



Základná športová príprava podľa filozofie SFZ

Samuel SLOVÁK

Manažér tréningového procesu ŠTM SFZ



Filozofia SFZ

ŠTRUKTÚRA A FILOZOFIA SÚŤAŽÍ

LIGA DORASTU - NAJLEPŠÍ S
NAJLEPŠÍMI

LIGA ŽIAKOV - MALÍ S VEĽKÝMI

LIGA PRÍPRAVIEK - VŠETCI SO VŠETKÝMI



U8-U10 (40x20)



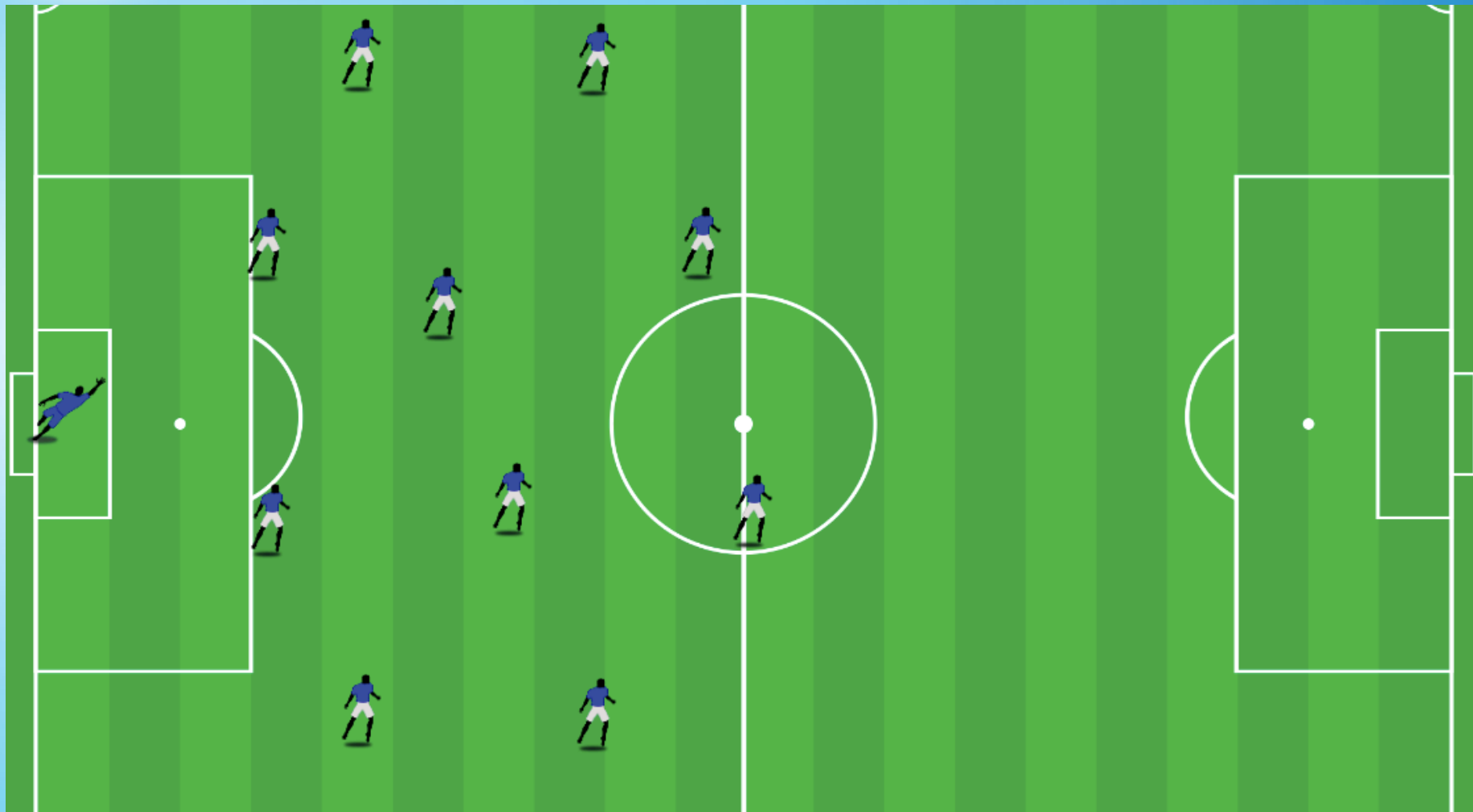


U11-U12 (60x40)





U13-U19 (100X60)





Vývojové aspekty hracích modelov

U6-U7

3:3 hráč a lopta

U8-U10

4:4+1 hráč a spoluhráči

U11-U12

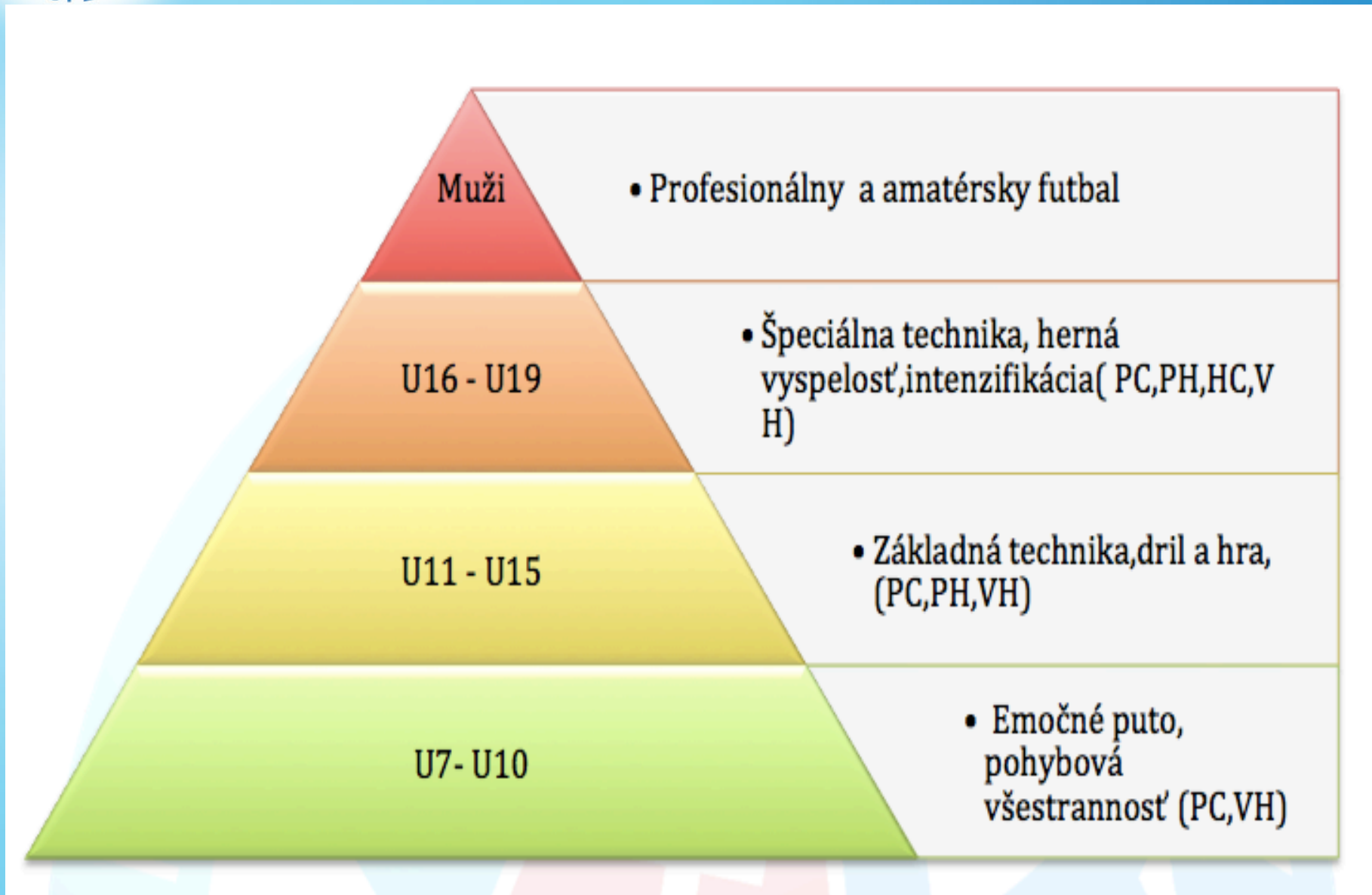
6:6+1 hráč a pohyb

U13-U19

10:10+1 hráč a priestor



Etapy futbalovej prípravy





Prípravka





Pohyb a hra

- **pohybová a športová všestrannosť**
- **získanie detí**
- **jednoduché hry s menším počtom hráčov**
- **jednoduché drily**
- **voľná hra**
- **zábava**



Žiaci

zlatý vek učenia





Dril a Hra

- postupná špecializácia na futbal (12-13 r.)
- základná technika - postupne kvalita v rýchlosti
- stabilizácia niektorých technických zručností
- inteligencia v hre - pozičné a priestorové PH
- drilovanie
- voľná hra
- zábava

„Čo sa za mladi naučíš ...”



SÚČASTI HERNEJ PRÍPRAVY



HRA - herný tréning



TECHNIKA – herný nácvik



POHYBOVÁ PRÍPRAVA-kondičný tréning



HRA

TEHNIKA

POHYBOVÁ
PRÍPRAVA

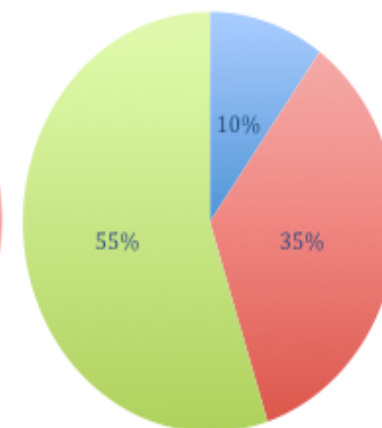
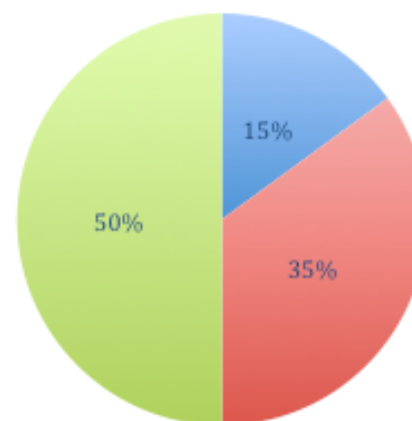
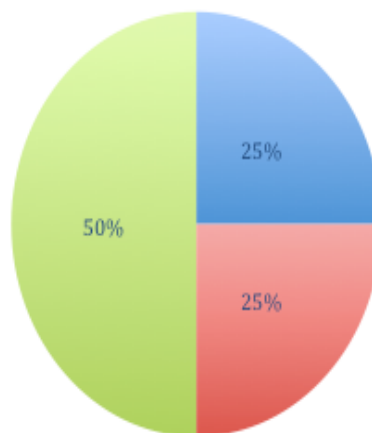
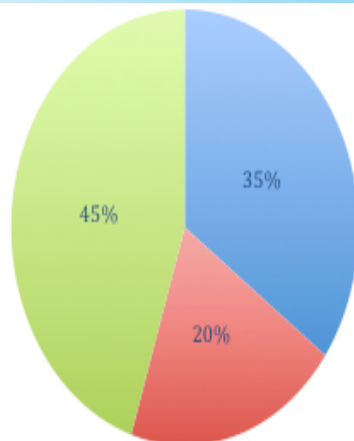
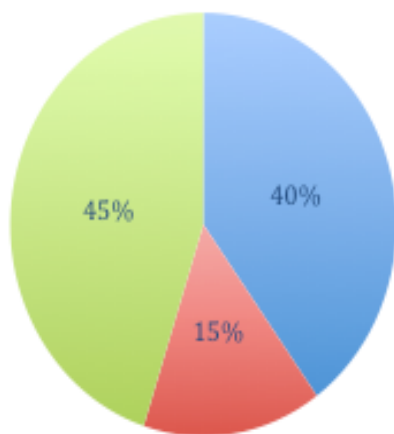
U7

U8-9

U10-11

U12-13

U14-15





TMC - staršia prípravka

Prípravka U10 – U11

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Pohybová príprava • Voľná hra • Záver 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra • Záver 		<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Prípravná hra • Voľná hra • Záver 		<ul style="list-style-type: none"> • Zápas • Turnaj 	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika • Pohybová príprava • Prípravná hra • Voľná hra 		<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Prípravná hra • Voľná hra 		<ul style="list-style-type: none"> • Zápas • Turnaj 	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Pohybová príprava • Voľná hra 		<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika • Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra 		<ul style="list-style-type: none"> • Zápas • Turnaj



TMC - mladší žiaci

Mladší žiaci U12 – U13

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none">• Pohybová príprava• Prípravné hry• Technika• Prípravné hry• Voľná hra	<ul style="list-style-type: none">• Technika• Prípravné hry• Technika• Prípravné hry• Voľná hra		<ul style="list-style-type: none">• Prípravné hry• Technika• Prípravné hry• Technika• Voľná hra		<ul style="list-style-type: none">• Zápas• Turnaj	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none">• Pohybová príprava• Technika• Prípravné hry• Voľná hra		<ul style="list-style-type: none">• Technika• Prípravné hry• Technika• Voľná hra	<ul style="list-style-type: none">• Prípravné hry• Technika• Prípravné hry• Voľná hra		<ul style="list-style-type: none">• Zápas• Turnaj	



TMC - starší žiaci

Starší žiaci U14 – U15

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné hry • Technika • Voľná hra • Záver 		<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Voľná hra • Záver 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika • Prípravné hry • Technika • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Zápas • Turnaj 	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné hry • Technika • Prípravné hry • Voľná hra • Záver 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné hry • Voľná hra • Záver 		<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Zápas • Turnaj 	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Prípravné hry • Technika • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné hry • Technika • Voľná hra • Záver 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné hry • Voľná hra 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová príprava • Technika • Prípravné hry • Voľná hra • Záver 		<ul style="list-style-type: none"> • Zápas • turnaj 	



Základné body filozofie





mužský fotbal – mládežnický fotbal

rozvoj mužstva

výsledky

transfer zápas - TJ

HVD

krátkodobé ciele

rozvoj hráča

spôsob hry

veková kat. - TJ

IHV – HVD

dlhodobé ciele

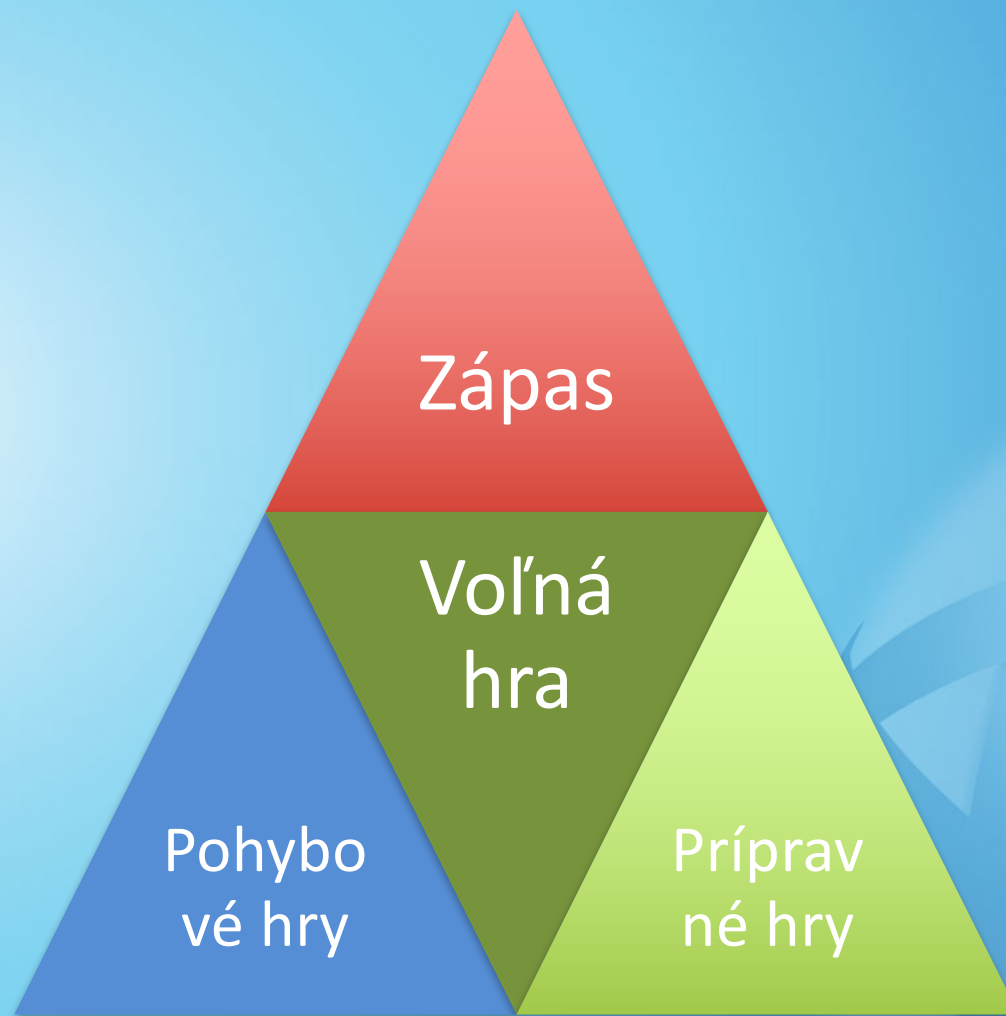


HRA





Typy hier





Pohybové hry s loptou aj bez „agility”

- **Veľmi dôležité hlavne v predprípravke a v prípravke, deti sú veľmi hravé a nie vždy chcú trénovať len futbalové veci .**
- **naháňačky**
- **prekážková dráha**
- **hry na reakciu**
- **loptové hry**



Prípravné hry-inteligencia hráča





PH na držanje lopty





PH na vedenie lopty a dribling





PH na zmenu ťažiska hry





Na čo dať pozor

- **príliš malé ihrisko**
- **zložitosť (deti nie sú malí dospelí)**
- **nelogické pravidlá**
- **veľká intenzita**
- **neobmedzovať dotyky (okrem žolíkov)**



Voľná hra





*„Deti sa chcú hrať! Najdôležitejšia je
radosť z malých foriem futbalu s menším
počtom hráčov a zjednodušenými
pravidlami. Pochopiť základnú ideu hry-
strieľať góly a zabrániť gólu”*

Ladislav Kačáni



ČO JE CIEĽ?

kreativita

herná prax

adekvátne
krytie

súťaživosť

zábava

hráčsky
profil



Učme sa hrou-princípy

Každý hráč by mal:

- mať možnosť dať gól
- môcť hrať voľne
- mať často loptu
- byť povzbudzovaný a pochválený trénerom
- mať radosť z tréningu

Aj dospelí idú na tréning kvôli hre!



Voľná hra je najdôležitejšia súčasť tréningu!

„Chceš byť majstrom v sushi?“ „Tak rob sushi!“
japonské príslovie

„Chceš byť majstrom vo futbale? Tak hraj futbal!“
slovenský preklad 😊



Typy hier a ich význam



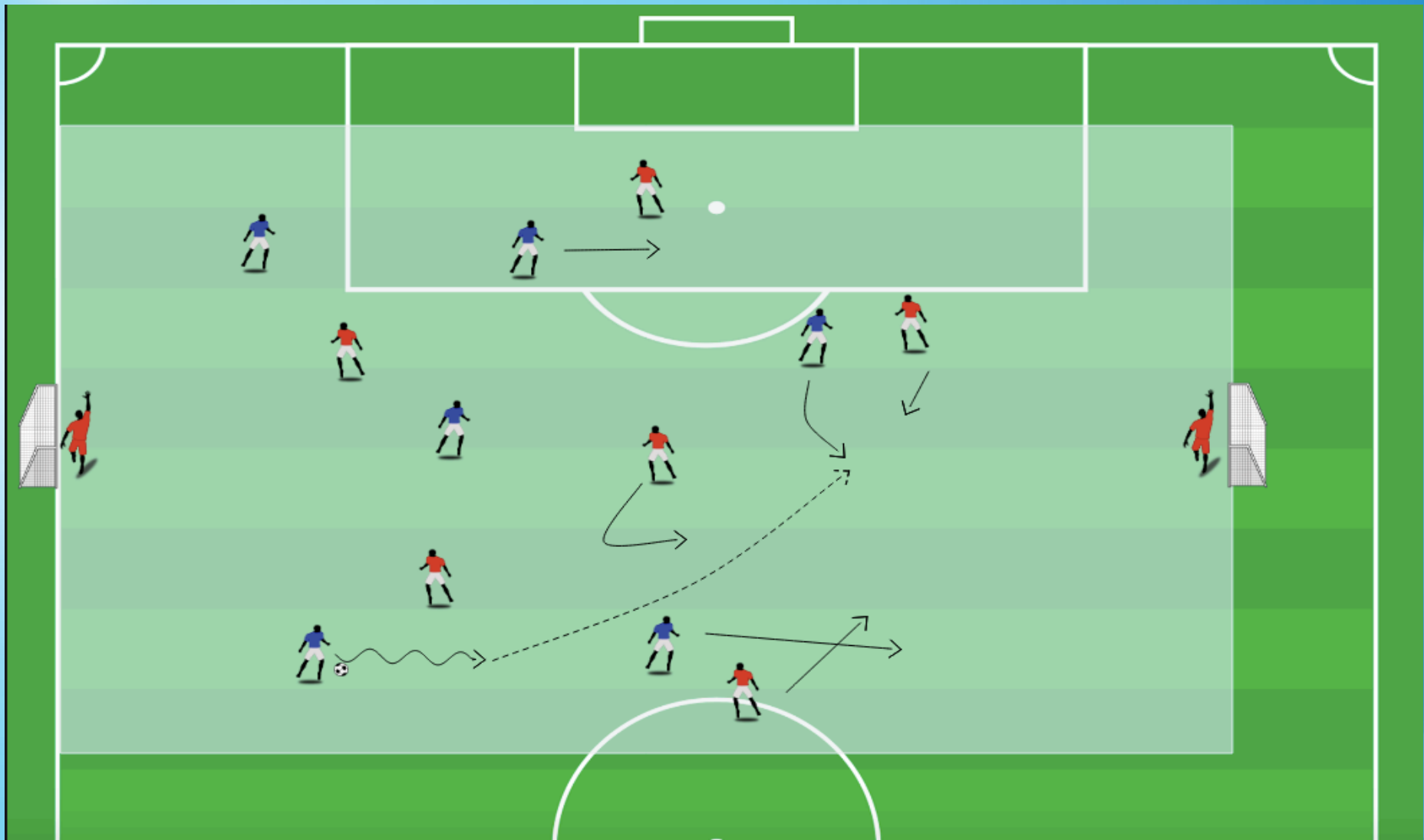


Malé hry 2:2 - 4:4



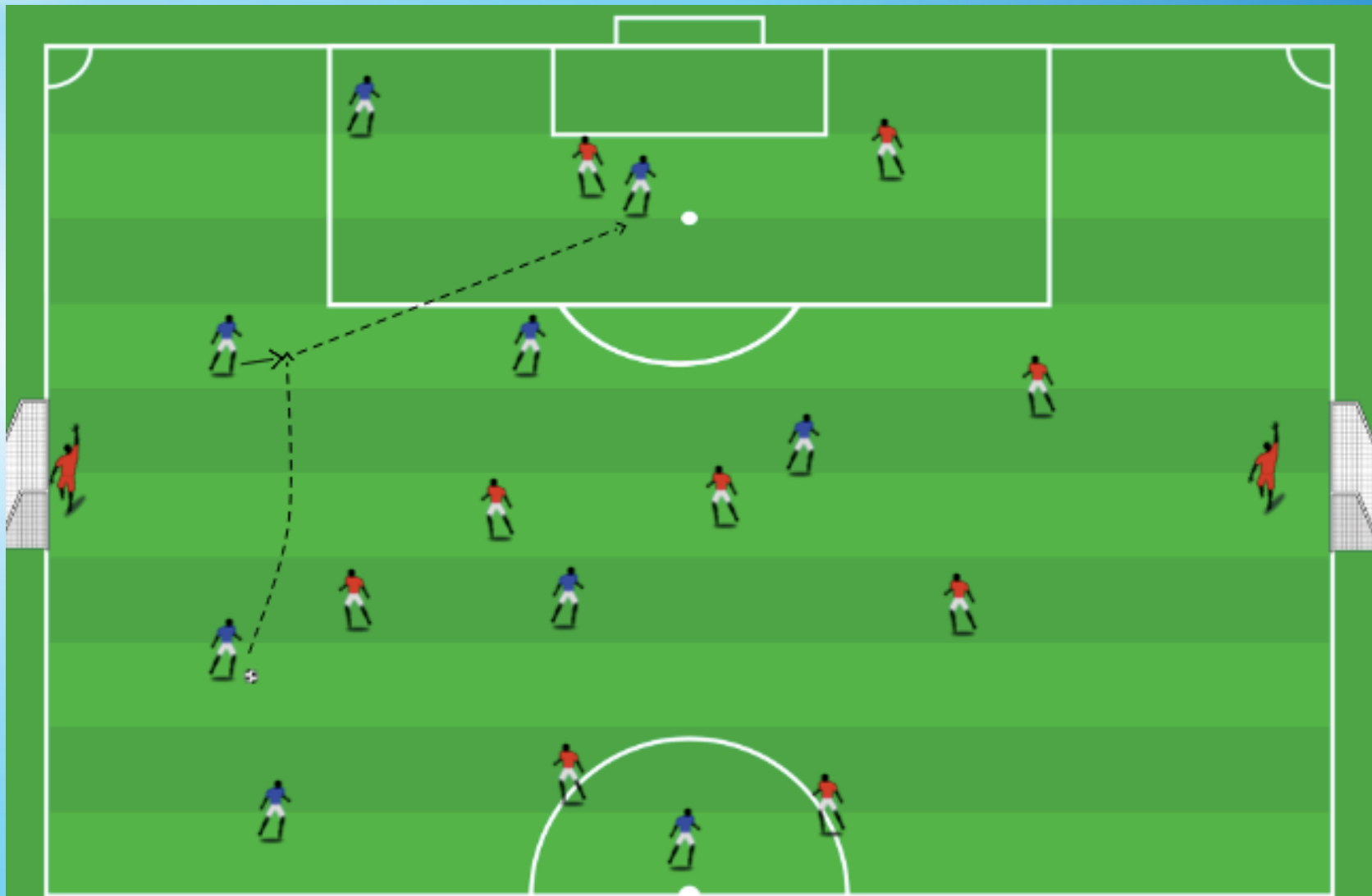


Stredné hry 5:5 - 7:7





Velké hry 8:8 - 10:10





TEHNIKA





Futbalová technika - kvalita



Technika je spôsob vykonávania rôznych zručností používaných vo futbale. Jej správne vykonávanie nám umožňuje dosahovať ciele s oveľa väčšou efektivitou a pri menšej námahe ako keď ju robíme nesprávne, alebo ju vôbec neovládame.



ZÁKLADNÁ TECHNIKA - ABECEDA

streľba

hlavičkovanie

prihrávka

spracovanie-prvý dotyk

vedenie

pocitovanie



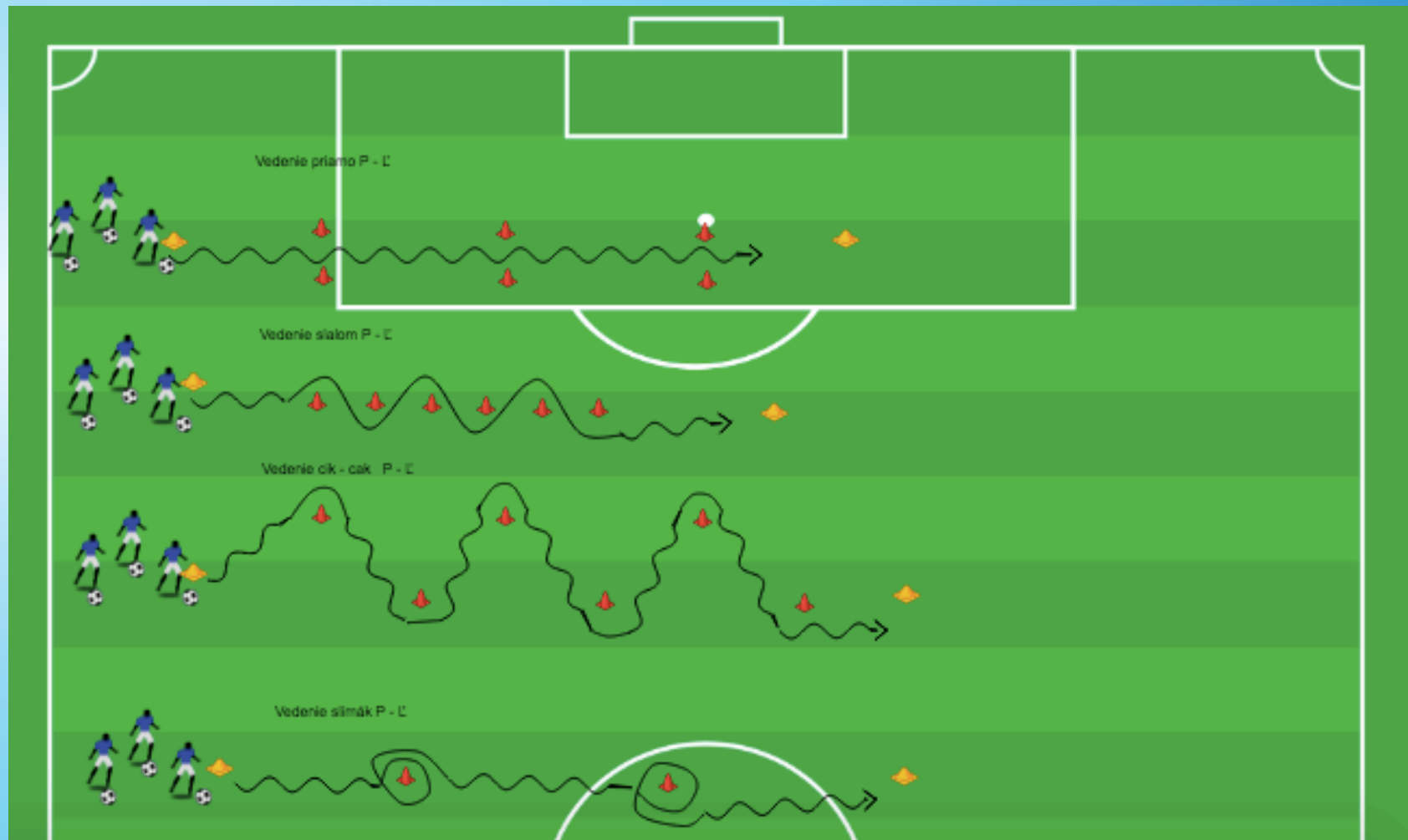
Hlavné princípy v tréningu techniky

- kvalita prevedenia –detail
- metóda opakovania –dril
- jednoduché formy-izolované cvičenia a **jednoduché** reťazce
- kontrastná metóda
- „Coerver“
- obojnosť
- stabilizácia

„Robme obyčajné veci neobyčajne dobre“

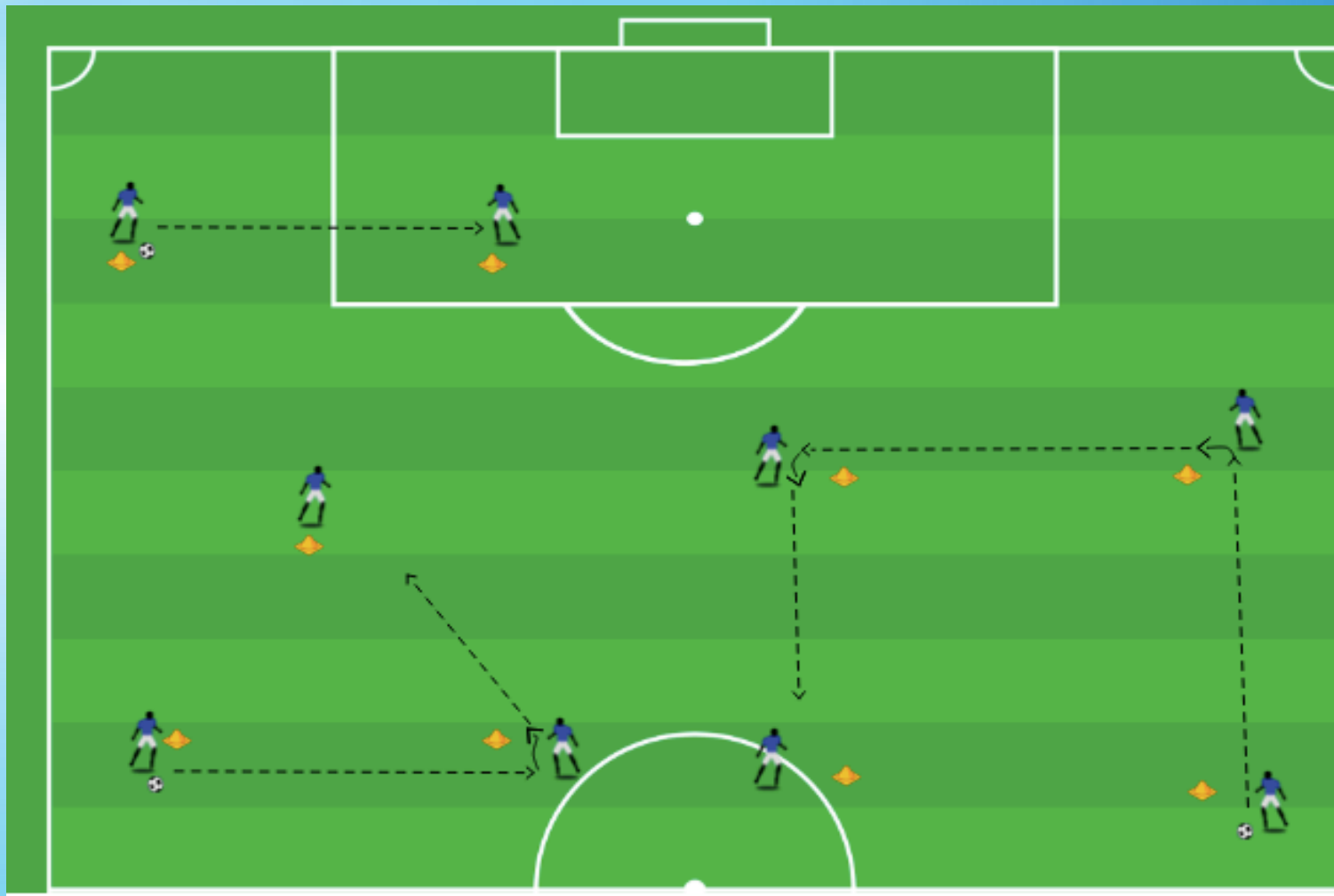


Vedenie lopty



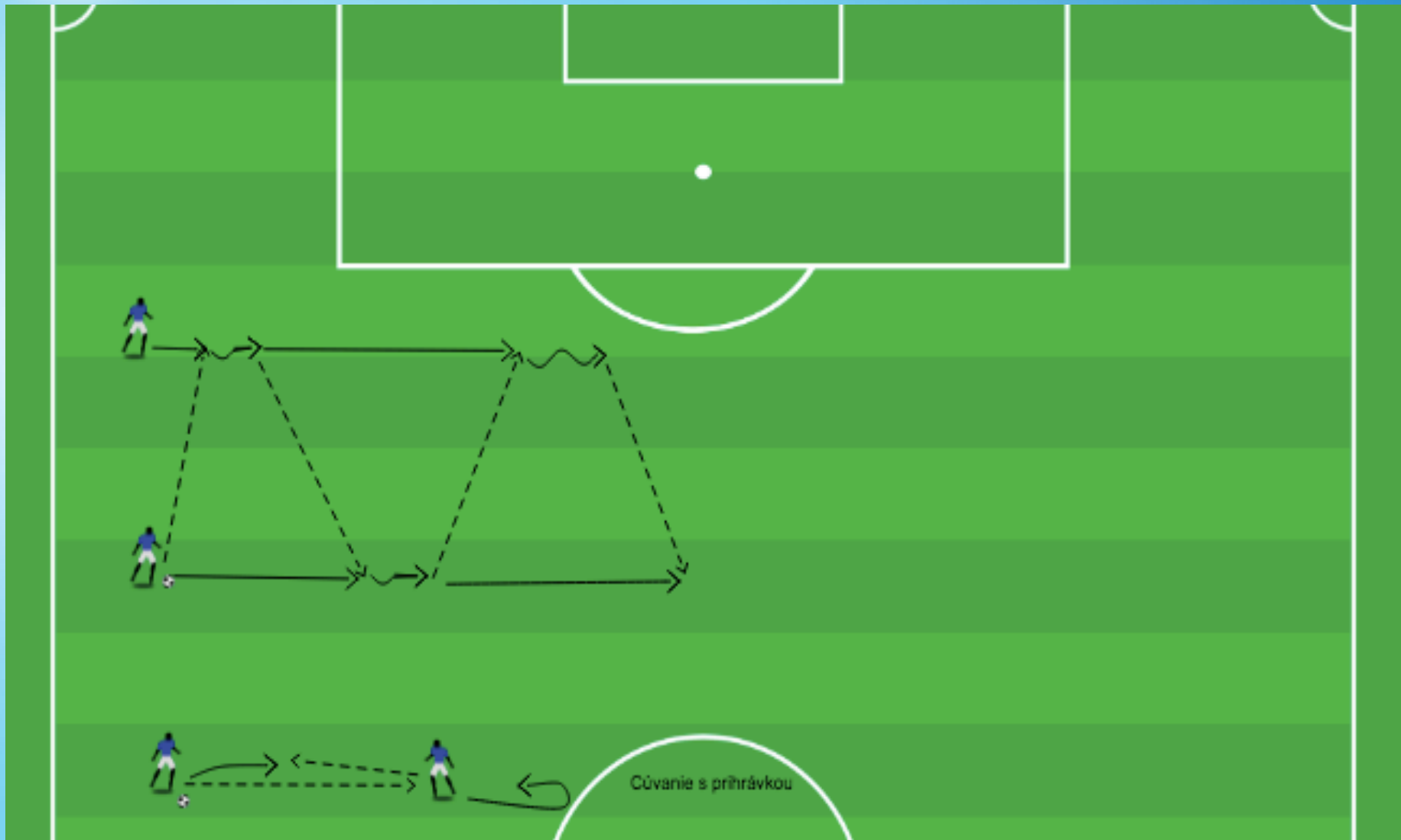


Prihrávka a prvý dotyk



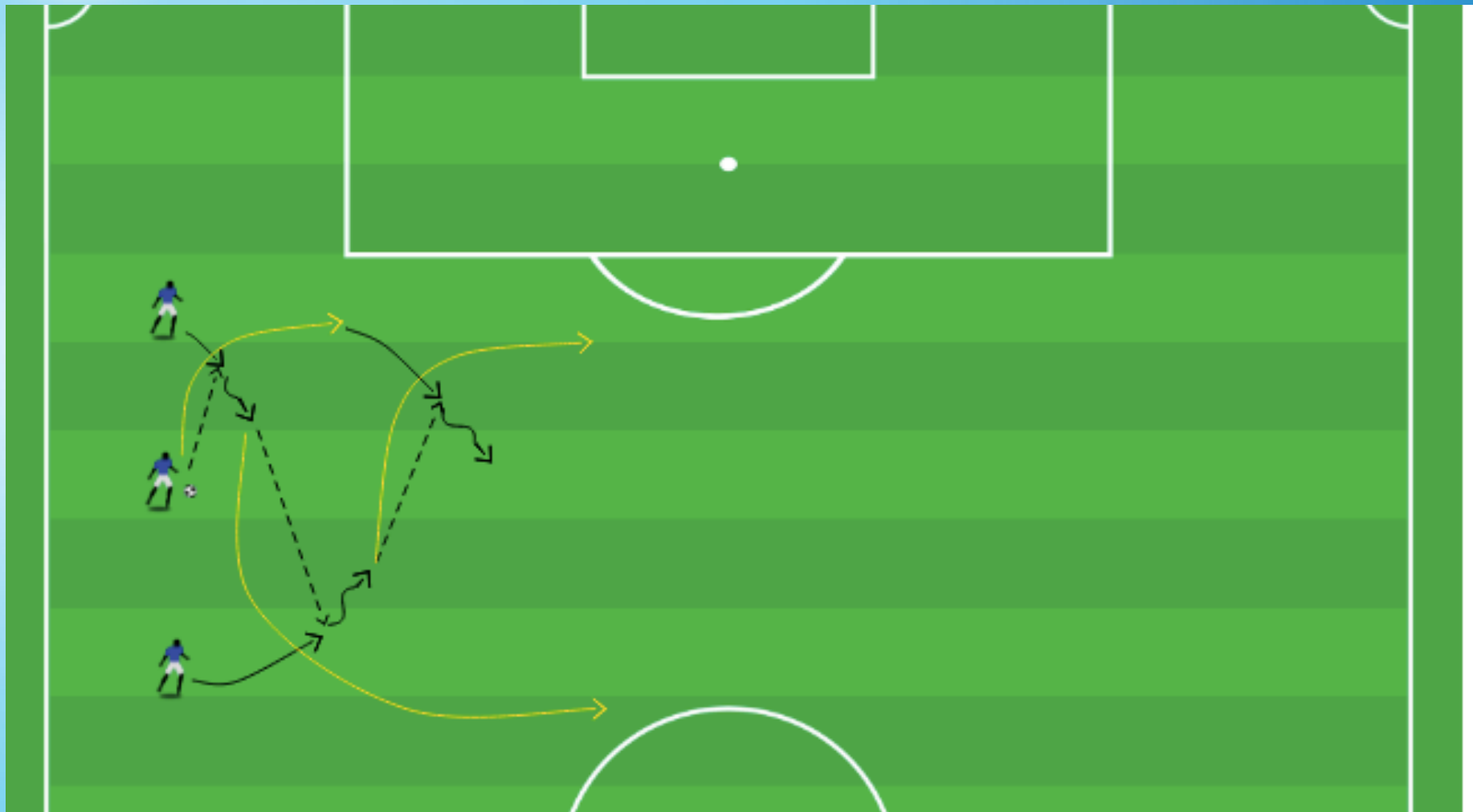


PC v pohybe



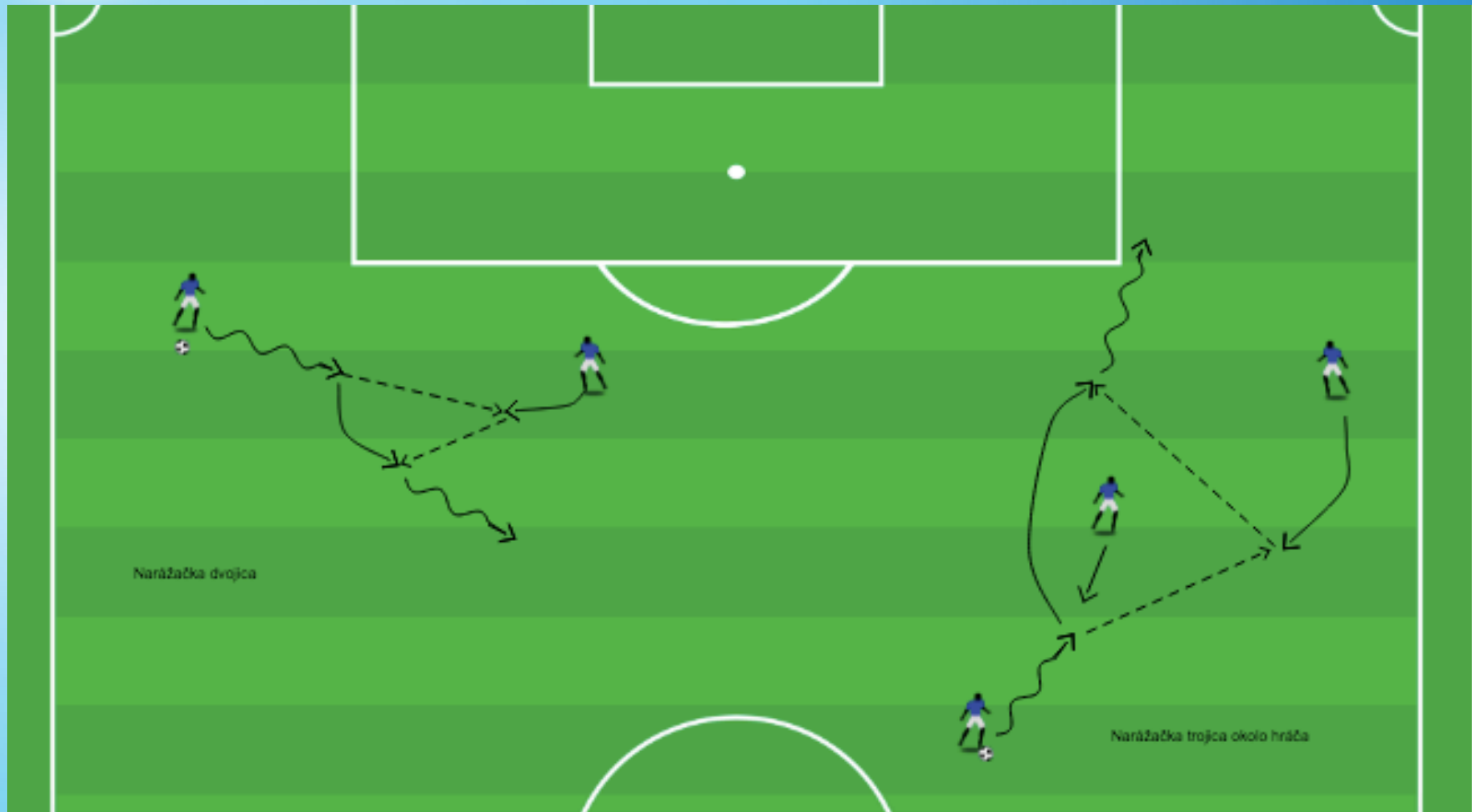


Prihrávky v pohybe



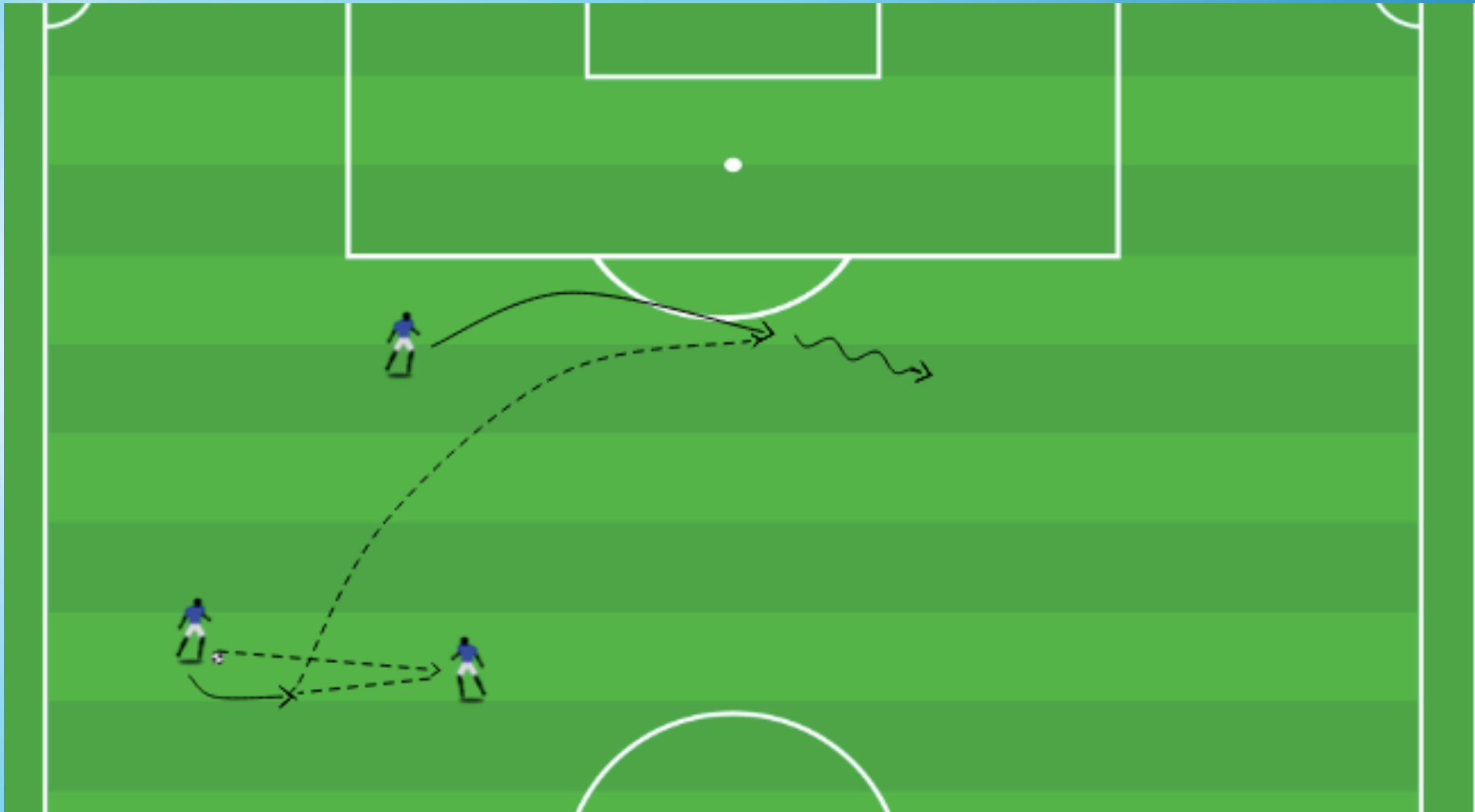


Narážka



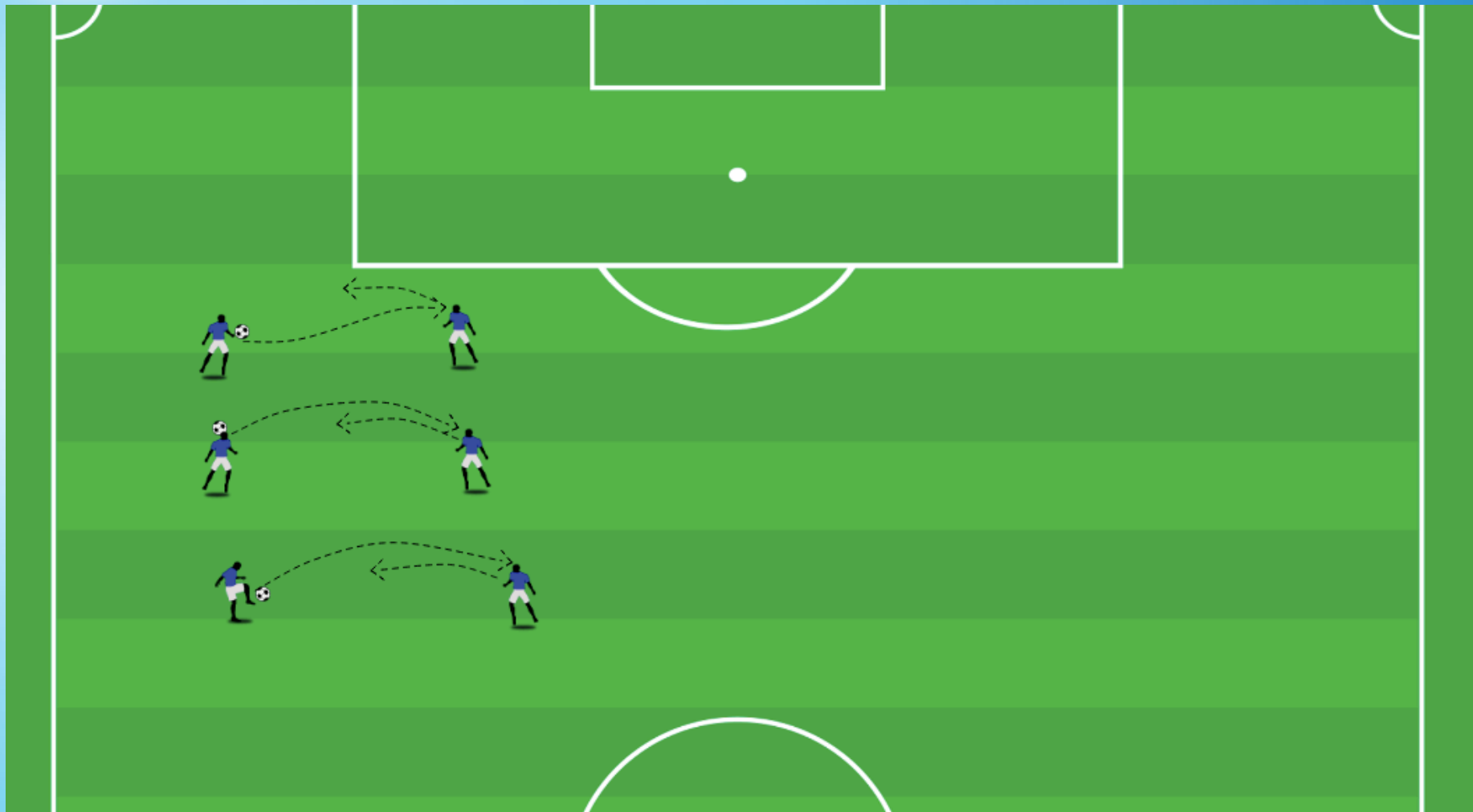


Narážka na tretieho



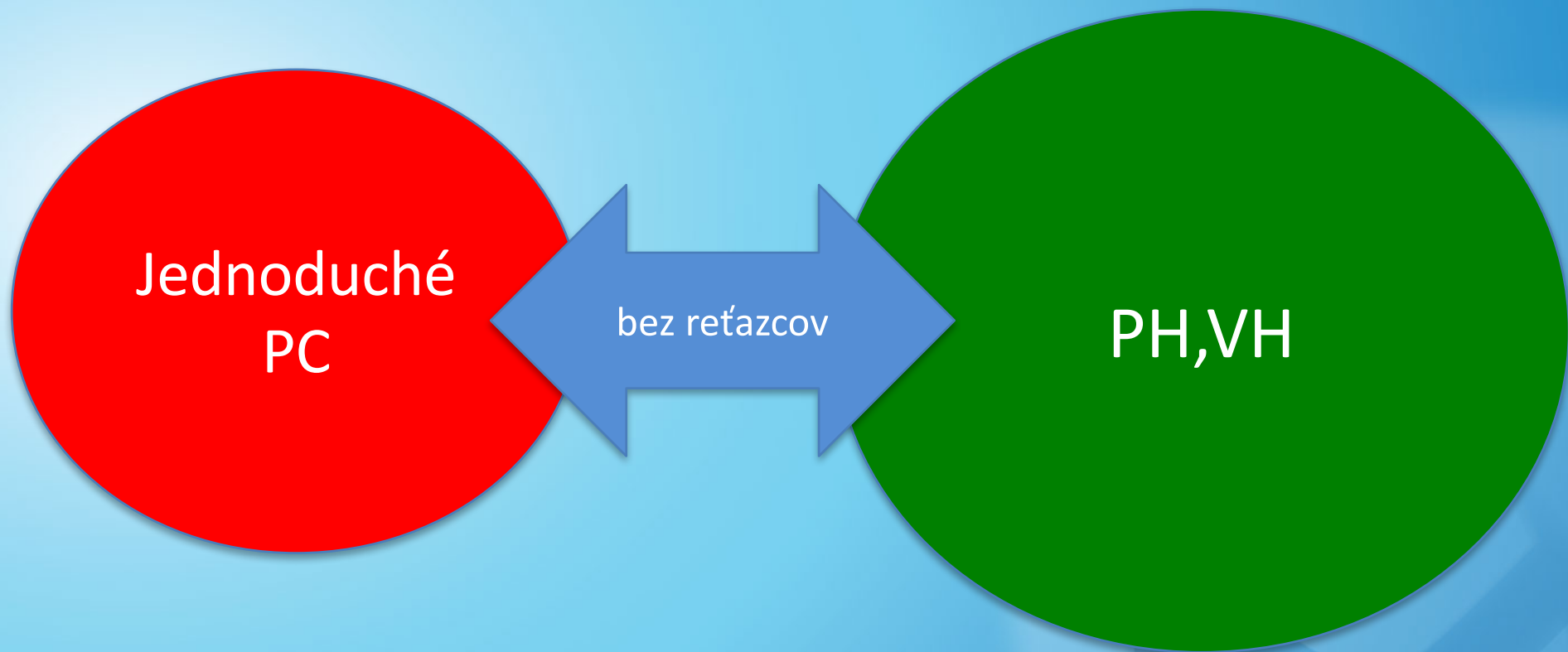


Hlavičkovanje





Vztáh část-celok v tréninku techniky





Chyby v nácviku techniky

- **rýchlosť na úkor kvality**
- **zložitosť PC – viacčlánkový reťazec HČJ**
- **nedôslednosť v koučingu**
- **preskakovanie senzitívnych - efektívnych období**
- **krátky čas cvičenia**
- **časté obmeny cvičení - pestrosť**



Koučing





Tréner - kouč

- **tréner sa zaujíma...o každého**
- **tréner vie pochváliť**
- **tréner vie vyhrešiť**
- **tréner si všíma**
- **tréner dodáva odvahu**
- **tréner vypočuje**
- **tréner vie všetko**
- **tréner vychováva**



Tréner -učiteľ





Tréner - učiteľ

- učí hráčov zručnosti
- učí hráčov chápať hru
- vie o slabinách hráčov a pomáha im ich **odstrániť**
- v driloch je adekvátne prísny a dôsledný
- má v tíme disciplínu
- je trpezlivý
- miluje futbal
- nikdy sa neunavý a maká aj zadarmo 😊



Koučing v tréningu

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

PH : Tréner vysvetľuje a koriguje taktické chyby

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

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



Koučing v zápase

- Dodáva sebavedomie, povzbudzuje hráčov hrať za každých okolností a nebáť sa robiť chyby zas a zas.
- Radí viac po akcii ako pred ňou
- Podnecuje bojovného ducha
- Vie akú kategóriu trénuje (nároky, intenzita...)
- Po zápase analyzuje výkon po osi IHV... HVD
- *„Často pri zápase sledujeme viac spoluprácu hráčov medzi sebou a celkovú hru ako prácu hráča s loptou a kvalitu hčj!!!“*



Na čo dať pozor v koučingu

- **nezáujem**
- **joystikový koučing v zápase**
- **zahriakovanie - po technickej chybe**
- **zosmiešňovanie**
- **prílišnú prísnosť**
- **prílišnu benevolentnosť**
- **netrpezlivosť**
- **rýchle súdy**



Koučing rodiča



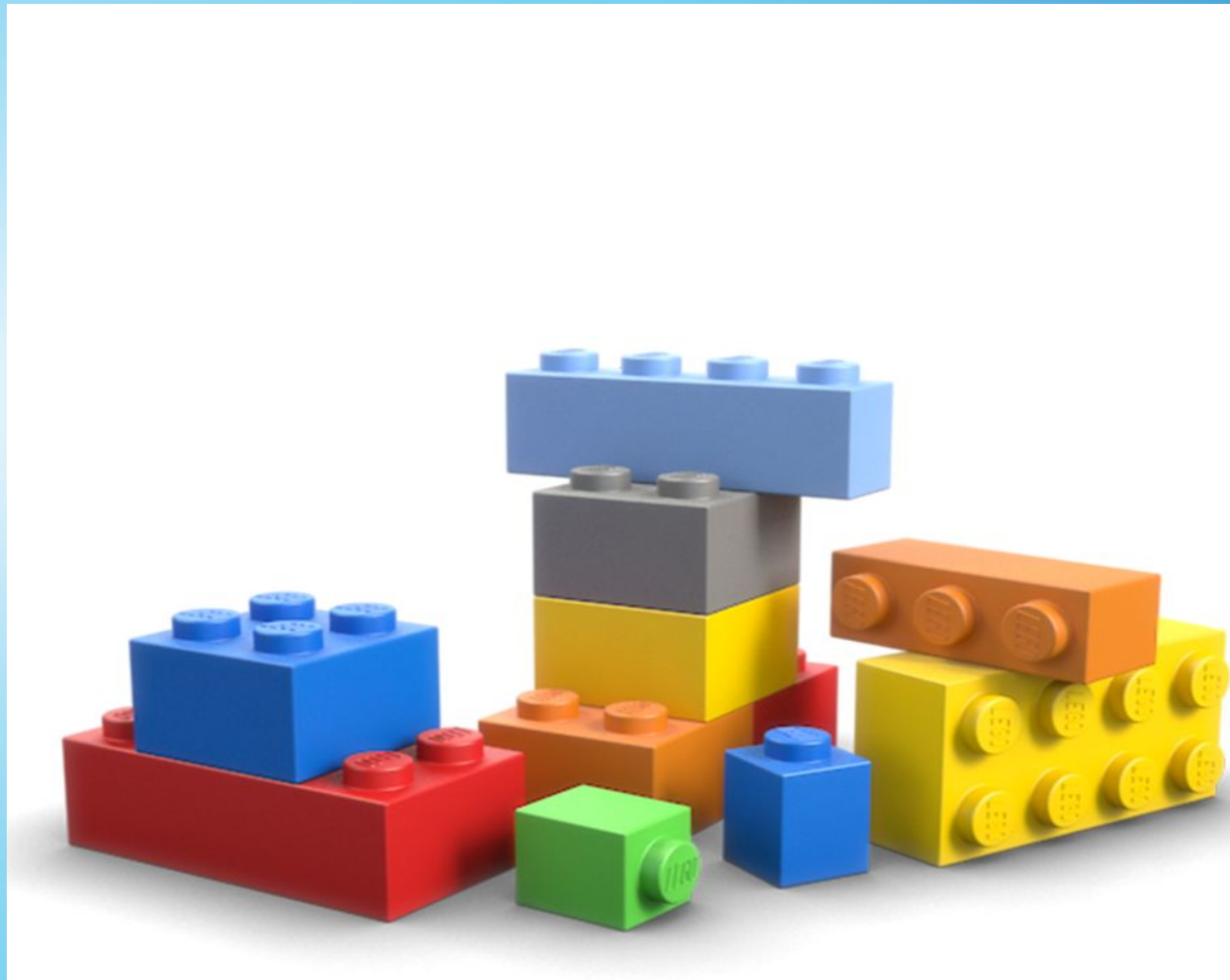


Tréner - rodič

- **empatia**
- **pravidlá komunikácie:** tréner - rodič - tréner
- **klubové pravidlá:** počas tréningu, zápasu.
- **etické pravidlá:** komunikácia cez sociálne siete...

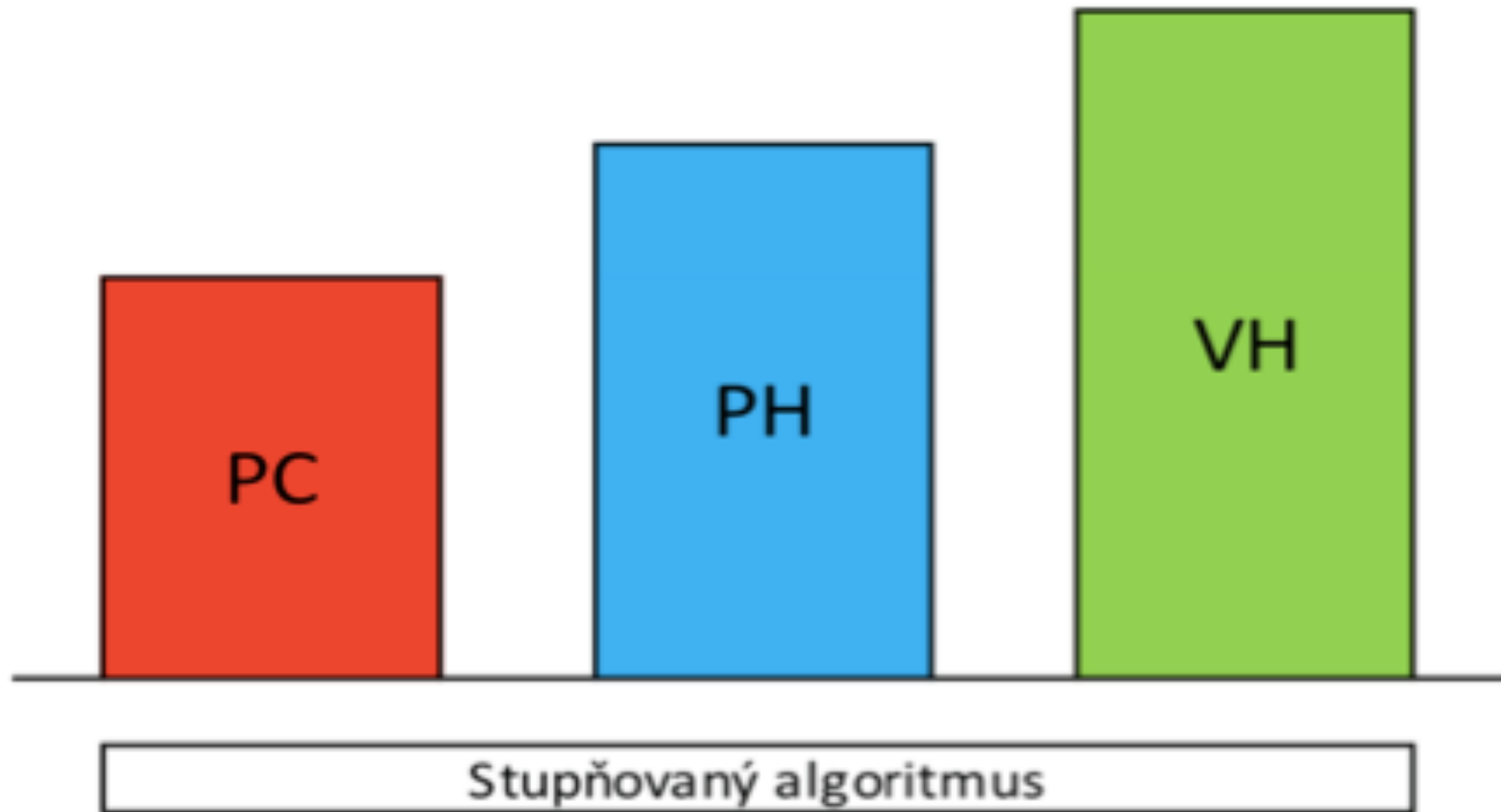


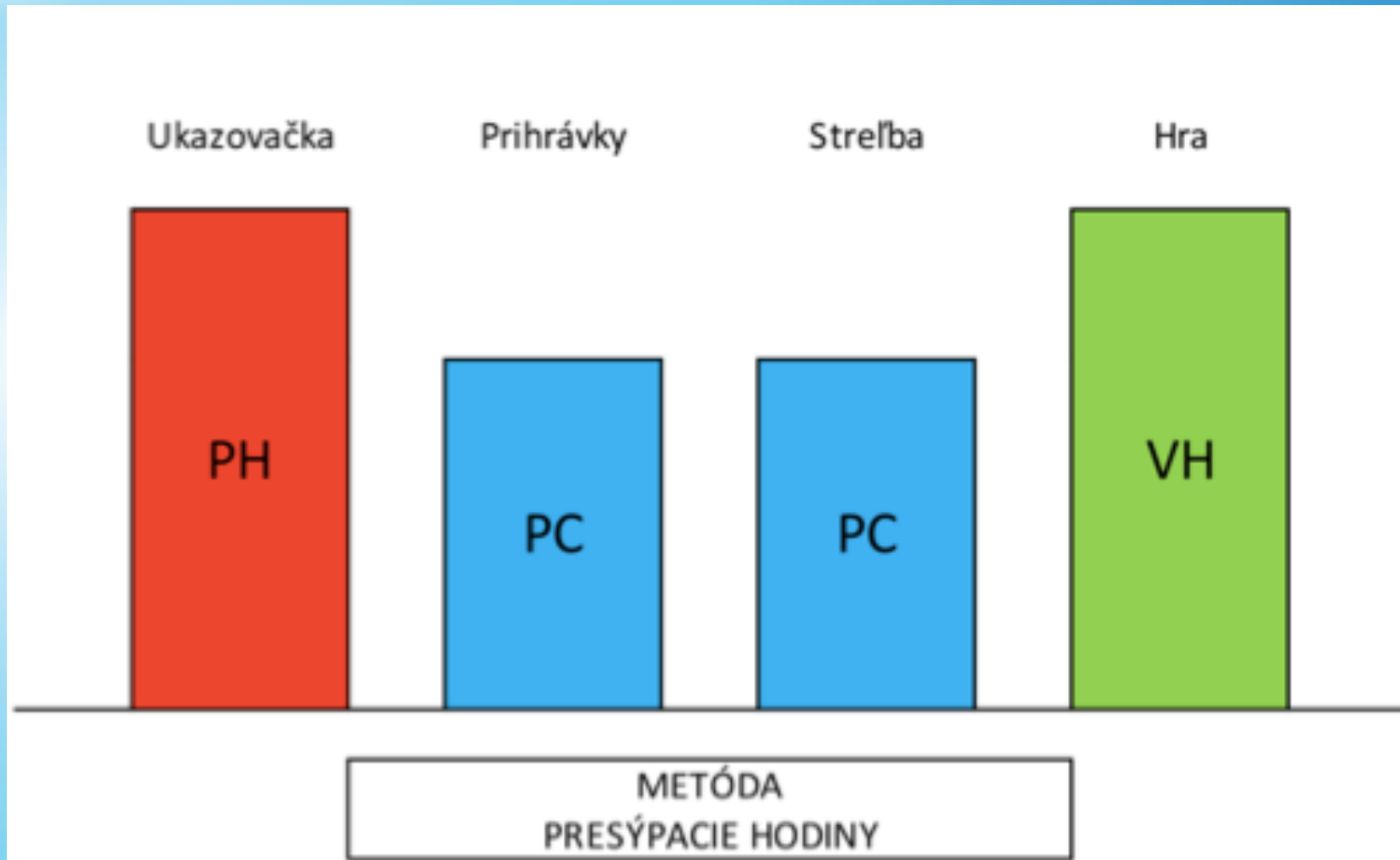
SKLADBA TJ





Striedavý algoritmus







Na čo dať pozor príprava TJ

- pestrý a rôznorodý tréning nie je vždy dobrý tréning (žiaci, dorastenci)
- radšej menej cvičení a hier, ale robených dlhšie
- pomenovať ťažiskový bod (cieľ) v cvičeniach a hrách
- konspekt začínať od najdôležitejšej súčasti tréningu (čas)

**„Žiadna stratégia neprežije stret s nepriateľom“
Napoleon”** reakcia na neočakávanosť



Čo je pre nás dôležité

požiadavky pre akadémiu a ÚTM

- **objem voľnej hry v TJ (min. 25 minút)**
- **pri 4 tj v týždni, jeden tréning čisto herný (turnaj,zápas,liga majstrov...)**
- **PC 1 hráč 1 lopta zaradiť do každej TJ v kat. U-8 až U - 13 (min. 15 minút)**
- **v ŠŠP (dorast) individualizované TJ na zručnosti 1-2 x v týždni**
- **správny koučing v zápase**
- **dostatok trénerov na ploche - hlavne pri deťoch**



Đakujem za pozornost'





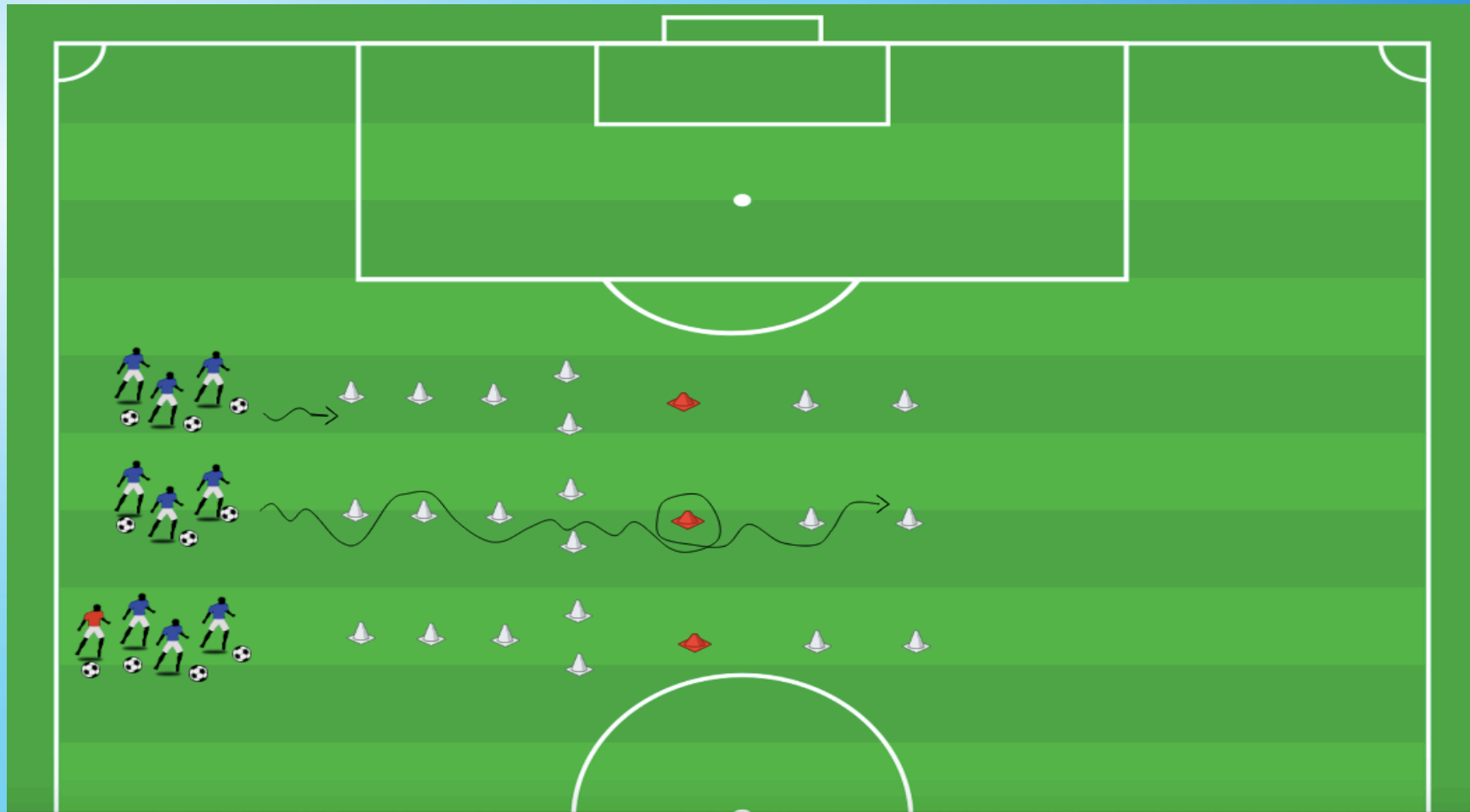
Tréning

- **úvod do tréningu**
- **RCV : rozbehanie-žonglovanie**
- **PC 1 - vedenie lopty**
- **PC 2 - prihrávky – 1. dotyk**
- **PH - držanie lopty – pozičná hra**
- **VH 1 – 4:4 + brankári**
- **VH 2 – 8:8**
- **záver: výklus -šírka,zhodnotenie trénerom**



PC1 1hráč-1lopta - vedenie

- cieľ: lopta pri nohe, koordinácia s loptou



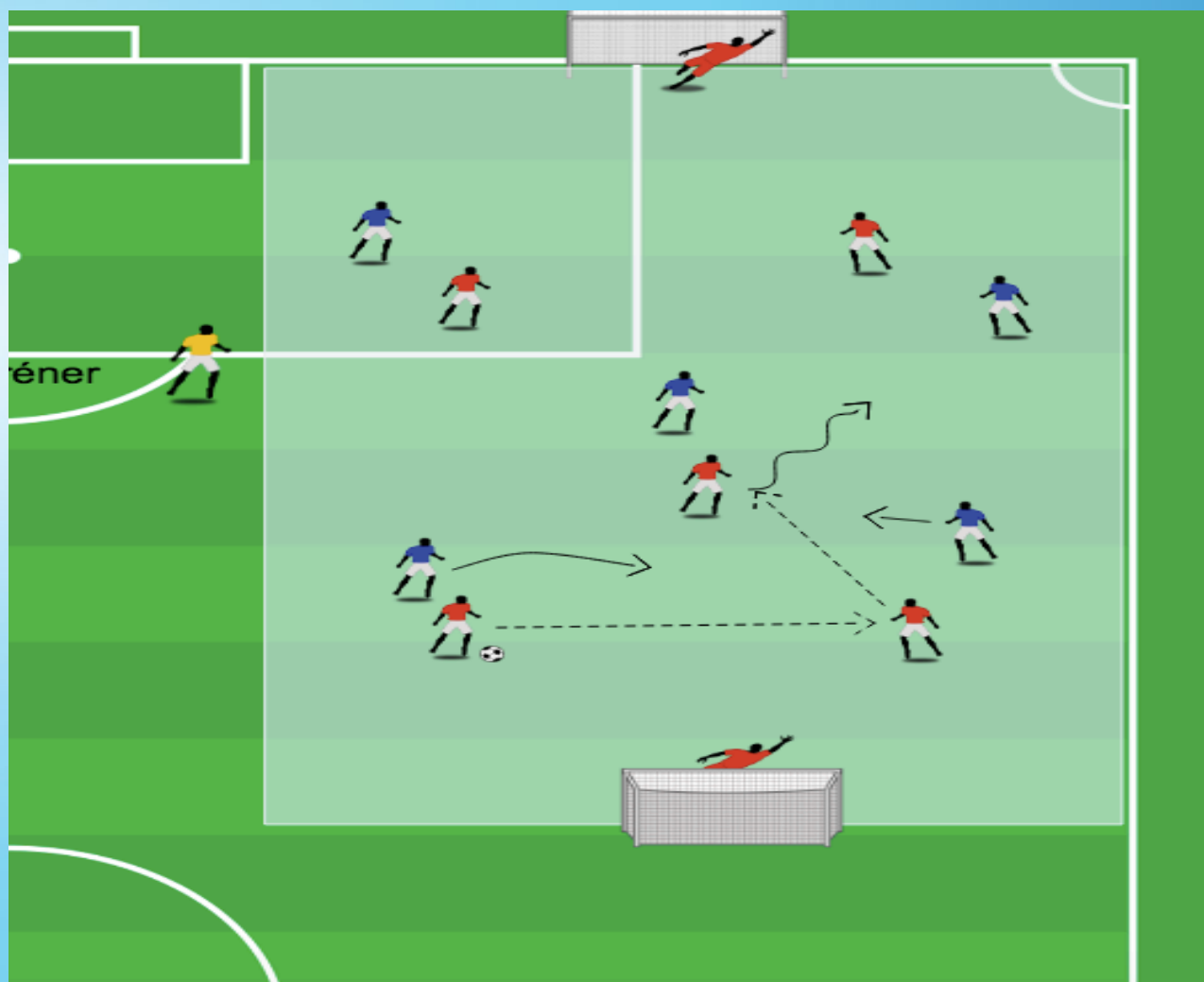
PC2 prihrávky dvojice

- cieľ: prudkosť, presnosť, 1. dotyk, **KM:dám- idem**



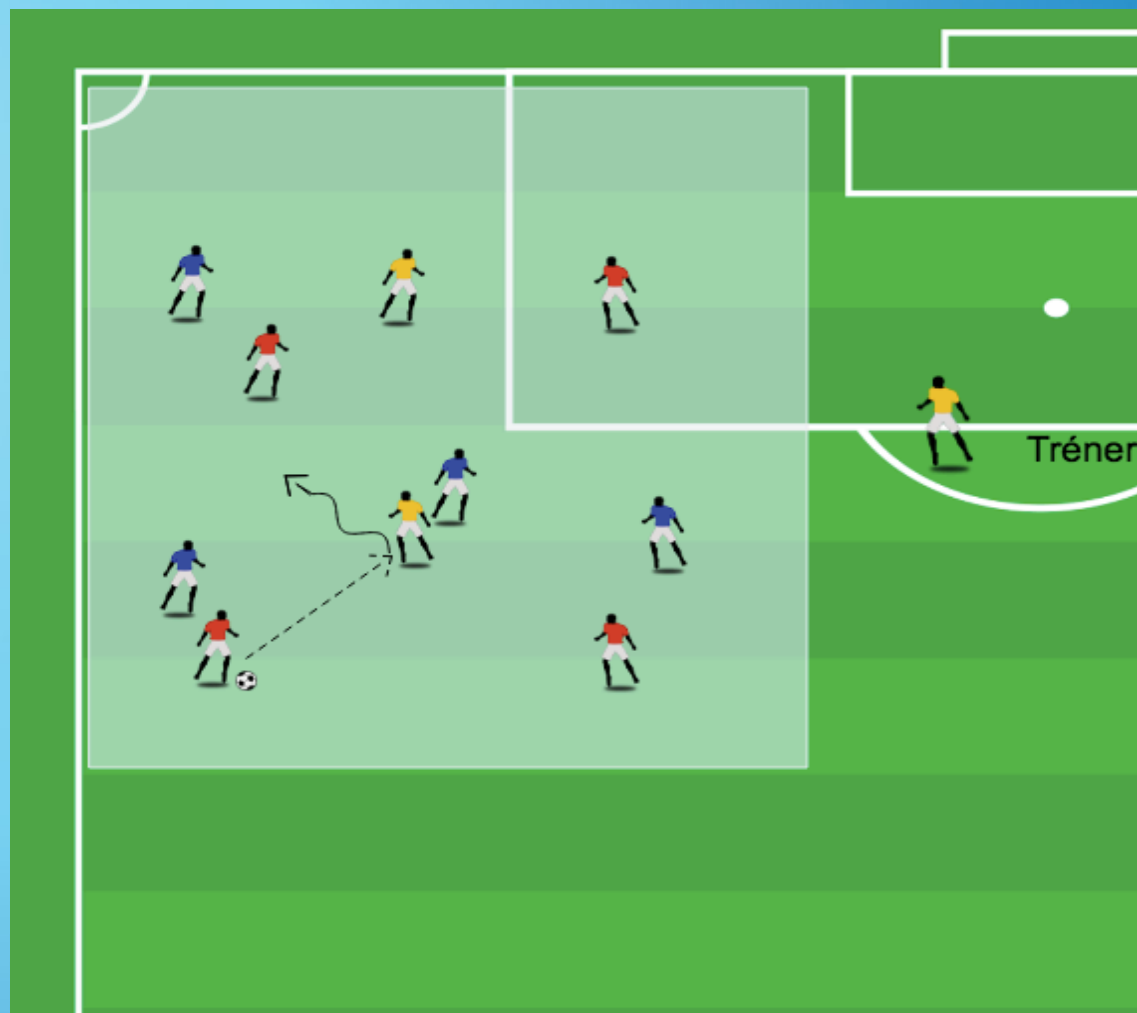


VH1 5:5 s brankármi na stredné brány



PH2 pozičná hra 4:4+(2)

- cieľ: prihrávka, práca s priestorom, 1. dotyk
- KM: 100% int.





VH2 10:10 na polku

