

Magyar Rögbi Válogatott Felkészülési Terve

A 2005-ben újjászervezett válogatott komoly célok és komoly erőpróbák előtt áll. A júliusban meghirdetett céloknak megfelelően kell felépíteni a válogatott tavaszi felkészülési programját, és a játékosok edzőmunkáját.

Az augusztusi-szeptemberi felmérési tesztek segítségével Dr. Hidas Péter és az edzők elkészítették a személyre szóló edzőterveket, amik segítségével mindenki a tavasz végére elérheti az európai második vonal (román rögbi) szintjének megfelelő állóképességet. Egybehangzó vélemény a szakemberektől, hogy a keret erőnléti állapota nem megfelelő, így kiugró eredményekre csak akkor lehetünk képesek, ha ezt a könnyen javítható hibánkat orvosoljuk. Az egyéni edzőtervek alappillére a sok futás, így elérjük valamennyi kerettagtól, hogy a felkészülési időszakban március végéig heti 5 futóedzést teljesítsen. Mint azt a Szlovénia elleni mérkőzés előtt elmondtam, azokat a játékosokat akik elérik a román játékosok erőállapotát, szeretném támogatni anyagilag.

Ez azt jelenti, hogy a kitűzött szintet elérő legjobb öt tolongás és háromnegyed játékos a június végi ellenőrző teszt után 5x8000Ft= 40.000Ft költségtérítésben részesül a felkészülésnél igénybe vett eszközök és anyagok fedezésére. Természetesen a rendszer lényege, hogy a játékosok szezononként újraértékelve legyenek és a támogatást mindig a legjobb 5-5 játékosnak adjuk. Mint tudjátok 2005 júliusa óta 2,3 mFt támogatásra sikerült szponzorokat találnom, ami teljes egészében a felkészülést kell hogy szolgálja. Az első felkészítő program 2006.01.20-21.-én kerül megrendezésre Esztergomban, az alábbi részletezett terv szerint.

Március 4.-re és 11.-re edzőmérkőzést szervezünk az Arad csapata ellen, ahol egy valódi profi csapat ellen tudjuk gyakorolni a taktikánkat. Ezek a mérkőzések 4x30 percre tervezettek, és alkalmas lesz arra, hogy a gyenge pontjainkra megtaláljuk a legjobb megoldást.

A 11.-i mérkőzés után kiválasztásra kerül egy 28 fős keret, aki remélhetőleg alkalmas arra, hogy teljesítse az előttünk álló három mérkőzés feladatait.

Válogatott edzőtábor – 2006.01 20-21.-én

Péntek 20.-a : 16.30 találkozás az esztergomi rögbiklubban

17.00 edzés állóképesség edzés; - hosszú távú futás, - sprintek

19.30-20.00 vacsora a Kolping étteremben

szállás a Géza Fejedelelem Iskola Kollégiumában

Szombat 21.-e: 8.00 reggeli a Kolping étteremben

9.00-tól $\frac{3}{4}$ játékosoknak konditermedzés

10.30-tól tolongás játékosoknak konditermedzés

12.30-13.00 ebéd

14.00 Szlovénia-Magyarország meccs kiértékelése

15.30-17.00 délutáni edzés: technikai-taktikai edzés, ha a pálya engedi, ha nem akkor futó edzés

17.00 megbeszélés

Válogatott edzőmérkőzések

Március 4. Edzőmérkőzés az ARAD ellen (helyszín később kijelölve)
Március 11. Edzőmérkőzés az ARAD ellen (helyszín később kijelölve)

Edzőcipőt és stoplis cipőt mindenki hozzon magával!

A Magyar Rögbi Válogatott felkészülési kerete:

Tolongás:

Tóth István
Juhász István
Heckel Zoltán
Lakatos Sándor
Novák Péter
Marosi Tamás
Madarász Viktor
Koller Zoltán
Varga János
Deli Róbert
Suiogan Károly
Sölösi László
Nagy Roland
Hock István
Jéga Szabó Zsolt
Beliczai Zsolt
Tóth Richárd
Csapó Norbert
Prágai András
Reisz Dániel
Máté Zoltán

$\frac{3}{4}$ -ed:

Pásztor Tibor
Bíró Gábor
Garett Lloyd
Hegedűs Szabolcs
Kendi Gábor
Kendi Géza
Molnár János
Simon Zsolt
Gerő Dániel
Nagy Szabolcs
Szilágyi Csaba
Tolnai István
Virágos
Beke Gábor
Primiczky
Belencsák Ádám
Kramnik Gergő

Minden játékost kérek, hogy erősítse meg a részvételét az alábbi telefonszámokon:

Sölösi László: 06-30-747-8237

Suiogan Károly: 06-20-570-6515

Tisztelettel:

Neuzer András