



Kisterületes játékok szinttől és korosztálytól függetlenül

**XI. SZAKMAI NAP - „Kispálya, nagypálya – együtt a magyar jégkorong
fejlesztéséért”**

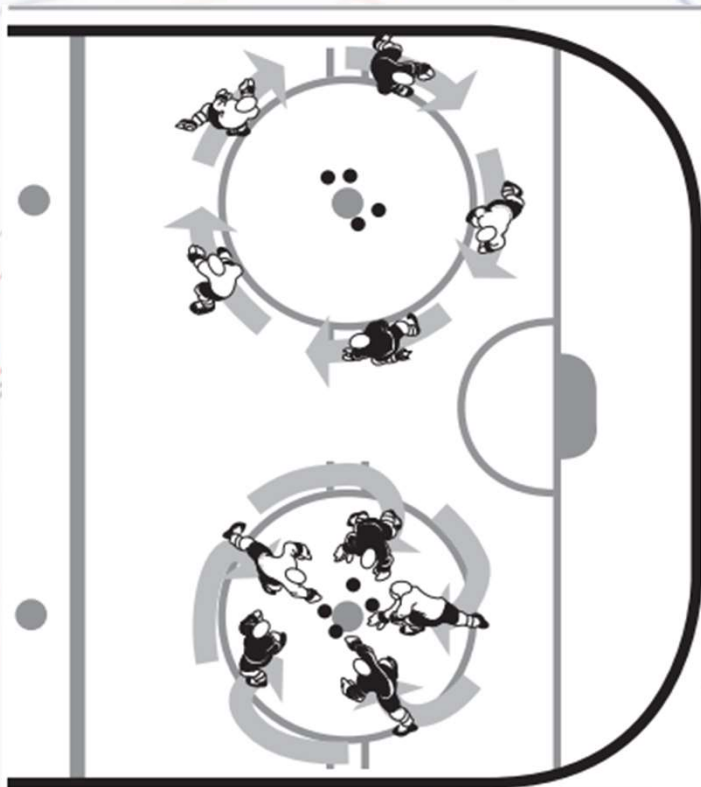
2024. December 10. Kedd

**Barabás Miklós
Ifj. Ocskay Gábor Jégkorong
Akadémia U8-U14 szakmai vezető**

Kisterületen való játék(ok) használata

- Kinek? kezdő, haladó, kék-piros szint, u8-u10-u12-u14-u16
- Miért? Have fun, fejlesztés, hiányosságok pótlása, szerepek átváltása 1-2-3-4, logikai döntések „stressz” szituációban
- Mit? Védekezést, támadást, gól lövést, védést, csapatjátékot (összjátékot)
- Hogyan? sarokba, körön, egyharmadban fél harmad, félpályán, egészpályán, 1-1, 2-1, 1-2, 2-2 stb.

Bemelegítő játék



Tanítási pontok

U8-U10-U12 Koszorúzás gyakorlás játékon keresztül

-befelé fordul a váll

-fent a fej a testsúlypont így nem a lábujjakra nehezedik

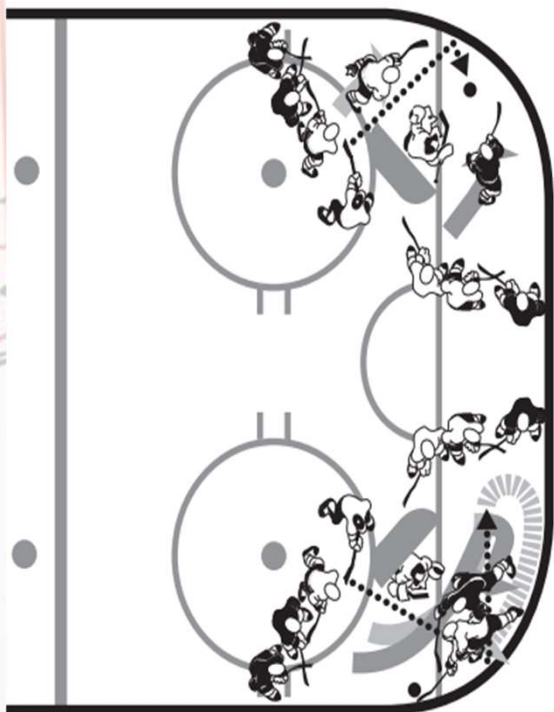
U12-U14 reakció fejlesztése, korong nélküli játékosból hogyan lesz korongos (mérkőzés szituáció)

- korongtartás akár a 2. sípig (kör királya)

- korongot szerző támadhat a másik oldalra
„BREAKOUT”

Pálya részek alapján

Támadó/ védekező sarkokban

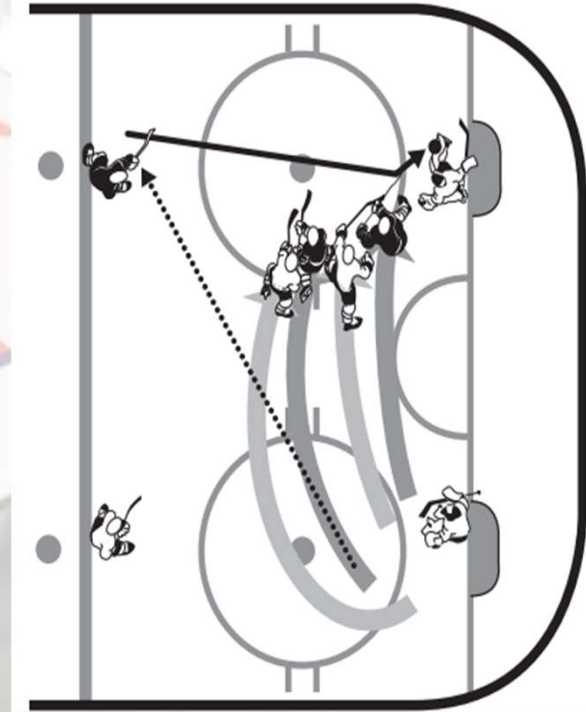


U8-U10 sarkokban való játék korcsolya élhasználat fejlesztésére:

- elindulás, megállás, fordulás, reakció idő fejlesztése, gumikarka használat - korongfedezés, focilabda-egyensúly

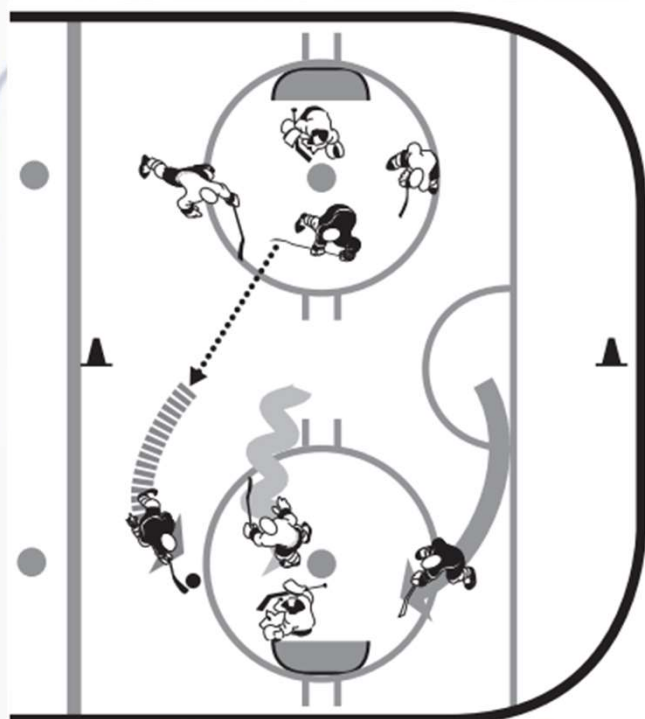
U12-U14 mérkőzés szituáció:

- direkt passz, indirekt passz
- 1-1(+1 fal ember)
- body check gyakorlása
- kapu előtti terület védekezés (fordított ütő)
- létszámfölényes játék helyezkedés



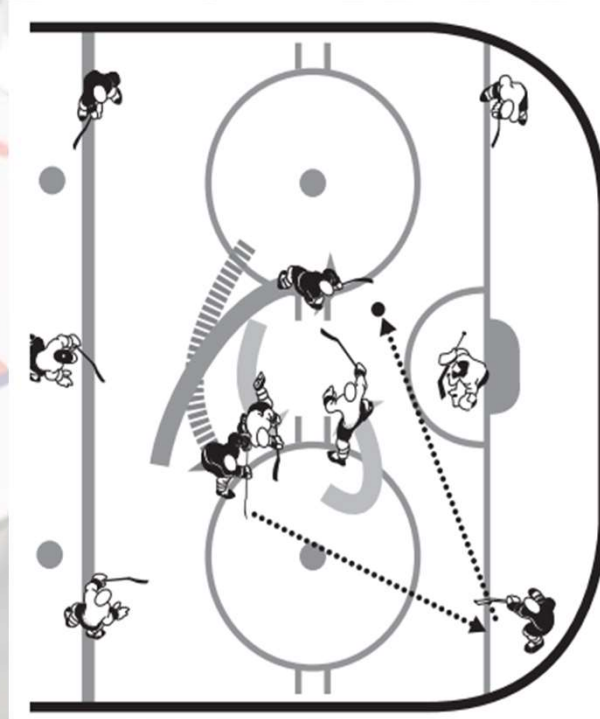
Pálya részek alapján

Egy harmadban

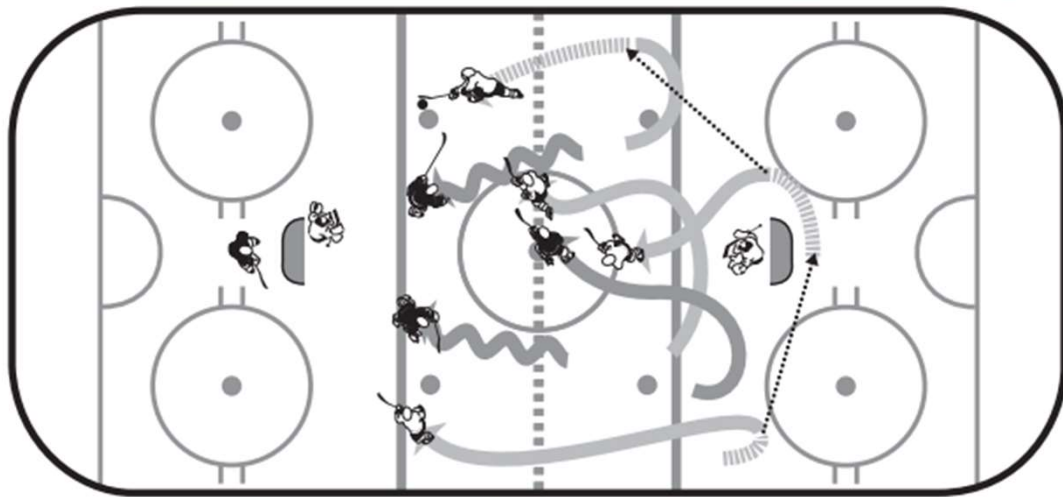


U8-U10: egy körön belüli játék 2-1 1-, 2-2(+2-2) szituáció gyakorlása, helyezkedés, korongfedezés

U12-U14: védekezés-támadás gyors döntés korongszerzés után (mérkőzés szituáció támadó és védekező harmadban egyaránt), passzolás összjáték

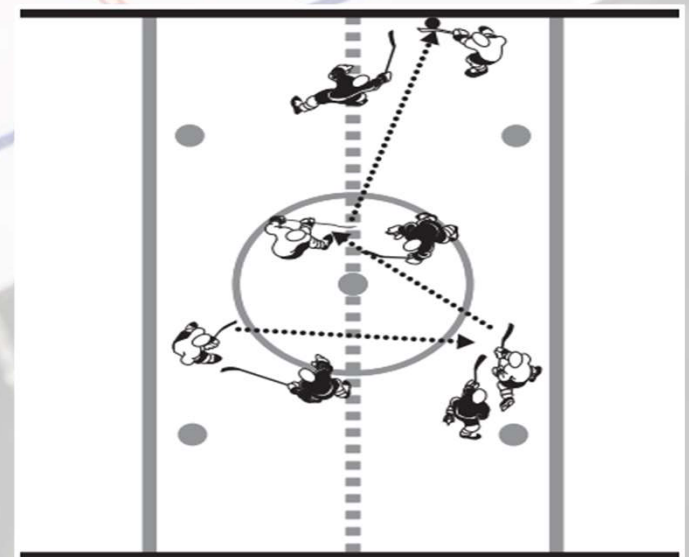


Középső játékrész



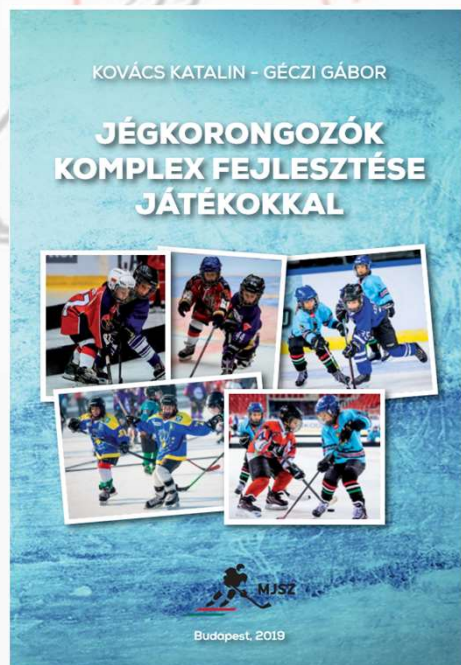
Főként a felsőbb korosztálynál U12-től
-4-3 kiindulás emberelőnyös-
emberhátrányos szituációk

U8-U10: passzolás, csapatjáték és
helyezkedés üres területre
játékszabály: 4-4 korongba kell érjen
az összes játékos és utána a
palánkhoz, bemelegítő feladat.
Korcsolya technika is gyakoroltathatók
előre-hátra
Botkezelés: teniszlabda,
szivacskorong, kék korong, fehér
korong, piros korong



Köszönöm a figyelmet! 😊

- Ajánlott irodalom



<https://www.jegkorongszovetseg.hu/page/menu/730>