

Labdarúgó Szakosztály edzései

Az edzés célja: a munkavállalók sportolásának támogatása, illetve a sportversenyeken (focitornák) való eredményesebb szereplés.

Az edzés helye és ideje: heti rendszerességgel az Elektromos sporttelepen, hétfőn 17:30-19:30-ig.

Az edző bemutatkozása: Tóth Károly volt nb.1-es játékos, 37 x-es futsal válogatott. Testnevelési Egyetem középfokú végzettség, UEFA rendszerű edzőképzés B, A képesítés illetve licence.

Az edzések felépítése:

Az edzések 3 jól elkülöníthető részből állnak majd: bemelegítés, főrész és játék. A tanult, gyakorolt elemeket mindig játékokban kell alkalmazni és erre lehetőséget kell biztosítani. A gyakorlatok, feladatok tematikája mindig a gyengétől az erősebbig, illetve az egyszerűtől az összetettebbig halad. A gyakorlatok egymásra épülnek. Nagy fizikai felkészítésre, erős terhelésre ne számítsanak a jelentkezők. A mozgásokat, edzéseket mindenki saját felelősségére látogathatja. Az esetleges betegségekről, orvosi kezelésekről feltétlen tájékoztatni kell az edzőt. Lázas állapotban senki nem vehet részt a foglalkozásokon.

Létszámtól függően tarthatunk speciális edzéseket, egyéni foglalkozásokat. A taktikai dolgokat 10-15 percben az öltözőben szeretném megtartani. Az ezeken való részvétel nem kötelező, de aki jelen van, az köteles az elvárható magatartást gyakorolni. Viselkedésével, közbeszólásaival nem zavarhatja a közösséget.

Az edzéseken egyéni szintfelmérő is lesz. (technika, pl. labdakezelés, rúgások, stb.)

Taktikában a következőket fogjuk mindenképp begyakorolni: védekezési eljárások, helyezkedések támadásban, védekezésben, illetőleg standard szituációkban (szöglet, partdobás, szabadrúgás). A labdarúgás alapelemeit általánosan és speciálisan is átvesszük. 11 játékos, 7+1, 5+1, és 4+1 változat.

Várunk minden labdarúgást szerető, fejlődni akaró ELMŰ-ÉMÁSZ szakosztály tagot!



Sporttársi üdvözlettel: Tóth Károly