



MLSZ Szakmai és Felnőttképzési Intézet

VII. SZAKMAI NAPOK TATA, 2007



2007. január 22

11.30 – 13.00

Helyszín: Tata

Központi edzőtábor 4. csarnok

BFC Siófok

NB II. csapat

Botos Antal UEFA „A”

Hegedüs Gábor UEFA „A”

Dr. Petrekanics Máté

Edzés célja:

Kondicionálás és képességfejlesztés játékterheléssel

Létszám: 16+2 fő

Felszerelés:

- Kordinációs segédeszközök
- 18 db labda
- Megkülönböztető mezek, bóják

Megjegyzés: az edzés a januári időszaknak megfelelően készült.
Az edzés anyaga, felépítése lehetőséget teremt a mérhető élettani paraméterek demonstrálására.

Modellértékű (az edzés végén az élettani mutatók posztonkénti értékelése)

2x2 állomáshely + egészpályás, 5:3 elleni játék felépítése.

4:4 elleni játék - termi edzés

(az 1. edzésegységen belül: 2 állomáshely között nincs csere)

Nyugalmi pulzusmérés (edzés előtt)



Bemelegítés:

15 ' labdás gyakorlatok, gimnasztika, stretching

1. feladat labda nélküli, valamint labdás technikai és dinamikus képességfejlesztő koordinációs gyakorlatok (16+2 fő). Egy időben 2 állomáson (csere nélkül) 9-9 fő

1/A feladat

Labda nélküli képességfejlesztő koordinációs gyakorlatok. Lépő-futó, szökdelő-ugró feladatok, előre-hátra- mindkét oldalra irányuló mozgásokkal, fordulatokkal és kitámasztásokkal, sebesség- és ritmusváltásokkal

módszer	Mini intervall
energia	Alaktacid, laktacid
pulzus	150-155
intenzitás	70-80 %
idő	15 perc
ismétlés	6-7 széria
tejsav	2-4 mmol/l



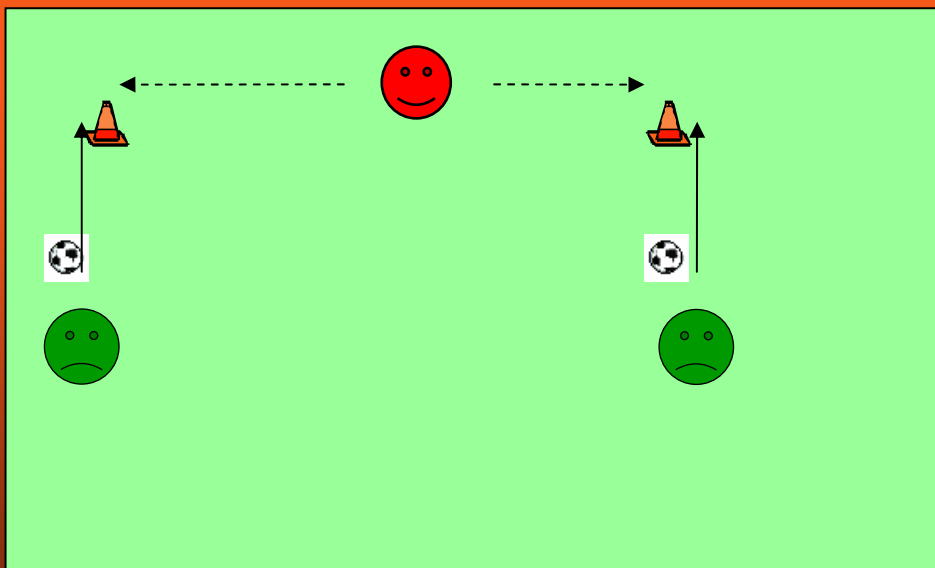


1/B feladat

3x3 játékos labdás technikai gyakorlatokkal koordinációs képességeket szolgáló feladatokat végez.

2 labdás adogató mozgatja különböző feladatokkal a 3.társát, aki oldalra 1-1 m-t mozog a földön laposan, ill. levegőben félmagasan, magasan 2 –m-ről érkező labdákra.

1.ábra



	Mini intervall
módszer	
energia	Alaktacid, laktacid
pulzus	150-155
intenzitás	70-80 %
idő	15 perc
ismétlés	6-7 széria
tejsav	2-4 mmol/l
terhelés-pihenés	1:2 (20-40")

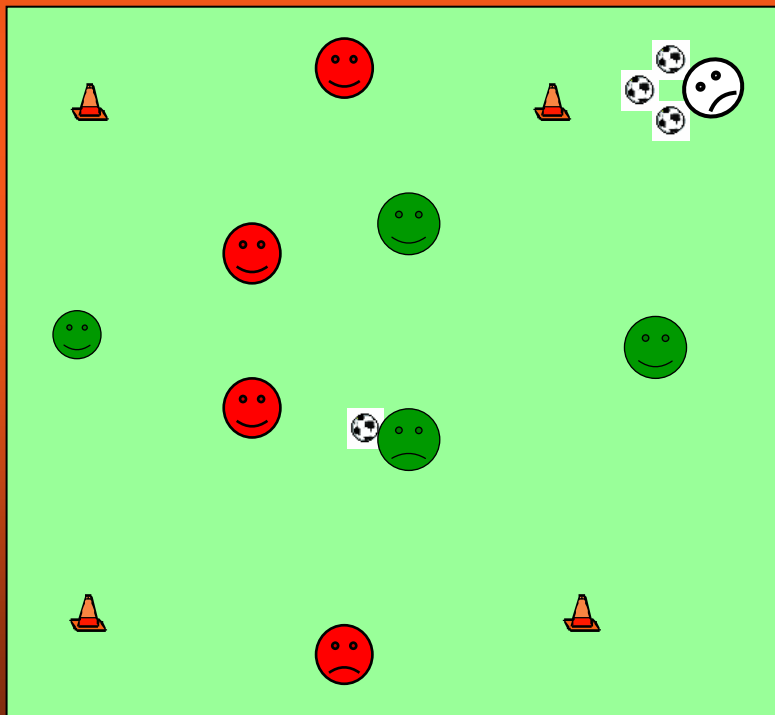


2. feladat (2 helyen): Párharc gyakorlása 2 : 2 elleni játék fajnátékosokkal

2/A feladat

8 fő

2. ábra



módszer	hosszú intervall
energia	Alaktacid, laktacid, anaerob
pulzus	Max.
intenzitás	90 %
idő	15 perc
terhelés - pihenés	45" aktív, majd ~2' aktív pihenés
ismétlés	3-4 széria
tejsav	4-6 mmol/l

Szervezés:

Játékterület: 20x20 m

A játéktérről kikerülő labdát az
edző azonnal pótolja

Aktív játék: 25-30"

Folyamatos cserék

Szabály: 2:2 sok érintéssel

2+2 fajnátékos 1 érintővel

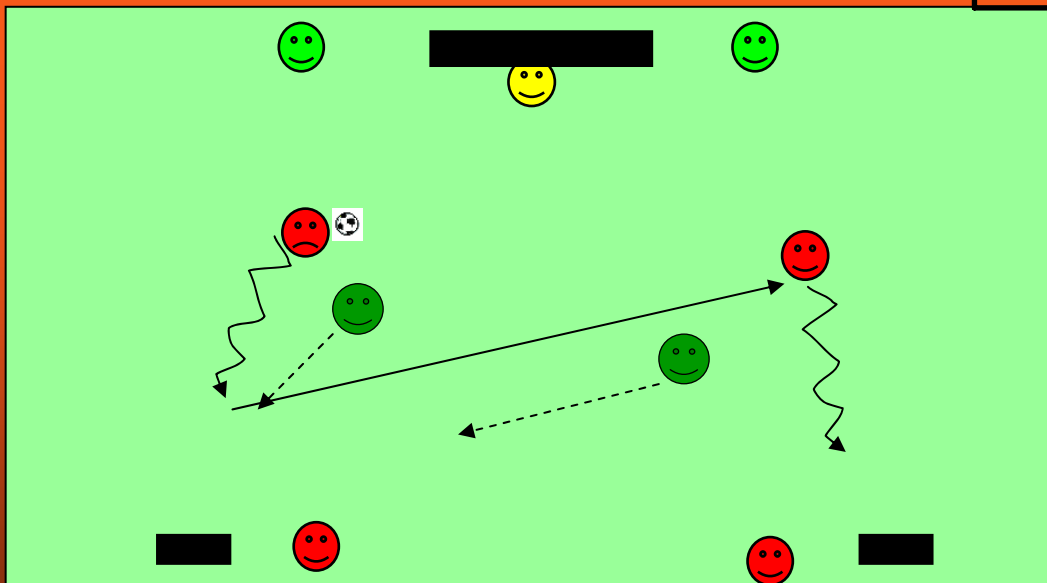


2/B feladat

8+2 kapus

2:2 elleni játék 1 db 5x2 m-s és 2 db 2x1 m-es kapura 2 + 2 faljátékossal az alapvonalakon.

3. ábra



módszer	hosszú intervall
energia	alaktacid, laktacid, anaerob
pulzus	max.
intenzitás	90 %
idő	15 perc
terhelés - pihenés	30" aktív, majd ~90' aktív pihenés
ismétlés	3-4 széria
tejsav	4-6 mmol/l

Szervezés:

Játékterület 20x20 m

Játékidő: 2x5' térfélcserével

Játéktérről kikerült labdát pihenő kapus begyűjti, edző azonnal pótolja.

Csapaton belül 25-30"-ként csere

Szabály: játéktéren belül sok érintő, faljátékosok 1 érintő

Faljátékosok 1-2 m-t oldal irányban mozoghatnak, pályára belépés nélkül

Cél: labdabirtoklók párban labdatartással, ill. a falaknak mélység passzok után gyors beindulásokkal gólszerzés. Ellenfél labdabirtoklásakor területvédekezés és labdára kitámadó játékos biztosítása. (feladat csere)

3. feladat

Technikai-taktikai gyakorlat egész pályán (teremben) 2 kapura - 3 fokozatban.

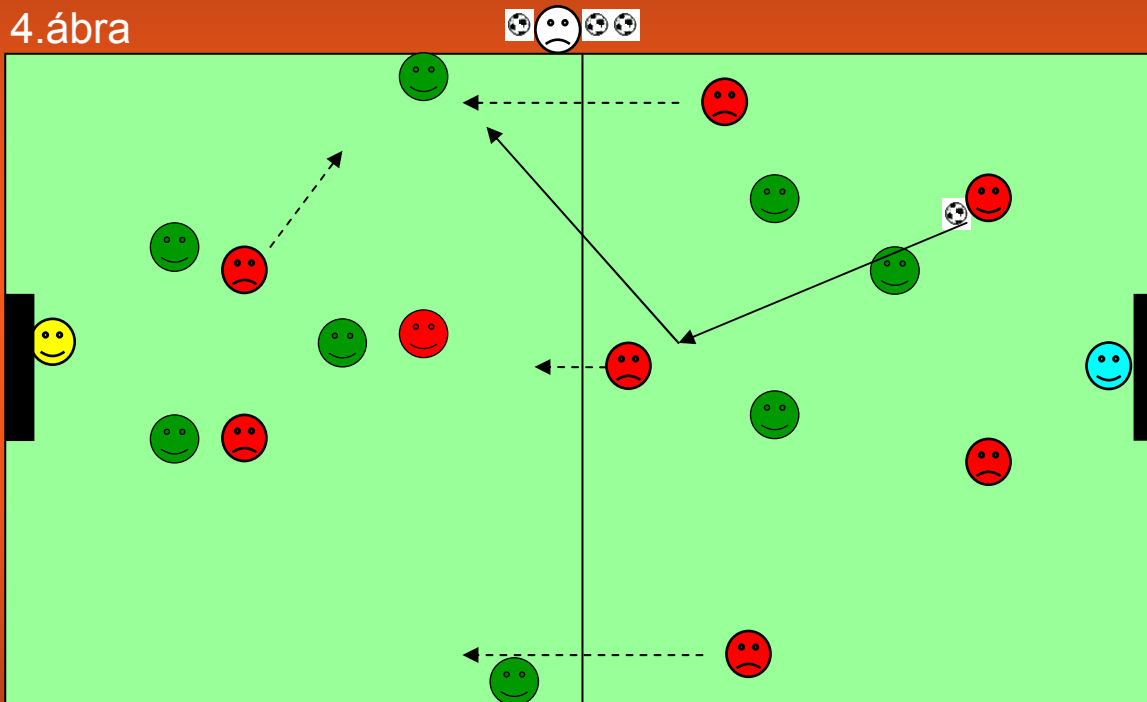
5:3 elleni játék: 1. Két kisterületen(15x25m). 2. Két ½ pályán 3. Egész pályán 2 udvaron

A csapat: 2-ékes játékrendszer

2-3-1-2-es felállási forma. 2 belső védő, 2 szélső játékos, 2 középső középpályás, 2 ékjátékos

B csapat : 1 ékes játékrendszer, : 2 belső védő, 3 középpályás, 2 szélső játékos, + 1 ék

4.ábra



módszer	szabálytalan intervall
energia	Aerob
pulzus	160
intenzitás	70-80 %
idő	15 perc
tejsav	2-4 mmol/l

5:3 elleni labdakihozatal védő harmadból 2 szélső játékos felfutásával a támadó harmadban, 5:3 elleni támadás befejezések. (2 udvaros játék)

Labdabirtoklás: szélességi játék után 2:1-es helyzetek kialakítása, mind a védő, mind a támadó harmadban a széleken.

Mélységi játék után támadó harmadba kerülés, ékek kifele mozgása után 2:1-s helyzetek

Ellenfél labdabirtoklása: támadóharmadban megszerzett labdával mélységi átadás a faljátékosoknak, gólszerzés.

Védő harmadban terület védekezés.

Szabály: szabad játék

Cserék: a 2 udvaros játéknak megfelelően folyamatosan



