



2025 OTDK – Pályamunka

Helyzetkihasználás hatékonyságának fejlesztése a labdarúgásban

Készítette: Kormos Marcell

Témavezető: ifj. Dr. Tóth János

Egyetemi docens

Labdarúgó csoport

Konzulens: id. Dr. Tóth János

Kutatás kezdete: 2024.08.28.

Kutatás vége: 2025.04.22.

Bevezetés:

A labdarúgásban számos taktikai, illetve technikai elemet különböztetünk meg, köztük a kapura lövést is. A technikai elemeket már egészen kiskorban elkezdjük tanítani különböző játékos feladatokon keresztül, hiszen ilyenkor tanítható a legkönnyebben. De mivel a sportág két legfontosabb alapvetése, hogy rúgj gólt, és ne kapj gólt, ezért úgy gondoltuk, hogy különös figyelmet kell arra fordítani, hogy már gyermekkorban elkezdjük fejleszteni a kapura lövés egyik külön elemét, a tudatos helyzetkihasználást, ziccerezést.

Módszerek:

Kutatásom során 10-11 éves labdarúgókkal fogok gyakorlati vizsgálatokat végezni. Egyszerre két csoportot, egy kísérletit, illetve egy kutatásit fogok párhuzamosan megfigyelni. Előbbivel rendszeresen gyakoroljuk a tudatos helyzetkihasználást, utóbbival pedig csak elvégeztetjük ugyanazokat a gyakorlatokat, de coaching pointokat nem kapnak. A kaput 5 különböző „gólzónára” bontjuk, és három fő tényezőt veszünk figyelembe: a labda helyzetét, a kapus mozgását és a védőjátékos pozícióját. Minden esetben a kapus optimális helyezkedését veszem figyelembe, így maximum 4 „gólzónát” jelöltem meg, ahova be lehet löni a ziccereket. Ezek alapján különböző speciális gyakorlatokkal mérem a gyerekek helyzetkihasználási hatékonyságát, majd az eredmények elemzése során megfigyelem, hogy a tudatos gyakorlás hogyan befolyásolja a sikerességet. Hetente egy edzésen gyakoroljuk a ziccerezést először izolált gyakorlatokon keresztül, majd nyomás alatt, illetve mérkőzésjáték során. A kísérlet előtt és után is fogok teszteket végezni, valamint mérkőzéseket összehasonlítani, amelyből következtetéseket vonok majd le arra vonatkozóan, hogy a gyakorlatban történő tudatos fejlesztés hogyan járul hozzá a fiatal játékosok eredményességéhez. A kutatás során a kísérleti csoportban 25 mezőnyjátékos, a kutatási csoportban 23 játékos helyzetkihasználási hatékonyságát figyeljük meg, viszont mivel kimondott posztokról még nem beszélhetünk ebben a korban, bárki odakerülhet a kapu elé, ezért nem egyénileg, hanem csapatszinten végezzük a méréseket. A mérkőzések során történő helyzetkihasználások között pedig páros t-próbát alkalmazunk.

Eredmények:

A ziccerek végkimenetelét három kategóriába soroljuk: (1) gól, (2) nem gól, de tudatos befejezés, (3) nem gól, és nem is tudatos a befejezés. A kísérleti csoport első mérésén összesen 11 mérkőzésen, 155 perc alatt 43 ziccet alakítottak ki a játékosok, amelyekből 10-et (23%)

értékesítettek, 14-szer (33%) próbálták meg tudatosan a nyitott sarkok valamelyikét célba venni, 19-szer (44%) pedig nem volt célzott a befejezésük. A második mérés előtt hetente egyszer speciális gyakorlatokon keresztül izoláltan, majd nyomás alatt fejlesztettük a tudatos helyzetkihasználást. Az egy hónappal későbbi mérések során 8 mérkőzésen, 208 perc alatt összesen 48-szor kerültek ziccerbe a játékosaink. Az első esetben 13%-kal, a másodikban 9%-kal nőtt a hatékonyság, a tudatosság nélküli befejezések pedig 21%-kal csökkentek. A harmadik mérésre tovább javult a gólok (1), illetve a tudatos befejezések (2) száma, illetve ismét csökkenést láthattunk a nem tudatos befejezések (3) számában. A páros t-próbát is elvégeztük, így statisztikailag is kimutatható, hogy mérkőzéseken nagyobb mértékben nőtt a gólok száma; 1. és 2. mérés között $p=0,038$, 2. és 3. mérés között $p=0,011$, 1. és 3. mérés között $p=0,018$.

Konklúzió:

A kutatás kimutatja, hogy a kísérleti és a kontrollcsoport között szignifikánsak kimutatható különbség van azok javára, akik a gyakorlatokat végezték.

Mivel a ziccereknek döntő fontossága van a mérkőzések végkimenetelében, ezért a jövőben még nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a gólszerzésre edzések során.

Irodalomjegyzék:

1. Pasquale B. (2015). *Coaching Positional play*
2. Lorenzo di I. (2005). *Football Goalkeeper Training Manual*
3. Andy E. (2014). *Advanced Goalkeeping Techniques*
4. Chris A. és David S. (2013). *Soccer Analytics*
5. Szabó L. (2007). *A labdarúgás taktikája*
6. Bánkúti A. (2011). *Labdarúgás technikai és taktikai alapjai*
7. Andy E. (2016). *Goalkeeper Training Manual*
8. Charles H. (1980). *Soccer Tactics and Skills*
9. James T. (2019). *Expected Goals Philosophy: A Game-Changing Way of Analysing Football*
10. Chris A. és David S. (2013). – *The Numbers Game: Why Everything You Know About Soccer Is Wrong*
11. Colin S. (2000). *Soccer Shooting and Finishing Drills*