



Rýchle prepínanie medzi fázami hry okamžitý pressing - prax

Plánovanie tréningového procesu v kategórií U17 – teória

Seminár trénerov UEFA GC/C/B licencie
28.10.2024

Mgr. KRUPA Ján
Elite Youth A licencia

Trénerská prax: 15 rokov pri mládeži

FC Spartak Trnava: 6 sezón

2010/2011 – AT U13

2011/2012 - AT U14

2012/2013 - AT U19, HT U10

2013/2014 - AT U19, HT U8

2014/2015 - AT U16, HT U9

2015/2016 - AT U17, HT U16

FK Senica – 1 sezóna

2016/2017 – HT U16, HT U17

MFK Skalica – 8 sezóna

2017/2018 – 2022/2023 – HT U15

2023/2024 – súčasnosť – HT U17

Trénerská zahraničná stáž:

Jún 2015 – Puskás Akadémia (HU)

Február 2024 – AC Sparta Praha (CZ)



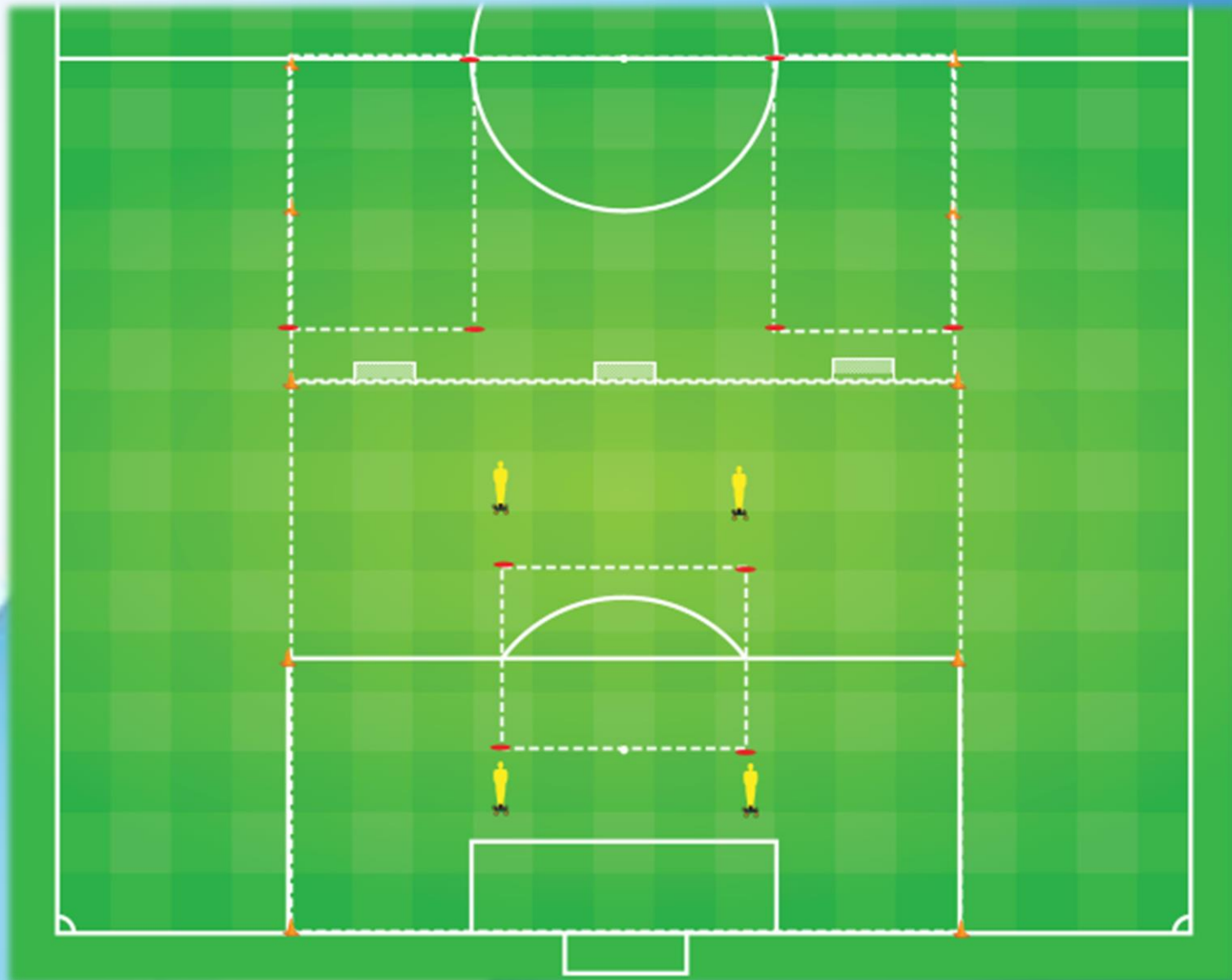
Mgr. KRUPA Ján
Elite Youth A licencia

Ukážková TJ s MFK Skalica U17

CIEĽ: Rýchle prepínanie medzi fázami hry, okamžitý pressing

- Počet hráčov – 16+2 (zdravotný stav)
- Miesto – MFK Skalica UT
- Pomôcky – malé kužele, 4ks panákov, rozlišovačky, lopty, 1 veľká bránka
- Spätná väzba – VEO kamera

Príprava ihriska



HC: 4:4:1 prepínanie, kvalita na lopte

Dôraz:

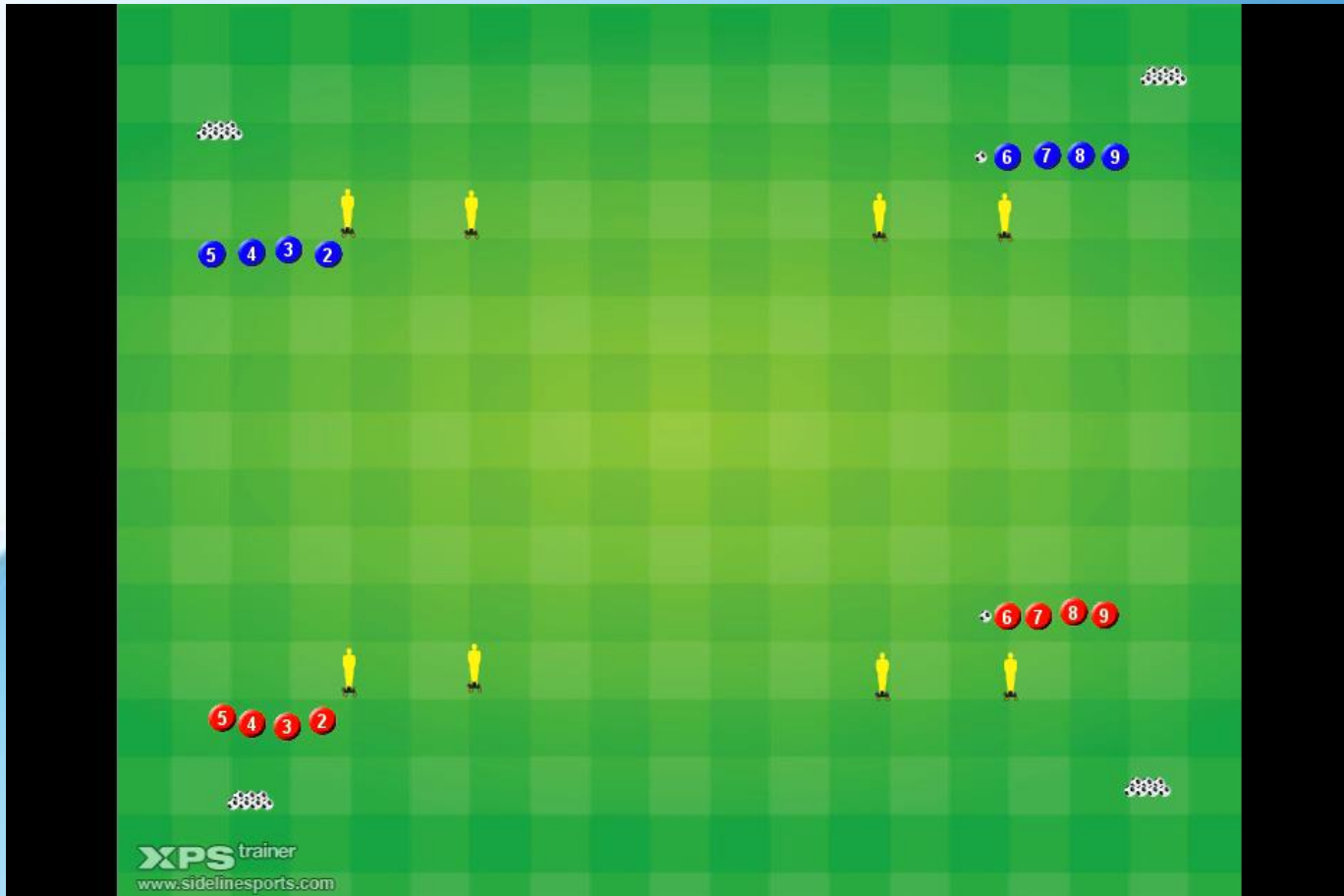
- hra pod tlakom
- prepínanie po strate lopty
- ponuková činnosť



PC: Rýchlosť vedenia lopty + prepínanie

Dôraz:

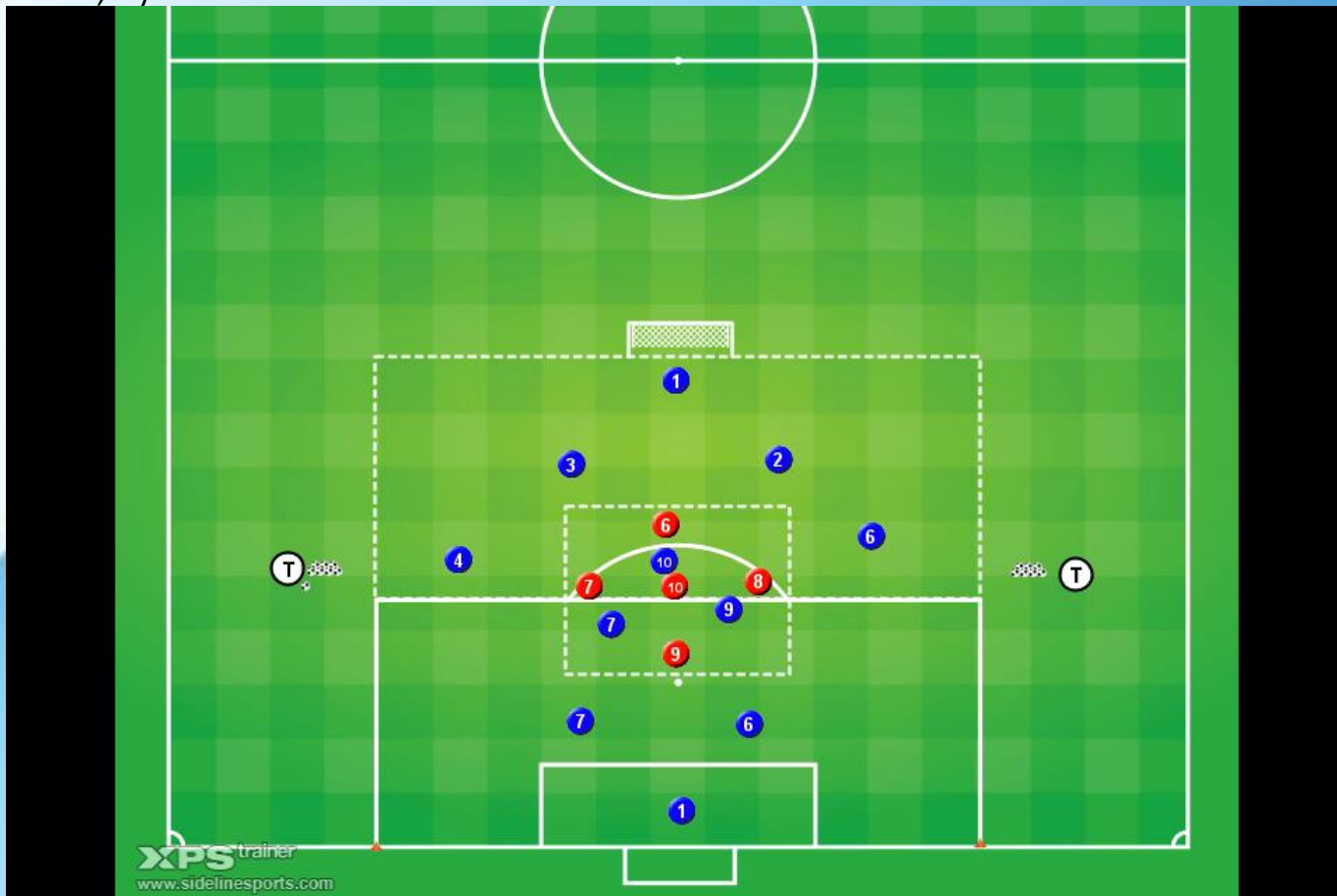
- kontrola lopty
- prepnutie po prihrávke
- maximálna optimálna rýchlosť vedenia lopty



HC: 5:3 – 9:5 prepínanie (6:3 – 10:6)

Dôraz:

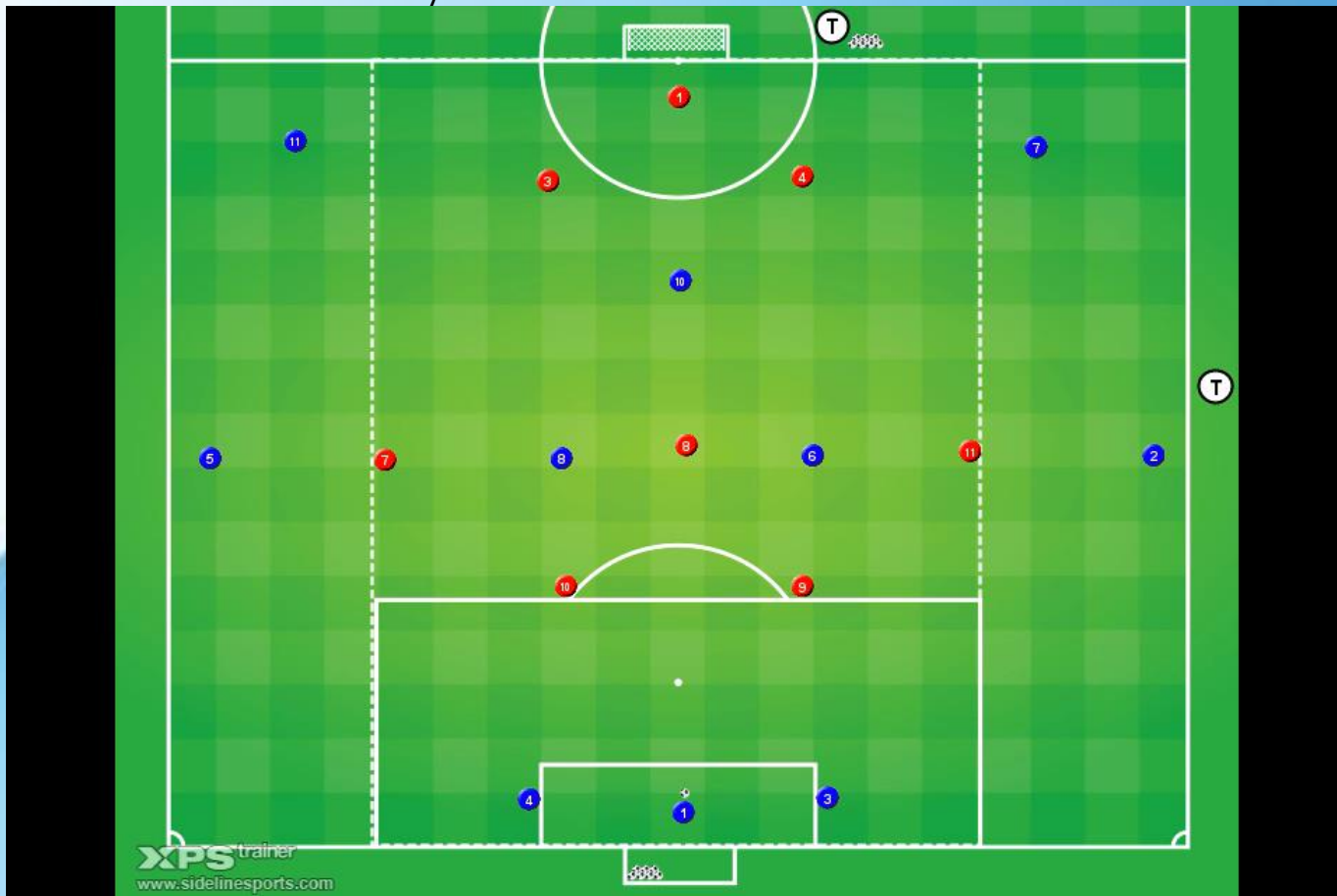
- hra pod tlakom, kvalita na lopte
- ponuková činnosť, sebavedomie
- pressing
- prepnutie, rýchla finalizácia



PH: 9:7 systémová hra

Dôraz:

- princípy hry pri zakladaní a vedení útoku
- vysoký pressing
- výmeny pozícií
- prepínanie medzi fázami hry



Plánovanie tréningového procesu v kategórií U17

CIELE

- Rozvoj hráča
- Vychovať hráčov pre A – tím
- Vychovať hráčov pre reprezentáciu SR
- Predaj hráčov do FA, zahraničia

Ako by mal rozmýšľať hráč pod mojím vedením?

- Rýchlosť prepípania rozlišuje dobrého hráča od horšieho
- Po strate lopty spravím 5 m dopredu ako potom 30 m dozadu
- Len jedna fáza hry: Keď mám loptu útočím na bránu, keď nemám loptu útočím na loptu
- Horšie je keď si loptu nechcem vypýtať ponukovou činnosťou ako keď som aktívny v ponukovej činnosti a stratím loptu
- Ako chcem hrať, tak musím aj trénovať

Plánovanie TP v kategórií U17

- [Termínová listina \(TERMÍNOVKA\)](#) JAR - LETO
- [Štrukturovaný TMC](#)
- [Tréningová jednotka](#)
- Prípravné zápasy
- Športové prípravy a TSV
- Top skupiny (Skupinové TJ podľa HF s U15)
- Plánovanie skautingu (PZ, výbery, školské turnaje, nábory, škôlky)

Tréningová jednotka

- Konzultácie medzi trénermi o TJ a aj so ŠRM
- [SAP](#)
- [XPS](#)
- [XPS mobilná aplikácia](#)
- [VEO kamera – spätná väzba TJ](#)
- [VEO kamera – spätná väzba TJ](#)

XPS – denník trénera

XPS Network

XPS

Moje XPS

Tímy

Správy

PRACOVNÝ PRIESTOR

Kalendár

Monitoring

Hodnotenia

Tímové štatistiky

Správa užívateľov

ŠABLÓNY

Zbierky

Reporty

Šablóny

Playbook

SKUPINY

Mfk Skalica 2023/2024

☐ MFK SI U17

MFK Skalica 2024/202...

☒ MFK SI U17

ŠPORTOVCI

☐ Adam Prokeš

☐ Alex Kozánek

☐ Damián Kosír

☐ Dávid Hološka

☐ Dominik Mihalovič

☐ Dušan Ivan

☐ Filip Šebesta

☐ Filip Žuffa

☐ Jakub Hološka

☐ Jakub Krč

☐ Jakub Kvaltín

DEN TÝŽDEŇ **MESIAC** ROK

< DNES > Október 2024

pánelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
30 15:45 Herný tréning - malé hry	októbra 1 15:45 Tréning - malé formy hier	2 15:45 Herný tréning - stredné h	3	4 15:45 TE - TA tréning	5 12:30 MFK Skalica - SDM Dome	6
7 15:45 Tréning	8 15:45 Tréning	9	10	11 15:45 Tréning	12	13 12:30 FK Inter Bratislava - MFK
14 15:45 Herný tréning - malé hry	15 15:45 Tréning - malé formy hier	16 15:45 Herný tréning - veľké syst	17	18 15:45 TE - TA tréning	19 12:30 MFK Skalica - FK Nitra	20
21 15:45 Tréning	22 15:45 Herný tréning - stredné h	23 15:45 Herný tréning - veľké syst	24	25 15:45 TE - TA tréning	26	27 12:30 MŠK Púchov - MFK Skal
28 17:45 Rýchle prípravenie medzi h	29 15:45 Herný tréning - veľké syst	30 8:00 Tréning	31 12:30 MFK Skalica - FC ŠTK 191	novembra 1	2	3

Plán štruktúrovaného TMC U19 / U17

Deň	Obsah	
Pondelok	KT: Core sila + sila U19 posilňovňa	25'
	KT: Rýchlosť / frekvenčná, štartová, akceleračná + lokomočná	15'
	HN: PC: prihrávková manéž / dynamická technika, prudkosť prihrávok, komunikácia, výber miesta, detaily	20'
	HT: PH založené na držaní lopty v prečíslení /7:7+2, 5:5/ zmenšený priestor dôraz na dynamickú TE, rýchlosť TETA vyspelosť, presnosť a agresivitu	30'
Utorok	KT: Atleticko – koordinačné rozcvičenie	15'
	HN: PC: prihrávková manéž / zamerané na detaily	20'
	HT: Rôzne formy BAGA (presúvacie) dôraz na max. dynamiku, rýchlosť TETA vyspelosť, presnosť a agresivitu	15'
	HT: Malé formy hier 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 / dôraz na maximálne tempo, dynamika, rýchlosť TETA vyspelosť, súčinnosť	40'
	HN: Dotrénovanie / Nájazdy 10:1 na hráčskych pozíciách	10'
Streda	KT: Atletické rozcvičenie + rôzne formy HČJ / dynamická TE	20'
	HN: PC: prihrávková manéž vyplývajúca z hráčskych funkcií / dynamická technika, prudkosť prihrávok, komunikácia, výber miesta, detaily	20'
	PC: zakončenie vychádzajúce z HS / nábehy, riešenie finalizácie útoku, riešenie defenzívy	20'
	HT: HC, PH: veľké formy hier 7:7, 8:8, 10:10 / princípy hry	30'
Štvrtok	VOLNO	
Piatok	KT: Rýchlosť : reakčná, štartová, frekvenčná, so zmenou smermi	20'
	HN: PC: prihrávková manéž v HS – podľa HF so zakončením	10'
	HT: HC: rôzne formy BAGA	20'
	HT: PH: 8:8	20'
	HN: ŠSi: RK, PVK / zakončenie súťaž / zábavka	20'

Týždenný mikrociklus U17, U19 - MFK Skalica

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
KT - rozvoj sily PC: prihrávková manéž PH: pozičné hry/menší priestor Dobehanie	KT: rozvoj koordinácie, agility PC: prihrávková manéž HT: malé hry 1:1 / 4:4	Bago - rôzne formy PC: prihrávková manéž PC: finalizácia / HS PH: veľká hra Dobehanie		KT: rozvoj rýchlosti (reakčná, frekvenčná) PC: prihrávková manéž PH: veľká hra/HS

Rozmery ihriska podľa počtu hráčov:					
Ihrisko	1v1	2v2	3v3	4v4	5v5
malé	5x10m	10x15m	15x20m	20x25m	25x30m
stredné	10x15m	15x20m	20x25m	25x30m	30x35m
veľké	15x20m	20x25m	25x30m	30x35m	35x40m

V pondelkovom tréningu, hráči ktorí mali menšiu minútáž v zápase, majú herne kondičný tréning: 3:3, 4:4 !!!

Počas TJ musia byť zachované 4 jednotlivé časti TJ.: Úvodná, prípravná, hlavná a záverečná časť

V tréningovej jednotke sú zachované metodicko organizačné formy: PC , HC, HK , PH – N/Z HS a ŠSi

Dobehanie box to box: IZ:15 IO:15 , alebo IZ 13 IO:17 celkom 5minút

Inovácia TP (Periodizácia 4 TMC)

- **1. TMC Držanie lopty, hra pod tlakom** (kontrola hry, postupný útok - rýchly protiútok, menenie ťažiska hry, ÚŠSi)
- **2. TMC Krídelné priestory** (výmeny, tandem, predbiehanie, zatváranie) OŠSi
- **3. TMC Finalizácia** (nábehy za obranu, trhanie obrannej formácie, skupinové TJ podľa HF)
- **4. TMC Prechodové fázy hry - Prepínanie** - organizácia mužstva po strate lopty, prechod do útoku po zisku lopty

Rozvoj hráča a inovácia TP

- Tréner a realizačný tím - tím špecialistov
- Tréningové podmienky (UT, zadná plocha, Morký Háj, Petrová Ves)
- Zdravotná starostlivosť a diagnostikovanie (záťažové vyšetrenia)
- Starostlivosť o hráča mimo tréningového procesu
- Vzdelávanie hráča – individuálne pohovory
- Iné podmienky (napr. finančné, socializácia...)
- Periodizácia – mezocyklus 4 týždňový
- Minimalizácia PC – bez možnosti rozhodovať sa
- Zložitejšie ciele v TJ

OTÁZKY ?

- Aký máte názor na Štruktúrovaný TMC ?
- Aký máte názor na periodizáciu ?
- Aký máte názor na rozvoj hráča a tlak na výsledky ?

Ďakujem za pozornosť 😊

