



Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ

Tervezés, periodizáció



Követelmények a modern futballban



Magas technikai képzettség, labdabirtoklásnál az ellenfél leszűkíti a területet. Gyors labdajátás, gyors mozgással elszakadni az ellenféltől

Ha kevés időnk van, többet kell mozogni labda nélkül, fontos a robbanékonyság, gyorsaság. Gyorsabb gondolkodást, cselekvést igényel.

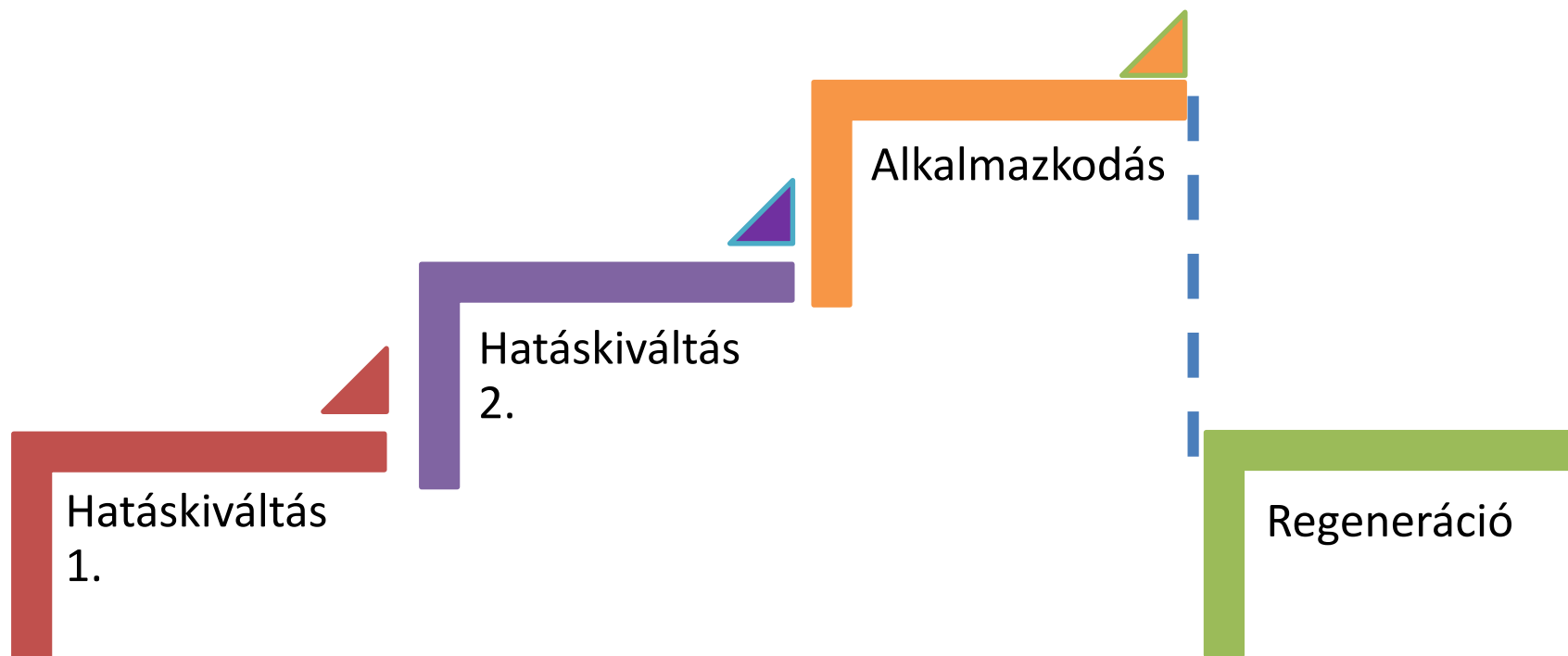


Periodizáció

- Mit jelent a periodizáció?
- időszakokra , ciklusokra bontott, tervezett edzőmunka
- az edzősterv különböző ciklusokból áll: makro, mezo, mikro
- ezen ciklusokon belül el kell érni, a játékosok a lehető legjobb teljesítményre legyenek képesek
- ciklusoknál különbözhet az edzések időtartama, intenzitása, az alkalmazott módszer, a terhelés és pihenés nagysága és aránya
- jellemzője az általános és speciális erőnléti edzések, játékosonként és posztonkénti eltéréssel
- fontos eleme az egyéni képzés, egyéni foglalkozás

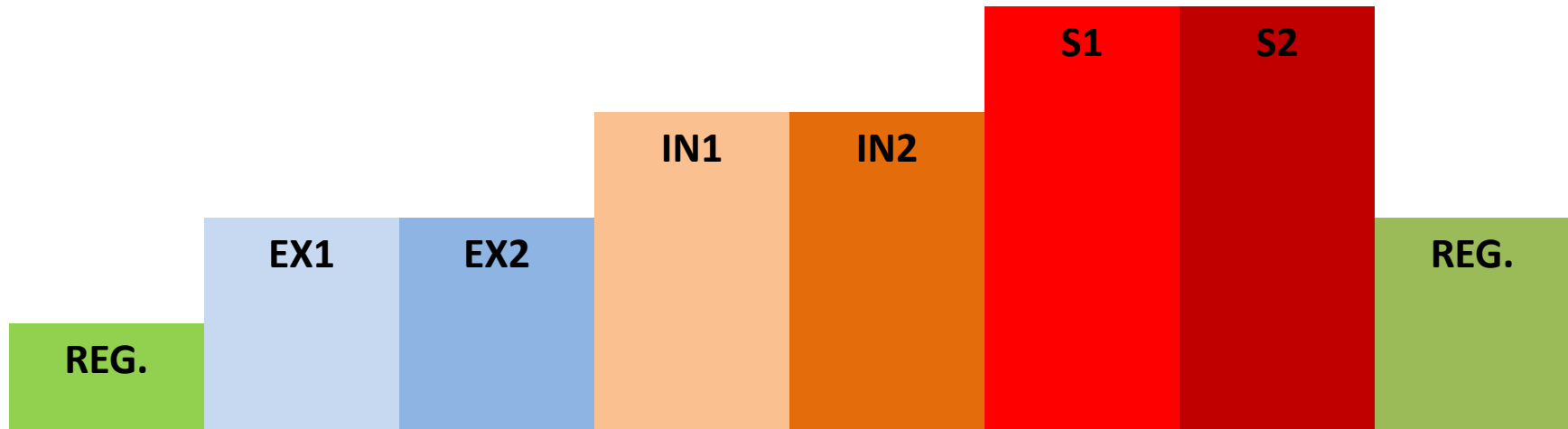


Periodizáció





Ciklus felépítése





Periodizáció

- a felkészülési mérkőzések erősségének tervezése
- a bemelegítések tervezése a ciklus intenzitáshoz igazítva
- **a felkészülési időszak terhelésének átgondolása**
- a napi két edzés
- túlterhelés és alulterhelés
- szuperkompensáció kialakulásának feltétele: elegendő pihenési idő
- regenerációs időszak
- mérkőzés után 48 óra a felépülés
- típus edzések



Heti terhelés alakítása

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	vasárnap
Pihenő	Taktikai edzés	Futball kondíció	Regeneráció	Taktikai edzés	Mérkőzés	Regeneráció
	BM	BM	BM	BM		
	Technika pozíciós játékok	Gyorsaság fejlesztés, din. techn.	Regeneráció	Csapat játék		
	Csapatjáték felépítése	Kisjátékok	Elemzés	Mérkőzés felkészítés		
	Stabilizáció Egyéni képzés		Stabilizáció Egyéni képzés			



Heti tervezés

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Mérkőzés	Reg. edzés	Pihenő nap	Futball kondíció	Reg. edzés	Futball kondíció	Taktikai edzés	Mérkőzés
			Taktikai edzés		Taktikai edzés		

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Mérkőzés	Reg. edzés	Pihenő nap	Futball kondíció	Taktikai edzés	Taktikai edzés	Mérkőzés	Reg. edzés
			Taktikai edzés				

Vasárnap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Mérkőzés	Reg. edzés	Taktikai edzés	Mérkőzés	Reg. edzés	Taktikai edzés	Taktikai edzés	Mérkőzés

Féléves időszak

	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét	7. hét
Dátum	01.07. - 01.13.	01.14. - 01. 20.	01.21. - 01.27.	01.28. - 02.03.	02.04. - 02.10.	02.11. - 02. 17.	02.18. - 02.24.
Típus							
I	R	EXT 1	EXT 2	INT 1	INT 2	S1	S2

	8. hét	9. hét	10. hét	11. hét	12. hét	13. hét	14. hét
Dátum	02.25. - 03.03.	03.04. - 03. 10.	03.11. - 03.17.	03,18. - 03.24.	03.25. - 03.31.	04.01. - 04.07.	04.08. - 04.14.
Típus							
II	R	EXT 1	EXT 2	INT 1	INT 2	S1	S2

	15. hét	16. hét	17. hét	18. hét	19. hét	20. hét	21. hét	22. hét	23. hét
Dátum	04.15. - 04.21	04.22. - 04.28.	04.29. -05.05.	05.06. - 05.12.	05.13. - 05.19.	05.20. - 05.26.	05.27. - 06.02.	06.03. - 06.09.	06.10. - 06.16.
Típus									
III	R	EXT 1	EXT 2	INT 1	INT 2	S1	S2	S2	S2



1.hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
I. Edzés módszer	Extenzív tartós	Gyorsasági áll. kép.	Extenzív tartós	Extenzív tartós	Extenzív tartós	Pihenő	Pihenő
eszköz	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Csapatjáték	Technika iskola	Csapatjáték		
forma	Nagy létszám	3 állomás	Nagy létszám	5 állomás	Nagy létszám		
terhelés	5x10'	6x6"x2	5x10'	5x10'	5x10'		
II. edzés		Általános erő fejlesztés		Általános erő fejlesztés	Regeneráló futás - tartós		
				Gyorsaság előkészítés	20-30'		
				9x30,10x20			





2.hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
I. Edzés módszer	Extenzív tartós	Gyorsasági áll. kép.	Extenzív tartós	Extenzív tartós	Extenzív tartós	Edző mérk.	Pihenő
eszköz	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Csapatjáték	Technika iskola	Taktikai feladatok, csapatjáték	2x45'	
forma	Nagy létszám	3 állomás	Nagy létszám	5 állomás	Nagy létszám		
terhelés	4x15'	5x8"x2	4x15'	4x15'	2x15'	45'/fő	
II. edzés	Általános erő fejlesztés	Gyorsaság előkészítés	Általános erő fejlesztés	Gyorsaság előkészítés			
	Regeneráló futás - tartós	6x60,7x50,8x40	Regeneráló futás - tartós	6x60,7x50,8x40			
	20-30'		20-30'				



3.hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
I. Edzés módszer	Intenzív tartós	Ismétléses rövid sprint kép.	Intenzív tartós	Intenzív tartós	Intenzív tartós	Edző mérk.	Pihenő
eszköz	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Csapatjáték	Technika iskola	Taktikai feladatok, csapatjáték	3x30'	
forma	8:8	3 állomás	7:6,8:7	5 állomás	8:8		
terhelés	5x6'	5x4-6"x2	5x7'	5x8'	4x8'	60'/fő	
II. edzés	Általános erő fejlesztés	Gyorsaság előkészítés	Általános erő fejlesztés	Gyorsaság előkészítés			
	Fartlek futás	9x30,10x20	Fartlek futás	9x30,10x20			
	20'		30'				





4.hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
I. Edzés módszer	Intenzív tartós	Ismétléses rövid sprint kép.	Intenzív tartós	Intenzív tartós	Intenzív tartós	Edző mérk.	Pihenő
eszköz	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Csapatjáték	Technika iskola	Taktikai feladatok, csapatjáték	2x45'	
forma	8:8	3 állomás	6:5,7:6	5 állomás	8:8		
terhelés	5x8'	5x4-6"x2	5x7'	5x6'	3x8'	90'/fő	
II. edzés	Általános erő fejlesztés	Gyorsaság előkészítés	Általános erő fejlesztés	Gyorsaság előkészítés			
	Tartós futás	9x30,10x20	Tartós futás	9x30,10x20			
	30'		30'				





5.hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
I. Edzés módszer	Extenzív tartós	Startgyorsaság, sebesség kép. Extenzív intervall	Extenzív tartós	Startgyorsaság, sebesség kép.	Extenzív tartós	Bajnoki mérk.	Pihenő
eszköz	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Taktikai feladatok, csapatjáték	2x45'	
forma	Nagy létszám	3 állomás	Nagy létszám	3 állomás	8:8		
terhelés	4x10'	8x2-3"x2 6x30"x5	4x15'	8x2-3"x3	2x8'	90'/fő	
II. edzés	Általános erő fejlesztés		Általános erő fejlesztés				
	Regeneráló futás		Regeneráló futás				
	30'		30'				





6.Hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
I. Edzés módszer	Extenzív tartós	Startgyorsaság, intenzív intervall	Extenzív tartós	Startgyorsaság, intenzív intervall	Extenzív tartós	Bajnoki mérk.	Pihenő
eszköz	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Csapatjáték	Párharc, kapura lövés kisjátékok	Taktikai feladatok, csapatjáték	2x45'	
forma	Nagylétszám	3 állomás	Nagylétszám	3 állomás	8:8		
terhelés	3x20'	6x1-2"x2 4x15"x2	4x15'	6x1-2"x2 4x15"x2	2x8'	90'/fő	
II. edzés	Általános erő fejlesztés		Általános erő fejlesztés				
	Regeneráló futás		Regeneráló futás				
	30'		30'				



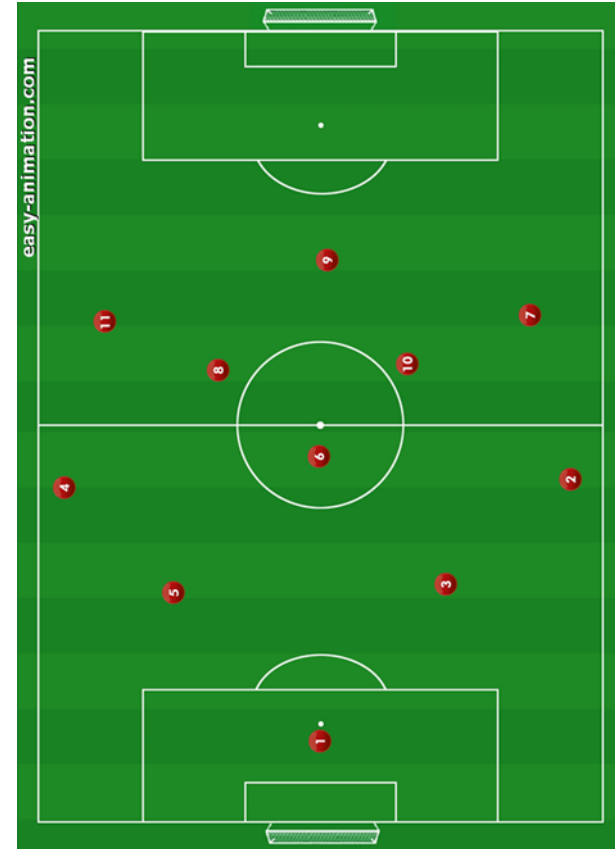


Csapatjáték oktatása - tervezése

1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Felépítés	Szervezés	Befejezés	Átmenet 1.	Labdaszerzés	Átmenet 2.

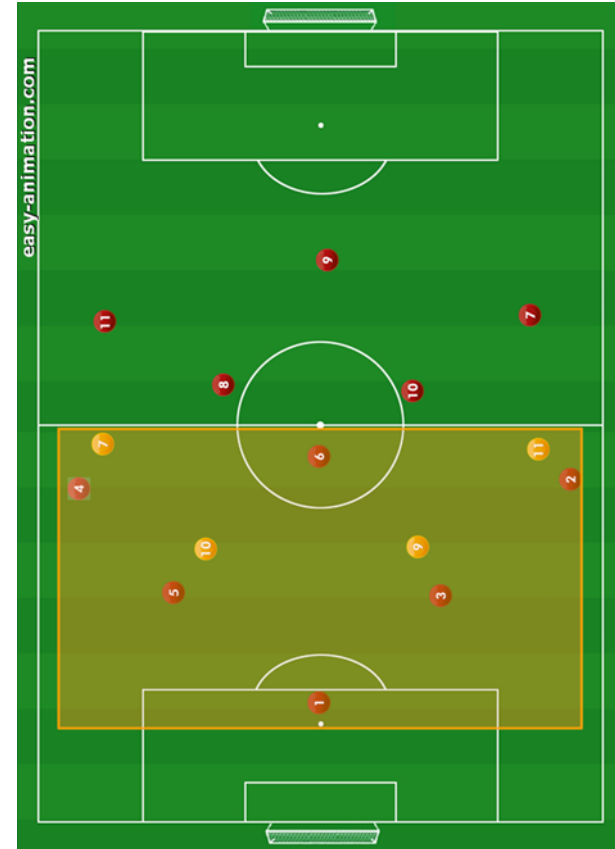
Heti - feladatok

- Kik vesznek benne részt?
- Ki ellen?
- A pálya melyik területén?
- Mi a cél?
- Tengelyben, széleken?
- Jellemző játékhelyzetek?
- Ajánlott játékok?
- Coaching pontok?
- Folytatási lehetőségek?



1. hét - felépítés

- játékelépítés a védők és a középpályások között
- a belső védő, a kapus belépése a játékba
- 6-os játékos megjátszása
- tengelyben: 3:2,4:3 elleni játék
- széleken: 3:2, 4:3 elleni játék
- 6:4, 6:5 elleni játék: cél a 8-as,10-es megjátszása, az ellenfél nyomást alkalmaz





Csapatjáték oktatása - tervezése

	1.hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét	7.hét
1. ciklus	EXT.	EXT.	INT.	INT.	GY.	GY.	R.
	Labda szerzés	Átmenet 1.	Felépítés	Szervezés	Befejezés	Átmenet 2.	Standard
	8. hét	9.hét	10. hét	11. hét	12. hét	13. hét	14. hét
2. ciklus	EXT.	EXT.	INT.	INT.	GY.	GY.	R.
	Labda szerzés	Átmenet 1.	Felépítés	Szervezés	Befejezés	Átmenet 2.	Standard
	15. hét	16. hét	17. hét	18. hét	19. hét	20. hét	21. hét
3. ciklus	EXT.	EXT.	INT.	INT.	GY.	GY.	R.
	Labda szerzés	Átmenet 1.	Felépítés	Szervezés	Befejezés	Átmenet 2.	Standard





Csapatjáték oktatása – tervezése heti 3 edzéssel

1. ciklus	Kedd	Szerda	Péntek	Vasárnap
1. hét	Felépítés A	Futball kondíció	Szervezés A	Mérkőzés
2. hét	Befejezés A	Futball kondíció	Átmenet 1.	Mérkőzés
3. hét	Labdaszerzés A	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés
4. hét	Felépítés B	Futball kondíció	Szervezés B	Mérkőzés
5. hét	Befejezés B	Futball kondíció	Átmenet 1.	Mérkőzés
6. hét	Labdaszerzés B	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés



Csapatjáték oktatása – tervezése heti 3 edzéssel

2. ciklus	Kedd	Szerda	Péntek	Vasárnap
1. hét	Felépítés A	Futball kondíció	Szervezés A	Mérkőzés
2. hét	Ellenfél zavarása, pressing	Futball kondíció	Labdaszerzés A	Mérkőzés
3. hét	Átmenet 1.	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés
4. hét	Befejezés	Futball kondíció	Felépítés B	Mérkőzés
5. hét	Ellenfél zavarása, pressing	Futball kondíció	Labdaszerzés B	Mérkőzés
6. hét	Átmenet 1.	Futball kondíció	Átmenet 2.	Mérkőzés



Periodizáció a korosztályos képzésben

- a periodizáció tervszerű építkezés
- a képzés folyamán minden építő kőnek a helyére kell kerülnie
- a korosztályok képzési programjainak egymásra kell épülniük
- tudatos tervezés
- az edzésprogram blokkokra osztva
- ciklusok kialakítása
- U7-től U17 éves korosztályig
- sokoldalú technikai és taktikai felkészítés



Periodizáció a korosztályos képzésben

- súlypontok az egyes szakaszokban, hangsúlyos fejlesztési feladatok
- játékelemek oktatása visszatérő rendszerben
- spirális képzési rendszer folyamatát követjük, két típusú edzés fajtával: oktató és iskolázó foglalkozások – blokkok.
- a periodizáció figyelembe veszi a gyerekek érettségi szintjét, ami a rugalmassá teszi a rendszert.
- három szinten dolgozik a módszer:
 1. a korosztályos képzés közép útja
 2. korosztályánál fejlettebb képességekkel rendelkezők
 3. korosztályánál gyengébb képességekkel rendelkezők



Periodizáció a korosztályos képzésben

- a periodizáció rendszere, részeire bontja a játék elemeket és azokat külön szegmensekként építi fel, ami gyakorlatilag a korosztályos képzés egy fajta megjelenése
- felépítése:
 - célok, kritériumok
 - technikai képzés
 - taktikai képzés
 - képesség fejlesztés szenzitív időszakai
 - mentális felkészítés
 - ellenőrzés