



TJ Jarovce

„Stratégia pre mládež U6-U11“

ČO BY MAL VEDIEŤ NÁŠ HRÁČ?

- základy pociťovania lopty (ball mastery)
- získať vzťah k pravidelnej pohybovej príprave
- pochopiť základnú ideu hry - góly dávať a gólu zabrániť
- prežiť radosť z hry

U6

“Radosť z pohybu”

ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

- všestranná pohybová príprava (pohybové hry)
- pociťovanie lopty a základy jej vedenia
- hra maximálne 3v3
- voľnosť v hre
- domáce úlohy

ČO BY MAL VEDIEŤ NÁŠ HRÁČ?

- dokázať precítiť loptu určenými spôsobmi (ball mastery)
- viesť loptu priamym priehlavkom a rolovaním
- viesť loptu aj so zmenou smeru
- usmerniť loptu žiadaným smerom do bránky bez určeného spôsobu

U7

“Ovládnem loptu”

ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

- všestranná pohybová príprava (pohybové hry)
- pociťovanie lopty, vedenie lopty, zmeny smeru
- obchádzanie súpera (podľa vypracovaného zásobníka)
- hra maximálne 3v3 (výnimočne forma „uličného futbalu“ 4v4)
- domáce úlohy

ČO BY MAL VEDIEŤ NÁŠ HRÁČ?

U8

*“Som rýchly aj s
loptou”*

- dokázať precítiť loptu určenými spôsobmi (ball mastery)
- viesť loptu priamym priehlavkom, rolovaním a zasekávaním v členku
- viesť loptu v rýchlosti aj so zmenou smeru a zmenou tempa
- dokázať obísť súpera vedomým spôsobom
- prebrať loptu chodidlom a postupne aj vnútornou stranou nohy
- usmerniť loptu žiadaným smerom určeným spôsobom (vnútorná strana nohy)
- hrať v ZHS 2-2
- hrať na všetkých hráčskych postoch (univerzálnosť)

ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

- všestranná pohybová príprava (pohybové hry) + koordinácia
- zociťovanie lopty, vedenie lopty, zmeny smeru, zmeny tempa
- obchádzanie súpera (podľa vypracovaného zásobníka)
- preberanie lopty chodidlom a postupne aj vnútornou stranou nohy
- prihrávanie o stenu vnútornou stranou nohy
- hra maximálne 4v4 (poprípade s brankármi)
- domáce úlohy



ČO BY MAL VEDIEŤ NÁŠ HRÁČ?

U9

“Poradím si so súperom”

- dokázať precítiť loptu určenými spôsobmi (ball mastery)
- viesť loptu v rýchlosti (priehlavkom, rolovaním aj so zmenou smeru a tempa)
- dokázať obísť súpera naučenými spôsobmi
- prebrať loptu vnútornou a vonkajšou stranou nohy
- prihrať loptu spoluhráčovi vnútornou stranou nohy
- postaviť sa správne do ponuky bez lopty (výber miesta)
- hrať v ZHS 2-2
- hrať na všetkých hráčskych postoch (univerzálnosť)

ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

- všestranná pohybová príprava (pohybové hry) + koordinácia a sila
- pociťovanie lopty, vedenie lopty, zmeny smeru, zmeny tempa
- obchádzanie súpera (podľa vypracovaného zásobníka)
- preberanie lopty vnútornou a vonkajšou stranou nohy
- prihrávanie (dril vo dvojici v statickej forme, neskôr možno zaradiť jednoduchú manéž)
- hry s dôrazom na výber miesta (ukazovačky s brámkami)
- hra maximálne 4v4 (poprípade s brankármi)
- domáce úlohy



ČO BY MAL VEDIEŤ NÁŠ HRÁČ?

- dokázať precítiť loptu určenými spôsobmi (ball mastery)
- viesť loptu v rýchlosti (priehlavkom, rolovaním aj so zmenou smeru a tempa)
- dokázať obísť súpera naučenými spôsobmi
- prebrať loptu vnútornou a vonkajšou stranou nohy aj pod tlakom
- stlmiť loptu vnútornou a vonkajšou stranou nohy po odraze
- prihrať loptu spoluhráčovi vnútornou stranou nohy aj s narazením lopty
- hrať hlavou (usmerniť loptu spoluhráčovi alebo do brány)
- zakončiť strelbou na bránu (vnútornou stranou nohy a priehlavkom)
- postaviť sa správne do ponuky bez lopty (výber miesta)
- hrať v ZHS 2-2 poprípade 2-1-2
- hrať na všetkých hráčskych postoch (univerzálnosť)

U10

“Hráť aj so spoluhráčmi”

ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

- všestranná pohybová príprava (pohybové hry) + koordinácia a sila
- pociťovanie lopty, vedenie lopty, zmeny smeru, zmeny tempa
- obchádzanie súpera (podľa vypracovaného zásobníka)
- preberanie lopty vnútornou a vonkajšou stranou nohy s dôrazom na prvý dotyk
- tlmenie lopty vnútornou a vonkajšou stranou nohy po vlastnom nahodení
- prihrávanie (statická forma + dynamická forma v manéži)
- spolupráca hráčov narazením lopty (narážачka)
- nácvik strelby po vedení lopty a po prebratí
- hlavičkovanie (dril vo dvojici v statickej forme)
- hry s dôrazom na výber miesta (ukazovačky s brámkami)
- hra maximálne 5v5 (poprípade s brankármi)
- domáce úlohy



ČO BY MAL VEDIEŤ NÁŠ HRÁČ?

- dokázať precítiť loptu určenými spôsobmi (ball mastery)
- viesť loptu v rýchlosti (priehlavkom, rolovaním aj so zmenou smeru a tempa)
- dokázať obísť súpera naučenými spôsobmi
- prebrať loptu vnútornou a vonkajšou stranou nohy aj pod tlakom
- stlmiť loptu vnútornou a vonkajšou stranou nohy po odraze
- stiahnuť loptu priehlavkom a stehnom zo vzduchu
- prihrať loptu spoluhráčovi vnútornou stranou nohy aj s narazením lopty
- hrať hlavou (usmerniť loptu spoluhráčovi alebo do brány)
- zakončiť strelbou na bránu (vnútornou stranou nohy a priehlavkom)
- postaviť sa správne do ponuky bez lopty (výber miesta)
- odobrať loptu súperovi (predskočením, vypichnutím, vklznutím, v súboji hlavou)
- rozhodovať sa v situácii v prečíslení a podčíslení
- plniť úlohy v ZHS 2-3-1 v útočnej aj obrannej fáze hry
- hrať na viacerých hráčskych postoch (univerzálnosť)

U11

“Sebavedomie na každom poste”

ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

- všestranná pohybová príprava (pohybové hry), koordinácia, sila, technika behu
- pociťovanie lopty, vedenie lopty, zmeny smeru, zmeny tempa
- obchádzanie súpera (podľa vypracovaného zásobníka)
- preberanie lopty vnútornou a vonkajšou stranou nohy s dôrazom na prvý dotyk
- tlmenie lopty vnútornou a vonkajšou stranou nohy po vlastnom nahodení
- sťahovanie lopty priehlavkom a stehnom zo vzduchu po vlastnom nahodení
- prihrávanie (statická forma + dynamická forma v manéži)
- spolupráca hráčov narazením lopty (narážачka)
- nácvik strelby po vedení lopty a po prebratí aj pod tlakom
- hlavičkovanie (dril vo dvojici v statickej forme)
- obranné HČJ v nácviku a herných formách
- hry s dôrazom na výber miesta a prepínanie (rondos, ukazovačky)
- hry v prečíslení a podčíslení, hra maximálne 6v6 s brankármi
- domáce úlohy



Kondičný tréning

„POHYBOVÁ PRÍPRAVA HRÁČA“



ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

ROZCVIČENIE

- roller + mobilizácia (U9-U15)
- aktivácia - minibandy (U14-U15)
- dynamické predzápasové rozcvičenie (U13-U15)

TECHNIKA BEHU

- najväčší dôraz v kategóriách U11-U13
- spojiť s tréningom rýchlosti

RÝCHLOSŤ

- pohybové hry a súťažné formy s loptou a bez lopty (U6-U15)
- rôzne prejavy (štartová, so zmenami smeru, reakčná, frekvenčná)

KOORDINÁCIA

- koordinačné rebríky (najväčší dôraz v kategóriách U8-U12)
- agility - rôzne dráhy a stanovištia s využitím pomôcok (kruhy, prekážky, palice)



ČOMU SA VENUJEME V TRÉNINGU?

SILA

- úpolové cvičenia a hry (U8-U12)
- rovnováhové cvičenia (U6-U11)
- stabilizačné cvičenia - Core (U9-U15)
- rýchlostno-silové cvičenia - výbušnosť (U10-U15)
- relatívna sila s vlastnou váhou (U14-U15), U15 možno už aj so zapojením závažia

VYTRVALOSŤ

- špecifickou formou cez hry (U6-U15)
- špecifickou formou s loptou, popr. nešpecificky v prípravnom období (U14-U15)

STREČING

- statický strečing po tréningu a zápase (U10-U15)

