



Čítate prvé číslo časopisu pre futbalových trénerov Môj kouč. Koncom roka 2019 som vydal dve informačné brožúry vo formáte A5 Priestorová obrana a Stredné prípravné hry s taktickým zámerom, ktoré som cielene pripravoval pre účastníkov seminárov organizovaných v rámci vzdelávania trénerov SFZ na východnom Slovensku. Už dlhšie som presvedčený o tom, že každý účastník seminára by mal obdržať témy aj v písomnej forme z viacerých dôvodov. Po prvé sa vie k prezentovaným témam vrátiť i neskôr v pohodlí svojho domova a snád' dokáže i viac prezentovaných myšlienok preniesť do svojej futbalovej praxe. Druhým dôvodom je to, že počas samotného seminára si nemusí, hlavne v dobe moderných technológií, robiť poznámky, ktoré sú prezentované

na slidoch, ale môže si poznamenať svoje vlastné myšlienky, ktoré ho v súvislosti s prezentovanou témou momentálne napadnú. A v neposlednom rade sa často stáva, že prezentovaná téma aktuálne nesúvisí s vekovou kategóriou, s ktorou tréner aktuálne pracuje, ale v budúcnosti je možné, že sa bude venovať inej vekovej kategórii. V roku 2020 som pripravil ďalšie dve informačné brožúry, tentoraz vo väčšom formáte A4, aby boli schémy čitateľnejšie, s názvami Tréningový proces v kategórii U9 - U11 a Tréningový proces v kategórii U12 - U13. Vzhľadom na epidémiu však boli semináre trénerov k týmto témam zatiaľ preložené na neurčito, ale určite ich v najbližšom období budeme organizovať.

Pri písaní vyššie spomínaných materiálov mi napadla myšlienka začať vydávať tento časopis. V prvom čísle sa venujem štyrom témam a práve jedna z nich ma inšpirovala i pri výbere názvu časopisu. Tak ako je pre vývoj hráča dôležitý koučing v tréningovom procese i v zápase, tak si myslím, že i vývoj trénera je pozitívne ovplyvnený informáciami, ktoré môžu každého jedného z nás inšpirovať, motivovať alebo dokážeme na základe nových informácií svoju prácu inovovať.

A prečo som sa rozhodol časopis distribuovať elektronickou formou? Hlavným dôvodom sú náklady spojené so samotnou tlačou časopisu, ale určite i náklady spojené s distribúciou. Viem, že ešte stále žijeme v dobe, kde sa veľa odborných materiálov kopíruje, ale ani to ma neodradilo od elektronickej distribúcie. Verím, že viacerí z vás po prečítaní prvého čísla sa rozhodnú prispieť sumou uvedenou na predposlednej strane časopisu a tak podpora život tohoto projektu. Druhé číslo dostanú do svojej elektronickej schránky už len tí, ktorí projekt podporia.

Viktor Štefan

FILOZOFIA AKADÉMIE FC ARSENAL



Informácie
zo seminára trénerov
v Poprade

KOČING AKO NEODDELITEĽNÁ SÚČASŤ TRÉNINGOVÉHO PROCESU



Nechajme hráčov riešiť
herné situácie

PODPORA A ROZVOJ KOGNITÍVNYCH SCHOPNOSTÍ



Rýchlo konať a rýchlo
myslieť

KONTROLA HRY A PRECHODOVÉ FÁZY



Príklad tréningovej
jednotky



FUTBALOVÝ PROGRAM

- Plánovanie ✓
- Modelovanie ✓
- Vzdelávanie ✓
- Evidencia ✓
- Zásobník cvičení ✓



NAPLÁNUJ SI VÍŤAZSTVO!

www.mysoccersystem.com

KONCEPT ROZVOJA HRÁČOV SVETOVEJ ÚROVNE



FILOZOFIA AKADÉMIE ARSENAL FC

V júly 2019 absolvovali mládežnícke tímy Arsenal FC Londýn U18 a U23 sústredenie v Poprade. Počas svojho pobytu na Slovensku odohrali i prípravné zápasy U23 (Sparta Praha 0:3 a Slavia Praha 1:1) a U18 (Slovan U19 3:1). Na margo výsledkov však treba povedať, že viacerí hráči U23 absolvovali s prvým tímom turné v Amerike a tak sa v Poprade neprezentovali a v kádri U18 boli viacerí hráči z kategórie U15. Slovenský futbalový zväz v čase sústredenia zorganizoval 16. júla workshop pre pozvaných trénerov futbalových akadémií a mládežníckych reprezentačných družstiev, na ktorom s prezentáciou filozofie výchovy hráčov vystúpili Per Mertesacker (manažér akademie Arsenala FC), Marcel Lucassen (vedúci oddelenia rozvoja trénerov a hráčov akademie Arsenal FC) a Steve Bould (manažér tímu U23 Arsenal FC).

Novú filozofiu akademie Arsenal FC prezentoval Per Mertesacker, ktorý prakticky ihneď po ukončení aktívnej činnosti v roku 2018 nastúpil na pozíciu manažéra akademie.

V prvom roku so svojim štábom analyzoval charakteristiku hernej filozofie klubu a jeho mládežníckych družstiev. Hľadal odpovede na otázky:

1. Aké sú naše herné princípy?
2. Ako vyzerá naša tréningová metodika a ako je štruktúrovaný náš plán rozvoja futbalu?

Predtým ako presne definovali svoje nové predstavy, nechali všetkým pracovníkom akademie trochu času na prácu, nad ktorou sa znova a znova zamýšľali. Čo nechceli urobiť, bolo predpísať trénerom, čo majú robiť.

Cieľom akademie je zaradiť sa medzi najlepšie futbalové akademie na svete.

Základné filozofické princípy akademie:

- Ak vychováme lepších ľudí, vychováme i lepších futbalistov.
- Ak si budeme spoločne voliť najťažšiu cestu, čaká nás i najväčšia odmena.
- Len silní ľudia nachádzajú správnu cestu.

Ako si definovali lepšieho človeka? Lepší človek napĺňa základné tri kritéria:

- **REŠPEKT** - dokáže rešpektovať ľudí okolo seba, t. j. všetkých, ktorí mu vytvárajú podmienky na osobnostný rozvoj,
- **DISCIPLÍNA** - kľúčom k úspechu nie je motivácia, ale disciplína.
- **HUMÁNNOSŤ** - ochrana, podpora a rozvoj ľudského života, čo zvyčajne prináša pozitívne sociálne dôsledky.

Základné piliere výchovy efektívnych hráčov:

- edukačný program,
- dôsledná analýza tréningového procesu (programu) a zápasu,
- mentálna podpora hráčov,
- lekárske tímy, ktoré optimalizujú program,
- kontrola.

Charakteristika efektívneho hráča, ktorý má byť produktom akademie Arsenal FC:

- dokáže sa sám rozhodovať - "má vlastný rozum",
- dokáže pozitívne individuálne ovplyvniť vývoj zápasu v defenzíve i v ofenzíve,
- pracuje v záujme svojho družstva a futbalového klubu,
- dokáže pracovať aj pod tlakom.

Veľmi dôležitú úlohu v príprave mladých hráčov kladú na permanentné vzdelávanie. Nechcú, aby ich hráči "žili v bubline" futbalu a peňazí, ale chcú, aby bolo vzdelávanie na prvom mieste. Vedia, že len časť hráčov v budúcnosti vykročí na cestu profesionálneho futbalistu. Chcú, aby všetci hráči akademie prijali mentalitu šampióna, čo znamená, aby sa nesnažili byť víťazmi len vo futbale, ale i v živote. Do hráčov sa snažia vštepiť myšlienku, aby sa zlepšovali každý deň i týždeň.

PER MERTESECKER

manažér ARSENAL FC ACADEMY
(od júla 2018)



hráčska kariéra:

Hannover 96	74 záp.
Werder Bremen	147 záp.
Arsenal	156 záp.

reprezentácia

Nemecko	104 záp.
---------	----------

úspechy:

MS	1. miesto	2014
	3. miesto	2006, 2010
ME	2. miesto	2008
	3. miesto	2012
FA Cup víťaz		2014, 2015, 2017

Vedia, že ak chcú ovplyvniť a zlepšiť hráča, t. j. mladého človeka, musia sa venovať i vzdelávaniu trénerov a rodičov, ktorí ich dokážu výrazne ovplyvniť. Preto každá prezentácia pripravená pre hráčov, trénerov i rodičov končí otázkou: “Ako sa stať lepším hráčom? Ako sa stať lepším trénerom? Ako sa stať lepším rodičom?”

Pred prezentovaním základných princípov hry Mertesacker zdôraznil východiská filozofie:

- futbalový zápas je o hráčov a nie o tréneroch,
- tréner počas zápasu nedokáže ovplyvniť pohyb lopty,
- tréner však vie ovplyvniť organizáciu hry, stratégiu a taktiku,
- tréner vie zastaviť akciu len počas tréningovej jednotky.

Dominantným princípom hry je tvorba streleckých príležitostí a strieľanie gólov. Základnými princípmi sú:

- všetky aktivity na ihrisku smerovať dopredu,
- všetky kategórie vychádzajú z rovnakej filozofie pri zakladaní, vedení a zakončení útočnej fázy hry,
- už počas útoku byť pripravený na obrannú fázu hry,
- po strate lopty ihneď prepínať a aktívne brániť - pravidlo 4 sekúnd,
- snaha o vytváranie agresívneho tlaku na súperovho hráča s loptou čo najvyššie vzhľadom k priestoru vlastnej brány,
- pri pressingu snaha obsadiť stred ihriska a pokúsiť sa vytvoriť v herných situáciách v priestore krajných vertikál prečíslenie,
- po zisku lopty snaha hľadať najvyššie postaveného hráča.

Vedenie akadémie definovalo zásady, ktoré základné princípy chcú uplatniť v praxi a definovali, v ktorej fáze prípravy je potrebné princípy realizovať a ako na nich kľásť dôraz. Tréneri však musia sami rozhodnúť, ako a kedy tieto princípy uplatňovať v ich mužstve a vekovej kategórii.

Je dôležité definovať, ktoré kľúčové kompetencie sa majú v tej, ktorej fáze trénovať, resp. zdokonaľovať. Na každom jednom tréningu sa snažia komplexne vplývať na vývoj a rozvoj futbalistov, napr. strelbu kombinujú s obrannou fázou, rýchlym prepínaním, resp. prechodom do útoku alebo protiútokom. Hlavným zameraním koučovania je tvorba a transformácia (premieňanie) streleckých príležitostí. Z pohľadu individuality to vždy vyzerá tak, že sa snažia, aby sa hráči správne rozhodovali, ale i efektívne realizovali činnosti. Už vo všetkých vekových kategóriách, aj najmladších, by mali tréneri zohľadniť všetky aspekty futbalu, orientáciu a komunikáciu. Preto uplatňujú herné formy, ktoré čo najviac pokrývajú všetky aspekty futbalu. Hra je vždy východiskovým bodom. Hru následne delia do najmenších detailov a hráčov rozvíjajú individuálne, aby nakoniec mohli rozvíjať celý tím.

Details filozofie výchovy talentovaných hráčov a koncepciu rozvoja hráčov prezentoval vedúci oddelenia rozvoja trénerov a hráčov Marcel Lucassen. K svojmu príchodu do Arsenalu povedal: “Keď som prišiel do Arsenalu, najprv som chcel vedieť, čo klub všeobecne znamená. Problém bol v tom, že žiadny tréner mi na to nedokázal presne odpovedať. Výsledkom bolo, že sme spoločne vyvinuli “metódu Arsenal”, čo je filozofia rozvoja hráčov od 9 do 23 rokov. Ľahko je to vysloviť, ale trvalo nám to mesiace. Je to kolektívny projekt. Nemohli sme jednoducho prísť a povedať. Odtiaľto budeme robiť takto. Museli sme ľudí presvedčiť, vziať ich na palubu a vysvetliť, prečo je náš plán správny. Kto s našou filozofiou nesúhlasil, odišiel sám alebo sme sa s ním nakoniec rozlúčili my.”

Marcel Lucassen sa vyjadril i k vzdelávaniu trénerov: “Veľa mládežníckych trénerov hovorí o systémoch a pritom zabúda, že by mali uvažovať o svojich hráčoch. Futbal je veľmi jednoduchý. Existuje šesť základných princípov hry - zakladanie útoku, vedenie útoku, zakončenie útoku, prechod do obrany, vlastné bránenie a odbratie lopty. Ak loptu stratíte, získajte ju späť! Prečo väčšina trénerov hovorí o systémoch, ale nehovorí o tom, ako sa môžu hráči rozvíjať a zlepšiť? Pretože väčšina trénerov nemá o tom ani potuchy a snažia sa to maskovať slovami. Tréner si potrebuje osvojiť základy a zozbierať skúsenosti. Tieto zručnosti nezíska v priebehu desiatich blokov vyučovania. Myslím, že by bolo rozumnejšie, keby vzdelávanie trvalo niekoľko rokov. Väčšina trénerov sa vyjadruje: Zameraj sa viac na príhrávku, nenechaj sa vystaviť do postavenia mimo hru a podobne. Ale veľmi málo z trénerov dokáže hráčovi povedať, ako sa má zlepšiť. Rovnako ako u hráčov, taktiež u trénerov cheme vidieť ako sa dokáže tréner učiť a potom či a ako využíva svoje skúsenosti.

MARCEL LUCASSEN

vedúci oddelenia rozvoja trénerov a



hráčov ARSENAL FC ACADEMY
(od júna 2018)

holandský tréner

2008 - 2015 Nemecký futbalový zväz
riaditeľ oddelenia rozvoja
hráčov
2009 - 2011 TSG Hoffenheim
asistent trénera
2015 - 2018 Al-Nasr
športový riaditeľ
2018 - Arsenal FC

HERNÁ KONCEPCIA

VLASTNÍME LOPTU - KONTROLUJEME HRU

Naším cieľom je:

- dominovať pri kontrole a ovládaní lopty,
- vytvárať si gólové príležitosti,
- strieľať góly.

Aby sme naplnili tieto ciele, musíme variabilne riešiť herné situácie pri zakladaní, vedení a zakončení útočných akcií cez priestory súpera. Ak stratíme loptu, snažíme sa ju okamžite získať späť.

ZAKONČENIE ÚTOKU

my vieme ako vytvárať šance v efektívnych priestoroch strelby

VEDENIE ÚTOKU

my vieme byť variabilní pri prekonávaní línií bránenia súpera

ZAKLADANIE ÚTOKU

my máme riešenia pre všetky varianty pressingu súpera

MY **DOMINUJEME**
MY **VYTVÁRAME ŠANCE**
MY **STRIELAME GÓLY**

MY **VIEME ZÍSKAŤ**
KAŽDÚ STRATENÚ
LOPTU SPÄŤ

SÚPER VLASTNÍ LOPTU - SÚPER KONTROLUJE HRU

Ak vlastní loptu súper, snažíme sa realizovať agresívny pressing, aby sme čo najskôr a čo najďalej od vlastnej brány loptu získali. Pri obrannom pressingu chceme zabrániť súperovi, aby si vypracoval gólové šance, pri stredovom pressingu sa snažíme usmerniť útok súpera a predpokladáme kam by mohla smerovať nasledujúca prihrávka a pri útočnom pressingu sa snažíme cielene narúšať optimálne zakladanie útoku súpera.

VYSOKÝ PRESSING

my vieme ako rušiť zakladanie útoku súpera

STREDOVÝ PRESSING

my vieme ako prinútiť súpera k chybe, vieme anticipovať vývoj hry a reagovať na nepredvídateľné momenty

OBRANNÝ PRESSING

my vieme ako zabrániť súperovi vytvárať si gólové šance

MY REALIZUJEME
AGRESÍVNY PRESSING
S CIEĽOM
ZÍSKAŤ LOPTU
ČO NAJSKÔR A ČO NAJVYŠŠIE



Foto: senalfctransfernewsnow.blogspot.com



Foto: senalfctransfernewsnow.blogspot.com

ZMENA VLASTNÍCTVA LOPTY - PRECHODOVÉ FÁZY

Zmena vlastníctva lopty vyžaduje rýchlu reakciu. Ak loptu získa súper, snažíme sa o okamžité vytváranie tlaku, aby sme u súpera vynútili chybu s cieľom ju získať pod kontrolu. Súčasne je družstvo vo všetkých formáciách zorganizované.

Ak loptu získame, snažíme sa hľadať hráča buď priamo (hlbková prihrávka) a vytvoriť si gólovú príležitosť alebo sa snažíme kombinovať tak, aby sme sa dostali do útočných pozícií a začali zakladať nový útok.

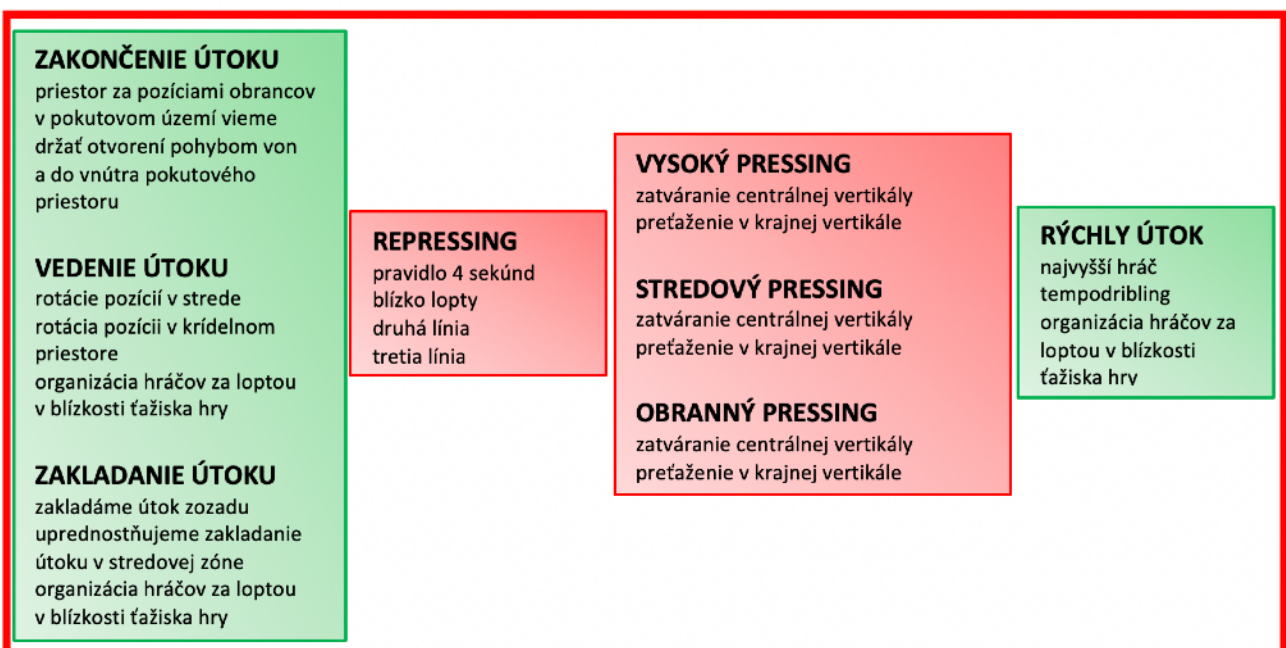


PRINCÍPY HRY

AKTÍVNE RIEŠIŤ HERNÉ SITUÁCIE A NIE LEN REAGOVAŤ NA AKTIVITY SÚPERA

V útočnej fáze je našim cieľom bezpečne zakladať útok z obrannej zóny, v stredovej zóne sa snažíme o prečíslenie, pričom nezabúdame na zabezpečenie priestorov za úrovňou lopty. Pri tvorbe gólových príležitostí rotujú naši hráči na jednotlivých pozíciách, aby bol súper v neustálom pohybe. Aby sme si vypracovali gólovú príležitosť, snažíme sa hrať do priestoru za posledným reťazcom hráčov súpera.

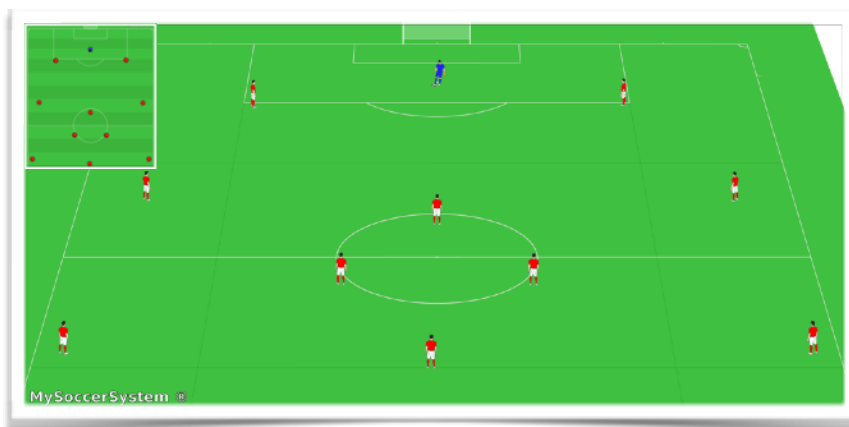
Snažíme sa, aby bol stred obrany kompaktný a presúvame ho bližšie k ťažisku hry. Ak získame loptu, našim cieľovým hráčom sa stáva útočník. Hľadáme možnosti ako vieme dlhými prihrávkami a tempodriblingom prekonať priestor, pričom sa aj vtedy snažíme mať zorganizovaných hráčov za úrovňou lopty, aby sme v prípade straty lopty mali zabezpečenú vlastnú bránu.



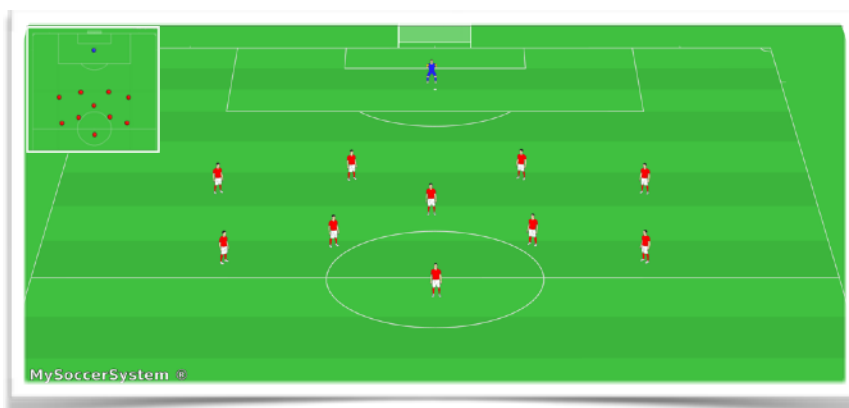
HERNÝ SYSTÉM

OD 1-4-3-3 K 1-4-1-4-1

Ak vlastnime, resp. kontrolujeme loptu spravidla preferujeme systém 1-4-3-3. Kridelné priestory obsadzujeme krajnými obrancami a zdvojujeme krajnými útočníkmi a v strede hráme s dvomi ofenzívnymi stredovými hráčmi a jedným defenzívnym stredovým hráčom.



V defenzíve sa snažíme sa uzatvárať stredovú zónu. Aby sme to dosiahli prechádzame na systém 1-4-1-4-1 a trochu sa stiahneme. Malé vzdialenosti medzi jednotlivými hráčmi, ale i formáciami, sú pre nás veľmi dôležité, aby sme čo najlepšie zabezpečili vlastnú bránu a aby sme v strede mohli opäť získať loptu pod vlastnú kontrolu.



ANALÝZA A KOUČING HERNÝCH SITUÁCIÍ

AK CHCEŠ HRAŤ VEĽKÝ FUTBAL NEZABUDNI NA DETAIL

Obsah tréningového procesu vždy vychádza z analýzy hry. Tréner sa nesmie stratiť vo všeobecných frázach, ale musí presne určiť, kde sa vyskytli chyby a musí vysvetliť hráčovi ako sa im v budúcnosti vyhnúť. Presne definovaný systém štruktúry mu pomáha analyzovať príslušnú hernú situáciu. Spoločný jazyk je pre nás dôležitý, aby hráči rôznych vekových kategórií vedeli, čo im tréner chce povedať prostredníctvom pokynov.

FUTBAL MÁ LOGICKÚ ŠTRUKTÚRU

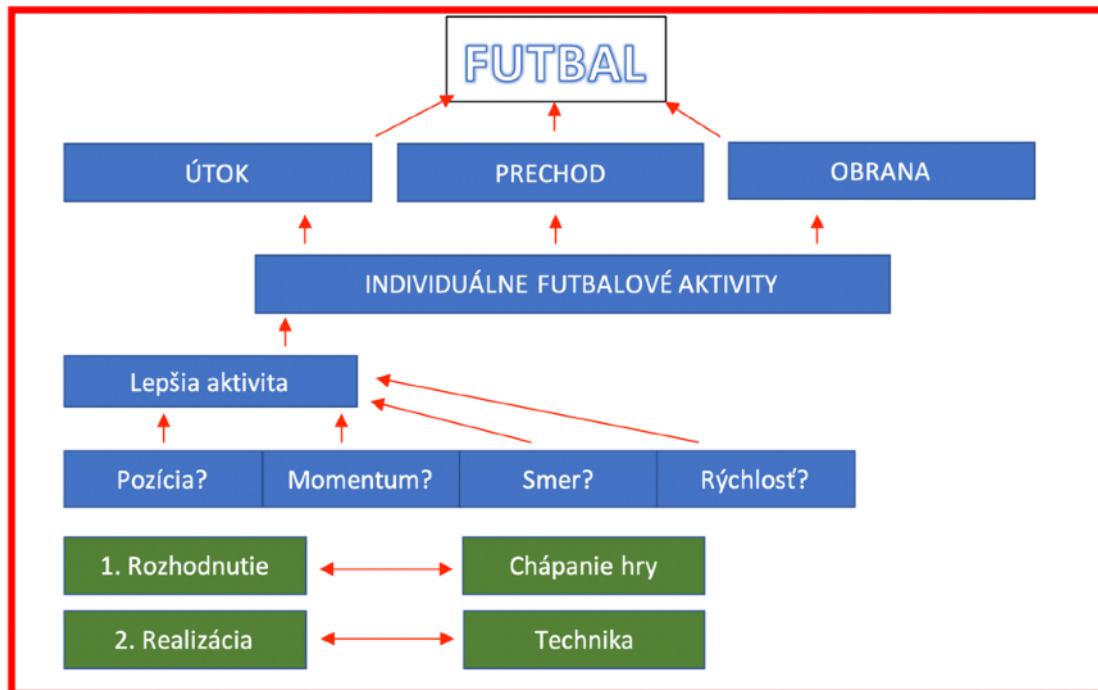
Postup riešenia herných situácií vo futbale má svoju štruktúru:

1. Komunikácia (vizuálna a verbálna) je vždy základom organizácie a koordinácie družstva, resp. skupiny hráčov. Komunikácia je podmienená tímovou taktikou.
2. Rozhodnutie o výbere efektívneho riešenia, čo podmieňuje chápanie a anticipácia hry.
3. Realizácia riešenia, ktorú podmieňuje futbalová technika.
4. Efektívne riešenie je podmienené adekvátnej rýchlosti a tempu hry, čo je podmienené úrovňou kondičných schopností.



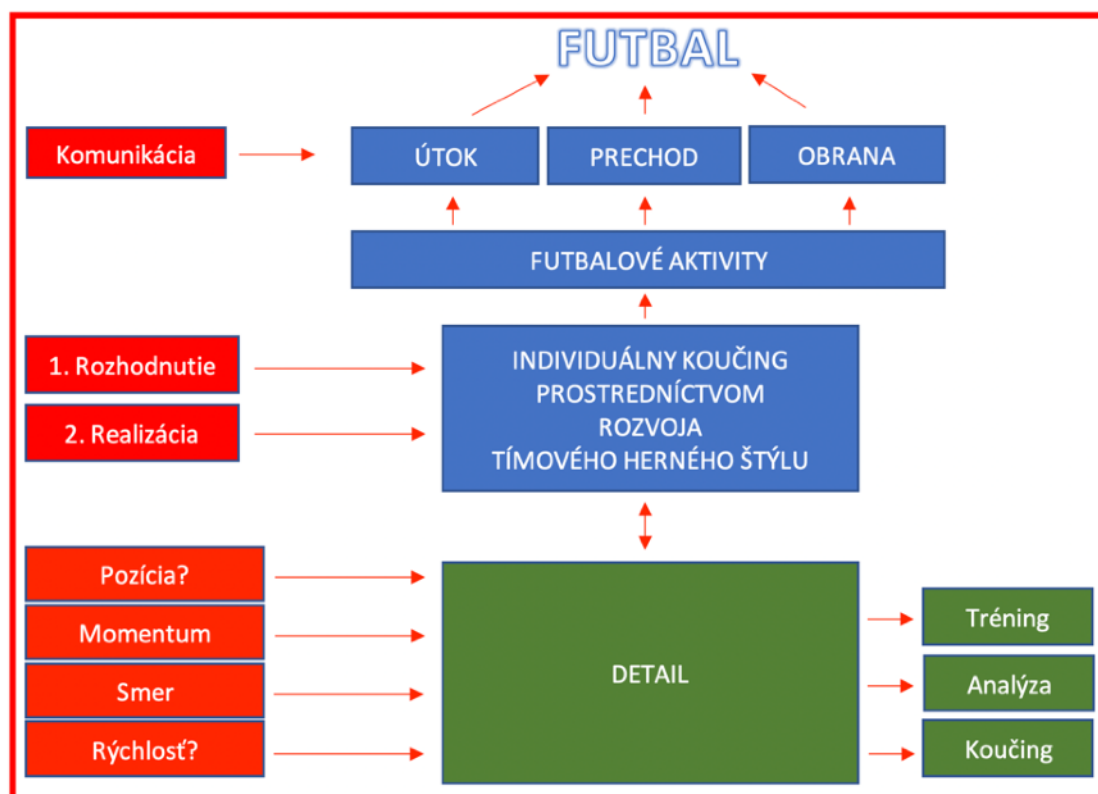
ZLEPŠENIE JEDNOTLIVÝCH AKCIÍ

Každá futbalová akcia je ovplyvnená tým, čo sa deje na ihrisku, ale pre každú akciu je to individuálne: hráč prihráva, vedie loptu alebo strieľa. Cieľom koučingu je preto každá individuálna činnosť, ktorá je analyzovaná, hodnotená a zdokonaľovaná v tréningovom procese vzhľadom na prijaté rozhodnutie a realizáciu.



ZLEPŠENIE CELÉHO TÍMU PROSTREDNÍCTVOM INDIVIDUÁLNEHO ZLEPŠENIA

Z akej pozície, v akom momente, v akom smere a akou rýchlosťou sa akcia vykonáva? Aké je rozhodnutie a aké je prevedenie? Tréner analyzuje, koučuje a trénuje s detailom v štruktúre a rozvíja prostredníctvom individuálneho koučingu tím.



PEDAGOGICKÉ ZÁSADY ANALÝZY HERNÝCH SITUÁCIÍ

FUTBAL UČIŤ SA A VYUČOVAŤ

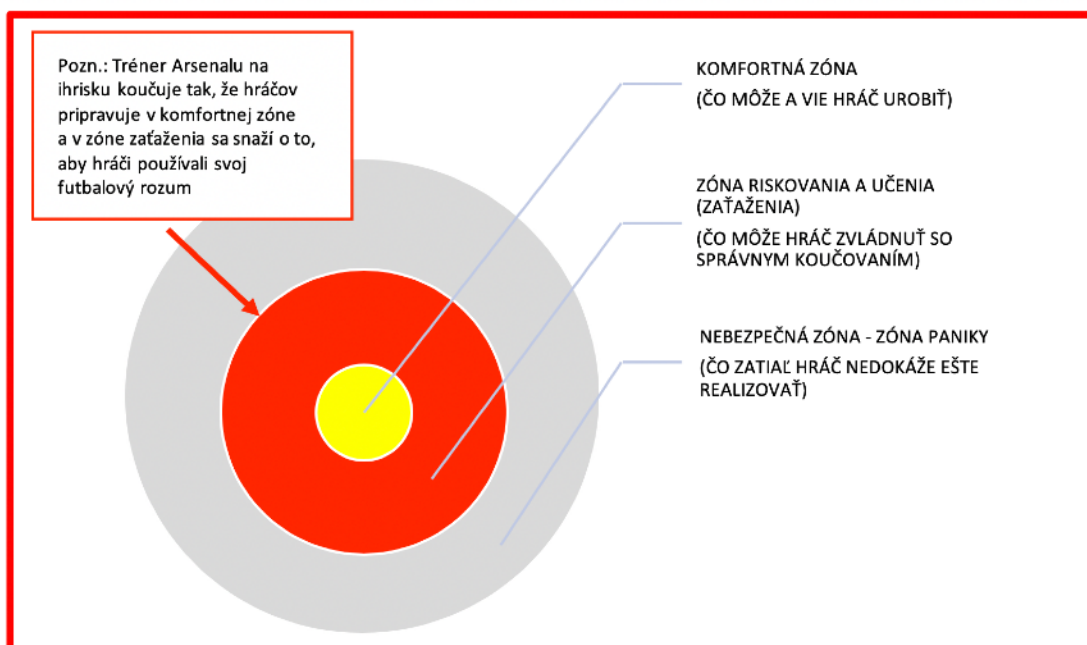
Naši tréneri sú v prvom rade pedagógovia, ktorí musia byť schopní maximalizovať vzdelávací potenciál hráčov. Sú v pozícií, keď musia efektívne vysvetliť zložitejšie herné koncepty podrobne prostredníctvom detailu až k hre na veľkom ihrisku.

Všetky tréningové jednotky ponúkajú hráčom príležitosť učiť sa. Príprava a tréning sú vždy dobre štruktúrované a systematicky vybudované, aby bol zabezpečený maximálny rozvoj hráča.

VON Z KOMFORTNEJ ZÓNY

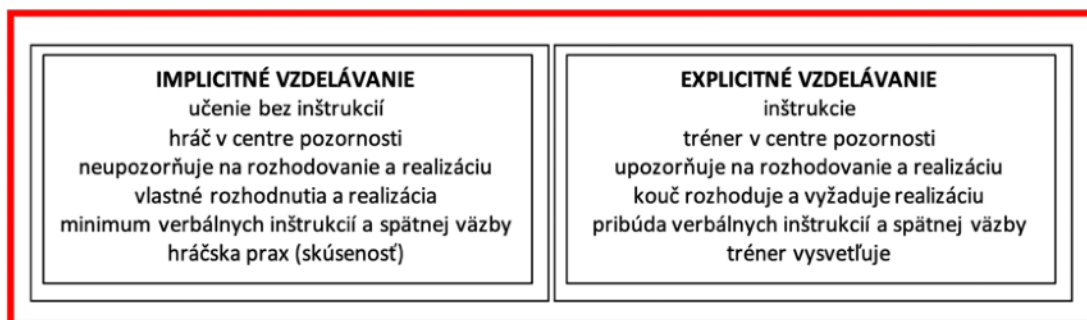
Talent sa musí učiť. To, čo už vedia a poznajú (komfortná zóna) rozširujú cez koučing a tréning (zóna ťaženia) bez toho, aby boli preťažení (nebezpečná zóna). „Futbalový mozog“ sa zväčšuje a hráči sa dokážu rozhodovať na základe kvalitnejších a lepších vedomostí.

VZDELÁVACIE FUTBALOVÉ AKTIVITY zóna proximálneho rozvoja „mysliacich hráčov v nebezpečnej zóne“



IMPLICITNÉ A EXPLICITNÉ UČENIE

VZDELÁVACIE FUTBALOVÉ AKTIVITY IMPLICITNÉ vs. EXPLICITNÉ VZDELÁVANIE

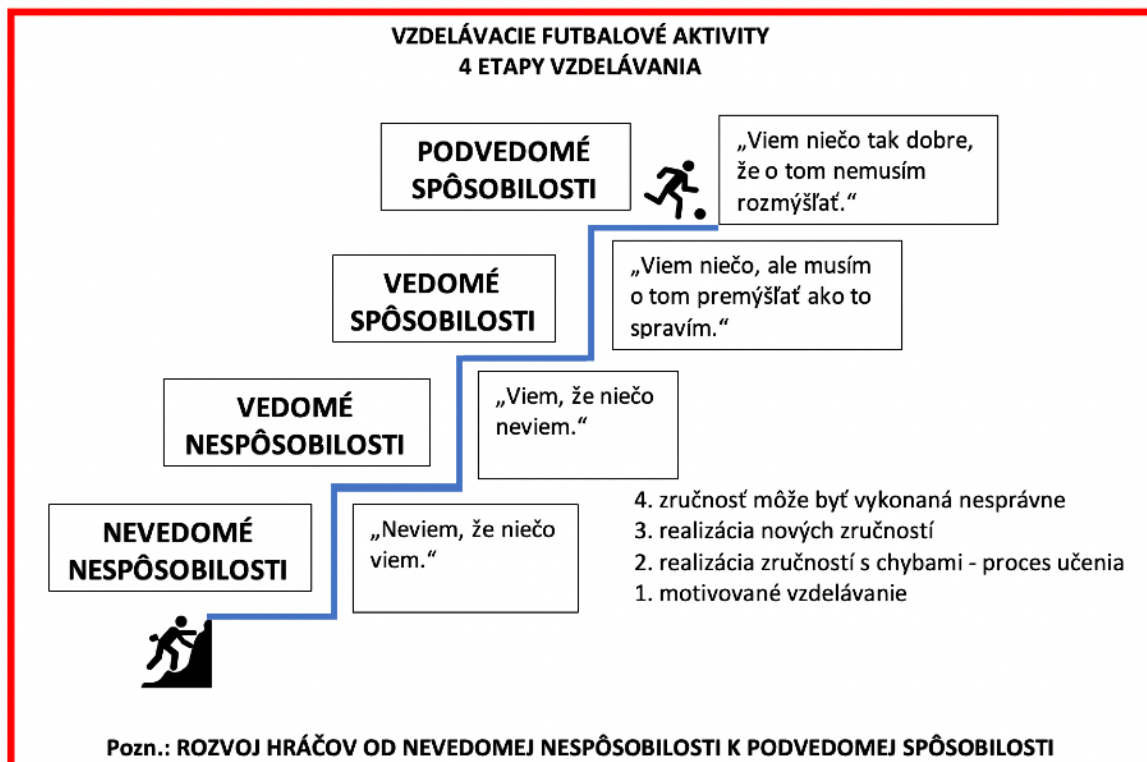


Pozn.: Tréner vie aké skúsenosti odovzdá svojim hráčom implicitne a ktoré vysvetlí explicitne

K implicitnému učeniu spravidla dochádza prostredníctvom hernej praxe. Explicitné učenie riadi tréner prostredníctvom koučingu. Nejde o aplikáciu jednej alebo druhej metódy, tréneri sú si vedomí situácie, kedy môžu hráčov rozvíjať explicitne a kedy implicitne. Takto vedia dosiahnuť najlepší efekt učenia.

NEKOMPETENCIA SA STÁVA KOMPETENCIU

Hráči si spočiatku neuvedomujú, čo nie sú schopní zvládnuť. Sú motivovaní riešiť herné situácie, spočiatku robia chyby, po opakovaní postupu činnosti automatizujú bez problémov a následne dokážu svoje skúsenosti a zručnosti preniesť i na iných hráčov.



PERIODIZÁCIA OBSAHU TRÉNINGOVÉHO PROCESU

Makrociklus je plánom celého súťažného ročníka. Makrociklus delíme na 6-týždňové mezocykly. Tímy sa striedavo venujú v rámci mezocyklu defenzíve a následne 6 týždňov ofenzíve. Ak hráči zlepšujú svoje defenzívne správanie, tak v nasledujúcom mezocykle to napomáha zvyšovať úroveň ofenzívy. Takto sa zlepšujeme z cyklu na cyklus, i keď sú jednotlivé cykly inak zamerané. Jadro koučovania je primárne zamerané na určitú oblasť, ale nesmieme pritom zabúdať na celú hru.

Mikrociklus je viazaný na kalendárny týždeň s niekoľkými tréningovými jednotkami. V rámci mikrocyklu dominuje jedna hlavná téma, ale koučovanie sa strieda s rozhodovaním a realizáciou akcie, komunikáciou alebo taktickým správaním. Čím sú hráči starší, tým viac aspektov môže byť zdokonaľovaných súčasne.



Mikrocyclus

ARSENAL FC		PERIODIZÁCIA ROZVOJA FUTBALU						
MIKROCYKLUS								
F U T B A L	Mesiac	September						
	Začiatok týždňa	23. 9.2019						
	Tréningová fáza	sezóna						
	Tréningový týždeň	12						
	Dátum	23.9.2019	24.9.2019	25.9.2019	26.9.2019	27.9.2019	28.9.2019	29.9.2019
	Deň	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
	Tímová funkcia							
	OBRANA	VYSOKÝ PRESSING + PROTIÚTOK						
	ÚTOK	Prihrávka v správnom momente správnou rýchlosťou do správnej vzdialenosti + repressing						
	Cieľ	Agresívny tlak s cieľom získať loptu čo najvyššie						
	Princíp	Zatvorenie stred						
	Sub-princíp	Prečíslenie v krídlach						
	Špecifikácia princípu	Vysoký blok + princípy pressingu						
	Variácia herného systému	Br - 4 - 3 - 3						
	Dominantné futbalové akcie	Posúvanie, projekcia, zachytenie, sledovanie, pressing, napádanie						
	Metodika							
	CDEF		D, E		D, E		C	CDEF
	Zápas - A, B, C							B
	Turnaj - A, B, C							
	Kondičné futbalové hry							
	Taktické hry							
	Pozičné hry							
	Strelecké cvičenia							
Prihrávkové cvičenia								
Aktivačné hry								
Futbalová koordinácia s loptou								
Elitný tréning		U13/U14						
Individuálny rozvoj hráča								
Br individuálny rozvoj hráča								
Voľný deň								

CIEĽ TÝŽDENNÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU

CIEĽ: NARUŠENIE AKTIVÍT SÚPERA A PROTIÚTOK

Tento tréningový mikrocyclus je zameraný na útočný pressing a rýchly útok. Pri tomto type defenzívy sa snažíme mať uzatvorený stredový priestor viacerými hráčmi, ktorí sú v menších vzdialenostiach od seba, aby sme po zisku lopty mohli ohroziť súperovu bránu. Po zisku lopty sa snažíme čo najrýchlejšie ohroziť bránu súpera.

Dôležitými faktormi pre trénera sú spôsob zakladania útoku súpera, vzdialeností medzi hráčmi, spôsob získania lopty a spôsob zakončenia útoku. Z týchto dôvodov sa venujeme zdokonaľovaniu osobných súbojov, držaniu lopty, pozičným a taktickým prípravným hrám. Súčasne rozvíjame futbalovú kondíciu a zdokonaľujeme strelbu.

DEFENZÍVA METODOLÓGIA KOUČINGU		
Cieľ tréningu: NAUČIŤ SA AKO RUŠIŤ SÚPERA PRI ZAKLADANÍ ÚTOKU		
Funkcia tímu: defenzíva		
Úloha tímu: vysoký pressing		
Kľúčový princíp: pristúpiť k lopte zatvoriť stred prečísliť krídla		
Téma súpera: zakladanie útoku		
pondelok cdEf	streda cDef	piatok Cdef
tréning súbojov	tréning futbalovej koordinácie s loptou prihrávkové cvičenia pozičná hra taktická hra cvičenia so strelbou	tréning futbalovej koordinácie s loptou kondičná futbalová hra cvičenia so strelbou

Autor: Peter Szénay

KOČING AKO NEODDELITELNÁ SÚČASŤ TRÉNINGOVÉHO PROCESU

„Najprv som sa zamerlal na minimalizovanie drobných chýb. Problémy sa zriedkavo alebo nikdy nerodia z veľkých chýb, ale často sú dôsledkom tých malých. Tam začína koučovanie.“

Johan Crujff, legendárny hráč, tréner a futbalový vizionár



“Koučing hráčov počas tréningu a zápasu je rovnako dôležitý ako dobrý tréningový proces.“
Samuel Slovák, manažér tréningového procesu mládeže SFZ

S OBSAHOM TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY JE POTREBNÉ OBOZNÁMIŤ HRÁČOV VOPRED

Ak v rámci tréningového procesu len verbálne vyžadujeme určitý spôsob správania sa hráčov, resp. riešenia herných situácií, väčšinou to neprináša požadovaný úspech. Ak definujeme určité „provokačné“ pravidla, tak môžeme nimi vyvolať herné situácie, resp. dokážeme zvýšiť výskyt požadovaným herných situácií a tým aj požadované správanie sa. Napríklad obmedzenie kontaktov s loptou nevyhnutne znamená, že hráč urýchli riešenie hernej situácie (dospelí a mládež) a tým podporíme rýchlejšiu orientáciu a anticipáciu hernej situácie, ale nepodporujeme rozvoj koordinačných schopností (deti), kedy hráč musí plynulo a rýchlo realizovať reťazec herných činností. Tréner by si mal byť vedomý cieľov a dôsledkov rôznych doplnkových pravidiel a zodpovedajúcim spôsobom ich začleniť do svojich tréningových jednotiek, aby dosiahol tréningový cieľ.

Vo vekových kategóriách U10 - U13 (viď príklady prípravných hier pre túto kategóriu) sa osvedčilo začať hru bez obmedzujúcich pravidiel formou voľnej hry a až následne do jednotlivých hier vniesť doplnkové tzv. „provokačné“ pravidlá. Doporučuje sa prístup tzv. „malého kroku“, pretože inak môže medzi hráčmi dochádzať k nedorozumeniam. Nie všetci hráči sa rovnakým tempom dokážu stotožniť s pravidlami hry a následne nie každý dokáže ihneď implementovať doplnkové pravidlá do samotnej hry. Celý tréningový proces je potrebné dôsledne naplánovať. Je potrebné stanoviť organizačnú formu a tréner si musí ujasniť priebeh cvičenia a až následne môže definovať doplnkové pravidlá.

Postupné kroky môžu napomôcť i samotnému trénerovi, pretože ihneď získa spätnú väzbu a pri analýze prebiehajúceho cvičenia, resp. hry môže hľadať odpoveď na otázku: “Ktoré doplnkové pravidlo pomôže mojim zverencom dosiahnuť tréningový cieľ?” Nie každé doplnkové pravidlo vyhovuje každému tímu, čo núti trénera, aby tvorivo pristupoval k výberu obsahu tréningovej jednotky. Počas tréningu tréner môže, ale i musí experimentovať.

NECHAJME HRÁČOV RIEŠIŤ HERNÉ SITUÁCIE

Pred tréningovou jednotkou by mal tréner vysvetliť svoje ciele a vyvolať vizuálne predstavy o organizácii jednotlivých cvičení. V prípade krátkodobého prerušenia hry je vhodné zapojiť do procesu hráčov, čím súčasne podporujeme a rozvíjame u hráčov tvorivosť, pretože majú často vlastné predstavy o tom, ktoré zmeny pravidiel by im pomohli dosiahnuť tréningový cieľ. Zainteresovaní aktívni hráči sú viac motivovaní k tomu, aby pracovali na splnení tréningového cieľa ako hráči, ktorí v šatni ešte možno ani nie sú duchom prítomní. Aktívni hráči majú svoju praktickú skúsenosť s „vymyslenými“ doplnkovými pravidlami trénera a majú snahu meniť pravidlá.

Až v priebehu tréningovej jednotky sa ukáže, či sa naplnia predtréningové úvahy a zmýšľanie trénera. Doplnkové pravidlá by mali modelovať určité herné situácie a napomáhať realizácii riešenia herných situácií požadovaným spôsobom, ale by nemali vynucovať herné situácie a ich riešenie.

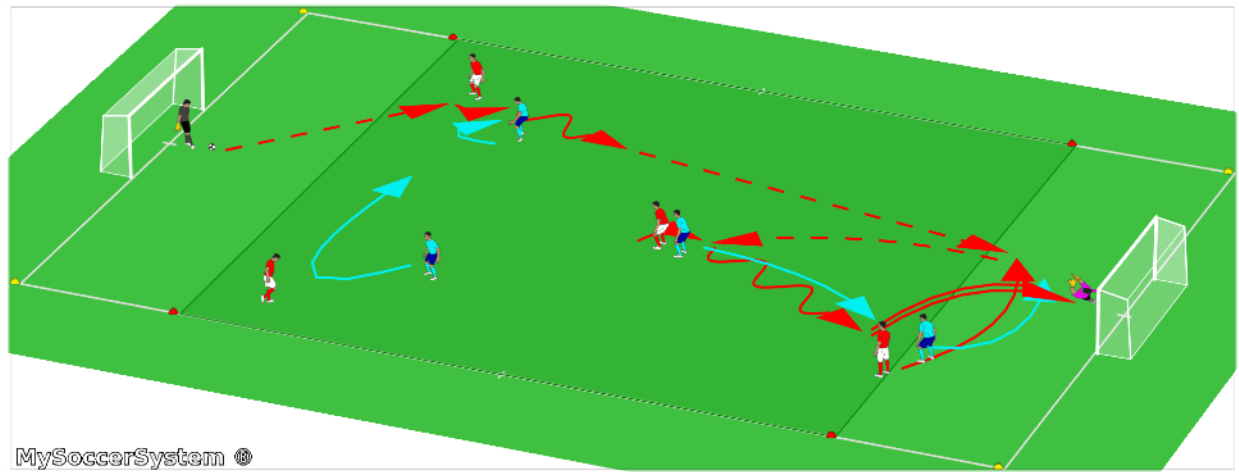
„Nenadiktoval som hráčom, čo od nich chcem; jednoducho som im dal impulz, aby uvažovali o tom probléme odlišným spôsobom, väčšinou som im kládol otázky o potencionálnom dosahu ich rozhodovania a konania. Keď som ich nechal, aby našli riešenie problému sami, pustili sa do toho s oveľa väčšou vervou a v budúcnosti už neopakovali rovnaké kontraproduktívne správanie.“

Phil Jackson, legendárny tréner NBA



PRÍPRAVNÁ HRA 01

U11-U12

**Hracia plocha:**

30 x 20 m
7 m od brán vyznačený priestor

Brány:

5 x 2 m

Herný format:

1+4:4+1

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

gól je možné streliť len zo súperovej polovice ihriska

Varianty:

1+3:3+1

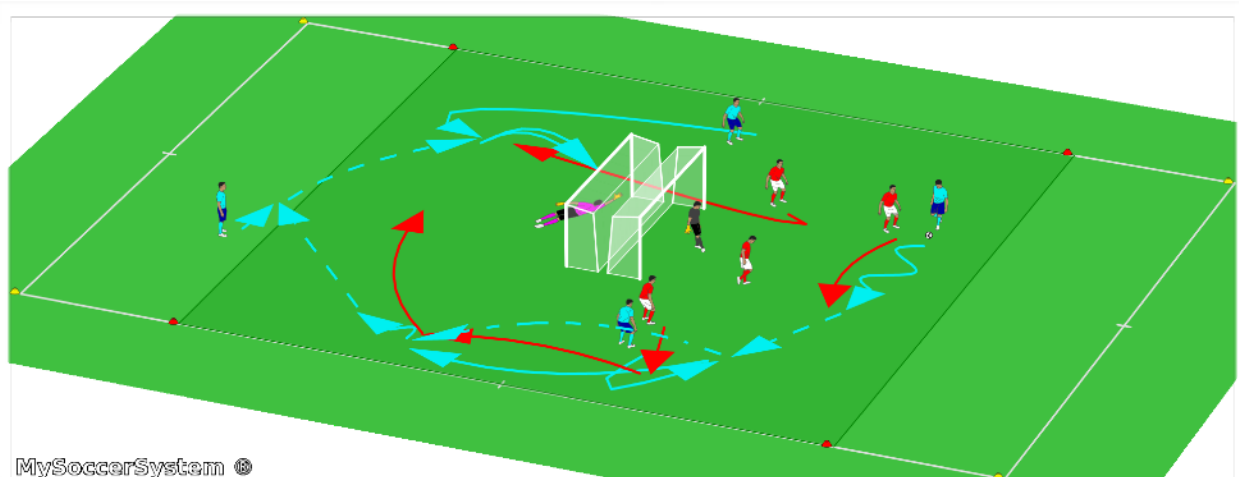
1+5:5+1

Doplnkové pravidlá:

- ◆ gól zo stredovej zóny má hodnotu 2 gólov
- ◆ útočiace družstvo hrá v prečíslení s neutrálnym hráčom
- ◆ aktívne je možné brániť len vo vyznačenej zóne
- ◆ časový limit zakončenia útoku - 10 sek.

PRÍPRAVNÁ HRA 02

U11-U12

**Hracia plocha:**

30 x 20 m
vyznačené 5 m zóny

Brány:

5 x 2 m

Herný format:

1+4:4+1

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

gól platí len, ak po zisku lopty jeden z hráčov vyvezie loptu do koncovej zóny, kde ho súper nemôže aktívne napádať

družstvo môže streliť gól, aj keď získa loptu späť od súpera na súperovej polovici ihriska

Varianty:

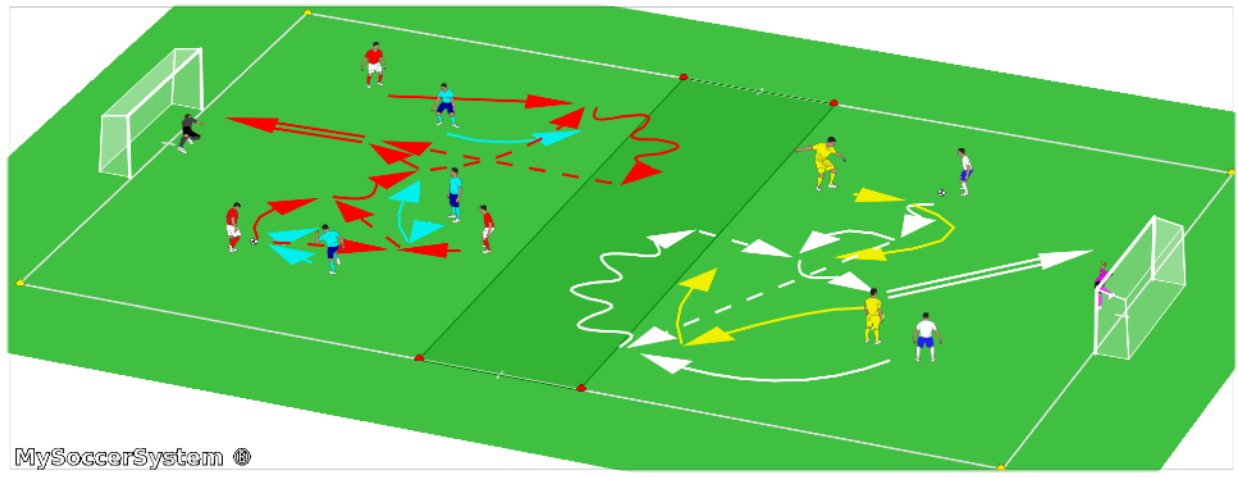
1+5:5+1

Doplnkové pravidlá:

- ◆ gól z koncovej zóny má hodnotu 2 gólov
- ◆ hra s podporou neutrálneho hráča (v útoku alebo v obrane)
- ◆ stanoviť maximálny možný počet prihrávok pred strelbou (napr. 5)
- ◆ časový limit zakončenia útoku - 10 sek.

PRÍPRAVNÁ HRA 03

U11-U12

**Hracia plocha:**

35 x 20 m
7 m vyznačená stredová zóna

Brány:

5 x 2 m

Herný format:

4 družstvá
na 1/2 ihriska 3:3
na 1/2 ihriska 2:2

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

hra prebieha súčasne na oboch plochách

právo útočiť a zakončiť akciu strelbou má družstvo, ktoré prevedie loptu cez neutrálnu zónu, do ktorej hráči súpera nesmú vstupovať a aktívne brániť

družstvo môže streliť gól aj keď po strate lopty získa loptu od súpera späť skôr, ako ju súper dokáže vyvieť do stredovej zóny

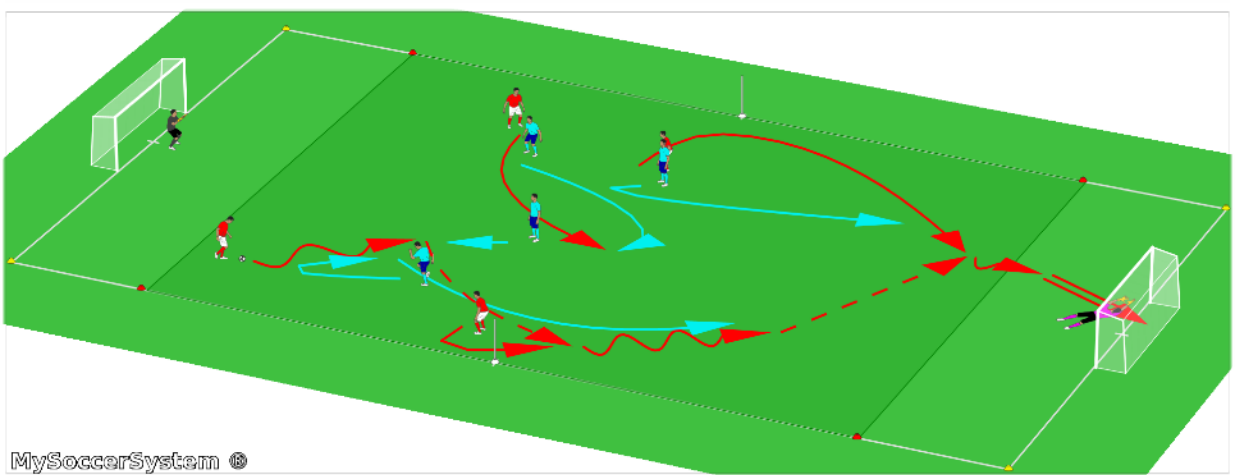
Doplnkové pravidlá:

- ◆ povinné min. 3 kontakty s loptou

- ◆ družstvo má na vyvedenie lopty do stredovej zóny max. 4 prihrávky
- ◆ hra s neutrálnym hráčom v prečíslení, resp. podčíslení
- ◆ zväčšenie, resp. zmenšenie stredovej zóny

PRÍPRAVNÁ HRA 04

U11-U12

**Hracia plocha:**

35 x 20 m
vyznačené 8 - 10 m obranné zóny

Brány:

5 x 2 m

Herný format:

1+4:4+1

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

hra prebieha v stredovej zóne s cieľom zakončiť akciu po vedení lopty do obrannej zóny

Varianty:

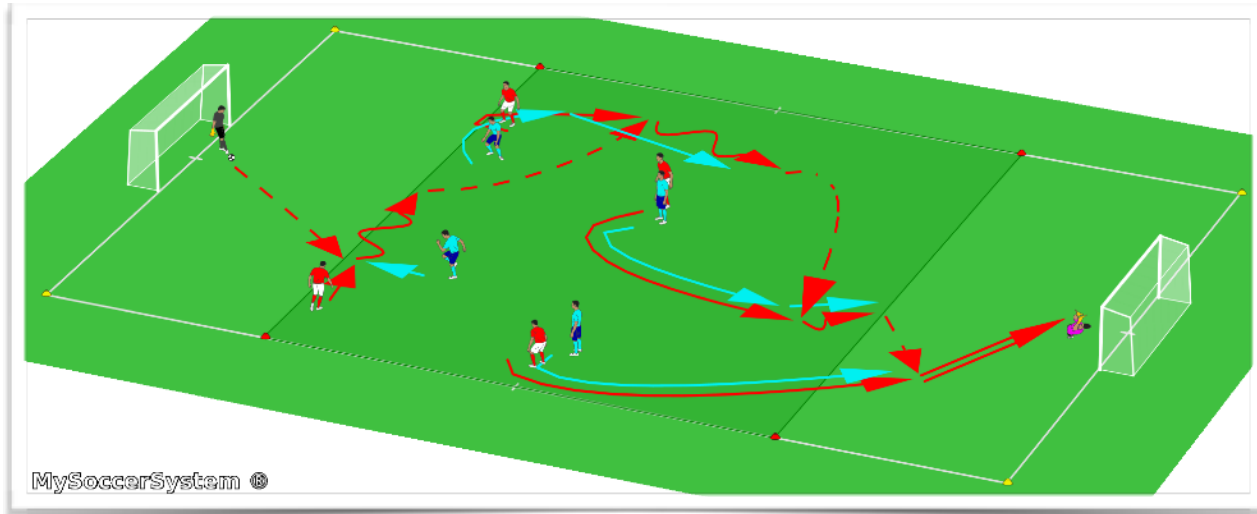
brániaci hráči nesmú aktívne brániť vo vlastnej obrannej zóne

Doplnkové pravidlá:

- ◆ hra s povinným počtom kontaktov s loptou
- ◆ definujeme max. počet prihrávok v stredovej zóne
- ◆ obranca môže aktívne brániť v obrannej zóne
- ◆ hra s neutrálnym hráčom v podčíslení a v prečíslení (4:5), hráči v prečíslení sa snažia držať loptu, hráči v podčíslení po zisku lopty môžu zaútočiť na ktorúkoľvek bránu

PRÍPRAVNÁ HRA 05

U11-U12



MySoccerSystem ©

Hracia plocha:

30 x 20 m
vyznačené 7 m obranné zóny

Brány:

5 x 2 m

Herný format:

1+4:4+1

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

voľná hra v stredovej zóne s cieľom zakončiť akciu po prihrávke do obrannej zóny súpera

nabiehajúci hráč nesmie vstúpiť do súperovej vyznačenej zóny skôr ako do nej prenikne spoluhráč s loptou

ak sa nabiehajúcemu hráčovi nepodarí

zakončiť, hra prebieha v obrannej zóne súpera

Varianty:

1+3:3+1

1+5:5+1

Doplnkové pravidlá:

- ◆ 6 prihrávok družstva bez prerušenia hry + gól

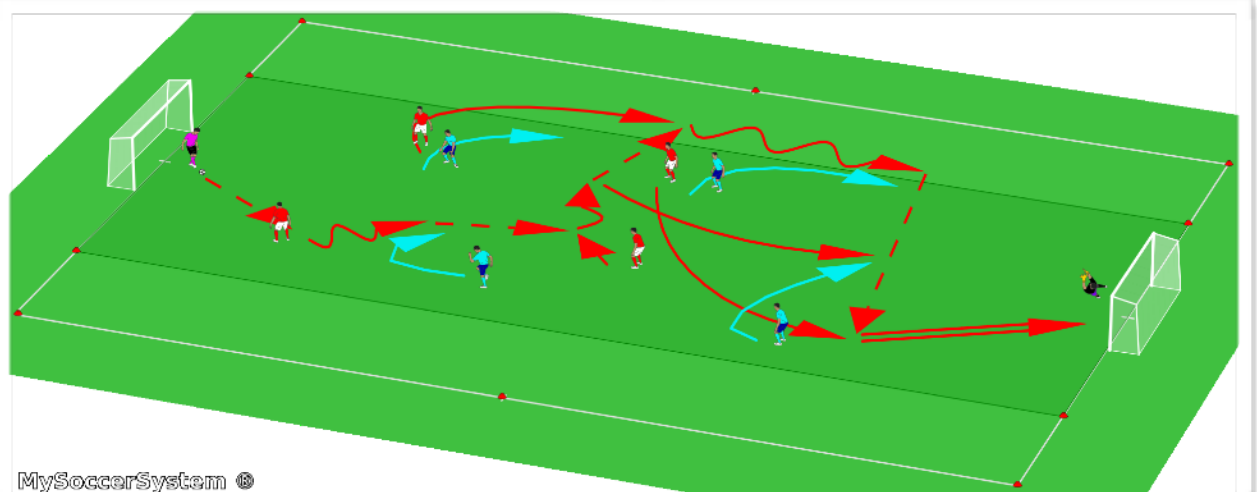
- ◆ úspešný prechod útočiacieho družstva do obrannej zóny súpera + gól

- ◆ obmedzenie dotykov s loptou (napr. max. 3)

- ◆ po spätnej prihrávke v obrannej zóne je možné len priamočiaro útočiť na bránu súpera

PRÍPRAVNÁ HRA 06

U11-U12



MySoccerSystem ©

Hracia plocha:

25 x 35 m
vyznačené 5 m široké krajné vertikály

Brány:

5 x 2 m

Herný format:

1+4:4+1

Hracia doba:

3 x 5 min.

Popis:

voľná hra

pri vedení útoku musí útočiacie družstvo využiť minimálne raz priestor krajnej vertikály

Varianty:

družstvo hrá v útočnej

fáze v postavení, aby v oboch krajných vertikálach bol jeden hráč

Doplnkové pravidlá:

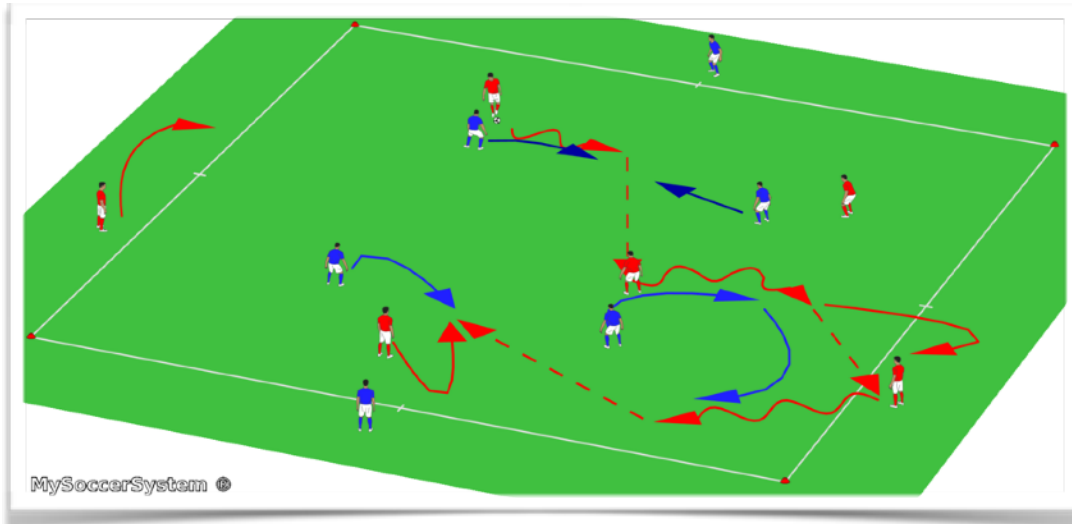
- ◆ brániaci hráči nemôžu vstúpiť do krajnej vertikály
- ◆ ak družstvo strelí gól a útok na súperovej

polovici bol vedený v krajnej vertikále, platí za 2 góly

- ◆ obmedzte počet dotykov
- ◆ manipulujte so šírkou stredovej a krajnej vertikály

PRÍPRAVNÁ HRA 07

U11-U12

**Hracia plocha:**

15 x 15 m

Brány:

bez brán

Herný format:

2+3:3+2

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

dva hráči postavení za protiahlymi líniami mimo

hracej plochy
družstvo získava bod,
ak zapojí do hry oboch
hráčov mimo hracej
plochy

po prihrávke hráčovi
mimo hracej plochy
dochádza k výmene
pozícií

Varianty:

k výmene hráčov mimo
hracej plochy nemôže
dôjsť dvakrát za sebou

Doplnkové pravidlá:

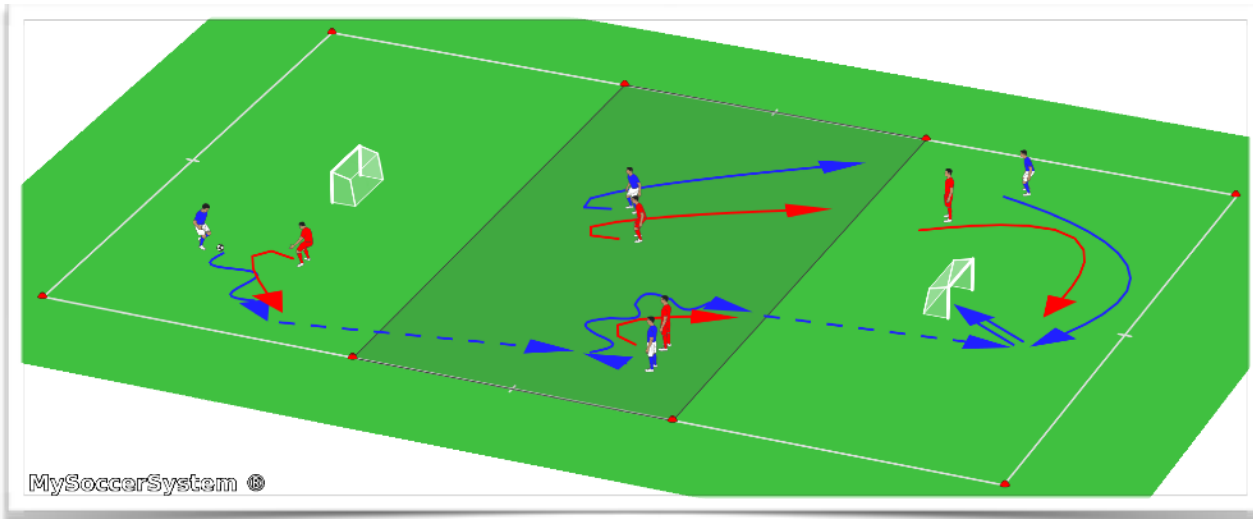
- ◆ hráčovi mimo hracej plochy je možné prihrať po min. 3 dotykoch
- ◆ zväčšenie, resp. zmenšenie hracej

plochy

- ◆ hráči mimo hracej plochy plnia funkciu len prihrávačov
- ◆ stanovte časový limit dokedy musí dôjsť k výmene oboch hráčov mimo hracej plochy
- ◆ hra s neutrálnym hráčom

PRÍPRAVNÁ HRA 08

U11-U12

**Hracia plocha:**

30 x 20 m s rozdelením
plochy na 10 m široké tri
zóny

Brány:

2 x 1 m

Herný format:

4:4

Hracia doba:

3 x 4 min.

Popis:

v strede dvoch krajných
zón sú umiestnené
opačne otočené malé
brány

každé družstvo má
určené, na ktorú bránu
útočí a ktorú bránu bráni

voľná hra

Varianty:

stanovte časový limit na
strelenie gólu

Doplnkové pravidlá:

- ◆ do útočnej zóny sa družstvo môže dostať len prihrávkou
- ◆ po zisku lopty je zakázaná priama prihrávka do útočnej zóny

- ◆ družstvo útočí na obe brány s podmienkou, že po zisku lopty v zóne s bránou musia hráči prihrať do stredovej zóny a následne môžu útočiť na bránu
- ◆ stanovte časový limit na strelenie určitého počtu gólov

DOPLNKOVÉ PRAVIDLO	ZAMERANIE
PODPORA STREĽBY A ÚTOČNEJ FÁZY HRY	
gól strelený zo stredovej zóny má hodnotu 2 gólov (PH 01)	podpora strelby z II. línie
gól strelený z koncovej vyznačenej zóny sa počíta za 2 góly (PH 02)	podpora strelby z II. línie
aktívne je možné brániť len vo vyznačenej zóne pred vlastnou bránou (PH 01)	podpora strelby z II. línie, strelba z priestoru vyznačenej zóny pod tlakom
stanovenie maximálneho počtu prihrávkov pred strelbou nad bránu (PH 02)	podpora priamočiareho ťahu na bránu a rýchleho útoku
časový limit zakončenia útoku - 10 sek. (PH 01, PH 02)	podpora rýchleho útoku
stanovte časový limit na strelenie jedného, resp. viacerých gólov (PH 08)	podpora priamočiareho ťahu na bránu a rýchleho útoku
ak družstvo strelí gól a útok na súperovej polovici bol vedený v krajnej vertikále platí za 2 (PH 06)	podpora vedenia útoku v krajnej vertikále
brániaci hráči nemôžu vstúpiť do krajnej vertikály (PH 06)	podpora vedenia útoku v krajnej vertikále
po spätnej prihrávke v obrannej zóne je možné len priamočiario útočiť na bránu súpera (PH 05)	podpora priamočiareho útočenia
do útočnej zóny sa družstvo môže dostať len prihrávkou (PH 08)	podpora priamočiareho útočenia a prihrávky za líniu bránenia
po zisku lopty je zakázaná prvá priama prihrávka do útočnej zóny (PH 08)	podpora postupného útoku
družstvo útočí na obe brány s podmienkou, že po získaní lopty v zóne s bránou musia hráči hrať v stredovej zóne a následne môžu útočiť na bránu (PH 08)	podpora postupného útoku
obrancovi je povolené aktívne brániť v obrannej zóne (PH 04)	riešenie herných situácií pri zakončení pod časovým a priestorovým tlakom
PODPORA RIEŠENÍ HERNÝCH SITUÁCIÍ V PREČÍSLENÍ, resp. PODČÍSLENÍ	
hra s podporou neutrálneho hráča (v útoku alebo v obrane) (PH 02, PH 03, PH 04)	podpora riešenia herných situácií v prečíslení, resp. v podčíslení
hra s povinným počtom kontaktov s loptou (PH 04)	podpora riešenia hernej situácie vedením lopty a obchádzaním súpera
hra s neutrálnym hráčom v podčíslení a v prečíslení (4:5), hráči v prečíslení sa snažia držať loptu, hráči v podčíslení po zisku lopty môžu zaútočiť na ktorúkoľvek bránu (PH 04)	prečíslenie - podpora držania lopty - herná činnosť jednotlivca a spolupráce skupiny hráčov podčíslenie - podpora obranných HČJ a HK, po zisku lopty podpora riešenia herných situácií v podčíslení
hra s neutrálnym hráčom (PH 02, PH 3, PH 07)	podpora riešenia herných situácií v prečíslení, resp. v podčíslení
PODPORA RIEŠENIA HERNÝCH SITUÁCIÍ POD TLAKOM	
obmedzenie dotykov s loptou (napr. max. 3) (PH 05, PH 06)	podpora riešenia herných situácií pod priestorovým tlakom

DOPLNKOVÉ PRAVIDLO	ZAMERANIE
PODPORA DRŽANIA LOPTY - KONTROLY LOPTY	
úspešný prechod útočiacého družstva do obrannej zóny súpera + gól (PH 05)	podpora držania lopty - kontroly lopty
PODPORA RIEŠENIA HERNÝCH SITUÁCIÍ CEZ POMOCNÝCH HRÁČOV	
hráči mimo hracej plochy plnia funkciu len prihrávačov (PH 07)	
stanovte časový limit dokedy musí dôjsť k výmene oboch hráčov mimo hracej plochy (PH 07)	
PODPORA RIEŠENIA HERNÝCH SITUÁCIÍ INDIVIDUÁLNE	
každé družstvo má na vyvedenie lopty do stredovej zóny max. 4 prihrávky (PH 03)	podpora riešenia hernej situácie vedením lopty a obchádzaním súpera, podpora aktívneho výberu miesta
zväčšenie, resp. zmenšenie stredovej zóny (PH 03)	zväčšenie - podpora riešenia herných situácií individuálne zmenšenie - podpora riešenia herných situácií pod priestorovým a časovým tlakom
definujte max. počet prihrávok v stredovej zóne (PH 03)	podpora riešenia herných situácií individuálne
manipulujte so šírkou stredovej a krajnej vertikály (PH 06)	podpora riešenia herných situácií individuálne
hráčovi mimo hracej plochy je možné prihrať po min. 3 dotykoch (PH 07)	podpora riešenia herných situácií individuálne
zväčšenie, resp. zmenšenie hracej plochy (PH 07)	podpora riešenia herných situácií individuálne

Autor: Peter Szénay

A4 24 strán
cena 10.- € + poštovné

Tréningový proces
v kategórii U12 - U13

Tréningový proces
v kategórii U9 - U11

Peter Szénay

Tréningový proces
v kategórii U12 - U13

Peter Szénay

OBJEDNÁVKY:
peter.szenay@futbalsfz.sk

PODPORA A ROZVOJ KOGNITÍVNYCH SCHOPNOSTÍ

1. ČASŤ

RÝCHLO MYSLIEŤ A RÝCHLO KONAŤ

Rozvoj kognitívnych schopností sa stane v budúcnosti hlavnou súčasťou obsahu tréningového procesu.



“Naučil som sa, že musíte vedieť, kam loptu pošlete, ešte skôr než ju dostanete, čo znamená, že musíte mať predstavu o priestore okolo seba a o tom, kde sa nachádza každý hráč, predtým ako loptu prihráte. Ani jeden tréner mi nikdy nepovedal, že musím vedieť, kam budem loptu prihrávať, ešte skôr než ju dostanem.”

“Hráč musí vždy urobiť nejaké rozhodnutie v rámci priestoru i rizika v zlomku sekundy. Urobiť správne rozhodnutie a zrealizovať ho technicky vhodným spôsobom.”

Johan Cruyff, legendárny hráč, tréner a futbalový vizionár

V komplexných herných situáciách najúspešnejší hráči hľadajú najefektívnejšie riešenie

Xavi, Iniesta, Modrič boli alebo sú hráčmi svetovej úrovne, aj keď s pomerne významným deficitom, pre moderný futbal vrcholovej úrovne výrazne limitujúcim faktorom, rýchlosťou pohybu. Ako je to však možné, že sa dostali medzi najlepšiu špičku hráčov? Alebo sa môžeme i opýtať: Aké zručnosti a schopnosti používajú ako kompenzáciu svojich slabších stránok na vrcholovej úrovni? Títo mimoriadni hráči dokážu prijímať v komplexných a zložitých herných situáciách neobvyklé technické a taktické rozhodnutia. Tréneri týchto hráčov a ich spoluhráči ich často označujú za rýchlo rozmýšľajúcich a inteligentných hráčov a neúnavne zdôrazňujú, že o osude futbalových zápasov tiež rozhoduje hlava. Všetci sa však zhodujú v tom, že kognitívne schopnosti zohrávajú vo futbale veľmi dôležitú úlohu. Ale čo presne rozumieme pod pojmi kognitívne schopnosti a kognitívne procesy?

„Vo futbale často rýchlosť myslenia stojí nad fyzickou rýchlosťou.“

Joachim Löw, úspešný tréner reprezentácie Nemecka, majster sveta 2014



Čo sú kognitívne schopnosti?

Používanie tohoto termínu má v športovej vede niekoľkoročnú tradíciu. Kognitívne schopnosti ako psychické procesy sú nutné pre generovanie adekvátnych riešení herných situácií. Adekvátne riešenia sa rodia prostredníctvom procesov:

- ◆ integráciou multisenzorického vnímania a skúseností,
- ◆ ktoré zahŕňajú rozpoznávanie udalostí a ich kategorizáciu,
- ◆ ktoré vedome alebo podvedome sú základom tvorby predstáv,
- ◆ ktoré vedú k zmene vnímania a k variabilným stratégiám,
- ◆ ktoré predpokladajú podnety zo situácie, ako pozornosť a koncentrácia, očakávania a skúška,
- ◆ mentálnych aktivít.



“Futbal sa hrá hlavou, nohy sú len nástrojom konania.”

Andrea Pirlo, reprezentant Talianska, majster sveta 2006

To je teória, ale čo z toho vyplýva pre tréningový proces detí a mládeže?

Kognitívny tréning je nezávislý od veku a je rovnako dôležitý pre šesťročné dieťa ako i pre profesionálneho futbalistu. Kognitívny tréning je základom optimálneho tréningu techniky a neskôr i optimálnemu tréningu taktiky. Kognitívne procesy, svoju „hlavu“, môžeme trénovať v každej vekovej kategórii i na každej výkonnostnej úrovni. Najmä

v detskom a mládežníckom futbale nájdeme rýchlo a ľahko herné úlohy na tréning „hlavy“.

Často trénerovi stačí len farba rozlišovačky, aby vydal optický signál alebo slovne podaná inštrukcia, aby mohol vyslať vizuálny alebo verbálny signál, na ktorý sa deti a mládež naučia veľmi rýchlo reagovať. Kognitívny tréning má v každej fáze sezóny a taktiež v každej tréningovej jednotke svoje miesto a nemalo by ísť len o náhodný tréning.

Druhy pamäte:

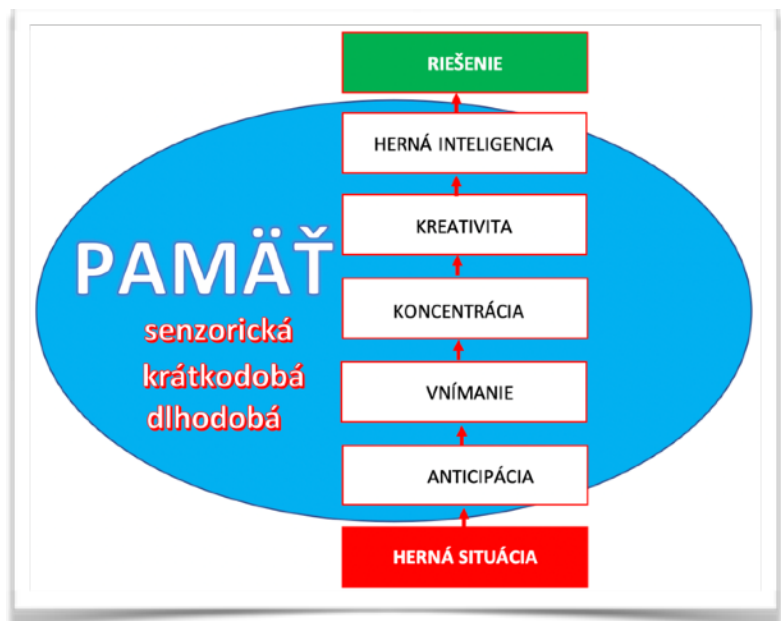
- ◆ **senzorická** - tzv. **ultakrátka** - má za úlohu uchovávať informácie prichádzajúce zo zmyslov po dobu niekoľko milisekúnd, uchováva kópiu senzorických skúseností, ktorá v nej ostáva tak dlho, kým z nej psychika nevyťažá potrebné informácie,
- ◆ **krátkodobá** - jej funkciou je udržanie informácií, ktoré potrebujeme k svojim psychickým aktivitám - tzv. operačná pamäť,
- ◆ **dlhodobá** pamäť - je pasívnou časťou pamäte, ale poskytuje „sklad“ pre uchovávanie informácií:
 - * explicitná - musia prejsť vedomím a sú ľahko verbalizovateľné - spomienky, poznatky, znalosti a skúsenosti,
 - * implicitná - obsahuje automatizované senzomotorické zručnosti, percepčno-motorické zručnosti, automatické kognitívne operácie a postupy

Zdroj: [https://sk.wikipedia.org/wiki/Pamäť_\(psychológia\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Pamäť_(psychológia))

Od hernej situácie k riešeniu

Procesy rozhodovania od hernej situácie k riešeniu hernej situácie je možné naznačiť i v schéme. Tieto procesy zahŕňajú kognitívne faktory ako anticipácia, vnímanie a pozornosť, čiže všetky schopnosti, ktoré prispievajú k tvorivosti pri vyhľadávaní rôznych riešení. Pri výbere najlepšieho rozhodnutia pre riešenie hernej situácie má veľmi dôležitú úlohu herná inteligencia. Všetky získané herné skúsenosti sú závislé od tzv. pohybovej pamäte. Je potrebné si uvedomiť, že riešenie hernej situácie je subjektívnym rozhodnutím. Trénovať anticipáciu, vnímanie a koncentráciu je možné izolovane alebo v kombinácii.

Tento model je špeciálne realizovateľný pre všetky športové hry, v ktorých sa očakáva variabilita riešení herných situácií.



Podľa charakteru psychickej aktivity prevládajúcej v činnosti rozlišujeme tieto druhy pamäti:

- * **pohybová pamäť** je zapamätávanie, poddržanie a vybavovanie rozličných pohybov a ich systémov. Význam pohybovej pamäti spočíva v tom, že je základom formovania praktických pracovných a športových návykov, ako aj návykov chôdze, písania a pod.
- * **emocionálna pamäť** sa prejavuje v zapamätávaní a vybavovaní citov. Základnou podmienkou vybavenia citu je jeho opakované prežívanie alebo pripomínanie si toho, čo bolo s ním späté v predošlej skúsenosti. Cit sám o sebe mimo súvislostí, ktoré ho vyvolali, nie je možné si vybaviť.
- * **názorná pamäť** je pamäť na predstavy, obrazy prírody a života, ale aj na zapamätávanie zvukov, vôní, chutí.
- * **slovno-logická pamäť** je pamäť na myšlienky. Je to špecificky ľudská pamäť, na rozdiel od predchádzajúcich, s ktorými sa v jednoduchých prejavoch stretávame aj u zvierat.

Zdroj: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Kubani5/subor/7.pdf>

Zvyšovanie futbalového IQ

Tréning kognitívnych schopností by mal byť navrhnutý tak, aby hráči robili čoraz častejšie správne a veku primerané rozhodnutia. Mali by sa naučiť prijímať lepšie rozhodnutia, čo znamená lepšie anticipovať. Napríklad v herných situáciách 1 vs. 1, alebo pri strelbe po vedení lopty alebo po prihrávke pri rešpektovaní pohybu spoluhráčov i súperov. Zlepšenie kognitívnych schopností znamená, že hráč informácie začne vnímať rýchlejšie, koncentrácia (vnímanie) je lepšie distribuovaná na viac faktorov, dokáže lepšie selektovať informácie a dokáže sa lepšie cielene koncentrovať. Deti a mládež si obohacujú svoj repertoár možných riešení a zvyšujú šancu na výber správneho riešenia hernej situácie. Alebo inak môžeme povedať, že si zvyšujú "futbalové IQ".

ANTICIPÁCIA - TRÉNING A ZLEPŠENIE

Špecifické herné skúsenosti sú trénované v mnohých cvičeniach náhodne. Špecifické herné skúsenosti môžu hráči získavať i cieľným a diferencovaným spôsobom, ktorý je zacielený na hráča alebo na družstvo, a tak sa dá napraviť deficit týchto skúseností a ďalej rozvíjať futbalový talent. Zdá sa, že v súčasnom tréningovom procese realizované formy cvičení len predpokladajú rozširovanie herných skúseností ako vedľajší efekt tréningového procesu. Rozširovanie herných skúseností je pomerne nesystematické a rozširovanie kognitívnych schopností akoby bolo taktiež len vedľajším produktom tréningového procesu

Reaguj skôr, aby nebolo neskoro!

Anticipácia, schopnosť čítať hru a predvídať jej vývoj, umožňuje hráčovi rozpoznať pohyby a udalosti skôr ako prebehnú v hre a tak môže hráč včasne reagovať na rodiaču sa hernú situáciu. To v súčasnom futbale zvyšuje význam anticipácie, keď majú hráči stále menej a menej času, aby rýchlo reagovali.

Je prirodzené, že skúsenejší futbalista dokáže lepšie predvídať ako začiatočník. V priebehu svojej kariéry získava futbalista schopnosť predvídať vývoj hernej situácie a tým je schopný získať výhodu pre seba. Dobrý futbalista dokáže nielen rýchlo čítať hru, ale dokáže i správne predvídať reakciu súpera, dokážu lepšie vyhodnotiť pozíciu súpera a prípadne i predvídať jeho klamlivé pohyby. Dokážu sa efektívnejšie správať, pretože dokážu svoju pozornosť sústrediť na rozhodujúce faktory hernej situácie a tak dokážu rozpoznať zámery súpera.

Anticipáciu je možné zlepšiť systematickým tréningom.

Pre deti a mládež je najdôležitejšie, aby kognitívne schopnosti rozvíjali v praxi a nie len na základe verbálnych, resp. vizuálnych inštrukcií od trénerov. Mládež musí „prežiť“ herné situácie v podmienkach hry. Viacerí tréneri sa snažia pomáhať svojim hráčom verbálnymi pokynmi nielen počas tréningového procesu ale i v samotnom zápase a pritom si neuvedomujú, že narúšajú prebiehajúce psychické procesy svojich hráčov, ale hlavne spomaľujú reakcie hráčov. Ak hráči musia premýšľať pod tlakom, či zvolia „správne“ riešenie, ktoré vyžaduje, resp. navrhuje tréner, treba počítať zvyčajne s pomalšou a neprimeranou reakciou hráčov. Tým sa výhody predvídania menia na nevýhody. Hráč následne reaguje už neskôr. Ak sa však anticipačné schopnosti budú rozvíjať v prirodzených, t. j. v herných formách, tak je možné predpokladať skrátenie času reakcie na hernú situáciu.

Autor: Peter Szénay

Priestorová obrana



Peter Szénay

OBJEDNÁVKY:
peter.szenay@futbalsfz.sk

Didaktické prístupy k výučbe prípravných hier
Štruktúra prípravných hier
Stredné prípravné hry
34 strán

Prípravné hry v tréningovom procese
 Stredné prípravné hry v futbalových súťažiach

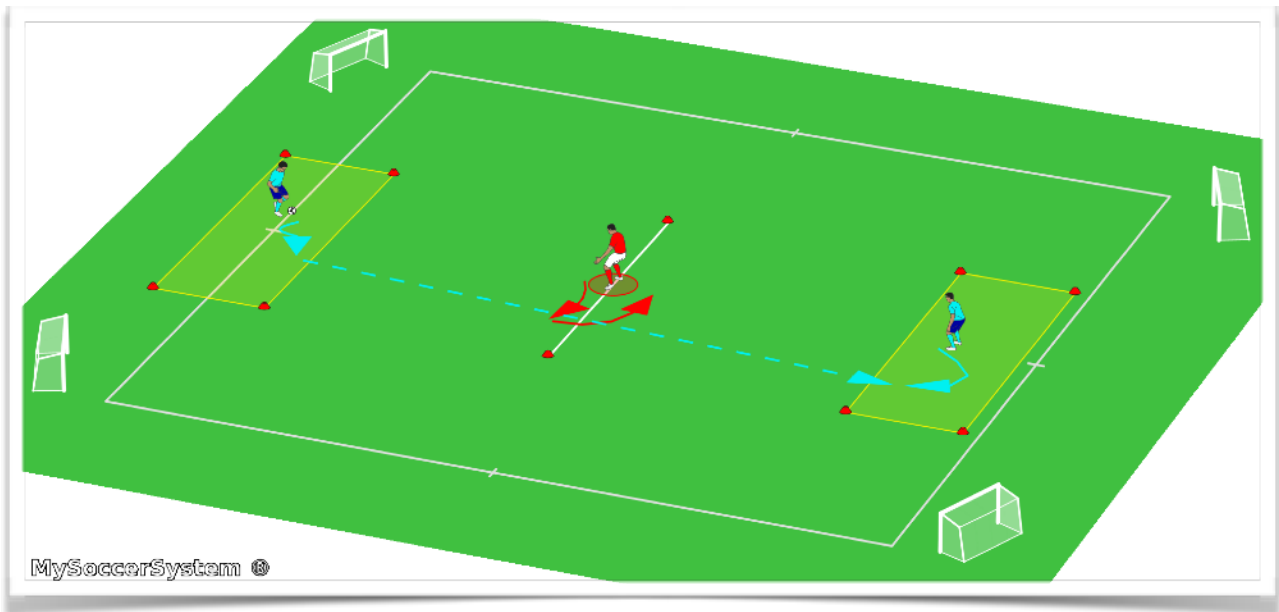


Peter Szénay

Defenzívne bloky na MS 2018
Základné princípy priestorového bránenia
Algoritmus nácviku
30 strán

cena 10.- € + poštovné

CVIČENIE 01

**Hracia plocha:**

2 plochy s rozmermi 3 x 8 m
vzdialené od seba 15 m

Brány:

v strede plochy je umiestnená
otvorená 8 m brána

Herný format:

2:1

Hracia doba:

3 x 1 min.

Popis:

úlohou hráčov v krajných hracích
plochách je prihrávať si, v prípade
zachytenia prihrávky sa snažia
brániť jednu z dvojice brán na
svojej úrovni

prihrávka môže byť realizovaná
iba po zemi

hráč v strede sa snaží zachytiť
prihrávku, sledovať môže len
hráča pred sebou so snahou
predvídať smer prihrávky
a s následným zachytením
prihrávky, po zachytení prihrávky
sa snaží vo svojom smere
útočenia prihrať do jednej z dvojice
brán

Varianty:

hráč v strede môže sledovať
oboch hráčov

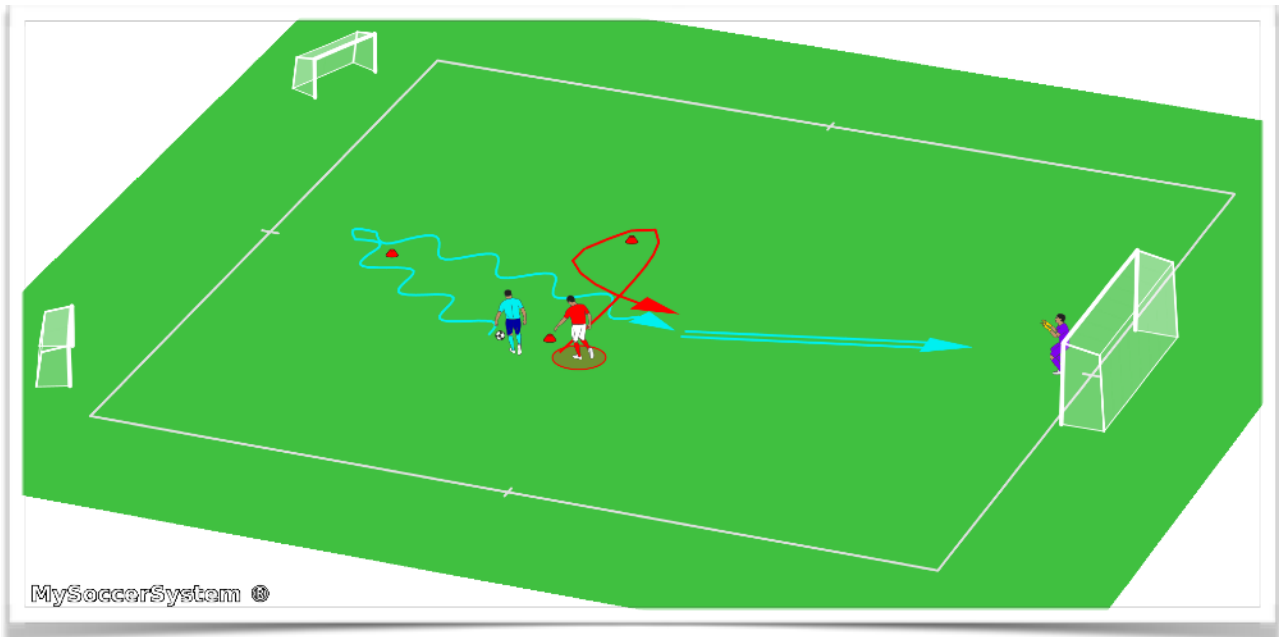
po zachytení prihrávky prichádza
k výmene pozícií

obmedzte počet dotykov s loptou

Je dôležité, aby tréner počas cvičenia sústredil pozornosť len na defenzívne činnosti a následné ofenzívne činnosti hráčov - anticipácia činnosti súpera, zachytenie prihrávky súpera a prechod do útočnej fázy hry.

KOUČING	ZAMERANIE
Na čo sústreďuješ svoju pozornosť pred prihrávkou?	vizuálne vnímanie hernej situácie a anticipácia činnosti súpera
Ktorou nohou prihráva súper loptu?	vizuálne vnímanie hernej situácie a anticipácia smeru prihrávky
Kedy sa súper pozrie na hráča, ktorému chce prihrať?	vizuálne vnímanie hernej situácie, priestorová orientácia a anticipácia činnosti súpera
Akú hernú činnosť vykonáva hráč pred prihrávkou?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera
Ako dokážeš lepšie reagovať na prihrávku?	zaujatie základného obranného (bočného) postavenia, anticipácia činnosti súpera

CVIČENIE 02

**Hracia plocha:**

12 m od brány vyznačte pravidelný trojuholník so stranami 5 m

Brány:

U11 - U12 5 x 2 m

U 9 - U10 3 x 2 m

Herný format:

1:1

Hracia doba:

max. 5 sek.

Popis:

hráči striedavo začínajú cvičenie sprava alebo zľava

hráč s loptou - začína cvičenie, vedie loptu okolo kužela na vrchole trojuholníka, po obrate v smere brány vedie loptu so snahou streliť gól, v prípade straty lopty okamžitá defenzívna reakcia

hráč bez lopty - po štarte hráča s loptou obieha kužela a snaží sa zabrániť zakončeniu súpera, resp. získať loptu od súpera, po zisku lopty prihráva do jednej z dvojice brán za úroveň kužela

Varianty:

hráč v strede môže sledovať oboch hráčov

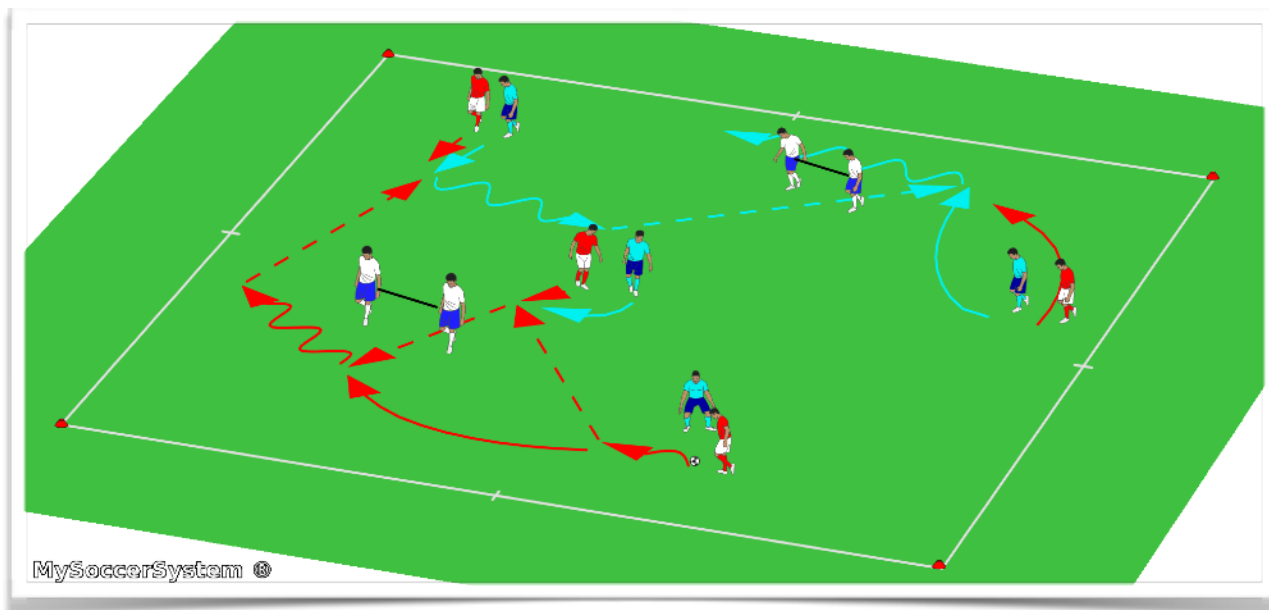
po zachytení prihrávky prichádza k výmene pozícií

obmedzte počet dotykov s loptou

Je dôležité, aby tréner počas cvičenia sústredil pozornosť len na defenzívne činnosti a následné ofenzívne činnosti hráčov - anticipácia činnosti súpera, zachytenie prihrávky súpera a prechod do útočnej fázy hry.

KOUČING	ZAMERANIE
Na čo sústreďuješ svoju pozornosť pred štartom hráča s loptou?	vizuálne vnímanie, anticipácia činnosti súpera
Ktorá je dominantná noha hráča s loptou a ktorou nohou vedie loptu?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera
Sleduješ hráča s loptou i počas behu okolo kužela?	vizuálne vnímanie hernej situácie, priestorová orientácia, anticipácia činnosti súpera
Keď pribehneš k súperovi s loptou, je tvojou snahou aká činnosť?	anticipácia činnosti súpera, aktivita brániaceho hráča
Ako vieš pomôcť brankárovi, aby v prípade strelby na bránu, mal súper menšiu šancu streliť gól?	anticipácia činnosti súpera, aktivita brániaceho hráča - snah o usmernenie útoku súpera

CVIČENIE 03

**Hracia plocha:**

20 x 20 m

Brány:

bez brán

Herný format:

4:4 (3 družstvá)

Hracia doba:

4 x 3 min.

Popis:

dve družstvá hrajú proti sebe na dve pohybujúce sa brány, ktoré vytvoríme z dvoch dvojíc hráčov tretieho družstva tak, že držia v ruke tyč, resp. švihadlo (hráči - pohyblivá brána - nereagujú na činnosť ostatných hráčov, pohybujú sa po celej ploche vo voľno tempe)

bod získa len to družstvo, ktorému sa podarí zrealizovať prihrávku cez otvorenú bránu

Varianty:

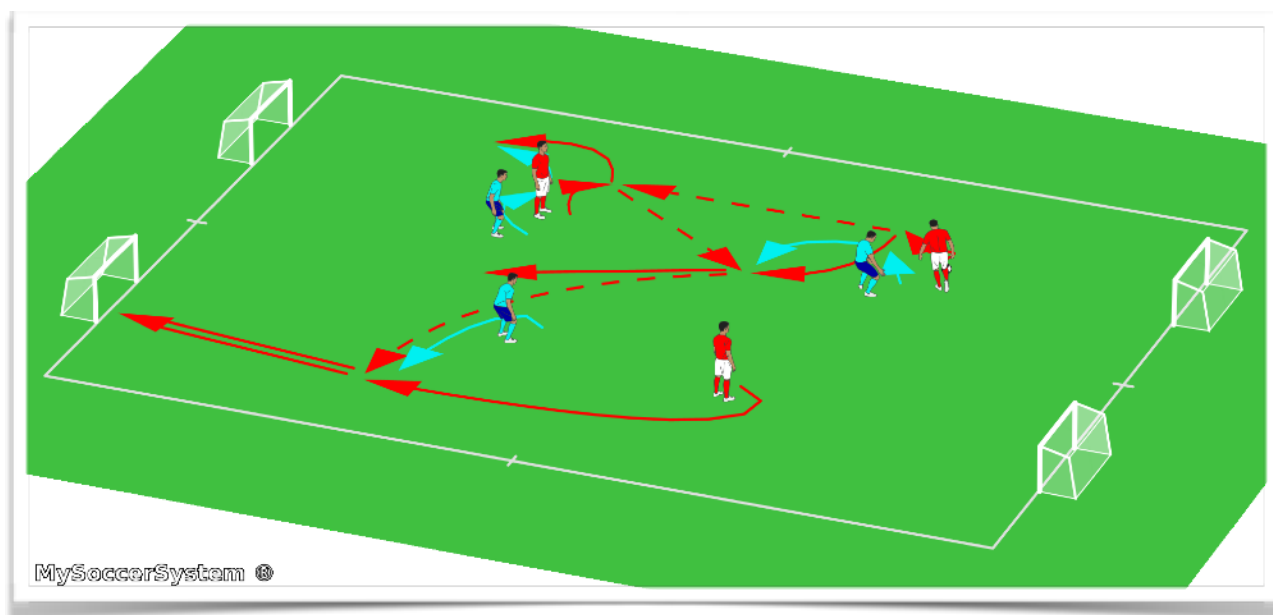
3:3

5:5

V tomto cvičení je dôležité, aby hráči anticipovali vývoj hernej situácie z pohľadu útočnej fázy hry (kam smeruje útočná aktivita spoluhráča, tak aby po prihrávke vedeli získať bod), ale i v obrannej fáze hry (kam usmerniť útočnú snahu súpera vzhľadom na pohybujúce sa brány i súperových spoluhráčov).

KOUČING	ZAMERANIE
Ak chcete získať bod, na čo prioritne sústreďujete svoju pozornosť?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera
Ak chcete zabrániť súperovi získať bod, na čo prioritne sústreďujete svoju pozornosť?	vizuálne vnímanie hernej situácie, orientácia v priestore, anticipácia činnosti súpera
Ako viete pomôcť svojim spoluhráčom pri riešení herných situácií, keď útočíte?	vizuálne vnímanie, podpora verbálnej a vizuálnej komunikácie, anticipácia vývoja hernej situácie, anticipácia činnosti súpera i spoluhráča
Ako viete pomôcť svojim spoluhráčom pri riešení herných situácií, keď bránite?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera i spoluhráča
Čo je úlohou brániaceho hráča, ktorý priamo vystupuje proti súperovi s loptou?	anticipácia vývoja hernej situácie z pohľadu súpera i reakcie spoluhráčov
V ktorej hernej situácii sa brániaci hráč viac koncentruje na aktivitu hráča s loptou a kedy na prihrávku?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera s loptou i bez lopty

CVIČENIE 04



Hracia plocha:
15 x 20 m

Brány:
štyri brány 2 x 1 m

Herný format:
3:3

Hracia doba:
4 x 2 min.

Popis:
volná hra

gól je možné dosiahnúť len zo súperovej polovice ihriska

brániace družstvo sa snaží anticipovať smer útoku súpera

Pozn.:
hra na štyri brány je veľmi intenzívna a preto dbajme na krátky interval zaťaženia a dôsledný odpočinok

Varianty:
zadajte každému družstvu úlohy v obrannej i útočnej fáze hry

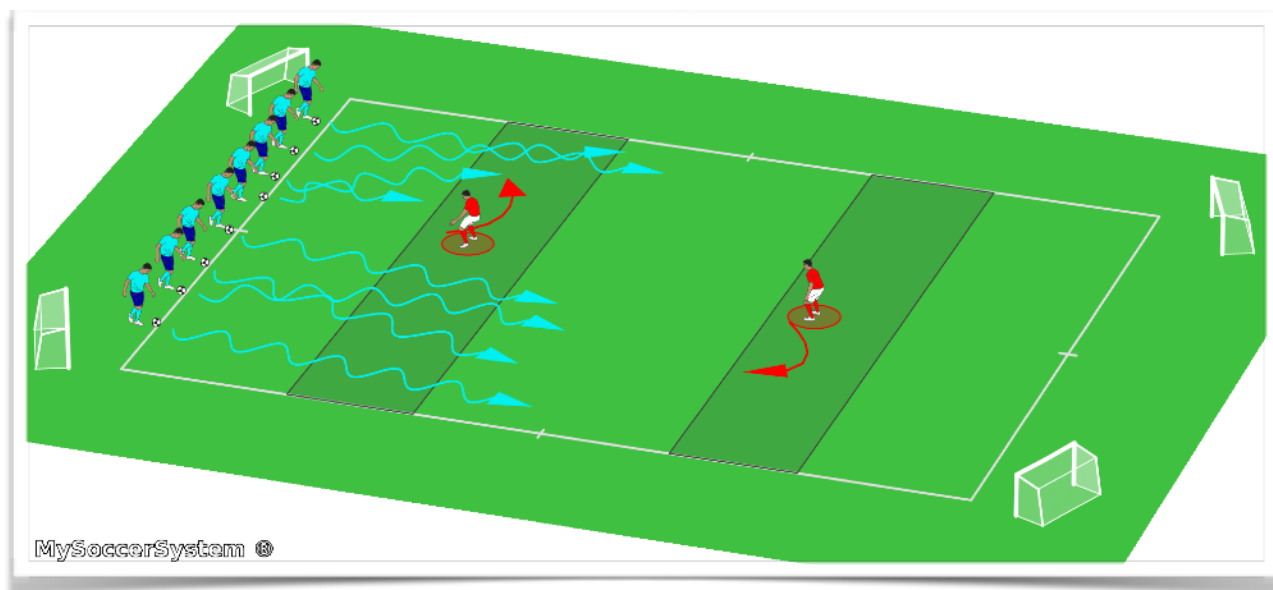
tímy útočia na diagonálne umiestnené (označené) brány

V tomto cvičení je dôležité, aby sa hráči v defenzíve nesnažili hrať po celom ihrisku osobne, ale aby sa držali základných pravidiel priestorového bránenia:

- * vytvárať tlak na súpera s loptou,
- * tvorba obranných trojuholníkov.

KOUČING	ZAMERANIE
Na ktorú činnosť súpera s loptou sa prioritne sústredí brániaci hráč?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera
Na ktorú činnosť súpera sa prioritne sústredia brániaci hráči, ktorí sú aktívni v II. línii bránenia?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera i spoluhráča, ktorý napáda hráča s loptou
V ktorej hernej situácii sa pokúsime o zdvojenie súpera s loptou?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera a spoluhráča
Pri prechode do útoku ako vieme pomôcť hráčovi, ktorý získal loptu od súpera?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia vývoja hry, prechod do útoku
Čo rozhoduje o tom, že útočiaci hráč svojim výberom miesta otvára šírku ihriska a čo že otvára hĺbku ihriska?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia defenzívnych i ofenzívnych činností spoluhráča

CVIČENIE 05

**Hracia plocha:**

20 x 15 m s vyznačenými dvoma
3 m širokými zónami

Brány:

bez brán

Herný format:

8:1+1

Hracia doba:

-

Popis:

úlohou hráčov s loptou je previesť
loptu cez dve vyznačené zóny
na opačnú stranu ihriska

útočiaci hráči môžu viesť loptu len
kolmo, resp. diagonálne

úlohou dvojice brániacich hráčov
vo vyznačených zónach je odobrať
útočiacim hráčom loptu a prihrať
do niektorej z dvojice brán v smere
útočenia brániaceho hráča,
brániaci hráči môžu byť aktívnymi
len vo vyznačenej zóne

Varianty:

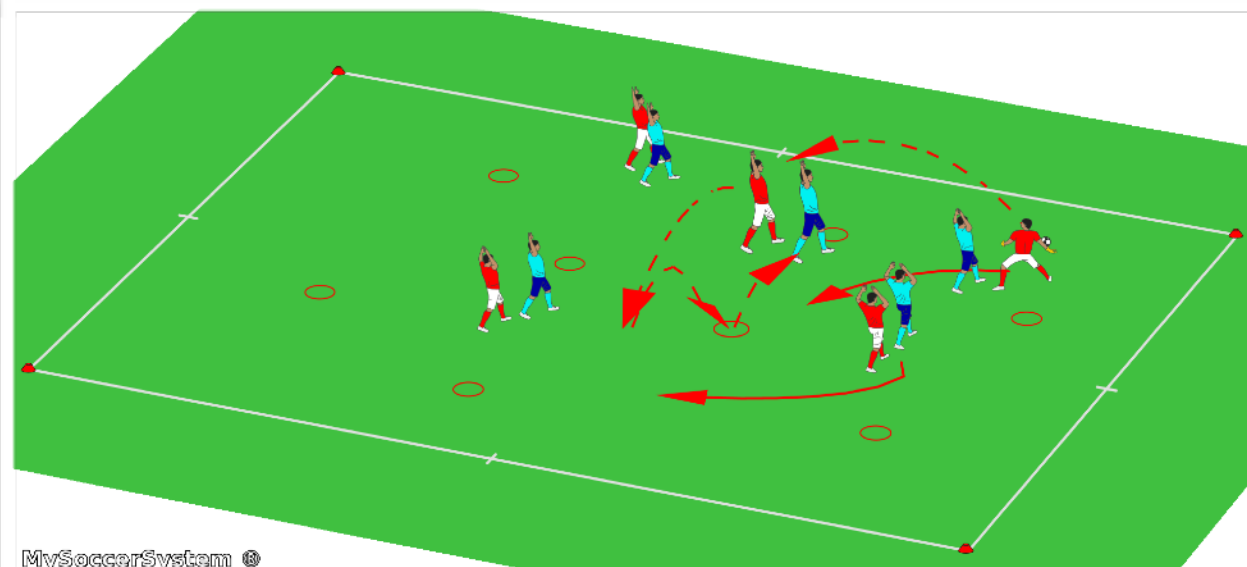
na vyradenie útočiaceho hráča
z hry stačí brániacemu hráčovi sa
len lopty dotknúť

útočiaci hráči môžu viesť loptu
ľubovoľným smerom

V tomto cvičení je dôležité, aby hráči anticipovali vývoj hernej situácie a po zisku lopty sa snažili presne prihrať kolmo do jednej z dvojice brán. Brány je možné podľa vekovej kategórie posunúť i do väčších vzdialeností.

KOUČING	ZAMERANIE
Na akú činnosť má zamerať svoju pozornosť brániaci hráč?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácie hernej činnosti útočiaceho hráča
Akými činnosťami vie brániaci hráč usmerniť smer útočenia hráčov s loptou?	výber miesta, zaujatie základného defenzívneho (bočného) postavenia, anticipácia hernej činnosti útočiaceho hráča
Akými činnosťami si môžu navzájom pomôcť brániaci hráči?	výber miesta, anticipácia hernej činnosti útočiaceho hráča i hráča v I. línii bránenia
Aké prostriedky útočenia môže využiť vo svoj prospech útočiaci hráč s loptou?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia defenzívnych činností brániaceho hráča
Akými činnosťami si môžu navzájom pomôcť útočiaci hráči?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia ofenzívnych činností spoluhráčov

CVIČENIE 06

**Hracia plocha:**

20 x 15 m

Brány:

bez brán

Herný format:

5:5

Hracia doba:

3 x 3 min.

Popis:

hráči si prihrávajú loptu rukou, bod získajú, ak dokážu prihrať loptu prihrávkou od zeme cez obruče rozložené v priestore ihriska

družstvo stráca loptu, ak prihrávkou zachytí hráč súperovho družstva, resp. lopta niektorému z hráčov padne na zem

hráč držiaci loptu v ruke môže urobiť max. 3 kroky

Varianty:

bod je možné získať po dvoch za sebou nasledujúcich prihrávkach do rovnakej obruče

hráči držiaci loptu v ruke nemôžu urobiť ani jeden krok

Pri tejto pozíicnej hre je dôležité, aby si hráči uvedomili, že ak sa budú prioritne stavať pred útočiaceho hráča (v zápase sa prioritne stavajú za chrbát útočiaceho hráča), tak môžu síce získať loptu, ale otvárajú herné priestory za svojim chrbtom. Pokiaľ v zápase sa brániaci hráč orientuje podľa polohy vlastnej brány, súpera s loptou, súperov bez lopty a vlastných spoluhráčov, v tejto prípravnej hre sa prioritne musí orientovať podľa viacerých obručí.

KOUČING	ZAMERANIE
Na ktorú činnosť súpera s loptou sa prioritne sústredí brániaci hráč?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera
Na ktorú činnosť súpera sa prioritne sústredia brániaci hráči, ktorí sú aktívni v blízkosti ťažiska hry?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera i spoluhráča, ktorý napáda hráča s loptou
Aký je rozdiel medzi správaním sa brániaceho hráča, ak súper má loptu v ruke a keď len očakáva prihrávkou?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia činnosti súpera
Pri prechode do útoku ako vieme pomôcť hráčovi, ktorý získal loptu od súpera?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia vývoja hry, prechod do útoku
Čo rozhoduje o tom, že útočiaci hráč svojim výberom miesta otvára šírku ihriska a čo že otvára hĺbku ihriska?	vizuálne vnímanie hernej situácie, anticipácia defenzívnych i ofenzívnych činností spoluhráča

KONTROLA HRY A PRECHODOVÉ FÁZY

V súčasnom vrcholovom i amatérskom futbale je dôležité udržať loptu vo vlastníctve, t. j. kontrolovať hru, ale rovnako dôležitou sa javí okamžitá defenzívna reakcia jednotlivcov i skupiny hráčov ihneď po strate lopty. Pri vedení útoku sú hráči útočiaceho družstva v útočnom postavení, t. j. vzdialenosti medzi hráčmi i formáciami sú relatívne maximálne. Po strate lopty, by sa mali hráči s maximálnou snahou pokúsiť o znovuzískanie lopty, resp. o vynútenie chyby zo strany súpera. V praxi sa hovorí o pravidle 4 - 6 sekúnd intenzívneho a aktívneho repressingu. Aj keď sa brániacim hráčom ihneď nepodarí loptu získať späť do svojho vlastníctva, vytváraním tlaku na súpera s loptou spomaľujú útok súpera, pokúšajú sa usmerniť útočné snahy súpera a poskytujú vlastným spoluhráčom čas na zaujatie defenzívne postavenia. Snaha opätovne získať loptu od súpera vyžaduje anticipáciu vývoja hernej situácie a rýchle rozhodovanie.

Uvedené cvičenia je možné realizovať v rámci jednej tréningovej jednotky.

V profesionálnom futbale je možné túto tréningovú jednotku s náhradníkmi, ktorí sa nezapojili do majstrovského zápasu, resp. absolvovali len menšiu záťaž, absolvovať deň po zápase, resp. s celým družstvom v utorok alebo v stredu, keď plánujeme vyššie zaťaženie.

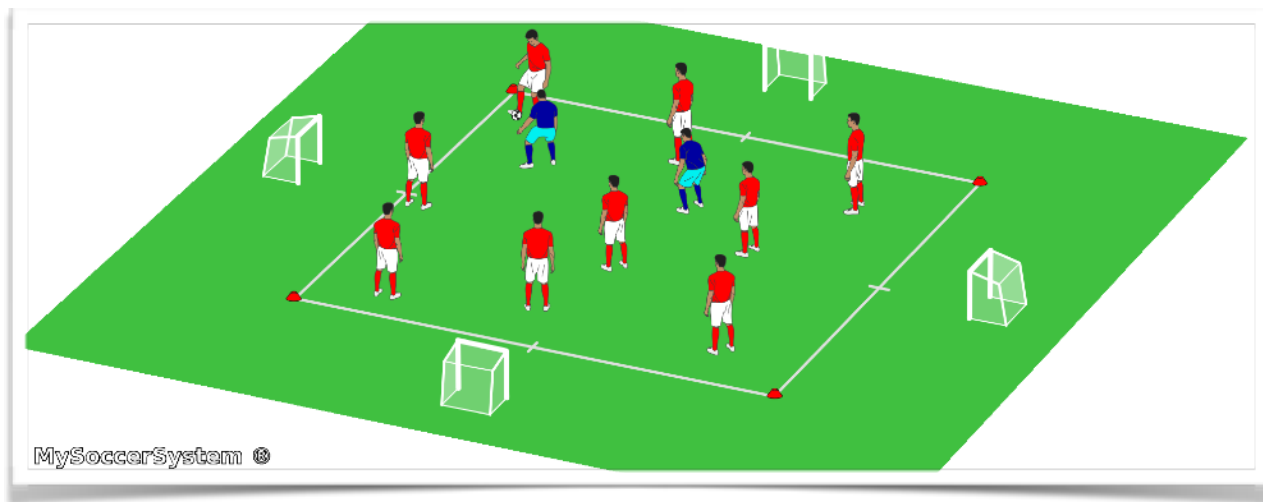
Cieľ tréningovej jednotky: Zdokonaľovanie držania lopty a repressingu

Materiálne zabezpečenie: lopty, rozlišovačky, 2 prenosné brány
Počet hráčov: 11 + 2 brankári

ROZCVIČENIE (15 min.)

atletické - rozbehanie cca 15 min. s dynamickým pohybmi horných končatín, trupu a dolných končatín so zmenami smeru a s jednoduchými cvičeniami s loptou.

HERNÉ CVIČENIE 01 (5 min.)



Hracia plocha:

20 x 15 m s vyznačenými dvoma 3 m širokými zónami

Brány:

4 brány 1 x 1 m

Herný format:

11:2

Objem:

5 min.

Popis:

hra na jeden dotyk

11 hráčov sa snaží udržať loptu pred 2 brániacimi hráčmi s cieľom zrealizovať 25 prihrávkov

k výmene pozícií dochádza, keď brániaci hráči zachytia loptu a prihrávajú do jednej zo štyroch brán

brániacimi hráčmi sa stávajú hráč, ktorý nepresne prihral s hráčom, od ktorého dostal prihrávku

Metodické poznámky:

ak sa hráčom nedarí zrealizovať predpísaný počet prihrávkov, zväčšíme hraciu plochu

pri nižšej technickej vyspelosti hráčov je možné povoliť hru na 2 dotyky

IZ: 5 min.

HERNÉ CVIČENIE 02 (10 min.)**Hracia plocha:**

2 x 9 x 9 m s vyznačenou polovicou hracej plochy

Brány:

8 brán 1 x 1 m

Herný format:

9:2

Objem:

10 min.

Popis:

hra na jeden dotyk

cieľom družstva v prečíslení je zrealizovať minimálne 7 prihrávk s následným prenesením hry do druhého herného priestoru

hráč, ktorý prebehne do druhého herného priestoru a ako prvý sa dotkne lopty, môže zahrať 2 dotykmi, aby ostatní hráči mali čas na prechod do druhej plochy

cieľom cvičenia je zrealizovať tri prechody za sebou, ak sa to podarí, brániaci hráči sú "odmenení" kondičným cvičením (kľuky, drepy, ...)

ak brániaci hráči zachytia prihrávku, snažia sa prihrať do jednej zo štyroch brán na 1/2 ihriska, kde prebieha hra

Metodické poznámky:

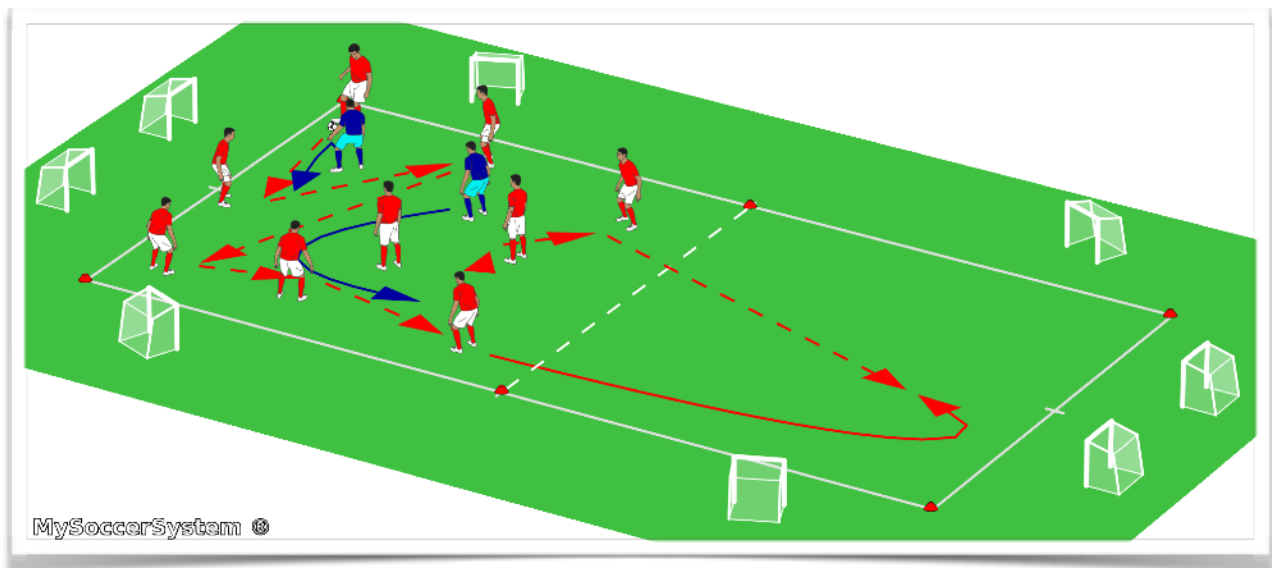
ak sa hráčom nedarí zrealizovať predpísaný počet prihrávk, zväčšíme hraciu plochu

pri nižšej technickej vyspelosti hráčov je možné povoliť hru na 2 dotyky

IZ: 4 min.

IO: 1 min.

PO: 2

**KLÚČOVÉ PROBLÉMY**

- 1) výber miesta hráčov útočiaceho družstva, aby vedeli zrealizovať min. 7 prihrávk
- 2) výber správneho okamihu prechodu do druhého herného priestoru s požiadavkou správneho výberu miesta, aby družstvo opäť dokázalo zrealizovať min. 7 prihrávk
- 3) dvojica brániacich hráčov má najväčšiu šancu získať loptu v momente prechodu do druhej hracej plochy

HERNÉ CVIČENIE 03 (14 min.)**Hracia plocha:**

26 x 13 m s vyznačenou polovicou hracej plochy

Brány:

8 brán 1 x 1 m

Herný format:

5:3+2
s neutrálnym hráčom

Objem:

14 min.

Popis:

hra na dva dotyky

na 1/2 plochy hrá 5 hráčov plus neutrálny hráč, ktorý plní úlohu stredného stredového hráča, proti 3 brániacim hráčom (obr. HC03 a)

traja aktívne brániaci hráči sa snažia získať loptu

ak brániaci hráči získajú loptu, ich úlohou je prihrať do jednej zo 4 brán na polovici ihriska (+ bod) alebo prihrať svojim spoluhráčom na opačnú polovicu ihriska (obr. HC03 b)

ak lopta opustí hraciu plochu, tréner prihráva loptu na druhú polovicu ihriska dvojici hráčov, ku ktorým sa pripoja doteraz brániaci hráči a neutrálny hráč vo funkcii stredného stredového hráča

družstvo, ktoré stratilo loptu vyšle na opačnú polovicu ihriska trojicu brániacich hráčov

Metodické poznámky:

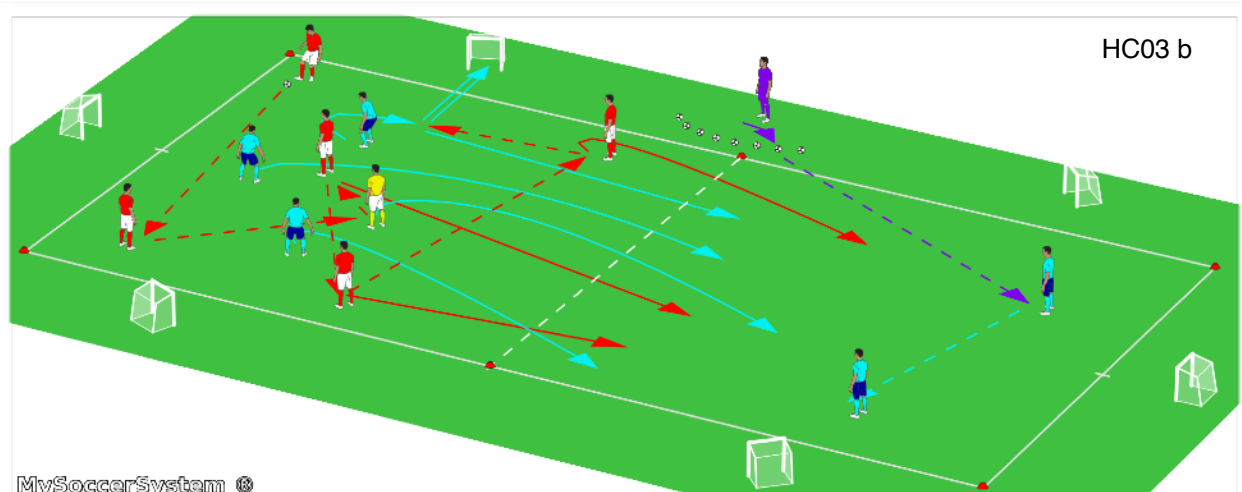
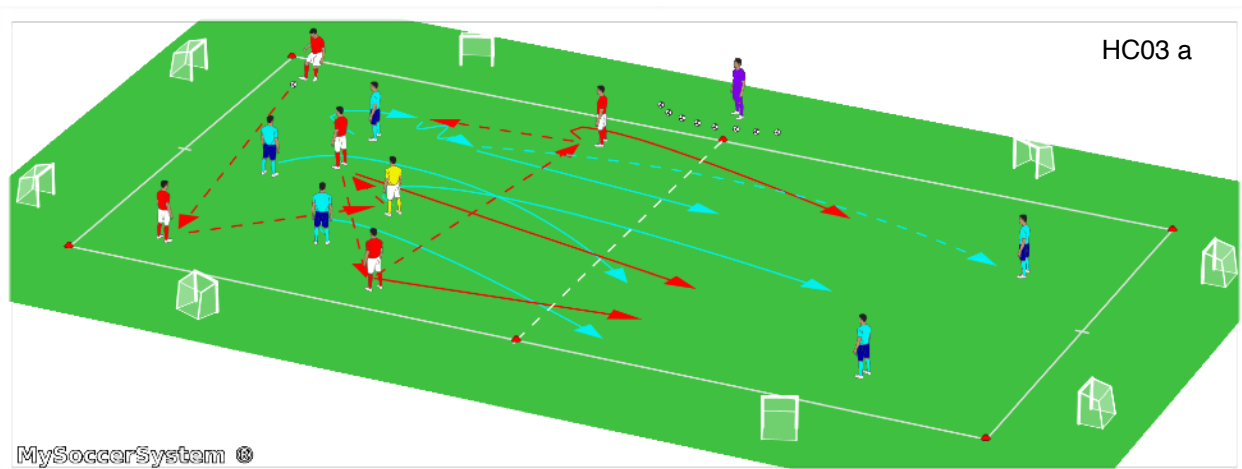
ak sa hráčom nedarí držať loptu, zväčšime hraciu plochu

pri nižšej technickej vyspelosti hráčov je možné povoliť hru na 3 dotyky

IZ: 2,5 min.

IO: 1 min.

PO: 4



KLÚČOVÉ PROBLÉMY

- 1) výber miesta hráčov útočiaceho družstva, aby v spolupráci s neutrálnym hráčom vytvárali trojuholníky
- 2) výber miesta na malej hracej ploche je vzhľadom na pozíciu stredného stredového hráča pomerne obmedzený
- 3) dôležitý je prvý dotyk s loptou
- 4) anticipácia priebehu hry útočiaceho družstva
- 5) súčinnosť spolupráce trojice brániacich hráčov - tvorba pressingových situácií

PRÍPRAVNÁ HRA 01 (16 min.)**Hracia plocha:**

33 x 13 m s vyznačeným 5 m priestorom pred bránami

Brány:

2 brány

Herný formát:

5:5
s neutrálnym hráčom a 2
brankármi (nahrávačmi)

Objem:

16 min.

Popis:

hra na dva dotyky

hra prebieha len v stredovej zóne

s útočiacim družstvom
spolupracuje neutrálny hráč
v pozícii stredného stredového
hráča a 2 brankári (môžu hrať len
jedným dotykom) ako nahrávači

bod získava družstvo, ktoré
zrealizuje 10 prihrávkov
bez prerušenia (obr. PH01 a)

ak loptu získa brániace družstvo,
pri neobmedzenom počte dotykov
s loptou môžu vystreliť na bránu,
ale len z opačnej polovice ihriska,
kde loptu získali a gól platí len
po streľbe prvým dotykom
(obr. PH01 b)

za každý dosiahnutý gól sa
útočiacemu družstvo odpočíta
jeden bod

Metodické poznámky:

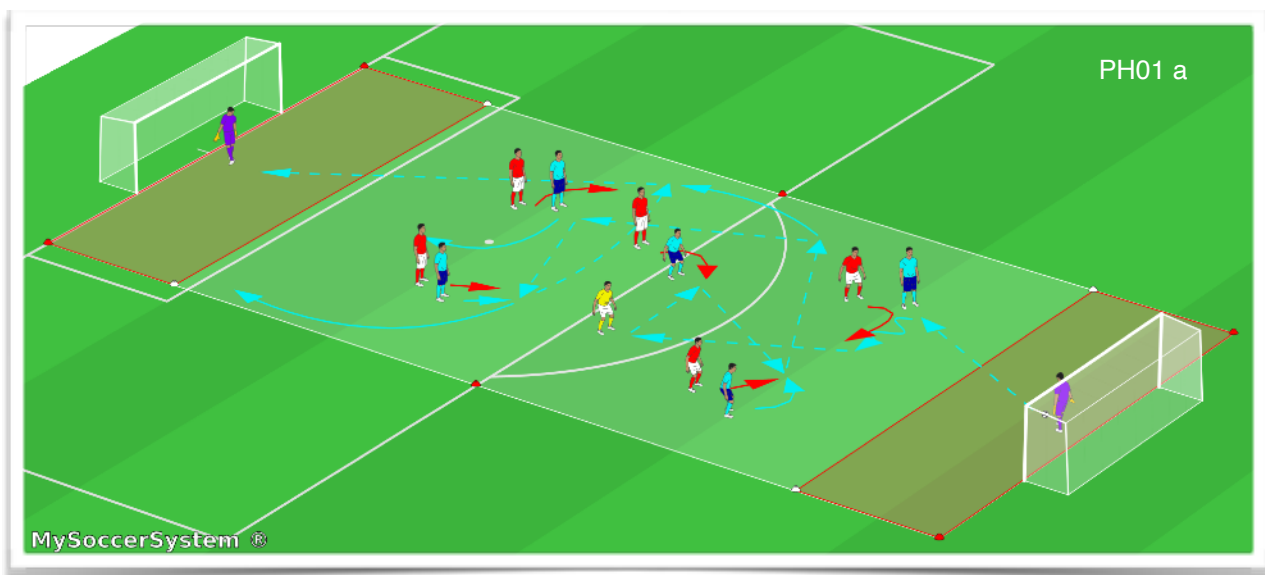
ak sa hráčom nedarí držať loptu,
rozšírime hraciu plochu

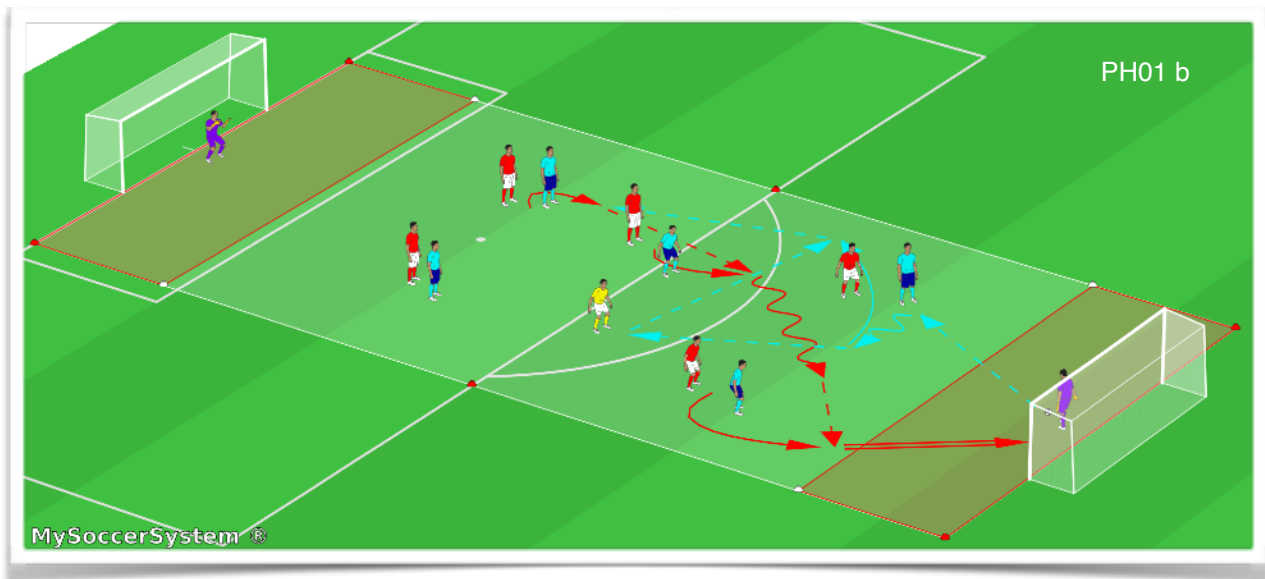
pri nižšej technickej vyspelosti
hráčov je možné povoliť hru na 3
dotyky

IZ: 3 min.

IO: 1 min.

PO: 4





KLÚČOVÉ PROBLÉMY

- 1) výber miesta hráčov útočiacého družstva s pravidelným obsadením celej hracej plochy - tvorba trojuholníkov, resp. lichobežníkov
- 2) dôležitý je prvý dotyk s loptou
- 3) v prípade straty lopty kladieme dôraz na repressing
- 4) anticipácia priebehu hry útočiacého družstva

PRÍPRAVNÁ HRA 02 (14 min.)

Hracia plocha:

nepravidelného tvaru na 1/2 ihriska, na 1/2 hracej plochy je šírka 30 m, postranné čiary vzniknú spojnicou hranice bránkoveho územia, resp. priesečníkom stredového kruhu a stredovej čiary

Brány:

2 brány

Herný format:

5:5

s neutrálnym hráčom a brankármi

Objem:

14 min.

Popis:

voľná hra bez uplatňovania pravidiel o postavení mimo hry

hra na neobmedzený počet dotyky, strelba musí byť realizovaná prvým dotykom

neutrálny hráč hrá s útočiacim družstvom v pozícii stredného stredového hráča, snaží sa o prečíslenie v strede hracej plochy

brankári môžu hrať nohou len prvým dotykom

útočiacie družstvo sa snaží v strede hracej plochy o zväčšenie vzdialeností medzi brániacimi hráčmi

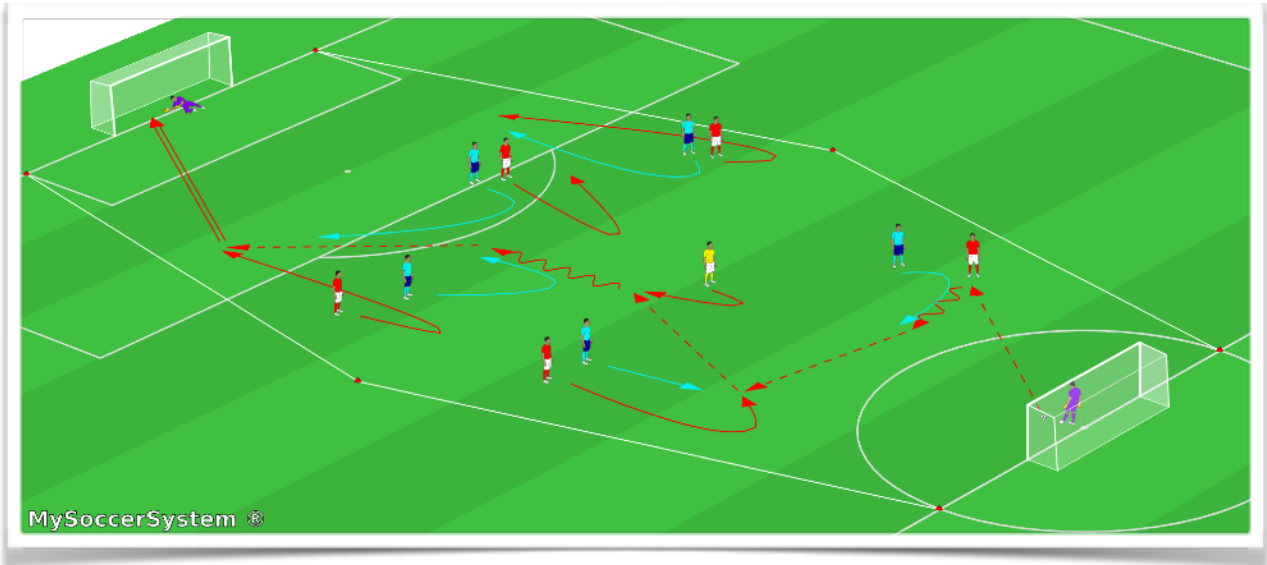
Metodické poznámky:

IZ: 5 min.

IO: 2 min.

PO: 2

V záverečnej prípravnej hre je efektívne sa sústrediť na realizáciu hĺbkových prihrávk, prihrávk za líniu bránenia súpera, dobrý výber miesta a nabíehanie do voľných priestorov. Pri zakladaní a zakončení útoku je herný priestor užší a rovnako sú efektívnejšie riešenia herných situácií prvým dotykom. Po zisku lopty



na vlastnej polovici ihriska je efektívne realizovať hĺbkové prihrávky do stredovej zóny, pokiaľ súper ešte nedokázal dostatočne uzatvoriť priestory okolo polovice ihriska.

Pravidlami hry modelujeme herné situácie v blízkosti pokutového územia, kde sa hráči počas majstrovských zápasov nedostatočne orientujú a často sa zbytočne rýchlo snažia akciu zakončiť strelbou. V tejto prípravnej hre hráčov motivujeme, aby riešili herné situácie pod tlakom a rýchlejšie. Ak sa hráčom nedarí prejsť cez líniu bránenia, tak by sa mali pokúsiť o rýchlu zmenu ťažiska hry.

Pri efektívnych riešeniach herných situácií je veľmi dôležité správne rozhodnutie. V útočnej fáze hry sa hráči rozhodujú medzi dvomi základnými riešeniami hernej situácie:

1. snažia sa o postupný útok,
2. snažia sa realizovať rýchly protiútok.

Vo vyššie uvedených cvičeniach môžeme zdokonaľovať i kontrolu lopty a to tak, že spočiatku umožníme hráčom voľnú hru s neobmedzeným počtom dotykov a po určitom časovom limite znížime počet dotykov s loptou.

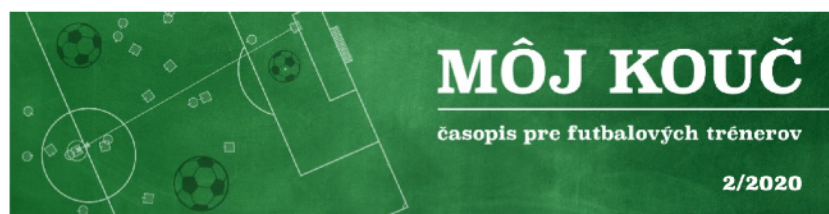
Áké typické chyby môžu hráči v týchto prípravných hrách robiť a ako sa im môžeme vyhnúť:

1. ak družstvo vlastní loptu, nedokážu včas zaujať útočné pozície a preto môžu mať i menej príležitosti na realizáciu prihrávok a je predpoklad, že častejšie budú loptu strácať. Napomôcť efektívnemu riešeniu herných situácií môže rýchla reakcia hráčov a výber miesta.
2. zlý prvý dotyk s loptou je taktiež častou príčinou strát a preto by sa hráči mali snažiť spoluhráčom, podľa možnosti, prihrávať na dominantnú nohu.

Útočiaci hráči sa musia naučiť dobre vnímať zaujaté pozície súpera, anticipovať vývoj herných situácií a následne rozhodnúť, kedy je efektívne kombinovať a kedy prejsť do rýchleho útoku.

Ak po strate lopty hráči nedokážu včas napádať súpera s loptou, tak je potrebné sformovať obranný blok hráčov okolo polovice ihriska a následne sa pokúsiť znova o zisk lopty.

Autor: Peter Szénay



Obsah druhého čísla časopisu sa rodí v čase, keď ešte sa len plánuje nový súťažný ročník 2020/21. Rovnako ako všetci zainteresovaní verím, že súťaže amatérov a mládeže sa rozbehnú v plánovaných termínoch.

Pred začiatkom sezóny sa budeme venovať príprave plánov v kategórii dospelých i v kategórii mladších žiakov.

V témach pre kategórie mládeže sa budeme venovať obsahu tréningových jednotiek, kde hráči dominantne reagujú na vizuálne podnety. V druhej časti rozvoja kognitívnych schopností sa budeme venovať vnímaniu herných situácií. V zápase často hráči, ktorí zakončia akciu strelbou, neskoršie reagujú na ďalší vývoj akcie a pokúsime sa naznačiť ako je možné tieto reakcie hráčov vylepšiť.

Pre staršie vekové kategórie a dospelých sa budeme venovať repressingu, podpore útočných aktivít stredovými hráčmi a naznačíme riešenie hernej situácie z analýzy zápasu v tréningovom procese.

Viktor Štefan

TRÉNINGOVÝ PLÁN U12 - U3 NA SEZÓNU 2020/21



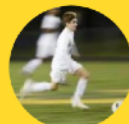
Obsah a zameranie tréningového procesu

ROZVOJ RÝCHLOSTI REAKCIE



Reakcia na vizuálne podnety

PODPORA A ROZVOJ KOGNITÍVNYCH SCHOPNOSTÍ



Naučme hráčov čítať hru 2. časť

ZDOKONALOVANIE STRELY S PREPÍŇANÍM DO DEFENZÍVY



Defenzívna reakcia hráča po zakončení

TRÉNINGOVÝ PLÁN V AMATÉRSKOM FUTBALE NA SEZÓNU 2020/21



Aplikácia princípov periodizácie v praxi

REPRESSING



Ovplyvníme správanie sa hráčov po strate lopty

PODPORA ÚTOKU STREDOVÝMI HRÁČMI



Nácvik ofenzívnych aktivít stredových hráčov

PRENOS ANALÝZY HERNEJ SITUÁCIE DO TRÉNINGOVÉHO PROCESU



Borussia Dortmund - Bayern Mníchov