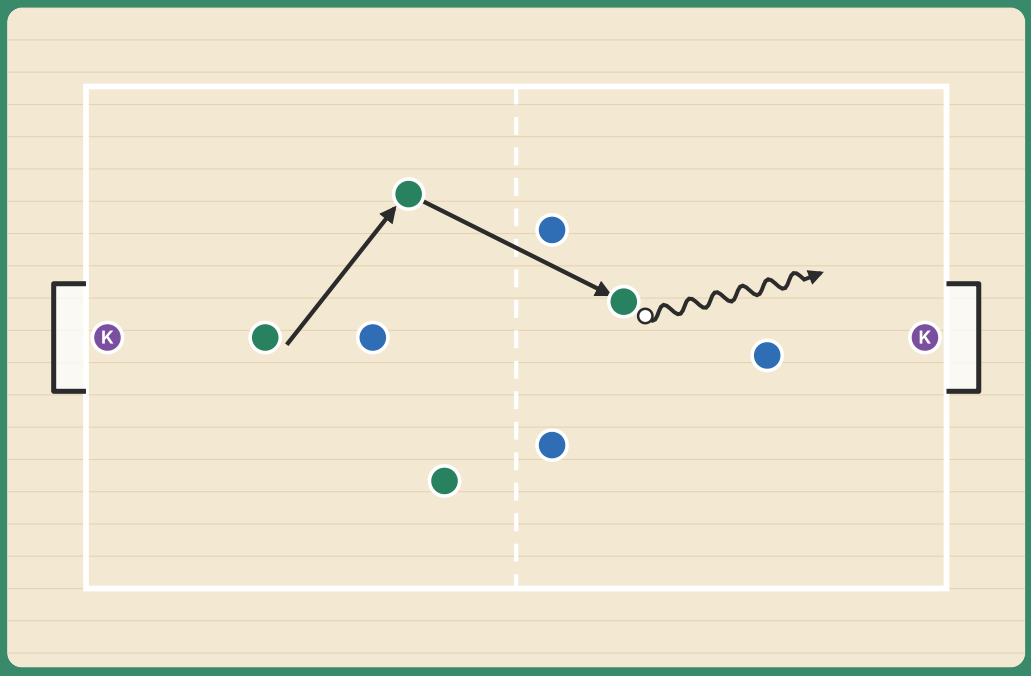
COACHZONE

Edzésgyűjtemény

Téli teremfoci

30 játék és 8 kész edzés kis helyre tornateremben, sportcsarnokban



30 játék pályaábrával

8 mintaedzés korosztályonként

12 hetes téli program

coachzone.hu

Tartalom

Bevezetés
Hogyan használd a gyűjteményt · Mitől más a teremedzés · Biztonság · A terem felosztása · Jelmagyarázat

Bemelegítés és labdaérzék — 1–6. játék

1. Közlekedési lámpa
2. Kaputúra
3. Kincsőrzés
4. Fallabda
5. Tükörjáték és verseny
6. Rondó 4:1

Labdavezetés és 1:1 — 7–12. játék

7. Cápák a folyóban
8. 1:1 kis kapukra
9. Vonalra vezetés 1:1
10. Számhívós párbaj
11. 2:1 a kapura
12. Csel-állomás váltó

Passz és labdatartás — 13–18. játék

13. Passz a kapukon át
14. Háromszög passz mozgással
15. Labdatartás 4:4+2
16. Zónás átjátszás
17. Falpassz a fallal
18. 10 passz

Befejezés — 19–24. játék

19. Fordulás és lövés
20. Világbajnokság
21. 2:2 szélső adogatókkal
22. 3:2 kontrával
23. Kapusdobásos 1:1
24. Lepattanóra

Kisjátékok és mérkőzésszerű játékok — 25–30. játék

25. 3:3 négy kis kapura
26. 4+1 teremfoci
27. Végzónás játék
28. Király pálya
29. Emberelőnyös játék
30. Falas foci

Mintaedzések
8 kész, időzített edzés négy korosztálynak

12 hetes téli program
Heti témák és ajánlott játékok novembertől februárig

Edzéstervező lap
Nyomtatható sablon a saját edzéseidhez

BEVEZETÉS

Jelmagyarázat

Minden ábra felülnézetből mutatja a játékot. A területek méretei tájékoztató jellegűek: igazítsd őket a termedhez és a létszámhoz.

- Csapat / támadók
- Ellenfél / védők
- Joker / harmadik csapat
- Kapus
- Edző / adogató
- Bója
- Labda
- Passz / lövés
- Futás labda nélkül
- Labdavezetés
- Fal

Egy játékoldal felépítése

Fejléc – a játék száma, neve és témaköre.

Adatsor – korosztály, létszám, terület, időtartam.

Cél – mit fejleszt a játék.

Ábra – a szervezés felülnézetből.

Menete – lépésről lépésre a játék szabályai.

Edzői fókusz – ezekre figyelj, ezeket dicsérd és javítsd.

Könnyítés / nehezítés – így igazíthatod a csoport szintjéhez.

> **Tipp:** nyomtasd ki azokat a játékoldalakat, amelyeket az adott héten használsz, és tedd őket egy átlátszó lapba. Edzésen így gyorsan előveheted őket.

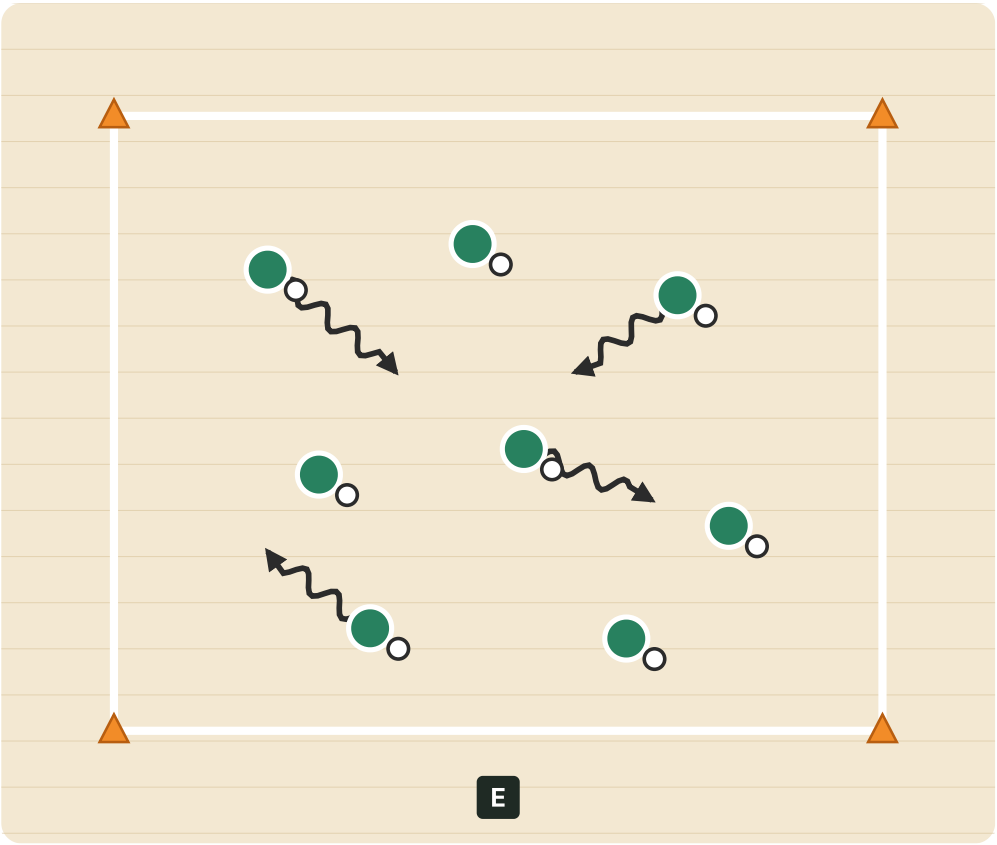
1

BEMELEGÍTÉS ÉS LABDAÉRZÉK

Közlekedési lámpa

KOROSZTÁLY	LÉTSZÁM	TERÜLET	IDŐ
U7–U10	8–16 fő	15×12 m	8–10 perc

Cél: Labdavezetés felemelt fejjel, gyors reakció az edző jelzéseire.



Szervezés: Mindenkinél labda, a játékosok a kijelölt területen belül szabadon mozognak.

MENETE

1. A játékosok szabadon vezetik a labdát, egymásnak nem ütközhetnek.
2. Az edző színt kiált vagy színes korongot mutat fel: zöld = gyorsítás, sárga = lassú vezetés talppal, piros = a labda megállítása talppal.
3. „Kanyar!” jelzésre azonnali irányváltás, „Csere!” jelzésre otthagyják a labdájukat, és egy másikat vesznek át.
4. 40–60 másodperces blokkok, közöttük rövid pihenő.

EDZŐI FÓKUSZ

- Fej fel: figyeld a teret és az edzőt.
- Kis érintések, a labda maradjon közel.
- Megállítás után azonnal indulj tovább.

KÖNNYÍTÉS
Csak két jelzés (zöld és piros), nagyobb terület.

NEHEZÍTÉS
Az edző ujjakat mutat fel, a játékosok hangosan mondják a számot. Kisebb terület.

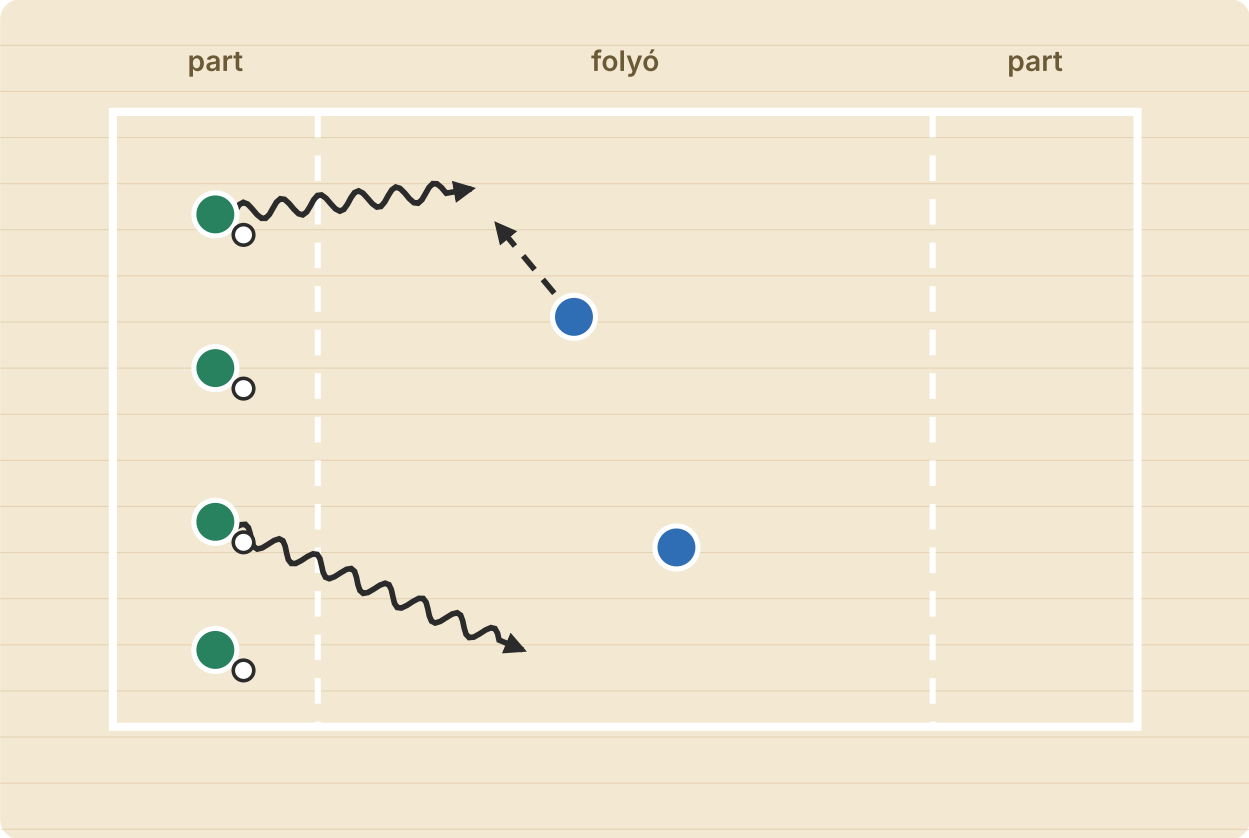
7

LABDAVEZETÉS ÉS 1:1

Cápák a folyóban

KOROSZTÁLY	LÉTSZÁM	TERÜLET	IDŐ
U7–U10	10–16 fő	20×12 m, három sáv	8–10 perc

Cél: Labdavezetés irányváltásokkal, cselezés nyomás alatt.



Szervezés: Két szélső sáv a „part”, a középső sáv a „folyó”. A támadóknál labda van, az egyik parton állnak. A folyóban két cápa labda nélkül.

MENETE

1. Jelzésre a támadók átvezetik a labdát a túlsó partra.
2. A cápák a folyóban labdát szereznek, vagy kirúgják a labdát.
3. Akitől elvették a labdát, maga is cápa lesz.
4. Az utolsó megmaradt támadó nyer, utána új kör.

EDZŐI FÓKUSZ

- Keresd a rést a cápák között.
- Csel előtt lassíts, csel után gyorsíts.
- A parton fordulj meg és készülj a következő átkelésre.

KÖNNYÍTÉS
A cápák csak oldalazva mozoghatnak a középvonalon.

NEHEZÍTÉS
Keskenyebb part: a parton legfeljebb 5 másodpercig lehet maradni.

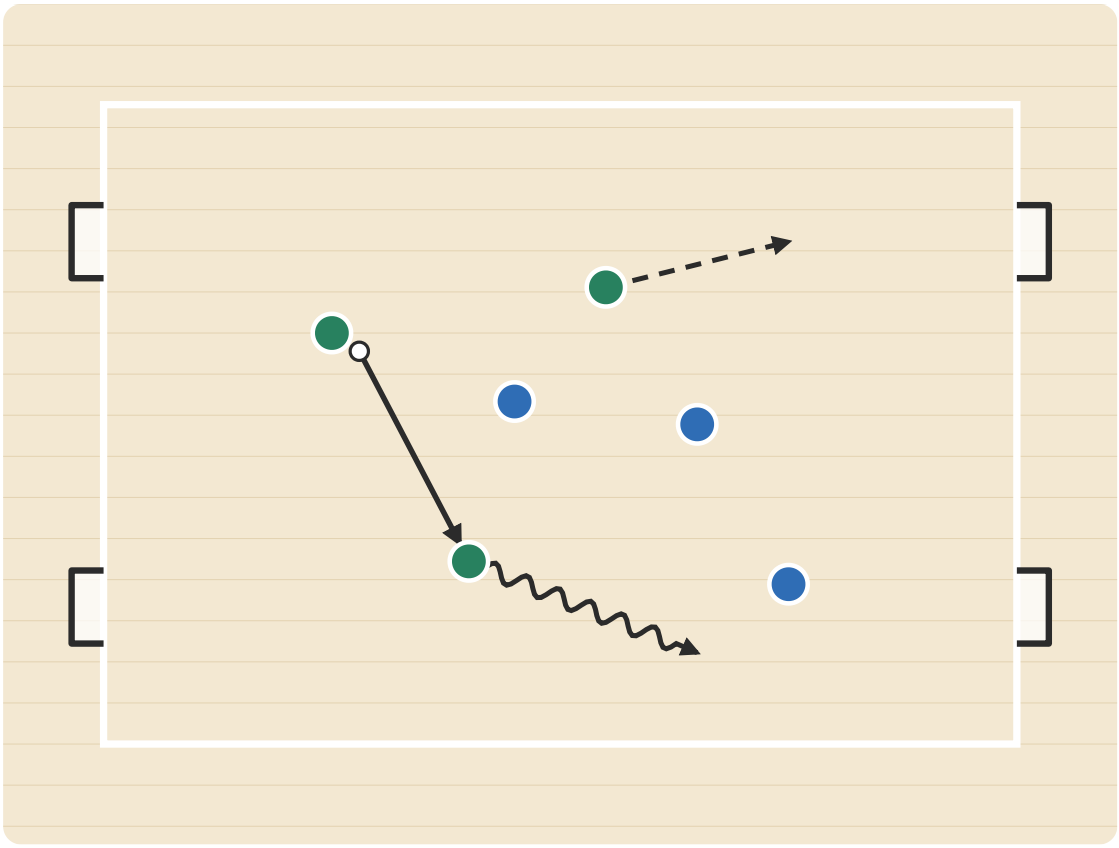
25

KISJÁTÉKOK ÉS MÉRKŐZÉSSZERŰ JÁTÉKOK

3:3 négy kis kapura

KOROSZTÁLY	LÉTSZÁM	TERÜLET	IDŐ
U8–U14	6–9 fő (a harmadik csapat vár)	20×14 m, négy kis kapu	12–16 perc

Cél: Játék szélességgel, irányváltás, a szabad kapu felismerése.



Szervezés: Mindkét alapvonalon két kis kapu a sarkok közelében. 3:3, kapusok nélkül.

MENETE

1. Mindkét csapat két kapura támad és két kaput véd.
2. Háromperces mérkőzések.
3. A harmadik csapat minden mérkőzés után cserél.
4. Döntetlennél az a csapat áll ki, amelyik régebb óta van a pályán.

EDZŐI FÓKUSZ

- Ha az egyik kapu zárva van, válts oldalt.
- Védekezésben zárj középre.
- Beszélj: jelezd, melyik kapu szabad.

KÖNNYÍTÉS
Nagyobb kapuk.

NEHEZÍTÉS
Gól csak egy érintéssel, vagy a két kapu eltérő pontot ér.

U7–U9 · A labda a barátom

U7–U9 · 60 perc · Fókusz: Labdavezetés, labdavédés, sok gól

10'	Bemelegítés	**1. Közlekedési lámpa** Kezdd csak zöld és piros jelzéssel, majd vezesd be a többit.
12'	Labdavédés	**3. Kincsőrzés** Egy tolvajjal indíts, 3 perc után kettővel.
15'	Cselezés nyomás alatt	**7. Cápák a folyóban** Minden kör után kérdezd meg: hol volt rés a cápák között?
18'	Játék	**25. 3:3 négy kis kapura** Rövid, kétperces meccsek, sok cserével.
5'	Levezetés	**Levezetés** Laza labdás feladatok, rövid közös értékelés.

Edzői jegyzet: Ebben a korban a játékosok minél több labdaérintést kapjanak. Ha túl sokan várakoznak, nyiss még egy pályát.

U7–U9 · Gyors láb, gyors fej

U7–U9 · 60 perc · Fókusz: Irányváltás, reakció, 1:1

10'	Bemelegítés	**2. Kaputúra** Számoltasd a kapukat, dicsérd a rekordokat.
8'	Reakció	**5. Tükörjáték és verseny** Labda nélkül kezdj, majd labdával.
15'	1:1 játék	**10. Számhívós párbaj** Csak 1:1 számhívás, sok ismétlés.
22'	Játék	**28. Király pálya** Első gólig tartó meccsek, azonnali csere.
5'	Levezetés	**Levezetés** Nyújtás játékosan, kérdés: melyik csel működött a legjobban?

Edzői jegyzet: A versenyhelyzetek motiválnak, de figyelj arra, hogy a gyengébbek is sikerélményhez jussanak.

COACHZONE

Készülsz edzői vizsgára?

A Coachzone gyakorlótesztjeivel felkészülhetsz a Grassroots, UEFA C, UEFA B és UEFA A vizsgákra – bármikor, bárhonnan.

coachzone.hu

© 2026 Coachzone. Minden jog fenntartva. Az anyag kizárólag a vásárló saját edzői munkájához használható fel; továbbadása, sokszorosítása és nyilvános közzététele nem engedélyezett.
A gyakorlatok végrehajtásáért és a terem biztonságáért az edzés vezetője felel.