



MKOSZ

MAGYAR KOSÁRLABDÁZÓK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE | HUNGARIAN BASKETBALL FEDERATION

H-1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. | Pf. cím/P.O. Box: 1442 Budapest, Pf. 116 | E-mail: mkosz@hunbasket.hu | Telefon/Phone: +36 1 460-6825 | Fax: +36 1 252-3296

## Segédanyag az Akadémiai akkreditációhoz - Az éves edzésterv tartalma

Összeállította: a Szakmai és Utánpótlás Bizottság

1. A csapat neve, székhelye, korosztálya
2. Helyzetelemzés, analízis
  - a) technikai feltételrendszer
    - kosárlabdaterem, konditerem, atlétikapálya, stb.
    - edzésszerek, felszerelések
  - b) személyi feltételrendszer név szerint, rövid bemutatással (szakmai vezető, edzők – csapat, technikai, kondicionáló, egyéb – gyúró, orvos, stb.)
  - c) versenyrendszer, ellenfelek a tornákon, tesztmérkőzéseken
  - d) csapat
    - előző évi felkészülési munka eredményeinek értékelése
    - munkamorál, értékrend, viselkedés,
    - csapatszerkezet, speciális kosárlabdázás szintje, az eddig végzett munka
    - motorikus képességek szintje, az eddig végzett munka
  - e) egyéni (csak a tehetség kategóriába sorolt játékosokról kell részletes)
    - szül. idő, antropometriai jellemzők pl.: testmagasság (jelen és várható), testsúly, egyéb
    - jellemzés
      - o intelligencia, értékorientáció, értékrend, viselkedés,
      - o kreativitás, versenyszellem, gyors és jó döntéshozatal képessége, anticipáció képessége, céltudatosság, tanulni akarás,
    - motorikus képességek szintje és fejleszthetősége
    - speciális kosárlabdázás szintje és fejleszthetősége, képzendő poszt(ok)
    - az előző évi munka értékelése
3. A csapat és a játékosok tervezett teljesítményére utaló adatok, célok
  - a) egyéni technika-taktika
  - b) motorikus, sportág-specifikus képességek
  - c) csapat taktika
  - d) nevelési, pedagógiai feladatok (csapat és egyéni)
4. Felkészülési és versenyprogram
  - a) felkészülés szakaszai, makrociklusai
    - szezon előtti felkészülés (szakaszolható: tiszta, vegyes, formába hozó)
    - versenydőszak 1.
    - aktív pihenő szakasz 1.
    - képzési szünetbeli felkészülési szakasz
    - versenydőszak 2.
    - aktív pihenő szakasz 2.
    - szezon utáni felkészülési szakasz
    - pihenő szakasz
  - b) a makrociklusok tartalma
    - a szakaszok programja, edzésmódszerei, edzésszerek, pedagógiai feladatai és eszközei
    - a terhelés megoszlása a feladatok szerint – a terhelés összetevői, a terhelés-pihenés arányai illetve a terhelés várható terjedelme és intenzitása – a makrociklusok alatt
    - az terhelés megoszlása a makrociklusokon belül, a mikrociklusokban
    - tesztek, tesztmérkőzések, felmérések – objektív és szubjektív mérhetősége – időpontjai, eredményeinek értékelésének visszacsatolása a tervezésbe
    - a fő versenyek, kiemelt képzési szakaszok, pl.: edzőtáborok ideje, célja, programja