

MLSZ Grassroots Alap tanfolyam

Írásbeli felvételi teszt tananyaga

- 2026 -

Tartalom

Grassroots szellemiség	2
Miért kezdenek el sportolni és miért hagyják abba a játékosok a sportot?	3
Közösség és nevelés a labdarúgáson keresztül	5
Minőségi edzői munka	8
A minőségi edzői munka jellemzői	8
Edzői szerepek	10
Az edző mint pedagógus	10
Edző mint „környezeti mérnök”	11
Edző mint szakember	12

Grassroots szellemiség

„Egy jó edző képes megváltoztatni egy mérkőzést. Egy kiváló edző képes megváltoztatni egy életet.”

John Wooden

A grassroots szellemiségnek 4 alappilére van. Ebben a szemléletben úgy tekintünk a labdarúgásra mint

- nem csak élsport
- játék
- közösség
- oktatási és nevelési eszköz

A **grassroots** megközelítés a labdarúgás alapjait jelenti – vagyis azt a szellemiséget, ahol a sport mindenkié, nem csupán az élsportolóké. A grassroots filozófia lényege, hogy a labdarúgás **élmény és közösség** is egyben, nem pusztán versenysport. Ezen a szinten a fő cél az, hogy **minél több játékos szeresse meg a futballt**, rendszeresen játsszon, és pozitív tapasztalatokat szerezzen. A grassroots szemlélet inkluzív: *mindenkit bevon*, függetlenül a tehetség vagy ügyesség aktuális szintjétől. Az edző feladata, hogy **minden egyes játékos öröme és fejlődésére figyeljen**, ne csak a legügyesebbekre. A hosszú távú siker ebben a közegben azt jelenti, hogy minél többen maradnak a sportban és válnak egészséges, sportos életmódot folytató felnőtté, akár versenyszerűen, akár hobbiszinten. A labdarúgás egyszerre szolgál **játékos szórakozásként, nevelési eszközként és a közösségépítés terepeként**.

A grassroots szemléletet gyakran kizárólag az amatőr labdarúgással azonosítják, holott valójában a sportág minden szintjén jelen van – legyen szó profi klubokról vagy helyi egyesületekről. A különbség csupán az arányokban rejlik. A profi labdarúgásban és az elit utánpótlásban természetesen hangsúlyosabb az eredményesség és a játékosképzés, azonban ezzel párhuzamosan minden szinten kiemelt cél kell, hogy legyen a labdarúgás iránti tartós elköteleződés, valamint az aktív játék hosszú távú fenntartása. Legalább akkora értéket képvisel az is, ha egy U19-es akadémiai csapat minden tagja életre szóló kapcsolatban marad a sporttal,

mint az, ha közülük egy vagy két játékos profivá válik. A grassroots és az elit labdarúgás tehát nem egymással szemben álló, hanem egymást kiegészítő megközelítések.

Miért kezdenek el sportolni és miért hagyják abba a játékosok a sportot?¹

Az élmény és részvétel fontossága

A grassroots szellemiség középpontjában a játék élvezete és a részvétel öröme áll. A játékosok akkor maradnak hosszú távon motiváltak, ha az edzéseken és mérkőzéseken pozitív élményeket szereznek. Ezért az edző alapvető feladata, hogy minden foglalkozás változatos, szórakoztató és örömteli legyen a résztvevők számára.

Természetesen a labdarúgás komolysága és a versenyszellem is megjelenik már a korai szakaszokban is. A győzelem és a vereség a játék szerves részei, hiszen minden mérkőzésnek van eredménye. Ugyanakkor elengedhetetlen, hogy az edzők ezt helyén kezeljék. Fontos tudatosítani a játékosokban – és önmagukban is –, hogy a győzelem nem egyenlő a teljes sikerrel, ahogyan a vereség sem jelent teljes kudarcot.

Egy mondás szerint: „Ne hagyd, hogy az oktatás a szórakozás rovására menjen.”² Ez a gondolat tökéletesen tükrözi a grassroots szemlélet lényegét: a tanulás eszköze maga a játék és az abból fakadó öröm legyen. A cél nem csupán a készségek fejlesztése, hanem az, hogy a gyerekek megszeressék a sportot, és szívesen térjenek vissza újra és újra a pályára.

Egy jó edző úgy támogatja a játékosok fejlődését, hogy közben nem veszi el a kedvüket a játéktól. A futballnak örömforrásnak kell maradnia – nem szabad, hogy túl korán váljon nyomasztó kötelességgé. Még az elit utánpótlásképzésben vagy a profi labdarúgásban sem kell, hogy az edzés unalmas, monoton vagy kedvtelen legyen. Hiszen végső soron a világ egyik legcsodálatosabb játékáról beszélünk – a labdarúgásról.

Érdemes tisztában lenni azzal, **mi motiválja a gyerekeket a sportolásra**, és mi az, ami kedvüket szegheti. Kutatások és tapasztalatok szerint a gyerekek számára a következő tényezők a legvonzóbbak a sportban:

- **Szórakozás, a játék élvezete:** A gyerekek elsősorban azért fociznak, mert élvezik magát a játékot, a mozgást, a labdával való játék öröm.

¹ ICoachKids online tananyag: Why do children join and stay in sport? | Why do children drop out of sport?

² ICoachKids – Sergio Lara-Bercial

- **Sikerélmény és kompetencia érzése:** Fontos számukra az az érzés, hogy **képesek végrehajtani** a feladatokat, fejlődnek és ügyesednek. Ha megtapasztalják a fejlődést, az sikerélményt ad.
- **Tanulás és kihívás:** A futball változatos játék, a gyerekek szeretnek **új dolgokat tanulni** benne. A megfelelően adagolt kihívások fenntartják az érdeklődésüket és motivációjukat.
- **Barátság és közösség:** A csapatsport közösséget nyújt. A gyerekek szeretnek **barátokkal együtt játszani**, egy csapat tagja lenni. Az edzések és meccsek közösségi élmények is egyben.
- **Támogató szülői háttér:** A szülők hozzáállása is meghatározó. Ha a szülők bátorítják, támogatják gyermeküket és **nem helyeznek rá túlzott nyomást**, akkor a gyerek szívesebben sportol.

Ugyanakkor azt is tudnunk kell, **miért veszítik el a gyerekek a kedvüket**, mi vezethet ahhoz, hogy abbahagyják a sportot:

- **Önbizalomhiány:** Ha a gyerek nem érzi magát elég ügyesnek, vagy folyton kudarcélmények érik, elkezd kételkedni a saját képességeiben. Az állandó negatív visszajelzések aláássák az önbizalmát.
- **Túlzott komolyság, nyomás:** Ha az edzéseken és meccseken **eltűnik a játékosság**, és minden a fegyelemről, eredménykényszerről szól, a gyerek számára a futball már nem szórakozás lesz, hanem stresszforrás.
- **Egyoldalú eredménycentrikusság:** Amikor a **győzelem lesz a legfontosabb** mindenáron, a gyerekek terhet képezheti a folyamatos elvárás. Ilyenkor elveszik a játék öröme, ami a legfőbb motivációjuk volt.
- **Kivételezés és igazságtalanság:** Ha az edzők csak a tehetségesebb játékosokkal foglalkoznak, vagy egyeseket előnyben részesítenek, a többiek úgy érzik, nincs értelme maradniuk. Az igazságtalan bánásmód demotiváló.
- **Szülői vagy edzői kényszer:** Amikor a gyerek azt érzi, hogy **a szülők vagy az edző erőlteti** a sportot, és nem az ő saját öröméért játszik, könnyen ellenállás alakul ki benne. Ha a futball nem a gyerek saját vágya többé, hanem kötelező teher, akkor inkább ki akar lépni belőle.

A fentiekből látható, hogy az edző egyik legfontosabb feladata a **motiváló, örömteli légkör fenntartása**, ahol a játékosok magabiztosnak érezhetik magukat és szeretnek bejárni edzésre. Ha sikerül elkerülni a túlzott nyomást és negatív élményeket, sokkal nagyobb eséllyel maradnak a gyerekek hosszú távon a sportban.

Közösség és nevelés a labdarúgáson keresztül

A futball nem csak a pályán elért teljesítményről szól, hanem a **közösség formálásáról** és a nevelési értékekről is. Egy jó edző felismeri, hogy **a csapata egy közösség**, amelynek építése legalább olyan fontos, mint a technikai tudás átadása. A mai világban talán még soha nem volt akkora szükség erős, összetartó közösségekre, mint most. Egy helyi futballcsapat kis közösségként működhet, ahol a gyerekek **barátokra találnak, megtanulnak együttműködni**, közös élményeket szereznek és kötődnek egymáshoz.

Az edző ebben a folyamatban **irányító és katalizátor**. Fontos, hogy *világos célokat és értékeket* adjon a közösségnek: tudatosítsa a csapat tagjaiban, hogy miért játszanak, mi a közös cél (például fejlődés, élmény, sportszerűség). Létre kell hozni **biztonságos kereteket és viselkedési normákat** (etikettet), amelyeket mindenki betart – ez teremti meg a tisztelet és bizalom légkörét. Az edző figyeljen a csapaton kívüli **közös programokra, eseményekre** is, amelyek erősítik a közösségi szellemet. Akár **közös rituálékat, hagyományokat** is kialakíthat a csapat (például meccs előtti közös rigmus, évzáró díjkiosztó), melyek tovább növelik az összetartozás élményét.

A grassroots szellemiség egyik alappilére, hogy a labdarúgás egyben **nevelési eszköz is**. A játék során a gyerekek és fiatalok számos **életleckét** sajátíthatnak el. Négy olyan nagy terület van, amelyek fejlődését segíti a labdarúgás:

- Társas készségek
- Szociális kapcsolatok
- Érzelmi fejlődés
- Életvezetési készségek

Társas (interperszonális) készségek

A labdarúgás csapatsportként kiváló terepet biztosít a társas készségek fejlesztésére. A játékosok folyamatosan kommunikálnak egymással, együttműködnek, közös célokat követnek. Ezáltal fejlődik a csapatmunka, a konfliktuskezelés, valamint a vezetői készségek is – akár a pályán, akár azon kívül. A grassroots környezet különösen ideális, hiszen biztonságos, támogató közegben gyakorolhatják a gyerekek ezeket a készségeket.

Szociális kapcsolatok

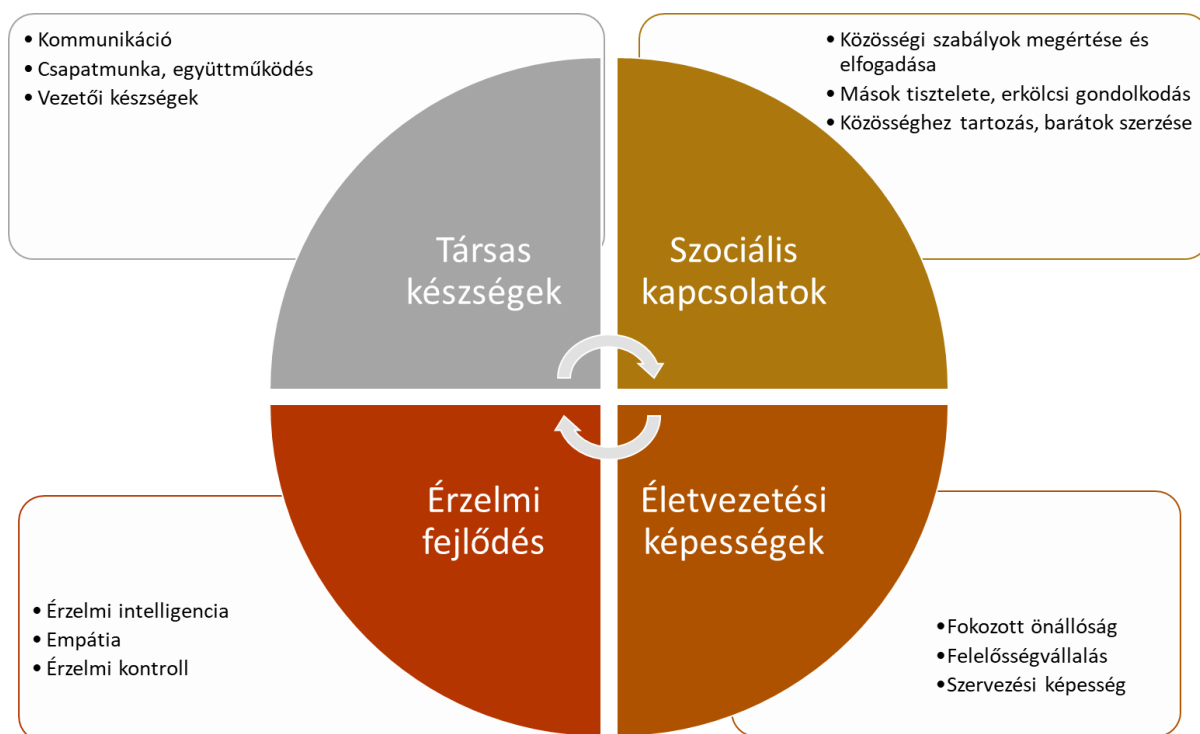
A közösségi élmény, a csapathoz való tartozás érzése rendkívül fontos a gyerekek és fiatalok szociális fejlődésében. A futball során megértik és elfogadják a közösségi szabályokat, megtanulják tisztelni társaikat és ellenfeleiket, valamint erkölcsi gondolkodásuk is fejlődik. A labdarúgásban nemcsak a mérkőzések eredménye számít, hanem az is, hogy a gyerekek barátokat szerezzenek, és pozitív közösségi élményben részesüljenek.

Érzelmi fejlődés

A futball intenzív érzelmi tapasztalatokat kínál. Az öröm, feszültség, siker, kudarc mindennaposak a pályán. Ezek feldolgozása során fejlődik az érzelmi intelligencia, az empátia és az önkontroll. Az edzők kulcsszerepet játszanak abban, hogy ezekből a helyzetekből tanulási lehetőség váljon, és a gyerekek képesek legyenek egészséges módon kezelni az érzelmeiket.

Életvezetési készségek

A labdarúgás fegyelmet, rendszerességet, és felelősségtudatot követel. A rendszeres edzések, a csapatban betöltött szerepek és a közös célok elérése mind hozzájárulnak az önállóság és a szervezőkészség fejlődéséhez. A fociban a gyerekek saját tapasztalataik útján tanulnak meg dönteni, tervezni és kitartani a céljaik mellett – olyan készségek ezek, amelyek az élet más területein is meghatározóak lesznek.



Összességében a grassroots szemlélet azt képviseli, hogy a **labdarúgás mindenkié** – egy nyitott, befogadó sport, amely örömet, barátságokat és értékes életre szóló élményeket nyújt. Az ebben a szellemben dolgozó edző legfőbb mércéje nem az, hogy hány trófeát nyer a csapatával utánpótlás szinten, hanem hogy hány gyerek számára tudta megszerettetni a sportot, elérni azt, hogy életük fontos részévé váljon a labdarúgás és mennyire volt **pozitív hatással lenni az életükre**.

„Egy jó edző képes megváltoztatni egy mérkőzést. Egy kiváló edző képes megváltoztatni egy életet.”

John Wooden

Minőségi edzői munka

Hosszú időn keresztül az volt az általános nézet, hogy a jó edző elsősorban az, aki magas szintű szakmai tudással rendelkezik, és képes csapatát technikai, taktikai, fizikai és mentális szempontból hatékonyan fejleszteni. Ez a megközelítés azonban ma már nem ad teljes képet az edzői munka valós összetettségéről.

A modern edzői szerep sokkal többről szól, mint pusztán a sportág szakmai ismereteiről. A Nemzetközi Tanács az Edzői Kiválóságért (International Council for Coaching Excellence) ezért új fogalmat vezetett be: a minőségi edzői munka (quality coaching) definícióját. De mit is jelent ez pontosan?³

A minőségi edzői munka sokkal több, mint a labdarúgás tanítása.

Az edzők **nem csupán a labdarúgó tudást, hanem elsősorban az embert fejlesztik, együttessen** támogatva a résztvevők **társas, szociális, érzelmi, taktikai, technikai és fizikai fejlődését.**

A minőségi edzőmunka **játékos központú és a játékos igényeire épül**, miközben nagy hangsúlyt fektet az **értékekre és a kölcsönös tiszteletre.**

Az edzők kulcsszerepet játszanak abban, hogy a labdarúgás **élvezetes élmény** legyen, segítik a játékosokat **képességeik kibontakoztatásában és egyéni, valamint csapatteljesítményük fejlesztésében.**

A minőségi edzői munka jellemzői

A következőkben összefoglaljuk, milyen fő ismérvei vannak a minőségi edzői tevékenységnek:

- **Játékosközpontú szemlélet:** A fókusz a játékosokon van. A jó edző *ismeri tanítványait*, figyelembe veszi egyéni tulajdonságaikat, és az *ő igényeikhez igazítja* az edzés folyamatát. A cél, hogy minden játékos a saját szintjén fejlődhessen, és fontosnak érezze magát a csapatban.
- **Átfogó (holisztikus) fejlesztés:** A minőségi munka a teljes embert fejleszti, nem csak a futballistát. Az edző támogatja a gyerekek **szociális készségeinek, érzelmi**

³ Adaptálva: *Building your Coach Developer Workforce*, International Council for Coaching Excellence (ICCE), 2024

intelligenciájának fejlődését éppúgy, mint a technikai-taktikai tudásukat és fizikai képességeiket. Odafigyel a jellemnevelésre és a személyiség formálására is a sport által.

- **Élmény és biztonságos légkör:** A jó edzőmunka **élvezetes élmény** is egyben. A játékosok szívesen vesznek részt edzésen, mert motiváló, pozitív légkör veszi őket körül. Mernek kérdezni, hibázni, kísérletezni. Az edző tudatosan épít **pozitív tanulási környezetet**, ahol a játékos jól érzi magát és ki tud bontakozni. Emellett kiemelten ügyel a **biztonságra** – mind fizikai, mind lelki értelemben (a gyerekek ne sérüljenek, se testileg, se lelkileg).
- **Értékek és tisztelet:** A minőségi edző **példát mutat** viselkedésével. Fontos számára az olyan értékek átadása, mint a sportszerűség, tisztelet, fegyelem, csapatszellem, kitartás. Minden játékoshoz tisztelettel fordul, és ugyanezt várja el a csapattagok között is. Egy ilyen környezetben a játékosok megtanulják értékelni egymást és a játékot, illetve elfogadni a különbözőségeket.
- **Egyéni és csapat fejlődés:** A jó edzői munka eredménye, hogy a játékosok **fejlődnek egyénileg**, és ezáltal a csapat teljesítménye is javul. Az edző segít kibontakoztatni a tehetséget, de közben azoknak is fejlődési lehetőséget ad, akik nem lesznek élsportolók – hiszen **mindenki számít**. A sikerélmény és fejlődés érzése minden játékos számára elérhető a megfelelő edzői hozzáállással.

A fenti elvek megvalósítása mellett a minőségi edző folyamatosan **reflektál a saját munkájára és fejleszti magát**. Figyelemmel kíséri a játékosok visszajelzéseit, fejlődését, és szükség esetén módosítja a módszereit. A nyitottság az új ismeretekre, továbbképzésekre szintén jellemző rá – hiszen a sport világa is folyamatosan változik.

Fontos kiemelni, hogy a **minőségi edzői munka hosszú távon meghatározó hatással van** a játékosok sportban maradására és teljesítményére. Kutatások igazolják, hogy akik **élvezetes, támogató közegben** kezdenek sportolni, és képzett, odafigyelő edzőik vannak, sokkal nagyobb eséllyel folytatják a sportot évek múlva is, sőt az élet más területein is kamatoztatják az itt tanultakat. Ezzel szemben a rossz edzői gyakorlat – például a kiabálás, megalázás, rossz hangulat – gyorsan elveheti a gyerek kedvét a játéktól. Tehát a minőségi edzői munka *befektetés a jövőbe*: a jól képzett, lelkes edzők hozzájárulnak ahhoz, hogy a labdarúgás bázisa széles és erős maradjon, és akár a tehetségesebbek közül később az élvonalba is eljussanak néhányan. **Egyszerre kell szem előtt tartani a jelen örömet és a jövő lehetőségeit** – ettől válik komplexsége és értékessége az edző munkája.

Edzői szerepek

Az edzői munka összetettsége nemcsak a szakmai ismeretekben, hanem a különböző szerepek tudatos vállalásában is megmutatkozik. Egy edző a mindennapokban nemcsak sportági szakemberként, hanem nevelőként, közösségformálóként, környezetének tudatos alakítójaként is működik. Fontos, hogy az edző tisztában legyen ezekkel a szerepekkel, felismerje azok jelentőségét, és tudatosan fejlessze magát mindegyik területen. A következőkben három meghatározó edzői szerepkört mutatunk be:

- Edző mint **pedagógus**
- Edző mint „**környezeti mérnök**”
- Edző mint **szakember**

Az edző mint pedagógus

Az **edző mint pedagógus** azt jelenti, hogy az edző **nevelőként, tanárként** tekint magára, aki nem csak a futballt tanítja, hanem a játékosok személyiségét is formálja. Egy híres mondás szerint *„a pedagógusnak nem tantárgyból kell mesterré válnia, hanem a gyerekből”* – ez az edzőkre is igaz. **Ismerniük kell a gyerekeket**, akikkel dolgoznak: tisztában lenni életkori sajátosságaikkal, egyéni erősségeikkel és gyengeségeikkel, érdeklődésükkel, motivációjukkal. Az edző a nevelés során **egyénre szabottan közelít** a játékosokhoz, mert tudja, hogy minden gyerek más és más. Ami beválik az egyiküknél, nem biztos, hogy működik a másiknál. Az igazi pedagógus-edző **figyelmet szentel mindenkinek**, és nem csak a legtehetségesebbekkel törődik.

Ebben a szerepben az edzőnek **erkölcsi iránytűként és példaképként** is funkcionálnia kell. A gyerekek sokszor **utánozzák** az edző viselkedését, átveszik a hozzáállását. Ha egy edző tisztelettel, türelemmel, lelkesedéssel fordul a csapat felé, a játékosai is ezt tanulják el tőle. **Pozitív értékrendet** kell mutatnia: legyen becsületes, igazságos, tartsa be a szavát, bánjon mindenkivel egyenlően és méltányosan. Így válhat az edző *olyan példaképpé, akire a gyerekek felnéznek*, akitől a pályán és azon kívül is szívesen tanulnak. Ha kialakul a **bizalom** a játékos és edző között, az hatalmas lendületet ad a fejlődésnek – a gyerek mer kérdezni, mer segítséget kérni, és jobban elfogadja a tanácsokat.

Az edző pedagógiai szerepének része a megfelelő **kommunikáció** is. Fontos, hogy az utasításait, magyarázatait a gyerekek számára érthető módon fogalmazza meg, az ő szintjükön. Használjon sok dicséretet, biztatást, és kerülje a megalázó, bántó kifejezéseket. A fiatalok

nevelésében hatékony módszer a **kérdésekkel vezetés** is: ha a gyerek maga jön rá egy megoldásra, az maradandóbb tudást jelent, mintha csak az edző mondaná meg a választ.

Egy pedagógus szemléletű edző tehát **elsősorban a gyerek személyiségét építi**, s csak másodsorban a játékost. Természetesen ettől még komoly szakmai munkát végez, de mindig humánus, gyerekközpontú módon. Az ilyen edző **szeretettel és odafigyeléssel fordul tanítványai felé**, ami megteremti a bizalmat és a motivációt a csapatban. A játékosok így **szívesen tanulnak tőle**, és nem csak focitudást, hanem emberi értékeket is kapnak, melyek életre szólóan elkísérik őket.

Edző mint „környezeti mérnök”

A kissé metaforikus kifejezés – „környezeti mérnök” – arra utal, hogy a jó edző **tudatosan** alakítja a környezetet, amiben a játékosai fejlődnek. Itt nem a természeti környezetről van szó, hanem a **lelki-szellemi és fizikai közegről**, azaz az edzések és a csapat **légköréről, kultúrájáról és feltételrendszeréről**. Egy edző feladata, hogy **megteremtse a pozitív tanulási környezetet**.

Az edző mint környezeti mérnök ügyel a **hangulatra** is: próbál pozitív energiát vinni az edzésekbe. Ez nem jelenti azt, hogy ne lehetne komolyan dolgozni – inkább azt, hogy még a komoly munka is történhet **jókedvvel, lelkesedéssel**. A lényeg, hogy a gyerekek **mosolyogva menjenek haza egy edzés után**, még akkor is, ha elfáradtak.

Végső soron az edző “környezeti mérnök” szerepe azt eredményezi, hogy a csapatban **megmarad a futball szeretete**. Ahogy az egyik ismert utánpótlásedző (Erling Haaland gyermekkori edzője) mondta egy interjúban: *próbáltak komolyak lenni az edzéseken, de alapvetően az volt a céljuk, hogy a gyerekek szórakozzanak és élvezzék a focit; ahogy idősebbek lettek, egyre komolyabb részek jöttek, de még a mai napig is látszik Haaland arcán a boldogság, annyira imádja a futballt*. Ez jól mutatja, hogy a **pozitív környezet** hatása hosszú távon is megmarad: még a profi szintig jutó játékosok is arról ismerszenek meg, hogy **sugárzik rajtuk a játék öröme**, amit gyermekkorukban alapoztak meg.

Edző mint szakember

Az edzői munka nem csupán a pályán zajló gyakorlatok levezényléséről szól, hanem egy összetett, tudatosan felépített szakmai tevékenység. A jó edző nemcsak a sportág technikai és taktikai részét ismeri, hanem képes tervezni, szervezni, világosan kommunikálni, és minden helyzetben a játékos fejlődését tartja szem előtt. Munkája során figyelembe veszi a labdarúgás valóságos természetét: egy olyan dinamikus és változó környezetet, ahol a döntéshozatal és az alkalmazkodás mindennapos kihívás. A következő területek azok az alapvető elemek, amelyek egy edző szakmai szerepét alkotják a mindennapi munkában.

Hatékony edzésmódszertan és élvezetes gyakorlatok alkalmazása

Egy jó edző alaposan ismeri sportágának edzésmódszertanát, és ezt a tudását a gyakorlatban is hatékonyan alkalmazza. Kiemelten fontos, hogy az edzések élvezetesek legyenek, és igazodjanak a gyerekek életkori sajátosságaihoz. A változatos, játékos feladatok nemcsak fenntartják a figyelmet és a lelkesedést, hanem hozzájárulnak a technikai, taktikai, fizikai és mentális készségek fejlesztéséhez is.

A labdarúgás olyan sportág, ahol a játékosoknak folyamatosan döntéseket kell hozniuk egy dinamikusan változó környezetben. A pályán jelen van egy ellenfél, amely aktívan próbálja megakadályozni a játékos szándékait – ellentétben más sportágakkal, például az atlétikával vagy úszással, ahol a külső zavaró tényezők minimálisak. Ez a sajátosság meghatározza azt is, hogy milyen típusú gyakorlatokkal lehet hatékonyan fejleszteni a játékosok (játék)készségeit.

Ezért az edzések során olyan gyakorlatokat érdemes előnyben részesíteni, amelyek döntési helyzeteket teremtenek, és valósághű játékhelyzeteket modelleznek. A legnagyobb fejlődést azok a feladatok eredményezik, ahol a játékosok aktív ellenállással találkoznak – vagyis olyan gyakorlatokkal dolgoznak, amelyekben az ellenfél valóságosan próbálja megakadályozni a támadást. Ezekben a helyzetekben a játékosnak meg kell találnia a megfelelő döntést, és azt a legalkalmasabb technikai megoldással kell végrehajtania. Így készül fel arra, hogy a mérkőzéseken is hatékony és tudatos döntéseket hozzon.

Az edzés tervezése, előkészítése, szervezése és vezetése

Az edzések hatékonyságát nagyban meghatározza, hogy az edző milyen minőségben képes az edzéseket megtervezni és előkészíteni, valamint a foglalkozások alatt hogyan szervezi és vezeti a gyakorlatokat. Törekedni kell tehát arra, hogy az edzések megfelelően átgondolva, precízen megtervezettek, szervezettek legyenek. Hiszen, ha egy edző egy rosszul megtervezett foglalkozáson folyamatosan csak a szervezésre kénytelen figyelni és azt korrigálni, akkor képtelen a szakmai információkat hatékonyan átadni a játékosok számára.

Információ hatékony átadása

Egy edzőnek nemcsak azt kell tudnia, hogy mit szeretne tanítani az edzéseken és mérkőzéseken, hanem arra is nagy hangsúlyt kell fektetnie, hogy ezt hogyan szeretné megtenni. Az edző szakmai tudása hiábavaló, ha játékosai számára ezt a tudást nem érthető módon igyekszik átadni. Fontos tehát, hogy az edző konkrétan, befogadható módon, megfelelő nyelvezettel kommunikáljon, megbizonyosodva arról, hogy a mondandója nyitott fülekre talál. Egyénre szabott, konkrét információkkal elméleti tudását úgy kell átadnia, hogy azt játékosai a pályán alkalmazni tudják. Valamint az utasítások mellett főként kérdések és irányított felfedezési oktatás alkalmazásával törekednie kell arra, hogy a labdarúgók megértsék a játék összefüggéseit.

Az információ átadása nem egyirányú folyamat: a jó edző figyel a visszajelzésekre is. Kérdésekkel meggyőződik róla, hogy a játékosok megértették-e a feladatot, és szükség esetén újra elmagyarázza vagy újból bemutatja azt. Türelmesen válaszol a kérdésekre, hiszen tudja, hogy a gyerekek eltérő ütemben tanulnak. Emellett folyamatosan biztatja és korrigálja tanítványait: ha valaki hibázik, azt építő jelleggel javítja ki, és dicséri, amikor sikerül elsajátítani egy új mozdulatot. Az ilyen hatékony kommunikáció révén az edző növeli a gyerekek önbizalmát és megértését, így azok gyorsabban fejlődnek.

Mérkőzés

A mérkőzések alkalmával mutatkozik meg igazán, milyen pedagógiai és szakmai hozzáállással dolgozik egy edző. A mérkőzés nem pusztán verseny, hanem a tanulás része is – különösen utánpótlás szinten. Egy jó edző meccs közben is a játékosok fejlődését tartja szem előtt, nem csupán az eredményt. Ennek szellemében támogatja a játékosokat: folyamatosan biztatja őket, pozitív megerősítéseket ad, és segít nekik átlendülni a hibákon vagy a meccs miatti izgalmon.

Ha egy játékos elront valamit a pályán, a szakember nem szidja le, hanem utólag megbeszéli vele, mit tanulhat belőle. „A győzelem nem minden” – ugyanolyan fontos, hogy a játékosok élvezzék a játékot és fejlődjenek. Az edző szakmai felkészültsége a mérkőzésen is megnyilvánul. Igyekszik mindenkinek játéklehetőséget adni: variálja a posztokat, és rendszeresen cserél, hogy mindenki pályára léphessen, és közben figyeli a csapat játékát, hogy az edzésen gyakorolt elemek visszaköszönnek-e. A pedagógiai hozzáállás része, hogy igazságosan és türelemmel bánik minden játékoskal, függetlenül attól, ki a tehetségesebb vagy rutinosabb. A sportszerűség és tisztelet is elengedhetetlen: a jó edző példát mutat azzal, ahogyan kommunikál a játékosokkal, a játékvezetővel és az ellenféllel. Higgadtan és sportszerűen viselkedik a kispadon, ezzel is tanítva a gyerekeket arra, hogyan kezeljék a versenyhelyzeteket. Meccs közben az edző szerepe főként a támogatás és iránymutatás. Játék közben csak a legszükségesebb utasításokat adja, inkább a szünetekben vagy cseréknél ad tanácsokat. Ez segít a játékosoknak abban, hogy saját tapasztalatokat szerezzenek a pályán. Mindig arra törekszik, hogy a játékosok tanulságokkal és emelt fővel hagyják el a pályát, akármi is lett az eredmény.