

KÖZPONTI EDZÉS

© Copyright, Sáfár Sándor



**Magyar Labdarúgó Szövetség
Játékvezetői Bizottság**

JÚLIUS, 2014

VII. MAKROCIKLUS

I. – II. – III. – IV. MIKROCIKLUS

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

A további edzésprogram sikeres végrehajtásához és a kitűzött célok eléréséhez sok sikert és jó egészséget kívánok!

- Bemelegítés (1): 5 kör futás futópályán
- Futóiskola/ Speciális lábgyakorlatok futópályán + kifutás (2): 3x3x20 méter + 10 méter kifutás, vissza kocogás ((1) normál, (2) gyors, (3) maximális frekvencia)
 - Féltérdemeléssel futás + kifutás (10 m)
 - Magastérdlendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - Saroklendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - 60" pihenő
 - Rézsútos oldalazás arccal előre + kifutás (10 m)
 - Rézsútos oldalazás arccal hátra + kifutás (10 m)
 - Oldalazás + kifutás (10 m)
- Gimnasztika:
10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Repülőfutás futópályán (3): 6x50 méter, vissza kocogással
Pihenő: 60" (ivás, nyújtás)
- Fokozófutás futópályán (4): 6x40 méter, vissza séta
Pihenő: 60" (ivás, nyújtás)

- Intervall teszt futópályán (5) FUTÓCIPŐ!:
 - Intervall teszt
 - 2 SZETT
 - 5-5 kör (körök között 60" pihenő)
 - Saját célidőket saját órával mérve, csoportokban fussunk
 - A és B helyről indulnak a csoportok

- Levezetés: 3 kör kocogás



- Bemelegítés (1): 5 kör futás futópályán (második körtől az utolsó egyenest lendületesebben fusd meg):
- Futóiskola/ Speciális lábgyakorlatok futópályán + kifutás (2): 3x3x20 méter + 10 méter kifutás, vissza kocogás ((1) normál, (2) gyors, (3) maximális frekvencia)
 - Félterdemeléssel futás + kifutás (10 m)
 - Magastérdlendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - Saroklendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - 60" pihenő
 - Feltérdelésből fokozatosan növekvő intenzitással magastérdlendítésig + kifutás (10 m)
 - 4 térd - 4 sarok + kifutás (10 m)
 - Oldalazás + kifutás (10 m)
- Gimnasztika:

10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Repülőfutás futópályán (3): 5x50 méter, vissza kocogással
Pihenő: 60" (ívás, nyújtás)
- Fokozófutás futópályán (4): 5x40 méter, vissza séta
Pihenő: 60" (ívás, nyújtás)
- Teljes teszt futópályán (5) FUTÓCIPŐ!
 - 6x40 méter SPRINT, vissza sétával
 - 5-8 perc pihenő
 - Intervall teszt
 - 1 SZETT
 - 10 kör
 - Saját célidőket saját órával mérve, csoportokban fussunk
 - A és B helyről indulnak a csoportok

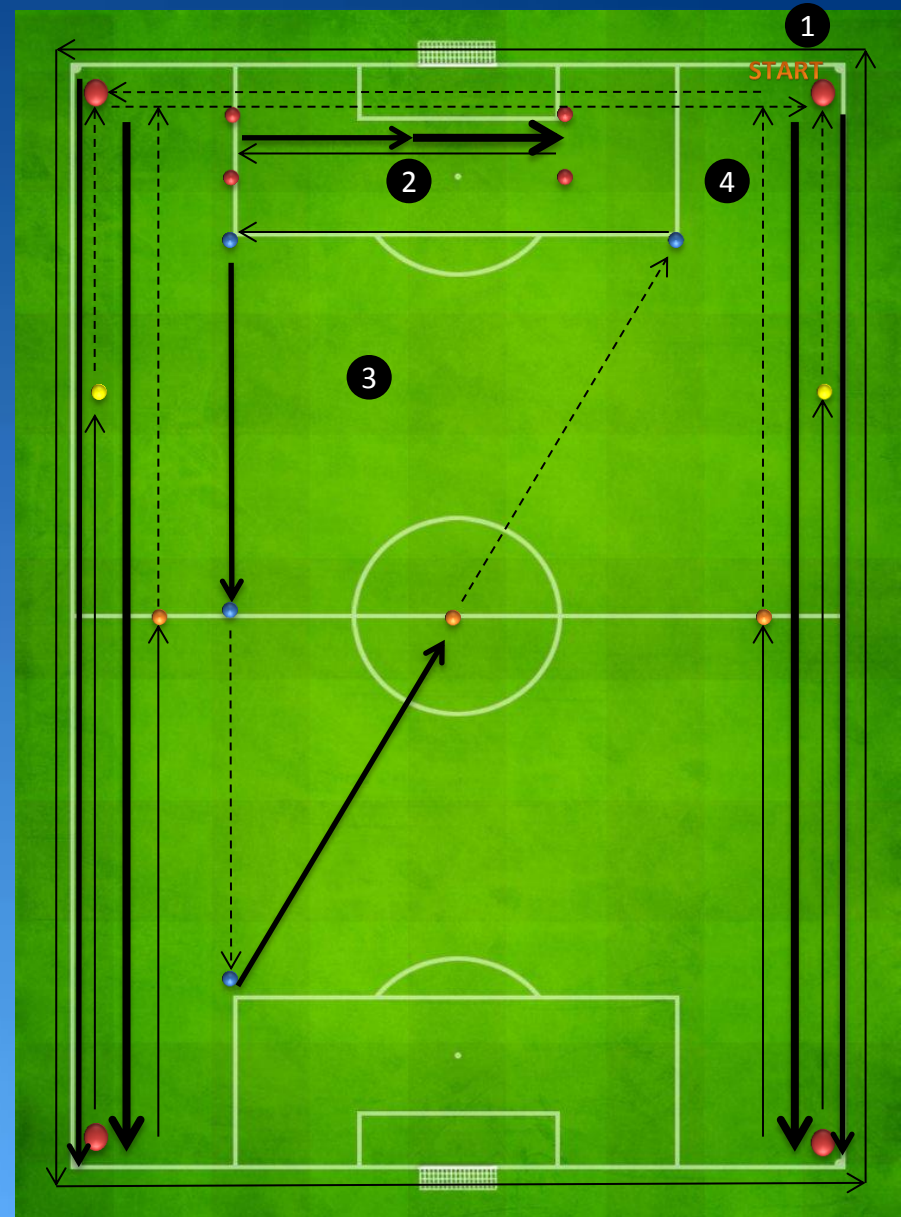
- Levezetés: 3 kör kocogás



- Bemelegítés (1): 5 kör futás füves pályán
- Futóiskola/ Speciális lábgyakorlatok futópályán + kifutás (2): 3x3x20 méter + 10 méter kifutás, vissza kocogás ((1) normál, (2) gyors, (3) gyorsabb frekvencia)
 - Félterdemeléssel futás + kifutás (10 m)
 - Magastérdlendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - Saroklendítéssel futás + kifutás (10 m)
- Gimnasztika:
10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Repülőfutás füves pályán (3):
 - Vastagabb nyíl mentén **repülőfutás** (felgyorsítós – tartod a tempót – lelassítasz), szaggatott nyíl sétát jelent, büntetőterület előtt kocogás a kék bójáig.
 - 5 kör

- Változó intenzitással, sétával átkötve(4) [EGYÉNI SPMAXHOZ IGAZÍTVA]:
 - 4 szett, 3-3-2-1 kör futás az oldalvonal mentén
 - Szettek között 4, 3, 3 perc pihenő (ívás, nyújtás)
 - Start ponttól indulsz, az alábbi protokoll az egy kör:
 - Egy egyenes lendületesebb tempó (HRMax 80%),
 - Kocogás a citromsárga bójáig,
 - Séta a kiinduló pontig,
 - Egy egyenes tempósabb futás (HRMax 85%)
 - Kocogás a félpályáig,
 - Séta a kiinduló pontig.
 - Séta át az ellentétes oldalra, majd
 - Ugyanaz a feladat, mint az első állomásnál az oldalvonal mentén, csak a két lendületesebb futás (HRMax 90%) legyen
 - Vissza séta

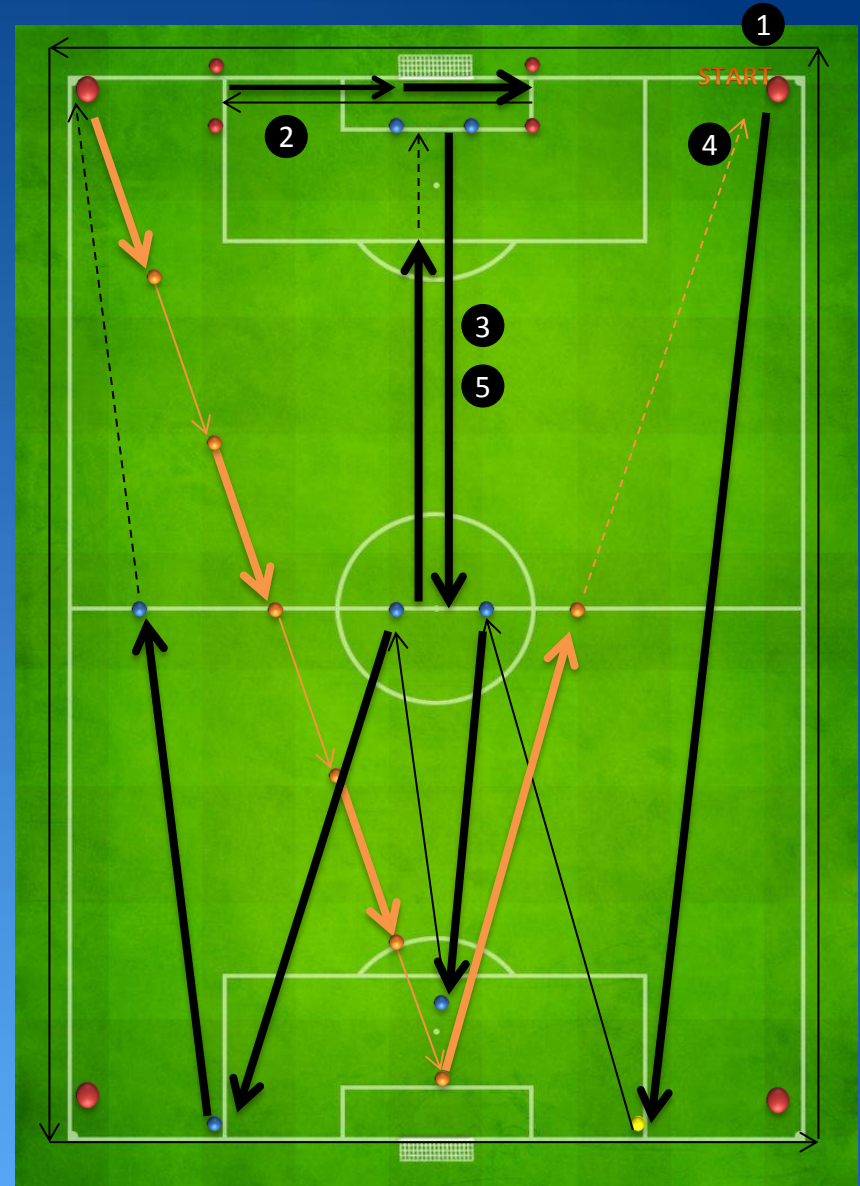
- Levezetés: 3 kör kocogás
- Nyújtás: 10'



- Bemelegítés (1): 5 kör futás füves pályán (minden kör utolsó 50, 60, 70, 80, 100 méterét lendületesebben fusd meg)
- Futóiskola/ Speciális lábgyakorlatok futópályán + kifutás (2): 3x3x20 méter + 10 méter kifutás, vissza kocogás ((1) normál, (2) gyors, (3) maximális frekvencia)
 - Féltérdemeléssel futás + kifutás (10 m)
 - Magastérdlendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - Saroklendítéssel futás + kifutás (10 m)
 - 60" pihenő
 - Féltérdelésből fokozatosan növekvő intenzitással magastérdlendítésig + kifutás (10 m)
 - 4 térd - 4 sarok + kifutás (10 m)
 - Oldalazás + kifutás (10 m)
- Gimnasztika:
 - 10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Fokozófutás + repülőfutás füves pályán kombinálva (3):
 - Kék bolyától **repülőfutás** félpályáig, vissza **fokozófutás** a büntetőtéületig, majd séta tovább.
 - 6 kör (utána ivás, nyújtás)

- Fartlek edzés füves pályán, sétával átkötve (4):
 - **2x4 kör** futás futópályán az ábra szerint.
 - Start vonaltól indulsz.
 - Vastag nyíl lendületes futás (**SPMax 90%**),
 - Vékony nyíl: jogg.
 - Szaggatott nyíl: séta.
 - **Odafelé: fekete nyilak, visszafelé kék nyilak.**
 - Szettek között 4 perc pihenő (ívás, nyújtás).
- Koordinációs futás (5):
 - **Koordinációs futás** a kék bolyáik, séta vissza.
 - 5x50 méter

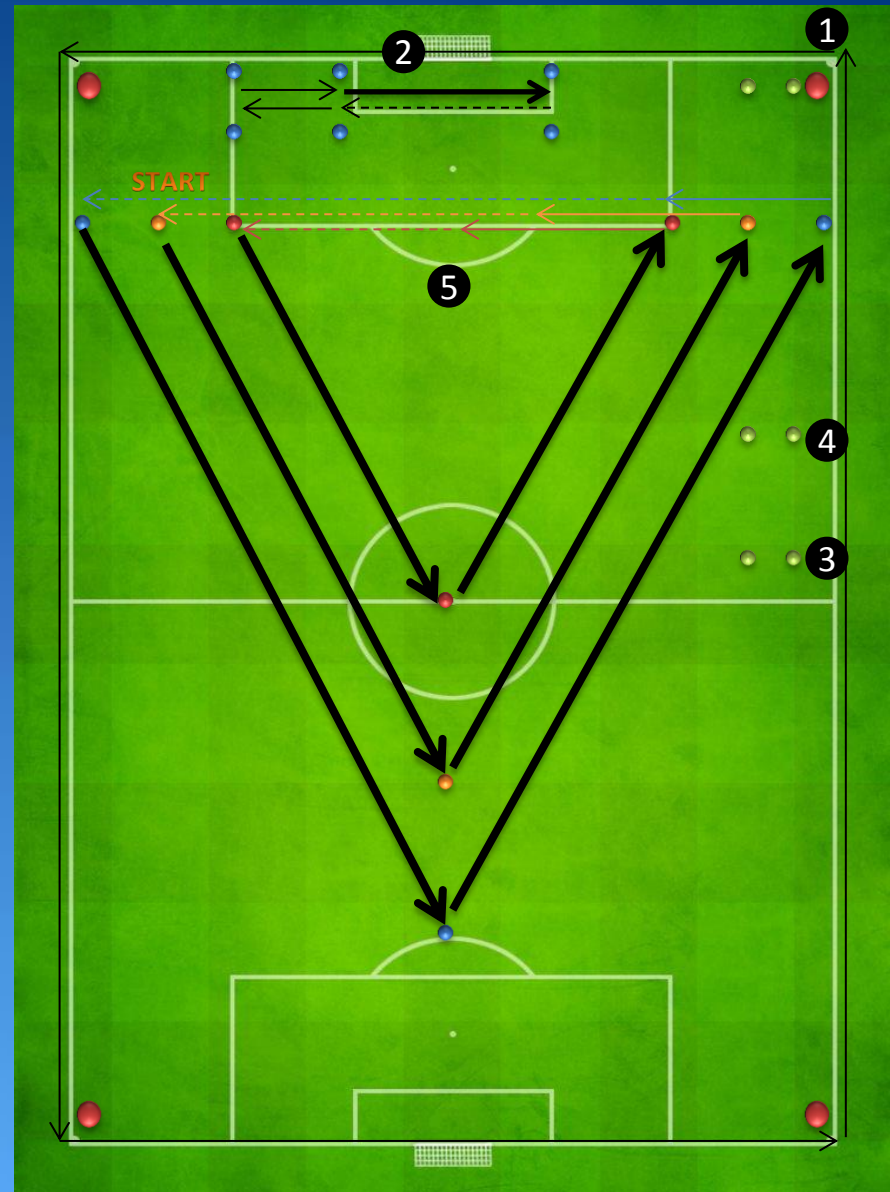
- Levezetés: 3 kör kocogás
- Nyújtás: 10'



- Bemelegítés (1): 5 kör futás füves pályán
 - Második körtől az egész kört 1"-el lendületesebben fusd meg, mint az előző kört
- Futóiskolából kifutás (2): 2x8x15 méter futóiskola + 30 méter kifutás, vissza kocogás + futóiskola
 - Sasszé, páros karlendítéssel előre
 - Féltérdemeléssel futás
 - Magas térdemeléssel futás
 - Saroklendítéssel futás
 - Oldalazás 2 oldalváltással
 - 4 térd – 4 saroklendítés
 - Maximális frekvenciával féltérdemeléssel futás
 - Bokából szökdelés, kifutás
- Gimnasztika:
10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Repülőfutás (3): 5x50 méter, vissza kocogással
Pihenő: 60" (ívás, nyújtás)
- Fokozófutás (4): 5x40 méter, vissza séta
Pihenő: 60" (ívás, nyújtás)

- Gyorsasági állóképesség feladat füves pályán (5):
 - Start pont a képen látszik
 - **Vastag nyíl lendületes futást (SPMax90-95%)** jelent, vékony nyíl a kocogást, szaggatott nyíl a sétát jelöli.
 - Kék bóják által határolt pálya:
 - 3 kör
 - **Kék nyíl** (rövid jogg), **kék szaggatott nyíl** (séta)
 - Narancs bóják által határolt pálya:
 - 4 kör
 - **Narancs nyíl** (rövid jogg), **narancs szaggatott nyíl** (séta)
 - Piros bóják által határolt pálya:
 - 5 kör
 - **Piros nyíl** (rövid jogg), **piros szaggatott nyíl** (séta)
 - 1 szett: szettek között 2-3 perc pihenő
- Koordinációs futás (3): 3x50 méter síkfutás, vissza sétával

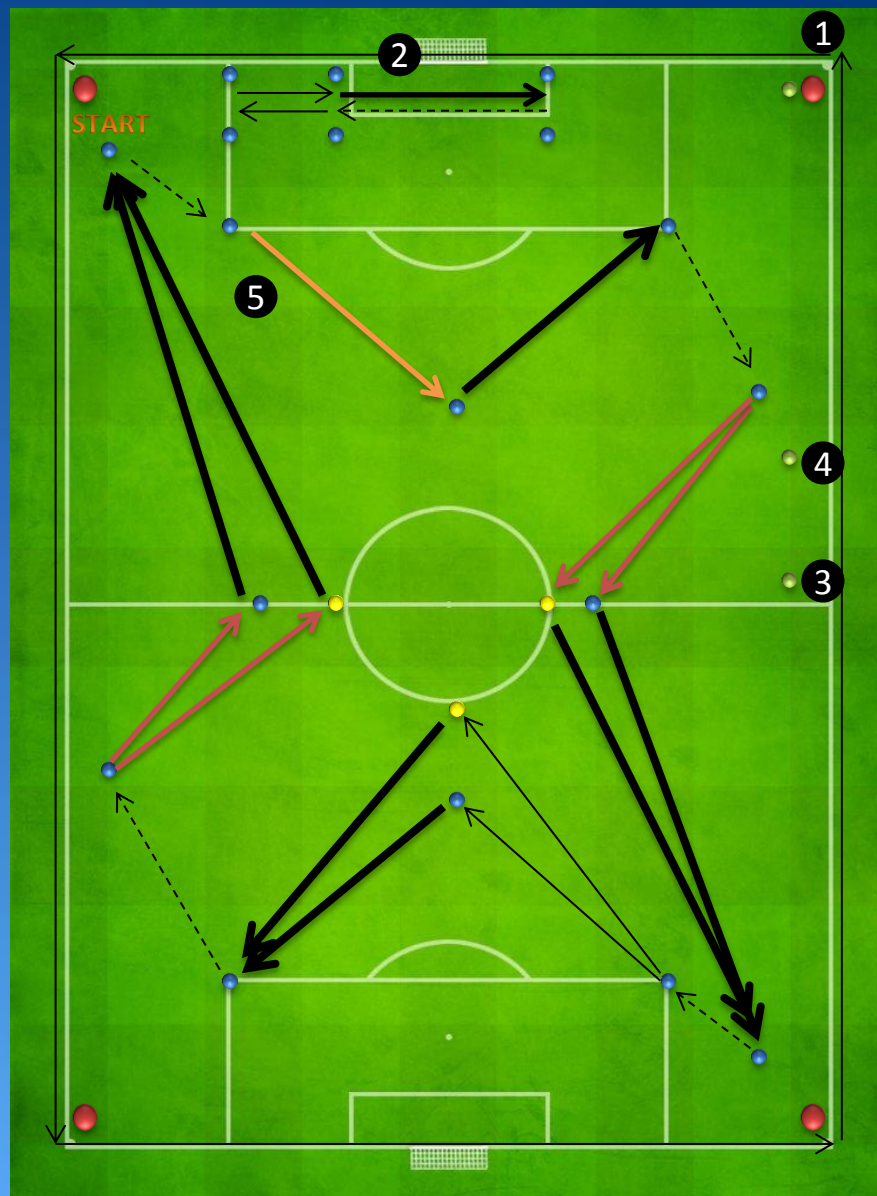
- Levezetés: 3 kör futás



- Bemelegítés (1): 5 kör futás füves pályán
 - Második körtől az egész kört 1"-el lendületesebben fusd meg, mint az előző kört
- Futóiskolából kifutás (2): 3x6x15 méter futóiskola + 30 méter kifutás, vissza kocogás + futóiskola
 - Félterdemeléssel futás
 - Magas térdemeléssel futás
 - Saroklendítéssel futás
 - Oldalazás 2 oldalváltással
 - 2 térd – 2 saroklendítés
 - Maximális frekvenciával féltérlemeléssel futás
- Gimnasztika:
 10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Repülőfutás (3): 5x50 méter, vissza kocogással
Pihenő: 60" (ívás, nyújtás)
- Fokozófutás (4): 5x40 méter, vissza séta
Pihenő: 60" (ívás, nyújtás)

- Gyorsasági állóképesség edzés füves pályán (5):
 - Start pont a képen látszik.
 - Szaggatott nyíl = séta
 - **Narancs** nyíl = hátrafelé futás
 - Vékony nyíl = kocogás, jogg
 - **Piros** nyíl = oldalazás
 - **Vastag** nyíl = sprint futás maximális sebességgel
- 1. szett: 4 kör. (kék bóják) Amikor a kiindulási ponthoz visszaértél pihenj a következők szerint:
 - 1. kör után: 20"
 - 2. kör után: 25"
 - 3. kör után: 30"
- 4 perc pihenő a szettek között (ívás, nyújtás).
- 2. szett: 3 kör (citrom bójához). Amikor a kiindulási ponthoz visszaértél pihenj a következők szerint:
 - 1. kör után: 25"
 - 2. kör után: 30"

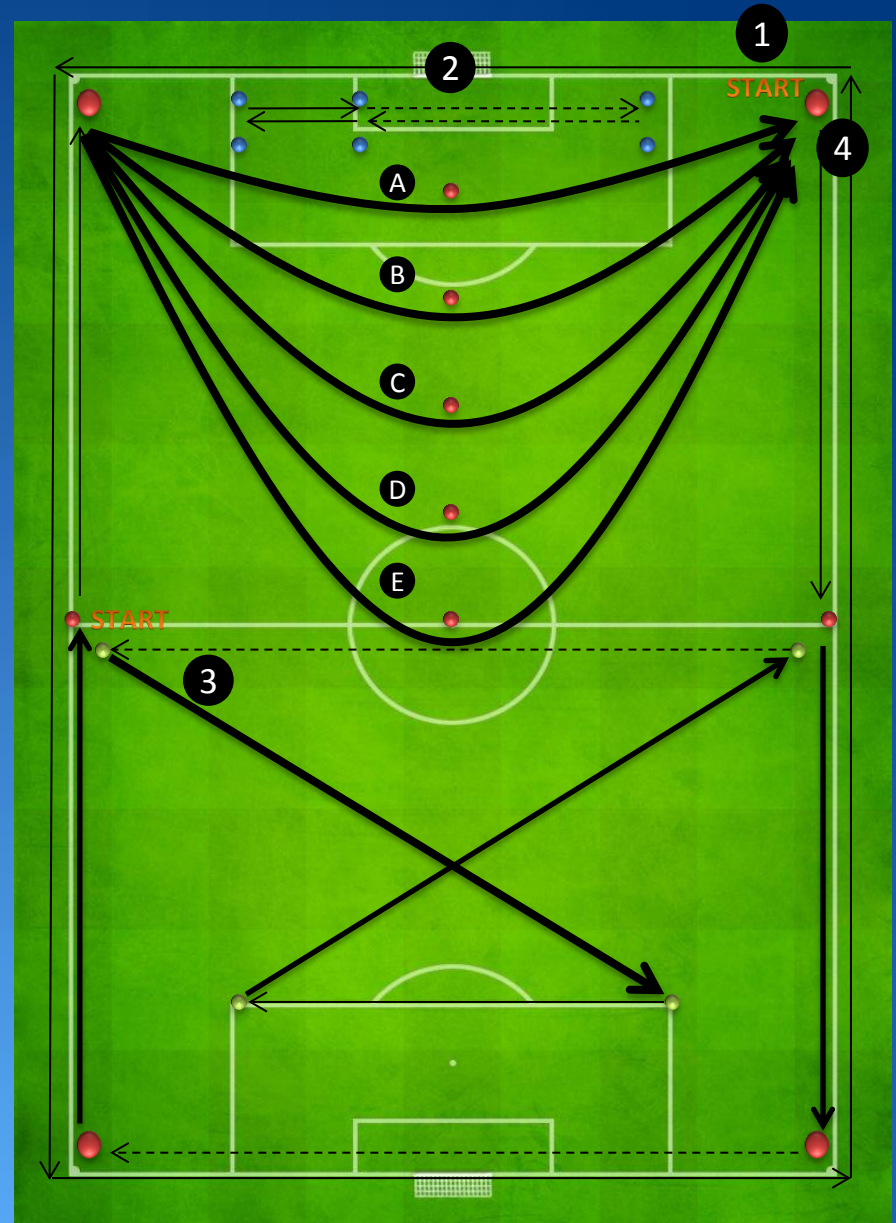
- Levezetés: 3 kör futás
- Nyújtás: 10'



- Bemelegítés (1): 5 kör futás füves pályán
 - Második körtől az egész kört 1"-el lendületesebben fusd meg, mint az előző kört
- Futóiskolából kifutás (2): 2x6x15 méter futóiskola + 30 méter kifutás, vissza kocogás
 - Félterdemeléssel futás + 30 méter kifutás
 - Magas térdemeléssel + 30 méter kifutás
 - Saroklendítés + 30 méter kifutás
 - Oldalazás + 30 méter kifutás
 - Keresztezéssel futás + 30 méter kifutás
 - Maximális frekvenciával féltérlemeléssel futás + 30 méter kifutás
- Gimnasztika:
 - 10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Kombinatív futófeladatok (repülőfutás + fokozófutás) (3):
 - Felezővonal és oldalvonal határáról fokozófutás a zöld bolyáig, a büntetőterület előtt kocogás, majd keresztbe repülőfutás, vissza séta a kiindulópontig
 - 5 kör

- Progresszív gyorsasági állóképességi edzés fűves pályán (5):
 - Start helye a képen látszik
 - Protokoll:
 - JOGG a felpályáig (vékony nyíl)
 - LENDÜLETES FUTÁS a szögletig (közepesen vastag nyíl)
 - SÉTA(szaggatott nyíl)
 - LENDÜLETES FUTÁS a felezőig (közepesen vastag nyíl)
 - JOGG a szögletig (vékony nyíl)
 - **SPRINT** (legvastagabb ívelt nyíl)
 - **1. sett: ,A' – ,E' sorrendben a bolyákat kerülve**
 - **5 kör**
 - **2. sett: ,D' – ,A' sorrendben a bolyákat kerülve**
 - **4 kör**
 - **Körök között 4 perc pihenő (ivás, nyújtás)**

- *Levezetés: 3 kör kocogás*
- *10' nyújtás*



- Bemelegítés (1): 5 kör futás füves pályán (második körtől egy egyenest lendületesebben fuss):
 - rövid egyenes (2. kör)
 - hosszú egyenes (3. kör)
 - rövid egyenes (4. kör)
 - hosszú egyenes (5. kör)
- Futóiskolából kifutás (2): 2x8x15 méter futóiskola + 20 méter kifutás közte, vissza + futóiskola + 20 méter kifutás + futóiskola
 - Sasszé, páros karlendítéssel előre
 - Féltérdemeléssel futás
 - Magas térdemeléssel futás
 - Saroklendítéssel futás
 - Oldalazás 2 oldalváltással
 - 4 térd – 4 saroklendítés
 - Maximális frekvenciával féltérdemeléssel futás
 - Bokából szökdelés, kifutás
- Gimnasztika:
 10 perc dinamikus nyújtások (célzott nyújtások: combfeszítő, hajlító, nagy farizom, vádli) + láblendítések
- Kombinatív repülőfutás, és fokozó futás (3):
 - Start pont képen látszik
 - 1-8 sorrendben
 - Repülőfutást (1; 3); fokozófutást (5) sétá (2; 4; 6) és kocogás (7) köti össze. Mind a két oldalra fussuk a pályát.
 - 2-2 kör (2x jobbra, 2x balra)
 - Körök özött 2 perc pihenő (nyújtás) legyen
- Progresszív jellegű gyorsító edzés füves pályán (4):
 - Start pont a képen látszik. Vastag nyíl sprintfutást jelent (SPMax95%), a szaggatott vonal sétát.
 - Piros, kék, citrom, narancs pályák sorrendben, a pályák között 30 másodperces pihenő legyen! Starttól célig tart egy kör, utána kiinduló pontig sétá!
 - 2 szett, 3 - 3 kör.
 - 4 perc pihenő a szettek között.
 - Gyors megindulásra törekedj!

- Levezetés: 3 kör kocogás
- Nyújtás: 10'

