

Holland Tanulmányút

Készítette : Simon Attila



2008-03-03

2008-03-06



Financinális kérdések



Ajax-Feyenord

- 2-2,5 millió €
- Aki bekerül annak mindent állnak
- Ugyanolyan minőségű szerelés, mint a felnőtt
- A felnőtt csapat költségvetésének 10%-a
- Csak a cipőt kell megvásárolni



Szerkezet

Személyi

- 15 edző főfoglalkozásban
 - Fő állású orvos
 - 5 fizioterapeuta
 - Támadó edző
 - 3 Kapusedző
 - Erőnléti edző
 - Koordinációs edző
- Mindenkinek Diploma
- Min. „B” és volt játékosok
 - 5 tehetségkutató

Tárgyi

- Minden korosztálynak külön öltöző
- Étterem és közösségi helység
- 7 füves és két műfüves (általában a kicsik)
- Kondíció terem
- Tornaszoba



Iskola

Ajax

- 9-13.00 óráig
- Saját busszal szállítják be
- 30' körzetből jönnek be
- 18.30 re haza kell érni, hogy tanulhasson

Feyenoord

- 11.30-minden nap
- Rajz, testnev, ének, tech. nincs
- Fontosnak tartják az érettségit
- Saját busszal viszik edzésről
- Iskola szünetekben csúcsterhelés
- Az iskola szünetben 2-3 nap pihenővel kezdődik



Új úton a holland edzőképzés

- Korosztályos edzőspecialisták: 6-8, 9-10, 11-12, 13-14.
- 6-8 éveseknél ha nincs csúcs edző akkor hagyják őket játszani
- 8-9 éveseknél a rossz dolgokról leszoktatják
- Hollandiában ma az van a labdarúgásban ami nálunk volt az 50-s években



Hitvallás az edzésben

- A munkát alapvetően a fegyelem határozza meg
- Fegyelem: egyénnél, csapaton belül és a csapatban
- Csapat edzés
- Egyéni edzés (4-6 játékos vesz részt) az edzéssel
- Tech-takt., mentális, fizikális tulajdonságokat fejlesztik



Kiválasztó rendszer

Ajax

- Főállású : 5 fő
 - Mellékállású:----
 - Társadalmi munkás : 35 fő
 - Amsterdam környékén
 - 13 éves korig csak Hollandia
 - 14-Észak Európaiakat
- Nyílt nap : 1 hét (össz. 1000 fő néznek) - 10-12 fő marad



Feyenoord

- Főállású : 4 fő
 - Mellékállású:2 fő
 - Társadalmi munkás : 20 fő
 - 4 régióban Rotterdamtól 60km
 - 13 éves korig csak Hollandia
 - 14-Bárhol a világon
- Nyílt nap : 2/év (150 főt egyszerre, össz. 7-800 fő néznek)- 10-12 fő marad



Kiválasztás

- Technika
- Taktika
- Egyéniség
- Gyorsaság
- Fizikum
- Mentalitás



Ha nálunk megvan négy akkor már jó
Hollandiában csak ha mind megvan
akkor válasszák ki!



Módszerek

Ajax

- Heti 1x , judo edzés
- 2x labda nélküli koordináció
- Coerver technika heti 2x be kell tudni mutatni, bemelegítés részben is
- Házi feladat fontossága
- 4-3-3 az alap



Feyenoord

- Sok 11-11 elleni játék
- Minden meccset felvesznek és elemeznek
- 4-3-3 alap, U17 –től a változatok
- Védekezés változatai 3-4 védős felállási formák



Edzés módszerek

- 4-4 elleni játéknak fontos szerepe van
- A szerepköröket fokozatosan kapcsolják össze, építik egymásra!
- 7: 7 elleni játék
- 9-9 elleni játék
- Nagyon sok 11-11 elleni játék egymás ellen, nincs edzőmeccs és tornákra való járás



Példa a korosztályos csapatok összetételére

16-18

- 8 fő U19
- 8 fő U18
- 2 U17
- Az eredmény nem fontos

14-16

- 10 fő U17
- 4 fő U 16
- 4 fő U15
- Kötelező felfelé játszani a kiemelkedőket



Junior csapat heti programja

- Hétfő : Bajnoki mérkőzés
- Kedd : Edzés
- Szerda : Edzés
- Csütörtök : 2xEDZÉS
- Péntek : Edzés
- Szombat : Pihenő
- Vasárnap : Edzés



4-4 elleni játék (javára) összehasonlítása a 8-8 elleni statisztika tükrében

- 135%-kal több labdaérintés
- 260%-kal több kapuralövés
- 500%-kal több gól
- 225%-kal több 1-1 elleni szituáció
- 280%-kal több technikai megoldás



Kondicionálás

- Saját testsúly legyőzése
- U18 –ig nincs konditerem
- Teljes fitness
- Judó alkalmazása
- Mindent labdával végeznek
- Nincs tudományos háttér

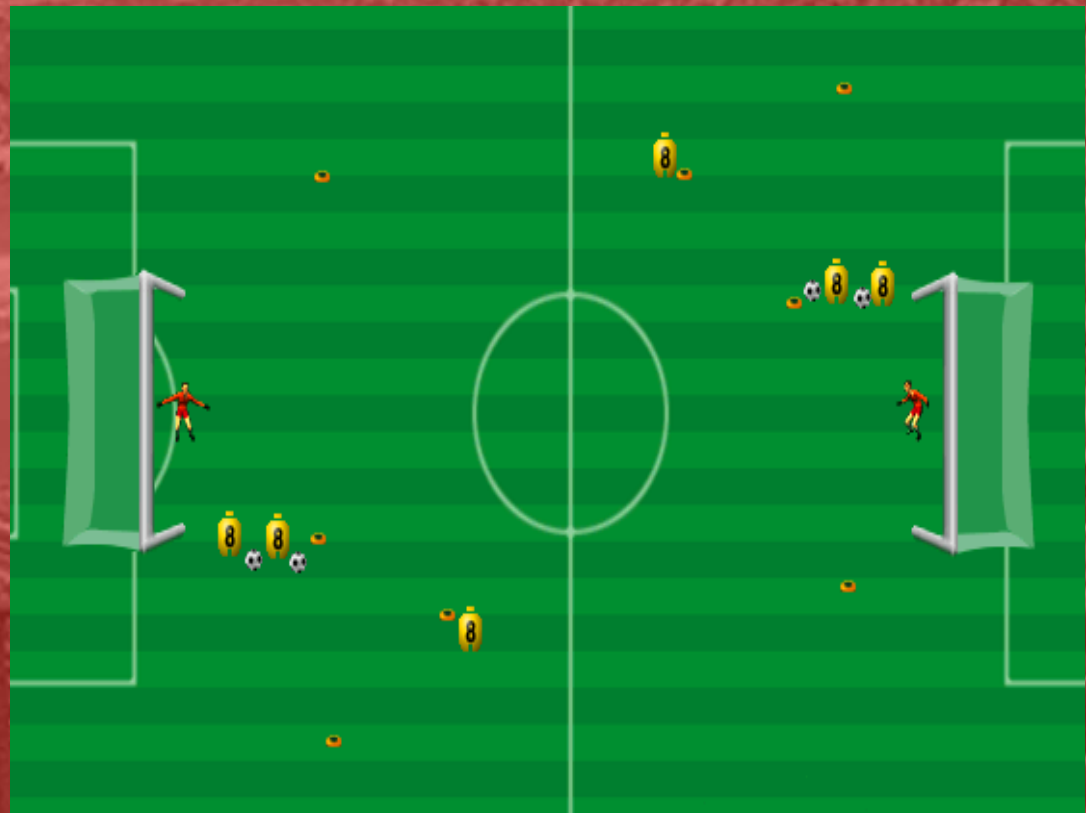
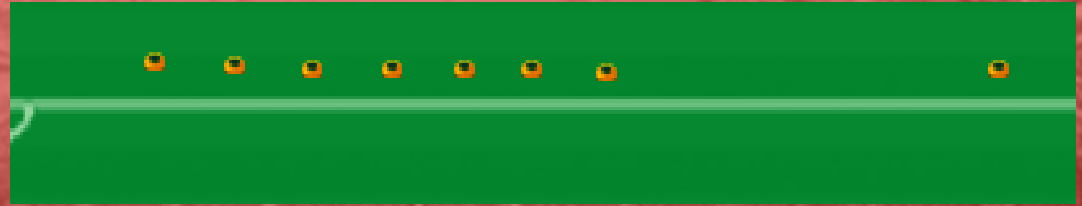


Simon Tamahata Coerver edzése

Az edzés a judó edzés után indult hat fővel, azokkal a játékosokkal, akik a délután induló mérkőzésen cserék.

Bemelegítés: Labda nélküli koordináció különösen a fordulatokra kihegyezve.

- Cél 1: Alapkoordináció kapuralövéssel
- Cél 2 : Coerver technikák,cselek



Köszönöm a figyelmet!

