

METODICKÝ MATERIÁL PRE REGIONÁLNE CENTRÁ HÁDZANEJ

SLOVENSKÝ ZVÄZ HÁDZANEJ

PaedDr. Pavol Streicher

Prof. Doc. Eugen Laczó, PhD.

Mgr. Silvia Priklerová, PhD.

Heine Jensen

Fernando Gurich

Rasmus Poulsen

Stratégia SZH je zameraná na prácu s mládežou prostredníctvom Regionálnych centier hádzanej (ďalej len RCH).

Na úspešné naplnenie našich cieľov je dôležité, aby RCH a taktiež kluby pracovali jednotne, podľa jednotnej metodiky. Metodika SZH je zameraná na výchovu hráčov a hráčok, ktoré budú schopné priblížiť sa k medzinárodnej úrovni, aby boli naši hráči a hráčky schopní konkurencie v medzinárodnom meradle.

Súčasná, ale najmä hádzaná v budúcnosti si vyžaduje výbornú kondičnú a technickú pripravenosť. Metodika sa zameriava na dve hlavné oblasti: kondičnú prípravu a individuálnu techniku.

Boli by sme radi, keby sa všetci s touto novou koncepciou práce stotožnili a brali ju ako „bibliu“ v rámci práce s mládežou.

Na metodike SZH sa podieľali viacerí naši kolegovia, stále však bude v procese vývoja, a preto je dôležité, aby sme sa na jej zdokonaľovaní podieľali všetci.

Ernő Kelecsényi

Viceprezident SZH

OBSAH

1.	Súčasnú vývojové tendencie v hádzanej	4
1.2	Vonkajšie a vnútorné zaťaženie v hádzanej	5
2.	Technicko-taktický profil hráčskych funkcií	6
2.1	Obsah ŠP v jednotlivých vekových kategóriách	12
2.2	Obsah ŠP v ročnom makrocykle	16
3	Obsahové zameranie kondičného programu v jednotlivých vek. Kategóriách	20
4	Stavba týždenného mikrocyklu RCH a klubov	23
5	Kondičný program pre RCH a kluby	28
6	Zásobník cvičení	29

1. SÚČASNÉ VÝVOJOVÉ TENDENCIE V HÁDZANEJ

Výkonnostne orientovaný koncept športovej prípravy mládeže musí vychádzať z vývojových tendencií vo vrcholovej hádzanej. Súčasné požiadavky na hráčov na vrcholových podujatiach, ako sú MS, ME a OH musia byť integrované do systému prípravy mládeže s cieľom zabezpečiť adekvátnu úroveň výkonnosti.

Tieto požiadavky zahrňujú štyri najdôležitejšie oblasti:

- Kondíciu (atletickú prípravu)
- Obranu (obranná fáza hry)
- Útok (útočná fáza hry)
- Protiútok a jeho bránenie

OBRANNÁ FÁZA HRY

POŽIADAVKY	KONZEKVENCIE
<ul style="list-style-type: none">- Bránenie orientované na zisk lopty- Aktívna, anticipatívna hra v obrane- Základné obranné systémy a rôzne alternatívy- Veľká flexibilita s individuálnou voľnosťou- Obrana na celej ploche ihriska pri protiútoke súpera- Obmedzené možnosti striedania špecialistov útok-obrana	<ul style="list-style-type: none">- Predpoklad: rýchly pohyb nôh- Výcvik: hra 1 proti 1 vo všetkých priestoroch- Herné poňatie: zisk lopty ako cieľ- Profil hráča: kompletný výcvik v obrane a v útoku- Hráč: väčšia akčná a priestorová variabilita- Výcvik v taktike: veľké chápanie podstaty hry- Základný princíp: akcia pred reakciou

ÚTOČNÁ FÁZA HRY

POŽIADAVKY	KONZEKVENCIE
<ul style="list-style-type: none">- Veľký individuálny repertoár hráča- Veľká pripravenosť k riziku- Kratšie prípravné fázy- Tempo a zmeny rytmu- Hra v malej skupine, najmä s pivotom- Komplexné koncepcie zohľadňujúce individuálne kvality hráčov	<ul style="list-style-type: none">- Výcvik: vyššie kognitívne požiadavky na základné znalosti taktiky- Repertoár hráčov: prihrávky, strelba, hra 1 proti 1- Pozičný výcvik: veľký základný repertoár na všetkých pozíciách- Taktika hry: hra so zmenou tempa a rytmu- Metodika: forsírovanie rýchlosti konania, forsírovanie nácviu a zdokonaľovania kooperácie v malých skupinách v tréningu mládeže

PROTIÚTOK

POŽIADAVKY	KONZEKVENCIE
<ul style="list-style-type: none">- Rýchly prechod do útoku/obrany- Pripravenosť k riziku- Tempo hra vo všetkých fázach- Pokračovanie hry bez prípravnej fázy- Taktická zmena rytmu- Variabilná obrana protiútok- Hra v tempe bez striedania špecialistov do obrany	<ul style="list-style-type: none">- Požiadavky na kondičný profil hráča- Tréning orientovaný na rýchlosť a rýchle vnímanie situácie- Rýchlosť konania- Výcvik v taktike- Kooperatívna hra v hĺbke a šírke- Výcvik hráčov: veľká akčná variabilita

CELKOVÁ KONZEKVENCIA – VYCHOVAŤ HRÁČA, KTORÝ JE KOMPLEXNE PRIPRAVENÝ S VEĽKÝM INDIVIDUÁLNYM REPERTOÁROM TECHNIKY A TAKTIKY PRIHRÁVOK A STREĽBY, SILNÝ V OSOBNOM SÚBOJI A PERFECTNÝM KONDIČNÝM ZÁKLADOM.

1.2 VONKAJŠIE A VNÚTORNÉ ZAŤAŽENIE V HÁDZANEJ

Kondično - zručnostný potenciál hádzanára sa opiera predovšetkým o anaeróbnú trénovanosť. Aeróbná trénovanosť má optimalizujúci vzťah k štruktúre športového výkonu v hádzanej.

Vonkajšie zaťaženie:

- Bežecký objem 4 – 6 km
38 % chôdza,
42,6 % pomalý beh,
15,9 % zrýchlený beh,
2,5-3,5 % šprint,
25-50 šprintov (8-17 metrov).
- Osobné súboje 50 – 60 krát (podľa hráčskej funkcie).
- Útočné a obranné herné fázy 75 -80 krát.
- Strelba 70 – 80 krát.

Vnútorne zaťaženie:

- 70 -95 % z max. pulzovej frekvencie,
- 60 – 70 % kyslíkový dlh,
- 5 – 8 (9-10) mmol/l laktát,
- 300 – 500 ηm/l kreatínkináza,
- 6 – 8 mmol/l urea,
- 1 – 1,10 respiračný kvocient (RQ),
- 1 – 1,10 respiračný kvocient (RQ),
- VO₂max M 55 – 60 l/kg Ž 45 – 55 l/kg.

2. TECHNICKO - TAKTICKÝ PROFIL HRÁČA

Technicko-taktický profil Obranca nezávisle od hráčskej funkcie	Ml. žiaci		St. žiaci		Ml. dorast		St. dorast		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<i>Individuálna technika/taktika</i>									
<i>Základný postoj a pohyb hráčov</i>									
Základný postoj diagonálny	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Pohyb dopredu/dozadu	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Pohyb do strany		1	1	2	2	3	3	4	4
<i>Osobná obrana</i>									
Po celej hracej ploche	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Na vlastnej obrannej polovici		1	1	2	2	3	3	4	4
V priestore bránkoviška	1	1	2	2	3	3	4	4	4
<i>Obrana driblingu</i>									
Ofenzívne napádanie a vytlačanie do strany	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Získavanie lopty		1	1	2	2	3	3	4	4
<i>Obrana pri prieniku hráča s loptou</i>									
Prevzatie telesného kontaktu	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Obrana 1 proti 1 pred 9 m. územím	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Obrana 1 proti 1 v 9 m. území		1	1	2	2	3	3	4	4
<i>Obrana strel'by</i>									
Strel'ba zo zeme veľkým náprahom									
Blokovanie strel'by z hora	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Blokovanie polovysokej strel'by okolo pása			1	1	2	2	3	3	4
Blokovanie strel'by zdola			1	1	2	2	3	3	4
<i>Strel'ba vo výskoku</i>									
Pasívny blok strel'by vo výskoku		1	1	2	2	3	3	4	4
Aktívny blok strel'by vo výskoku			1	1	2	2	3	3	4
<i>Spolupráca s brankárom</i>									
Pri blokovaní strel'by zo zeme			1	1	2	2	3	3	4
Pri blokovaní strel'by z výskoku			1	1	2	2	3	3	4

1 = nácvik techniky

2 = zdokonaľovanie techniky

3 = varíovanie techniky/taktiky

4 = precizovanie techniky/taktiky

Technicko-taktický profil Krídlo	Ml. žiaci		St. žiaci		Ml. dorast		St. dorast		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<i>Individuálna technika/taktika</i>									
<i>Základný pohyb</i>									
<i>Nabiehanie</i>									
Zo strany	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Z rohu			1	1	2	2	3	3	3
<i>Uvoľňovanie bez lopty</i>									
Proti ofenzívnej obrane	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Proti defenzívnej obrane			1	1	2	2	3	3	3
<i>Spracovanie lopty</i>									
Obojručne	1	1	1	2	2	3	3	3	3
Jendoručne			1	1	2	2	3	3	3
Vo výskoku nad bránkoviskom				1	1	2	3	3	3
<i>Dribling</i>									
Vysoký/polovysoký dribling v protiútok	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Uvoľnenie jednoúderovým driblingom		1	1	2	2	3	3	3	3
<i>Prihrávky</i>									
Veľkým náprahom zhora	1	1	1	2	2	3	3	3	3
Zápästím/trčením			1	1	2	2	3	3	3
Varianty prihrávok pivotovi				1	1	2	2	3	3
<i>Uvoľňovanie 1 proti 1 s držanou loptou</i>									
Po strane hodovej ruky	1	1	2	2	2	3	4	4	4
Proti strane hodovej ruky s driblingom		1	1	2	2	3	3	4	4
Proti strane hodovej ruky s „obkladačkou“			1	1	2	2	3	3	4
Proti strane hodovej ruky s obrátkou			1	1	2	2	3	3	4
<i>Strelba</i>									
Odraz z nesúhlasnej nohy	1	1	1	2	2	3	3	3	3
Odraz zo súhlasnej nohy				1	1	2	2	2	2
Náprah zhora	1	1	2	2	2	3	3	3	3
Odhod hore/polovysoko/dolu dlhšia strana	1	1	1	2	2	3	3	4	4
Odhod z úklonu kratšia strana			1	1	2	2	3	3	4
Prehodenie brankára			1	1	2	2	3	3	4
S rotáciou				1	2	2	3	3	4
<i>Skupinová spolupráca</i>									
Paralelná akcia	1	1	1	2	2	3	3	4	4
Clonenie s uvoľnením pivota			1	1	2	2	3	3	4
Križovanie so spojkou				1	1	2	3	3	4
Križovanie s pivotom					1	1	2	3	3
Zabiehanie do pivota			1	1	2	2	3	3	4

Technicko-taktický profil Spojka	Ml. žiaci		St. žiaci		Ml. dorast		St. dorast		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<i>Individuálna technika/taktika - Základný pohyb</i>									
Dopredu/dozadu	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Do strany			1	2	2	2	3	3	3
Uvoľňovanie proti ofenzívnej obrane	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Uvoľňovanie proti defenzívnej obrane			1	1	2	2	3	3	3
<i>Spracovanie lopty</i>									
Obojručne – v pohybe, v stoji	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Jednoručne				1	1	2	3	3	4
Vo výskoku v poli/nad bránkoviskom				1	1	2	2	3	3
<i>Dribling</i>									
Vysoký/polovysoký dribling v protiútok	1	1	2	2	3	3	3	3	3
Uvoľnenie jednoúderovým driblingom		1	1	2	2	3	3	3	3
<i>Prihrávky</i>									
Veľkým náprahom zhora/od pleca	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Zápästím/trčením			1	1	2	2	3	3	4
Vo výskoku		1	1	2	2	3	3	4	4
Varianty prihrávok pivotovi			1	1	2	2	3	3	4
<i>Klamavé činnosti</i>									
Náznak pohybu	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Náznak prihrávky		1	1	2	2	3	3	4	4
Náznak strelby		1	1	2	2	3	3	4	4
<i>Uvoľňovanie 1 proti 1 s držanou loptou</i>									
Po strane hodovej ruky	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Proti strane hodovej ruky s driblingom		1	1	2	2	3	3	4	4
Proti strane hodovej ruky s „obkladačkou“			1	1	2	2	3	3	4
Proti strane hodovej ruky s obrátkou			1	1	2	2	3	3	4
<i>Strelba</i>									
Bez výskoku z behu	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Bez výskoku s prednožením			1	1	2	2	3	3	3
Vo výskoku odraz z nesúhlasnej nohy	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Vo výskoku odraz zo súhlasnej nohy				1	1	2	2	3	3
Vo výskoku odraz obojnož					1	1	2	2	3
Z dola zo zeme				1	1	2	2	3	3
Z dola z výskoku					1	1	2	2	3
Z dola po náznaku iným spôsobom				1	1	2	2	3	3
<i>Skupinová spolupráca</i>									
Paralelné akcie	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Clonenie s uvoľnením pivota			1	1	2	2	3	3	4
Križovanie so spojkou			1	1	2	3	3	4	4
Križovanie s pivotom				1	1	2	3	3	4
Križovanie s krídlom				1	1	2	2	3	3
Zabíehanie do pivota			1	1	2	2	3	3	4

Technicko-taktický profil Pivot	Ml. žiaci		St. žiaci		Ml. dorast		St. dorast		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<i>Individuálna technika/taktika</i>									
<i>Základný pohyb</i>									
Pohyb a pripravenosť pre prihrávku dopredu	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Pohyb a pripravenosť pre prihrávku do strany			1	1	2	2	3	3	4
Uvoľňovanie proti ofenzívnej obrane	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Uvoľňovanie proti defenzívnej obrane			1	1	2	2	3	3	4
<i>Spracovanie lopty</i>									
Obojručne	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Jednoručne			1	1	2	2	3	3	4
Nad bránkoviškom				1	1	2	2	3	3
<i>Dribling</i>									
Vysoký/polovysoký dribling v protiútok	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Uvoľnenie jednoúderovým dribling	1	1	2	2	3	3	4	4	4
<i>Prihrávky</i>									
Veľkým náprahom zhora/od pleca	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Zápästím/trčením			1	1	2	2	3	3	4
<i>Uvoľňovanie 1 proti 1 s držanou loptou</i>									
Po strane hodovej ruky	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Proti strane hodovej ruky s obratom			1	1	2	2	3	3	4
<i>Strelba</i>									
Vo výskoku odraz z nesúhlasnej nohy	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Vo výskoku odraz zo súhlasnej nohy			1	1	2	2	3	3	4
Vo výskoku odraz obojnož				1	1	2	2	3	3
Pádov frontálne do podporu ležmo	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Pádov s posúvaním vpred			1	1	2	2	3	3	4
S výskokom do pádu			1	1	2	2	3	3	4
<i>Skupinová spolupráca</i>									
Hod' a bež	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Clonenie s uvoľnením			1	1	2	2	3	3	4
Križovanie				1	1	2	2	3	4

Technicko-taktický profil Brankár	Ml. žiaci		St. žiaci		Ml. dorast		St. dorast		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<i>Individuálna technika/taktika</i>									
<i>Základný postoj/pohyb</i>									
Základný postoj	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Technika presúvania v bránke	1	1	2	2	3	3	4	4	4
<i>Chytanie – základná technika</i>									
Nízke lopty	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Polovysoké lopty			1	1	2	2	3	3	4
Vysoké lopty	1	1	2	2	3	3	4	4	4
<i>Chytanie – základná technika/taktika</i>									
Z priestoru spojky	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Z priestoru pivota	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Z náskoku	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Z priestoru krídla	1	1	2	2	3	3	4	4	4
<i>Prihrávky</i>									
Krátka prihrávka	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Prihrávka do protiútok 1.vlny		1	1	2	2	3	3	4	4
Prihrávka na rýchly stred			1	1	2	2	3	3	4

Dôležitá otázka je, kedy začať s pozičnou špecializáciou. Požiadavky na univerzálnosť hráčov sú stále vyššie. Dôležité je, aby hráči zvládli základné techniky a princípy kooperácie bez ohľadu na konkrétnu hráčsku funkciu. Cieľavedomý výcvik pre konkrétnu hráčsku funkciu je potrebné zahájiť pri zohľadnení somatických predpokladov až v kategórii staršieho žiactva. Ďalší dôležitý moment, ktorý je potrebné rešpektovať, je fakt, že hráčska funkcia pivot sa stala prakticky „druhou“ pozíciou pre všetky ostatné. Preto je dôležitý cieľavedomý výcvik všetkých hráčov pre efektívnu aktivitu na tejto pozícii.

Dôležitejší je problém striedania hráčov do obrany v kategórii mládeže. Požiadavka na komplexný výcvik by mala byť prioritou. **Z tohto dôvodu je potrebné úplne zamedziť tento taktický prostriedok!!!**

PRIORITOU V KATEGÓRII MLÁDEŽE BY MALA BYŤ ORIENTÁCIA NA KOMPLEXNÝ VÝCVIK A NIE IBA FIXÁCIA NA KONKRÉTNY VÝSLEDOK.

Tento problém sa dotýka aj nasadzovania hráčov v zápasoch. Hráči vyšších postáv majú koordinačné a často aj technické problémy v predpubertálnej fáze. Je chybou, ak v tomto období nedostávajú priestor a na ich pozíciách hrajú hráči nižší, ktorí sa ešte dokážu presadzovať. Neskôr, najmä pri prechode k dospelým musia byť preorientovaní na pozície krídiel a vhodné typy, ktoré nedostali dostatok priestoru často nezvládnu prechod kvôli množstvu herných deficitov.

KĹÚČOVÉ BODY

- Zabrániť skorej špecializácii hráčov na hráčske funkcie – až v staršom žiactve.
- V mládeži nestriedať hráčov útok – obrana – priorita komplexný výcvik.
- Práca s vysokými hráčmi – napriek horšej technike a ťažšej koordinácii.

2.1 OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V JEDNOTLIVÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH

INDIVIDUÁLNA TECHNIKA/TAKTIKA		
	Útok	Obrana
Starší dorast	<i>Cieľavedomý rozvoj individuálnych kvalít</i>	
	Zvyšovanie rýchlosti riešenia situácií 1 proti 1	Kvalitatívne vyššie formy bránenia 1 proti 1
	Variácie techniky pri individuálnom riešení spolupráce	<ul style="list-style-type: none"> ▪ klamavé činnosti obrancu
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ križovanie ▪ clonenie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vytlačanie z priestoru stredu ▪ vyvíjanie tlaku na útočníka
	Priestor otvárajúce akcie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zisk lopty vbiehaním do prihrávky
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ paralelné akcie proti smeru prihrávky 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ provokácia útočného faulu
Mladší dorast	<i>Precizovanie individuálnych repertoáru hráčov</i>	
	Uplatnenie techniky v rýchlosti	Ďalšie varianty techniky bránenia 1 proti 1
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ spracovanie lopty 	Blokovanie ďalších variantov streľby-ofenzívne
	Ďalšie varianty prihrávok zo zeme, z výskoku	Ďalšie varianty techniky získavania lopty
	Ďalšie varianty streľby vo výskoku, skokom	Odobieranie a preberanie protihráča
	Ďalšie varianty hra 1 proti 1	
Taktika hry v jednotlivých priestoroch		
Starší žiaci	<i>Hra jeden proti jednému v šírke a hĺbke</i>	
	Ďalšie varianty uvoľňovania s držanou loptou	Ďalšie varianty techniky bránenia 1 proti 1
	Základné techniky prihrávok do hĺbky obrany	Blokovanie ďalších variantov streľby-defenzívne
	Zdokonaľovanie prihrávky veľkým náprahom zhora	Taktika bránenia jednotlivých pozícií
	Ďalšie varianty streľby zhora, vo výskoku	
	Ďalšie varianty hry 1 proti 1	
Taktika hry jednotlivých pozícií		
Mladší žiaci	<i>Individuálne predpoklady pre hru v postupnom útoku a jeho bránenie</i>	
	Pohyb v útoku	Základná technika bránenia 1 proti 1
	Uvoľňovanie bez lopty	Základná technika práce rúk-kontakt s útočníkom
	Uvoľňovanie s držanou loptou 1 proti 1	Získavanie lopty
	Základná technika prihrávky veľkým náprahom zhora	Blokovanie streľby
	Základná technika streľby vo výskoku	Základy taktiky bránenia jednotlivých pozícií
	Základná technika streľby vo výskoku z krídla	
	Základná technika streľby z pivota	
Základy taktiky hry jednotlivých pozícií		
Prípravka	<i>Hra jeden proti jednému na veľkom priestore</i>	
	Základný postoj a pohyb v útoku	Základný postoj a pohyb v obrane, práca rúk, nôh
	Uvoľňovanie sa bez lopty	Bránenie hráča bez lopty, priestorovo, osobne
	Uvoľňovanie sa s loptou driblingom	Bránenie hráča s loptou, driblingu, prihrávke, streľbe
	Základné techniky prihrávok: od pleca zhora	Orientácia na zisk lopty
	Základné techniky spracovania lopty	
Základné techniky streľby zhora z miesta, z behu, skokom		

SKUPINOVÁ TAKTIKA		
	Útok	Obrana
Starší dorast	Komplexná spolupráca	
	Komplexné formy spolupráce	Komplexné formy spolupráce
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ paralelné akcie so zmenou smeru podporované clonením 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odovzdávanie-preberanie podporované so zabezpečením
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ križovanie podporované clonením 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variabilná spolupráca proti súčasne prebiehajúcimi viacerými kooperáciami v útoku
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ clonenie s následnou paralelnou akciou 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variabilné pokračovanie hry z kombinácie do vhodného optimálneho riešenia hernej situácie 	
Mladší dorast	Precizovanie spolupráce medzi všetkými hráčskymi funkciami	
	Variabilné formy spolupráce	Variabilné formy spolupráce
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ paralelné akcie so zmenou smeru 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zabezpečovanie
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ križovanie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zabezpečovanie
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ clonenie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odovzdávanie-preberanie po križovaní
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odlákavanie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odovzdávanie-preberanie po clonení
Starší žiaci	Spolupráca medzi všetkými hráčskymi funkciami	
	Základné formy spolupráce	Základné formy spolupráce
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hod' a bež 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zabezpečovanie
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ paralelné akcie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdvojovanie
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ križovanie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odovzdávanie-preberanie po križovaní
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ clonenie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ odovzdávanie-preberanie po clonení
Mladší žiaci	Nácvik základných foriem spolupráce v hre	
	Základné formy spolupráce	Základné formy spolupráce
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hod' a bež 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zabezpečovanie
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ paralelné akcie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdvojovanie ▪ odovzdávanie-preberanie
Prípravka	Nácvik základných foriem spolupráce	
	Základné formy spolupráce	Základné formy spolupráce pri osobnej obrane
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hod' a bež 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sprevádzanie a nasledovanie

TÍMOVÁ TAKTIKA		
	Útok	Obrana
Starší dorast	Taktické koncepty hry v útoku a obrane	
	Útočné systémy s 1, 2 pivotmi, s 1 stabilným a 2. vbiehajúcim pivotom	Obranné systémy 0:6, 1:2:3, voľné
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ koncepty hry proti defenzívnej a ofenzívnej obrane ▪ paralelné akcie ▪ Hra so zmenou pozícií - križovanie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ taktické princípy v závislosti od útočnej aktivity ▪ Aktívna obrana orientovaná na zisk lopty ▪ Cieľavedomá zmena obranného rozostavenia
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hra so zmenou systému – vbiehanie do druhého pivota s cieľavedomým pokračovaním hry 	Obranný systém 1+5
	Útočný systém so 7. hráčom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kombinovaná obrana s dôslednou osobnou obranou hráča ako riziková varianta
	Rozširovanie repertoáru v útoku a obrane	
	Útočné systémy s 1, 2 pivotmi, s 1 stabilným a 2. vbiehajúcim pivotom	Obranné systémy 0:6, 1:2:3, 1:5
Variabilná hra v útoku	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hra v priestorovej obrane s aktívnou a pasívnou líniou ▪ Variabilné jednanie aktívnej línie aj krátkodobými pressingovými variantami 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S individuálnymi akciami z každej pozície ▪ So spoluprácou 2-jíc a 3-jíc hráčov ▪ Cieľavedomé pokračovanie hry v závislosti od vývinu hernej situácie 		
Starší žiaci	Cieľavedomá spolupráca medzi pozíciami v útoku a obrane	
	Útočný systém s jednými pivotom	Obranný systém, 1 polčas 0:6, 2 polčas 5:1
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cieľavedomá zmena rytmu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hra s variabilným defenzívnym a ofenzívnym poňatím ▪ Koinácia priestorovej a pressingovej obrany
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prípravná fáza-zakončenie-nová prípravná fáza ▪ Zvyšovanie tempa hry vo fáze zakončenia ▪ Efektívna spolupráca medzi pozíciami v hĺbke a šírke 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Efektívna spolupráca medzi susednými pozíciami
Mladší žiaci	Nácvik fáz hry v postupnom útoku a jeho obrany	
	Útočný systém s 1 pivotom	Obranný systém, 1 polčas 0:6, 2 polčas 5:1
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Efektívne využitie herných systémov ▪ nácvik prípravnej fázy a zakončenia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Základný pohyb ▪ princípy spolupráce
Prípravka	Voľná hra	
	Základy hry proti osobnej obrane	Základy osobnej obrany
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ po celom ihrisku, na útočnej polovici 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ po celom ihrisku, na vlastnej polovici

PROTIÚTOK		
	Útok	Obrana
Starší dorast	Komplexný koncept protiútok a jeho obrana	
	Koncept 1. vlny	Obrana protiútok prvej vlny
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prešprintovanie súpera 2-3 hráčmi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dôsledné krytie hráčov
	Koncept 2. vlny	Obrana protiútok 2. vlny
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ s biehaním do 2 pivota 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ofenzívne narušovanie splupráca v hĺbke hracej plochy
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ s križovaním medzi krajnými spojkami 	Obrana protiútok 3. vlny
	Koncept 3. vlny	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rýchla organizácia obrannej formácie so zhustením na strane hráča s loptou
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pokračovanie v tlaku na súpera bez prípravnej fáze s jednoduchou prípravou zakončenia 	Obrana vhadzovania
Koncept vhadzovania – rýchly stred	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rýchle sformovanie obrany pressing proti hráčovi s loptou 	
Mladší dorast	Nácvik konceptu protiútok a jeho obrana	
	Nácvik konceptu protiútok 2 vlny	Obrana protiútok 2. vlny
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ krátke prihrávky so zakončením na strane prečíslenia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ofenzívna obrana pro hráčom 2. vlny od stredovej čiary
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ s vbiehaním do 2 pivota 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ variabilná aktivita obrany, striedanie pozičnej a pressingovej obrany
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ s križovaním medzi krajnými spojkami 	Po zisku lopty ihneď pripravenosť k protiútok
	Koncept rýchleho vhadzovania po góle	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ s vbiehaním do druhého pivota ▪ s križovaním medzi krajnými spojkami 	
Starší žiaci	Základy protiútok skupiny hráčov 1. a 2. vlny	
	Protiútok 1. vlny	Obrana protiútok 1. vlny
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ v závislosti od obrannej formácie 3 hráčmi, dlhá prihrávka od brankára alebo spoluhráča 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dôsledný návrat do obrany a krytie hráčov 1. vlny
	Protiútok 2. vlny	Obrana protiútok 2. vlny
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-ica, 3-ica krátkymi prihrávkami, princíp hod' a bež 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ofenzívna obrana proti hráčom . vlny v hĺbke hracej plochy
Rýchle vhadzovanie po góle – rýchly stred		
Mladší žiaci	Protiútok v malej skupine	
	Rýchly prechod do útoku	Obrana protiútok
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-ica, 3-ica hráčov- hod' a bež ▪ Rýchle vhadzovanie po góle 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rýchly návrat do obrany po strate lopty ▪ Ofenzívna obrana proti hráčovi s loptou v hĺbke hracej plochy
Prípravka	Rýchly prechod do útoku už v tejto kategórii	
	Rýchly prechod do útoku po zisku lopty	Obrana protiútok
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedným hráčom ▪ vo dvojici 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rýchly návrat do obrany po strate lopty ▪ ofenzívna obrana v hĺbke hracej plochy

2.2 OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ROČNOM MAKROCYKLE

OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY Mladšie žiactvo		Mesiac									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Individuálna technika	Dribling	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Prihrávka náprahom zhora			1	1	1	1	1	2	2	2
	Prihrávka od pleca	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Prihrávka vo výskoku										
	Uvoľnenie bez lopty	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Uvoľnenie s držanou loptou 1 proti 1										
	po strane hodovej ruky	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Proti strane hodovej ruky			1	1	1	1	2	2	2	2
	Strelba bez výskoku zhora	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Strelba bez výskoku zdola										
	Strelba vo výskoku				1	1	1	1	1	1	1
	Strelba skokom do bránkoviska	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Obrana 1 proti 1 bez/s loptou			1	1	2	2	2	2	2	2
Blokovanie strelby					1	1	1	1	1	1	
Skupinová taktika	Paralelné akcie				1	1	1	1	1	2	2
	Hod' a bež	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	križovanie										
	Clonenie										
	Clonenie s uvoľnením										
	Zabezpečovanie/Zdvojovanie	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Preberanie/Odovzdávanie					1	1	1	1	1	1
	Herné cvičenie 2:2 v šírke				1	1	1	1	1	1	1
	Herné cvičenie 2:2 v hĺbke					1	1	1	1	1	1
	Herné cvičenie 3:3 v strede										
	Herné cvičenie 3:3 na kraji										
	Hra v sektore 4:4 v strede										
Hra v sektore 4:4 na kraji											
Protiútok	Protiútok 1 hráča	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Protiútok 2-3 hráči			1	1	1	1	1	1	2	2
	Obrana protiútok	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Herný systém	Osobná obrana po celom ihrisku	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
	Osobná obrana na vlastnej polovici										
	Útok proti osobnej obrane po celom ihrisku	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2

1 = Návčik techniky/riešenia herných situácií

2 = Zdokonaľovanie techniky/riešenia herných situácií

OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY Staršie žiactvo		Mesiac									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Individuálna technika	Dribling	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Prihrávka náprahom zhora	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Prihrávka od pleca	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Prihrávka vo výskoku	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Uvoľnenie bez lopty	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Uvoľnenie s držanou loptou 1 proti 1										
	po strane hodovej ruky	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Proti strane hodovej ruky	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Strelba bez výskoku zhora	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Strelba bez výskoku zdola					1	1	1	1	1	1
	Strelba vo výskoku	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Strelba skokom do bránkoviška	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Obrana 1 proti 1 bez/s loptou	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Blokovanie strelby	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Skupinová taktika	Paralelné akcie	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Hod' a bež		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
križovanie		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Clonenie		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Clonenie s uvoľnením		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Zabezpečovanie/Zdvojovanie		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Preberanie/Odovzdávanie		1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Herné cvičenie 2:2 v šírke		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Herné cvičenie 2:2 v hĺbke		1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Herné cvičenie 3:3 v strede		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Herné cvičenie 3:3 na kraji					1	1	1	1	1	2	2
Hra v sektore 4:4 v strede						1	1	1	1	1	1
Hra v sektore 4:4 na kraji									1	1	1
Protiútok	Protiútok 1 hráča	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Protiútok 2-3 hráči 1. sled	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Obrana protiútok	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Herný systém	Obrana 5:1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Obrana 0:6				1	1	1	1	1	1	1
	Útok proti obrane 5:1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	Útok proti obrane 0:6				1	1	1	1	1	1	1

1 = Nácvičenie techniky/riešenia herných situácií

2 = Zdokonaľovanie techniky/riešenia herných situácií

OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY Mladší dorast		Mesiac										
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Individuálna technika	Dribling	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Prihrávka náprahom zhora	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Prihrávka od pleca	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Prihrávka vo výskoku	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Varianty prihrávok pivotovi	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	1 proti 1 po strane hodovej ruky	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	1 proti 1 proti strane hodovej ruky	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Strelba bez výskoku zhora	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Strelba bez výskoku zdola	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Strelba vo výskoku	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Strelba skokom do bránkoviska	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Obrana 1 proti 1 bez/s loptou	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Blokovanie strelby	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Skupinová taktika	Paralelné akcie	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Hod' a bež	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	križovanie	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
	Clonenie	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
	Clonenie s uvoľnením	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
	Zabezpečovanie/Zdvojovanie	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Preberanie/Odovzdávanie	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Herné cvičenie 2:2 v šírke	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Herné cvičenie 2:2 v hĺbke	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Herné cvičenie 3:3 v strede	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Herné cvičenie 3:3 na kraji	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Hra v sektore 4:4 v strede	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
	Hra v sektore 4:4 na kraji	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Protiútok	Protiútok 1 hráča	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Protiútok 2-3 hráči 1. sled	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Protiútok 2. sled	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
	Obrana protiútok	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Herný systém	Obrana 1:5, 1:2:3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Obrana 0:6	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Útok proti obrane 1:5, 1:2:3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Útok proti obrane 0:6	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Hra v početnej nerovnováhe											

- 1 = Návčik techniky/riešenia herných situácií
2 = Zdokonaľovanie techniky/riešenia herných situácií
3 = Varírovanie techniky/taktiky

OBSAH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY Starší dorast		Mesiac										
		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Individuálna technika	Dribling	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Prihrávka náprahom zhora	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Prihrávka od pleca	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Prihrávka vo výskoku	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Varianty prihrávok pivotovi	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
	1 proti 1 po strane hodovej ruky	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	1 proti 1 proti strane hodovej ruky	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Streľba z miesta zhora	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
	Streľba z miesta zdola	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
	Streľba vo výskoku	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Streľba skokom do bránkoviška	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Obrana 1 proti 1 bez/s loptou	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
	Blokovanie streľby	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
Skupinová taktika	Paralelné akcie	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Hod' a bež	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	križovanie	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Clonenie	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Clonenie s uvoľnením	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Zabezpečovanie/Zdvojovanie	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Preberanie/Odovzdávanie	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Herné cvičenie 2:2 v šírke	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Herné cvičenie 2:2 v hĺbke	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Herné cvičenie 3:3 v strede	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Herné cvičenie 3:3 na kraji	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Hra v sektore 4:4 v strede	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Hra v sektore 4:4 na kraji	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
Protiútok	Protiútok 1 hráča	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Protiútok 2-3 hráči 1. sled	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Protiútok 2. sled	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Obrana protiútok	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
Herný systém	Obrana 1:5, 1:2:3, 0:6	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Obrana kombinovaná 1+5	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	Útok proti obrane 1:5, 1:2:3, 0:6	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Útok proti kombinovanej obrane	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	Hra v početnej nerovnováhe	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3

- 1 = Nácvik techniky/riešenia herných situácií
2 = Zdokonaľovanie techniky/riešenia herných situácií
3 = Varírovanie techniky/taktiky
4 = Precizovanie techniky/taktiky

3. OBSAHOVÉ ZAMERANIE KONDIČNEHO PROGRAMU V JEDNOTLIVÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH

1. Kategória mladšieho žiactva

11-12 roční hráči

Ciele tréningového procesu:

- Osvojovanie technickej zručnosti
- Komplexné posilňovacie cvičenia s vlastnou hmotnosťou (návik vzpieračských techník)
- Rozvoj frekvenčnej rýchlosti a akceleračnej rýchlosti (so zmenami smeru)
- Rozvoj aeróbnej vytrvalosti, bežecký obsah s posilňovacími cvičeniami na kruhovom princípe drilu.
- Rozvoj aeróbnej vytrvalosti aj prostredníctvom iných športových odvetví (plávanie, cyklistika, atletika, futbal, pohybové hry) a vlastnou hrou.
- Rozvoj individuálnej hernej zručnosti

Cvičenia na rozvoj kondičných schopností zaraďovať v každej tréningovej jednotke. Najmä na konci tréningovej jednotky, alebo v rozcvičení.

Príklad:

Týždenný mikrocyklus s akcentom na rozvoj kondičných schopností

V týždennom mikrocykle 2-3x 30 minút.

ŠO, HRA		ŠO, HRA		KP		
KP		KP		ŠO, HRA	Zápas	
10'SC		10'SC		10'SC		
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa

ŠO – špeciálny obsah, KP – kondičná príprava, SC – stabilizačné cvičenia

2. Kategória staršieho žiactva

13-14 roční hráči

Ciele tréningového procesu:

- Zdokonaľovanie technickej zručnosti, osvojovanie nových technických činností.
- Osvojovanie techniky základných vzpieračských cvičení (s palicou aj 5 – 10 kg tyčou)
- Rozvoj „agility“ v alaktátových podmienkach (do 5'' - 8'')
- Rozvoj odrazovej a odhodovej sily
- Rozvoj rýchlostno-silových schopností celého tela – komplexné cvičenia (s odporom od 5 – 10 – 20 kg)
- Rozvoj aeróbnej vytrvalosti s atletickými bežeckými prostriedkami
- Rozvoj pohybových schopností aj prostriedkami iných športových odvetví (plávanie, gymnastika, cyklistika, futbal, pohybové hry, atď.)
- Rozvoj vytrvalosti v rýchlosti krátko trvajúcimi úsekmi 5'' - 8'' trvanie 20'' - 30'' intervalmi odpočinku 5 – 10 opakovaní 2 – 5 sériách. Medzi sériami 3 – 4'
- Rozvoj a zdokonaľovanie individuálnej hernej zručnosti

V týždennom mikrocykle 3-4x 40 minút.

ŠO, HRA	Skočnosť		ŠO, HRA	ŠO, HRA		
RS	ŠO, HRA		RS	AO		Zápas
10'SC	10'SC		10'SC			
8'V+S	8'V+S		8'V+S	8'V+S		
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa

ŠO – špeciálny obsah, RS – rýchlostno-silový obsah, SC - stabilizačné cvičenia, AO – atletický obsah, V+S – výklus + strečing,

3. Kategória mladšieho dorastu

15-16 roční hráči

Ciele tréningového procesu:

- Zdokonaľovanie individuálnej a tímovej technickej zručnosti
- Rozvoj rýchlostno-silových schopností
- Rozvoj aeróbného silového fondu
- Rozvoj výbušnej sily (odrazovej a odhodovej)
- Rozvoj a zdokonaľovanie technickej zručnosti v rýchlosti
- Rozvoj akceleračnej rýchlosti aj so zmenami smeru (agility)
- Rozvoj aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti
- Kompenzačné a stabilizačné cvičenia – core tréning

4. Kategória staršieho dorastu

17-19 roční hráči

Ciele tréningového procesu:

- Zdokonaľovanie individuálnej a tímovej hernej zručnosti v anaeróbných podmienkach
- Rozvoj rýchlostno-silových schopností (vzpieračský program)
- Rozvoj bežeckej rýchlosti a vytrvalosti
- Rozvoj odrazovej sily (skočnosť)
- Rozvoj odhodovej sily
- Technický dril v rýchlosti a vo vytrvalosti v rýchlosti
- Zdokonaľovanie mentálnej odolnosti – sebakaučovanie, sebazdokonaľovanie, sebamotivácia, sebakontrola
- Kompenzačné a stabilizačné cvičenia – core tréning

3 STAVBA TÝŽDENNÉHO MIKROCYKLU RCH A KLUBOV

Starší dorast RCH – 9 tréningových jednotiek (90 minút) – budúcnosť, ktorú chceme docieľiť

DZ	5 + zápas
Počet TJ	9
Hodiny zaťaženia	13,5 hodín, 810 minút + 90 minút zápas
KT	3 hodiny + 40 minút skočnosť v rámci individuálnej techniky
IT	3 hodiny
TT	7,5 hodín
Regenerácia	životospráva, režim dňa, strava, spánok, výklus a strečing po každom tréningu/zápase (8+8 minút)

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
Atletika Beh+sila	Individuálna technika	Atletika Beh+sila	Individuálna technika	
Tímový tréning	Tímový tréning	Tímový tréning	Tímový tréning	Tímový tréning

Starší dorast RCH – 7 tréningových jednotiek (90 minút)

DZ	5 + zápas
Počet TJ	7
Hodiny zaťaženia	13,5 hodín, 810 minút + 90 minút zápas
KT	3 hodiny + 40 minút skočnosť v rámci individuálnej techniky
IT	3 hodiny
TT	7,5 hodín
Regenerácia	životospráva, režim dňa, strava, spánok, výklus a strečing po každom tréningu/zápase (8+8 minút)

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
	Individuálna technika		Individuálna technika	
Atletika Beh+sila	Tímový tréning	Atletika Beh+sila	Tímový tréning	Tímový tréning

Mladší dorast RCH – 7 tréningových jednotiek (90 minút)

DZ	5 + zápas
Počet TJ	7
Hodiny zaťaženia	10,5 hodín, 630 minút + 90 minút zápas
KT	3 hodiny + 40 minút skočnosť v rámci individuálnej techniky
IT	3 hodiny
TT	7,5 hodín
Regenerácia	životospráva, režim dňa, strava, spánok, výklus a strečing po každom tréningu/zápase (8+8 minút)

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
	Individuálna technika		Individuálna technika	
Atletika Beh+sila	Tímový tréning	Atletika Beh+sila	Tímový tréning	Tímový tréning

Mladší dorast RCH – 5 tréningových jednotiek (90 minút)

DZ	5 + zápas
Počet TJ	5
Hodiny zaťaženia	7,5 hodín, 450 minút + 90 minút zápas
KT	3 hodiny + 20 minút skočnosť v rámci individuálnej techniky
IT	1,5 hodiny
TT	3 hodín
Regenerácia	životospráva, režim dňa, strava, spánok, výklus a strečing po každom tréningu/zápase (8+8 minút)

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
Atletika Beh+sila	Tímový tréning	Atletika Beh+sila	Individuálna technika	Tímový tréning

Týždenné mikrocykli si RCH môžu prispôbiť podľa možnosti, pri dodržaní zásad pre RCH:

- 2 krát v týždni samostatný kondičný tréning
- 2/1 krát v týždni tréning zameraný na individuálnu techniku v rámci, ktorej budú v prípravnej časti zaradené cvičenia zamerané na skočnosť!!!

Starší dorast/Mladší dorast kluby – 5 tréningových jednotiek (90 minút)

DZ	5 + zápas
Počet TJ	5
Hodiny zaťaženia	7,5 hodín, 450 minút + 90 minút zápas
KT	1,5 hodín + 20 minút skočnosť v rámci individuálnej techniky
IT	1,5 hodiny
TT	4,5 hodiny
Regenerácia	životospráva, režim dňa, strava, spánok, výklus a strečing po každom tréningu/zápase (8+8 minút)

(DZ – dni zaťaženia, TJ – tréningová jednotka, KT – kondičný tréning, IT – individuálna technika, TT – tímový tréning)

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
Atletika Beh+sila/ Tímový tréning	Tímový tréning/ Individuálna technika	Atletika Beh+sila/ Tímový tréning	Tímový tréning/ Individuálna technika	
				Tímový tréning

Starší dorast/Mladší dorast kluby – 5 tréningových jednotiek (90 minút)

DZ	3 + zápas
Počet TJ	3
Hodiny zaťaženia	4,5 hodín, 270 minút + 90 minút zápas
KT	1 hodina
IT	1 hodina
TT	2,5 hodiny
Regenerácia	životospráva, režim dňa, strava, spánok, výklus a strečing po každom tréningu/zápase (8+8 minút)

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
	Atletika Beh+sila/ /Tímový tréning/ Individuálna technika		Atletika Beh+sila/ /Tímový tréning/ Individuálna technika	
		Tímový tréning		

NA KONCI KAŽDEJ TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY ZARADIŤ V ZÁVEREČNEJ FÁZE TJ 8 MINÚT VÝKLUS + 8 MINÚT STREČING!!!

5 KONDIČNÝ PROGRAM PRE RCH A KLUBY

Starší dorast RCH

Silový program – pondelok, streda

	Cvičenie	váha	Počet opakovaní	série
1.	Premiestnenie	60-70 % z max.	6 – 8	3 - 4
2.	Hlboké drepy	60% z VH	8 – 10	3 - 4
3.	Bench-press	60-70% z VH	8 - 10	3 - 4
4.	Zakopávanie v ľahu	10 – 20 kg	15	3 - 4
5.	Trhové drepy	20 kg	6 - 8	3 - 4
6.	Výskoky z podrepu Dôležitá technika – zo začiatku realizovať podrep výskok bez záťaže, po zvládnutí techniky a dostatočnej pripravenosti hráčov pokračovať so záťažou	20 – 30kg odpor	8 - 10	3 - 4
7.	Rýchla výmena nôh v stoj prednožmo v podrepe	20 kg odpor	20	3 - 4
8.	Coor cvičenia 4-6	vlastná	15 - 20	3 - 4
9.	Stabilizačné cvičenia 6-8	vlastná	20 – 30''	3 - 4

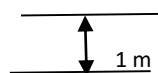
Všetky cvičenia s náradím treba realizovať podľa možností hráčov a hráčok, dôležitá je vždy technika prevedenia.

Bežeký program – pondelok, streda

- 10 x 40 metrov kopce/beh s odporom (ťahane sa vo dvojiciach), 80 – 90 % intenzita, IO: 1,5'
- 2 (10 x 100 metrov), 80 %, IO 2', IO medzi sériami 4'
- 6 x 300 metrov (50 – 90%, 50 – 70%), IO: 3'
- Súvislá bežeká činnosť 12' so stupňovanou intenzitou (3' - 60 %, 3' - 70%, 3' - 80%, 3' - 85-90%)

Skočnosť program – utorok, štvrtok

1. Rozskákanie – švihadlo 200-300 skokov rozlične
2. Na mieste bočné odrazy Ľ, P 10 krát
3. Dril na debnách, výška 30 cm
 - 10 krát znožmo
 - 10 krát ľavá
 - 10 krát pravá
4. Preskoky cez prekážky 40 cm znožmo, 10 preskokov, 10 krát
5. Preskoky cez prekážky 40 cm ľavá noha, 10 preskokov, 10 krát
6. Preskoky cez prekážky 40 cm pravá noha, 10 preskokov, 10 krát
7. Preskoky znožmo – 2x 40 cm prekážka, 2x60cm prekážka, 2x80 cm prekážka, 4krát 100 cm prekážka, 6-8 krát



8. Preskoky znožmo  10 prekážok, 5 krát

9. Preskoky ľavá noha, ako v cvičení 8

10. Preskoky pravá noha, ako v cvičení 8

Mladší dorast RCH

Silový program – pondelok, streda

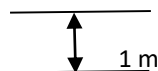
	Cvičenie	váha	Počet opakovaní	série
1.	Premiestnenie	15kg/20kg	6 - 8	3 - 4
2.	Drepy na boso	vlastná	6 - 8	3 - 4
3.	Bench-press	60-70% z vlastnej hmotnosti	6 - 8	3 - 4
4.	Výstup na lavičku		20	3 - 4
5.	Trhové drepy	10kg/15kg	6 - 8	3 - 4
6.	Hlboký drep	20 – 30kg odpor	6 - 8	3 - 4
7.	Coor cvičenia 4-6	vlastná	15 – 20''	3 - 4
8.	Stabilizačné cvičenia 6	vlastná	20 ''	3 - 4

Bežeký program - pondelok

Súvislá bežeká činnosť 3 – 5 x 5', v každej minúte 40 m šprint, IO: 3 – 4'

Skočnosťný program – utorok

1. Odrazy na mieste s vyťahovaním jedného kolena 15x
2. „Kotníkové“ odrazy na 30 m Ľ noha
3. „Kotníkové“ odrazy na 30 m P noha
4. Na mieste bočné odrazy Ľ, P 10 krát



5. Na mieste znožné odrazy s obratom o 360°, 10x
6. Frekvenčný rebrík, nízky poklus 5x
7. Frekvenčný rebrík, kombinácia odrazov cvičení 3-5x
8. Skoky cez nízke prekážky 20 – 40 cm, 10x

Bežeký program – streda

3 – 5 (6x200 m) 70% , I:1,5', IO: 4'

Skočnosťný program – utorok, štvrtok

1. Znožné odrazy cez čiaru, 10 x
2. Odrazy Ľ noha cez čiaru 15x
3. Odrazy P noha cez čiaru 15x

4. Striedavé odrazy horizontálne na 30 m, 5x
5. Zložné odrazy cez prekážku 30-40 cm, 10 prekážok, 8x
6. Odrazy na ľ nohe cez prekážku 30-40 cm, 10 prekážok, 5x
7. Odrazy na P nohe cez prekážku 30-40 cm, 10 prekážok, 5x
8. Cik – cak zložné odrazy 30-40 cm, 10 prekážok, 10x

Mladší dorast/starší dorast kluby

Silový program – v prípade možnosti - posilňovňa

	Cvičenie	váha	Počet opakovaní	série
1.	Premiestnenie	60-70% JM	6 - 8	3 - 4
3.	Bench-press	50-60% z vlastnej hmotnosti	6 - 8	3 - 4
5.	Trhové drepy	10kg/15kg	6 - 8	3 - 4
6.	Coor cvičenia 3-4	vlastná	15 – 20''	3 - 4
7.	Stabilizačné cvičenia 3-4	vlastná	20 ''	3 - 4

Silový program

Kruhový tréning

6 – 8 cvičení na jednotlivé svalové partie 20 – 30 % odpor, 8-12 opakovaní, 3–4 kruhy, IO: 3-4

Bežecký program – pondelok, streda (5 TJ)

3 – 4 (6 x 100 a 200 m) 70%, I:1,5', IO:3-4'

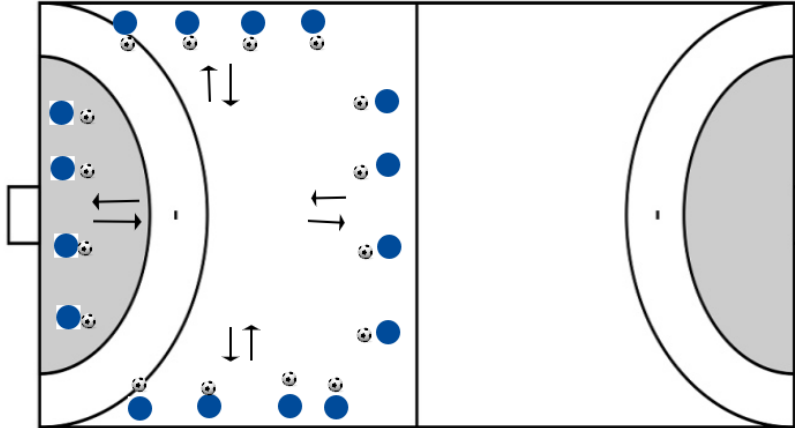

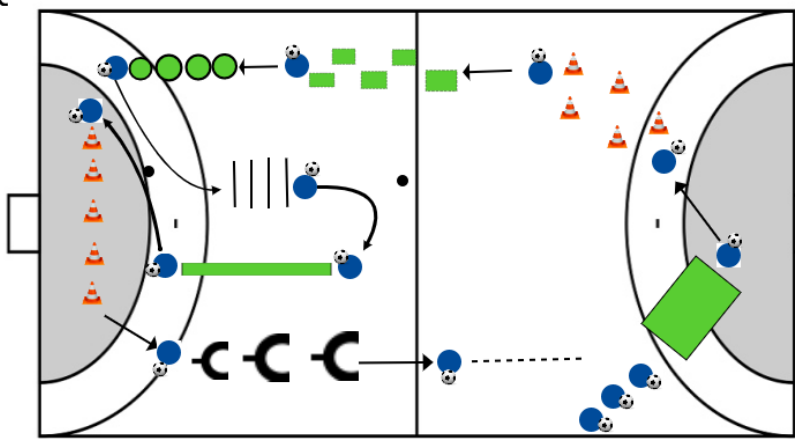
Bežecký program – utorok, štvrtok (3 TJ)

3 – 4 (8 x 100 m) 70-80%, I: 1-1,5', IO: 3-4'

PRI CVIČENIACH V POSILŇOVNI POZOR NA SPRÁVNU TECHNIKU REALIZÁCIE CVIČENÍ:
Premiestnenie, bench-pres, hlboké drepy, trhové drepy, drep-výskok (veľmi dôležitá technika)

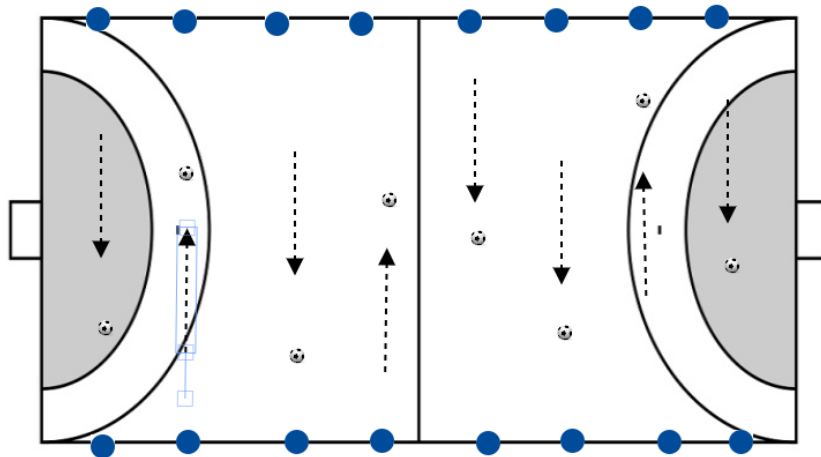
Zo začiatku pracujte s malou váhou na nácvik techniky cvičenia!!!

4 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ

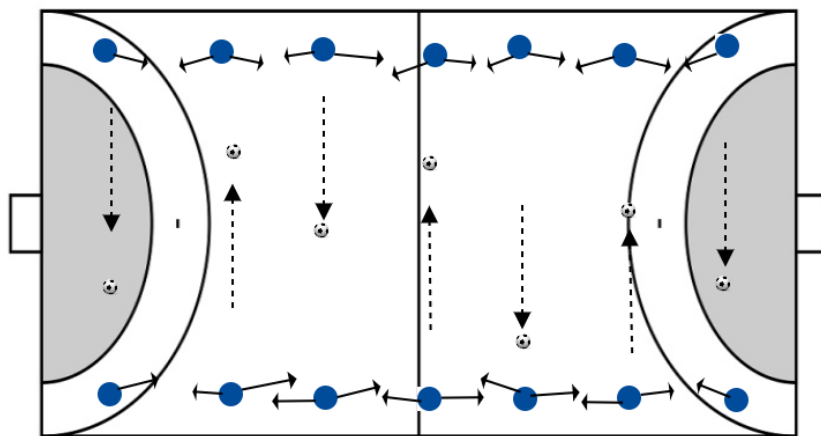
DRIBLING	POPIS
	<p>Driblujte dopredu a dozadu. Rôzne spôsoby, pravá ruka, ľavá ruka, vysoký, nízky, v pohybe, chôdzou. Bežte priamo, slalom. Striedajte 4 kroky vpred a kroky vzad. Beh vpred po 4 metroch obrat 360°. Myslite kreatívne</p>
	<p>Každý hráč má loptu v priestore po čiaru voľného hodu. Hráči sa môžu pohybovať rôznym smerom, využívajte rôzne spôsoby driblingu. Cieľom hry je vyraziť loptu spoluhráčovi z územia.</p>
	<p>Vytvorte si opičiu dráhu z toho čo máte k dispozícii. Každý hráč má loptu. Hráč prekonáva dráhu vedením lopty. Buďte tvoriví. Cvičenie dobré v rámci rozohriatia, môže sa vykonávať aj formou súťaže.</p>

PRIHRÁVKY – náprahom zhora, od pleca, vo výskoku

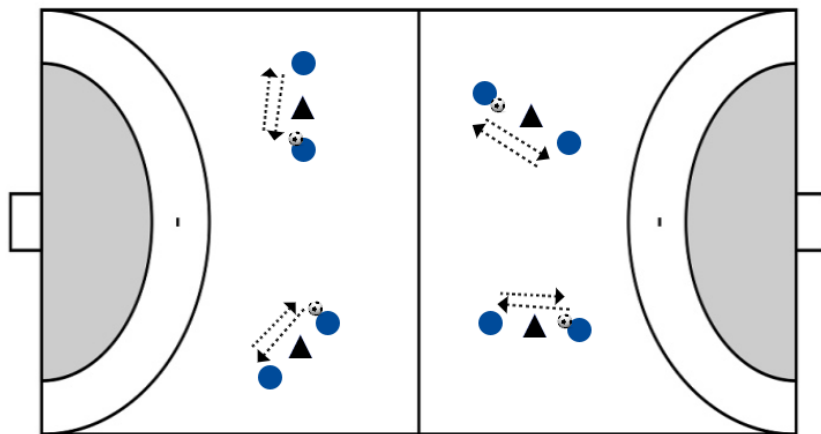
Popis



Hráči stoja na postrannej čiare, stoj mierne rozkročný. Cieľom je prihrať spoluhráčovi bez toho, aby hráči pohli nohou.

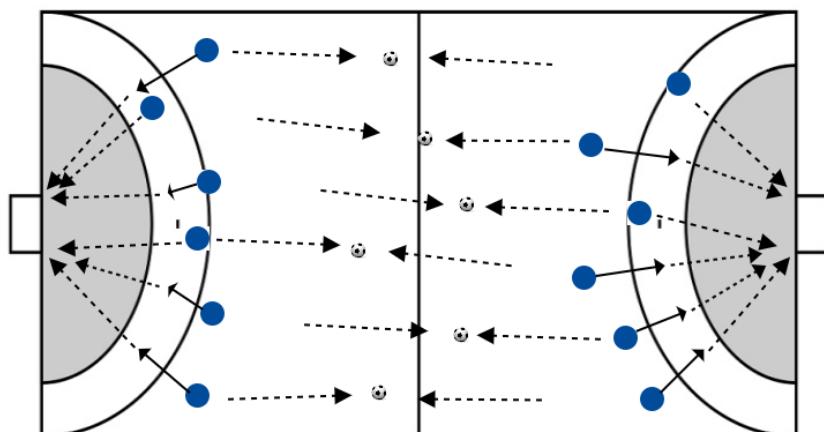


Hráči si prihrávajú a zároveň môžu ukradnúť loptu svojim spoluhráčom. Nemožu však zabudnúť na svoju loptu, resp. ju stratiť.

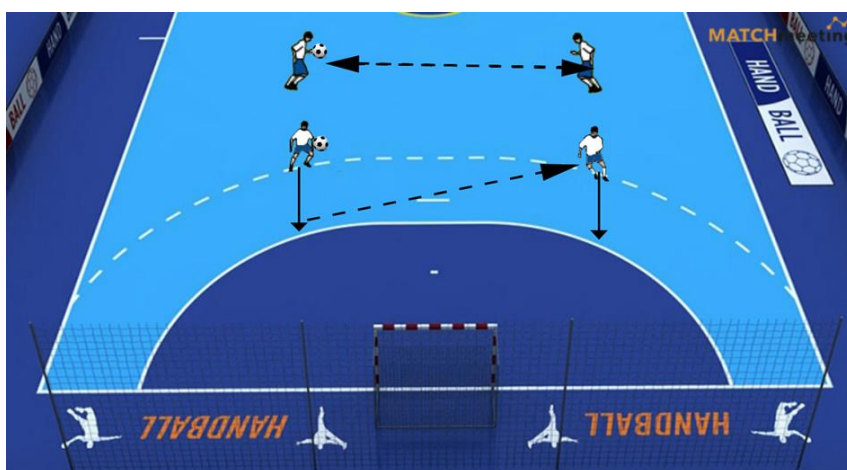
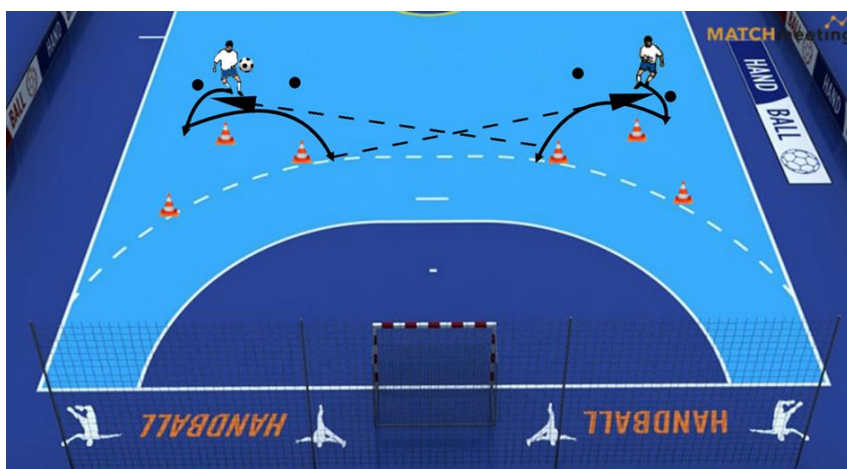


Prihrávka pivotovi

3 hráči spolu. Dvaja útočníci jeden obranca. Obranca sa snaží dotknúť sa lopty. Ak sa mu to podarí vymeňte stredného. Vzdialenosť prihrávky 3 – 4 metre.

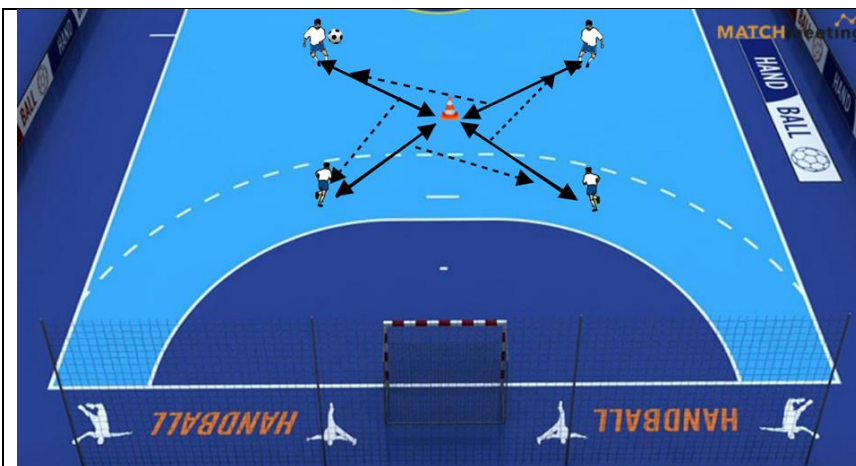


Prihrávková hra. Dvojice spolu s jednou loptou. Úlohou je prihrať spoluhráčovi bez toho, aby lopta spadla. Po spracovaní lopty je cieľom trafiť tyč alebo brvno brány, bez driblingu. Ten kto získa prvý 10 bodov vyhráva.

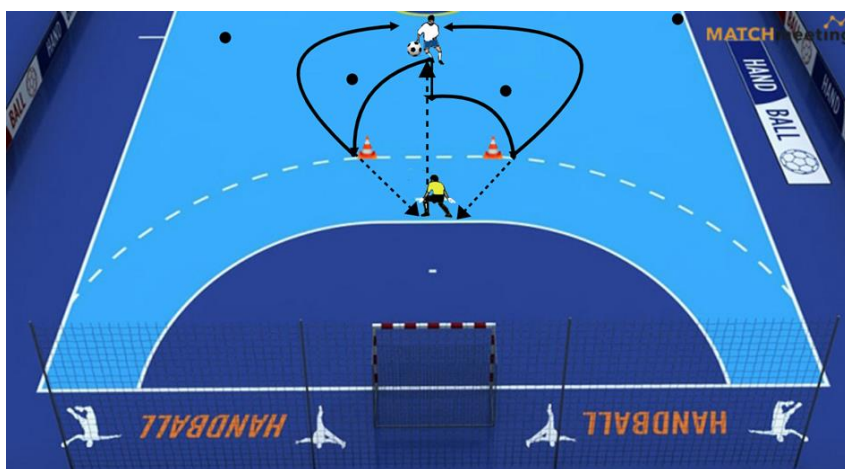


Prihrávky vo dvojiciach

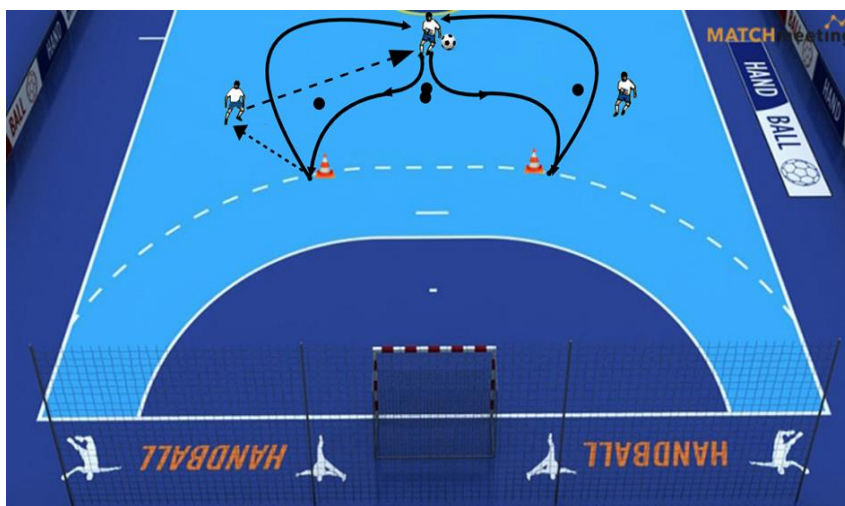
- hráči sú natočení na seba
- hráči sú natočení na bránu



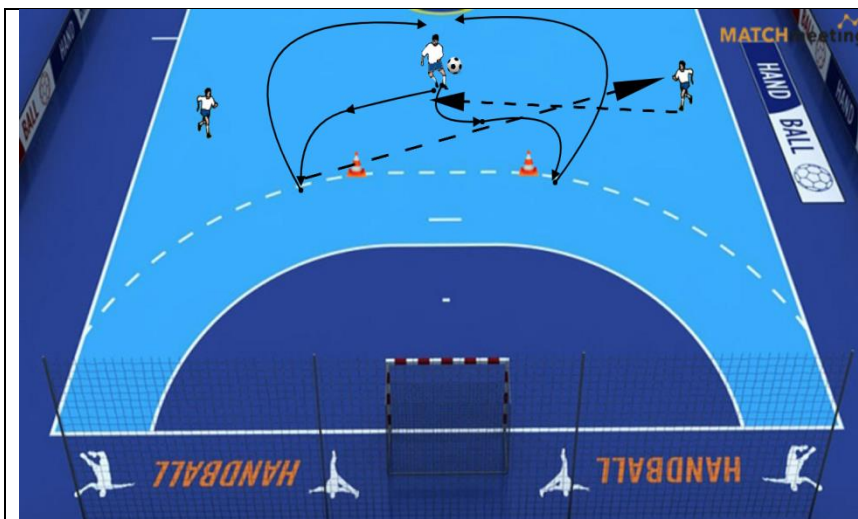
- Prihrávky
- sústredí sa na kužeľ
 - rameno hore
 - prihraj a bež
 - 1-2 lopty
 - zmena smeru prihrávky
 - zmena zástupu



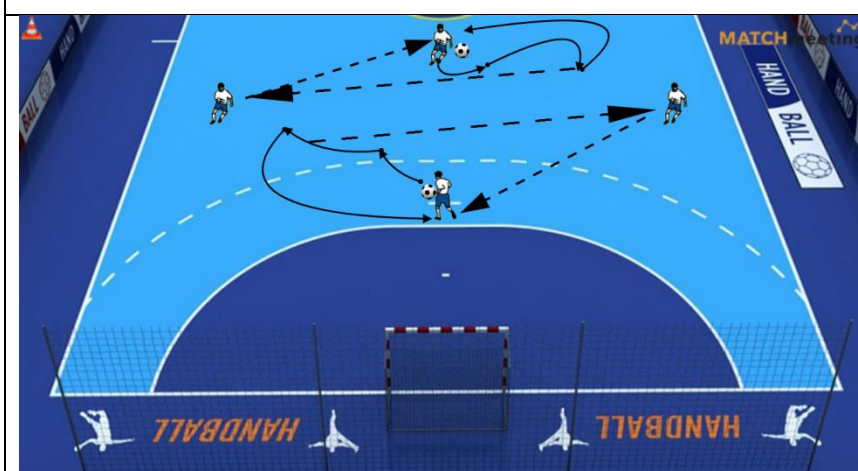
- chodidlo smerom na bránu
- prihraj a bež
- sleduj kužeľ
- nábeh do lopty
- ruka hore
- prihrávka od pleca
- prihrávka vo výskoku
- prihrávka po driblingu



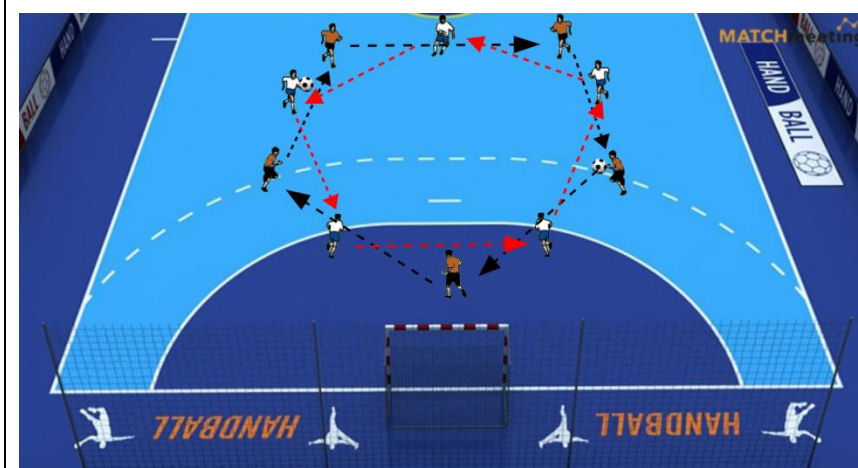
- nesúhlasná noha na bránu
- prihraj a bež
- dotyk kužela
- klučka
- ruka hore
- pri behu späť sledovať loptu
- prihrávka vo výskoku
- výmena po 5 prihrávkach



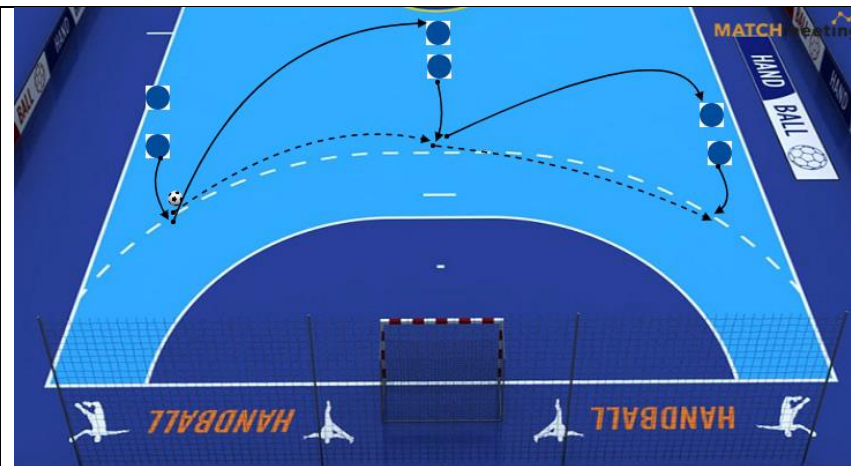
- nesúhlasná noha na bránu
- prihraj a bež
- dotyk kužela
- klučka
- ruka hore
- pri behu späť sledovať loptu
- prihrávka vo výskoku
- výmena po 5 prihrávkach



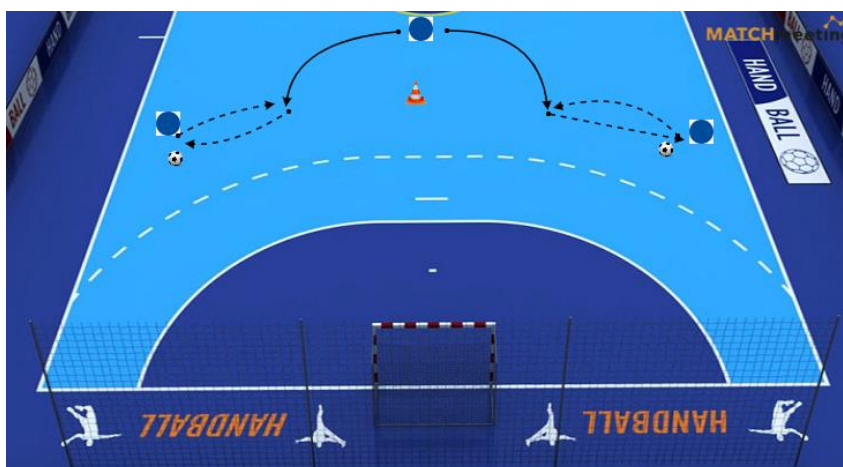
- nesúhlasná noha vpred
- prihraj a bež
- predchádzajúca klučka
- vracaj sa tvárou k lopte
- paža hore
- prihrávka do strany
- prihrávka po driglingu
- prihrávka vo výskoku



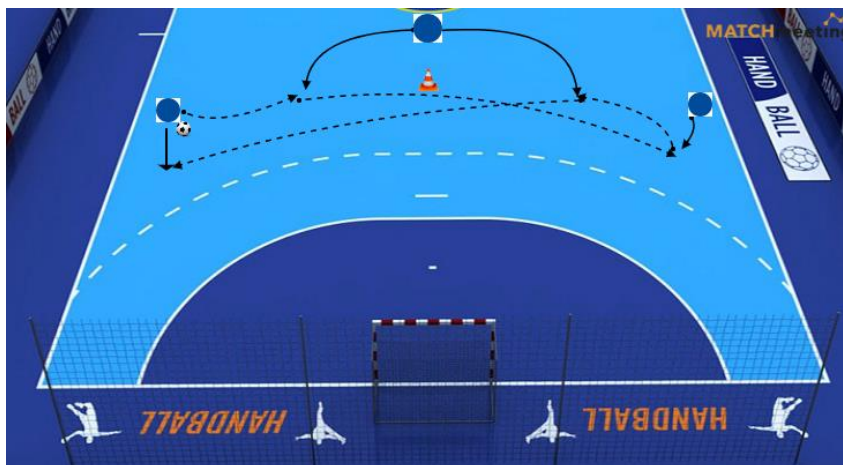
- hodová paža hore
- prihrávka 2 lôpt do rôznych smerov
- 2 lopty pre každé družstvo



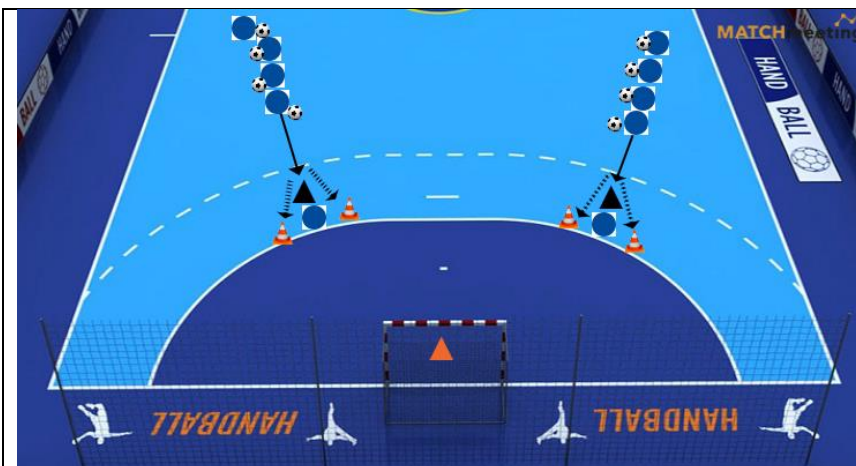
- Hráči v zástupoch na spojkách.
- Dôležité:
- krajné spojky otvárajú priestor smerom do šírky
 - prihrávka z nesúhlasnej nohy
 - chodidlo, nos natočené na bránu
 - pri prihrávke necúvať, dokončiť pohyb
 - po odohratí cúva hráč do zástupu kam prihrával



- Hráč na strednej spojke vykonáva oblúkovitý nábeh ku krajným spojkám
- natočený tvárou na bránu
 - všetci prihrávajú z nesúhlasnej nohy
 - krajná spojka prihrá do nábehu smerom vpred
 - pri nábehu zmena tempa, zrýchlenie smerom vpred



- Hráči v trojici, stredná spojka vykonáva oblúkovitý nábeh
- krajné spojky prihrávajú do behu smerom vpred
 - prihrávka z nesúhlasnej nohy, noha, nos natočené na bránu
 - po prihrávke SS prihráva na opačnú krajnú spojku
 - následne si oblúkovito nabieha
 - dôležitá zmena tempa, zrýchlenie smerom vpred, nábeh do lopty

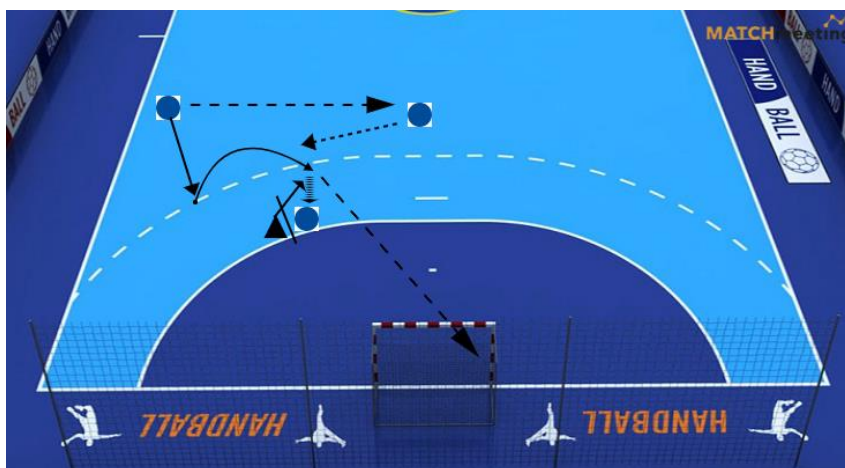


Prihrávka pivotovi

1 pivot, 1 obranca, ostatní hráči v útoku s loptou
Útok na bránu a prihrávka pivotovi. Rôzna úroveň, útočník strieľa alebo prihráva pivotovi.



1 pivot, 1 obranca, ostatní hráči na spojkách s loptou (obrana na 50%), obranca má 2 možnosti, z ktorých 1 musí realizovať.
-Zostať s pivotom-útočník musí strieľať.
-Urobiť 2/3 kroky vpred, útočník musí prihrať pivotovi.



Spojka pohybom otvára priestor do strany a následne si nabieha do stredu ihriska. Pivot robí clonu na obrancu. Obranca sa musí pokúsiť obísť clonu. Keď je spojka voľná tak strieľa, ak obranca pristúpi tak prihráva pivotovi. Cvičenie sa môže realizovať aj v priestore strednej spojky.

Ak

KLAMLIVÁ ČINNOST 1:1, OBRANA 1:1

POPIS



Finta, 1x1:

- finta bez lopty
- tempo
- do oboch strán
- výmena pozícií



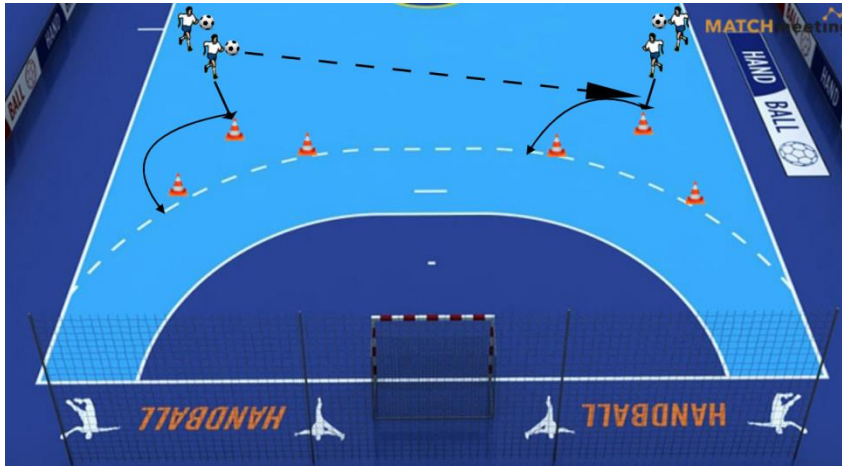
Finta, 1x1:

- finta s loptou
- tempo
- do oboch strán
- výmena pozícií



Finta, 1x1:

- Prihrajte loptu obrancovi, pohybom bez lopty ho navedte do strany k jednému kuželu, tlapnite si s ním, nabehnite si k druhému kuželu, následne odhrňte loptu.
- Tempo
- obe strany
- výmena pozícií



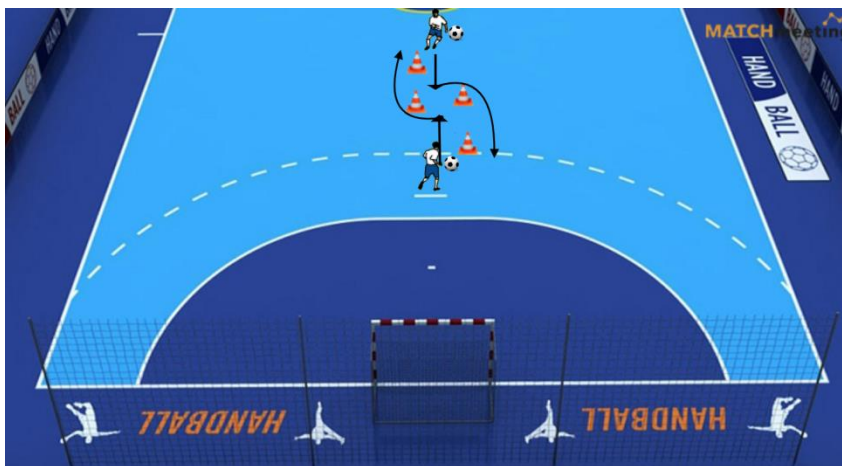
Finta, 1x1:

- finta
- 3 krok
- tempo
- do strany hodovej ruky a proti hodovej ruke



Finta, 1x1:

- finta bez lopty + finta s loptou
- Tempo
- do oboch strán
- výmena pozícií



Finta, 1x1:

- finta
- 3 kroky
- Tempo
- obe strany



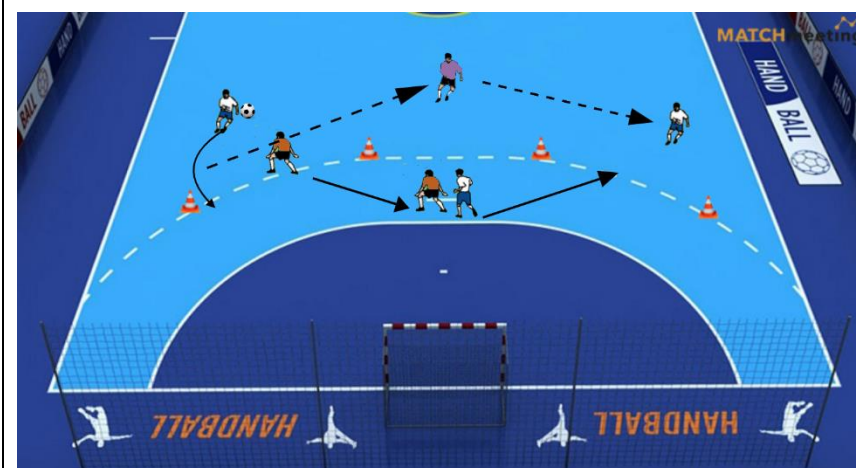
Finta, 1x1:

- 3 bránky, 2 obrancovia
- útok do voľnej bránky
- finta s loptou alebo bez lopty
- sústreď sa na bránku
- paža hore
- tempo
- do oboch strán



Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- bránime dve bránky
- bránime pivota
- tvárou k protihráčovi
- vykonajte kontakt keď je to potrebné
- uvedomte si vzdialenosť, či je súper nebezpečný alebo nie



Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- bránime dve bránky
- bránime pivota
- tvárou k protihráčovi
- vykonajte kontakt, keď je to potrebné
- uvedomte si vzdialenosť, či je súper nebezpečný alebo nie



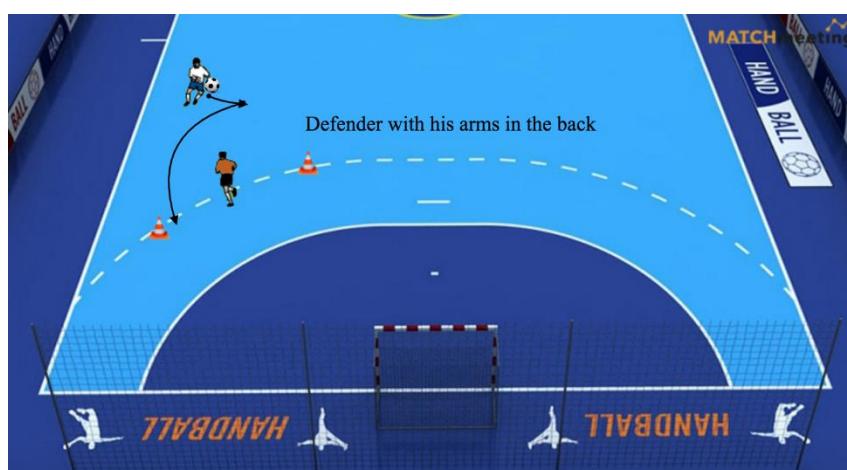
Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- útočníci musia prejsť s loptou pomedzi kužele
- môžu prihrať len najbližšiemu spoluhráčovi
- obranca skúša získať loptu, cvičenie sa môže realizovať aj 4:3



Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- útočníci driblujú
- obranca sa snaží získať loptu pri prihrávke a taktiež brániť 1:1
- skúste získať loptu správnou rukou (vonkajšou)
- skúste získať prerážanie



Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- útočník s loptou, dribluje
- obranca má paže za chrbtom
- skúste získať prerážanie



Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- útočník s loptou dribluje
- obranca sa snaží získať prihrávku a zároveň brániť 1:1
- skúste získať prerážanie



Základné obranné činnosti, obranný pohyb

- paže za chrbtom
- útočník dribluje
- obranca bráni dve bránky
- obaja hráči musia ísť poza kužeľe
- zmeňte vzdialenosť, keď je to potrebné
- tvárou k súperovi

STREĽBA – zhora, zdola, vo výskoku, skokom

POPIS



Streľba z hora

Streľba ponad lano
Streľba ponad žinenku
Streľba vedľa blokujúceho obrancu



Strelba zhora s rôznou pozíciou nôh

Náběh medzi kužele, strelba zo súhlasnej aj nesúhlasnej nohy

Strelba z paralelného postavenia nôh.

Zvýšte obtiažnosť cvičenia pridaním obrancu



Strelba z dola

Realizovať strelbu zo sedu na palubovke.

Cieľom je prihrať loptu tak, aby lopta opúšťala ruku čo najbližšie k palubovke.

Sed umožňuje hráčom prihrať s pádom, tak aby si neublížili.



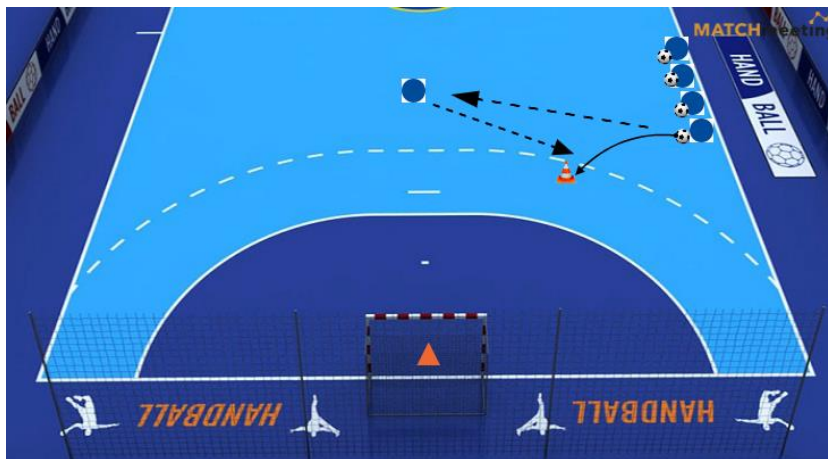
Strelba z dola

Zoberte niečo pod čo musia hráči strieľať na bránu.

Dopad hráčov na žinenku pri strelbe (cieľom je strieľať čo najbližšie k podlahe).

Strelba cez bloky, na 50% a 100%.

Pre všetky 3 cvičenia je dôležité, realizovať ich z rôzneho postavenia nôh: ľavá, pravá, paralelne .



Prihrajte na stred a nabiehajte max. rýchlosťou.
 Získajte správny timing a po spracovaní lopty realizujte streľbu z prvého kroku z výskoku.
 Rôzna obtiažnosť: výskok zo súhlasnej nohy, z nesúhlasnej nohy, z oboch nôh.



Pohyb hráča s loptou do šírky, následne prihrávka na stred, oblúkovitý nábeh a streľba z prvého kroku.

Rôzna obtiažnosť: výskok zo súhlasnej nohy, z nesúhlasnej nohy, z oboch nôh.



Agility pohyb predtým ako obdržíte loptu a streľbou z prvého kroku.
 Buďte kreatívni pri agility.

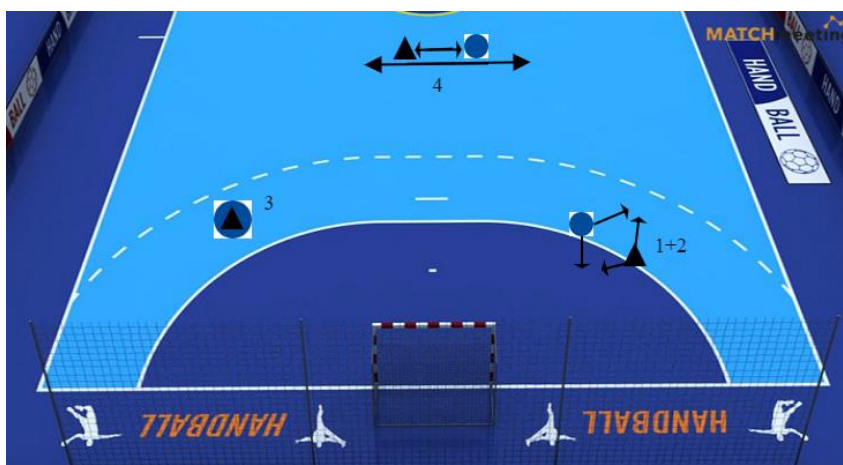
Streľba môže byť z výskoku z nesúhlasnej nohy, zo súhlasnej nohy, z oboch nôh.

OBRANNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA - OBRANNÉ KOMBINÁCIE

POPIS



Cvičenie na stanovištiach, výborné v prípravnej časti TJ.
1: pohyb vpred, výskok, pohyb vzad, kľuk
2: práca nôh, pohyb vpred, pohyb vzad do kríža.
3: pohyb vpred a vytláčanie spojky
4: pohyb do strán, snaha získať loptu predtým ako sa dotkne zeme
5: rýchly pohyb ku kuželom a ich dotyk



Tréning 1 na 1, vhodný na rozcvičenie a zábavu
1 dotyk nôh rukami
2 šliapanie po nohách
3 jeden hráč leží na zemi, druhý sa musí dostať pod neho
4 vytláčanie sa do strán



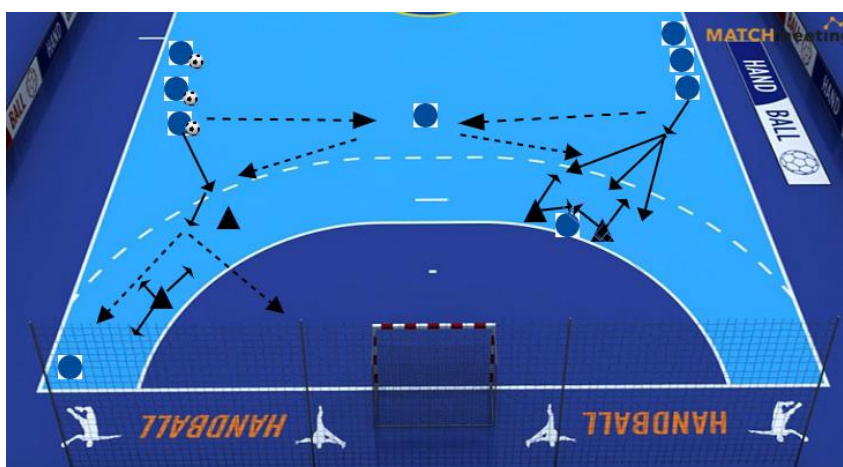
1 proti 1 s loptou
1: hráči stoja blízko pri sebe, na znamenie vykonáva obranca pohyb na hodovu ruku
2: pohybujte sa okolo seba, obranca stále natočený na hodovú ruku
3: obranca sa pohybuje dopredu a do strany a bráni utočníkovi v hre.



Základný obranný pohyb
 Prístupovanie na hráča
 s loptou, po prihrávke späť
 k pivotovi.
 Rôzne stupne zložitosti:
 Spojka len stojí, strieľa alebo
 prihráva pivotovi
 Spojka môže ísť do
 preskoku, pivot sa môže
 pohybovať.



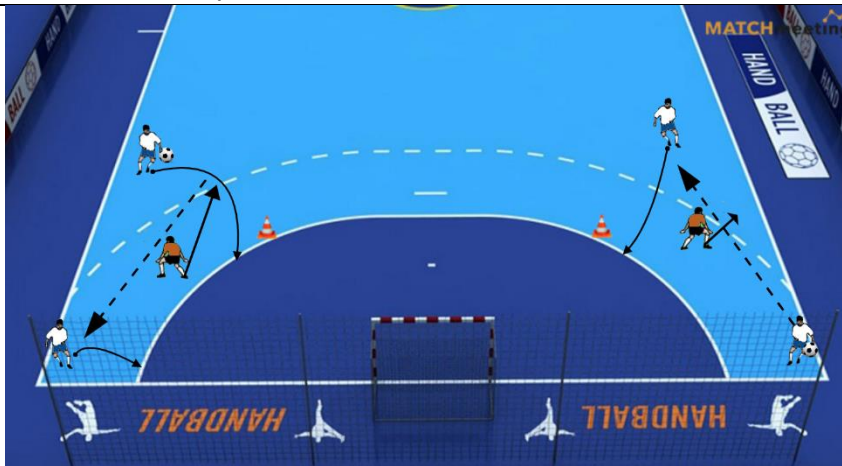
Spolupráca zadákov pri
 bránení strednej spojky
 a pivota.
 Stredná spojka má 3
 možnosti zakončenia.
 Preskok, streľba alebo
 prihrávka pivotovi.
 Keď stredná spojka nabieha
 priamo na obrancov, musia
 spoločne kontrolovať pivota
 a blokovať.
 Keď stredná spojka útočí po
 stranách, jeden obranca
 pristupuje k nej a druhý
 preberá pivota, snaží sa
 dostať pred neho.



Tréning obrany: dvojka
 a krajný obranca
 Spojka je pripravená 1:1
 Krajný obranca musí
 vyhodnotiť či urobí krok
 dovnútra a pomôže spojke
 alebo bráni len svoje krídlo.

Tréning obrany: dvojka a
 zadák
 spolupráca pri preberaní
 pivota a bránení spojky.

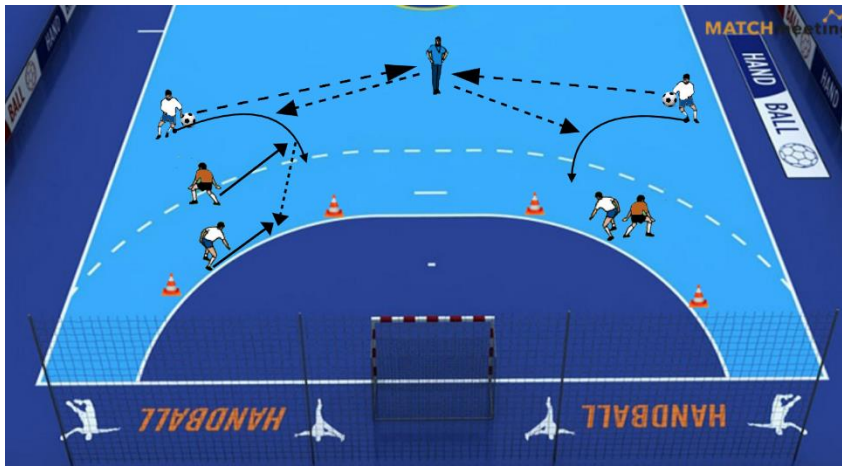
ROZHODOVOCÍ PROCES – paralelné akcie, hod' a bež, križovanie, clocenie



POPIS

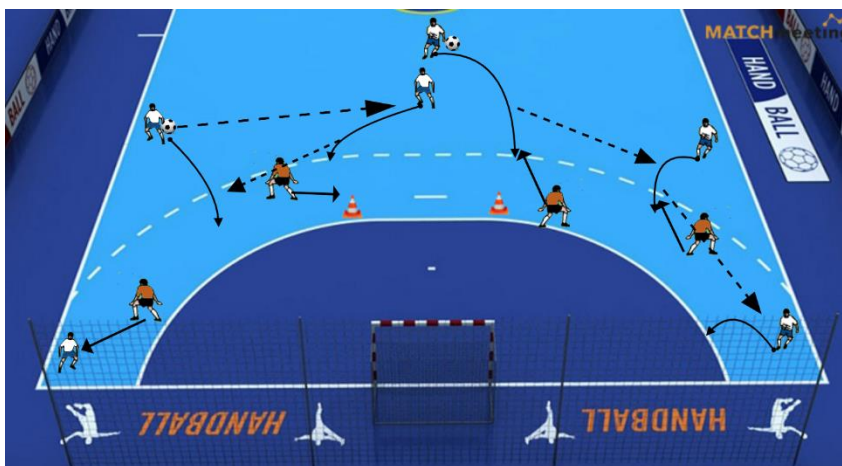
Rozhodovací proces

- hra 2:1
- nábeh do lopty
- obmedzený počet prihrávkov 2/3
- začnite s loptou striedavo
- keď nestrelia gól, šprint na čiaru voľného hodu
- noha natočená na bránu
- paža hore
- žiadne pohyby navyše



Rozhodovací proces

- hra 2:1
- nábeh do lopty
- obmedzený počet prihrávkov 2/3
- začnite s loptou striedavo
- keď nestrelia gól, šprint na čiaru voľného hodu
- noha natočená na bránu
- paža hore
- žiadne pohyby navyše



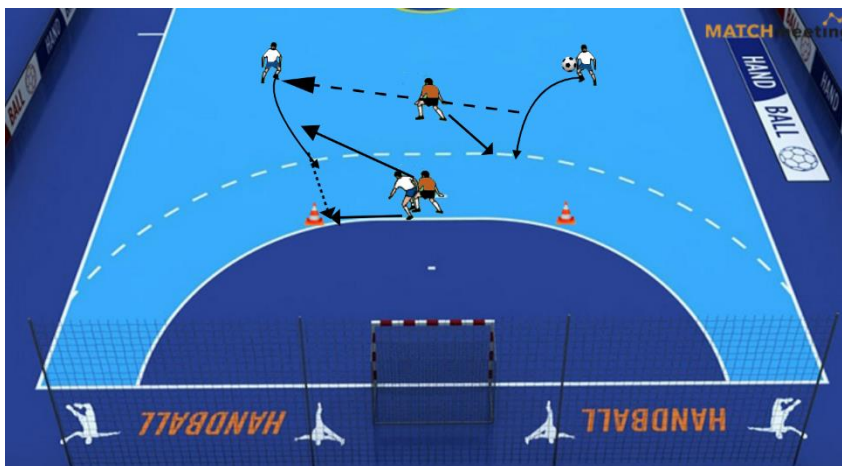
Rozhodovací proces

- hra 3:2
- s pivotom, bez pivota
- obmedzený priestor
- pohyb do šírky ihriska
- zamerať sa na bránu
- ak hráme s pivotom, pozrieť jeho postavenie
- obmedzený počet prihrávkov
- vyhnite sa ďalším pohybom.



Rozhodovací proces

- hra 3:2
- s pivotom, bez pivota
- obmedzený priestor
- pohyb do šírky ihriska
- zamerať sa na bránu
- ak hráme s pivotom, pozrieť jeho postavenie
- obmedzený počet prihrávk
- vyhnite sa ďalším pohybom



Rozhodovací proces

- hra 3:2
- s pivotom, bez pivota
- obmedzený priestor
- pohyb do šírky ihriska
- zamerať sa na bránu
- ak hráme s pivotom, pozrieť jeho postavenie
- obmedzený počet prihrávk
- vyhnite sa ďalším pohybom.

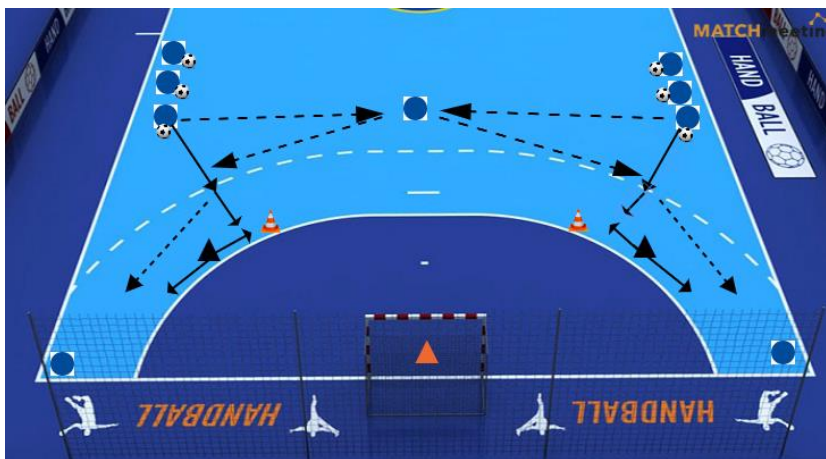


Rozhodovací proces

- hra 4:3
- s pivotom, bez pivota
- obmedzený priestor
- pohyb do šírky ihriska
- zamerať sa na bránu
- ak hráme s pivotom, pozrieť jeho postavenie
- obmedzený počet prihrávk
- vyhnite sa ďalším pohybom.



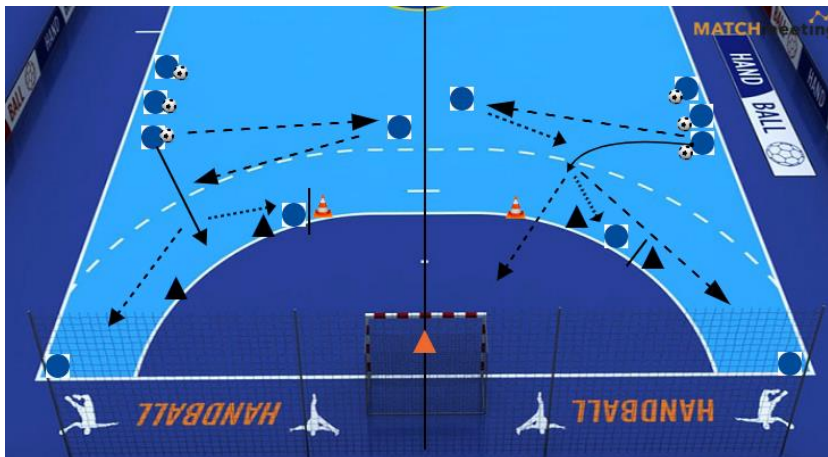
- Rozhodovací proces
- hra 4:3
 - s pivotom, bez pivota
 - obmedzený priestor
 - pohyb do šírky ihriska
 - zamerať sa na bránu
 - ak hráme s pivotom, pozrieť jeho postavenie
 - obmedzený počet prihrávok
 - vyhnite sa ďalším pohybom.



Spojka prihráva strednej spojke, tá vracia loptu do plnej rýchlosti. Teraz je dôležité urobiť správne rozhodnutie, ísť priamo, alebo prihrať pivotovi. Všetko závisí od obrancu. Krídlo nemôže prihrať loptu späť. Je len jeden útok.



Stredná spojka začína útok loptou. Všetko závisí od správneho rozhodnutia. Ísť na bránu alebo prihrať. Spojka musí urobiť to isté rozhodnutie, ísť sama, alebo prihrať krídlu. Lopta sa nemôže vrátiť späť na spojku.



Pivot medzi dvomi obrancami.
 Spojka dostáva loptu do nábehu a robí rozhodnutie.
 Hrať sama, alebo prihrať pivotovi, krídlu.
 Keď je pivot medzi 1 a 2 obrancom, spojka nabieha smerom dovnútra a robí rozhodnutie.
 Strelba v prípade ak obrancovia nepristúpia a bránia krídlo a pivota.
 Pivot cloní krajného obrancu.
 Lopta sa od krídla nevracia späť na spojku.



Voľná hra bez driblingu.
 Útok sa musí dostať do vyloženej šance, obrana sa musí posunúť ako najrýchlejšie vie.
 Obrana sa pokúša byť ofenzívna, vytvára tlak na útok, by urobil chybu.
 Začína z oboch strán.



Voľná hra
 Rôzne pravidlá hry.
 S driblingom, alebo bez driblingu.
 S prihrávkou do pivota, alebo bez nej.
 Pivot len cloní, alebo sa pohybuje.
 Obrana je defenzívna alebo ofenzívna.

Začnite s loptou z rôznych pozícií.



Keď začíname z krídla alebo pravej spojky, lopta nemôže ísť späť. Všetko je o nábehu medzi dvoch obrancov. Ak začíname zo strednej spojky alebo ľavej spojky, je možná spätná prihrávka.

Môžem hrať s loptou alebo bez lopty.



Hra 4 na 3, pivot je medzi 2-3 alebo 1-2

Začína stredná spojka alebo krídlo. Pivot musí byť pripravený urobiť clonu na správnej strane.



Útok môže začať zo všetkých pozícií. Všetko je o nábehu medzi dvoch obrancov a nie priamo na obrancu. Hra s driblingom alebo bez driblingu. Obrana môže byť defenzívna alebo ofenzívna.



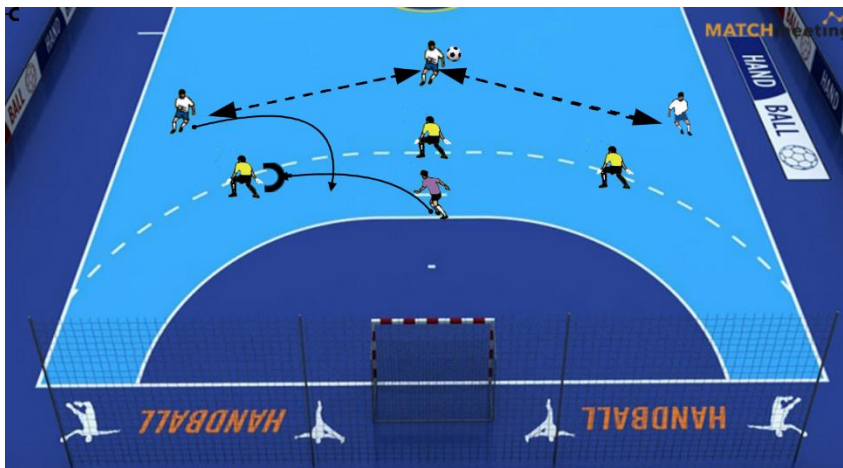
Pivot stojí alebo sa pohybuje do rôznych strán.
 Lopta začína z rôznych pozícií.
 S driblingom, bez driblingu.
 Obrana môže byť defenzívna alebo ofenzívna.



Lopta začína z rôznych pozícií.
 Pivot stojí rôzne.
 Stanovte si rôzne pravidlá, aby bola hra náročnejšia.
 S driblingom/bez driblingu.
 Počet prihrávok.
 Bez spätnej prihrávky.
 Nehrajte kombinácie, ale jednoducho, aby hráči robili správne rozhodnutia.
 Dôležitá je individuálna činnosť.



Lopta začína z rôznych pozícií.
 Pivot stojí rôzne.
 Stanovte si rôzne pravidlá, aby bola hra náročnejšia.
 S driblingom/bez driblingu.
 Počet prihrávok.
 Bez spätnej prihrávky
 Nehrajte kombinácie, ale jednoducho, aby hráči robili správne rozhodnutia.
 Dôležitá je individuálna činnosť.



Statická clona

- Pivot sa rozhodne kedy a na koho bude robiť clonu.
- Keď ju urobí, spojka začína útok, aby z nej získal výhodu.
- Pivot nemôže dostať loptu, len cloniť.



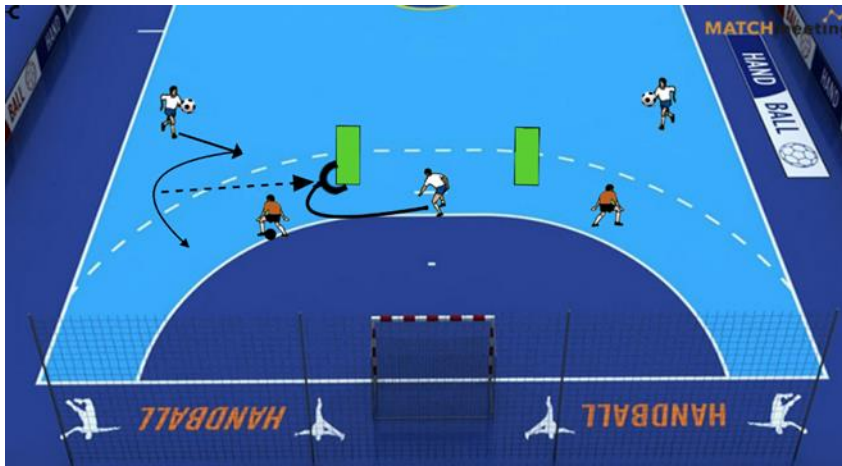
Statická clona

- Pivot sa rozhodne kedy a na ktorú stranu urobí clonu.
- Keď ju urobí spojka útočí, využíva clonu.
- Pivot nemôže dostať loptu, len cloniť.



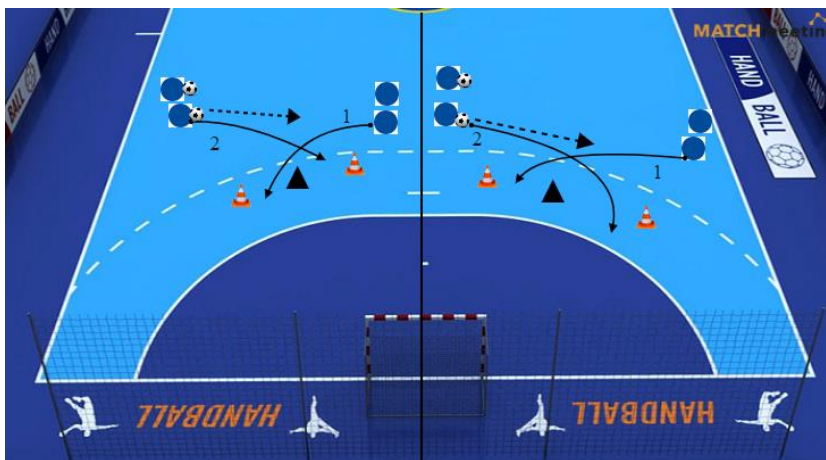
Statická clona

- Pivot sa rozhodne na koho a kedy urobí clonu
- Keď ju urobí, spojka začína útočiť, aby z nej získala výhodu
- Pivot len cloní



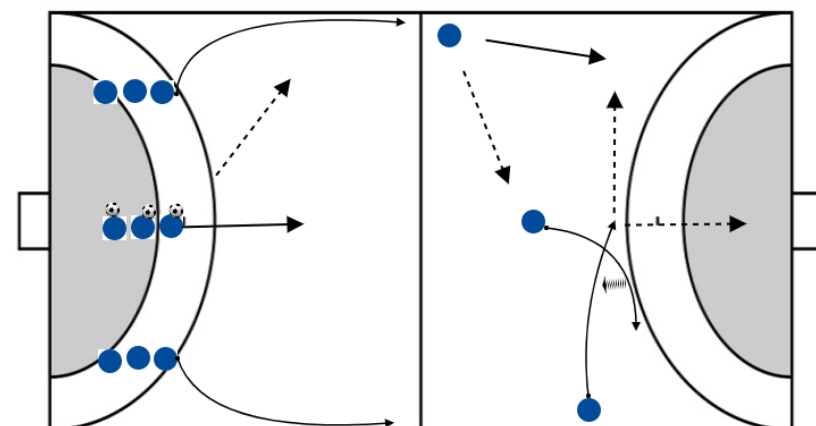
Statická clona

- Po clone hra 2:1



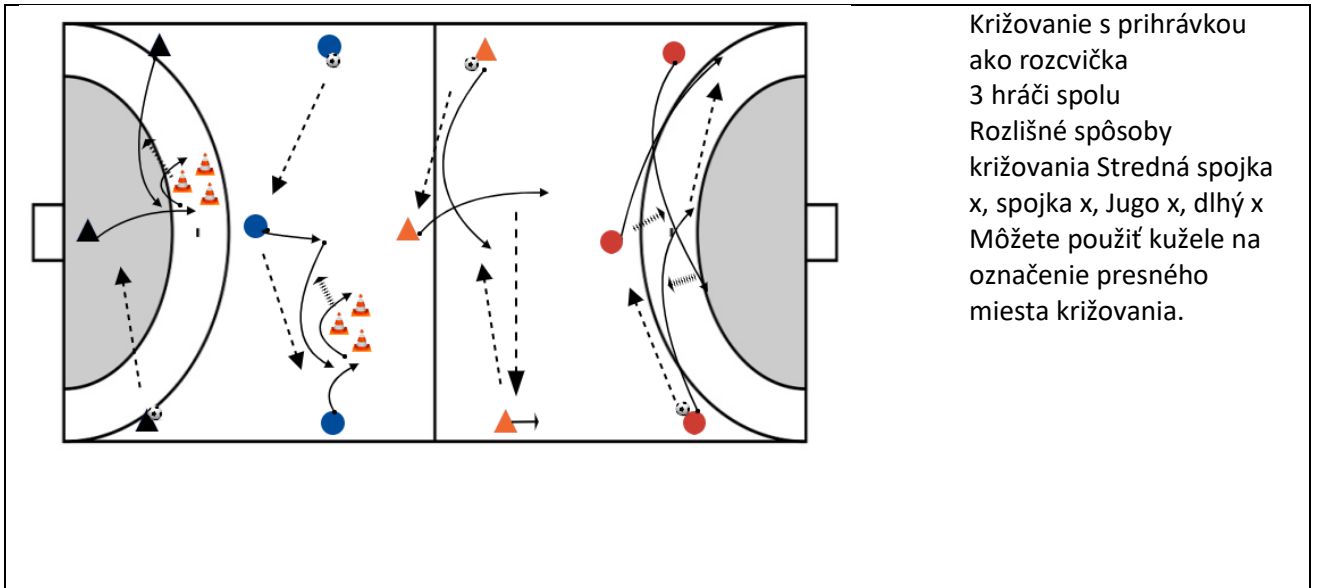
Hra 2 na 1

- 1) Stredná spojka robí kríž pre krajnú spojku na streľbu z diaľky.
- 2) Krajná spojka robí kríž pre strednú do preskoku. Dôležitý je tlak pri križovaní, odtiahnutie obrancu. Finta musí byť vykonaná na 3 kroky. Zamerajte sa na rozhodovací proces, podľa obrancu môžu skórovať obaja hráči.



2 vlna protiútoku

- Musia bežať po správnych dráhach, a načasovať prihrávku. Stredná spojka križuje krajnú pri čiare voľného hodu. Zmena: pridanie obrancu, zo začiatku obrana nie na 100%.



Križovanie s prihrávkou
ako rozcvička
3 hráči spolu
Rozličné spôsoby
križovania Stredná spojka
x, spojka x, Jugo x, dlhý x
Môžete použiť kužele na
označenie presného
miesta križovania.

HRA 2:2 V HĹBKE A ŠÍRKE



POPIS

Útok medzi dvoch obrancov.
Útočiaci hráč dostáva loptu do nábehu medzi dvoch obrancov.
Ak obrana nepristúpi, hráč s loptou strieľa, ak obrancovia pristúpia a zdvoja prihráva spoluhráčovi, ktorý útočí po kraji.



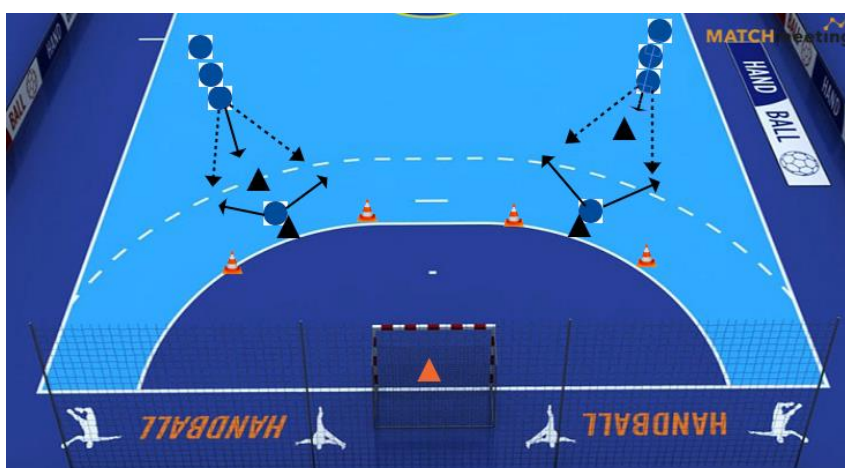
Útok začína priamym nábehom na obrancu fintou dovnútra.
Ak druhý obranca nepomôže hráč strieľa, ak pomôže nasleduje prihrávka a spoluhráč zakončuje na kraji vymedzeného priestoru.



Hráč s loptou začína pohyb do vonkajšej strany do šírky, aby dostal obrancu do pohybu. Ak obranca nejde s útočiacim hráčom, preskok na bránu, ak ide s útočníkom prihráva loptou spoluhráčovi do nábehu. Druhý útočník má dosť veľký priestor na hru 1:1, je len na ňom urobiť správne rozhodnutie.

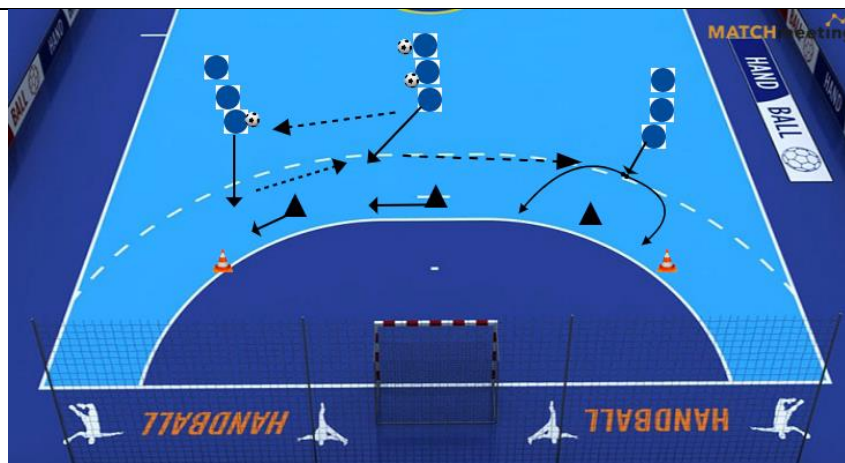


Pivot robí clonu na vonkajšieho hráča, aby pomohol spojke.
 2 možnosti:
 – obranca je na 9 m.
 -obranca je na 12 m.
 Obranca môže nasledovať pivota, alebo zostať na bránkovisku.



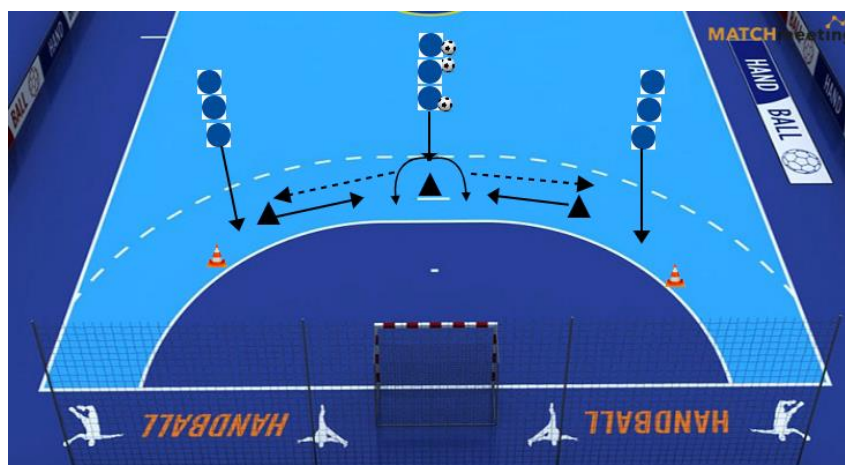
Pivot vybieha na pomocnú prihrávku, nemože však cloniť. Pivot môže strieľať alebo prihráva späť spojke. Spojka po prihrávke nabieha v plnej rýchlosti a dostáva loptu späť.

HRA 3:3, 4:4 V HĹBKE A ŠÍRKE

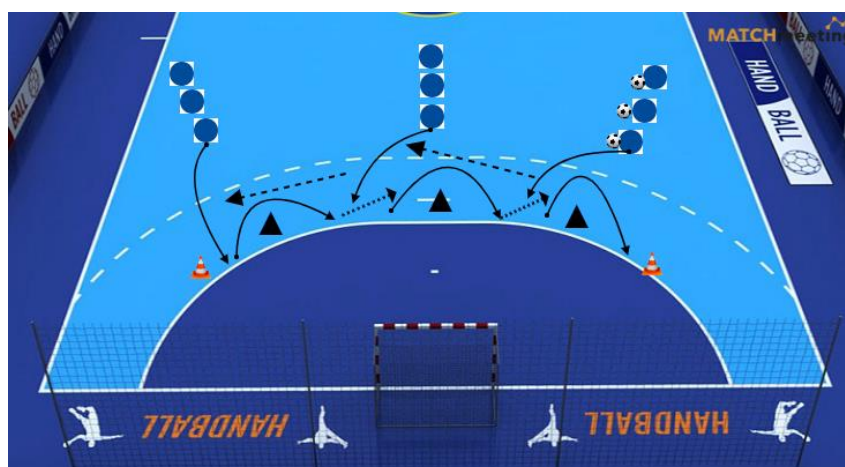


POPIS

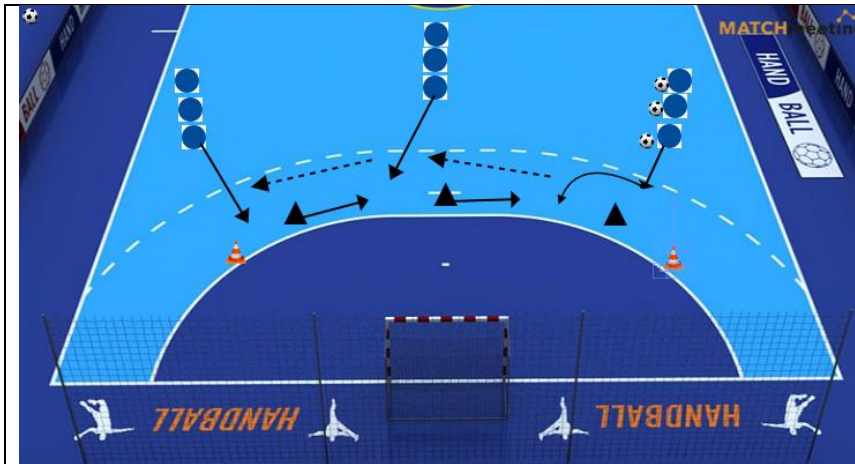
Roztiahni do šírky, aby sa vytvoril dobrý priestor na hru 1:1. Obrana sa pohybuje na 7-10 metroch. Ak obranca nepristúpi k hráčovi s loptou, strieľa.



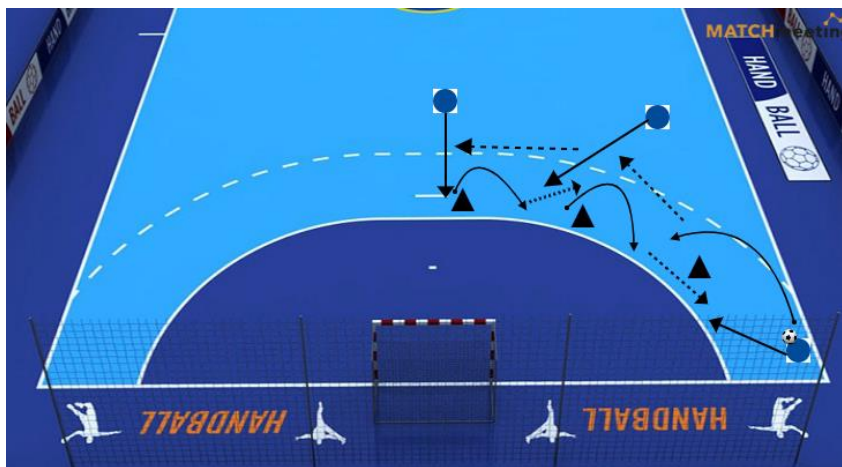
Stredná spojka začína fintou, musí vyhrať 1 na 1, alebo sa otvorí priestor pre spoluhráča, ktorý nabieha. Obrana môže byť na 7-10 metroch.



Hráči robia „lajnu“, neustále si nabiehajú, snažia sa rozhybať obranu, ak je hráč s loptou voľný strieľa.



Finta spojky, kde musí vyhrať 1 na 1, a tím vytvorí priestor pre spoluhráčov.
Obrana môže brániť na 7-10 metroch.



Krídlo začína pohybom dovnútra, alebo von.
Spojky môžu robiť aj spätný pohyb.
Strelba na bránu ak je hráč voľný.



4 na 4 ofenzívna obrana

Používajte rôzny tlak na obranu: von, dovnútra /vlnovitý, priamy.

Hrajte voľne, alebo urobte súťaž:

Ak útočiaci nedajú gól, menia sa s obrancami.

Družstvo, ktoré ubráni 3 minúty vyhráva.

Najlepší z 10 pokusov.

Kto prvý získa 5 gólov.



4 na 4, obrana 0:6

Používajte rôzny tlak na obranu: von, dovnútra /vlnovitý, priamy

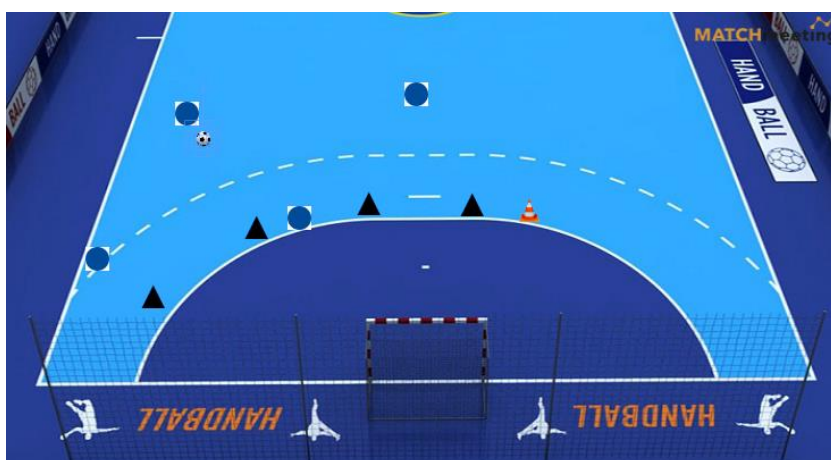
Hrajte voľne, alebo urobte súťaž:

Ak útočiaci nedajú gól, menia sa s obrancami.

Družstvo, ktoré ubráni 3 minúty vyhráva.

Najlepší z 10 pokusov.

Kto prvý získa 5 gólov.



4 na 4, obrana 0:6 na strane

Používajte rôzny tlak na obranu: von, dovnútra /vlnovitý, priamy

Hrajte voľne, alebo urobte súťaž:

Ak útočiaci nedajú gól, menia sa s obrancami.

Družstvo, ktoré ubráni 3 minúty vyhráva.

Najlepší z 10 pokusov.

Kto prvý získa 5 gólov.



4 na 4 proti ofenzívnej obrane na strane

Používajte rôzny tlak na obranu: von, dovnútra /vlnovitý, priamy

Hrajte voľne, alebo urobte súťaž:

Ak útočiaci nedajú gól, menia sa s obrancami.

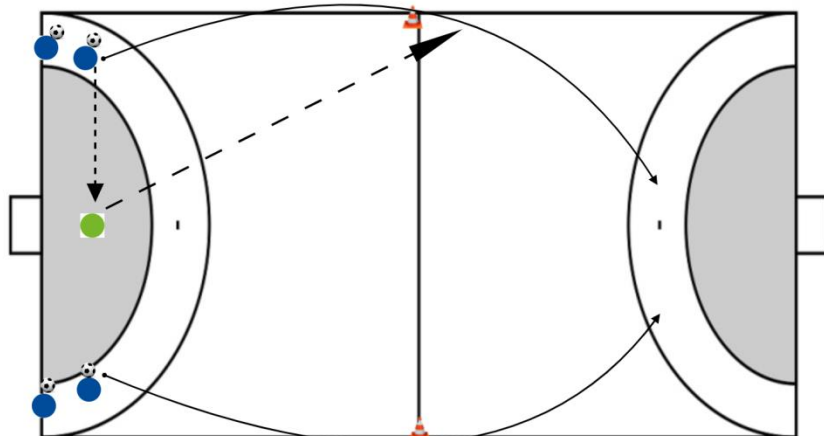
Družstvo, ktoré ubráni 3 minúty vyhráva.

Najlepší z 10 pokusov.

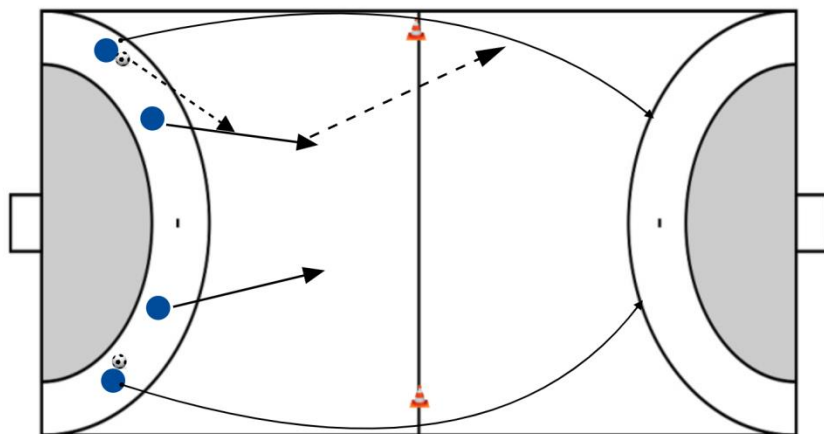
Kto prvý získa 5 gólov.

PROTIÚTOK

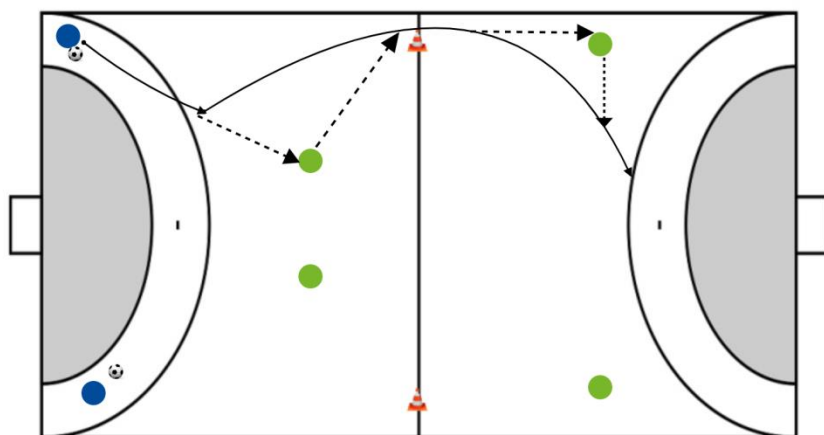
POPIS



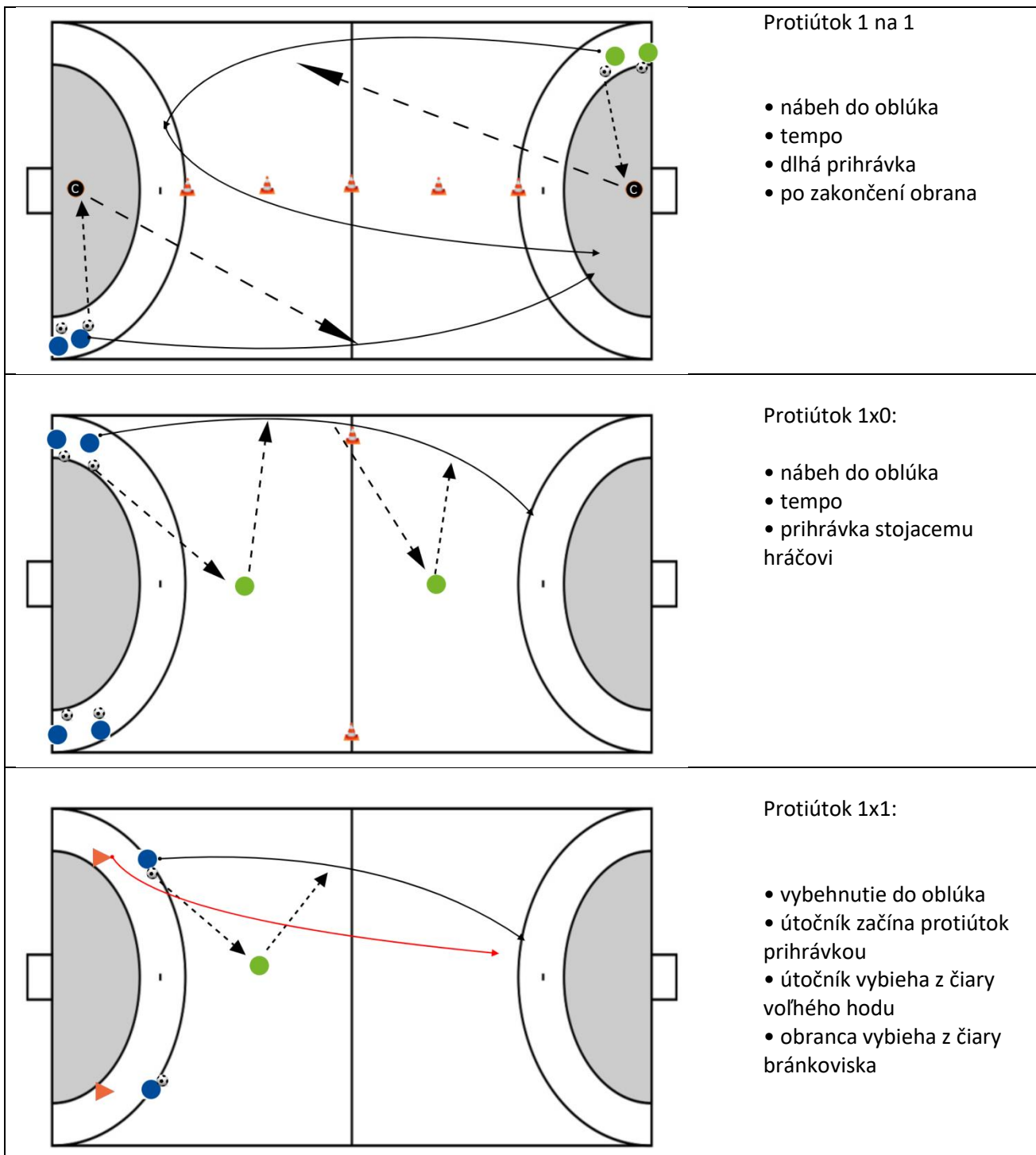
- nábeh do oblúka
- tempo
- dlhá prihrávka

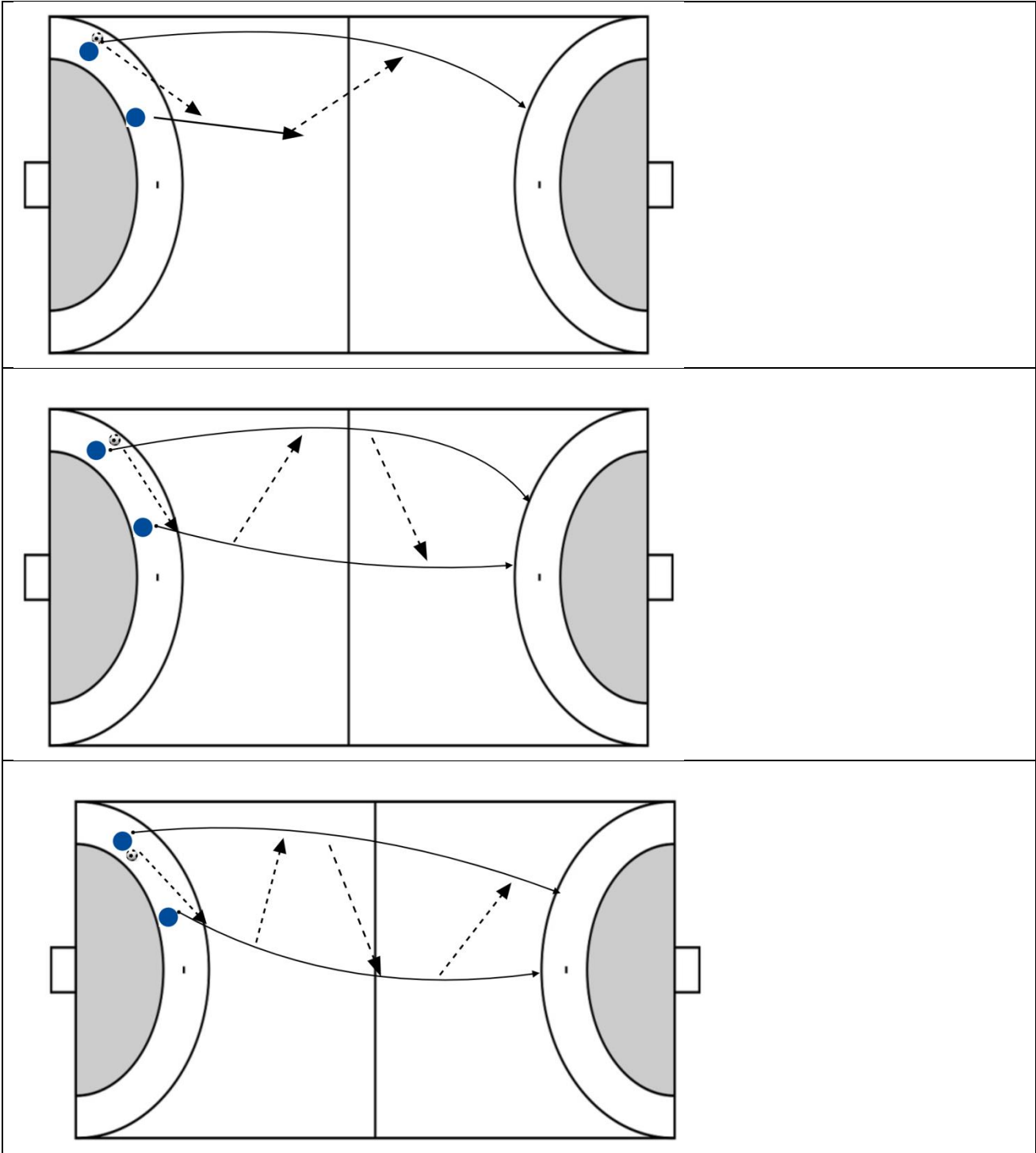


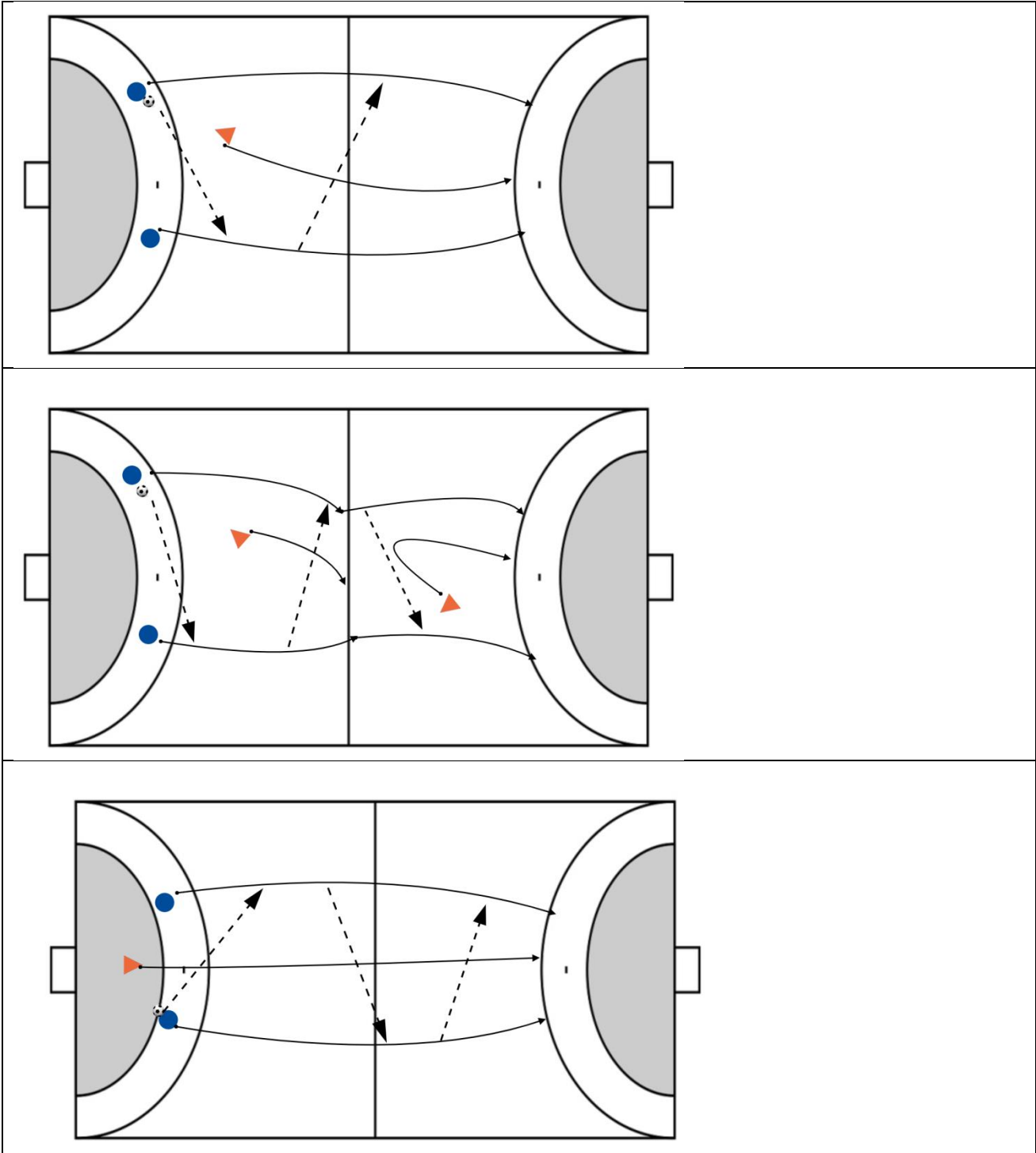
- nábeh do oblúka
- Tempo
- dlhá prihrávka
- dve prihrávky

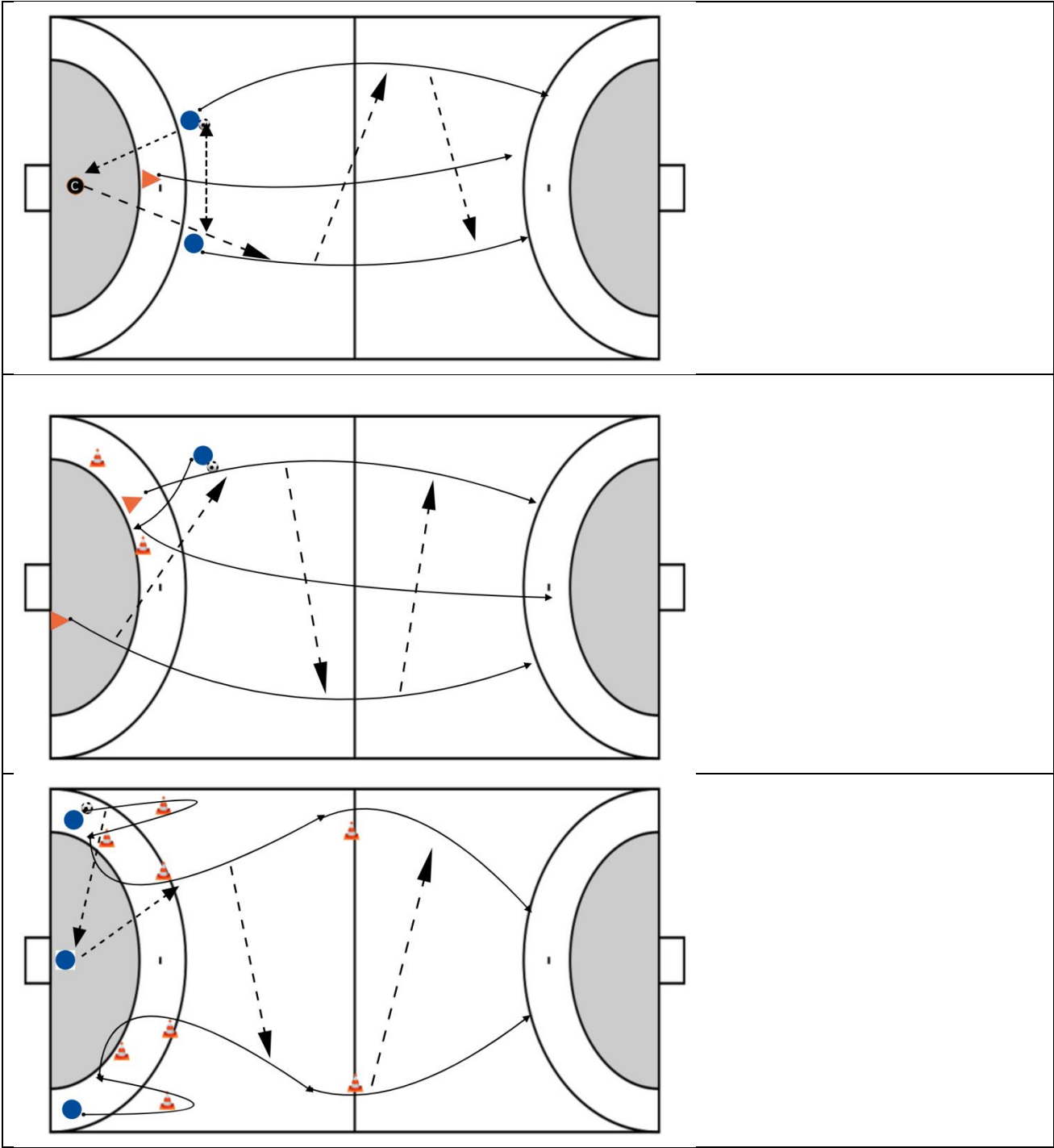


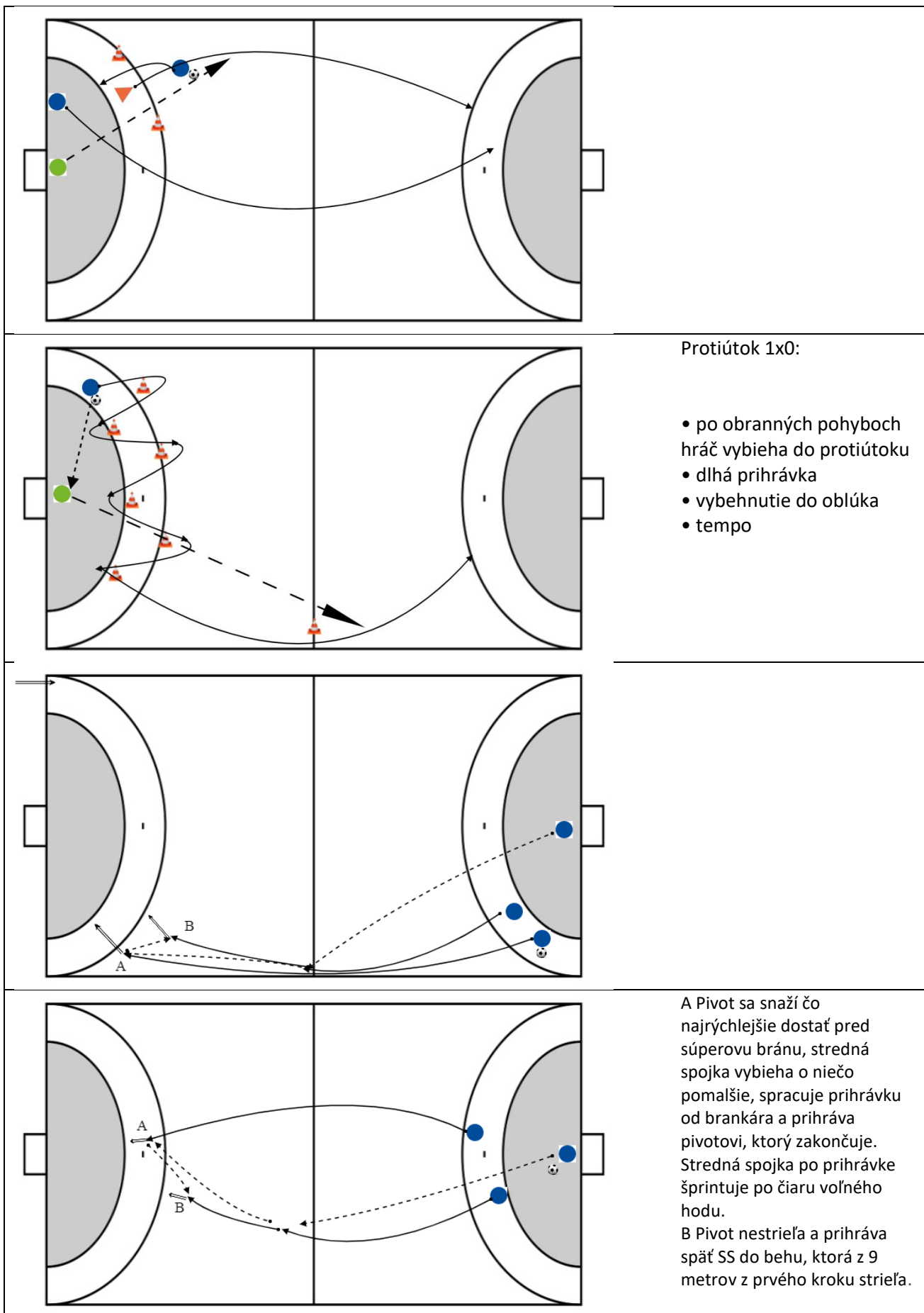
- nábeh do oblúka
- tempo
- prihrávka stojacemu hráčovi

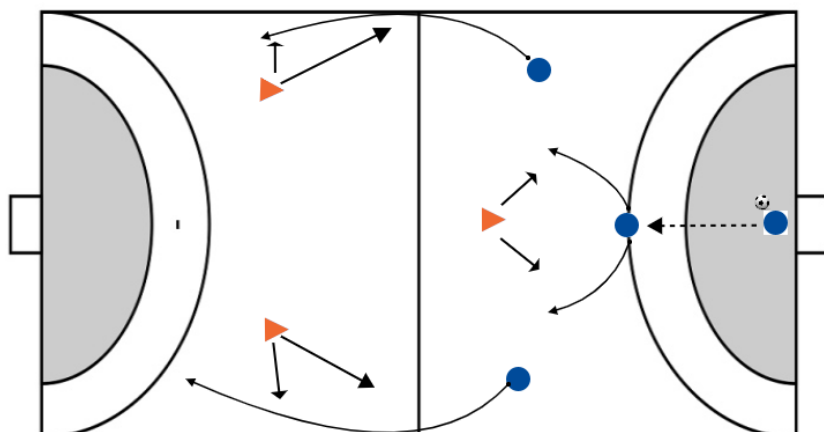




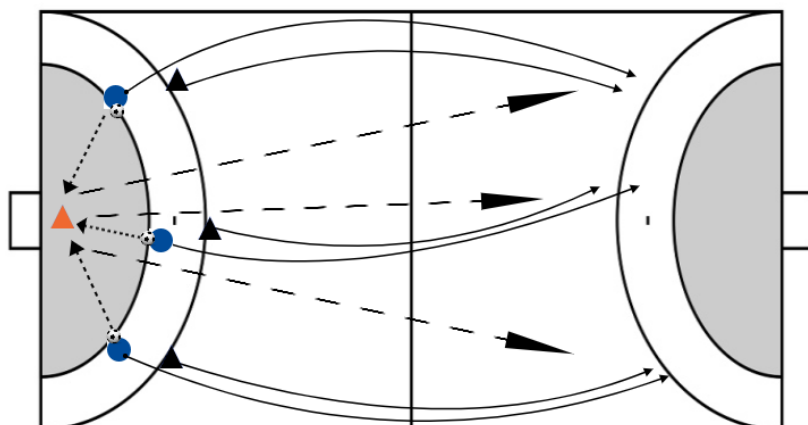




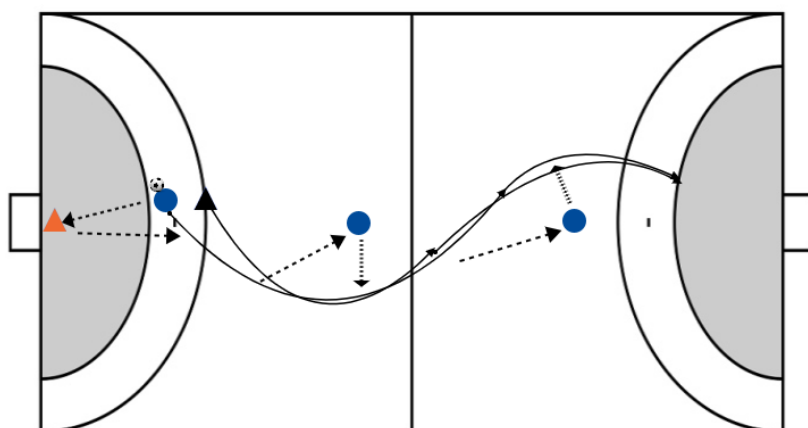




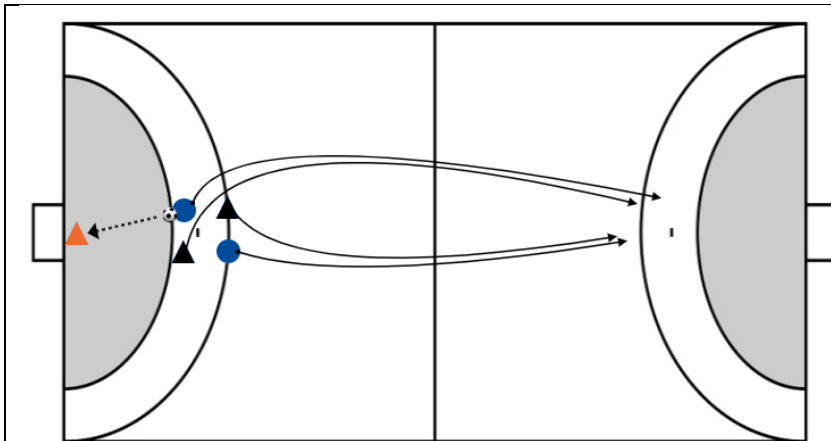
Protiútok 3:1, 3:2 bez driblingu
obrancovia nemôžu prejsť cez stredovú čiaru.
Tiež je dôležité, aby útočníci nebežali v jednej rovine, stredná spojka tvorí tzv. trojuholník, nie však keď je voľná pred bránou.
Ďalší krok, pridať ešte jedného obrancu na oboch stranách, a začať s pivotom na stredovej čiare.
Takto budeme hrať 4 proti 2+3



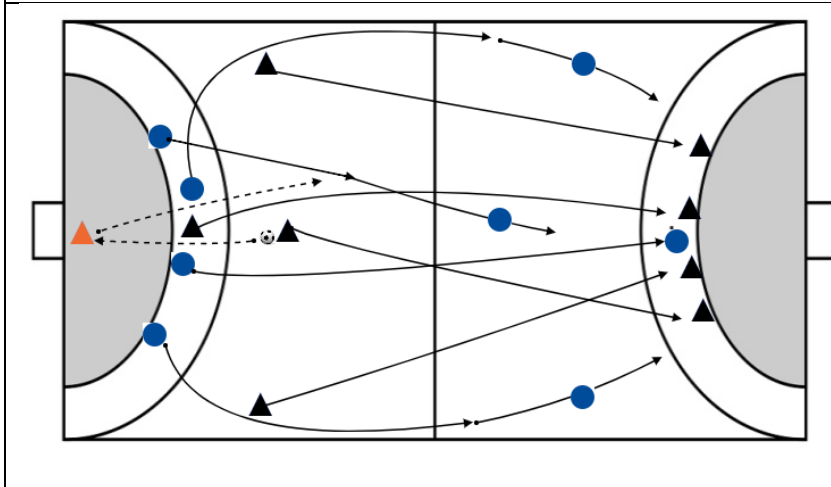
Bránenie protiútoku 1 vs 1. Obranca začína na 9 m útočník na 6 m, protiútok začína prihrávkou brankárovi
obaja bežia, obrana sa snaží získať loptu



Útočník začína na 6m s loptou
Obranca začína na 9 m
2 hráči stoja v ihrisku
Útočník musí prihrať brankárovi a dvom hráčom v poli predtým ako bude strieľať. Obranca musí tesne nasledovať útočníka a zabrániť mu v streľbe, dôležité je, aby bol obranca v kontakte s útočníkom.



2 proti 2
 1 obranca a 1 útočník
 začínajú na 9 m, zvyšní 2 na
 6 m. Prihrávka brankárovi
 je signál na začiatok
 protiútok, útočník sa musí
 uvoľniť, aby dostal
 prihrávku, obrancovia
 musia vedieť kto koho má
 brániť, útočníci nemôžu
 driblovať.
 Cvičenie môže byť aj 3 proti
 3



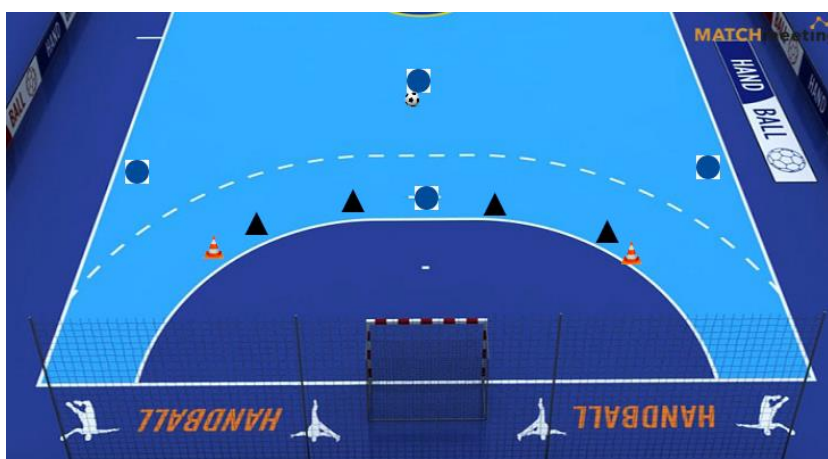
4 proti 4
 Dôležitý je návrat do
 obrany.
 Môžeme hrať 3 na 3, 5 na 5,
 6 na 6.

OBRANA 0:6**POPIS**

Hra 4 na 5.
Obrana sa musí presúvať okolo pivota, taktiež musí zabrániť strelbe z diaľky.
Pivoti zostávajú na svojich pozíciách.



Hra 4 na 4+1
Extra hráč v útoku môže len prihrávať.
Môže sa prekrižiť so strednou spojku, ktorá sa stáva novým extra hráčom.
Normálna hra a pravidlá, na nácvik pohybu v obrane.



4 na 4 so zameraním na spoluprácu stredných obrancov.
Urobte malú súťaž.



Hra 6 proti 6 zameraná na obranu

Družstvo, ktoré vydrží v obrane 3 minúty vyhráva. Keď útok dosiahne gól, mení sa s obranou, ak útok stratí loptu, musí vybehnúť za stredovú čiaru.

Potrebujete 2 stopky na meranie času.