

ESMTK U14-U19 PROGRAM

Készítette: Nagy Dániel
Sportigazgató
2020.07.01

Felkészülési időszak

1. Hét	2. Hét	3. Hét	4. Hét	5. Hét	6. hét
Extenzív	Extenzív	Intenzív	Intenzív	Gyorsaság	Gyorsaság
Extenzív állóképességi edzés Futball kondicionális játékok 11 v 11- 8 v 8	Extenzív állóképességi edzés Futball kondicionális játékok 11 v 11- 8 v 8	Intenzív állóképességi edzés Futball kondicionális játékok 7 v 7- 5 v 5	Intenzív állóképességi edzés Futball kondicionális játékok 7 v 7- 5 v 5	Extenzív intervall edzés Futball kondicionális játékok 4 v 4- 3 v 3	Extenzív intervall edzés Futball kondicionális játékok 4 v 4- 3 v 3
Gyorsaság előkészítése, Gyorsulás, sebesség képesség / Gyorsasági állóképesség	Gyorsaság előkészítése, Gyorsulás, sebesség képesség / Gyorsasági állóképesség	Ismétléses sprint képesség (Futball sprint minimális pihenővel)	Ismétléses sprint képesség (Futball sprint minimális pihenővel)	Startgyorsaság - gyorsulás, sebesség képesség (Futball sprint maximális kipihenéssel)	Startgyorsaság - gyorsulás, sebesség képesség (Futball sprint maximális kipihenéssel)

Szezon

1. Hét	2. Hét	3. Hét	4. Hét	5. Hét
Extenzív	Intenzív	Intenzív	Gyorsaság	Reg. Szabad/
Extenzív	Intenzív	Intenzív	Gyorsaság	Reg. Szabad/
Extenzív	Intenzív	Gyorsaság	Gyorsaság	Reg. Szabad/

Labdás Kondicionálás

		1. Hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
cél		Labdás kondicionálás		Labdás kondicionálás		Labdás kondicionálás	
		Extenzív állóképességi edzés		Intenzív állóképességi edzés		Extenzív intervall edzés	
		11v11/10v10/9v9/8v8		7v7/ 6v6/ 5v5		4v4/ 3v3	
kípihenés		24 óra		24 óra		72 óra	
		1.lépés 2x10 p/2p pihenő		1.lépés 4 x 4 p /2p pihenő		1.lépés 2x 6 x 1 p /3p pihenő (4 perc pihenő a 2 széria között)	
terhelés lépésekben		2.lépés 2x11 p/2p pihenő		2.lépés 4 x 4,5 p /2p pihenő		2.lépés 2x 6 x 1 p /2,5p pihenő	
		3.lépés 2x12 p/2p pihenő		3.lépés 4 x 5 p /2p pihenő		3.lépés 2x 6 x 1 p /2p pihenő	
		4.lépés 2x13 p/2p pihenő		4.lépés 4 x 5,5 p /2p pihenő		4.lépés 2x 6 x 1 p /1,5p pihenő	
		5.lépés 2x14 p/2p pihenő		5.lépés 4 x 6 p /2p pihenő		5.lépés 2x 6 x 1 p /1p pihenő	
		6.lépés 2x15 p/2p pihenő		6.lépés 4 x 6,5 p /2p pihenő		6.lépés 2x 6 x 1,5 p /1p pihenő	
		7.lépés 3x11 p/2p pihenő		7.lépés 4 x 7 p /2p pihenő		7.lépés 2x 6 x 2 p /1p pihenő	
		8.lépés 3x12 p/2p pihenő		8.lépés 4 x 7,5 p /2p pihenő		8.lépés 2x 6 x 2,5 p /1p pihenő	
		9.lépés 3x13 p/2p pihenő		9.lépés 4 x 8 p /2p pihenő		9.lépés 2x 6 x 3 p /1p pihenő	
		10.lépés 3x14 p/2p pihenő		10.lépés 5 x 7 p /2p pihenő		10.lépés 2x 7 x 3 p /1p pihenő	
		11.lépés 3x15 p/2p pihenő		11.lépés 5 x 7,5 p /2p pihenő		11.lépés 2x 8 x 3 p /1p pihenő	
		12.lépés 4x12 p/2p pihenő		12.lépés 5 x 8 p /2p pihenő		12.lépés 2x 9 x 3 p /1p pihenő	
		13.lépés 4x13 p/2p pihenő		13.lépés 6 x 7 p /2p pihenő		13.lépés 2x 10 x 3 p /1p pihenő	
		14.lépés 4x14 p/2p pihenő		14.lépés 6 x 7,5 p /2p pihenő			
		15.lépés 4x15 p/2p pihenő		15.lépés 6 x 8 p /2p pihenő			
		16.lépés 5x13 p/2p pihenő					
		17.lépés 5x14 p/2p pihenő					
		18.lépés 5x15 p/2p pihenő					
		19.lépés 6x14 p/2p pihenő					
		20.lépés 6x15 p/2p pihenő					

Labda nélküli Kondicionálás

cél	Robbanékonyág előkészítése (gyorsulás, sebesség)	Futballsprint kevés pihenővel (Isméltéses sprint képesség)	Futballsprint teljes kipihenéssel (startgyorsaság- felgyorsulás, sebesség képesség)
terhelés	24 óra	72 óra	48 óra
	1&2. edzés 6x60 m. 60%/ 60 mp pih.	1. lépés 2x6x15 m. / 10 mp pih. (4 perc pihenő a szériák között)	1. lépés 6/4/2x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih. (4 perc pihenő a szériák között)
	3&4. edzés 7x50 m. 70%/ 50 mp pih.	2. lépés 2x7x15 m. / 10 mp pih.	2. lépés 7/4/2x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
	5&6. edzés 8x40 m. 80%/ 40 mp pih.	3. lépés 2x8x15 m. / 10 mp pih.	3. lépés 7/5/2x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
	7&8. edzés 9x30 m. 90%/ 30 mp pih.	4. lépés 2x9x15 m. / 10 mp pih.	4. lépés 7/5/3x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
	9&10. edzés 10x20 m. 100%/ 20 mp pih.	5. lépés 2x10x15 m. / 10 mp pih.	5. lépés 8/5/3x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
	1. hét 8x40 m. 80%/ 40 mp pih.	6. lépés 3x7x15 m. / 10 mp pih.	6. lépés 8/6/3x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
	2. hét 9x30 m. 90%/ 30 mp pih.	7. lépés 3x8x15 m. / 10 mp pih.	7. lépés 8/6/4x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		8. lépés 3x9x15 m. / 10 mp pih.	8. lépés 9/6/4x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		9. lépés 3x10x15 m. / 10 mp pih.	9. lépés 9/7/4x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		10. lépés 4x8x15 m. / 10 mp pih.	10. lépés 9/7/5x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		11. lépés 4x9x15 m. / 10 mp pih.	11. lépés 10/7/5x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		12. lépés 4x10x15 m. / 10 mp pih.	12. lépés 10/8/5x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		13. lépés 4x10x20 m. / 10 mp pih.	13. lépés 10/8/6x5/15/25 m. / 30/45/60 mp pih.
		14. lépés 4x10x25 m. / 10 mp pih.	

Futball kondicionális edzés

Pálya méretek

Játékforma	Mezőnyjátékosok	Pálya méret (tól)	Pálya méret (ig)
11 v 11	10 v 10	100 x 60 m	105 x 68 m
10 v 10	9 v 9	90 x 54 m	90 x 60 m
9 v 9	8 v 8	80 x 48 m	80 x 50 m
8 v 8	7 v 7	70 x 42 m	70 x 50 m
7 v 7	6 v 6	60 x 36 m	60 x 40 m
6 v 6	5 v 5	50 x 30 m	50 x 40 m
5 v 5	4 v 4	40 x 24 m	40 x 30 m
4 v 4	3 v 3	30 x 18 m	30 x 20 m
3 v 3	2 v 2	20 x 12 m	20 x 15m
2 v 2	1 v 1	10 x 6 m	15 x 10 m
1 v 1	1 v 1	10 x 6 m	10 x 6 m

Edzés típusa	Terhelés	Sorozat x Ismétlés	Intenzitás	Ismétlés közötti pihenőidő	Sorozat közti pihenő
Intenzív intervall	15 mp	2-4 x 4-8	100%	30-15 mp	5-6 perc
Gyorsasági állóképesség	6-8-10 mp	1-2 x 6-5-4	100%	2- 4 perc	6 perc

cél	Kapura lövés, 1v1, 1v2, 2v1, 2v2
	Intenzív intervall 5-6- hét (10-15 mp terhelés,) vagy gyorsasági állóképesség (1-2.hétén) (6-10 mp terhelés) , ismétléses sprint képesség (3-4. hét 2-4mp)
cél	Reakció gyorsaság
	Felkészülés során a gyorsasági állóképességgel(1v1-ben akár) együtt, szezonban a mérkőzés előtti napokon a bemelegítésben játékos jelleggel, vagy kedden az 1 v 1-nél , start gyorsaság (2mp 5-6. hét)

	Labdatartó játékok, pozíciós játék periodizálása
	Extenzív : 7-10 labdaszerző → 4 x 3 perc 1,5 perc pihenővel → 8 v 8 + 2 → TE-TA hétfő első edzés nap, vagy extenzív nap, vagy szerda ha a kedd a pihenő
	Extenzív: 4-6 labdaszerző → 4 x 2 perc 1 perc pihenővel → 4 v 4 + 4 → TE-TA péntek vagy intenzív tartós nap
	Intenzív: 1-3 labdaszerző → 4x1 perc 0,5 perc pihenővel → 2 v 2 + 4 → TE-TA szerda vagy extenzív intervall nap

	Taktikai befejező játékok (11v 11 – 8v 8)
	Első edzésnap: 1-2 x 8 perc
	Szerda – Csütörtök: 0-4 x 8 perc
	Mérkőzés előtt : 1-2 x 8 perc

Játék felépítése

- **Labdakihozatal (tengelyben + szélen)**
 - **Cél a labda a középső zónába juttatása**
 - Labdakihozatal fent védekező ellenfél ellen
 - Labdakihozatal mélyen védekező ellenfél ellen
 - Amennyiben **lehetséges**: kapus indítja, széles belső védők, labda felvevő belépése, szélső védők pozíciója, céljátékosok a középső zónában
 - Amennyiben **nem lehetséges**: a kapus a középső zónába juttatja a labdát, lepattanó felszedése

Játék szervezése

- **Cél a labda a támadó zónába juttatása**
 - Játék szervezése középső zónában védekező csapat ellen
 - Játék szervezése mélyen védekező csapat ellen (kapus pozíciója döntő lehet)
- Létszámfölény kialakítása legalább egy felfutó szélső védővel, mélységi és/ vagy szélességi játék, háromszögjáték, céljátékosok a támadók

Befejezés

- Cél: **GÓL, GÓL, GÓL**
- HÁTULRÓL FELÉPÍTVE
 - LABDA BEJUTTATÁSA AZ ELLENFÉL CSAPATRÉSZEI KÖZÉ
 - Támadó zónába terület képzés a támadók visszalépésével
- Érkezés a kapu előterébe, kreatív egyéni kezdeményezések, 1 v 1, 2 v 1, 2 v 2 kialakítása

Átmenet támadásból védekezésbe

- **Hol?**
 - **Védő zóna:** ellenfél befejezésének azonnali megakadályozása
 - **Középső zóna:** visszatámadás, egymás biztosítása
 - **Támadó zóna:** visszatámadás és visszarendeződés

Labdaszerzés

- **Hogyan?**
 - Kapus kirúgás, vagy labdakihozatal kikényszerítése
 - Letámadás és területvédekezés

Átmenet védekezésből támadásba

- **Hol?**
 - **Védő zóna:** kontra vagy biztonság
 - **Középső zóna:** biztos helyre továbbítás vagy kontra és súlypont áthelyezés
 - **Támadó zóna:** gyors befejezés egyéni vagy csapat játékkal

További presszing jelek

- Az ellenfél rossz labdaátvétele
- A labdát háttal átvevő ellenfél
- Visszapasszolt labda a kapusnak
- Presszing áldozat → előre kiválasztott ellenfél játékos presszingje
- Hosszú keresztlabda
- Folyamatosan hátrapasszolt labda (pl.: középkezdés)



„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.”