



Školenie trénerov UEFA B licencie



Building for
the Future

ŠPORTOVÁ PREDPRÍPRAVA (PRÍPRAVKA)

Mgr. Michal Kováč



OBSAH PREDNÁŠKY



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

- 1. Charakteristika vekovej kategórie**
- 2. Stavba TP (deti)**
- 3. Obsahové zameranie športovej prípravy**
 - Športová príprava predprípravky U6 - U7
 - Športová príprava mladšej prípravky U8 - U9
 - Športová príprava staršej prípravky U10 - U11
 - Zameranie pohybovej prípravy
- 4. Vedenie družstva v tréningu a v zápase**

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**

Uvedené etapy tvoria jeden celok a nemožno ich chápať izolovane a teda ich ani vynechávať či skracovať.



ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA DETÍ A MLÁDEŽE



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PREDPRÍPRAVKA <U7

MLADŠIA PRÍPRAVKA U8 – U9

STARŠIA PRÍPRAVKA U10 – U11



Dnešný detský svet



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

“Ked’ vidíme dnešné deti, tak ma veľa vecí až prekvapuje. Pýtajú sa ma na moje kopačky, alebo prečo si nemaľujem či netupírujem vlasy. Naozaj sa čudujem. Prečo sa ma nepýtajú na to, ako si dokážem preberať loptu, kontrolovať ju, aké mám držanie tela, keď idem vypáliť na bránu?

Predtým chceli deti odo mňa loptu. Teraz chcú kopačky alebo dres, pritom ani len nemajú loptu a nemôžu tak hrať častejšie. **Futbal stráca svoju podstatu. Ľudia rozprávajú o oslavách gólu a nie o jeho strelení,“**

Juan Mata (Manchester United)

Aký je dnešný detský svet ??

Viacej...

- Nových technológií
- Obezita
- Nebezpečia
- Nudy a dlhých chvíľ
- Nepozornosti
- Pohŕdaní autoritami
- Vzájomná neúcta

Menej...

- Hrania sa
- Slobody
- Času
- Jednoduchosti
- Záujmu
- Zodpovednosti
- Etiky a morálky

Problematika prostredia...

- Veľký tlak rodičov
- Vplyv rovesníkov
- Iné záujmy
- Nedostatok úspechu
- Pretrénovanie
- Nedostatok tréningu
- **Tréner začiatočník** (nedostatočné skúsenosti)



1. CHARAKTERISTIKA VEKOVEJ KATEGÓRIE



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

4 najčastejšie
dôvody, prečo
deti končia s
futbalom:

- nedostatok zábavy,
- nedostatok času,
- tlak zo strany rodičov,
- preceňovanie víťazstva zo strany dospelých.

Aby sa rozvíjala správna motivácia detí, je potrebné, aby sa **tréningové aktivity stretli s ich očakávaniami**, potrebami a motiváciou, prečo sa venujú športu.



ŠPORTOVÁ PREDPRÍPRAVA :

“Zlatý vek učenia” - medzi 6 - 12 rokom

Hlavný cieľ:

Naučiť deti ľúbiť futbal, chodiť na tréningy a postupne zlepšovať zručnosti potrebné pre náš šport.

HLAVNÉ ÚLOHY:

Všestranná herná
pohybová príprava

Upevňovanie vzťahu k
pravidelnej pohybovej a
futbalovej príprave

Osvojovanie si základov
techniky futbalu

Osvojenie si špecifických návykov a
činností pre kolektívnu hru



PRÍPRAVKA - požiadavky na :

- ▶ **všestranný pohybový rozvoj** – aj preferovaním nešpecifických prostriedkov (t.j. doplnkové pohybové aktivity – hry);
- ▶ **predĺžený čas návratu pulzu na pokojové hodnoty** je u detí úplne normálny – **viac času na zotavenie po veľkom telesnom zaťažení**;
- ▶ **ochrana pred prehriatím** – nedostatočne vyvinutá termoregulácia;
- ▶ **dominuje “metóda hry”**;
- ▶ **prostriedky** – najmä pohybové hry, štafety, súťaže s rozmanitým zacielením;

PRÍPRAVKA - požiadavky na :

- vekové odlišnosti + biologický vek;
- individuálizácia TP - pomer hráčov a trénerov (8 - 10 hráčov / 1 tréner - detaily);
- technické zvládnutie jednotlivých poh. prvkov a zručností;
- intenzita cvičenia (príliš skoro);
- obojnosť;
- formy malých hier;
- výchova víťazných typov.



PRÍPRAVKA - požiadavky na :

1

Rozvoj samostatnosti

2

Rozvoj sebavedomia

3

Rozvoj súťaživosti

4

Rozvoj spolupráce

5

Rozvoj učenívosti

6

Rozvoj schopností a učenie zručností



1

Rozvoj samostatnosti

- hráč dostáva **možnosť sa v hre rozhodovať**, darí sa mu objavovať ako napr. dokonale ovládať loptu, spolupracovať so spoluhráčmi. **Rastie jeho herná odvaha.**



2

Rozvoj sebavedomia

- potreba primeranej obtiaže cvičení!!
- pokiaľ cvičenie deti vykonávajú bežne (napr. 8 z 10 pokusov) je ho **potrebné zťažiť či zmeniť** / Opačne - zjednodušiť.

=
OPTIMÁLNA VÝZVA

2

Rozvoj sebavedomia

- súťaženie je **prirodzená vlastnosť** a činnosť všetkých ľudí, súčasť ľudského života v rôznych podobách. Patrí k detskému veku - aj deti sa radi porovnávajú medzi sebou;
- v rozvoji súťaživosti ale i v rozvoji sebadôvery deťom nemôžeme dávať rovnicu :

Vít'azstvo = úspech / Prehra = neúspech

Rozvoj sebavedomia / trestanie :

- len za to, **čo z vlastnej vôle robí inak** ako bolo dohodnuté;
- **riešiť pohovory v súkromí** - vyhnúť sa tomu aby ostatní určili trest;
- kolektívne tresty - obviňovanie všetkých za malú snahu nie je vhodné = Nespravodlivo paušalujú, samotná prehra je "malá odmena";
- v žiadnom prípade netrestať za herné nedokonalosti: napr. - prestrelenie bránky, zlej prihrávky, atď.;
- vždy je treba zvážiť súvislosti, voliť postup, kedy si hráč sám uvedomí chybu.

2

Rozvoj sebavedomia / TRESTANIE

Vždy je treba zvážiť súvislosti a miesto trestu **voliť postup,**
kedy si hráč uvedomí chybu a snaží sa ju napraviť.



Príklad:

- Neskorý príchod hráča na tréning - **TREST = nejaké cvičenia, *Potreba zistiť príčinu!***
- **Trest** = hráč sa má predtým ako začne trénovať **ospravedlniť a vysvetliť prečo to tak bolo.**
- **Ak sa to opakuje, príklad trestu - nepostaviť hráča od začiatku na stretnutie.**
- **DÔLEŽITÉ** - vždy je potrebné oboznámiť rodiča

3

Rozvoj súťaživosti

VÍŤAZNÝ TYP - často ponímaná ako **duševná charakteristika** toho kto stále chce vyhrávať, kto sa nevzáva a bojuje až do konca, znovu a znovu. Túto vlastnosť môžeme **podnecovať** rôznymi **podnetmi**.

Príklady ako rozvíjať krátkodobú motiváciu - súťaživosť:

- hrať o cukríky (5-7 detí) — “ak dáš 10 gólov z 20 striel..”
- “výborne stieľaš, ale 15 gólov z 20 nedáš”

Najhorší prehrešok je dávať hráčovi **finančnú odmenu, alebo pravidelnú vecnú odmenu.**

4

Rozvoj spolupráce

- deti prejavujú často známky nesprispôsobenia sa;
- nevydržia sa sústrediť (sústredenie je krátke cca 10 min.), nevedia ticho sedieť = musia stále niečo robiť!

AHO ICH ZAUJAŤ?

- Často sa využívajú otvorené otázky:
 - v U6 - U7 sa pýtame, “kto predvedie nejakú zručnosť?”
 - v U10 - U11 môžeme poveriť hráča viesť určitú časť TP.



4

Rozvoj spolupráce v HRE (hráči medzi sebou)

Rozvoj spolupráce hráčov v HRE:

Nemá cenu aby deti v U6-7 hrali **“kombinačný futbal**. Miera zručností na začiatku sú v prvých rokoch limitujúce ich nedokonalosťou. - **Chýba priestorová orientácia a rozvoj základných zručností.**

U6 - Prvoradé je pokus o kľučku.

U7 - Hráčov sa pýtame, či po 2-3 kľučke vedia aj prihrať a kde prihrať?

U8 - Vedomejšia spolupráca, môžeme vyzývať hráčov i bez kľučky niekomu prihrať.

U9 - Už môžeme určiť hráčom pozície - obranca, útočník, ale vhodnejšie je predný a zadný útočník,

U10 - U11 - ku zhluku dôjde, ale hráči by mali dostať spätnú väzbu na striedačke.

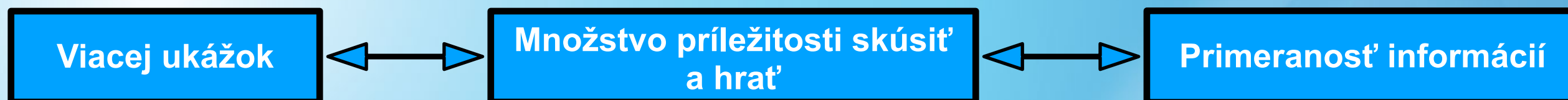


5

Rozvoj učenívosti

- Chuť vedieť viac ako včera!

Jednoduchá sústava odporúčení:



6

Rozvoj schopností a učenie zručností

- Cvičenie tvorí majstra!

2. Stavba TP

(deti - mládež)

- Z hľadiska vývoja organizmu môžeme športovú prípravu mládeže rozdeliť:

do nástupu puberty - 15 r.
(prípravka, žiaci) nazývať :

TRÉNINGOM DETÍ

po nástupe puberty (kategória
dorastu) nazývať :

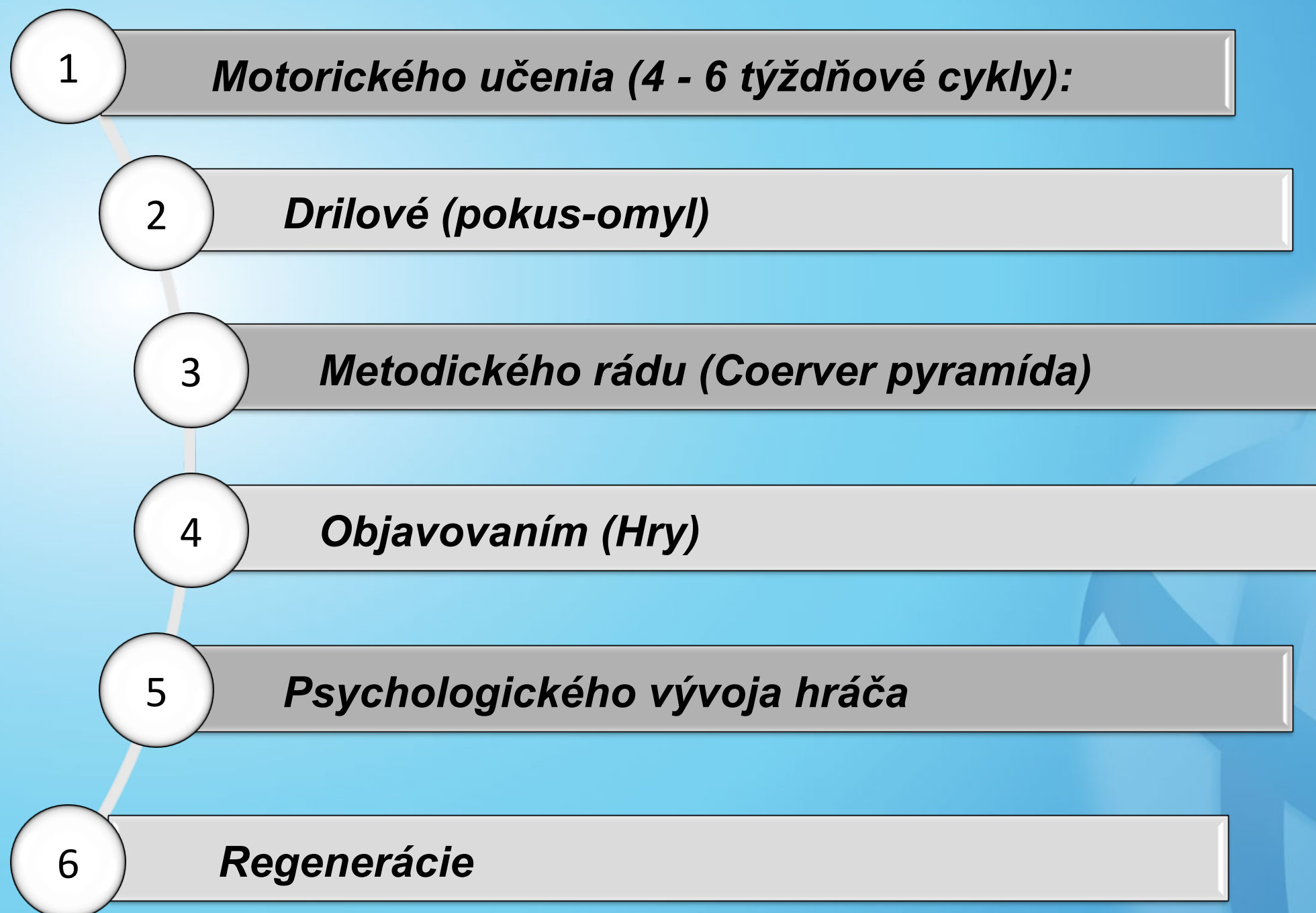
TRÉNINGOM MLÁDEŽE

- do U15 nehovoríme o ročných obdobiach;
- obdobie motorického učenia;
- obdobie psychického vývinu.

- U16 a starší delíme (rozdeľujeme) obdobia;
- zákonitosti superkompenzácie.

2. Stavba TP (deti)

- Opierame sa o poznatky :



2. Stavba TP (deti)

- Opierame sa o poznatky :

1

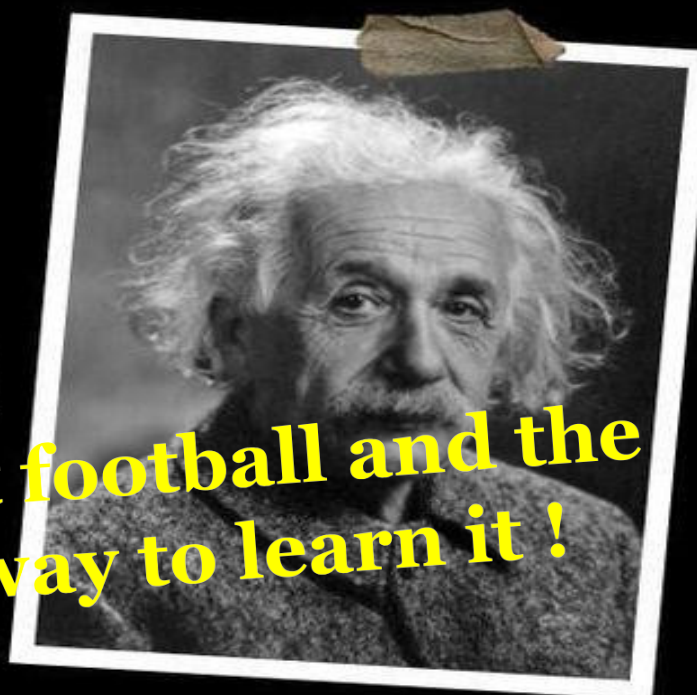
Motorického učenia (4 - 6 týždňové cykly):

– 4 fázy (*generalizácia, diferenciácia, automatizácia, tvorivá činnosť*).

Coach

**"Education is not
the learning of
exercises, but the
training of the mind
to think."**

**about football and the
best way to learn it !**



PREKLAD:

“Vzdelávanie nie je učenie
sa faktov, ale trénovanie
mysle”.

TRÉNER : “Vzdelávanie sa
nie je o učení sa cvičení,
ale výcviku mysle ako
premýšľať nad futbalom a
o najlepšom spôsobe ako
ho učiť!

- Opierame sa o poznatky :

2

Drilové (pokús-omyl)

- *vysoký počet opakovania;*
- *limitácia progresie po fáze automatizácie.*

- “Dotyk s loptou = najvyššia forma techniky. Na to, aby sa **hráč dokázal dokonale dotknúť v zápase lopty**, musí sa jej dotýkať **na tréningu stovky / tisícky krát**.

(Johan Cruyff)

- Opierame sa o poznatky :

3

Metodického rádu (Coerver pyramída)

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



- Opierame sa o poznatky :

4

Objavovaním (Hry)

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

KREATIVITA

NASA urobila výskum so zaujímavým zistením:

98 % detí vo veku 6 rokov vykazuje vysokú kreativitu. Je to preto, že deti nechávame hrať sa a objavovať svet.

V 10 rokoch ostáva vysoko kreatívnych len 30 % detí, v 15 rokoch je to len 15 % a keď dokončia štúdium a hľadajú si zamestnanie, ostáva ich vysoko kreatívnych už len 2 %.

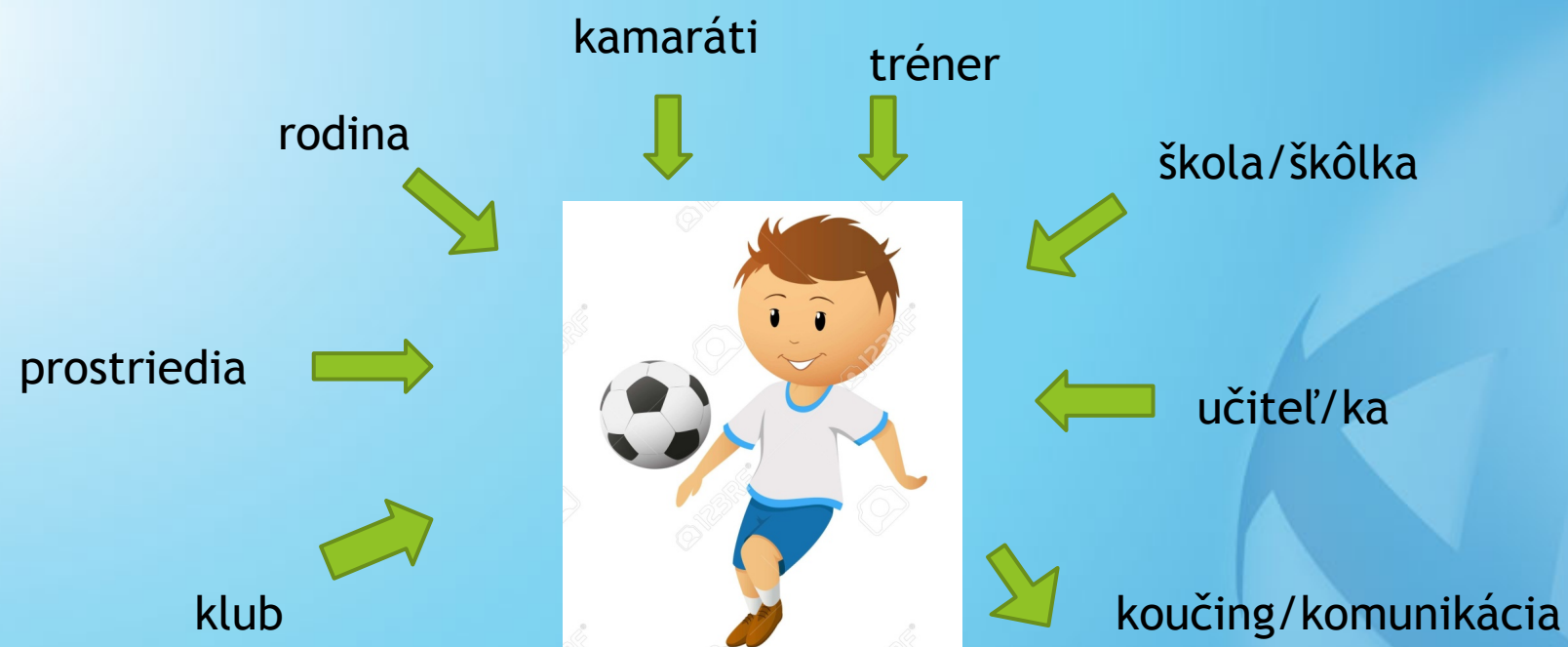
2. Stavba TP (deti)

- Opierame sa o poznatky :

5

Psychologického vývoja hráča

– rozvoj kognitívnych schopností (posilňovanie poznávacích funkcií).



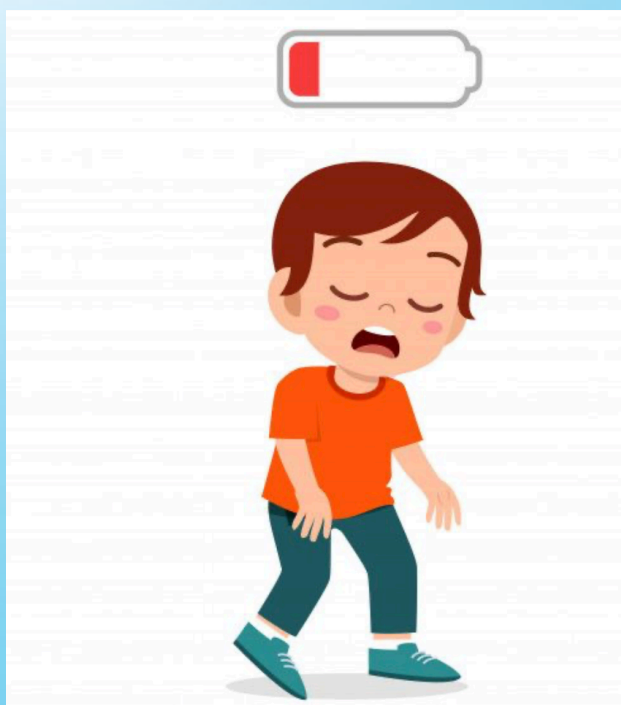
„DETI do 5-7 rokov sa chovajú ako my“
„Do 12 rokov sú hráči nastavený na JA“

- Opierame sa o poznatky :

6

Regenerácie

- rozdiely v rýchlosti regenerácie hráčov;
- najväčšie rozdiely oproti mládeži s dospelých sú **v kumulatívnej únave**.



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

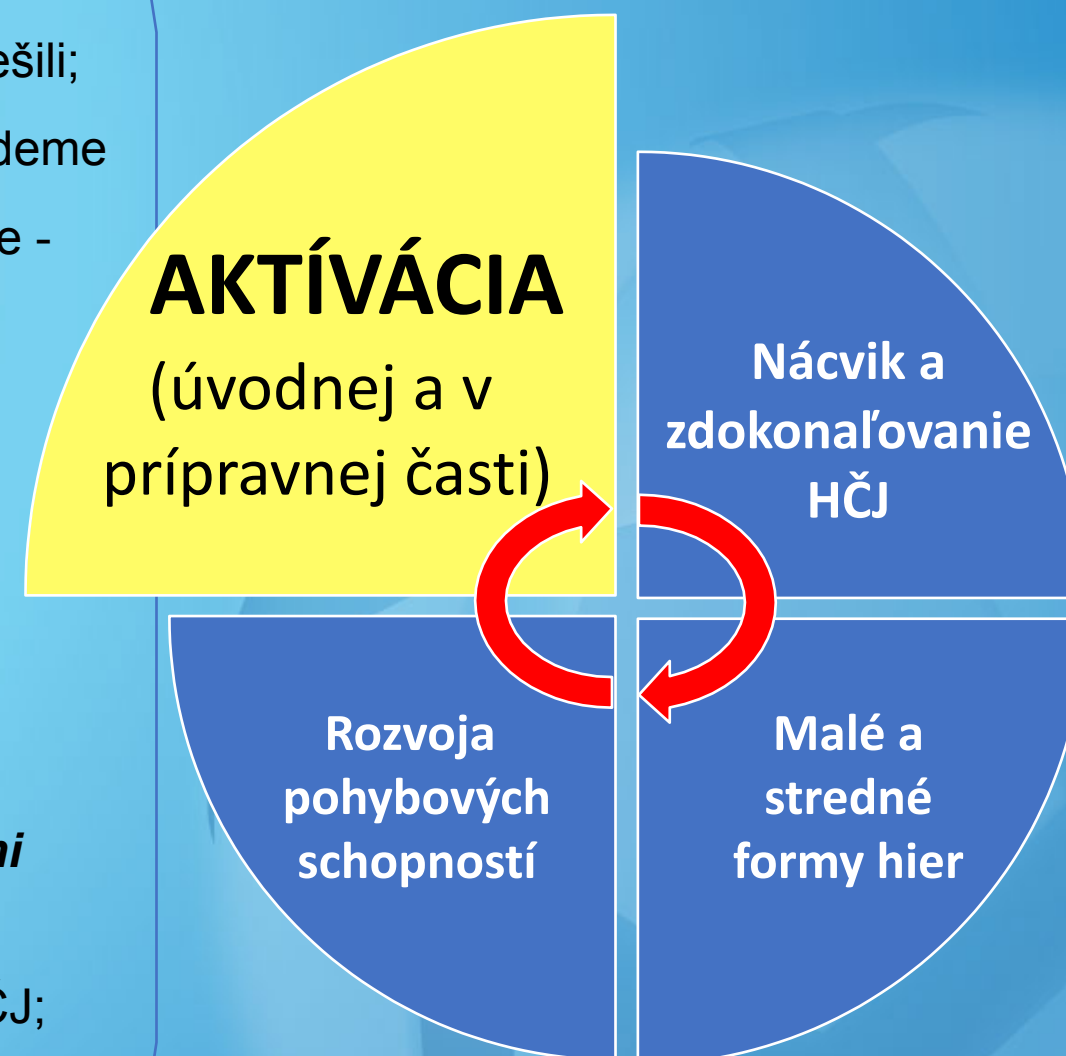
U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!

ZÁSADY:

- pripraviť deti **po emocionálnej stránke** aby sa na tréning tešili;
- veľmi **stručne ich oboznámiť s tréningom** (napr. dnes budeme na TJ strieľať a hrať). Nie je to potrebné predstavovať detailne - deti to nevnímajú;
- **nehodnotiť minulý tréning, resp. zápas!!**

Zameranie:

- pohybové hry bez lopty;
- pohybové hry s loptou;
- prvky bežeckej abecedy (nie samostatne) spojené s hernými činnosťami jednotlivca (HČJ);
- prípravné cvičenia zamerané na nácvik a zdokonaľovanie HČJ;
- **Objem: 15 až 20 min.**



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!

príklad:



AKTÍVÁCIA

(úvodnej a v
prípravnej časti)

Nácvik a
zdokonaľovanie
HČJ

Rozvoja
pohybových
schopností

Malé a
stredné
formy hier

NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

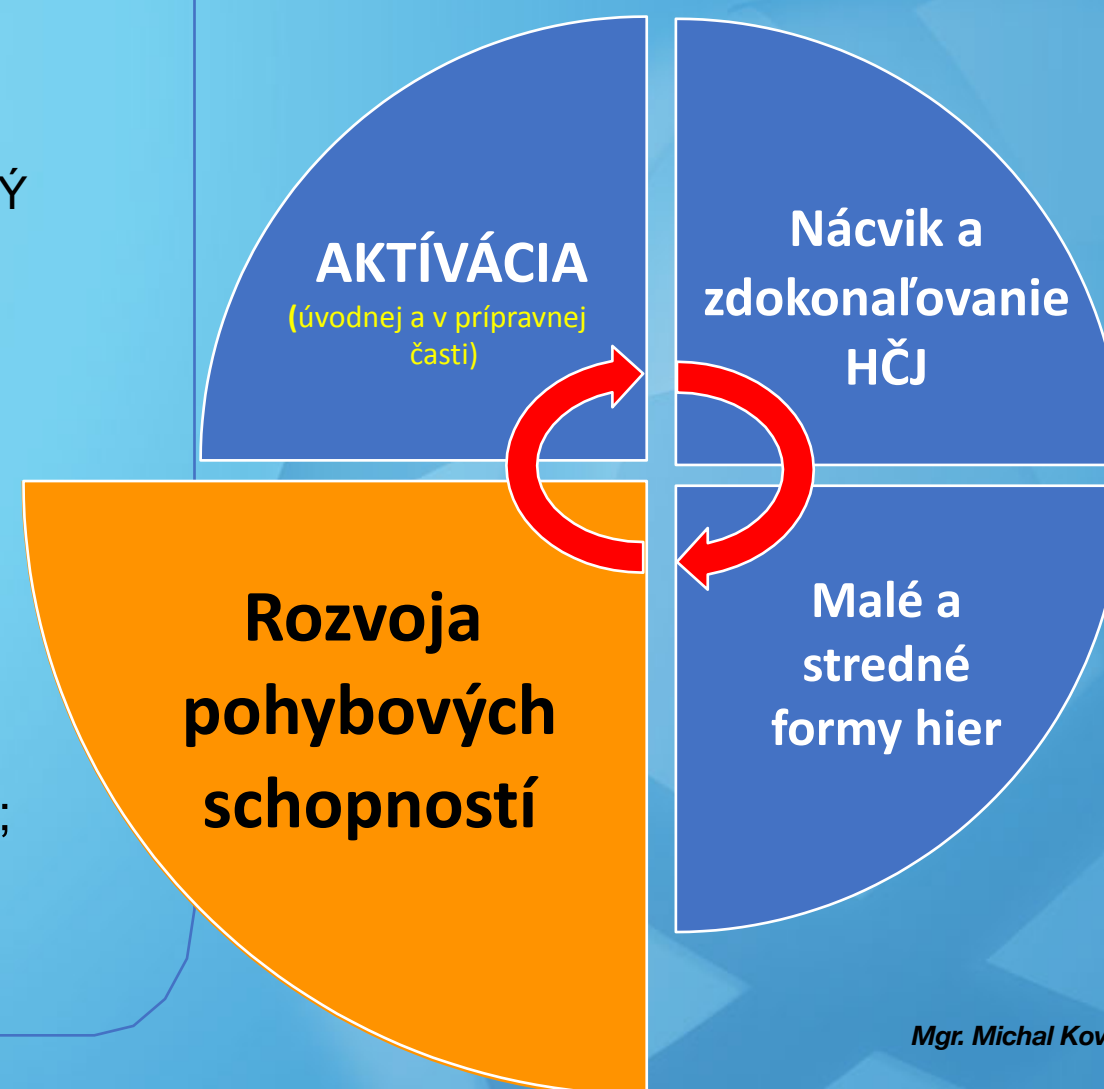
U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!

ZÁSADY:

- **rozvoj všeobecných pohybových schopností** - rýchlosť, vytrvalosť, koordinácia a sila - **ZÁBAVNOU FORMOU**;
- menšie počty hráčov v skupinách;
- **MOŽNOSŤ MAŤ JEDEN TRÉNING ZÁMERNE NEFUTBALOVÝ** (napr. Gymnastika, Atletika, Úpoly);
- zapojených viacej svalových skupín.

Zameranie:

- nešpecifický rozvoj pohybových schopností;
- nešpecifický rozvoj pohybových schopností s vloženými cvičeniami zameranými na nácvik a zdokonaľovanie HČJ;
- **Objem: 20 až 30 min.**



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

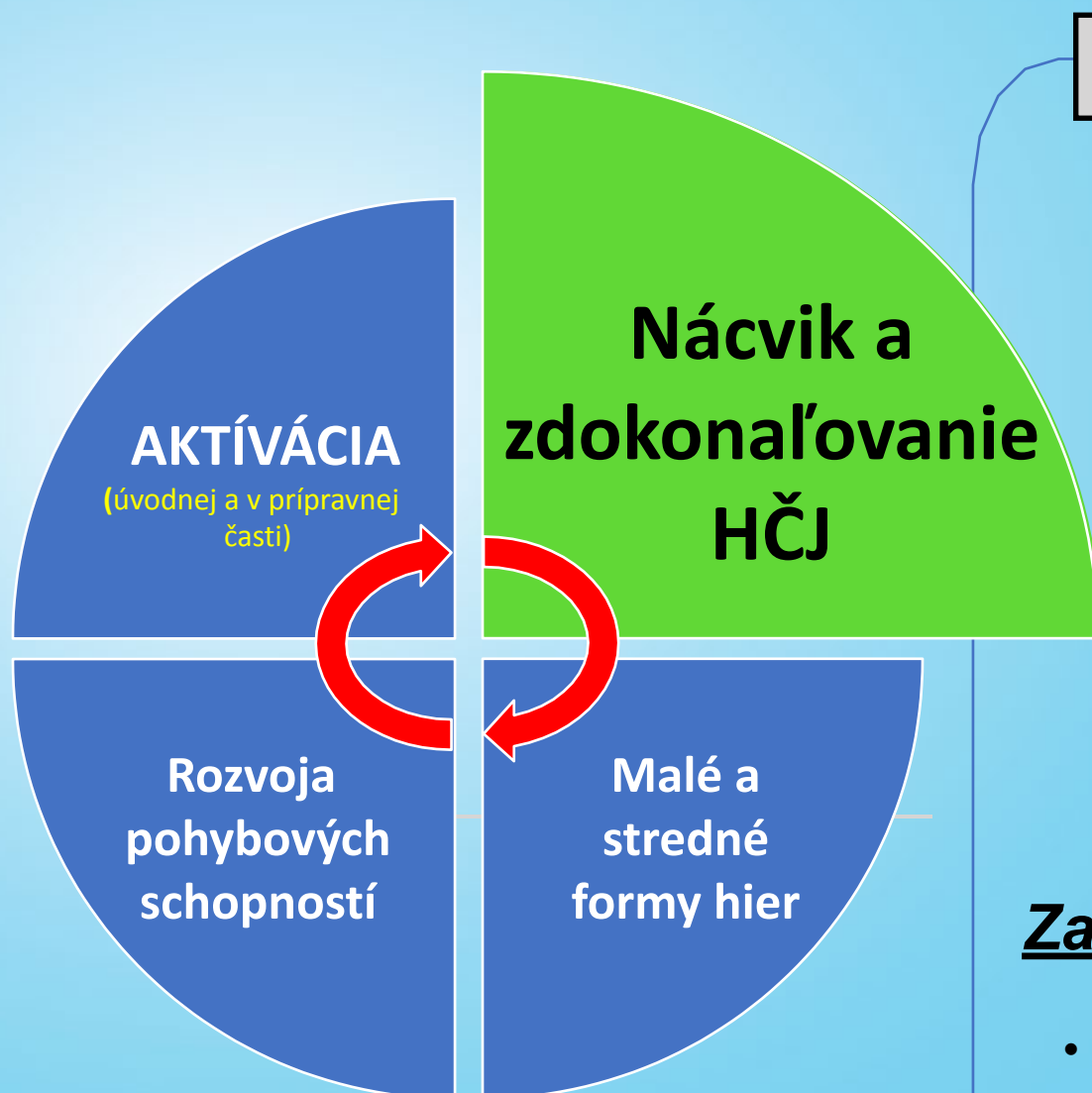
U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!

príklad:



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!



ZÁSADY:

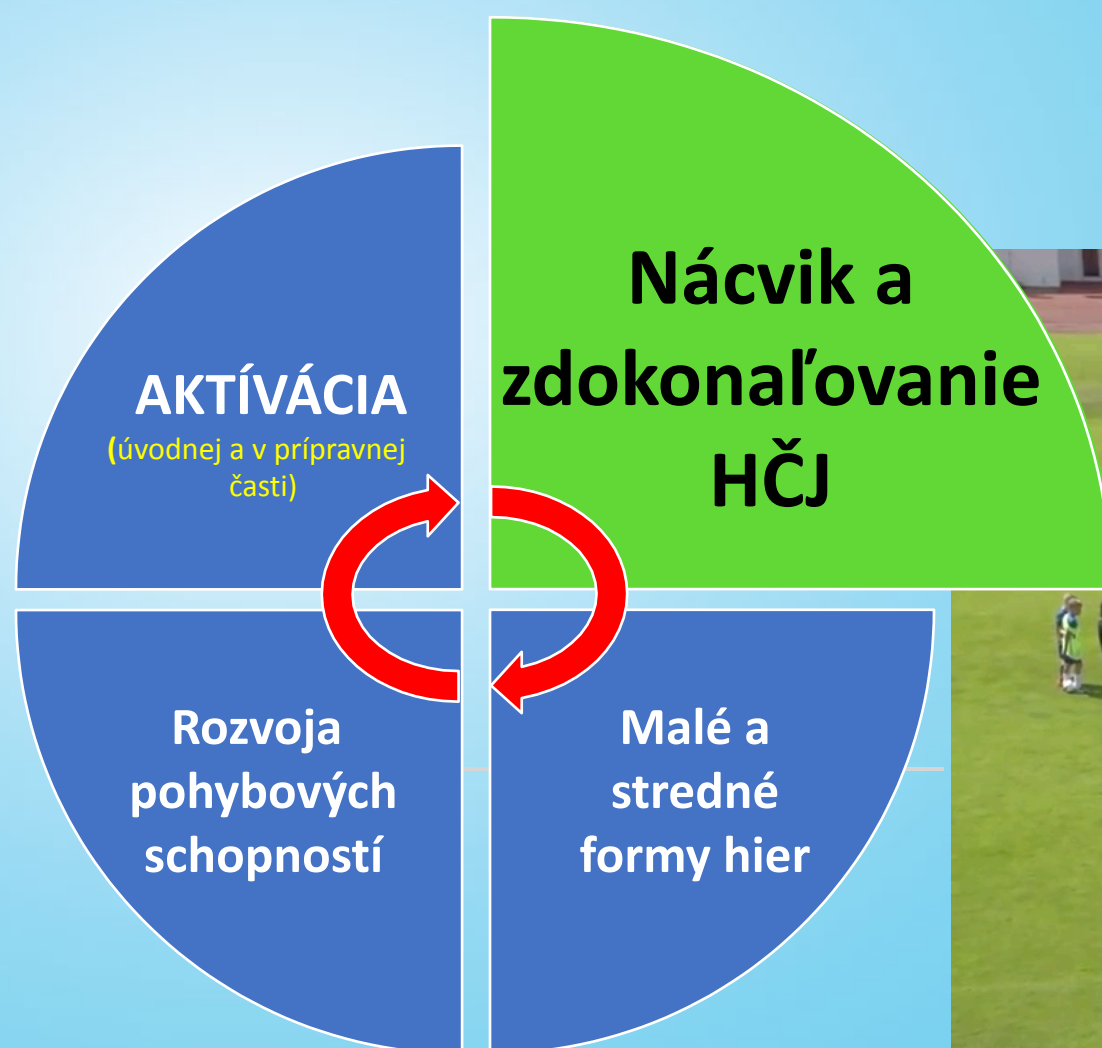
- **nácvik HČJ (drill)** - je dôležité riešiť detaily nie intenzitu (rýchlosť);
- **DÔLEŽITÉ** - Aktívne zapojenie viacerých hráčov/ viacej stanovíšť = **viacej opakovaní**;
- **obmieňať činnosti až po viacerých opakovaniach!**
- **po drile zaradiť zdokonaľovanie** = súťažná forma činnosti (rýchlosť) / hráči zostávajú koncentrovaní / negatívum je - nie vždy správne technické prevedenie;

Zameranie:

- prípravné cvičenia a herné cvičenia zamerané na nácvik a zdokonaľovanie HČJ;
- **Objem: 20 až 30 min.**

NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!



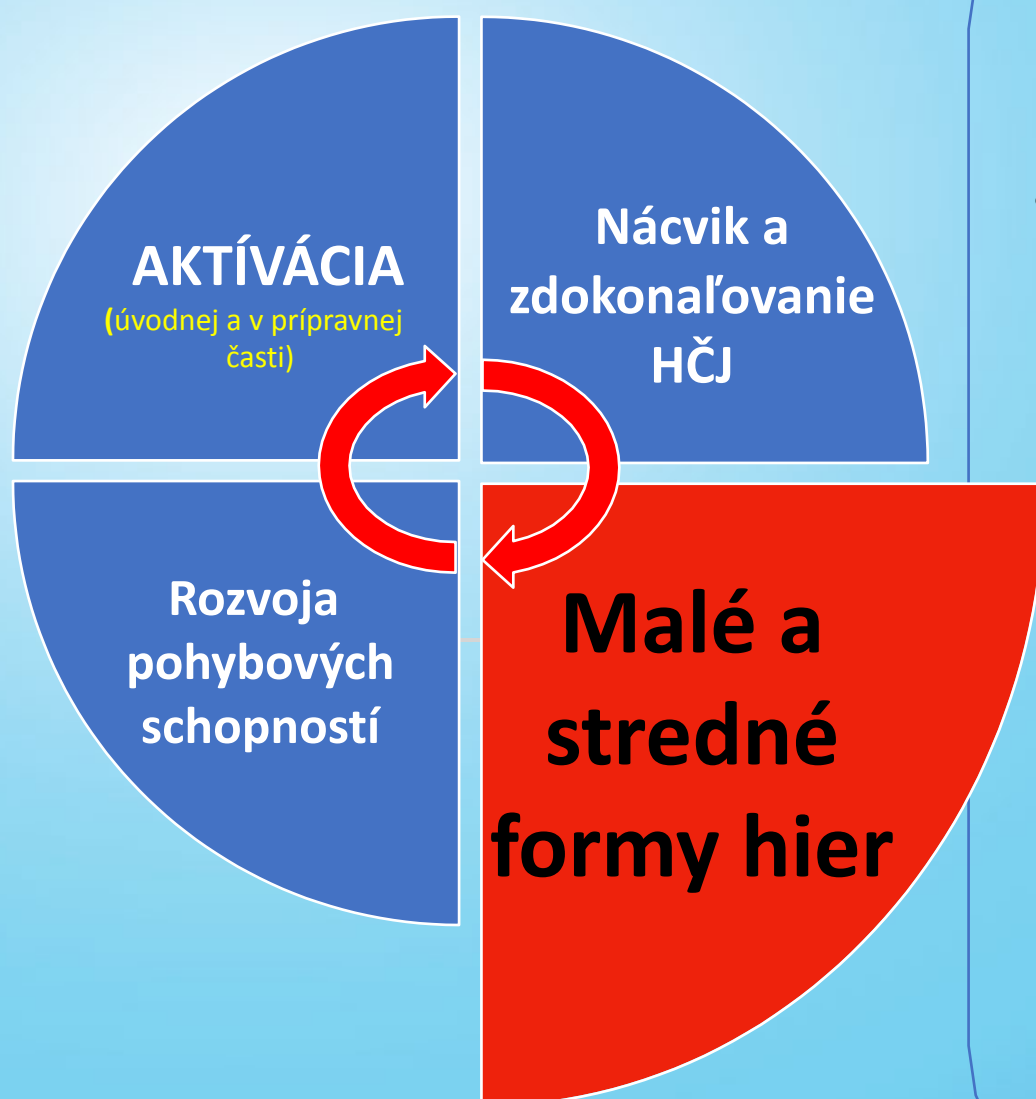
príklad:



Individuální herní činnosti

NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!



ZÁSADY:

- malé formy hier - Zdokonaľovanie HČJ / emocionálne prežívanie svojich zručností;
- situácie s množstvom dotykou s loptou / hra 1:1;
- v hre 2:2 a viac hráčov = prirodzený rozvoj spolupráce so spoluhráčom;
- zapojenie väčšieho počtu hráčov (napr. 5:5) = nižšia aktivita hráčov a menej HČJ;
- záverečná voľná hra (4:4, staršia prípravka max. 6:6) = na 2 bránky, bez zásahu trénera. Rozvoj samostatnosti, stimulácia kreativity a zvyšovanie herného potenciálu hráča;
- hráči si majú meniť svoje posty (aj brankár), možnosť hrať na oboch stranách ihriska;
- počet ihrísk = tak aby hráči nestáli vedľa ihriska.

NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!

príklad:



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!

Záver tréningu

ZÁSADY:

- súťaž - slúži ako záverečná motivácia.

Zameranie:

- zaradenie na nácvik rôznych individuálnych činností (streľba, hlavičkovanie, prihrávky, atď.).



NÁVRH MODELU TJ PRE KATEGÓRIU PRÍPRAVKY

U DETI NEROZLIŠUJEME AŽ TAK ČASTI TRÉNINGU!



**Záver tréningu
kompenzačné cvičenia / strečing**

ZÁSADY:

- zaradenie od kategórie U9;
- upokojenie organizmu / dôraz na detaily a dýchanie;
- možnosť vykonávania v domácom prostredí (DÚ).

POZOR!!!

Tréning detí nie je tréningom mládeže.

Tréning mládeže nie je tréningom dospelých.

Poškodenie zdravia dieťaťa – trestný čin

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

HRA

„Deti sa chcú hrať. Najdôležitejšia je **radosť z malých foriem futbalu** s malým počtom hráčov a zjednodušenými pravidlami.

Pochopiť základnú ideu hry – strieľať góly a zabrániť gólu.

TECHNIKA

„Naučiť a nadrilovať abecedu“
– kvalita HČJ.

KOUČING

„Vychovať odvážnych a zdravo sebavedomých futbalistov“

Tréner učiteľ, motivátor,
psychológ.

„My trénujeme deti k tomu, aby milovali futbal“.

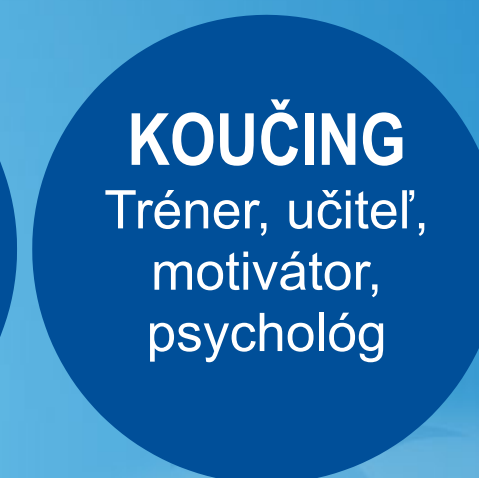
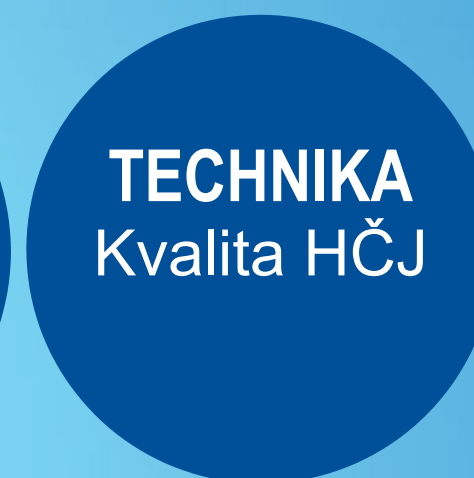
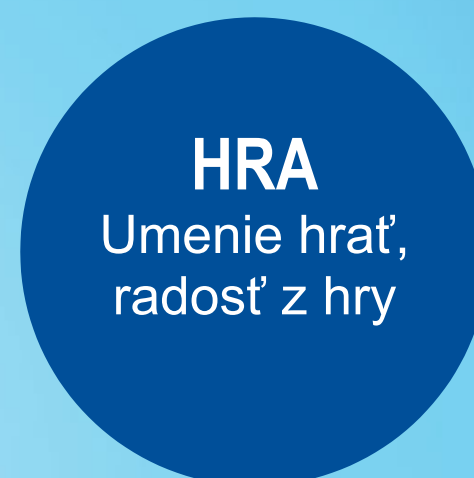
Najprv si musí hráč osvojiť základy a až potom ho môžete vylepšovať.



3. Obsahové zameranie športovej prípravy



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



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

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Nový zmysel výhry

- Futbal je proces robenia chýb, ich analyzovania a nasledujúceho poučenia, nie frustrácie.
- Mladý hráč robí chyby, ale je to súčasť procesu učenia sa, do ktorého nastúpil.
- Chyby sú pri učení nevyhnutné. Keď chceme po hráčoch, aby trénovali na 100% a snažili sa naučiť nové veci, budú prirodzene robiť chyby.
- Keď sa nad tým zamyslíme, je omnoho lepšie, keď robia chyby, akoby sa prestali zlepšovať len kvôli strachu z chýb. Najviac sa naučíte pri pádoch a zlyhaniach.
- Vlastné prežitie herných situácií = znalosť deja = rozvoj herných činností jednotlivca = rozvoj individuálneho herného výkonu



3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Koľko trénovať?

Nedá sa paušálne
predpísať koľko
trénovať.

Ako - efektivita?

Umenie trénera trafiť
proporcionalitu činností
tréningového procesu.

Aká je úroveň?

Samotné dávkovanie závisí od
úrovne trénovanosti

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

PREDPRÍPRAVKA :

U6

U7

CHARAKTERISTIKA OBDOBIA:

- ✓ vysoká potreba pohybu;
- ✓ vývoj hrubej motoriky;
- ✓ veľký kĺbový rozsah;
- ✓ spoznávanie prostredníctvom hier;
- ✓ neschopnosť sústrediť sa dlhší časový úsek.

Vo svete RODIČ je súčasťou tréningu!



Všeobecné:

- Odporúčané dni zaťaženia v TMC: 2 TJ
- príležitostne turnaj alebo zápas
- Objem: max. 80 - 90 min. / 1 TJ

<https://www.youtube.com/watch?v=L7excUVrA7E>

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

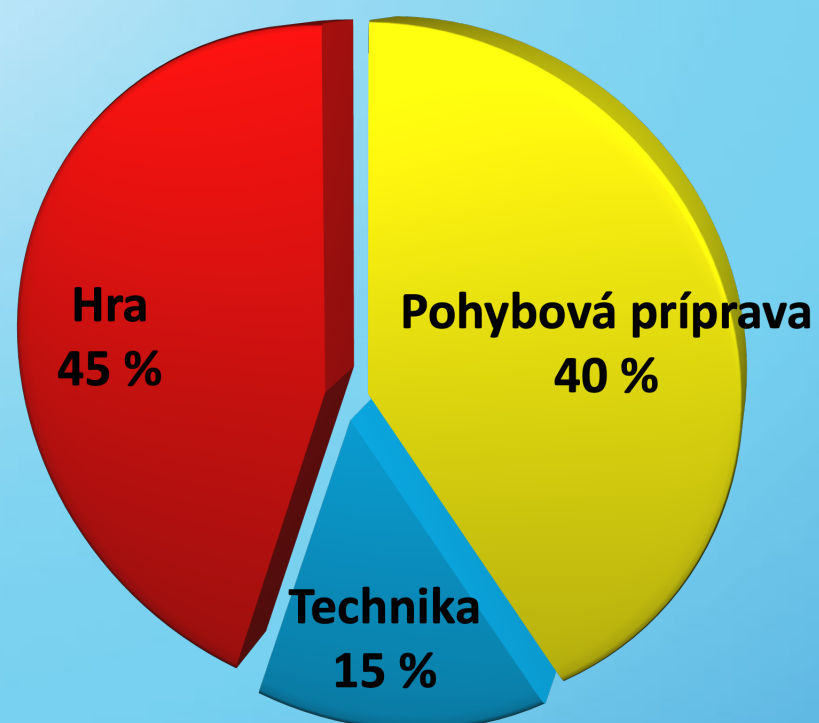
PREDPRÍPRAVKA :

U6

U7

ZÁSADY:

- ✓ hra najvýznamnejší učebný postup – „hranie sa na niečo“;
- ✓ plánovať **2 TJ týždenne** – pohyb každý deň (napr. gymnastika);
- ✓ organizácia zápasov a turnajov dĺžka v U7 max. 4 hod.;
- ✓ max. počet **detí 10 v skupine**.



40% - POHYBOVÁ PRÍPRAVA

- pohybové hry, základy gymnastiky, koordinačné a rovnováhové cvičenia) s loptou a aj bez lopty;
- **30–35 min.**

15% - TECHNIKA

- organizácia: 1 hráč – 1 lopta;
- veľký počet opakovaní a kontaktov, zábavná forma);
- vedenie lopty a obchádzanie súpera;
- **15 min.**

45% - HRA

- malé formy hier max. 4:4 na 2 brány, (viac ihrísk – všetci hrajú);
- voľná hra (1:1 4:4) - nemá taktický zámer (obmedzenie je len veľkosť hracej plochy, počet hráčov a veľkosť brán v závislosti od vek. kategórie);
- **35-40min.**

3. OBSAHOVÉ ZAMERANIE HERNEJ PRÍPRAVY

PREDPRÍPRAVKA :

U6

U7

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

ZÁSADY:

- 1 hráč / 1 lopta;
- zameranie – nácvik a zdokonaľovanie HČJ – nie je potrebné deliť podľa výkonnosti;
- dril – Pociťovanie a vedenie lopty - striedanie nácviku s intenzívnymi cvičeniami (hry);
- obmena činnosti – 5 – 10 min.;
- opakovanie ukážky – NAJEFEKTÍVNEJŠIE UČENIE - **NAPODOBNOVANIE VIDENÉHO**;
- nové zručnosti 10 – 15x „**ja už to viem**“;
- **NECHCEME SA VENOVAŤ HERNÉMU VÝK. DRUŽSTVA!**

Pozn.: striedanie foriem a prostriedkov v tréningu (striedať hru s cvičeniami na techniku, s pohybovými hrami), možnosť menenia veľkosti lopty

strel'ba

hlavičkovanie

prihrávka

spracovanie-prvý dotyk

**vedenie lopty a
obchádzanie súpera**

pociťovanie lopty

3. OBSAHOVÉ ZAMERANIE HERNEJ PRÍPRAVY

PREDPRÍPRAVKA :

U6

U7

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

Prostriedky :

HČJ:

- ✓ hľadáme zábavné formy – **dosiahneme väčší počet opakovaní**;
- ✓ pociťovanie a vedenie lopty.

DETI SA UČIA, ALE NEVEDIA O TOM, LEBO SA HRAJÚ.

PH:

- HRA A ZÁBAVA: PH - Voľná hra 1:1, 2:2, 3:3 (malé ihriská, využiť mantinely);
- nie odkopávať loptu, ale získať loptu;
- výkonnostne **vyrovnané družstvá**;
- fair play – **priznať sa kto vykopol loptu** – hrdina;
- často meniť hráčom pozície na ihrisku;
- BYŤ TRPEZLIVÝ A NECHAŤ PRIESTOR PRE VLASTNÉ ROZHODNUTIA.

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

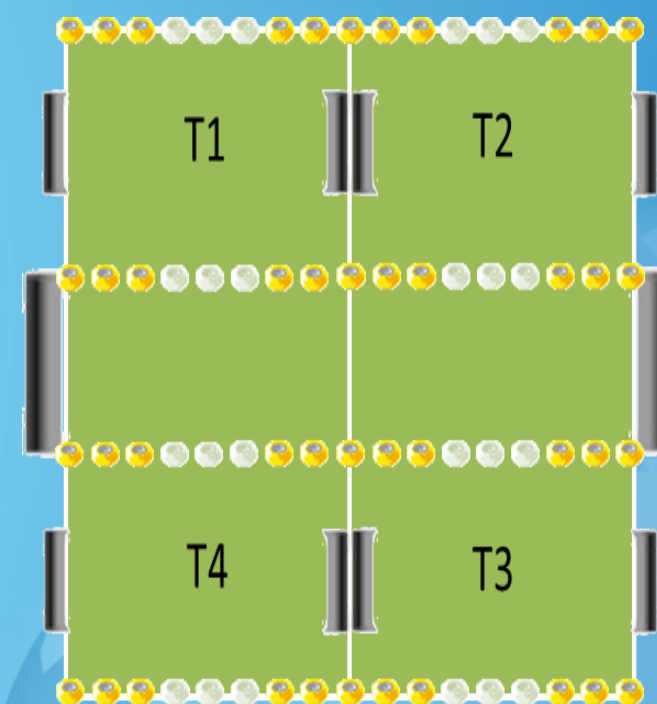
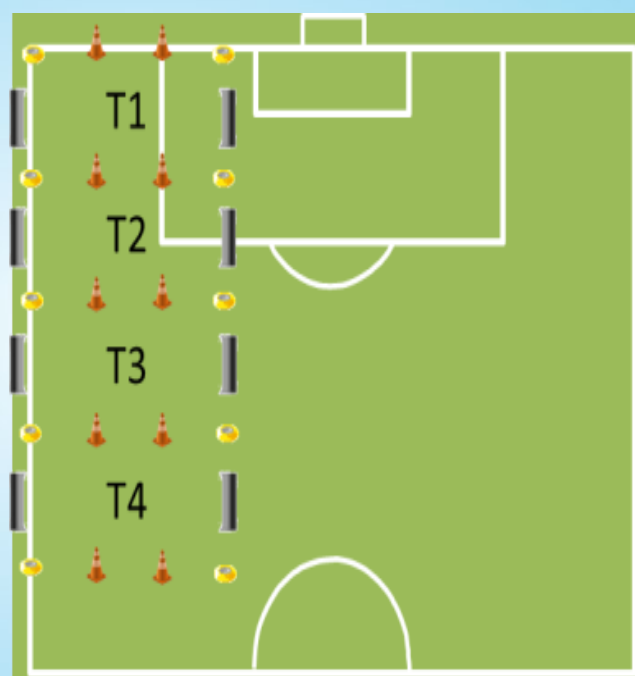
PREDPRÍPRAVKA :

U6

U7

Organizácia zápasov:

Priateľské zápasy: 2 tímy po 8 hráčoch hrá súčasne (16 hráčov -> 4 ihriská)



Časový harmonogram zápasov:



celkový čas zápasov = 60'

Velkosť ihriska:

šírka = 10 - 12,5 m

dĺžka = 16,5 – 18 m



3. Obsahové zameranie športovej prípravy



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

MLADŠIA PRÍPRAVKA :

U8

U9

CHARAKTERISTIKA OBDOBIA:

- ✓ 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.

Všeobecné:

- Odporúčané dni zaťaženia v TMC: 3;
- 2x TJ + 1x zápas (+ iná pohybová aktivita);
- Objem: max. 90 min. / 1 TJ.

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

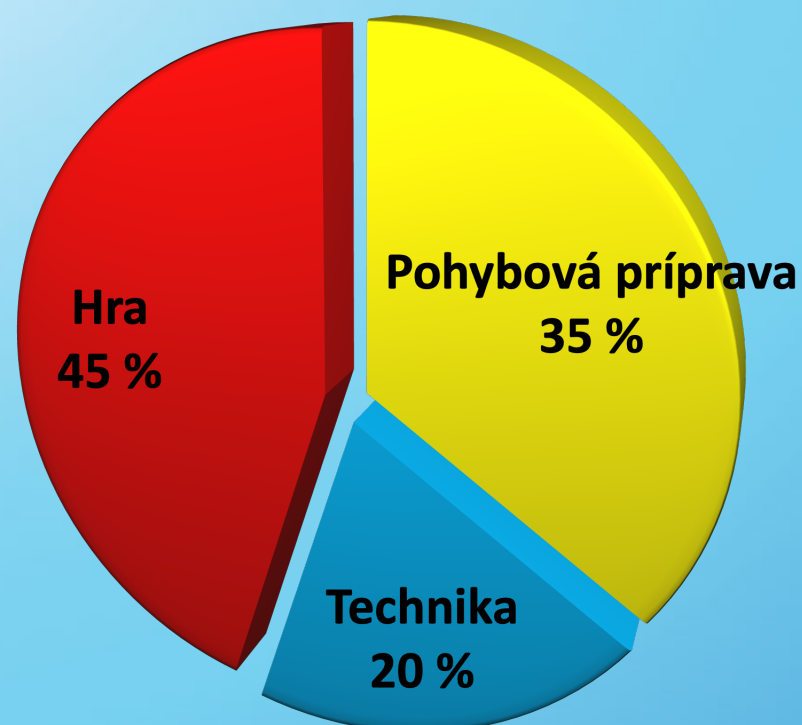
MLADŠIA PRÍPRAVKA :

U8

U9

ZÁSADY:

- zápas je len forma rozvoja dieťaťa – preferencia individuality;
- plánovať **2 TJ týždenne** – pohyb každý deň (napr. gymnastika, atletika);
- organizácia zápasov a turnajov - dĺžka: **U8/U9 max. 6 hod.;**
- vedenie **TJ v skupinách** – najlepšie 8 detí;
- nedoporučuje sa posun hráčov do vyššej kategórie.



35% - POHYBOVÁ PRÍPRAVA

- Pohybové hry, základy gymnastiky, koordinačné a rovnováhové cvičenia) s loptou a aj bez lopty;
- **30–35 min.**

20% - TECHNIKA (1 hráč – 1 lopta)

- Veľký počet opakovaní a kontaktov, určitý stupeň drilu;
- Preberanie lopty (po zemi, do pohybu a pod.);
- Vedenie lopty a obchádzanie súpera;
- **15 -20 min.**

45% - HRA

- Malé formy hier max. 4:4 na 2 brány;
- Organizácia so zapojením čo najväčšieho počtu hráčov - viac ihrísk);
- Voľná hra (1:1 - 4:4) - malé ihriská, rozmery max. 20 x 30 m pri 4:4);
- **35-40min.**

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Kategória :

U8

U9

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

ZÁSADY:

- 1 hráč / 1 lopta;
- *INDIVIDUÁLNE ČINNOSTI S LOPTOU* - pokračovať v zdokonaľovaní zvládnutých HČJ; + nácvik a zdokonaľovanie ďalších HČJ;
 - *prihrávka a spracovanie lopty – preberanie lopty po zemi a aj v pohybe;*
 - *vedenie lopty a obchádzanie súpera;*
 - *strelba ako forma motivácie;*
 - *pociťovanie - žonglovanie;*
- činnosť **vhodné meniť po 10 -15 min.** - PO max. 15 – 20x;
- za 70 – 90 min. **5 – 6 typov cvičení** - od jednoduchšieho k zložitejšiemu;
- *základy nácviku riešenia individuálneho taktického jednania v rámci jednotlivých postov;*
- striedanie hráčov na rôznych postoch vrátane brankára - z hráčov „nerobíme“ obrancov a útočníkov, **vhodnejšie je predný a zadný útočník** - brániť a útočiť majú všetci;
- **NECHCEME SA VENOVAŤ HERNÉMU VÝK. DRUŽSTVA!**

**začiatok zlatého
veku učenia –
dokážu sa sústrediť
na činnosť**

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Kategória :

U8

U9

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

ZÁSADY:

- vedenie TJ v skupinách – najlepšie 8 detí;
- ak je hráč často neúspešný – potrebná zmena súpera!;
- vyhýbať sa organizácii v dlhých zástupoch;
- meniť rýchlosť, veľkosť priestoru, obe nohy;
- **zakázane je hlavičkovanie ťažkou a veľkou loptou** – možné poškodenie krčnej časti chrbtice;
- chytanie a činnosť v bráne – chytanie a vyhadzovanie lopty, padanie a vstávanie – špecializovaný tréning brankárov môže začať v U8;
- U8 - **Umožňuje vedomejšiu spoluprácu**, môžeme vyzývať hráčov i bez klučky niekomu prihrať - kto je bližšie pri bráne, alebo pri sebe nemá spoluhráča.
 - Nepokrikovať - “Prihraj! Prečo si neprihral?”
 - Pýtať sa otázky - “Videl si, že ti tam niekto nabehol?”
- U9 - **Učí sa vnímať priestor** (buduje tým univerzálnosť a pružnosť myslenia);
 - Vidieť zreteľnejšie znaky kombinačnej hry s výberom miesta.

začiatok zlatého
veku učenia –
dokážu sa sústrediť
na činnosť

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Kategória :

U8

U9

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

Prostriedky :

- 1) **HČJ** – vedenie lopty, obchádzanie (kľučky), prihrávka, strel'ba, spracovanie lopty, chytanie a hádzanie lopty, **využívať rôzne veľkosti lôpt**;
- 2) **HČJ bez lopty** – uvoľnenie a nabiehanie, vnímanie priestoru (hráči okolo mňa)
- 3) súbojové správanie sa – nevzdať sa, ak stratím loptu a snaha o jej opätovné získanie; odvaha obchádzať hráča (kľučkovať);
- 4) HRA A ZÁBAVA: PH - voľná hra 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 (malé ihriská, max. max. rozmery 20 x 30 m pri hre 4:4.

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

MLADŠIA PRÍPRAVKA :

U8

U9

ZÁKLADNÉ TÉZY

- malé skupiny, malé ihrisko, veľa kontaktov a aktivít;
- “tréning” je primárne hra s množstvom kontaktov s loptou;
- podpora obojnohosti, kreativity a vznikajúcich priateľstiev;
- podpora učenia metódou “demonštrovať” - napodobňovať;
- buďte trpezlivý nevytvárajte stres;
- v každej situácii buďte pre deti vzorom.



3. Obsahové zameranie športovej prípravy



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

STARŠIA 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.

Všeobecné:

- počet dní zaťaženia v TMC 3 x TJ + mimofutbalová aktivita + 1 x zápas,
- objem TJ- 90 –100min.
- nebáť sa dlhších tréningov, ale v tom prípade netlačiť na intenzitu a zaradiť veľa voľnej hry

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

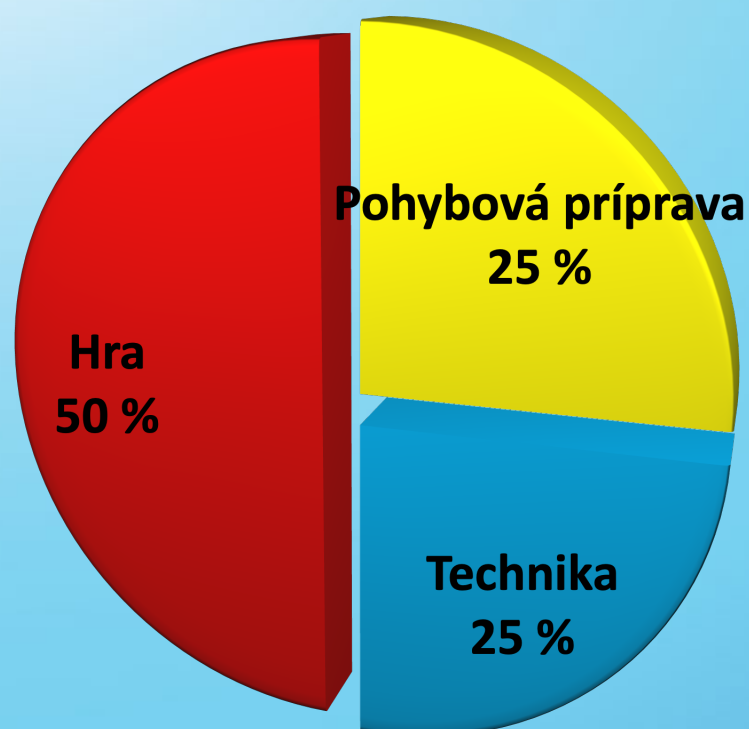
STARŠIA PRÍPRAVKA :

U10

U11

ZÁSADY:

- tréning nie je menej významný ako zápas;
- plánovať **3 TJ týždenne** + mimofutbalová, aktivita + 1x zápas;
- vedenie **TJ v skupinách**;
- nedoporučuje sa posun hráčov do vyššej kategórie.



25% - POHYBOVÁ PRÍPRAVA

- pohybové hry, základy gymnastiky, koordinačné a rovnováhové cvičenia) s loptou a aj bez lopty;
- **20 min.**

25% - TECHNIKA

- 1 hráč – 1 lopta, 2 hráči lopta;
- veľký počet opakovaní a kontaktov;
- pociťovanie a vedenie lopty, obchádzanie súpera, žonglovanie rôznymi časťami tela;
- preberanie lopty (po zemi, vzduchom, rôznou časťou tela, do pohybu a pod.);
- prihrávanie na krátku a strednú vzdialenosť, hlavičkovanie s odľahčenou loptou.
- **15 -20 min.**

50% - HRA

- malé až stredné formy hier max. 6:6;
- organizácia so zapojením čo najväčšieho počtu hráčov - viac ihrísk;
- 75 % voľná hra (1:1 - 4:4) - malé ihriská, rozmery max. 20 x 30 m pri 4:4, 6:6 s brankármi;
- 25% malé formy priestorových hier (ukazovačky, bago) zamerané aj na výber miesta;
- **45 - 50 min.**

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

STARŠIA PRÍPRAVKA :

U10

U11

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

ZÁSADY:

- 1 hráč – 1 lopta, resp. 2 hráči lopta;
- rozvoj tvorivého a komplexného hráča;
- INDIVIDUÁLNE ČINNOSTI S LOPTOU - nadväznosť na predchádzajúce kategórie + modifikácie spolupráce so spoluhráčmi individualizácia :
 - ÚF:
 - pociťovanie a vedenie lopty, obchádzanie súpera, žonglovanie rôznymi časťami tela – **spájať s procesom rozhodovania;**
 - prihrávanie na krátku a strednú vzdialenosť – **prihrávka do priestoru pred nabiehajúceho hráča**, prihrávka v pohybe, kontrola priestoru okolo seba, komunikácia so spoluhráčmi;
 - **spracovanie a** preberanie lopty (po zemi, vzduchom, rôznou časťou tela, – z pohybu do pohybu, prvý dotyk;
 - hlavičkovanie s odľahčenou loptou.
 - OF:
 - obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty;
 - odoberanie lopty;
- zvyšujeme počet opakovaní;
- brankár : chytanie lopty a činnosť v bráne – nebáť sa lopty, po zemi a vo výskoku, v páde, priorita chytanie, prihrávka rukou uprednostňujeme IHV.

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

STARŠIA PRÍPRAVKA :

U10

U11

TECHNICKO - TAKTICKÁ PRÍPRAVA :

ZÁSADY:

- v U10 - U11 ku zhluku dôjde, ale hráči by mali **dostať spätnú väzbu na striedačke** “rozťahovať hru” keď ma loptu spoluhráč;
- **U10 - U11 - Zvyšuje sa počet hráčov a zväčšuje sa veľkosť ihriska.** Do hry vstupuje aj **brankár** (brankárske tréningy). Viac sa to blíži k hernému výkonu s **prihrávkami a s vhodným výberom miesta.**

PROSTRIEDKY:

- 1) **HČJ** – vedenie lopty, obchádzanie (kľučky), prihrávka, strelba, spracovanie lopty, chytanie a hádzanie lopty, **využívať rôzne veľkosti lôpt;**
- 2) **HČJ bez lopty** – uvoľnenie a nabiehanie, vnímanie priestoru (hráči okolo mňa);
- 3) súbojové správanie sa – nevzdať sa, ak stratím loptu a snaha o jej opätovné získanie; odvaha obchádzať hráča (kľučkovať);
- 4) **HRA A ZÁBAVA:** PH - Voľná hra 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 (malé ihriská, max. max. rozmery 20 x 30 m pri hre 4:4).

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

STARŠIA PRÍPRAVKA :

U10

U11

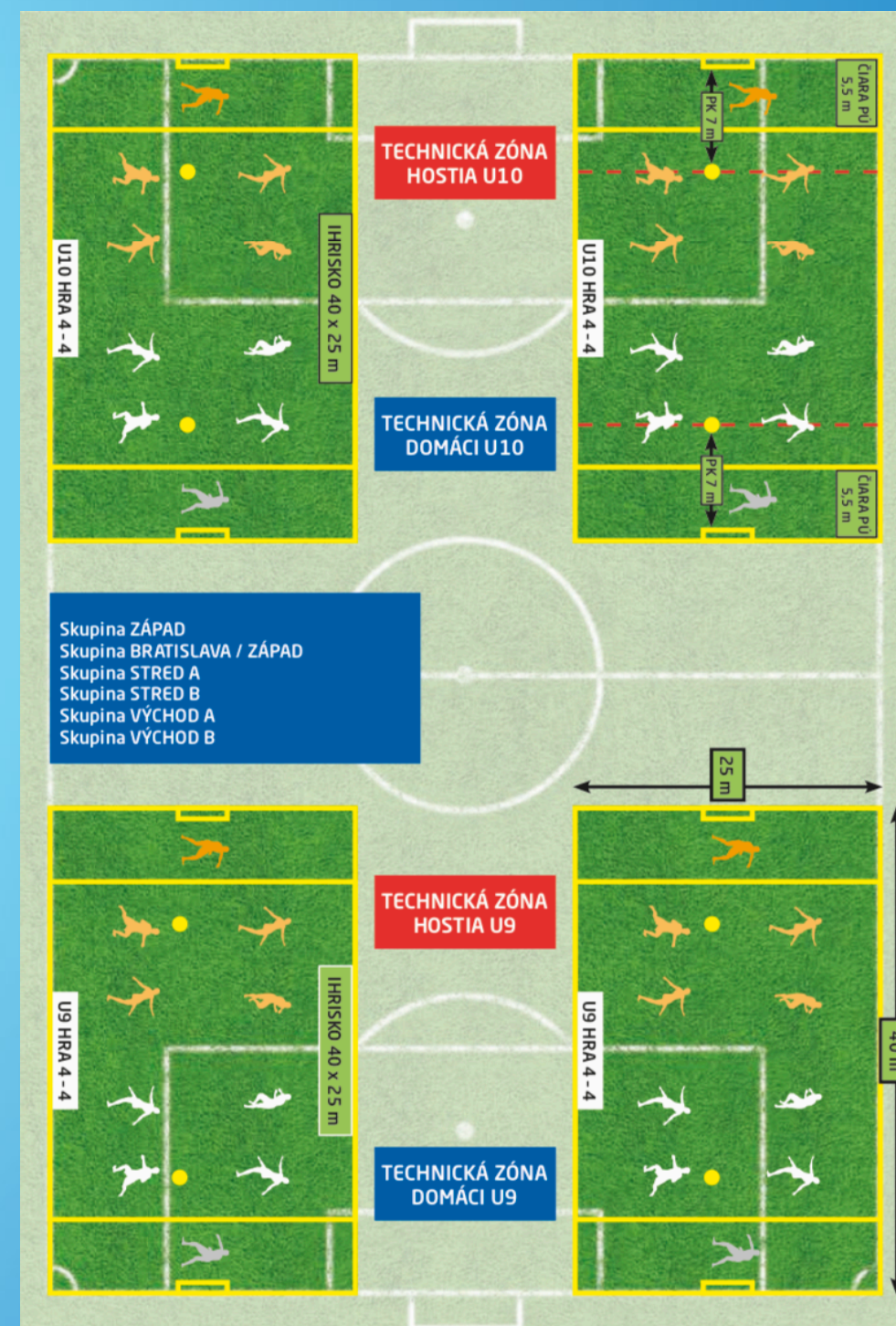
ZÁKLADNÉ TÉZY

- špecializovnú futbalovú výchovu dávkuje postupne
- pripravme veľa kontaktov s loptou a herných akcií
- činnosť neprerušujeme často, korigujeme stručne a presne
- sprostredkujeme len základy taktiky
- podporujeme a vychovávame individuality

SÚŤAŽ PRÍPRAVIEK RIADENÁ SFZ

Stretnutia U10, U9 :

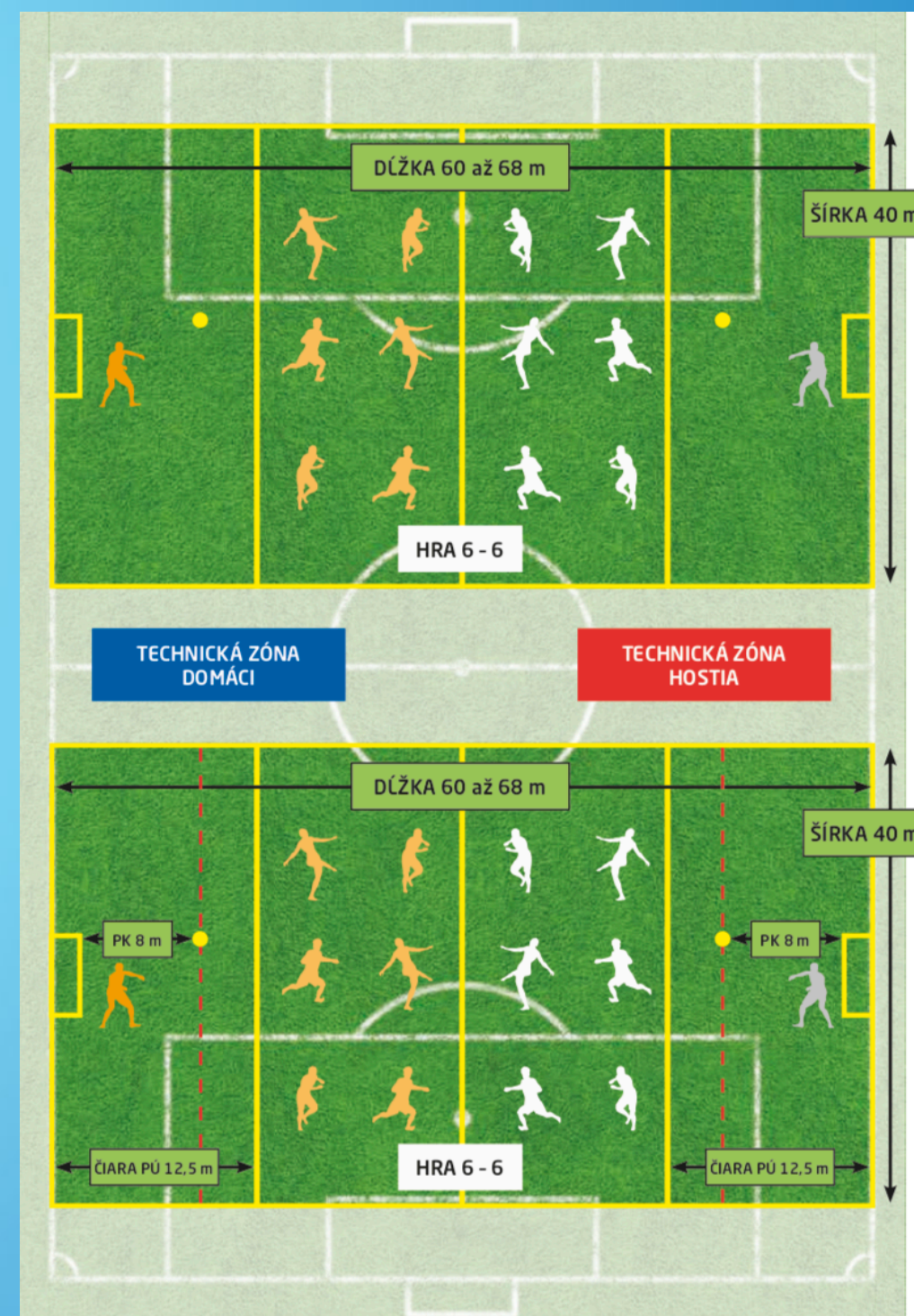
- hracia plocha – 2 miniihriská v rohoch hracej plochy s rozmermi min. 35 x 20m, maximálne 40 x 25m
- výsledky a tabuľky sa nezverejňujú
- počet hráčov – 4+1 : 4 +1
- rozmery brán: 2 x 3 m
- neobmedzené striedanie
- hrací čas – 2 x 25 min. (10 min. prestávka)
- lopta veľkosť č. 3



SÚŤAŽ PRÍPRAVIEK RIADENÁ SFZ

Stretnutia U11 :

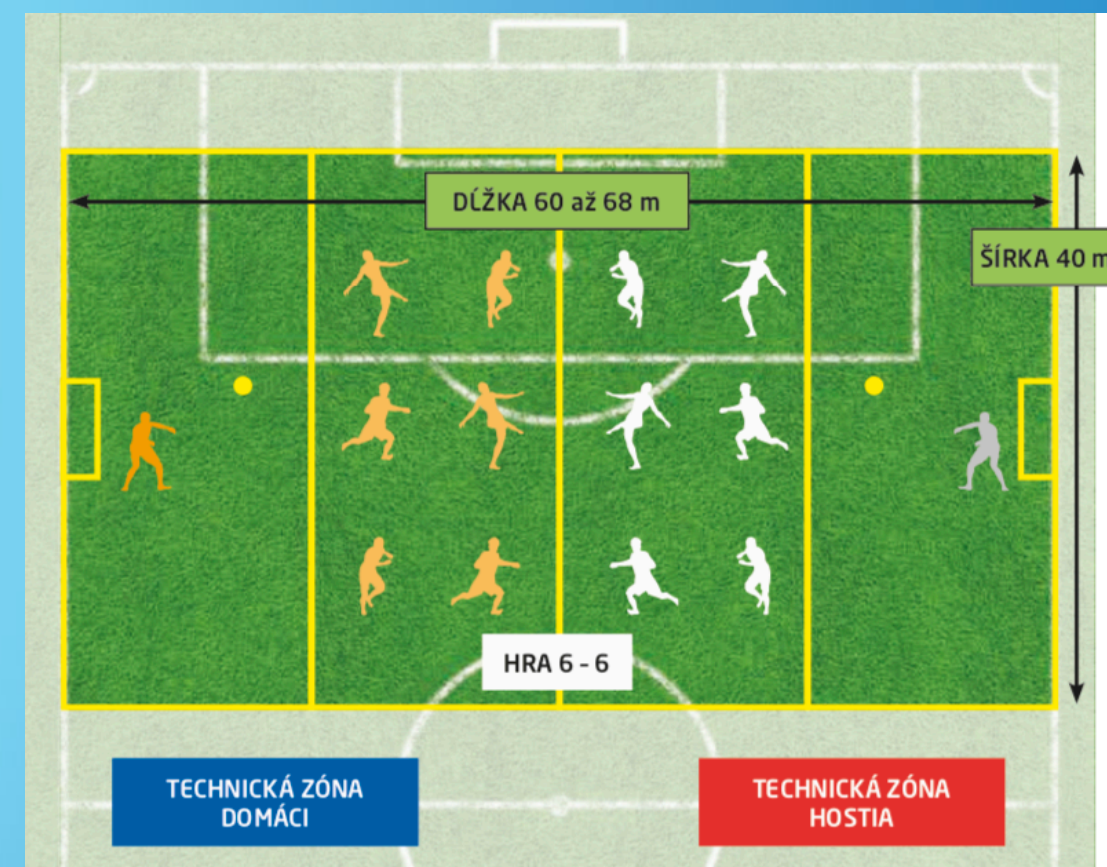
- hracia plocha – 2 ihriská na „poloviciach“ s rozmermi minimálne 60 x 40m a maximálne 68 x 45m.
- výsledky a tabuľky sa nezverejňujú
- počet hráčov – 6+1 : 6+1
- rozmery brán – 5 x 2m
- neobmedzené striedanie
- hrací čas – 2 x 30 min. (10 min. prestávka)
- lopta veľkosť č. 4



SÚŤAŽ PRÍPRAVIEK RIADENÁ BFZ

Stretnutia U9 - U11 :

- hracia plocha – polovica riadneho ihriska bez pokutového územia
- výsledky a tabuľky sa zverejňujú
- počet hráčov – 6+1 : 6+1
- rozmery brán – 5 x 2m
- neobmedzené striedanie
- hrací čas – 2 polčasy po 25 min. (15 min. prestávka)
- lopta veľkosť č. 3, resp. č.4



3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Zameranie pohybovej prípravy

SENZITÍVNE OBDOBIE ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Pohybové predpoklady	Vek												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Rýchlostné schopnosti													
Všeobecná rýchlosť													
Rýchlosť jednorázového pohybu													
Frekvenčná rýchlosť													
Reakčná rýchlosť													
2. Koordinačné schopnosti													
Orientačná													
Rovnováhová													
Diferenciačná													
Rytmická													
3. Ohybnosť													

3. OBSAHOVÉ ZAMERANIE HERNEJ PRÍPRAVY

Zameranie pohybovej prípravy

SENZITÍVNE OBDOBIE ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Pohybové predpoklady	Vek												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4. Silové schopnosti													
Maximálna sila													
Relatívna sila													
Explozívna sila (dol. Končatín)													
Statická sila													
5. Vytrvalostné schopnosti													
Všeobecná vytrvalosť													
Vytrvalosť v sile													
Vytrvalostná statická sila													
Vytrvalosť v rýchlosti													
Zručnosť a návyky - technika													

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Zameranie pohybovej prípravy

OBDOBIE	Detstvo	Neskoré detstvo	Neskoré detstvo a skorá puberta
VEK	0-5 rokov	6-9 rokov	9-12 rokov
ZAMERANIE	Poznávanie pohybu	Učenie pohybu	Učenie zručnostiam
OBSAH	Vytváranie príležitostí	"Make it fun, kids will run"	"Hlad po zručnostiach"

OBSAH:

- budovania všestranných základov pohybových zručností a pohybových schopností;
- stimulácia koordinačných schopností spoločne so stimuláciou rýchlostno-silových schopností;
- stimulácia aerobnej kapacity;
- technika základných pohybových činností;
- rozvoj Koo, R a S celého tela, kompenzačné cvičenia a preťahovacie cvičenia (forma výzvy „kto dokáže“).

PROSTRIEDKY:

- zábavné silovo - rýchlostno - obratnostné cvičenia a pohybové hry.

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Zameranie pohybovej prípravy

Rýchlosť

Neskoré detstvo
(6 – 9r.)

Učenie pohybu:

- rozvoj bežeckej mechaniky cez pohybové hry zamerané na beh všetkými smermi.
- schopnosť pozornosti na objekt a lokomócie.

Neskoré detstvo až
skorá puberta (9-12r.)

Učenie zručnostiam:

- individuálne pochopenie ako optimálne využívať mechaniku pohybu (pochopenie pohybu).
- dôležitosť pohybu v plnom rozsahu z hľadiska rozvoja schopností ale aj prevencie zranenia.
- rozvoj rýchlosti so zmenami smeru. - akcelerácie /deceler.,

Sila

Neskoré detstvo
(6 – 9r.)

Učenie pohybu:

- zábavné hry, založené na súťaživosti sám so sebou.
- rozvoj silových schop. cez rýchlejšie, vyššie, čo najďalej, silnejšie (skákanie, hádzanie, kopanie, ťahanie, lozenie).
- použitie tradičnej TV vo futbalovom prostredí.

Neskoré detstvo až
skorá puberta (9-12r.)

Učenie zručnostiam:

- zlepšenie držania tela (ťahanie, tlačenie, preskoky, wrestlingové hry, preťahovanie lanom, cvičenia s odporm).
- neurálny rozvoj cez plyometrické cvičenia (skoky)

3. Obsahové zameranie športovej prípravy

Zameranie pohybovej prípravy

Vytvalosť

Neskoré detstvo
(6 – 9r.)

Učenie pohybu:

- “make it fun, kids will run”
- rôznorodé aktivity do 5sek. s odpočinkom po každom intervale.

Neskoré detstvo až
skorá puberta (9-12r.)

Učenie zručnostiam:

- dievčatá vývojom predbiehajú chlapcov. Nepriamy rozvoj vytrvalostných s. cez rozvoj techniky.
- krátke intenzívne intervaly zaťaženia.
- nácvik všetkých aktivít ale aj futbalových HČJ.
- rozvoj činností prostredníctvom súťaží a hier.

Koordinácia

Neskoré detstvo
(6 – 9r.)

Učenie pohybu:

- zoznamuje a vníma vlastné telo v pohybe.
- pohybové hry zamerané na základnú a všeobecnú pohybovu gramotnosť.
- schopnosť pozornosti na objekt a lokomócie.

Neskoré detstvo až
skorá puberta (9-12r.)

Učenie zručnostiam:

- rozvoj bežeckej mechaniky cez pohybové hry zamerané na beh všetkými smermi.
- kontroly pohybu cez mechanizmy.
- stimulácia spoločne so stimuláciou rýchlostno-silových schopností.

4. Vedenie družstva v tréningu a v zápase

Kto je to ideálny tréner detí?

- Nejde len o zorganizovanie tréningu, ale pozná osobnosť hráčov.
- Nie je myšlienково zakonzervovaný so stabilným názorom, diskutuje aj medzi hráčmi.
- Nevyužíva hráčov pre úspech tímu, ale má **rozvoj hráčov na prvom mieste**.
- Je ten, kto **otvára potenciál v rovine hráčskej i ľudskej**.

- Futbalový učiteľ - pedagóg
- Priateľský pomocník
- Dobrý organizátor
- Zaujímavý demonštrátor
- Futbalový nadšenec
- Spoľahlivá osoba

Dobrý tréner zmení hráča na celý život!

- Pozitívny prístup vedie hráčov k väčšej snahe, rýchlejšiemu osvojeniu nových zručností a k tomu, že sú flexibilnejší a otvorenejší v snahe dosiahnuť ciele.



Technika koučingu pri TRÉNOVANÍ:

POZITÍVNE CIELE vs. NEGATÍVNE CIELE

SNAHA BYŤ ÚSPEŠNÝ	STRACH Z NEÚSPECHU
Vytváranie pozitívnej atmosféry	Zameriavanie sa na výsledok a výkon
Prioritou je rozvoj a radosť z futbalu	Neopodstatnená a častá kritika
Podpora a povzbudenie hráča po neúspechu	Porovnávanie hráča s ostatnými
Prístup chyby = náš učiteľ	Chválim hlavne výsledok, góly
Oceňovanie snahy a aktivity	Hráč necíti podporu, „keď sa nedarí“
Konštruktívna spätná väzba	Nedostatočná komunikácia s hráčom



Technika koučingu pri TRÉNOVANÍ:



- Pri inštrukciách i otázkach oslovujeme deti menom.
- Príliš častý, príliš tichý, či hlasný koučing môže u detí odvracať pozornosť alebo ho deti nebudú vnímať.
- Vyhýbať sa nekonkrétnym pokynom :
“- pohyb, - striedajte skôr, - viac si prihrávajte, atď’.”
- Pri inštrukciách si deti zavolať k sebe a veľmi krátko k ním prehovoriť - do 30 sekúnd.

AK ŽIJE DIEŤA

- v povzbudení, naučí sa smelosti,
- v tolerancii, naučí sa trpezlivosti,
- s pochvalou, naučí sa oceňovať,
- v poctivosti, naučí sa spravodlivosti,
- v bezpečí, naučí sa veriť.

Technika koučingu pri TRÉNOVANÍ:

- **Dôležitý je čas podávania informácie**

- Ak je **súbežná s činnosťou**, ktorú hráč vykonáva (napr. prihraj), **nevedie k samostatnosti...**
- Včasná informácia - keď si to dieťa pamätá..



- **Často sa využívajú otvorené otázky:**

Zlý príklad - "Robíte si zo mňa srandu?"

1. Deti sa neboja robiť chyby, boja sa reakcie trénerov
2. Deti sa učia hľadať samy odpoved' = menšia závislosť na trénerovi
3. Vyrastá tak tvorivý hráč a osoba samostane schopná sa rozhodovať

Technika koučingu v ZÁPASE:

Aby hráči hrali a sami sa rozhodovali, **nerušíme ich príliš svojimi vstupmi.** Nerobme z nich tím, ktorému budem hovoriť čo môže, nemôže a čo práve má spraviť.

Ak chceme aby sa hráči chovali ako na tréningu, tak to nerozlišujeme!
Zápas a tréning majú byť v prvom rade o zábave.





ŠPORTOVÁ PREDPRÍPRAVA :



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZHRNUTIE:

- ✓ vypestovať **vzťah** k pravidelnému tréningu,
- ✓ poskytnúť **pocit úspešnosti a zábavy** - každá tréningová jednotka musí končiť **hrou (voľnou)**,
- ✓ v tréningovom procese využívať **rôzne veľkosti lôpt**,
- ✓ **veľa malých foriem futbalových hier** max. 4:4, ale aj pohybových hier, štafiet, súťaží a pod.,
- ✓ **zaradený aj dril** – nácvik a zdokonaľovanie techniky - **dôraz na detaily prevedenia!**
- ✓ **rozvoj pohybových schopností** - dôraz kladený na rozvoj rýchlosti, techniky behu, koordinácie a obratnosti,
- ✓ maximálny dôraz klásť na **veľký počet kontaktov jednotlivca s loptou**, t. j. individuálna práca s loptou, vo dvojiciach, resp. max. v trojiciach,



ŠPORTOVÁ PREDPRÍPRAVA :



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZHRNUTIE:

.....Video.....





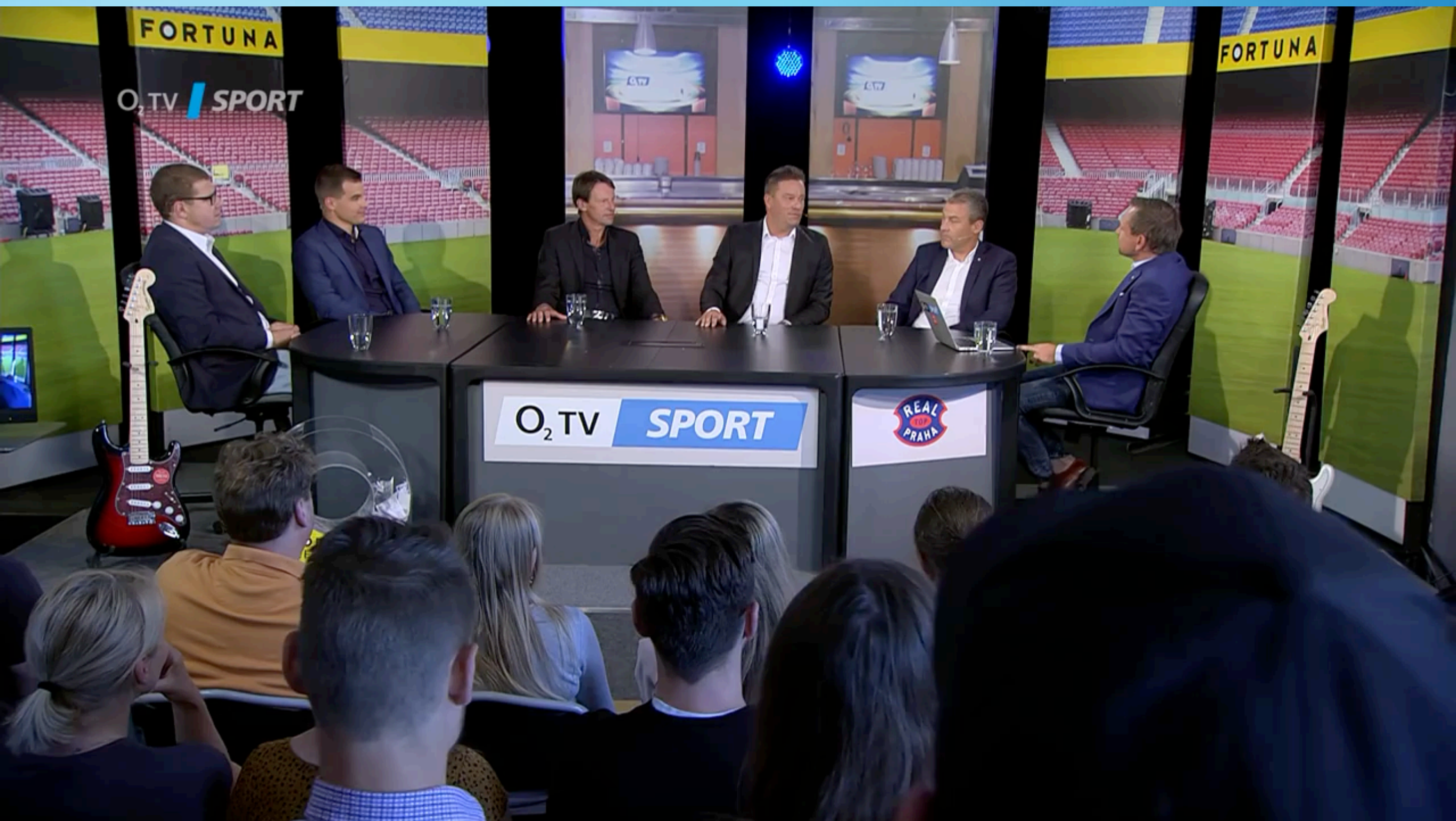
ŠPORTOVÁ PREDPRÍPRAVA :



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

ZHRNUTIE:

.....Video.....



Spätná väzba od Vás???



Ďakujeme za pozornosť