



HERNE ORIENTO VANÝ TRÉNING

prípravné hry v tréningovom procese



Definovat' problematiku

Uličný futbal - nechať deti hrať a nestarať sa o intervaly zaťaženia a oddychu. Oni si oddýchnu počas hry.

1. Definovat problematiku



HERNE ORIENTO VANÝ TRÉNING

1. Výrazné zmeny vo využívaní voľného času súčasnej mládeže – nižšia úroveň pohybových aktivít detí a mládeže = hľadanie **nových metód a foriem v tréningovom procese** – snaha kompenzovať tzv. „uličný futbal“.

2. NOVÉ TRÉNINGOVÉ METÓDY A FORMY

- návrat k METÓDE HRY,
- priorita HERNE ORIENTO VANÉHO TRÉNINGU,
- preferencia ELEMENTOV ULIČNÉHO FUTBALU.



3. JUHOAMERICKÉ A AFRICKÉ FUTBALOVÉ ŠKOLY

- dominancia MALÝCH FORIEM HIER (hry s malým počtom hráčov).

4. VPLYV ZÁPADOEURÓPSKYCH FUTBALOVÝCH ŠKÔL

- Coerver, Lingen – založené na rôznych hrách s malým počtom hráčov (4 : 4),
- Wein – dominancia hier v rôznych vekových kategóriách.

HERNE ORIENTOVANÝ TRÉNING

HRAVOSŤ PRE MLÁDEŽ



CESTY K DOKONALOSTI HRÁČOV SÚ RÔZNE,
LEN JEDNA METÓDA, POSTUP, FORMA
K RASTU HERNÉHO VÝKONU **NEEXISTUJE.**

METÓDA HRY (PRÍPRAVNÉ HRY)

JE DÔLEŽITÁ METODICKO-ORGANIZAČNÁ FORMA **ZVYŠOVANIA KOMPLEXNEJ HERNEJ SPÔSOBILOSTI.**



TRÉNING



ZÁPAS

RADOSŤ = UČIŤ SA HROU

- ✚ Hra = radosť každého od 5 ročných až po profesionálnych hráčov
- ✚ Aj dospelí prichádzajú na tréning, aby hrali futbal!
- ✚ Radosť z hry prežívajú všetci – aj menej nadaní!



UČME SA HROU – princípy

KAŽDÝ HRÁČ BY MAL:



- Mať možnosť dať gól
- Môcť hrať voľne
- Mať často loptu
- Byť povzbudzovaný a pochválený trénerom
- Mať radosť z tréningu

HERNE ORIENTOVANÝ TRÉNING



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



**KONCEPCIA
VÝCHOVY**



Viac hravosti

Viac radosti

Viac zážitkov!



SITUAČNOSŤ - ZÁPAS - TRÉNING

- „Čím podobnejšie sú herné situácie riešené v tréningu zápasovým, tým viac transferu môžeme očakávať od hráčov...“
- **Chceme čo najviac transferu!**
- **Snažme sa čo najviac priblížiť zápasovým podmienkam!**



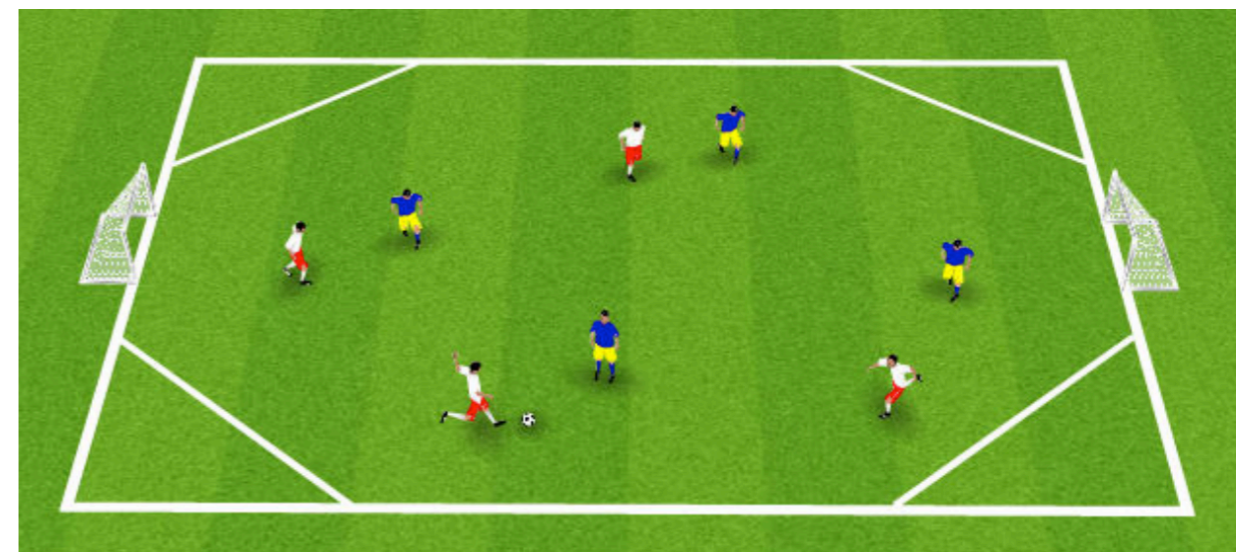
TRADIČNÝ TRÉNINGOVÝ PRÍSTUP

VS

HERNE ORIENTO VANÝ TRÉNING

- Izolované osvojovanie zručností,
- Komplikované podmienky pre transfer.

- Osvojovanie zručností v herných podmienkach,
- Teória adekvátneho krytia.



ZNAKY HERNE ORIENTO VANÉHO TRÉNINGU S PREFEROVANÍM PH

- Komplexné zdokonaľovanie metódou „v celku“,
- Vyššia motivácia k tréningu,
- Veľký priestor na rozvoj kreatívneho myslenia,
- Možnosť obmeny pravidiel,
- Striedanie HČJ a HK.



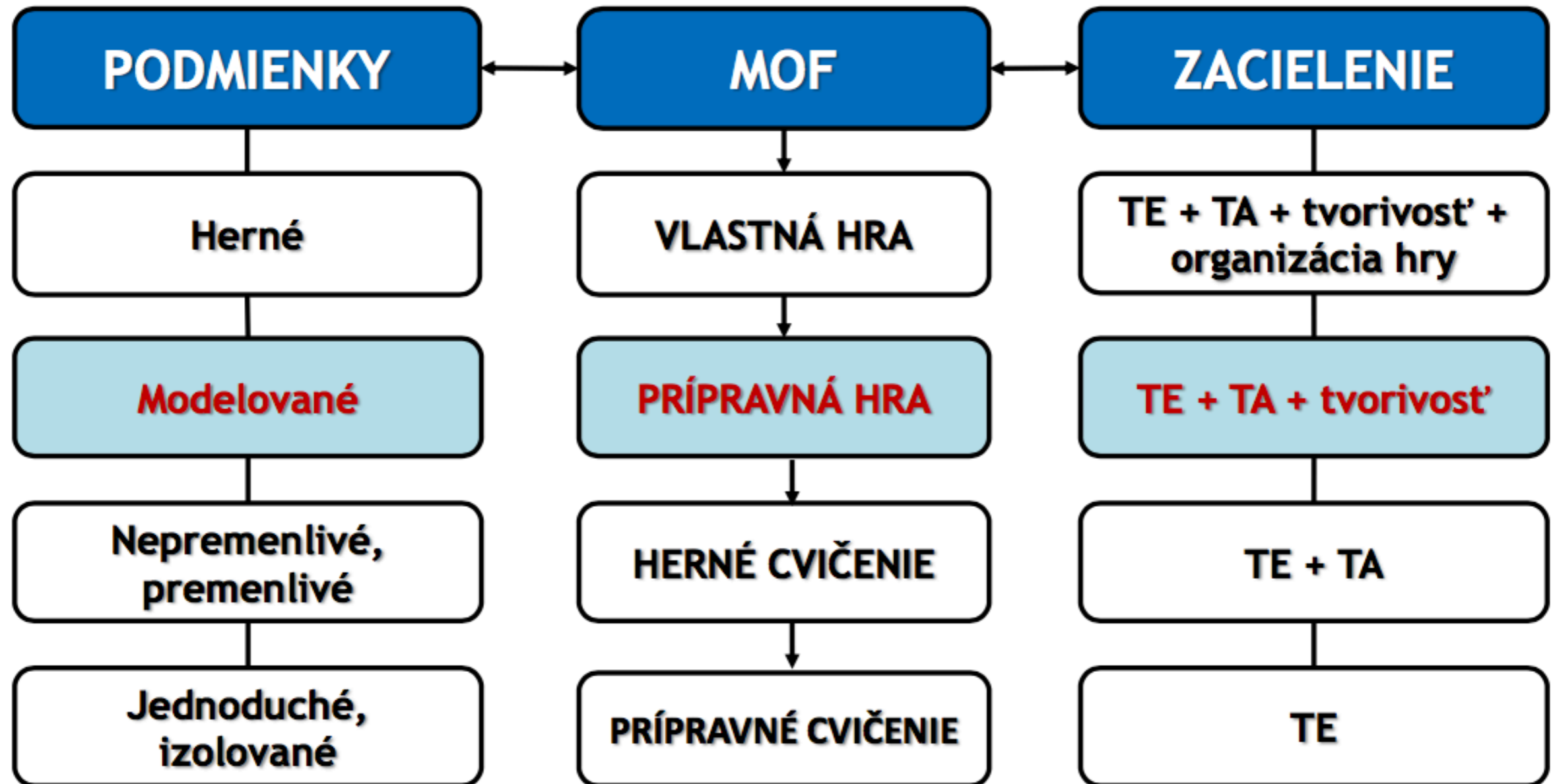
METODICKO – ORGANIZAČNÉ FORMY VO FUTBALE

✓ Metodicko - organizačné formy cvičení používané v TP **delíme na štyri stupne zložitosti**, ktoré vytvárajú tréningové podnety a to:

1. **Prípravné cvičenia (PC)**
2. **Herné cvičenia (HC)**
3. **Prípravné hry (PH)**
4. **Vlastná hra (VH)**

✓ jednotlivé MOF svojimi podmienkami a zameraním smerujú k nácviku a zdokonaľovaniu HČ.

METODICKO – ORGANIZAČNÉ FORMY VO FUTBALE



PRÍPRAVNÉ HRY (PH)

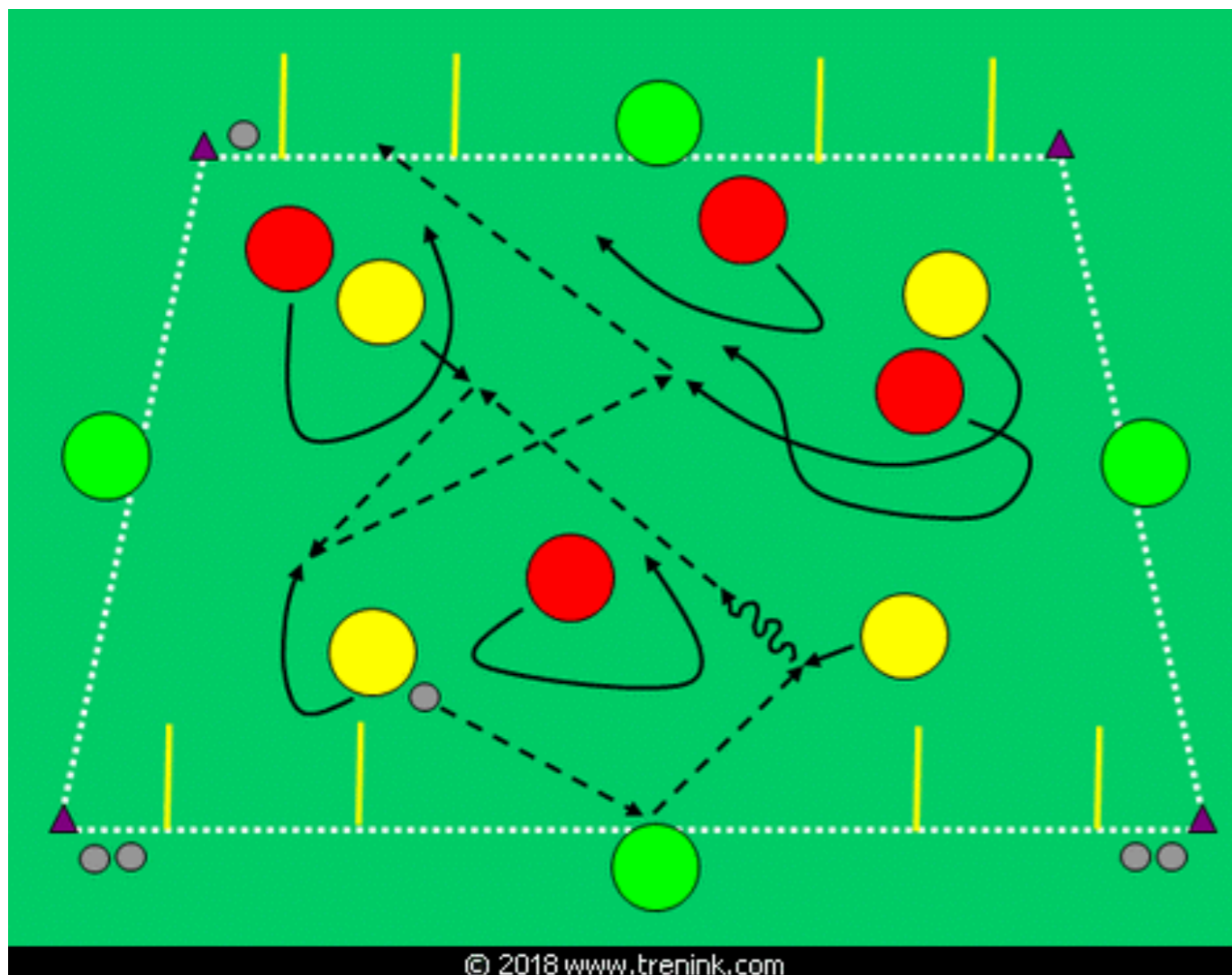
- **súvislý herný dej;**
- **protirečivý charakter konania hráčov;**
- **riešenie úloh a situácií v útoku aj v obrane;**
- **zamerané na stabilizáciu TE, TA a rozvoj tvorivosti;**
- **overujú odolnosť IHV a HVD;**
- **vznikajú obmeňovaním pravidiel a obsahu hry;**
- **rozvoj schopnosti súťažiť.**



NA ČO NEZABUDNÚŤ PRI ORGANIZÁCIÍ PRÍPRAVNÝCH HIER V TP

- **Určiť si cieľ PH;**
- **Stanoviť si : počet hráčov, veľkosť ihriska, pomôcky**
- **Úlohy v ÚF a OF, pravidlá, opis PH;**
- **Nákres PH;**
- **Zat'azenie (BES);**
- **Dávkovanie zat'azenia: interval zat'azenia (IZ),
interval odpočinku (IO),
počet opakovaní (PO),
počet sérií (PS),
interval odpočinku medzi sériami;**
- **Prípadné modifikácie (obmeny) pravidiel.**

Príklad ako zaznačiť PH:



Pomôcky:

- 6x lopta
- 8x zapichovacie tyče
- 8x méta (klobúčiky, kuželky)
- 12x rozlišovacie tielka (3 farby)

PH: 4 : 4 + 4 na 4 bránky

Organizácia prípravnej hry:

- Herným priestorom je obdĺžnik 25 x 35 m
- Na dlhších stranách sú v rohoch postavené po dve bránky; veľkosť bránky sú 2 m
- Hra je určená pre 12 hráčov; hráči sú rozdelení na 3 družstvá po 4 hráčov
- Dve družstvá hrajú proti sebe vo vnútri herného priestoru
- Tretie družstvo plní úlohu nahrávačov po obvode HP
- Nahrávači musia narážať prvým dotykom

Popis prípravnej hry:

- hráči vo vnútri HP majú neobmedzený počet dotykov
- ku kombinácii využívajú hráči aj hráčov po obvode HP
- kombinujúce družstvo sa snaží dosiahnuť gól:
 - strelou cez jednu z bránok
 - prihrávkou na nahrávača cez jednu z bránok
 - prevedením lopty cez jednu z bránok
 - pred strelením gólu si musí družstvo prihrať stanovený počet prihrávok (3 – 5 – 7)
- IZ: 1 – 1,5 - 2 min. IO: 1 : 1/2
- PO: 4 PS: 2 IO/S: 10' aktívny

Varianty:

- je možné upraviť:
 - veľkosť hernej plochy(zväčšiť / zmenšiť)
 - veľkosť bránok (zväčšiť / zmenšiť)
 - prerozdelenie bránok
 - limitovanie počtu dotykov hráčov vo vnútri HP

ROZDELENIE PH

Prípravné hry rozdelujeme do niekoľkých skupín **podľa počtu v nich účinkujúcich hráčov** na:

1. **Malé prípravné hry (1 - 3 hráči);**
2. **Stredné prípravné hry (4 - 6 hráčov);**
3. **Veľké prípravné hry (7 - 9 hráčov).**

bránkové / nebránkové

MALÉ PH (1 - 3 HRÁČI)

ZACIELENIE:

- **Zat'azenie prevyšuje skutočné zápasové zat'azenie**
- **Rozvoj rýchlostno-silovej a špeciálnej vytrvalosti;**
- **Zdokonaľovanie individuálnej taktiky;**
- **Riešenie osobných súbojov v podmienkach únavy;**
- **Úspešné riešenie Hsi 1:1 a rozvíjanie vôľových vlastností hráča;**

MALÉ HRY

ZÍSKAVANIE ZÁKLADNÝCH SKÚSENOSTÍ Z FUTBALU

Brány

Veľkosť brán by mala zodpovedať veku a úrovni výkonnosti.

Malé deti = malé brány; veľké deti = väčšie brány

Ak je to možné, použite brány so sieťami.

Siete prinášajú viac zážitkov z hry!



Futbal – ciele:

dať gól – zabrániť súperovi dať gól

Malé formy hier – spôsob zdôraznenia cieľov.

Najmenší formát hry - 1 v. 1

Zameranie - technické aspekty vedenia a kontroly lopty.

Pravidlo „JA a LOPTA“

Hra 2 v. 1 – zmena situácie

Rozhodovanie – SÁM alebo SPOLUHRÁČ?

MALE HRY

ZÍSKAVANIE ZÁKLADNÝCH SKÚSENOSTÍ Z FUTBALU

Vyššie formáty – niekoľko spoluhráčov a súperov – nároky na víziu, tímovú koncepciu a tvorivosť.

Čím je väčší počet účastníkov, tým je hra zložitejšia.

Malé hry sú veľmi intenzívne. Zápas nesmie trvať príliš dlho!

STREDNÉ PH (4 - 6 HRÁČOV)

ZACIELENIE:

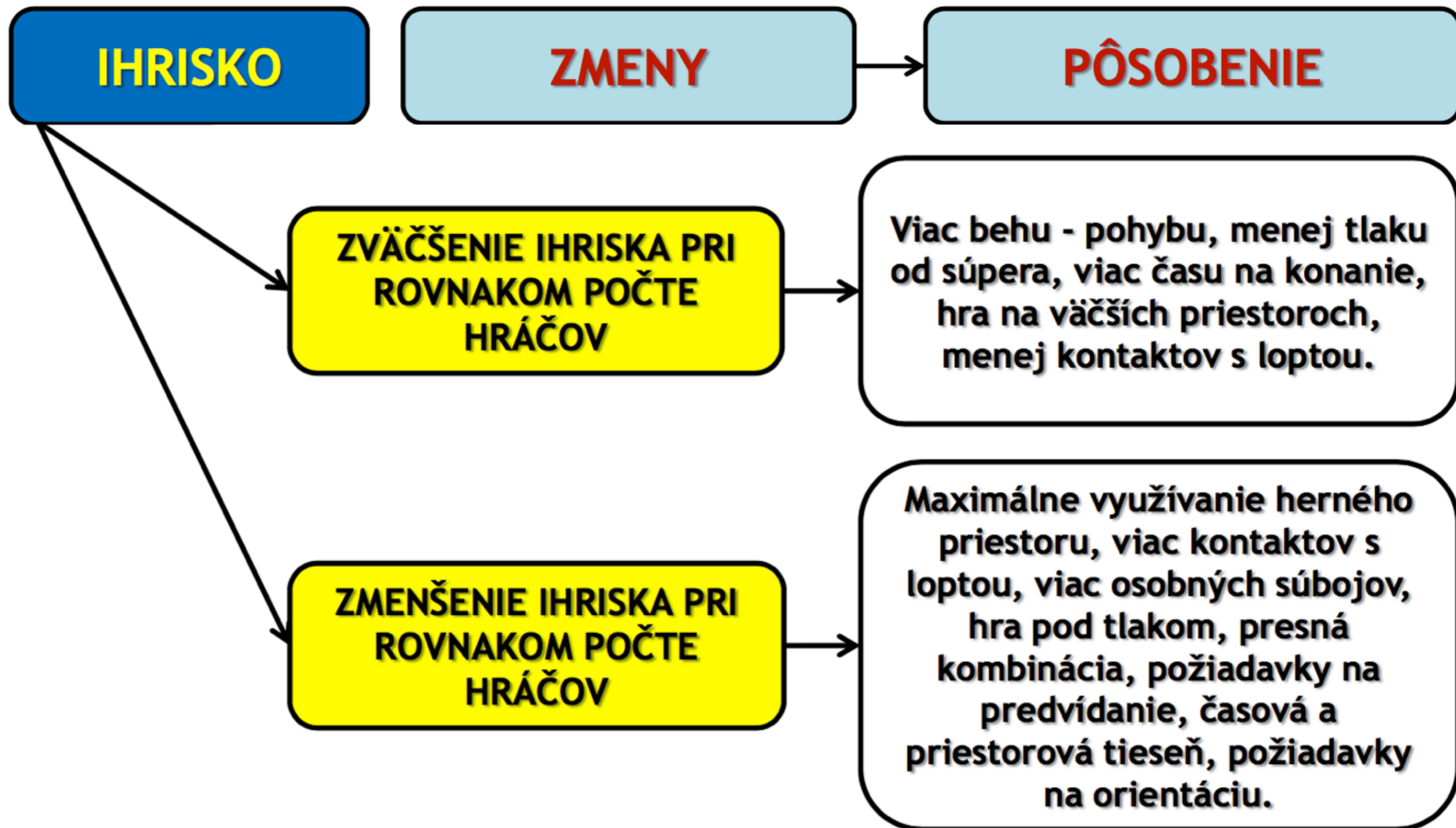
- **Rozvoj špeciálnej vytrvalosti, hernej kondície;**
- **Koordinácia individuálneho a kolektívneho taktického myslenia a konania;**
- **Zdokonaľovanie spolupráce skupín hráčov, formácií a blokov;**

VEL'KÉ PH (7 - 9 HRÁČOV)

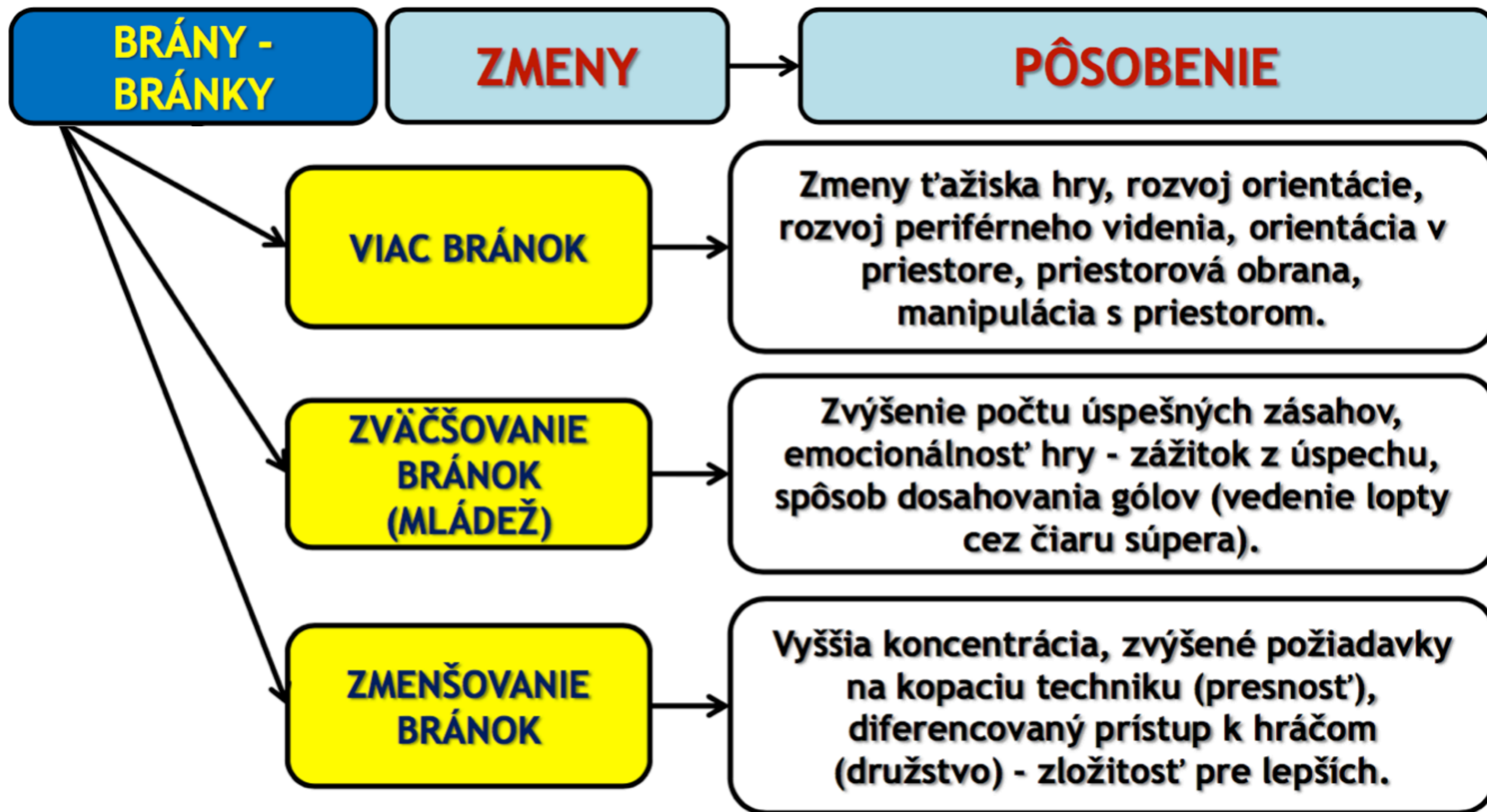
ZACIELENIE:

- **Rozvoj špeciálnej vytrvalosti, hernej kondície;**
- **Zdokonaľovanie individuálnej, skupinovej a kolektívnej taktiky, organizácie hry;**
- **Vytváranie adekvátnych a modelových súťažných podmienok;**
- **Adekvátna manipulácia s priestorom (hra v zónach, vertikálach);**

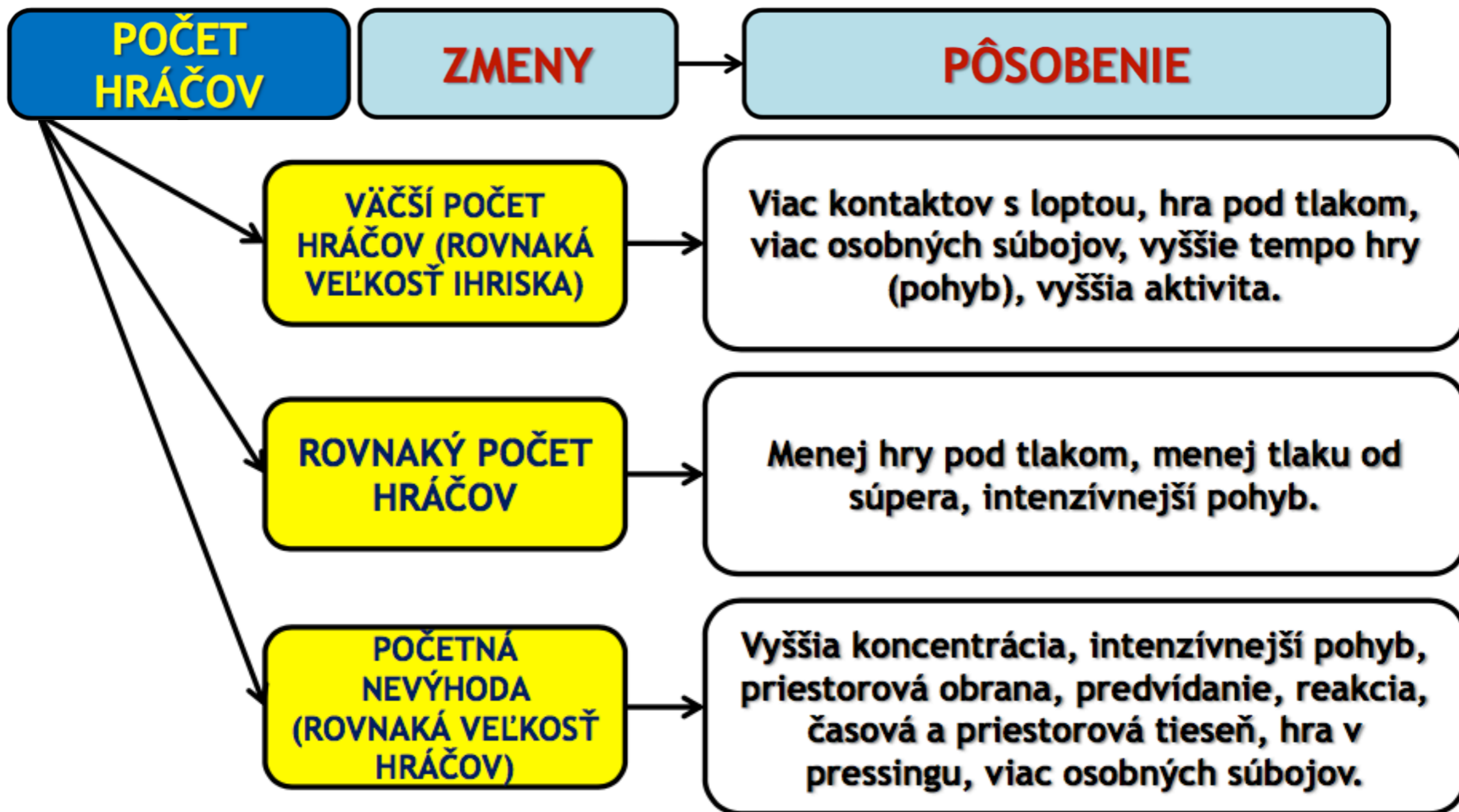
PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)



PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)

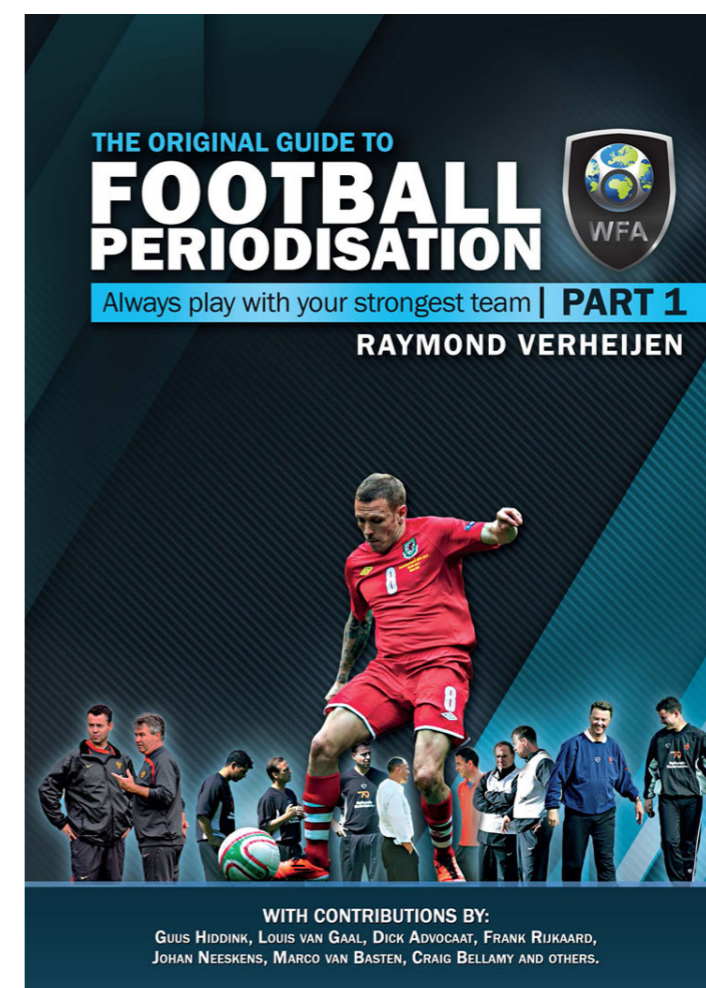


PÔSOBENIE PH (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)



ODPRŮČANÉ VELKOSTI IHRISKA NA POČET HRÁČŮV

Hra	počet vnútorných hráčov	veľkosť ihriska
11 v 11:	10	100 x 60 m
10 v 10:	9	90 x 54 m
9 v 9:	8	80 x 48 m
8 v 8:	7	70 x 42 m
7 v 7:	6	60 x 36 m
6 v 6:	5	50 x 30 m
5 v 5:	4	40 x 24 m
4 v 4:	3	30 x 18 m
3 v 3:	2	20 x 12 m
2 v 2:	1	10 x 6 m
1 v 1:	1	10 x 6 m



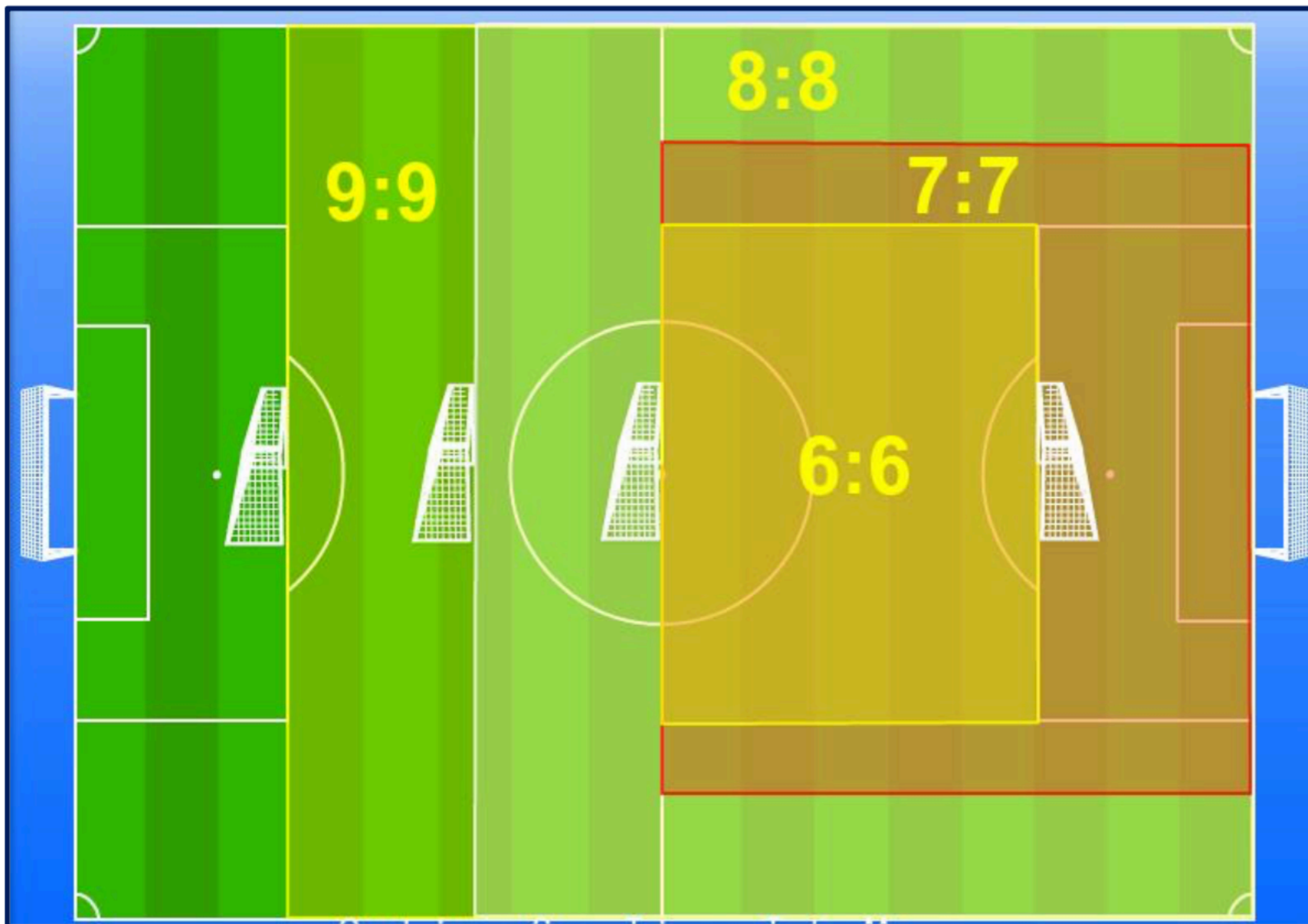
ODPRŮČANÉ VEĽKOSTI IHRISKA NA POČET HRÁČOV

Počet hráčov	1	2	3	4	5	6	7	8
Veľkosť plochy	5x18	12x24	15x30	20x35	25x40	35x50	45x55	45x65
Dĺžka trvania	0,5 - 1		2 - 4		5 - 10			15 - 20
Opakovania	3 - 5		2 - 3		2 - 3			1 - 2
Séria	3		2 - 3		-			-
Dĺžka odpočinku	2		1 - 1,5		2			3
Ciele	Anaeróbna vytrvalosť, súboje, rýchlosť		Aeróbna a anaeróbna vytrvalosť, rýchlostná vytrvalosť		Aeróbna vytrvalosť			Aeróbna vytrvalosť, odpočinok medzi hrou

MOŽNOSTI LOKALIZÁCIE PRÍPRAVNÝCH HIER (MALÉ A STREDNÉ)



MOŽNOSTI LOKALIZÁCIE PRÍPRAVNÝCH HIER (MALÉ A STREDNÉ)



DIDAKTIKA : NA ČO KLÁŠT DÔRAZ V PH

- Pracovať s **komponentami tréning. zaťaženia.**
- Jasne vysvetliť hráčom predovšetkým **pravidlá hry.**
- **Vyžadovať** od hráčov čo najčastejšie **vykonávanie danej činnosti** aj za cenu chyby!
- Kásť dôraz na **neustály pohyb hráčov** – aktívne odskočenie pred prihrávkou, aktívny pohyb po prihrávke.
- Povzbudzovať hráčov k **pýtaniu si lopty hlasom**, rozvíjať u hráčov komunikáciu na ihrisku.
- Rozvíjať u hráčov **HČJ oboma nohami** v rýchlom dynamickom prevedení.
- **U mládeže** preferovať hry **s malým počtom hráčov** – dbať na neustály kontakt s loptou.

THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

(ZDROJ: Insight, Issue 4, Volume 5, Autumn 2002. pp 12-14)

Pilotný program realizovaný v máji roku 2002 pre kategóriu U9 v Akadémii Manchester United Football Club.

Cieľ: Porovnávací analýza PH 4:4 vs. PH 8:8.



Základné pravidlá

IZ: 8 minút, **IO:** 2 minúty

Góly/body: nehra sa na skóre (dôraz na rozvoj, nie na víťazstvo)

Usmerňovanie hráčov: veľmi málo zjavného kaučovania, jedine podporovanie hráčov bez zvyšovania hlasu a upozorňovania.

THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

Znázornenie základných herných priestorov



THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

Kvantitatívna analýza - výsledky

	Počet prihrávok	Strelecké pokusy	Góly	Obchádzanie súpera
PH na 2 malé bránky	<u>170</u>	44	18	39
PH na prevedenie lopty	160	-	<u>37</u>	<u>58</u>
PH s brankármi	149	49	17	36
PH so 4 bránkami	106	<u>62</u>	28	45
PH 8:8	108	20	5	16

THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

Kvantitatívne zhrnutie

V priemere sa v prípravných hrách 4:4 v porovnaní s prípravnými hrami 8:8 vyskytovalo o:

- ✓ **135 % viac prihrávok**
- ✓ **260 % viac streleckých pokusov**
- ✓ **500 % viac strelených gólov**
- ✓ **225 % viac herných situácií 1:1**
- ✓ **280 % viac obchádzaní súpera**

POZITÍVA HERNE ORIENTO VANÉHO TRÉNINGU

- 1. Zvyšovanie IHV**
- 2. Rozvoj kreativity**
- 3. „Umenie hrať“**
- 4. Situačne adekvátne spolupráca skupín hráčov**
- 5. Zvyšovanie parametrov HVD**
- 6. Motivácia**
- 7. Súťaživosť**

NEGATÍVA ORIENTO VANÉHO TRÉNINGU

1. Pravdepodobne nezabezpečuje maximálne zvyšovanie **jednotlivých pohybových schopností a zručností**.
2. Rozvoj jednotlivých **pohybových schopností** nešpecifickými prostriedkami sa javí ako efektívnejší.



DISKUSIA K TÉMĚ...

