

U6/7 4. állomásos fesztivál 24 fő

1. műhely

2. műhely

1. műhely:
3:3 elleni mérkőzésjáték

2. műhely:
Árnyjáték

Ellentétes irányú forgás
Kék: 1-2-3-4
Piros: 4-3-2-1

3. műhely:
3:3 elleni játék négy kapura

4. műhely
Akadályok kerülése

4. műhely

3. műhely



1. műhely: 3:3 elleni mérkőzésjáték.

Cél: játék megszerettetése

Feladat: gólszerzés

2. műhely: „Árnyjáték”.

Cél: labdaérezékelés, labdakontroll

Feladat: labda érzékelése helyben, majd mozgásban, talppal, külsővel, belsővel, különböző kombinációkban elhúzásokkal, eltolásokkal, dekázás egy pattanással.

3. műhely: 3:3 elleni játék két-két kapukra.

Cél: labdavezetés.. labdakontroll

Feladat: gólszerzés, üres területre vezetni a labdát, felemelt fejjel vezetni a labdát.

4. műhely: „Akadályok kerülése”.

Cél: labdaérezékelés, labdakontroll,

labdavezetés, labda megállítása, irányváltás
Feladat: a labda átvezetése egyik oldalról a másikra, úgy, hogy a középen elhelyezett tárgyakat kell kikerülnie a játékosoknak.



U6/7 5. állomásos fesztivál 30 fő



1. műhely: 3:3 elleni mérkőzésjáték.

Cél: játék megszerettetése.

Feladat: gólszerzés.

2. műhely: „Cápafogó játék”.

Cél: labdaérezkelés, labdakontroll.
labdavezetés, irányváltás, ritmusváltás, labda megállítása, felemelt fejjel történő végrehajtás.

Feladat: a közepén elhelyezett zónában mozoghat a „cápa”, a halacskáknak át kell úszniuk a veszélyes középső területen, hogy a cápa ne tudja megérinteni őket. Amelyik halacskát megérintették abban az esetben ő halacskává válik.

3. műhely: 3:3 elleni játék két-két kapura.

Cél: labdavezetés, labdakontroll.

Feladat: gólszerzés, üres területre vezetni a labdát, felemelt fejjel vezetni a labdát.

4. műhely: Szlalom labdavezetés.

Cél: uralom a labda felett, labdakontroll

Feladat: szlalom labdavezetés, irányváltás, labda megállítása, fordulatok a bóják között. A közepén elhelyezett tárgyak (pionok, bóják stb..) összeszedése.

5. műhely: 3:3 elleni játék, két átlósan elhelyezett kapura.

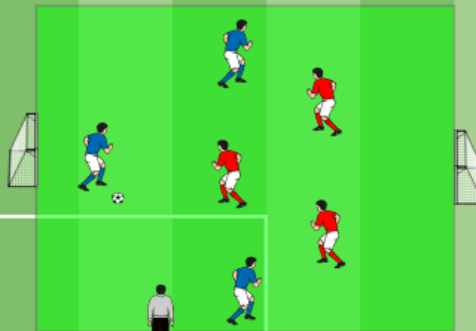
Cél: labdavezetés, labdakontroll, térbeli tudatosság, alkalmazkodás.

Feladat: gólszerzés.

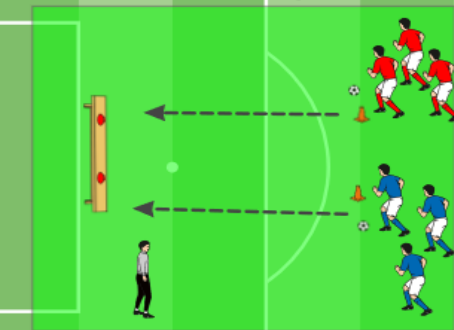


U6/7 6. állomásos fesztivál 36 fő

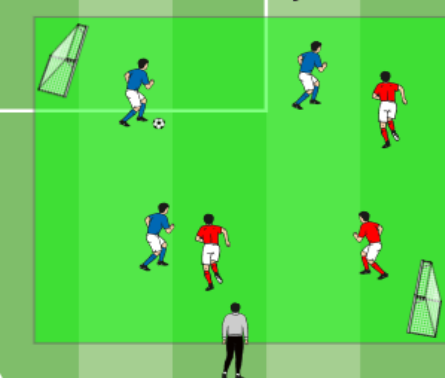
1. műhely



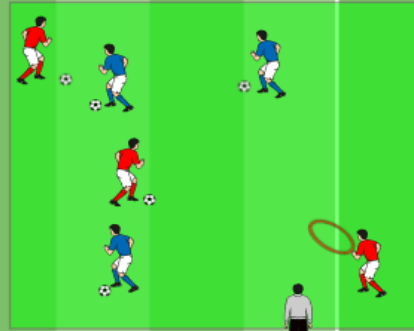
6. műhely



5. műhely



2. műhely



3. műhely



4. műhely



1. műhely:
3:3 elleni mérkőzésjáték

2. műhely:
Karikás fogójáték

3. műhely:
3:3 elleni játék
négy kapura

Ellentétes irányú forgás
Kék: 1-2-3-4-5-6
Piros: 6-5-4-3-2-1

4. műhely:
Zsonglőrök
labdavezetések
irányváltások

5. műhely:
3:3 elleni játék
két átlós kapura

6. műhely:
Kúpszerző
gyorsásfejlesztés

1. műhely: 3:3 elleni mérkőzésjáték.

Cél: játék megszerettetése.

Feladat: gólszerzés.

2. műhely: „Karikás fogójáték”.

Cél: labdavezetés, labdakontroll, irányváltások, megállások, megindulások.

Feladat: a karikás fogójátékosnak el kell kapnia a menekülő játékosokat.

3. műhely: 3:3 elleni játék két-két kapukra.

Cél: labdavezetés, labdakontroll.

Feladat: gólszerzés, üres területre vezetni a labdát, felemelt fejjel vezetni a labdát.

4. műhely: „Zsonglőrök”.

Cél: labdakontroll, labdavezetés, irányváltás, fordulat. térbeli tudatosság.

Feladat: labdavezetése a karókon kívül, illetve a kijelölt középső területben.
Bemondásra helycserék pl: kék-sárgák csere.

5. műhely: 3:3 elleni játék két átlósan elhelyezett kapura.

Cél: labdavezetés, labdakontroll, térbeli tudatosság, alkalmazkodás.

Feladat: gólszerzés.

6. műhely: „Játékos kúpszerző”

Cél: gyorsaságfejlesztés, reakciógyorsaság, labdavezetés, labda megállítása.

Feladat: a két csoport versenyzik egymással, ki tudja előbb visszahozni a padon elhelyezett pionokat. Lehet először labda nélkül, majd labdával.



2. műhely:
Páros labdás fogó

U6/7 7. állomásos fesztivál 42 fő

4. műhely:
Garázsjáték



2017/2018

fussballtraining-graphics.de

- 1. műhely: 3:3 elleni mérkőzésjáték.**
Cél: játék megszerettetése.
Feladat: gólszerzés.
- 2. műhely: „Páros labdás fogó”.**
Cél: labdakontroll, labda megtartása.
Feladat: labda birtoklása a területen belül, ha már jól megy be lehet tenni akadályokat is.
- 3. műhely: 3:3 elleni játék két-két kapura.**
Cél: labdavezetés, labdakontroll.
Feladat: gólszerzés, üres területre vezetni a labdát, felemelt fejjel vezetni a labdát.
- 4. műhely: „Garázsjáték”.**
Cél: labdavezetés, labdakontroll, irányváltások, játék a sebességgel
Feladat: négy állomás a négy sarokban (benzinkút, gumicsere, parkoló szervíz) elhelyezve. Az edző által bementett helyre kell menniük az autóknak. Színek használata az edző által a felemelt fejjel történő végrehajtás miatt.
- 5. műhely: 3:3 elleni játék két átlósan elhelyezett kapura.**
Cél: labdavezetés, labdakontroll, térbeli tudatosság, alkalmazkodás.
Feladat: gólszerzés.
- 6. műhely: „Szalagszerző” játék.**
Cél: labdakontroll, labdavezetés, irányváltás, fordulat, figyelem megosztás.
Feladat: a játékosok nadrágjába elhelyezett szalagok elcsenése.
- 7. műhely: 3:3 elleni játék két bójakapura és két kapura.**
Cél: labda feletti uralom, labdavezetés, labdakontroll
Feladat: gólszerzés, a bójakapukon át kell vezetni a labdát.

1. műhely:
3:3 elleni mérkőzésjáték

2. műhely:
Kincses sziget

3. műhely:
3:3 elleni játék
négy kapura

4. műhely:
Célbarúgás

U6/7 8. állomásos fesztivál 48 fő



Ellentétes irányú forgás
Kék 1-2-3-4-5-6-7-8
Piros 8-7-6-5-4-3-2-1

2017/2018

fussballtraining-graphics.de



OTP Bank
Boszik-program

1. műhely: 3:3 elleni mérkőzésjáték.

Cél: játék megszerettetése.

Feladat: gólszerzés.

2. műhely: „Kincses sziget”.

Cél: labdakontroll, labdavezetés, labda megállítása.

Feladat: a kalózok a szigeten elhelyezett kincseket elcsenik.

3. műhely: 3:3 elleni játék két-két kapura.

Cél: labdavezetés, labdakontroll.

Feladat: gólszerzés, üres területre vezetni a labdát, felemelt fejjel vezetni a labdát.

4. műhely: „Célba rúgás”.

Cél: rúgó technika fejlesztése

Feladat: a középen elhelyezett bóják között átpasszolni a labdát. Pontszerző játék.

5. műhely: 3:3 elleni játék két átlósan elhelyezett kapura.

Cél: labdavezetés, labdakontroll, térbeli tudatosság, alkalmazkodás.

Feladat: gólszerzés.

6. műhely: „Körforgalom”.

Cél: labdakontroll, mindkét láb használata.

Feladat: a körön kívül vezetni a labdát, esetleg más alakzatok háromszög, négyzet, téglalap stb.. kialakítása.

7. műhely: 3:3 elleni játék két-két bója kapura.

Cél: uralom a labda felett, labdavezetések

Feladat: gólszerzés, a bójakapukon át kell vezetni a labdát.

8. műhely: 3:3 elleni vonalfoci játék.

Cél: uralom a labda felett, labdavezetések.

Feladat: gólszerzés.