

Športová príprava žiakov



Mgr. Eduard Vilčínský

1. Definovať problematiku
2. Charakteristika vekovej kategórie
3. Obsah a štruktúra TP
4. Diskusia

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 - dočasne upravený spôsob života, zameraný na dosahovanie individuálne maximálnych výkonov vo vybranom športe

Z hľadiska periodizácie vývoja možno kategóriu od 8 do 12 rokov (prípravka, mladší žiaci) nazývať : **TRÉNINGOM DETÍ**

a kategóriu 13 – 19 ročných (starší žiaci a kategória dorastu) nazývať :
TRÉNINGOM MLÁDEŽE

Súčasné delenie športovej prípravy:

- Etapa športovej predprípravy: 6 – 11 rokov, **prípravka**
- Etapa základnej športovej prípravy: 12 – 15 rokov, **žiaci**
- Etapa špeciálnej šport. prípravy: 16 – 19 rokov, **dorastenci**
- Etapa vrcholovej športovej prípravy: 20 – 21 rokov, **juniory**

- Každá z uvedených etáp má konkrétne určený obsah prípravy, stanovené kritéria, na základe ktorých rozdeľuje športovcov do jednotlivých etáp prípravy.
- To značí, že hoci sa pri delení športovej prípravy využívajú vekové kategórie, nie je správne zadeľovať mládež do jednotlivých etáp podľa kalendárneho veku, ale na základe vývinu mladého organizmu a športovej výkonnosti.

TELESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ:

- nazýva sa „**zlatý vek motoriky**“. Z motorického hľadiska je toto obdobie vrcholom v priebehu vývoja.
- naučené zručnosti sa stávajú stabilnými a trvalými.
- anticipácia (predvídania) vlastných pohybov, pohybov ostatných účastníkov, ale aj pohybu lopty.
- snaha o uskutočnenie **herných činností aj nedominantnou nohou.**

CHARAKTERISTIKA VEK.OBDOBIA ŽIAKOV



- Obdobie citlivé na rozvoj **vytrvalostných schopností**, ktoré rozvíjame priebežne **hravou metódou**. Výrazné zlepšenie : **pohybovej frekvencie a rýchlosť reakcie**
- Najbúrlivejšia fáza premeny dieťaťa na dospelého človeka.
- Vek je charakteristický **rýchlym, často až prudkým rastom** - obzvlášť končatín a **nárast nekoordinovaných znakov** pri telesnom pohybe.
- **Nastupujúci rozvoj svalstva** je predpokladom pre ďalší rozvoj silových schopností, vrátane silovej vytrvalosti.

Základná športová príprava (12-15 rokov)

HLAVNÉ ÚLOHY:

Rozvoj všestrannej pohybovej pripravenosti s dôrazom na rozvoj Koo a R schopností.

Upevňovanie a rozširovanie parametrov technickej stránky HČJ, základy individuálnej taktiky.

Osvojovanie si špeciálnych taktických vedomostí.

Zvládnutie pravidiel “veľkého” futbalu.

Formovanie osobnosti hráča.



TRÉNING MLÁDEŽE vs. TRÉNING DOSPELÝCH



FAKTORY	TRÉNING MLÁDEŽE	TRÉNING DOSPELÝCH
Hlavný cieľ TJ	Rozvoj herného výkonu	Úspech v súťaži
Prevládajúce tréningové rysy	Proces učebný, výchovný – perspektívnosť a primeranosť zaťaženia	Proces kondičný, pracovný – opakovaná maximalizácia zaťaženia
Výchova	Dôsledne prvoradá, úzka spolupráca s rodičmi	Relatívne časté kompromisy, osobná nezávislosť hráčov
Priorita herného výkonu	IHV	HVD
Význam zápasu	Prostriedok rozvoja herného výkonu, kontrolný	Cieľová činnosť



TRÉNING MLÁDEŽE vs. TRÉNING DOSPELÝCH



FAKTORY	TRÉNING MLÁDEŽE	TRÉNING DOSPELÝCH
Hodnotenie výkonu v zápase	Počas zápasu, bezprostredne po zápase	Najbližšia TJ
Didaktická činnosť trénera	Tréner „kamarát“	Tréner „autorita“
Obsah tréningu	Nižší vplyv periodizácie a vplyv najbližšieho zápasu	Vyšší vplyv ročnej periodizácie a najbližšieho zápasu
Konečné výsledky trénerskej práce	Viditeľné obvykle až s niekoľkoročným odstupom	Viditeľné takmer súbežne s tréningovým procesom



- **Opierame sa o poznatky :**

- 1 Motorického učenia (4 - 6 týždňové cykly):**

- 4 fázy (generalizácia, diferenciácia, automatizácia, tvorivá činnosť).

- 2 Drilové (pokús-omyl)**

- vysoký počet opakovaní;
- limitácia progresie po fáze automatizácie.

- 3 Metodického rádu (Coerver pyramída)**

- účelná postupnosť v progresii (v nácviku a zdokonaľovaní);
- limitácia v čase a tempe učenia

- 4 Objavovaním (Hry)**

- skúsenosť pred technickým prevedením;
- limitácia techniky a postupnosť v zložitosti.

- 5 Psychologického vývoja hráča**

- rozvoj kognitívnych schopností (vývoj jedinca);
- senzitívne obdobia.

- 6 Regenerácie**

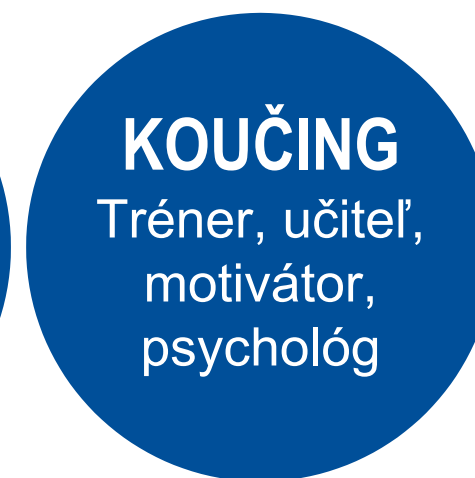
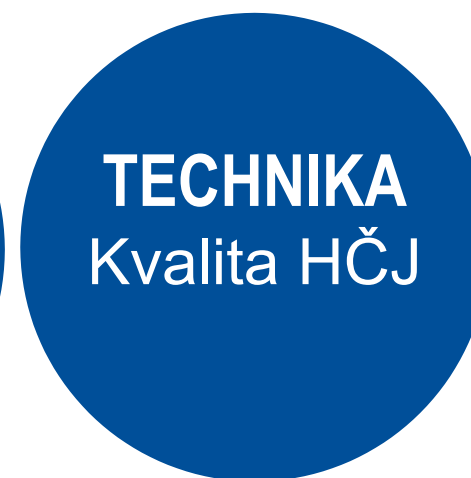
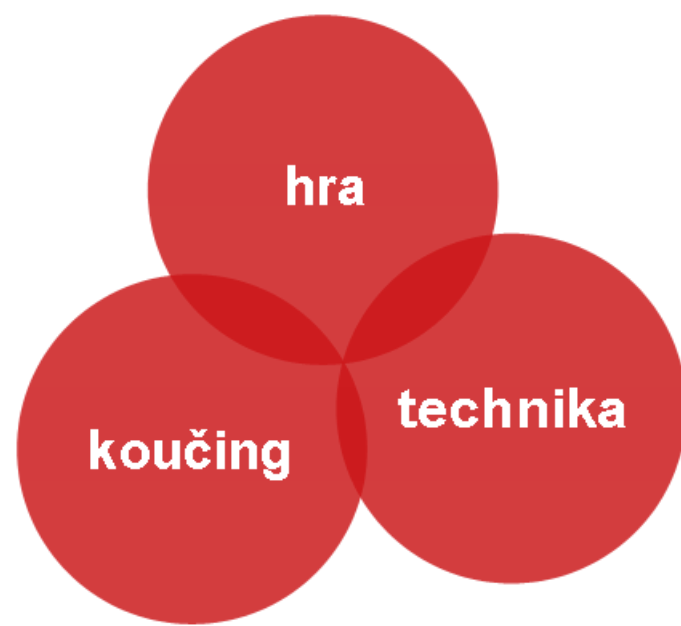
- rozdiely v rýchlosti regenerácie hráčov;
- relatívnosť zaťaženia je rovnaká;
- najväčšie rozdiely oproti mládeži s dospelými sú v kumulatívnej únave.

„Pre mnohých rodičov, ale aj trénerov ukončením veku prípravky končí detský futbal a začína už ten „poriadny“. Aké sú dôsledky?

- Požiadavka nestrácať lopty
- Hrať na „istotu“
- Nerobiť žiadne „školácke“ chyby
- Podriaďiť individualitu tímu – iba si prihrávať, nerobiť žiadne kľučky
- Pripravovať sa na zápas (TP, Šsi) – hrať na výsledok
- Preferencia len tých „najlepších a najfyzickejších“ hráčov
- Zlé návyky hráčov – útočníci stoja vpredu, bez povinnosti brániť...



TRÉNINGOVÝ PROCES – ZÁKLADNÉ TÉMY



ZLATÝ VEK UČENIA!

**„Dobrý mládežnícky tréner vie,
že je v prvom rade učiteľ
a jeho poslaním je učenie
a nie príprava mužstva na zápas.“**

DETI SA MUSIA VYHRAŤ!

HRU UČME HROU

- ✓ 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**
- ✓ čím viac pohybových skúseností dieťa má, tým ľahšie spracováva verbálne (ústne) inštrukcie trénera
- ✓ 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
- ✓ medzi 11. – 12. rokom je dobudovaná motorická kontrola
- ✓ začínajú sa prejavovať **veľké výkonnostné rozdiely**
- ✓ podporujeme **iniciatívu, motiváciu a vôľu** hráčov,

- ✓ do tréningového procesu zaraďujeme i tzv. “výbušné hry” – prioritná je dynamika pohybu (**dlhšie trvajúca absencia rýchlych pohybov môže viesť k utlmeniu dynamiky pohybového prejavu**)
- ✓ 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
- ✓ **preferovať herne orientovaný tréning**
 - základné HSi 1:1 útok/obrana
 - základy spolupráce útok/obrana
 - malé turnaje v TP
 - kombinovaný tréning (1. skupina hra, 2. skupina cvičenie)



TMC: 3 x TJ + 1x zápas (+ ŠP alebo TV)
Objem: 90 - 100 min. / 1 TJ
Iné: rozvíjať iné druhy športu
(organizované/ NA)

TECHNICKO - TAKTICKÝ KONCEPT:

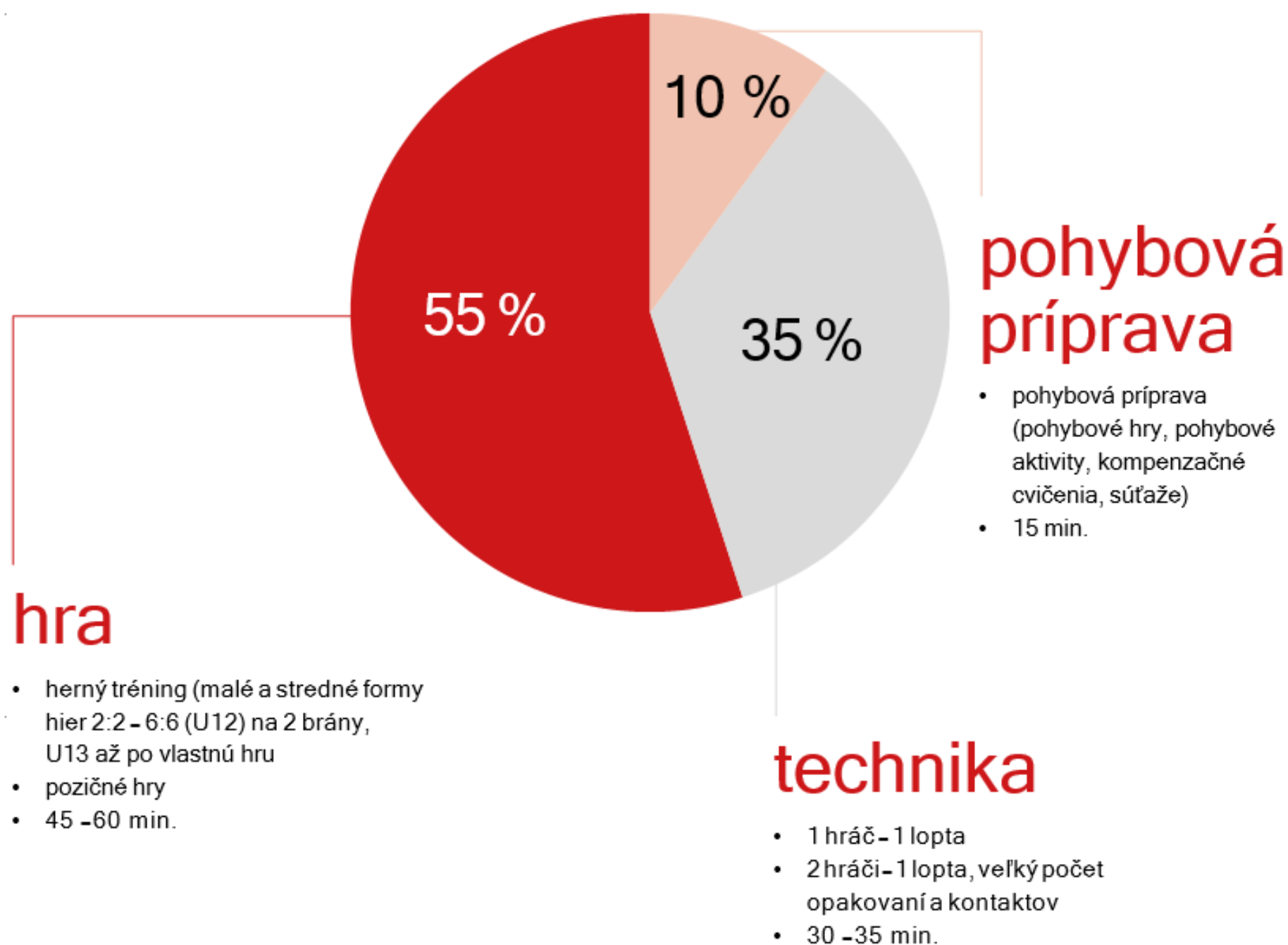




OBSAHOVÉ ZAMERANIE TP U12-U13



U12 – U13 mladší žiaci (90 – 110 min.) – veľkosť lopty max. č. 4



ZÁKLADNÁ ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA (12 - 13 ROČNÍ)

- ✓ v „zlatom veku motoriky“ by si mali mladí hráči rozšíriť parametre herných zručností, zdokonaľovať ich a stabilizovať naďalej v hrách 4:4 s opravami chýb;
- ✓ v HN sa postupne kladú základy individuálnej a skupinovej taktiky;
- ✓ hráči si osvojujú základnú taktiku hry družstva, tzv. „veľkého futbalu“, oboznamujú sa s efektívnymi formami súčinnosti.

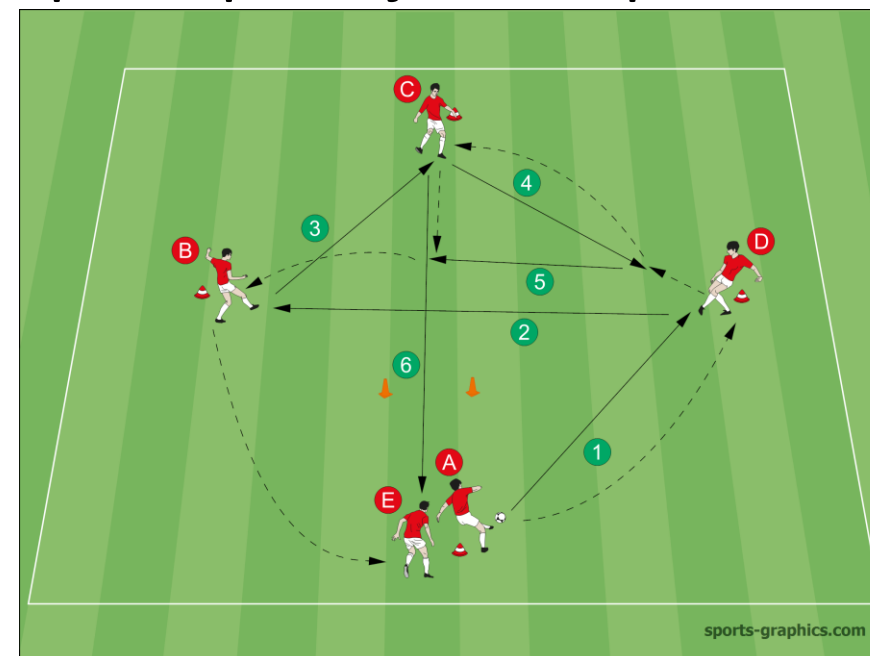
TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA U12-U13



- **pociťovanie, vedenie lopty a obchádzanie súpera** (zložitejšie formy, vykonávanie v rýchlosti a dynamicky, rôzne spôsoby, žonglovanie rôznymi časťami tela), prvky „Coerverovej“ školy
- **preberanie lopty** (po zemi aj zo vzduchu rôznymi časťami tela, do pohybu)
- **prihrávka** na krátku vzdialenosť a strednú vzdialenosť po zemi a vo vzduchu (všetkými spôsobmi v pohybe a do pohybu, technika hlavičkovania v pohybe a vo výskoku)
- **strelba** (rôznymi spôsobmi, z pohybu, po prihrávke, akcent na presnosť, „kvalitu“ kopu)
- základy a zásady **obranných herných činností jednotlivca**
- **spájanie** herných činností **do jednoduchých reťazcov** a jednoduchých herných kombinácií (narážачka, vybiehanie z tandemu a pod.)

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA U12-U13

- Stále kladieme veľký dôraz **na drilovanie „základov“**
- Vyžadujeme už aj kvalitu v rýchlosti (**kontrastná metóda**)!
- Hráči sa môžu **zdokonaľovať aj v HC**, ak zvládajú dané zručnosti, ktoré chceme trénovať kvalitne v nepremenlivých podmienkach
- „Základy“ by mali byť už zvládnuté a postupne začíname do tréningu cielene **zaradovať špeciálnu techniku**, a to hlavne strelbu, a postupne aj snahu presne a adekvátne prudko hlavičkovať.
- Postupne kladieme čoraz väčší dôraz na rýchlosť vykonania HČJ a správne **rozhodovanie pod tlakom (PC, PH, VH)**.



TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA U12-U13



- **PH a HC prevažne od 1:1 do 4:4** na riešenie herných fáz (útočná, obranná, prechodová) a dôležitých HSi, menej často stredné PH s rozvojom rozostavenia a spolupráce (útok/obrana)
- PH a HC pre **individuálnu činnosť** s loptou
- PH na **udržanie lopty, pozičné hry, rondá**
- PH – **VOLNÁ HRA** (2:2 – 8:8) – odporúčanie až 60% z prípravných hier



Je chápaná skôr ako **HERNÁ KONDÍCIA** !

- Všeestranné pohybové úlohy – **koordinačné schopnosti**
- Štafety a malé hry (nepriamy rozvoj cez techniku) – **vytrvalostné schopnosti**
- Rozvoj **sily** cez techniku a zlepšenie držania tela, úpolové cvičenia
- Technika pohybu, dôležitosť pohybu v plnom rozsahu (prevencia), rozvíjať všetky prejavy rýchlosti s loptou aj bez lopty, frekvenčné cvičenia – **rýchlostné schopnosti**
- gymnastika (bez lopty aj s loptou)

Pozn.: s loptou aj bez lopty, zábavná forma a súťaživosť

Upozornenie: senzitívne obdobie na rozvoj pohybových schopností!

PRÍKLADY TMC U12-U13

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	

Zápas U12

- ✓ ak hrá sa súčasne na dvoch ihriskách (6:6) je dôležité vytvárať dve rovnocenné zostavy - vytváranie lepšej a horšej formácie, dohoda s trénerským kolegom je v tejto kategórii **postup neprijateľný!!**
- ✓ pri zápase je ešte stále dôležitejšie ak, hráči riešia situácie z pohľadu **individuálne techniky** – otázka **AKO?** - (vedenie lopty, súboj 1:1, prihrávka) a **individuálnej taktiky** – otázka **KEDY?** - (čítanie hry, vyhodnotenie situácie v ofenzívnej a v defenzívnej činnosti, postavenie hráča v defenzívnom súboji, atď.) **KEDY?**
- ✓ **riešenie kolektívnej taktiky** (organizácia hry v ofenzíve a defenzíve) **nie je v tejto kategórii dôležité.**



Zápas U13

- ✓ pri prechode z „malého“ ihriska, kde je možné použiť viac hráčov do základnej zostavy, **je potrebné poskytnúť priestor viacerým hráčom** – hokejové striedanie
- ✓ v zásade stále musíme klásť **väčší dôraz na individuálnu** taktiku ako kolektívnu
- ✓ **pohyb, kreativita a vášeň pre hru** je viac ako poriadok a taktická disciplína, t. j. môžeme hráčom poradiť, ako si na ihrisku pomôcť dobrým pohybom alebo postavením, len to nesmie byť priorita
- ✓ herný výkon družstva by nás mal zaujímať stále menej ako herný výkon jednotlivca a **technická úroveň hráčov**
- ✓ fixovať posty počas celej sezóny
nie je vhodné, je dobré ak si hráči
vyskúšajú aj iné pozície .





TECHNIKA

- Viesť loptu v dynamike a rôznymi smermi.
- Spracovať loptu zo zeme aj zo vzduchu.
- Prudko prihrať na strednú vzdialenosť.
- Vnímať a rozlišovať dôležitosť podnetov.
- Nebáť sa hlavičkovať.
- Mať správnu techniku kopu.
- Vedieť použiť aj slabšiu nohu pri spracovaní, prihrávke a pri kľúčkách (vedení lopty).
- Prepínať medzi jednotlivými fázami hry.
- Hrať výhradne konštruktívne.
- Hrať 1:1, ale aj cielene kombinovať.

TAKTIKA (INDIVIDUÁLNA)

- Správne defenzívne postavenie v osobnom súboji 1:1 (tvárou v tvár).
- Správne natočenie tela do výhodného postavenia pri preberaní lopty počas ofenzívneho súboja.
- Krytie lopty (ruka, zadok, stehno).
- Výber správneho riešenia HSi (1:1 vs. prihrávka)
- Správny výber miesta a práca s priestorom.

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

- Schopnosť bezpečne spadnúť, vyskočiť na hlavičku, vedieť hrať telom (krytie lopty).

Charakteristika obdobia:

- ✓ Medzi 13. – 15. rokom dochádza k výrazným fyzickým zmenám, hráči prichádzajú do puberty, menia sa ich telesné dispozície a s tým súvisí kvalita ich pohybových schopností a aj kvalita herného prejavu.
- ✓ **Vplyvom rastovej akcelerácie rastú kosti rýchlejšie ako svaly a šľachy**, a preto je možné predpokladať zhoršenie flexibility (ohybnosti) – je to možné riešiť 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, menia sa telesné proporcie, zhoršuje sa sebaovládanie a kontrola pohybov.
- ✓ Často nás viac v týchto kategóriách zaujíma spolupráca medzi hráčmi a celkový prejav družstva ako spolupráca hráča s loptou!

SLEDUJME KVALITU ZRUČNOSTÍ! HČJ

- ✓ **technická a dynamická hra** pod tlakom súpera
- ✓ **prehlbovanie** skupinovej **taktiky** v útoku a obrane
- ✓ **kompensácia** špecifického zaťaženia fitness tréningom
- ✓ podpora osobnej zodpovednosti
- ✓ **preferovať herne orientovaný tréning**
 - typické HSi
 - herná prirodzenosť
 - teória adekvátneho krytia
 - kombinovaný tréning (1. skupina hra, 2. skupina cvičenie)



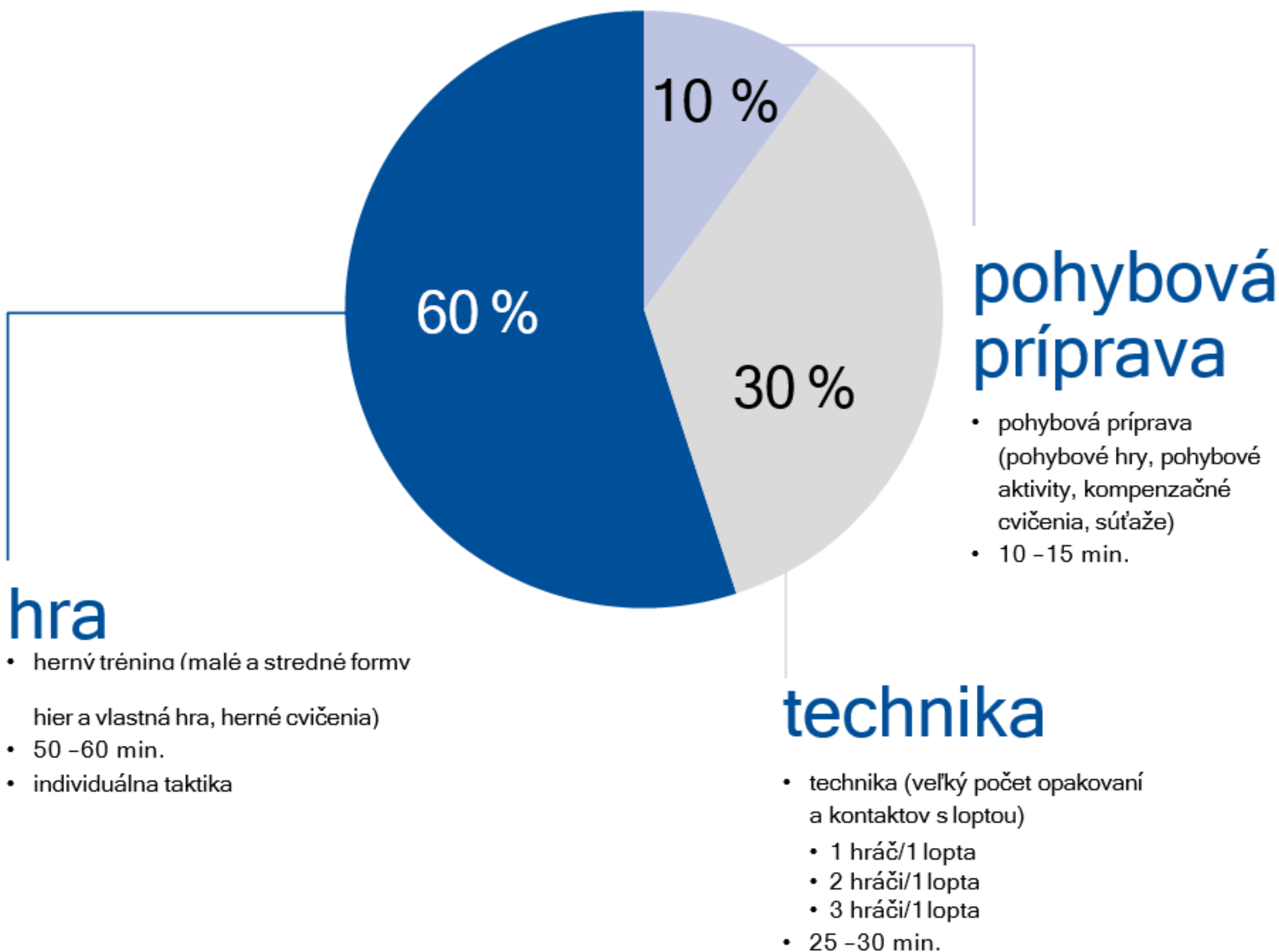
TMC: 3 x TJ + 1x zápas (+ ŠP alebo TV)
Objem: 90 - 100 min. / 1 TJ
Iné: rozvíjať iné druhy športu
(organizované/ NA)

TECHNICKO - TAKTICKÝ KONCEPT:





U14 – U15 starší žiaci (90 min.) – veľkosť lopty č. 5



TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA U14-U15



- ✓ počas zdokonaľovania herných zručností sa pre zmeny v telesnom rozvoji môžu vyskytovať problémy so zosúladením už osvojených HČ;
- ✓ tréneri a hráči musia byť trpezliví, hľadať postupy prispôsobovania techniky vyššej úrovni sily a rýchlosti;
- ✓ v zásade sa kondičné schopnosti rozvíjajú prostredníctvom hry v rôznych formách PH (4:4, 4:3, 5:4, 5:5);
- ✓ plnením primeraných úloh si hráči rozvíjajú pocit zodpovednosti, psychické problémy puberty eliminovať pochvalou.

ŽIACI

- ✓ preferovanie tréning. zaťaženia v oxidatívnej zóne;
- ✓ krátkodobé rýchlostné zaťaženie 4 - 6 s (tvorí základ zaťaženia);
- ✓ tvorba širokého zručnostného potenciálu hráča (techniky);
- ✓ zvyšovanie podielu rýchlostných zaťažení v hernom tréningu;
- ✓ pozornosť frekvenčnej rýchlosti nôh.

TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA U14-U15



- **pocitovanie, vedenie lopty a obchádzanie súpera** (zložitejšie formy, vykonávanie v rýchlosti a dynamicky, rôzne spôsoby, žonglovanie rôznymi časťami tela), prvky „Coerverovej“ školy
- **preberanie lopty** (po zemi aj zo vzduchu rôznymi časťami tela, do pohybu)
- **prihrávka** na krátku vzdialenosť, strednú a dlhú vzdialenosť po zemi a vo vzduchu (všetkými spôsobmi v pohybe a do pohybu, technika hlavičkovania pohyb/výskok)
- **streľba** (rôznymi spôsobmi, z pohybu, po prihrávke, dôraz na presnosť, „kvalitu“ kopu), po zemi a zo vzduchu aj prvým dotykom
- **nácvik obranných herných činností jednotlivca** (technika odoberania lopty, hra telom, vklz)

Pozn.: striedanie foriem a prostriedkov v tréningu, striedať hru s cvičeniami na techniku (striedavý algoritmus)

Upozornenie: pri nácviku a zdokonaľovaní prihrávky klásť dôraz na jej razanciu!

TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA U14-U15



- **Dôraz na techniku je stále veľmi dôležitý**, mali by prevládať cvičenia na spracovanie lopty, vedenie lopty a kopaciu techniku – **pod tlakom**.
- Začiatky **špeciálnej techniky** podľa hráčskych funkcií.
- V hernom tréningu „**intelektualizovať**“ hru prostredníctvom PH, funkčnými prípravnými a hernými cvičeniami a dostatkom voľnej hry.
- **PH a HC malé a stredné formy hier** na riešenie herných fáz (útočná, obranná, prechodová) a typických HSi, menej často veľké PH s rozvojom rozostavenia a spolupráce (útok/obrana)
- PH a HC pre **zlepšenie spolupráce skupiny hráčov**
- PH na **udržanie lopty, pozičné hry, rondá**
- PH **systémovo-taktické** (úseky hry...)
- PH – **VOLNÁ HRA** (2:2 – 10:10) – odporúčanie až 60% z prípravných hier

- Komplexné požiadavky na pohyb v rôznych situáciách– **koordinačné schopnosti**
- Herné formy + štafety – **vytrvalostné schopnosti**, začína rozvoj anaeróbného systému, alaktátová kapacita (krátke trvanie, krátke vzdialenosti, dlhý IO)
- Rozvoj **sily** celotelové cvičenia (core), zvýšená prítomnosť hormónov
- Motivované futbalové cvičenia, rozvíjať všetky prejavy rýchlosti s loptou aj bez lopty, frekvenčné a reakčné cvičenia – **rýchlostné schopnosti**
- gymnastika (bez lopty aj s loptou)
- Dôležitosť **individualizácie!**
- **Odborný dohľad špecialistov.**

Pozn.: s loptou aj bez lopty, zábavná forma a súťaživosť

Upozornenie: senzitívne obdobie na rozvoj pohybových schopností!

PRÍKLADY TMC U14-U15

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	
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	



PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU - U15

	Pondelok	Streda	Štvrtok	Piatok
Úvod tréningu 15'	Fyzicko - technická príprava Kapacita AE. 40'	PROPRIORECEPCIA Koordinácia a sila 30'	Technika individuálna a kolektívna 25'	Rýchlosť Koordinácia 30'
Hlavná časť 75'	Hry na držanie lopty 25'	Taktika v hre 35'	Finálna fáza 30'	Prechodové fázy 25'
	Aplikácia v hre 25'	Aplikácia v hre 25'	Aplikácia v hre 25'	Aplikácia v hre 25'
Záver	Strečing	Strečing	Strečing	Strečing

- ✓ prezentácia **individuálnych schopností** a schopnosti hrať
- ✓ mala by sa naplno rozvinúť **vášeň pre futbal** a **ambícia** niečo aj v ňom dosiahnuť
- ✓ tu si často mladí začínajúci **futbalisti vytvárajú návyky** ktoré budú predurčovať často ich ďalšie smerovanie a to sú tímová spolupatričnosť a to nie len formálna (príslušnosť k tímu), ale aj herná, kde schopnosť byť obetavý, pracovať pre tím v „dobrom aj v zlom“ naznačuje kto má, alebo nemá predpoklady stať sa profesionálom
- ✓ **byť schopný prekonať** aj väčšie fyzické a psychické nároky na individuálny herný výkon v symbióze s herným výkonom družstva
- ✓ **zmeny v puberte** rapídne zvyšujú alebo znižujú budúci hráčsky potenciál z pohľadu zmien v pohybových schopnostiach (spomalenie, obratnosť, koordinácia ,stagnácia...)

TECHNIKA

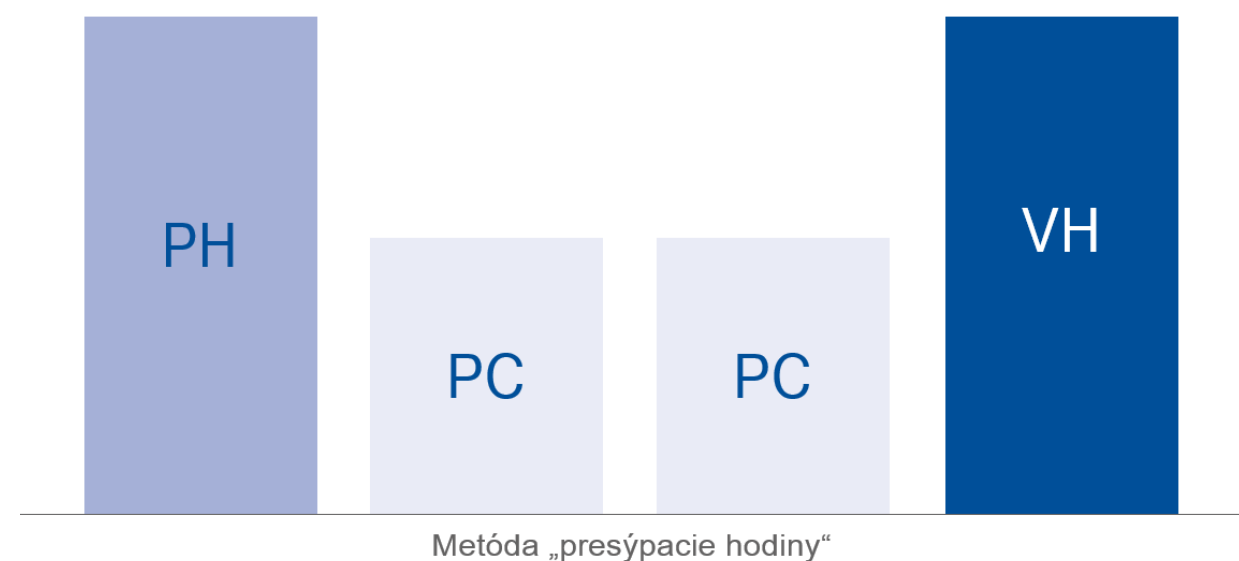
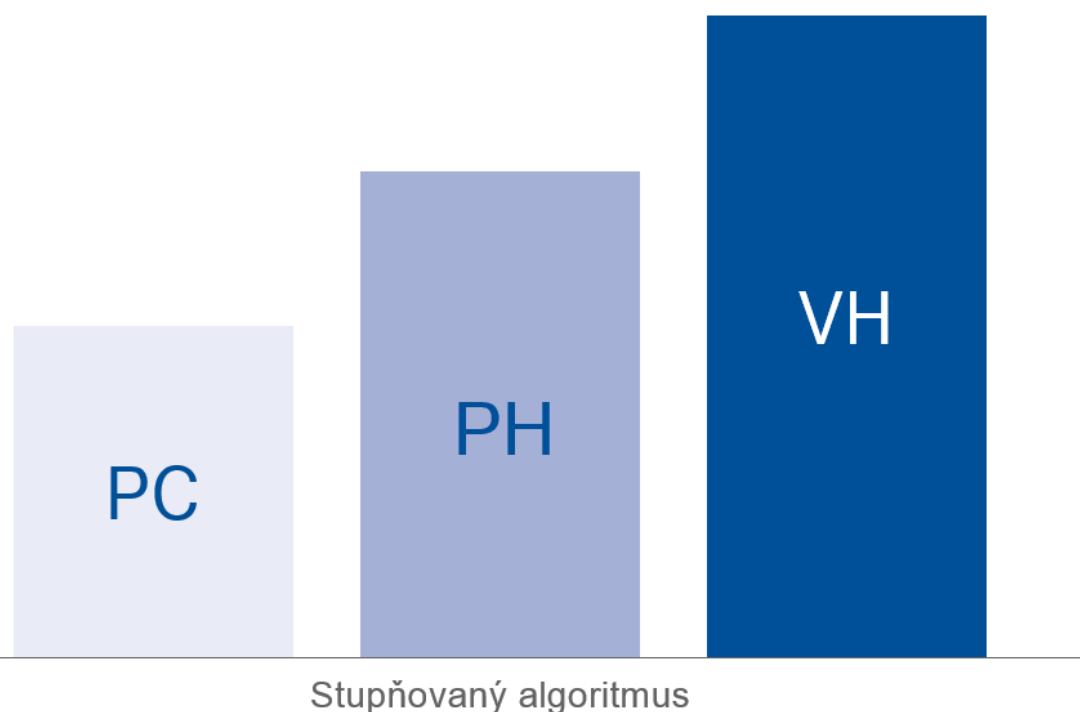
- Viesť loptu v rýchlosti a so zmenami smeru.
- Spracovať loptu silnou aj slabou nohou, zo zeme aj zo vzduchu, hrudou, hlavou, stehnom.
- Prudko a presne prihrať pozemi.
- Presne prihrať po výške silnou nohou.
- Správna technika streľby.
- Hlavičkovať presne a adekvátne prudko, časovanie.
- Ovládať loptu pod tlakom na malom priestore.
- Základy špeciálnej techniky podľa hráčskych funkcií.

INDIVIDUÁLNA TAKTIKA

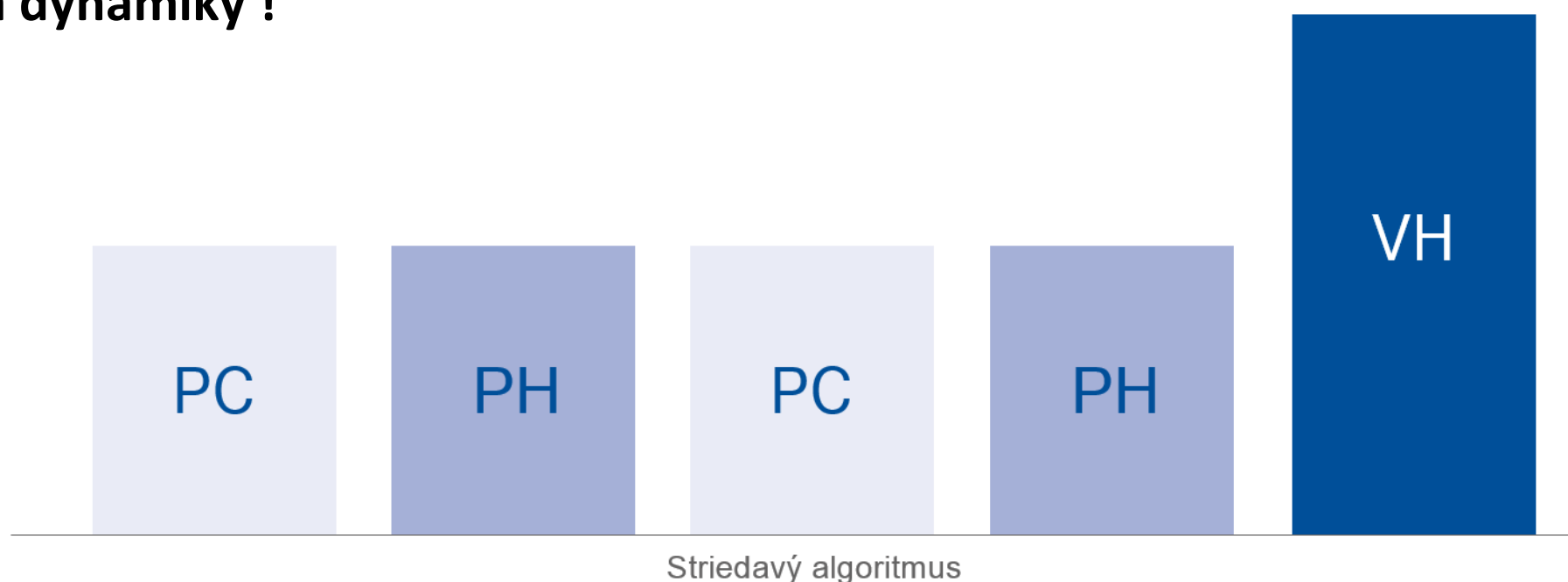
- Ofenzívna: narazenie lopty, tandem, práca s priestorom pri pýtaní lopty (hľadanie voľného priestoru).
- Defenzívna: postavenie v osobnom súboji, včasné brzdenie pri napádaní, križovanie, zabezpečovanie.
- Ovládať prvky skupinovej taktiky v útoku a obrane.

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

- Byť schopný hrať celý zápas, vedieť padať, vyskočiť na hlavičku, urobiť sklz, technika behu, štartu.



Práca s loptou a umenie hrať musia byť absolútnou prioritou. Pri štruktúrovaní tréningu sa zameriavame na výber prostriedkov, ktoré stimulujú základnú techniku, a to z pohľadu kvality, ale aj rýchlosti a dynamiky !





TECHNIKU – ***výrazne***, pravidelne používané drilové cvičenia s dôrazom na detail a dôslednosť trénera vedia posúvať hráčov aj s menším talentom k vyššej kvalite v ich individuálnej technike.

ROZHODOVANIE (umenie hrať) – ***obmedzene***, častými PH a VH, dostatočnou hernou praxou a s vekom vieme zlepšiť každého, ale chápanie hry, herných situácií a kvalita rozhodovacích procesov je do veľkej miery aj vec genetiky, ktorá sa často prejaví už v rannom veku (herná inteligencia hráča).

RÝCHLOSŤ – ***minimálne***, je to jediná kondičná zložka, ktorú nevieme výrazne tréningom ovplyvniť. Je to vrodená dispozícia.

MENTALITU – ***výrazne***, prístupom, príkladom a správnym koučingom vieme deti výrazne ovplyvniť a ak chceme mať v budúcnosti odvážnych, primerane sebavedomých a tímových hráčov, tak to do veľkej miery závisí od správania trénerov, klubu a rodičov.

VEDENIE DRUŽSTVA V TRÉNINGU U12-U15



- tréner je pozorný (rovnomerná pozornosť)
- v prvom rade učí hráčov
- zaujíma sa o hráča nielen po futbalovej stránke
- vie pochváliť (každého), veľmi dôležité...
- čím nižšia kategória, tým trpezlivejší prístup
- je dôsledný, úprimný a pozitívny
- podporuje hráča v odvážnych riešeniach
- vie vysvetliť aj ukázať!!!
- kladie dôraz na detail prevedenia
- **Nebojí sa učiť formou otázok, hlavne pri PH a HC, vtiahnuť deti do rozhovoru a postupne zväčšovať ich intelektuálno-herný potenciál.**



VEDENIE DRUŽSTVA V TRÉNINGU U12-U15



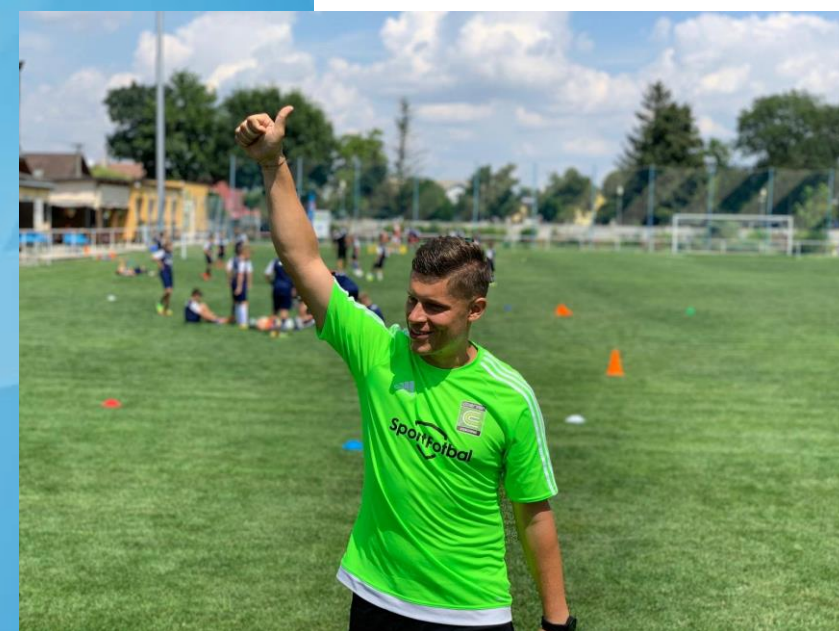
Kaučing v tréningu

PC : Tréner je dôsledný a primerane prísny, je koncentrovaný na detail ,stimuluje sústredenie ,koriguje technické chyby

PH : Tréner vysvetľuje a koriguje taktické chyby

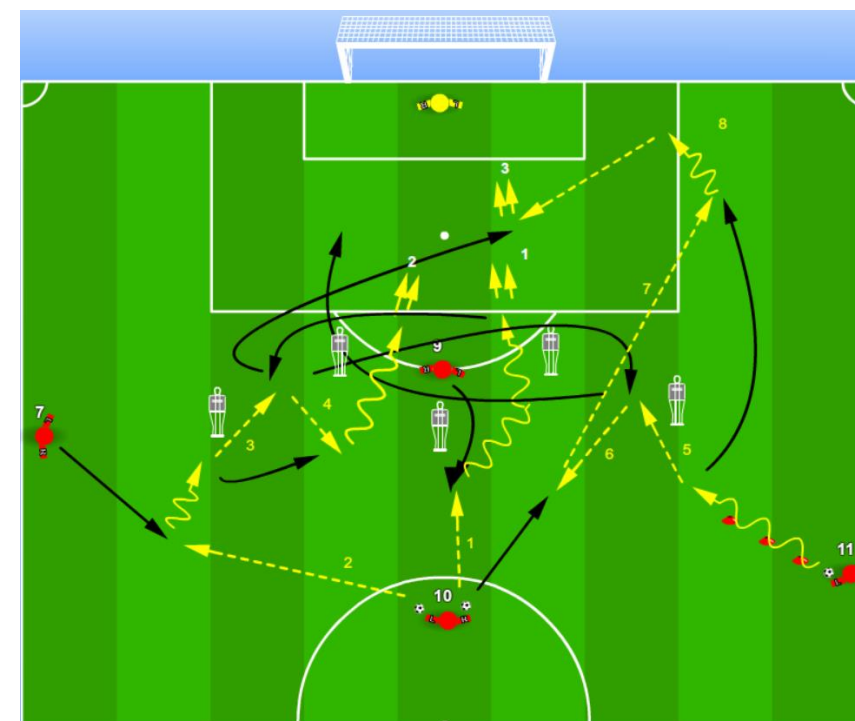
HC : Tréner jasne vysvetlí zámer, ale dáva pozor aj na druhú fázu. **Pozor na zlozvyky pri HC!!**

VH : Tréner je diskretný v riadení hráčov,sleduje a spoznáva hráčov,používa emočný koučing,baví sa,môže sa zapojiť do hry,kritika len smerom k prístupu a nasadeniu.



Vedenie tréningového procesu – negatíva

- venovať príliš skoro a veľa času tímovej činnosti a jej nácviku na úkor skvalitňovania individuálnych schopností
- nácvik útočných štandardných situácií /rohový kop pri prípravke/ a dokonca aj obranných ŠS
- príliš veľa času venovať kondičnému tréningu
- zložitý konspekt TJ
- tréning bez voľnej hry alebo s malým množstvom hry
- časté striedanie cvičení v TJ, veľká rôznorodosť a časté obmeny znemožňujú zafixovanie prvku
- nedôslednosť pri drilových cvičeniach, nedôraz na detail
- preferovanie viacčlánkových reťazcov nad jednoduchými cvičeniami a jednoduchými reťazcami
- dlhý tréning vo vysokej intenzite (preťaženie v anaeróbnom režime)
- nesprávny koučing



PC – TECHNIKA

Izolované cvičenia s dôrazom na detail a presnosť vykonania

HC – HERNÉ SITUÁCIE

Hráči po technickej stránke zvládajú vykonanie činnosti + teória adekvátneho krytia. HC má v sebe vždy dve fázy (útok/obrana) a to treba pri plánovaní brať do úvahy.

PH – INTELIGENCIA

47

Úprava pravidiel, veľkosti ihriska, počtu hráčov umožňujú rýchlejší transfer do hernej pamäte hráčov. Umenie hrať – výber adekvátneho riešenia HSi.

VH – KREATIVITA

Je najkomplexnejšou formou, integruje všetky aspekty tréningu. Rozvoj hráčskej osobnosti, zábava, súťaživosť a situačná neočakávanosť pripravujú hráčov najlepšie.

- ✓ DOKLADNE SA VENOVAŤ **ROZVOJU HČJ** – OPTIMÁLNA VÝZVA, OBOJNOHOŠŤ, DYNAMIKA
- ✓ VYVÁŽENIE Ú/O FÁZY (OHČJ/ ÚHČJ)
- ✓ **NEOBMEDZOVAŤ HRÁČOV** V DOTYKOCH
- ✓ PRI PC VYUŽÍVAŤ **KONTRASTNÚ METÓDU**
- ✓ VYUŽÍVAŤ **ROZNE FORMY PH** (VARIABILNÉ, POSTOVÉ, BRANKOVÉ, VOĽNÉ...)

- ✓ **PREFEROVAŤ HERNÝ TRÉNING** – ŠPECIFICKOSŤ ZAŤAŽENIA PRI ROZVOJI PS
- ✓ **OPTIMALIZOVAŤ TRÉNINGOVÉ ZAŤAŽENIE**
- ✓ ZABEZPEČIŤ **HERNÚ PRIRODZENOSŤ**
- ✓ VYUŽÍVAŤ **PRECHODOVÉ ÚSEKY HRY**

- ✓ **ROZVÍJAŤ SEBAVEDOMIE, KREATIVITU A VLASTNÉ ROZHODOVANIE HRÁČOV**
- ✓ **TO, ČO CHCEME HRAŤ V ZÁPASE, BY SME MALI TRÉNOVAŤ NA TRÉNINGU**

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ



„ Výsledok v zápase nie je cieľom, ale je to len prostriedok, ako vychovať hráčov, preto sa v tréningu preferujú súťaže a hry, ktoré môžu urýchliť progres výchovy hráča.“



„ Ako technický riaditeľ FFA som sa zamýšľal nad programom, ktorý by dokázal ind. zlepšiť technickú a taktickú zručnosť hráčov...

Dospeli sme k záveru, že naučiť tieto zručnosti je najideálnejšie vo veku 10 až 15 rokov. Pýtate sa akou formou?

DRILL, DRILL A MALÉ FORMY HIER” .

