



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet

Csapatjáték elemzés szempontjai

Bakó Botond

Női NB1/B vezetőedző, NEKA



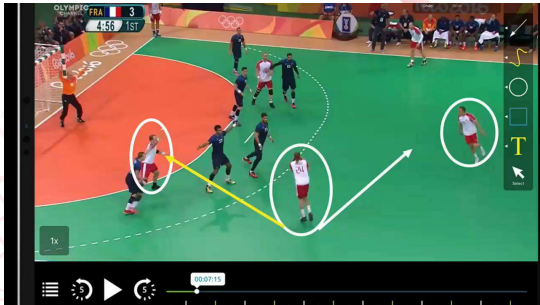


NEKA

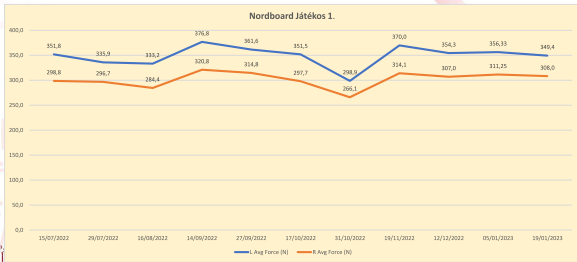
Csapatjáték elemzés szempontjai

Bakó Botond
2025

Csapatjáték elemzés szempontjai.



A szintentartás a hanyatlás első jele!



EDZŐI - STÁB ELEMZŐ TEVÉKENYSÉG



Kutatások igazolják, hogy a megfigyelésben jártas edzők általában csak a látottak

30% - 50% - át képesek visszaadni !





23

43

4052

$$a^2 + b^2 = c^2$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$
$$a^2 + b^2 = c^2$$

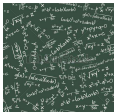
ADATRÖGZÍTÉS, ADATFELDOLGOZÁS SZÜKSÉGES!

67

74

$$F = G \frac{m_1 m_2}{d^2}$$

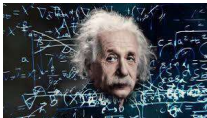
1123



© Can Stock Photo - 1000000000

EDZŐI - STÁB ELEMZŐ TEVÉKENYSÉG

Emberi emlékezet. - korlátozott



Edzői vélemény lehet - érzelmi és elfogult



EDZŐI - STÁB ELEMZŐ TEVÉKENYSÉG



Az elmúlt időszakban a technika és a sporttudomány fejlődése számos lehetőséget nyitott meg a sportban, ezért az elemzéseket már erre szakosodott stábok végzik.



MIT? MIÉRT MIKOR? HOGYAN? KIÉRT?

1. Teljesítményfokozás, növelés

2. Fejlődés

3. Győzelem



 A saját egyéni képességek, valamint a játék rendszerünk tökéletesre alakítása mellett, az ellenfél működésében “galibát” okozni.

EDZŐI - STÁB ELEMZŐ TEVÉKENYSÉG



Felmerül a kérdés, KIT szeretnénk elemezni?

Saját csapatunkat?

1. Játék értés, értelmezés
2. Hibajavítás
2. Megerősítés

Ellenfelet?

1. Technika
2. Taktika
3. Mentális

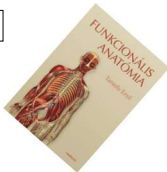


Elemzési szempontok, lehetőségek:

□ Élettani

□ Mentális

□ Statisztika



□ Videó elemzés



Élettani: a test egészségét monitorozzuk

- Diagnosztikai eszközök használata

Catapult



Kinexon



Élettani: a test egészét monitorozzuk

CMJ

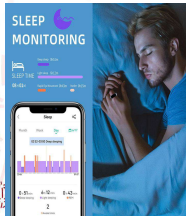


Nordboard

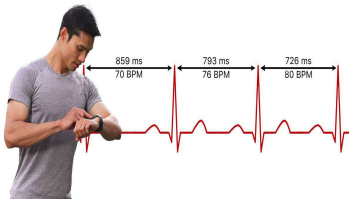


Élettani: a test egészségét monitorozzuk

Alvás monitorozás



HRV (szimpatikus, paraszimpatikus túlsúly),



RPE (szubjektív fáradtság kérdőívek)



Élettani: a test egészségét monitorozzuk

- Sajnos kézilabdában ellenfelekről nincsenek mért publikus adatok, csakis a látottak és a számok (statisztika) alapján következtetünk.



Statisztika:

Hatékonyság:

1. Posztokra és egyénekre bontva
2. A játék fázisait figyelembe véve
3. Mérkőzés szakaszok
4. Kezdő illetve csere stratégia eredményessége



Statisztika

1.

09:58															20:02		63		3 - 5		60:00							
Játékos	Gól/Lövés	%	Leszert.	Tec.hib	Gólp.	7m(+,-)	2*(+,-)	Sánc	Foul(+/-)	Idő(p)	+/-	INDEX																
7 L.Udvardi	2/2	100%	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2.3																
8 M.Mérai	0/0	0%	0	0	0	0	1	0	0	0	0	-0.7																
11 A.Stamenic	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0																
13 N.Trunkova	0/0	0%	0	1	0	0	0	1	0	0	0	-2.1																
14 V.Habánkova	0/0	0%	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-1.3																
20 T.Radcevic	0/0	0%	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-1.4																
24 P.Siska	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1.1																
25 F.Bouti	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0																
52 G.Juhász	1/1	100%	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2.9																
62 G.Sápi	0/0	0%	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2.4																
77 S.Karnik	0/1	0%	0	0	1	0	0	0	2	0	0	1.6																
88 D.Mátéfi	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-0.9																
91 K.Graovac	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-0.6																
6 N.Akiyama	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0																
9 K.Makkai	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0																
22 Nada	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0																
Csapat + EG			2	0			0	0				3.2																
Összes	3/4	75%	2	4	2	1	1	0	1	0	4	6.3																
Kapusok	Védés/Lövés	%	9m	%	6m	%	5z	%	7m	%	FB	%																
88 D.Mátéfi	1/5	20%	1/2	50%	0/1	0%	0/1	0%	0/1	0%	0/0	0%																
91 K.Graovac	0/1	0%	0/0	0%	0/1	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%																
Empty goal	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%																
Összes	1/6	17%	1/2	50%	0/2	0%	0/1	0%	0/1	0%	0/0	0%																
Lövések 7m	1/1	100%	FB(Mienk)	0/0	0%	FB(Ovék)	0/0	0%	Kapus(Ovék)	1																		



Statisztika

2.

< 50:02 60:00 4 - 5 60:00 > << >>															
Játékos	Gól/Lövés	%	L.szerz.	Tec.hib	Gólp.	7m(+,-)	2*(+,-)	Sánc	Foul(+/-)	Idő(p)	+/-	INDEX			
7 L.Udvardi	2/4	50%	0	0	0	0	1	0	0	0	0	10	-1	-0.2	
8 M.Mérai	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
11 A.Stamenic	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	-1	0.5	
13 N.Trunkova	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
14 V.Habánkova	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
20 T.Radojevic	1/1	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1.7	
24 P.Siska	0/0	0%	0	0	0	0	2	0	1	1	1	0	8	0	-0.8
25 F.Bouti	0/0	0%	0	0	1	0	0	0	0	1	0	7	-1	2.0	
52 G.Juhász	0/0	0%	1	2	1	2	0	0	0	1	0	10	-1	3.2	
62 G.Sápi	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	1	0	10	-1	1.3	
77 S.Karník	1/1	100%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1.7	
88 D.Mátéfi	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	1.2	
91 K.Graovac	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	-0.6	
6 N.Akiyama	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
9 K.Makkai	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
22 Nada	0/0	0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
Csapat + EG			0	0				0	0					0.0	
Összes	4/6	67%	1	2	2	2	3	0	1	1	4	0	-1	9.9	
Kapusok	Védés/Lövés	%	9m	%	6m	%	5z	%	7m	%	FB	%			
88 D.Mátéfi	2/6	33%	2/2	100%	0/1	0%	0/1	0%	0/2	0%	0/0	0%			
91 K.Graovac	0/1	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/1	0%	0/0	0%			
Empty goal	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%			
Összes	2/7	29%	2/2	100%	0/1	0%	0/1	0%	0/3	0%	0/0	0%			
Lövések 7m	1/2	50%	FB(Mienk)	0/0	0%	FB(Övék)	0/0	0%	Kapus(Övék)	2					



Statisztika

3.

OKÉ 2022/2023 - DOKA (awary) 2023/01/21 20:13(12.02)

Dziesiątka

Młody	Góh	Lwv	%	Lwv	Tch	Góh	Tm(+)	Tm(-)	2T(+)	2T(-)	Słw	Fou(+)	Fou(-)	Wb(+)	+/-	INDEX
7 L. Udvardi	9	11	82%	1	1	0	8	1	0	0	0	1	0	54	4	14,1
8 M. Mész	1	1	100%	0	0	0	8	1	0	0	0	0	0	40	0	2,5
11 A. Szendrői	2	2	100%	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	18	2	4,1
13 M. Trifonov	0	1	0%	0	1	0	8	0	0	1	0	0	0	8	0	-5,2
14 V. Hrabovský	0	0	0%	0	1	0	8	0	0	1	0	0	0	5	-1	-2
20 T. Radenović	2	4	50%	1	2	2	3	0	0	0	0	1	0	18	0	3,8
24 P. Saka	1	5	35%	2	1	1	8	2	0	1	1	7	1	38	4	6,9
25 F. Berić	0	0	0%	0	0	2	3	0	0	0	0	1	0	17	4	4,5
52 G. Jahnke	6	8	75%	1	6	4	3	0	0	1	0	2	1	58	2	10,1
62 G. Sigi	2	2	100%	1	1	0	3	1	1	0	0	6	0	53	3	12,5
77 S. Karim	3	4	75%	0	3	1	8	0	1	0	2	4	1	40	3	9,2
88 D. Mész	0	0	0%	0	0	0	8	0	1	0	0	0	0	48	4	10,5
91 K. Gieseler	0	0	0%	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	13	-5	-4,2
9 N. Kijama	0	1	0%	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	8	-1	1,7
9 K. Makai	0	0	0%	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23 Mész	0	0	0%	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Csapat + Gó				7	0				0	0						11,2	
Dziesiątka		26	37	30%	13	26	3	5	4	4	3	21	3	0	2	85,4	

Kap	Wb	Lwv	%	Wb(+)	Lwv(+)	%	Wb(-)	Lwv(-)	%	Wb(+)	Lwv(+)	%	Wb(-)	Lwv(-)	%	Wb(+)	Lwv(+)	%
88 D. Mész	18	28	36%	5	9	56%	2	9	22%	1	5	33%	1	4	25%	1	3	33%
91 K. Gieseler	0	0	0%	0	0	0%	0	1	0%	0	0	0%	0	1	0%	0	1	0%
Impry gól	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
Dziesiątka	18	24	25%	5	13	42%	3	10	30%	1	3	23%	1	5	20%	1	4	25%
Lwvok 7m	0	7	86%	0	2	86%	0	3	100%	0	4	80%	0	7	100%	0	4	100%

Statisztika

4.

Lövészek																		
Játékos	Gól	Lövés	%	Gól(9m)	Lövés(9m)	%	Gól(6m)	Lövés(6m)	%	Gól(5z)	Lövés(5z)	%	Gól(7m)	Lövés(7m)	%	Gól(FB)	Lövés(FB)	%
7 L. Udvardi	9	11	82%	0	0	0%	1	2	50%	3	3	100%	5	6	83%	0	0	0%
8 M. Mészai	1	1	100%	0	0	0%	0	0	0%	1	1	100%	0	0	0%	0	0	0%
11 A. Stamenic	2	2	100%	0	0	0%	0	0	0%	2	2	100%	0	0	0%	0	0	0%
13 N. Tránková	0	1	0%	0	0	0%	0	1	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
14 V. Habánková	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
20 T. Radojevic	2	4	50%	0	1	0%	2	3	67%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
24 P. Siska	1	3	33%	0	1	0%	1	2	50%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
25 F. Bouti	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
52 G. Juhász	6	8	75%	2	4	50%	3	3	100%	0	0	0%	0	0	0%	1	1	100%
62 G. Szépi	2	2	100%	0	0	0%	1	1	100%	0	0	0%	0	0	0%	1	1	100%
77 S. Kariak	3	4	75%	0	1	0%	2	2	100%	0	0	0%	1	1	100%	0	0	0%
88 D. Mészai	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
91 K. Gracovaz	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
6 N. Akijama	0	1	0%	0	0	0%	0	1	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
9 K. Makikall	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
22 Nade	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%
Összes	26	37	70%	2	7	29%	10	15	67%	6	6	100%	6	7	86%	2	2	100%

Statisztika

5.

Mlenk	Összes	%	Pos.Att	2.Hullám	FB	Övök	Összes	%	Pos.Att	2.Hullám	FB
Gól	26	70%	22	2	2		24	62%	16	5	3
Kapus	7	19%	6	1	0		10	26%	9	0	1
Kihagyott	1	3%	1	0	0		5	13%	5	0	0
Kapuá	2	5%	2	0	0		0	0%	0	0	0
Sánc	1	3%	1	0	0		0	0%	0	0	0
Goal/Attack	26/53	49.0%									



Mentális:

☐ Általános:

☐ Motiváció



☐ Stressz

☐ Mentális fáradtság



☐ Csapat hangulat és kohézió



Mentális:

❑ Speciális:

- ❑ Mi okoz krízis helyzetet?
- ❑ Csapat vagy egyének kerülnek krízis helyzetbe?
- ❑ Krízis helyzetekben való reakciók
- ❑ Krízis helyzet csapatra, vagy egyénre van nagyobb hatással?
- ❑ Egyének mentális ereje



Mentális: Rise elemzés

NAME	POSITION	MAIN PERSONALITY TYPE	COMMENT
	BALÁTLÓVÓ	Supporter	
	BEÁLLÓ	Supporter	
	IRÁNYÍTÓ	Ruler	
	JOBBÁTLÓVÓ	Expert	Manipulative
	KAPUS	Supporter	
	BEÁLLÓ	Expert	Manipulative
	BALÁTLÓVÓ	Supporter	
	BAL SZÉLSŐ	Individual	
	BAL SZÉLSŐ	Individual	
	BALÁTLÓVÓ	Expert	
	BAL SZÉLSŐ	Supporter	
	BEÁLLÓ	Supporter	
	JOBBÁTLÓVÓ	Individual	Manipulative
	JOBB SZÉLSŐ	Expert	Manipulative
	JOBB SZÉLSŐ	Individual	
	KAPUS	Expert	
	KAPUS	Individual	
	BALÁTLÓVÓ	Ruler	
	VEZETŐEDZŐ	Expert	

KEY
INJURED

FULL TEAM



• RULER • INDIVIDUAL • SUPPORTER • EXPERT

KEY PLAYERS



• RULER • INDIVIDUAL • SUPPORTER • EXPERT

FULL TEAM



• SELF-ORIENTED • TEAM-ORIENTED

KEY PLAYERS



• SELF-ORIENTED • TEAM-ORIENTED

Mentális: Rise elemzés

A vizsgált csapat egyéni fókuszú, önzőbb karakterekből áll, főként ha a kulcsjátékosokat nézzük, szinte mindegyike Ruler karakter, aki pedig Supporter, az is Complex, mely azt jelenti, hogy hatalmas egokkal bírnak. A különbség a Ruler és a Complex egoja között, hogy amíg a Rulernek valódi, a Complexnek „hamis egoja” van, és ez utóbbi összetörhető, mentálisan blokkolható. Vagyis tőlük nem az összetartó csapatjátékot, hanem egyéni „sztárkodásokat” várhat a NEKA, és ha ebben a mérkőzés folyamán meg tudják gátolni a „Ruler sztárokat”, akkor azok nem törődnek majd saját csapatuk teljesítményével, egyre stresszesebben, egy figyelmetlenebbül fognak játszani, és nagyon sokat vállalni. „Ijesztően” tudnak kezdeni, hiszen mérkőzés elején neki tudnak rontani az ellenfélnek, ami azért van, mert érzik, hogy koncentrációjuk nem tart sokáig. Egy ilyen csapat hullámokban képes koncentrálni, és ezek a hullámok egyre rövidebbek. Tehát általában nagyon belekezednek a mérkőzésbe, ott próbálnak olyan előnyre szert tenni, ami már behozhatatlan. Aztán ha ez nem sikerül, még egyszer nekirugaszkodnak, de az már kisebb lendület, kisebb elszántság. Ez egy abszolút nem lojális csapat, a klubjukhoz sem az, tehát nem küzdenek csak magukért, és így a bajnokság végén, egy ilyen Ruler csapatnak a „bentmaradásért játszani” nagyon nehéz, mert az valódi küzdelemről szól, ebben a NEKA pedig sokkal erősebb.

Mentális Rise elemzés

Furcsa, mert a kézilabda csapatokra mentálisan nem jellemző, de e csapat mentális támadási pontjai közül a legfontosabb a beállós szerepe, hiszen a Játékos 1. olyan szintű önzőséggel – nulla a Supporter érték – rendelkezik, hogy ha ő nem tud érvényesülni, akkor egyszerűen feladja, vagy rombolja saját csapata játékát. Tehát ha a beálló nem tud labdát kapni az első 10-12 percben – a türelme is eddig tart Játékos 1-nek nagyjából – akkor a NEKA komoly lépést tett a győzelem felé. A másik fontos szereplő az irányító Játékos 2. és jobbátlövő Játékos 3., hiszen Complex-Ruler karakterek, akik képesek nagyon nagy lendülettel, nagyon sokat dolgozni, ha annak van értelme. Az értelmét pedig a gól adja a játéknak. Őket könnyen meg lehet zavarni, mert az ereje a dinamikából, a rengeteg, néha egyébként nem tudatos mozgásból áll. Ha őt folyamatos kisebb szabálytalanságokkal megállítja mindig valaki, akkor játéka figyelmetlenné válik, és nagyon buta hibákat képes elkövetni. Ráadásul, ha önbizalma tönkremegy, akkor az már nem is épül fel a mérkőzésen. A csapat többi tagjának játéka e két játékos mentális állapotához van kötve.



Mentális Rise elemzés

A vizsgált csapat megpróbálja gyorsan elpusztítani a NEKA-t a mérkőzés elején, hiszen otthon vannak, nagy arccal képesek kijönni a pályára, erre a NEKA játékosainak készülniük kell, és ha védekezésben ezt a két mentális kulcsembert nem tudják megfogni, akkor át is képesek gázolni a NEKA-n. Ha félelmet látnak a NEKA játékosok arcán, szintén nagy esélyt adnak a vizsgált csapatnak a győzelemre. Az agresszivitás itt most valóban extra kulcskérdés. Egy fontos szabály erre a mérkőzésre: a vizsgált csapat vezethet akár 7-8 góllal is, a NEKA számára onnan is van visszaút, mert a vizsgált csapat elbázzák magukat, felületessé válnak nagy előny birtokában. A NEKA részéről ez a mérkőzés valóban addig tart, amíg a bíró le nem fújja.



Mentális Rise elemzés

Játékvezetők:

MÉRKŐZÉS	NÉV	ELSŐDLEGES SZEMÉLYISÉG	KOMMENT
VASAS-NEKA		Supporter	Becsületes, jóindulatú, lassan dönt.
		Individual	Középpontban akar lenni mindenáron, szakmailag gyenge.



Mentális Rise elemzés

Játékvezetők:

Játékvezető 1. nagyon óvatosan, mert ő képes rosszindulatból, ego okán elfűjni a mérkőzést. Szakmailag gyenge, és ezt megpróbálja kritikus helyzetekben egoval megoldani. Az ellenfél edzője erős Expert, teljes ellentétje, előbb-utóbb komoly konfliktus alakulhat ki közöttük. Fontos, hogy Játékvezető 1 felé reklamálni nem szabad, felesleges is. Bármilyen szakmai hiba van, Játékvezető 2. kell mondani, nagyon nyugodtan, akkor ő próbál kompenzálni.



Videó Elemzés:

1. Egyéni



Videó Elemzés:

1. Egyéni



Videó Elemzés:

2. Páros / hármas kapcsolatok

86-Temes .

- Balátlövő pozícióból befele játék után, kontra vissza, átemelés
 - Beálló kapcsolat minden szituációban



Videó Elemzés:

3. Stratégia / Taktika



Amikor 2 beálló bent van védelemben, nézd az előkészítést. magad előtt tartod, figyelj az oldal váltásokra



Videó Elemzés:

3. Stratégia / Taktika



Videó Elemzés:

3. Stratégia / Taktika



Videó Elemzés:

3. Stratégia / Taktika





NEKA

Köszönöm a figyelmet!