

STAVBA TP



Mgr. Michal Kováč

PRÁCA TRÉNERA

Skladá sa z troch častí:

[?] PLÁN = PRÍPRAVNA ČASŤ

[?] TRÉNINGOVÝ PROCES = REALIZÁČNÁ ČASŤ

[?] KOREKCIA = HODNOTIACA ČASŤ

PRÁCA TRÉNERA

Má nasledovný postupnosť:

- 1/ Analýza situácie** (prostredie, podmienky, káder...)
- 2/ Stanovenie cieľov** (ambície klub, tréner, financie, hráči...)
- 3/ Stanovenie obsahu** (vek, kvalita, výkonnosť, podmienky, MTZ...)
- 4/ Organizácia TP** (TJ, doprava, priestory, personalistika...)
- 5/ Plán cyklov a TJ** (makro, mezo, mikro, TJ a jej časti, cvičenia...)
- 6/ Realizácia cvičení** (nácvik, zdokonaľovanie, TE, TA, KO, PSY...)
- 7/ Korekcia, úprava podľa aktuálnych zmien a potrieb.**

TRÉNINGOVÝ PROCES

Tréningový proces (TP) **závisí** od vývoj športovca, rast športovej výkonnosti, kvalita a organizácia súťaží.

Aby mohol TP fungovať je potrebné aby tréner ovládal jeho **stavbu**, aby ho dokázal **riadiť**, vedel ho **plánovať** a najmä aby ho dokázal **evidovať**.

STAVBA TP

- je usporiadanie jednotlivých častí a období do logického celku (systému).
- je výsledkom teoretických poznatkov a bohatých skúseností trénerov a hráčov.

Stavba TP si vzhľadom k jeho zložitosti vyžaduje aby tento proces **prebiehal podľa plánu.**

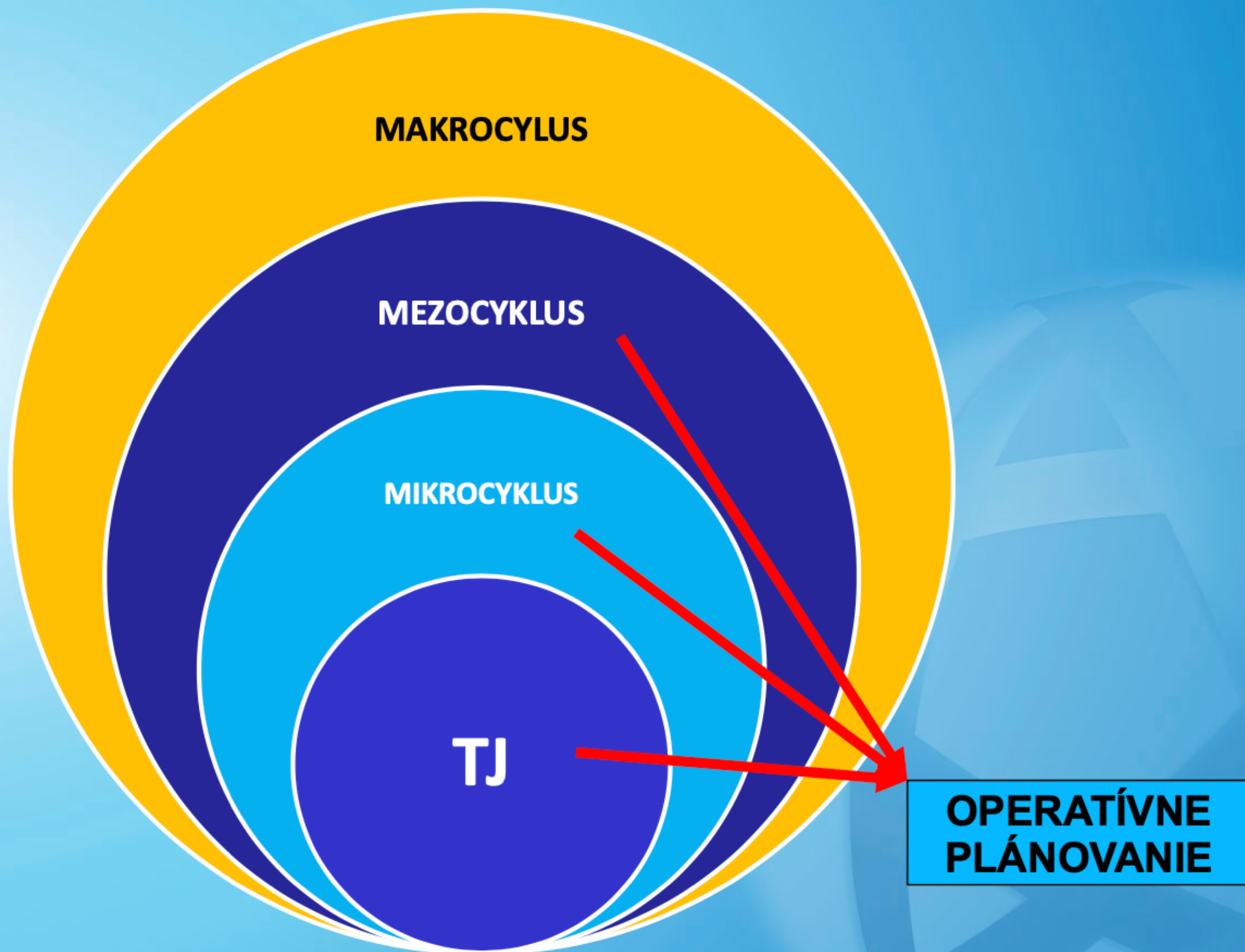


STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

STAVBA TP vs. PERIODIZÁCIA



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



Periodizácia tréningového procesu

Určenie plynulého sledu jednotlivých tréningových období v procese budovania športovej formy.

V našich podmienkach rozlišujeme: prípravné, hlavné a prechodné obdobie.

Líšia sa:

- **OBSAHOM**
- **Dĺžkou trvania**
- **Využitím prostriedkov, metód a foriem**



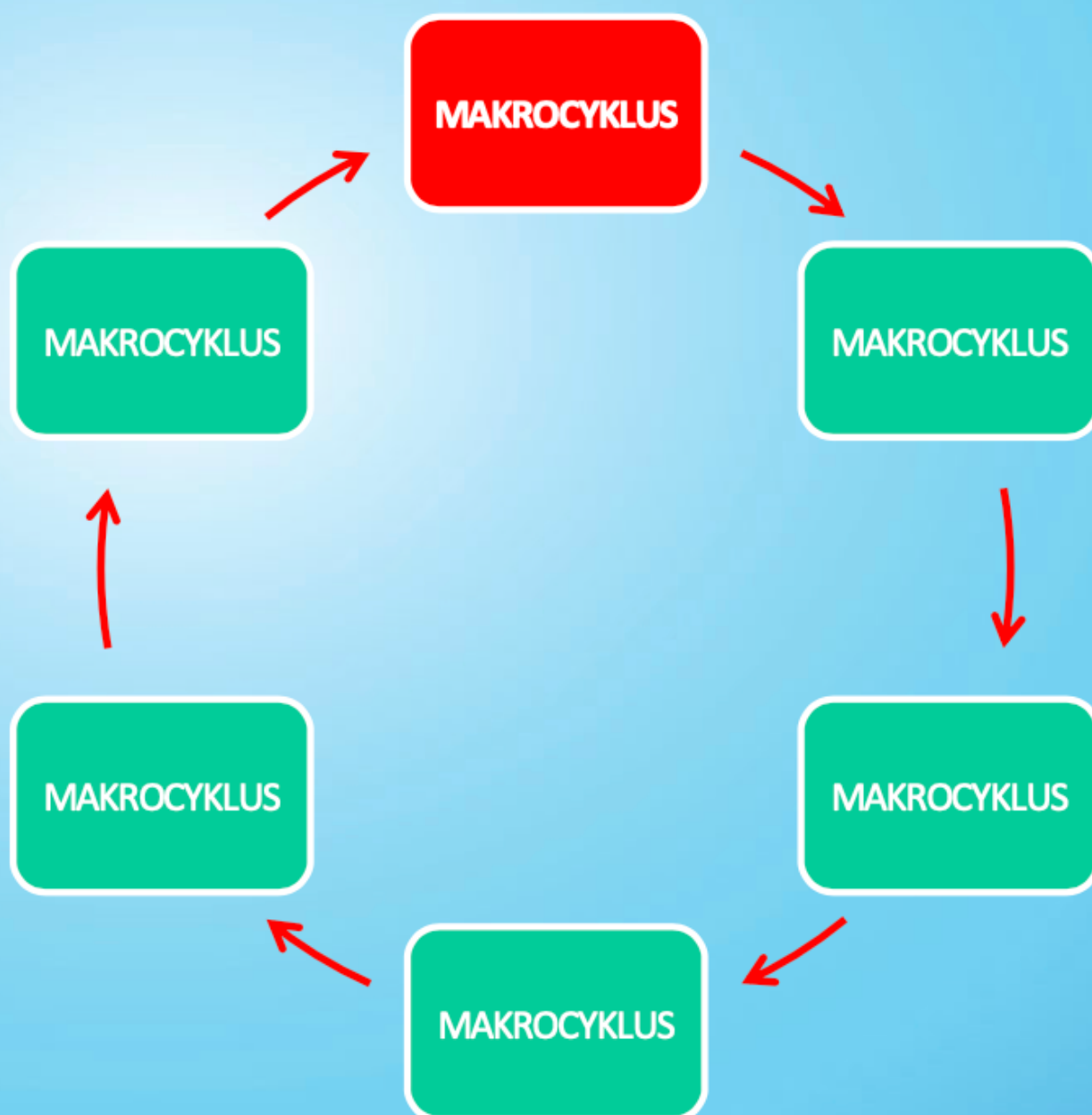
STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU



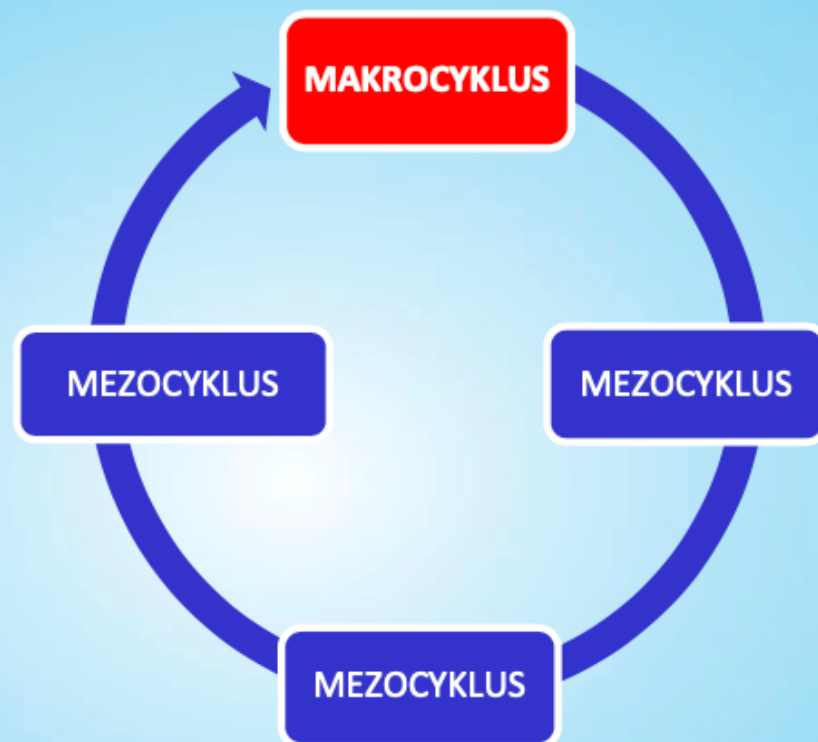
VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

STAVBA TP vs. **PERIODIZÁCIA**

CIELE V ZLOŽKÁCH ŠP
CIELE V SÚČASTIACH ŠP



STAVBA TP vs. **PERIODIZÁCIA**

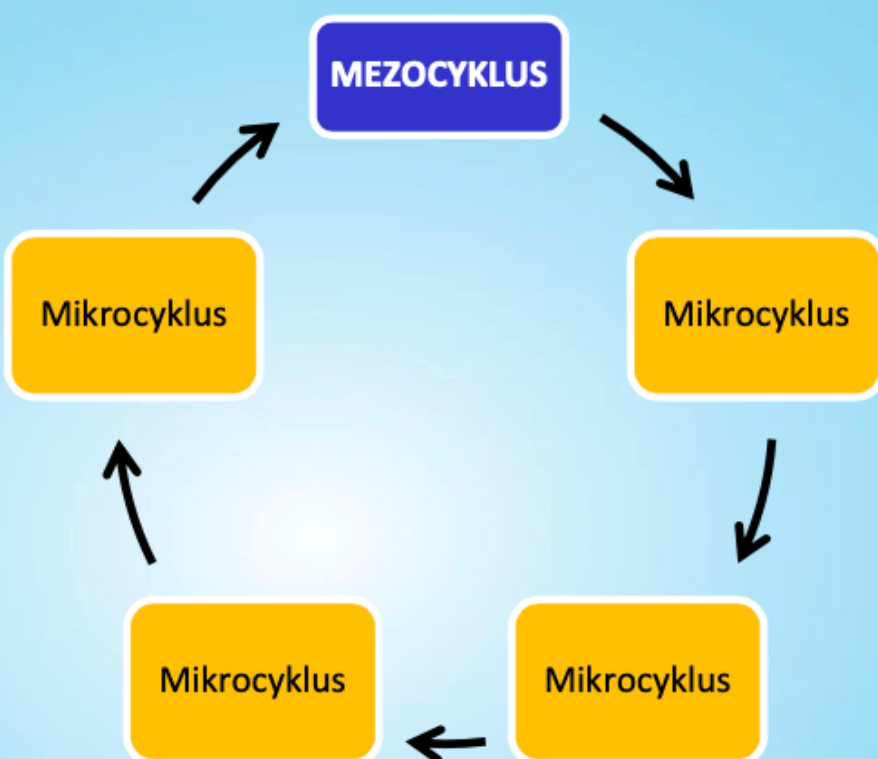


CIEĽ ÚLOHY

OBSAH:

ZRUČNOSTI (HČJ, HK, HS) – motorické učenie
– algoritmus MOF
POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – metódy, formy –
komponenty zaťaženia (IZ, IO, PO, PS, IO_s, ...)
– senzitívne obdobia (mládež)

STAVBA TP vs. **PERIODIZÁCIA**

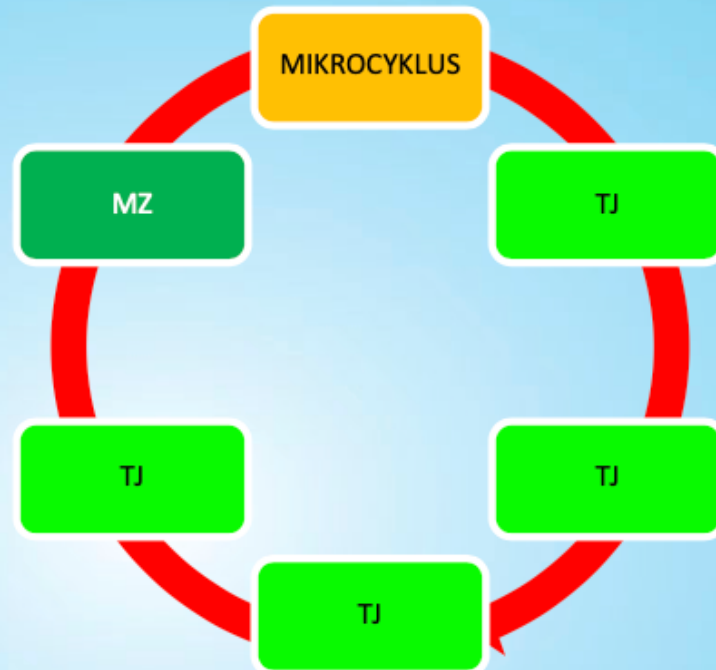


CIEĽ ÚLOHY

OBSAH:

ZRUČNOSTI (HČJ, HK, HS) – motorické učenie
– algoritmus MOF
POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – metódy, formy –
komponenty zaťaženia (IZ, IO, PO, PS, IO_S, ...)
– senzitívne obdobia (mládež)

STAVBA TP vs. **PERIODIZÁCIA**



ÚVODNÁ ČASŤ
PRÍPRAVNÁ ČASŤ

HLAVNÁ ČASŤ

ZÁVEREČNÁ ČASŤ

CIEĽ

OBSAH:

ZRUČNOSTI (HČJ, HK, HS) – motorické učenie
– algoritmus MOF
POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – metódy, formy –
komponenty zaťaženia (IZ, IO, PO, PS, IO_S, ...)
– senzitívne obdobia (mládež)

Štruktúra periodizácie



Stavba TP

- Obdobia
- Všeobecne a špecial. roz. mikrocykly
- **Nárazové mikrocykly**

- Taktická periodizácia spojená s kondičnou prípravou

Periodizácia/Stavba TP (SVK)

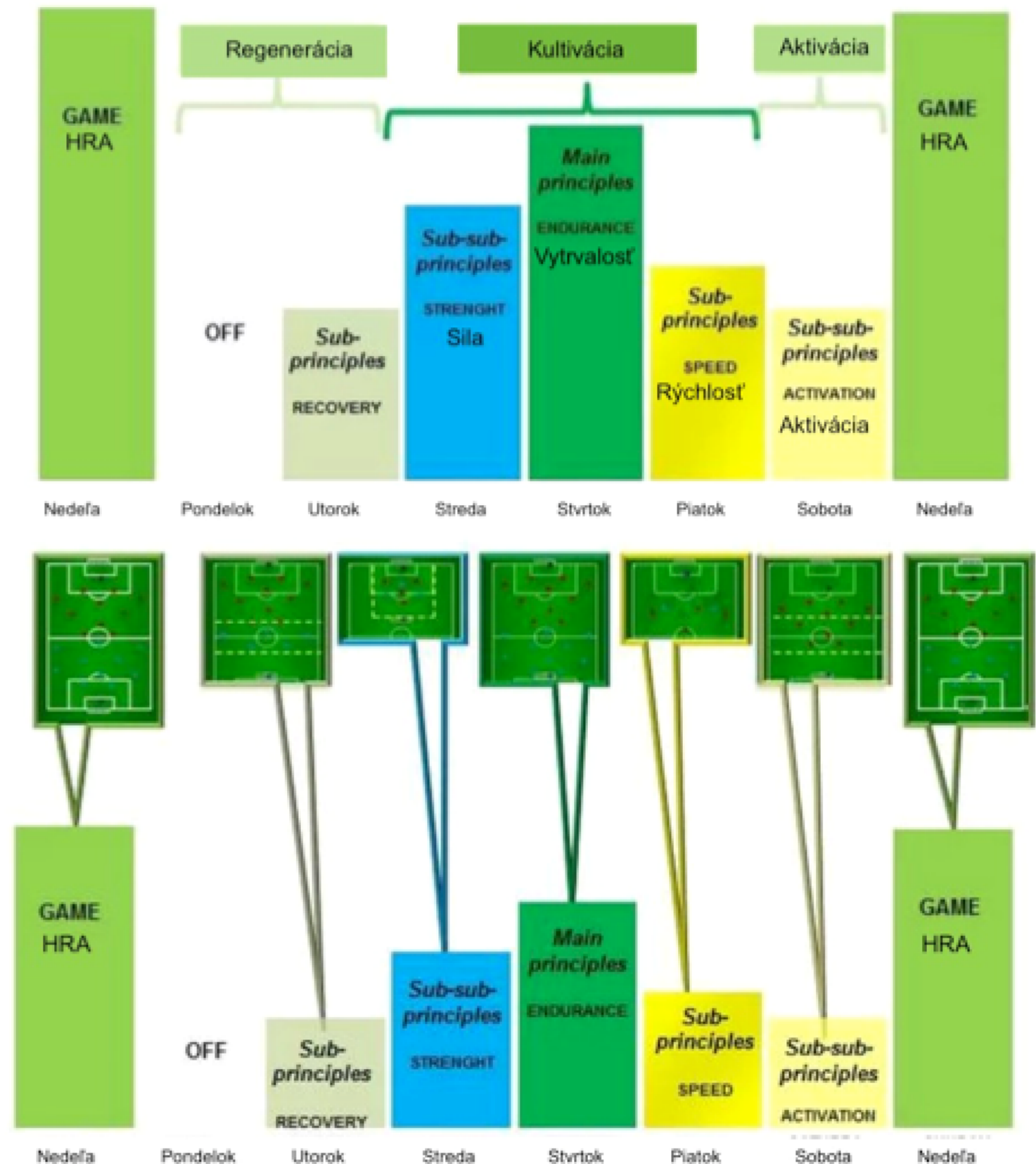


- Výhody vs. Nevýhody?
- Predstava tvorby novej/inej stavby TP?
- Praktická realizácia v podmienkach klubu?
- Riadiaci/určujúca osoba (Kto určuje periodizáciu?)
- Ktorých princípov športovej prípravy sa držíte?
 - Superkompenzácia
 - Dlhodobý všestranný rozvoj vs. ranná špecializácia
 - Špecifický rozvoj
 - Rovnomerný/nerovnomerný pomer zaťaženia vs. oddychu

Periodizácia/Stavba TP (Zahraničie)



- **Taktická periodizácia:**
 - Jej obsahová orientácia je výhradne na mikrocykly.
 - Kľúčová je termínová listina
 - Kondičná príprava je súčasť plánovania
 - Priorita je postavená na zdokonaľovaní taktiky (jednotlivca, skupiny a kolektívu)



PLÁNOVANIE VS. RIADENIE

PLÁNOVANIE TP - je praktické uskutočňovanie plánu tréningového procesu s prihliadnutím ku konkrétnym podmienkam a *k reálnym možnostiam hráča.*

RIADENIE TP - kontrolovanie a regulovanie priebehu tréningového procesu podľa vopred stanovených **kritérií.**



RIADENIA TP

Riadenie TP je v podstate najracionálnejší spôsob, **ako priviesť hráča na vrcholnú výkonnostnú úroveň.**

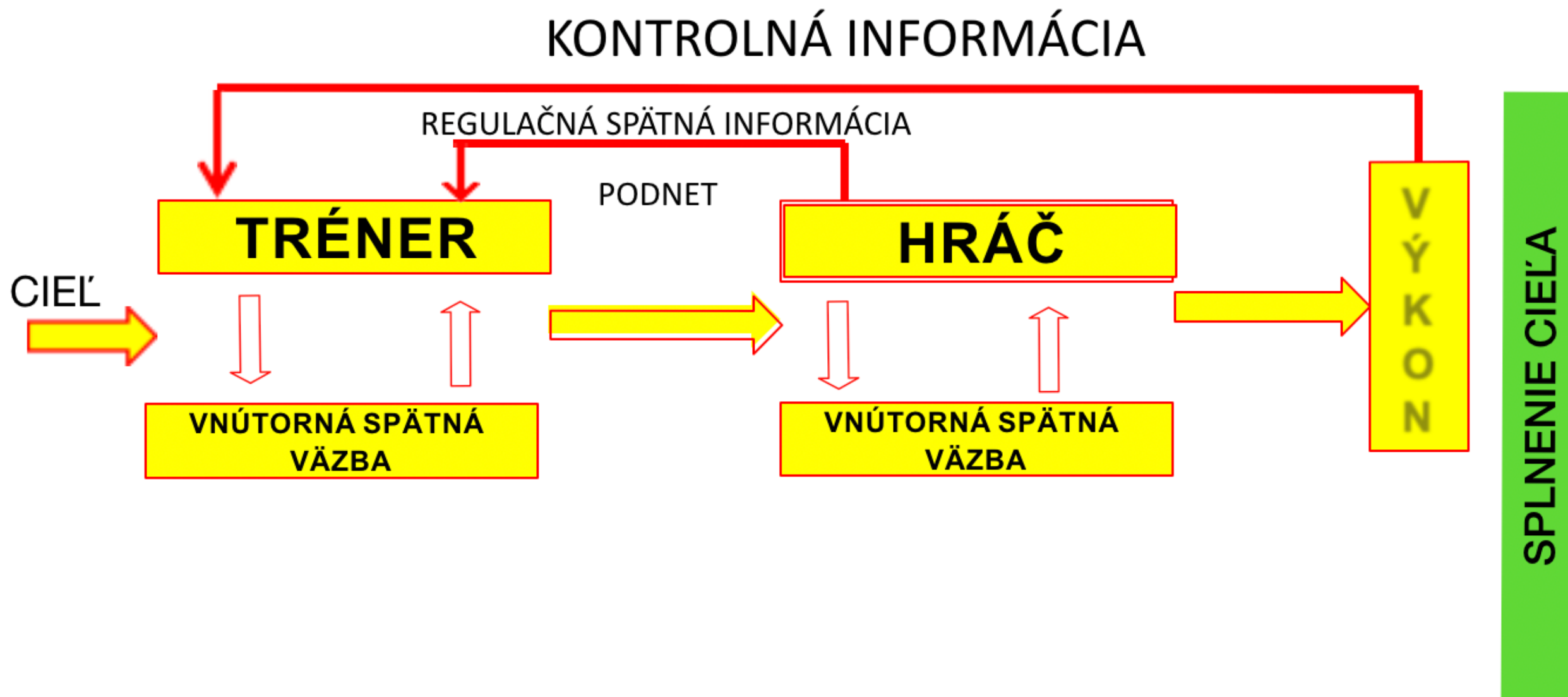
Do komplexu riadenia TP patrí:

- [?] *plánovanie a realizácia tréningového procesu*** (plány, MTZ, financie, personalistika, priestory, doprava atď.),
- [?] *evidencia a hodnotenie tréningového procesu,***
- [?] *priebežná kontrola (diagnostika) stavu trénovanosti,***
- [?] *priebežnej kontroly a vykonanie nevyhnutných úprav v plánoch (korekcia).***

PLÁNOVANIE ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

- Tréningový proces je dôležité **najskôr v duchu premyslieť**, jeho priebeh a jeho obsah určiť.
- Následne je potrebné uskutočňovať **praktickú realizáciu prijatého programu (plánu)**.
- Dôležité je priebeh plánu kontrolovať a ak je nutné, tak **vnášať do neho potrebné korekcie**.
- **Evidencia tréningovej činnosti** je nevyhnutnou požiadavkou plánovania.
 - Evidencia rôznych ukazovateľov hernej prípravy sa môže vykonávať prostredníctvom rôznych dokumentov, ako napr.: **evidenčný list hráča, denník trénera, zberný list** a pod.

PLÁNOVANIE ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY



PLÁNY

Na základe zovšeobecňujúcich **skúseností z tréningovej praxe** sa u nás používa nasledovná hierarchia plánov:

- **plán perspektívny (viacročný)**
- **plán ročný (makrocyklus)**
- **plán operatívny (mezocyklus a mikrocyklus) - obdobie, mesiac a týždeň**
- **plán tréningovej jednotky.**

TYPY PLÁNOV

Plány určujú ciele aj pre jednotlivé časové úseky, čím sú tieto úseky kratšie, tým podrobnejšie sú rozpracované.

DLHODOBÉ PLÁNOVANIE:

- **Perspektívny plán** sa u nás v praxi menej využíva (2-4 roky).
- **ROČNÝ PLÁN** (makrocyklus)

KRÁTKODOBOVÉ PLÁNOVANIE:

- **OPERATÍVNY PLÁN** (mezocyklus - mesačný plán, mikrocyklus týždenný plán);
- **PLÁN TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY** (využívaný v dennej praxi).

Nastavenia cieľov

Ciele z pohľadu zamerania:

- ♣ Výchovné
- ♣ Rast osobnosti (psychické a psychologické)
- ♣ Rešpekt
- ♣ Práca mimo ihriska
- ♣ Vzdelávacie
- ♣ Čo chcem naučiť (praktické a teoretické)
- ♣ V akých etapách
- ♣ Výkonnostné
- ♣ Zadefinovať výkon v technicko-taktickej príprave
- ♣ Zadefinovať výkon v kondičnej príprave
- ♣ Zadefinovať herný výkon družstva/IHV

Perspektívny plán

- ♦ Vychádzajú z projektu prípravy a **filozofie klubu**
- ♦ toto obdobie je **optimálne pre plánovanie úloh a rastu športovej výkonnosti** na základe postupného zvyšovania tréningového zaťaženia.
- ♦ **určuje hlavné úlohy** vo všetkých oblastiach šp.tréningu a plánovité stupňovanie tréning. zaťaženia v jednotlivých ročných cykloch
- ♦ plány talentovanej mládeže (ÚTM = 4-8 r.)
- ♦ plány vrcholových športovcov (väčšinou reprezentanti = 2– 4 r.)

ROČNÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN - MAKROCYKLUS

Chápe sa ako plán na jeden **súťažný ročník**, to znamená **jeseň - jar**, ktorý ďalej delíme na tri **obdobia: prípravné, hlavné (súťažné) a prechodné obdobie**. Určuje ciele a úlohy pre ročný cyklus prípravy mužstva.

Ročný tréningový plán obsahuje:

- charakteristiku družstva v ukazovateľoch (súťaž, mužstvo, tréneri a ich kvalifikácia, všeobecná charakteristika, prípadne vyhodnotenie predchádzajúceho obdobia);
- vlastný plán (športové a výchovné ciele, hlavné úlohy v zložkách TP, proporционаlita súčastí TP).

TERMÍNY ZÁPASOV V TOP 6 LIGÁCH EURÓPY

(postavenie na základe UEFA rankings 2017/2018)



LA LIGA (ŠPA)

18.08. - 20.12.

07.01. - 20.05



PREMIER LEAGUE (ANG)

11.08.

13.05.



SERIE A (TAL)

19.08.

20.05.



BUNDESLIGA (NEM)

18.08. - 16.12.

13.01. - 12.05.



LIGUE 1 (FRA)

04.08. - 20.12.

13.01. - 19.05.



PREMIER LEAGUE (RUS)

15.07. - 11.12.

04.03. - 13.05.

ZAÚJÍMAVOSŤ: Švédska Allsvenskan league sa hrá systémom jar - jeseň.

ROČNÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN - PRÍKLAD



FC DAC 1904 DUNAJSKÁ STREDA



P L Á N

NA SÚŤAŽNÝ ROČNÍK 2017 / 2018

Kategória U17

REALIZAČNÝ TEAM:

Tréner: UEFA A
Asistent trénera: UEFA B
Tréner brankárov: UEFA A, UEFA GKA
Lekár:
Vedúci družstva:

P. č.	MENO a PRIEZVISKO	DÁTUM NARODENIA
1.	Kristián BÉNES	08. 06. 2001
2.	Nikolas BAJNÓCZI	13. 11. 2001
3.	Matúš MALÝ	11. 07. 2001
4.	Dávid Doktorík	21. 03. 2001
5.	Kristián BARI	06. 02. 2001
6.	Sebastián GEMBICKÝ	25. 04. 2001
7.	Denis RICHNAVSKÝ	04. 05. 2001
8.	Kristián SLEBODNÍK	01. 01. 2001
9.	Tamás HERVAY	11. 05. 2001
10.	Zalán PÓNYA	06. 04. 2001
11.	Peter MÜLLER	20. 05. 2001
12.	Ladislav NAGY	24. 01. 2001
13.	René DIBÚZ	15. 03. 2001
14.	Gergely KOVÁČ	30. 09. 2001
15.	Matej KLAČMAN	13. 05. 2002
16.	Mário HERMAN	12. 04. 2002
17.	Krisztián KOÓS	15. 01. 2002
18.	József RAJKOVICS	23. 07. 2001
19.	Áron LELKES	27. 04. 2001
20.	Konrád LÁSZLÓ	18. 08. 2001
21.	Šimon DOLINSKÝ	01. 02. 2001
22.	Alex OROIAN	27. 01. 2001
REALIZAČNÝ TEAM MUŽSTVA		
Tréner mužstva		UEFA A
Asistent trénera		UEFA B
Tréner brankárov		UEFA A, UEFA GKA
Vedúci mužstva		UEFA B



ROČNÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN - PRÍKLAD



TERMÍNOVÁ LISTINA MLÁDEŽE JESEŇ 2017

JÚL	AUGUST	SEPTEMBER	OKTÓBER	NOVEMBER	DECEMBER
1.	1.	1.	1. SR 17 K ME V	1. sviatok všetkých svätých	1.
2.	2.	2. I.DL-5 I.LŽ-3	2.	2.	2. I.DL-náhradný termín
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4. I.DL-14 K ME I.LŽ-11	4.
5.	5.	5. W SR 19	5. Macedónsko	5. SR 19	5.
6.	6.	6. K ME	6. Moldavsko	6. K ME	6.
7.	7.	7. Litva	7. I.DL-10 Bosna i Hercegovina I.LŽ-7	7. Turecko	7.
8.	8.	8. I.DL-6 Dánsko I.LŽ-4	8.	8. Wales	8.
9.	9.	9. Rumunsko	9.	9. Kazachstan	9.
10.	10.	10.	10.	10. I.DL-15 V I.LŽ-12	10.
11.	11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12. W SR 17 K ME	12.	12.
13.	13.	13.	13. Lotyšsko I.LŽ-8	13.	13.
14.	14.	14.	14. I.DL-11 Anglicko	14.	14.
15.	15.	15.	15. Škótsko	15.	15.
16.	16.	16. I.DL-7 RT	16.	16.	16.
17. ZÁČIATOK P.O.I.	17.	17. U 14	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18. I.DL-16 I.LŽ-13	18.
19.	19. I.DL-1	19.	19.	19.	19.
20.	20. Poprad	20. Senec	20.	20.	20.
21.	21. SR 15	21.	21. I.DL-12 I.LŽ-9	21.	21.
22.	22. Memoriá	22.	22.	22.	22.
23.	23. Gejzu I.DL-2	23. I.DL-8 I.LŽ-5	23.	23.	23.
24.	24. Princa	24.	24.	24.	24.
25.	25.	25.	25.	25. I.DL-17 I.LŽ-NT	25.
26.	26. I.DL-3 I.LŽ-1	26.	26.	26.	26.
27.	27.	27.	27.	27.	27.
28.	28.	28.	28. I.DL-13 I.LŽ-10	28.	28.
29.	29. I.LŽ-2	29.	29.	29.	29.
30.	30. I.DL-4	30. I.DL-9 I.LŽ-6	30.	30.	30.
31.	31.	31.	31.	31.	31.

1. PLÁN TRÉNINGOVÝCH UKAZOVATEĽOV

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE									5+6+9a+9+24	ŠTŮ		
Obdobie, deň		KD 1	DZ 2	TJ 3	PZ 4	ČZ 5	RS 6a	NP 7	HZ 8	KC 6	Rz 9a	RC 9
P.O.	p: 8.7-4.8.	28	24	25	16	1240	370	520	4200	215	480	420
	s											
H.O	p:5.8-10.11	98	63	46	15	1350	810	680	6040	240	450	780
	s											
Pr.O	p: 11.11-22.12	51	32	24	17	840	230	390	3360	120	360	335
	s											
J E S E Ň	p:				12 PZ	1080						
					14 MZ	1260						
		177	119	95	22 TZ	1090	1410	1590	13.600	575	1290	1535
					Σ 4							
	s				8	3430						
P.O.	p: 6.1-9.3.	68	54	55	26	1630	740	910	7800	435	625	910
	s											
H.O	p:10.3.-15.6	98	62	35	27	2270	640	925	6540	260	930	495
	s											
Pr.O	p:16.6-22.6	21	3	3	-	-	60	100	300	15	-	50
	s											
J A R	p:				20 PZ	1800						
					12 MZ	1080						
		187	119	93	21 TZ	1020	1440	1935	14.640	710	1555	1455
					Σ 5	3900						
	s:				3							
R O Č N Í K	p:				32 PZ	2880						
					26 MZ	2340						
		364	238	188	43 T	2110	2850	3525	28.240	1285	2845	2990
					Σ 101	7330						
	s:				Σ							

**VŠEOBECNÉ
TRÉNINGOVÉ
UKAZOVATELE
(VTU)**

METODICKÉ ROZDELENIE ROKA/ ZACIELENIE MEZOCYKLOV

2 . METODICKÉ ROZDELENIE ROKA

OBDOBIE	OD – DO	ETAPA	OD – DO	TRÉNINGOVÁ ÚLOHA
P. O. I.	8.7. - 4.8.	1.	8. 7. –21.7.	- výber, zarad'ovanie do CTM, ŠT, testy - rozvoj výbušnej sily, obratnosti rýchlosti, sústredenie /LVT/
		2.	22.7.- 4.8.	- nácvik a zdokonaľovanie HK - rozohrávanie mužstva v PZ, T - vytváranie kolektívu družstva - zúženie kádra na 18-20 hráčov
H. O. I.	5.8. - 10.11.	3.	5.8.- 8.9.	- zdokonaľovanie HS v PZ - zdokonaľovanie HČJ, HK, HS - stabilizácia zostavy - MZ /Jeseň/ 1. až 6. kolo
		4.	9.9.- 10.11.	- zdokonaľovanie HČJ, HK, HS - zdokonaľovanie HS v PZ - stabilizácia zostavy - MZ /Jeseň + Jar/ 7. až 15. kolo
Pr. O. I.	11.11.-1.12.	5.	11.11.- 1.12.	- udržiavanie všestrannej pripravenosti - rôzne súťažné hry, PZ pre náhradníkov - reg. síl, doliečenie zranení.
P. O. II.	2.12. – 9.3.	6.	2.12-5.1.	- halové turnaje, rôzne súťažné hry predpríprava , dovolenky
		7.	6.1.- 2.2.	- rozvoj všestrannej V, S, R, O finále HT, zimné sústredenie
		8.	3.2.- 23.2.	- nácvik a zdokonaľovanie HK - rozohrávanie družstva v PZ
		9.	24.2.- 9.3.	- stabilizácia zostavy zdokonaľovanie HS v PZ
H. O. II.	10.3. – 15.6.	10.	10.3.- 20.4.	- udržiavanie úrovne TP - zdokonaľovanie HČJ, HK, HS - MZ /Jarná časť/ 16. až 21. kolo
		11.	24.4.- 15.6.	- zdokonaľovanie HČJ, HK, HS - medzinárodné turnaje /NL, D/ - MZ /Jarná časť/ 22. až 26. kolo
Pr. O. II.	16.6. – 7.7.	12.	16.6.- 22.6.	- hry - regenerácia síl, doliečenia - vyhodnotenia
		13.		- voľno /dovolenka 23.6.- 7.7.97/

ROČNÝ PLÁN

PODĽA

TÝŽDENNÝCH

MIKROCYKLOV

(základ kvantit.
údajov)

Ročný plán podľa týždenných mikrocyclov

Č. mikr.	Kal. týž.	Dát. týž.	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE	KD	DZ	TJ	TH	PZ	MZ	ČZ	Rz	RS	HZ
0.	27	1.7.-6.7.08	V	V	V	V	V	V	V	7									
1.	28	7.7.-13.7.	V	V	2 TJ	2 TJ	2 TJ	PZ	V	5	4	6	480	1	0	90	30	60	600
2.	29	14.7.-20.7.	2 TJ	2 TJ	2 TJ	2 TJ	TJ	V	2 TJ	7	6	10	750	1	0	90	30	120	870
3.	30	21.7.-27.7.	2 TJ	2 TJ	2 TJ	2 TJ	TJ	PZ	V	7	6	9	760	1	0	90	30	240	880
4.	31	28.7.-3.8.	2 TJ	2 TJ	2 TJ	2 TJ	TJ	PZ	V	7	6	7	500	3	0	270	90	60	860
5.	32	4.8.-10.8.	2 TJ	2 TJ	2 TJ	TJ	TJ	V	TJ	7	6	8	520	1	0	90	30	60	640
P.O.I.			9.7. - 10.8.2008							40	28	40	3 010	7	0	630	210	540	3 850
6.	33	11.8.-17.8.08	TJ	TJ	MZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	300	0	2	180	60	60	540
7.	34	18.8.-24.8.08	TJ	MZ	TJ	2 TJ	2 TJ	V	V	7	6	6	480	0	1	90	30	60	600
8.	35	25.8.-31.8.08	TJ	2 TJ	2 TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	7	540	0	1	90	30	60	660
9.	36	1.9.-7.9.08	TJ	TJ	MZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	320	0	2	180	60	60	560
10.	37	8.9.-14.9.08	TJ	TJ	MZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	360	0	2	180	60	60	600
11.	38	15.9.-21.9.08	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
12.	39	22.9.-28.9.08	TJ	MZ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	4	320	1	1	180	60	60	560
13.	40	29.9.-5.10.08	TJ	TJ	PZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	340	1	1	180	60	60	580
14.	41	6.10.-12.10.08	TJ	MZ	TJ	TJ	TJ	V	V	7	5	4	300	0	1	90	30	60	420
15.	42	13.10.-19.10.08	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	420	0	1	90	30	60	540
16.	43	20.10.-26.10.08	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	420	0	1	90	30	60	540
17.	44	27.10.-2.11.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	420	0	1	90	30	60	540
H.O.I.			11.8. - 2.11.2008							84	71	57	4 620	2	15	1 530	510	720	6 660
18.	45	3.11.-9.11.08	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	V	PZ	7	6	5	400	1	0	90	30	60	520
19.	46	10.11.-16.11.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	TZ	V	7	6	5	400	4	0	120	60	60	580
20.	47	17.11.-23.11.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	TZ	V	7	6	5	400	4	0	120	60	60	580
21.	48	24.11.-30.11.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	400	1	0	90	30	60	520
22.	49	1.12.-7.12.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	400	1	0	90	30	60	520
23.	50	8.12.-14.12.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	V	V	7	5	5	400	0	0	0	0	60	400
24.	51	15.12.-21.12.	TJ	TJ	TJ	V	V	V	V	7	3	3	240	0	0	0	0	60	240
	52/1	22.12.-31.12.	V	V	V	V	V	V	V	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pr.O.I.			3.11. - 31.12.2008							59	38	33	2640	11	0	510	210	420	3 360
JESEŇ			9.7. - 31.12.2008							183	137	130	18 270	20	15	2 630	930	1 680	13 870
	1	1.1.-4.1.				V	V	V	V	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25.	2	5.1.-11.1.	V	V	TJ	TJ	TJ	V	V	7	3	3	270	0	0	0	0	0	270
26.	3	12.1.-18.1.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	420	1	0	90	30	60	540
27.	4	19.1.-25.1.09	2 TJ	2 TJ	2 TJ	2 TJ	2 TJ	PZ	V	7	6	9	760	2	0	180	60	120	1000
28.	5	26.1.-1.2.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	450	1	0	90	30	120	570
29.	6	2.2.-8.2.	TJ	TJ	PZ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	4	400	2	0	180	60	60	640
30.	7	9.2.-15.2.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	480	1	0	90	30	120	600
31.	8	16.2.-22.2.	TJ	2 TJ	2 TJ	2 TJ	TJ	PZ	V	7	6	7	580	2	0	180	60	60	820
32.	9	23.2.-1.3.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	400	1	0	90	30	60	520
33.	10	2.3.-8.3.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	PZ	V	7	6	5	400	1	0	90	30	60	520
P.O.II.			7.1. - 8.3.2009							67	51	48	4160	11	0	990	330	660	3 670
34.	11	9.3.-15.3.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
35.	12	16.3.-22.3.	TJ	MZ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	310	0	2	180	60	60	550
36.	13	23.3.-29.3.	TJ	TJ	PZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	300	1	1	180	60	60	540
37.	14	30.3.-5.4.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	380	0	1	90	30	60	500
38.	15	6.4.-12.4.	TJ	TJ	TJ	MZ	V	V	V	7	6	3	260	0	1	90	30	60	380
39.	16	13.4.-19.4.	TJ	TJ	PZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	300	1	1	180	60	60	540
40.	17	20.4.-26.4.	TJ	TJ	MZ	TJ	TJ	V	V	7	6	4	320	0	1	90	30	60	440
41.	18	27.4.-3.5.	TJ	TJ	PZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	320	1	1	180	60	60	560
42.	19	4.5.-10.5.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
43.	20	11.5.-17.5.	TJ	TJ	PZ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	4	300	1	1	180	60	60	540
44.	21	18.5.-24.5.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
45.	22	25.5.-31.5.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
46.	23	1.6.-7.6.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
47.	24	8.6.-14.6.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	MZ	V	7	6	5	400	0	1	90	30	60	520
H.O.II.			9.3. - 14.6.2009							98	84	62	4 890	4	15	1 710	570	840	640
48.	25	15.6.-21.6.	TJ	TJ	TJ	TJ	TJ	V	V	7	5	5	400	0	0	0	0	60	400
49.	26	22.6.-28.6.	TJ	TJ	TJ	V	TJ	V	V	9	4	4	360	0	0	0	0	0	240
Pr.O.II.			15.6. - 26.6.2009							16	9	9	760	0	0	0	0	60	3 900
JAR			7.1. - 28.6.2009							181	144	119	9810	15	15	2700	900	1560	8210
ROČNÍK			9.7.2008 - 28.6.2009							364	281	249	28 080	35	30	5 370	1 830	3 240	22 080

PRAKTICKÝ PRÍKLAD - Z FILOZOFIE KLUBU

Ročný tréningový plán



- 1. Zoznámenie
- 2. Nové činnosti
- 3. Opakovanie

ZOZNÁMENIE

AUGUST

Senseball

Domáca úloha

Obchádzanie

Pohybové sch.

HČJ

SEPTEMBER

Senseball

Program 7

Domáca úloha

Attacing V behind

Obchádzanie

Zidanovka

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť

HČJ

Prihrávka a spracovanie lopty vnútrajškom-vonkajškom

OKTÓBER

Senseball

Program 7

Domáca úloha

Ping pong behind 180°

Obchádzanie

Neymar

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť

HČJ

Strelba obstrelením, volej

NOVEMBER

Senseball

Program 7

Domáca úloha

Ping pong stepover roll out

Obchádzanie

Dvojité bicykel

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť

HČJ

Prihrávka do behu

DECEMBER

Senseball

Program 8

Domáca úloha

Roll out drang behind

Obchádzanie

Spiatočka

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť, sila

HČJ

Strelba z prvej, Hlavička

JANUÁR

Senseball

Program 8

Domáca úloha

Shuffle whip both feet

Obchádzanie

Cookie

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť, obratnosť, sila

HČJ

Prihrávanie - narážka

FEBRUÁR

Senseball

Program 8

Domáca úloha

Toe Taps Front a back single foot

Obchádzanie

Zidanovka

Neymar

Pohybové sch.

Koordinácia, obratnosť, rýchlosť, sila

HČJ

Prihrávka

Strelba

MAREC

Senseball

Program 7+8

Domáca úloha

To taps 2 front 1 back

Obchádzanie

Spiatočka

Dvojité bicykel

Pohybové sch.

Koordinácia, obratnosť, rýchlosť, sila

HČJ

Prihrávka

Strelba

APRÍL

Senseball

Program 7+8

Domáca úloha

Roll Ups Outside Skip

Obchádzanie

Cookie

Zidanovka

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť

HČJ

Prihrávka

Strelba

MÁJ

Senseball

Program 7+8

Domáca úloha

Roll Ups Inside Skip

Obchádzanie

Neymar

Spiatočka

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť

HČJ

Prihrávka

Strelba

JÚN

Senseball

Program 5+6

Domáca úloha

Roll Ups Outside Both feet

Obchádzanie

Dvojité bicykel

Cookie

Pohybové sch.

Koordinácia, rýchlosť

HČJ

Prihrávka

Strelba

Testovanie

August

Január

Jún

NÁCVIK NOÝCH HČJ (2-6 MESIAC)

OPAKOVANIE HČJ (7 - 11 MESIAC)

PRAKTICKÝ PŘÍKLAD - Z FILOZOFIE KLUBU

Znaky osobnosti

- Stále lepšia schopnosť sústrediť sa
- Chuť učiť sa
- Sebadôvera
- Vnímovosť
- Schopnosť pozorovať a napodobňovať

Motoricko –koordinačné znaky

- Vyváženosť medzi telesnou výškou a svalstvom
- Zlepšená koordinačná schopnosť
- Pohybové schopnosti na vyššej úrovni

U10

Senzitívne obdobie pre pohybové schopnosti

Reakčná a frekvenčná rýchlosť

Kinesteticko -
diferenciačná

Obratnostno-koordinačná

Rovnováhová

Rytmická

Ciele tréningového procesu

- Pracovať na rozvoji komplexného hráča
- Podporovať individuálnosť, avšak pomaly prechádzať do spolupráce
- Zlepšovanie útočných HČJ (vedenie, obchádzanie, prihrávanie, strelba, spracovanie)
- Prevedenie HČJ v rýchlosti a pod tlakom
- Väčšia pozornosť na obrannú činnosť jednotlivca (bočný postoj, nevybiehanie, vycúvanie)
- Po strate snaha o získanie lopty v čo najkratšom čase
- Nasadenie aj v tréningovom a zápasovom procese
- Komunikácia
- Sebahodnotenie a hodnotenie iných
- Pomalými krokmi prechádzať do skupinovej spolupráce

PRAKTICKÝ PŘÍKLAD - Z FILOZOFIE KLUBU

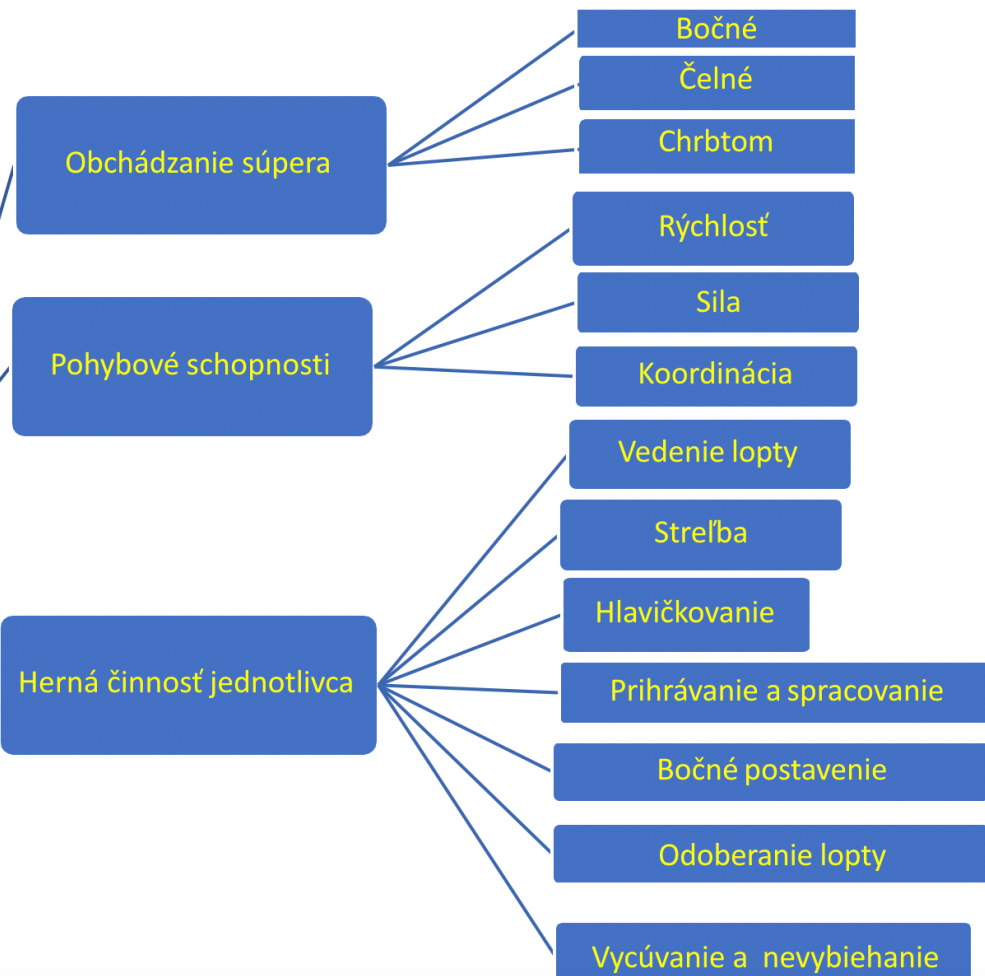
Základné pravidla tréninového procesu

- Nerobiť rozdiely medzi tréningom a zápasom
- Lopta v stredobode pozornosti
- Rozdelenie hráčov do výkonnostne rovnakých skupín
- 1v1 ako stála súčasť tréningového procesu
- Zaistiť veľa opakovaní a primeranú náročnosť
- Optimálna výzva v tréningu (napr. rýchlostne rovnaký hráči súťažia proti sebe
- Práca s detailmi
- Prípravné hry s malým počtom hráčov (max. 5v5, „bagovky“ 4 max 5v1-3)
- Pozdrav a ukončenie TJ!
- Mesačné domáce úlohy

U10

Obsah tréningového procesu

OBSAH TRÉNINGOVÉHO PROCESU



PRAKTICKÝ PŘÍKLAD - Z FILOZOFIE KLUBU

Pohybové schopnosti

Rýchlost

Tento pohybovej schopnosti sa venujeme určitým spôsobom v každej tréningovej jednotke. V cvičeniach a hrách sa snažíme doceliť, aby hráči pracovali v rýchlosti a pod tlakom. Avšak v jednej tréningovej jednotke do týždňa sa jej budeme venovať detailnejšie. Treba futbalistom vysvetliť, že iba pri maximálnej rýchlosti môžu túto schopnosť rozvíjať. Cvičenia volíme tak, aby sme mali pod kontrolou interval odpočinku a aby sme deti motivovali k najvyššiemu úsiliu. Opäť nám k tomu môžu pomôcť rôzne formy súťaží a súbojov.

Zabezpečiť max. úsilie pri vykonávaní cvičenia

Dodržiavať interval odpočinku (1:4,5)

Zaujíma nás hlavne rýchlosť s loptou

Rýchle zmeny smeru nie rovný šprint

Cvičenia od 5 do 15 s

Rýchlosť rozhodovania!

Koordinácia

Cvičenia na koordináciu zapájame hlavne na začiatku tréningovej jednotky a spájame ich s hernými činnosťami jednotlivca vykonávaných s loptou. Sledujeme súmerné zapájanie vrchnej časti tela, na ktorú sa pri futbalových tréningoch ziaľ zabúda. Čo sa týka metód, využívame koordinačné cvičenia z atletických tréningov, ale taktiež LIFE KINETIC a gymnastické cvičenia.

Reakčná schopnosť

Kinesteticko – diferenciačná schopnosť

Rovnováhová

schopnosť Rytmická

schopnosť Orientačná

schopnosť

Sila

Nadálej platí, že deti nemajú cielený tréning na rozvoj silových schopností. Pri tréningu využívame úpolové športy a hry, pavúčie dráhy, silové súťaže, gymnastiku a plávanie. V týchto kategóriách vykonávame silové cvičenia pravidelne na konci tréningu v rámci kompenzačných cvičení. Pokiaľ máme možnosť minimálne raz za dva týždne navštevujeme plaváreň. Metódu a cvičenia core zaradujeme zo začiatku v intrervale od 20s a postupne môžeme trvanie cvičenia zvyšovať. Môžeme tiež zaradiť silové cvičenia s vlastnou váhou.

Úpolové športy a hry, silové súťaže, gymnastika a plávanie

Metóda core

Cvičenie iba s vlastnou váhou

Využívať čas na konci tréningu pre kompenzačné cvičenia

U10

OPERATÍVNY TRÉNINGOVÝ PLÁN



V operatívnych plánoch sa ciele a úlohy ročného **plánu konkretizujú a prispôsobujú** sa aktuálnym podmienkam a situáciám.

Operatívne plány nadväzujú na ročný plán a môžu byť rozpracované na dvoch úrovniach:

- **na úrovni mezocyklov;**
- **na úrovni mikrocyklov.**

PLÁN MEZOCYKLU - OBSAH



Plán prípravy, napr. na mezocyklus sa upresňuje tesne pred jeho začatím, čím sa **rešpektujú výsledky predchádzajúceho cyklu** (u dospelých) a **do úvahy sa berie aktuálny stav** trénovanosti hráčov a celého mužstva.

Plán mezocyklu obsahuje:

- charakteristika mezocyklu (rozvíjajúci, stabilizačný, ...);
- ciele a úlohy (v súčastiach TP/ v zložkách ŠP);
- štruktúra prostriedkov v mikrocykloch;
- výchovné opatrenia;
- kontrolná činnosť (analýza výkonnosti, testy);
- materiálno - technické zabezpečenie.



MESAČNÝ PLÁN



Družstvo: ŠK SFM SENEČ - Starší žiaci A

Mesiace: JÚN

DÁTUM	DEŇ	Čas konania		TJ, PZ, MZ	Miesto konania	Zraz / miesto
		DOPOLUDNIA	POPOLEDNÉ			
1.	SO	-	-	VOČNO	-	-
2.	NE	-	-	VOČNO	-	-
3.	PO	-	15:30	TJ, po TJ sauna	NTC	15:00 / NTC
4.	UT	-	15:15	TJ	Réca / Montostroj	15:00 / Réca
5.	ST	-	18:00	MZ: Inter BA - SFM	Drieňová ul. - Bratislava	16:20 / NTC
6.	ŠT	-	-	VOČNO	-	-
7.	PI	-	15:30	TJ	Réca / Montostroj	15:00 / Réca
8.	SO	10:00	-	MZ: Šafa - SFM	Šafa	8:00 / NTC
9.	NE	-	-	VOČNO	-	-
10.	PO	-	-	VOČNO	-	-
11.	UT	-	15:15	TJ	Réca / Montostroj	15:00 / Réca
12.	ST	-	15:00	MZ: SFM - Dubnica	Veľký Biel / UT NTC	14:00 / V. Biel
13.	ŠT	-	19:30	Spríevod Megaturnaj	ZŠ Tajovského	19:00 / ZŠ
14.	PI	od 8:30	-	MEGATURNAJ 2013	Tomášov	7:30 / Tomášov
15.	SO	upresním	-	MEGATURNAJ 2013	Tomášov alebo V. Biel	podľa umiest.
16.	NE	-	-	VOČNO	-	-
17.	PO	-	-	VOČNO	-	-
18.	UT	-	-	VOČNO	-	-
19.	ST	-	-	VOČNO	-	-
20.	ŠT	-	-	VOČNO	-	-
21.	PI	-	-	VOČNO	-	-
22.	SO	upresním	-	Ukončenie sezóny	upresním	upresním
23.	NE	VOĽNO				
24.	PO					
25.	UT					
26.	ST					
27.	ŠT					
28.	PI					
29.	SO					
30.	NE					

Klub: FC Košice

Kategória: U14

Súťaž: I. LSŽ – VÝCHOD

Súťažný ročník: 2019/2020

Tabuľka č.2

Športové ciele	
• Zdokonaľovanie HČJ • Nácvik a zdokonaľovanie reťazcov HČJ a HK • Nácvik a zdokonaľovanie HS (spolupráca skupiny, bloku hráčov) • Nácvik a zdokonaľovanie ŠHS (OF/ÚF – rohový kop, nepriamy/priamy voľný kop)	
Iné ciele	
• Zadelenie a zdokonaľovanie hráčskych funkcií v ZHS 4-3-3	
Ciele v jednotlivých zložkách tréningového procesu	
Technická príprava	Taktická príprava
• HČJ – útočné / obranné • Rozvíjať kreativitu hráčov • HK – typické v ÚF a OF • ŠS – ofenzívne / obranné	• Riešenie 1:1 (spôsob bránenia) • Riešenie prečíslenia (pressingová obrana) • Riešenie podčíslenia (priestorová obrana) • Zdokonaľovanie HS 4-3-3
Kondičná príprava	Psychologická príprava
• Rozvoj rýchlosti (reakčnej, atď.) • Rozvoj orientačných schopností • Rozvoj maximálnej sily • Rozvoj koordinačných schopností • Rozvoj všeobecnej vytrvalosti	• Participácia na HVD • Vzájomné kohézia 3 individualít (Rebej / Puzder / Bojčík) • Víťazná mentalita

MIKROCYKLUS

JE OPERATÍVNY PLÁN NA 3 – 7 DNÍ, tzv. KRÁTKODOBÝ CYKLUS

➤ podrobnejšie rozpracovanie spracovanie cieľov a úloh s ohľadom na nadväznosť jednotlivých tréningových jednotiek,

➤ plán mikrociklus obsahuje:

- ✓ charakteristiku (poradie mikrociklu, termín, ...),
- ✓ ciele a úlohy jednotlivých tréningových jednotiek,
- ✓ obsahové zacielenie tréningových jednotiek.

PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU

Družstvo:
Obdobie:
Mikrociklus č.:

DEŇ DÁTUM	ČAS MIESTO	ZAMERANIE (TRÉNING/ZÁPAS)	OBJEM
PO			
UT			
ST			
ŠT			
PI			
SO			
NE			

PLÁN MIKROCYKLU

Vyplýva zo stavby TMC a poznáme :

- **Všeobecne rozvíjajúci**
- **Špeciálne rozvíjajúci**
- **Vyl'ad'ovací**
- **Kontrolný**
- **Herný/Sút'ažný**
- **Rekondičný**
- **Regeneračný**

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5	WEEK 6	
	GPP	GPP	SPP	Unwinding	SPP Fine-tuning	CPP Fine-tuning	
	General physical preparation I Basic preparation	General physical preparation II Basic preparation	Specific physical preparation I Match loads	Week off for unwinding, coordination-specific II Warm-up match	Specific physical preparation III Pre-competition warm-up match	Pre-competition physical fine-tuning Week of the competition start	
	Gradual increase 5 to 6 sessions of 80' to 110' For this week, it is possible to schedule 1 or 2 days with 2 daily sessions of 70' to 80'	Gradual increase 6 to 8 sessions of 80' to 100' (possible 2-3 days of double sessions) + 1 warm-up match	Gradual increase 5 to 7 sessions of 70' to 100' (2 days of double sessions of 70' to 90') + 1 or 2 warm-up matches (maximum duration of 130')	Reduced load Unwinding cycle 3 to 4 team sessions of 70' to 90' + possibly 1 to 2 individual sessions (strength)	Gradually reducing load 4 to 5 sessions of 80' to 90' + 1 or 2 warm-up matches	Reduced load 4 to 5 sessions of 70' to 80' + possibly 1 warm-up match Work on physical and mental	
WEEK 6	Endurance (AP/MAP) (90-95% HRmax) Speed-strength	REST	Session 2 at 60' – Speed of acceleration (3 sets, 3 at 4 x), 1 set with ball – Game 3v1 / 4v2	REST	REPOS (dep. on physical and mental state of team)	REST	Possible warm-up exercises
		REST DAY			REST DAY		
Speed of acceleration Technical-tactical	Session 1 at 70' – Recovery + strength – Baths / treatment		Session 3 at 70' – Game 7v7 + floating players – Tactical, defending – Game 11v11, zonal	Session 4 at 80' – Aerobics (MAP, intermittent (2 x 6'/ 10 to 20) 120%) – Game 4v4 (30 x 40m) (sets of 2'30)	Session 5 at 70' – Recovery – Tactical theory	Session 6 at 70' – Cognitive play – Speed of reaction – Technical-tactical, attacking – Game 6v6 (50 x 40m)	Championship match 1

PRÍKLAD AKO SA TO DÁ SPRAVIŤ

PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU – U13

	Pondelok	Utorok	Streda	Piatok	Víkend
Úvod tréningu 15'	Pohybové hry (Bago v zónach) 15'	Pohybové hry (Bago) 15'	Pohybové hry (Úlohované bago) 15'	Pohybové hry (Bago) 15'	Nepohyblivá príprava 10'
Hlavná časť 75'	KT: sila (stabilizačné cvičenia) 15'	Atletická časť (Technika behu) 20'	Prípravne cvičenia (HČJ) 15'	Rýchlosť 10'	Rozcvičenie 20'
	Prípravne cvičenia (HČJ) 15'	Coerver v pohybe 20'	Herné cvičenia v prečíslení 30'	HČJ – prebratie lopty 15'	Zápas 2 x 30' (10+1)
	Malé PH (1:1, 2:2, 3:3, 4:4) 45'	Stredné formy hier na udržanie lopty (v prečíslení) 35'	Veľké PH (5:5, 6:6) 30'	Taktické princípy (HC, HK) 25'	
Záver				Aplikácia v hre 8:8 / 9:9 25'	

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA

= JE ZÁKLADNÁ ORGANIZAČNÁ FORMA

- v rámci tréningovej jednotky sa realizujú tréningové úlohy (zámery) – **NUTNOSŤ DBAŤ NA NÁVÄZNOSŤ OBSAHU,**
- pri plánovaní je potrebné vychádzať z cieľa tréningovej jednotky!!!

ČO CHCEM HRÁČOV NAUČIŤ!

TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA

ZÁKLADNÉ TYPY TJ

NÁCVIČNÁ

(nácvik herných zručností)

ZDOKONAL'OVACIA

(zdokonaľovanie osvojených herných zručností)

KONDIČNÁ

(rozvoj pohybových schopností)

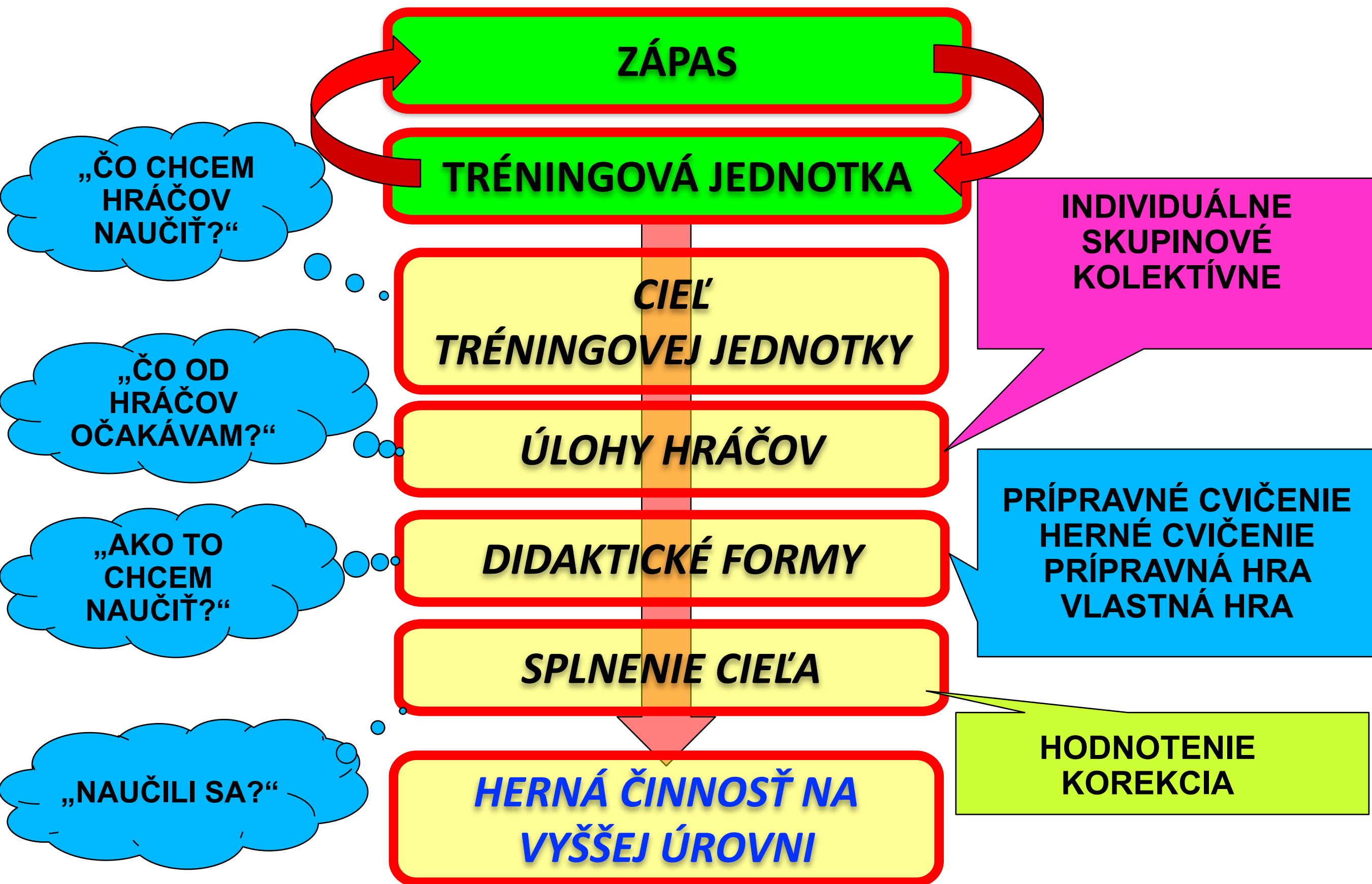
ZMIEŠANÁ

(amatérsky futbal)

REGENERAČNÁ

(urýchlenie regenerácie)

PLÁNOVANIE ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY



ČASTI TRÉNINGOVÉJ JEDNOTKY

ÚVODNÁ ČASŤ

PRÍPRAVNÁ
ČASŤ

HLAVNÁ
ČASŤ

ZÁVEREČNÁ
ČASŤ

ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

ÚVODNÁ ČASŤ

Zameranie:

- ✓ psychologická príprava – oboznámenie sa cieľom, úlohami a organizáciou tréningovej jednotky,
- ✓ hodnotenie zápasov

PRÍPRAVNÁ ČASŤ

- ✓ príprava pohybového aparátu, srdcovo-obehového a dýchacieho systému (rozohriatie organizmu)

HLAVNÁ ČASŤ

ZÁVEREČNÁ ČASŤ

ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

ÚVODNÁ ČASŤ

**PRÍPRAVNÁ
ČASŤ**

HLAVNÁ
ČASŤ

ZÁVEREČNÁ
ČASŤ

Zameranie:

✓ príprava k pohybovej činnosti

Zásady:

✓ postupné zvyšovanie intenzity zaťaženia,

✓ prechod od všeobecných k špeciálnym cvičeniam,

✓ obsah a štruktúra musí vychádzať z celkového zámeru tréningovej jednotky

ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

ÚVODNÁ ČASŤ

PRÍPRAVNÁ
ČASŤ

HLAVNÁ
ČASŤ

ZÁVEREČNÁ
ČASŤ

Zameranie:

✓ plnia sa hlavné úlohy tréningovej jednotky,

✓ je zameraná na rozvoj športovej výkonnosti alebo udržanie aktuálneho stavu výkonnosti dlhšiu dobu.

Rieši:

✓ rozvoj alebo stabilizáciu jednotlivých pohybových schopností (silových, vytrvalostných, rýchlostných a koordinačných),

✓ nácvik alebo zdokonaľovanie športovej techniky a taktiky,

✓ upevňovanie štruktúry športového výkonu.

ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

Zásady stavby hlavnej časti tréningovej jednotky:

ÚVODNÁ ČASŤ

1. cvičenia náročné na koordináciu - cvičenia zamerané na nácvik a zdokonaľovanie techniky a cvičenia zamerané na rozvoj koordináčnych

PRÍPRAVNÁ
ČASŤ

2. cvičenia rozvíjajúce rýchlostné a rýchlostno-silové schopnosti,

HLAVNÁ
ČASŤ

3. cvičenia rozvíjajúce silové schopnosti, ktoré môžu mať rýchlostné, resp. vytrvalostné zameranie

ZÁVEREČNÁ
ČASŤ

4. cvičenia rozvíjajúce vytrvalostné schopnosti

ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

Zameranie:

ÚVODNÁ ČASŤ

✓ postupné znižovanie zaťaženia,

PRÍPRAVNÁ
ČASŤ

✓ upokojenie organizmu,

HLAVNÁ
ČASŤ

✓ návrat všetkých funkcií organizmu k normálnemu stavu,

ZÁVEREČNÁ
ČASŤ

✓ urýchlenie regeneračných procesov.



PLÁNOVANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU



EVIDENCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

FÁZY ČINNOSTI TRÉNERA:

- plánovacia,
- realizačná,
- **inovačná.**

Faktické a merateľné ukazovatele

Denník trénera – vyhodnotenie ročného plánu, evidencia TMC, plány TJ,
evidenčný list hráča, hodnotenie zápasov

Testovanie

Dochádzka na TJ

Tlačivá

<http://old.futbalsfz.sk/dokumenty/utm/tlaciva-pre-trenerov.html>

EVIDENCIA HRÁČA

Priezvisko : _____								Meno : _____							
Dátum narodenia : _____								Rodné číslo : _____							
Číslo OP :								Miesto narodenia :							
Číslo Pasu :								Platnosť do :							
Trvalé bydlisko		Adresa :						Škola		Adresa :					
		Mesto :								Telefón :					
		PSČ :								Trieda :					
		Telefón :								Triedna učiteľka :					
OTEC		Meno otca :						MAMA		Meno matky :					
		Zamestnanie :								Zamestnávateľ :					
		Adresa :								Adresa :					
		Telefón :								Telefón :					
Dát. merania :															
Výška (cm)															
Hmotnosť (kg)															
Č. kopačiek :															

EVIDENCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

EVIDENCIA HRÁČA

[illegible]

EVIDENCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

EVIDENCIA HRÁČA

[illegible]

DENNÍK TRÉNERA

(najmenej od 02.09.2019 do termínu skúšky)

- ZOZNAM HRÁČOV
- MESAČNÉ PLÁNY (PÍSAŤ NA POČÍTAČI DO STANOVENÉHO DOKUMENTU)
- PLÁNY TMC / KAŽDÝ JEDEN PLÁN TMC POVINNE POSLAŤ DO
NEDELE VEČERA (PÍSAŤ NA POČÍTAČI DO STANOVENÉHO DOKUMENTU)
- PLÁNY TJ + EVIDENCIA (PÍSAŤ RUKOU DO STANOVENÉHO DOKUMENTU)
- ZÁPASY A TURNAJE - VYHODNOTENIE (PÍSAŤ NA POČÍTAČI DO
STANOVENÉHO DOKUMENTU)

MESAČNÝ PLÁN

DRUŽSTVO:

MESIAC:

DÁT.	DEŇ	INFORMÁCIE (ČAS, MIESTO)	TRÉNINGY	PRÍPRAVNÉ ZÁPASY	MAJSTROVSKÉ ZÁPASY
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.					
28.					
29.					
30.					
31.					

podpis trénera

PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU

Družstvo: Ajax Košice U 10
Obdobie: hlavné I.
Mikrociklus č.: 1.

DEŇ DÁTUM	ČAS MIESTO	ZAMERANIE (TRÉNING/ZÁPAS)	OBJEM
PO	15.7.2019 umelá tráva	Rozvoj koordinačných schopností a zdokonaľovanie riešenia HSi 1:1 ÚČ+PČ-rozbehanie a zahriatie 10',PH-HČJ 10' HČ-KON-Koo-15' -TE-TA-HC-HČJ-15' -TE-TA-PH-HK-hra 3:3 30' ZČ-KC-5'	85'
UT	16.7.2019		
ST	17.7.2019 umelá tráva	Nácvik a zdokonaľovanie HČJ obchádzanie súpera ÚČ+PČ-rozbehanie a zahriatie 10',PC-HČJ 10' HČ-TE-TA-PC-HČJ-15' -TE-TA-HC-HČJ-15' -TE-TA-PH-HK-hra 2:2 30' ZČ-KC-5'	85'
ŠT	18.7.2019		
PI	19.7.2019 umelá tráva	Nácvik a zdokonaľovanie HČJ prihrávka a strelba ÚČ+PČ-rozbehanie a zahriatie 10',PC-HČJ 10' HČ-TE-TA-PH-HČJ-15' -TE-TA-HC-HČJ-15' -TE-TA-PH-HK-hra 3+1:3+1 30' ZČ-KC-5'	85'
SO	20.7.2019		
NE	21.7.2019 umelá tráva	Prípravný zápas Ajax Košice U10 – Arsenal Prešov U10 NP-15' RC-15' 2x20' KC-10'	65'

zameranie
cieľ tréningovej jednotky
zameranie úvodnej, prípravnej,
hlavnej a záverečnej časti

POZNÁMKY K TLAČIVU PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU:

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE:

KD počet kalendárnych dní

DZ počet dní zaťaženia

TJ počet tréningových jednotiek

PZ počet zápasov

ČZ čas zápasov (min.)

RS regenerácia síl (min.)

NP nepohybová príprava (min.) HZ hodiny zaťaženia (min.)

ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

KC kompenzačné cvičenia (min.) RC rozcvičenie tréning (min.)

RZ rozcvičenie zápas (min.)

HZ=ČZ+KC+RC+RZ+ã Kondičná príprava+ã Technicko-taktická príprava

RC=ÚČ+PČ

Kondičná príprava (zameranie)

R rozvoj rýchlostných schopností (min.)

V rozvoj vytrvalostných schopností (min.)

S rozvoj silových schopností (min.)

Koo rozvoj koordinačných schopností (min.)

Technicko-taktická príprava (zložitosť)

MOF:

PC prípravné cvičenie (min.)

HC herné cvičenie (min.)

PH prípravná hra (min.)

VH vlastná hra (min.)

ZARADANIA K HČ:

HČJ nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca (min.) HK nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií (min.)

HS nácvik a zdokonaľovanie herného systému (min.)

ŠS nácvik a zdokonaľovanie štandardných situácií (min.)

ÚČ úvodná časť TJ PČ prípravná časť TJ HČ hlavná časť TJ ZČ záverečná časť TJ

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (VTU)									ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (ŠTU)							
												Kondičná príprava				
	KD	DZ	TJ	PZ	ČZ	RS	NP	HZ	KC	RC	RZ	S	R	V	Koo	Σ
plán	7	4	3	1	40	0	15	240	25	60	15	0	0	0	15	15
skutočnosť																
ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (ŠTU)																
Technicko-taktická príprava																
	PC	HC	PH	VH	Σ	HČJ	HK	HS	ŠS	Σ						
plán	15	45	105	0	165	75	90	0	0	165						
skutočnosť																

PLÁN TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

Družstvo: Ajax Košice U10		Dátum: 15.7.2019	Čas: 16.00	Obdobie: hlavné I.
Cieľ: Rozvoj Koo a zdokonaľovanie riešenia HSi 1:1		Objem (min.): 85'		
Tréneri: Ján Novák		Pomôcky: lopty, kužele, rebriky, malé brány		Prostredie: UT
Časť	Obsah - popis	Nákres	Metodické poznámky	Obj.
Úvodná	Oboznámenie sa s obsahom TJ Rozbehanie		½ ihriska	10'
Prípravná	PH-HČJ 10' 2 družstvá po 3 hráčov – žltí vedú loptu v priestore okolo kužeľov, modrí poloaktívnym pohybom zozadu usmerňujú priestor, do ktorého je možné viesť loptu		ihrisko 20x15 m IZ: 1' IO: 15" PO: 8	10'
Hlavná	KON-Koo Hráči rozdelení do 2 skupín: 1. koordinačný rebrik – rôzne variácie krokov 2. kužele – rôzne variácie krokov 3. vedenie lopty 4. prekážky – rôzne variácie skokov + návrat		plocha 20x15 m IZ: 20" IO: 100" PO: 6	15'
	TE-TA-HC-HČJ Hra 1:1 Červený hráč – na znamenie trénera (vizuálne dvíhnutie žltého, resp. červenej značky) vedie loptu okolo kužeľa so snahou o zakončenie na jednu z brán po prechode cez naznačenú líniu. Modrý hráč – na znamenie trénera vyštartuje k opačnej méte a po obehnutí méty sa snaží zabrániť súperovi dosiahnuť gól, ak získa loptu, snaží sa loptu vyvieť z útočnej zóny.		plocha 20x15 m IZ: 10" IO: 50" PO: 14	15'
	TE-TA-PH-HK-hra 3:3 Liga majstrov Hra 3:3 na 4 ihriskách. Víťazi postupujú o súťaž vyššie (liga majstrov, I. liga, II. liga, III. liga), prehra zostupuje o súťaž nižšie. Pri nerozhodnom výsledku kapitáni družstiev strihajú.		4 ihriská 20x15 m IZ: 3' IO: 1' PO: 7	30'
Záverečná	KC výklus, kompenzačné cvičenia			5'

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (VTU)									ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (ŠTU)							
												Kondičná príprava				
	KD	DZ	TJ	PZ	ČZ	RS	NP	HZ	KC	RC	RZ	S	R	V	Koo	Σ
plán								85	5	20		0	0	0	15	15
skutočnosť																
ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE (ŠTU)																
									Technicko-taktická príprava							
	PC	HC	PH	VH	Σ	HČJ	HK	HS	ŠS	Σ						
plán	0	15	30	0	45	15	30	0	0	45						
skutočnosť																

POZNÁMKY K TLAČIVU PLÁN TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU:

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE:

KD počet kalendárnych dní

DZ počet dní zaťaženia

TJ počet tréningových jednotiek

PZ počet zápasov

ČZ čas zápasov (min.)

RS regenerácia síl (min.)

NP nepohybová príprava (min.) HZ hodiny zaťaženia (min.)

ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

KC kompenzačné cvičenia (min.) RC rozcvičenie tréning (min.)

RZ rozcvičenie zápas (min.)

HZ=ČZ+KC+RC+RZ+ã Kondičná príprava+ã Technicko-taktická príprava

RC=ÚČ+PČ

Kondičná príprava (zameranie)

R rozvoj rýchlostných schopností (min.)

V rozvoj vytrvalostných schopností (min.)

S rozvoj silových schopností (min.)

Koo rozvoj koordinačných schopností (min.)

Technicko-taktická príprava (zložitost')

MOF:

PC prípravné cvičenie (min.)

HC herné cvičenie (min.)

PH prípravná hra (min.)

VH vlastná hra (min.)

ZARADANIA K HČ:

HČJ nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca (min.) HK nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií (min.)

HS nácvik a zdokonaľovanie herného systému (min.)

ŠS nácvik a zdokonaľovanie štandardných situácií (min.)

ÚČ úvodná časť TJ PČ prípravná časť TJ HČ hlavná časť TJ ZČ záverečná časť TJ



HODNOTENIE ZÁPASU

Rozhodcovia: _____ Dátum: _____ Miesto: _____

Góly: _____

ŽK: _____

ČK: _____

Najlepší hráči SR: _____

Najlepší hráči súpera: _____

Zostava s hodnotením výkonov:

č.	Meno a priezvisko	zn.	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

10 – 9 vynikajúci
8 – 7 nadpriemerný
6 – 5 priemerný
4 – 3 podpriemerný
2 – 1 veľmi slabý

min.	dole	hore

Vývoj zápasu:

Hodnotenie zápasu trénerom:

Priemer mužstva v zápase:

HODNOTENIE –...

TU / PZ / MZ

Dátum:

Miesto konania:

Čas zápasu:

Systém hry:

Realizačný tím:

..... – tréner

..... – as. tréner

..... – masér

Góly:

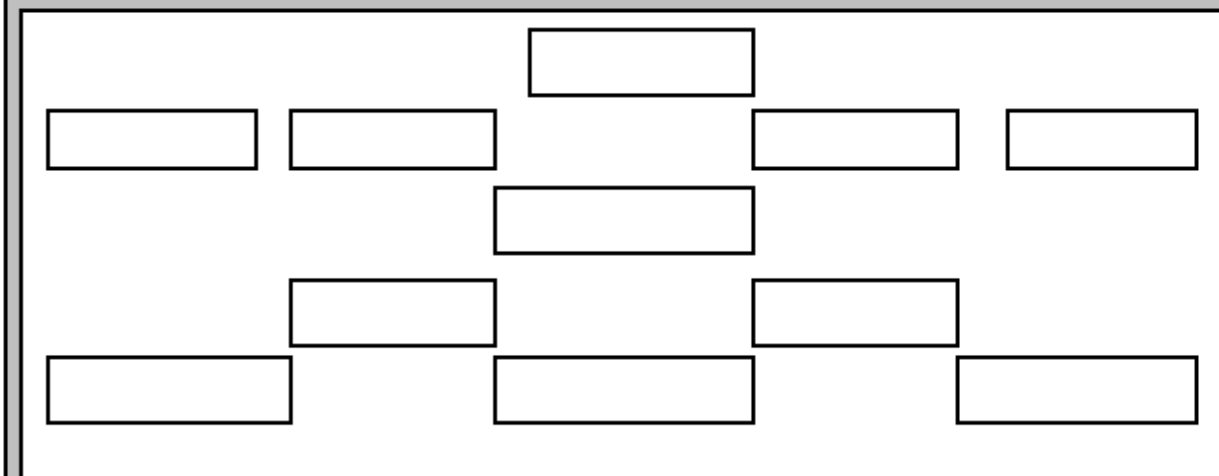
.....

Skoré družstva :

.....

Konečné miesto

Rozostavenie hráčov 4-3-3



Súpiska hráčov

Priemer družstva

Priezvisko	Min.	Priezvisko	Min.	Priezvisko	Min.	
						Bodové hodnotenia
						10 – 9 vynikajúci
						8 – 7 nadpriemerný
						6 – 5 priemerný
						4 – 3 podpriemerný
						2 – 1 veľmi slabý
						0 -

Výsledky:

HODNOTENIE TRÉNERA:

Dňa:

Tréner:

DISKUSIA K TÉMĚ

