



## **Egyesületünk tapasztalatai a Közép Mo. Régiós programmal**

A MOATSZ és a PMATSZ közös finanszírozásában indult programban egyesületünk is lehetőséget kapott arra, hogy utánpótlás-játékosaink minőségi edzéshez jussanak. A program első félévében sportolóink 50 órában edzettek a kijelölt régió UP-játékosaival és számos edzővel, edzőpartnerrel.

### **Edzők/Edzőpartnerek:**

- Monostori Péter – a program régióvezetője, vezetőedzője
- Kovács Máté, Lovas Dániel, Lovas Péter, Lábai Miklós, Oroszki Viktor, Wirth Veronika, Hoffmann Tamás, Bachmann Péter, Sipos Viktor, Fazekas Péter, Lindner Ádám, Braun Éva, Varga Zoltán

### **Az edzéseken:**

- 10 klub 24 játékos 3 edző, és további 3 edzőpartner segítette a játékosokat
- Egyesületünket Mihályi Dániel (20 óra), Pászti Zalán (50 óra) és Újhelyi Milán (40 óra) képviselte

### **Alkalmak - nettó edzésidő:**

- 2018/03/17 – 2 óra
- 2018/04/07 – 4 óra
- 2018/05/19 – 4 óra
- 2018/06/18 - 06/22 – 20 óra
- 2018/07/23 - 07/27 – 20 óra

### **Értékelésünk, tapasztalataink:**

- A program nagy lehetőséget jelent számunkra, köszönjük, hogy részt vehetünk az edzéseken. Mivel a mi lehetőségeinken messze túlmutat mindaz, amit a program keretében megismerhettünk, egyértelműen pozitív az értékelésünk.
- Részletesebben:
  - A jelzett 13 edzésnapon összesen annyi edzési lehetőséghez juthat egy-egy játékosunk, amit a mi lehetőségeinkkel csak 10-15 hét alatt (leegyszerűsítve iskolaidőben 1-1 félév alatt) tud elérni.
  - Ez az intenzitás-különbség azonnal érzékelhető fejlődést jelentett a gyerekeknek. Láthatóan javult a játék-közbeni koordináció, de a motoros képességek mindegyikén fejlődést látunk.
  - Kiváló lehetőség, hogy egyszerre több szakedző, illetve képzett játékos foglalkozik a fiatalokkal.
  - Nem megkerülhető, hogy a heti max. 2 UP edzésnapal működő UP-oktatásunk keretében nincs lehetőség a megfelelő kondicionáló és nyújtó-gyakorlatok elvégzésére, természetesen a soklabdás edzések hatásfoka is alacsonyabb, az edzőpartnerek számában sem tudunk helyi szinten hasonló lehetőségeket biztosítani.
  - Köszönet illeti a finanszírozókat is, hiszen a programban való részvételünk minden fontos problémáját megoldotta, a gyerekek edzésre szállítását, étkezését is finanszírozza a program.
- Várható eredmények:
  - Magasabb elköteleződést remélünk a programba bevont fiataloktól
  - Bár érzékelhető, hogy a játéktudásunk a program által fejlődik, de ha a helyi adottságokon nem tudunk fejlődést elérni, az élvonalba továbbra sem tudunk érdemben bekapcsolódni. Ugyanakkor azt reméljük, hogy a program már segítséget jelent ahhoz, hogy a kiemelt fiatalok részt vegyenek országos versenyeken is, és talán így már „nem verik őket bucirra” 😊.
  - Nagyon fontos, hogy a Monostori Pétertől kapott összefoglalók a mindennapi, helyi edzőmunkát is segíteni fogják. Ezeket alább összegyűjtve is csatoljuk.

## Összefoglaló – 2018/03/14

Az összetartás első állomásán Gödöllőn 10 klub 24 utánpótlás korú játékosa jelent meg. Mellettük 3 edző, 3 edzőpartner segítette a munkát.

A foglalkozás rövid tájékoztató után bemelegítéssel (kb. 10 perc) kezdődött 17:40-kor. A szakmai rész 2 egységből állt (első rész 50-55 perc, második rész 30-35 perc), ezt követte az erőnléti rész, majd a nyújtás.

### **Első szakmai egység (50-55 perc):**

- 4 „soklabdás” asztal, minden asztalon 3-3 játékosal. Itt 2 edző és 2 edző partner dobálta a labdákat. Alapvetően a biztonságos labdamenet elindítás került fókuszba, valamint a leginkább előforduló szituációk gyakorlására került sor (pl. nyesett labdára való induló pörgetések tenyeresrel, fonákkal; mozgásból való támadó pörgetések; stb.)
- 7 asztalon egymás elleni gyakorlás.
- Beütést követően (10 perc) – ahol az alap technikák bemelegítése történt (kontra, pörgetés) – kontra, majd nyesett szervéből mentek a mozgásos feladatok.
- 3-3 perc (cserével) Tenyeres átlóban tenyeres pörgetés fél asztalon.
- 5-5 perc Tenyeres pörgetés fonák sarokról, aztán középről és tenyeres sarokról, majd újra középről és újra indul a feladat mindez a z ellenfél fonák oldalára.
- 7-7 perc Fonák és tenyeres oldalról pörgetés fonákkal és tenyeresrel az ellenfél fonák oldalára úgy, hogy fonákra 1 vagy 2 ütés, tenyeresre 1 vagy 2 ütés mehetett.
- 5-5 perc Fonákról fonák, kifordulva tenyeres pörgetés, tenyeres oldalról tenyeres pörgetés azzal a megkötéssel, hogy rövid szervéből kinyesés közepre, ahonnan tenyeres indító pörgetést követően indult el a gyakorlat.

### **10 PERC PIHENŐ**

### **Második szakmai egység (30-35 perc):**

- 4 „soklabdás” asztal, minden asztalon 3-3 játékosal. Itt 2 edző és 2 edző partner dobálta a labdákat. Alapvetően a biztonságos labdamenet elindítás került fókuszba, valamint a leginkább előforduló szituációk gyakorlására került sor (pl. nyesett labdára való induló pörgetések tenyeresrel, fonákkal; mozgásból való támadó pörgetések; stb.).
- 7 asztalon egymás elleni gyakorlás.
- Kb. 5 perc újra melegedés (kontra és pörgetés mindkét átlóban).
- 7-7 perc Fonák oldalról szórva egy fonák és egy tenyeres pörgetés.
- 5-5 perc Fonák átlóban fonák kontra. 2-4 ütéskor egy rágyorsítás majd ezt követően kifordulva tenyeresrel befejező pörgetés/ütés.
- 1 játszma lejátszása befejezőként.

### **5 PERC PIHENŐ**

### **Erőnléti rész (15 perc):**

- 4 db asztalt megkerülve villámgyors sasszé mozgás majd visszafelé kocogás a start vonalhoz. Ezt 4-szer kellett megcsinálniuk.
- 6 db magas térdemeléssel szökdelés előre majd visszafelé kocogás a start vonalhoz. Ezt is 4-szer kellett megcsinálniuk.

### **Nyújtás rész (10 perc):**

Speciális, az asztaliteniszezők által leginkább alkalmazott nyújtási feladatok vállra, alkarra, csuklóra és lábra.

Tapasztalat:

A megjelent klubok játékosai jól láthatóan 2 kategóriába sorolhatók játéktudás, technikai képzettség és játékerő tekintetében. Meglátásom szerint ezen klubok játékosai „műhely munkacsoport”-szerűen tudnának szakmailag magas szinten megvalósítható munkát végezni és alkalomszerűen és tábor jelleggel lehetne ehhez hasonló, nagyobb lélegzetvételű foglalkozásokat tartani.

## Összefoglaló 2018/04/07

Az összetartás 2. állomásának ismét Gödöllő adott otthont. Ezúttal egy teljes napot tölthetünk edzéssel, ami nagyobb terhelést jelentett mind fizikailag, mind mentálisan a gyerekek számára. Most is több klub több játékosa képviseltette magát.

Soklabdás edzések 3 asztalon, játékos-játékos ellen pedig további 8 asztalon folytak.

Délelőtt 2 nagyobb rész játék volt, közte szünettel nyújtással a végén. A délutáni adag pedig 2 rövidebb játékból és mérkőzésekből/mérkőzés szituációkból állt.

Wirth Veronika (Szigetszentmiklós) délelőtt és délután is 2 fős egységekben a gyerekek lábmunkájával foglalkozott, melyre – az itteni tapasztalatok szerint is – egyre nagyobb hangsúly fektetendő.

### Délelőtt 1. szakmai egység (50-55 perc):

- 3 „soklabdás” asztal került bevonásra. Mérkőzés szituációk, labdamentet indító helyzetek gyakorlása történt asztalonként 2-3 játékos részvételével.
- 8 asztalon egymás elleni gyakorlás.
- 5 perc Fonák nyesés.
- 3 perc Tenyeres kontra tenyeres átlóban.
- 3-3 perc Tenyeres oldalról tenyeres kontra szórás tenyeres sarokra, középre, fonák sarokra, tenyeres sarokra (és így tovább) folyamatosan.
- 5 perc Fonák kontra
- 3-3 perc Fonák átlóban tenyeres pörgetés kifordulva.
- 5-5 perc Fonák oldalról szórás fonákra, középre, fonákra, tenyeresre (és így tovább) folyamatosan. A tenyeresek pörgetések.
- 7-7 perc Tenyeres átlóban pörgetés tenyeresről, középről, tenyeresről, majd 2 db fonák egyenesen.
- 10 PERC PIHENŐ

### Délelőtt 2. szakmai egység (45-50 perc):

- Kb. 5 perc újra melegedés (kontra és pörgetés mindkét átlóban).
- 7-7 perc Nyestet szervából feladat, egyik oldal pörgetett ellenfél fonák oldalára. Induló pörgetés középről, majd tenyeresről, középről, ismét tenyeresről, majd 2 db fonák pörgetés.
- 7-7 perc Nyestet szervából fonák indulással. Induló pörgetés fonákkal keresztbe, kezelés egyenesbe, tenyeres pörgetés keresztbe, majd egyenesbe, majd megint keresztbe, amit a passzív (kezelő) fonák átlóban keresztbe kezel és szabad játék.
- 3-3 perc kontrából fonákra pörgetés egész asztal, azaz fonák sarokról, tenyeres sarokról.
- 5 perc Tenyeres átlóban pörgetés visszapörgetés közép távolságból.
- 10 PERC NYÚJTÁS

### Délután 1. szakmai rész (35-40 perc):

- 10 perc Bemelegítés (fonák, tenyeres, kontra, pörgetés)
- 7-7 perc Nyestet szervából feladat. Rövid szerva fonákra, kinyesés tenyeresre, induló pörgetés egyenesen, majd újabb egyenes pörgetés, 3. pörgetés keresztbe, amit az eddig passzív (kezelő) játékos keresztbe lepörget és szabad játék.
- 5-5 perc Nyestet szervából ment a feladat. Nyestet szerva, kinyesés fonákra, fonák induló pörgetést követően 2-4. kezelésre kifordulni tenyeres pörgetésre keresztbe, passzív lefordítja egyenesen, aktív tenyeresről keresztbe pörgetés és szabad játék.
- 10 PERC SZÜNET

### Délután 2. szakmai rész:

- 2 mérkőzés 3 nyert játszmáig, majd levezetésnek csapat versengés 21 nyert labdamentig. 4-6 fős csapatok egymás ellen. Játékosok váltogatják egymás sorrendben úgy, hogy a labdamentet megnyerő csapat tagja az asztalnál marad, vesztes pedig csapat társa váltja. Egy játékos maximum 3 labdamentet nyerhet, azután cserélnie kell.
- 10 PERC NYÚJTÁS.

## Összefoglaló - 2018/05/19

Az összetartás 3. állomását az Ormai László Asztalitenisz Csarnokban tartottuk. Ezúttal is teljes napot tölthettünk edzéssel. Soklabdás edzések 3 asztalon, játékos-játékos ellen pedig további 11 asztalon folytak.

Délelőtt 2 nagyobb rész játék volt, azt követte egy koordináció-fejlesztő gyakorlatsor, köztük szünetekkel és nyújtással a végén. A délutáni adag pedig 1 játékból és azt követően 3-4 mérkőzésekből állt, majd nyújtással zártuk a napot.

A délutáni rész második adagjában a játékosoknak lehetőségük nyílt adogatást gyakorolni fejenként kb. 15 perc időtartamban.

Wirth Veronika (Szigetszentmiklós) délelőtt és délután is 2 fős egységekben a gyerekek core izomzat fejlesztését végezte, melyre – az itteni tapasztalatok szerint is – egyre nagyobb hangsúly fektetendő.

### Délelőtt 1. szakmai egység (50-55 perc):

- 3 asztalon folyt „soklabdás” edzés. Nyesettből történő indulás, asztal fölötti lerakás, indulás, befejező ütések voltak fókuszban. Mozgásos feladatok, a tenyeres és fonák oldal összekötése és lábbal való bejátszása került gyakorlásra. Asztalonként 2-3 játékos részvételével.
- 10 asztalon egymás elleni gyakorlás.
- 3 perc Nyesés.
- 3 perc Tenyeres kontra tenyeres átlóban.
- 5-5 perc Tenyeres oldalról tenyeres kontra szórás tenyeres sarokra, középre, megint tenyeres sarokra, középre (és így tovább) folyamatosan.
- 5-5 perc Fonák átlóban 2 fonák sarokról, 1 tenyeres középről (és így tovább) folyamatosan.
- 3-3 perc Tenyeresről egyenesen tenyeres pörgetés fonákra.
- 5-5 perc Rövid nyesett szerva fonák oldalra, kinyesés középre, induló tenyeres pörgetés fonák oldalra, kezelés fonák oldalra, onnan fonák kontra keresztbe, fordítás tenyeres oldalra, onnan tenyeres pörgetés keresztbe és szabad játék.
- 7 perc Tenyeres átlóban pörgetés visszapörgetés.
- 15 PERC PIHENŐ

### Délelőtt 2. szakmai egység (45-47 perc):

- Kb. 5 perc újra melegedés (kontra és pörgetés mindkét átlóban).
- 5-5 perc Nyesett adogatás röviden fonákra, kinyesés fonák sarokra, kifordulva tenyeres induló pörgetés keresztbe, kezelés középre, onnan tenyeres pörgetés fonákra, kezelés tenyeres sarokra, onnan keresztbe pörgetés tenyeres sarokra és szabad játék.
- 7-7 perc Rövid nyesett adogatás tenyeresre. A fogadó játékosnak 2 lehetősége volt, melyet véletlenszerűen váltogatott:
- Letevés tenyeresre röviden, ezt az adogató visszatette röviden, amit hosszan kinyesett tenyeres sarokra, onnan induló tenyeres pörgetés középre és szabad játék.
- Kinyesés tenyeres sarokra, onnan tenyeres induló pörgetés középre és szabad játék.
- 5-5 perc Rövid nyesett adogatás, kinyesés fonák sarokra, onnan fonák induló pörgetés keresztbe, kezelés keresztbe, majd kifordulva tenyeres egyenes befejező pörgetés és szabad játék.
- 3 perc Fonák kontra.
- 25 perc: Wirth Veronika által meghatározott koordinációs gyakorlatokkal zártuk a délelőttöt.
- 10 PERC NYÚJTÁS

### Délután 1. szakmai rész (40-42 perc):

- 3 asztalon folyt „soklabdás” edzés. Nyesettből történő indulás, asztal fölötti lerakás, indulás, befejező ütések voltak fókuszban. Mozgásos feladatok, a tenyeres és fonák oldal összekötése és lábbal való bejátszása került gyakorlásra. Asztalonként 2-3 játékos részvételével.
- 10 perc Bemelegítés (fonák, tenyeres, kontra, pörgetés)
- 7-7 perc Rövid nyesett adogatásból fonák sarokról és tenyeres sarokról tenyeres pörgetés fonák sarokra (tenyeres egész asztal pörgetés)
- 7-7 perc Rövid nyesett adogatásból gyakorlás a következőképpen. Középről tenyeres pörgetés, majd valamelyik sarok (fonák, vagy tenyeres sarok), majd megint közép, majd megint valamelyik sarok. A feladat nyesett adogatásból való középre kinyesés, majd kezelés tenyeres sarokra, és vissza középre. Innen volt a fentebb leírt véletlenszerű játék.
- 10 PERC SZÜNET

### Délután 2. szakmai rész:

- 3 asztalon adogatásokat gyakoroltak a játékosok a többi asztalon 3 nyert játszmaig tartó mérkőzéseket játszottak
- 10 PERC NYÚJTÁS.

## Összefoglaló 2018/06/19-2018/06/22

Első alkalommal rendeztünk tábor a Régiós utánpótlás projekt keretein belül. Eddig egy-egy napos összetartások alkalmával találkoztunk. 11 asztalon, kb. 500 db labdával bonyolítottuk az edzéseket.

Ez alkalommal lehetőség nyílt egy nagyobb ciklus lebonyolítására, mely nagyszerű időszak volt a mentális, fizikai és taktikai állóképesség képzésére.

Több idő volt a fizikai állapot fejlesztésére, jutott elegendő idő az adogatás gyakorlására, nyújtásra is. Új elemként ún. motivációs tréninget is beillesztettünk. Itt külön foglalkoztunk a versenyen, mérkőzésen kívánatos viselkedéssel, az azokra való felkészüléssel, edzésen elvárt hozzáállással. Külön kiemeltük az optimális állapot elérése („üzemi hő”) érdekében teendő feladatokat.

Minden nap 4 adag játék volt, 3 alkalommal végeztek futó edzést a srácok és ugyanennyiszor jutott idő adogatás gyakorlására is.

Minden nap legalább 4-szer volt nyújtás.

3 db soklabdás asztalon dolgoztak az edzők, valamint 2 edzőpartner segítette munkánkat, 1 edző pedig az asztalok között csiszolta a technikákat.

A tábor utolsó napján házibajnokságot rendeztünk. Csoportokból (2 nyert játszmaig) lehetett a felsőházba (8 fő) és alsóházba (14 fő) jutni, majd egyenes kieséses és vigaszágas rendszerben (3 nyert játszmaig) az összes hely kijátszásra került.

A gyerekek nagyon jól teljesítettek a hét során, szépen elvégezték a munkát, egységes közösséggé váltak a végére. A szakmai részen túl, emberi oldalról is fejlődést mutattak.

Igazán hasznosnak ítéltük meg edzőtársaimmal az eltöltött időt és a megfigyelhető fejlődési ívet minden egyes résztvevőnél.

### Hétfő

#### 930-1035

- 10' bemelegítés
- 5' fonák nyesés.
- 3' tenyeres kontra
- 2x2' tenyeres pörgetés keresztbe
- 2x5' 2 db tenyeres kontra közelről, 2 db tenyeres pörgetés hátrébb lépve.
- 5' fonák kontra.
- 2x5' fonák átlóban 2 db fonák kontra, fordítás tenyeres oldalra, tenyeres pörgetés egyenesbe, kezelés középre, onnan tenyeres pörgetés fonákra, és így tovább.
- 2x5' tenyeres oldalról pörgetés fonák sarokra és középre, és így tovább.
- 10' pihenés

#### 1045-1130

- 2x3' fonák pörgetés keresztbe.
- 2x7' fonák oldalra van a játék. Tenyeres pörgetés tenyeres sarokról egyenesben, középről pörgetés, majd ismét tenyeres sarokról, majd 2 fonák pörgetés, és így tovább.
- 2x7' 2 fonák pörgetés keresztbe, 1 tenyeres pörgetés középről fonákra, 2 fonák pörgetés keresztbe, 1 tenyeres pörgetés egyenesbe, és így tovább.
- 5' tenyeres átlóban visszapörgetés
- 5' pihenés
- 25' adogatás
- 15' nyújtás

#### 1330-1440

- 10' bemelegítés
- 2x3' tenyeres átlóban kontra sarokról és középről, és így tovább.
- 3' fonák kontra
- 2x5' fonák átlóban 1 fonák, kifordulva tenyeres pörgetés, középről tenyeres pörgetés, tenyeresről tenyeres pörgetés, és így tovább.
- 2x7' passzív oldal rövidet adogat, letévés röviden fonákra, kinyesés tenyeres sarokra, induló pörgetés keresztbe, kezelés keresztbe, pörgetés egyenesen, kezelés fonák oldalról keresztbe, aktív út 1 fonák kontrát keresztbe, fonák kontra keresztbe, majd kifordulva tenyeres befejező pörgetés tenyeresrel középre.
- 2x4' fonák átlóban fél magas dobálás, másik oldal tenyeresrel pörgetve támad
- 15' pihenés

#### 1455-1530

- 2x7' 2 tenyeres pörgetés tenyeresről 2 fonák pörgetés fonákról tenyeres sarokra rövid nyesett adogatásból induló tenyeresrel.
- 20' Mérkőzés
- 20' nyújtás

### Kedd

#### 900-950

- 10' bemelegítés és nyújtás
- 10' futás
- 5' nyújtás
- 5' futás
- 15' nyújtás
- 10' pihenés

**1000-1050**

- 3' fonák nyesés
- 2x3' rövid adogatás letevés tenyeresre röviden, belépve asztal felett indítás keresztbe
- 2x5' tenyeres oldalról szórva kontra tenyeresre 1 vagy 2, fonákra 1 vagy 2
- 2x2' kifordulva tenyeres pörgetés fonák átlóban
- 2x5' kifordulva tenyeres pörgetés fonák átlóban sarokra és középre, és így tovább
- 10' pihenés

**1100-1130**

- 2' beütés
- 2x7' tenyeres rövid szerva fonákra, kinyesés tenyeresre, pörgetés keresztbe 1-3, kezelő fordít fonák oldalra és szabad játék
- 2x5' passzív adogat rövidet fonákra, fogadás fonákra röviden, kinyesés fonákra, fonák induló pörgetés keresztbe
- 5' egész asztal visszapörgetés
- 20' adogatás
- 10' nyújtás

**1330-1430**

- 10' bemelegítés
- 2x5' fonák átlóban 1 fonák húzás asztal közelből 1 tenyeres pörgetés kifordulva
- 2x5' közép, valamelyik sarok, közép, valamelyik sarok. Eleje kötött, vagyis rövid szerva, kinyesés középre, induló tenyeres pöri fonákra, kezelés tenyeres sarok, onnan tenyeres pöri, folytatás középre és azután a feladat.
- 2x5' Hosszú adogatás egész asztalra, fogadónak indulnia kell tenyeresrel és fonákkal is és szabad játék.
- 2x5' rövid adogatás, rövid fogadás, hosszú kinyesés hosszan és induló pörgetés és szabad.
- 5' egész asztal visszapörgetés
- 15' pihenés

**1445-1545**

- 3 nyert labdamenet. Győztes a magasabban rangsorolt asztal felé lép, vesztes az alacsonyabban rangsorolt asztal felé lép. Mindenki játszott és lényegében majdnem mindenki játszott mindenkivel.
- 15' nyújtás

**Szerda****900-950**

- 10' bemelegítés és nyújtás
- 2x10' futás közte és utána nyújtás
- 10' pihenés

**1000-1100**

- 10' bemelegítés
- 3' fonák nyesés
- 2x3' tenyeresre rövid adogatás, fogadó asztal fölött indulás
- 2x5' tenyeres átlóban pörgetés sarokra és középre
- 2x5' fonák átlóban fonák pörgetés
- 2x7' Passzív adogat nyesettet fonákra röviden, rövid fogadás fonákra, kinyesés fonák fonákra, fonák induló pörgetés 1-3, kezelő fordít tenyeresre és szabad játék
- 10' pihenés

**1110-1210**

- 15' motivációs rész
- 5' visszapörgetés tenyeres átlóban
- 2x7' rövid adogatás fonákra, kinyesés, vagy indítás középre pörgetés fonákra és szabad játék
- 2x7' Rövid adogatás, fogadás tenyeresre és szabad játék
- 1 szett fonák kontra szett 5-ig
- 10' nyújtás

**1330-1450**

- 30' motivációs rész
- 10' bemelegítés
- 3' fonák kontra
- 2x3' tenyeres pörgetés tenyeres átlóban
- 2x5' rövid tenyeres adogatás, kinyesés középre vagy tenyeresre, induló tenyeres pörgetés fonákra, kezelés fonákra, fonák pörgetés keresztbe és szabad játék.
- 2x5' passzív oldal adogat fonákra röviden, letevés tenyeres oldalra röviden, kinyesés tenyérre, induló pörgetés keresztbe, lepörgetés keresztbe és szabad játék
- 1 szett: 5-ig csak az egyik játékos adogat, azután csak a másik
- 10' pihenés

**1500-1600**

- 3 nyert játszmaig tartó mérkőzések
- 10' nyújtás

**Csütörtök****900-950**

- 10' bemelegítés és nyújtás
- 2x10' futás közte és utána nyújtás
- 10' pihenés

**1000-1100**

- 10' bemelegítés
- 5' fonák nyesés
- 2x5' fonák rövid nyesett adogatás fonákra, rövid letevés tenyeresre, asztal felett indítás keresztbe
- 2x2' tenyeres átlóban tenyeres pörgetés
- 2x2' fonák pörgetés fonák átlóban
- 2x5' rövid adogatás fonákra, kinyesés tenyeresre, tenyeres induló pörgetés egyenesen, kezelés egyenesen, folytatás tenyeres pörgetés keresztbe, lepörgetés és szabad játék
- 2x5' rövid adogatás, kinyesés egész asztalra, kötelező indulni tenyeresrel és fonákkal
- 10' pihenés

**1110-1200**

- 2x5' rövid adogatás, letevés röviden tenyeresre, indítás asztal felett keresztbe, pörgetés keresztbe és szabad játék
- 2x5' rövid adogatás, kinyesés fonákra, fonák induló pörgetés keresztbe és szabad játék
- 5' egész asztal visszapörgetés
- 20' adogatás
- 10' nyújtás

**1330-1450**

- 15' motivációs rész
- 10' bemelegítés
- 10' önálló beütés
- 2x7' passzív játékos adogat fonák oldalra (rövid, kicsúszó, hosszú), fogadónak indulnia kell és szabad játék
- 2x7' passzív játékos adogat tenyeres oldalra (rövid, kicsúszó, hosszú), fogadónak indulnia kell és szabad játék
- 5' fonák kontra szett
- 10' pihenés

**1500-1600**

- 45' mérkőzések
- 15' nyújtás

**Péntek**

- Házi bajnokság.

## Összefoglaló 2018/07/23-07/27

Gödöllön tartottuk a második 1 hetes tábor szentendrej, váci, kispesti és gödöllői gyerekek részvételével. A tábor hasonló felépítésben került lebonyolításra, mint a korábbi tábor. 6 asztalon folyt a játék, 3 edző bevonásával.

A tábor során a tapasztalatok alapján úgy alakítottam az edzéseket, hogy egyszerű, alapvető, igen fontos elemeket mennyiségi alapon is gyakorlunk. Ezzel a labdabiztonságot, a figyelmet és a megfelelő mennyiségű sikeres végrehajtás helyezve a középpontba. A nagyon bonyolult, összetett feladatokat ezen a héten mellőztük, és kevesebb hangsúlyt fektettem a fonák pörgetés technikára is. Véleményem szerint fontos volt az alap technikák (fonák kontra, tenyeres induló pörgetés, tenyeres pörgetés és mindkét oldalról történő kezelés) mennyiségi és minőségi végrehajtásának gyakorlására. Megfigyelhető volt, hogy edzőknél való gyakorlás során kivétel nélkül mindenki kiemelkedően teljesített, azonban a gyerekek egymás ellen már akadozva tudtak feladatokat végrehajtani.

### Hétfő

#### 920-1030

- 10' Bemelegítés
- 6' Nyesés
- 5' Fonák kontra
- 2x5' Fonák oldalról egyenesbe kontra sarokra és középre. Másik oldal tenyeres fél aszta kontra.
- 7' Tenyeres átlóban kontra fél asztalon. Mindkét oldal mozogva fél aszta kontra.
- 2x5' Kifordulva tenyeres pörgetés fonák átlóban.
- 2x5' 2 fonák kontra fonák sarokról, 2 tenyeres pörgetés középről, mindez az ellenfél fonák oldalára.
- 15' Pihenő

#### 1045-1130

- 2x 5x6 db Tenyeres átlóban pörgetés. 6 db sikeres egymásutáni pörgetés számít 1-nek. Ha a pörgető ront, újra kell kezdeni (de a már megszerzett egységeket nem veszíti el), ha a kezelő ront, lehet folytatni a számolást.
- 2x 5x3 db Fonák kontra, majd kifordulva tenyeres pörgetés. A tenyeres pörgetéseket kell számolni.
- 2x 5x6 db Tenyeres pörgetés kifordulva fonák átlóban.

#### 1135-1200

- Adogatás és nyújtás

#### 1400-1520

- 10' bemelegítés
- 5' fonák kontra
- 2x3' fonák kontra és egyik oldal alkalomszerűen erősen ráüt fonákkal
- 2x5' tenyeres átlóban pörgetés
- 2x 5x6db fonákról fonák kontra keresztbe, tenyeresről tenyeres pörgetés egyenesen (minden az ellenfél fonákrája).
- 2x 10x1db tenyeres sarokról egyenesen tenyeres pörgetés, középről tenyeres pörgetés fonák oldalra, fonákról fonák kontra fonák oldalra (sikeres 3 érintés számít 1 egységnek).
- 2x7' fonák pörgetés fonák átlóban
- 5' pihenő
- 1 db mérkőzés
- 20' foci majd nyújtás

### Kedd

#### 900-950

- 15' bemelegítés és nyújtás
- 10' futás majd pihenő
- 5' futás majd nyújtás és pihenő

#### 955-1040

- 5' nyesegetés
- 2x4' Tenyeres átlóban tenyeres kontra sarok és közép
- 5' fonák kontra
- 2x 8x6db tenyeres pörgetés kifordulva fonák átlóban
- 2x 5x4db fonák sarokról fonák kontra, tenyeres sarokról pörgetés az ellenfél fonák oldalára (itt a tenyeres pörgetést kell számolni)
- 10' pihenés

#### 1050-1130

- 2x 8x6db tenyeres átlóban pörgetés
- 2x 6x6db tenyeres sarokról egyenesben pörgetés
- 2x7' rövid nyesett adogatás fonákra, kinyesés tenyeresre, induló pörgetés keresztbe, kezelés keresztbe, pörgetéssel folytatás és szabad játék

#### 1135-1210

- Adogatás gyakorlása és nyújtás a végén

#### 1400-1500



- 10' bemelegítés
- 15' beütés
- 2x7' fonák sarok, közép, fonák sarok, tenyeres sarok az ellenfél fonák oldalára. Fonákról kontra, középről és tenyeresről pedig tenyeres pörgetés.
- 2x7' fonák pörgetés keresztbe
- 10' pihenő
- 2 db mérkőzés
- 20' foci és nyújtás

### **Szerda**

#### **900-1000**

- 15' bemelegítés és nyújtás
- 10' futás majd pihenő és motivációs rész
- 5' futás majd nyújtás, pihenő és motivációs rész

#### **1010-1120**

- 10' bemelegítés
- 5' fonák kontra
- 2x2' tenyeres átlóban pörgetés
- 2x 6x6 tenyeres átlóban pörgetés
- 2x 4x3db rövid nyesett adogatás fonákra, kinyesés fonákra, kifordulva tenyeres induló pörgetés és szabad játék (3 db zsinórban sikeres induló pörgetés az egység, ezt kellett 4-szer teljesíteni fejenként)
- 2x 4x3 db Ugyanaz a feladat, mint az előző, azonban kinyesés a tenyeres sarokra.
- 10' tenyeres pörgetés vissza pörgetés tenyeres átlóban
- 10' pihenő
- 30' Stoppos (3 nyert labdamenetes szettek, nyertes felfelé, vesztes lefelé megy az asztalokon. Előnyel ment a játék)
- 10' nyújtás

#### **1400-1510**

- 10' bemelegítés
- 5' fonák kontra
- 2x5' fonák kontra keresztbe, tenyeres pörgetés tenyeres sarokról egyenesen
- 2x7' rövid nyesett adogatásból tenyeres átlóban tenyeres sarokról és középről pörgetés
- 2x7' 2 db fonák kontra keresztbe, kifordulva tenyeres pörgetés keresztbe, kezelő egyenesbe kezeli, majd tenyeres sarokról keresztbe pörgetés és szabad játék
- 2x7' fonák átlóban fonák pörgetés
- 10' pihenő
- 1 db mérkőzés
- 20' foci majd nyújtás

### **Csütörtök**

#### **900-1000**

- 15' bemelegítés és nyújtás
- 10' futás majd pihenő
- 5' futás majd nyújtás, pihenő

#### **1000-1105**

- 5' nyújtás
- 5' nyesegetés
- 3' tenyeres kontra
- 2x 5x8db tenyeres átlóban tenyeres pörgetés
- 2x 5x3db fonák átlóban fonák kontra és kifordulva tenyeres pörgetés (tenyeres pörgetést kell számolni)
- 2x 8x1kör fonák oldalra játszva fonák sarokról fonák kontra, középről tenyeres pörgetés, fonák sarokról fonák kontra, tenyeres sarokról tenyeres pörgetés (ez egy kör; bárki hibázik újra kell kezdeni a kört)
- 2x5' fonák átlóban fonák pörgetés
- 2x5' rövid nyesett adogatás fonákra, kinyesés tenyeres sarokra, induló pörgetés keresztbe és szabad játék
- 10' pihenő
- 30' adogatás
- 25' 2 csapat játszott egymás ellen (5-5 ellen) és számolták a labdameneteket, 1 labdamenet volt, győztes maradt, vesztes csapatból új játékos jött az asztalhoz. Egy játékos maximum 3 labdamenetet nyerhetett, utána cserélni kellett. Játékosok sorrendjét előre meg kellett határozni és ez alapján jöttek sorban az asztalhoz.
- 10' nyújtás.

#### **1400-1530**

- Bemelegítés, beütés és mérkőzések. Rövidebb pihenők a mérkőzések között.
- 20' foci majd nyújtás

### **Péntek**

- Egész nap mérkőzések, házi bajnokság.