

# Tanfolyami jegyzet



## MLSZ GK C TANFOLYAM



WE CARE ABOUT FOOTBALL



# Alap kapustechnikák



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel



WE CARE ABOUT FOOTBALL

# Alapállás



---

# MLSZ Goalkeeper. C

## Alapállás technikája

### Alaptechnikák meghatározása

#### Kulcspontok:

- Vállszélességnél enyhén nagyobb terpesz
- Súlypont a lábfej elülső részén, biztosítva a stabil egyensúlyt
- A testsúly enyhén elöl, térdek lazán kissé behajlítva
- Fej egyenesen, „az orr vonala legyen előrébb, mint a lábujjak”
- Könyök behajlítva, kézfej a labda felé mutat
- A kézfejek a test vonala előtt, ha a labda a szem fókuszában van, alul a perifériában látható legyen a kézfej

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Alapállás technikája

### A technika leírása:

- A labda mögé kell pozicionálni a testet már a labdafogás előtt
- A labdafogás pillanatában a maximálisan stabil testhelyzetre kell törekedni – helyes alapállás
- A labdafogás pillanatában karok felemelkednek a mellkas elé, az ujjak kinyílnak a két tenyér és a hüvelykujjak közelítenek egymáshoz,
- A könyék enyhén hajlítva a felkarok pedig „teleszkópként” viselkedve hárítják a labda becsapódásának erejét
- A labdafogás a test előtt nagyjából 40-45cm távolságra történik



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Alapállás technikája

### Általános problémák:

Ha a testsúly a sarokra kerül, ergo belül a lövésbe,  
Mellkas helyzete függőleges testtartásban van, előredöntött  
helyett.(ekkor a testközeli lapos lövéseket lábbal fogja védeni)  
Nem megfelelő terpesz.

A kézfej nem természetes tartásban van a test előtt(kenguru)így időt  
veszít védéskor.

A pozíció felvétele nem jó ütemben történik, túl korán vagy túl  
későn a lövéshez képest.

A lendülő láb pillanatához kell igazítani a beleállítás ütemét.







# Kosárfogás



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

---

# Alaptechnikák meghatározása

## A „kosárfogás”

### **Kulcspontok:**

- A testnek a labda mögé kell kerülnie
- Stabil testhelyzet, súlypont a lábfej elülső részén
- A lövésbe történő beleállítás időzítése
- Jó döntéshozatal, a kapus megfelelő technikát alkalmazzon a labdafogáshoz



---

# Alaptechnikák meghatározása

## A „kosárfogás”

### Általános problémák:

A kapus súlypontja hátul van, a labdafogás pillanatában elveszíti az egyensúlyát és kiejti a labdát. A lábak nem stabilak a labdafogás pillanatában, egyensúlyvesztés történik. A két könyék távol van egymástól így kézfejek nem simulnak rá megfelelően a labdára. Túl közel a testhez történik a labdafogás, nem marad hely a karoknak a becsapódás tompítására, ekkor a felsőtest jellemzően a labdafogás pillanatában pánikszerűen hátra lendül.



# Alaptechnikák meghatározása

## A „kosárfogás”



# Alaptechnikák meghatározása

## A „kosárfogás”





# Melre fogás technikája



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Mellre fogás technikája

### **Kulcspontok:**

- A testnek a labda mögé kell kerülnie
- Stabil testhelyzet, súlypont a lábfej elülső részén
- Jó döntéshozatal, a kapus megfelelő technikát alkalmazzon a labdafogáshoz



# Alaptechnikák meghatározása

## Mellre fogás technikája

### technika leírása:

- A labda mögé kell pozicionálni a testet már a labdafogás előtt
- A labdafogás pillanatában a maximálisan stabil testhelyzetre kell törekedni, vállszélességnél nagyobb terpeszben
- A labdafogás pillanatában karok a test előtt helyezkednek el behajlítva, a két könyék csaknem összeér így a vállak előre tolódnak és egyfajta bölcst képeznek a labdának
- A tenyér alulról rásimul a labdára, ujjak enyhén szétnyílnak
- A kézfej alulról biztosítja a labdát, a felsőtest pedig rásimul



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Mellre fogás technikája

### Általános problémák:

A kapus súlypontja hátra kerül, emiatt elveszíti az egyensúlyát. Kifele néz a lábfej így nem beleáll, hanem beleül a lövésbe. Két könyék között túl nagy távolság, a karok így nem simulnak a labda alá illetve nem képződik biztonságos "hely" a labdának, könnyen kipattanhat a labda az egyenes és merev mellkasról. A karok nem aluról felfelé mozognak hanem oldalról befelé.



# Alaptechnikák meghatározása

## Mellre fogás technikája



## Mellre fogás technikája

# Alaptechnikák meghatározása





# Lapos vetődés



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

---

# Alaptechnikák meghatározása

## lapos vetődés

### **Kulcspontok:**

- Az alapállás felvételének (beleállítás) tökéletes üteme
- A kapus mozgása a labda felé történik, támadja a labdát
- Jó döntéshozatal, a kapus megfelelő technikát alkalmazzon a labdafogáshoz



# Alaptechnikák meghatározása

## Lapos vetődés

### Egykilépéses technika

### technika leírása:

Ezt a technikát akkor alkalmazza a kapus amikor a lapos lövést követően felméri, hogy nincs már ideje a labda mögé helyezkedni, a labda oldalra távolodik tőle így mindenképpen vetődni kell a háritáshoz.

- A kapusnak ki kell lépnie az érkező labda irányába előre és oldalra az azonos oldali lábával
- A kilépéssel egy időben a súlypontot rátolja a hátul lévő láb a kilépő lábra.
- A kilépő láb behajlik, s mint egy „rugó” mikor összenyomják, felkészül a rugaszkodásra. Eközben a felsőtest is követi a kilépő lábat, az orr vonala a lábfej elé kerül, a súlypont pedig lejjebb tolódik
- A két kézfej nagyjából egy labdányi távolságra egymástól, mindig egyszerre indulnak a test előtt nyúlva a lövés irányát elvágva
- A labdára kosárfogással borít rá a kapus, ahogy a lenti képen is látszik, a vetődés irányának megfelelő kéz (jobb) a labda mögött a másik kéz pedig a labda felső részére fog rá és biztosítja a tökéletes labdafogást
- A talajfogás a test oldalán és a vállakon történik, könyék hajlítva, a védelem a test vonala előtt történik
- A fej a kezek mögött, tekintet a labdán. Jó döntéshozatal: vagy fogni a lövést vagy biztonságos irányba tovább ütni – széles tenyér és stabil csukló
- Kipattanó labdára azonnal reagálni és megszerezni a labdát egy második védelemmel vagy a kaput védeni azonnal megfelelő szögzárással



# Lapos vetődés technika



# Lapos vetődés technika



# Alaptechnikák meghatározása

## Lapos vetődés

### Sasszé technika

#### technika leírása:

Ezt a technikát akkor alkalmazza a kapus amikor a lapos lövést követően felméri, hogy nincs már ideje a labda mögé helyezkedni, a labda oldalra távolodik tőle így mindenképpen vetődni kell a háritáshoz.

- A kapusnak gyors sasszé mozdulatot kell csinálni az érkező labda irányába.
- Ha a mozdulat befejeződött akkor
- A kilépéssel egy időben a súlypontot rátolja a hátul lévő láb a kilépő lábra.
- A kilépő láb behajlik, s mint egy „rugó” mikor összenyomják, felkészül a rugaszkodásra. Eközben a felsőtest is követi a kilépő lábat, az orr vonala a lábfej elé kerül, a súlypont pedig lejjebb tolódik
- A két kézfej nagyjából egy labdányi távolságra egymástól, mindig egyszerre indulnak a test előtt nyúlva a lövés irányát elvágva
- A labdára kosárfogással borít rá a kapus, a labda mögött a másik kéz pedig a labda felső részére fog rá és biztosítja a tökéletes labdafogást
- A talajfogás a test oldalán és a vállakon történik, könyék hajlítva, a védelem a test vonala előtt történik
- A fej a kezek mögött, tekintet a labdán. Jó döntéshozatal: vagy fogni a lövést vagy biztonságos irányba tovább ütni – széles tenyér és stabil csukló
- Kipattanó labdára azonnal reagálni és megszerezni a labdát egy második védelemmel vagy a kaput védeni azonnal megfelelő szögzárással



# Alaptechnikák meghatározása

## Lapos vetődés

### Keresztlépés technika

#### technika leírása:

Ezt a technikát akkor alkalmazza a kapus amikor a lapos lövést követően felméri, hogy nincs már ideje a labda mögé helyezkedni, a labda oldalra távolodik tőle így mindenképpen vetődni kell a háritáshoz.

- A kapusnak kereszt lépést kell lépnie az érkező labda irányába előre és oldalra, a lépést a labdától távolabbi lábbal kell indítani.
- Ha a keresztlépés befejeződött akkor.
- Akkor a labdás oldali láb behajlik, s mint egy „rugó” mikor összenyomják, felkészül a rugaszkodásra. Eközben a felsőtest is követi a kilépő lábat, az orr vonala a lábfej elé kerül, a súlypont pedig lejjebb tolódik
- A két kézfej nagyjából egy labdányi távolságra egymástól, mindig egyszerre indulnak a test előtt nyúlva a lövés irányát elvágva
- A labdára kosárfogással borít rá a kapus, a labda mögött a másik kéz pedig a labda felső részére fog rá és biztosítja a tökéletes labdafogást
- A talajfogás a test oldalán és a vállakon történik, a védelem a test vonala előtt történik
- A fej a kezek mögött, tekintet a labdán. Jó döntéshozatal: vagy fogni a lövést vagy biztonságos irányba tovább ütni – széles tenyér és stabil csukló
- Kipattanó labdára azonnal reagálni és megszerezni a labdát egy második védelemmel vagy a kaput védeni azonnal megfelelő szögzárással



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Lapos vetődés

### Egykilépéses technika

#### Általános problémák:

A kapus lendületszerzése (beleállítás üteme) későn történik, nincs ideje a dinamikus kilépésre, sasszérra vagy keresztlépésre és az ellentétes lábról rugaszkodik. A kilépésnél visszalép maga alá. A mozdulatsor oldalra történik, nem támadja a lövést. A rugaszkodó lábról nem történik vetődés, csak ledől a labdáért. A kézfejét nem csúsztatja, hanem lecsapja így bizonytalanná válik a labdafogás, vagy elcsúszik a kezei alatt a labda. Rossz döntéshozatal, vagy fogja meg biztosan a lövést vagy tudatosan irányítva tolja ki a lövést oldalra, biztonságos irányba.





# Lecsúzás technikája



WE CARE ABOUT FOOTBALL

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Lecsúzás technikája

### **Kulcspontok:**

- Az alapállás felvételének (beleállítás) tökéletes üteme
- A kapus mozgása a labda felé történik, támadja a labdát
- Jó döntéshozatal, a kapus megfelelő technikát alkalmazzon a labdafogáshoz



# Alaptechnikák meghatározása

## Lecsúszás technikája

### A technika leírása:

Ezt a technikát akkor alkalmazza a kapus amikor a lövés viszonylag közel érkezik a testhez és lábához, de nincs idő a labda mögé lépni és ráborítani a labdára.

- A kapus a labda érkezéséhez képest az ellentétes lábáról tolja magát a labda irányába (a képen a jobb lábról), a másik lába szinte összerogy és ezzel egy időben nagyon figyel, hogy a kézfejek a labda mögé kerüljenek, „a mozgást vezető” kéz mindig az azonos oldali, a közelebbi kéz (a képen a bal).
- A másik kéz követi a vezető kezét és biztosítja, hogy a súlypont előre kerüljön már a labdafogást megelőzően
- Ahogy a lenti képen is látszik, a bal kéz a labda mögé kerül a jobb kéz pedig a labda felső részére fog rá
- A test pedig természetes módon követi a kezek által meghatározott irányt és képez egy második védelmet a labda útjában
- A labdafogás a test előtt történik és vezető kéz alkarjának alsó-külső része ér a talajhoz, illetve a váll
- A fej a labda mögött, tekintet a labdán, ellenőrizve, hogy a labda biztonságban van
- Kipattanó labdára azonnal reagálni és megszerezni a labdát egy második védéssel vagy a kaput védeni azonnal megfelelő szögzárással



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Lecsúszás technikája

### Általános problémák:

A kapus súlypontja hátra kerül a beleállítás és lendületszerzés pillanatában és a test vonala mögött akarja védeni a lövést. A mozgást vezető kezét nem csúsztatja, hanem lecsapja így bizonytalanává válik a labdafogás, vagy elcsúszik a kezei alatt a labda.





# Felállás technikája



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Felállás technikája

### Technika leírása: -féltérdes

A talajfogás a test oldalán történik.

Ha sikerült a labdát megfogni akkor azzal a kézzel amelyik nincs a talajon melléhez szorítja a labdát a másik(talajon lévő) kezével pedig eltolja magát a talajtól. Közben az a láb amelyik a talajon van térdében behajlik.

A kézzel történő talajtól való eltolás és a talajon lévő láb térdének egyidejű behajlítása eredményezi felállást.



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Felállás technikája

**Technika leírása: -guggolva-lábat maga alá rántva**

A talajfogás a test oldalán történik.

Ha sikerült a labdát megfogni akkor azzal a kézzel amelyik nincs a talajon melléhez szorítja a labdát a másik(talajon lévő) kezével pedig eltolja magát a talajtól. Közben mind két láb térdében behajlik.

A kézzel történő talajtól való eltolás és mind két láb térdének egyidejű behajlítása eredményezi felállást.



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Felállás technikája

### Technika leírása: -spin-fenéken átfordulva

A talajfogás a test oldalán történik.  
Ezután gyorsan a hátára fordul az oldaláról és ezzel a lendülettel és behajlított térdel plusz arra a kézre támaszkodva, amelyik távolabb van a talajtól megtörténik a felállás a vetődés irányával ellentétes irányba.



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Felállás technikája

### Általános problémák:

A kapus a vetődést hátán vagy a hasán fejezi be.

Nem használja kezét a felállásnál.

Nincs lendülete

Túl fordul a hátán

Nem hajlítja be a térdét amelyiken keresztül feltud állni.

A megfogott labdát nem egykézzel szorítja magához.





# Magas/félmagas vetődés technikája



WE CARE ABOUT FOOTBALL

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Magas vetődés technikája

### **Kulcspontok:**

- Az alapállás felvételének (beleállítás) tökéles üteme
- A kapus mozgása a labda felé történí, támadja a labdát
- Jó döntéshozatal, a kapus megfelelő technikát alkalmazzon a labdafogáshoz



# Alaptechnikák meghatározása

## Magas vetődés technikája

### technika leírása:

Ezt a technikát akkor alkalmazza a kapus amikor a félmagas/magas lövést követően felméri, hogy nincs már ideje a labda mögé helyezkedni, a labda oldalra távolodik tőle így mindenképpen vetődni kell a hárításhoz.

- A kapusnak ki kell lépnie az érkező labda irányába előre és oldalra az azonos oldali lábával
- A kilépéssel egy időben a súlypontot rátolja a hátul lévő láb a kilépő lábra
- A kilépő láb kissé behajlik, s mint egy „rugó” mikor enyhén összenyomják, felkészül a rugaszkodásra. Eközben a felsőtest is követi a kilépő lábat, az orr vonala a lábfej elé kerül, a súlypont pedig előre tolódik
- A rugaszkodás után közvetlenül mindig besegít az ellentétes láb is, egy bicskaszerű mozdulattal megnöveli a vetődés hosszát
- A két kézfej nagyjából egy labdányi távolságra egymástól, mindig egyszerre indulnak a test előtt nyúlva a lövés irányát elvágva



# Alaptechnikák meghatározása

## Magas vetődés technikája

### technika leírása/2:

A labdára kosárfogással fog rá a kapus, ujjak szétnyílnak ahogy a lenti képen is látszik, a vetődés irányának megfelelő kéz (bal) a labda mögött a másik kéz pedig a labda felső részére fog rá és biztosítja a tökéletes labdafogást

- Tekintet a labdán a két könyék között
- *A labdát a kapus a talaj felé irányítja, ott válik biztossá a labdafogás, kihasználva a „harmadik kezét” a talajt*
- *A talajfogás a térd külső részén, a test oldalán az alkar külső részén, végül a vállakon történik, könyék enyhén hajlítva, a labdafogás (a karok helyzete) mindig a test előtt*
- Jó döntéshozatal: vagy fogni a lövést vagy biztonságos irányba tovább ütni – széles tenyér és megfeszített csukló
- Kipattanó labdára azonnal reagálni és megszerezni a labdát egy második védéssel vagy a kaput védeni azonnal megfelelő szögzárással



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Magas vetődés technikája

### technika leírása/3:

*A vetődés-talajfogást ki is lehet gördülni.*

*Erre jellemzően akkor van mód, ha a kapus két kézzel rá tud fogni a labdára, vagy keresztbe nyúlva az ellentétes kézzel üti tovább. Ha ráfog a labdára, akkor azt tovább kell engednie enyhén a saját test vonala mögé miközben a föld felé irányítja, hagynia kell a lábait kifelé lendülni, a talajfogás gyakorlatilag a labdán majd az alkarokon történik ezután érkeznek meg dinamikusán a lábak s gyakorlatilag ezek lendülete átgördítik a kapust a labdán, aki fejével a kapu felé az oldalán végig gördülve kivezeti a vetődés lendületét.*



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Magas vetődés technikája

### Általános problémák:

A kapus lendületszerzése (beleállítás üteme) későn történik, nincs ideje a kilépésre és az ellentétes lábról rugaszkodik. A kilépésnél visszalép maga alá, ez szintén a nem tökéletes ütemű lendületszerzésre vezethető vissza. A kilépés oldalra történik, nem támadja a lövést. A rugaszkodó lábról nem történik vetődés, csak eldőli a labdáért. A két kéz nem egyszerre indul, így nincs meg a vetődés kellő dinamikája. Rossz döntéshozatal, vagy fogja meg biztosan a lövést vagy tudatosan irányítva tolja ki a lövést oldalra, biztonságos irányba.



## Magas vetődés technikája



## Magas vetődés technikája



## Magas vetődés technikája



## Magas vetődés technikája



# Keresztbe nyúlás technikája

## Magas vetődés technikája



## Magas vetődés technikája



## Magas vetődés technikája



## Magas vetődés technikája





# Kapus előttpattanó lövés technikája



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Kapus előtpattanó lövés technikája

### **Kulcspontok:**

- A testnek a labda mögé kell kerülnie
- Stabil testhelyzet, súlypont a lábfej elülső részén
- Az alapállás felvételének (beleállítás) tökéles üteme
- Jó döntéshozatal, a kapus megfelelő technikát alkalmazzon a labdafogáshoz



# Alaptechnikák meghatározása

## Kapus előttpattanó lövés technikája

### A technika leírása:

- A labda mögé kell pozicionálni a testet már a labdafogás előtt
- Az egyik lábbal enyhén előre és oldalra lépni a másik láb térde mögé zár – súlypont a kilépő lábra tolódik
- A tenyér széttárul, az ujjak enyhén szétnyílnak, a két könyék közelít egymáshoz és a karok vezetik a testet előre
- A kapus tekintete fent marad és szemei követik a labdát
- A vállak előre tolódnak és a felkarral bölcsőt képezve várják a labdát
- A kézfej alulról biztosítja a labdát, a felsőtest pedig rá dől a labdára a hárításkor és kivezeti a védés mozdulatát a talaj irányába
- A talajjal az alkar találkozik először majd a térdek
- Kipattanó labdára azonnal reagálni és megszerezni a labdát vagy tisztázni



---

# Alaptechnikák meghatározása

## Kapus előtpattanó lövés technikája

### Általános problémák:

A kapus súlypontja hátra kerül, emiatt elveszíti az egyensúlyát, nem tud ráborítani a felpattanó labdára. A két könyék távol van egymástól a labdafogás pillanatában így a mellkasról elpattan a labda. Nem a megfelelő lábbal lép a labda mögé, illetve csak az egyik oldalra tudja végrehajtani a technikát.



# Ráborítás technikája

## Kapus előttpattanó lövés technikája



# Alaptechnikák meghatározása

## Kapus előtpattanó lövés technikája



# Alaptechnikák meghatározása

## Kapus előttpattanó lövés technikája



# Alaptechnikák meghatározása

## Kapus előttpattanó lövés technikája





# Helyezkedés



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

# helyezkedés meghatározása

## helyezkedés technikája



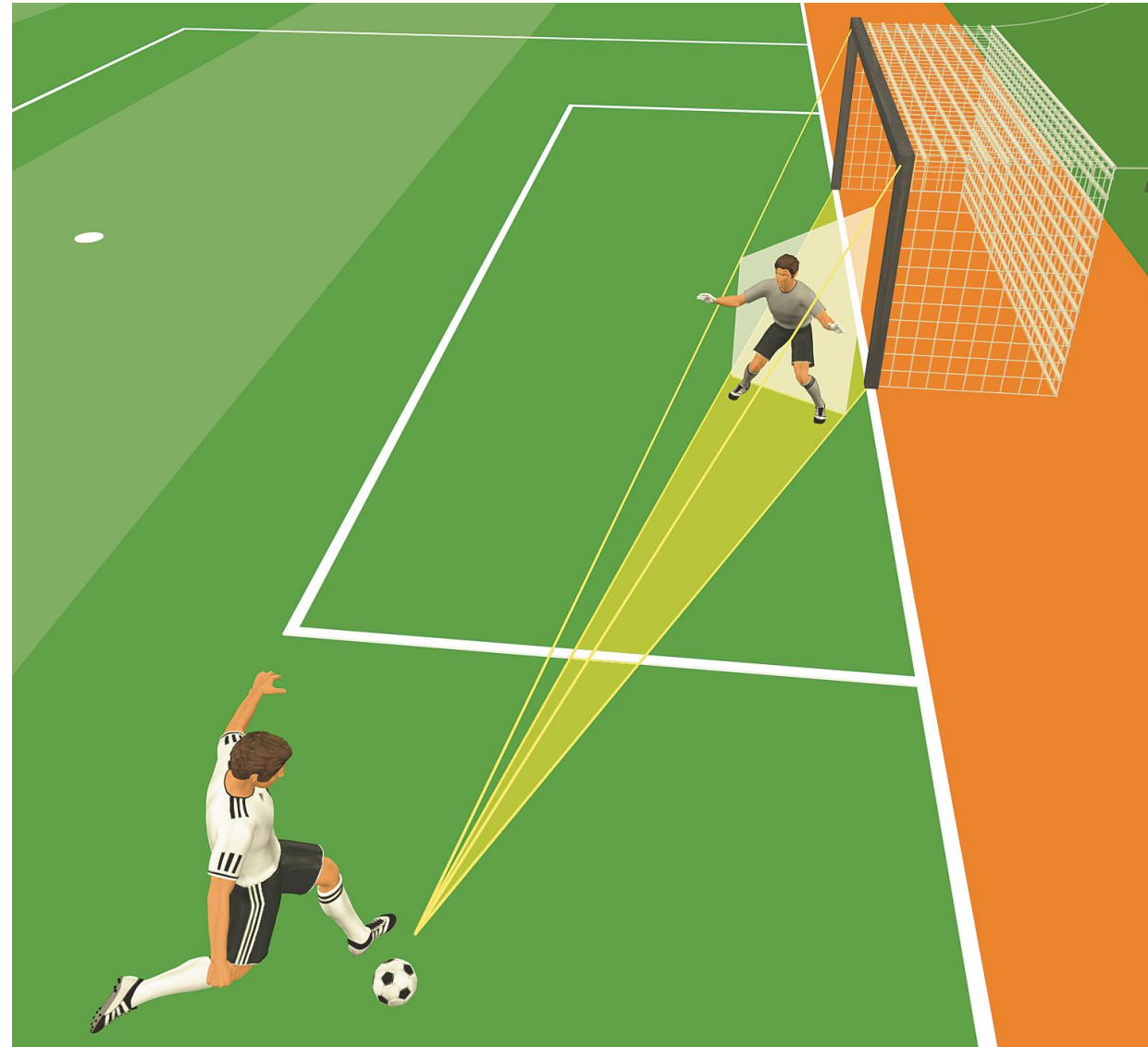
# helyezkedés meghatározása

## helyezkedés technikája



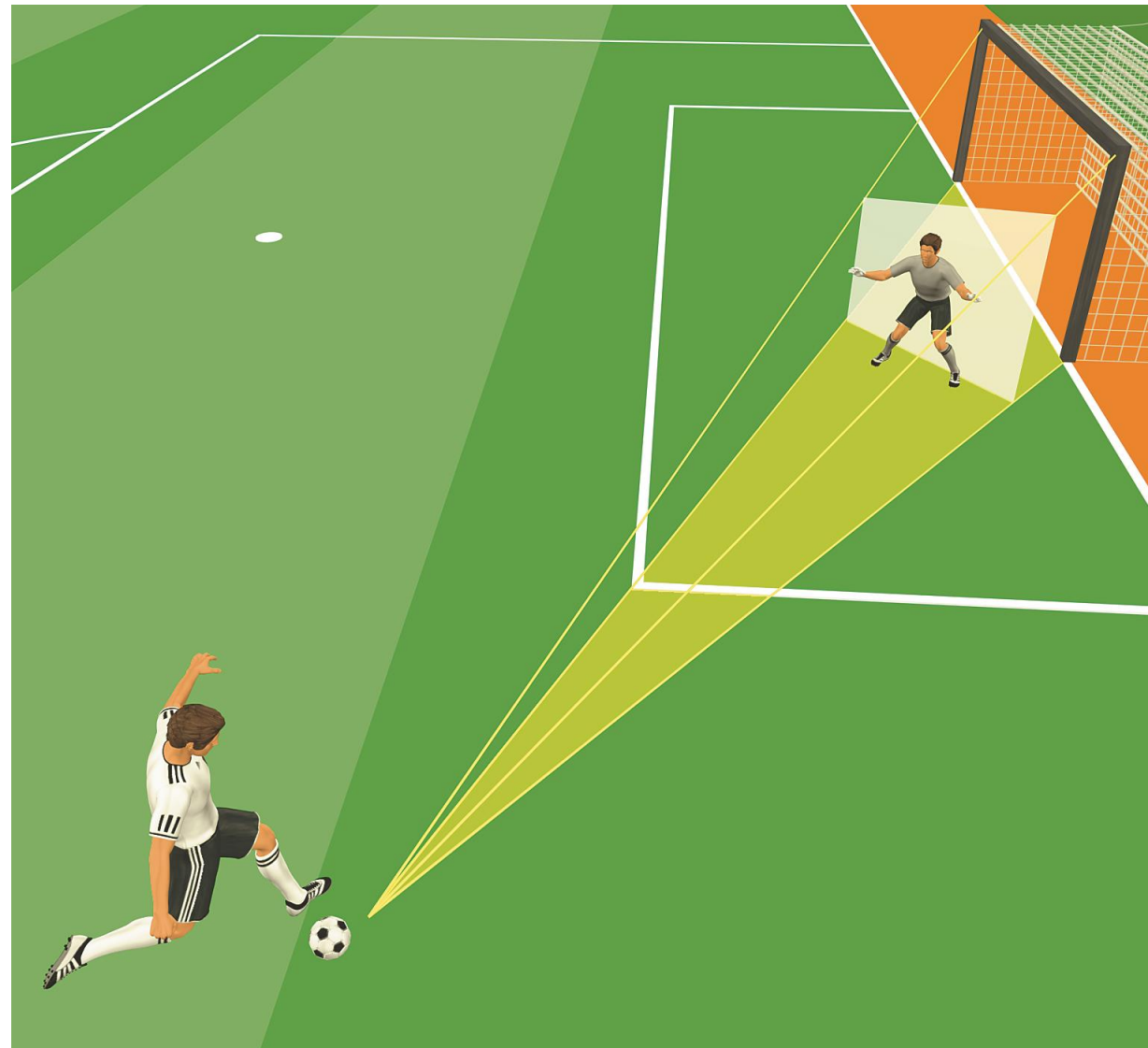
# helyezkedés meghatározása

## helyezkedés technikája



# helyezkedés meghatározása

## Helyezkedés technikája

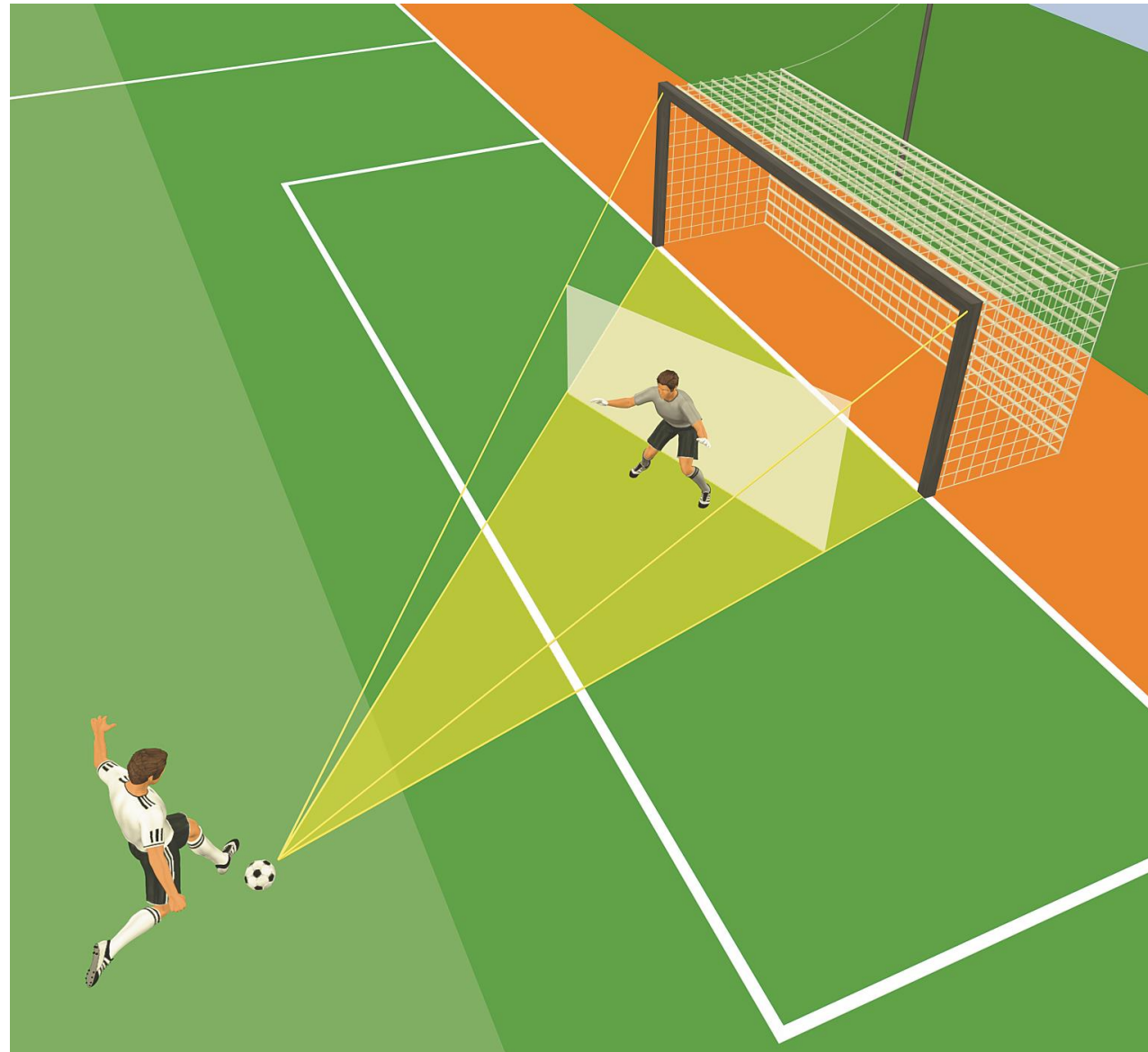


## helyezkedés meghatározása



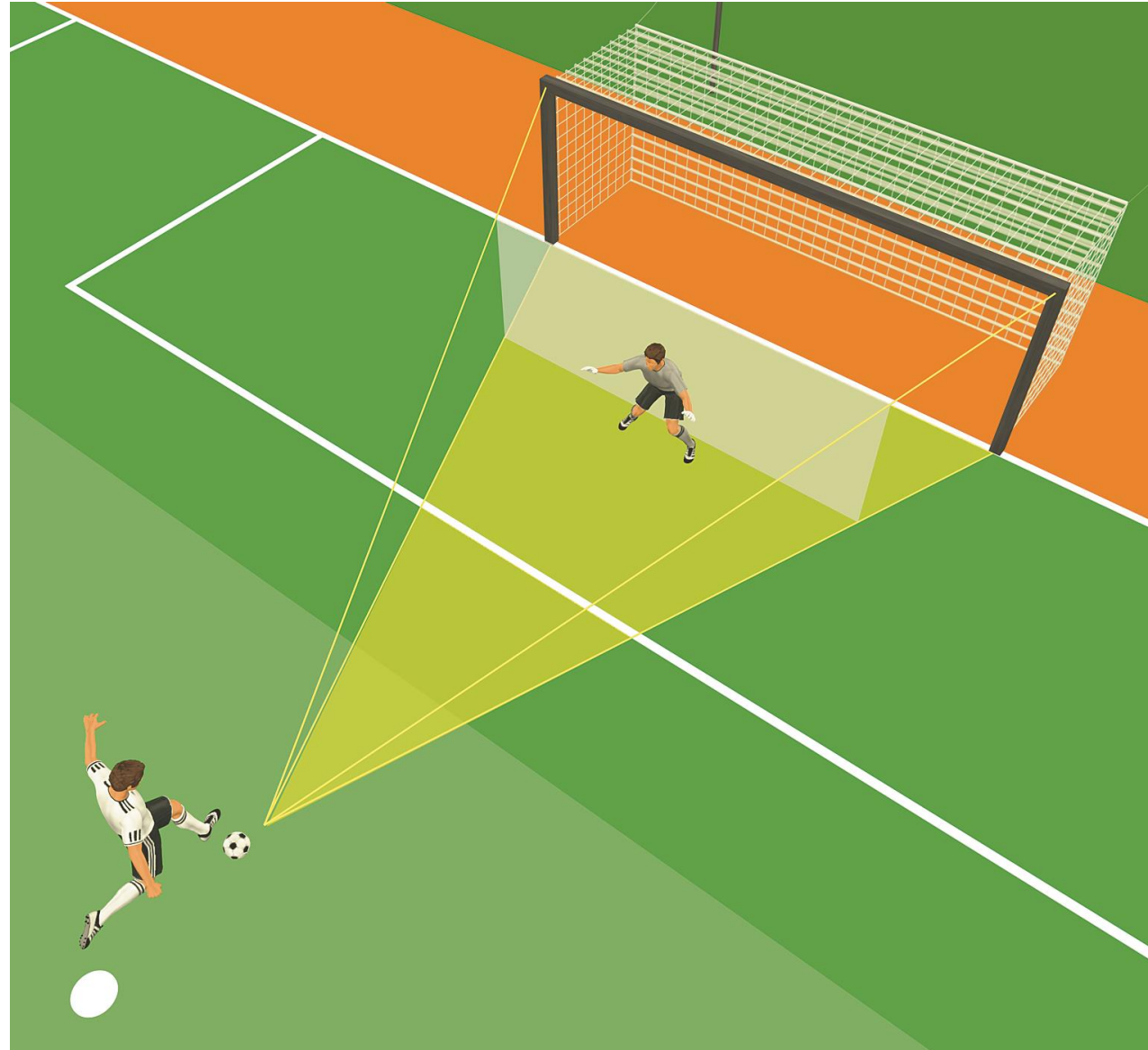
# helyezkedés meghatározása

## Helyezkedés technikája



# helyezkedés meghatározása

## Helyezkedés technikája



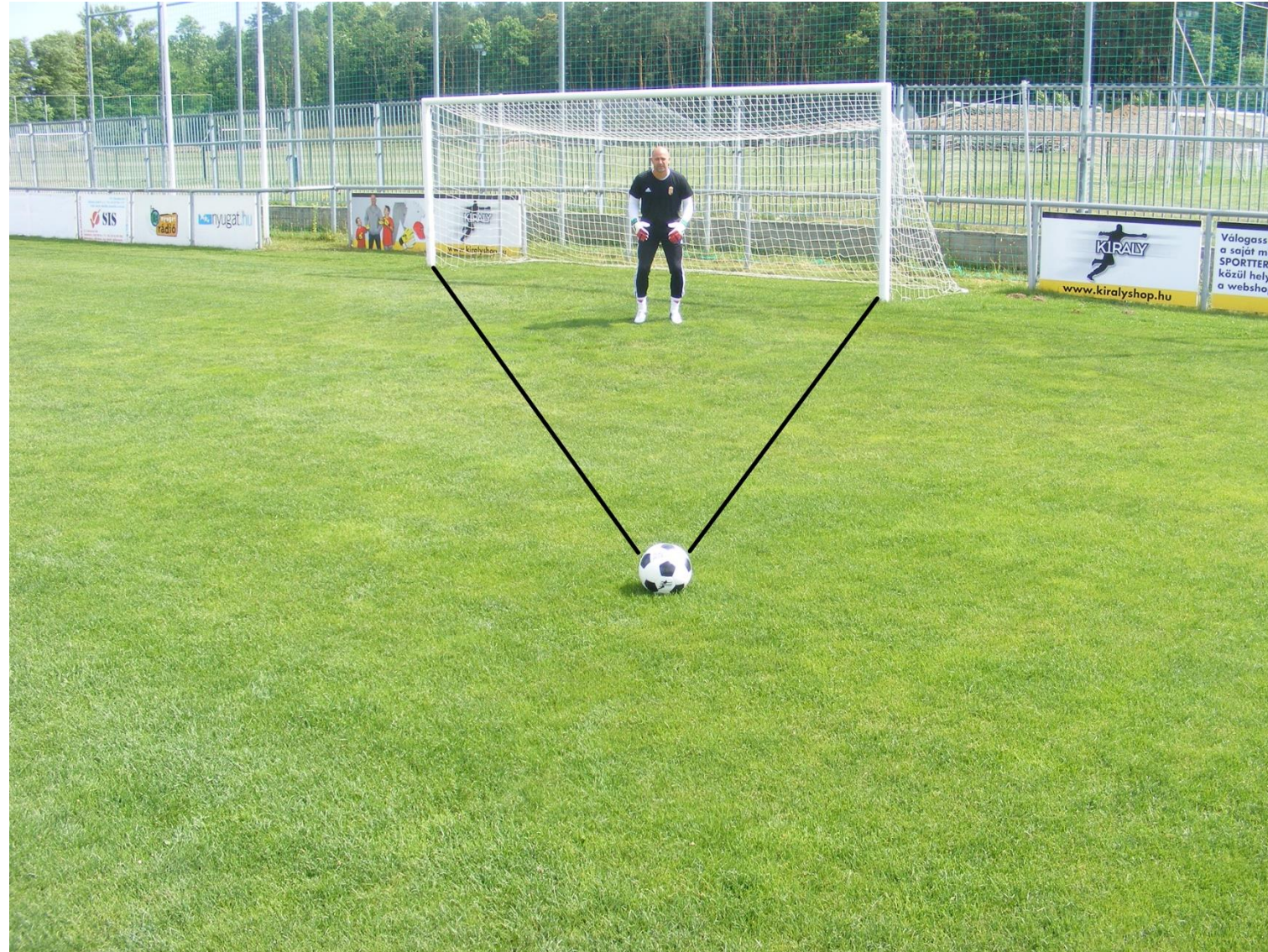
# helyezkedés meghatározása

## Helyezkedés technikája



# helyezkedés meghatározása

## Helyezkedés technikája



# helyezkedés meghatározása

## Helyezkedés technikája

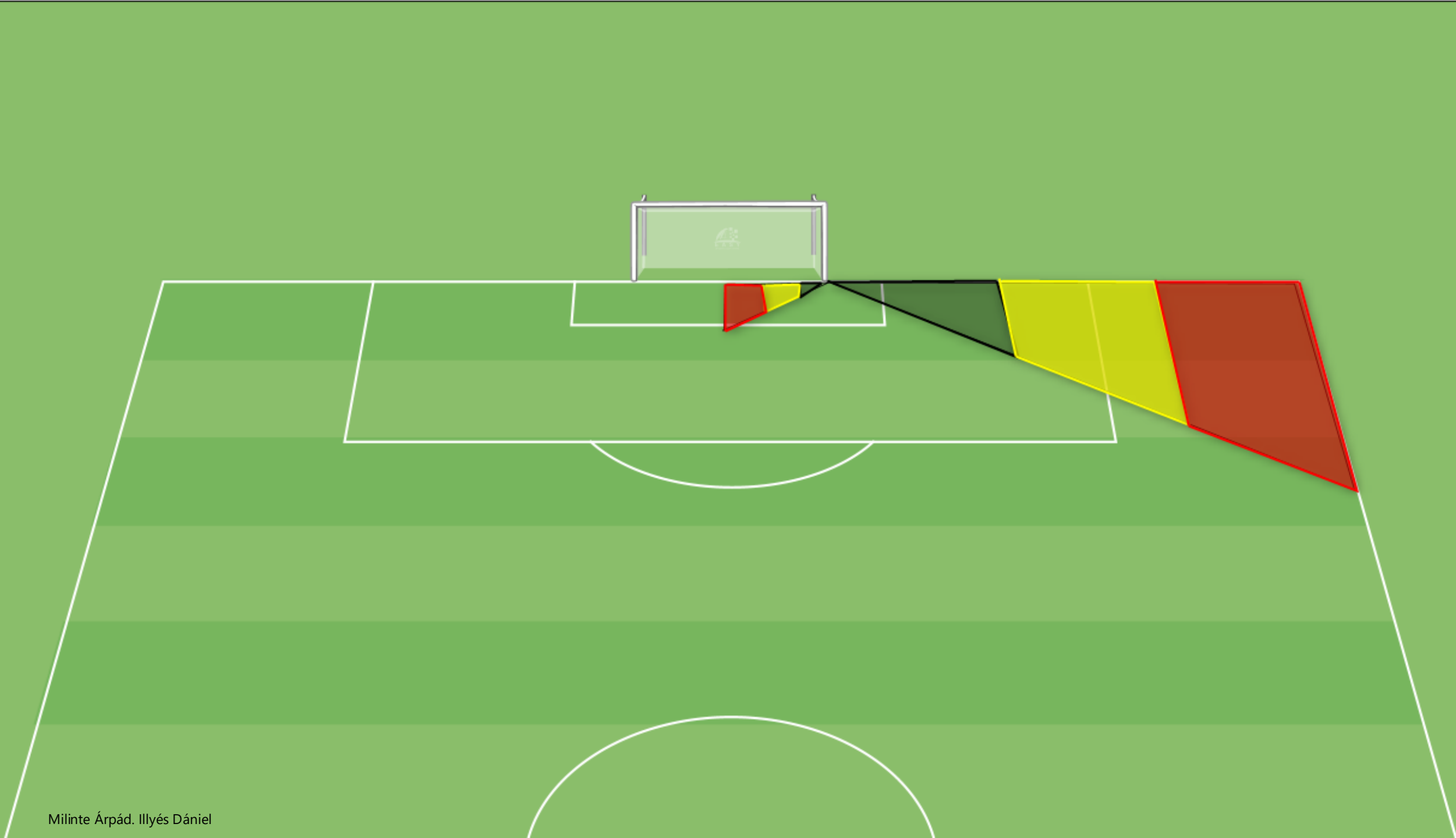
The goalkeeper's positioning varies depending on the distance and angle to the attacking player (see images 1, 2a, 2b).

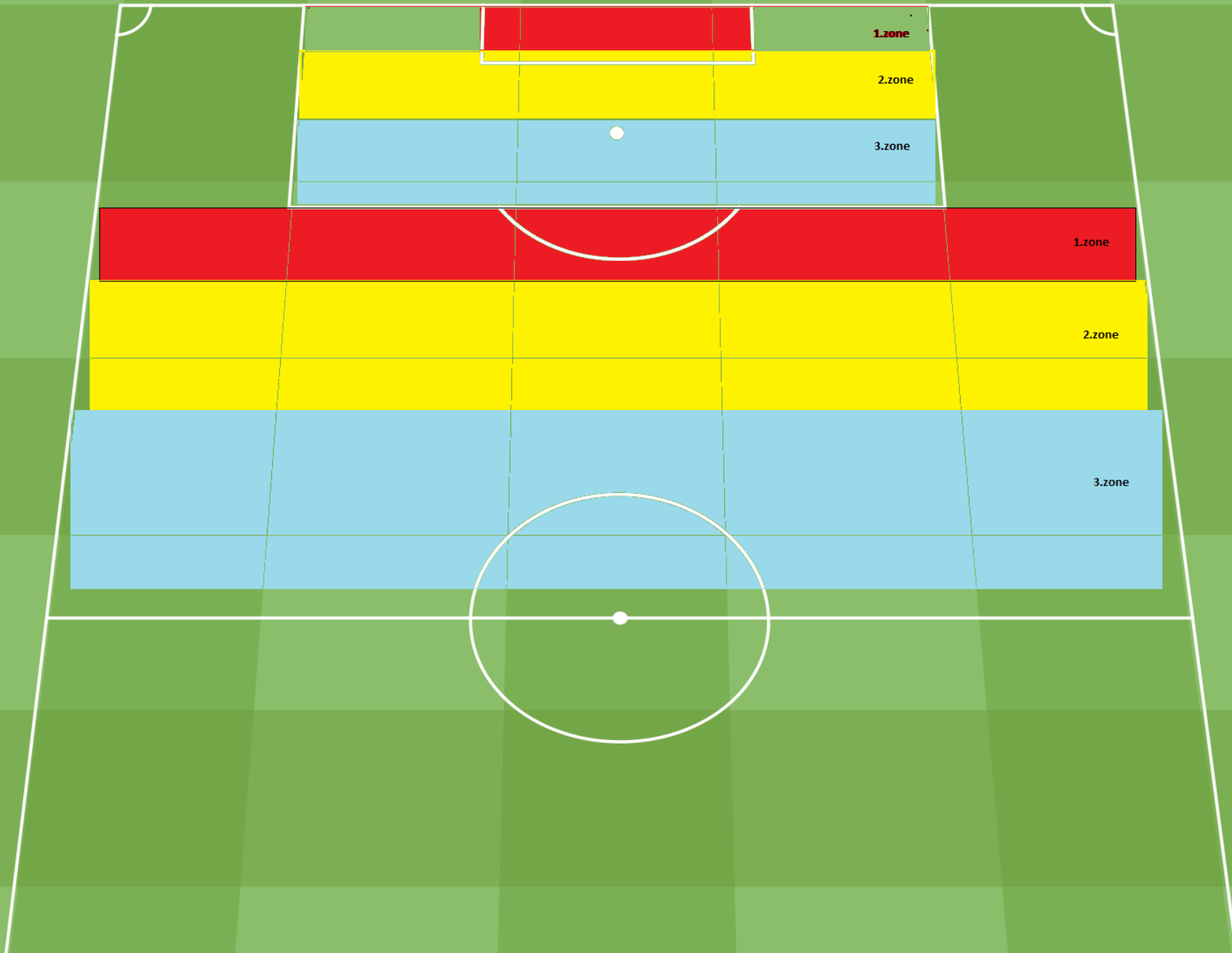


Goalkeeper well positioned



Too far to one side







# Ziccer védése



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

## Alaptechnikák meghatározása

### Ha a kaput védi:

- helyezzen nyomást a támadóra a kapus maradjon higgadt és " vegye át az irányítást", történjen az amit a kapus eltervez.
- akkor közelítsen a támadó felé amikor nincs a támadó lábán a labda vagy nem kontrollálja a labdát.
- lassítani és késleltetni a támadót és talpon maradni!
- amennyire lehet a támadót kifelé szorítani a kapu irányából.
- kommunikáció a visszafutó védőkhöz, az összmunka szerepe, pl: szorítsd kifelé, gyere mögém, fuss a kapuba.



## Alaptechnikák meghatározása

### Reflex-Kicsúszás-blokk-csillag alakzat:

- a kapusedző szerepe a technikák meghatározásában
- mi az ami meghatározza, melyik technikát használja a kapus?
- távolság a labdától.
- távolság a kaputól.
- kaput védeni vagy labdát támadni.



Gk.1 001

UJP 0 FTC 0 20:10

LONGOMATCH  
BY FLUENDO  
SPORT  
ÉLŐ



Banai  
Dávid

3.

# kicsúszás-kivetődés láb elé

1v1 technikája



# csillaga technika

## 1v1 technikája



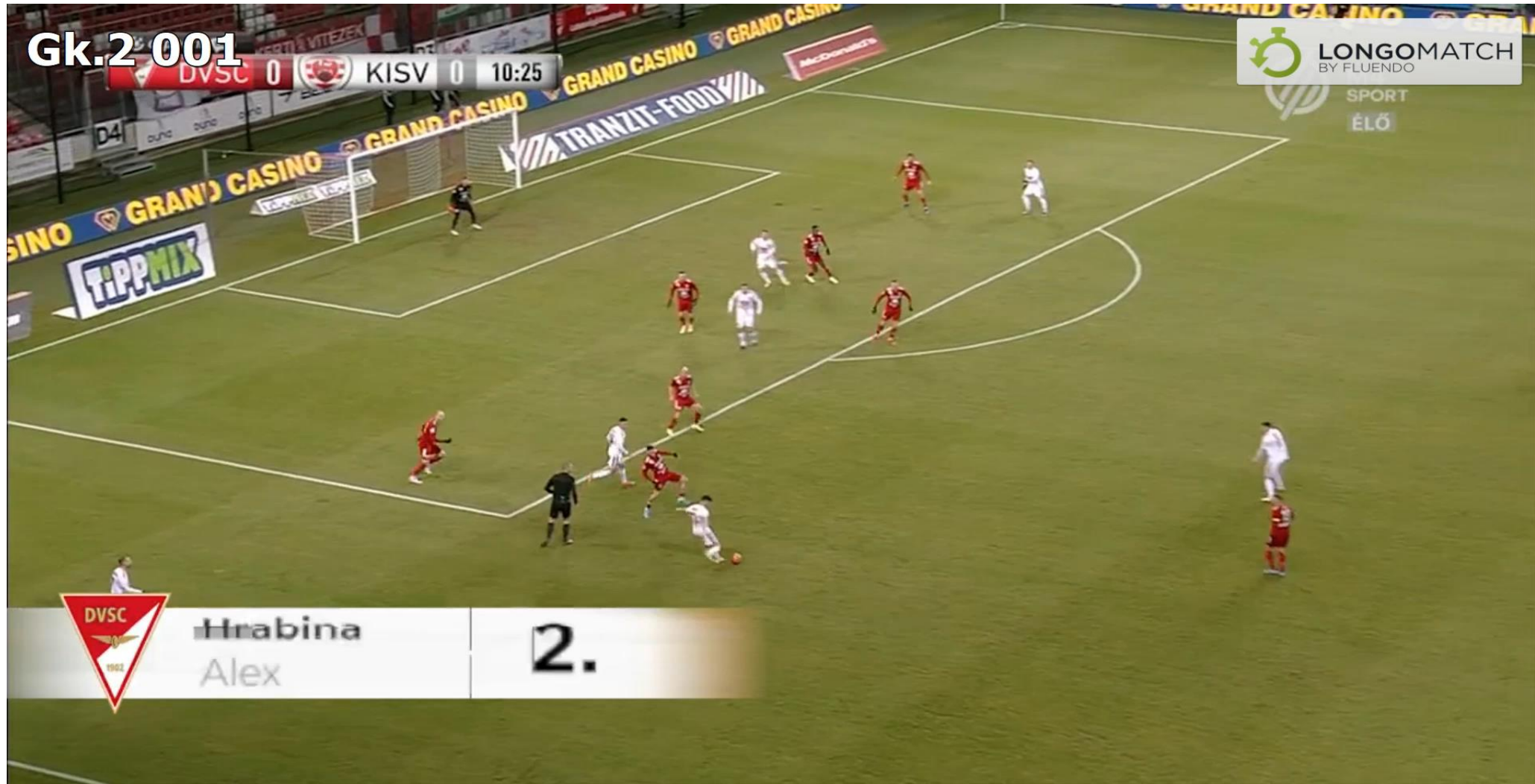
# csillag technika

## 1v1 technikája



# csillag technika

## 1v1 technikája



1v1 technikája

## blokk technika



# blokk technika

## 1v1 technikája



## 1v1 technikája





# Beadás



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

## Alaptechnikák meghatározása

### Kulcspontok:

- A kapus kiinduló helyzete a kaputól és a labdához képest
- Elsőszámú prioritás: védeni a kaput
- Második prioritás: a védők és kapus közötti terület védelme
- A kapus kiállása-kisugárzása, test beszéde magabiztos és pozitív
- A labda röppályájának pontos felmérése
- Döntéshozatal: kiindul a beadásra vagy a védőket utasítja a tisztázásra
- Kommunikáció a kapus részéről kulcsfontosságú: minél hamarabb, hangosan, egyértelműen, akkor is ha jön a labdára - és akkor is ha nem jön és a védőknek kell tisztázni



# Alaptechnikák meghatározása

## Beadások technikája

### Ha kiindul:

A kimozdulás sebessége és iránya: a leggyorsabb és legrövidebb úton történjen

- A rugaszkodás időzítése és iránya: támadva a labdát, lehetőleg a kapu felőli lábról rugaszkodva (jobb oldali beadásnál, jobb lábról), a másik térdet felhúzva
- A kapus felugrásához képest a lehető legmagasabb ponton történjen a labdafogás, a beadás ívét is figyelembe véve
- A labdafogás mindig a fej előtt és felett történik, könyék enyhén behajlítva, tekintet a labdán
- Leérkezés két lábra – biztonságos talajfogás, sérülésveszély elkerülése; ha a levegőbe ütközik/elcsavarodik a teste, érdemes a talajra levinni a labdát, nem kell mindenáron lábon maradni
- Öklözéseket lehetőleg egy kézzel, ilyenkor a másik karral „csináljon helyet” magának – ütni mindig ívesen, messzire és az oldalvonalak irányába
- Öklözés után, a labda pozíciójához helyezkedni, szögzárás a kapuban – gyors lábmunka
- **A védelem szerepe:** a kapushoz legközelebbi védők a kapusukat védik a kijövetelkor, oldalt lévők visszazárnak és védik a kaput, kommunikáció!



## Beadások technikája



## Beadások technikája



## Beadások technikája



## Beadások technikája





# Kirúgás



WE CARE ABOUT FOOTBALL

Milinte Árpád. Illyés Dániel

# Alaptechnikák meghatározása

## Talajról/földről kirúgások:

### • Büntető területen kívülről történő ívelések:

Napjaink kapusai leginkább ezt használják, ha az ellenfél hátrébb húzódik. A labdát leteszik a földre és kivezetik 20-30 méterre a kaputól. Álló vagy mozgó labda és pressing alatt is. Mindkét láb használata.

### • Kapus felé laposan érkező/hazagurított labdák azonnali ívelése:

egy érintővel leszorított lábfejjel kemény visszalövése a labdának a mezőnybe. Pontosan és hosszan lehet löni a labdát, leszorított lábfejjel felsőtestből rádőlve. Fontos, hogy a tekintet végig kövesse az érkező labdát és a rúgás egy dinamikus ritmusváltással történik, lazán de nagyon határozottan. Göröngyös, rossz talajú pályán érdemes belső rüszttel, nagy felülettel megrúgni a labdát.

- Mindkét láb használata



# Alaptechnikák meghatározása

- **Kézből rúgás a test előtt:**

régi idők technikája, a kapus egy kézzel tartja a labdát és kicsit feldobva maga elé rüszttel keményen leszorított lábfejjel megrúgja. Hosszút lehet rúgni ezzel a technikával, de nagyon magas az íve és elég pontatlan

- **Fektetett rúgás:**

Dél-amerikai stílus, egyre elterjedtebb rúgásfajta kézből. A test vonalán kívül kell megrúgni a labdát, hasonlóan, mint egy kapáslövésnél. A kapus a rúgó lábhoz képest ellentétes kézben fogja a labdát. Előnye technikának, hogy rendkívül gyors indítást tesz lehetővé, alacsony röppályát ír le a labda, könnyű lekezelnie a csapattársnak. Hátránya, hogy nehéz technikai elem, sok gyakorlást igényel. Széllel szemben nem hatékony.

- **Drop-rúgás:**

Két kézzel tartva a test előtt a kapus elengedi a labdát és a földet érés pillanata után azonnal megrúgja. Felsőtest rádől a labdára és a test előtt történik a végrehajtás. Előnye, hogy nagyon hosszút lehet rúgni ezzel a technikával, a kapus futás közben is el tudja rúgni a labdát, nem kell lelassítania mint a fektetett rúgás előtt. Széllel szemben is hatékony, a röppályát alacsonyan lehet tartani. Hátránya, hogy nagyon jó ütemérzék és rúgótechnika kell a pontos végrehajtáshoz. Rossz és göröngyös talajon kiszámíthatatlan, illetve sáros és mély pályán szinte kivitelezhetetlen.



# Fektetett rúgástechnika



# Fektetett rúgástechnika



# Fektetett rúgástechnika



## Fektetett rúgástechnika





# Kidobás



WE CARE ABOUT FOOTBALL

---

Milinte Árpád. Illyés Dániel

---

# Alaptechnikák meghatározása

## Kigurítás:

- kisebb távolságnál alkalmazható
- a testsúly süllyesztve, az ügyesebb kéz lendül hátra a labdával, az ellentétes láb lép ki előre és gurítja ki a kapus a labdát
- az élesen laposan érkező labdát a játékostársak könnyen le tudják kezelni és folytatni a játékot
- Mind két kéz használatának elsajátítása.

## Dobás:

- közepesnél nem nagyobb távolságnál alkalmazható
- a mozdulat a erőteljes felsőtest szükséges a hatékony végrehajtáshoz – a mozdulat kivezetése gyors és dinamikus, amikor a hajlított kar ostorcsapás szerűen ráhúz a dobásra
- Jó technikával nagyon gyorsan játékba lehet hozni a társat



# Alaptechnikák meghatározása

## Oldal-dobás:

- üres-nyitott területekbe, nagyobb távolságokra lehet bejátszani a labdát ezzel a technikával, a játékosok elé
- A dobás röppályája alacsonyabban tartható mint a sima dobással
- Élesebben gyorsabban célba ér a labda
- Mind két kéz használatának elsajátítása ajánlott

## Felső-dobás(horogdobás):

- ezzel a technikával lehet a legmesszebb dobni a labdát, a meginduló középpályásoknak vagy a csatárokat megjátszva
- a hosszú dobáshoz nagy lendület kell, széles és nagy kilépést megelőző egy szökkenés, a dobást végző kéz hátra ereszkedik és ellentétes láb kilép, majd egy hajító mozdulattal a kapus a dobásra ráforduló törzs erejét is beleadja a mozdulatsorba, a könyék legfeljebb enyhén hajlik be a dobás során
- A labdát a kapus attól függően engedi el, hogy magasabbat akar dobni (távolabbra) vagy lehúzva akarja hajítani a labdát a dobás ívét laposan tartva a társ lábára, esetleg egyet pattanva a talajra irányítja a labdát
- Mind két kéz használatának elsajátítása ajánlott.



# Kidobás technika



# Kidobás technika



# Kidobás technika



# Kidobás technika



# Kidobás technika



# Kidobás technika



## Röviden ennyi a kapustechikákról....

