak. Náluk már sokkal jobban lehet úgymond a „minőségre” koncentrálni, összetettebb, bonyolultabb feladatokat végrehajtatni, hiszen mind mentálisan, mind pedig technikailag is jóval előrébb járnak fiatalabb társaiknál. Természetesen azt továbbra sem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy mindezek ellenére, azért még ők is gyerekek.

Az én alapelvem, hogy kivétel nélkül mindenből lehet kiváló játékos. Természetesen mindenki más adottságokkal született, vannak tehetséges és kevésbé tehetségesnek tűnő fiatalok. Azt vallom, hogy bár a tehetség egy pozitív adottság - mellyel tudni kell élni -, azonban szorgalommal a kevésbé tehetséges játékos igen is utol tudja érni, sőt le is tudja hagyni tehetséges, de kevésbé szorgalmas társát. Én eszerint foglalkozom a gyerekekkel és próbálom őket arra nevelni, hogy szorgalmasak legyenek és tiszteljék csapattársaikat.

## Szakmai tevékenység

### U7-es korosztály

#### Játékszabályok:

Az U7-es korosztály mérkőzéseit 20m x 30m méretű pályán játsza, 1 x 15 perces játékidőben. Csapatonként 4 fő tartózkodik a pályán, a játék 4-es méretű labdával zajlik. Az oldalvonal mellől kizárólag lapos passzal hozható játékba a labda. Csere oda-vissza történhet.

#### Edzések:

A tavaszi felkészülési időszak zömét a tápiószecsői sportcsarnokban töltik a gyerekek. Az edzés heti két alkalom 60-60 percet tesz ki, mely időtartam 75-90 percre módosul, amint a kedvezőbb időjárás következtében ki tudjuk használni a szabadtéri sportpálya adta lehetőségeket.

Az edzés menete három fő részből épül fel. Az első rész főként labdás gyakorlatokkal telik, mely során a cél, hogy a gyerekek egyenként minél jobban megismerkedjenek a labdával, megszokják a labdát és minél magabiztosabban bánjanak vele. A három rész közül egyelőre erre fektetjük a legnagyobb hangsúlyt, ezért az erre szánt idő is legtöbb.

A második részben fogójátékkal próbáljuk „felperzselni” a hangulatot, melynek segítségével egyrészt megpróbáljuk felrázni az addigra talán már valamelyest lankadó figyelmet, valamint jelentős futómennyiségre készítjük a gyerekeket.

A harmadik rész pedig maga a futball, amire minden edzésen legalább 15-20 percet fordítunk.

#### Mérkőzések:

A legkisebbeknél, véleményem szerint a legfontosabb, hogy edzéseken minél többet gyakoroljanak, minél jobban megismerkedjenek a labdával. A mérkőzések természetesen hatalmas élményt jelentenek számukra, de az ő esetükben elsősorban az edzésen nyújtottakra kell helyezni a hangsúlyt.

A 2010-es év egészére jellemző, hogy az U7-es csapat létszámát folyamatosan szintre kellett hoznunk, ezért több alkalommal is csere nélkül voltak kénytelenek végig játszani a meccseket a gyerekek. Becsületükre legyen mondva, egyre jobban helytállnak, hiszen míg tavasszal csupán a 11. helyet érték el a 14 csapatos bajnokságban, addig az őszi szezont 11 csapatból a 6. helyen zárták. Bízunk a hasonló javulásban, valamint a létszám növekedésében, melyen folyamatosan dolgozunk.

## U9-es korosztály

### Játékszabályok:

Az U9-es korosztály mérkőzéseit 30m x 40m méretű pályán játsza, 1 x 20 perces játékidőben. Csapatonként 5 mezőnyjátékos és 1 kapus tartózkodik a pályán, a játék 4-es méretű labdával zajlik. Az oldalvonal mellől kizárólag lapos passzal hozható játékba a labda. Csere oda-vissza történhet.

### Edzések:

A tavaszi felkészülési időszakban heti két alkalommal edzett a csapat a tápiószecsői sportcsarnokban, valamint a Sági úti sportpályán. Az edzés időtartama a fedett csarnokban 60 percet tett ki, mely időtartam 80-90 percre módosult, amint a kedvezőbb időjárás következtében ki tudtuk menni a szabadtéri pályára.

Az edzés itt is három fő részből épül fel. Az első részben a bemelegítés zajlik, mely történhet labdával, vagy anélkül. Ezt követik a különféle koordinációs-, passzolásos-, kapuralövéses gyakorlatok, mely során a gyerekek labdaügyességét, mozgását igyekszünk fejleszteni. Végezetül pedig jöhet a foci, ahol lehetőség nyílik a korábbiakban tanultak kipróbálására.

### Mérkőzések:

Az U9-es meccseken már törekszünk az egyre tudatosabb játékra, megpróbáljuk az edzéseken elsajátítottakat úgymond éles helyzetben is alkalmazni. Mindenképpen meg kell említenem, hogy 2010. tavaszán 4 fő csatlakozott a gárdához Úri csapatából, akik az őszi szezonban a csapat gerincét adták.

Bár tavasszal az U9 nem küzdött létszám problémával, mégis kellett egy kis idő az újonnan érkezőknek, míg teljesen be tudtak illeszkedni a csapatba. Talán ennek is tudható be, hogy bár számos szoros mérkőzést játszottunk, mégis jó párszor az ellenfélnek kedvezett a szerencse. Így a végelszámolásnál mindössze a 10. helyre futotta a 15 csapatból.

A különböző tornák közül ki kell emelnem a nagykátait (január), valamint a jászberényit (június), melyeken 8 csapatból mindkét esetben sikerült döntőt játszva a második helyen végeznünk.

Ősszel kissé megfogyatkozott a gárda, hiszen a csapat nagy része felkerült az U11-be, míg az U7-ből jóval kevesebben jöttek érkeztek. Ennek ellenére az őszi szezont az 5. helyen zárták a fiúk, ugyanannyi ponttal, mint a 4. helyezett Gyömrő, mindössze a gólarány tekintetében maradunk alul velük szemben.

## U11-es korosztály

### Játékszabályok:

Az U11-es korosztály mérkőzéseit 45m x 65m méretű pályán játsza, 1 x 30 perces játékidőben. Csapatonként 7 mezőnyjátékos és 1 kapus tartózkodik a pályán, a játék 4-es méretű labdával zajlik. Az oldalvonal mellől kizárólag lapos passzal hozható játékba a labda. Csere oda-vissza történhet. Újdonság, hogy a támadó harmadban les-szabály él.

### Edzések:

A nyári felkészülési időszakban, valamint az őszi szezonban heti három alkalommal edzett a csapat, elsősorban a Sági úti sportpályán, majd novembertől heti 2 alkalommal a sportcsarnokban. Az edzés időtartama alapvetően 80-90 perc, mely a fedett csarnokban 60 percre módosul.

Az edzés szintén három fő részből épül fel, azonban itt a bemelegítést követően már jóval nagyobb szerepet kapnak az emberföldényes játékok, valamint a különböző támadásvezetések gyakorlatok. A foglalkozás utolsó részében többnyire nem maradhat el maga a foci sem.

### Mérkőzések:

Az U11-es meccseken már egyértelműen a sok mozgásból és passzból álló játékot próbáljuk megvalósítani, mely által igyekszünk minél többet birtokolni a labdát, abból számos helyzetet kialakítani, és minél eredményesebbnek lenni.

Az őszi szezont a csapat remek mutatókkal a 2. helyen zárta, 3 ponttal lemaradva attól a Monortól, akit az első fordulóban 2-1 arányban sikerült legyőznünk. Figyelembe véve az őszi bajnokikon való teljesítményt, valamint a téli teremturnákon (Debrecen, T.T.T.T. kupa) mutatott játékot, bízunk benne, hogy sikerül az élen zárni a bajnokságot.

Összességében tehát úgy látom, hogy az U7 és U9 csapatoknál a fő feladat, illetve cél, egy stabil keret kialakítása, és ezáltal minél előkelőbb helyezés elérése a bajnokságban. Az U11-nél pedig nem lehet más, mint a bajnokság megnyerése.