



„EMELJÜK A SZINTET 3”

Felkészülés, tervezés a 2.osztályban

Mihalecz István FC Ajka
UEFA Pro



Mit akarsz játszani!?

- Minél többet birtokolni a labdát
„Oda korcsolyázom ahol a korong lesz és nem oda ahol éppen van” Wayne Gretzky
- Minél feljebb labdát szerezni
- Minél gyorsabban átmenni támadásba, mélységi beindítással



Tervezést befolyásoló tényezők

Játékosok életkora, kondicionális állapota, dinamikája

Profik vagy van civil foglalkozásuk

Edzésre járás mikéntje, étkezés

Klub regenerációs feltételek:

felszereltség, szakember, folyadékpótlás, közös étkezés,
terheléses vizsgálat, polar óra

Megoldás.....



Felkészülés makrociklusa

6 hét

7+2 edzőmérkőzés

Komplex edzés+edzések egymásra épülése

5 mikro ciklus

- 1. hét „ráhangolás, bemelegítés”
- 10 nap folyamatos terhelés növelése az edzéseken, edzőmérkőzések 45-60 perc/ fő
- 10 nap folyamatos terhelés növelése edzőmérkőzéseken 75-90 perc/ fő
- 1.hét regenerációs
- 1.hét bajnoki ritmus



Július 8.	Július 9.	Július 10.	Július 11.	Július 12.	Július 13.	Július 14.
<u>Edzés 16.00</u>	<u>Edzés 16.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc	<u>Edzés 16.00</u> Masszázs	<u>Edzés 16.00</u> Masszázs Jeges kád mindenki 2-3 perc	<u>Edzés 16.00</u>	Pihenőnap	Pihenőnap
Július 15.	Július 16.	Július 17.	Július 18.	Július 19.	Július 20.	Július 21.
<u>Edzés 16.00</u> Masszázs: 83-88	<u>Edzés 09.00 és 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs:78-82	<u>Haladás-Ajka 18.00</u> Indulás: Ajka 15.00 Találkozás: Szombathely 16.30	<u>Edzés 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs: Igény szerint mindenki	<u>Edzés 09.00 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs:79-88	<u>Pápa-Ajka 18.00</u> Indulás:Ajka 15.50 Találkozás:Pápa 16.30	Pihenőnap
Július 22.	Július 23.	Július 24.	Július 25.	Július 26.	Július 27.	Július 28.
<u>Edzés 16.00</u> Sípcentvédő Masszázs: 83-88	<u>Edzés 09.00</u> Futócipő,Sípcentvédő <u>Edzés 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs:78-82	<u>Hévíz-Ajka 18.00</u> Indulás: Ajka 15.30 Találkozás: Hévíz 16.30	<u>Edzés 09.00</u> Sípcentvédő <u>Edzés 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs:Igény szerint mindenki	<u>Edzés 09.00</u> Futócipő Jeges kád mindenki 2-3 perc	<u>Balatonfüred- Ajka</u> 11.00 Indulás: Ajka 9.00 Találkozás: Balatonfüred 9.30 <u>Verzei /Szlovén 2/-</u> <u>Ajka 17.00</u> Indulás: Ajka 12.30 Ebéd Körmenđ	Pihenőnap

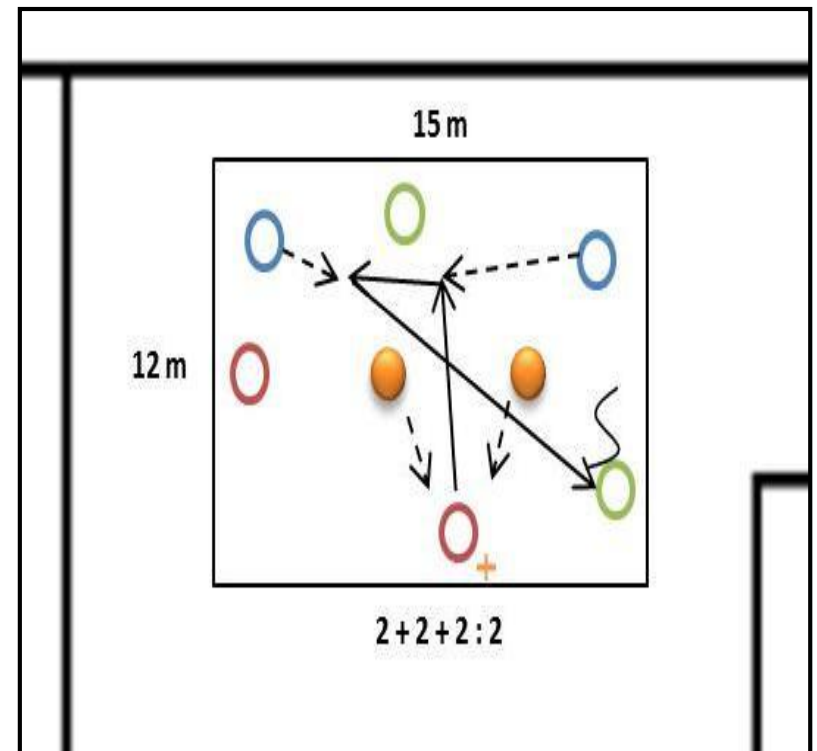


Július 29.	Július 30.	Július 31.	Augusztus 1.	Augusztus 2.	Augusztus 3.	Augusztus 4.
<u>Edzés 17.00</u> Sípcsontvédő Masszázs: 83-88	<u>Edzés 09.00</u> Sípcsontvédő <u>Edzés 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs:78-82	<u>Haladás-Ajka 18.00</u> Indulás: Ajka 15.15 Találkozás: Szombathely 16.30	<u>Edzés 09.00</u> Futócipő, Jeges kád mindenki 2-3 perc	<u>Edzés 17.00</u>	<u>Ajka-Úrkút 11.00</u> Találkozás: 9.30 <u>Andráshida-Ajka 19.00</u> Indulás: Ajka 16.00 Találkozás: Zalaegerszeg 17.30 ZTE Stadion	Pihenőnap
Augusztus 5.	Augusztus 6.	Augusztus 7.	Augusztus 8.	Augusztus 9.	Augusztus 10.	Augusztus 11.
<u>Edzés 17.00</u> Sípcsontvédő Masszázs: 83-88	<u>Edzés 09.00</u> Sípcsontvédő Jeges kád mindenki 2-3 perc	<u>Videoton-Ajka 18.00</u> Indulás: Ajka 15.15 Találkozás: Székesfehérvár 16.30	Pihenőnap	<u>Edzés 17.00</u>	<u>Magyar Kupa</u> <u>Répcelak - Ajka 17.00</u> Találkozás Répcelak 15.15 Indulás: Ajka 14.00	Pihenőnap
Augusztus 12.	Augusztus 13.	Augusztus 14.	Augusztus 15.	Augusztus 16.	Augusztus 17.	Augusztus 18.
<u>Edzés 17.00</u> Sípcsontvédő Masszázs: 83-88	<u>Edzés 09.00</u> Sípcsontvédő <u>Edzés 17.00</u> Jeges kád mindenki 2-3 perc Masszázs:78-82	<u>Edzés 17.00</u> Masszázs mindenki	<u>Edzés!!!!????? 09.00</u>	<u>Edzés 17.00</u>	<u>Bajnoki mérkőzés</u> <u>Ajka-Nyíregyháza 17.30</u> Találkozás Pápa 15.45 Indulás: Ajka 15.00	Pihenőnap



1.hét	Hétfő 2013.JUN 8.	Kedd 2013.JUN 9.	Szerda 2013.JUN 10.	Csütörtök 2013.JUN 11.	Péntek 2013.JUN 12.	Szombat 2013.JUN 13.	Vasárnap 2013.JUN 14.
Edzés időpontja	16.00	16.00	16.00	16.00	16.00	Pihenőnap	Pihenőnap
Bemelegítés	Labdaérezkelés	Labdás koordináció	Coerver Labdaérezkelés	Futóiskola+ Dinamikus láberő Gyorsasági állók.	Mérkőzés előtti		
Cél 1	Labdatartás 4:4 elleni 3 joker extenzív intervall	Labdatartás 2+2+2:2 elleni játék Extenzív - intenzív intervall	Labdatartás 10:7 ellen felállási formában 4:3:3	Labdatartás 4:4 elleni 3 joker extenzív intervall	Labdatartás 10:7 ellen felállási formában 4:3:3		
Cél 2	Kisjáték 6:6 ellen extenzív intervall	Kisjáték 4:4ellen extenzív intervall	Taktikai Játék 10:10 elleni Kettő 16-os között	Kisjáték 5:5 ellen extenzív intervall	Taktikai játék 10:10 ellen nagypálya 2X35 perc		
Levezetés	Stabilizációs gyakorlatok. hosszú program	Tartós /Fartlek / futás Extenzív-intenzív	Futball specifikus,labda nélkül intenzív intervall	Stabilizációs gyakorl rövid program	Tartós /Fartlek / futás Extenzív-intenzív		
Edzés terhelés	75%	80%	85%	75 %	90 %		

- Labdatartó játék
- 6.2 elleni játék (2+2+2:2) 4 szín
- Más szintől kapott labdát csak a saját színhez lehet passzolni (2: 2)
- Súlypont: gyors játék, gyors gondolkodás
védők visszatámadás







2.hét	Hétfő 2013.JUN 15.	Kedd 2013.JUN 16.		Szerda 2013.JUN 17.	Csütörtök 2013.JUN 18.	Péntek 2013.JUN 19.		Szombat 2013.JUN 20.	Vasárnap 2013.JUN 21.		
Edzés időpontja	16.00	09.00	16.00	Edzőmérkőzés	16.00	09.00	16.00	Edzőmérkőzés 17.00	Pihenőnap		
Bemelegítés	Labdás koordináció	Futóiskola 6:2 elleni játék	Labdás koordináció		Coerver labdaérzékelés	Futóiskola 10:10 elleni játék	Alkalmazott koordináció				
Cél 1	Labdatartás 5:5 elleni oldalsegítővel extenzív intervall	Dinamikus láberő 3 csoporttal kapura Gyorsasági állóképesség	Labdatartás 10:7 ellen felállási formában 4:3:3		Labdatartás 4:4 elleni 3 joker	Dinamikus láberő 3 csoporttal kapura Gyorsasági állóképesség	Labdatartás 10:7 ellen felállási formában 4:3:3				
Cél 2	Kisjáték 5:5 ellen extenzív intervall	Kisjáték 2:2 ellen Extenzív- Intenzív intervall	Taktikai Játék 10:10 elleni Kettő 16-os között		17:00 Haladás - Ajka 102x60	Kisjáték 5:5 ellen extenzív intervall	Kisjáték 2:2 ellen egy kapura Extenzív- intenzív intervall			Taktikai Játék 10:10 elleni Kettő 16-os között	Haladás-Ajka 1X60 perc 1X30 perc kevesebbet játékosoknak tartós /Fartlek/futás
Levezetés	Tartós /Fartlek / futás Extenzív intenzív	Stabilizációs gyakorlatok Hosszú program	nyújtás, statikus		nyújtás, statikus	Stabilizációs gyakorlatok rövid program	nyújtás, statikus				
Edzés terhelés	85%	95%	75%		80%	95%	75%				

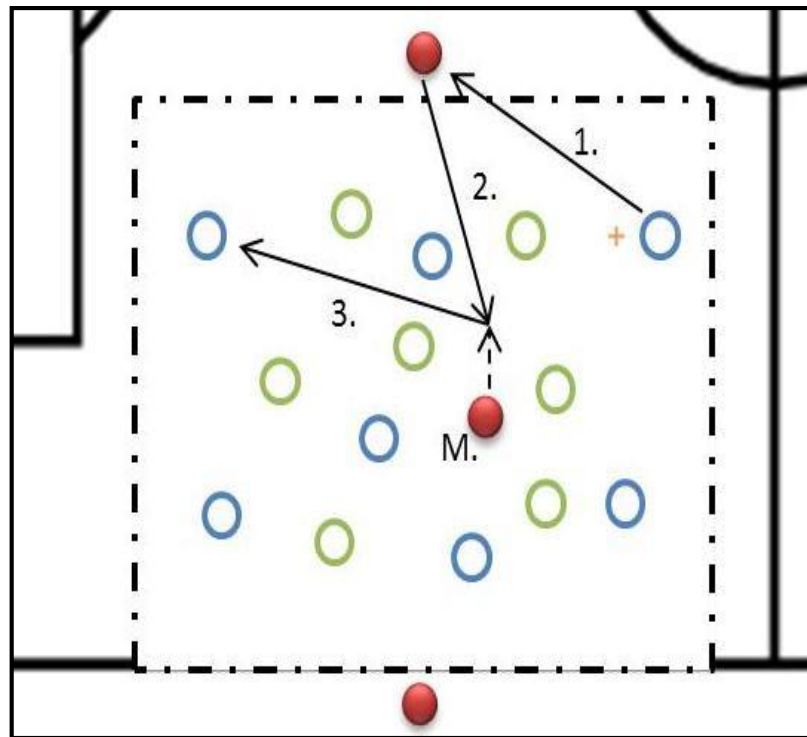
Labdatartó játék

Barcelona

7:7 ellen + 3 jokerrel

Súlypont:

- gyors játék
- gyors gondolkodás
- pozíciós játék,
- gyors átmenetek
támadásból védekezésbe





FC Barcelona, 2009



Versenydőszak makrociklusa

15 hét= 4 mikro ciklus

1 mikro ciklus =Három hét-egy hét ritmus

három hét: intenzitás magas,

terjedelem alacsony,de egy hét magas

egy hét: intenzitás alacsony,közepes

terjedelem alacsony

lehet heti kettő tétmérkőzésnél is

Nincs bajnoki mérkőzés utáni napon regeneráció



Szeptember 30.	Október 1.	Október 2.	Október 3.	Október 4.	Október 5.	Október 6.
Edzés 15.30 Masszázs	Edzés 09.30 Jeges kád mindenki 2-3 perc	Edzés 15.30	Edzés 09.30 Masszázs ? Jeges kád mindenki 2-3 perc	Edzés 15.30	Bajnoki mérkőzés Siófok-Ajka 15.00	Pihenőnap
Szeptember 23.	Szeptember 24.	Szeptember 25.	Szeptember 26.	Szeptember 27.	Szeptember 28.	Szeptember 29.
Edzés 15.30 Masszázs: 83-88	<u>Magyar Kupa</u> <u>Balatonfüred-Ajka</u> <u>15.00</u>	Edzés 10.00 <u>2 edzés játsszok nem</u> <u>játsszok</u> Jeges kád ,Masszázs?	Edzés 10.00 Masszázs ?	Edzés 15.30	Bajnoki mérkőzés Ajka-Szolnok 16.00	Pihenőnap
November 25.	November 26.	November 27.	November 28.	November 29.	November 30.	December 1.
Edzés 14.30	Edzés 14.30	Edzés 14.30	Pihenőnap	Edzés 09.00	Bajnoki mérkőzés Nyíregyháza- Ajka <u>13.00</u>	Pihenőnap



	Hétfő 2013.SZEP.30.	Kedd 2013.OKT.1.	Szerda 2013.OKT.2.	Csütörtök 2013.OKT.3.	Péntek 2013.OKT.4.	Szombat 2013.OKT.5.	Vasárnap 2013.OKT.6.
Edzés időpontja	15.30	09.30	15.30	09.30	15.30	Bajnoki mérkőzés Siófok - Ajka	Pihenőnap
Bemelegítés	Futás közbeni gyakorlatok+ nyújtás+ stabilizáció +Labdás koordináció háromszögben	Futóiskola 6:2 elleni játék gyorsasági gyakorlatok Gyorsulás-gyorsítás	Labdás koordináció	- Coerver labdaérzékelés - 8:8 elleni játék 35X20m-en	Edzés előtt: Videó elemzés Siófok Gyorsulási, reakció és startgyorsaság		
Cél 1	Labdatartás 7:7 elleni+ 4 jokerrel	Labdatartó 3:3 elleni 3jokerrel -intenzív intervall	Kontrajáték gyakorlása középpályás labdaszerzésből	Támadás befejezés oldalról	Labdatartás 5:5 elleni 6 oldalsegítővel		
Cél 2	Játék 9:9 ellen 60X40m-en	Kisjáték 3:3 elleni játék Extenzív intervall	Taktikai Játék 10:10 ellen ¼ pályán	Támadó szöglet és oldalszabadrúgás	Játék 8:8 ellen 60x40m-en		
Levezetés	Játékosok: nyújtás masszáz Nem játékosok: 2:2 elleni játék intenzív intervall	Futball specifikus,labda nélkül intenzív intervall	nyújtás, statikus	stabilizáció+nyújtás	Bedobás,kezdés gyakorlása		
Edzés terhelés	70-90%	95%	85%	50%	75%		





FC Valencia, 2010



Hiszek abban....

,hogy a periodizációt kondicionális oldalról megközelíteni felnőtt szinten!?

Mert versenyeztetsz és nem képzels!

,hogy cél!?

Az optimális edzettségi állapot elérése!

,hogy szüksége van az edzőnek!?

Elméleti tudás+szakmai tapasztalat!



Miért fontos a periodizáció kondicionálisan!?

Meghatározza a csapat mentális állapotát

Meghatározza az eredményességet

Ajka 2013 ősz Utolsó 15 percben + 6 pont

Meghatározhatja az edző „állását”

6 pont a siker és a sikertelenség közti különbség



Köszönöm a figyelmet!



1.hét	2. hét	3. hét	4.hét	5.hét	6.hét
Helyreállító kapacitás				Helyreállító képesség	
Extenzív tartós edzés		Intenzív tartós edzés		Extenzív intervall edzés	Intenzív intervall edzés
Nagy létszámú játékformák		Kisebb létszámú játékformák		Kis létszámú játékformák	
Robbanékonyági kapacitás				Robbanékonyági képesség	
Gyorsasági állóképesség		Ismétléses rövid sprint képesség		Start gyorsaság - Sebesség képesség	
		Sprintek rövid pihenővel		Sprintek teljes pihenővel	



	Extenzív tartós	Intenzív tartós	Extenzív intervall Tejsav túrés edzése	Intenzív intervall foszfát rendszer edzése	Gyors. álló-kép.	Gyorsulás - gyorsítás	Ism. sprint kép.	Reakció és start-gyorsaság
Terh.	10-15-20 perc	6-7-8 perc	30-45-60 mp	15mp	6-8-10 mp	2-4-6 mp	1-2 mp	1-2 mp
Int.	50%	60-70%	80%	100%	100%	100%	100%	100%
Ism.	5-4-3X	5X	6-8X	4X	6-5-4X	6X	6-10X	8-10X
Ism. közti pih.	2 perc	5 perc	45-60-90mp	30-15mp	2-4 perc	2 perc	10 mp	30 mp
Sor.	1X	1X	5-2X	2X	1-2X	1-2X	2-4X	2-4X
Sor. közti pih.	–	–	4-5-6 perc	5-6 perc	6 perc	4 perc	4-6 perc	4-6 perc