

www.keruletufc.hu

LELÁT



A II. Kerület UFC Információs magazinja 2020/IV. 87. szám



Karantén foci!

Tartalom

2020. április

Valóságból virtualitás.

Élet a karantén idején.

Foci nélküli hetek.

Hozzáállás fontossága.

Google Classroom.

Nagy lelkesedéssel gyakorolnak otthon.

Fejlesztik egyéni technikájukat.

Egymás motiválása.

Kedves Olvasó!

Egyesületünk futballfilozófiájához, képzési és nevelési elveihez illeszkedve a mérkőzések, tornák eredményei korosztályonként eltérően jelennek meg. Kisebb korban számszerű eredmények nélkül számolunk be a csapatokkal kapcsolatos történésekről, bajnokságban szereplő csapatainknál (U19, U17, U15) már megjelennek a számszerű eredmények is. Hónap képe: A karantén ideje alatt a vezetőség és az edzők 78 db leylandit ültettek el a parkolóban és a pályán.



A hónap képe

2001/2002-ben születettek

Valóságból virtualitás

Egy edző mindig keresi a lehetőséget, hogy a legjobb és leghatékonyabb módokon készítse fel játékosait mentálisan, technikailag, taktikailag.

Van, amikor az élet dob „mentőövet” és legrosszabb szituációból kell kihoznia a lehető legtöbbet/legjobbat.

Eljött az idő mikor Fifa-n keresztül taníthat az edző taktikai elemeket, mikor új mozgásformával (animal flow) ismertetheti meg játékosait és amikor több ideje van a fejekkel foglalkozni és erősíteni mentálisan tovább őket.

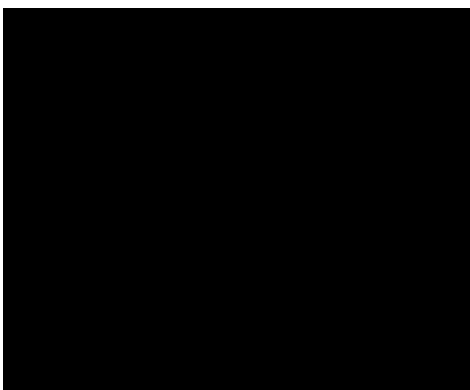
Amikor a terület szűkítés a lehető leghatékonyabban nyer értelmet és a kertben, szobában erősítünk, végezzük a labdás ügyességfejlesztést vagy mozgáskoordinációt és megtanuljuk értékelni, ha kiszabadulunk kicsit kocogni egyet hosszú távon.



2001/2002-ben születettek

Lassan másfél hónapja, hogy át kellett állnunk online oktatásra. Nem hallani labdapattogást, zsvajt.

Nem érezni, hogy műfü tolja vissza az érkező nyár melegét, a granulátumot nem kell kirázni a cipőkből, nincsenek egészséges viták, duzzogások, elrontott gyakorlatok vagy épp parádés megoldások, zrikák, fogadások, pazar technikai gyakorlatok, elszánt arcok.



*Úgy látszik, hogy
nem látszik, de
Zalán is melózik
becsülettel*



2001/2002-ben születettek

Más ez az időszak. Van classroom, messenger ahol megmaradt a napi kapcsolat. MEGMARADT! Egyben vagyunk, együtt vagyunk, közösen készülünk tovább és várjuk a folytatást.

Banka László



Indulás a pályára



*Csak látszólag
vagyunk árnyékia
önmagunknak*

2001/2002-ben születettek

A csapatert meg egy reggelit is osszedobok



*Kapitányom,
Kapitányom*

2003/2004-ben születettek

Élet a karantén idején

Sajnálatos módon minket is elért ez a borzasztó járvány, ami a világban terjed és ennek hatására olyan óvintézkedéseket kellett meghoznunk, amivel sajnos nem élhetünk szenvedélyünknek, vagyis a labdarúgásnak.



Kreatív játékosaink viszont folyamatosan próbálják magukat szinten tartani és várják, hogy újra együtt legyünk az edzéseken és játszunk le mérkőzéseinket. Várjuk a fejleményeket, ahogy mindenki!

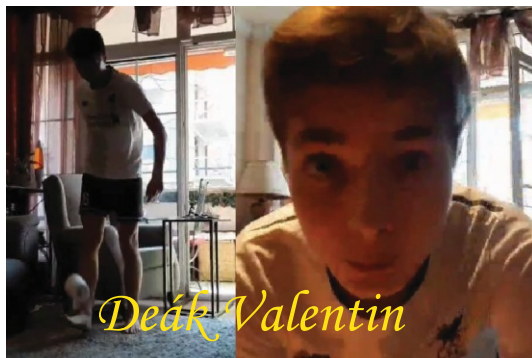
Addig is Dani bácsi és jómagam igyekszünk olyan edzésgyakorlatokat küldeni a srácoknak, amivel a nehéz időszakban is szinten tudják magukat tartani, valamint igyekszünk kommunikálni velük, ahogy a mi időnk is engedi.



Késztes

2003/2004-ben születettek

Várjuk nagyon, hogy újra elinduljon az élet a Kolozsvári Tamás utcában és kiabáljuk hangosan, hogy „...**KETTŐ...HÁROM...UFC!!!**”



Deák Valentin



Werner Balázs

Addig is szemfüles és kreatív játékosaink ellátnak minket WC-papír gurigával dekázós videókkal, futásaik eredményeiről vagy éppen, mint kapusunk, Zsolnai Domos komplett nyújtó hatású edzésvideójával.

Köszönjük nekik!

Addig is vigyázzon mindenki egymásra: MARADJUNK OTTHON!

Pálfi Ádám



Fazekas Márton



Zsolnai Domos

2005/2006-ban születettek

A foci nélküli hetekben sem szakadt meg a gyermekek és a csapat közti kapcsolat. Az internet segítségével napi kapcsolatban vannak a játékosok egymással és az edzőkkel.



Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen a 2005/2006-os csapatunkat rendkívül szorgalmas és motivált gyerekek alkotják, akik önszorgalomból is naponta sportolnak és gyakorolnak a nehéz időszak ellenére is.



2005/2006-ban születettek

Többen naponta öt-tíz kilométert futnak és rengeteget kerékpároznak, emellett a többség hetente több órát szakít a labdás gyakorlásra és az erősítésre, nyújtásra is.

Videókonferenciás programok segítségével hetente szervezünk közösségi programokat, kvízeket, versenyeket a csapattal.

Egy biztos: mindenki várja a visszatérést.

Ritz Balázs



2007/2008-ban születettek

A márciusban elkezdett online edzések folytatódtak áprilisban is, néhány szülő visszajelzése alapján gyermekeik csinálják a feladatokat, illetve 7-8 fiú fényképeket és videókat is rendszeresen feltölt a Google Classroom alkalmazásba.



Különösen aktív Gerecs Marcell és Czombos-Szóráth Gergő.



2007/2008-ban születettek

Ebben az időszakban nagyon fontos a hozzáállás, a belső motiváció, a játék és a gyakorlás szeretete és ezt nem mindenkin érzem, hogy meglenne benne.



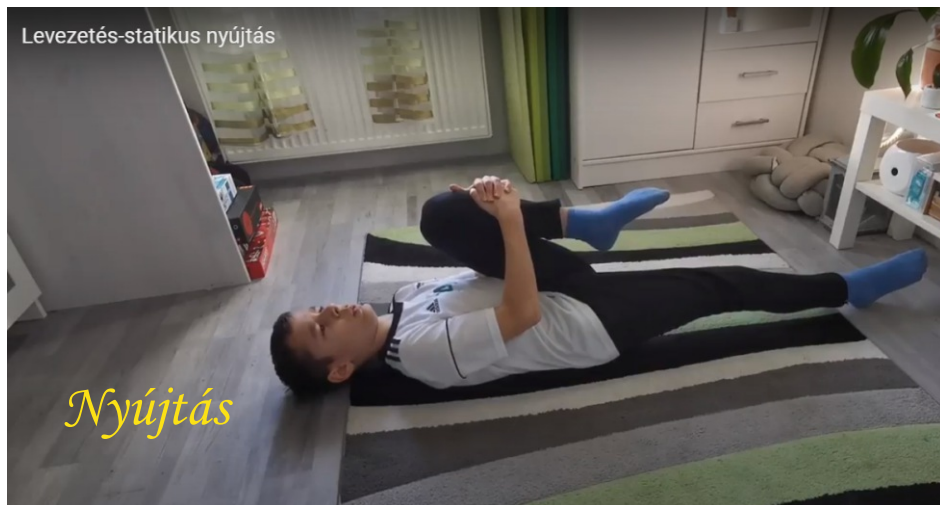
2007/2008-ban születettek

Újabb kvízversenyt is szerveztünk a csapatról, amelyben az élmezőnyben nagyon szoros volt a verseny.



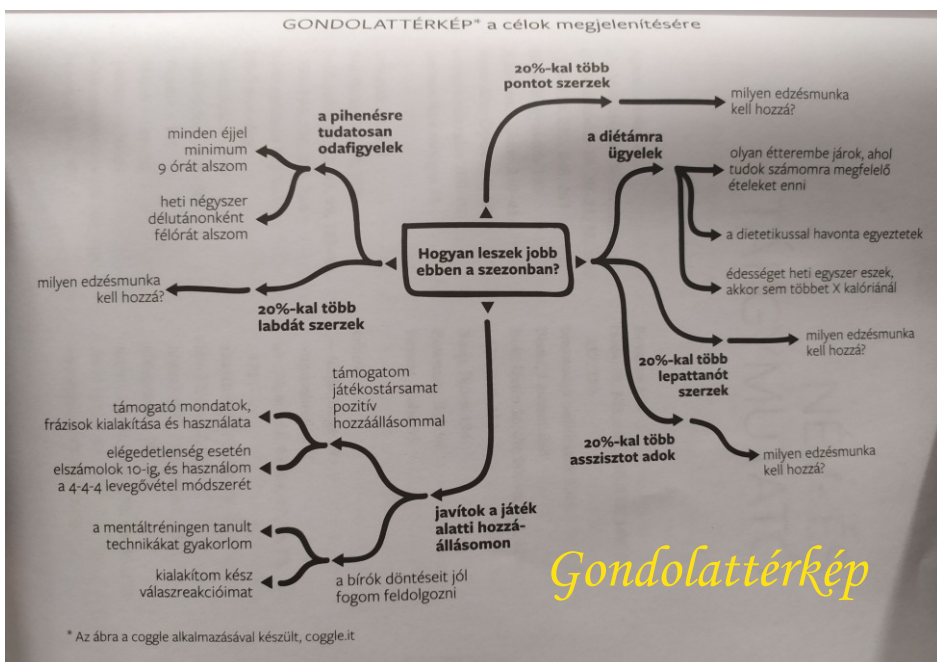
Kvíz: Ki van kitakarva?

2007/2008-ban születettek



Pontverseny állása:

1. Gerecs Marcell 45p
2. Váczi Tóbiás és Czombos-Szórath Gergő 30p
3. Geresdi-Horváth Csanád és Pásztor Iván 25p
4. Énekes Zalán és Méhes Csanád 20p
5. Jakab Attila és Lepp Olivér 15p



2007/2008-ban születettek



Rank ^	Nickname v	Accuracy v	Final score v
1	Ati	92%	12663
2	Csani	92%	12208
3	Oli	85%	11563
4	ALIEN	77%	9863
5	Marcell	69%	9626

Kahoot!

Nemrég kiderült, hogy az idén nem szervezik meg az ausztriai nemzetközi tornát nagy szomorúságunkra, mert mindenki nagyon várta.

Kercsó Ábel

2009/2010-ben születettek

A gyerekekkel március vége óta Google Classroom-on keresztül tartjuk a kapcsolatot. Focis témájú kvizeket, saját gyártású edzés videókat és hetente egy nagy projektet kapnak. Ennek keretében kellett tervezni saját edzőpályát, majd az ezen való gyakorlásról videót küldeni. Kitűztük célként a világkör megtanulását, valamit saját exatlon pályát is berendeztek az otthonaikban a játékosaink, majd természetesen ki is próbálták. Az eddigi tapasztalatok nagyon pozitívak, rengeteg ötletes, kreatív videót láthattunk. Folyamatosan magas a részvétel az összes aktivitásban. A saját gyártású edzés videókban figyeltünk a minimális eszköztárra és a korlátozott helykínálatra. Az alábbi témákat dolgozták fel idáig a videók: dekázás, átadás-átvétel, labdavezetés, illetve egy komplex edzés is elkészült melyben labdás és erősítő hatású gyakorlatok vegyesen egy köredzésben valósultak meg.

És most jöjjön egy kis összefoglaló az osztály első hónapjáról, számokban

Idáig 35 játékos vett részt valamilyen aktivitásban és így szerzett pontot / Összesen 11 aktivitás / Legmagasabb részvételt hozó heti projekt: Exatlon futam otthon (29 játékos) / Legmagasabb részvételt hozó kvíz: Szabálykvíz (33 játékos) / Maximálisan megszerezhető pontszám: 95

Top 5 pontszerző idáig: 1. Tóth Marci (93), 2. Váradi Szabolcs (91), 3. Onodi Mirkó (87), 4. Kecskés Ádám (86) 5. Dulai Tibor (79), 6. Lehőcz Bálint (78)

Akik az összes eddigi (11 db) aktivitást megoldották: Váradi Szabi, Tóth Marci, Onodi Mirkó, Kecskés Ádám

A kvizeket tekintve összesen 20 db telitalálat született: Tóth Marci (2x), Dulai Tibi (2x), Kovács Koni (2x), Pados Máté (2x), Váradi Szabi (2x), Benkő Gegi, Kovács M. Bendi, Onodi Mirkó, Varga Samu, Serestey Olivér, Fehér Ádám, Kecskés Ádám, Kézdi-Kovács Boldi, Lehőcz Bálint, Vörös Cipi

A legnehezebb kérdésnek a csapat pontos létszáma bizonyult, erre csak a kitöltők 28,6 %-a válaszolt helyesen. / A legkönnyebb kérdés Dybala felismerése és a Barcelona mottója volt, ezekre mindenki helyesen válaszolt (100%).

Kovács Viktor

2011/2012-ben születettek

Az első önkéntes karanténban lévő hónap, de reméli mindenki csapaton belül, hogy ez volt az utolsó is.

Dani bácsi különféle gyakorlatokkal és feladatokkal látja el a gyerekeket hetente többször. Az egyéni, illetve családos feladatokat a gyerekek nagyon várják, hiszen az online iskola után kikapcsolódást jelent, hogy hódolhatnak kedvenc sportáguknak. Nagy lelkesedéssel gyakorolnak otthon.

A mozgás és az egyéni edzés mellett ismeretterjesztő és szabályismertető football kvíz feladatokkal gyarapítjuk a gyerekek ismereteit.

A szülői visszajelzések alapján a gyerekek nagyon lelkesen gyakorolnak továbbra is otthon, de mindenkinek nagyon hiányzik a csapat, a barátok és persze a mérkőzések, a tornák és a gólok.

Reméli mindenki, hogy minél hamarabb újra visszatér az élet a Kolozsvári Tamás utcába. Újra lehet menni a rúgni a bőrt, zörgetni a hálót, megmutatni a legújabb gólörömet és az edzés végén hangosan kiabálni. „UFC”

Roller Dániel

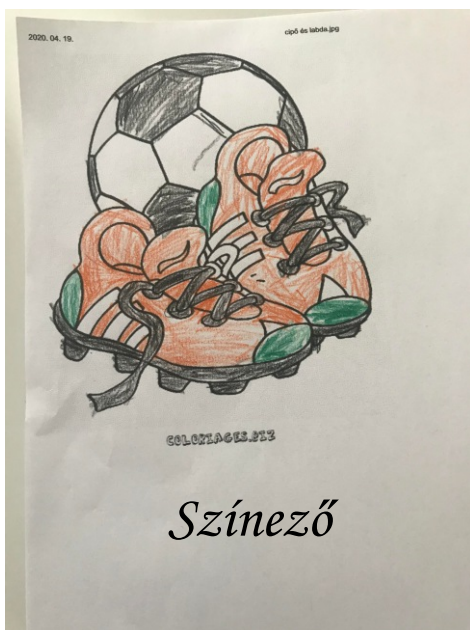
2013/2014-ben születettek

Sajnos a vírus miatt csak otthoni gyakorlásra van lehetőség, de szerencsére ezzel a lehetőséggel sok-sok gyerek él és fejleszt egyéni technikáját.

Lió bácsival közösen minden héten háromszor küldünk e-mail-t a csapat tagjainak, amely tartalmaz egy gyakorló feladatot a gyerekeknek, egy szórakoztató videót a labdarúgásból (általában rengeteg csellel és góllal), illetve egy színezőt.

Reméljük hamarosan vége a vírus miatti korlátozásoknak és újra együtt edzhet a kis csapatunk!

Huczik Norbert és Perjési Lionel



Felnőtt

Sajnos amikor a cikket írom, már másfél hónapja nem edzhet a pályán a csapatunk és az otthoni edzések, nyilván nem tudják helyettesíteni azt, amit minden héten elvégeztünk a fiúkkal.

Nincsenek mérkőzések még a tv-ben sem, így nagyon furcsa otthon, mindenféle sportélmény mentesen tölteni a napokat. Nyilván nehéz egy bizonytalan helyzetben motiváltan készülni, edzeni, így csak remélni merjük, hogy a lehető legkevesebbé fog meglátszani a teljesítményen ez a nagyobb kihagyás, ha majd végre pályára léphetünk és focizhatunk.

Amit ebben az időszakban tenni tudunk az a folyamatos kapcsolattartás, egymás motiválása az egyéni edzésekhez. Hetente 1 alkalommal egy csoportos videó beszélgetésben találkozunk és van egy Online Manager játék, ahol egy bajnokságot leszimulálva mindenkinek van egy saját csapata, amivel foglalkozni kell és itt igazi Managerként tevékenykedhetnek a srácok. Ez naponta több óra aktivitást is igényelhet, így folyamatos a kapcsolattartás. Itt egy saját tippjáték is működik, amire nem csak azok tudnak szavazni, akik szerepelnek a bajnokságban.

Erdő-Lahner Tas