



# Herne orientovaný tréning žiakov AS Trenčín

30.11.2019 Trenčín

Mgr. Marek Ďanovský



# Životopis

Hráčska kariéra: Fomart Martin – mládež, AS Trenčín – mládež, Liptovský Mikuláš, nižšie regionálne súťaže

Tréner: FKM Karlova Ves 2011-2015  
AS Trenčín 2015 – súčasnosť

Vzdelanie: FTVŠ UK, UEFA A, študent UEFA elite youth A, Coerver 1, 2, youth, kondičný tréner



# Hru učme čo najviac hrou!

Radosť z hry majú aj menej nadaní.





# Teória adekvátneho krytia – prenos, transfer

„Čím podobnejšie sú herné situácie riešené v tréningu zápasovými, tým viac transferu môžeme očakávať v zápase“

Aký máme hlavný cieľ v tréningu?

- chceme sa čo najviac priblížiť zápasu a situáciám, ktoré sa v ňom vyskytujú.





# Tradičný tréningový prístup vs herne orientovaný tréning

**Tradičný tréningový prístup** – izolované osvojovanie zručností , komplikované pre transfer

**Herne orientovaný tréning** - osvojovanie zručností v herných podmienkach



# Výhody herne orientovaného tréningu

- ✓ Komplexné zdokonaľovanie
- ✓ Vyššia motivácia v tréningu
- ✓ Rozvoj kreatívneho myslenia
- ✓ Možnosť obmeny pravidiel
- ✓ Súťaživosť
- ✓ Zvyšovanie IHV
- ✓ Zvyšovanie HVD



# Metodicko – organizačné formy

- Prípravné cvičenia (1.typu-2.typu)
- Herné cvičenia (1. typu-2.typu)
- **Prípravné hry**
- Vlastná hra





# Delenie PH

## Malé PH

1-3 hráči v tíme  
Veľký počet činností  
Veľká psychická záťaž  
Zdok. ind. taktiky  
Dynamická technika  
Väčšie zaťaženie  
Väčšia súbojovosť

## Stredné PH

4-6 hráčov  
Primeraný počet činností  
Adekv. psych. záťaž  
Spolupráca hráčov, formácii  
Nároky podobné zápasu  
Zaťaženie podobné zápasu  
Špec.vytrvalosť, herná kond.

## Veľké PH

7-9 hráčov  
Modelové súťažné podmienky  
HČ ako v zápase  
Psychická záťaž ako v zápase  
Spolupráca formácii, blokov  
Súčinnosť ako v zápase  
Zaťaženie ako v zápase





# Pôsobenie PH podľa zmien podmienok

1. Ihrisko – zväčšenie, zmenšenie,
2. Bránky – počet, veľkosť
3. Hráči – počet, neutrálni hráči





<i>Hra</i>	<i>Počet hráčov</i>	<i>Vzorec</i>	<i>Ihrisko - rozmer</i>
11 v 11	10	10 x 6m	100 x 60m
10 v 10	9	9 x 6m	90 x 54m
9 v 9	8	8 x 6m	80 x 48m
8 v 8	7	7 x 6m	70 x 42m
7 v 7	6	6 x 6m	60 x 36m
6 v 6	5	5 x 6m	50 x 30m
5 v 5	4	4 x 6m	40 x 24m
4 v 4	3	3 x 6m	30 x 18m
3 v 3	2	2 x 6m	20 x 12m
2 v 2	1	1 x 6m	10 x 6m
1 v 1	1	1 x 6m	10 x 6m



# Etapy ŠPM

- Športová predpríprava
- **Základná športová príprava**
- Špeciálna športová príprava
- Vrcholová športová príprava



# Obsahové zameranie hernej prípravy žiaci

## Mladší žiaci U12 – U13 charakteristika

- 11-13 „zlatý vek učenia“
- Dozrievanie vestibulárneho aparátu – rovnováha
- Zdokonaľovanie nervovej regulácie svalových činností
- Pripravené na aeróbne zaťaženie – veľká možnosť ovplyvniť
- Odstraňovanie technických nedostatkov
- Naberanie pohybových a herných skúseností



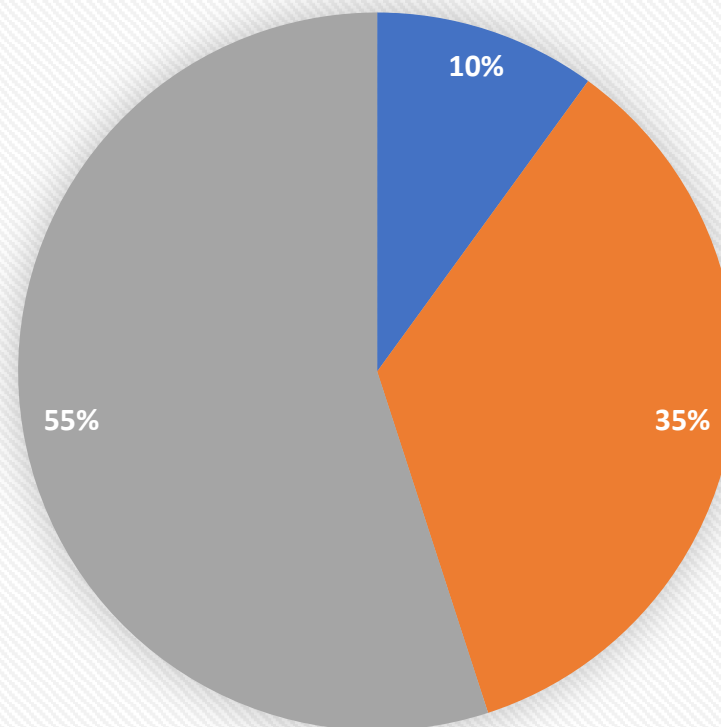


# Obsahové zameranie hernej prípravy žiaci

**TMC:**

3 TJ + 2 ŠP + zápas

Mladší žiaci U12-U13



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra ■



# Obsahové zameranie hernej prípravy žiaci

## Štruktúra TJ v AS Trenčín U12-U13

Rozcvičenie – atl.abeceda, špeciálne rozcvičenie, pohybové hry (5-10 ´)

PC (HČJ) – vedenie lopty, obchádzanie súpera, prihrávanie (10-20 ´)

HC – Hsi 1:1, 2:2, prečíslenia, podčíslenia, nedaj loptu strednému (10-20 ´) nie vždy

PH – rôzne zameranie, modifikácie (15-30 ´)

VH – voľná hra (25-50 ´)



# Obsahové zameranie hernej prípravy žiaci

## Starší žiaci U14-U15 charakteristika

- 13-15 rokov výrazné fyzické zmeny – puberta – mení sa kvalita pohybových schopností aj herného prejavu
- Rastová akcelerácia
- Zhoršenie úrovne motoriky – zmena mechaniky pohybov, zhoršenie sebavnímania a kontroly pohybov „skade ruka-skade noha“
- Rozdielnosť biologický vek, kalendárny vek

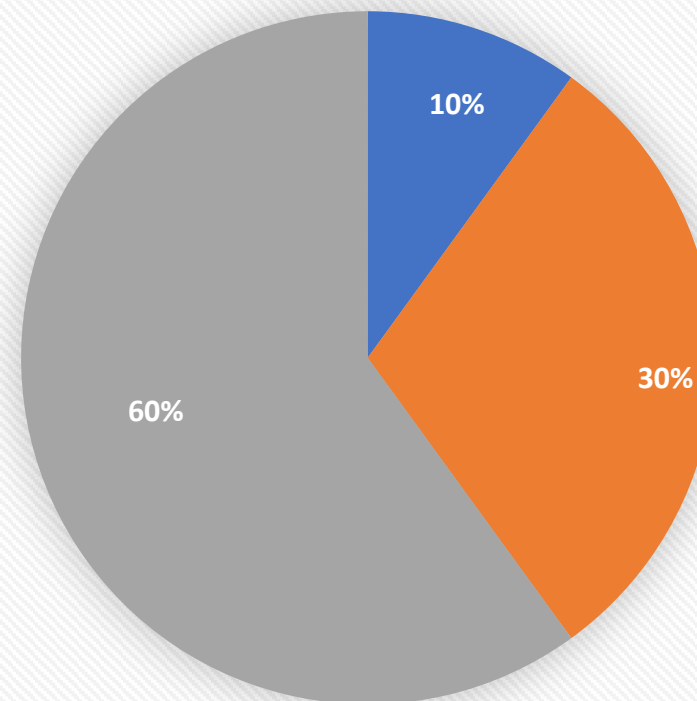


# Obsahové zameranie hernej prípravy žiaci

**TMC:**

4 TJ + 2 ŠP + zápas

Starší žiaci U14-U15



■ Pohybová príprava ■ Technika ■ Hra ■





# Obsahové zameranie hernej prípravy žiaci

## Štruktúra TJ v AS Trenčín U14-U15

Rozcvičenie – atl.abeceda, špeciálne rozcvičenie, pohybové hry (5-10 ´)

PC (HČJ) – vedenie lopty, obchádzanie súpera, prihrávanie (10-20 ´)

HC – Hsi 1:1, 2:2, prečíslenia, podčíslenia, nedaj loptu strednému (10-20 ´) nie vždy

PH – rôzne zameranie, modifikácie (15-30 ´)

VH – voľná hra (25-50 ´)

ROZDIEL IBA V NÁROČNOSTI, ORGANIZÁЦИИ, PRAVIDLÁCH



# Prípravné hry v herne orientovanom tréningu

Základné otázky pre trénera:

ČO?-----PREČO?-----AKO?-----KOĽKO?

- Názov hry
- Zacielenie/zameranie z hľadiska herných činností
- Priestor – počet hráčov – pomôcky
- Opis – úlohy – pravidlá
- Zaťaženie – dávkovanie





# Prípravné hry v herne orientovanom tréningu

## Hlavné ciele v PH AS Trenčín:

- Zdokonaľovanie HČJ pod časo-priestorovým tlakom
- Prechodové fázy Ú/O, O/Ú
- Držanie lopty
- Dominantnosť v hre=dominantnosť v zápase



# Prípravne hry v herne orientovanom tréningu

## Otázky, ktoré často riešime ???

- S neutrálnym hráčom/ bez?
- S brankárom/bez?
- Dotyky?





# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci

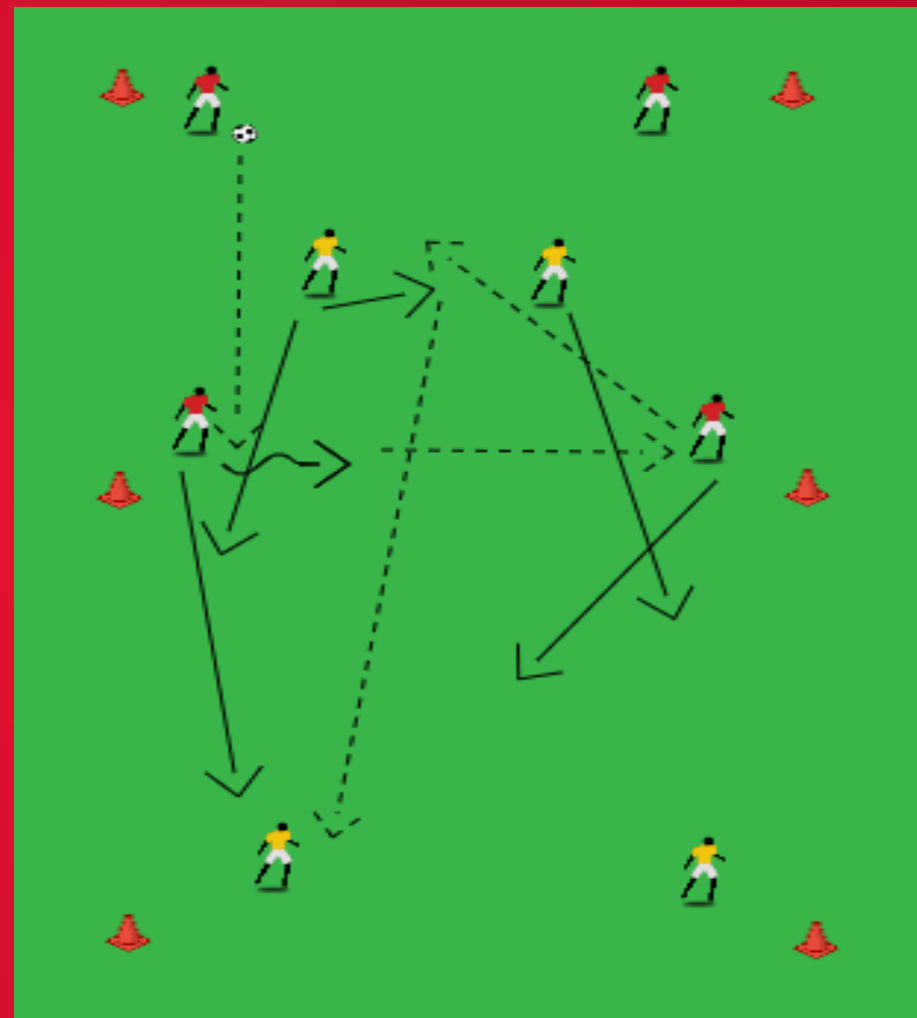
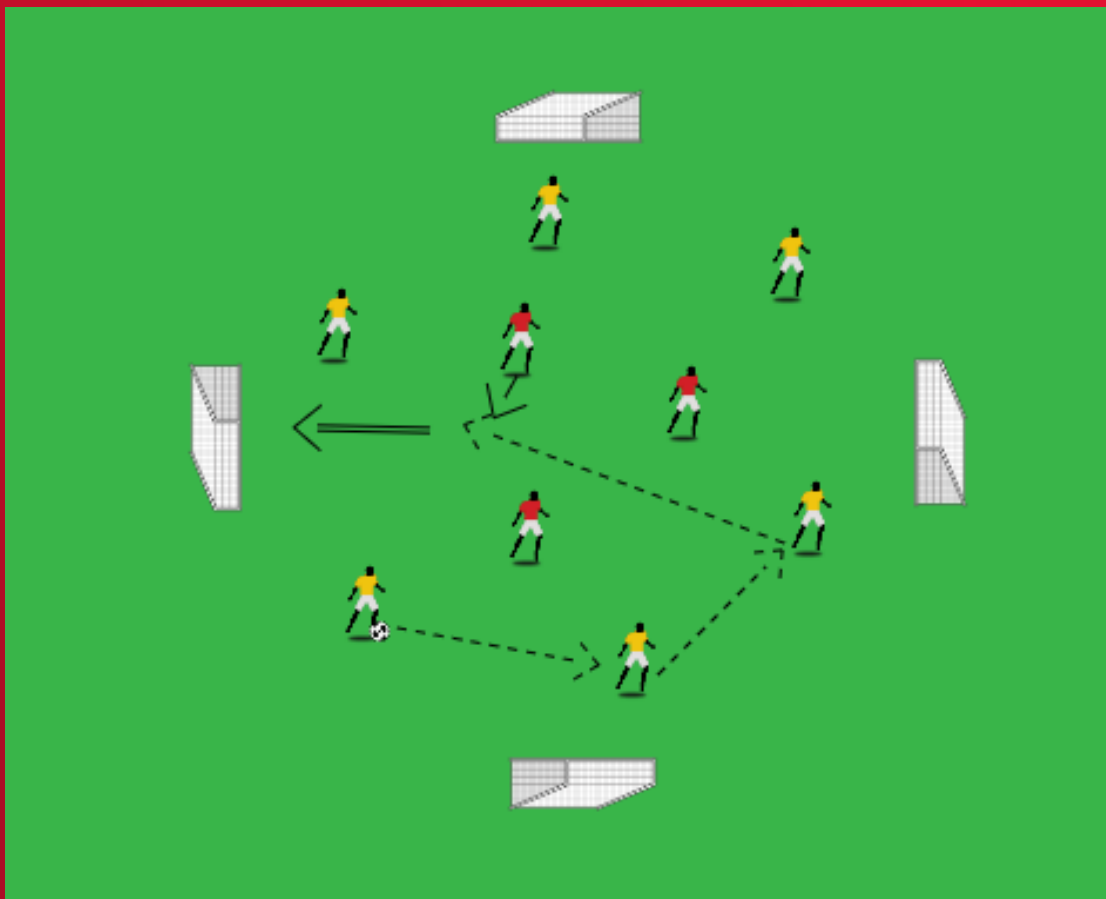
HC/PH nedaj loptu strednému = „bago“ „rondo“

- Zábava/súťaživosť
- Rôzne formy/rôzne zameranie



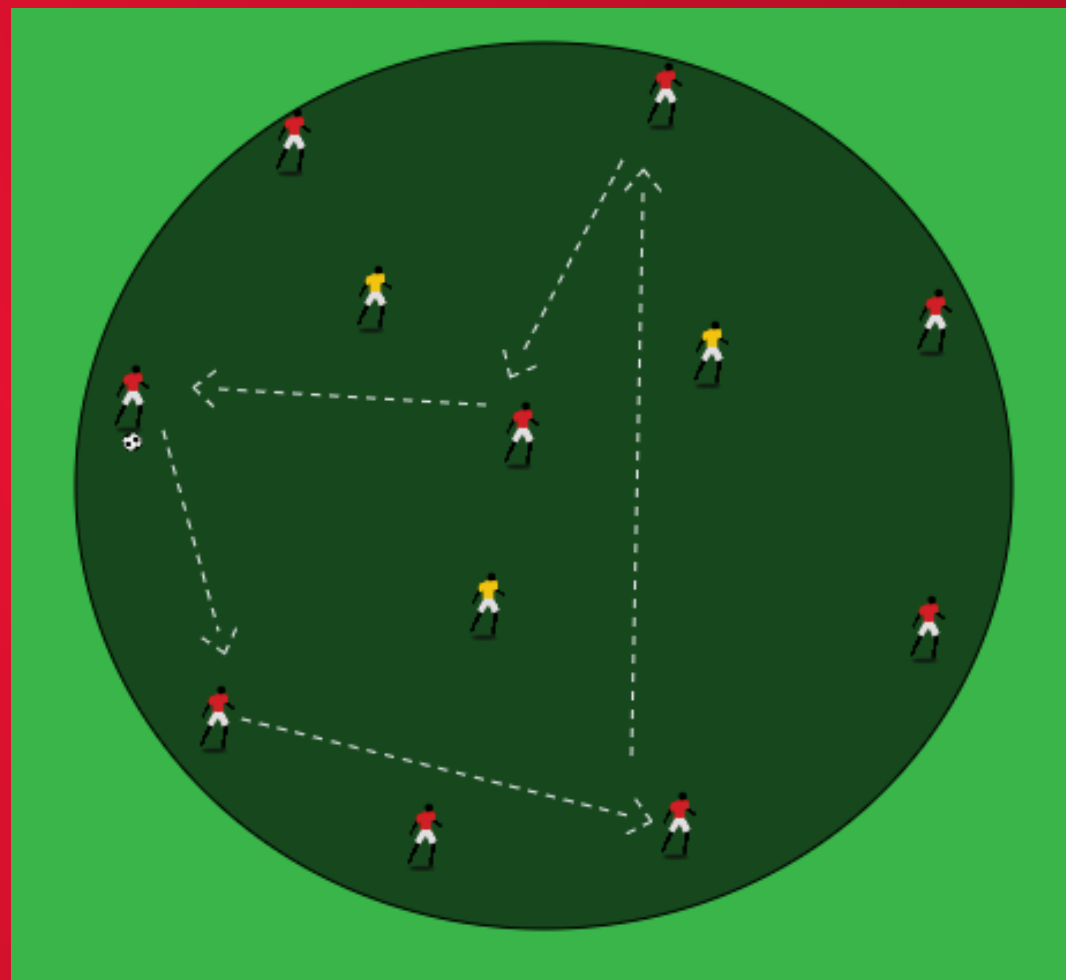
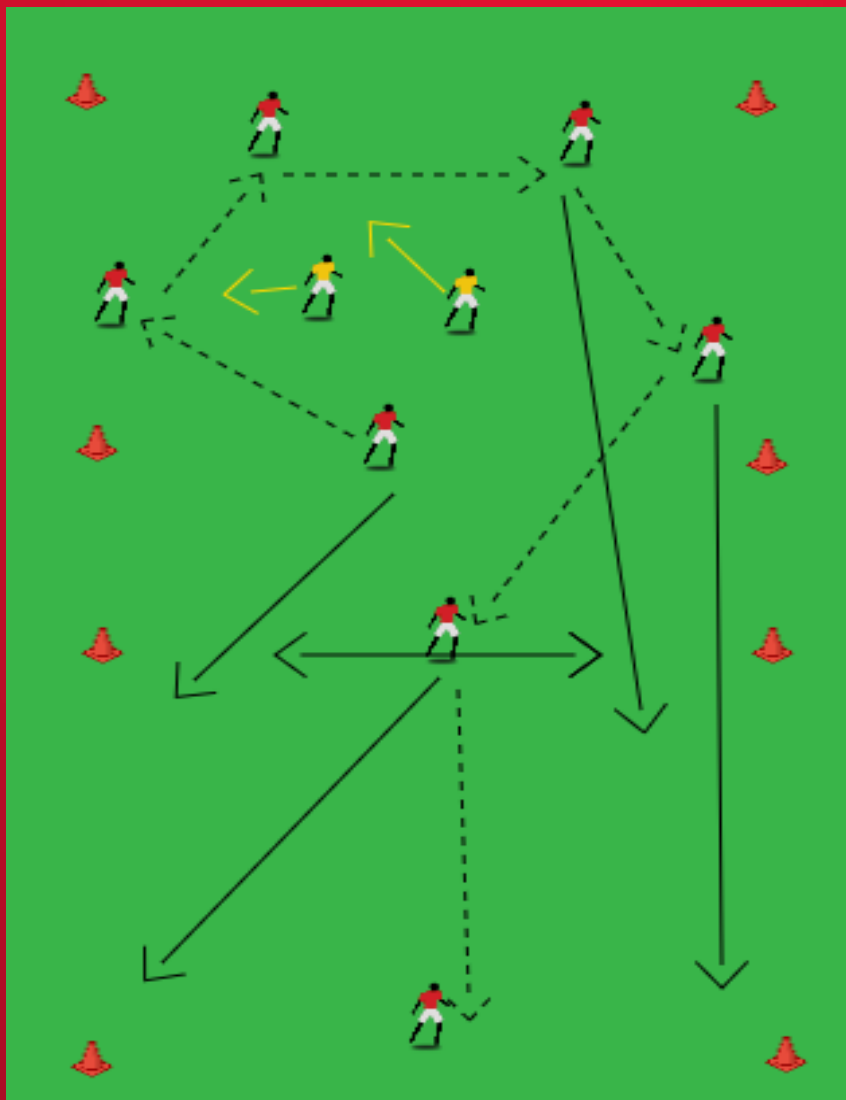


# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín – žiaci





# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci





# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci

PH – s neutrálom/bez/pozičné/volné

Rozdiely ➡ MŽ/SŽ







# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci

PH 10:5

- Pozičná PH
- ZHS: 4:3:3
- Prechod Ú/O
- Držanie lopty



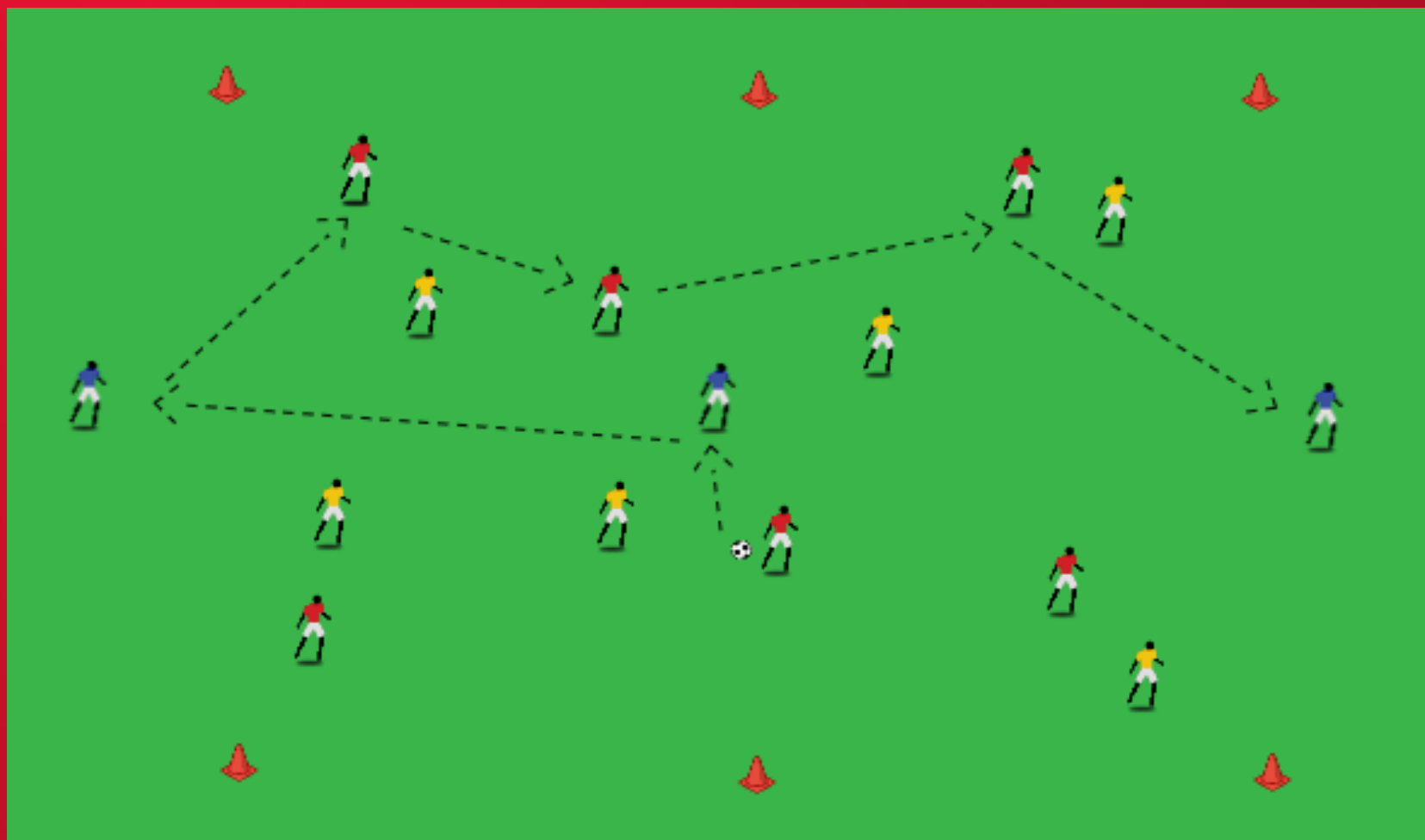




# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci

PH 6:6+3N

- Držanie lopty
- Prenášanie ťažiska hry
- Varianty?
- Najčastejšie chyby?





# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci

PH 6:6 (+N, 7:7)

- výber riešenia, otáčanie ťažiska hry
- Varianty?
- Najčastejšie chyby?





# Prax – najčastejšie MOF v AS Trenčín - žiaci

Ktorá hra je však najčastejšia???

## Voľná hra





# DISKUSIA







# Ďakujem za pozornosť







## Bibliografické odkazy

Pakusza Zsolt, Herne orientovaný tréning, 2018, Školenie UEFA A

Szénay Peter, Rozbor hry mládeže, 2019, Školenie UEFA EYA

Kol. AS Trenčín, Filozofia mládeže – žiaci, 2010