Max kézilabda egyéni posztképzés
Koncepció

A Max kézilabda egyéni posztképzés célja a játékosok egyéni képességének fejlesztése.
A posztképzés, a pozíciók az adott korosztálynak megfelelő sajátos technikai tudásszintjének fejlesztése, a kézilabdához kapcsolódó sportág specifikus képességek fejlesztése, mozgáskoordináció.

Kézilabda, mint csapatsport

"Komplex személyiséget nevel, a legsokoldalúbb képzést adja, amit sportoló kaphat – egyszerre fejleszti az elmét, a szívet, a lelket, a mentális és szomatikus képességeket egyaránt. A csapatkohézió hatása felbecsülhetetlen az egyén életében. Megtanít küzdeni, és játszani egyaránt. Nyitottá és éberré teszi az elmét és a testet. Kreatív és anticipatív. Egyszerre modern és újító, bátor és szabad, szárnyaló és dinamikus.

Épp, mint az önmagát megújító, tiszta szellemiségű, játszó ember."

Szakmai programterv

U 6–7–8–9 éves korcsoport

Főbb feladatok

Kezdeti fázisában elképzelhetetlen, hogy egy gyermeknek a felnőttek játékát tanítsuk. Fontos, hogy a játékot a gyermekek speciális fizikai és viselkedésbeli szintjéhez igazítsuk. A pálya, a kapu, a labda méretének egyszerű csökkentése nem elégséges. Törekszünk a gyermekek képességei szerinti csoportok kialakítására, lehetővé téve a barátságok kialakulását és a játék megszeretését. A kézilabda bevezető szakaszában a lehető legjobb szinten kell elsajátítani azokat a képességeket, amelyek alkalmassá teszik a későbbi felnőtt kézilabdára a gyermeket.
E korcsoport a kézilabda utánpótlás nevelés legkényesebb korosztálya. Élménynek és sikerélménynek kell a meghatározónak lenni. Több sportágú edzés megvalósítására kell törekedni, a komoly szakmai munka mellett pedig a gyermekek egészségre nevelése a legfőbb edzői feladat. Célunk a megfelelő versenyeztetés mértékének kialakítása is.

Edzésfolyamatot befolyásoló edzői elvek:

- Tudatosság
- Rendszeresség
- Érthetőség, kommunikáció
- Egyéni bánásmód
- Szemléletesség
- Jellem
- Hozzáértés
- Gondoskodás, bizalomépítés

Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése:

- A koordináció fejlesztése prioritást élvez a kondicionálással szemben
- Általános és speciális ügyességfejlesztés
- A gyors reakcióképesség fejlesztése
- Ügyesség magas szintre fejlesztése

- A fölösleges pluszmozgások eltüntetése
- Labdás és labda nélküli gyakorlatok természetes mozgásának elsajátítása

Technikai, taktikai képzés:

- Alapvető motoros képességek, átadás, elfogás, labdavezetés
- Szabad terület elfoglalása, üresre futás, felismerés
- Ellenféllel szembeni helyezkedés, távolság felismerés, annak helyes megválasztása
- A technikai képzés fontos alapelve a labda középpontba helyezése

Személyiségfejlesztés:

- A sport az élet nagyon fontos tényezője, ami lehetőséget ad az önbecsülés kialakítására
- Teljesítményre való törekvés, magatartásformák helyes kialakítása
- Higiéniai szokások rendszeres kialakítása

U 10–12 éves korcsoport

Főbb feladatok

Figyelemmel kísérni a gyerekek fejlődését:

- Posztok szerinti kiválasztás megkezdése
- Kézilabdához való kötődés megszilárdítása
- Izomzat erősítése saját testsúllyal végzett gyakorlatokkal
- Csapatszellem kialakítása, erősítése
- Versenyszellem erősítése
- Szabályismeretek erősítése

Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése:

- Általános erőfejlesztés
- Gyors reakcióképesség fejlesztése
- Láberő fejlesztése
- Ügyesség fejlesztése

Technikai, taktikai képzés:

- Labdavezetés, labdakezelési készség megerősítése
- Különböző átadás fajták gyakorlása
- Szabad területre futás gyakorlása, kihasználása, társak ezáltali helyzetbehozása
- Különböző cselformák elsajátítása
- Ütközések, sáncolások technikájának elsajátítása
- 3-2-1-es védekezési forma gyakorlása, alkalmazása
- 1-1 elleni támadás/védekezés
- Páros kapcsolatokból való kapura lövés
- Támadómozgások ismerete
- 3-2-1-es védekezés elleni támadás gyakorlása
- Húzás fogalmának elsajátítása
- Egyszerű keresztmozgások, befutások gyakorlása

U 13–14 éves korcsoport

Főbb feladatok

A korosztályban már megtanult mozgásokat tökéletesítjük, és újabb technikai, taktikai elemekkel bővítjük. Különböző támadási és védekezési rendszereket tanítunk meg, amiket a bajnoki mérkőzések mellett edzőmérkőzéseken is gyakorolhatnak. Nagyon fontos a csapatszellem fejlesztése. Célunk, hogy a játékos az egyéni kezdeményezéseket támadásban és védekezésben is használja a csapat érdekében. Emellett el kell kezdeni a speciális posztképzést.

Képességfejlesztés:

- A kézilabdajáték technikájának fejlesztése, ügyesség magas szintre fejlesztése
- A bemelegítés és nyújtás tudatos használata, gimnasztikai sorozat önálló elvégzése
- Saját testsúllyal történő erősítés, általános erősítések, a sérülésmegelőzés szempontjából izomcsoportok, ínak erősítése
- Alapállóképesség, hosszabb távfutások, dinamikus gyorsaság fejlesztése

Technikai, taktikai képzés:

- Védekező alapmozgások, ütközések technikája, test test elleni játék használata, szabályos védekezés, és a váltások, összezárasok használata
- Mélységben tagolt védekezési formák (5+1 , 4+2, 3:2:1-es) tanítása
- Kapusképzés alapmozgásai, együttműködés a védelemmel
- A labdanélküli mozgások, indulócselek tökéletesítése
- Magabiztos labdakezelés, különböző dobások helyes technikájának pontosítása, lővőerő fejlesztése
- Támadásokban a keresztmozgásos, húzásos játékok tudatos használata, a zárások alkalmazása a különböző védekezési formák ellen
- Gyors és szervezett lerohanás, visszarendeződés