



Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ

Tervezés

az utánpótlásban, amatőr csapatnál



Tervezés

U9 – U15



Tervezés

Nyár	Ősz	Téli szünet	Tél	Tavaszi	Nyár	Nyári szünet
Megismerkedés, képességek felmérés Játékos keret kiválasztása Célkitűzések Feladatok Szabályok, rend kialakítása	KÉPZÉS 1: Célok Feladatok kidolgozása Szakmai munka tervezése 1.-2. ciklus Heti lebontás		KÉPZÉS 2: Felmérés, kritériumok, elemzés Szakmai munka tervezése, igazítása a hiányosságokhoz 3. ciklus Heti lebontás Terem időszak	KÉPZÉS 3: Magasabb szint 4.-5. ciklus Heti lebontás	Szakmai munka értékelése, elemzése Játékosok felmérése Játékosok értékelése a kritériumok alapján	
Kiválasztó mérkőzések tornák 4-4,5-5 elleni játékokban	Technika, játékelemek, játék helyzetek oktatása Koordináció fejlesztés Labdaérezékelés kisjátékok Bozsik torna mérkőzések		Technika, játékelemek, játék helyzetek oktatása Koordináció fejlesztés Labdaérezékelés kisjátékok teremtornák	Technika, játékelemek, játék helyzetek oktatása Koordináció fejlesztés Labdaérezékelés kisjátékok Bozsik torna mérkőzések, tornák	Összehasonlító mérkőzések valamint tornák Tesztjátékok	
Heti 3x edzés	Heti 3x edzés, + torna vagy mérkőzés		Heti 3x edzés, + teremtorna	Heti 4x edzés, + fesztivál tavaszi torna	Heti 3x edzés, + mérkőzés	



U9 edzésciklus (6 hét)

1. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3
Bemelegítés	labdaérzékelés	sorversenyek	labdaérzékelés
Képességfejlesztés	gyorsaság	koordináció	gyorsaság
CÉL 1	cselezés,lövés	átadás-átvételek	fejelés
CÉL 2	1:1	2:1,2:2	3:3
CÉL 3	3:3	4:4	5:5
Levezetés			

A technikai elemek oktatása komplexen történik



U9 edzésciklus (6 hét)

2. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3
Bemelegítés	labdaérzékelés	játékok	labdaérzékelés
Képességfejlesztés	gyorsaság	koordináció	gyorsaság
CÉL 1	cselezés, lövés	átadás-átvétel	fejelés
CÉL 2	1:1, 3:1	2:1, 2:2	3:1
CÉL 3	3:3	4:4	5:5
Levezetés			

A technikai elemek oktatása komplexen történik



U9 edzésciklus (6 hét)

3. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3
Bemelegítés	labdaérzékelés	sorverseny	labdaérzékelés
Képességfejlesztés	gyorsaság	koordináció	gyorsaság
CÉL 1	szerelések	első érintés	fejelés
CÉL 2	1:1,2:1,2:2	4:2	3:1
CÉL 3	5:5	4:4	3:3
Levezetés			

A technikai elemek oktatása komplexen történik



U9 edzésciklus (6 hét)

4. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3
Bemelegítés	labdaérzékelés	játék	labdaérzékelés
Képességfejlesztés	gyorsaság	koordináció	gyorsaság
CÉL 1	cselezés	átadás-átvétel	fejelés,lövés
CÉL 2	1:1,3:1	2:1,4:2	5:3
CÉL 3	3:3	4:4	5:5
Levezetés			

A technikai elemek oktatása komplexen történik



U9 edzésciklus (6 hét)

5. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3
Bemelegítés	labdaérzékelés	sorverseny	labdaérzékelés
Képességfejlesztés	gyorsaság	koordináció	gyorsaság
CÉL 1	cselezés, első érintés	szerelések	lövés, fejelés
CÉL 2	1:1, 3:1	2:1,4:2	5:3
CÉL 3	3:3	4:4	5:5
Levezetés			

A technikai elemek oktatása komplexen történik



U9 edzésciklus (6 hét)

6. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3
Bemelegítés	labdaérzékelés	játékok	labdaérzékelés
Képességfejlesztés	gyorsaság	koordináció	gyorsaság
CÉL 1	cselezés, szerelés	átadás-átvétel	lövés, fejelés
CÉL 2	1:1, 3:1	2:1, 2:2, 4:2	5:3, 5:4
CÉL 3	3:3	4:4	5:5
Levezetés			

A technikai elemek oktatása komplexen történik



Tervezés U15

Nyár	ősz	Téli szünet	Tél	Tavaszi	Nyár	Nyári szünet
Megismerkedés, képességek felmérés Játékos keret kiválasztása Célkitűzések Feladatok Szabályok, rend kialakítása	KÉPZÉS 1: Célok Feladatok kidolgozása Szakmai munka tervezése 1.-2. ciklus Heti lebontás		KÉPZÉS 2: Felmérés, kritériumok, elemzés Szakmai munka tervezése, igazítása a hiányosságokhoz 3. ciklus Heti lebontás Terem időszak	KÉPZÉS 3: Magasabb szint 4.-5. ciklus Heti lebontás	Szakmai munka értékelése, elemzése Játékosok felmérése Játékosok értékelése a kritériumok alapján	
Kiválasztó mérkőzések tornák 11:11 elleni játékokban	Technikai képzés játékelemek, játék helyzetek, kisjátékok oktatása Képesség fejlesztés Csapatjáték oktatása Egyéni képzés Bajnokság		Technikai képzés játékelemek, játék helyzetek, kisjátékok oktatása Képesség fejlesztés Csapatjáték oktatása Egyéni képzés Terem tornák, mérkőzések	Technikai képzés játékelemek, játék helyzetek, kisjátékok oktatása Képesség fejlesztés Csapatjáték oktatása Egyéni képzés Bajnokság, tornák	Összehasonlító mérkőzések valamint tornák Tesztmérkőzések	
Heti 4x edzés	Heti 5x edzés, mérkőzés		Heti 4x edzés (2terem+2pálya) teremtorna, mérkőzés	Heti 5x edzés, mérkőzés+ tavaszi torna	Heti 4x edzés, + mérkőzés	



U15 edzésciklus (6 hét)

1. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3	Edzés 4	Edzés 5
BM	játékelemek	Speciális	Labda technika	koordináció	játékelemek
Kép. Fejl.	Mozgás koordináció	Futball kondíció	Mozgás koordináció	Gyorsaság	speciális
CÉL 1	Csapatjáték Játék helyzetek	1:1 2:2	Csapatjáték Játék helyzetek	Játék helyzetek	Játék helyzetek
CÉL 2	Labda kihazatal 1.	Kisjátékok	Labda kihazatal 2.	Labda kihazatal 3. és felépítés	Kisjátékok
CÉL 3	Befejező játékforma	Mérkőzés játék	Befejező játékforma	Befejező játékforma	Mérkőzés játék
LV	Stabilizáció	Egyéni képzés	Stabilizáció	Egyéni képzés	Standard helyzetek



U15 edzésciklus (6 hét)

2. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3	Edzés 4	Edzés 5
BM	játékelemek	Speciális	Labda technika	koordináció	játékelemek
Kép. Fejl.	Mozgás koordináció	Futball kondíció	Mozgás koordináció	Gyorsaság	speciális
CÉL 1	Csapatjáték Játék helyzetek	1:1 2:2	Csapatjáték Játék helyzetek	Játék helyzetek	Játék helyzetek
CÉL 2	Játék felépítés 1.	Kisjátékok	Játék felépítés 2.	Játék felépítés 3. és befejezés	Kisjátékok
CÉL 3	Befejező játékforma	Mérkőzés játék	Befejező játékforma	Befejező játékforma	Mérkőzés játék
LV	Stabilizáció	Egyéni képzés	Stabilizáció	Egyéni képzés	Standard helyzetek



U15 edzésciklus (6 hét)

3. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3	Edzés 4	Edzés 5
BM	játékelemek	Speciális	Labda technika	koordináció	játékelemek
Kép. Fejl.	Mozgás koordináció	Futball kondíció	Mozgás koordináció	Gyorsaság	speciális
CÉL 1	Csapatjáték Játék helyzetek	1:1 2:2	Csapatjáték Játék helyzetek	Játék helyzetek	Játék helyzetek
CÉL 2	Játék befejezés 1.	Kisjátékok	Játék befejezés 2.	Játék befejezés 3. és átmenet	Kisjátékok
CÉL 3	Befejező játékforma	Mérkőzés játék	Befejező játékforma	Befejező játékforma	Mérkőzés játék
LV	Stabilizáció	Egyéni képzés	Stabilizáció	Egyéni képzés	Standard helyzetek



U15 edzésciklus (6 hét)

4. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3	Edzés 4	Edzés 5
BM	játékelemek	Speciális	Labda technika	koordináció	játékelemek
Kép. Fejl.	Mozgás koordináció	Futball kondíció	Mozgás koordináció	Gyorsaság	speciális
CÉL 1	Csapatjáték Játék helyzetek	1:1 2:2	Csapatjáték Játék helyzetek	Játék helyzetek	Játék helyzetek
CÉL 2	Átmenet labda szerzésbe 1.	Kisjátékok	Átmenet labda szerzésbe 2.	Átmenet labda szerzésbe 3.	Kisjátékok
CÉL 3	Befejező játékforma	Mérkőzés játék	Befejező játékforma	Befejező játékforma	Mérkőzés játék
LV	Stabilizáció	Egyéni képzés	Stabilizáció	Egyéni képzés	Standard helyzetek



U15 edzésciklus (6 hét)

5. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3	Edzés 4	Edzés 5
BM	játékelemek	Speciális	Labda technika	koordináció	játékelemek
Kép. Fejl.	Mozgás koordináció	Futball kondíció	Mozgás koordináció	Gyorsaság	speciális
CÉL 1	Csapatjáték Játék helyzetek	1:1 2:2	Csapatjáték Játék helyzetek	Játék helyzetek	Játék helyzetek
CÉL 2	labda szerzés 1.	Kisjátékok	Labda szerzés 2.	labda szerzés 3. és átmenet	Kisjátékok
CÉL 3	Befejező játékforma	Mérkőzés játék	Befejező játékforma	Befejező játékforma	Mérkőzés játék
LV	Stabilizáció	Egyéni képzés	Stabilizáció	Egyéni képzés	Standard helyzetek



U15 edzésciklus (6 hét)

6. hét	Edzés 1	Edzés 2	Edzés 3	Edzés 4	Edzés 5
BM	játékelemek	Speciális	Labda technika	koordináció	játékelemek
Kép. Fejl.	Mozgás koordináció	Futball kondíció	Mozgás koordináció	Gyorsaság	speciális
CÉL 1	Csapatjáték Játék helyzetek	1:1 2:2	Csapatjáték Játék helyzetek	Játék helyzetek	Játék helyzetek
CÉL 2	Átmenet labda birtoklásba 1.	Kisjátékok	Átmenet labda birtoklásba 2.	Átmenet labda birtoklásba 3.	Kisjátékok
CÉL 3	Befejező játékforma	Mérkőzés játék	Befejező játékforma	Befejező játékforma	Mérkőzés játék
LV	Stabilizáció	Egyéni képzés	Stabilizáció	Egyéni képzés	Standard helyzetek



Konoplev Football Academy

Ciklus 1	Ciklus 2	Ciklus3	Ciklus 4
márc.- ápr.- máj.	jún.- júl.- aug.	szept.- okt.- nov.	dec.- jan.- febr.
Előkészítés Játék oktatás	Bajnokság Tornák	Bajnokság Tornák	Fizikai felkészítés



Konoplev Football Academy

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
U17	T/T Átadás- átvétel Pozíciós játékok	Képesség fejlesztés 100% T/T sorozat	Egyéni képzés Videó analízis	Képesség fejlesztés 90% T/T sorozat	Csapat játék	Mérkőzés	Pihenő
	Egyéni képzés						
U15	Technikai képzés 1v1-4v4	Képesség fejlesztés 90% T/T sorozat	Egyéni képzés Video analízis	T/T sorozat	Csapat játék	Mérkőzés	Pihenő
	Egyéni képzés						
U13	Technikai képzés 1v1-2v2	T/T sorozat	Core program	T/T sorozat	Csapat játék	Mérkőzés	Pihenő
	Egyéni képzés						



BRONDBY U15

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	vasárnap
Csapat edzés	Egyéni képzés	Kapusedzés	Csapat edzés	Kapusedzés	Bajnoki mérkőzés	Pihenő nap
Edzés a csatároknak	Csapat edzés		Edzés a csatároknak	Csapat edzés		
	Erőfejlesztés teremben		Erőfejlesztés a pályán			



Periodizáció amatőr csapatnál





Holland modell

1. – 2. hét	3. – 4. hét	5. – 6. hét
Nagy területen mérkőzésjátékok	Kisebb területen mérkőzésjátékok	Kisterületen kisjátékok
8v8 – 11v11	5v5 – 7v7	3v3 – 4v4 ellen
Gyorsaság előkészítő gyakorlatok	Sprintek rövid pihenővel	Sprintek hosszú pihenővel



Oroszország 1.hét 2008. EB

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
T/T	Futball kondíció	T/T	T/T	Mérkőzés	Reg.	T/T
BM	BM	BM	BM			BM
11v11	Sprintek 2x8x15m P:10mp	5v5 T:5x4p P:2p	11v11	Oroszo.- Kazahsztán 6:0		Technikai gyakorlás
	8v8 T:3x6p P:3p	8v8				



Oroszország 2. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Football kondíció	T/T	Mérkőzés	Reg.	Pihenő	Football kondíció	T/T
BM	BM				BM	BM
5v5 T:5x5p P:2p	11v11	Oroszo.- Szerbia 2:1			Sprintek 3x10x15m P:10mp	8v8 T:4x10p P:5p
8v8 T:3x8p P:4p					8v8 T:4x8p P:4p	



Oroszország 3. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Football kondíció	T/T	Mérkőzés	Reg.	T/T	Football kondíció	T/T
BM	BM			BM	BM	BM
5v5 T:5x6p P:2p	11v11	Oroszo.- Litvánia 4:1		8v8	5v5 T:5x4p P:2p	8v8
8v8						



Oroszország 2008.EB

- Csoport mérkőzések:
 - Spanyolország – Oroszország 4:1
 - Görögország – Oroszország 0:1
 - Oroszország – Svédország 2:0
- Negyed döntő:
 - Hollandia – Oroszország 1:3
- Elődöntő:
 - Spanyolország – Oroszország 3:0



Dél Korea 1. hét 2010. VB

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reg.	Pihenő	T/T	Futball kondíció	T/T	T/T	Mérkőzés
		BM	BM	BM	BM	
		Átadás- átvétel T: 4x4 p P: 1p	Sprintek 8x15 m P:10 mp	11v11 4x8 p	11v11 2x8p	Dél Korea – Ecuador 2:0
		11v11	6v6 T:3x4 p P:2p			



Dél Korea 2. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reg.	Pihenő	Futball kondíció	T/T	Futball kondíció	T/T	T/T
		BM	BM	BM	BM	BM
		Sprintek 8x15 m P: 10mp 4x15m P:45mp 2x25m P:1p	11v11 3x8p	Sprintek 6x5 m P: 30mp 4x15m P:45mp 2x25m P:1p	Átadás- átvétel T:4x4p P:1p	11v11 2x8p
		6v6 T:4x4 p P:2p		4v4 T:6x2 p P:1p		



Dél Korea 3. hét

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Mérkőzés	Reg.	T/T	Futball kondíció	T/T	T/T	Mérkőzés
		BM	BM	BM	BM	
Japán – Dél Korea 0:2		Átadás- átvétel T:4x4p P:1p	Sprintek 8x15m P:10mp	4v4 T:3x2p P:1p	11v11 2x8p	Dél Korea – Orosz ország 0:1
		11v11	6v6 T:3x4 p P:2p			



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1.ciklus/1. hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Pihenő
	BM	BM		BM		
	Gyorsaság előkészítés 6x60m P:1p	Gyorsaság előkészítés 7x50m P:50mp		Gyorsaság előkészítés 8x40m P:40mp		
	Átadás-átvételek T:4x4p P:2p	9v9 T:2x14p P:2p		9v9 T:2x8p P:2p		
	Csapatjáték kialakítása, oktatása			6v6 T:4x2p P:2p		



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1. ciklus/2.hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Gyorsaság előkészítés 9x30m P:30mp	Gyorsaság előkészítés 9x30m P:30mp		Gyorsaság előkészítés 10x20m P:20mp		Felkészülési mérkőzés T:45p 2:2
	Átadás-átvételek T:4x4p P:2p	11v11 T:3x11p P:2p		11v11 T:2x8p P:2p		
	Csapatjáték kialakítása, oktatása			6v6 T:4x2p P:2p		



Amatőr csapat 3 edzés/hét 1. ciklus/reg. 1.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Gyorsaság előkészítés 10x20m P:20mp	Felkészülési mérkőzés T:60p 2:1		11v11 T:2x8p P:2p Takt. jelleg		Felkészülési mérkőzés T:60p 5:1
	Átadás-átvételek T:4x4p P:2p			6v6 T:4x2p P:2p Terhelési jelleg		
	Csapatjáték kialakítása, oktatása					



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1.ciklus/3.hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
A csapat	Átadás-átvételek T:4x4p P:2p	Felkészülési mérkőzés T: 90p 3:1		11v11 T:2x8p P:2p Takt. jelleg		Felkészülési mérkőzés T: 90p 2:0
B csapat	Csapatjáték kialakítása, oktatása	Sprintek kevés pihenővel T:2x6x15m P:10mp		4v4 T:6x1p P:2p Terhelési jelleg		Sprintek kevés pihenővel T:2x6x15m P:10mp
		6v6 T:3x5p P:2p				6v6 T:3x5p P:2p



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1.ciklus/4.hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Átadás- átvételek T:4x4p P:2p	Sprintek kevés pihenővel T:2x7x10m P:10mp		11v11 T:2x8p P:2p Takt. jelleg		Kupa mérkőzés T: 90p 1:2
	Csapatjáték kialakítása, oktatása	6v6 T:4x5p P:2p		4v4 T:6x1p P:2p Terhelési jelleg		



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1.ciklus/5.hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Átadás- átvételek T:4x4p P:2p	Sprintek sok pihenővel T:6x5m P:30mp T:4x15m P:45mp T:2x25m P:1p		11v11 T:2x8p P:2p Terhelési jelleg		Bajnoki mérkőzés T: 90p 3:2
	Csapatjáték kialakítása, oktatása	4v4 T:2x6x1p P:2p				



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1.ciklus/reg. 2.**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Átadás-átvételek T:4x4p P:2p	Kupa mérkőzés 2:1		11v11 T:2x8p P:2p Taktikai jelleg		Bajnoki mérkőzés T: 90p 3:1
	11v11					



Amatőr csapat 3 edzés/hét **1.ciklus/reg. 3.**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Átadás- átvételek T:4x4p P:2p	Bajnoki mérkőzés 1:0		11v11 T:2x8p P:2p Taktikai jelleg		Bajnoki mérkőzés 2:1
	11v11 Taktikai jelleg					



Amatőr csapat 3 edzés/hét **2.ciklus/1.hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Pozíciós játékok T:4x4p P:2p	Sprintek sok pihenővel 7x5m 30mp 4x15m 45mp 2x25m 1p		11v11 T:2x8p P:2p Terhelési jelleg		Bajnoki mérkőzés 2:2
	11v11 Taktikai jelleg	4v4 T:2x6x1p P:1.5p				



Amatőr csapat 3 edzés/hét **2.ciklus/2.hét**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Pozíciós játékok T:4x4p P:2p	Gyorsaság előkészítés 8x40m P:40mp		11v11 T:2x8p P:2p Taktikai jelleg		Bajnoki mérkőzés 2:3
	11v11 Taktikai jelleg	11v11 T:3x11p P:2p		7v7 T:4x3p P:2p		



Amatőr csapat 3 edzés/hét **2.ciklus/reg. 1.**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Pihenő	Taktikai edzés	Pihenő	Mérkőzés
	BM	BM		BM		
	Pozíciós játékok T:4x4p P:2p	Bajnoki mérkőzés 0:2		11v11 T:2x8p P:2p Taktikai jelleg		Bajnoki mérkőzés 2:0
	11v11 2x8p Taktikai jelleg			5v5 T:4x3p P:2p		



Amatőr csapat 3 edzés/hét

1. ciklus							
1.hét	2.hét	3.hét	4.hét	5.hét	6. hét	7.hét	8.hét
EXT. 1.	EXT. 2.	Reg. 1.	INT. 1.	INT. 2.	SEB. 1.	Reg. 2.	Reg. 3.
Nagy létszám nagy terület	Nagy létszám nagy terület		Kisebb létszám Kisebb terület	Kisebb létszám Kisebb terület	Kisjátékok		
Gyors. elők. 1.	Gyors. elők. 2.		Sprintek rövid pihenővel	Sprintek rövid pihenővel	Sprintek Teljes pihenővel		
-	Felk. mérk. 1x	Felk. mérk. 2x	Felk. mérk. 2x	Kupa mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1.	Bajnoki mérk. 2x	Bajnoki mérk. 2x



Amatőr csapat 3 edzés/hét

2. ciklus							
9.hét	10.hét	11.hét	12.hét	13.hét	14. hét	15.hét	16.hét
EXT. 1.	EXT. 2.	Reg. 1.	INT. 1.	INT. 2.	SEB. 1.	SEB. 2.	Reg. 2.
Nagy létszám nagy terület	Nagy létszám nagy terület		Kisebb létszám Kisebb terület	Kisebb létszám Kisebb terület	Kisjátékok	Kisjátékok	
Gyors. elők. 1.	Gyors. elők. 2.		Sprintek rövid pihenővel	Sprintek rövid pihenővel	Sprintek Teljes pihenővel	Sprintek Teljes pihenővel	
Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 2x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x



Amatőr csapat 3 edzés/hét

3. ciklus							
17.hét	18.hét	19.hét	20.hét	21.hét	22. hét	23.hét	24.hét
EXT. 1.	INT. 1.	Reg. 1.	SEB. 1.	SEB. 2.	Reg. 2.	Reg. 3.	
Nagy létszám nagy terület	Kisebb létszám Kisebb terület		Kisjátékok	Kisjátékok			
Gyors. elők. 1.	Sprintek rövid pihenővel		Sprintek Teljes pihenővel	Sprintek Teljes pihenővel			
Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Bajnoki mérk. 1x	Torna	Közös pihenés	