

European Football for



Development Network

**EFDN**

CHANGING LIVES  
ROUGH FOOTBALL



EUROPEAN  
**WALKING  
FOOTBALL**  
LEAGUE

**SÉTAFOCI KÉZIKÖNYV  
WALKING FOOTBALL**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**TOGETHER WE ARE #Morethanfootball**

[WWW.EFDN.ORG](http://WWW.EFDN.ORG)



# TARTALOMJEGYZÉK

<b>BEVEZETÉS A SÉTAFOCIBA</b>	<b>3</b>
CÉLOK	4
<b>EUROPEAN LEGENDS – HOGYAN KEZDŐDÖTT</b>	<b>5</b>
<b>A SÉTAFOCI LIGÁRÓL</b>	<b>6</b>
A PROJEKT FŐ CÉLJAI, CÉLCSOPORT, ELŐNYÖK ÉS VÉLEMÉNYEK	6
ELŐNYÖK	8
<b>TÁRSAS (KIEGÉSZÍTŐ) TEVÉKENYSÉGEK A CSAPAT SZÁMÁRA</b>	<b>9</b>
<b>A SÉTAFOCI SZABÁLYAI</b>	<b>12</b>
A PÁLYA	12
A LABDA	12
A JÁTÉKOSOK	12
JÁTÉKMÓD	12
FELSZERELÉS	12
A MÉRKŐZÉS HOSSZA	13
KEZDÉS ÉS ÚJRAKEZDÉS	13
<b>FELKÉSZÜLÉS A SÉTAFOCI EDZÉSEKRE</b>	<b>14</b>
KEZDÉS ÉS ÚJRAKEZDÉS	14
HASZNOS ELEMELK	15
TIPPEK ÉS ÖTLETEK A SÉTAFOCI EDZÉSEK MEGKEZDÉSE ELŐTT	15
<b>SÉTAFOCI EDZÉSGYAKORLATOK</b>	<b>16</b>
TANÁCSOK AZ EDZŐI STÁB SZÁMÁRA	17
ÖTLETEK BEMELEGÍTÉSHEZ	20
PASSZOLÁS ÉS LABDAKEZELÉS	24
LÖVÉS (KAPURA LÖVÉS, PASSZGYAKORLATOKKAL VAGY ANÉLKÜL)	30
MÉRKŐZÉSSZERŰ JÁTÉKHELYZETEK (LÉTSZÁMFÖLÉNY, VÉDEKEZŐ ÉS TÁMADÓ SZITUÁCIÓK)	32
SPORTMOZGÁSOK GYAKORLATOK	36
EDZÉSÁRÓ MÉRKŐZÉS (A TANULT KÉSZSÉGEK GYAKORLÁSÁRA)	41
LEVEZETÉS (STATIKUS NYÚJTÁS, SZOCIALIZÁLÁS, STB.)	41
<b>ZÁRSZÓ</b>	<b>42</b>
<b>KAPCSOLAT OLDAL</b>	<b>43</b>

## BEVEZETÉS A SÉTAFOCIBA

A sétafoci nem más, mint futás nélküli focizás. A játék visszafogottabb tempója révén megszünteti az akadályokat, és az 50 év felettiek számára is könnyebben elérhetővé teszi a sportot. A sétafoci és a sétasportok egyéb formái testmozgásként és sportolásként egyre népszerűbbé válnak Európában. A sétafoci sportban való részvétel megteremtésével az Európai Labdarúgás a Fejlődésért Hálózat (EFDN) hozzájárul az idősek társadalmi befogadásához.

A sétafoci kifejezetten azért jött létre, hogy segítsen az embereknek a jó erőnlét megszerzésében vagy az aktív életmód fenntartásában életkortól és/vagy fizikai állapotától függetlenül, valamint, hogy támogassa azokat, akik koruk vagy sérülésük miatt felhagytak a labdarúgással. A sétafocit űző „idősebb” emberek számos előnyt tapasztaltak: alacsonyabb pulzusszám és vérnyomás, kevesebb zsír és több izom, valamint megnövekedett mobilitás. És ez nem csak egészségügyi okokból hasznos; a sétafoci társadalmi előnyökkel is jár. A résztvevők új emberekkel találkozhatnak, elkerülhetik az elszigetelődést, másokkal érintkezhetnek egyénileg vagy kis csoportokban.

A sétafoci segítségével a labdarúgó egyesületek és klubok számára is egyértelművé válik, hogy ezen mindkét oldal nyer: hozzájárulnak ahhoz a célhoz, hogy növeljék az 50 év felettiek sportolási és társadalmi részvételét – ami nemes cél –, de ezek az új tagok a klub önkénteseivé válhatnak, további bevételt generálnak, és jobban kihasználják a klub létesítményeit. Ezek fontos előnyök minden egyesület és klub számára, amit nem is kell hangsúlyozni!

Az EFDN által készített sétafoci kézikönyv célja, hogy bemutassa a különböző sétafoci edzésekhez kapcsolódó gyakorlatokat, edzéseket és szabályokat. A kézikönyv az edzők és a résztvevők számára szolgál forrásként, rendkívül sok ötlettel és gyakorlattal segítve az edzések előkészítését és irányítását.

Ebben a kézikönyvben a bemelegítésre, a passzolásra vagy a lövésre találunk különböző edzésgyakorlatokat a sétafoci résztvevői számára. Egy teljes részt szentelünk a sétafoci szabályainak, valamint a tippek és trükkök fejezet segít a fizikai edzések és a közösségi összejövetelek megszervezésében. Ez utóbbi, a közösségi aspektus és mindenekelőtt remélhetőleg a szórakozás, kulcsfontosságú elem.





# CÉLOK

A kézikönyv fő célja, hogy tanácsokat és ötleteket adjon a hivatásos és amatőr labdarúgóklubok edzői stábjának az edzésekhez, amelyek ugródeszkaként szolgálhatnak a sétafocival kapcsolatos tevékenységeik fejlesztéséhez. A program személyre szabott eszközöket ad a résztvevők egészségi állapotának javításához és szociális kapcsolataik fellendítéséhez.

A sétafoci kézikönyv és a sport által kínált tevékenységek célja:

- Felhasználóbarát útmutató biztosítása a sportközösségnek arról, hogyan lehet a sétafocit a közösségen belül megvalósítani.
- Magas színvonalú edzések tartása, amelyek rengeteg szórakoztató elemet tartalmaznak a szakemberek és a résztvevők számára egyaránt.
- A sportban, a testmozgásban és az önkéntes tevékenységben való részvétel növelése.
- Az aktív életmód egészségre és jólétre gyakorolt előnyeinek tudatosítása.
- Segíteni az embereknek abban, hogy szellemileg és fizikaicsapat fittebbé váljanak.
- Tanácsok az edzések utáni közösségi tevékenységekhez.



## VÄLERENGA FOTLABDA:

Norvégiában is sok pozitív hatásról számoltak be a Vålerenga Fotball program résztvevői.

“NAGYSZERŰ, HOGY AZ ÉN KOROMBAN MÉG MINDIG EDZHETEK ÉS JÁTSZHATOM EZT AZ ÁLTALAM NAGYON SZERETETT JÁTÉKOT. TÖBB MINT 25 ÉVE NEM FUTLABDAOZTAM, EZ FANTASZTIKUS, ÉS HOGY EZT AZ ÉLMÉNYT MEGOSZTHATOM A CSAPATTÁRSAIMMAL, AZ NAGYSZERŰ.”

# EUROPEAN LEGENDS

## hogyan kezdődött

A sétafoci módszertanát először az Egyesült Királyságban alkalmazták, és azóta egyre több helyen vezették be az ötven év feletti férfiak és nők nagyobb fizikai aktivitásra, gyakoribb testmozgásra való ösztönzése, valamint a társadalmi kirekesztés elleni fellépés érdekében. Európa-szerte idősebb férfiak és nők ezrei fedezik fel újra a labdarúgás örömeit, és játszanak lassabb tempóban.

Eredetileg az EFDN koordinálta a European Legends, egy sétafoci- és sétasport-kezdeményezést, amelyet partnerei, továbbá az Európai Unió az Erasmus Sport +-on keresztül társfinanszírozott. A European Legends hét különböző ország 13 szervezetéből állt, amelyek részt vettek egy átfogó kezdeményezésben a sétafoci foglalkozások terén. A European Legends program 2016 januárjában

indult, és 24 hónapon keresztül zajlott, amely az egyes egyesületeknél tartott sétafoci edzésekből, a European Legends nemzeti sportrendezvényeiből, hét európai országban tartott találkozóból és egy nemzetközi sétafoci-fesztiválból állt. A nagyszerű visszajelzések, az 50 év felettiek számára nyújtott lehetőségek iránti igény, valamint a sétafoci következetes fejlesztésének és Európa-szerte fenntarthatóbbá tételének céljából az EFDN néhány partnere elindította a Sétafoci Ligát, ami egy határon átnyúló sétafoci bajnokság volt 2018 és 2020 között holland, belga és német csapatok részvételével, az EU finanszírozásával.

A European Legends program kulcsfontosságú eleme volt, hogy jobban megismerjük a sétafoci- és a sétasportprogramok résztvevői által

tapasztalt társadalmi és egészségügyi hatásokat. Az edzések platformot biztosítottak a pozitív intervencióhoz. A résztvevők az edzések fizikai állapotokra kifejtett előnye mellett a társadalmi interakciók pozitív hatásairól is beszámoltak.

A European Legends program elérte azt a célt, hogy az 50 év felettiek célcsoportjában növelje a sportban, a testmozgásban és az önkéntes tevékenységben való részvételt. Egészen a közelmúltig ez a célcsoport nagyrészt elérhetetlen volt az amatőr sportklubok és a sportalapú közösségi szervezetek számára. A sétafoci- és a sétasport-módszertanok azonban hatékony módszerek bizonyultak arra is, hogy ezt a nehezen elérhető csoportot megcélozzák.

## EUROPEAN LEGENDS

Országok: Európa | Év: 2016 - 2018



## FUNDAÇÃO BENFICA:

A Fundação do Benfica sétafoci programjának résztvevője arról, hogy milyen pozitív hatással jár a testmozgás a (társasági) életére:

“A SÉTAFOCI KÖZÖSSÉGNEK KÖSZÖNHETŐEN ÚJ EMBEREKET ISMERTEM MEG, AKIKKEL AZ EDZÉSEKEN KÍVÜL IS TARTOM A BARÁTI KAPCSOLATOKAT, ÉS EZ SEGÍTETT A KAPCSOLATÉPÍTŐ KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSÉBEN. EMELLETT ÚGY ÉRZEM, HOGY JOBB ERŐNLÉTEL RENDELKEZEM, ÉS EZ VÉGRE MEGSZABADULTAM AZ IDŐNKÉNT PROBLÉMÁT OKOZÓ FÁJDALOMTÓL.”





# A SÉTAFOCI LIGÁRÓL

## A PROJEKT FŐ CÉLJAI, CÉLCSOPORT, ELŐNYÖK ÉS VÉLEMÉNYEK

Hogyan tudjuk az idősebbeket aktív labdarúgóként és klubtagként bevonni? És hogyan biztosítjuk, hogy azok számára, akik egy ideje nem futlabdaoztak, a lehető legkönnyebb legyen az újrakezdés? A sétafoci fantasztikus megoldás erre! Ez a labdarúgás módosított formája, amelynek célja, hogy az 50 év felettieket is bevonja a sportba, ha a fizikai korlátjaik miatt vagy más okból nem tudják a hagyományos focit játszani.

Sok 50 év feletti ember szenved (krónikus) sérülésektől, vagy nem elég fitt ahhoz, hogy sportoljon. A sérülések vagy egyéb fizikai problémák a legfontosabb okai annak, hogy az 50 év felettiek abbahagyják a sportolást. Ez azért kedvezőtlen fejlemény, mert a sport és a testmozgás valójában pozitív hatással lehet a csoport egészségére. Tekintettel arra, hogy az 50 év felettiek aránya a népességben belül rohamosan nő, kulcsfontosságú számukra a megfelelő sportolási lehetőségek elérhetősége. Az ebben a kézikönyvben leírt gyakorlatok segítenek a résztvevők erőnlétének megőrzésében.

A labdarúgásnak ez a változata azért praktikus az idősebbek számára, mert kevesebb sérüléshez vezet, és figyelembe veszi a játékosok megváltozott képességeit, miközben életben tartja

játékszenvedélyüket. Számos előnye is van, mivel javítja a szív- és érrendszer állapotát, és segíti a résztvevőket az aktív életmód fenntartásában. Az idősebb felnőttek és a legtapasztaltabb futlabdaszurkolók számára ez egy megfelelő módja annak, hogy teljes intenzitás nélkül izzák kedvenc sportjukat. Ez vonatkozik a korábbi profi és nem profi játékosokra, valamint azokra az újoncokra, akik 50 éves koruk felett rúgnak először labdába.

Mint sport és mozgásforma, a sétafoci magasabb célt is szolgál: elősegíti a szociális kapcsolatokat az 50 év felettiek körében, és megakadályozza a célcsoport elmagányosodását. A csapatban való futlabdaozás hozzájárul a cél megvalósításához. A Sétafoci Liga lehetőséget biztosít a résztvevőknek az utazásra, a hasonló korúakkal való ismerkedésre, valamint arra, hogy nyugodt környezetben, mások társaságában végezzenek fizikai tevékenységet. Arra is lehetőséget nyújt, hogy a barátságos mérkőzések és tornák során a résztvevők találkozzanak hasonló gondolkodású emberekkel akár saját csapatukban, akár más csapatokban. A projekt célja, hogy segítse a tartós barátságok kialakulását, valamint növelje a társadalmi befogadás szintjét és erősítse a résztvevők önbizalmát. Így a társadalom idősebb tagjai egy barátságos, aktív és kényelmes környezetben maradhatnak, illetve ebbe integrálódhatnak. A Sétafoci Liga tovább

fejleszti a sétafocit, mint fenntartható sportágat Európában, és növeli a játék ismertségét.

Az EFDN abban támogatja a résztvevő klubok edzői stábját, hogy ne csupán egy sétafoci futlabdacapatot alakítsanak ki, hanem eszközöket is biztosít számukra a partnerkapcsolatok megteremtéséhez annak érdekében, hogy együttműködhessenek a helyi, regionális és nemzeti labdarúgó szövetségekkel, és létrehozassák a sétafoci bajnokságok keretét, amelyek minden szinten aktívan népszerűsítik ezt a sportot. Az új klubokat és szervezeteket bárhol Európában és a már meglévő projektpartnerségünkön kívül aktívan támogatjuk abban, hogy szabadon rendelkezésre álló forrásaink segítségével létrehozzák saját sétafocicsapataikat, hogy regionális, nemzeti és európai szinten csatlakozhassanak a Sétafoci Ligához.

Vállaljuk együtt a kihívást, tegyük még népszerűbbé a sétafocit Európában! Csapatokat, ahol a nagypapák és nagymamák szeretnek mozogni, találkozhatnak másokkal, de a klubjuk különböző szintjein is szerepet akarnak vállalni. Segítsen ez a kézikönyv abban, hogy visszasétáljanak az úton a jó erőnléthez!



– European Legends Testimonial –

### EUROPEAN LEGENDS FUNDAÇÃO BENFICA:

“AMI A PROJEKT BEN VALÓ RÉSZVÉTELT ILLETI, NEM EGYSZERŰEN SZERETEM, HANEM IMÁDOM. CSAK AZT SAJNÁLOM, HOGY NEM TUDOK KICSIT JOBBAN JÁTSZANI. AMI AZ UTAZÁST ILLETI, AGGÓDOM, MERT SZERINTEM MÉG NEM JÁTSZOM ELÉG JÓL. NAGYSZERŰ LESZ KÜLFÖLDRE UTAZNI, ÚJ EMBEREKET ÉS ÚJ ORSZÁGOKAT MEGISMERNI. AZ EGYIK KEDVENC IDŐTÖLTÉSEMME VÁLT, HOGY HETI RENDSZERESSÉGGEL LEMEGYEK A STADIONBA, MERT MEGKEDVELTEM AZOKAT AZ EMBEREKET, AKIK SEGÍTENEK NEKÜNK, ÉS AKIK EZT AZ ÉLMÉNYT BIZTOSÍTJÁK SZÁMUNKRA. AZ UNOKÁIM MÉG MINDIG NEM HISZIK EL, HOGY A NAGYMAMÁJUK A BENFICÁBAN JÁTSZIK. IMÁDOM AZT, AHOGY AZ EMBEREK REAGÁLNAK, AMIKOR MEGLÁTJÁK, HOGY AZ EDZŐRUHÁBAN ELINDULOK A STADIONBA.”



### VÁLERENGA FOTLABDA:

“A RÉSZTVEVŐK ÉRZIK, HOGY A KLUBHOZ TARTOZNAK, ÉS BÜSZKÉN VISELIK A MEZÉT.”

770

egyéni résztvevő

1435

A részt vevő klubok által tartott edzések száma

– Testimonial –

### MORTON IN THE COMMUNITY:

„EZ AZÉRT FONTOS, MERT LEHETŐSÉGET AD AZ EMBEREKNEK, HOGY FUTLABDAOZZANAK NYUGODT KÖRNYEZET, SAMPERCIG, MELY TÁRSAS ÉLMÉNYEKET TEREMT. A FIZIKAI ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYÖK NAGYSZERŰEK. EZ A PROJEKT AZ FANTASZTIKUS MINDEN KOROSZTÁLYNAK ÉS SZINTNEK.”





## ELŐNYÖK

A már említett előnyök mellett a sétafoci még többet nyújt egyesületének vagy klubjának:

A KLUBOK  
SZÁMÁRA

- **Új tagokat vonz:** minél több tag, annál erősebb a klub. A meglévő tagok lekötésével megtartja azokat a tagokat, akik egyébként kiléptek volna.
- **Több önkéntes:** minél több a tag, annál nagyobb a potenciális önkéntesek száma.
- **Jobb imázs:** a társadalmi felelősségvállalás és az egyesület vagy klub társadalmi funkciójának növelése a kerületben/városban pozitívan hat a tagok és az érdekelt felek, például a város és a szponzorok által a klubról alkotott képre.
- **Fokozott biztonság:** még több ember használja a klub létesítményeit, ami növeli a biztonságot és megakadályozza a vandalizmust.
- **A létesítmények jobb kihasználtsága:** reggel, délután és este is használhatják a létesítményeket.
- **További bevétel:** az új tagok tovább maradnak egy itálra és egy baráti beszélgetésre.

A JÁTÉKOSOK  
SZÁMÁRA

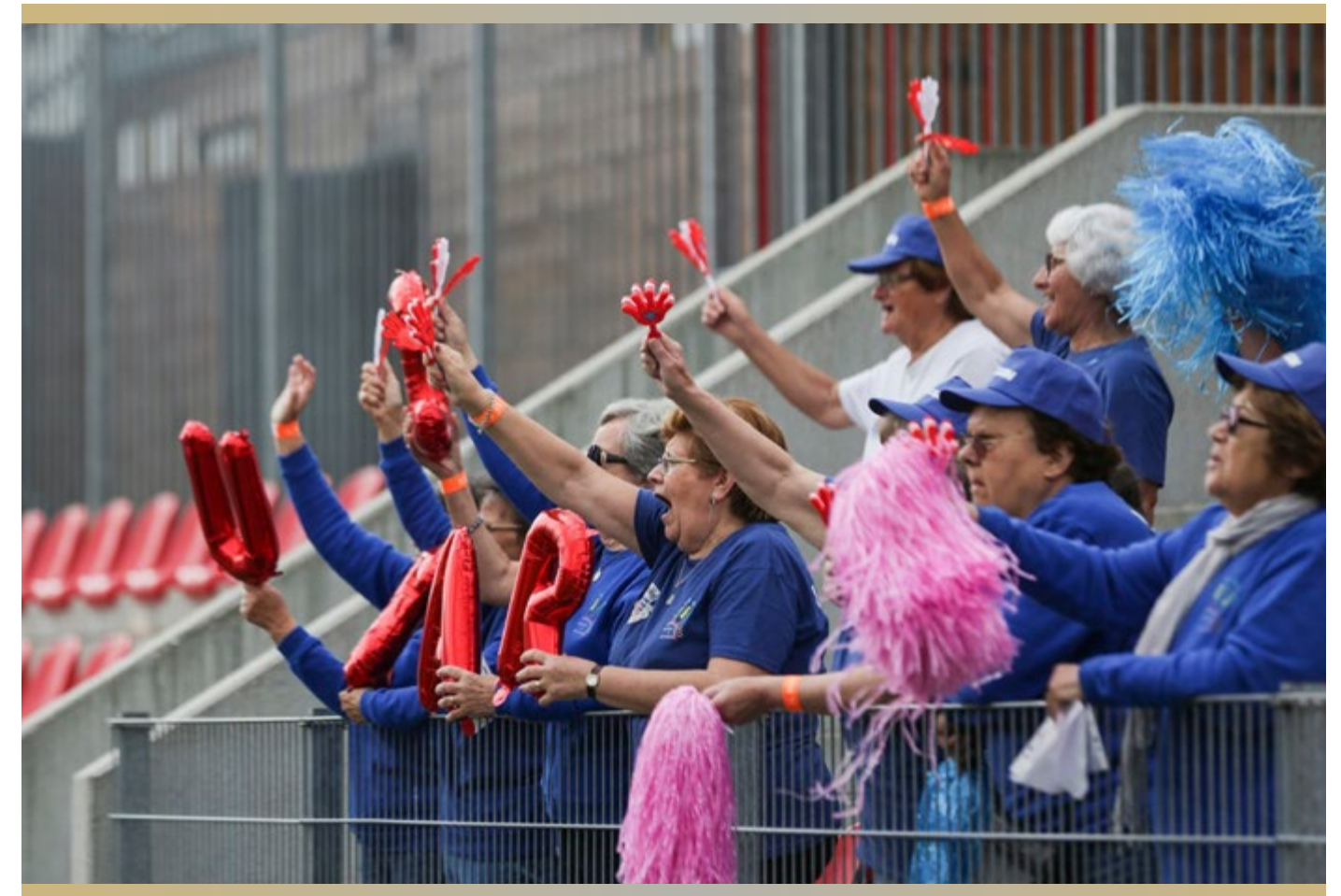
- **Több társadalmi interakció:** a pályán és a pályán kívül is aktívan tevékenykedő emberek növelik az 50 év felettiek társadalmi mobilitását. A tagok új emberekkel ismerkednek meg és ápolnak kapcsolatokat, így ellensúlyozva a magányt; mert az inaktivitás magánnyal jár.
- **Jobb fizikai állapot:** az 50 év felettiek számára a sport és a testmozgás még fontosabb az egészségügyi problémák magasabb kockázata miatt. A sport csökkenti a panaszokat és az egészségügyi problémák kockázatát.
- **Jobb lelki egészség:** a jobb fizikai közérzet jobb mentális közérzetet eredményez.
- **Visszatér a foci az életükbe:** ez mindent elmond, újra focizhatnak a barátaikkal!



– Testimonial –

## FC SCHALKE 04:

“EZ ÖTVÖZI A MOZGÁST, AZ AKTIVITÁST ÉS A SZÓRAKOZÁST, ÉS LEHETŐSÉGET AD AZ IDŐSEKNEK, HOGY BIZTONSÁGOS KÖRNYEZETBEN, VERSENYSZERŰEN JÁTSZHASSANAK. FOKOZOTT AKTIVITÁST EREDMÉNYEZ, KÜLÖNÖSEN E CÉLCSOPORT ESETÉBEN. DE NEM SZABAD ELFELEJTENÜNK, HOGY A SÉTAFOCI MINDENKI SPORTJA. VOLTAK MÁR SIKERES EDZÉSEINK FOGYATÉKKAL ÉLŐKKEL IS.”

TÁRSAS (KIEGÉSZÍTŐ) TEVÉKENYSÉGEK  
A CSAPAT SZÁMÁRABESZÉLGETÉSEK A FUTLABDARÓL:  
(COVID-19 IDEJÉN IS BIZTONSÁGOS)

A Beszélgetések a futlabdaról egy egyórás foglalkozás, amely heti 4 különböző alkalommal zajlik a „Zoom” videokonferencia-eszköz segítségével, ahol a résztvevők különböző tevékenységekben vesznek részt, többek között:

- Beszédtémák: Itt pozitív témájú, futlabdal kapcsolatos témákról beszélgetnek a múlttal, a jelennel és a jövővel kapcsolatban. Mindenkinek lehetősége van arra, hogy érzéseit és véleményét ítékezés nélkül megoszthassa.
- Tipliga: A résztvevők minden héten részt vesznek egy tipligában, amely abból áll, hogy az adott hétvége mérkőzéseiből válogatva 8-at megtippelnek. SZABÁLYOK:

A mérkőzés eredményének helyes megtippelése 3 pont, a mérkőzés kimenetelének helyes megtippelése 1 pont, rossz tipp 0 pont. A tipligák 10 héti tartanak, majd a végén a győztes jutalmat kap.

- Kvízliga: Heti 4 alkalommal a résztvevők csapatban 10 különböző kérdésre válaszolnak. A 4 különböző alkalomból a legtöbb pont megszerzése a cél. A kvízliga győztese a 10 hét után első helyen álló csapat lesz, aki nyereményben részesül.
- Workshopok: Adott esetben tartanak egy bevezető 20-30 perces workshopot a foglalkozásokon olyan témákban, mint az egészség, tippek az öngondoskodásra, a sokszínűség és befogadás, valamint a jövőbeli lehetőségek az Egészség és Jólét Csapatban való részvétellel.

- Szintén lehetséges: játékok (bingó stb.), közös otthoni testmozgás, vagy interjú egy játékosal

## SÉTAFOCI SÉTÁK:

- A COVID-19 miatti első kijárási korlátozások idején, amikor nem volt lehetőség a futlabdaozásra, a sétafoci résztvevőinek közös sétákat szerveztek. A gyaloglás a fizikai, mentális és szociális jóllét szempontjából egyaránt nagy előnyökkel jár.

## KÖZÖS TEÁZÁS ÉS KÁVÉZÁS:

- Havonta egyszer (a korlátozások feloldása után), a stadionban közös teázást és kávézást szervezünk, ahol a résztvevők – a Beszélgetések a futlabdaról mintájára – labdarúgással kapcsolatos különböző témákról





– Testimonial –

#### EUROPEAN LEGENDS VITESSE:

“AMIKOR ELŐSZÖR LÁTTAM A VITESSE LEGENDST JÁTSZANI, AZT GONDOLTAM MAGAMBAN, HOGY EZ AZ! A SÉTAFOCI TUKEM TALÁLTÁK KI. A KÖZÖSSÉGI ASPEKTUS AZ, AMI EGYEDIVÉ TESZI. MINDENKI MEGOSZTHATJA A TÖRTÉNETEIT, ÉS EZ TESZI SZÁMOMRA TELJESSÉ A PROGRAMOT.”

beszélgetnek, vetélkedőkön vesznek részt, és felfedezhetik a stadiont, erősítve ezzel a klubhoz való kötődésüket.

- Heti rendszerességgel: olyan hely biztosítása, ahol a résztvevők összejárhatnak, teát és kávét, ebédet vagy könnyű harapnivalót fogyaszthatnak.

#### ISMERETTERJESZTŐ WORKSHOPOK:

- A sétafoci résztvevőinek lehetősége van arra, hogy bővítsék ismereteiket különböző fontos témákkal kapcsolatban. Ilyen lehet sok más hasznos téma mellett például a sokszínűség és a befogadás, az egészség és jóllét, a demencia vagy az őket megcélzó különböző családi kísérletek. Mindezek segítségével jobban megértik, hogyan tudnak jobban vigyázni magukra és szeretteikre, valamint tevékenyen hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a világot mindenki számára jobba tegyék a hatékony kommunikáció révén.
- Az összejövetelek szervezését az alapítvány és külső partnerei segítik.

#### MENTÁLIS EGÉSZSÉG (BE A GAME CHANGER CAMPAIGN NEWCASTLE)

- Kísérlet a mentális egészség kultúrájának megváltoztatására, ahol a célközönség a futlabdaszurkolók.
- A labdarúgás és a klubokat támogató (főként férfiakból álló) közönség erejére támaszkodva arra próbáljuk ösztönözni a futlabdaszurkolókat, hogy nyíltabban beszéljenek a mentális egészségről.
- A mentális egészség fontosságára felhívó rendezvények szervezése a klubon belül, azon kívül és online, amelyeket a sétafoci minden résztvevője számára elérhetővé teszünk.
- A kampány segítségével a hasznos szolgáltatásokat és forrásokat a weboldalon, a közösségi médiafelületeken, plakátokon és névjegykártyákon népszerűsíthetjük, amelyekkel saját magát vagy szeretteit segítheti bárki.

#### MÁS KÖZÖSSÉGI CSOPORTOK MEGHÍVÁSA AZ ÖSSZEJÖVETELEKRE

- elősegíti a további társadalmi interakciókat és az egyéb közösségi tevékenységekben való részvételt.
- Példák: helyi kórus, játéklukok, egyházi csoportok, könyvklubok stb.

#### VERSENYEK (REGIONÁLIS, NEMZETI VAGY NEMZETKÖZI):

- Ez lehetővé teszi számukra, hogy más országokba, valamint saját országuk különböző régióiba látogassanak el. Ugyanakkor arra is lehetőséget teremt, hogy kapcsolatokat építsenek más játékosokkal és edzőkkel, megismerjenek más helyeket, fejlesszék a csapatszellemet és az összetartozás érzését.

#### RÉSZVÉTEL AZ ALAPÍTVÁNY VAGY A KLUB EGYÉB PROJEKTJEIBEN:

- Az alapítvány más projektjeivel való kapcsolattartás módja.
- Lehetővé téve a résztvevők számára, hogy szerepet vállaljanak az alapítvány kötelékén belül.
- A klub által támogatott tevékenységekből részesülő különböző csoportok és generációk közötti interakció előmozdításának módja.

#### A KLUBHOZ/ALAPÍTVÁNYHOZ (NEM) KAPCSOLÓDÓ KULTURÁLIS TEVÉKENYSÉGEK (MÚZEUMLÁTOGATÁS, STADIONTÚRA, KIRÁNDULÁS, ONLINE ELŐADÁS STB.):

- (Klub-)múzeumi túra
- Stadiontúra
- Online előadás
- Közös kirándulás egy közeli városba,

látóvalóhoz, eseményre stb.

#### TÁRSAS TEVÉKENYSÉGEK

- Minigolf
- A klub mérkőzéseinek közös megtekintése
- Grillezés/főzés együtt
- Közös uszodába járás

#### KIEGÉSZÍTŐ FIZIKAI TEVÉKENYSÉGEK

- Jógaóra
- Gyógytornász látogatása, aki bemutatja a problémás testrészekkel kapcsolatos gyakorlatokat
- Szűrések (pl. látásvizsgálat) a résztvevők számára
- Elsősegély órák

#### FUTLABDA EMLÉKEK

További információk az edzői stáb számára

- Tájékoztatás az idősebb korúak állapotával kapcsolatban (korlátozottabb mozgékonyág/hajlékonyság/erő/egyensúly, kevés vagy semmilyen kapcsolat a sportággal, társadalmi kihívás), amely segítségével jobban tudnak figyelni rájuk és jobban tudnak velük dolgozni.

Kapcsolatfelvétel nemzetközi partnerekkel/klubokkal ötletek, bevált gyakorlatok, megoldások stb. cseréje céljából.

– Testimonial –

#### FUNDAÇÃO BENFICA:



“A SÉTAFOCIKAK KÖSZÖNHETŐEN ÚJ EMBEREKET ISMERTEM MEG, AKIKKEL AZ EDZÉSEKEN KÍVÜL IS BARÁTI KAPCSOLATOKAT ÁPOLOK, ÉS A KAPCSOLATÉPÍTŐ KÉSZSÉGEIMET IS FEJLESZTENI TUDTAM.”

“ÚGY ÉRZEM, HOGY JOBB ERŐNLÉTTTEL RENDELKEZEM, ÉS VÉGRE MEGSZABADULTAM AZ IDŐNKÉNT PROBLÉMÁT OKOZÓ FÁJDALOMTÓL.”

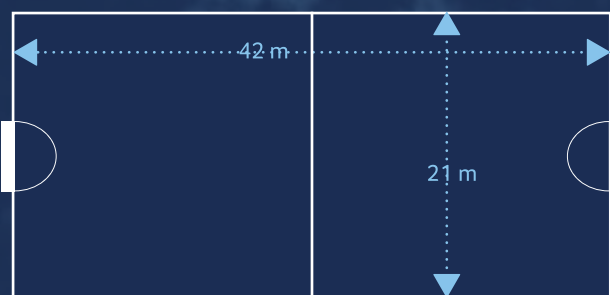




# A SÉTAFOCI SZABÁLYAI

## A PÁLYA

- 1 A pálya mérete 42 x 21 méter.



- 2 A kapu mérete 1 méter (magasság) x 3 méter (szélesség).  
 3 A kapuelőtér mérete 5 méter széles és 1 méter hosszú, és félkör alakú. Használjon lapos jelölő korongokat (palacsintákat) a kapuelőtér kijelölésére!  
 3.1 A játékosok egyike sem léphet be a büntetőterületre.

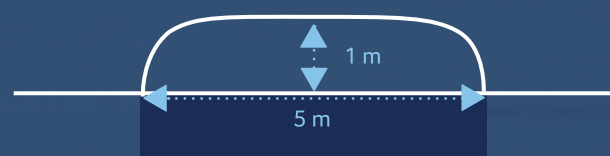
## A LABDA

- 4 A hivatalos labdaméret 5-ös.

## A JÁTÉKOSOK

- 5 Minden csapat 6 játékosból és legfeljebb 4 cserejátékosból áll

## JÁTÉKMÓD



- 6 A játékosok nem futhatnak a pályán való mozgás közben, függetlenül attól, hogy náluk van-e a labda vagy sem. Az egyik lábnak mindig a földet kell érnie.

- 6.1 Ha egy játékos megszegi ezt a szabályt, közvetett szabadrúgást ítélnék az ellenfél csapatának.  
 6.2 A közvetett szabadrúgást arról a helyről kell elvégezni, ahonnan a játékos futni kezdett.  
 7 Nincsenek kapusok, és a labda kézzel való érintése minden játékosnak tilos, beleértve a leghátul lévő játékost is.  
 8 A labdát nem szabad 1 méter felett (a keresztléc magassága) megjátszani.  
 9 A fizikai kontaktus, becsúszás, szerelés és lökés tilos, ilyen esetben az ellenfél közvetett szabadrúgást kap.  
 10 Saját (védekező) térfélről nem lehet gólt szerezni.  
 11 A cserék száma nincs korlátozva, és a pálya bármely pontjáról bármikor elvégezhető.  
 12 A játékvezető sárga vagy piros lapot ad, ha a játékosok nem tartják be a szabályokat.  
 12.1 A sárga lap 2 perces időleges kiállításal jár, amely idő alatt a sárga lapot kapott játékos nem helyettesíthető másik csapattárral. A sárga lap különböző kisebb szabálytalanságokért jár.  
 12.2 A piros lap végleges kiállításal jár, amely során a kiállított játékos nem helyettesíthető másik csapattárral. Veszélyes megmozdulásokért és trágár beszédért piros lap jár.  
 12.3 Az alábbiaktól függ, hogy a játékvezetők sárga vagy piros lapot adnak vagy nem adnak lapot:  
 Figyelmetlen megmozdulás: nincs kártya.  
 Gondatlan megmozdulás: sárga lap.  
 Veszélyes megmozdulás: piros lap.  
 13 Ha egy egyértelmű gólszerzési lehetőséget szabálytalan módon akadályoznak meg (például a labda kézzel történő érintése, szabálytalanság, vagy a kapuelőtérbe való belépés), büntetőrúgást ítélnék a támadó csapat javára.  
 A büntetőt a felezővonalról kell lőni úgy, hogy a büntetőt lövő játékos és a kapu között nem állhat ellenfél.

## FELSZERELÉS

- 14 A játékosok a pálya felületének megfelelő cipőt, az ellenfelektől egyértelműen megkülönböztethető, egyforma mezt viselnek, ajánlott a sípcsontvédő viselése, és nem viselhetnek ékszereket.

## A MÉRKŐZÉS HOSSZA

- 15 A játékidőt a helyi bajnokságok szervezői határozzák meg a játéknapon lejátszott mérkőzések számától függően..

## KEZDÉS ÉS ÚJRAKEZDÉS

- 16 Kezdőrúgás: a felezővonalról a hazai csapat kezdőrúgással kezdi a mérkőzést.  
 17 Kezdőrúgás: minden gól után a gólt kapó csapat a felezővonalról végez kezdőrúgást.  
 18 Berúgás: berúgásra kerül sor minden alkalommal, amikor a labda a játéktér bármelyik oldalán a játéktéren kívülre kerül. A berúgást ott kell elvégezni, ahol a labda a pálya vonalát elhagyta.  
 18.1 Az ellenfél játékosainak 3 méteres távolságot kell tartaniuk.  
 18.2 A berúgást álló helyzetben lévő labdával kell elvégezni.  
 18.3 Ha a labda bármelyik alapvonalon kimegy, szögletűgás vagy kirúgás következik attól függően, hogy ki érintette utoljára a labdát.  
 18.4 A játékos közvetlenül berúgásból nem szerezhet gólt. Ha a labda egy másik játékoson megpattan és a kapuba kerül, a gól érvényes.  
 19 Szabadrúgás: bármilyen szabályszegésért közvetett szabadrúgást ítélnék.  
 19.1 A játékos közvetlenül szabadrúgásból nem szerezhet gólt. Ha a labda egy másik játékoson megpattan és a kapuba kerül, a gól érvényes.  
 19.2 A védőknek legalább 3 méterre kell lenniük a labdától.  
 19.3 Ha a kapuelőtértől való távolság kevesebb, mint 3 méter, a szabadrúgást azon az eredeti helyen kell elvégezni, ahol a szabadrúgást megadták. Ebben az esetben a sorfal a kapuelőtér vonalán állhat 3 méternél rövidebb távolságban.  
 20 Büntetőrúgás: büntetőrúgás jár, ha a védők szabálytalanul, például kézzel, a támadóval szemben elkövetett szabálytalansággal vagy a kapuelőtérbe belépve megakadályoznak egy egyértelmű gólt.  
 20.1 A büntetőrúgást a felezővonalról kell elvégezni, és senki sem tartózkodhat a labda és a kapu között.  
 21 Szögletűgás: szögletűgást akkor ítélnék meg, ha a védekező csapat utolsóként érinti a labdát, mielőtt az áthaladna az alapvonalon.

- 21.1 Közvetlenül szögletűgásból is lehet gólt szerezni.  
 21.2 Öngólt közvetlenül szögletűgásból is lehet szerezni.  
 21.3 A védőknek legalább 3 méterre kell lenniük a labdától.  
 22 Kirúgás: kirúgást akkor ítélnék meg, ha a támadó csapat utolsóként érinti a labdát, mielőtt az áthaladna az alapvonalon.  
 22.1 Közvetlenül kirúgásból nem lehet gólt szerezni.  
 22.2 A kirúgást az alapvonalról egy méterre, a kapuelőtér azon oldalán kell elvégezni, ahol a labda átlépte az alapvonalat.  
 22.3 A védőknek legalább 3 méterre kell lenniük a labdától.  
 23 A jelen szabálykönyvben nem szereplő esemény esetén a játékvezető az utolsó szó, aki mindkét csapat számára a legigazságosabb döntést hozza meg.



# FELKÉSZÜLÉS A SÉTAFOCI EDZÉSEKRE

## HOGYAN TERVEZZÜK MEG AZ EDZÉSEKET

### A JÁTÉKOS ÉRKEZÉSE

Fontos, hogy már az edzés megkezdésekor alkalmazzuk a résztvevők fogadásával kapcsolatos normákat. Kedves figyelemmel, ha bemutatjuk az új játékosokat a régieknek, hiszen ez meleg fogadtatást és pozitív környezetet teremt. A játékosok érkezése jó alkalom arra is, hogy kitöltsük a jelenléti ívet, elmondjuk, hogy mit tervezünk az edzéssel kapcsolatban, és eközben a résztvevők röviden beszélgethetnek a barátaikkal.

### BEMELEGÍTÉS

A bemelegítés nagyon fontos minden testmozgás előtt. A bemelegítés biztosítja az edzés biztonságos lebonyolítását, különösen, ha a résztvevők életkori sajátosságait is figyelembe vesszük. A bemelegítés legyen élvezetes és vidám, megadva ezzel az alaphangot az edzéshez. A 17. oldaltól számos példát találnak a bemelegítő gyakorlatokra és edzéstervekre, amelyeket az European Legends partnereink állítottak össze, hogy segítsenek a kezdésben!

### SÉTA

A séta valószínűleg a legegyszerűbb és leghatékonyabb dolog, amit a bemelegítés során végezhetünk, hogy felkészítsük a játékosokat a sétafocira. Végezhető labdával vagy anélkül, illetve a „kövesd az első” játék bevezetésével is lehet végezni.

### NYÚJTÁS

A bemelegítést követően érdemes az izmok nyújtását is elvégezni az izomhúzódás elkerülése érdekében. A nyújtás fontos, mivel sok olyan résztvevő lehet, aki régóta nem sportolt. Különböző típusú nyújtások végezhetők. A dinamikus nyújtások biztonságosabbak a résztvevők esetében. Ne feledje, hogy a résztvevők nem profi játékosok, ezért bár fontos a bemelegítés, legyen egyszerű és szórakoztató!

### BEMUTATÁS

Edzőként vagy segítőként jó ötlet, ha Ön mutatja be a nyújtó- és egyéb gyakorlatokat. Ez hasznos lesz azoknak a résztvevőknek, akik nehezebben sajátítják el az új gyakorlatokat, és a nyújtások bemutatása nagyszerű vizuális segítség a megfelelő technikához!



### ÜGYESSÉGI GYAKORLATOK

Az edző vagy segítő által vezetett edzéseken a bemelegítés után általában néhány alapvető gyakorlat és készségfejlesztés következik. Ezek közé tartoznak például a passzolás, labdavezetés, lövés, labdakezelés vagy lábmunka fejlesztésére szolgáló gyakorlatok. Jó ötlet, ha az edzések során folyamatosan új és élvezetes gyakorlatokat adunk a résztvevőknek.

Közlünk néhány példát korábbi és jelenlegi sétafoci partnereink által készített edzéstervekből, amelyeket Önök is felhasználhatnak. A résztvevők visszajelzései alapján ezek a gyakorlatok nagyon sikeresnek mondhatók. Ezért javasoljuk, hogy Önök is próbáljanak ki néhányat!

## HASZNOS ELEMELK

### KAPUK

A legtöbb lefoglalt létesítményben már eleve ott vannak a kapuk. Ezek különböző méretűek lehetnek, például nagypályás vagy kispályás kapuk. A Sétafoci Liga és a tornák esetében 3 méter széles és 1 méter magas kapukat használnak.

### MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TRIKÓK

A megkülönböztetők nagyon hasznosak edzés közben. A játékosok számára vizuálisan jelzik, hogy hol vannak a saját csapattársaik a pályán az edzésgyakorlatok és a labdarúgó-mérkőzések során. Vizuális szempontból professzionálisabbá tehetik ezzel az edzéseket. Ha a csoportban vannak szintévesztők, akkor fehér és kék, vagy kék és sárga színű megkülönböztetőket ajánlott használni. Ezeket a színeket ők is könnyen felismerik.

### FOCILABDÁK

Az edzéseken labdákat is használniuk kell a különböző gyakorlatokhoz, lehetőséget adva a résztvevőknek arra, hogy hozzászokjanak a labdához.



## TIPPEK

### TIPPEK ÉS ÖTLETEK A SÉTAFOCI EDZÉSEK MEGKEZDÉSE ELŐTT

1. Kezdenek egy nagyobb eseménnyel! (torna, sajtótájékoztató stb.)
2. Az edzés előtt és után fél órával szervezzenek egy társas összejövetelt és rendszeres társas eseményeket a csoport számára!
3. Adjanak minden játékosnak egy kis ajándékot a klubtól! (például egy pólót, hogy „Üdv a csapatban!”)
4. Vonják be a korábbi játékosokat vagy klublegendákat nagykövetként!
5. Az edzés napját tegyék a csoport egyéb programjaihoz közeli időpontba!
6. Az edzéshez jelöljenek ki egy bírót
7. A szabályok már a kezdetektől legyenek egyértelműek! Vegyék szigorúan a futással kapcsolatos szabályt!
8. Népszerű és fontos az erőnléti nap. (hetente egyszer saját testsúlyos edzést tartunk)
9. Minden sétafocicsapathoz jelöljenek ki egy vagy két csapatvezetőt/ kapitányt!
10. Mindig vezessenek jelenléti ívet!

A legtöbb helyen a sétafoci edzéseken általában 5-ös méretű labdát használnak.

### ÖLTÖZET

A sétafoci és a sétasport szabadidős tevékenység, ezért a résztvevőknek kényelmes öltözetet kell viselniük. Egészségügyi és biztonsági okokból ajánlott a futlabdacipő, a sípcsontvédő és az edzőruha (póló/rövidnadrág/melegítőnadrág) viselése. Tekintettel arra, hogy a résztvevők egy ideje nem fociztak, fontos, hogy a felszereléssel kapcsolatos követelmények egyszerűek legyenek. Idővel a résztvevők egyre felkészültebbek lesznek! A sétafoci programban résztvevő partnerektől függően elképzelhető, hogy támogatást kaphatnak a futlabdafelszerelések beszerzéséhez vagy a csapat sétafocitornákon és fesztiválokon való részvételéhez.





EUROPEAN  
WALKING  
FOOTBALL  
LEAGUE

# SÉTAFOCI EDZÉSGYAKORLATOK

## TANÁCSOK AZ EDZŐI STÁB SZÁMÁRA

A szervezés és a tényleges edzések során az edzői stábnak három fő dolgot kell figyelembe vennie.

- A játékosoknak fejleszteniük kell futlabdaspecifikus készségeiket, tudásukat. (Labdapasszolás, a labda megállítása. Pályán való mozgás támadás és védekezés közben,

labdával és labda nélkül. Első taktikai utasítások.)

- Megfelelő gyakorlatok a játékosok erőnléti szintjének növelésére, stabilizálására anélkül, hogy túlterhelnék őket. (Az edzői stábnak soha nem szabad elfelejtenie, hogy idősebb játékosokról van szó.)

- Az edzés legfontosabb eleme a szórakozás. Az a jó, ha minden játékos fáradtan, de mosolyogva hagyja el a pályát; alig várva, hogy visszatérjen a következő edzésre.

## EGÉSZSÉG ÉS BIZTONSÁG

Minden edzésen legyen ott az elsősegélydoboz. A résztvevőknek továbbá az edzés előtt közölniük kell, ha bármilyen sérülésük vagy problémájuk van, amelyről az edzőnek és a segítőknek tudnia kell. A résztvevők életkorát figyelembe véve rendkívül fontos, hogy proaktívan kezeljük az egészséggel és biztonsággal kapcsolatos kérdéseket. Emellett az edzői stábnak sikeresen el kell végeznie egy elsősegélynyújtó tanfolyamot.

### ELSŐSEGÉLYDOBOZ

Az egészségügyi és biztonsági előírásoknak megfelelően minden edzésen ott kell lennie a pálya szélén az elsősegélynyújtó orvosi táskának. Ezek az elsősegélydobozok a legtöbb szupermarketben vagy gyógyszertárban beszerezhetőek. Ha az edzést egy közösségi házban vagy szabadidőközpontban tartják, ott eleve lesznek elsősegélydobozok és általában egy képzett elsősegélynyújtó is rendelkezésre áll.



## AZ EDZÉS RÉSZEI

- **Óvatos bemelegítés** (könnyű játék a labdával: cicázás, kézilabda, labdavezetés)
- **Passzolás és labdakezelés** (dupla passz, rövid és hosszú passzok, labdatartás)
- **Lövés** (kapura lövés passzgyakorlatokkal vagy anélkül)
- **Mérfőlényes játékhelyzetek** (létszámfőlény, védekező és támadó helyzetek)
- **Meccsek** (az edzés utolsó részében játszanak meccset, így a korábban tanult készségeket valós játékhelyzetben lehet gyakorolni)
- **Kinetika** (koordinációs gyakorlatok)



## ÖTLETEK BEMELEGÍTÉSHEZ

Legyen szó gyerekekről vagy felnőttekről, minden futlabdaistának be kell melegítenie edzés vagy meccs előtt. Az életkor tehát itt nem játszik szerepet. Az idősebbek azonban valamivel gyorsabban sérülnek, ezért nekik különösen fontos a bemelegítés. Idősebb korban a test már nem teljesen rugalmas, nem olyan erős, ezért a bemelegítő edzést ennek megfelelően kell végezni. Ennek oka, hogy az izmok, inak és szalagszövetek sokkal sérülékenyebbek. Emellett

az idősebb sportolóknak óvatosabban kell a nyújtást is végezniük, különösen a korábban már sérült testrészekben. Ez azt jelenti, hogy mind mérkőzés, mind edzés előtt el kell végezniük a bemelegítést. Válasszanak néhány gyakorlatot a felső végtagokra és néhányat az alsó végtagokra, az egész test bemelegítése érdekében. Adjanak alternatív gyakorlatokat, ha valamelyik résztvevő bizonyos mozgásformákban korlátozott vagy egyéb okokból erre szüksége van. Győződjenek meg róla, hogy a résztvevők a saját tempójukban tudják elvégezni a gyakorlatokat.

### RÉSZ 1

Először is melegítsék be az izmokat, különösen a láb-, has- és hátizmokat. Ez segít minimalizálni a sérülés kockázatát. A jó vérellátású, bemelegített izomterületek sokkal kevésbé hajlamosak a húzóadásokra és az izomrostok szakadására, mint a hidegek. Különösen a has- és hátizmokat kell alaposan átnyújtani, mivel ezek nagyban befolyásolják az egész test stabilitását, hiszen szinte minden mozdulatnál ezeket használják.

#### PUSH-UP



#### SIT-UP



A játékra való felkészítésként például végezhetnek felüléseket és fekvőtámaszokat. Az első szakasz körülbelül három-öt percig tartson. Ha nagyon rossz az időjárás, és még játszani is szeretnének, a gyakorlatok bent is végezhetők. Így a játékosok nem áznak el feleslegesen.

### RÉSZ 2

A második szakaszban a játékosok egy kicsit nagyobb kihívást kapnak. Lassan kell befutniuk, labdával vagy anélkül. Legtöbbször köröket futnak a pályán, és a következő gyakorlatokat végzik:

- **Sarkokemelés hátra**
- **Térdemelés**
- **Hátra futás**
- **Térdhajlítás talajközelítéssel**
- **Karlendítés (felváltva és egyszerre, előre és hátra)**
- **Oldalazó futás**

Ezeket a bemelegítő gyakorlatokat futó ábécének is nevezik, és sok edző használja őket. Ideálisak a legkülönbözőbb izomcsoportok átmozgatására és a véráramlás fokozására. Ezenkívül pozitív

hatással vannak a játékosok állóképességére és mozgékonyására.

A futások után egyszerű technikai gyakorlatokat lehet végezni, például szlalomfutást labdával vagy labda nélkül. Ehhez egyszerűen helyezzen el néhány bóját egy sorban, esetleg lépcsőzetesen elrendezve. A játékosok ezután megpróbálnak minél gyorsabban és a bóják érintése nélkül végigmenni a pályán. A második fázisban a szabad labdavezetés és az egyszerű passzgyakorlatok is kiválóan alkalmasak.

#### SARKOKEMELÉS HÁTRA



#### TÉRDEMELÉS



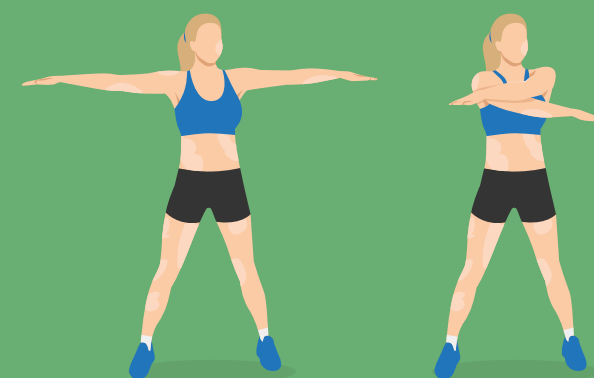
#### HÁTRA FUTÁS



#### TÉRDHAJLÍTÁS TALAJKÖZELÍTÉSSEL



#### KARLENDÍTÉS



#### OLDALAZÓ FUTÁS



### RÉSZ 3

A harmadik fázisban az izmok vérellátása már jó, és bemelegedtek. Ez azt jelenti, hogy intenzívebb bemelegítő gyakorlatokat lehet végezni, sok esetben labdával. Itt ismét fokozódik a tempó, és párharcokra

is sor kerülhet. Ebben a fázisban a játékosok nagyon közel kerülnek az edzés vagy mérkőzés során végzett mozgásokhoz. A következő gyakorlatok néhány példával szolgálnak:



# BEMELEGÍTÉS

PRO

## DINAMIKUS BEMELEGÍTÉS

6 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

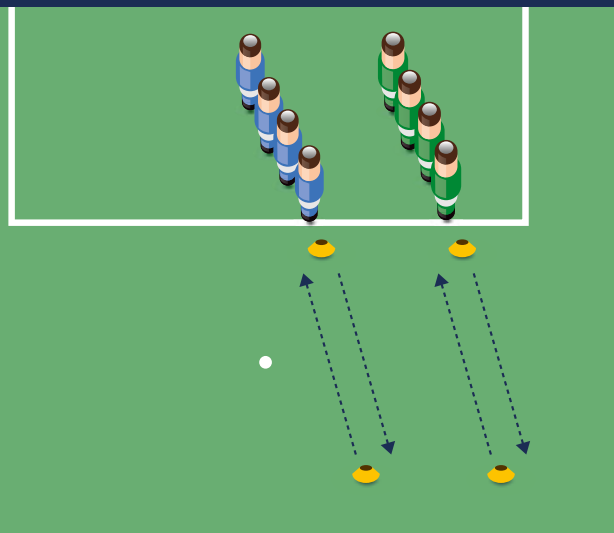
### ESZKÖZÖK:

- 4 bója.

### VÉGREHAJTÁS:

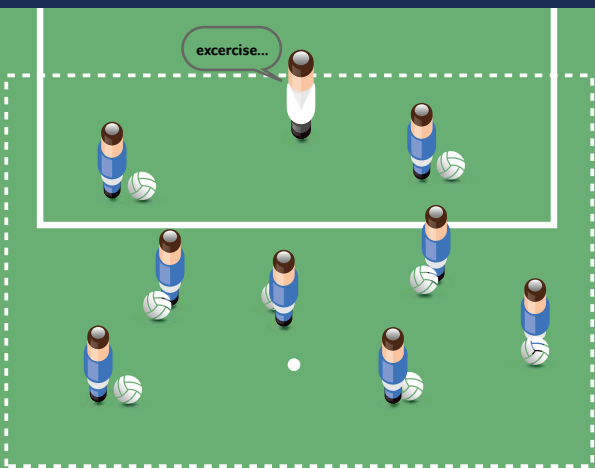
A bójákat vagy kapukat egymástól tíz méterre helyezük el. A játékosok dinamikus bemelegítő gyakorlatokat végeznek, amelyek a felső és alsó testrészeket is magukban

foglalják. Ez az izmok felkészítését szolgálja a következő gyakorlatokra.



## BEMELEGÍTÉS I

10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

játékosonként egy labda, a pálya mérete a játékosok számától és mozgékonyaságától függ.

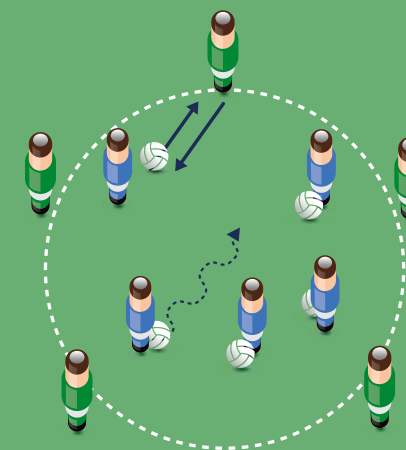
### VÉGREHAJTÁS:

Minden játékos végigvezeti a labdát a pályán. Labdavezetés előtt vagy közben az edzők ismertetik a következő gyakorlatot,

pl. labdavezetés csak az egyik lábbal, labdavezetés oldalirányba, labdavezetés közben egy cselet csinálni. Minden gyakorlatnak van egy száma (1 = labdavezetés bal lábbal, 2 = labdavezetés jobb lábbal, 3 = átlépős csel stb.). A játékosok gyakorolják, hogy folyamatosan mozgásban vannak, és közben használják az agyukat.

## BEMELEGÍTÉS 2: TECHNIKA KÖRGYAKORLAT

IGYAKORLATONKÉNT 3-5 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- 10 Játékos
- 5 Labda

### VÉGREHAJTÁS:

- Öt játékos labdát vezet egy körön belül, öt játékos pedig a körön kívül marad. Az edző ebben a felállásban sokféle technikai gyakorlatot végezteshet: Passzolás a gyengébbik lábbal

- A passz után a kívül álló játékos bevezeti a labdát a körbe, és helyet cserélnek.
- Dupla passz
- A játékosok a gyengébbik lábbal passzolnak. A passz után a kívül álló játékos bevezeti a labdát a körbe, és helyet cserélnek.

## BEMELEGÍTÉS 3: KLASSZIKUS CICÁZÁS (4/5 A 2 ELLEN)

GYAKORLATONKÉNT 3-5 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

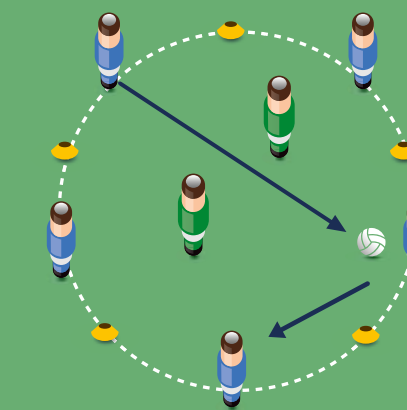
### ESZKÖZÖK:

- 7 Játékos
- 5 Bója

### VÉGREHAJTÁS:

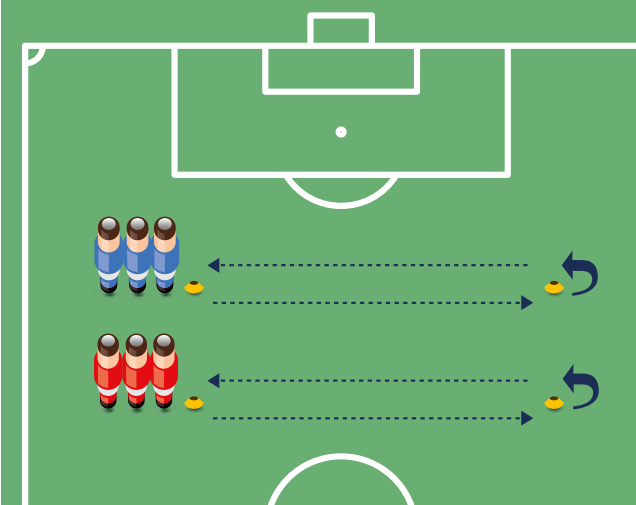
A kék és a piros csapat 5 a 2 ellen játszik. Ha egy piros játékos megszerzi a labdát, helyet cserél a labdavesztést okozó kék játékosal. Az edző különböző szabályokat

vezethet be: egyérintő, kétérintő, lehetőség a kéknek a visszatámadásra.



## BEMELEGÍTÉS 4: SÉTÁLÓ GYAKORLAT

3 KÖR GYAKORLÁSI IDŐ / IDŐTARTAM



### ESZKÖZÖK:

- 4 Bója
- 2 csapat

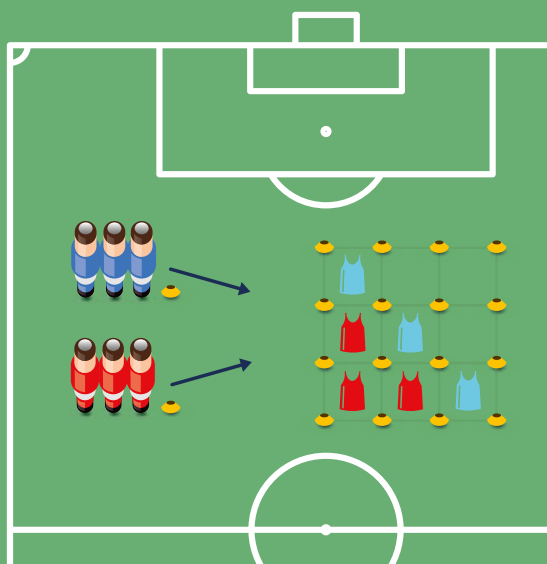
### VÉGREHAJTÁS:

Két csapat versenyez egymás ellen. Sétálva megkerülik a bóját és visszasétálnak a rajthoz; a következő játékos pacsit követően indulhat.

A hamarabb végző csapat nyer, futni tilos (a játékosnak ilyenkor vissza kell mennie a rajthoz).



## BEMELEGÍTÉS 5: AMŐBA

 10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- 18 Bója
- 6 Megkülönböztető (minden színből 3)
- 2 Labda
- legalább 6 játékos.

## VÉGREHAJTÁS:

A játékosok két csapatra osztva egy-egy bója mellett állnak, amely a csapatok pozícióját jelzi. Jelre mindkét csapatból egy-egy játékos a lehető leggyorsabban a kezében egy megkülönböztetőt tartva az amőba négyzetéhez sétál, és azt az egyik üres négyzetbe

helyezi. Amikor a játékos visszaér, mindig a soron következő játékos folytatja a sorversenyt, amíg egy csapatnak nem sikerül három megkülönböztetőt egy sorban elhelyeznie. Ha már mind a hat megkülönböztetőt a földre helyezték, a játékosok az amőba négyzetéhez sétálnak, és egy-egy megkülönböztetőt áthelyeznek, amíg az egyik csapat nem nyer.

## ALTERNATÍVA:

labdavezetés az amőba négyzetéhez és vissza, labdavezetés az amőba négyzetéhez és visszapassz a soron következő csapattársnak.

## BEMELEGÍTÉS 6: BEMELEGÍTÉS A PÁLYA KÖRÜL

 5 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

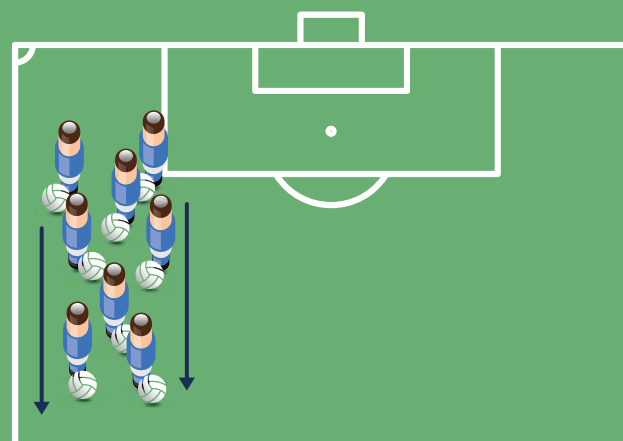
## ESZKÖZÖK:

- játékosonként egy labda

## VÉGREHAJTÁS:

Minden játékos saját labdával dolgozik, és mindkét lábbal körbevezeti a labdát a pálya körül. A játékosoknak közel kell maradniuk egymáshoz. A cél a játékosok közötti interakciók fejlesztése,

a koordináció javítása a labdával és sétálás sok labdaérintéssel.



## BEMELEGÍTÉS 7: LABDAVEZETÉS BEMELEGÍTÉS

 10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

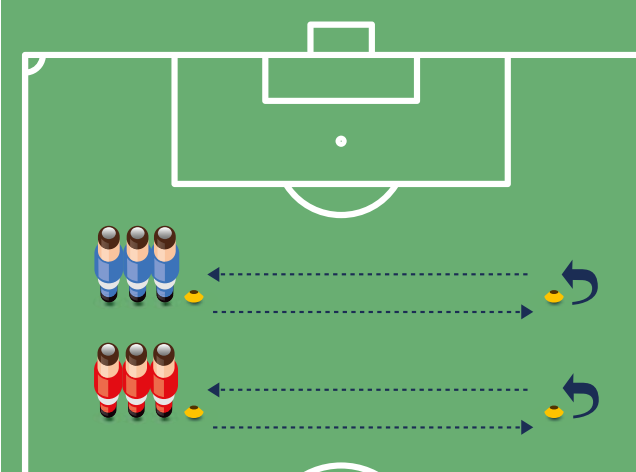
- játékosonként egy labda

## VÉGREHAJTÁS:

Minden játékos saját labdával dolgozik, és a kapu előtt, a tizenhatoson belül mindkét lábbal gyakorolja a labdavezetést, anélkül, hogy egymást érintenék. Ez a gyakorlat fejleszti a játékosok

térérzékelését, gyakoroltatja az irányváltásokat, a labdavezetést az üres terekbe, illetve különböző irányokba, állandó sablonmegoldás nélkül.

## BEMELEGÍTÉS 8: KAPCSOLT (A FELKÉSZÍTÉSI GYAKORLAT 4. VÁLTOZATA)

 1 KÖR GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- 4 Bója
- 2 csapat

## VÉGREHAJTÁS:

Két csapat versenyez egymás ellen. A játékosok egy sorban állnak, a legfiatalabbtól a legidősebbig rendezve. Mindkét csapat első játékosa olyan gyorsan jár körbe egy konusz körül, amennyire csak tud, majd visszatér a kiindulási pontra, ahol

összekapaszkodik a soron következő játékosal, egy "láncot" alkotva a 2 játékosból. Mindketten körbejárják a maguk előtt lévő konuszt. Ez a folyamat folytatódik, további játékosok csatlakoznak a láncba minden körben, amíg az összes játékos a láncban van. Az a csapat, amelyik elsőként fejezi be a láncot anélkül, hogy megszakadna a kézfogás, nyer. A futás nem engedélyezett (a személy(ek)nek vissza kell térniük a kiindulási pontra).

## BEMELEGÍTÉS 9: AZ ÁRNYÉK (A 6. BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT VARIÁCIÓJA)

 5 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

## ESZKÖZÖK:

- En labda per par (kan også gjøres med tre játékos)

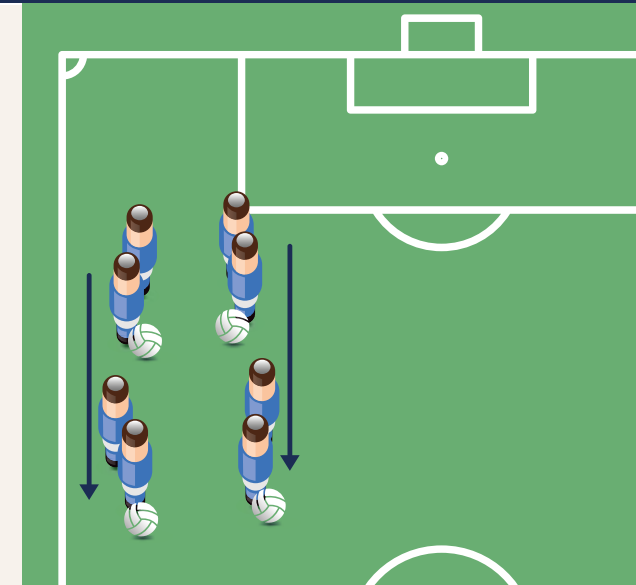
## VÉGREHAJTÁS:

inden párnak van egy golyója. Játékosn a labdával rendelkező vezető előtt. Ő vezet labda nagy ütemben, miközben és csinálni irány megváltozik. Játékosn mögött „árnyékként” működik, anélkül labda. Utánozza a játékost elől a mozdulatok megismétlésével

és az irányváltások, amelyek a csapattárs igen. A játékosok téglalap alakban mozog terület, körülbelül akkora mint a büntetőterület a 11 sáv. A gyakorlat célja az hogy minél több labdaérintést szerezzen lehetőség szerint, és javítani kell a koordinációt vele és anélkül is labda.

## ALTERNATÍVA:

Cseréljenek szerepet! Az „árnyék” a labdás játékos, és a labda nélküli csapattárs mögött sétál.



## BEMELEGÍTÉS 10: A VADÁSZOK

 5 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- Egy labda, két megkülönböztető és egy téglalap alakú játéktér, amely nagyjából akkora, mint egy nagy pálya büntetőterülete.

## VÉGREHAJTÁS:

Két "vadász" a többi játékostól eltérő színű mellényt visel. A vadászok lapos passzokkal adogatják egymásnak a labdát, miközben "vadásznak" a többi játékosra, akik futás nélkül, gyorsan járnak. A játékosok akkor számítanak elkapottnak, ha a labda a vadászok

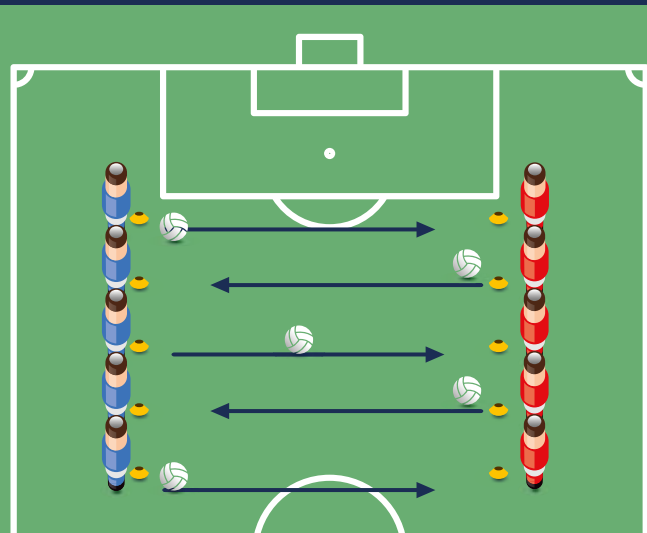
passza vagy lövése után a lábukat érinti. Elkerülhetik az elkapást, ha a vadászok lövése után ők irányítják a labdát. Ebben az esetben lekezelik és álló helyben ott hagyják a labdát. Az elkapott játékosoknak ott kell maradniuk, ahol elkapták őket, és most a vadászoknak kell segíteniük a labda átadásával, bár lövést nem végezhetnek. Futni és ugrani nem szabad.



# PASSZOLÁS ÉS LABDAKEZELÉS

## PASSZGYAKORLAT 1

10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- feleannyi labdára, mint ahány játékos van

### VÉGREHAJTÁS:

A játékosok felállnak egymással szemben. A játékosok párokban dolgoznak, és kezdetben a tizenhatos szélességének megfelelő (vagy a koruktól és a fizikai állapotuktól függően kisebb) távolságról passzolnak egymásnak. A cél az, hogy a játékosok a földön tartsák a

labdát, és egy lapos átadással a lehető leggyorsabban (csak sétálva) eljuttassák azt a társukhoz. A passzolás tekintetében az első cél a lábfej megfelelő felületének használata, hogy erőteljesen és pontosan tudjanak passzolni. Labdaátvételkor a labdát belsővel kell levenniük, mielőtt a következő átadásra felkészülnének, a labdaátvételre mindkét lábat használva.

## PASSZGYAKORLAT 2

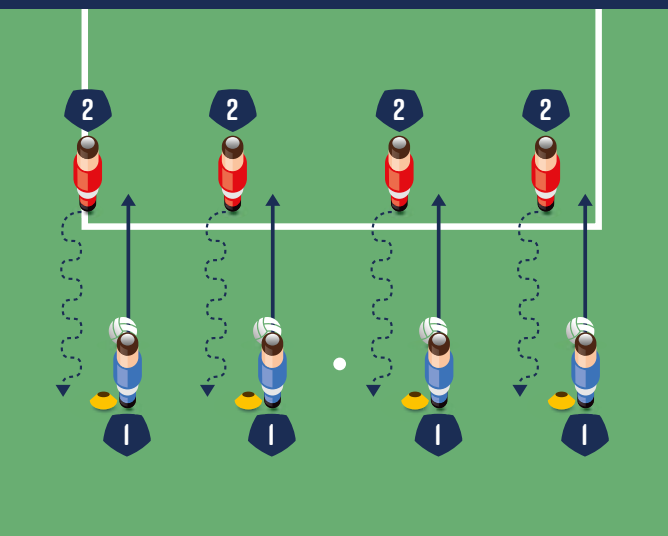
10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

### ESZKÖZÖK:

- feleannyi labdára, mint ahány játékos van

### VÉGREHAJTÁS:

Az 1. játékos a 2. játékoshoz passzol, és követi a passzt. A 2. játékos átveszi a labdát, és visszavezeti azt a kiinduló pozícióba. Ez a passzolási és a labdavezetési készségeket fejleszti.



## PASSZGYAKORLAT 1

10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

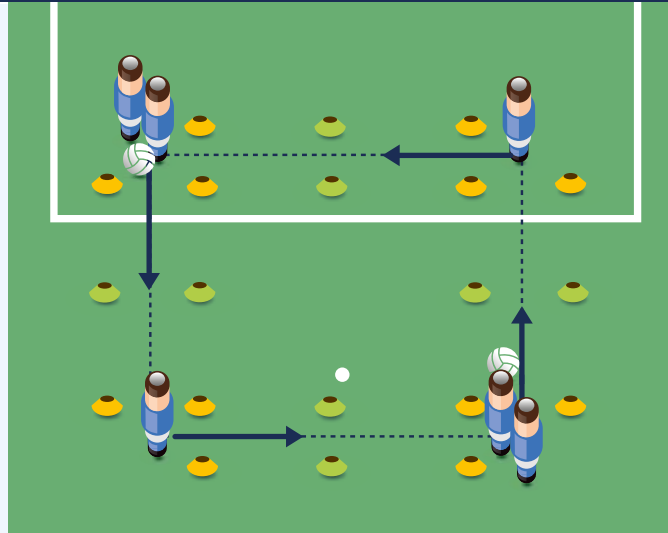
### ESZKÖZÖK:

- 6 Játékos
- 2 Labda

### VÉGREHAJTÁS:

Hat játékos négyzetenként. Állítsunk fel egy egyméteres passzkaput és egy labdaátvételi kaput minden saroknál. A négyzet minden oldalának közepén is állítsunk fel egy-egy passzkaput. A cél az, hogy minden átadás

átmenjen a passzkapukon, és az első labdaérintés a következő passz irányába lévő kapun menjen át. A középben lévő passzkapu az irányított első labdaérintés és a pontosabb passzok további ösztönzését szolgálja. Versenyt is rendezhetünk, hogy a játékosok hányszor tudnak sikeresen a kapuba passzolni, és/vagy hányszor sikerül az első labdaérintést a kapuba juttatniuk. Mindkettőért pont jár.



## PASSZ NÉGYZET 2

2 X 4 PERC GYAKORLÁSI IDŐ (4 PERC UTÁN IRÁNYVÁLTÁS)

### ESZKÖZÖK:

- 4 Bója
- 2 Labda
- legalább 8 játékos

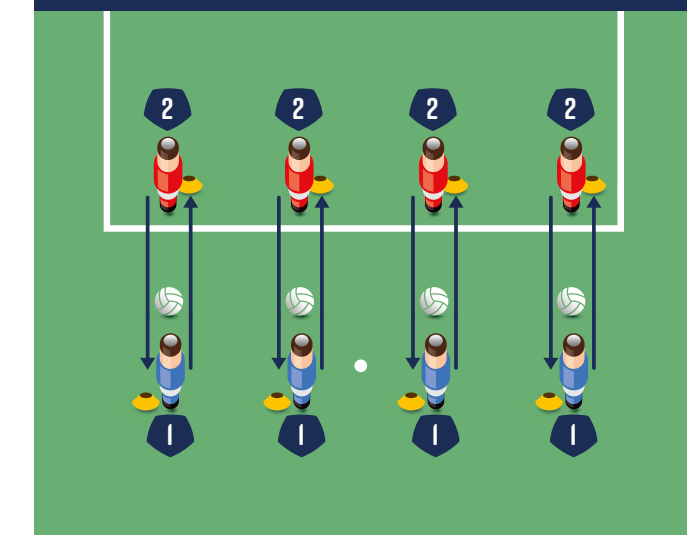
### VÉGREHAJTÁS:

1. kör csak jobb lábbal, 2. kör csak bal lábbal, két érintős átvétel és passz a bójánál, a labda követése (futás nélkül), 2 labdával végigcsinálni az elejétől kezdve

PRO

## PASSZGYAKORLAT 3

10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- feleannyi labdára, mint ahány játékos van

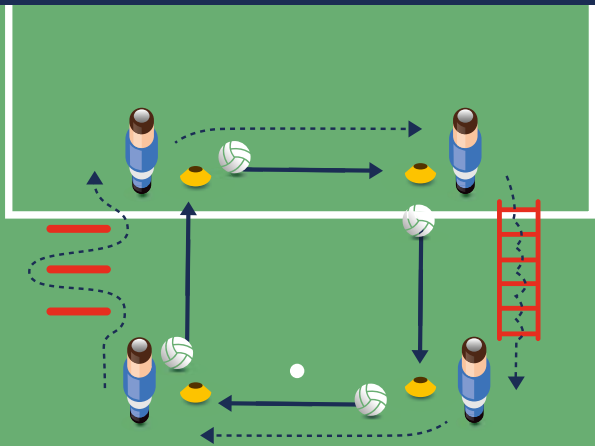
### VÉGREHAJTÁS:

A játékosok egymástól tíz méterre állnak egymással szemben. Párokban oda-vissza passzolják a labdát egymásnak, pozícióváltás nélkül. A játékosok csak belsővel vehetik át és passzolhatják a labdát.

A célok közé tartozik a passzolás elsajátítása, a lábfej megfelelő felületét használva, javítva az erőt és a pontosságot. A játékosoknak a labdaátvételt is gyakorolniuk kell – első labdaérintés belsővel, a következő passz előkészítése, mindkét láb használata a labdaátvételhez.



## PASSZ NÉGYZET 3

 10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- 4 Bója
- 1 Labda
- 3 gát

## VÉGREHAJTÁS:

A játékosok a 6 x 6 méteres négyzetben passzolnak és követik a passzukat. Az 1-2. pozícióból a passz után a játékosoknak át kell haladniuk a gátak között. A

3-4. pozícióból a passz után a játékosoknak a koordinációs létrán kell gyakorolniuk. A cél a passzolás, a labdaátvétel, a koordináció és a mozgékonyág fejlesztése.

## SAROKPÁROK

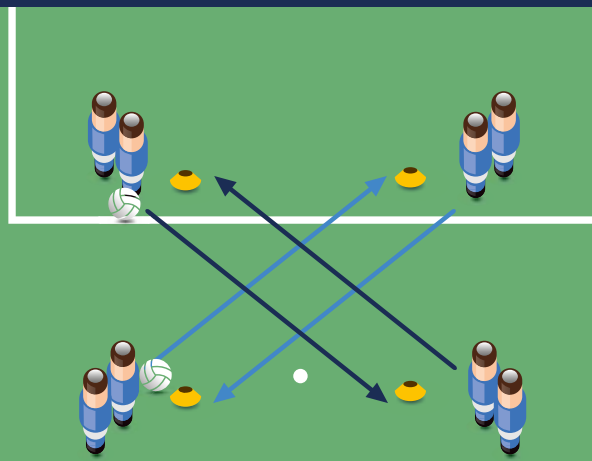
 2 X 4 PERC GYAKORLÁSI IDŐ  
(4 PERC UTÁN IRÁNYVÁLTÁS)

## ESZKÖZÖK:

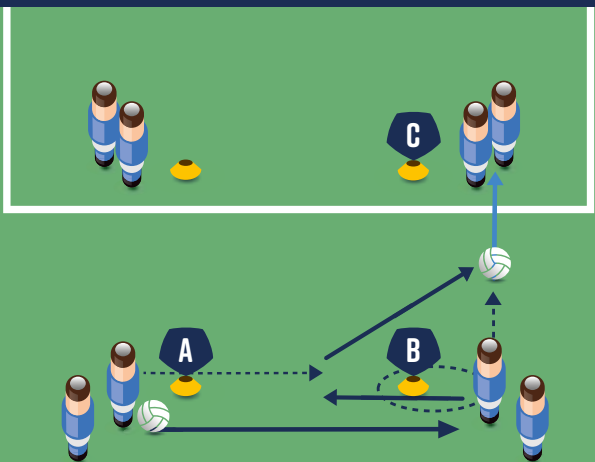
- 4 Bója
- 2 Labda
- legalább 8 játékos

## VÉGREHAJTÁS:

1. kör csak jobb lábbal, 2. kör csak bal lábbal, két érintővel átvétel és passz a bójánál, a labda követése (futás nélkül)



## ADD ÉS MENJ

 2 X 4 PERC GYAKORLÁSI IDŐ  
(4 PERC UTÁN IRÁNYVÁLTÁS)


## ESZKÖZÖK:

- 4 Bója
- 2 Labda
- legalább 8 játékos

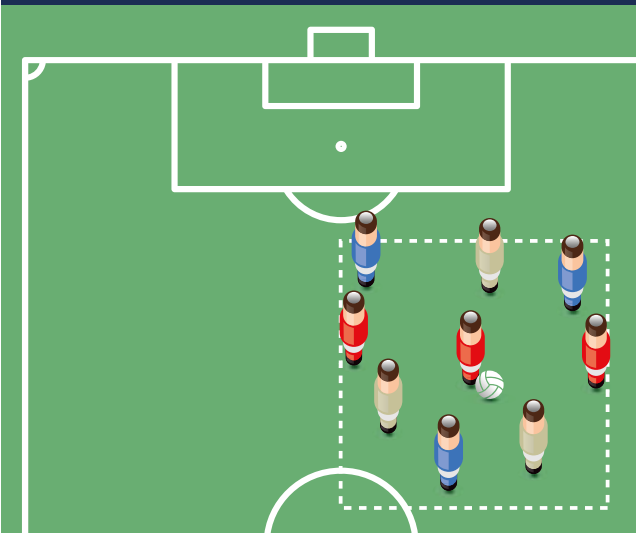
## VÉGREHAJTÁS:

1. kör csak jobb lábbal, 2. kör csak bal lábbal, egyérintős passz, majd kövesd a labdát (futás nélkül). Folyamat: Az A játékos B-hez passzol.

A sétálva elindul, B visszapasszol A-nak, B sétálva megkerüli a bóját, majd kap egy keresztpasszt A-tól, B odapasszolja a labdát C-nek.

PRO

## LABDABIRTOKLÁSI GYAKORLAT 1

 12 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- három csapatnyi játékos
- 1 labda
- egy labda, 30 x 25 m, kettéosztva

## VÉGREHAJTÁS:

A három csapat közül az egyik semleges, és mindig a labdát birtokló csapattal van. A labdát birtokló csapat négy sikeres passz után pontot

szerez. A védekező csapat megpróbálja megszerezni a labdát és ugyanazt a célt elérni a támadási fázisban. A célok a tér racionális kihasználása, passzsávok kialakítása balra, jobbra, előre és hátra, a nyomásgyakorlás és az emberfogás, a labdavesztésre való reagálás, valamint a koncentráció és az együttműködés fejlesztése.

PRO

## LABDABIRTOKLÁSI GYAKORLAT 2

 12 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

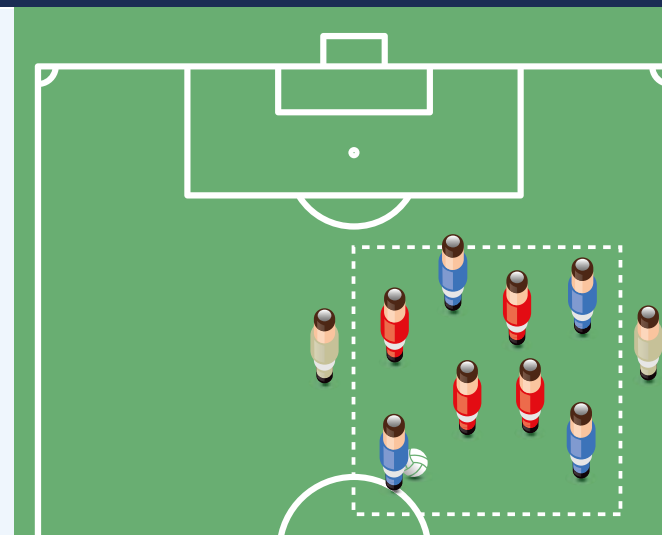
## ESZKÖZÖK:

- 2 labda
- 4 Játékos
- 1 labda,
- egy labda, 30 x 25 m

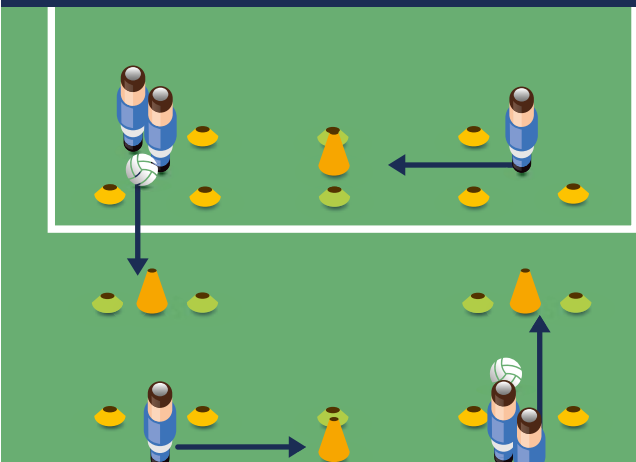
## VÉGREHAJTÁS:

A négyzetben kívül két semleges játékos helyezkedik. A labdát birtokló csapat négy sikeres passz után pontot

szerez. A védekező csapat megpróbálja megszerezni a labdát és ugyanazt a célt elérni a támadási fázisban. A célok a tér racionális kihasználása, passzsávok kialakítása balra, jobbra, előre és hátra, a nyomásgyakorlás és az emberfogás, a labdavesztésre való reagálás, valamint a koncentráció és az együttműködés fejlesztése.



## PONTOSSÁGI GYAKORLAT

 10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- 6 Játékos négyzetenként
- 2 Labda

## VÉGREHAJTÁS:

A középső kapukban helyezünk el egy-egy magas bóját, és adjunk egy pontossági kihívást a játékosoknak. Minden egyes alkalommal, amikor a magas bóját felborítják, pontot kapnak – de az átadásuknak a

passzkapun is át kell haladnia, a következő játékoshoz. Ha felborítják a bóját, fel is kell állítaniuk, miközben tovább haladnak a következő pozícióba. Ki tudja felborítani a bóját a legtöbbszor?



### LABDAVEZETÉS

**10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ**



**ESZKÖZÖK:**

- legalább 2 Játékos
- 2 Labda
- 9 Bója

**VÉGREHAJTÁS:**

A játékosok a négy kezdőpontról indulnak, és labdával a lábuknál jobbra a sárga bójához, majd balra a piros bójához haladnak. A játékosok a bóják előtt, nem pedig a bóják mögött forduljanak. 1. gyakorlat:

a labdát minden bója előtt belsővel meg kell emelni. 2. gyakorlat: a labdát minden bója előtt külsővel meg kell emelni. 3. gyakorlat: átlépős csel minden bója előtt. 4. gyakorlat: 360 fokos fordulás minden bója előtt. 5. gyakorlat: lövőcsel minden bója előtt. 6. gyakorlat: az előző öt gyakorlatot egymás után elvégezni, hogy egy menetben lehessen gyakorolni mindent, amit eddig tanultunk.

### PASSZGYAKORLAT 3: PASSZ - LABDAÁTVÉTEL - PASSZ

**10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ**



**ESZKÖZÖK:**

- 3 Bója
- 1 labda
- legalább 2 Játékos

**VÉGREHAJTÁS:**

Az A játékos a B-hez passzol. B átveszi a labdát, megfordul és labdavezetéssel megkerüli a bóját. Ezután az ellenkező oldali A játékoshoz passzol, aki rögtön visszapasszolja B-nek. A labdával B játékos ismét megfordul, majd passzolja a labdát A-nak.

### PASSZGYAKORLAT 1

**10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ**



**ESZKÖZÖK:**

- legalább 5 Játékos
- 1 labda
- 4 Bója
- 2 gol

**VÉGREHAJTÁS:**

A játékosok az öt ponton állnak a bójákkal. Az A játékos B-hez passzol, B kivezeti a labdát az egyik oldalra, hogy a C vagy E játékosnak (a képen a C-nek) passzoljon. C átveszi a labdát, labdavezetéssel megindul és kapura lő. Ezután minden játékos feljebb lép egy pozícióval, és a gyakorlatot előlről kezdjük.

### ÁTJÁRÓ JÁTÉK

**10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ**



**ESZKÖZÖK:**

- 4 bója
- 1 labda
- legalább 2 Játékos

**VÉGREHAJTÁS:**

Az 1. játékos a 2. játékoshoz passzol. A passz után az 1. játékos az egyik oldalsó átjáróhoz megy. A 2. játékosnak az 1. játékos által választott átjáróval szemben lévő másik átjárón kell átvezetnie a labdát. A cél a passzolás és a labdavezetés, valamint a koncentráció és a reakcióképesség fejlesztése.

### PASSZGYAKORLAT 2

**10 PERC GYAKORLÁSI IDŐ**



**ESZKÖZÖK:**

- legalább 3 Játékos
- 1 labda
- 3 Bója

**VÉGREHAJTÁS:**

A játékosok a jelzett pontokon állnak a bójákkal. A hangsúly az A játékoson van. Ő a bója körül mozog, és dupla passzt játszik a B és C játékosokkal. Az edzőnek figyelnie kell a megfelelő passzjátékokra. Az A játékos szerepvállalása ne tartson tovább 2-3 percnél. Miután az A játékos végzett, a játékosok helyet cserélnek.

### FORDULÁSOK ÉS MOZGÁSOK SOROZATA



**VÉGREHAJTÁS:**

1. bemelegítés
2. Grid touch and technique working on both feet.
3. 1 az 1 elleni párharc mozdulatok és irányváltások.
4. Labdavezetési játék, kombinációk vagy helyzetváltás, ami elősegíti a folyamatos labdabirtoklást.
5. 5 Játékfejlesztés
6. 6 a 6 ellen – formáció és összjáték megfogalmazása.



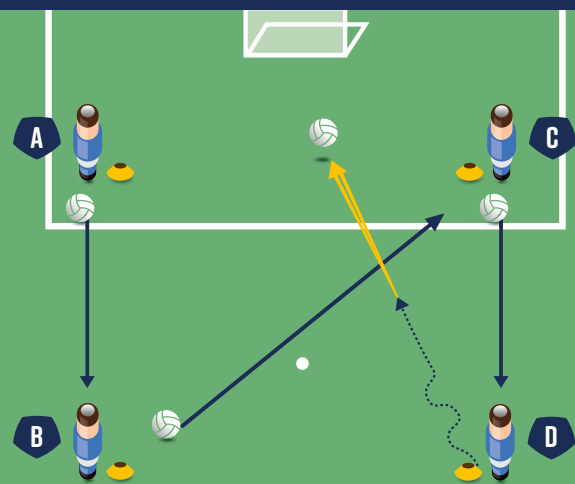


# LÖVÉS

(LÖVÉSPÁ MÁL MED/UTEN PASNINGSØVELSER)

## LÖVŐGYAKORLAT

2 X 5 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- 4 Játékos ,
- 4 Bója
- 1 Játékoszt a célt, hogy megvédje a kaput

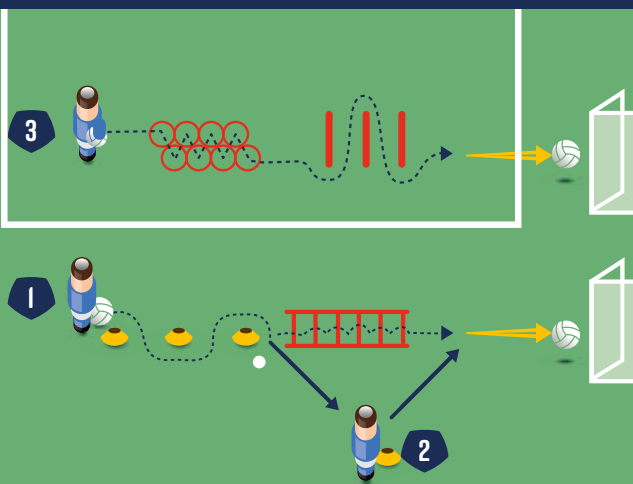
### VÉGREHAJTÁS:

A labdát elküldik B-nek, B elküldi a labdát C-nek, C elküldi a labdát D-nek, D lő a kapura. 1. kör bal lábbal. 2. kör: C elküldi D-nek, D elküldi

A-nak, A elküldi B-nek, B lő, ebben a körben csak a jobb lábat használhatod. Kövesd a labdát.

## LABDAVEZETÉS, LÖVÉSSEL BEFEJEZVE

12 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- 3 bója
- 2 labda
- 3 gát
- ügyességi karikák, koordinációs létra

### VÉGREHAJTÁS:

Az 1. játékos végigvezeti a labdát a bóják között és a 2. játékoshoz passzol. Az 1. játékos végigmegy a koordinációs létrán; a 2.

játékos visszateszi a labdát az 1. játékosnak, aki a hálóba lő. A 3. játékos a labdát a kezében tartva végigmegy az ügyességi karikákon. Miután letette a labdát a földre, oldalazva áthalad a gátakon és lő. Forgás: J1-J2-J3. A célok között szerepel a labdavezetés, a passzolás, a labdaátvétel, a lövés, a koordináció és a mozgékonyág fejlesztése.

## AKNAMEZŐ

6 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- ± 12 - 15 Bója
- 1 Gol

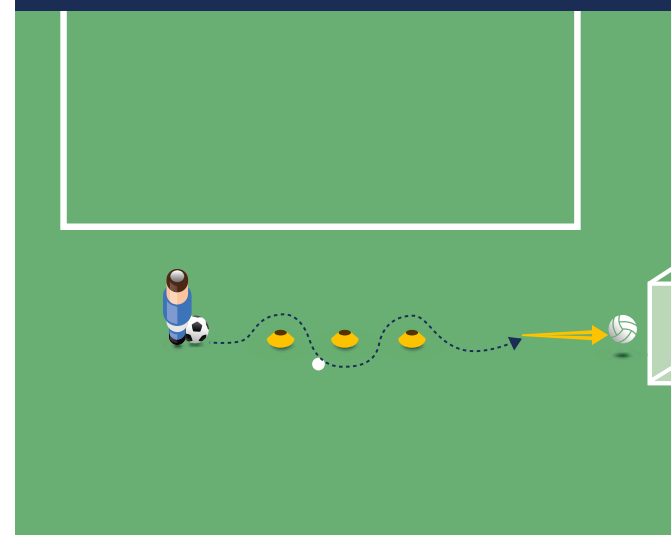
### VÉGREHAJTÁS:

A játékosoknak át kell haladniuk a bóják „aknamezején”, anélkül, hogy bármelyik „aknához” hozzáérintsenek. A pálya végén a játékosok a hálóba lőnek. A labdavezetést, az

irányváltásokat és a lövést gyakorolják, illetve a mozgékonyágukat fejlesztik.

## LABDAVEZETÉS ÉS LÖVÉS

6 PERC GYAKORLÁSI IDŐ



### ESZKÖZÖK:

- 3 Bója
- 1 labda

### VÉGREHAJTÁS:

A játékosok végigvezetik a labdát a bóják között, majd a normál kapuban lévő két kis kapu egyikének hálójába lőnek. A játékosok a labdavezetést, a labdás koordinációt és a lövést gyakorolják, illetve a

pontosságot és a precizitást fejlesztik.



# MÉRKŐZÉSSZERŰ JÁTÉKHELYZETEK

(LÉTSZÁMFÖLÉNY, VÉDEKEZŐ ÉS TÁMADÓ SZITUÁCIÓK)

## KÖZVETETT KOMBINATÍV JÁTÉK

6/8 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

### ESZKÖZÖK:

- 3 bója
- 1 labda

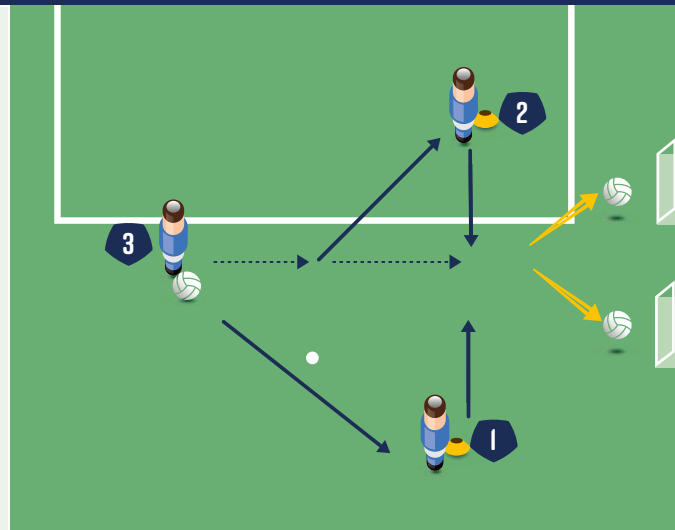
### VÉGREHAJTÁS:

Az 1. játékos a 2. játékoshoz passzol;

A 2. játékos visszateszi a labdát az előre haladó 1. játékosnak;

Az 1. játékos átveszi a labdát és a 3. játékoshoz passzol; A 3. játékos átveszi a labdát és a két háló egyikébe lő. Forgás: 1-es a 3-as, a 3-as a 2-es, 2-es az az 1-es pozícióba.

A cél a passzolás, a labdaátvétel, a kombinatív játék, a mozgás és a lövés gyakorlása.



## KÖZVETLEN KOMBINATÍV JÁTÉK

6/8 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

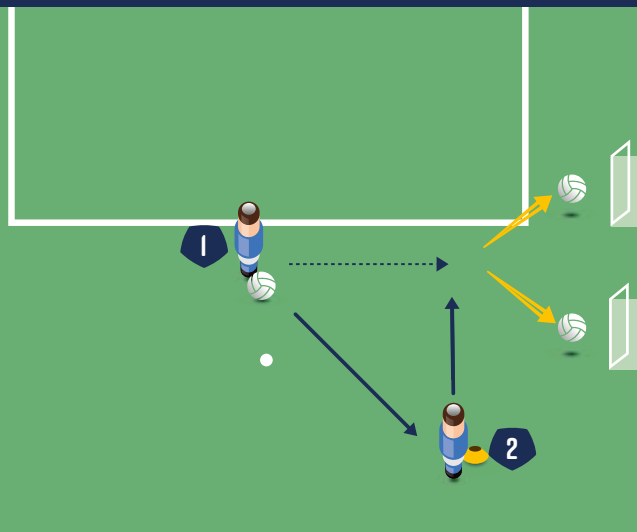
### ESZKÖZÖK:

- 2 bója
- 1 labda

### VÉGREHAJTÁS:

Az 1. játékos a 2. játékoshoz passzol. Az 1. játékos a szabad térbe mozog, visszakapja a labdát a 2. játékostól és az egyik hálóba lő. A cél a passzolás, a labdaátvétel, a kombinatív játék, a mozgás és

a lövés gyakorlása.



## 2 AZ 1 ELLEN LÉTSZÁMFÖLÉNY

12 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

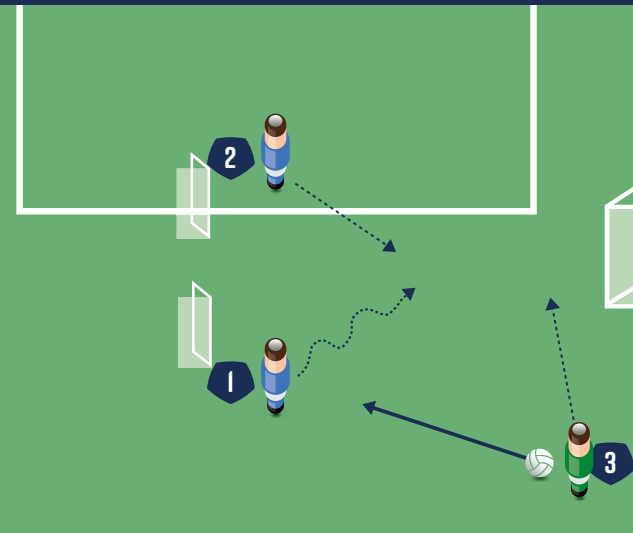
### ESZKÖZÖK:

- 3 bója
- 1 labda
- 2 kis kapu

### VÉGREHAJTÁS:

Az ismétlés úgy kezdődik, hogy a védő (J3) az egyik támadóhoz passzolja a labdát (J1/J2). A támadók 2 az 1 elleni játékhelyzet kialakításával próbálnak gólt lőni a nagy

kapuba. Ha a védő megszerzi a labdát, megpróbál a 2 kis kapu egyikébe betalálni. A célok között szerepel a létszámfölény kihasználása, a csapatmunka és az együttműködés, a döntéshozatal, a passzolás és a labdaátvétel, a labdavezetés és a lövés fejlesztése.



## JOLLY JOKER JÁTÉK

15/20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

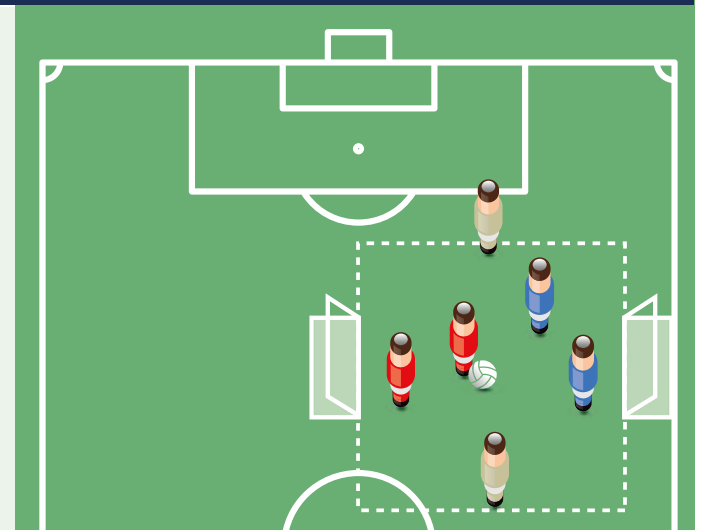
### ESZKÖZÖK:

- 1 labda
- legalább 6 játékos
- 30 x 20 / 35 x 25 m

### VÉGREHAJTÁS:

2 a 2 ellen a területen belül és 1-1 semleges játékos a négyzet mindkét oldalán. A semleges játékosok (sárga) mindig a labdát birtokló csapattal vannak. A játékot

a sétafoci szabályai szerint játsszák. Ha egy játékos megkapja a labdát és a két lába közé szorítja, egyetlen játékos sem veheti el tőle. A célok a játéktér észszerű elfoglalásának képessége, a játék általános alapelveinek ismerete, valamint a passzolás, a labdaátvétel és a labdavezetés mérkőzés környezetben történő gyakorlása.



## KISJÁTÉK

20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

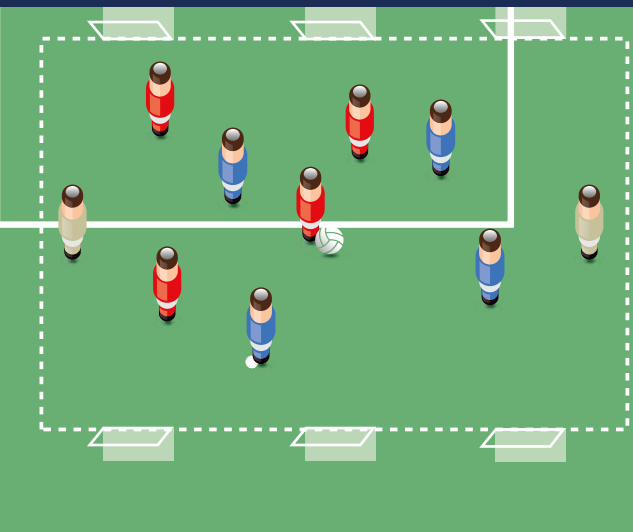
### ESZKÖZÖK:

- 10 Játékos
- 1 labda
- 6 kis kapu
- 20x30m

### VÉGREHAJTÁS:

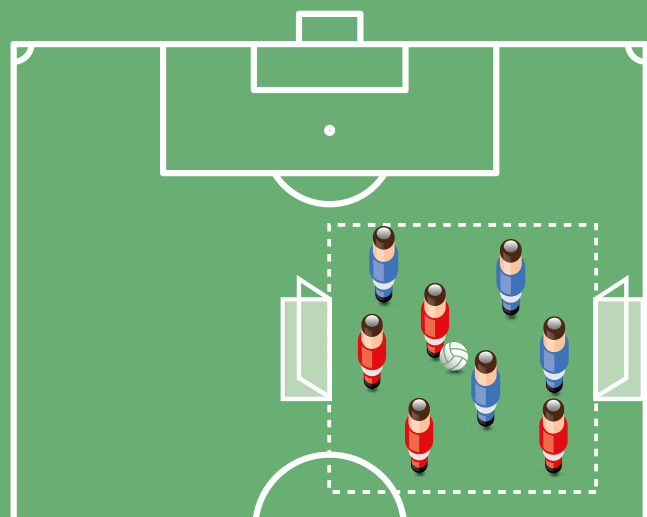
Két négyfős csapatot és két semleges játékost jelölünk ki. A kisjátékban a semleges játékosok a labdát birtokló csapattal vannak, így 6 a 4 elleni játékot hozva létre.

A labdát birtokló csapat megpróbál betalálni a három kis háló egyikébe. A cél az, hogy a játékosok észszerűen foglalják el a játéktér, megértsék a játék általános alapelveit, a passzolást, a labdaátvételt és a labdavezetést mérkőzés kontextusban, valamint a döntéshozatalt és a legkevesebb játékos által védett hálóba történő gólszerzést.





## KISJÁTÉK 2

 15/20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- 8 Játékos
- 1 labda
- 20x15m

## VÉGREHAJTÁS:

A játékosok a szokásos szabályokkal kisjátékot játszanak. A célok a játéktér észszerű elfoglalása, a játék általános alapelvei, a passzolás, a labdavezetés és

a labdaátvétel gyakorlása mérkőzés kontextusban, valamint a támadás és a védekezés, illetve a játék alapelveinek gyakorlása.

## CIPŐFŰZŐ PASSZGYAKORLAT

 15/20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

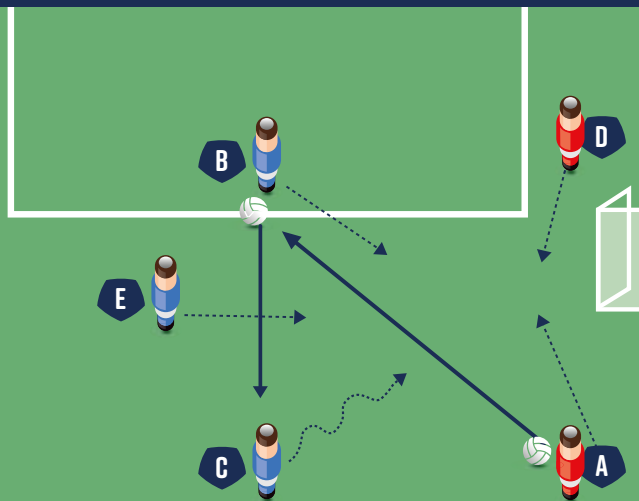
## ESZKÖZÖK:

- 1 labda
- 5 Játékos
- 5 Bója

## VÉGREHAJTÁS:

Az A és a D játékos a leendő védők, a B, a C és az E pedig a leendő támadók. Az A játékos kezdi a gyakorlatot egy hosszú passzal B-nek. B átveszi a labdát és továbbadja C-nek. C hosszú passzt játszik D-hez,

aki hosszú passzt játszik E-hez. Amikor E megkapja a labdát, a két védő előrelép és megpróbálja védeni a kaput a támadók, B, C és E ellen. Ha a támadók gólt szereznek, a gyakorlat véget ér, és a következő csoport kezdi ugyanezt. Ha a védők megszerzik a labdát, pontot kaphatnak, ha sikerül azt kivezetniük valamelyik támadó pozíciójába.



## (2+2 A 2 ELLEN)

 15/20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

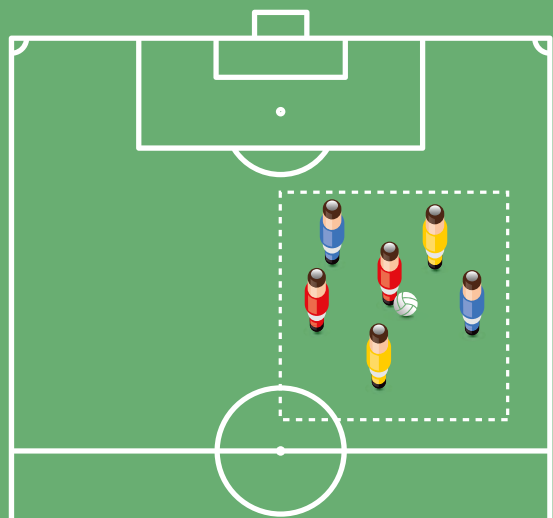
## ESZKÖZÖK:

- 1 labda
- 4-6 Játékos

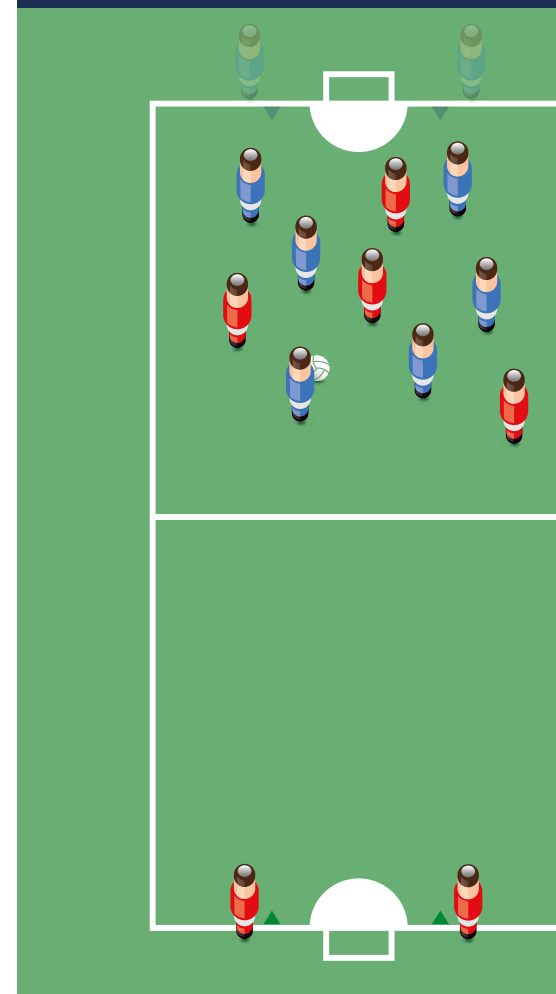
## VÉGREHAJTÁS:

: Két két-három fős csapat játszik egy harmadik csapat ellen. A képen látható esetben 4 a 2 ellen játszanak (kék és sárga a piros ellen). A vegyes csapat fő célja, hogy minél több passzt

gyűjtsön. A piros csapat célja, hogy megszerezze a labdát. Ha egy kék/sárga játékos elveszíti a labdát és a piros csapat megszerzi azt vagy a kék/sárga csapat a pályán kívülre juttatja azt, a kék/sárga csapat kerül létszámhátrányba, és meg kell szereznie a labdát.



## 4 A 4 ELLEN (+2)

 15/20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ


## ESZKÖZÖK:

- 1 labda
- 10 Játékos
- 2 kapu

## VÉGREHAJTÁS:

A piros és a kék 4 a 4 ellen játszik egymással. Az ellenfél téréfélén mindkét csapatnak két további játékosa van. A két plusz játékos a támadási fázisban (4v4 -> 6v4) segíti a csapatát. Minden támadási fázisban legalább az egyik plusz játékosnak részt kellett vennie a támadásban. A

játékot a sétafoci szabályai szerint játsszák. Ha egy játékos megkapja a labdát és a két lába közé szorítja, egyetlen játékos sem veheti el tőle. A célok között szerepel a játéktér racionális elfoglalása, az általános játékelvek, valamint a passzolás, a labdaátvétel és a labdavezetés elsajátítása, mérkőzés kontextusban.

## JÁTÉK 2 A 2 / 3 A 3 / 4 A 4 ELLEN

 15/20 PERC GYAKORLÁSI IDŐ

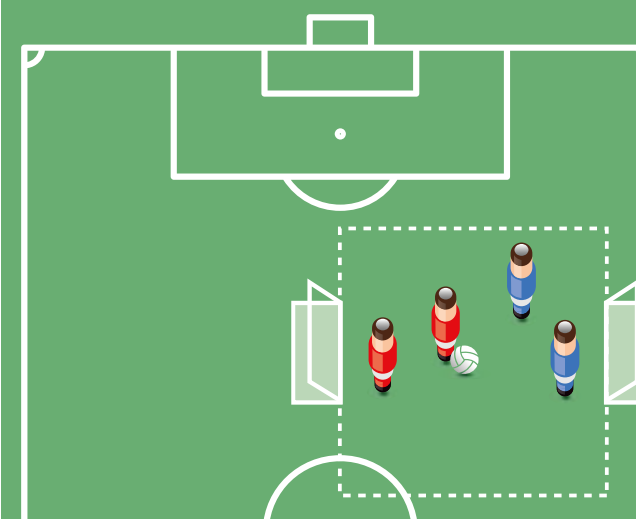
## ESZKÖZÖK:

- 1 Labda
- legalább 4 játékos
- 20x15/25x15/30x20

## VÉGREHAJTÁS:


A játékot a sétafoci szabályai szerint játsszák. Ha egy játékos megkapja a labdát és a két lába közé szorítja, egyetlen játékos sem veheti

el tőle. A célok között szerepel a játéktér racionális elfoglalása, az általános játékelvek, valamint a passzolás, a labdaátvétel és a labdavezetés elsajátítása, mérkőzés kontextusban.





# SPORTMOZGÁSOK GYAKORLATOK



**SPORTMOZGÁSOK**  
**1**

## BEMELEGÍTÉS PARTNERREL B/J/BJ


<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
3 x 2 Perc (2 percenként lábváltás)	Runde 1 kun høyre fot, runde 2 kun venstre fot, runde 3 høyre/venstre fot vekslende



**SPORTMOZGÁSOK**  
**2**

## EGYSZERŰ SZÁMSOR (JAVASLAT: 4, 6, 7)

<b>ESZKÖZÖK</b>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
<b>IDŐTARTAM</b>	kör csak jobb lábbal, kör csak bal lábbal, kör váltakozva jobb/bal lábbal
3 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	
<b>FELÁLLÍTÁS</b>	



**SPORTMOZGÁSOK**  
**3**

## NEHÉZ SZÁMSOR (JAVASLAT: 3 ÉS 5, 6 ÉS 9)

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>	passzolgatnak (szabad lábváltás), minden passznál nevezik meg a sorban következő számot (például kezdik 0-3-9-12-vel, és amikor elérik a 30-at, folytassák a 35-40-45-50-nel; ez a sorozat bármilyen kombináció lehet, az egyszerűbbektől a nehezebbekig!)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter	
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>	
2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	A játékosok egymás között	



**SPORTMOZGÁSOK**  
**4**

## BETŰZÉS (KERESZTNÉV ELŐRE / KERESZTNÉV VISSZAFELE)

<b>ESZKÖZÖK</b>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
<b>IDŐTARTAM</b>	A játékosok egymás között passzolgatnak (szabad lábváltás), minden passznál nevezik meg a keresztnév következő betűjét! (Pl. A-T-I-I-T-A)
2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	
<b>FELÁLLÍTÁS</b>	



**SPORTMOZGÁSOK**  
**5**

## EMELD A KAROD UGYANAZON AZ OLDALON


<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	A játékosok egymás között passzolgatnak (szabad lábváltás), minden passznál emelik fel ugyanazt a karjukat, mint amelyik lábukat használják!



**SPORTMOZGÁSOK**  
**6**

## EMELD A KAROD A MÁSIK OLDALON

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	A játékosok egymás között passzolgatnak (szabad lábváltás), minden passznál emelik fel a másik karjukat ahhoz képest, mint amelyik lábukat használják!



**SPORTMOZGÁSOK**  
**7**

## PÁROS-PÁRATLAN

[VARIÁCIÓK: FÉRFI/NŐ VAGY EURÓPAI ORSZÁGOK / EURÓPÁN KÍVÜLI ORSZÁGOK]

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	A játékosok egymás között passzolgatnak (szabad lábváltás), minden passznál neveznek meg egy számot 1 és 10 között. (páros=jobb, páratlan=bal)





**SPORTMOZGÁSOK**  
**8**

### PASSZ ÉS DOBÁS

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
2 x 1 perc (30 másodperc szünettel)	A játékosok egymás között passzolhatnak (szabad lábválasztás), minden passznál az egyik játékos dobja a labdát, míg a másik játékos passzol.



**SPORTMOZGÁSOK**  
**9**

### PASSZ 1-2-3

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
1 x 1 perc	A játékosok átadják egymásnak a labdát szabadon választható láb/ minden átadásnál mondják a számot 1, 2, 3



**SPORTMOZGÁSOK**  
**12**

### 360 FOK

<b>ESZKÖZÖK</b>	szemben állnak / távolság: 10 méter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
<b>IDŐTARTAM</b>	JA játékosok egymás között passzolhatnak (szabad lábválasztás), minden passznál balra vagy jobbra megfordulnak (felváltva).
<b>FELÁLLÍTÁS</b>	
A játékosok egymással	



**SPORTMOZGÁSOK**  
**13**

### 360 FOK + SZÁMSOR

<b>ESZKÖZÖK</b>	szemben állnak / távolság: 10 méter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
<b>IDŐTARTAM</b>	A játékosok egymás között passzolhatnak (szabad lábválasztás), minden passznál balra vagy jobbra megfordulnak (felváltva) és mondják a számsort.
<b>FELÁLLÍTÁS</b>	
A játékosok egymással	



**SPORTMOZGÁSOK**  
**10**

### PASSZ 1-TAPS 3

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
1 x 1 Perc	A játékosok egymás között passzolhatnak (szabad lábválasztás), minden passznál mondják az 1-es számot, tapsolnak, aztán mondják a 3-as számot.



**SPORTMOZGÁSOK**  
**11**

### PASSZ, MIAU, TAPS, 3

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
1 x 1 perc	A játékosok egymás között passzolhatnak (szabad lábválasztás), minden passznál mondják a számsort: miau, taps, 3.



**SPORTMOZGÁSOK**  
**14**

### SZÓMAGYARÁZÁS

(ELEFÁNT, SAROKRÚGÁS, SKÓT DUDA, BUSZSOFÓR)

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
4 kör	A játékosok egymás között passzolhatnak (szabad lábválasztás), az egyik játékos megpróbál elmagyarázni egy szót a másiknak



**SPORTMOZGÁSOK**  
**15**

### KŐ-PAPÍR-OLLÓ

<b>ESZKÖZÖK</b>	<b>FELÁLLÍTÁS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Bója</li> <li>• 1 Labda</li> <li>• 2 Játékos</li> </ul>	A játékosok egymással szemben állnak / távolság: 10 méter
<b>IDŐTARTAM</b>	<b>VÉGREHAJTÁS</b>
1 x 1 Perc	A kő-papír-olló győztese a lehető leggyorsabban felemeli a másik karját.

SPORTMOZGÁSOK  
16

## UJJFÓKUSZ (NYITOTT SZEMMEL)

## ESZKÖZÖK

- 1 játékos

## IDŐTARTAM

lábanként 1 x 40 másodperc

## FELÁLLÍTÁS

Játékos stár komfortabelt med nok plass.

## VÉGREHAJTÁS

Állj egy lábra, fókuszálj az ujjaidra, összesen 6 irányba, a szemek nyitva

SPORTMOZGÁSOK  
17

## UJJFÓKUSZ (CSUKOTT SZEMMEL)

## ESZKÖZÖK

- 1 játékos

## IDŐTARTAM

lábanként 1 x 40 másodperc

## FELÁLLÍTÁS

A játékos kényelmesen áll, elegendő hely áll rendelkezésére.

## VÉGREHAJTÁS

Állj egy lábra, fókuszálj az ujjaidra, összesen 6 irányba, a szemek csukva

# EDZÉSZÁRÓ MÉRKŐZÉS

## (A TANULT KÉSZSÉGEK GYAKORLÁSÁRA)

Az edzés végén barátságos mérkőzést kell tartani a hivatalos gyalogló futlabdaszabályzattal.



# LEVEZETÉS

## (STATIKUS NYÚJTÁS, SZOCIALIZÁLÁS, STB.)

A statikus nyújtás mindenképp szükséges, hogy a pulzusszámot csökkentsék és az izmokat regenerálják. (A bemelegítő

gyakorlatok használhatók.)  
Ajánljunk fel a résztvevőknek egy szocializációs lehetőséget, kínáljunk kávét,

teát és/vagy vizet az edzés után, valamint teret a beszélgetésre és a társasági életre.



# ZÁRSZÓ

Az EFDN szeretne köszönetet mondani valamennyi projektpartnernek (Vålerenga Fotball, Ferencvárosi Torna Club, Bayer 04 Leverkusen, Rangers Charity Foundation, Fundação Benfica, Real Betis Balompíe, FC Schalke 04, Morton in the Community, Newcastle United Foundation és Eintracht Frankfurt) a Sétafoci kézikönyv megvalósításához való hozzájárulásukért.



Questions?  
In need of further information?

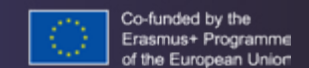
Please contact us by phone or email:



[www.walkingFootballleague.eu](http://www.walkingFootballleague.eu)

T +31 76 369 05 61  
E [info@efdn.org](mailto:info@efdn.org)  
W [www.efdn.org](http://www.efdn.org)

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



[WWW.EFDN.ORG](http://WWW.EFDN.ORG)