



Vasas Kubala Akadémia

www.vkla.hu



Tuboly Frigyes

Szakmai igazgató

Játékos pályafutás:

- 1987-1993 Vasas FC profi labdarúgó
- 1988 Felnőtt válogatott

Edzői pályafutás:

- 2003-2010 Ferencváros korosztályos csapatai U15-U19
- 2006 szakmai igazgató
- 2011 Ferencváros NBII pályaedző
- 2007-2013 szövetségi edző, MLSZ U17-U19

Edzői végzettség:

- Testnevelési egyetem szakedzői szak
- Pro licence
- ELIT A"





Szakmai terv

KÉSZÍTETTE: AKADEMIA SZAKMAI STÁBJA
ELŐADÓ: TUBOLY FRIGYES



Szakmai terv felépítése

Vízió

Filozófia

Stílus

Játékelvek

Játékos profilok

Korosztályos képzés



Szakmai terv felépítése 1

Vízió:

- Öt éven belül a felnőtt csapat 60%át akadémiai játékosok alkossák
- Nemzetközi szinten piacképes játékosok kinevelése
- Legmagasabb elvárásoknak megfelelő létesítmény felépítése
- Modern edzés módszerek mérésére alkalmas orvosi és rehabilitációs központ
- Mérkőzés elemző rendszer a megfelelő szakemberekkel



Szakmai terv felépítése 2

Filozófia:

- Bátorság
- Kreativitás
- Szenvedély

Stílus:

- Kezdeményező szemléletű, elmozgó rendszerű támadó játék



Szakmai terv felépítése 3

Tehetség fogalma:

- Olyan képességek összessége, melyeket a játékos a leghatékonyabban tudja rendszerben használni

Tehetség összetevői:

- Megértés: érzékelés, észlelés elemzés döntés
- Technika: futball akció
- Fizikális: robbanékonyság, koordináció (harmonikus, gazdaságos mozgás)
- Mentális: belső motiváció, kudarctűrés



Taktikai célok és alapelvek

1. Támadási alapelvek

- Tér teremtése
- Labdás játékosárs támogatása
- Átlós beindulások
- Mélységi játék
- A játék gyorsasága , helycserék
- Végjáték

2. Védekezés alapelvei

- Nyomás, fedezés, egyensúly
- Területvédekezés, területre beérkező ember követése átadása
- Visszazáró védekezés

3. Átmenetek alapelvei

- Labdaszerzés: mélységi játék
- Labdavesztés: 5mp labdavisszaszerzés (energia nyerés) visszarendeződés, pozíciók felvétele



Játékos profilok

Belső védők

Személyiség, mentalitás:

- Megbízhatóság
- Irányító készség
- Vezető személyiség
- Intelligencia
- Agilitás, agresszivitás
- Nyugodtság
- Nyerő típusú játékos
- „Önfeláldozó” típusú játékos

Fizikális paraméterek:

- Magas, erős testfelépítés
- Gyorsaság, robbanékonyság

Kognitív képességek:

- Anticipációs képesség
- Helyzetgyorsaság
- Koncentráció
- Együttműködés
- Játék felépítésének képessége
- Játékba történő belépés



Játékosok egyéni feladatai

Belső védő

Taktikai feladatok:

- Megnöveli a területet, és aktív a labdahihozatalban
- Segíti a többi védőt és a középpályásokat
- Létszámfölényt teremt a középpályán
- Felveszi labdás embert
- Kontrolálja a mögötte lévő területet, ha kell biztosítja a másik belső védőt

Technika képességek:

- Pontosan passzol mindkét lábbal a középpályásoknak
- Hosszú labdákkal megjátssza a támadókat,
- Jó irányba veszi át a labdát
- Emberfogás 1-1 ellen
- Védekező fejesek, beadások háritása [STÍLUS.mov](#)



Korosztályos képzés

6-9 évesek

Tanulás játékkal

Cél: játék, mozgásügyesség és a koordináció alapjainak lerakása

Jól felépített, pozitív hangulatú, alkotó légkörű, játékos mentalitású, foglalkozásokkal

Edzéseszközök

- Finom technika (Coerver) bemelegítésben
- Anticipáció (Cogi) gondolkodó feladatok, játékhelyzetek
- 1-1 elleni játékhelyzetek megoldása (nyomást gyakorló játékos) irányváloztatások, több kapu bevonása a gyakorlatokban

Edzések játékok célja az egyéni fejlődés!



10-12 évesek

Játékérettség elérése

Fókuszban az egyéniség!

Cél: labdarúgó játék

- Koordináció és játékkészség alapjainak a lerakása
- Pozitív mentalitás, önbecsülés kialakítása
- A játék létszükségletté váljék

Kiválasztás első fázisa

Edzésszerek

- Finom technika (Coerver)
- Anticipáció (Cogi) blokk, variációs, szabad választásos edzésmódszerekkel
- Versenyhelyzet elé kell állítani a játékosokat
- 1-1 elleni játékhelyzetek megoldásai (nyomást gyakorló játékos)
- Két játékos együttműködése (nyomást gyakorló, segítő játékos)
- Szintetizáló edzésmódszerek (stabil fázisból, instabil fázisba való átmenet)
- Alap technikai képességek tökéletes elsajátítása (első labdaérintés)

Edzések, mérkőzések célja az egyéni fejlődés és fejlődés csapatban!



13-15 évesek

Mérkőzés érettség elérése Fókuszban az egyéniség!

Cél: koordinációs – technikai bázis rögzítése

- Taktikai csapatjáték, alapok lerakása
- Közösségi összetartozás, pozitív mentalitás, fegyelem, egyéni bánásmód

Kiválasztás második fázisa

Edzéseszközök

- Játékhelyzet megoldásának gyakorlása (átmenetek, ellenfél)
- Alaptaktikai feladatok alkalmazása csapatban
- A játékosok együttműködése a győzelem elérése érdekében
- Edzés játékokban a nyomást gyakorló, segítő és az egyensúlyt adó játékos együttműködése, labdabirtoklásnál, ellenfél labdabirtoklásánál és labdabirtoklás váltása esetén
- Posztra nevelés, poszt specifikus képességfejlesztés

Edzések mérkőzések célja a játékosok fejlődése csapatban, az egyéniség megtartásával!



16-18 éves korosztály Játéktudás érvényre juttatása

Cél: tudatos egyéni és közösségi teljesítmény

- A pozícióhoz szükséges speciális technika
- Az egyéni és a közösségi célok összhangja
- Az egyén felelőssége a felkészülésben
- Az életvitel és a teljesítmény kapcsolata
- Felkészülés a pályán kívül

Kiválasztás harmadik fázisa

Edzéseszközök

- A mérkőzés sajátosságaira jellemző edzésmódszerek bevezetése, alkalmazása
- Az edzés és mérkőzés terhelések elosztása
- Az edzéshatások létrehozása

Edzések mérkőzések célja a játékosok fejlődése az eredményesség érdekében!



U-21

Teljesítményképes tudás megszerzése

Cél: eredmény és a teljesítmény központú játéktudás

- Célszerű technika
- Taktikai és játék fegyelem
- Fegyelem alkalmazkodás
- Az eredmény tudatos értékelése
- Karrier központú életvitel

Edzések, mérkőzések célja a játékosok fejlődése eredményességben!



Kondicionálás 1

6-12 évesek

Fizikai képesség fejlesztése

- Koordináció
- Hajlékonyság
- Reakció gyorsaság
- Frekvencia gyorsaság
- Judo foglalkozások U11, U12, U13, korosztályoknak (sportág specifikus program, heti rendszerességgel)
[JUDO.mp4](#)
- Core edzés / alapok

13-15 évesek

Fizikai képesség fejlesztése

- Startgyorsaság
- Koordináció
- Stabilizáció



Kondicionálás 2

16-21 évesek

Tudatos, komplex képesség fejlesztés - játékokkal

- Terhelés pihenés arány figyelembevétele
- Túledzetség elkerülése
- Regenerációs képesség és kapacitás kiépítése
- Aciklikus aerob állóképesség fejlesztése

Módszer:

- Extenzív időtartam edzés – intenzív időtartam edzés
- Extenzív intervall edzés – intenzív intervall edzés
- Gyorsasági képesség fejlesztés – gyorsasági kapacitás fejlesztés
- Funkcionális edzés / Core

[GYORSASÁG.mp4](#)



Kondicionálás 3

Mérések:

Teljesítmény diagnosztika

Tálernt játékosok kéthetente vérgáz és CK mérés (edzetségi állapot kontrollja) négyhetente anaerob küszöb

Tesztek

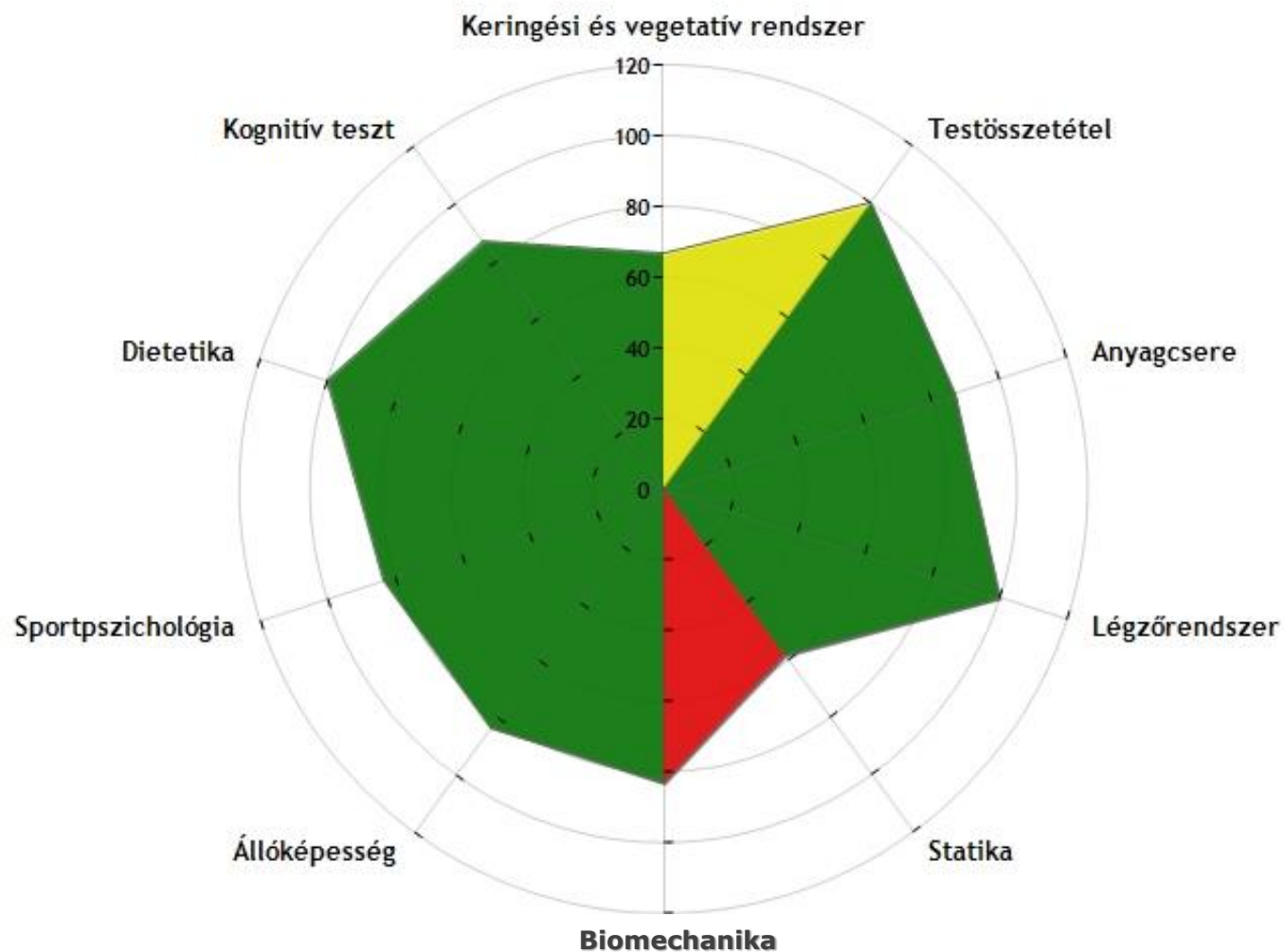
Sprintek, agility, inga, mentál teszt

Elemzések

Mérkőzés elemzések Pro-analysys



Kondicionálás 4





Egyéni képzés 1

Kiskorosztályok!

Egyéni képzés kiscsoportokban edzés előtt!

Technikai képességfejlesztés:

- Cselezés
- Szerelés
- Átadás-átvétel
- Rúgásfajták
- Fejelés
- Bedobás



Egyéni képzés 2

Akadémiai korosztályok! U14-U19

- A játékosok egyéni technikai képességfejlesztése
- A játékosok egyéni gyakorlásának lehetősége

Védőkkel: Fehér Csaba, Mónos Tamás

- Egyéni képességfejlesztés, csapatrész feladatok

Középpályásokkal: Bencze Zsolt Komódi László

- Egyéni képességfejlesztés, csapatrész feladatok

Támadókkal: Répási László

- Egyéni képességfejlesztés, csapatrész feladatok
- Egyéni fizikális képesség fejlesztés (sérülésből felépült játékosok felzárkóztatása) erőnléti edzővel: Magyar Zoltán



U17-U19 korosztály Tálerit program

Válogatott, vagy kiemelt tehetségék!

- Ösztöndíj
- Folyamatos teljesítménydiagnosztikai mérés
- Edzés ellenőrzés Polar system segítségével
- Egyéni edzés programok
- Differenciált sporttétkeztetés
- Oktatás
- Kollégium
- Stabil orvosi háttér
- Mentál tréner



Karrier építés

- Felnőtt csapatba való integráció
- Játékosok nemzetközi megmérettetése (tornák)
- Tehetségeink nemzetközi bemutatása (karrier építés)
- Mentál tréner (pszichológiai segítség)



Kérdések?

- Hogyan tudjuk egyensúlyba hozni (kiskorosztályoknál) a képzést az eredményességgel?
- Egyetértenek-e azzal a megállapítással, hogy jobb helyen végző csapathoz könnyebb játékost igazolni?
- Hogyan versenyeztessük a későn érő gyerekeket?
- Figyeljük-e a születési effektust? (januárban vagy novemberben született játékos, majdnem egy év a különbség).
- Hogyan szűrjük a mentálisan gyenge gyerekeket?
- Egyéni technikai fejlesztésnél kell-e sebesség?



Köszönöm a figyelmet!