

Futball Szakmai Terv az 1908 SZAC Budapest Sport Egyesület Számára

Fejlődési és Sikerstratégia

Bevezetés

A SZAC sportegyesület célja, hogy a helyi futballközösséget támogassa, beilleszkedjen és vezető szerepet töltsön be a kerület Pestlőrinc (XVIII.) életébe, a működő futball szakosztályokkal szimbiózisban, egymást erősítve, ebben a hierarchiában a szakmai minőséget a képzésbe fektetett hitünk kidomborításával egyúttal olyan saját, szakmai tervet dolgozzon ki, amely elősegíti a sportolóink, valamint a csapataink fejlődését, sikeres szereplését a bajnokságokban. Ez a terv kivonata annak a részletestervnek, amely bemutatja az egyesület célkitűzéseit, a fejlesztési irányvonalakat, az edzésmódszertant és a szükséges infrastruktúrát.

Célkitűzések

- Utánpótlás-nevelés: A fiatal tehetségek felkutatása és képzése, kinevelése magasabb osztályú klubok és ligák részére, támogatás, hogy az UP után felnőtt sportoló váljon a nevelteinkből.
- **Technikai** és taktikai fejlesztés: Modern edzésmódszerek alkalmazása.
- Fizikai felkészítés: Az állóképesség, az erőnlét és a gyorsaság fejlesztése.
- Mentális felkészítés: A játékosok mentális erejének és koncentrációjának növelése.
- Közösségépítés: Az összetartás és a csapatmunka erősítése.
- Infrastruktúra fejlesztés: A létesítmények és eszközök korszerűsítése.

Fejlesztési Irányvonalak

Utánpótlás-nevelés

A SZAC kiemelt figyelmet fordít az utánpótlás-nevelésre, hiszen a jövő futballistái a mai tehetséges fiatalokból kerülnek ki. A fiatalok képzésére és fejlesztésére irányuló programok a következő elemeket tartalmazzák:

- Tehetséggutató: Rendszeres toborzók és próbajátékok alkalmával.
- Szakadó licenc-el rendelkező szakemberek alkalmazása: Képzett edzők bevonása a fiatalok képzésébe.
- Edzésprogramok: A taktikai periodizáció a „játék fázisainak lebontása, értelmezése” majd az ezeken keresztül összeállított edzésterv és fejlesztési programok, alkalmazása.
- Versenylehetőségek: Részvétel különböző korosztályos bajnokságokban és tornákon.
- Terv szerint az U17-U19 korosztályokban a fejlődésük szempontjából arra alkalmas fiatalok lehető legrövidebb úton való beépítése a felnőtt futballba.

Technikai és Taktikai Fejlesztés

Előtérbe helyezzük a játékosok technikai és taktikai képességeinek fejlesztését, ennek érdekében több a magasabb osztályokban megszokott módszert alkalmazunk.

Fizikai Felkészítés

Hangsúlyt fektetünk a játékosok fizikai állapotának javítására, ennek érdekében új fejlesztési irányvonalak kerülnek bevezetésre:

- Állóképességi edzések: Hosszútávfutás, fartlek jellegű futások, intenzitás.
- Erőnléti edzések: Súlyzós edzések, saját testsúlyos gyakorlatok.
- Gyorsasági edzések: Sprintgyakorlatok és robbanékonysági tréningek.
- Regeneráció: Masszázs és nyújtási gyakorlatok.

Mentális Felkészítés

A mentális felkészítés a mai futball elengedhetetlen része. A játékosok mentalitásával és a koncentrációjának növelése érdekében is külön módszereket alkalmazunk.

- Mentális tréningek: Koncentrációs gyakorlatok.
- Sportpszichológus bevonása: Szakember segítsége szükség esetén egyénileg javasolva.
- Csapatépítő tréningek: Közös programok szervezése.
- Mérkőzési helyzetek teremtése, értelmezése: Nyomás alatt történő döntéshozatal gyakorlása.

Közösségépítés

A közösségépítés kulcsfontosságú a kerületben a klubon belül, ahogy a csapatkohézió és az összetartás is az egyesületünk szempontjából.

- Közös rendezvények: Családi napok, sportesemények és csapatépítő programok, „Az első Lőrinci összetartás torna (U11-U13), részére.”
- Közösségi média használata: Aktív jelenlét a közösségi médiában, kommunikáció, nyitottság az egyesület részéről.
- Szülők bevonása: A szülők támogatásának és bevonásának elősegítése.
- Önkéntes programok: Önkéntesek bevonása a szervezési és lebonyolítási feladatokba. Diák programok.

Struktúra

- Kísszekció: U7 – U13 (6 csapat – 85 játékos – 6 labdarúgóedző – 1 erőnléti/koordinációs szakember – 1 kapusedző)
- Középső szekció: U14 – U17 (3 csapat – 48 játékos – 3 labdarúgó edző – 1 erőnléti edző – 1 kapusedző)
- Felnőtt szekció: U19 – BLSZL. felnőtt csapat (2 csapat – 44 játékos – 4 labdarúgó edző – 1 erőnléti edző – 1 kapusedző)
- + 2 öregfiúk csapat (30 játékos)
- Összesen:
- 3 szekció
- (200 játékos)
- 11 labdarúgó edző – 1-1 erőnléti és kapus edző
- Szakmai igazgató: Ágoston Zoltán

Zárszó

A SZAC sportegyesület elkötelezett amellett, hogy a fenti szakmai terv megvalósításával elősegítse a futballisták fejlődését és a csapatok sikerességét. A terv célja, hogy hosszú távon biztosítsa az egyesület versenyképességét, és példát mutasson más sportegyesületek számára is.

Budapest, 2025. 03. 30

Szakmai igazgató
Ágoston Zoltán