



ODBORNÝ GARANT

ŠKOLSKÉ SKUPINOVÉ TRÉNINGY

Zameranie a obsah skupinových video tréningov

1	2	3	4	5	6
Pohybová aktivácia detí	Ball mastery Pociťovanie lopty	Vedenie lopty	Obchádzanie súpera	Prihrávanie a spracovanie lopty	Voľná hra, turnaje 1:1, 2:2, 4:4
OBSAH	OBSAH	OBSAH	OBSAH	OBSAH	OBSAH
Pohybová aktivácia - 9 možností	1. Pohybová aktivácia 2. Technika 3. Hra	1. Pohybová aktivácia 2. Technika 3. Hra	1. Pohybová aktivácia 2. Technika 3. Hra	1. Pohybová aktivácia 2. Technika 3. Hra	Turnaj • Rôzne formy • Rôzne bránky



Pohybová aktivácia 1.

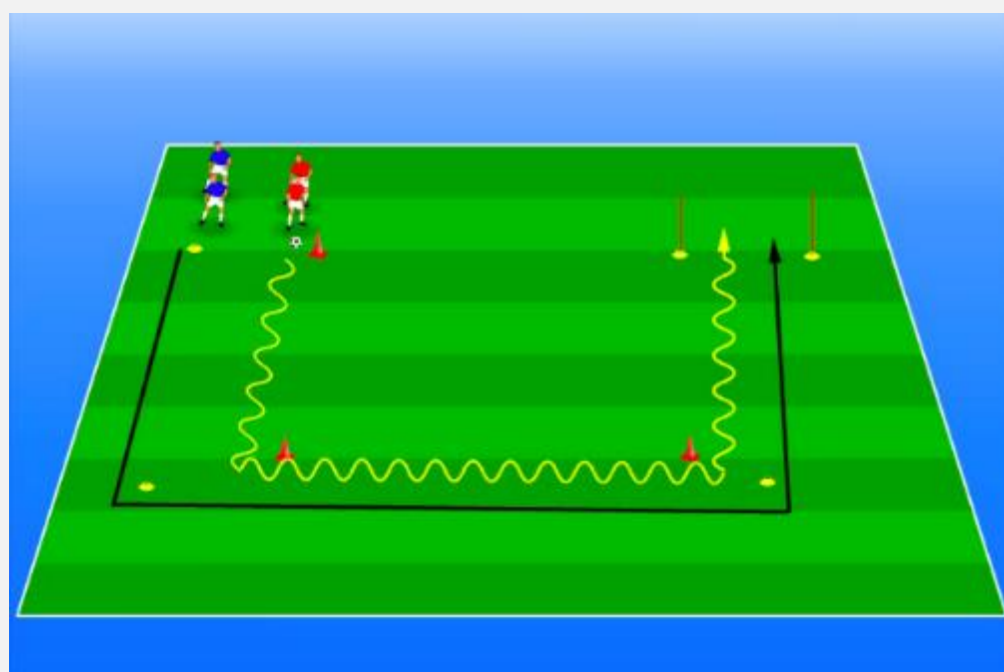
Cieľ cvičenia: vedenie lopty so zmenou smeru súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 10x10m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Súťaž vo dvojiciach, pre ktoré sú pripravené 2 dráhy. Vonkajšia dráha je dlhšia, v ktorej je dieťa bez lopty. Vnútorňa dráha je kratšia, v ktorej má dieťa loptu a vedením lopty sa snaží prísť do cieľa skôr ako dieťa bez lopty. Po každom opakovaní si deti vymenia dráhu. Striedame aj štart a cieľ.

VARIANTY

- Vedenie lopty je len jednou nohou (len pravá, ľavá noha)
- Dráhu bez lopty zväčšíme, aby dieťa s loptou malo šancu vyhrať

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť v dvojici
- Krátke zmeny smeru (nevytvárať blok)

Pohybová aktivácia 2.

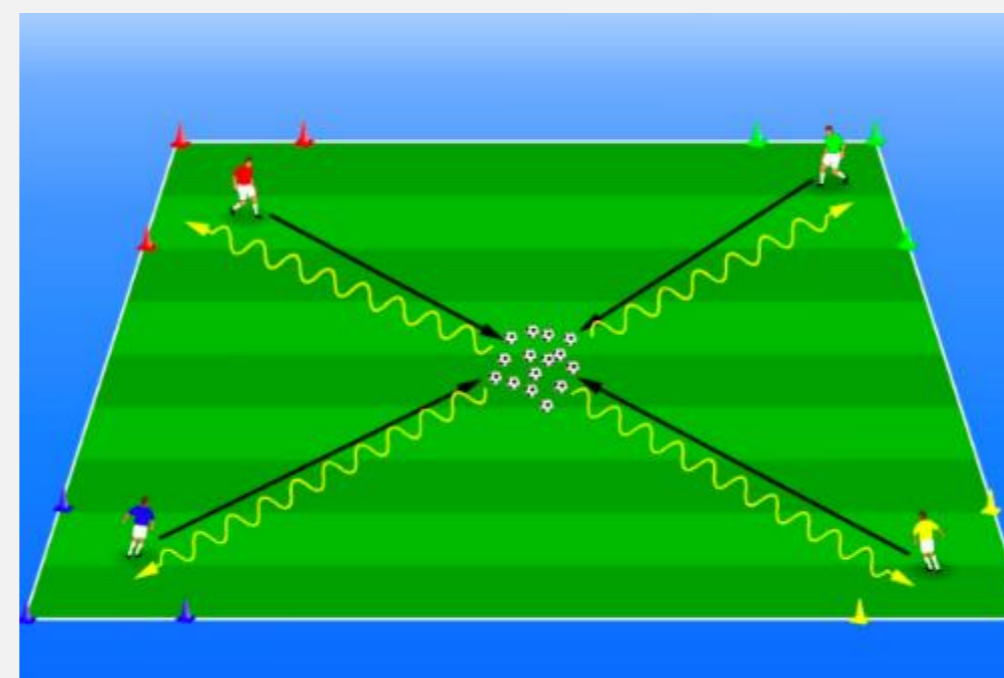
Cieľ cvičenia: vedenie lopty so zmenou smeru súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 10x10m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Deti sú podľa počtu rozdelené do 4 tímov (následne korigujeme aj počet lôpt v strede). Dieťa z každého tímu štartuje na signál trénera smerom k loptám a vedením lopty „berie 1 loptu“ zo stredu do svojho domčeka, ktorý je označený kuželmi. Následne "predá štafetu" ťapnutím ďalšiemu svojmu spoluhráčovi. Vždy ide len 1 hráč z tímu k lopte. Ak sa minú lopty v strede, hráči môžu brať lopty súperom z domčekov. Ostatní hráči nemôžu brániť svoje lopty v domčeku. Víťazí ten tím, ktorý má ako prvý 3 lopty v domčeku.

VARIANTY

- Pri mladších kategóriách kradnutie lopty z domčeka rukou.
- Zapojiť 2 a viac hráčov (keď hráči poznajú pravidlá) - rozvoj spolupráce a taktiky.
- Hráči vykonávajú vedenie lopty spôsobom, ktorý určí tréner

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť
- Spolupráca

Pohybová aktivácia 3.

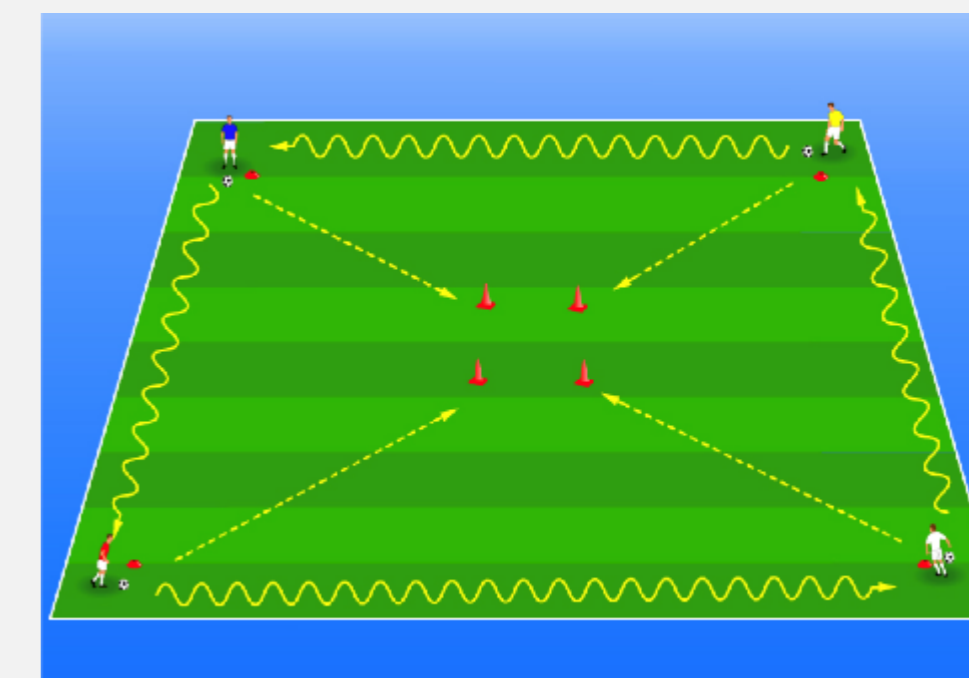
Cieľ cvičenia: vedenie lopty so zmenou smeru súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 10x10m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Hráči štartujú na signál trénera a po obídení jedného kužela sa snažia zostreliť kužel v strede. Meníme smer prevedenia cvičenia a dôraz kladieme na vzdialenosť a detaily prevedenia.

VARIANTY

- V strede je len 1 kužel na zostrelenie.
- Hráči môžu ísť až k stredným kuželom.
- Hráči obídu 2,3 kužele až celé kolečko.

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť medzi tímami
- Obojnosť pri vedení lopty



Pohybová aktivácia 4 A-B

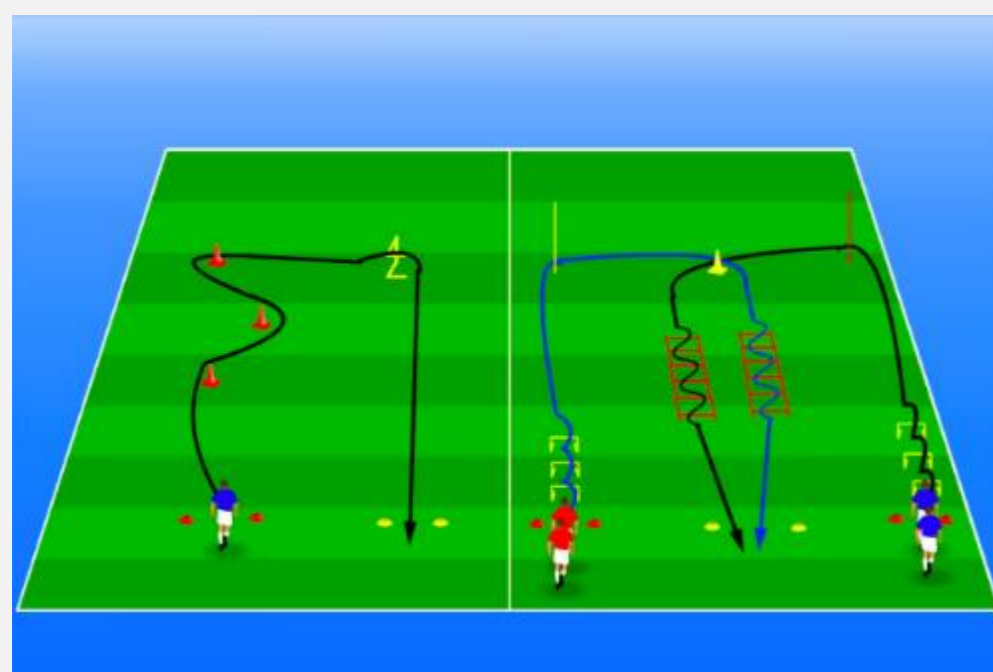
Cieľ cvičenia: rozvoj rýchlosti a koordinácie súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Pripravíme jednoduchú prekážkovú dráhu, kde bude vyznačený štart a cieľ. Dieťa sa snaží prejsť prekážkovú dráhu čo najrýchlejšie.

Možnosť vytvorenie 2 rôznych prekážkových dráh ako súťaž medzi 2 tímami.

VARIANTY

- Využívať rôzne pomôcky, ktoré máte k dispozícii v školách.
- Vytvoriť štafetu = súťaž družstiev

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť
- Chcieť zvíťaziť
- Reakčná rýchlosť

Pohybová aktivácia 5

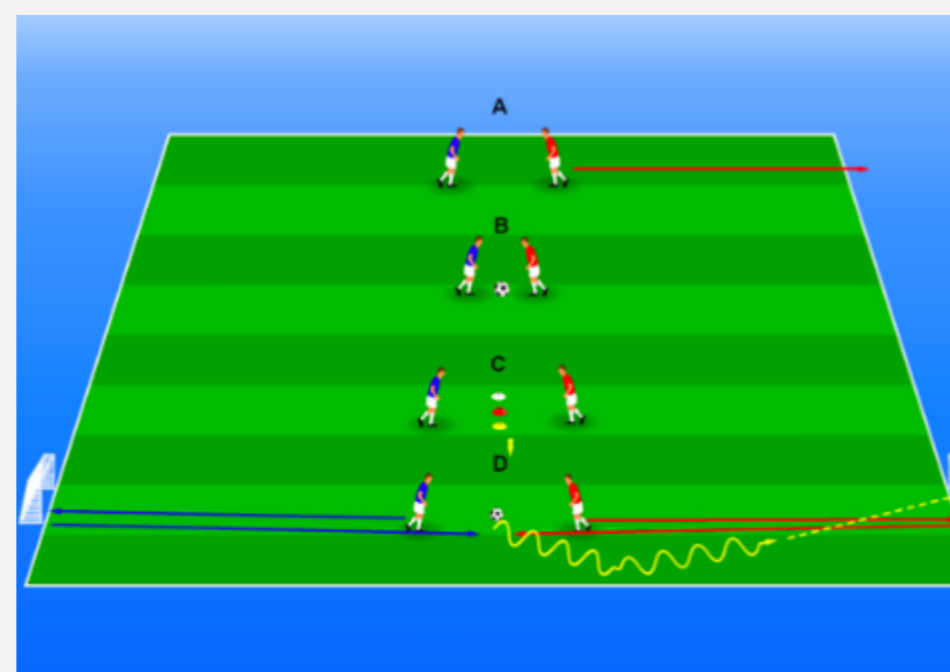
Cieľ cvičenia: rozvoj reakčnej rýchlosti súťažnou formou + obchádzanie súpera

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 20m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Dvojica detí stojí oproti sebe a reaguje na pokyn trénera.

VARIANTY

- “Hlava, ramená, palce” + reakcia na farbu/číslo, kto naháňa, kto uteká.
- Podobne ako A variante, na signál trénera sa hráč snaží stiahnuť podošvou loptu k sebe (prípadne rozťahnuté nohy majú obaja hráči a snažia sa dať druhému jasle).
- Reakcia na farbu kužele - zobrať rukou.
- Štarty z rôznych polôh, dotknúť sa svojej bránky a následne súboj v hre 1v1.

KĽUČOVÉ BODY

- Reakcia na podnet
- Súťaživosť

Pohybová aktivácia 6

Cieľ cvičenia: rozvoj reakčnej rýchlosti + vedenie lopty súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Každý hráč má loptu. Hráči vedú lopty rôznymi spôsobmi vo vymedzenom priestore. Na signál trénera loptu nechajú a šprintujú k farebnému kuželu určenej farby a následne si rátajú body.

VARIANTY

- “Muchotrávka” - tréner za chrbtom zamieša kužele a farbu, ktorú vytiahne potom ako každý hráč získa 1 kužele, bude označený ako muchotrávka - hráčovi sa odpočíta 1 bod.
- Kužele môžu byť rozmiestnené rôzne v priestore (okolo kruhu, v kruhu...).

KĽUČOVÉ BODY

- Reakcia na podnet
- Súťaživosť

1 Úvodná časť, pohybová aktivácia detí



Pohybová aktivácia 7

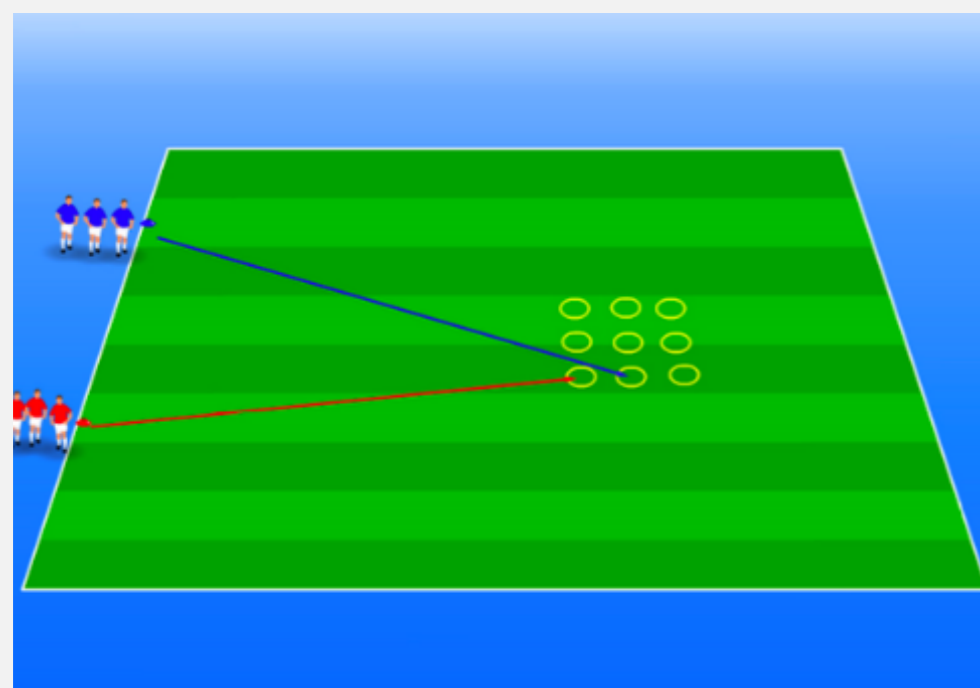
Cieľ cvičenia: rozvoj rýchlosti súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 6 až 8

Rozmer: 10m

Pomôcky: kruhy, rozlišovacie vesty



POPIS

Hráči sú rozdelení do 2 družstiev. Na signál trénera bežia ku kruhom a hádžu rozlišovačky do kruhov tak, ako keby hrali piškôrky. Následne bežia späť. Ďalší hráč startuje vždy až keď sa daný hráč z tímu vráti späť a predá mu "štafetu".

VARIANTY

- Do každého družstva môžeme použiť 1 loptu, úsek medzi základnou a piškôrkami – kruhmi (zašliapne loptu pred tým priestorom) hráči prekonávajú vedením lopty.

KĽUČOVÉ BODY

- Reakcia na podnet
- Súťaživosť

Pohybová aktivácia 8

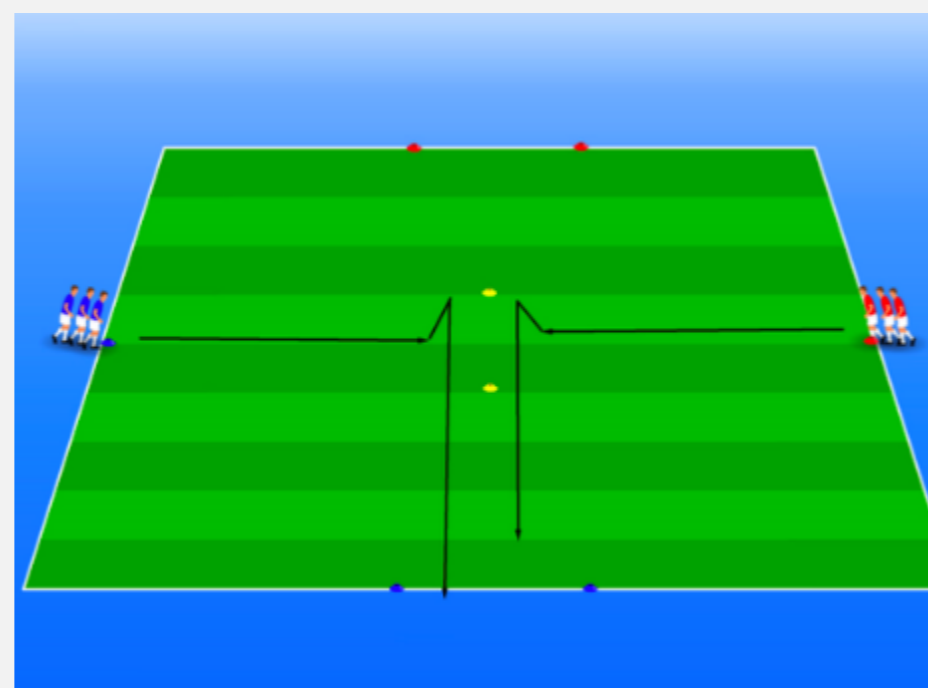
Cieľ cvičenia: rozvoj rýchlosti so zmenami smeru súťažnou formou + vedenie lopty

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Hráči sú rozdelení do 2 tímov (modrý a červený). Na signál trénera štartujú k stredným žltým kuželom. Modrý hráči sú útočiaci a medzi žltými kuželmi môžu meniť smer a štartujú do jednej z bránok. Brániaci (červený) hráč neprechádza cez žlté kužele, ale snaží sa byť prvý v danej bránke. Útočiaci hráč po prekonaní hranice žltých kuželov už nemôže meniť smer.

VARIANTY

- Nie je určený určený hráč, hráči reagujú na farbu kužela, ktorú povie/ ukáže tréner.
- Cvičenie vykonávame s loptou - smerom k vykonávame kuželom, pociťovanie lopty

KĽUČOVÉ BODY

- Reakcia na podnet (resp. na pohyb hráča)
- Súťaživosť

Pohybová aktivácia 9

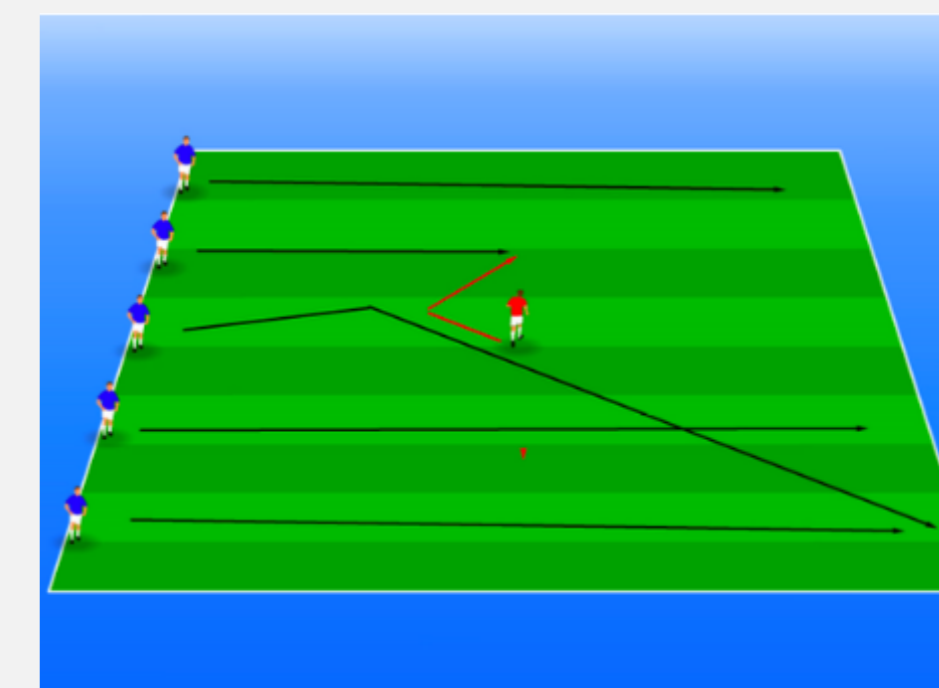
Cieľ cvičenia: rozvoj rýchlosti so zmenami smeru súťažnou formou + vedenie lopty

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Klasická hra na rybára, kedy sa hráč v strede snaží dotknúť (chytiť) utekajúcich hráčov (rybky). Ak niekoho chytí, pridáva sa k nemu ako ďalší rybár (vytvárajú sieť a chytajú ďalšie rybky).

VARIANTY

- Rybky vykonávajú cvičenie s loptami.
- Rybár musí loptu vykopnúť alebo získať od ostatných hráčov, ale súčasne musí viesť loptu.

KĽUČOVÉ BODY

- Obojnosť (vedenie lopty rôznymi spôsobmi)
- Práca tela pri vedení lopty a zmene smeru
- Súťaživosť



Pohybová aktivácia

Cieľ cvičenia: pociťovanie lopty

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, rozlišovacie vesty 2 alebo 3 farby



POPIS

Každý hráč má loptou a v ruke drží rozlišovaciu vestu jednu z 3 farieb (4:4:4). Hráči vykonávajú určenú prácu s loptou a na zapísknutie trénera sa musia čo najrýchlejšie spojiť a vytvoriť štvorice podľa farieb (rovnaké farby spolu). Posledné družstvo robí napr. kliky. Neskôr si vždy menia farby medzi sebou.

VARIANTY

- Hráči vykonávajú rôzne spôsoby práce s loptou – pociťovanie lopty, vedenie lopty, kľučky, ball mastery.
- Cvičenie môže prebiehať bez lopty – rôzne formy atletickej rozcvičky, stabilizačné cvičenia.

KĽUČOVÉ BODY

- správne postavenie tela pri vedení lopty – dôraz na detaily
- Obojnosť (vedenie lopty oboma nohami)
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana
- hráč neostane prihrávke stáť

Technika

Cieľ cvičenia: technika – vedenie lopty

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Na obrázku sú znázornené 4 možnosti individuálnej práce s loptou – ball mastery. A možnosť – precvičuje tréner, B – precvičuje jeden z hráčov, keď skončí cvičenie, vyberie ďalšieho hráča..., C – dvojice (štvorice...) oproti sebe, dve lopty súčasne vedenie určeným spôsobom (môžeme pridať v strede kľučku, zmenu smeru), D – určené vedenie lopty na kužeľ zmena smeru a prihrávka späť spoluhráčovi.

VARIANTY

- Rôzne spôsoby práce s loptou – pociťovanie lopty, vedenie lopty, kľučky, ball mastery.
- Cvičenie môže prebiehať aj bez lopty – rôzne formy atletickej rozcvičky, stabilizačné cvičenia.

KĽUČOVÉ BODY

- správne postavenie tela pri vedení lopty – dôraz na detaily
- obojnosť (vedenie lopty oboma nohami)
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana
- čo najčastejší počet dotykov s loptou

Hra

Cieľ cvičenia: hra – vedenie lopty a obchádzanie súpera

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet detí: 6 až 12 (2 ihriská)

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele, malé brány, rozlišovacie vesty



POPIS

Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev. Hrajú hru 3:3, pričom góly môžu dávať aj do bránok aj medzi kužele.

VARIANTY

- Góly môžu dávať len do bránok, medzi kužele musia hráči loptu zašliapnuť

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť
- Aktívne odskočenie od súpera a pýtanie si lopty
- Kreativita v hre 1 na 1



Pohybová aktivácia

Cieľ cvičenia: vedenie lopty a prihrávanie lopty + obchádzanie súpera

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Podľa počtu hráčov vytvoríme kruh, kde hráči s loptou sú vo vnútri kruhu. Po určenej práci s loptou, ktorú zadá tréner, hráči prihrávajú najbližšiemu vonkajšiemu hráčovi a vymenia si s ním miesto. Čím máme viac lopt, tým je cvičenie intenzívnejšie.

VARIANTY

- Hráči vykonávajú rôzne individuálne herné činnosti jednotlivca ako – vedenie lopty, pociťovanie lopty, klučky, prihrávky, narazenie lopty
- Loptu majú len vonkajší hráči – nahadzovanie lopty, prihrávky s preberaním lopty, hra 1:1 s pasívnym obrancom

KĽUČOVÉ BODY

- aktívne odskočenie,
- pýtanie si lopty znamením (zvukovým - hlasom)
- obojnosť (vedenie lopty oboma nohami)
- dôraz na čo najčastejší počet dotykov s loptou
- hráči nechodia len do kruhu, menia si miesta

Technika

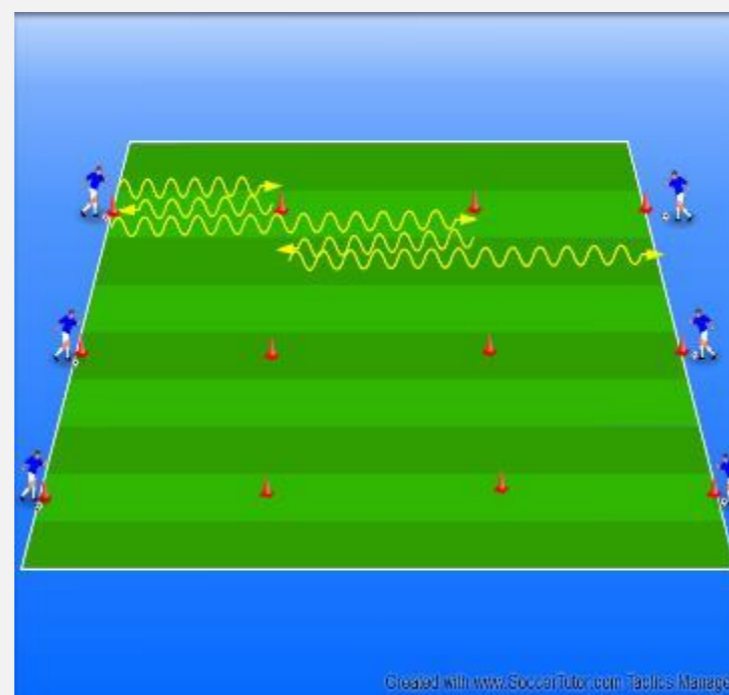
Cieľ cvičenia: technika - vedenie lopty a obchádzanie súpera

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Hráč s loptou vykonáva vedenie lopty a pri kuželi určenú zmenu smeru podľa inštrukcii trénera a podľa počtu kuželov a vzdialenosti. Pri väčšom počte hráčov a pre ľahšiu organizáciu idú vždy dvaja hráči súčasne.

VARIANTY

- Hráči vykonávajú rôzne spôsoby práce s loptou – pociťovanie lopty, vedenie lopty, klučky, ball mastery
- Cvičenie môže prebiehať aj bez lopty – rôzne formy atletickej rozcvičky, stabilizačné cvičenia

KĽUČOVÉ BODY

- správne postavenie tela pri vedení lopty – dôraz na detaily
- obojnosť (vedenie lopty oboma nohami)
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana
- dôraz na čo najčastejší počet dotykov s loptou

Hra

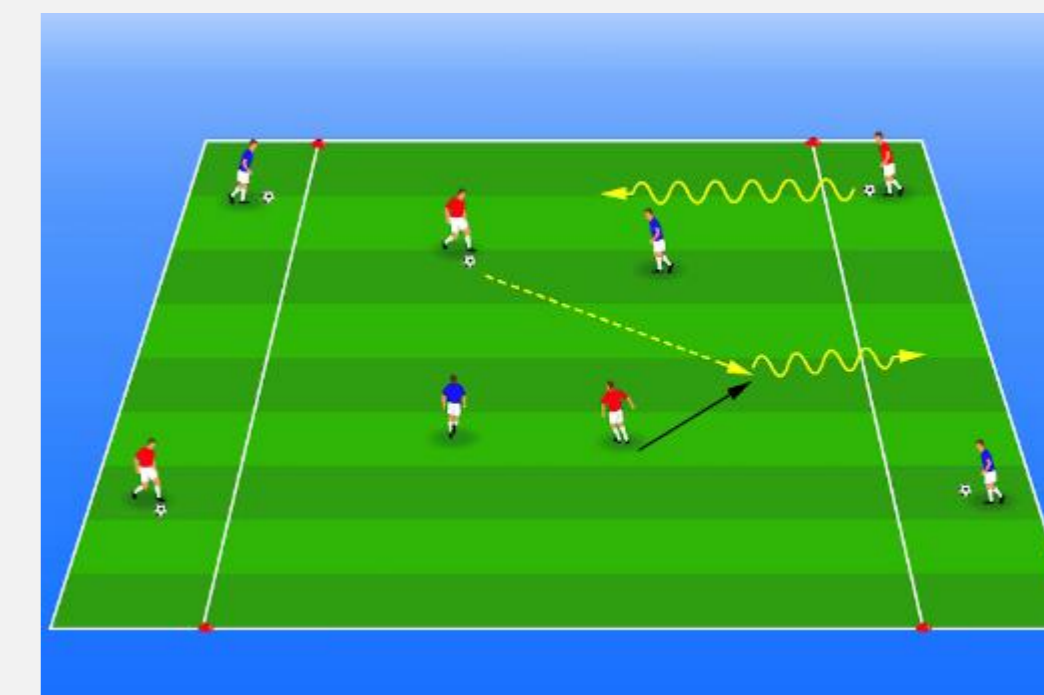
Cieľ cvičenia: hra – vedenie lopty

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Hra prebieha v 3 označených zónach. V dvoch koncových zónach na krajoch je 1 hráč z každého družstva a v strednej zóne prebieha hra 2:2. Úlohou hráčov v strednej zóne je vyriešiť hernú situáciu 2:2 a vedením lopty sa dostať do krajných zón, kde si následne hráči vymenia miesto.

VARIANTY

- Pridanie neutrálneho hráča v strednej zóne
- Do krajných zón môžeme len prihrávať
- Hráči v krajných zónach sa nevymieňajú.

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť
- Aktívne odskočenie od súpera a pýtanie si lopty
- Kreativita v hre 2 na 2



Pohybová aktivácia

Cieľ cvičenia: vedenie lopty so zmenami smeru, rozvoj reakčnej rýchlosti súťažnou formou

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 20x20m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Ďalšia možnosť na individuálnu prácu s loptou, kedy sú hráči rozdelení do štvorcov (trojíc, päťíc) do štvorcov, pričom každý z hráčov má loptu a vykonáva určenú činnosť zadanú trénerom. Na signál trénera dochádza k výmene hráčov medzi štvorcami – ideálne je pridať motivačný faktor.

VARIANTY

- Hráči vykonávajú rôzne spôsoby vedenia lopty (pociťovanie lopty, ball mastery v pohybe), kľučky, žonglovanie.
- Hráči medzi sebou hrajú pohybové hry – vykopávanú, hru na udržanie lopty, naháňačky.
- Všetci hráči sú v jednom štvorci a reagujú na farbu, ktorú povie tréner hlasom alebo ukáže na kužele a následná reakcia a tam sa hráči presunú.

KĽUČOVÉ BODY

- obojnohosť (vedenie lopty oboma nohami)
- správne držanie tela pri kľučke – dôraz na detaily
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana
- dôležitý je čo najčastejší počet dotykov s loptou

Technika

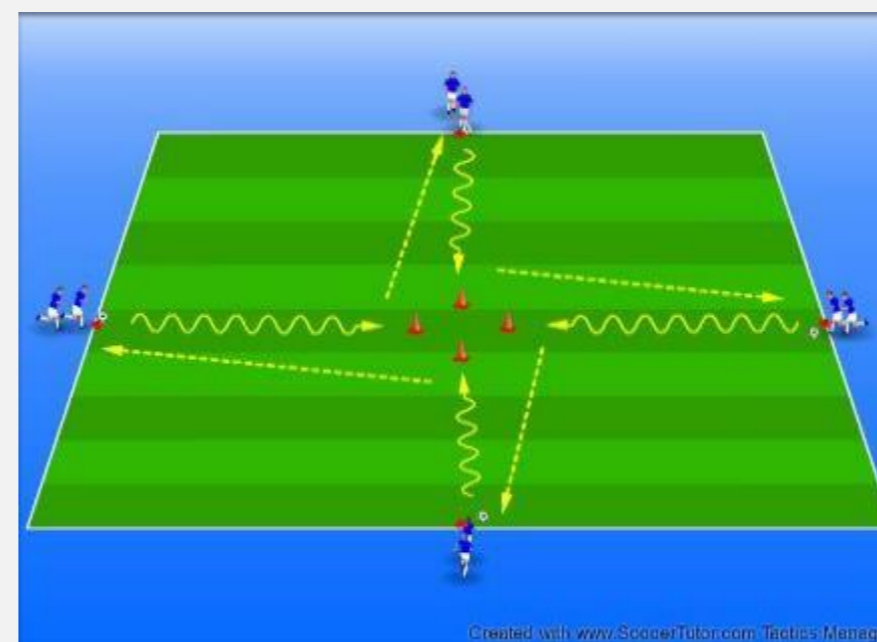
Cieľ cvičenia: technika - vedenie lopty so zmenami smeru, obchádzanie súpera

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

4 hráči súčasne vedú loptu určeným spôsobom, ktorý zadá tréner. Pred kuželom vykonajú určenú kľučku a prihrávajú loptu druhej skupine. Posun hráčov je v smere prihrávky. Meníme smer cvičenia.

VARIANTY

- Každý hráč je s loptou a po kľučke vykoná určené vedenie lopty
- Vedenie lopty – ball mastery v pohybe, tempo dribling
- Hráč sa po prihrávke vracia na miesto odkiaľ začal

KĽUČOVÉ BODY

- aktívne odstúpenie od kužela, pýtanie si lopty zvukovým znamením (hlasom)
- správne držanie tela pri kľučke – dôraz na detaily
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana

Hra

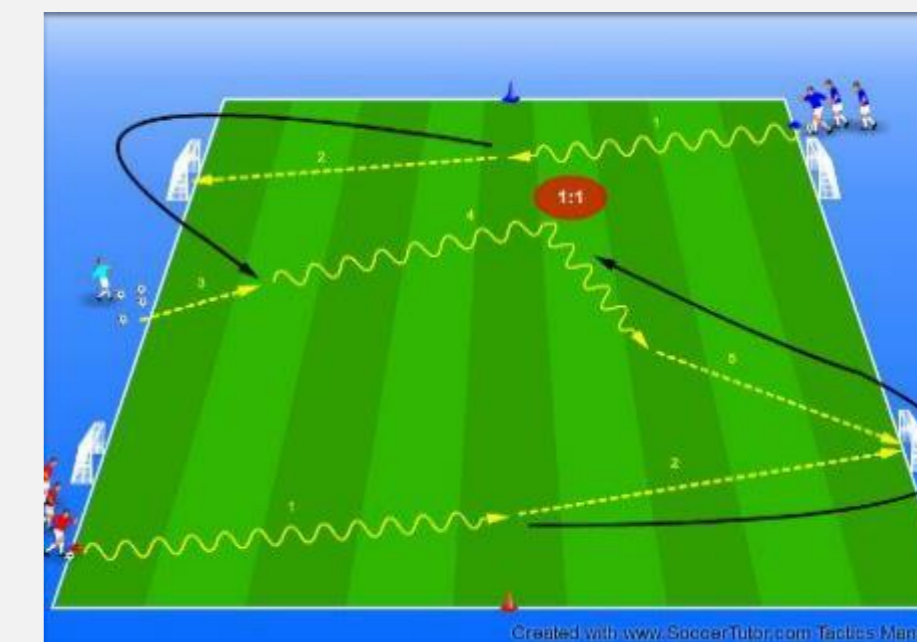
Cieľ cvičenia: hra – obchádzanie súpera a prihrávanie lopty

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet detí: 8 až 12

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele, malé bránky, rozlišovacie vesty



POPIS

Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev. Na zvukový alebo očný signál trénera, štartuje dvojica hráčov vedením lopty po kuželi, odkiaľ prihrávajú na presnosť do malej bránky. Potom obieha bránku, kde prihrávali a tréner jednému z nich prihráva loptu. Dochádza k situácii 1:1, pričom góly môžu dávať len do protiahlých bránok už v postavení na ihrisku.

VARIANTY

- Pridáme určenú kľučku, slalom s loptou, zmeny smeru
- Využijeme štarty z rôznych polôh tela, reakciu na podnety.
- Meníme postavenie bránok.

KĽUČOVÉ BODY

- útok: Správny prvý dotyk s loptou a zrýchlenie po každej kľučke
- obrana: snaha o konštruktívne získanie lopty, hra do tela, tlak na súperovho hráča



Pohybová aktivácia A-B

Cieľ cvičenia: práca s loptou individuálne herné činnosti

Trvanie cvičenia: 10 minút

Počet deťí: 10

Rozmer: 15x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele, veľké kužele, hexagonál, malé bránky



POPIS

Hráčov so rozdelíme podľa počtu a podľa toho aj pripravíme počet „stanovišť“. Na obrázku sú naznačené 4 varianty.

A - vykonávame slalom s loptou, B - pociťovanie lopty so zmenou smeru, C – obchádzanie súpera rôznymi spôsobmi - kľučky, D - prebehy cez hexagonal.

- Po každej z uvedených činností nasleduje prudká striedaná prihrávka do malej bránky

VARIANTY

- Hráči vykonávajú rôzne spôsoby vedenia lopty (pociťovanie lopty, ball mastery v pohybe), kľučky, zmeny smeru.
- Do rozvoja pohybových schopností môžeme pridať aj prekážky, kruhy...
- Hráči po vykonaní daných činností prihrávajú späť hráčovi do svojho radu

KĽUČOVÉ BODY

- obojnohosť (vedenie lopty oboma nohami)
- dôraz na čo najčastejší počet dotykov s loptou
- správne držanie tela pri prvkoch bežeckej abecedy

Technika

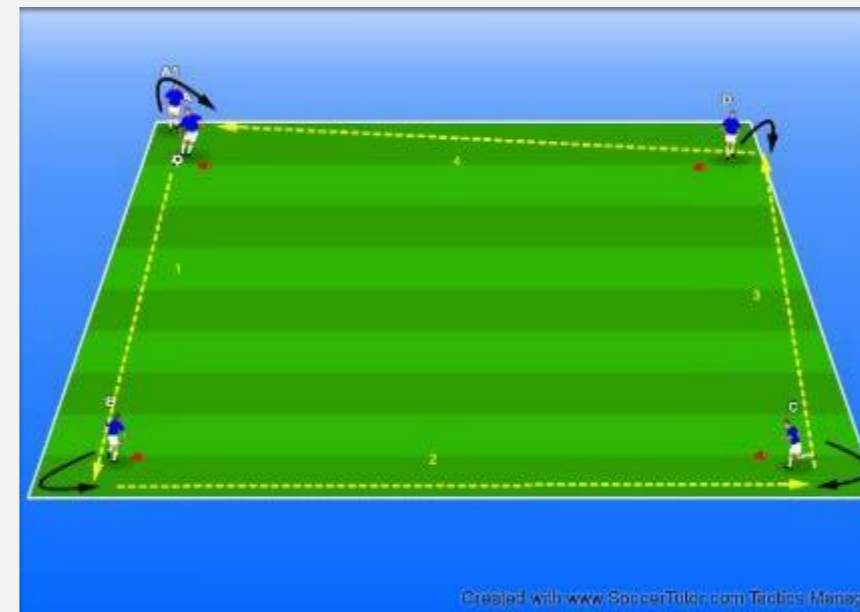
Cieľ cvičenia: technika – prihrávanie a prebratie lopty

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet deťí: minimálne 5 hráčov v jednej skupine

Rozmer: 10x10m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Klasické cvičenie vo štvorci, kedy začína hráč s loptou prihrávkou na odskakujúceho hráča B (v tomto prípade si loptu hráč „vypýta“ cúvaním – zväčšovanie šírky v zápase), ten loptu preberá a druhým dotykom prihráva ďalšiemu hráčovi. Posun hráčov je v smere prihrávok. V prípade väčšieho počtu hráčov prebieha cvičenie súčasne s dvomi loptami.

VARIANTY

- Hráči ostávajú na svojich pozíciách – vyslovene nácviková forma
- Vývoj zložitosti v MOF: hráči pri každom kuželi vykonávajú útočnú hernú kombináciu - narazenie lopty
- Vývoj zložitosti v MOF: hráči vykonávajú útočnú hernú kombináciu - narazenie lopty na tretieho

KĽUČOVÉ BODY

- aktívne odstúpenie od kužela, hlas, pohyb po prihrávke
- veľmi dôležitý je správny prvý dotyk – správna práca tela
- dôraz na timing pohybu-správne načasovanie (hlavne hráči, ktorí narážajú loptu) a prihrávky
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana

Hra

Cieľ cvičenia: hra – obchádzanie súpera a spolupráca hráčov

Trvanie cvičenia: 15 minút

Počet deťí: 8 až 12

Rozmer: 25x15m

Pomôcky: lopty, malé kužele



POPIS

Hráči sú rozdelení do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov.

Hráči hrajú hru 1:0, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3 s brankárom alebo bez brankára na malé bránky.

Pravidlá hry spočívajú v tom, že po strelení gólu akéhokoľvek družstva alebo keď lopta opustí vyznačené ihrisko, sa do hry zapája ďalší hráč toho družstva, ktoré začínalo hru ako prvé.

VARIANTY

- Hra začína až po prihrávke od súperovho hráča
- Pridanie do hry viac bránok z malých kuželov vytvorených v ihrisku a gól platí až po prihrávke cez bránku. Hra začína traja proti trom.

KĽUČOVÉ BODY

- Súťaživosť
- Aktívne odstúpenie od súpera a pýkanie si lopty pohybom



Ciel' turnaja: Rozvoj kreativity, súťaživosti a zlepšenie techniky s loptou

Trvanie turnaja: 35 - 40 minút (alebo 45 - 60 minút)

Počet detí: 8, 10, 12, 16

Pomôcky: lopty, malé kužele, veľké kužele, zapichovacie tyče, malé bránky a 2 veľké bránky (3x2m), rozlišovacie vesty

Popis:

Turnaj McDonald's cup v hre 1:1, 2:2 (rôzne počty) sa hrá súbežne na viacej ihriskách podľa možnosti, aké máte v školách. My Vám ukážeme variantu s 3 ihriskami, ktoré majú rôzne bránky a rôzne pravidlá. Detí si rozdelíme podľa počtu, ale aj podľa výkonnosti tak, aby nehrali najlepšie deti spolu.. Družstvá si farebne rozlíšime, aby sme ich počas turnaja vedeli presúvať na iné ihrisko. Na začiatku turnaja si družstvá náhodne rozdelíme na 3 ihriská. Počas turnaja sa družstvá budú premiešavať medzi sebou na iné ihrisko podľa toho, či vyhrajú alebo prehrávajú zápas. Ak sa zápas počas turnaja skončí remízou, kapitáni družstva strihajú kameň – papier – nožnice, ten kto vyhrá, zároveň vyhral aj celý zápas.

Víťazné družstvo turnaja bude to družstvo, ktoré posledný zápas turnaja odohrá a vyhrá na ihrisku č.3.

Ako sa vlastne turnaj hrá?

Keď družstvo vyhrá zápas na ihrisku č.1, presúva sa na ihrisko č.2 a porazené družstvo ostáva na ihrisku č.1.

Keď družstvo vyhrá zápas na ihrisku č.2, presúva sa na ihrisko č.3 a porazené družstvo na presúva na ihrisko č.1.

Keď družstvo vyhrá zápas na ihrisku č.3, ostáva na ihrisku č.3 a porazené družstvo na presúva na ihrisko č.2.

Organizácia turnaja:

- Ihrisko č. 1: Okresné kolo - hrá sa bránky so zapichovacích tyčí (rozmer ihriska 15 x 10m)
- Ihrisko č. 2: Krajské kolo - 4 malé bránky (rozmer ihriska 20 x 15m) a gól platí prevedením lopty cez bránku
- Ihrisko č. 3: FINÁLE - 2 malé bránky (rozmer ihriska 20 x 15m)

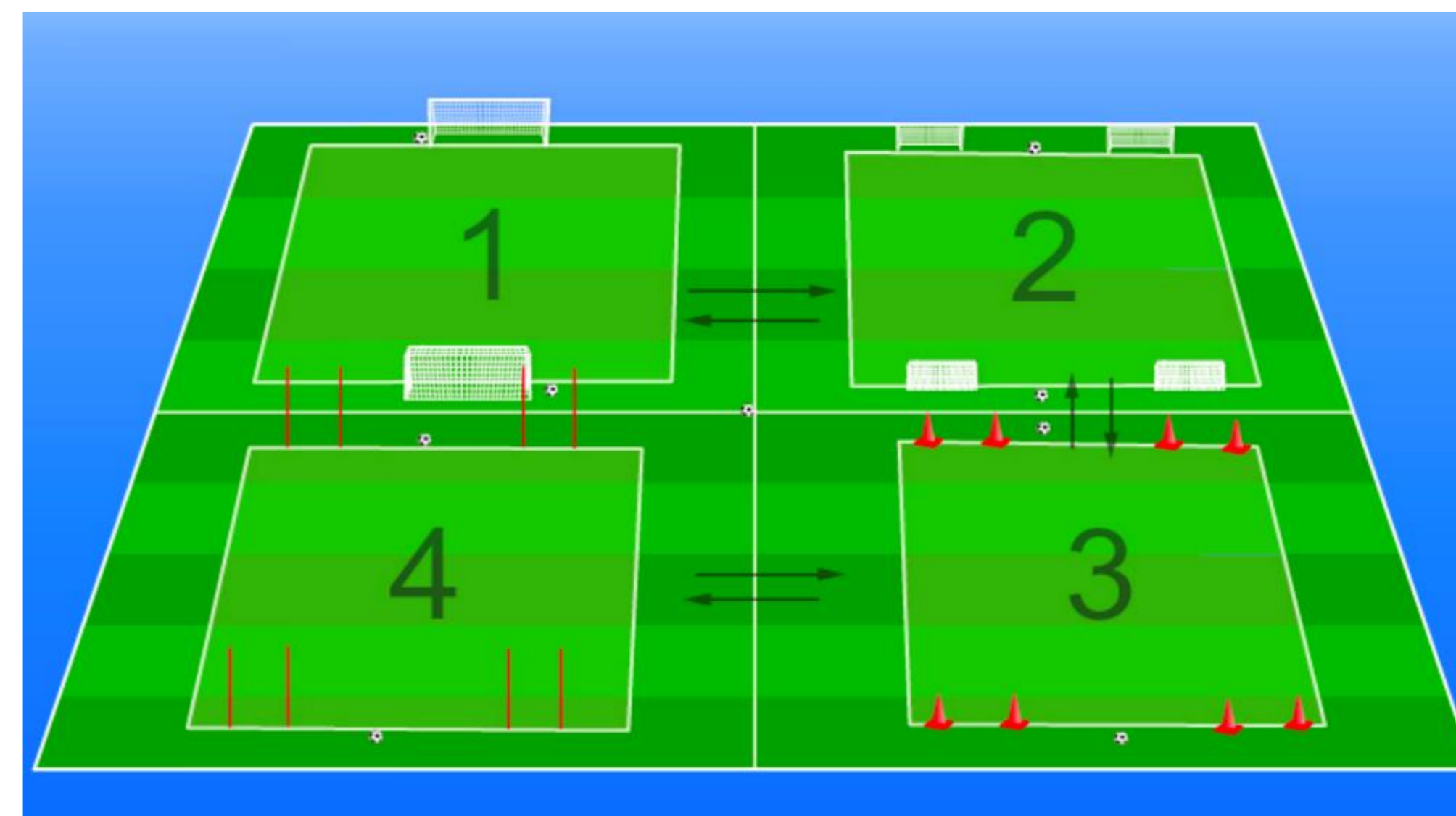
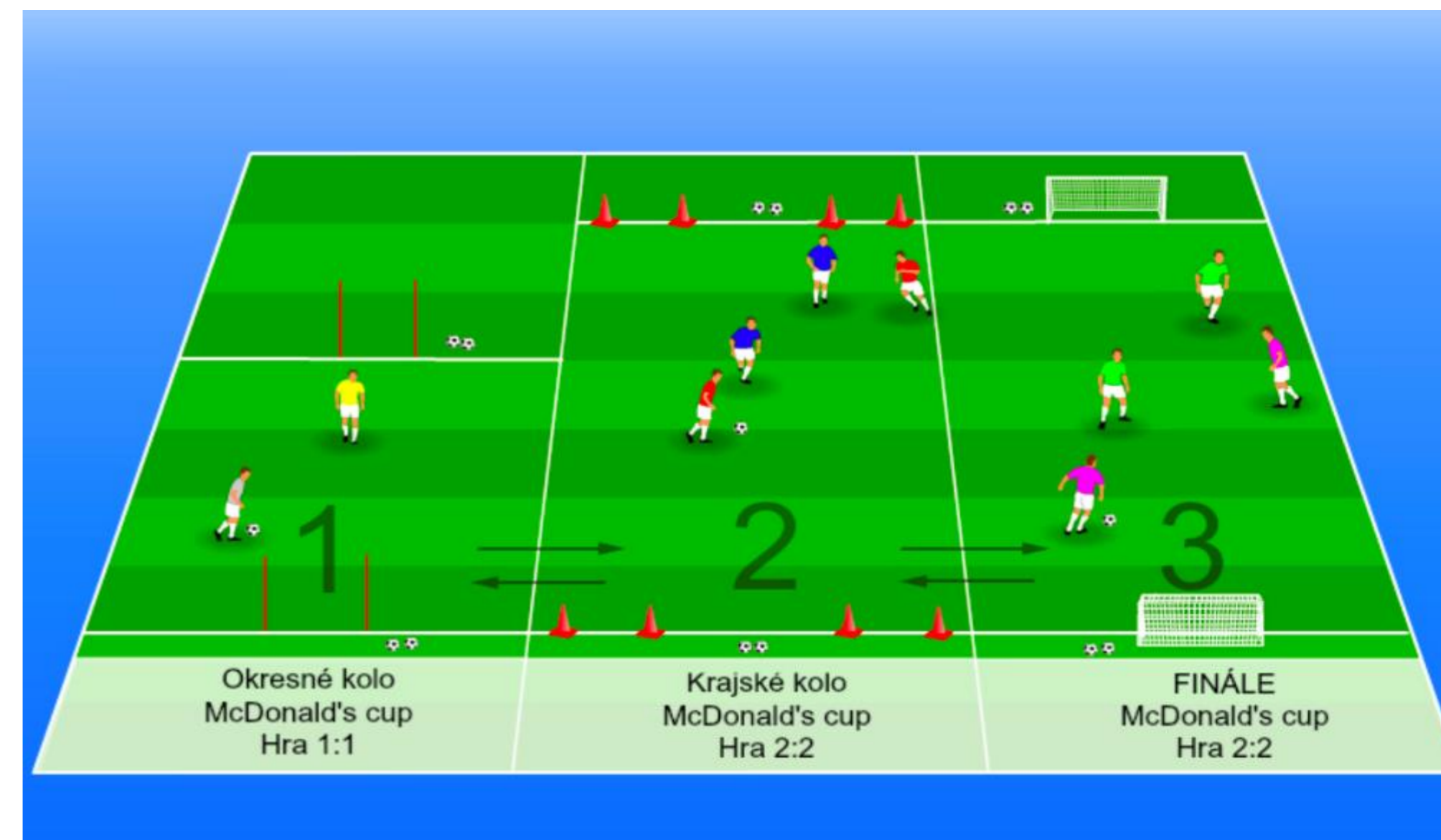
Interval zaťaženia (hra trvá) = 2 minúty

Interval odpočinku (čas na oddych) = 30 sekúnd

Počet zápasov = 10x

Variant:

- 4 ihriska pri väčšom počte detí
- Pridáme brankárov na jedno ihrisko č. 1



Všetky školské skupinové video tréningy



Pohybová aktivácia 7.

CIEĽ CVIČENIA
Rozvoj rýchlosti súťažnou formou.

VARIANTY
Do každého družstva môžeme použiť 1 loptu, úsek medzi základňou a páškami – kruhmi (zašlapne loptu pred tým priestorom) hráči prekonávajú vedením lopty.

KEUČOVÉ BODY

- Reakcia na podnet
- Súťaživosť

Trvanie cvičenia: 10 minút | Počet detí: 6 až 8 | Rozmer ihriska: 10 m

1 Pohybové hry, súťaže ako formy rozcvičenia



Technika

CIEĽ CVIČENIA
Technika – vedenie lopty.

KEUČOVÉ BODY

- Správne postavenie tela pri vedení lopty – dôraz na detaily
- Obojnásť (vedenie lopty oboma nohami)
- Smerovanie lopty – pravá a ľavá strana
- Čo najčastejší počet dotykov s loptou

Trvanie cvičenia: 15 minút | Počet detí: 8 až 12 | Rozmer ihriska: 15 x 15 m

2 Ball mastery, pociťovanie lopty



Technika

CIEĽ CVIČENIA
Technika – vedenie lopty a obchádzanie súpera.

KEUČOVÉ BODY

- správne postavenie tela pri vedení lopty – dôraz na detaily
- obojnásť (vedenie lopty oboma nohami)
- smerovanie lopty – pravá a ľavá strana
- dôraz na čo najčastejší počet dotykov s loptou

Trvanie cvičenia: 15 minút | Počet detí: 8 až 12 | Rozmer ihriska: 15 x 15 m

3 Vedenie lopty



Technika

CIEĽ CVIČENIA
Technika – vedenie lopty so zmenami smeru, obchádzanie súpera.

KEUČOVÉ BODY

- aktívne odstúpenie od kužela, pýkanie si lopty zvukovým znamením (hlasom)
- správne držanie tela pri kľučke – dôraz na detaily
- striedanie smeru cvičenia – pravá a ľavá strana

Trvanie cvičenia: 15 minút | Počet detí: 8 až 12 | Rozmer ihriska: 15 x 15 m

4 Obchádzanie súpera



Hra

CIEĽ CVIČENIA
Hra – obchádzanie súpera a spolupráca.

VARIANTY

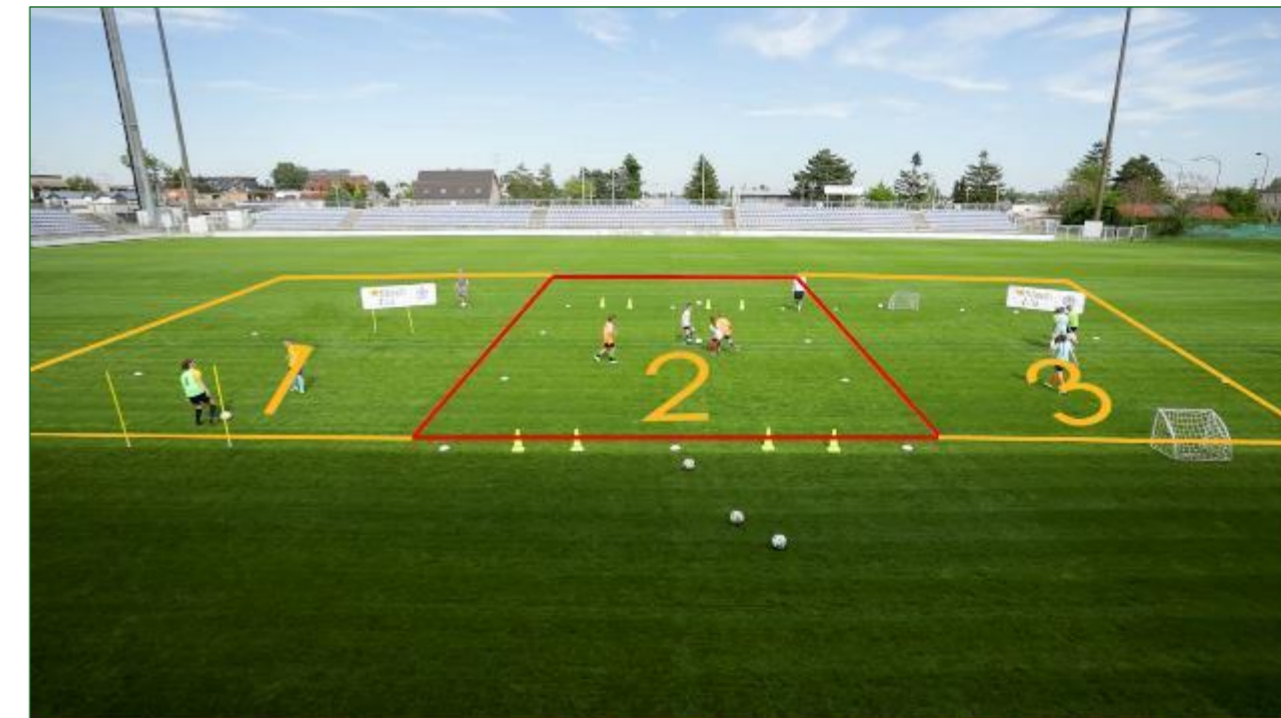
- Hra začína až po prihrávke od súperovho hráča.
- Pridáme do hry viac bránič z malých kuželov vytvorených na ihrisku a gol platí až po prihrávke cez bránku. Hra začína traja proti trom.

KEUČOVÉ BODY

- súťaživosť
- aktívne odstúpenie od súpera a pýkanie si lopty pohybom

Trvanie cvičenia: 15 minút | Počet detí: 8 až 12 | Rozmer ihriska: 25 x 15 m

5 Prihrávanie a spracovanie lopty



Hra


CIEĽ CVIČENIA
Rozvoj kreativity, súťaživosť a zlepšenie techniky s loptou.

ORGANIZÁCIA TURNAJA
Ihrisko č. 3
FINÁLE – 2 malé bránky (rozmer ihriska 20 x 15m).

- Interval zataženia (hra trvá) = 2 minúty
- Interval odpočinku (čas na odдых) = 30 sekúnd
- Počet zápasov = 10x

Trvanie turnaja: 35 - 40 minút | Počet detí: 8 až 16 | Rozmer ihriska: 15 x 10 / 20 x 15 m

6 Voľná hra a turnaje (rôzne bránky)



McDonald's Cup: www.mcdonaldscup.sk/videotreningy

SFZ: www.futbalsfz.sk/mladez-a-rozvoj/grassroots/McDonalds-cup/videotreningy-skupinove



ODBORNÝ GARANT

www.mcdonaldscup.sk

 McDonald's CUP - Slovenská republika

 McDonald's Cup SK

 Grassroots SFZ