

SKLADBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU V KATEGÓRII U14 (ŽIAKOV)

Tomáš Miša

Skalica 28.10. 2024



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PREDSTAVENIE:

TOMÁŠ MIŠA



UEFA ELITE YOUTH A LICENCIA (OD 7/2023), UEFA A LICENCIA (OD 7/2021)

HLAVNÝ TRÉNER: ŠK SLOVAN BRATISLAVA U14 (1. LSŽ), FK BANÍK RAČICE „A“ (5. LIGA CZ)

TMF ACADEMY SKALICA (ZAKLADATEĽ/TRÉNER – INDIVIDUÁLNY ROZVOJ HRÁČA)

PRESEDA TMK OBFZ SENICA (OD 1/2022)

COERVER INTRO, COERVER 2, „TRÉNERI V ŠKOLE“

TMF 
ACADEMY

Motto:

„Nič nie je nemožné!“

„Nothing Is Impossible“

Kontakt

– tel.č.: +421915128037

- email: tomasmisask@gmail.com



KAT. U12-13

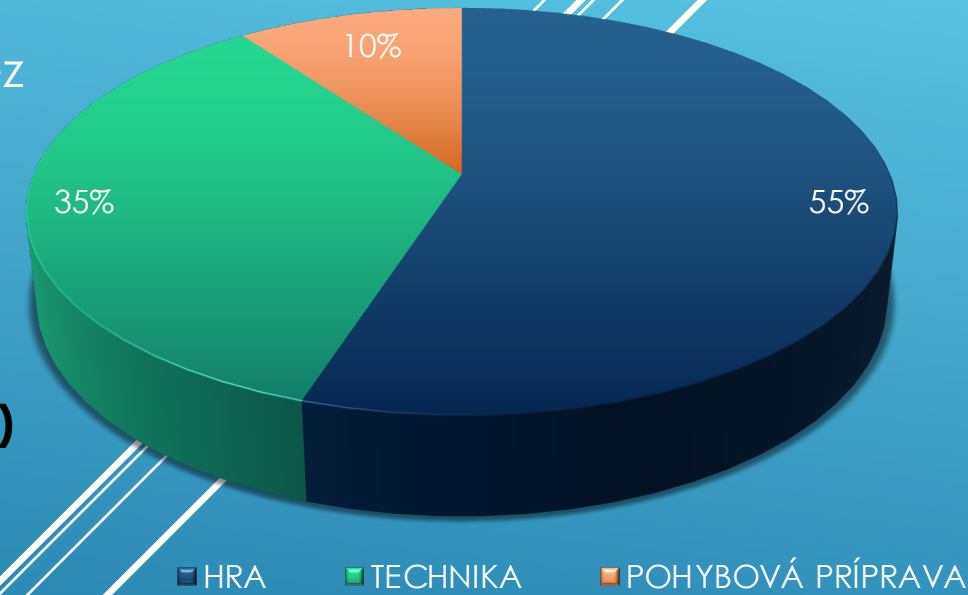
Skladba tréningového procesu (TP):

10% Pohybová príprava - pohybové hry a aktivity s loptou a bez lopty, kompenzačné cvičenia, súťaže zamerané na: koordináciu, frekvenciu a rovnovážne cvičenia **(10 – 15 min)**

35% Technika - organizácia: 1 hráč – 1 lopta, resp. 2 hráči - 1 lopta;
veľký počet opakovaní a kontaktov, zábavná forma **(25 – 35 min)**

55% Hra - herný tréning (malé a stredné formy hier 2:2 - 6:6) s rôznymi bránami (veľkosť, počet) **(45 – 50 min)**

Skladba TP



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

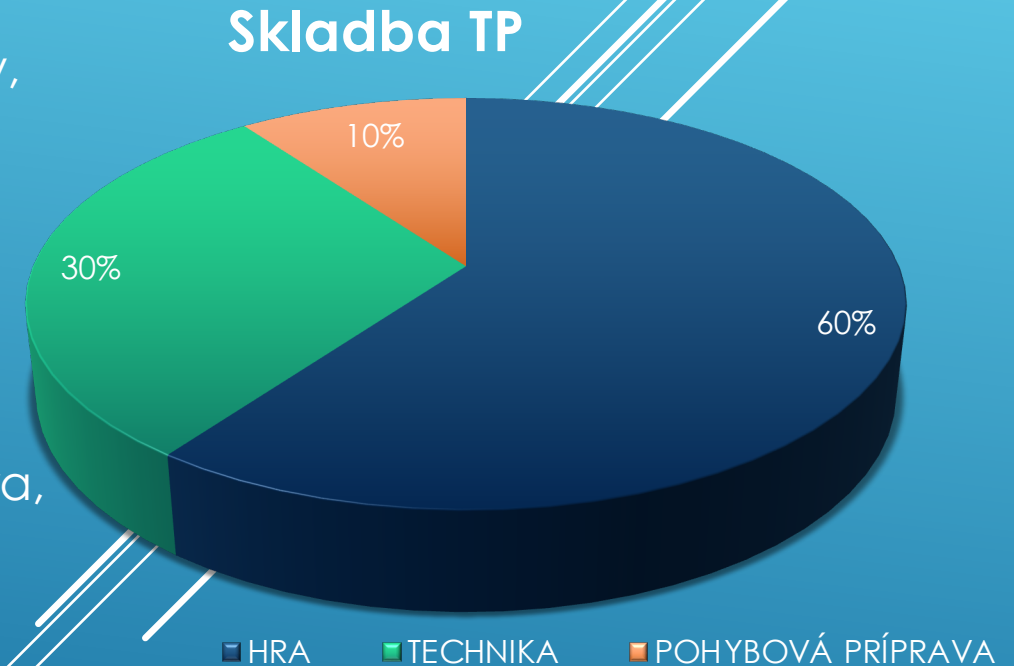
KAT. U14-U15

Skladba tréningového procesu (TP):

10% Pohybová príprava - (pohybové hry, pohybové aktivity, kompenzačné cvičenia, súťaže) **(10 – 15 min)**

30% Technika - (veľký počet opakovaní a kontaktov s loptou) organizácia: 1 hráč – 1 lopta, 2 hráči – 1 lopta, 3 hráči – 1 lopta **(25 – 30 min)**

60% Hra - herný tréning (malé a stredné formy hier, vlastná hra, herné cvičenia, individuálna taktika) **(50 – 60 min)**



Rozdelenie MOF

	PC I	PC II	HC I	HC II	PH
Bez súpera	X	X			
So súperom			X	X	X
Vopred určené podmienky	X		X		
V náhodne premenlivých limitovaných podmienkach		X		X	
V celistvých náhodne premenlivých podmienkach					X



Mladší žiaci U12 – U13

Pondelok

KT: Sila - kompenzačné cvičenia, úpolové hry, plyometria

HN: PC: prihrávkové cvičenie / dynamická technika, prudkosť prihrávok, komunikácia, výber miesta, detaily

HT: pozičné hry / prepínanie / viac farieb / skupinovo 2:2+3 UNI, PH: 7:7 – veľká, viac brán, zón

Utorok

KT: Koordinácia – koordináčne rebríky / cvičenia, mobilita

HN: PC: ReHČJ – N/Z obchádzania súpera (fintovanie – nácvik kľúčiek)

HT: obchádzanie súpera / odoberanie lopty – HC 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 – situačne orientované, PH: 2:2, 3:3, 4:4 / + (UNI hráči)

Štvrtok

HN: N/Z dynamickej techniky, N/Z – zakončenia

HT: PH: malé formy/stredné na držanie lopty/otáčanie ťažiska/prienikovú prihrávku 6:6+3UNI ..., PH: veľké formy

Piatok

KT: Rýchlosť – štartová, akceleračná, rôzne štafety/súťaže

HN: PC: práca s loptou (individuálne/skupinovo – funny games)

HT: HC: podľa HF v útočných vlnách 3:2, 5:3, 6:4 – situačnosť – úlohy aj pred DEF hráčov

PH: veľká (obmedzený počet dotykov, voľná)

Starší žiaci U14 – U15

Pondelok

KT: Sila - tréning na stanoviskách, kruhový, kompenzačné cvičenia, úpolové hry, plyometria

HN: PC: prihrávkové cvičenie / dynamická technika, prudkosť prihrávok, komunikácia, výber miesta, detaily – podľa HF resp. situačné

HT: pozičné hry / prepínanie / viac farieb / skupinovo 2:2+3 UNI, PH: 7:7 – veľká, viac brán, zón

Utorok

KT: Koordinácia – koordinačné rebríky / cvičenie, mobilita

HN: PC: ReHČJ – N/Z obchádzania súpera (fintovanie – nácvik kľučiek)

HT: obchádzanie súpera / odoberanie lopty – HC 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 – situačne orientované, PH: 2:2, 3:3, 4:4 / + (UNI hráči) - intervalové zaťaženie

Streda

HN: Skupinový tréning OFE/DEF – typické HSi, N/Z zakladanie/vedenie/zakončenia podľa HF – formácie/línie

HT: PH: malé formy/stredné na držanie lopty/otáčanie ťažiska/prienikovú prihrávku 6:6+3UNI, PH: veľké formy

Piatok

KT: Rýchlosť – štartová, akceleračná, rôzne štafety/súťaže

HN: PC: práca s loptou (individuálne/skupinovo – funny games), ŠSi – DEF + OFE

HT: HC: podľa HF v útočných vlnách 3:2, 5:3, 6:4 – situačnosť – úlohy aj pred DEF hráčov,

PH: veľká (obmedzený počet dotýkov, voľná)



Pondelok

KT: Sila – tréning s kondičným trénerom – (30 min) , **BR** – tréning s brankárskym trénerom (60 – 75 min)

HN: **PC:** prihrávkové cvičenie – väčšie vzdialenosti/ podľa HF – (20 min)

HT: pozičné hry / prepínanie / viac farieb / skupinovo 3:3+3 UNI – 2 skupiny – (20 min)

PH: 8:8 – 10:10 veľká, viac brán, zón – rozdelenie hráčov podľa HF (zachovanie vrchnej 3 !!!) – (35 min)

Utorok

RT + KT: Rozbehanie + plyometria (batéria cvikov) – (10 min), **BR** – úvod TJ s BR trénerom (20 – 30 min)

HN: **PC:** ReHČJ – N/Z obchádzania súpera (fintovanie – nácvik kľúčiek) – (20 min)

HT: obchádzanie súpera / odoberanie lopty – HC 1:1, 1:2, 2:1, 2:2 – situačne orientované – (20 min)

PH: 2:2, 3:3, 4:4 / + (UNI hráči) - intervalové zaťaženie – (30 – 35 min)

Streda

RT + KT: Rozbehanie + plyometria (batéria cvikov) – (10 min), **BR** – úvod TJ s BR trénerom (20 – 30 min)

HN/HT: Skupinový tréning OFE/DEF – typické HSi (20 min) , N/Z zakladanie/vedenie/zakončenia podľa HF – formácie/línie (15 min)

HT: **PH:** malé formy/stredné na držanie lopty/otáčanie ťažiska/prienikovú prihrávku 6:6+3UNI (10 min)

PH: veľké formy (30 min – 35 min)

Piatok

KT: Rýchlosť – úvod do TJ s kondičným trénerom (10 – 15 min)

HN: ŠSi – DEF + OFE (5 - 10 min)

HT: **PH:** malé formy + UNI hráč (4:4 + 2 UNI) (15 min)

HT: **HC:** podľa HF v útočných vlnách 3:2, 5:3, 6:4 – situačnosť – úlohy aj pred DEF hráčov (20 min)

PH: veľká (obmedzený počet dotykov, voľná) (20 – 25 min)



TIPY PRE TRÉNINGOVÝ PROCES

VOPRED PREMYSLENÁ A PRIPRAVENÁ KAŽDÁ TJ (CIEĽ)

CVIČENIA PRIMERANE ZVOLENÉ PRE DANÚ KATEGÓRIU A SCHOPNOSTI HRÁČOV

DIEŤA/HRÁČ MUSÍ BYŤ PO TRÉNINGU ZDRAVO UNAVENÝ, ŠĎASTNÝ A TEŠIŤ SA NA ĎALŠIU TJ

MAXIMÁLNE VYUŽITIE ČASU A PRIESTORU NA IHRISKU (V TELOCVIČNI) – REALIZAČNÉHO TÍMU

POZITÍVY A AKTÍVNY COACHING HRÁČOV – AJ SLABŠIEHO HRÁČA VEDIEŤ POCHVÁLIŤ

UČIŤ HRÁČOV SAMOSTATNOSTI – PROFILOVANIE LÍDROV – ZADÁVANIE JEDNODUCHÝCH ÚLOH

PRÁCA S RODIČMI

VAŠE SKÚSENOSTI/TIPY ???

OTÁZKY ???

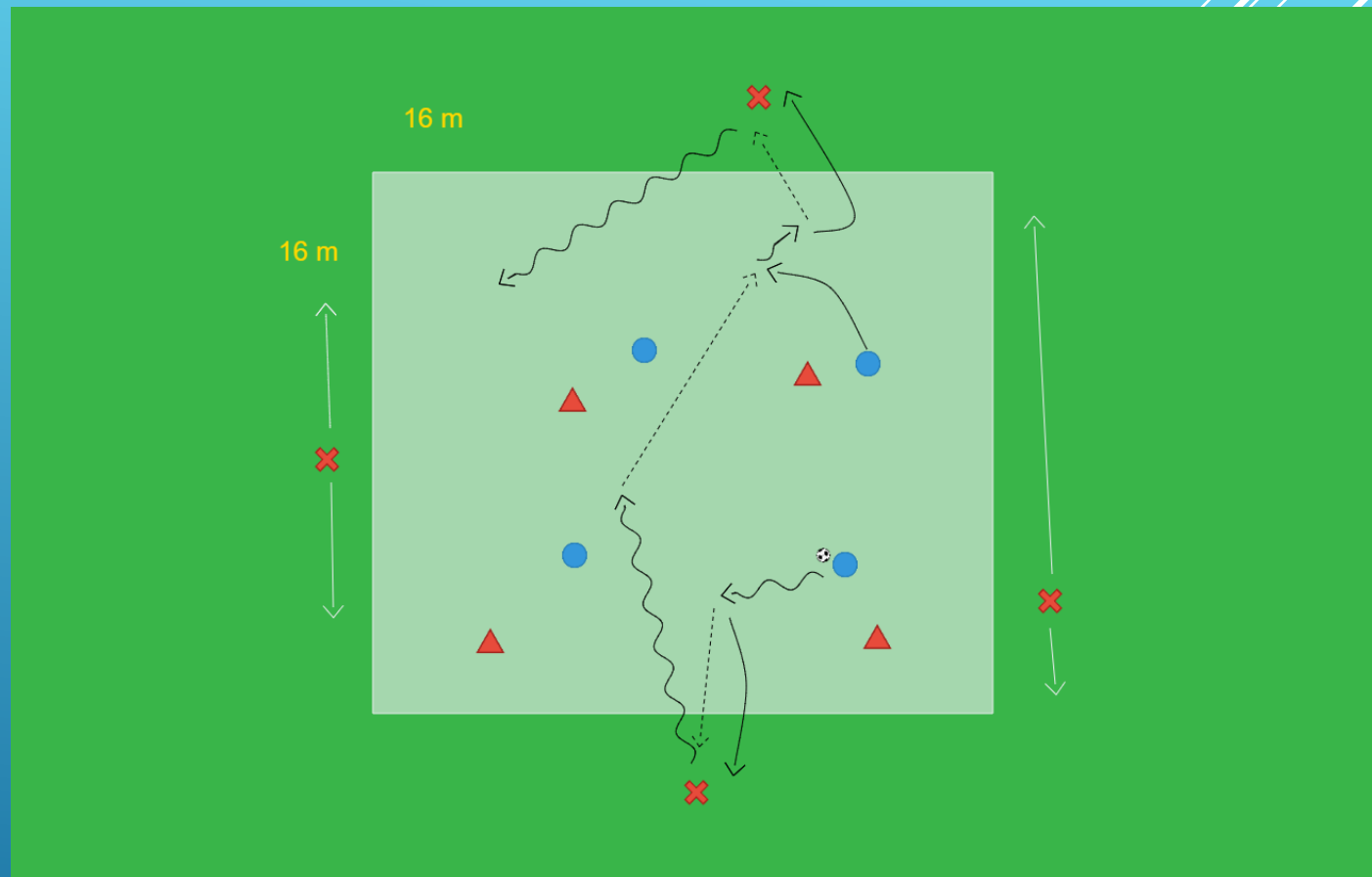


VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PH na držanie lopty s UNI hráčmi po obvode

PH 4:4 + 4 UNI

Hráči hrajú v štvorci 16m na 16m v počte 4:4 pričom na každej strane štvorca majú hráčov s ktorými si menia loptu a miesto. UNI hráči po obvode štvorca nemôžu byť napádaný. Počet dotykov je neobmedzený. Hráme na udržanie lopty vo štvorci, ak útočiace mužstvo loptu stratí resp. je tam nepresná prihrávka UNI hráčovi na kraji stáva sa brániacim družstvom. Hra je zameraná na držanie lopty v prevahe 8:4.



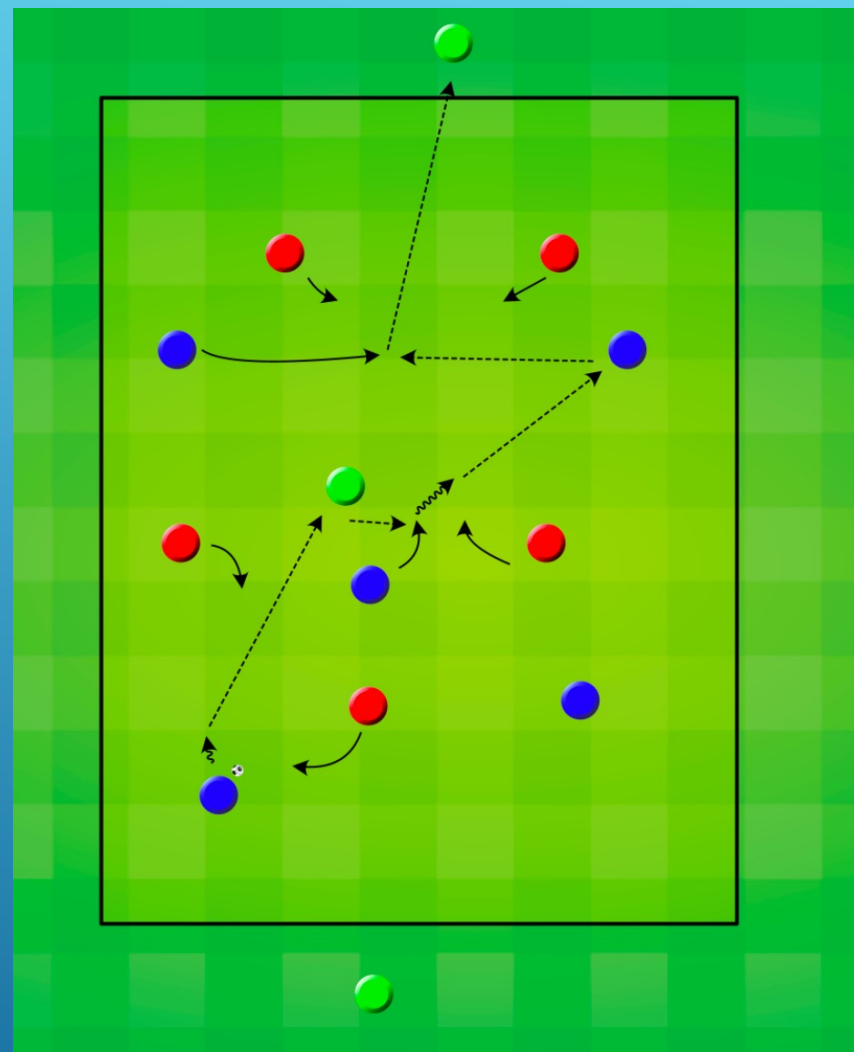
VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PH na otočenie ťažiska hry s 3 UNI hráčmi

PH 5:5 + 3 UNI

Hráči držiaci loptu sa snažia zmeniť ťažisko hry od krajného zeleného hráča k druhému krajnému zelenému. Ak útočiace družstvo stratí loptu – ihneď prepína do defenzívy a stáva sa brániacim.

TIP: obmedzený počet dotykov, za otočenie hry – body. Vhodné ako rozcvičenie pred zápasom v počte 4:4 + 3 UNI

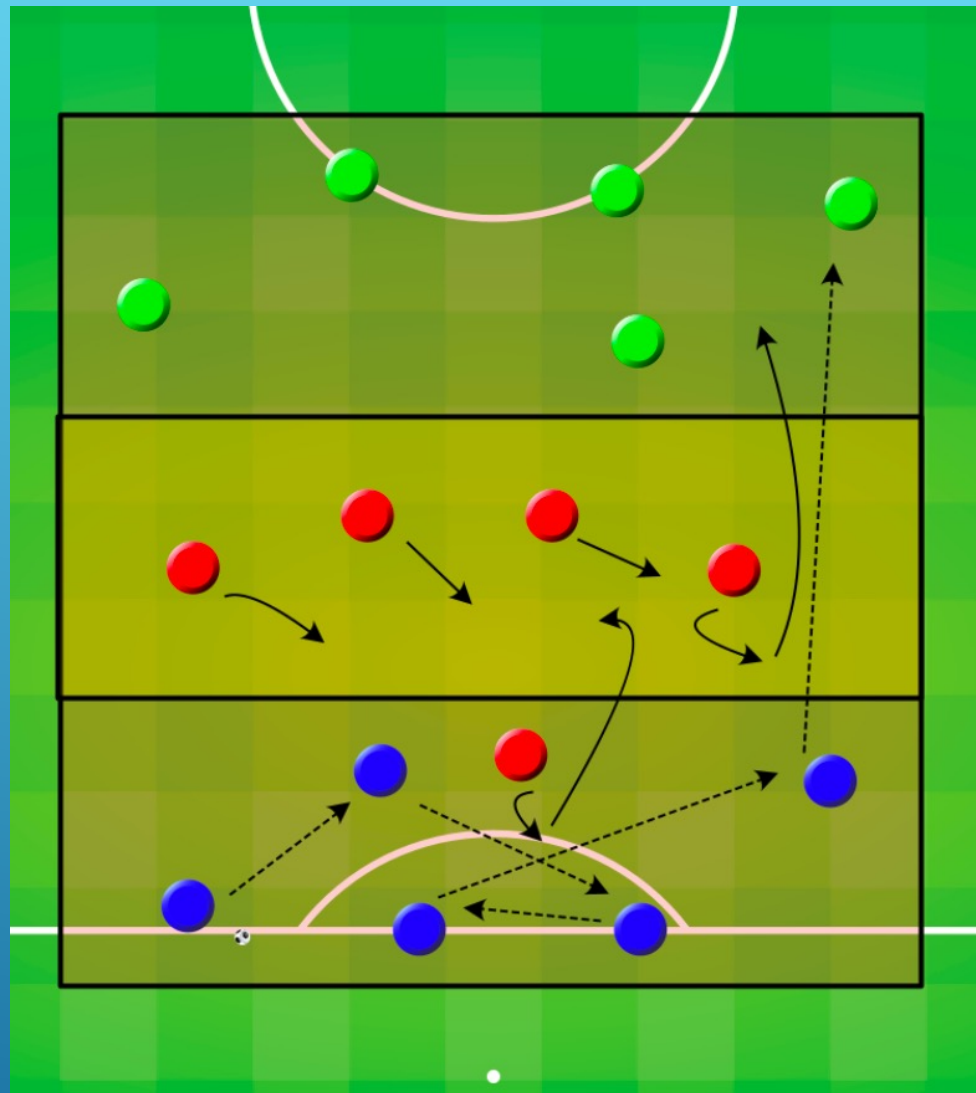


VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PH – kolmá prihrávka cez zónu

PH 5:1 s kolmou prihrávkou

Modré družstvo sa snaží po určitom počte prihrávok preniesť hru do zóny so zelenými hráčmi. V stredovej zóne sa snažia prihrávku zachytiť 4 brániaci hráči. Ak sa červenému hráčovi napádajúcemu modré družstvo podarí loptu získať prihráva do stredovej zóny resp. do zóny s a napádajúcim mužstvom sa stáva modré družstvo.



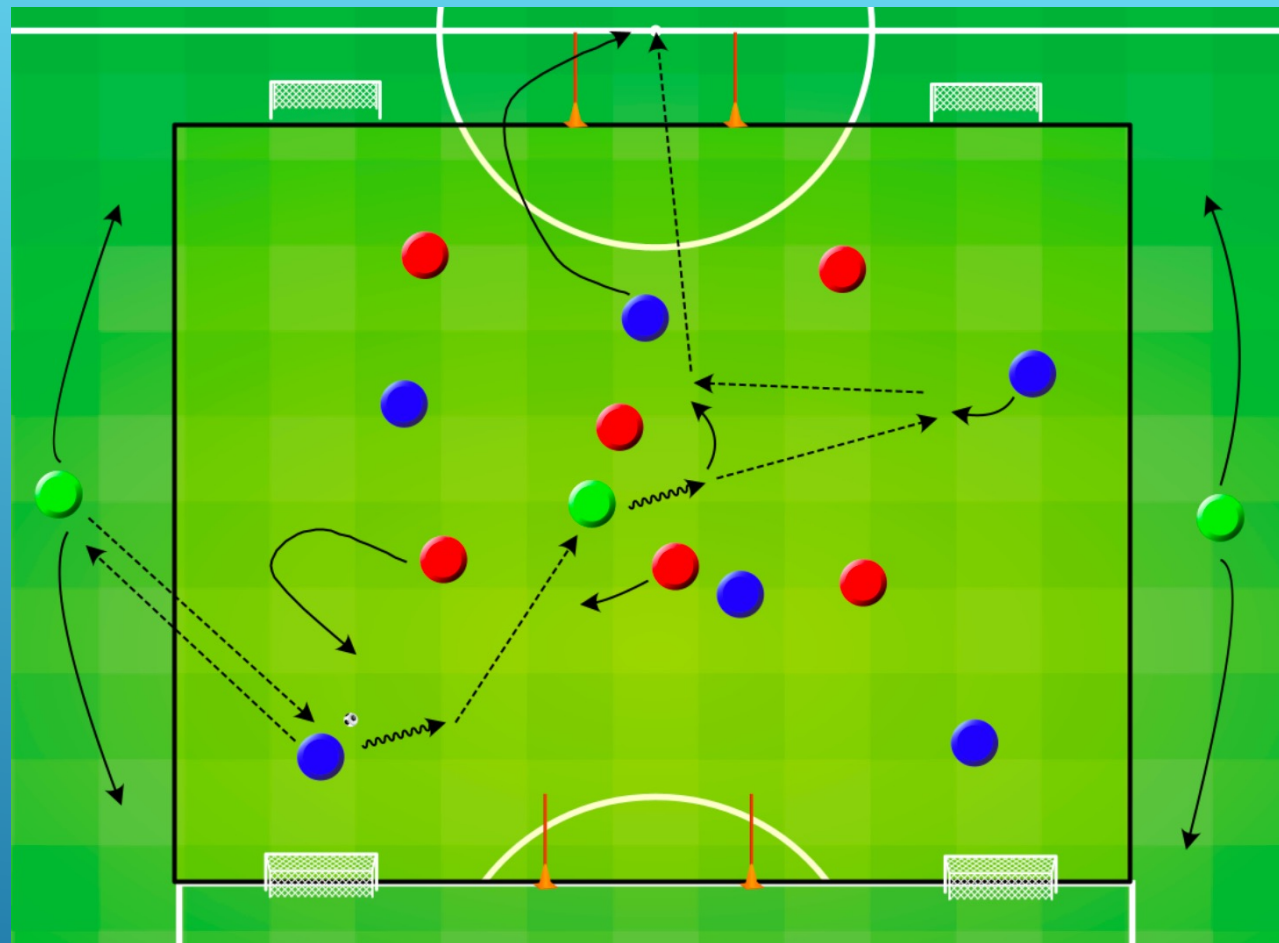
VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PH s rôznym zakončením

PH 6:6 + 3 UNI

Modré družstvo sa snaží dať gól do 2 brán resp. do 1 brány prevedením/ prihrávkou na hráča. Nápomocní sú 3 UNI hráči z ktorých stredný môže byť napádaný. UNI hráči nemôžu dosiahnuť gól.

TIP: Pravidlá tejto PH si tréner upraví podľa potreby/ zamerania TP – tak isto môže všetky brány vymeniť za brány na prevedenie/prihrávku.

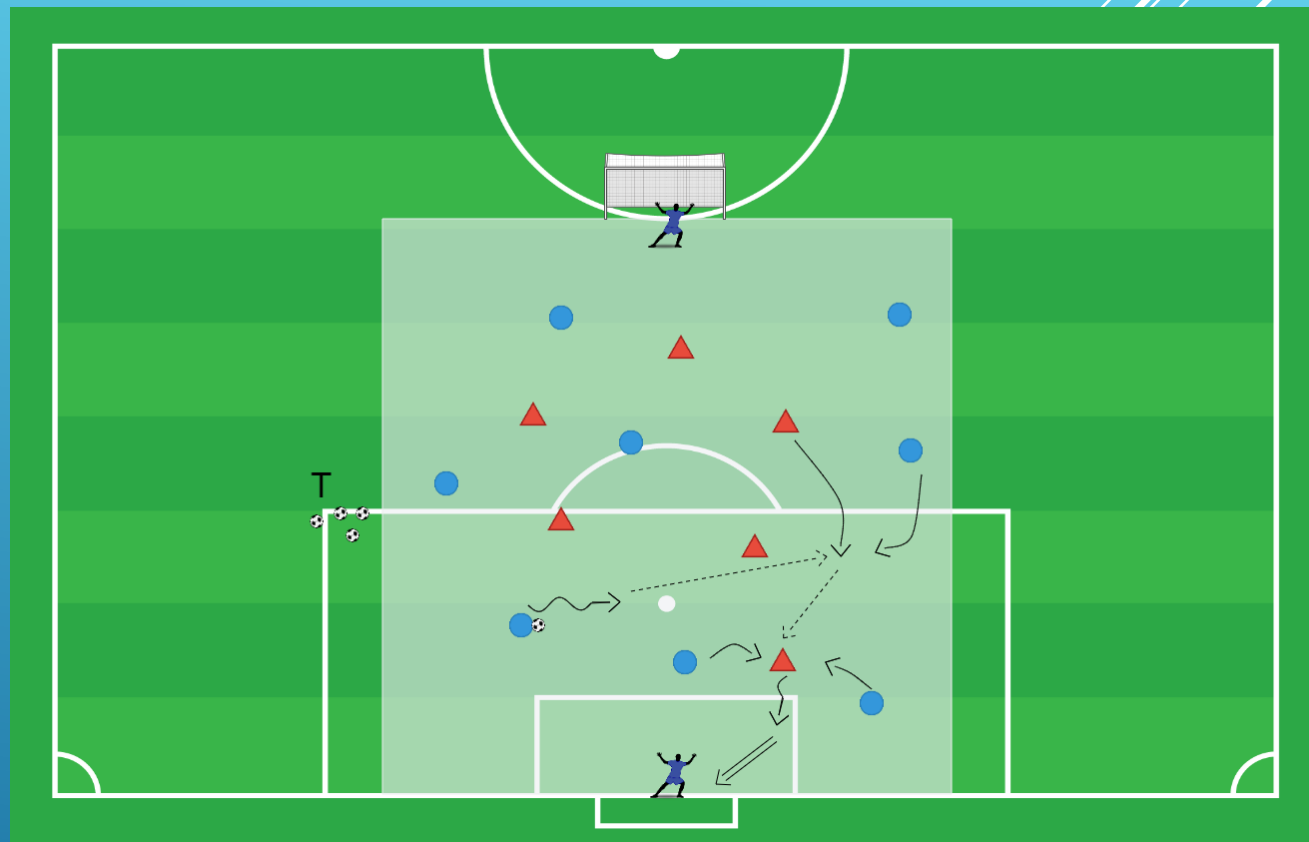


VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

PH – držanie lopty - pressing

PH 8:6 + 2 UNI (BR)

Modré družstvo na zmenšenom priestore hrá v početnej prevahe 8:6 + s dvomi brankármi na držanie lopty. Červené družstvo sa snaží loptu získať a čo najrýchlejšie zakončiť na 1 z dvoch brán v ktorej chytá brankár. To znamená že modré družstvo hrá držanie lopty napr. 8 prihrávok = gól, červené na góly.



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Ďakujem za pozornosť

