



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ





ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA - dlhodobý pedagogický proces zameraný na **rozvoj všetkých faktorov**, ktoré sa podieľajú na športovom výkone v danom športe.

CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY - je **rozvinúť všetky predpoklady jedincov** na dosahovanie športového výkonu.

EFEKTÍVNA ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA - musí byť **dlhodobá, cieľavedomá a systematická v primeraných podmienkach**.



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA - pedagogický proces, ktorý je zameraný na zvyšovanie športovej výkonnosti. Obsah pedagogického pôsobenia sa mení v závislosti od

- veku,
- etáp prípravy,
- osobitostí športu, ale základy:
 - všeobecné zákonitosti,
 - princípy vzdelania a výchovy sú nezmenené.



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH

ZAMERANIE ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

➤ **VÝCHOVNÉ:**

- ✓ plánované a systematické formovanie osobnosti,
- ✓ osobný príklad trénera.

➤ **VZDELÁVACIE:**

- ✓ poznanie športu a pravidiel,
- ✓ vzdelanie športovcov.

➤ **ZDRAVOTNÉ:**

- ✓ podpora zdravého rastu organizmu,
- ✓ primeraného rozvoja orgánov a funkcií,
- ✓ osvojovanie hygienických návykov.



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA:

- začína výberom,
- končí po prekročení optimálneho veku na dosahovanie maximálnych výkonov - **zanechaním aktívnej činnosti.**

STUPNE VÝBERU

najoptimálnejším sa javí **trojstupňový výber:**

- I. etapa – výber do športovej predprípravy,
- II. etapa – výber do základnej športovej prípravy,
- III. etapa – výber do špeciálnej športovej prípravy



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH

ETAPY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY:

- etapa športovej predprípravy – od 6 – do 10 rokov,
- etapa základnej športovej prípravy – od 11 do 14 rokov,
- etapa špeciálnej športovej prípravy – od 15 do 18 rokov,
- etapa vrcholovej športovej prípravy – od 19 rokov

- ETAPY NIE JE MOŽNÉ CHÁPAŤ IZOLOVANE.
- TVORIA JEDNOTNÝ CELOK.
- NAVZÁJOM NA SEBA NADVÄZUJÚ A PLYNULO PRECHÁDZAJÚ JEDNA DO DRUHEJ.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Navzájom sa prelínajú, ovplyvňujú, dopĺňajú a spolupôsobia pri zdokonaľovaní a raste športového výkonu:

- Kondičná príprava,
- Technická príprava,
- Taktická príprava,
- Psychologická príprava,
- Teoretická príprava.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Vzájomný pomer medzi jednotlivými zložkami **sa mení v závislosti od:**

- ✓ etapy športovej prípravy,
 - ✓ počtu rokov prípravy,
 - ✓ obdobia v rámci ročného tréningového cyklu,
 - ✓ druhu športu,
 - ✓ individuálnych osobitostí.
- V praxi sa pôsobenie **jednotlivých zložiek prelína**. Na riešení ktorejkoľvek úlohy sa **takmer vždy podieľajú všetky zložky**.

Vzťahy medzi zložkami športového tréningu

Kondičná príprava: predpoklady na rozvoj spôsobilostí, ktoré rozvíjame v technickej a taktickej príprave.

Technická a taktická príprava: významne ovplyvňujú priebeh a konečné výsledky tréningového procesu - úzka väzba.

Psychologická príprava: hlavne motivácia, predštartové a štartové stavy.

Teoretická príprava: všeobecné a špeciálne vedomosti.

Kondičná príprava



Tvrdá práca oddeľuje najlepších od tých dobrých.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

KONDIČNÁ PRÍPRAVA

je zameraná na **vytváranie základných telesných predpokladov** pre vysokú športovú výkonnosť.

VÝSLEDOK KONDIČNEJ PRÍPRAVY – KONDÍCIA – stav organizmu, ktorý je podmienený funkčnými, motorickými a psychickými faktormi.

CIEĽ – rozvoj kondičnej pripravenosti, ktorá **umožňuje hráčom podávať čo najvyšší výkon**, preto obsah musí vychádzať z rozboru hry.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

KONDIČNÁ PRÍPRAVA

je zameraná na **rozvoj pohybových schopností**:

- **Silových schopností** – schopnosť **prekonávať alebo udržiavať vonkajší odpor** svalovou kontrakciou.
- **Rýchlostných schopností** – schopnosť **vykonávať pohybovú činnosť v minimálnom čase s maximálnou rýchlosťou s maximálnym úsilím a bez vonkajšieho odporu.**
- **Vytrvalostných schopností** – súbor predpokladov **vykonávať cvičenia nižšou než maximálnou intenzitou čo najdlhšie alebo čo najvyššou možnou intenzitou po stanovený potrebný čas.**
- **Koordinačných schopností** – súbor schopností organizmu **ľahko a účelne koordinovať vlastné pohyby, prispôsobovať ich meniacim sa podmienkam, vykonávať zložitú pohybovú činnosť a rýchlo si osvojovať nové pohyby.**

Technická príprava



Technika je spôsob, ako meniť zázraky na samozrejmosť.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

TECHNICKÁ PRÍPRAVA

je zameraná na **osvojovanie techniky herných činností**, na ich **upevňovanie a stabilizáciu** s príslušnou mierou stability.

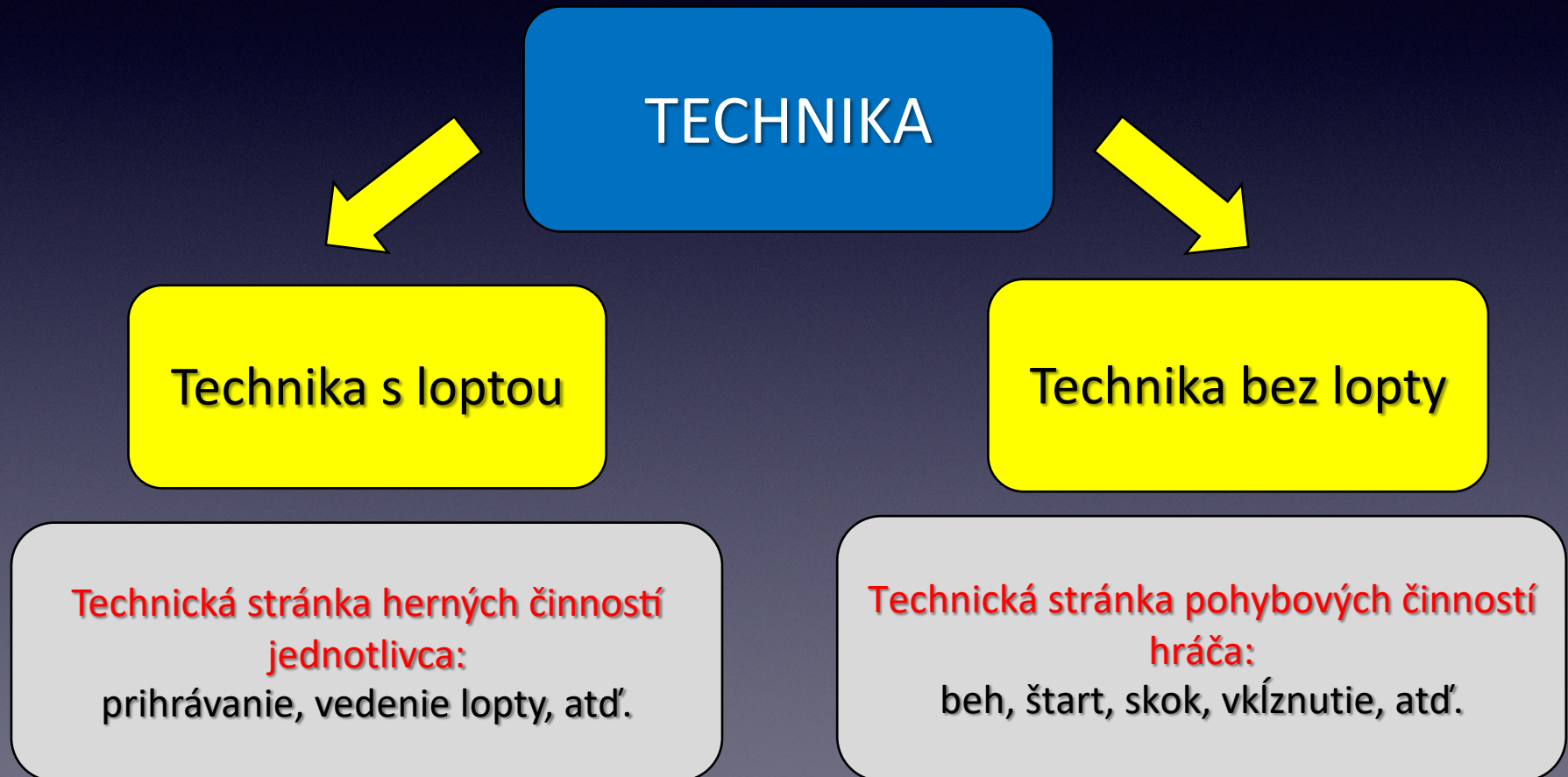
TECHNIKA:

- ✓ ako účelný **spôsob** riešenia pohybovej úlohy,
- ✓ ako **prostriedok optimálneho** riešenia herných situácií, keď sa prejavuje ako pohybová úloha v premenlivých podmienkach.

Obsah technickej prípravy sa mení v súvislosti s
vekom, etapou a úrovňou výkonnosti.

Typológia techniky

Na základe systematiky herných činností vo futbale môžeme deliť techniku herných činností na:





ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

TECHNICKÁ PRÍPRAVA

**TECHNIKA JE ZÁKLADOM ÚSPECHU,
ALE ÚSPECH NIE JE ZÁVISLÝ LEN OD TECHNIKY.**

TECHNIKA BEZ TAKTIKY **EXISTOVAŤ MÔŽE,
ALE TAKTIKA BEZ TECHNIKY NIE.**

**TECHNIKA A TAKTIKA JEDNOTLIVCOV I DRUŽSTVA
SA **MUSIA UPLATŇOVAŤ SPOLOČNE**.**

Taktická príprava



Ked' všetci uvažujú rovnako, tak neuvažuje nikto.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

TAKTICKÁ PRÍPRAVA

je zameraná na **konanie hráča**, ktorého výsledkom je úspech v hre so súperom.

TAKTIKA:

✓ je **spôsob vedenia boja** jednotlivca, skupín alebo družstva, ktorého **cieľom je optimálny výsledok alebo víťazstvo** v športovom súťažení,

✓ je **súbor poznatkov**, zovšeobecnených skúseností, pravidiel a návodov, ktoré sa využívajú a zohľadňujú pri tvorbe taktického plánu na súťaž.

- **Obsah taktickej prípravy:**

- rozvoj taktických vedomostí, schopností a zručností,
- rozvoj taktického myslenia a konania.

Taktická príprava

TAKTIKA



Počet hráčov

- individuálna (HČJ)
- skupinová (HK)
- kolektívna (HS)

Fáza hry

- v útoku
- v obrane

ÚLOHY TAKTICKEJ PRÍPRAVY

1. Osvojenie si vedomostí z teórie taktiky futbalu.
2. Praktické zvládnutie rôznych spôsobov typických herných situácií.
3. Systematický rozvoj tvorivých schopností (kreativity).

FÁZY TAKTICKÉHO KONANIA

1. fáza: vnímanie, analýza hernej situácie = pochopenie;
2. fáza: myšlienkové riešenie hernej situácie = výber optimálneho riešenia;
3. fáza: pohybové riešenie hernej situácie = praktická činnosť.

Teoretická príprava



Teória vzniká z praktických dôvodov.



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

TEORETICKÁ PRÍPRAVA

- je zameraná na získanie širokého okruhu **všeobecných a špeciálnych vedomostí, ktoré súvisia s futbalom.**
- umožňuje **uvedomelejší prístup športovca**, čím sa zefektívňuje výsledok tréningového procesu.

Priamo súvisí s:

- s rozvojom **intelektuálnych schopností**,
- formovaním racionálnych základov motivácie hráča,
- **špeciálnou psychologickou prípravou** k zvládnutiu športovej techniky, taktiky a rozvojom pohybových schopností.

Formy teoretickej prípravy:

✓ prednášky,
✓ semináre,
✓ konzultácie,

✓ štúdium literatúry,
✓ argumentácia trénera.

Psychologická príprava



Určite poznáte mnoho športovcov, ktorí boli označovaní ako „veľké talenty“ a mnohí aj ukončili svoju kariéru s nálepkou „večný talent“. Toto je dôkaz toho, že **ich myseľ stála v ceste rozvoju ich potenciálu.**



ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

✓ je využívanie poznatkov psychológie v rámci **zefektívnenia športovej prípravy hráčov**,

✓ je proces **cieľavedomého ovplyvňovania a sebavýchovy športovca a družstva**, ktorým sa **rozvíja komplex osobnostných vlastností**, psychických stavov a procesov, vôľových a morálnych vlastností.

Okruhy psychologickej prípravy:

- ✓ rozvoj morálnych a vôľových vlastností,
- ✓ regulácia emočných procesov,
- ✓ rozvoj racionálnych základov psychiky športovca.



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH



Prostriedky psychologickej prípravy:

- ✓ slovné pôsobenie, t. j. všetky formy **komunikácie trénera so športovcom**,
- ✓ autoregulačné metódy,

PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

DLHODOBÁ - všeobecnejšie zameranie;

STREDNODOBÁ - mesiace, týždne až dni podľa náročnosti súťaže;

KRÁTKODOBÁ - tesne pred súťažou, zápasom (predštartový stav).



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH



<i>FAKTORY</i>	<i>TRÉNING MLÁDEŽE</i>	<i>TRÉNING DOSPELÝCH</i>
Hlavný cieľ tréningu	Rozvoj herného výkonu	Úspech v súťaži
Prevládajúce tréningové rysy	Proces učebný a výchovný, perspektívnosť, primeranosť zaťaženia	Proces kondičný, pracovný, opakovaná maximalizácia zaťaženia
Výchova	Dôsledne prvoradá, úzka spolupráca s rodičmi	Relatívne časté kompromisy, osobná nezávislosť hráčov
Priorita herného výkonu	Individuálny herný výkon	Tímový herný výkon
Význam zápasu	Prostriedok rozvoja herného výkonu, kontrolný	Cieľová činnosť



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA MLÁDEŽE A DOSPELÝCH



FAKTORY	TRÉNING MLÁDEŽE	TRÉNING DOSPELÝCH
Hodnotenie výkonu v zápase	Pri najmladších kategóriách bezprostredne po zápase	Najbližšia TJ
Didaktická činnosť trénera	Odlišné nároky na vedenie tréningovej jednotky Pestrejšia škála didaktických riadiacich štýlov	
Obsah tréningu	Rôzna proporционаlita zložiek a činností menší vplyv ročnej periodizácie menší vplyv najbližšieho zápasu	väčší vplyv ročnej periodizácie väčší vplyv najbližšieho zápasu
Konečné výsledky trénerskej práce	Viditeľné obvykle až s niekoľkoročným odstupom	Viditeľné takmer súbežne s tréningovým procesom



Odporúčania pre tréningový proces mládeže – základné témy

TECHNIKA

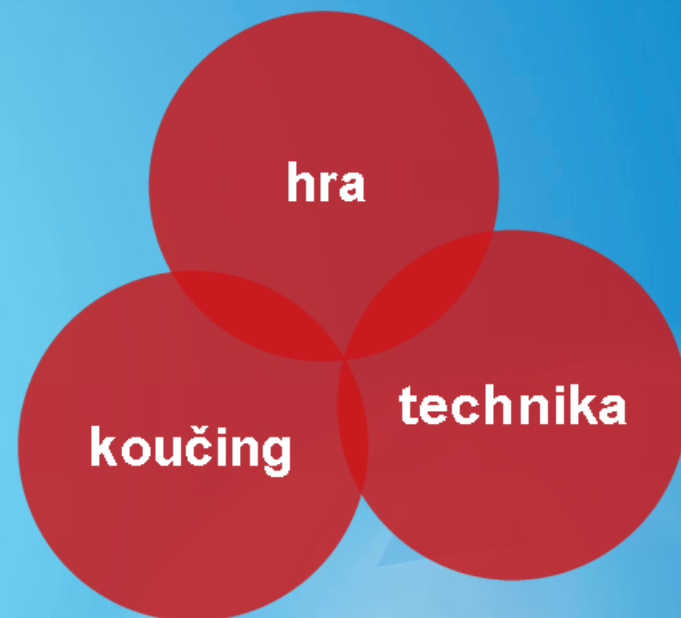
kvalita hernej činnosti jednotlivca

HRA

vášeň pre hru - voľná hra – radosť z hry

KOUČING

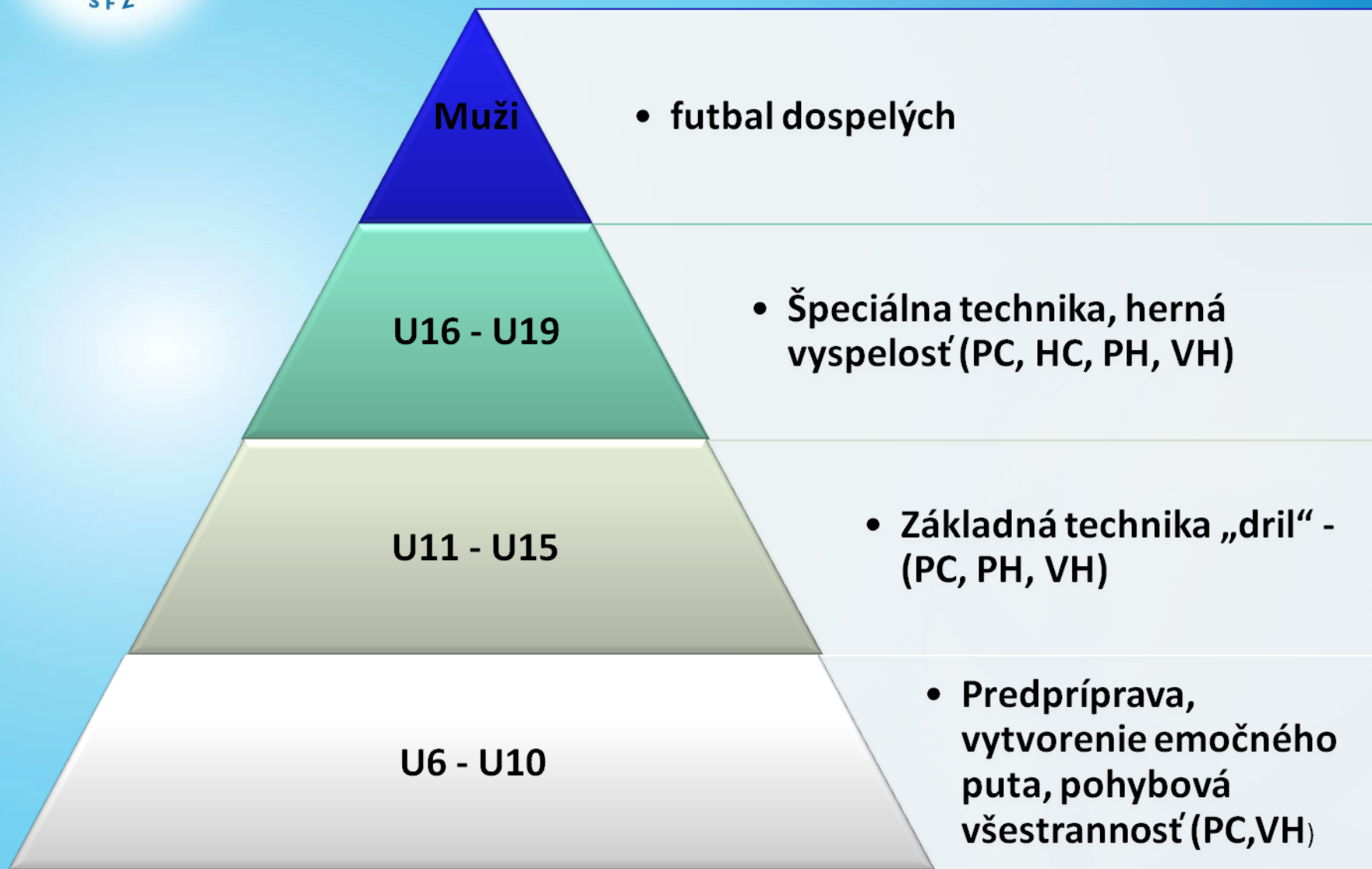
tréner učiteľ



MOTTO:

„Hra bez radosti, už nie je hrou!“

Učme deti prostredníctvom zážitku , každý tréning by mal deti obohatiť, ale hlavne naplniť pocitom šťastia a uspokojenia!!!





KATEGÓRIA PRÍPRAVIEK

Ciele:

- naučiť deti ľúbiť futbal,
- získať ich pre futbal,
- chodiť na tréningy,
- tešiť sa na tréningy,
- postupne zlepšovať futbalové zručnosti.



VŠESTRANNOSŤ

pohybové hry, variácie loptových hier,
umožniť deťom venovať sa v tomto veku aj iným športom
gymnastika, tenis, hokej, basketbal



KATEGÓRIA PRÍPRAVIEK

Požiadavky na tréningový proces:

- ✓ pritiahnuť a získať deti pre futbal,
- ✓ vypestovať **vzťah k pravidelnému tréningu**,
- ✓ poskytnúť **pocit úspešnosti a zábavy** - každá tréningová jednotka musí končiť **voľnou hrou**,
- ✓ v tréningovom procese využívať **rôzne veľkosti lôpt**,
- ✓ **veľa malých foriem futbalových hier** max. 4:4, ale aj pohybových hier, štafiet, súťaží a pod.,
- ✓ súčasťou každého tréningu musia byť **malé formy voľnej hry**,
- ✓ v kategórii starších prípraviek **zaradený aj drill** – zdokonaľovanie techniky,
- ✓ **rozvoj pohybových schopností** - dôraz kladený na rozvoj rýchlosti, techniky behu,
- ✓ maximálny dôraz klásť na **veľký počet kontaktov jednotlivca s loptou**, t. j. individuálna práca s loptou, vo dvojiciach, resp. max. v trojiciach



PREDPRÍPRAVKA U6 – U7

Charakteristika obdobia:

- ✓ **vysoká potrebu pohybu,**
- ✓ **vývoj hrubej motoriky,**
- ✓ **veľký kĺbový rozsah,**
- ✓ **spoznávanie prostredníctvom hier,**
- ✓ **neschopnosť sústrediť sa dlhší časový úsek**

- Odporúčané dni zaťaženia v TMC: 2
- TMC: 2x TJ (príležitostne turnaj alebo zápas)
- Objem: max. 70 min. /1 TJ

OBSAH

Voľná hra – nemá taktický zámer (obmedzením je len veľkosť hracej plochy, počet hráčov a veľkosť brán v závislosti od vekovej kategórie).



PREDPRÍPRAVKA U6 – U7

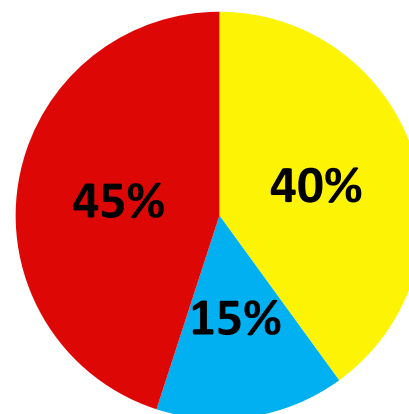
OBSAH:

45% - hra (malé formy hier max. 4:4 na 2 brány, organizácia so zapojením čo najväčšieho počtu hráčov – viac ihrísk) **35 - 40 min.**

15% - pohybová príprava (kondičná príprava) - (pohybové hry, pohybové aktivity, súťaže) **25 min.**

40% - technika (organizácia: 2 hráči – 1 lopta, 1 hráč – 1 lopta, veľký počet opakovaní a kontaktov) **25 - 30 min., v prípade HČJ – zábavná forma**

Predpríprava U6 - U7



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra



PRÍPRAVKA U8 – U9

Charakteristika obdobia:

- ✓ obdobie vhodné pre **rozvoj rýchlostných, koordinačných a akčne – reakčných schopností**,
- ✓ **učia sa hlavne napodobňovaním** - dôležitá je kvalita predvedenej ukážky,
- ✓ lepšie odhadujú vzdialenosti, rýchlosť pohybujúcich sa predmetov, lepšie rozlišujú postavu proti pozadiu, zlepšuje sa periférne videnie – **vek vhodný pre rozvoj orientačných schopností**,
- ✓ **V MENTÁLNEJ VYSPELOSTI MÔŽU BYŤ OBROVSKÉ ROZDIELY.**

Odporúčané dni zaťaženia v TMC: 3

U8 TMC: 2x TJ + 1x zápas
Objem: max. 90 min. / 1 TJ

U9 TMC: 2x TJ + 1x zápas
Objem: max. 90 min. / 1 TJ



PRÍPRAVKA U8 – U9

Charakteristika obdobia:





PRÍPRAVKA U8 – U9

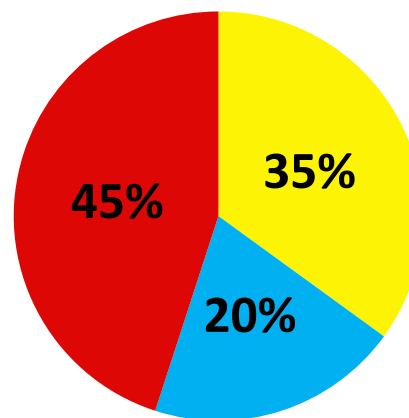
OBSAH

45% - hra (malé formy hier max. 4:4 na 2 brány, organizácia so zapojením čo najväčšieho počtu hráčov – viac ihrísk) **35 - 40 min.**

35% - pohybová príprava (kondičná príprava) - (pohybové hry, pohybové aktivity, súťaže) 25 min.

20% - technika (organizácia: 1 hráč – 1 lopta, 2 hráči – 1 lopta, veľký počet opakovaní a kontaktov, určitý stupeň drilu) 25 - 30 min.

Príprava U8 - U9



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra



PRÍPRAVKA U8 – U9

príklady týždenného mikrocyklu

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Prípravné hry • Pohybová príprava • Voľná hra			• Pohybová príprava • Technika • Pohybová príprava • Voľná hra		• Zápas • Turnaj	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
	• Pohybová príprava • Technika • Pohybová príprava • Prípravné hry • Voľná hra • Záver		• Pohybová príprava • Prípravné hry • Pohybová príprava • Voľná hra • Záver		• Zápas • Turnaj	



OBSAHOVÉ ZAMERANIE MLADŠEJ PRÍPRAVKY U8 - U9

I. Ball mastery



PRÍPRAVKA U10 – U11

Charakteristika obdobia:

- ✓ Hráči sú už **pre futbal zapálení**, identifikujú sa s klubom, majú vzory a **tréning je už súčasť ich života**,
- ✓ **postupne nastáva hierarchizácia v tíme**, už nie len kamarátstvo, ale i kvalita a porozumenie na ihrisku,
- ✓ opatrnosť pri preferovaní „**aktuálne disponovanejších detí**“, trénerom, oni už cítia kto je lepší a kde sa približne v mužstve nachádzajú a tréner musí pozerieť v horizonte 8-10 rokov,
- ✓ **neselektovať, extrémne dopĺňať káder**, vyhadzovať alebo dokonca neumožniť sa zúčastňovať turnajov, zápasov kde sa deti najviac s klubom stotožňujú.

TMC:

3x TJ + 1x zápas

Objem:

max. 90 min. / 1 TJ



PRÍPRAVKA U10 – U11

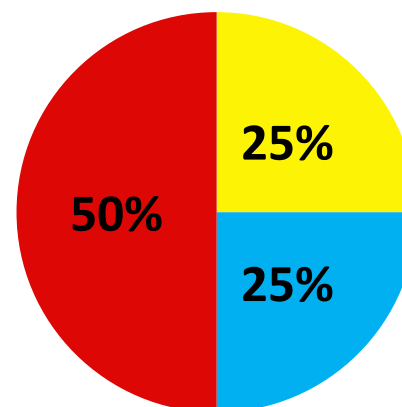
OBSAH

50% - hra (malé formy hier max. 6:6 (vlastná hra v U11) na 2 brány, organizácia so zapojením čo najväčšieho počtu hráčov – viac ihrísk) **45 - 50 min.**

25% - pohybová príprava (kondičná príprava) - (pohybové hry, pohybové aktivity, súťaže) **20 min.**

25% - technika (organizácia: 2 - 3 hráči (trojuholník) – 1 lopta, 1 hráč – 1 lopta, veľký počet opakovaní a kontaktov – dril) **20 - 25 min.**

Prípravka U10 - U11



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra



PRÍPRAVKA U10 – U11

príklady týždenného mikrociklu

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Technika • Pohybová príprava • Voľná hra • Záver	• Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra • Záver		• Pohybová príprava • Prípravná hra • Voľná hra • Záver		• Zápas • Turnaj	

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra	• Technika • Pohybová príprava • Prípravná hra • Voľná hra		• Pohybová príprava • Technika • Prípravná hra • Voľná hra		• Zápas • Turnaj	



PRÍPRAVKA U10 – U11

príklady týždenného mikrocyklu

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
	• Pohybová príprava • Technika • Pohybová príprava • Voľná hra		• Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra	• Technika • Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra		• Zápas • Turnaj



OBSAHOVÉ ZAMERANIE STARŠEJ PRÍRAVKY U10 - U11





MLADŠÍ ŽIACI U12 – U13

Charakteristika obdobia:

- ✓ vek 11. – 13. rokov **„zlatý vek učenia“**, resp. **„zlatý vek motoriky“** – snaha vytvoriť široký repertoár pohybových skúseností - **naučené zručnosti (technika) sa stávajú stabilnými a trvalými**,
- ✓ cca vo veku 11. roku dozrieva **vestibulárny aparát** - **zlepšenie rovnovážnych schopností**,
- ✓ medzi 10. – 11. rokom zdokonalenie **nervovej regulácie svalových činností**, čo sa odráža na zvýšení efektivity tréningového úsilia,
- ✓ do tréningového procesu zaraďujeme i tzv. **“výbušné hry”** – prioritná je dynamika pohybu (**dlhšie trvajúca absencia rýchlych pohybov môže viesť k utlmeniu dynamiky pohybového prejavu**),



MLADŠÍ ŽIACI U12 – U13

Charakteristika obdobia:

✓ **nie je účelné** vystavovať deti v tomto veku **veľkému anaeróbnemu zaťaženiu** (napr. cvičenia s maximálnou intenzitou s intervalom zaťaženia 1 – 3 min.),

✓ **aeróbna odolnosť** je jednou z najviac ovplyvniteľných schopností v detskom veku

TMC:	3-4 x TJ + 1x zápas (+ ŠP alebo TV)
Objem:	max. 120 min. / 1 TJ



MLADŠÍ ŽIACI U12 – U13

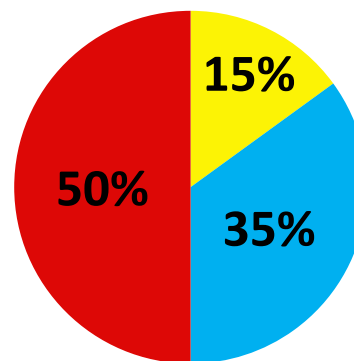
OBSAH

50% - herne orientovaný tréning (malé a stredné formy hier 6:6 /12/ na 2 brány, U13 až po vlastnú hru, organizácia so zapojením čo najväčšieho počtu hráčov, pozičné hry a pribúdajú herné cvičenia) **45 - 60 min.**

15%- pohybová príprava (kondičná príprava) - (pohybové hry, pohybové aktivity, kompenzačné cvičenia, súťaže) **15 min.**

35% - technika (organizácia: 2 - 3 hráči (trojuholník) – 1 lopta, 2 hráči – 1 lopta, veľký počet opakovaní a kontaktov) **25 - 30 min.**

mladší žiaci U12 - U13



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra



MLADŠÍ ŽIACI U12 – U13

príklady týždenného mikrocyclov

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra	• Technika • Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra		• Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra		• Zápas • Turnaj	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra		• Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra	• Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra		• Zápas • Turnaj	

Jednoduchost!





STARŠÍ ŽIACI U14 – U15

Charakteristika obdobia:

- ✓ medzi 13. – 15. rokom dochádza k výrazným **fyzickým zmenám – puberta**
- ✓ **Vplyvom rastovej akcelerácie rastú kosti rýchlejšie ako svaly a šľachy** – je možné predpokladať zhoršenie flexibility (ohybnosti) – **napr.** nenásilným kontinuálnym strečingom,
- ✓ vplyvom zmien pákových a objemových pomerov telesných segmentov (rast kostí, rast svalov a šliach, resp. nepomer rastu) často dochádza **k celkovému zhoršeniu úrovne motoriky** – mení sa mechanika pohybov,
- ✓ zhoršuje sa sebavnímanie a kontrola pohybov.

TMC:

4x TJ + 1x zápas (+ ŠP alebo TV)

Objem:

max. 90 min. / 1 TJ



STARŠÍ ŽIACI U14 – U15

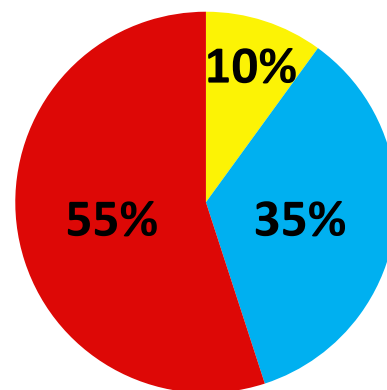
OBSAH

55% - herne orientovaný tréning (malé a stredné formy hier a vlastná hra, herné cvičenia) 45 - 50 min.

10% - pohybová príprava (kondičná príprava) - (pohybové hry, pohybové aktivity, kompenzačné cvičenia, súťaže) 20 min.

35% - technika (veľký počet opakovaní a kontaktov s loptou) a základy individuálnej a skupinovej taktiky **20 - 25 min.**

starší žiaci U14 - U15



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra



STARŠÍ ŽIACI U14 – U15

príklady týždenného mikrocyklu

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Voľná hra	• Prípravné hry • Technika • Voľná hra • Záver		• Pohybová príprava • Voľná hra • Záver	• Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra	• Zápas • Turnaj	

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Voľná hra	• Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra • Záver	• Prípravné hry • Voľná hra • Záver		• Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra	• Zápas • Turnaj	

Malé formy hier





STARŠÍ ŽIACI U14 – U15

príklady týždenného mikrocyklu

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
• Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Voľná hra	• Prípravné hry • Technika • Voľná hra • Záver	• Prípravné hry • Voľná hra	• Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra • Záver		• Zápas • turnaj	

DORAST U16 – U19

Charakteristika obdobia:

- ✓ z hľadiska anatomicko-fyziologického - **obdobie budovania a postupného zosilňovania orgánov a ich funkcií,**
- ✓ pohyby sú **opäť dobre koordinované, harmonické a ladné,**
- ✓ sú na **vrchole svojej fyzickej výkonnosti,**
- ✓ od 16 rokov býva vek označovaný ako **vrchol motorickej aktivity,** kde je možné sústavne rozvíjať i špeciálnu tréňovanosť,
- ✓ **ku koncu obdobia** dochádza k **najvyššej úrovni rýchlostných a koordinačných schopností,** ktorých vývin súvisí s **prudkým vývinom silových schopností,**
- ✓ od 14 rokov sa **vývin sily značne zrýchľuje** a spomalenie nastáva po 18. roku

TMC:	3 - 5x TJ + 1x zápas
Objem:	max. 90 min. / 1 TJ



DORAST U16 – U19

Charakteristika obdobja:





DORAST U16 – U19

OBSAH

20% - špecifický technický tréning

20% - individuálna, skupinová a tímová taktika

40% - futbalové hry s ťažiskovými úlohami

20% - špecifický kondičný tréning





MLADŠÍ DORAST U16 – U17

Ciele výchovné:

- ✓ rozvoj **výkonnostných motivačných zdrojov**,
- ✓ učiť sa **znášať pocit rivality, súťaženia a agresivity**,
- ✓ samostatne trénovať
- ✓ rozvoj sebakritickosti, rozhodnosti, tolerantnosti a zodpovednosti,
- ✓ oboznamovať sa s poznatkami **o zdravom životnom štýle, životospráve**

Dôraz kladieme v rámci:

- ✓ HČJ – rýchly pohyb,
- ✓ reťazce HČJ – rýchly pohyb,
- ✓ HK– synchronizácia spolupráce,
- ✓ HS – orientácia v priestore

Rozvoja pohybových schopností najmä:

- rozvoj rýchlostných schopností,
- **začiatok** cieleného silového tréningu,
- **postupný rozvoj** rýchlostnej vytrvalosti a vytrvalosti v sile,
- utváranie schopnosti znášať intenzívnejšie zaťaženie.



MLADŠÍ DORAST U18 – U19

Ciele výchovné:

- ✓ rozvoj výkonnostných motivačných zdrojov,
- ✓ učiť sa znášať pocit rivality, súťaženia a agresivity,
- ✓ samostatne trénovať, kontrolovať plnenie cieľov výkonnostného rastu,
- ✓ rozvoj sebakritickosti, rozhodnosti, tolerantnosti a zodpovednosti,

Dôraz kladieme v rámci:

- ✓ HČJ a ich reťazcov – dynamický pohyb a zdokonaľovanie koordinácie herných zručností v časovom a priestorom tlaku,
- ✓ HK – synchronizácia a spolupráca v rýchlosti,
- ✓ HS – využívanie priestoru v útočných a obranných systémoch,

Rozvoja pohybových schopností:

- **rozvoj** silových schopností, rýchlostných schopností,
- **stabilizácia** kondičných schopností na vysokej úrovni,
- utváranie schopnosti znášať intenzívnejšie zaťaženie.



DORAST U16 – U19

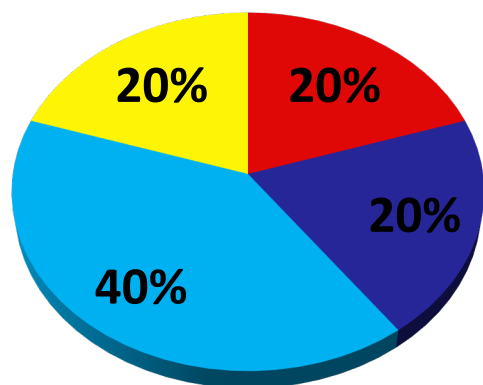
OBSAH

20% - špecifický technický tréning

20% - individuálna, skupinová a tímová taktika

40% - futbalové hry s ťažiskovými úlohami

20% - špecifický kondičný tréning



■ ŠPECIFICKÝ TECHNICKÝ TRÉNING

■ INDIVIDUÁLNA, SKUPINOVÁ A TÍMOVÁ TAKTIKA

■ FUTBALOVÉ HRY S ŤAŽISKOVÝMI ÚLOHAMI

■ ŠPECIFICKÝ KONDIČNÝ TRÉNING

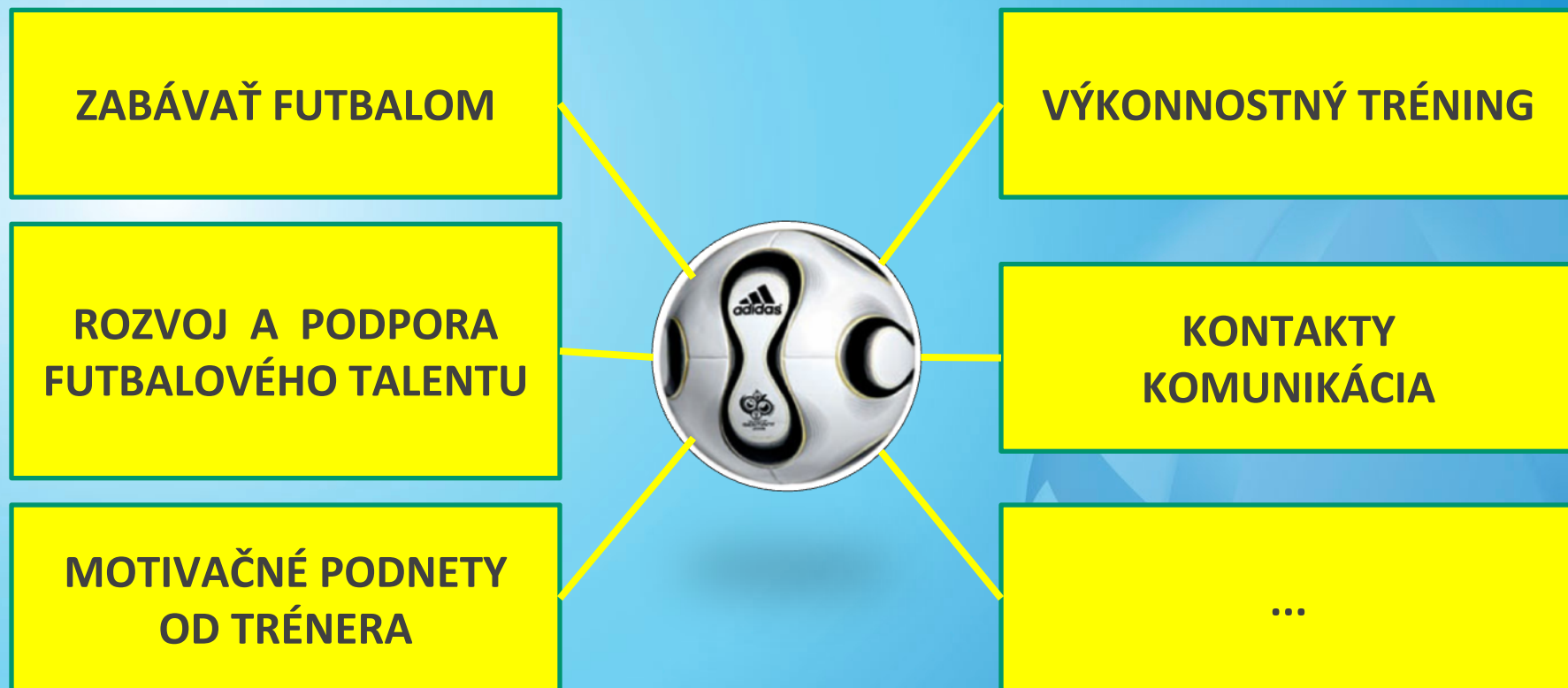
REGENERAČNÝ TRÉNING





DOSPELÍ

POŽIADAVKY A OČAKÁVANIA V AMATÉRSKOM FUTBALE





DOSPELÍ

CIELE V AMATÉRSKOM FUTBALE

- 1. ZABÁVAŤ SA FUTBALOM**
- 2. PODPORA TALENTOV**
- 3. UDRŽANIE VÝKONNOSTI**

OBSAH A ZAMERANIE ČINNOSTI V AMATÉRSKOM FUTBALE

- 1. ŤAŽISKO – ATRAKTÍVNE HERNÉ FORMY S VARIÁCIAMI**
- 2. ATRAKTÍVNY TRÉNING Kladne vplývajúci na výkonnosť jednotlivca i tímu**
- 3. HERNÉ STRATÉGIE (FÁZY HRY, FORMÁCIE, POZÍCIE)**
- 4. MOTIVUJÚCE SILOVÉ CVIČENIA A VYTRVALOSTNÉ FORMY**
- 5. AKTIVITY MIMO FUTBALU**



DOSPELÍ

MODEL MIKROCYKLU V AMATÉRSKOM FUTBALE

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
	• Pohybová príprava • Prípravné hry • Hra		• Pohybová príprava • Herné cvičenia • Voľná hra	• Technika • Prípravné hry • Štandardné situácie • Hra		• Zápas

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
	• Pohybová príprava • Herné cvičenia • Prípravné hry • Hra			• Technika • Prípravné hry • Štandardné situácie • Hra		• Zápas

DISKUSIA





VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

