

ESMTK U14-U19

Éves program

2020-2021

Készítette: Nagy Dániel
Sportigazgató
2020.05.27.

Makrociklus

I. félév

2020.07.13-2020.12.06.

Felkészülési
időszak

Szezon I. félév

2020.07.13.-
2020.08.23.

6 hét

2020.08.24.-
2020.09.27.

5 hét

2020.09.28.-
2020.11.01.

5 hét

2020.11.02.-
2020.12.06.

5 hét

Mezociklus

Felkészülési időszak

2020.07.13.- 2020.08.23.

1. Hét
Extenzív

2. Hét
Extenzív

3. Hét
Intenzív

4. Hét
Intenzív

5. Hét
Gyorsaság

6. Hét
Gyorsaság

Mezociklus

Szezon

2020.08.24.-2020.09.27.

7. Hét
Extenzív

8. Hét
Intenzív

9. Hét
Intenzív

10. Hét
Gyorsaság

11. Hét
Szabad

Mezociklus

Szezon

2020.09.28.- 2020.11.01.

12. Hét
Extenzív

13. Hét
Intenzív

14. Hét
Intenzív

15. Hét
Gyorsaság

16. Hét
Szabad

Mezociklus

Szezon

2020.11.02.-2020.12.06.

17. Hét
Extenzív

18. Hét
Intenzív

19. Hét
Gyorsaság

20. Hét
Gyorsaság

21. Hét
Szabad

Makrociklus

II. félév

2021.01.18-2021.06.13.

Felkészülési
időszak

Szezon II. félév

2021.01.18.-
2021.02.28.

6 hét

2021.03.01.-
2021.04.04.

5 hét

2021.04.05.-
2021.05.09.

5 hét

2021.05.10.-
2021.06.13.

5 hét

Mezociklus

Felkészülési időszak

2021.01.18.- 2021.02.28.

1. Hét
Extenzív

2. Hét
Extenzív

3. Hét
Intenzív

4. Hét
Intenzív

5. Hét
Gyorsaság

6. Hét
Gyorsaság

Mezociklus

Szezon

2021.03.01.-2021.04.04.

7. Hét
Extenzív

8. Hét
Intenzív

9. Hét
Intenzív

10. Hét
Gyorsaság

11. Hét
Szabad

Mezociklus

Szezon

2021.04.05.- 2021.05.09.

12. Hét
Extenzív

13. Hét
Intenzív

14. Hét
Intenzív

15. Hét
Gyorsaság

16. Hét
Szabad

Mezociklus

Szezon

2021.05.10.-2021.06.13.

17. Hét
Extenzív

18. Hét
Intenzív

19. Hét
Gyorsaság

20. Hét
Gyorsaság

21. Hét
Szabad

Mikrociklus

Heti program

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Prevenció	Futball kondicionálás	Erősítő program	Futball kondicionálás 50%	Gyorsasági blokk	Bajnoki/pihenő	Bajnoki/pihenő
Technika/Taktika			Posztspecifikus képzés	Taktika		

Technikai periodizáció elemei

Technikai elem

Labdavezetés

- külső csüddel
- belső csüddel
- csüddel
- talppal

Cselezés

- szemben álló ellenfél ellen
- mellette lévő ellenfél ellen
- háttal az ellenfélnek

Szerelés

- alapszerelés
- megelőző szerelés
- lecsúszás szemből
- becsúszó szerelés
- kanalazó becsúszás
- ütközés vállal

Rúgás

- belsővel (lapos passz)
- belső csüddel (lövés)
- teljes csüddel (lövés)
- külső csüddel (lövés)
- külsővel (lapos passz)
- sarkalás
- kapáslövés
- ívelés (hosszú átadás)

Technikai periodizáció elemei

Technikai elem

Átvétel

- belsővel
- külsővel
- teljes csüddel
- talppal
- combbal
- hassal
- mellel
- fejjel
- extrák(pl.:sarok)

Fejelés talajon állásból

- homlok középső részével
- homlok oldalsó részével

Fejelés talajon futásból

- homlok középső részével
- homlok oldalsó részével
- csúsztatások

Fejelés páros lábról felugrás

- homlok középső részével
- homlok oldalsó részével
- csúsztatás

Fejelés egy lábról nekifutásból

- homlok középső részével
- homlok oldalsó részével
- csukafejes
- csúsztatás

Posztspecifikus technikai elemek

Poszt	Technikai elemek
Belső védők	Fejelés, szerelés, rövid és hosszú passzjáték
Szélső védők	Szerelés, átadások- átvételek, beadások, labdavezetés
Belső középpályások	Szerelés, passzkészség, átvételek nyomás alatt, labdaügyesség, cselezés, rúgás
Szélső támadók	Labdavezetés, cselezés, 1:1 készség, rúgás, beadások
Csatárok	Fejelés, rúgás, 1: 1 készség, átvételek, befejezések

	I.hét	II.hét	III.hét	IV.hét	V.hét	VI.hét
Futball kondicionálás	<i>Extenzív A.</i>	<i>Extenzív B.</i>	<i>Intenzív A.</i>	<i>Intenzív B.</i>	<i>Gyorsaság A.</i>	<i>Gyorsaság B.</i>
Technika	<i>Átadás-átvétel, Rúgás</i>	<i>Átadás- átvétel, Rúgás, Szerelés</i>	<i>Átadás-Átvétel, Rúgás, Cselek, Szerelés, Fejelés</i>	<i>Átadás-átvétel, Rúgás</i>	<i>Átadás- átvétel, Rúgás, Szerelés</i>	<i>Szabad hét</i>
Taktika	<i>Játék felépítése/ magas presszing elleni játék</i>	<i>Védekezés megszervezése (középső zóna, +átmenetek)</i>	<i>Védelem áttörési a támadó zónában/ Védekezés a saját térfélen (bokszt védekezés)</i>	<i>Magas presszing (átmenet védekezésből támadásba) / Játék felépítése</i>	<i>Védekezés megszervezése (középső zóna, + átmenetek)</i>	<i>Szabad hét</i>
Posztspecifus TE	<i>rövid és hosszú passzjáték/ befejezések</i>	<i>Szerelés/ átadás-átvétel nyomás alatt(hosszú-rövid passzjáték)</i>	<i>Cselek, beadás-érkezés, befejezések/ fejelés, szerelés</i>	<i>rövid és hosszú passzjáték/ befejezések</i>	<i>Szerelés/ átadás-átvétel nyomás alatt(hosszú-rövid passzjáték)</i>	<i>Szabad hét</i>
Posztspecifus TA	<i>4védő+ 2 belős középpályás/ Támadók</i>	<i>4 védő+ 4 középpályás/ 4 középpályás+ 2 támadó</i>	<i>4védő+ 2 belős középpályás/ Szélsők / Támadók</i>	<i>4védő+ 2 belős középpályás/ Támadók</i>	<i>4 védő+ 4 középpályás/ 4 középpályás+ 2 támadó</i>	<i>Szabad hét</i>

	VII.hét	VIII.hét	IX.hét	X.hét	XI.hét
Futball kondicionálás	<i>Extenzív</i>	<i>Intenzív</i>	<i>Intenzív</i>	<i>Gyorsaság</i>	<i>Szabad</i>
Technika	<i>Átadás-átvétel, Rúgás</i>	<i>Átadás- átvétel, Rúgás, Szerelés</i>	<i>Átadás-Átvétel, Rúgás, Cselek, Szerelés, Fejelés</i>	<i>Átadás-átvétel, Rúgás</i>	
Taktika	<i>Játék felépítése (ladakihozatal)+ átmenet / magas presszing elleni játék</i>	<i>Védekezés megszervezése (középső zóna, +átmenetek:1.kontra, 2.labda kimentése)/ Játék felépítése</i>	<i>Védelem áttörési a támadó zónában+ átmenet/ Védekezés a saját térfélen (bokszt védekezés)+ átmenetek: 1. kontra, 2. labda kimentése</i>	<i>Magas presszing (átmenet védekezésből támadásba) / Játék felépítése (ladakihozatal)+ átmenet</i>	
Posztspecilifus TE	<i>rövid és hosszú passzjáték/ befejezések</i>	<i>Szerelés/ átadás-átvétel nyomás alatt(hosszú-rövid passzjáték)</i>	<i>Cselek, beadás-érkezés, befejezések/ fejelés, szerelés</i>	<i>rövid és hosszú passzjáték/ befejezések</i>	
Posztspecilifus TA	<i>4védő+ 2 belső középpályás/ Támadók</i>	<i>4 védő+ 4 középpályás/ 4 középpályás+ 2 támadó</i>	<i>4védő+ 2 belső középpályás/ Szélsők / Támadók</i>	<i>4védő+ 2 belső középpályás/ Támadók</i>	



„Kínzó fájdalom eltűnik, ha a bajtársaim ott vannak velem a pályán!

Szárnyakat kapok ha velük játszhatom!

A jó csapatszellem elősegíti a nagy tehervállalást a sikert.”