

KONDIČNÁ PRÍPRAVA hráčov vo výkonnostnom futbale



MOTTO:

**Lepšie vedomosti vždy vedú k
lepším rozhodnutiam!!!**

VZDELÁVANIE PRE ÚSPECH

Základným predpokladom každého tréningového programu je vzdelávanie. Tým, že získame vedomosti o správnom pohybe, výžive, tréningu techniky, môžeme pripraviť hráčov na zlepšenie výkonnosti. Súčasne, oni znížia potenciál pre zranenie a vytvoria si návyky udržania výkonnosti počas svojej športovej kariéry !!!

- 1. Základné kondičné ukazovatele**
- 2. Dynamika do tréningu**
- 3. Inováčné metódy**
- 4. Zimné prípravné obdobie**

ZÁKLADNÉ TÉZY KONDIČNÉHO TRÉNINGU

Ako trénujeme ?

Trénujeme efektívne a správne, čiže funkčne?

Analyzujeme futbalovú hru ?

Zachytili sme **fenomén rýchlosti vo futbale?**

Vieme ČO, AKO a PREČO trénovať ?

FUTBAL

Pochopenie základnej charakteristiky futbalu
je kľúčom k jeho rozvoju!

Futbal chápeme tak ako ho vidíme!



Rýchlostne – Silovo – Vytrvalostný šport s loptou

Vysoká frekvencia výbušných pohybov (každých 30 až 90 sekúnd hráč vykonáva pohyby **max. intenzity** v trvaní 1 až 4 sekundy, tie sa striedajú s činnosťami strednej intenzity v trvaní 3 až 6 sekúnd a činnosťami nízkej intenzity v trvaní okolo 10 sekúnd.

Z kondičného hľadiska ide o **intermitentné** zaťaženie !!!

POHYBOVÁ CHARAKTERISTIKA

9-15km (chôdza a rôzne spôsoby behu)

40 – 60 zmien smeru behu spojených s brzdením a zrýchlením

6-20 súbojov

5-20 výskokov

0-6 zdvihnutí sa zo zeme po páde

Činnosť s loptou:

vedenie lopty, (140 až 220m)

20-46 prihrávok

0-4x strel'ba

4-17x hra hlavou

Súhrnná činnosť hráča s loptou v zápase je 1 – 3 min.

(Bangsbo,1994, Psotta,2003)

AERÓBNE POŽIADAVKY

Hlavným spôsobom tvorby energie pre pracujúce svaly je **aeróbný metabolizmus – za prítomnosti kyslíka.**

Vo futbale je aeróbný i anaeróbný metabolizmus **úzko prepojený.** Aeróbný metabolizmus hrá významnú úlohu i vo **výkonnostnom futbale hlavne pri zotavovacích procesoch počas stretnutia.**

Význam Aeróbného tréningu

Regeneračná
schopnosť zotavenia

Zvýšenie počtu
intenzívnych
činností

Udržanie kvality
techniky HČJ
vnímania a
rozhodovania,

ANAERÓBNE POŽIADAVKY

Vysoká frekvencia výbušných pohybov (každých 30 až 90 sekúnd hráč vykonáva behy max. intenzity (**17-35km/h**) v trvaní 1 až 4 sekundy, tie sa striedajú s behmi strednej intenzity (**13-16km/h**) v trvaní 3 až 6 sekúnd a činnosťami nízkej intenzity v trvaní okolo 10 sekúnd.

Intermitentné (striedavé) zaťaženie vo futbale zvyčajne neumožňuje dostatočnú resyntézu makroergických fosfátov (ATP, CP) ako zdrojov energie, preto v zápase hrá významnú úlohu zapojenie **anaerobno glykolytického (laktátového) metabolizmu**.

Preto i vo výkonnostnom futbale je významným faktorom výkonnosti veľkosť anaeróbnej kapacity !!!

Anaeróbný tréning

Tréning pohybovej rýchlosti
(výbušnosť)

Tréning rýchlostnej vytrvalosti

Tréning svalovej sily

Silová
vytrvalosť

Základná sila

Funkčná sila

aeróbná

anaeróbná

statická

dynamická

Rýchlostne
silový

Explozívne
silový

STRATÉGIA TRÉNINGU

Kvalitná **diagnostika** fyzického stavu a výkonnosti.

Syntéza fyzickej a hernej stránky výkonu.

Zvýšenie úrovne **komplexnej** pripravenosti hráčov.

Individualizácia prípravy hráčov.

Dynamizácia herného výkonu.

Inovácia k fyzicko-hernej pripravenosti

Ak chceš dosiahnuť iné (lepšie) výsledky zmeň veci ktoré robíš !!!

TRADIČNÉ ALEBO INOVAČNÉ VIDENIE FUTBALU

Tradičné

Technika

Taktika

Kondícia

Psychika

Inovačné

Máme loptu (ÚF)

Prepínanie (ÚF – OF)

Nemáme loptu (OF)

Prepínanie (OF-ÚF)

INOVÁCIA KONDIČNEJ PRÍPRAVY

„Kondícia je podriadená taktike a taktika určuje kondíciu!“
Našou snahou je resetovať kondičnú prípravu na základe nových poznatkov a požiadaviek samotnej hry, preto nehovoríme už len o izolovanej kondičnej príprave, ktorá kladie vysoké požiadavky na funkčné systémy organizmu a energetické zdroje, ale **zvýrazňujeme pojmy pohybová a mentálna príprava, zdravie a životospráva, telesná zdatnosť, schopnosť podávať maximálne výkony, byť vo forme, byť dobre pripravený, čo v angloamerickom ponímaní vystihuje pojem „fitness training“ (fitnes tréning).**



FITNES TRÉNING

Fitnes príprava hráča vo futbale znamená rozšírenie kondičnej stránky o prídavné elementy:

funkčného „core“ tréningu, **posturálnej sily**, pohybovej a hernej prípravy, prehabilitácie, správnej životosprávy a aktívnej regenerácie po výkone.

Futbalová fitnes rovnica:

Tréning x **Regenerácia** x **Výživa** = **Výkonnosť**

ZÁKLADNÁ FILOZOFIA TRÉNINGU

Je postavená na vytvorení kvalitného základu pre zvýšenie výkonnosti hráčov– zlepšenie čulosti, pohyblivosti, efektívnosti – správnosti, funkčnosti pohybov a tým i výkonnosti hráča a na tzv. „**core performance**“, čo znamená že hlavnou zložkou pre všetky pohybové výkony je stredná časť tela od bedier po ramená a svalové prepojenia bedier, ramien, trupu a chrbta.

Zredukujeme tým i zraniteľnosť hráča.

VÝVOJ V OBLASTI FITNES (KONDÍCIE)

Kondícia je futbalový tréning, futbalový tréning je kondícia !!!

Netradičné poňatie kondície vo futbale:

1. *Kvalita pohybových činností - technika*
2. *Vysoká frekvencia pohybových činností - dynamika*
3. *Udržanie vysokej frekvencie pohybových činností*
4. *Udržanie kvality pohybových činností*

**POZOR - treba mať zabezpečenú základnú úroveň VO_2 max.
a hlavne silové /hold, move, core/ parametre pre rozvoj
výbušnosti v zápase!!!!)**



NOVÉ TECHNOLOGIE DO TRÉNINGU

Prečo nové technológie?

Lebo futbal sa mení !!!

Dynamizácia futbalu.

Profi futbal – aktívny spôsob hry , aktívne poňatie v útočnej i v obrannej fáze !!!

(PRESSING A REPRESSING)

Rýchle prepínanie z obrany do útoku a opačne !

POSTUPNOSŤ NASTAVENIA NA DYNAMIKU

V mikrocykle vytvoriť pravidelný priestor na funkčný tréning sily, hlavne posturálnej sily (aby telo správne fungovalo, kvalita a správnosť pohybových vzorcov, aby nevznikali disbalancie, aby bol pohyb správny a efektívny). Do vysokých intenzít v tréningu sa musíme vedieť postupne prepracovať, ako po fyziologickej stránke tak i v správnom nastavení a držaní tela, nejde to hneď. **Nemôžeme stavať dom od strechy!** Potrebujeme **silné základy** a tie sú potom predpokladom intenzifikácie pohybových činností hráča! **Chybou hlavne neskúsených** trénerov je, že sa orientujú len na fázickú (pohybovú stránku) a zabúdajú na oporu, silný korzet bez ktorého je vlastný pohyb limitovaný, a niekedy i kontraproduktívny vo forme neskorších zdravotných problémov.

Fitnes prístup – funkčná kapacita výkonu

bioenergetická stimulácia



Kondícia

Zvyšovanie **max. výbušnosti** vo futbalových činnostiach.
Tréningové metódy:
krátke činnosti
(behy)dlhším zotavením,
ATP-CP,

Skracovanie času **zotavenia** medzi výbušnými činnosťami.
Tréningové metódy:
3/3, 4/4

Zvyšovanie kapacity pre **dlhodobú výbušnosť**.
Tréningové metódy:
výbušné činnosti (behy)s
krátkym zotavením.
O₂, AG

Zvyšovanie dlhodobej kapacity obnovy energie.
Tréningové metódy:
5/5, 6/6, 7/7
intenzívne O₂
8/8, 9/9, 10/10, 11/11
extenzívne O₂

KLÚČOVÉ BODY DO TRÉNINGU

Funkčnosť - kvalita (silová, pohybová, herná)

Zameranie sa na tréning s **vlastným telom** – silu súvisiacu s **rýchlosťou, agilitou** a na silu „jadra“ tela súvisiacu so správnymi pohybovými stereotypmi.

Používanie pohybov, ktoré sú veľmi podobné, až totožné – identické s hernými činnosťami v zápase – **efektívna** aktivácia bioenergetických systémov a ich rýchla obnova.

Zvýšenie RFD (silový gradient) – vyvinutie maximálnej sily za čo najkratší čas.

Sila + Rýchlosť = Dynamika  **Výbušnosť**

Core + posturálna funkcia !

Čo je a čo nie je core?

Na začiatok treba povedať, že brušné svaly rozhodne nie sú jadro. Teda sklapovačky a skracovačky vo všetkých rôznych polohách nám stabilitu jadra nezaistia, ba mnohokrát naopak. Brušné svaly sú len súčasťou jadra, navyše rectus abdominis – priamy sval brucha a vonkajšie šikmé svaly patria medzi svaly, ktoré nám týmto cvičením správnu funkciu jadra väčšinou zhoršujú, pretože z hľadiska dnešných hybných stereotypov sme skôr flekčne preťažení.

Core sa skladá z **lokálnych** a **globálnych** stabilizátorov, z ktorých lokálne (medzi najdôležitejšie patrí: Transverzus abdominis, m.Multifidi, bránica, svaly panvového dna) tvoria obdĺžnik / pancier hlbokých svalov, teda svalov, ktoré sa nachádzajú najhlbšie v tele .



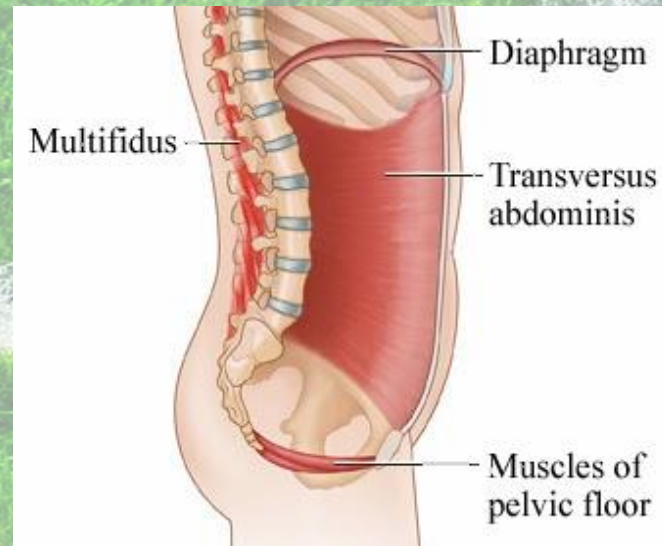
HLBOKÝ STABILIZAČNÝ SYSTÉM – HSS – „CORE“

Diaphragm – bránica

Transversus abdominis – priečne svaly brucha

Multifidus - krátke svaly vyplňajú priestory medzi výbežkami stavcov.

Diaphragm pelvis - muscles of pelvis floor - panvové dno



RÝCHLOST' VO FUTBALE

A/ Rýchlosť hráča ovplyvňujú:

- výbušná sila, reakčná, štartová a lokomočná rýchlosť,
- rýchlostná vytrvalosť, - dynamická technika (HČJ),
- rýchlosť vnímania, myslenia, percepcie ...

B/ Rýchlosť hry ovplyvňujú:

- rýchlosť pohybu lopty (prihrávky),
- rýchlosť kombinácie,
- automatizácia herných kombinácií,
- súčinnosť hráčov (kolektívna rýchlosť – teamová dynamika), rýchle prepínanie z OF do ÚF a naopak.



RÝCHLOSTNÉ SCHOPNOSTI

Rýchlostné schopnosti -ako súčasť tréningu chápeme ako jeden z významných faktorov herného výkonu hráča v súčasnom futbale, ktorý v mnohých prípadoch výrazne ovplyvňuje výsledok stretnutia.

Rýchlostná vytrvalosť.

Metódy: 50m za 10 s, 30m za 6 s,

4x10m za 10 s, 4x 4m ...



MOTORICKÁ – POHYBOVÁ ZLOŽKA RÝCHLOSTI AKO ZÁKLAD HERNEJ DYNAMIKY:

a/ štartová - akceleračná rýchlosť

b/ frekvenčná - (cirkulačná) rýchlosťou

c/ lokomočná rýchlosť

**Rýchle prepínanie z OF do ÚF a naopak
je základom modernej hry !!!**

ŠTARTOVÁ RÝCHLOST

Vo výbušných pohyboch sa vyžaduje vysoká úroveň **RFD** (z anglického **Rate of Force Development** – silový gradient). Silový gradient znamená pomer zmeny sily za jednotku času a vo futbale úzko súvisí s častými zmenami pohybu – agilitou. Zastavenie, vyrazenie, otočenie, ukročenie, hlavičkovanie, strel'ba na bránu a pod.

Veľký význam ma i štartová sila (**SS** – **Start Strength**) dôraz na *silu prvého kroku* !!!



REAKČNÁ RÝCHLOSŤ

Hráč v zápase reaguje na mnohé podnety z hľadiska zapojenia analyzátorov, jedná sa hlavne o **reakcie na vizuálne, taktilné (hmatové) a akustické signály.**

Z hľadiska druhov podnetov ide najčastejšie o pohybujúce sa predmety (lopta, spoluhráč, protivráč, resp. jednotlivé časti tela). Tréning agility preto musí smerovať k stimulácii senzomotorických schopností hráča pomocou adekvátnych podnetov v špecifických i nešpecifických podmienkach (napr. postrehové loptičky, krátky štart na padajúcu loptu, tenisové loptičky, cvičenia so zavretými očami a pod.)

FREKVENČNÉ SCHOPNOSTI



Sú jednou z foriem prejavu rýchlostných schopností. Frekvenčnú rýchlosť charakterizuje snaha o vykonanie čo najväčšieho počtu pohybových cyklov za určitý čas.

Jej úroveň je dôležitým predpokladom (determinantom) rýchlosti lokomócie, hlavne u mládeže !!!

Špecifiká v behu futbalistov

Beh **futbalistu** má svoje špecifické osobitosti. Dĺžka bežeckého kroku je **130 až 150 cm**

(u **atlétov** -bežcov na krátke vzdialenosti 200 až 220 cm), frekvencia krokov **5,1 až 5,5** krokov za sekundu (atléti – bežci na krátke vzdialenosti 4 až 4,5 krokov za sekundu).

Pre futbalistu je teda charakteristický **kratší krok a vyššia frekvencia pohybov**, čo mu umožňuje počas herného nasadenia rýchlejšie sa zastaviť, vykonať obrat alebo zmenu smeru lokomócie.

V našom programe je frekvenčným činnostiam a skracovaniu kroku venovaná primeraná pozornosť o čom svedčí množstvo cvičení s koordinačným rebríkom a kruhmi (stepping).



KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI

Koordinácia sa javí ako schopnosť integrujúca prejavenie sa iných schopností alebo organizátor súčinnosti v priebehu rôznych pohybových činností. Preto ju možno nazvať ako „**superschopnosť**“ alebo fenomenálnu schopnosť.

Pre futbal a tréning agility vo futbale sú rozhodujúce tieto základné koordinačné schopnosti: *rovnováhové, kinesteticko – diferenciačné, orientačné, schopnosti spájania pohybov, prispôsobovania a prestavby pohybov, rytmické.*



ROZVOJ FUNKČNEJ VYTRVALOSTI

Pre rozvoj vytrvalosti vo futbale používame **intervalové metódy** a hlavne krátko intervalové metódy, kde základom rozvoja aeróbnej kapacity sú krátke anaeróbné cvičenia lokomočného a herného charakteru v trvaní až do 30s. Veľmi účinné pre rozvoj špeciálnej vytrvalosti sú **malé hry**, ktoré majú rovnaký fyziologický efekt ako niektoré behy, ale navyše nám prinášajú špeciálny futbalový obsah.

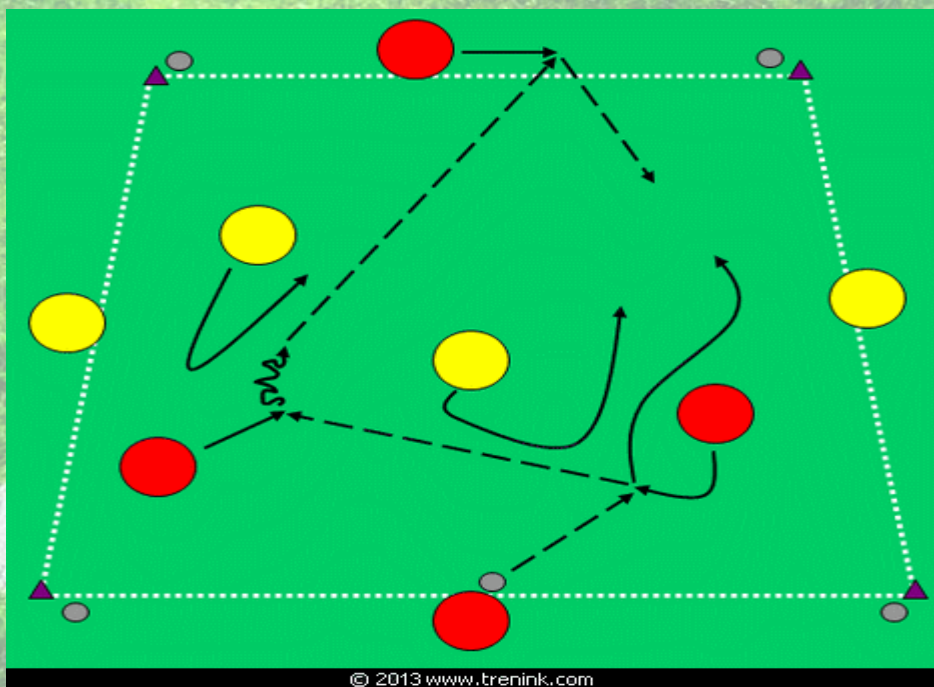
INTERVALOVÁ PRÍPRAVNÁ HRA

Počet hráčov (8) alebo (12) : 4 – 4 – 4

Ihrisko: 15 x 15m

IZ.: 30 s IO.: 60 s

Počet opakovaní: 8 x



ROZCVIČENIE

Slúži hlavne ako príprava pohybového systému (svaly, kĺby, šľachy) na budúce intenzívne zaťaženie.

Elasticita (sťažiteľnosť a roztážiteľnosť) - **flexibilita** (pružnosť) hlavne svalov.

S flexibilitou a elasticitou svalového aparátu u hráčov futbalu úzko súvisí slovo strečing, ktoré je odvodené z anglického výrazu “stretch” – natiahnutie.

Pred výkonom Warm UP - rozohriatie a prestrečing, **po výkone** – strečing !!!



SENZO -MOTORICKÁ STIMULÁCIA

Cieľom je reflexné, podvedomé zapojenie svalov do pohybovej činnosti.

Automatizácia a optimalizácia pohybu.

Efektívnosť bioenergetických štruktúr pohybu.

Pomocou SMS tréningu dochádza k harmonizácii činnosti jednotlivých svalových skupín, a tým k zlepšeniu **technických parametrov** hráčov futbalu.



SMS VO FUTBALE

Zlepšuje pocit lopty a skrakuje reakčné schopnosti (reaktibilitu) v herných situáciách.

SMS má preventívny charakter - ochrana kĺbových štruktúr, prevencia úrazov, prevencia svalových zranení.

Metóda SMS skrakuje dobu regenerácie a rehabilitácie.

(Stabilizačné a rovnovážne cvičenia s vlastným telom a neskôr na rôznych balančných pomôckach).

PROBLEMATIKA BALANČNÝCH CVIČENÍ

Pri začiatku tréningu musíme začínať na pevnom, rovnom, reálnom povrchu. Reálny povrch na správne aktivovaných chodidlách je to skutočné vnímanie, ktoré potrebujeme v samotnom zápase a má teda nádej mať výsledok.

Dôležité je povedať, že aj napriek mnohým dogmám a tvrdeniam, je hlavným cieľom tohto typu tréningu propriocepcia. **Propriocepcia je schopnosť tela vnímať svoju posturu (svoju postavu, telo), analyzovať tieto informácie a reagovať (vedome či nevedome) na stimuláciu správneho pohybu (Houglum 2001).**

V rámci zlepšenia propriocepcie môžu hráči získať zručnosť potrebnú na **udržanie stability, zdokonaľiť svoju obratnosť, takže môžu rýchlejšie zmeniť smer, ak je to nutné, a doladiť koordináciu pohybov, aby mohli vykonávať fyzickej aktivity presne a konzistentne.**



TABATA METÓDA

Zvýšením anaeróbnej kapacity vytvárame metabolické predpoklady pre udržanie vysokej intenzity zaťaženia počas celého futbalového zápasu.

Jedná sa o vysoko efektívnu, ale náročnú metódu postupnej intenzifikácie rozvoja pohybových schopností hráčov.

(Najskôr správnosť pohybov až potom intenzita !!!)



TABATA TRÉNING

Tabata tréning: zvyšovanie anaeróbnej kapacity –
zvýšenie nárazníkovej kapacity na laktát

(HIIT – metóda)

IZ:IO 2:1 PO 8 PS 1

**Náročná metóda – len pre fyzicky pripravených
hráčov!!! Postupnosť!**

Opatrne u mládeže !!!!

CROSSFIT: SILOVO-KONDIČNÝ TRÉNING

Futbalový **CrossFit** definujeme ako neustále sa meniace, intenzívne a funkčné cvičenie, ktorého cieľom je zlepšiť celkové silové a vytrvalostné funkcie organizmu hráča vo futbale.

CrossFit je tak všeobecné cvičenie, ktorým pripravujeme svojich zverencov na všetky herné i životné situácie. Preto je **CrossFit** využívaný ako jedna z nových zložiek fitnes tréningu futbalového družstva..

CROSSEIT VO FUTBALE

CrossFit vo futbale využíva tri tréningové úrovne.

Trojkombinácia: skladá sa zo **silového cviku**, obvykle obsahuje po jednom cvičení z každého rožku trošku, potom je to úsek **špeciálneho futbalového cvičenia** a na záver je to **šprint**, alebo **rýchly beh** na vzdialenosť efektívnu pre futbal (30 – 50m) .

Cvičenie: 5-8 stanovišť (3 hráči na stanovišti),

IZ.: 30-40s, **IO.:**90 -120s, **PO.:** 2-4x. **PS:** 4-6x

Medzi sériami IO.: 3min. práca s loptou!



CVIČENIA

Cvičenia využívané vo futbalovom CrossFite môžeme rozdeliť do troch kategórií:

- **cvičenia so závažím:** jednoručky, medicinbal, bench press, mŕtve ťahy, vzpieračské cviky (nadhod a trh), aquabag cviky, ...
- **futbalové činnosti:** rýchle nohy, vedenie lopty, zmeny smeru, strel'ba na bránu, pocit lopty, ...
- **cyklické pohyby aeróbného charakteru:** beh, šprinty, preskoky švihadla, bicyklovanie (na trenažéri), ...

TRÉNING S KOORDINAČNÝ REBRÍKOM

Vo futbale sa vyskytuje veľa herných situácií pri ktorých hráči kombinujú rôzne spôsoby pohybu, ako napríklad :
krátky šprint, rýchla zmena smeru, zastavenie a zrýchlenie, či náhla zmena rýchlosti v rôznych smeroch. K rozvoju tejto špecifickej hráčskej lokomócie a agility sa okrem klasických metód odporúča využiť **koordinačný rebrík.**

Sofistikovaným spôsobom tak môžeme skvalitňovať pohybový i herný potenciál hráča.



FUTBALOVÝ TRÉNING S KOORDINAČNÝM REBRÍKOM

1. Základný postoj (správne držanie tela – silné core) – prvé kroky.
2. Rozcvičenie na rebríku
3. Základné koordinačné cvičenia.
4. Koordinačno frekvenčné cvičenia.
5. Koordinačno odrazové a plyometrické cvičenia.
6. Koordinačno silové cvičenia.
7. Cvičenia pre hornú časť tela.
8. Cvičenia s loptou.
9. Tréning s koordinačným rebríkom.

KLÚČOVÉ BODY:

Cvičenia s koordinačným rebríkom sú vynikajúcim spôsobom, ako:

- zvýšiť frekvenciu pohybu dolných končatín
- zlepšiť koordináciu
- zlepšiť pohybovú kultúru
- zlepšiť balančnú kontrolu svojho tela
- zlepšiť svalovú silu dolných i horných končatín
- zlepšiť pohybovú rýchlosť





LIFE KINETIK

(TRÉNING MOZGU A SVALOV)

Znamená prepojenie intelektu a koordinácie pohybov.

Mozog riadi pohyb!

Lepší základ pre ovládanie svojho tela – **vnímanie pohybu** – základ pre zvýšenie výkonnosti hráčov futbalu. Vytváranie nových nervových spojení v mozgu, flexibilita riešenia herných situácií. **Zmena kinetiky** – predvídanie, vnímanie, reakcie, **zlepšenie koordinácie!**



KOGI TRÉNING

V posledných rokoch sa čoraz častejšie stretávame s pokrokovými metódami, ktoré sa snažia rozvíjať hráčov odlišným spôsobom, než sme boli dlhé roky zvyknutí.

"Vidíme mozgom, nie očami.,,

Nový futbalový koncept.

Po roky celý futbalový svet veril, že rozvoj hráčovej kondície a príprava geniálnych taktických plánov zabezpečia vysokú kvalitu herného výkonu a povedú k želaným výsledkom. V poslednej dobe však tieto tvrdenia získavajú inú dimenziu - **úspech závisí v práci s priestorom, časom, rytmom spolu s výnimočnými technickými a mentálnymi schopnosťami.**

KOGI METÓDA

Jeden z programov Kogi metódy spočíva v cvičeniach pri ktorých si hráči hádžu tenisovou loptičkou, pokrikujú rôzne farby a pritom pilujú prihrávky.

Cvičenie s "pret'ažením" zrýchľuje nielen nohy hráčov, ale tiež ich myslenie !!!

HLAVNÁ IDEA KOGI METÓDY

Myšlienka skrývajúce sa za Kogi prístupom je jednoduchá - vychovať hráča, ktorý **premýšľa tak rýchlo, ako kope do lopty**. Je to o vytváraní nových spojeniach v "mozgovom obvode" a ich pevnom zadrôtovaní.

EFEKTÍVNE FUTBALOVÉ ZAMERANIE NA KONDÍCIU:

Platí všeobecná zásada - od objemu k intenzite, od veľkého ihriska k malému ihrisku.

V zápase nie je dôležité celkové množstvo odbehnutých kilometrov, ale množstvo výbušných pohybových činností.

*Dôležitá je výška **VO₂ max.** na úrovni ANP.*

*Dôležitá je výška **MAS**, maximálnej aeróbnej rýchlosti – najvyššia rýchlosť pri ktorej hráč obnovuje zásoby energie v bunkách.*

ZIMNÉ PRÍPRAVNÉ OBDOBIE - VÍZIA

Záleží od možností a podmienok pre prípravu !!!

Predpríprava (telocvičňa, fitnes ...)

december (2-3 TJ) – basketbal, volejbal, spinning ...

ZPO – začiatok január :

1. Dôraz na srdcovo cievny systém (O_2), (veľké hry)
2. Dôraz na rozvoj funkčnej sily, posturálna sila a core,
3. Dôraz na kvalitu HČJ v kondičnom kontexte – lopta,
(1. mezocyklus : 3 týždne, 3-4 TJ + 1-2 PZ)

2. MEZOCYKLUS

Úloha: Zvýšenie podielu špecifických ukazovateľov do tréningu !

Stredné hry, postupné znižovanie objemu cvičení a zvyšovanie intenzity !!!

Vyšší počet tréningových jednotiek (14 – 16) a vyšší počet PZ 4-5.

Trvanie okolo 5 týždňov !!!

3. MEZOCYKLUS

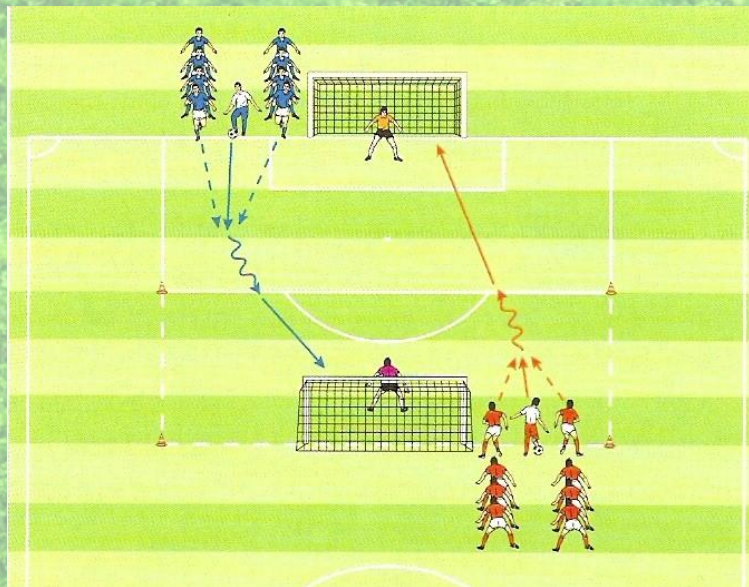
Vylad'ovací mezocyklus. (marec -2 týždne)

Úloha: vyladenie športovej formy, postupný prechod na klasický týždenný mikrocyklus.

V tréningoch prevažuje herné a technicko taktické zameranie, z kondičného pohľadu je to mezocyklus v ktorom prechádzame do zápasovej dynamiky, okrem stredných hier využívame i malé formy hier. Dôležitá mentálna príprava na súťaž!!!

Počet TJ (6-8) Počet PZ (2-3).

HERNÝ TRÉNING VÝBUŠNOSTI



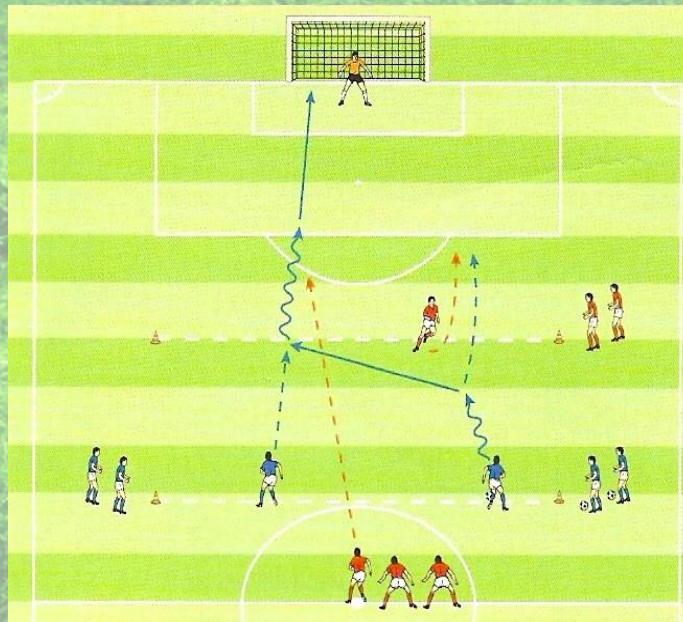
Organizácia a priebeh:

Vo vzdialenosti 32 metrov od seba umiestníme 2 brány s
brankármi, vpravo / vľavo/ od brán 5 hráčskych dvojíc, ktoré
vyšprintujú do priestoru za loptou od trénera.

2x10 šprintov s úplným intervalom odpočinku (minimálne 60s)
(výbušnosť vo vytrvalosti – len 10s interval odpočinku !

HERNÁ VÝBUŠNOSŤ SO ZAKONČENÍM

2-1 + 1



Organizácia a priebeh:

Vo vzdialenosti 25 a 40m od brány vyznačiť čiary na šírku pokutového územia,
Rozdeliť 2 družstvá (modrí, červení)

~Útočníci na čiare 40m, obránca na čiare 25m – akcia 2-1, ak útočníci prejdú čiaru vo vzdialenosti 25m, tak sa zapojí druhý obránca, ktorý atakuje útočníkov zozadu. 2x 8 akcií, zakončení !!!

PRVÝ DOTYK – POHYB DO SMERU

KONDIČNÉ PRIHRÁVKY

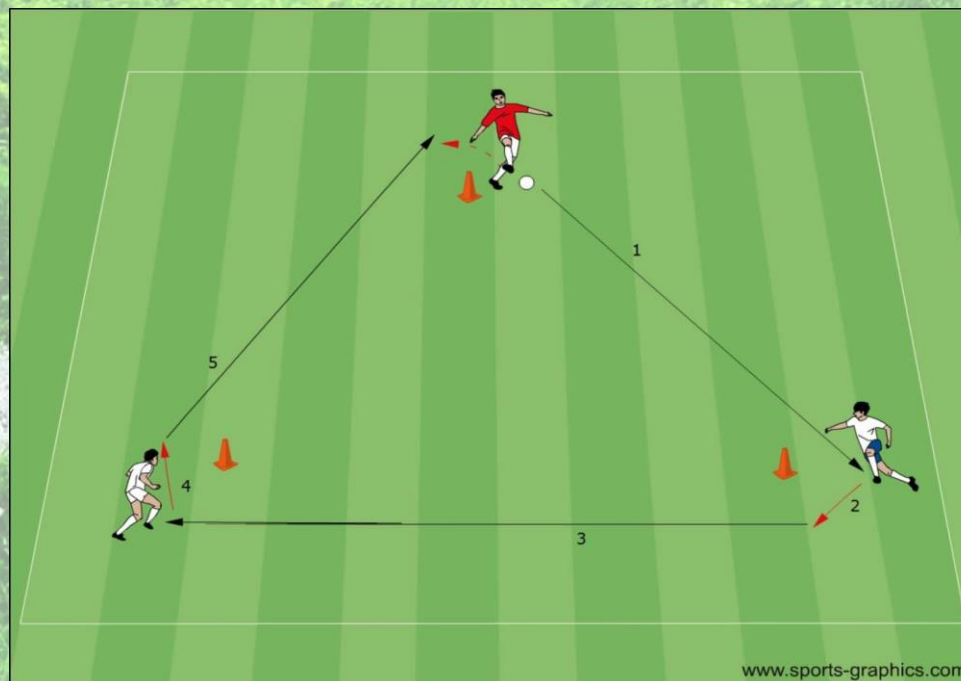
3 hráči

IZ.: 30-90 s

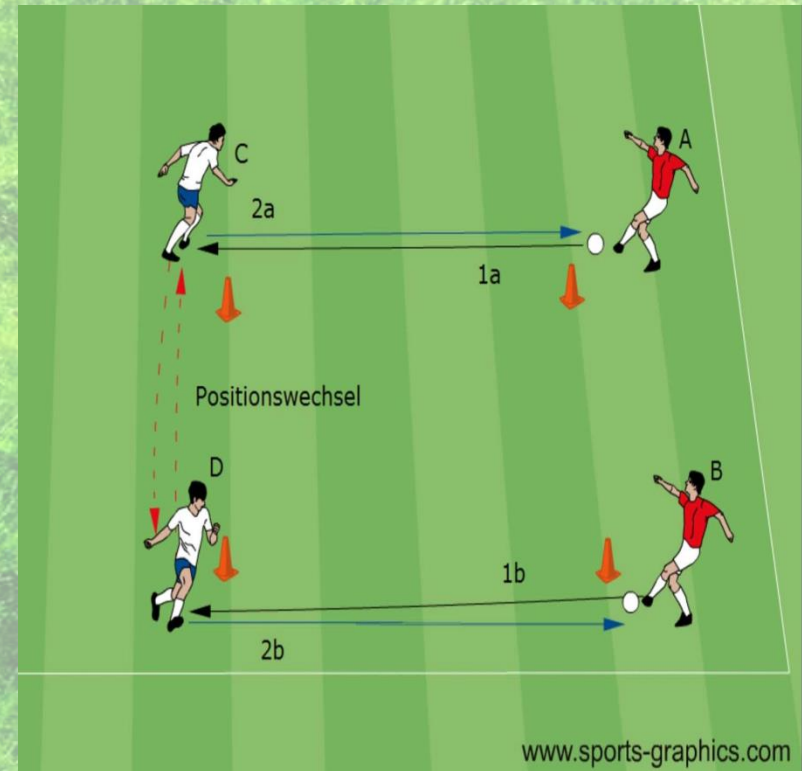
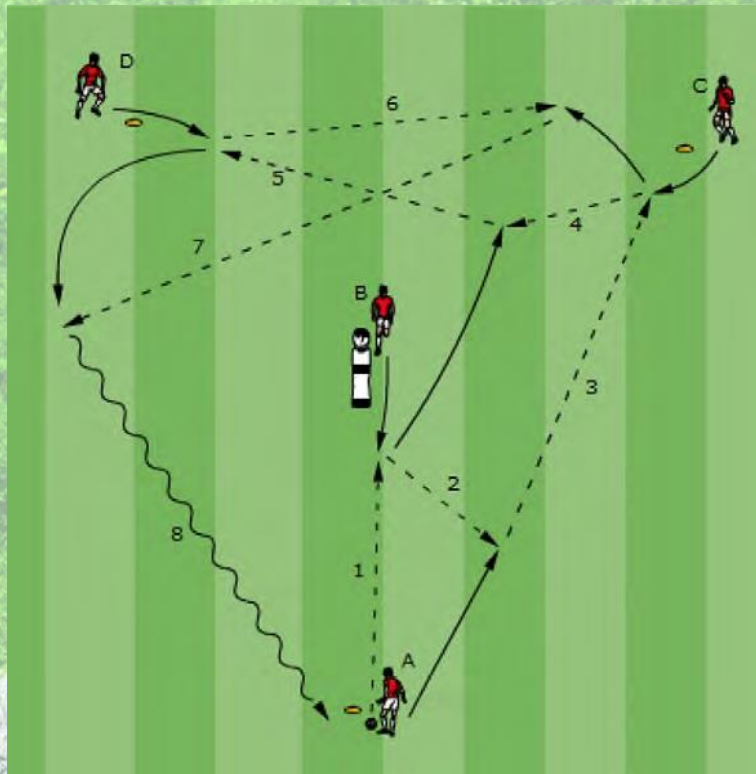
IO.: 30 – 90 s

Počet opakovaní: 4 – 6x

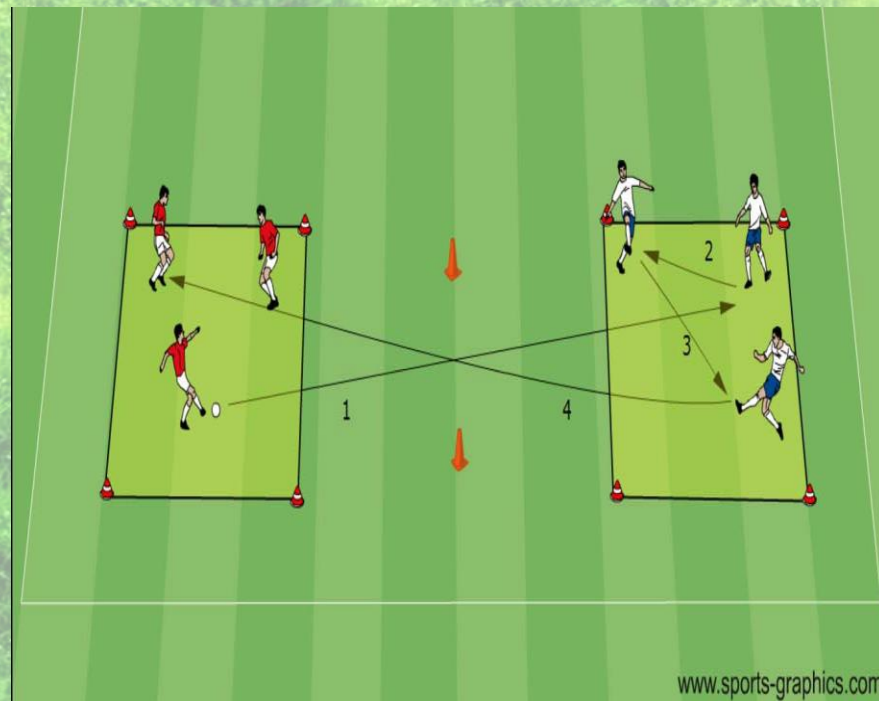
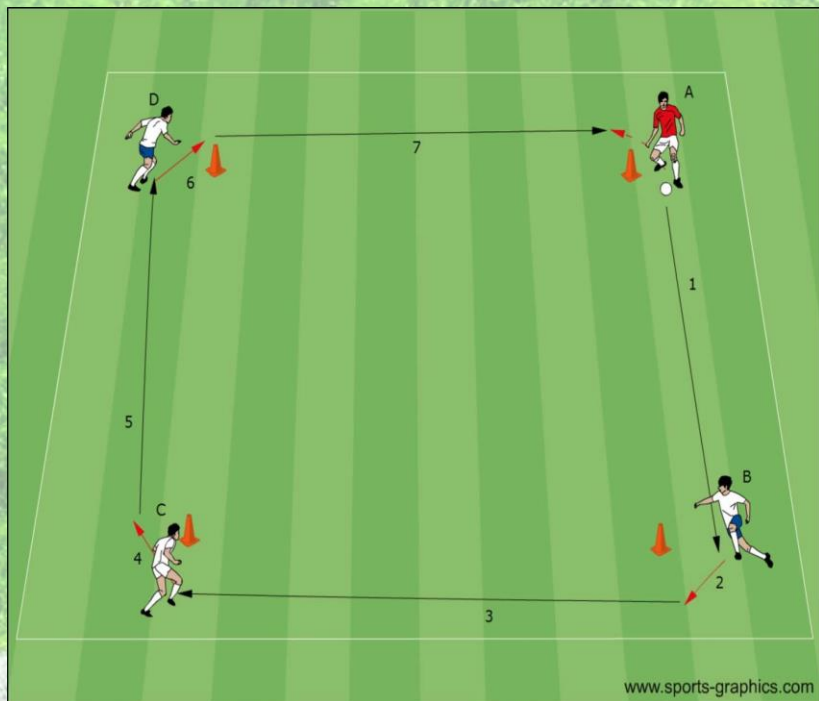
Počet sérií: 3- 6 x



PRIHRÁVKY NA 1 DOTYK

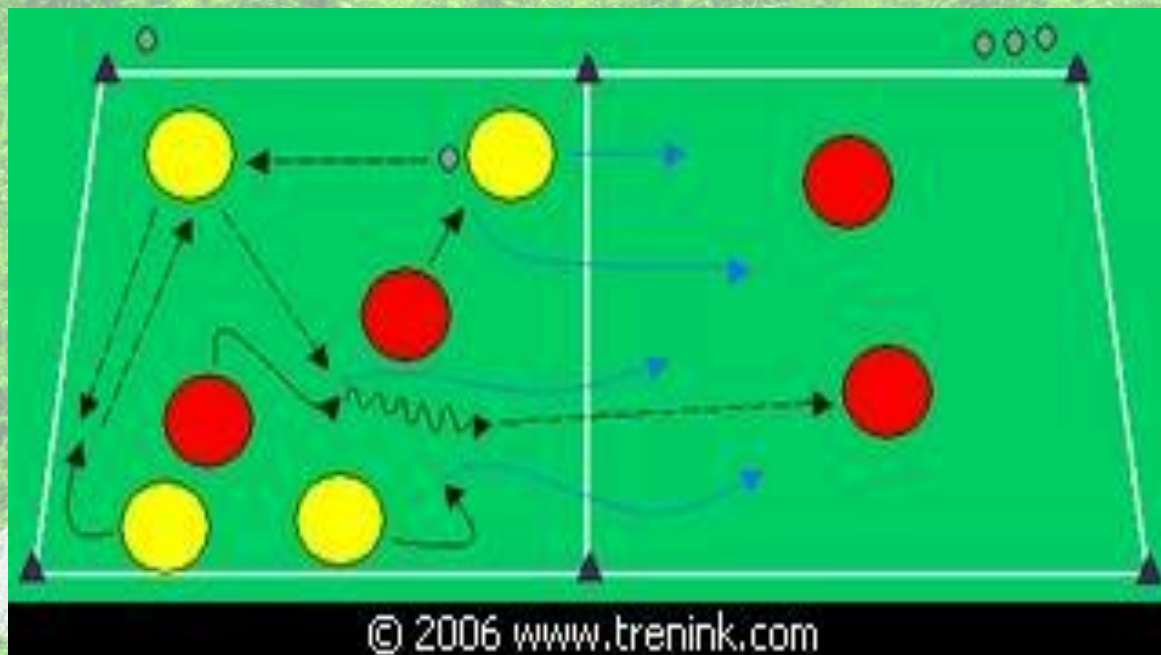


PRIHRÁVKY NA 1 – 2 DOTYKY



UDRŽANIE LOPTY + PRESSING

8 hráčov v obdĺžniku
20 x 10 m



ZHRNUTIE :

Základ pohybov : **Core performance**

Dynamizácia pohybov : **sila + rýchlosť**

Zvyšovanie výbušnosti vo **vytrvalosti** a kapacity zotavenia počas celého zápasu – Intervalový tréning, CrossFit tréning (**silovo vytrvalostný**)

Zvyšovanie **kvality** výbušných pohybov – **agility cvičenia** (technika pohybov, funkčné pohyby do futbalu, nervovo-svalová koordinácia ...)

Zvyšovanie rezistencie na LA a tréning rýchleho zotavenia

ATP – CP systému (TABATA), 10 na 10, 4 na 4, CrossSpeed tréning – adaptácia na výbušnosť počas celého stretnutia (2-3 série, okruh 100 – 300m, 6 – 8 rýchlostných stanovíšť).

MLÁDEŽNÍCKY FUTBAL

Posturálna sila – kvalita?

Pohybová kultúra – kvalita ?

Pohybová príprava hráčov!

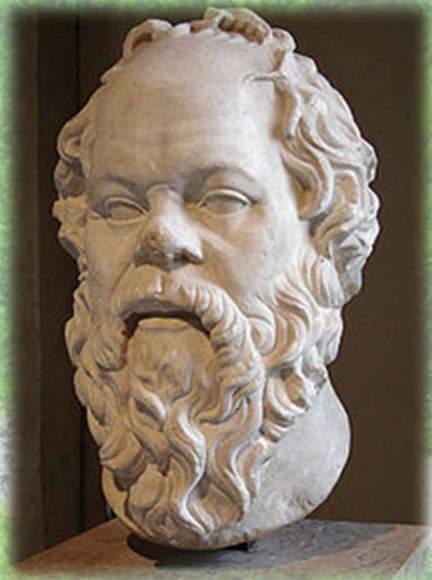
Senzitívne obdobia – kvalita tréningu!

Koordinácia – superschopnosť!!

Technika - individuálne schopnosti hráča

základ futbalu

**„Kto chce hýbat’ svetom, musí pohnúť
najskôr sám sebou.“**



Sokrates

**Ďakujem za pozornosť a
prajem veľa šťastia do tréningu**



SPRACOVAL :

Mgr. Milan Ivanka

FITNES TRÉNER

UEFA PRO LICENCIA

