



Emeljük a szintet – konferencia 3. nap
Magyar Labdarúgó Szövetség
Edzőképző Központ

**Két frontos (hazai és nemzetközi)
szereplés tervezési nehézségei**

Herczeg András

UEFA Pro



Az előadás tartalma:

- Milyen különbségekkel szembesültünk a nemzetközi szinten?
- Milyen nehézségeket okozott a dupla igénybevétel a szezon során? (hazai bajnokság, nemzetközi kupa)
- Hogyan terveztük meg a havi és heti edzésritmust?
- Hogyan oldottuk meg a játékosok rotálását és pihentetését?
- Milyen regeneráló programokat iktattunk be, és mikor?



BL „E” csoport 2009/2010

EL „I” csoport 2010/2011





Milyen különbségekkel szembesültünk a BL. és EL. csoportkörben?

- Erősebb ellenfelekkel, top csapatokkal, klasszis játékosokkal kell felvenni a versenyt
- Több helyen kell helytállni
- Különbség orvosi és regenerációs háttér között
- Infrastruktúra
- Elemző csoportok
- Nincs hazai pálya
- Pénzügyi háttér



Csoportellenfeleink pénzügyi háttere:

Klub	Éves költségvetés
Liverpool	220m €
Lyon	170m €
Fiorentina	140m €
Sampdoria	60m €
Metaliszt Harkhiv	45m €
DVSC-Teva	2,7m €



Milyen nehézségeket okozott a dupla igénybevétel a szezon során? (hazai bajnokság, nemzetközi kupa)

Magyar bajnokság + Kupa	Magyar bajnokság + Kupa + Bajnokok ligája
21 mérkőzés	33 mérkőzés
3660 km	25.350 km
72 óra utazás	131 óra utazás
	+6 mérkőzés válogatottnak



Sorozatmérkőzések:

Dátum	Sorozat	Ellenfél	Helyszín	Távolság (Km)	Időtartam (óra)
2009.10.20	BL csoport	Fiorentina	Budapest	460	6
2009.10.22	Magyar kupa	Mezőkövesd	Mezőkövesd	220	3
2009.10.25	Soproni liga	Videoton	Székesfehérvár	600	8
2009.10.28	Magyar kupa	Mezőkövesd	Debrecen	-	-
2009.10.30	Soproni Liga	Újpest FC	Debrecen	-	-
2009.11.04	BL csoport	Fiorentina	Firenze	2300	5
2009.11.08	Soproni liga	Győri ETO	Győr	720	9



Nehézségek a szezon során:

- **Eredményességet befolyásoló tényezők:**
 - Riválisok könnyebb helyzete
 - Mérkőzések „feláldozása”
 - Sorozatterhelés
 - Edzőmunka
 - Sérült, eltiltott játékosok pótlása
 - Utazások hossza/ideje
 - Regeneráció nehézségei
 - Koncentráció/figyelem
 - Motiváció



- Stresshelyzet, feszültség kezelése:
 - Esélyesség terhe
 - Túlzott elvárás
 - Vereségek feldolgozása
 - Csendes belső harcok kezelése

- Média és közvélemény:
 - Érdeklődés
 - Nyomás a média részéről
 - Mérkőzés előtti nyilatkozatok



„A sikernek nem titka, ára van!”





Mit profitáltunk?

- Szakmai szinten:
 - Tapasztalat/rutin
 - Kiélezett helyzetben jó döntés -> jó eredmények magyar szinten
 - Játékhelyzetek megoldás
 - Játékgyorsaság
 - Védekezésből támadásba, támadásból védekezésbe való átmenet
 - Passzpontosság



- Klub szinten:
 - Nemzetközi ismertség
 - Anyagilag erősödés
 - Orvosi háttér fejlődése
 - Stadionépítés
 - Edzőközpont létrehozása



Hogyan terveztük meg a havi és heti edzésritmumust?





A felkészülés tervezésének kérdései:

- Mit akarunk másképp csinálni, mint az előző évben?
- Mit akarunk fejleszteni? (kondicionális, technikai, taktikai téren)
- Menjen-e edzőtáborba a csapat?
- Mennyi felkészülési mérkőzést játszunk?
- Milyen erősségű ellenfelekkel?
- Hol legyenek a mérkőzések?
- Hogyan építsük be az új játékosokat?

A tervezést nehezítette:

- Mindig megvoltak tervezve az adott időszak céljai, de ezek kényszerűségből változhattak
- Nem volt megfelelő orvosi háttér a játékosok fizikai állapotának felmérésére
- Nem zajlott le a sorsolás, nem ismertük az ellenfelet
- Nem volt konkrét időpont



Felkészülésre jutó idő:

	Európai kupaszereplés	Magyar Bajnokság
Pihenő:	2 hét	3 hét
Felkészülés:	4 és fél hét	5-6 hét



DVSC-TEVA 2009/2010 nyári felkészülési terv - 2009.06.15-07.15

	Célja
1. hét	erőfejlesztés, aerob kapacitás fejlesztés, koordinációs képesség fejlesztés
2. hét	gyors erő fejlesztés, anaerob kapacitás fejlesztés, koordinációs képesség fejlesztés
3. hét	gyorsaságfejlesztés, anaerob kapacitás fejlesztés
4. hét + 3 nap.	gyorsaságfejlesztés, tiszta versenyidőszak



DVSC-TEVA 2009/2010 nyári felkészülési terv - 2009.06.15-06.22

	Célja	Edzés tartalma	Helyszín	Mérkőzések
1. hét	erőfejlesztés, aerob kapacitás fejlesztés, koordinációs képesség fejlesztés	De: konditermi erőfejlesztés, tartós futás, intervall futások, fartlek futások, Du: labdás koordináció, labdatartások, játékok nagy területen nagy létszámmal (extenzív tartós terhelés) Technikai-taktikai feladatok. Heti két alkalommal mozgáskoordináció fejlesztés, futóiskola, alapszökdelések, lépéskombináció szoktató jelleggel	Debrecen	egymás között



DVSC-TEVA 2009/2010 nyári felkészülési terv - 2009.06.22-06.28

	Célja	Edzés tartalma	Helyszín	Mérkőzések
2. hét	gyorsító fejlesztés, anaerob kapacitás fejlesztés, koordinációs képesség fejlesztés	/anaerob kapacitás fejlesztése mellett az aerob kapacitás fejlesztés megtartása/ az előző héthez képest már intenzív tartós terhelés, 7-7, 5-5 elleni labdatartás, játékok megkötésekkel, technikai-taktikai feladatok, gyorsító fejlesztés, sorozatok között aktív pihenővel, végén harmonizáló futás	Balmazújváros edzőtábor	1 mérkőzés /gála/



DVSC-TEVA 2009/2010 nyári felkészülési terv - 2009.06.29-07.05

	Célja	Edzés tartalma	Helyszín	Mérkőzések
3. hét	gyorsaságfejlesztés, anaerob kapacitás fejlesztés	80-85%-os intenzitásúak az intervall futások, bejönnek az extenzív, intenzív intervall játékok 4-4, 3-3, 2-2, 1-1 ellen, sprintgyakorlatok, technikai-taktikai feladatok	Balmazújváros edzőtábor	2 mérkőzés /Vojvodina, Nyíregyháza/ szerdán mérkőzés helyett edzés



DVSC-TEVA 2009/2010 nyári felkészülési terv - 2009.07.06-07.15

	Célja	Edzés tartalma	Helyszín	Mérkőzések
4. hét + 3 nap.	gyorsaságfejlesztés, tiszta versenyidőszak	hétfő: intervall futás/90-95%, 2x6x30-40m/ kedd: taktikai, mérkőzés előtti edzés szerda: mérkőzés majd tiszta versenyidőszak -> heti ritmus	Debrecen	2 mérkőzés /Temesvár szerda, Balmazújváros szombat/



Heti ritmus tervezése egy mérkőzés esetén:

- Előző mérkőzésen mit hibáztunk?
- Melyik csapatrésznél, csapatrészeknél volt probléma? Pálya melyik részén fordult elő?
- Hogyan javítsuk ezeket a hibákat az edzésen?
- Hétvégi ellenfél mit játszik? Kik a kulcsjátékosok?
Hogyan játszunk mi?



	Edzés célja	Feladatok
Szombat	Mérkőzés	Akik játszottak regenerálás, akik nem léptek pályára edzés
Vasárnap	Pihenő nap	-
Hétfő	Aerob edzés, taktika (mérkőzés szerű játék)	Mérkőzés hibáinak kijavítása
Kedd	De: Gyorserő fejlesztés Du: technikai, taktikai gyakorlatok	Támadásvezetések
Szerda	Extenzív, intenzív intervall	4-4,3-3,2-2,1-1
Csütörtök	Technika, taktika	Hétfégi ellenfél figyelembe vételével
Péntek	Mérkőzés előtti edzés (taktikai vagy átmozgatás)	Mozgáskoordináció, taktikai feladatok, pontrúgások
Szombat	Mérkőzés	Akik játszottak regenerálás, akik nem léptek pályára edzés



Heti ciklus két mérkőzés esetén

	Edzés célja	Feladatok
Szombat	Mérkőzés	
Vasárnap	Regenerálás	Akik játszottak regenerálás, akik nem léptek pályára edzés
Hétfő	Taktikai edzés	
Kedd	Mérkőzés	Közvetlenül meccs után regenerálás, ha van rá lehetőség, akik nem léptek pályára edzés
Szerda	Regenerálás/ szabad nap	
Csütörtök	Taktikai edzés	
Péntek	Mérkőzés előtti edzés	
Szombat	Mérkőzés	Közvetlenül meccs után regenerálás, ha van rá lehetőség, akik nem léptek pályára edzés



A válogatott szünet adta lehetőségek kihasználása:

Időpont	Sorozat	Ellenfél
2009.11.04	Bl. csoport	Fiorentina
2009.11.08	Soproni liga	Győr
2009.11.17	Soproni liga	Kecskemét
2009.11.20	Soproni liga	Honvéd
2009.11.24	Bl. csoport	Liverpool
2009.11.29	Soproni liga	ZTE
2009.12.03	Soproni liga	MTK
2009.12.09	Bl. csoport	Lyon
2009.12.13	Magyar Kupa	MTK
2009.12.17	Magyar Kupa	MTK

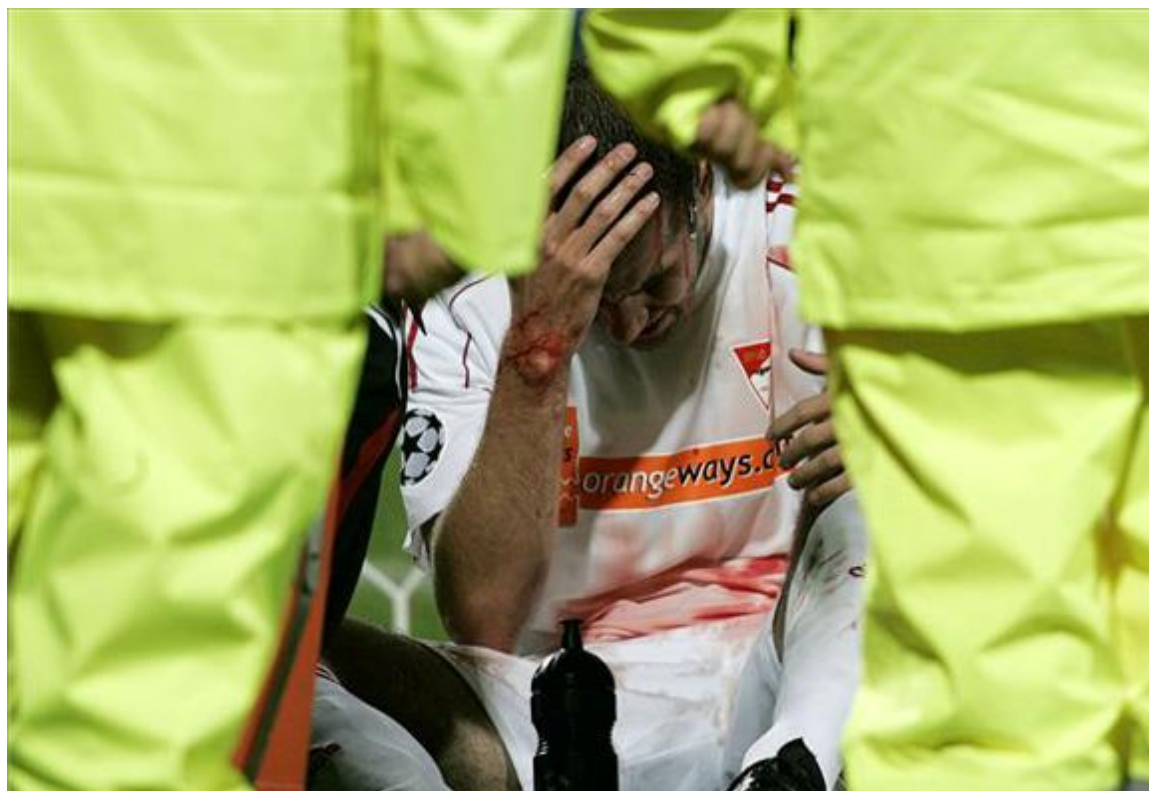


Önértékelés fontossága az edzéstervezéssel kapcsolatban

- Átültettem-e a mérkőzést az edzésbe?
- Észrevettem-e a célokat?
- Sikerült-e a játékosokkal megértetni amit akartam?
- Figyelembe vettem-e a játékosok erősségeit, gyengeségeit?
- Jól választottam-e meg az edzési, illetve a tanítási módszereket, az edzői stílust?
- Mit tettem jól, mit nem?



Hogyan oldottuk meg a játékosok rotálását és pihentetését?





Miért fontos a rotálás?

- Nem lehet ennyi mérkőzést ugyanolyan minőséggel lejátszani
- Terhelés/pihenés megosztása
- Sérülés prevenció
- Heti edzésciklus alkalmazása



Mi segíti a döntéseinket?

- Rövid távú célok felállítása
- Adott mérkőzés fontossága
- Orvosi vizsgálatok
- Játékosokkal személyes megbeszélések
- Pillanatnyi forma hanyatlás/javulás
- Bő játékoskeret, alternatívák





Hány játékost pihentessünk?

2-3 játékos

- Csapat teljesítményt befolyásolja, de nem hat ki a komplett csapat pihenésére
- Nemzeti csapat

Teljes csapat

- Van amikor szükséges
- Heti ciklust ki lehet alakítani
- Eredményt befolyásolhat
- Halasztás /ZTE/



Melyik sorozat a fontosabb?



Időpont	Ellenfél	Helyszín	Sorozat
2010.08.19	Lovec	Nyíregyháza	Európa Liga
2010.08.22	Honvéd	Budapest	Monicomp Liga
2010.08.26	Lovec	Lovec	Európa liga
2010.08.29	Videoton	Debrecen	Monicomp Liga



Lehetséges nehézségek:

- Sérülések nehezítik
- Adott posztra kevés játékos
- Játékosok minőségi eltérése
- Média és közvélemény kritikája



Azonban vannak, akik másképp
értelmezik!





Milyen regeneráló programokat iktattunk be, és mikor?





Lehetőségeink a regenerálásra:

- Aktív:
 - Labdás technikai
 - Futás
 - Kerékpározás
 - Úszás
- Passzív:
 - Alvás
 - Hideg víz
 - Jégekamra
 - Masszázs



Regenerálás időzítése:

- Felkészülési időszakban:
 - Kötelezően heti 2x
 - Aki igényelte többször is
- Versenyidőszakban
 - Mérkőzés után kötelezően
 - Mérkőzés előtt két nappal kötelezően



- Utazás közvetlenül meccs után
- Szendvics, hidegcsomag repülõn
- Alvás repülõn, hajnali érkezés Debrecenbe
- Nincs lehetőség közvetlenül regenerálni, csak másnap délután

Rangadók: 0-3, 0-1

A regenerálás jelentősége



- Mérkőzés után közvetlen regenerálás
- Már az öltözőben jeges víz
- Bőséges vacsora szállodában
- Masszázs
- Kényelmes pihenés ágyban a szállodában
- Másnap reggeli, majd utazás

Rangadók: 3-1, 1-0



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!