

HOL TART A MAI NAP HOLLANDIA LABDARÚGÁSA ?

2008.09.27.

Szombathely

Popovics Sándor

Hollandia labdarúgása

- Tetszetős, közönségszórakoztató, támadó felfogású.
- A felfogásunkban a helyes egyensúly is hiányzott.
- Amikor az ellenfél áttért az agresszív játékra, akkor könnyedén megadtuk magunkat.
- Híresek lettünk a szép pozíciós játékunkért.

Mit kell tennünk a hibák kijavításáért

- arra törekszünk, hogy a tetszetős játékfelfogást ápoljuk,
- nagyon fontos a jó védekezés is,
- Minden pozíciós játéknak kell, hogy legyen egy célja, például az IRÁNY.

Pozíciós játék

Nálunk a pozíciós játék sokáig a labdatartást és a labdabirtoklást jelentette, és kevesebb gondot fordítottunk a védekező részére, és a nemzetközi porondon ezért megfizettük a tanulópenzt.

A pozíciós játék egy segédeszköz ahhoz, hogy a leggyorsabb módon az ellenfél kapujáig eljussunk, de nem szabad, hogy a labdabirtoklása esetén, minden játékos csak támadólag gondolkodjon.

A szélsőjátékról

A Holland iskola híres volt a szélsőiről.
De mivel a szélsőhátvédek játéka atletikusan rengeteget fejlődött, ma már nem elég az, ha a szélső állandóan egy ugyanazt a cselet csinálja kifelé, mert akkor a játéka könnyen kiismerhető lesz.

Annak a korszaknak, hogy a szélsők csak az alapvonal mellett mozogtak, és meszes lett a focicsukájuk, vége van.

Globalizáció a futballban

- Tipikus angol vagy spanyol stílus is már megszűnt, a sok külföldi játékos és edzők hatására.
- A PSV Eindhoven már évek óta jól szerepel a Champions League-ban annak ellenére, hogy az angol, spanyol, olasz csapatoknak ötször nagyobb a költségvetésük.
EZ A BIZONYÍTÉKA ANNAK, HOGY A PÉNZ FONTOS, DE NEM MINDEN !!

Az utánpótlás edzők - 3 féle ifiedző

- Az első kategória: megszerzik a diplomájukat és ifiedzők lesznek, de azzal a célkitűzéssel, hogy amilyen gyorsan lehet, olyan gyorsan egy felnőtt csapathoz kerüljenek.
- A második kategóriához olyan edzők tartoznak, akik a felnőtteknél sikertelenek voltak és kényszerből ifiedzők akartak lenni.
- Számomra azok az edzők jelentettek sokat, akik készakarva választották az ifiedzőséget.

Specialisták

- Az ifizsakosztályoknál és a felnőtteknél is a mai világban a specialisták nélkülözhetetlenek
- Minden felnőtt és utánpótlás korosztálynak megvannak a saját specialistái. (technikai, koordinációs, regenerációs, erőnléti, kapus, védő, középpályás- és csatár edzők, diétás, fizioterapeuta, gyúró, stb.)
- Főleg az erőnléti felkészítés terén hagytuk el a konkurenciát

PERIODISERING (ismétlődő szakasz)

10-évvvel ezelőtt Raymond Verheyen bevezetett egy új felfogást.

Raymond Verheyen az idei Európa Bajnokságon ötödször szerepelt, mint erőnléti edző:

- 2000-ben a Frank Rijkaard erőnléti edzője a Holland válogatottnál az Euro 2000-en,
- 2002-ben a Guus Hiddink erőnléti edzője a Dél-Koreai válogatottnál a VB-n
- 2004-ben a Dick Advocaat erőnléti edzője a Holland válogatottnál az EB-n
- 2006-ban a Dick Advocaat erőnléti edzője a Dél-Koreai válogatottnál a VB-n
- 2008-ban a Guus Hiddink erőnléti edzője az Orosz válogatottnál a EB-n.

PERIODISERING érthetően

- Különböző tesztek.
- Verheyen szerint, a mérkőzések közti napokon nem edzenek eleget.
- Van egy téves felfogás a volt keleti országokban. A tradíciójuk szerint, még mindig azt hiszik, hogy a felkészülési időszakban kell az erőnlétet megszerezni.
- Meg kell nekik tanulni, hogy gyorsabban regenerálódjanak.

Mit jelent a periodisering?

- Melyik időszakban, mennyi ideig és hogyan terheljük meg a játékosokat.
- Fontos az edzésterv
 - 1.Hosszabb távra
 - 2.Közepes távra
 - 3.Rövidebb távra

Az edzésterv különböző ciklusokból áll:

- **Macrocyclus** : Hosszabb távon bizonyos célkitűzések megvalósítása (Játékfelfogás, taktikai elemek gyakorlása)
- **Mesocyclus** : *nyári felkészülési időszak
 - *ősz szezon
 - *téli szünet-szabadság
 - *téli felkészülési időszak
 - *tavaszi szezon
 - *Nyári szünet-szabadság
- Ezen a terven belül kell azt elérni, hogy a játékosok kellő pillanatban legyenek képesek 100%-os teljesítményre. Ezért előre le kell fektetni a barátságos, a bajnoki, a kupameccsek időpontját, mert ettől függ az edzések száma, megterhelése és ideje.

Alapfogalmak 1

- **Microcyclus:** Minden periodus a mesocykluson belül pár hétből van felépítve. Azt nevezzük mikrocyclusnak. Az edzések hasonlítanak az előző edzésre.
- **Napi terv:** Ez az edző véleménye szerint van összeállítva. Van olyan játékos, aki pihen, van olyan játékos, aki extra megterhelést kap.
- **Az edzés ideje és az intenzitása:** A két fogalom közti kapcsolat megítélése az edző dolga. Ez nagyon fontos a jó erőnlét elérésének az érdekében.

Alapfogalmak 2

- **Általános és speciális erőnléti edzések:** Általános jellegű edzések csak akkor szükségesek, ha az alap erőnlétet akarjuk ápolni vagy megszerezni, és ha a nyári és a téli szünet alatt, ha nincsenek edzések az egyesületnél.
- **Posztok szerinti erőnléti edzés:** Főleg a középpályásokra és a szélsőhátvédekre vonatkozik.
- **Mérkőzésen szerzett erőnléti edzés:** 90 percig a letámadást gyakorolni, gyengébb ellenfelek ellen. Erősebb ellenfél ellen kontrajáték, követeljük meg azt, hogy a védők sprinteljenek a középvonalig, ha saját csapatuk támad.

ERŐFEJLESZTÉS

Mi meg vagyunk arról győződve, hogy nagyon hasznos dolog.

De természetesen csak egy szakember felügyelete és irányítása alatt.

A fiatalok csak a pubertás befejezése után mennek 1x egy héten a konditerembe.

Minden játékos egy testre szabott programot kap.

TESZTEK

Egy jó edzés lényege, hogy növelje a játékosok teljesítő képességet. Ez vonatkozik a fizikai felkészültségre is.

Speciális gyakorlatokkal serkenteni tudjuk a SUPERCOMPENSATIE létrejöttét. Hogy ez valóban megtörtént, egy edző csak tesztekkel (2-3 hónaponként) tudja ellenőrizni.

Alapfogalmak

- **MENTALE COACHING:** Minél több és több játékos tanusít érdeklődést. Több egyesület teszi lehetővé a játékoskeret számára, hogy aki szükségesnek tartja, kihasználhatja ezt a lehetőséget, de nem kötelező.
- **VIDEOANALYSE:** Nagy divat, az edzők szerint egy kép többet mond, mint 1000 szó.

Figyelmeztetés

- A motorikus tényezők csak egy szegmense a játéknak
- Nem szabad elkülönítve kezelni
- Fontos a futballspecifikus felkészítés
- Nem csak labdával(tévhit)
- Mérkőzés szituációk labdával labda nélkül

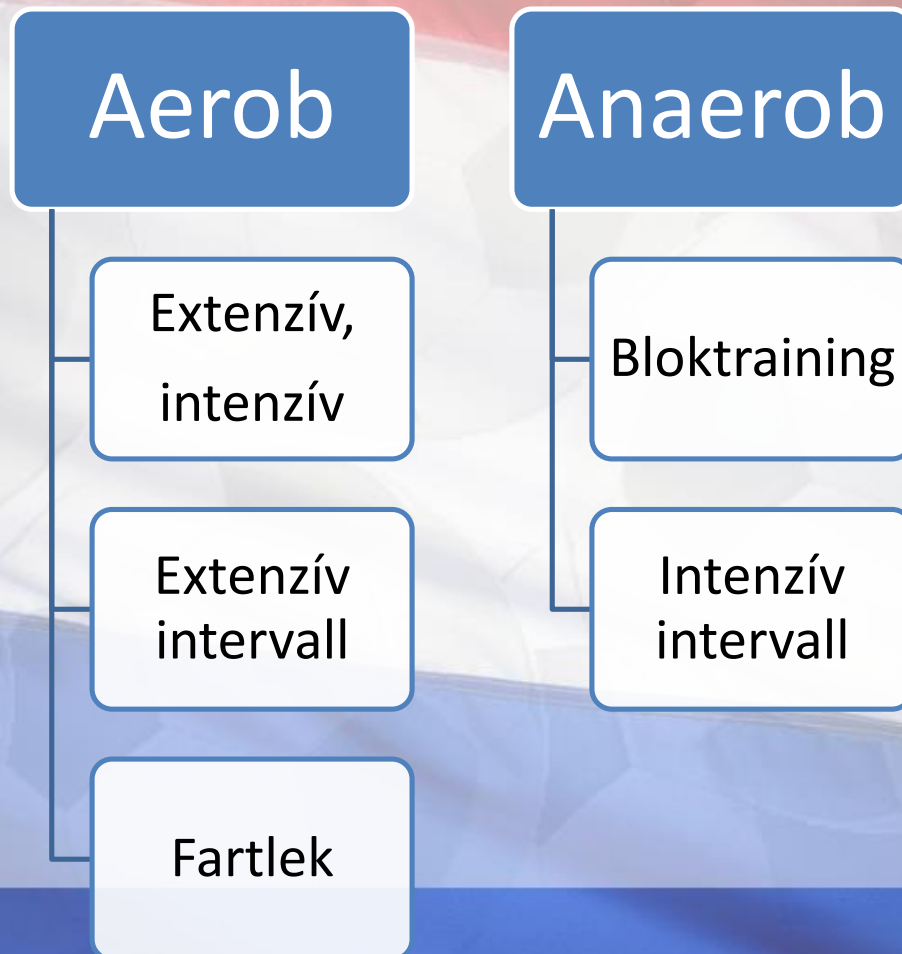
Összegzés

- A mérkőzés alatt a játékos 60-80 sec. időtartamig birtokolja a labdát, a többi időt labdanélküli mérkőzéseszerű mozgással tölti.
- Ez így kell ,hogy legyen az edzések során is!
- Ha a játékos tudásszintje alacsony, akkor az edző feladata hogy olyan egyszerű gyakorlatokat ,hogy a alkalmazzon,hogy a játékosok sikerrel végre tudják hajtani

Kondíció edzés

- A kondíció edzés során sokszor olyan határokat súrolunk ,hogy többet követelünk mint a mérkőzésterhelés.(OVERLOAD-vészreakció).
- Erre a szervezet superkompenzációval reagál
- Kétféle terhelés :aerob
anaerob

Módszer



Eszköz és ellenőrzés

Inenzitás növelése: -pálya területének
 változtatásával
 -játékszabályokkal

-Polar óra(pulzus)

Egy edzőnek tudnia kell a bajnokság alatt, hogy mire és miért fekteti a hangsúlyt ezt csak az ismétlődő rendszerbe tudjuk kontrollálni!

MIK A KILÁTÁSOK, AMI A HOLLAND LABDARÚGÁS JÖVŐJÉT ILLETI ?

1. Meg kell valósítani 6/5-os tervet. Ez azt jelentené, hogy pl. minden csapatban 6 játékosnak olyan útlevele kell, hogy legyen, mint amelyik ország bajnokságában szerepel az egyesülete.
2. Ehhez meg kell változtatni az EU általi törvényt, ami a munkavállalási engedély megkerülését illeti. Itt a labdarúgó szakmának kivételnek kellene lennie.
3. Ha ez sikerülne, akkor a spanyol, az angol, az olasz egyesületek számára megszűnne a szabad rablás, és akkor a jövőben nem lennének előre lefutott mérkőzések, mint ezen a hét szerdáján az Arsenal-FC Twente, és az Atletico Madrid-Schalke 04 voltak.

Végszó

Amíg ez a probléma nem oldódik meg, itt Hollandiában a szurkolók számára az a vigasz, hogy bár elveszik a hazai bajnokság mérkőzéseinek a színvonalát, büszkék arra, hogy a világ minden komoly bajnokságában sok holland tehetség meghatározó ember (5 játékos van a Real Madridnál) és örömmel nyugtázzák a külföldön dolgozó edzőink sikereit.

**Köszönöm a figyelmet és
várom a kérdéseiteket!**

Popovics Sándor