

## Az edzés vezetése

- 1) Az egész évet és a napi edzéseidet is alaposan tervezd meg, sose menj felkészületlenül edzésre! Minden edzésre fogalmazz meg egy célt, mely legyen reális, figyelembe véve az életkort, nemet, képzettséget, körülményt, feltételrendszert!
- 2) Az edzést mindig a játékosok összehívásával kezd! Ne várj az elkésőkre, mert hozzászoknak a késéhez!
- 3) Az edző legyen mindig dinamikus és lelkes, az edzés hasonlít az edzőre. Törekezd az intenzív edzések vezetésére!
- 4) A bemelegítés nélkülözhetetlen, fő célja a fizikai és lelki felkészülés az edzésre.
- 5) A gyakorlatoknak pontos, világos célja legyen, melyet a játékosoknak is tudni kell. (mit, miért, mikor és hogyan kell végrehajtani)
- 6) A gyakorlatok egymásra épüljenek, ne legyenek túl hosszúak (monotónia túrés hiánya, koncentráció csökken), minél kevesebb technikai elemből épüljenek fel, mely a begyakorlottság előrehaladásával tovább bővíthető, először a pontosságon van a hangsúly, azután lehet fokozatosan növelni a gyorsaságot, dinamizmust.
- 7) Ne félj új gyakorlatokat, módszereket kitalálni, de legyenek állandó, jól bevált gyakorlataid. Edzésen „nyitott szemmel” kell lenned, ne félj változtatni, módosítani sem, ha az adott körülmény azt kívánja. (ne ragaszkodj mindig a megtervezett dolgokhoz)
- 8) Ne tervezz új gyakorlatokból sokat egy edzésre!
- 9) Mutasd be, mutattasd be a gyakorlatokat!
- 10) Tedd az új dolgok tanítását az edzés első felére, mert ekkor még nagyobb a figyelem!
- 11) Ne állítsd meg az edzést sűrűn szóbeli magyarázat miatt, csak ha nagyon fontos!

12) Az utasításokat, javításokat a gyakorlat beindítása után, lehetőleg annak megállítása, megszakítása nélkül, személyre szólóan kell megadni. Menet közben dicsérj!

13) Taníts konkrét versenyszituációkat döntési lehetőségekkel!

14) Az edzés a játékosok összehívásával végződik, mondj véleményt, mi volt jó, mi volt kevésbé jó!

15) Értékelj az edzésen végzett munkát, ennek megfelelően határozd meg a következő edzésen elvégzendő feladatokat! Ha szükséges, korrigáld az edzéstervet!

16) Szoktasd rá a játékosokat az alábbiakra:

- az edzések kezdete előtt 5-10 perccel legyenek a helyszínen, készüljenek fel az edzésre
- az edző által adott jelre azonnal reagáljanak, fejezzék be az addigi tevékenységüket, és figyeljenek rád
- ha magadhoz hívod őket és/vagy egy adott helyre, követeld meg, hogy fussanak oda, ne sétáljanak
- a játékosok ne beszélgessenek edzésen