



Školenie trénerov UEFA B licencie BRATISLAVA



Dištančnú formu štúdia - školenie trénerov UEFA B licencie

V súvislosti so započatím dištančnej formy štúdia Vás žiadam:

- **k maximálnej spolupráci pri plnení úloh, resp. vyplňaniu kon. otázok k téme do stanoveného termínu!**
- **V prípade, že Vašu DÚ nedostaneme v stanovenom termíne, berieme to ako nesplnenie podmienok.**

Samozrejme, v prípade nejasností ma neváhajte kontaktovať aj telefonicky v pracovnom čase 9:00 - 16:00 hod., resp. mailom.

Práva a povinnosti študentov počas školenia sú rovnaké ako pri kontaktnej forme (účasť na e-Blokoch sa počíta k dochádzke, maximálna povolená absencia je 10 %, 4 hodiny).

Školenie trénerov UEFA B

BLOK 8, termín: 22. - 28. 10.2020

Dátum	Čas	Téma	Lektor	Forma
22.10.2020, štvrtok	18:00 - 19:30	Herne orientovaný tréning	M. Kováč	teória
		MOF v PH pre jednotlivé etapy ŠPM		DÚ
28.10.2020, streda	18:00 - 20:30	Vyhodnotenie úloh		workshop

BLOK 9, termín: 30. 10. - 04. 11.2020

Dátum	Čas	Téma	Lektor	Forma
30.10.2020, piatok	18:00 - 20:30	Športová príprava – prípravky	M. Kováč	teória
		Hospitácia TJ		analýza videa
		Príprava TJ		DÚ
4.11.2020, streda	18:00 - 20:30	Vyhodnotenie úloh		workshop

BLOK 10, termín: 06. - 11. 11.2020

Dátum	Čas	Téma	Lektor	Forma
6.11.2020, piatok	18:00 - 20:30	Športová príprava – žiaci	E. Vilčínský	teória
		Hospitácia TJ		analýza videa
		Príprava TJ		DÚ
11.11.2020, streda	18:00 - 20:30	Vyhodnotenie úloh		workshop

BLOK 11, termín: 13. - 18. 11.2020

Dátum	Čas	Téma	Lektor	Forma
13.11.2020, piatok	18:00 - 20:30	Športová príprava – dorastenci	W. Rischer	teória
		Hospitácia TJ		analýza videa
		Príprava TJ		DÚ
18.11.2020, streda	18:00 - 20:30	Vyhodnotenie úloh		workshop

BLOK 12, termín: 20. - 25. 11.2020

Dátum	Čas	Téma	Lektor	Forma
20.11.2020, piatok	18:00 - 20:30	Športová príprava dospelých v amatérskom futbale	M. Salenka	teória
		Hospitácia TJ		analýza videa
		Príprava TJ		DÚ
25.11.2020, streda	18:00 - 20:30	Vyhodnotenie úloh		workshop

HERNE ORIENTOVANÝ TRÉNING



„HRA NÁM UKAZUJE ČO A AKO MÁME TRÉNOVAŤ, TEDA UČME A TRÉNUJME HROU.“

LADISLAV KAČÁNI, hráč, tréner a metodik

Definovať problematiku

Uličný futbal - nechať deti hrať a nestarať sa o intervaly zaťaženia a oddychu. Oni si oddýchnu počas hry.

TRADIČNÝ TRÉNINGOVÝ PRÍSTUP

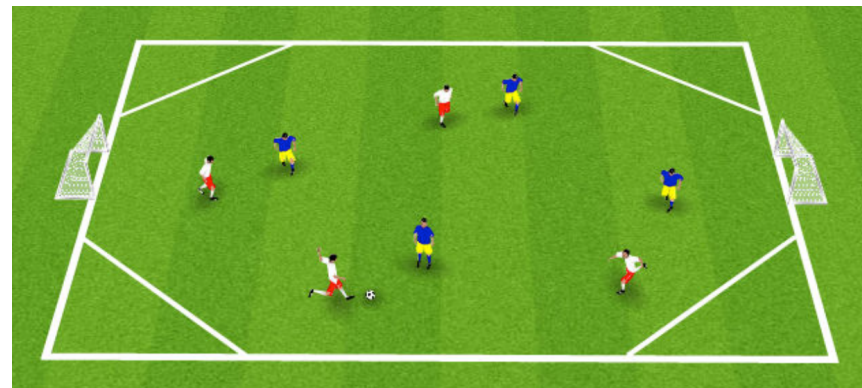
VS

HERNE ORIENTOVANÝ TRÉNING

- Izolované osvojovanie zručností,
- Komplikované podmienky pre transfer.



- Osvojovanie zručností v herných podmienkach,
- Teória adekvátneho krytia.



HERNE ORIENTO VANÝ TRÉNING



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

1. **Výrazné zmeny vo využívaní voľného času súčasnej mládeže – nižšia úroveň pohybových aktivít detí a mládeže = hľadanie nových metód a foriem v tréningovom procese – snaha kompenzovať tzv. „uličný futbal“.**
2. **NOVÉ TRÉNINGOVÉ METÓDY A FORMY**
 - návrat k METÓDE HRY,
 - priorita HERNE ORIENTO VANÉHO TRÉNINGU,
 - preferencia ELEMENTOV ULIČNÉHO FUTBALU.
3. **JUHOAMERICKÉ A AFRICKÉ FUTBALOVÉ ŠKOLY**
 - dominancia MALÝCH FORIEM HIER (hry s malým počtom hráčov).
4. **VPLYV ZÁPADOEURÓPSKÝCH FUTBALOVÝCH ŠKÔL**
 - Coerver, Lingen – založené na rôznych hrách s malým počtom hráčov (4 : 4),
 - Wein – dominancia hier v rôznych vekových kategóriách.



HERNE ORIENTOVANÝ TRÉNING



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

CESTY K DOKONALOSTI HRÁČOV SÚ RÔZNE,
LEN JEDNA METÓDA, POSTUP, FORMA
K RASTU HERNÉHO VÝKONU **NEEXISTUJE.**

METÓDA HRY (PRÍPRAVNÉ HRY)

JE DÔLEŽITÁ METODICKO-ORGANIZAČNÁ FORMA **ZVYŠOVANIA KOMPLEXNEJ
HERNEJ SPÔSOBILOSTI.**



TRÉNING

ZÁPAS

- „Čím podobnejšie sú herné situácie riešené v tréningu zápasovým, tým viac transferu môžeme očakávať od hráčov...“
- Chceme čo najviac transferu!
- Snažme sa čo najviac priblížiť zápasovým podmienkam!



RADOŠŤ = UČIŤ SA HROU

- ✚ Hra = radosť každého od 5 ročných až po profesionálnych hráčov
- ✚ Aj dospelí prichádzajú na tréning, aby hrali futbal!
- ✚ Radosť z hry prežívajú všetci – aj menej nadaní!





KONCEPCIA VÝCHOVY



Viac hravosti

Viac radosti

Viac zážitkov!



1. V ŤAŽISKU POZORNOSTI JE **LOPTA**,
2. NECHÝBA **MOTIVÁCIA**,
3. **TVORIVÁ RIEŠENIE** HERNÝCH SITUÁCIÍ,
4. ROZVOJ **SCHOPNOSTI SÚŤAŽIVOU FORMOU**.



METODICKO – ORGANIZAČNÉ FORMY VO FUTBALE



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

✓ Metodicko - organizačné formy cvičení používané v TP **delíme na štyri stupne zložitosti**, ktoré vytvárajú tréningové podnety a to:

1. Prípravné cvičenia (PC)

2. Herné cvičenia (HC)

3. Prípravné hry (PH)

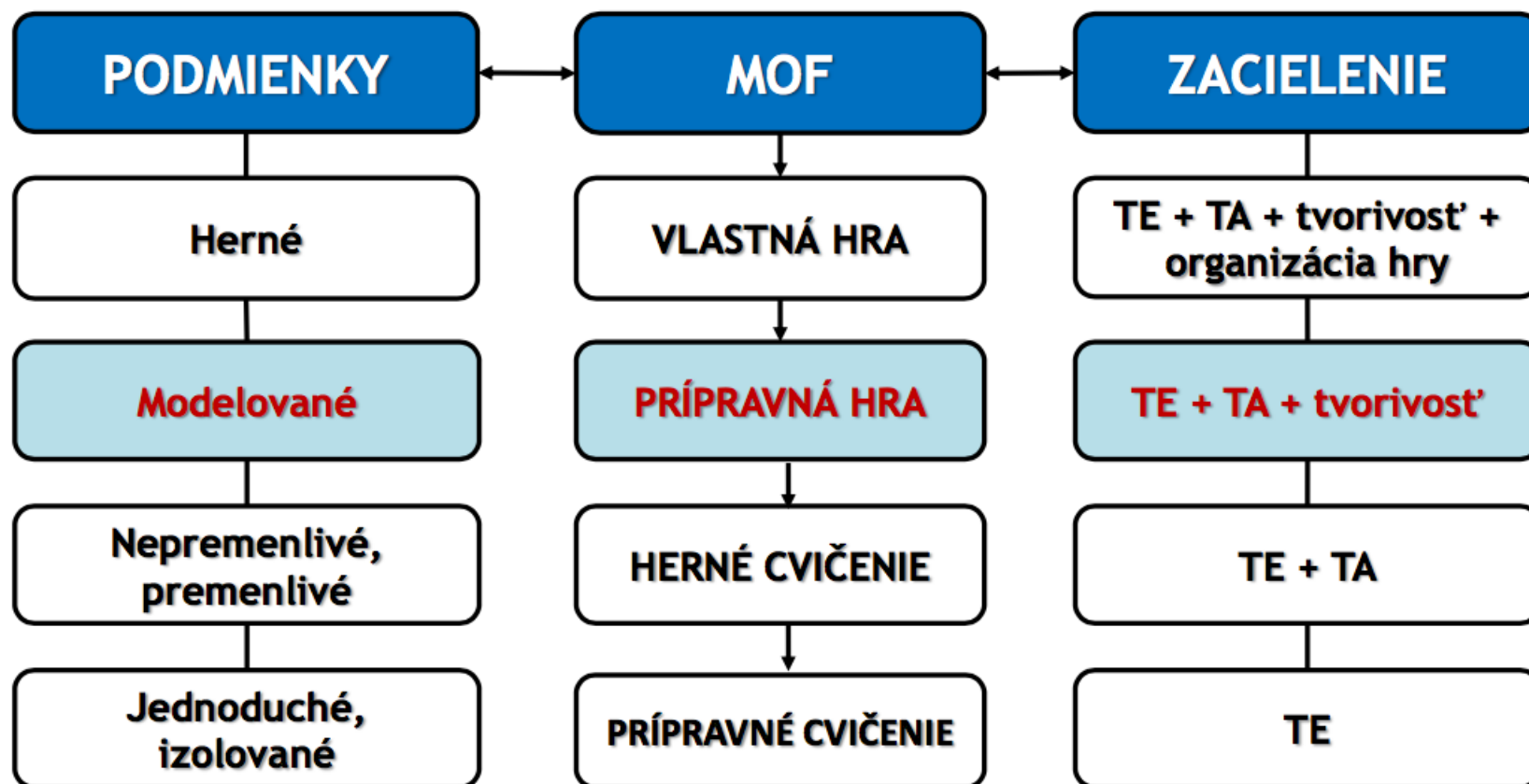
4. Vlastná hra (VH)

✓ jednotlivé MOF svojimi podmienkami a zameraním smerujú k nácviku a zdokonaľovaniu HČ.

METODICKO – ORGANIZAČNÉ FORMY VO FUTBALE



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



PRÍPRAVNÉ HRY (PH)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

- **súvislý herný dej;**
- **protirečivý charakter konania hráčov;**
- **riešenie úloh a situácií v útoku aj v obrane;**
- **zamerané na stabilizáciu TE, TA a rozvoj tvorivosti;**
- **overujú odolnosť IHV a HVD;**
- **vznikajú obmeňovaním pravidiel a obsahu hry;**
- **rozvoj schopnosti súťažiť.**

ROZDELENIE PH V TP

Prípravné hry rozdeľujeme do niekoľkých skupín **podľa počtu v nich účinkujúcich hráčov** na:

1. Malé prípravné hry (1 - 3 hráči);
2. Stredné prípravné hry (4 - 6 hráčov);
3. Veľké prípravné hry (7 - 9 hráčov).

bránkové / nebránkové

HERNE ORIENTOVANÝ TRÉNING



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Malé formy hier :

- najmenší formát hry - **1 v. 1**
- zameranie - technické aspekty vedenia a kontroly lopty / obchádzanie súpera.
- pravidlo „JA a LOPTA“
- **Zápas nesmie trvať príliš dlho (neplatí u detí)!**

Vyššie formáty (niekoľko spoluhráčov a súperov) :

- nároky na víziu, tímovú koncepciu a tvorivosť,
- čím je väčší počet účastníkov, tým je hra zložitejšia.

Brány:

- Veľkosť brán by mala zodpovedať veku a úrovni výkonnosti. Malé deti = malé brány; veľké deti = väčšie brány
- **DETI** - ak je to možné, použite brány so sieťami.
Siete prinášajú viac zážitkov z hry!

PRÍPRAVNÉ HRY (PH)

MALÉ HRY

1 – 3 HRÁČI

VYSOKÉ
ZAŤAŽENIE

INDIVIDUÁLNA
TAKTIKA

RIEŠENIE Hsi 1:1

STREDNÉ HRY

4 – 6 HRÁČI

INTENZÍVNE
ZÁPASOVÉ
ZAŤAŽENIE

INDIVIDUÁLNA A
SKUPINOVÁ
TAKTIKA

SPOLUPRÁCA
SKUPÍN,
FORMÁCIÍ,
BLOKOV

VEĽKÉ HRY

7 – 9 HRÁČOV

REÁLNE
ZÁPASOVÉ
ZAŤAŽENIE

INDIVIDUÁLNA,
SKUPINOVÁ A
KOLEKTÍVNA
TAKTIKA

MODELOVANIE
SÚŤAŽNÝCH
PODMIENOK

MALÉ PH (1 - 3 HRÁČI)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZACIELENIE ?

- úroveň zaťaženia?
- rozvoj ?
- TE - TA na úrovni?

MALÉ PH (1 - 3 HRÁČI)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZACIELENIE:

- **zaťaženie prevyšuje skutočné zápasové zaťaženie,**
 - **rozvoj rýchlostno-silovej a špeciálnej vytrvalosti,**
 - **zdokonaľovanie individuálnej taktiky a taktika,**
 - **riešenie osobných súbojov v podmienkach únavy,**
 - **výrazne dominujú herné činnosti jednotlivca a jednoduché herné kombinácie.,**
- **hráč v zápase:**
 - vyšší počet herných činností v porovnaní so zápasom,
 - vyššie zaťaženie obehového systému-anaeróbne alaktátové a laktátové zaťaženie,
 - vysoké psychické zaťaženie,

- úroveň zaťaženia?
- rozvoj ?
- TE - TA na úrovni?

STREDNÉ PH (4 - 6 HRÁČOV)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZACIELENIE ?

- úroveň zaťaženia?
- rozvoj ?
- TE - TA na úrovni?



STREDNÉ PH (4 - 6 HRÁČOV)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZACIELENIE:

- **zaťaženie na úrovni intenzívneho zaťaženia v zápase**
 - **rozvoj špeciálnej vytrvalosti – hernej kondície,**
 - **koordinácia individuálneho a skupinového taktického myslenia a konania,**
 - **zdokonaľovanie spolupráce skupín hráčov, formácií a blokov.**
- **hráč v zápase:**
 - primeraný počet herných činností v určitom časom úseku,
 - vysoké zaťaženie obehového systému - aeróbne zaťaženie vyššej intenzity na hranici anaeróbného prahu (ANP),
 - adekvátne psychické zaťaženie

- úroveň zaťaženia?
- rozvoj ?
- TE - TA na úrovni?

VEL'KÉ PH (7 - 9 HRÁČOV)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZACIELENIE ?

- úroveň zaťaženia?
- rozvoj ?
- TE - TA na úrovni?



VEL'KÉ PH (7 - 9 HRÁČOV)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZACIELENIE:

- **zaťaženie na úrovni reálneho zaťaženie v zápase,**
- **rozvoj špeciálnej vytrvalosti – hernej kondície,**
- **zdokonaľovanie individuálnej, skupinovej a kolektívnej taktiky organizácie družstva,**
- **na vytváranie adekvátnych a modelových súťažných podmienok,**
- **adekvátna manipulácia s priestorom.**

- úroveň zaťaženia?
- rozvoj ?
- TE - TA na úrovni?

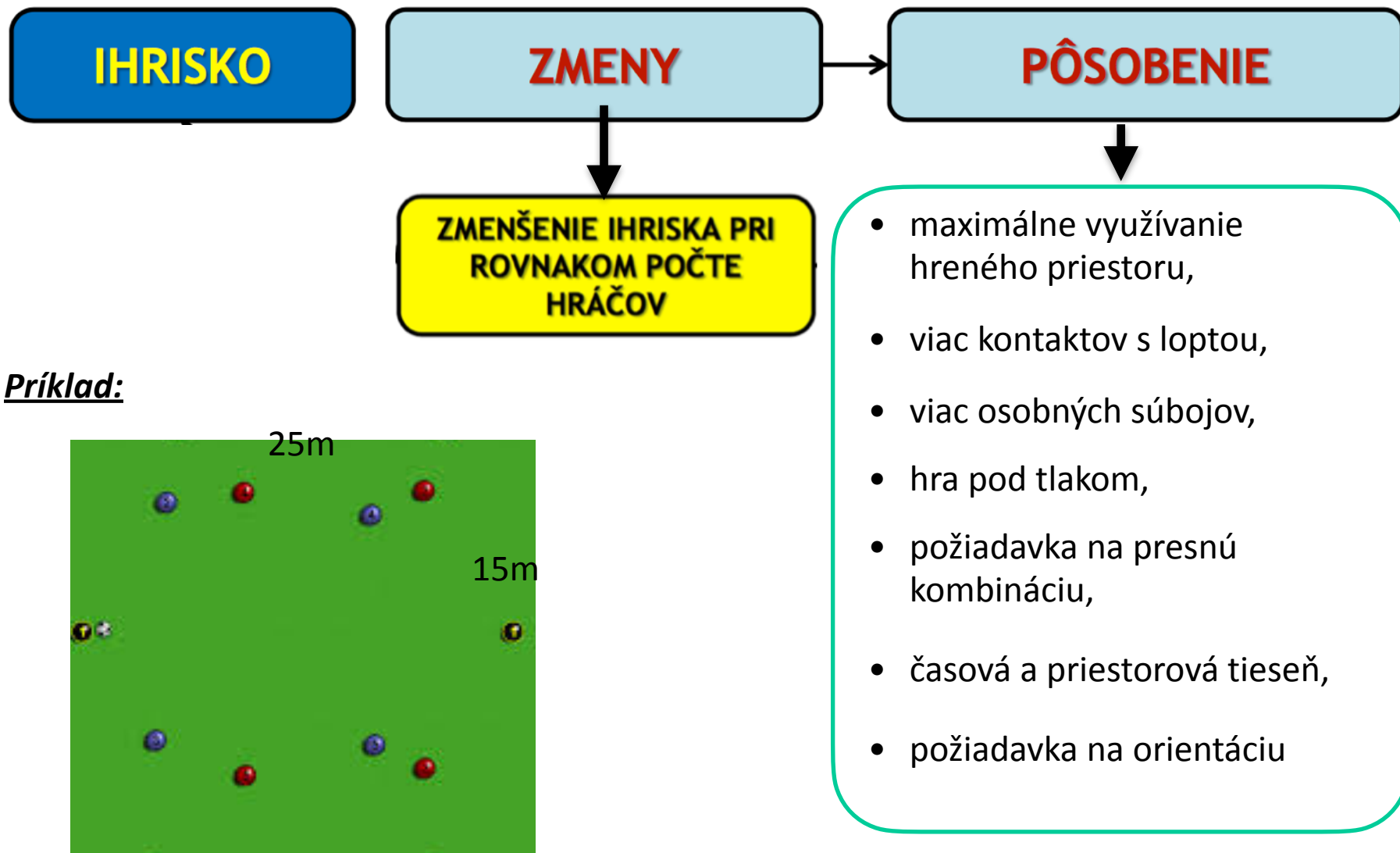
● hráč v zápase:

- štruktúra herných činností je rovnaká ako v podmienkach reálneho zápasu,
- striedavé zaťaženie obehového systému - aeróbne zaťaženie nižšej avyššej intenzity,
- psychické zaťaženie ako v zápase.

PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)



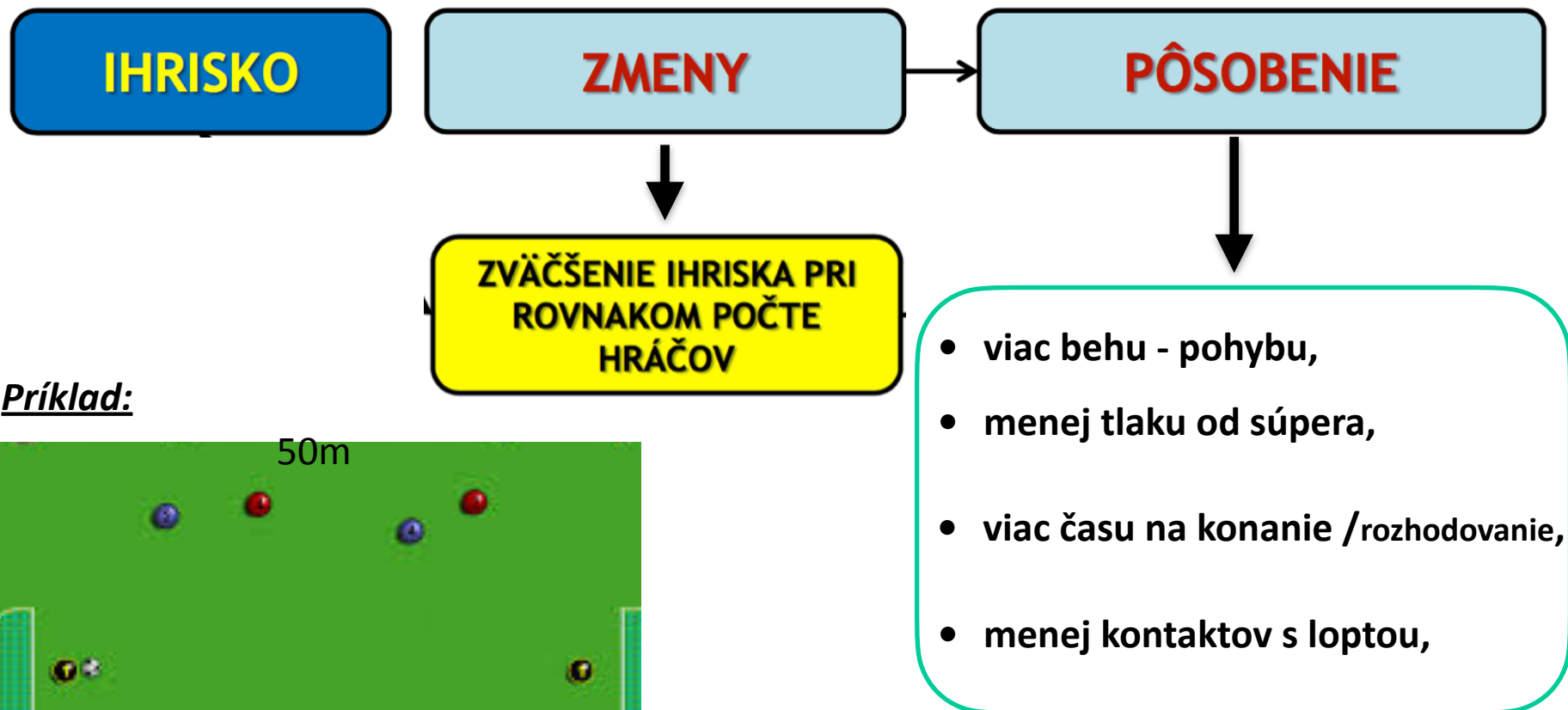
VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



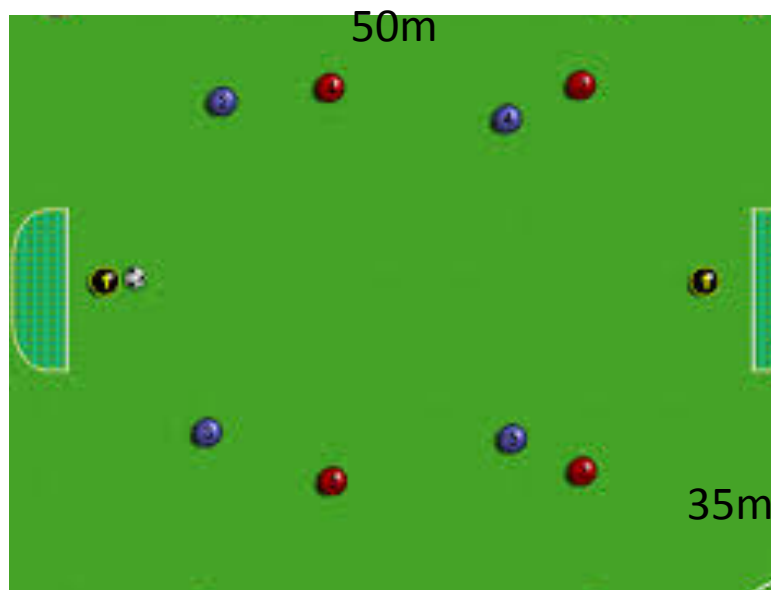
PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



Príklad:



PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

**BRÁNY -
BRÁNKY**

ZMENY

PÔSOBENIE

VIAC BRÁNOK

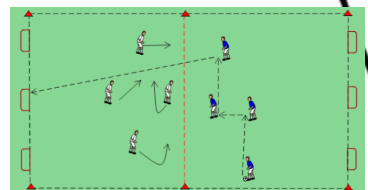
Zmeny ťažiska hry, rozvoj orientácie, rozvoj periférneho videnia, orientácia v priestore, priestorová obrana, manipulácia s priestorom.

**ZVÄČŠOVANIE
BRÁNOK
(MLÁDEŽ)**

Zvýšenie počtu úspešných zásahov, emocionálnosť hry - zážitok z úspechu, spôsob dosahovania gólov (vedenie lopty cez čiaru súpera).

**ZMENŠOVANIE
BRÁNOK**

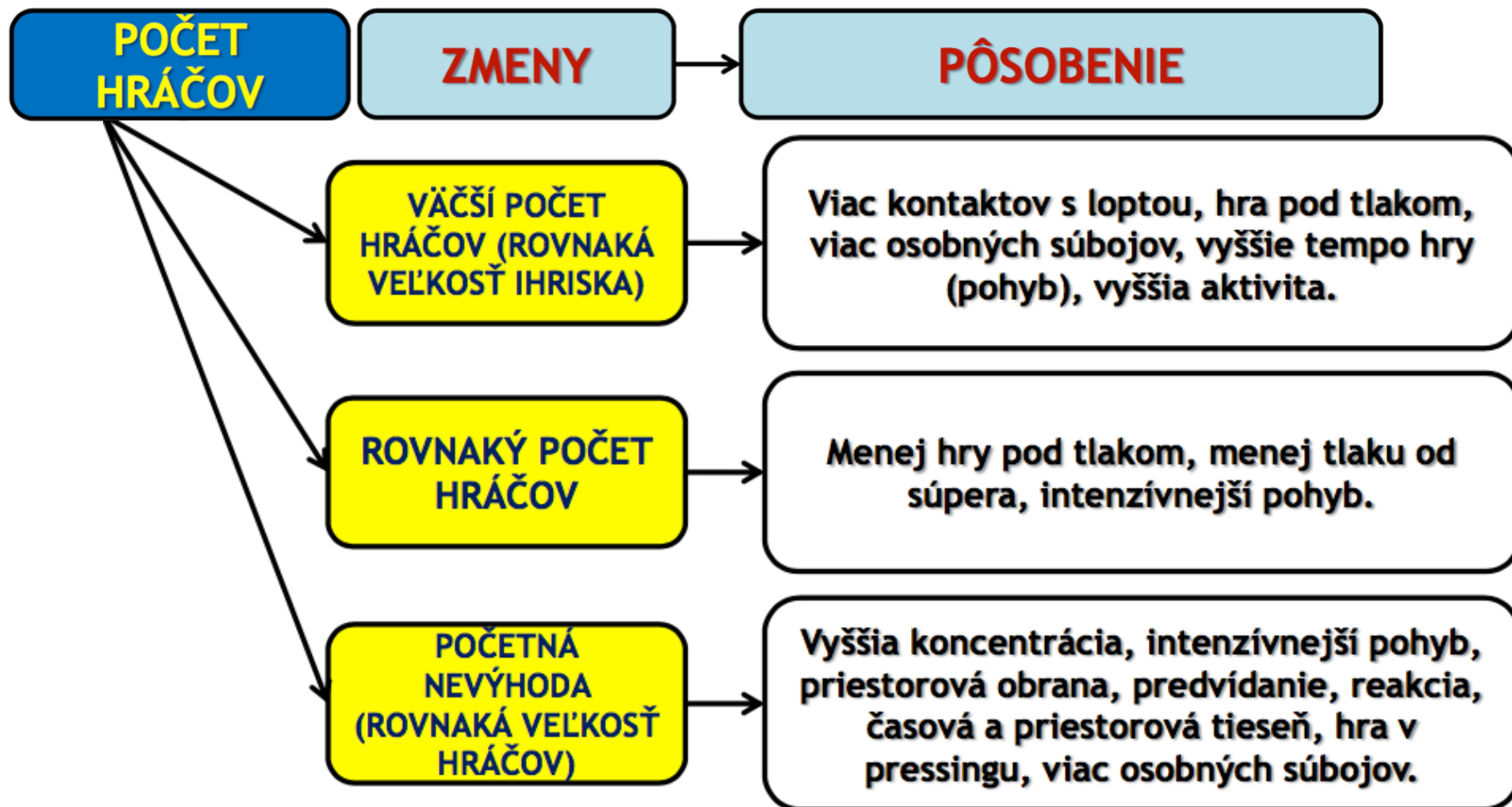
Vyššia koncentrácia, zvýšené požiadavky na kopaciu techniku (presnosť), diferencovaný prístup k hráčom (družstvo) - zložitosť pre lepších.



PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



ROZDELENIE PH V TP



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Na základe vyššie uvedeného je možné **PRÍPRAVNÉ HRY** deliť na:

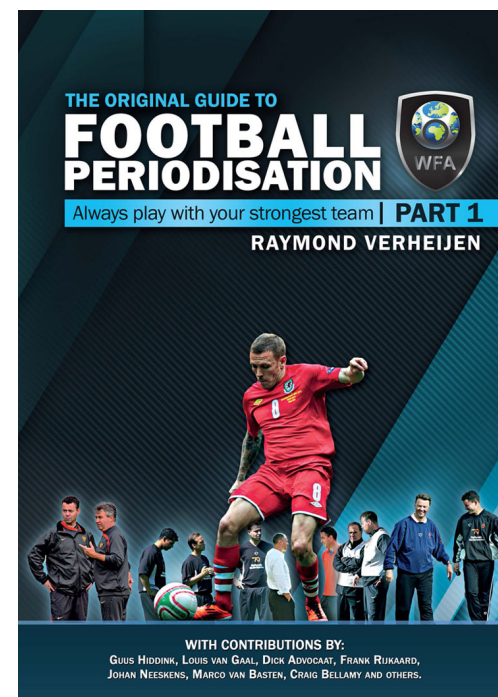
- 1) **elementárne prípravné hry (1:1, 2:1, 1:2, 2:2),**
- 2) **základné prípravné hry (2:3, 3:2, 2:4, 4:2, 3:4, 4:3, 4:4, 5:2),**
- 3) **pozičné prípravné hry (vychádzajú z modelovania komplexných herných situácií),**
- 4) **komplexné hry (modelovanie herných situácií zmenou pravidiel hry).**

ODPRÚČANÉ VEĽKOSTI IHRISKA NA POČET HRÁČOV



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Hra	počet vnútorných hráčov	veľkosť ihriska
10:10	10	100 x 60 m
9:9	9	90 x 54 m
8:8	8	80 x 48 m
7:7	7	70 x 42 m
6:6	6	60 x 36 m
5:5	5	50 x 30 m
4:4	4	40 x 24 m
3:3	3	30 x 18 m
2:2	2	20 x 12 m
1:1	1	10 x 6 m



ROZDELENIE PH V TP, ZAMERANIE + KOMPONENTY ZAŤAŽENIA



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Počet hráčov	1	2	3	4
Veľkosť plochy	5x18	12x24	15x30	20x35
Dĺžka trvania	0,5 - 1		2 - 4	
Opakovania	3 - 5		2 - 3	
Séria	3		2 - 3	
Dĺžka odpočinku	2		1 – 1,5	
Ciele	Anaeróbná vytrvalosť, súboje, rýchlosť		Aeróbná a anaeróbná vytrvalosť, rýchlostná vytrvalosť	

ROZDELENIE PH V TP, ZAMERANIE + KOMPONENTY ZAŤAŽENIA



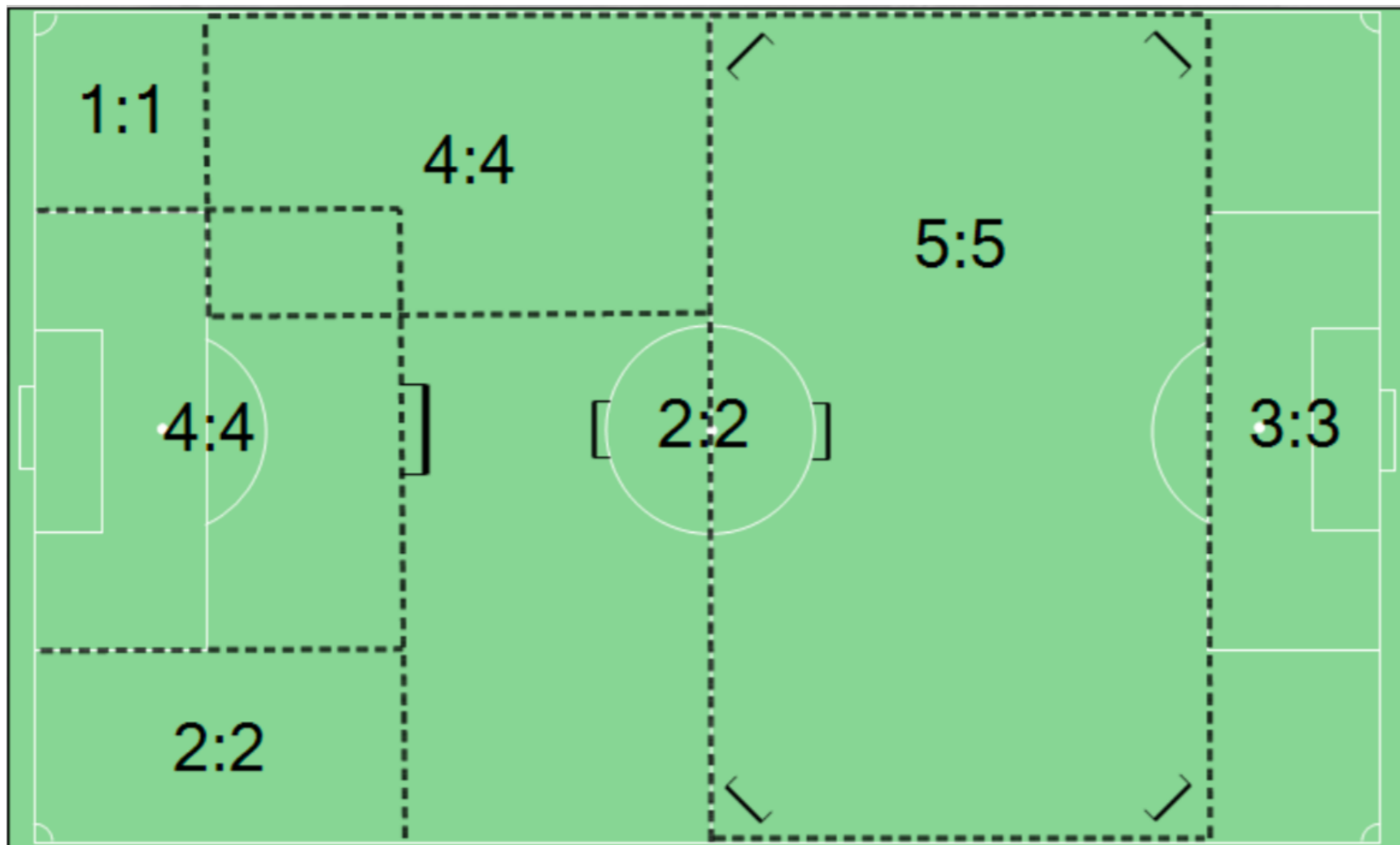
VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Počet hráčov	5	6	7	8
Veľkosť plochy	25x40	35x50	45x55	45x65
Dĺžka trvania	5 - 10			15 - 20
Opakovania	2 - 3			1 - 2
Séria	-			-
Dĺžka odpočinku	2			3
Ciele	Aeróbna vytrvalosť			Aeróbna vytrvalosť, odpočinok medzi hrou

MOŽNOSTI LOKALIZÁCIE PRÍPRAVNÝCH HIER (MALÉ A STREDNÉ)



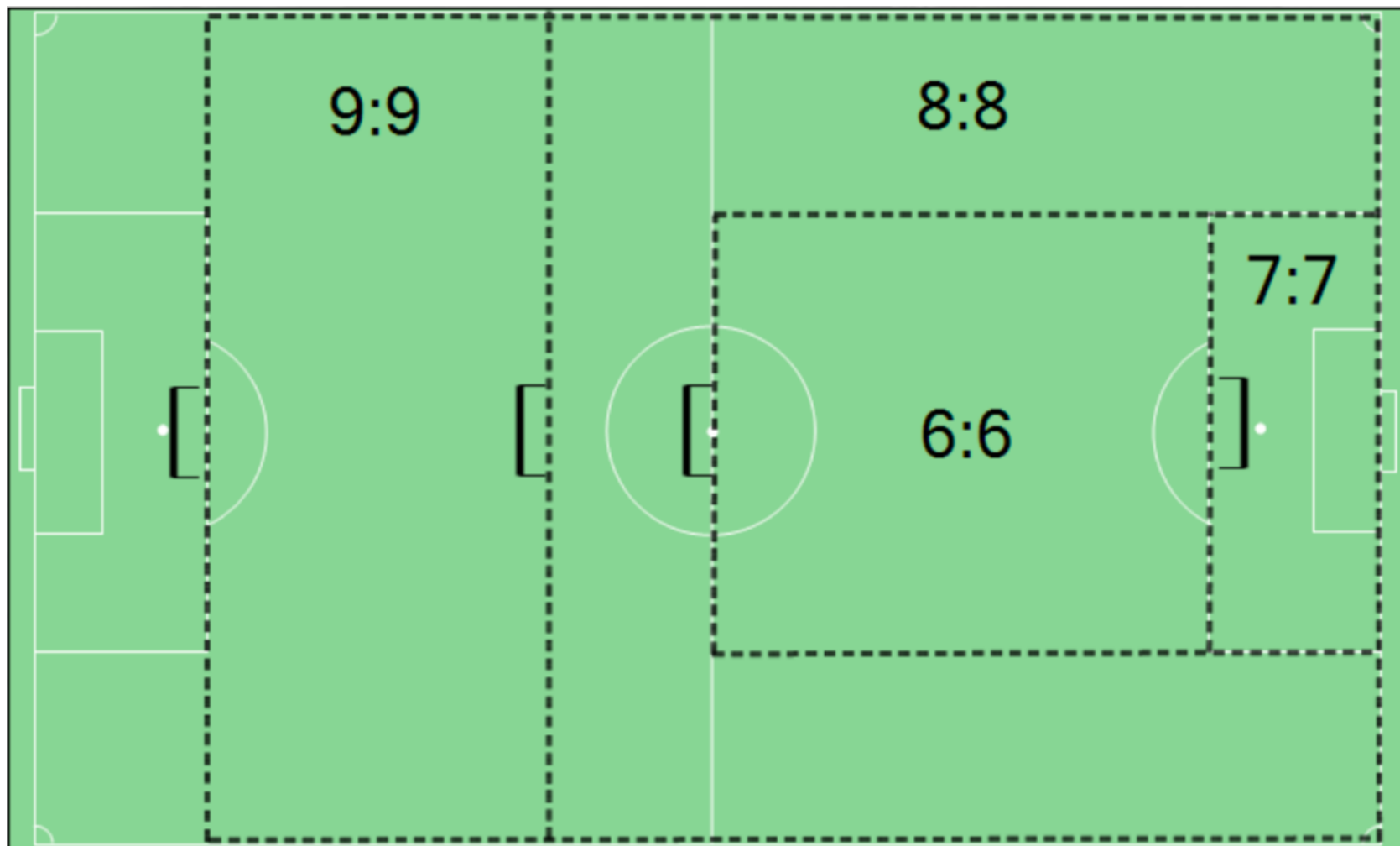
VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



MOŽNOSTI LOKALIZÁCIE PRÍPRAVNÝCH HIER (MALÉ A STREDNÉ)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

(ZDROJ: Insight, Issue 4, Volume 5, Autumn 2002. pp 12-14)



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Pilotný program realizovaný v máji roku 2002 pre kategóriu U9 v Akadémii Manchester United Football Club.

Cieľ: Porovnávacia analýza PH 4:4 vs. PH 8:8.

Základné pravidlá

IZ: 8 minút, **IO:** 2 minúty

Góly/body: nehrá sa na skóre (dôraz na rozvoj, nie na víťazstvo)

Usmerňovanie hráčov: veľmi málo zjavného kaučovania, jedine podporovanie hráčov bez zvyšovania hlasu a upozorňovania.



Znázornenie základných herných priestorov



Kvantitatívna analýza - výsledky

	Počet prihrávok	Strelecké pokusy	Góly	Obchádzanie súpera
PH na 2 malé bránky	<u>170</u>	44	18	39
PH na prevedenie lopty	160	-	<u>37</u>	<u>58</u>
PH s brankármi	149	49	17	36
PH so 4 bránkami	106	<u>62</u>	28	45
PH 8:8	108	20	5	16

Kvantitatívne zhrnutie

V priemere sa v prípravných hrách 4:4 v porovnaní s prípravnými hrami 8:8 vyskytovalo o:

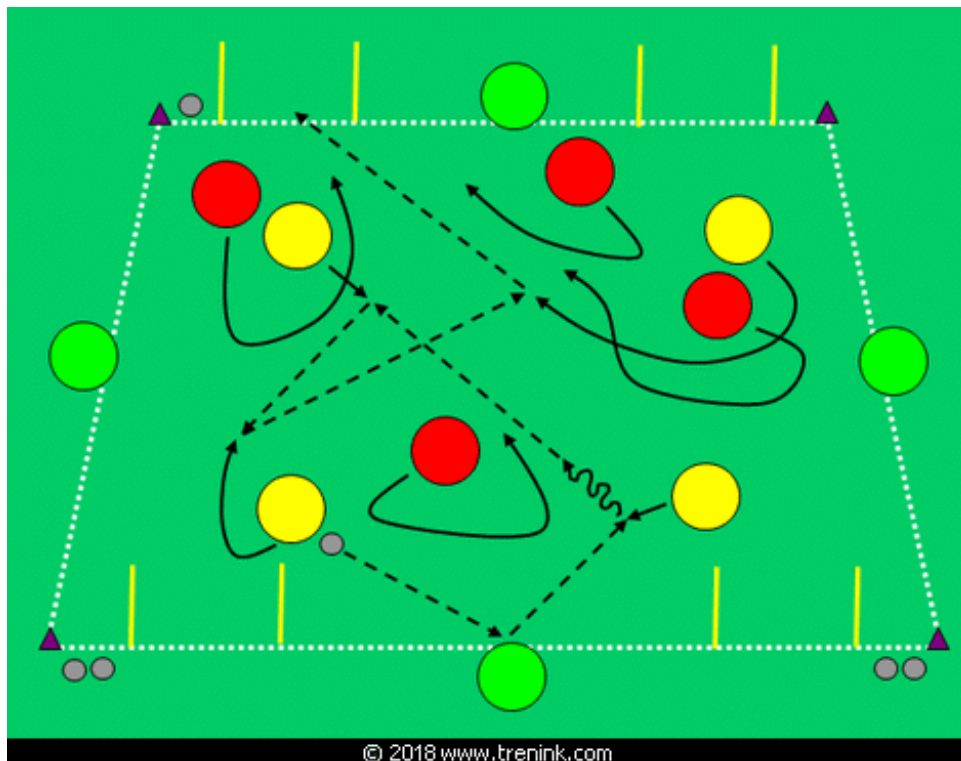
- ✓ 135 % viac prihrávok
- ✓ 260 % viac streleckých pokusov
- ✓ 500 % viac strelených gólov
- ✓ 225 % viac herných situácií 1:1
- ✓ 280 % viac obchádzaní súpera

Príklad ako zaznačiť PH:

PH: 4 : 4 + 4 na 4 bránky



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



© 2018 www.trenink.com

Pomôcky:

- 6x lopta
- 8x zapichovacie tyče
- 8x méta (klobúčiky, kuželky)
- 12x rozlišovacie tielka (3 farby)

Organizácia prípravnej hry:

- Herným priestorom je obdĺžnik 25 x 35 m
- Na dlhších stranách sú v rohoch postavené po dve bránky; veľkosť bránky sú 2 m
- Hra je určená pre 12 hráčov; hráči sú rozdelení na 3 družstvá po 4 hráčov
- Dve družstvá hrajú proti sebe vo vnútri herného priestoru
- Tretie družstvo plní úlohu nahrávačov po obvode HP
- Nahrávači musia narážať prvým dotykom

Popis prípravnej hry:

- hráči vo vnútri HP majú neobmedzený počet dotykov
- ku kombinácii využívajú hráči aj hráčov po obvode HP
- kombinujúce družstvo sa snaží dosiahnuť gól:
 - (a) strelou cez jednu z bránok
 - (b) prihrávkou na nahrávača cez jednu z bránok
 - (c) prevedením lopty cez jednu z bránok
 - (d) pred strelou gólu si musí družstvo prihrať stanovený počet prihrávok (3 – 5 – 7)
- IZ: 1 – 1,5 - 2 min. IO: 1 : 1/2
- PO: 4 PS: 2 IO/S: 10' aktívny

Varianty:

- je možné upraviť:
 - (a) veľkosť hernej plochy (zväčšiť / zmenšiť)
 - (b) veľkosť bránok (zväčšiť / zmenšiť)
 - (c) prerozdelenie bránok
 - (d) limitovanie počtu dotykov hráčov vo vnútri HP

POZITÍVA HERNE ORIENTOVANÉHO TRÉNINGU



**VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ**

- 1. Zvyšovanie IHV**
- 2. Rozvoj kreativity**
- 3. „Umenie hrať“**
- 4. Situačne adekvátne spolupráca skupín hráčov**
- 5. Zvyšovanie parametrov HVD**
- 6. Motivácia**
- 7. Súťaživosť**

NEGATÍVA ORIENTOVANÉHO TRÉNINGU



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

1. Pravdepodobne **nezabezpečuje** maximálne zvyšovanie **jednotlivých pohybových schopností a zručností**.
2. Rozvoj jednotlivých **pohybových schopností** nešpecifickými prostriedkami sa javí ako efektívnejší.



VZD
TRÉ



DISKUSIA K TÉMĚ...

