

Koncepcia výchovy mladých futbalistov

KFC Kalná nad Hronom

Pracovná verzia

Vypracoval: Mgr. Imrich Béreš
Tréner futbalu s licenciou EURO A

Marec 2013

Úvod :

Koncepcia prípravy mládeže vo futbalovom klube KFC Kalná nad Hronom vychádza z futbalovej filozofie mužstva dospelých založenej na hernom a výsledkovom prejave pre diváka s ohľadom na jednoducho povedané tú skutočnosť, že tréning detí a mládeže nie je tréningom dospelých. Hlavné dôvody hlavne sú v rozdielnosti fyzických a duševných predpokladov pre tréningovú a súťažnú činnosť, ktoré sa s pribúdajúcim vekom podstatne menia.

Hlavný dôraz je v našom klube dávany na postupnosť prípravy a finalizáciu hráčov a herného prejavu pre vyššiu vekovú kategóriu až po mužstvo dospelých, príp. futbalové kluby vo vyšších súťažiach. Herný systém a prejav je zameraný na pútavý útočný futbal, zaujímavý hlavne pre diváka – fanúšika a výsledkovú efektívnosť v kategóriách dorastu a dospelých.

Táto Koncepcia prípravy mládeže v našom klube je zásadným pravidlom kvalitatívneho nárastu výkonnosti jednotlivých mužstiev s prihliadnutím na postupnosť, personálne, materiálové, finančné, priestorové, sociálne, morálne a iné okolnosti vplyvajúce na postavenie klubu, mužstva a či výkonnosti hráča.

Hlavným cieľom je budovať mužstvo dospelých z vlastných odchovancov.

Je to otvorený materiál, ktorý je neustále možné dopĺňať s prihliadnutím na vývojové tendencie rastu kvality takej nádhernej hry ako je futbal.

Obsahovo a personálne je postavená na kvantite a kvalite tréningového procesu a profesionálnej spôsobilosti trénera pri náležitom logistickom zabezpečení mužstiev.

I. Filozofia Konceptie práce s mládežou v KFC Kalná nad Hronom

1. Štruktúra mládežníckych družstiev KFC Kalná nad Hronom:

<u>Prípravky</u> - materská škôlka, 1 až 2 skup. do 10detí - prváci a druháci ZŠ - tretiaci a štvrtáci ZŠ (optimálny priemerný počet v skupine - 16 až 22 detí)	a/ Tr Tr Tr	b/ (2 x týždenne) (2 x týždenne) (2 x týžd.+ zápas)	c/ (10) (10) (12)
<u>Žiaci</u> 1 mužstvo 5.a 6. roč. ZŠ 1 mužstvo 7.,8., a 9. roč. ZŠ (Optimálny priemerný počet v skupine -18 až 22 hráčov.	a/ Tr + As Tr + As	b/ (3 x + zápas) (4 x + zápas)	c/ (16) (20)
<u>Dorastenci</u> 1 mužstvo 15 - 19 roční	a/ Tr	b/ (5x týždenne + zápas)	c/ (24)
Spolu v príprave 6 družstiev = cca 100 mladých hráčov			

a/ tréner + asistent

b/ doporučený počet tréningov + zápas

c/ tréningové jednotky mesačne

2. Kádrové zabezpečenie je uvedené v skratkách v stĺpci a.

Tr – tréneri na dohodu - traja, licencia EURO B, EURO C

As - asistent na dohodu – traja, licencia EURO C

ŠT - šéf tréner mládeže na dohodu + tréner st. žiakov, licencia EURO A

Vo futbalovom klube budú 4 tréneri na dohodu. 1 v dorasteneckých kategóriách a 3 v žiackych kategóriách. Tréneri prípraviek sú zároveň As. pri žiakoch. Kondičný tréner v prvej fáze – plavecká príprava v MŠ a na 1. stupni ZŠ.

Tréningovú činnosť zahajujeme už v materskej škôlke v Kalnej nad Hronom s následným pokračovaním v ročníkoch ZŠ v Kalnej nad Hronom.

Ako ďalšia skupina asistentov s nepravidelnou dochádzkou budú pracovať zranení ale pohybovo mobilní hráči, respektíve dobrovoľníci z „A“ mužstva. Hlavne však v nižších vekových kategóriách. Dosiahne sa tým vyššia motivácia najmä u detí z prípraviek a mladších žiakov. Hráčom „A“ mužstva sa spätne pripomenie tvrdá práca a podmienky v mládeži. Môžu si otestovať svoje pedagogické schopnosti, ktoré budú ako budúci tréneri potrebovať. Oživí sa tým svojim spôsobom klubový život. Hráči „A“ mužstva sú najlepšou živou reklamou pre najmenších futbalistov a ich rodičov. Táto spolupráca prináša mnohostranne dobré výsledky.

Podľa potreby budú zapájaný do tréningového procesu špecialisti – tréneri, napr. kondičný, atletický a pod.

3. Riadenie a organizácia.

Na čele pyramídy stojí šéf tréner mládeže . Plne zodpovedný za odbornú časť ale aj s plnou právomocou najmä v kádrovej oblasti k trénerom. Podriadený je priamo prezidentovi klubu.

Mládežnícky úsek funguje ako samostatná skupina v klube. Má vlastnú trénerskú komisiu, ktorú vedie šéf tréner. Každý pondelok majú pravidelné tréneri + hospodár klubu, kde vyhodnotia minulé týždne a pripravujú sa na ďalšie.

Raz za štvrt' rok majú spoločné zasadnutie všetci mládežnícki tréneri kde sa podľa potreby zúčastňujú aj tréneri seniorov a prezident FK..

Dôležitou zásadou celého projektu je, že za danú vekovú kategóriu nesmú v žiadnom prípade štartovať starší hráči aj keď to futbalové normy povoľujú. Preradenie hráčov do vyššej vekovej kategórie, ktorí výkonnostne prerástli svoju vekovú kategóriu riadi a povoľuje výhradne šéf tréner na návrh príslušného trénera.

Z kategórie končiacich dorastencov sú pravidelne preradení do kádra „A“ mužstva posledného prípravného obdobia najmenej traja vytipovaní najtalentovanejší dorastenci. V prípade potreby alebo iných okolností sa po zimnom prípravnom období vrátia späť k dorastu. Obdobne je to i v nižších vekových kategóriách.

Po organizačnej stránke mládežnícky futbal zabezpečuje šéftrener spolu s dobre pracujúcou komisiou mládeže (KM). Komisia mládeže sa skladá z vedúcich jednotlivých mužstiev (väčšinou rodičia), zo sponzorov atď... KM spolu so zodpovednými trénermi organizuje pravidelne 1 x do roka rodičovské združenia na úrovni mužstiev. Raz do roka sa stretnú všetci rodičia s predstaviteľmi klubu.

Vytvorená je otvorená skupina TOP hráčov zo žiackych a dorasteneckých kategórií za účelom prípravy najtalentovanejších hráčov z dôvodu v ich rýchlejšom kvalitatívnom raste mimo daného mužstva a odstraňovanie ich individuálnych nedostatkov. Zodpovedá šéf tréner za realizáciu i programovú náplň.

Vzdelávanie trénerov v rámci klubu riadi šéf tréner.
Tréneri svoju kvalifikáciu si zvyšujú na vlastné náklady a čas.

4. Kontrola a jednotnosť tréningového procesu.

Každý tréner predkladá šéf trénerovi v presne stanovený termín ročný, mesačný a týždenný tréningový plán.

Každý tréner musí byť 10 minút pred tréningom v mieste zrazu v tréningovom úbore s vypracovaným konspektom tréningovej jednotky. U každého mužstva včetně prípraviek. Všetko môže kontrolovať šéf tréner alebo poverený člen KM.

Každý piatok musí šéf tréner vyvesiť na vopred označené miesto plán tréningov a zápasov pre nasledujúci týždeň pre všetky mužstvá FK. V pláne musí byť uvedený deň, hodina, doba trvania tréningu a presné miesto tréningu. Po zverejnení môže nastať zmena len po konzultácii so šéf trénerom.

Každý pondelok najneskôr v utorok na vopred určenom mieste musí byť na vopred pripravenom tlačive stručná správa o zápase vrátane známkovania hráčov. Tieto vývesné tabule musia byť na dostupnom mieste, kde si tieto informácie môžu preštudovať hráči, tréneri, funkcionári a rodičia.

Každý hráč od vstupu do športovej prípravy musí mať svoju evidenčnú kartu. V karte sú zaznamenané nacionálne hráča a jeho rodičov, pravidelné záznamy z vybraných ukazovateľov LPK, výsledky pravidelných testov a meno trénera, ktorý ho v sledovanom období trénoval. Karty sú založené v centrálnej kartotéke aby boli dostupné v prípade potreby vedeniu klubu. Môžu byť uložené v banke dát a spracované výpočtovou technikou.

Raz do roka (najlepšie tesne po skončení súťaže) musí každý hráč mládežníckeho futbalu absolvovať vybrané motorické a špeciálne testy.

Musí byť vypracovaný presný a záväzný harmonogram používania futbalových ihrísk a kabín. Musí mať aj núdzové riešenie v prípade nepriaznivého počasia. Operatívny zásah do harmonogramu môže na požiadanie urobiť len šéf tréner v súčinnosti s pracovníkmi zodpovednými za údržbu plôch.

5. Spôsob výberu

Výber, v počiatkovej fáze nábor, je potrebné robiť osobne. V materských škôlkach a na základných školách pozvánkou na prvý tréning v okolí Kalnej nad Hronom. U prvákov a druhákov hneď po začatí školského roku. U tretiakov a štvrtákov je nutné robiť dovýber formou minifutbalových turnajov za účasti pozvaných základných škôl. Zodpovedá šéf tréner a príslušný tréner danej vekovej kategórie.

Dovýber je nutný vo všetkých kategóriách, zodpovedá príslušný tréner. Taktiež je potrebná neustála selekcia, najmä u hráčov, ktorí po absolvovaní dostatočne dlhého časového tréningového úseku z presne identifikovateľných dôvodov viditeľne zaostávajú. Dovýber

a selekcia v jednotlivých mužstvách sa musí robiť po dôkladnej analýze s veľkým odborným citom.

Dovýber pre jednotlivé mládežnícke mužstvá organizovať minimálne raz za súťažné obdobie.

Vhodnou formou dopĺňania hráčov do jednotlivých mužstiev sú školské a stredoškolské futbalové turnaje. Výhodná je spolupráca i s ObFZ Levice.

V U 8 – U 14 dopĺňovanie hráčov je možnosť riešiť z okolia Kalnej nad Hronom do 30 km, aby bolo možné dochádzanie hráčov.

6. Odmeňovanie trénerov

Všetci tréneri by mali byť finančne odmeňovaní na základe ich odbornosti, náročnosti práce pri družstve ktoré trénujú. Vysoko motivačná musí byť pohyblivá zložka odmeny, ktorá sa vypláca za vychovaného hráča. Túto jednorázovú odmenu si delia všetci zainteresovaní tréneri, ktorí sa podieľali na výchove hráča (podľa evidenčnej karty hráča). Za vychovaného hráča sa považuje hráč, ktorý odohral v mužstve dospelých KFC alebo vo vyšších súťažiach mládežníckych alebo dospelých v jednom ročníku minimálne 60% zápasov. Za odohraný zápas sa považuje čas nad 45 minút v jednom zápase. Klub si môže vytvoriť vlastné kritéria v odmeňovaní v písomnej podobe.

Keď bude dostatočne veľký počet kvalitných hráčov v každom mužstve, tak umiestnenie v súťažiach bude každý rok samozrejmosťou na popredných miestach. Preto nie je potrebné odmeňovať trénerov za umiestnenie.

Za dobrú normu sa považuje v priemere jeden vychovaný hráč ročne pre mužstvo dospelých + dvaja, ktorí sa mu výkonnosťou približujú. Viac sa oceňuje útočník najmä dobrý strelec, tvorivý stredopoliar - strelec, libero ako ostatní obranní menej tvoriví hráči.

7. Priestorové a materiálové vybavenie

Realizácia prípravy hráčov a zápasy budú realizované v priestoroch futbalového štadióna KFC, základnej školy, plavárne, posilovne a špeciálneho špotoviska.

V priestoroch ZŠ je potrebné upraviť trávnatú plochu atletického štadióna pre potreby futbalu pre prípravky, zakúpiť dve prenosné bránky so sieťami o rozmeroch 5 x 2 m.

V súlade so súčasnými trendom tréningového procesu je potrebné doplniť i športové pomôcky.

8. Personálne zabezpečenie a potrebná kvalifikácia

Šéf tréner + tréner starších žiakov	1	Licencia EURO A
Tréneri	3	Licencie EURO B,C
Asistenti trénera	2	Licencia EURO C
Kondičný tréner	1	
Logistik	1	
Administratívny pracovník - ISSF	1	

Mediálny pracovník	1
Zdravotník	1
Bufetár	1

9. Predpokladané finančné náklady projektu / výška po vzájomnej konzultácii /

- odmeny trénerom a asistentom
- odmeny zabezpečovaciemu personálu
- cestovné na zápasy a tréningy
- telefón
- materiálne vybavenie hráčov a pre tréningový proces / MŠ, modernizácia, bránky, lekárnička/
- priestorové vybavenie / ihrisko ZŠ /
- lekárske prehliadky / možná i dohoda na konkrétnom lekárovi /.

Celkové náklady : **25 % z rozpočtu KFC, t.j. 9 750 €**

- odmeny trénerom a činovníkom	6 130 €
- náklady na rozhodcov	1 500 €
- cestovné hráčov	500 €
- MTZ	1 620 €

Možnosti získavania i sponzorskými aktivitami.

10. Rôzne

Do športovej prípravy môžu byť zaradení len hráči, ktorí prešli dôkladnou lekárskou prehliadkou / minimálne internista a ortopéd /. Najmä vstupná lekárska prehliadka je mimoriadne dôležitá. Je vysoko nemorálne a neetické vedome pripravovať a zaťažovať hráčov, u ktorých nie je zdravotný predpoklad. Nehovoriac o umŕtvených investíciách.

Na zváženie - / Je doporučené aby u kategórii najmä prípraviek bola plná samoplatiteľnosť hráčov. Vlastný tréningový výstroj a lopty + mesačný poplatok vo výške 5 až 15 €. Samoplatiteľnosť zvyšuje záujem rodičov o výkonnostný rast svojich detí. Relatívna a premyslená samoplatiteľnosť musí byť aj v kategórii žiakov. **Postupné zavádzanie.**/

Hráčom dochádzajúcim na tréningy a zápasy je zabezpečené preplácanie ich nákladov, resp. je zabezpečený zvoz. V súlade s právnymi normami a možnosťami KFC je im poskytovaná i strava.

11. Časový harmonogram realizácie projektu

- apríl 2013 - schvaľovacie konanie projektu na úrovni KFC, MŠ, ZŠ, KŠaK OÚ, OÚ
- máj a jún 2013 - vytvorenie personálnych, priestorových a materiálových podmienok
- júl a august 2013 - príprava družstiev dorastu a žiakov na súťažný roč. 2013/2014
- september až december 2013
 - zahájenie a stabilizácia projektu v MŠ a ZŠ
- január 2014 - vyhodnotenie projektu
- február až jún - realizácia projektu, nadväzovanie spolupráce s okolitými obcami, ich participácia na projekte
- júl 2014 - vyhodnotenie projektu

II. Metodika tréningového procesu

A. športová predpríprava U 5 - 6 / MŠ – pusinky /

1. Pohybová príprava:

- všestranný charakter, 2 x v týždni po 60 min.
- hry vo vode, plávanie
- úpolové cvičenia
- štafetové súťaže

2. Technická príprava :

- loptové hry v podmienkach zjednodušených pravidiel

3. Psychologická príprava :

- radosť z hry
- úloha pravidiel v hre

4. Metodicko-organizačné formy :

- Prípravné a herné cvičenia príslušné veku

B. športová predpríprava U 7 – 10 /ZŠ - prípravky/

1. Kondičný tréning :

- Rozvoj rýchlosti : Interval záťaže do 4 s. Odpočinok 1 min., opakovanie 4x, série 3, súťaživé formy
Rozvoj koordinácie : reakčná, diferenciačná a rovnovážna schopnosť, základy všeobecnej gymnastiky
Rýchle nohy : rôzne prípravné hry, agilita, práca s loptou
Rozvoj vytrvalosti : len tréningovým objemom
Rozvoj sily : súťaživé hry / preťahovanie, kohútie zápasy .../, využitie vlastného tela
Rozvoj všeobecnej gymnastiky, aerobiku so špecialistom
Bežecký tréning so špecialistom

2. Technicko – taktická príprava :

2.1. Herné činnosti jednotlivca :

- spracovanie lopty – tlmenie a prevzatie vnútornou a vonkajšou stranou nohy, stiahnutie vnútornou stranou nohy a priehlavkom, stehnom, obidve nohy
- streľba – po vedení, prevzatí a prvom dotyku, oboma nohami
- vedenie lopty – všetkými časťami nohy, so zmenou smeru, oboma nohami
- streľba z voleja – po nahodení lopty U 11
- streľba v páde a cez hlavu – oboma nohami U 11
- obchádzanie – s klamlivým pohybom

- prihrávanie – oboma nohami, vysoké a dlhé prihrávky na 20 m, v pohybe,
- obsadzovanie – hráča s loptou i bez,
- odberanie lopty – predskočením, predbehnutím
- hlavičkovanie – žonglovanie s odľahčenou loptou
- žonglovanie – odľahčená lopta, obe nohy
- reťazce herných činnosti jednotlivca
 - prihrávanie + spracovanie + nabiehanie
 - vedenie + obchádzanie + strel'ba
 - prihrávanie + uvoľnenie + strel'ba

2.2. Herné kombinácie

- prihraj a bež
 - založená na prihrávke

2.3. Štýl hry

- zameranie na prevedenie individuálnych činností vo vlastnej hre
- vedenie hráčov k individuálnemu riešeniu herných úloh, vlastná kreativita
- bez cieľných taktických úloh – „daj gól – zabráň gólu“

2.4. Systém hry

- bez dôrazu, len základná organizácia
- striedanie úloh v rozostavení

3. Psychologická príprava :

- Radosť z hry
- Kreativita a tvorivé myslenie
- Sebadôvera
- Pochvala, bez kritiky
- Osobná disciplína pri plnení povinností na ihrisku, i mimo neho

4. Metodicko-organizačné formy :

- Prípravné cvičenia príslušné veku
- Herné cvičenia príslušné veku
- Prípravné hry príslušné veku.

C. základná športová príprava U 11 a U 15 / ml. a st. žiaci /

1. Kondičný tréning :

- Rozvoj koordinácie : behy so zmenami smeru, obraty, kotúle, premet bokom, stojka na rukách a hlave, premet vpred cez švédsku debnu z trampolíny, salto na trampolíne, diferenciacná, rovnovážna schopnosť, rýchle nohy s loptou, doplnkové športy
- Rozvoj rýchlosti: záťaž do 6 s. Súťaživé behy, lopta cieľ, ovládanie lopty v spojení s rýchlosťou, rýchlosť reťazcov herných činností. Rozvoj rýchlosti minimálne 3 x v týždenne.
- Rozvoj vytrvalosti : objemom tréningového procesu, prípravnými hrami, fartlekovými behmi, prekážkové dráhy. Cvičenia s loptou v zóne O2.
- Rozvoj sily : komplexné posilňovanie chrbtových a brušných svalov, svalov horných končatín, bez záťaže. Úpolové hry, preskoky cez švihadlo do 10 s.
Plávanie.
Tréning všeobecnej gymnastiky, aerobiku so špecialistom – U 12, U 13

2. Technicko – taktická príprava :

2.1. Herné činnosti jednotlivca

- prihrávanie – vnútornou, vonkajšou stranou a priamym priehlavkom prízemné a vysoké prihrávky, prvým dotykom aj po vysokej prihrávke U 12,13
- vedenie lopty so zmenami smeru obidvoma nohami, zasekávanie všetkými časťami nohy i pod tlakom súpera
- nabiehanie a uvoľňovanie sa
- prevzatie lopty v pohybe a do pohybu oboma nohami i stranami pod časovým tlakom a pod tlakom súpera U 14,15
- stiahnutie lopty vnútornou stranou a priehlavkom do priestoru pod tlakom súpera, pod aktívnym tlakom súpera U 15
- tlmenie lopty vnútornou i vonkajšou stranou nohy do priestoru pod časovým tlakom a pod tlakom súpera U 15
- streľba priamym priehlavkom a vnútornou stranou nohy všetkými spôsobmi pod tlakom súpera, aktívny tlak U 14,15
- streľba hlavou odrazom znožmo i jednonož z centrovanej lopty
- streľba z voleja z centrovanej lopty U 14,15, nahodenej lopty U 12,13
- streľba v páde a cez hlavu –nahodená lopty U 12,13,14, centrovaná lopta U 15
- žonglovanie
- obsadzovanie hráča s loptou a bez nej,
- reťazce herných činností v skupinách dvoch až štyroch hráčov :
 - prihrávanie + nabiehanie + obchádzanie + streľba
 - prihrávanie + narážачka + streľba
 - odoberanie lopty + ďalšia herná činnosť

2.2.Herné kombinácie

- prihraj a bež

- kombinácia založená na prihrávke
- kombinácia založená na výmene miesta
- križovanie, vzájomné preberanie a prepustenie U 15

2.3.Štýl hry

- zameranie na prevedenie individuálnych činností vo vlastnej hre v obidvoch fázach hry / obrana, útok /
- vedenie hráčov k individuálnemu riešeniu herných úloh U 12,13
- zväčšiť vyváženosť individuálneho a kolektívneho výkonu U 14,15
- ofenzívne poňatie s dôrazom na prechodovú fázu individuálneho herného výkonu / po strate okamžité bránenie, po zisku okamžitá útočná činnosť/ U 14,15
- koncentrácia na herný výkon, práca s priestorom
- striedanie jednotlivých hráčskych funkcií /krajný stredový –krajný obranca, stredný stredový – stredný obranca/
- dôraz na tvorivosť
- ofenzívne poňatie a nátlaková hra.

2.4. Systém a organizácia hry

- základný herný systém - U 12, 13, 14
- 4-4-2, 3-4-3, 3-5-2 - U 14,15
- obrana priestorová orientovaná na loptu, pressing U 15

3. Psychologická príprava :

- radosť z hry
- kreativita a tvorivé myslenie
- sebadôvera
- pochvala bez kritiky a tlaku
- prísnosť a dôsledná kontrola pri plnení mimo futbalových povinností
- poriadok a disciplína spojená s pozitívnymi charakterovými vlastnosťami

4. Prevládajúce metodicko – organizačné formy :

- prípravné cvičenia
- herné cvičenia I. typu
- herné cvičenia II. typu
- prípravné hry

D. špeciálna športová príprava U 16 – 17 / ml. dorast /

1. Kondičný tréning :

- Rozvoj koordinácie : rôzne behy so zmenou smeru, obraty, diferenciačná a rovnovážna schopnosť, spojovacia schopnosť, rýchle nohy s loptou a bez lopty, doplnkové športy
- Rozvoj rýchlosti : záťaž do 6 s. Súťaživé behy, lopta cieľ, ovládanie lopty v rýchlosti, rýchlosť reťazcov herných činností. Rozvoj rýchlosti v tréningu 3 x týždenne.
- Rozvoj vytrvalosti : objemom tréningového procesu, prípravné hry, fartlek, Intervalové behy, prekážkové dráhy. Cvičenia s loptou v zóne O2.
- Rozvoj sily : komplexné posilňovanie chrbtových a brušných svalov, horných končatín a trupu bez i zo záťažou. Úpolové hry, preskoky cez švihadlo do 10 s. Odrazové scvičenia.

2. Technicko – taktická príprava :

2.1. Herné činnosti jednotlivca

- prihrávanie – vnútorným, vonkajším a priamym priehlavkom, vnútornou stranou nohy, prízemné a vysoké prihrávky, prvým dotykom aj po vysokej prihrávke všetkými časťami nohy, oboma nohami
- vedenie lopty so zmenou smeru obidvoma nohami, zasekávanie každou časťou nohy
- prevzatie lopty v pohybe a do pohybu, vnútornou i vonkajšou stranou nohy, oboma nohami pod tlakom,
- stiahnutie lopty vnútornou stranou a priehlavkom do priestoru pod tlakom súpera
- streľba nohou všetkými spôsobmi, hlavou, z voleja, cez hlavu v páde pod tlakom súpera
- obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty
- odoberanie lopty predskočením, predbehnutím a v páde
- reťazce herných činností v skupinách dvoch až štyroch hráčov
 - prihrávanie + nabíehanie + obchádzanie + streľba
 - prihrávanie + narážacka + streľba
 - odobratie lopty + ďalšia herná činnosť

2.2. Herné kombinácie

- prihraj a bež
- kombinácia založená na prihrávke
- kombinácia založená na výmene miesta
- vzájomné zabezpečovanie
- v prečíslení
- križovanie

- preberanie hráča, prepustenie

2.3. Štýl hry

- vyváženosť individuálneho a kolektívneho herného prejavu
- ofenzívny prejav s dôrazom na prechodné fázy individuálneho a kolektívneho prejavu, po strate bránenie, po zisku útočenie
- koncentrácia na kolektívny herný výkon
- striedanie jednotlivých hráčskych funkcií U 16,17
- dôraz na správne vyhodnotenie herných situácií, vyhodnotenie miery rizika
- nasadenie s prvkami športovej agresivity v medziach pravidiel
- ofenzívne poňatie a nátlaková hra
- zapojenie všetkých hráčov do ofenzívy i defenzívy
- zmeny rytmu hry

2.4. Systém a organizácia hry

- zvládnutie systému rýchleho a postupného útoku
- rozostavenie 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3
- priestorová obrana orientovaná na loptu

3. Psychologická príprava :

- sebadôvera
- postupne zvládnutie povinnosti zvíťaziť
- tímová komunikácia a vedomé zvládnutie pridelených úloh na ihrisku a mimo neho
- kreativita a tvorivé myslenie
- pozitívne vnímanie kritiky
- osvojenie si profesionálnych návykov – životospráva, verejné vystupovanie, komunikácia s médiami
- prísnosť a dôsledná kontrola pri plnení mimo futbalových povinností
- poriadok a disciplína spojená s pozitívnymi charakterovými schopnosťami

4. Prevládajúce metodicko-organizačné formy :

- herné cvičenia
- prípravné hry v rámci herného tréningu.

E. špeciálno - vrcholová športová príprava / starší dorast /

1. Kondičný tréning :

- Rozvoj koordinácie – najrôznejšie behy so zmenou smeru, obraty, diferenciačná a rovnovážna schopnosť, spojovacia schopnosť, rýchle nohy, doplnkové športy
- Rozvoj rýchlosti – záťaž do 6 s. Súťaživé behy, lopta cieľ, ovládanie lopty v rýchlosti, Rozvoj rýchlosti 3 x v týždni.
- Rozvoj vytrvalosti – objemom tréningového procesu, prípravné hry, fartlek, intervalové behy, prekážkové dráhy, cvičenia s loptami v zóne O2.
- Rozvoj sily – posilňovanie chrbtového a brušného svalstva, horných končatín. úpolové hry, preskoky cez švihadlo, odrazové cvičenia, plávanie
Kondičná príprava na úrovni I.a II.dorast. ligy.

2. Technicko-taktická príprava

2.1 Herné činnosti jednotlivca

- prihrávanie v plnom rozsahu
- vedenie lopty – zmeny smeru, zasekávanie, nabiehanie, uvoľňovanie sa
- prevzatie lopty v pohybe a do pohybu v podmienkach hry
- stiahnutie lopty v podmienkach hry v plnom rozsahu
- tlmenie lopty v podmienkach hry
- hlavičkovanie v útočnej i obrannej fáze hry
- strelba nohami, hlavou, z voleja, cez hlavu a v páde
- všetky aktivity pod tlakom súpera a časovopriestorovým tlakom
- obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty
- odberanie lopty preskočením, predbehnutím a v páde
- reťazce herných činností v skupinách dvoch až štyroch hráčov
 - prihrávanie + nabiehanie + obchádzanie + stredaľba
 - prihrávanie + narážacka + strelba
 - odoberanie lopty + ďalšie herné činnosti

2.2. Herné kombinácie

- prihraj a bež
- kombinácia založená na prihrávke
- kombinácia založená na výmene miesta
- vzájomné zabezpečovanie
- v prečíslení
- križovanie
- preberanie hráča

2.3. Štýl hry

- vyváženosť individuálneho a kolektívneho poňatia
- ofenzívne poňatie s dôrazom na prechodné fázy individuálneho a tímového herného výkonu z obrany do útoku a opačne
- koncentrácia na tímový herný výkon
- špecializácia na jednotlivé posty od U 18
- dôraz na správne vyhodnocovanie miery rizika
- zvládnutie hry podľa zón rizika
- agresivita v súlade s pravidlami
- ofenzívne ponímanie a nátlaková hra
- zapojenie všetkých hráčov do ofenzívy i defenzívy
- zvládanie hry pod tlakom

2.4. Systém a organizácia hry

- zvládnutie rýchleho a postupného útoku
- rozostavenie podľa potreby jednotlivých stretnutí
- priestorová obrana orientovaná na loptu
- špecializácia na štandardné situácie

3. Psychologická príprava :

- sebadôvera
- zvládnutie povinnosti víťaziť
- tímová komunikácia a vedomé zvládanie pridelených úloh
- kreativita a tvorivé myslenie
- pozitívne prijímanie kritiky
- prekonať nepriaznivý výsledok
- profesionálne návyky – životospráva, verejné vystupovanie, komunikácia a pod.
- primerané plnenie úloh mimo ihriska
- poriadok a disciplína v súlade s pozitívnou morálkou športovca.

4. Prevládajúce metodicko-organizačné formy :

- herné cvičenia
- prípravná hra – riadená, úlohovaná a modelovaná
- vlastná hra

FUTBAL JE HRA PRE VŠETKÝCH !

