

SLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVAZ
TECHNICKÝ ÚSEK – VZDELÁVANIE TRÉNEROV



ZÁVEREČNÁ PRÁCA
ŠKOLENIE TRÉNEROV UEFA A LICENCIE

BUDOVANIE HERNEJ KONCEPCIE DRUŽSTVA
MFC SPARTAK BANOVICE N/B - U15
V ROČNOM TRÉNINGOVOM CYKLE

MGR. MILOŠ ŠAGÁT

BÁNOVCE N/B 2021

Čestné vyhlásenie

Čestne prehlasujem, že som svoju záverečnú prácu vypracoval samostatne a s využitím všetkých svojich poznatkov, ktoré som nadobudol počas štúdia, trénerskej praxe a na základe uvedenej použitej literatúry.

V Bánovciach n/B dňa 07.01.2022

.....

Mgr. Miloš Šagát

Obsah

Úvod.....	7
1 HERNÁ KONCEPCIA DRUŽSTVA.....	8
1.1 Charakteristika družstva.....	8
1.2 Zdôvodnenie výberu danej hernej koncepcie.....	9
1.3 Športová filozofia MFC U15	10
1.4 Základný herný systém a jeho charakteristika	11
1.5 Organizácia hry v obrane	12
1.5.1 Prechod do obrany	14
1.5.2 Vlastné bránenie.....	14
1.5.3 Vyvrcholenie obrany.....	15
1.6 Prechodový úsek hry pri zisku lopty.....	15
1.7 Organizácia hry v útoku.....	15
1.7.1 Zakladanie útoku.....	17
1.7.2 Vedenie útoku	18
1.7.3 Zakončenie útoku.....	21
1.8 Štandardné situácie	22
1.8.1 Štandardné situácie – obranná fáza.....	22
1.8.2 Štandardné situácie – útočná fáza	24
1.9 Súčinnosť skupiny hráčov (typické Hsi).....	26
1.10 Úlohy hráčov v HK.....	27
1.10.1 Brankár.....	27
1.10.2 Krajný obranca.....	27
1.10.3 Stredný obranca.....	27
1.10.4 Defenzívny stredový hráč	28
1.10.5 Ofenzívny stredný stredový hráč	28

1.10.6 Krídelný hráč (pravý, ľavý)	28
1.10.7 Hrotový útočník	29
2 BUDOVANIE HERNEJ KONCEPCIE V RTC	29
2.1 Charakteristika súboru družstva	29
2.1.1 Realizačný tím	30
2.1.2 Materiálno - technické zabezpečenie	31
2.2 Ciele a úlohy pre súťažný ročník	32
2.2.1 Všeobecné ciele	32
2.2.2 Športové ciele	33
2.3 Zameranie športovej prípravy	33
2.4 Ročný tréningový plán - stavba a plánovanie tréningového procesu	33
2.4.1 Úlohy pre jednotlivé makrocykly z hľadiska budovania HK	34
2.4.2 Využívanie súčasti tréningového procesu	34
2.4.3 Využívanie metodicko - organizačných foriem	37
2.4.4 Zameranie z hľadiska herných činností v MAC	40
2.5 Plánovanie a evidencia TP v HO I., PO I. a PrO I.	40
2.5.1 Makrocykli v MFC U15	41
2.5.2 Mezocyklus v MFC U15	41
2.5.3 Mikrocyklus v MFC U15	41
2.6 Plánovanie TP v PO II. a HO II.	42
2.6.1 Všeobecné tréningové ukazovatele jarná časť ročníka 2021/2022	42
2.6.2 Špeciálne tréningové ukazovatele jarná časť ročníka 2021/2022	43
3 PRÍKLADY Z PRAXE	44
3.1 Tréningový cieľ pre obrannú fázu hry	44
3.1.1 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca	45
3.1.2 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV v čelnom postavení	46
3.1.3 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV v čelnom a bočnom postavení	47

3.1.4 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV (1:1)	48
3.1.5 N/Z pressingovej obrany na úrovni dvojice hráčov v KV (situačné zdvojovanie).....	49
3.1.6 N/Z pressingovej obrany na úrovni dvojice hráčov v KV	50
3.1.7 N/Z pressingovej obrany na úrovni dvojice hráčov v KV	51
3.1.8 N/Z pressingovej obrany na úrovni skupiny hráčov (trojice) v KV	52
3.1.9 N/Z pressingovej obrany na úrovni skupiny hráčov (trojice) v KV	53
3.1.10 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV	54
3.1.11 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov v PH (9:9) v KV	55
3.1.12 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov v KV	56
3.2. Tréningový cieľ pre útočnú fázu hry	57
3.2.1 N/Z spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončení útoku útočiacim	58
hráčom po obídení súpera v CV-chrbtom k bráne	58
3.2.2 N/Z spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončení útoku po narazení lopty	59
v CV	59
3.2.3 N/Z spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončení útoku po UHK nabiehaním v CV	60
3.2.4 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po UHK-narazení lopty v CV	61
3.2.5 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku útočníkom po UHK- nabiehaní v CV	62
3.2.6 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po centrovaní z KV ..	63
3.2.7 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po UHK narazení lopty v CV a centrovaní z KV	64
3.2.8 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po centrovaní z	65
KV v podčíslení 3:4	65
3.2.9 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri zakladaní, vedení a zakončení útoku v PH 6:6 (v troch zónach).....	66
3.2.10 N/Z spolupráce skupiny hráčov pri zakončení útoku v PH 9:9/žolík	67
3.2.11 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri zakončení útoku po prihrávke z KV	68

v PH 9:9	68
3.2.12 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri zakončení útoku VH 11:11	69
ZÁVER A POĎAKOVANIE	70
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	72
ZOZNAM OBRÁZKOV	73
ZOZNAM TABULIEK.....	75

Úvod

„Futbal fenomén dnešnej doby“

Podľa prieskumu, medzinárodnou futbalovou federáciou FIFA - 2019 je futbal najpopulárnejší šport na svete. Hrá ho pravidelne najmenej 300 miliónov ľudí vo viac ako 220 krajinách sveta. Údajne nie je štát, v ktorom by sa nehral aspoň na materskej úrovni. Celkovo zasahuje (v oblasti reklamy, marketingu, diváckej sledovanosti...) viac ako miliardu ľudí, čo je približne 1/7 svetovej populácie. Dôvodom jeho popularity sú jednoduché pravidlá a minimálna náročnosť na vybavenie. Futbal nie je šport len pre elitu. Dokonca sa zaznáva názor, že futbal je hrou chudobných, pretože je dostupný pre každého. Je skutočnou športovou demokraciou, ktorá ponúka výchovné a vzdelávacie hodnoty, zdravotný úžitok, spoločenské príležitosti a športovú hodnotu. Futbal je skvelý prostriedok pre osobný a športový rast. Hrá sa na profesionálnej aj amatérskej úrovni. Profesionálny futbal je obchod, kde hráč je tovarom a podlieha tvrdým pravidlám biznisu. Na amatérskej úrovni má prinášať potešenie a zábavu. Masový futbal tvoriaci základňu futbalovej pyramídy prospieva všetkým úrovniam futbalu. Nehrá sa pre finančný profit, ale z nefalšovaného potešenia hry, z radosti zo samotného zapojenia do hry. (1)

40. sympóziu AEFCA vo Varšave v mesiaci október 2019 opäť pripomenulo akým smerom sa futbal bude v najbližších rokoch uberať. Futbal sa z roka na rok stále viac dynamizuje, ihriská sa opticky zmenšujú. Hrá sa čoraz viac pod časovo priestorovým tlakom, zvyšuje sa počet krátkodobých opakovaných a vysoko intenzívnych činností v podmienkach neúplného zotavenia. Viac ako fitness príprave sa čoraz viac sústreďuje pozornosť na rozvoj mozgu hráča. Všetko je o práci s priestorom, časom, rytmom spolu s výnimočnými technickými, kondičnými a mentálnymi schopnosťami. Výsledky práce moderných metód (CogiTraining, Coerver, Warmup atd.) sú badateľné na každom vrcholovom podujatí a ukazujú akým smerom sa bude uberať futbal v najbližšom období. Cieľom bude vychovať hráča, ktorý premýšľa a reaguje tak rýchlo, ako kope do lopty. (2)

V úvode mojej práce použijem slova trénera a skúseného futbalového odborníka Michala Hippa: *„Žijeme v dobe, keď záplava nových informácií veľakrát presahuje naše časovo-technické možnosti. Nové informačné technológie sa stávajú neodmysliteľnou pomôckou nás trénerov. Nebojme sa kradnúť dobré myšlienky, návody a postupy. Nikto z nás nie je dokonalý, každý sa stále učí. Dynamický rozvoj vývojových tendencií vo futbale sa musia zákonite prejaviť aj v zodpovedajúcom usporiadaní a riadení tréningového procesu“.* (3)

1 HERNÁ KONCEPCIA DRUŽSTVA

1.1 Charakteristika družstva

Družstvo MFC Spartak Bánovce n/B kat. U15 hrá v súťaži 2. ligu ZsFZ. Táto súťaž je organizovaná Západoslovenským futbalovým zväzom Nitra. Družstvo je zložené z hráčov narodených v rokoch 2007-2009. Aktuálne sa v kádri nachádza 22 hráčov (z toho dvaja brankári). V kádri družstva je 7 hráčov vo výbere ZsFZ v kat. U13 resp. U15. Mužstvo tvoria hráči rôznej výkonnostnej úrovne. Jedná sa o pracovité a charakterné družstvo s niekoľkými individualitami. 14 hráčov je registrovaných v klube MFC a 8 hráčov na prestupe s obmedzením. Dvaja hráči brankár David Duchovný a Kristián Pecháč prišli z FA AS Trenčín na prestup s obmedzením. Je to jeden z dôkazov o dobrej spolupráci medzi klubom a okolitými FA. Desať hráčov absolvovalo športovú predprípravu v kategóriách U8-U11. Družstvo tvoria 2 brankári, 6 obrancovia, 6 stredových hráčov a 8 útočníci. Tréningový proces prebieha pod dohľadom kvalifikovaných trénerov a v športovom areály MFC Spartak (trávnaté ihrisko, veľká umelá tráva „VUT“ resp. malá umelá tráva „MUT“) ako aj v športovom stredisku v prímestskej časti v Horných Ozorovciach, kde je ihrisko s prírodnou trávou.

Tabuľka 1 Zoznam hráčov MFC Spartak U15

P. č.	Meno a priezvisko hráča	Hráčska pozícia	Dátum narodenia
1.	Dávid Duchovný	brankár	2007
2.	Oliver Hinca	hráč-brankár	2007
3.	Jakub Hinca	obranca	2008
4.	Oskar Mat'as kpt.	obranca-univer.	2007
5.	Patrik Urbánek	obranca	2008
6.	Timotej Trenčanský	obranca	2008
7.	Adam Makovník	obranca	2008
8.	Jonáš Ševčík	obranca	2009
9.	Václav Herián	záložník-univer.	2008

10.	Simon Špidlík	<i>záložník-univer.</i>	<i>2008</i>
11.	Tobias Zaťko	<i>záložník</i>	<i>2008</i>
12.	Róbert Marko	<i>záložník</i>	<i>2007</i>
13.	Peter Jandák	<i>záložník</i>	<i>2009</i>
14.	Matej Filo	<i>záložník</i>	<i>2009</i>
15.	Matúš Gízel	<i>útočník</i>	<i>2008</i>
16.	Jakub Grgula	<i>útočník</i>	<i>2009</i>
17.	Jakub Král	<i>útočník</i>	<i>2007</i>
18.	Marek Adamus	<i>útočník</i>	<i>2009</i>
19.	Samuel Sany	<i>útočník</i>	<i>2009</i>
20.	Kristián Pecháč	<i>útočník-univer.</i>	<i>2007</i>
21.	Boris Kurín	<i>útočník</i>	<i>2008</i>
22.	Marek Bulák	<i>útočník</i>	<i>2009</i>

1.2 Zdôvodnenie výberu danej hernej koncepcie

„Hernú koncepciu (ďalej len HK) môžeme charakterizovať ako formu myšlienkového správania sa, ktorá umožňuje mužstvu uplatniť vlastný herný prejav. Určuje ako hrať, aby sa dosiahol požadovaný herný výsledok. Je to správanie sa hráčov vo vybranom HS a určitý návod, ako môžeme dosiahnuť stanovený cieľ t.j. víťazstvo v zápase. HK je určená a postavená na:

- tradíciách a klubovej filozofii,
- štýle hry (chápanie hry),
- princípoch hry (prechodových fázach hry),
- je primeraná vekovej kategórii ktorú trénujeme.

1.3 Športová filozofia MFC U15

Herná koncepcia družstva by mala, ako som už skôr uviedol vychádzať z *klubovej filozofie*. V našom klube, ktorý má síce 90 ročnú históriu však doteraz nebola vypracovaná ani filozofia, ani klubová stratégia. Preto zostáva na súčasnom novom vedení MFC (od júla 2019), ktorého som aktívnym členom, aby sa táto filozofia a stratégia klubu nielen prijala a vypracovala, ale začala aj naplňať. Naším mottom je:

„Futbalový dom sa stavia od základov, čo zasejeme to budeme žať“

„ Naučme deti pozdraviť, uviazať si kopačky, milovať loptu a tešiť sa z hry“

Nakoľko sme amatérsky klub stanovili sme si nasledovné primerané ciele:

- prilákať k športu čo najväčší počet detí,
- vychovať športovcov, ktorí dosiahnu primeranú športovú úroveň a budú robiť dobré meno nášmu klubu a s hrdosťou nosiť dres MFC,
- vychovať hráčov pre vyššie mládežnícke kategórie a A- mužstvo,
- tréningový proces viesť športovými odborníkmi,
- spolupracovať s FA AS Trenčín, Dubnica, Nitra,
- úzko spolupracovať so IV. ZŠ na ul. Partizánska s okolitými klubmi.

Taktiež je potrebné vypracovať HK jednotlivých mužstiev tak, aby tréningový proces na seba nadväzoval. Je dôležité vytvoriť takýto dokument hlavne pre trénerov, ktorí sa pri družstvách menia. Tí vždy prinášajú určité špecifiká, vlastný pohľad na spôsob hry, možno aj vlastnú trénerskú filozofiu, ale nemali by meniť spôsob hry /hernú filozofiu klubu/. Cieľom je, aby hráči pri prechode do vyššej kategórie nemuseli meniť herný prejav. Tréner môže do tréningového procesu priniesť niečo vlastné, ale musí rešpektovať filozofiu, stratégiu a koncepciu klubu, s ktorou sa musí stotožniť. Táto postupnosť by mala nadväzovať až do seniorskej kategórie, aby sa hráčom uľahčil prechod do A mužstva. V tréningovom procese a v zápasoch je prioritou hrať atraktívny ofenzívny futbal a popri dobrých výsledkoch dosiahnuť u hráčov hlavne radosť z futbalu a nadšenie z hry.

1.4 Základný herný systém a jeho charakteristika

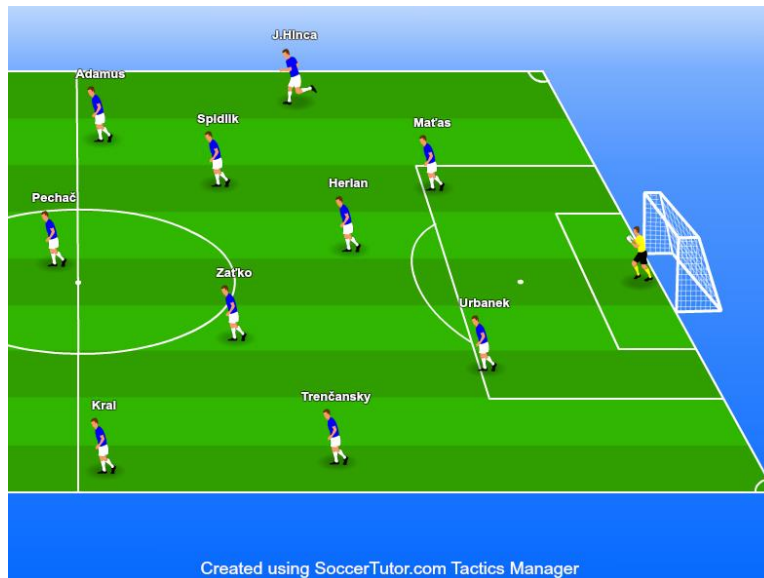
„*Systém hry je základný spôsob hry družstva, charakterizovaný rozostavením hráčov a plnením stanovených úloh.* Systém hry je vyplnený taktikou hry jednotlivcov skupiny hráčov, formácií a organizáciou hry celého družstva. „*Herný systém*“ nedáva presný návod ako hrať, ale určuje spôsob hry. Pre moderné poňatie hry je charakteristické, že základné rozostavenie sa v priebehu zápasu mení, preto je potrebné určovať znaky organizácie hry v útočných a obranných fázach.

Podľa Plachého a Procházku základné rozostavenie pomáha hráčom rozdeliť si hraciu plochu, aby nemuseli všetci hráči behať všade, navzájom sa neplietli medzi sebou pri útočení, zvýšila sa pravdepodobnosť na vstrelenie gólu, pri bránení na jeho obdržanie a aby hráči zvládli stretnutie z kondičnej stránky. V tomto zmysle posilňuje základné rozostavenie nádej na lepší výsledok zápasu. Snažíme sa však vysvetliť hráčom, že pre dobrý výsledok v zápase majú oveľa väčší význam ich herné zručnosti, (napr. ak napádajú súpera včas po strate lopty je väčšia šanca že získajú loptu atd.) ako to, v akom základnom rozostavení hrajú. Zápas vyhrávajú hráči, nie ich rozostavenie na ihrisku. (4)

Základným herným systémom pre mládežnícke kategórie v našom klube MFC bude **1-4-3-3**. Tento základný herný systém prevzali spravidla všetky futbalové školy, pretože praktizuje atraktívny futbal. Už svojim rozostavením ide výsostne ofenzívne akcentovaný herný systém. Charakterizuje ho silnejšie obsadenie stredu poľa tromi konštruktívnymi hráčmi, čím je daný predpoklad pre dobrú kombinačnú útočnú hru podporenú tromi ofenzívnymi hráčmi. Obranná formácia hrá v štvorobranom reťazci. Využíva obranné tvary hru v línii, prípadne diagonálu v KV a trojuholník v CV. Stredová formácia môže uplatniť rozostavenie v trojreťazci, v línii alebo v trojuholníkovej resp. lievikovej forme s defenzívnou, resp. ofenzívnou formou. Je to najlepší spôsob ako rozvíjať individualitu hráča. Inšpiráciou pre tento herný systém je holandská futbalová škola Ajaxu Amsterdam, odkiaľ vyšiel tento základný herný systém. Nakoľko trénujeme kategóriu U15, je to v základnej športovej príprave pre hráčov najjednoduchší herný systém. Jeho výhodou je ľahšie obsadenie ihriska a jasná definícia postov a úloh z toho vyplývajúcich. Nevýhodou je menšia variabilita pri hre s priestorom a isté postové obmedzenia, vyplývajúce z jasného zadefinovania hráčskych funkcií.

Základné rozostavenie družstva:

BR – brankár, **PKO** – pravý krajný obranca, **PSO** - pravý stredný obranca, **ĽSO** – ľavý stredný obranca, **ĽKO** – ľavý krajný obranca, **DSSH** – defenzívny stredný stredový hráč, **OSSH** – ofenzívny stredný stredový hráč **ĽK** – ľavé krídlo , **PK** – pravé krídlo, **HÚ** – hrotový útočník



Obr. 1 Základný herný systém 1-4-3-3

1.5 Organizácia hry v obrane

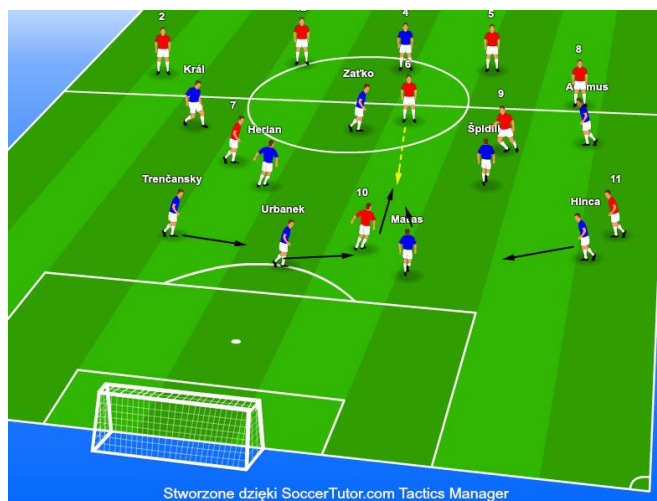


Obr. 2 Rozostavenie v OF 1-4-1-4-1

Obranná fáza hry začína keď družstvo stratí kontrolu nad loptou a končí keď ju družstvo znova získa. Tento prechod z útoku do obrany by mal byť zrealizovaný čo najrýchlejšie. Základom úspešnej obrannej fázy je organizácia a spolupráca všetkých hráčov na ihrisku. Veľmi dôležité je naučiť hráčov, aby vedeli plynule prejsť po strate lopty do obrannej fázy hry. Obranná fáza hry družstva je založená na aktívnej priestorovej obrane orientovanej na loptu. Všetci hráči družstva sa snažia zmenšovať herný priestor posúvaním do ťažiska hry za loptou, skracujú sa a zužujú priestory medzi hráčmi. V obranných blokoch v ťažisku hry sa snažia obrannými hernými činnosťami konštruktívne odoberať súperovi loptu. Dôležité je, aby už aj v tejto kategórii ovládali technickú a taktickú stránku herných činností jednotlivca. Obranný herný systém sa snažíme praktizovať v strednej zóne na súperovej polovici ihriska. Ak je súper bližšie k našej bráne prechádzame na aktívnu priestorovú obranu. Hráči majú za úlohu nedovoliť súperovi s loptou preniknúť cez jeho priestor a ostatní sa koncentrujú k ťažisku hry, sledujú pohyb protihráčov a snažia sa predvídať ďalší vývoj hry. Pred pokutovým územím a v pokutovom území využívame systém kombinovanej obrany t.j. osobnej aj priestorovej.

Typické herné kombinácie, ktoré hráči využívajú v obrannej fáze:

- vzájomné zabezpečovanie (jednostranné, obojstranné),
- s posilneným obsadzovaním hráča (zdvojovanie, strojovanie),
- s preberaním hráčov.



Obr. 3 OHK vzájomné zabezpečovanie-obojsstranné



Obr. 4 OHK strojovanie v KV

1.5.1 Prechod do obrany

Od hráčov sa snažíme vyžadovať okamžité prepnutie do obrannej fázy po strate lopty a pri prechode využívame dva spôsoby prechodu do obrany:

- **repressing** - po strate lopty okamžité napádanie súpera je realizované okamžitou aktivitou hráčov v ťažisku hry. V mieste hráča s loptou sa snažíme vytvoriť dočasnú hernú prevahu a časovo-priestorový tlak. Súper je donútený zrýchliť hru a je väčší predpoklad pre zisk lopty. Snažíme sa o konštruktívny zisk lopty. V prípade, že repressing je neúspešný, snažia sa útočiaci hráči spomaliť útok súpera s cieľom získať čas, zaujať čo najskôr ostatnými hráčmi obrannú líniu v stredovej zóne spravidla na polovici ihriska.
- **priestorová obrana** - organizácia obrannej fázy hry v strednej zóne. Tento spôsob prechodu do obrany využívame v prípade, keď nie je možné realizovať repressing.

1.5.2 Vlastné bránenie

Veľký dôraz kladieme na presúvanie hráčov do ťažiska hry a vytvorenie dočasnej prevahy v mieste hráča s loptou. Každý hráč zodpovedá za svoj priestor na hracej ploche. V prípade početnej výhody vo svojom priestore musí hráč vytvoriť aktivitu v hre 1 na 1, v prípade početnej nevýhody musí vedieť brániť priestor (zónu). Zároveň musia jeden druhého

zabezpečovať v ťažisku hry. Hráči sa koncentrujú v ťažisku hry, sledujú hráčov a snažia sa predvídať ďalší vývoj hry. Obrannú líniu si organizuje brankár (vo vyššom postavení zabezpečuje hĺbku obrany) alebo stredný obranca, ktorý usmerňuje obrannú líniu. V prípade nakopávaných lôpt za obranu sa snažíme o vystúpenie obrannej línie a vystavenie súpera do postavenia mimo hry.

1.5.3 Vyvrcholenie obrany

Najčastejšie nastáva vyvrcholenie obrany, čo najďalej od brány spravidla v strednej zóne resp. podľa vývoja hernej situácie aj v obrannej zóne. V útočnej zóne iba pri repressingu, pretože aktívnu obranu-pressingu útočnej zóne celým mužstvom v tejto vekovej kategórii a hráčskej úrovni špeciálne netrénujeme. Zatiaľ sa v TP venujeme len pressingu na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov. Prioritou vyvrcholenia obrany je odoberanie lopty najčastejšie v krajných vertikálach. Prípadne, že to HS dovoľuje o konštruktívne odoberanie lopty sa hráči snažia pri napádaní súpera v každej zóne.

1.6 Prechodový úsek hry pri zisku lopty

Prvá myšlienka po konštruktívnom odobratí lopty by mala byť myšlienka hrať dopredu. Pri zisku lopty sa predpokladá, že súperovi hráči sú v útočnom postavení rozťahnutí a tak je reálna šanca na rýchly protiútok, príp. hĺbkovú prihrávku za obranu na útočníka. V danom prípade je potrebná zo strany hráča po zisku lopty rýchlosť prevedenia útočných herných činností, jednoduchosť a odvaha.

1.7 Organizácia hry v útoku

V útočnej fáze hry prechádzame do rozostavenia **1-2-3-2-3**. Dvojica krajných obrancov sa posúva na úroveň defenzívneho stredového hráča a vytvárajú trojicu. Trojica útočníkov nám drží hĺbku ihriska a krajní obrancovia jeho šírku. Trojica stredových hráčov pracuje v ťažisku hry.



Obr. 5 UFH 1-2-3-2-3

Pri útočnom hernom systéme nie je rozhodujúci počet útočníkov v základnom hernom systéme, ale schopnosť dostatočného počtu hráčov sa spolupodieľať na zakladaní-vedení a zakončení útočného snaženia hry.

V útočnej fáze hry sa snažíme využívať všetky spôsoby útočenia:

- **systém postupného útoku** – je najčastejšie používaný, charakteristický je primerane dlhou medzihrou, sériou krátkych prihrávk. Podieľa sa ňom väčší počet hráčov, ktorí sa pokúšajú svojou aktivitou a pohybom striedať rytmus hry, meniť ťažisko hry a postupne sa kombináciou presúvať k súperovej obrane. Hráči postupujú k súperovej bráne optimálnou rýchlosťou. Cieľom je trpezlivo čakať na moment, kedy sa súper dopustí chyby v defenzíve a tú využiť na zakončenie útoku. Dôraz kladieme na prekonanie obrany súpera hĺbkovou prihrávkou alebo dlhou prihrávkou za obranu, využiť UHK - narážackou, tandemom a pod., riešením situácie 1:1 hlavne v KV, spoluprácou KO a KU atď. Varianty s nabiehajúcim obrancom, menením ťažiska hry alebo nabiehaním stredového hráča za obranu z druhej vlny.
- **systém rýchleho protiútoku** - využíva sa ihneď po získaní lopty bez ohľadu, v ktorej zóne resp. vertikále sa hra nachádza. V prípadoch keď to HS na ihrisku nedovoľuje, hlavne ak sú hráči v pod číselní, príp. si neveria v hre 1:1 a hrozí strata lopty nasleduje kombinovaný útok.

- **systém kombinovaného útoku** – v tomto prípade využívame znaky postupného a rýchleho útoku a adekvátne reagovať na zmenu postavenia a organizácie hry súpera v defenzíve.
- **systém nátlakovej hry**-využíva sa iba pri nepriaznivom vývoji zápasu spravidla v záverečnej fáze hry, je charakteristický zapojením väčšieho počtu hráčov do útoku, s cieľom čo najčastejšie zakončovať.

Typické herné kombinácie, ktoré hráči realizujú v útočnej fáze:

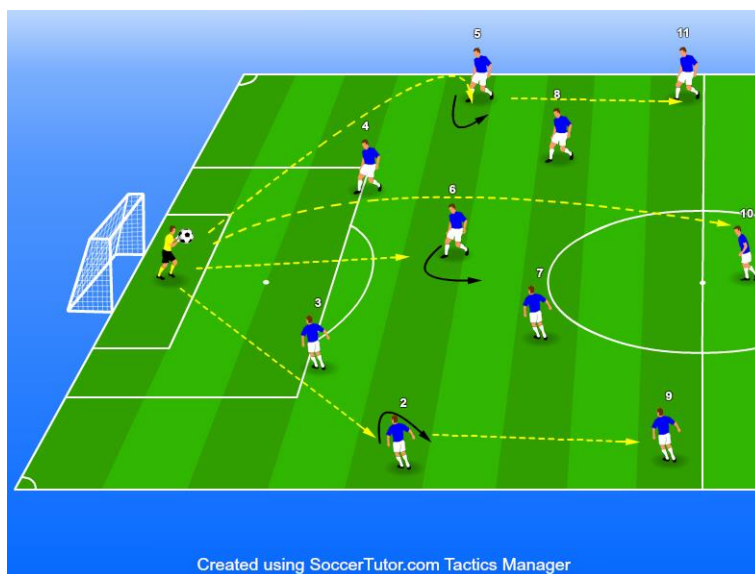
- kombinácie založené na prihrávke (krátke, stredné, dlhé, kolmé),
- kombinácie založené na prihrávke a nabíhaní (narážka, tandem, predbiehanie),
- kombinácie založené na spolupráci hráčov bez lopty (výmena miesta, odlákavanie...).

1.7.1 Zakladanie útoku

Naše družstvo má pripravené štyri spôsoby zakladania útoku od brankára :

- krajní obrancovia svojim pohybom rozšíria herný priestor až ku postranným čiaram a brankár po svojom uvážení rozohráva loptu nohou alebo rukou na jedného z nich do priestoru krajnej vertikály. Následne vykonáva pohyb na prípadnú spätnú prihrávku.
- strední obrancovia sa svojim pohybom postavia na roh pokutového územia, kde si vytvoria priestor pre prihrávku, a ak je voľný jeden z nich, tak mu brankár adresuje prihrávku (v prípade odkopu od brány môžu uplatniť pravidlo o pohybe hráča v pokutovom území).
- ak strední a krajní obrancovia nie sú voľní, brankár má ďalšiu možnosť v podobe prihrávky rukou alebo nohou na stredného defenzívneho hráča, prípadne ak je ten obsadený tak na iného krajného stredného hráča spravidla, ale loptu nevyhadzovať (riziko zlého spracovania), ale riešiť hernú situáciu prihrávkou do nohy.
- v prípadoch, že si to HSi vyžaduje a nie je možná realizácia ani jednej z predchádzajúcich možností, brankár zvolí dlhú prihrávku na krajného stredového hráča do krajnej vertikály, príp. ak je obranná línia vysoko a zaisťuje priestor na poste líbera smeruje vysoká lopta za obranu súpera na hrotového útočníka. Veľmi podstatná je komunikácia medzi brankárom a hráčom, ktorému adresuje prihrávku. Dôležité je, aby hráč vedel kto sa nachádza v jeho blízkosti (periférne videnie, prípadne

komunikácia najbližšieho hráča). Brankár používa slovné inštrukcie „*sám, za tebou*“. Naopak hráč, na ktorého má prihrávka smerovať si pýta loptu pohybom a slovné „*daj*“.



Obr. 6 Zakladanie útoku brankárom



Obr. 7 Zakladanie útoku brankárom-vysunuté postavenie (libero)

1.7.2 Vedenie útoku

Vedenie útoku plynule nadväzuje na založenie útoku, z hľadiska priestoru ide o prípravnú zónu. Prostriedky, ktoré hráči používajú sú podstatne početnejšie ako pri zakladaní útoku a sú aj variabilnejšie.

Útoky sa snažíme viesť pomocou rýchlych a presných prihrávkov na krátku a strednú vzdialenosť a v určitých herných situáciách dlhou diagonálnou prihrávkou adresovanou do krajnej vertikály na krídelného útočníka, príp. krajného obrancu. Vo vedení útoku vyžadujeme neustálu výmenu miesta stredných stredových hráčov, spoluprácu krajných obrancov a krídelných útočníkov. Dvojica krídelných útočníkov nám drží hĺbku ihriska a hrotový útočník pracuje chrbtom k bráne súpera. Snahou nášho družstva je dostať sa na súperovu polovicu pomocou prihrávkov alebo vedením lopty. Ak bude na súperovej polovici obrana zorganizovaná, budeme sa snažiť meniť ťažisko hry a čakať na chybu v obrane súpera, prípadne prekonať obrannú líniu súperu hĺbkovou prihrávkou na nabiehajúce krídelného útočníka alebo krajného obrancu. V prípade, že nebude obrana súperu ešte zorganizovaná, budeme chcieť pomocou kolmej prihrávky prejsť do rýchleho útoku.

Vedenie útoku môže byť cez:

- ***krajnú vertikálu*** – spolupráca krajného obrancu a krídelného útočníka, ktorý úmyselne vytvára priestor pre krajného obrancu.



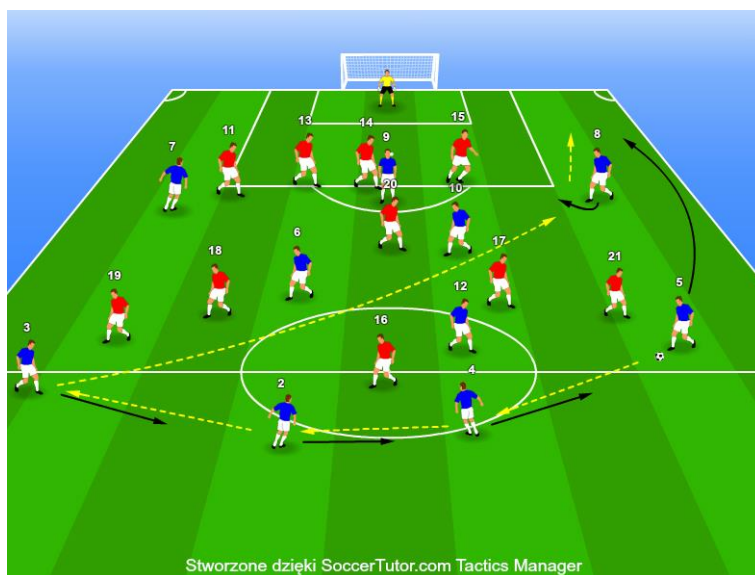
Obr. 8 Spolupráca KO a KU v KV

- ***strednú vertikálu*** – pomocou krátkych a stredných prihrávkov a pomocou výmeny miesta medzi stredovými hráčmi.



Obr. 9 Vedenie útoku strednou a KV vertikálou s rotáciou SH

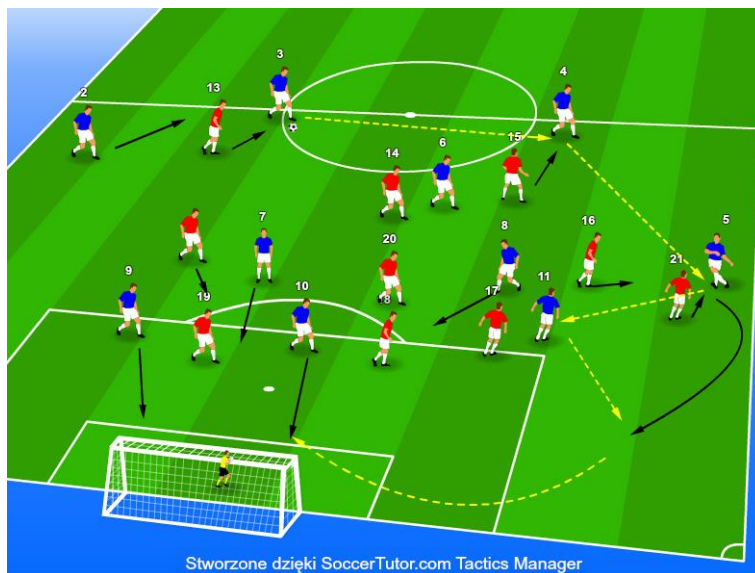
- *krajnú vertikálu* založenú na prihrávke a nabiehaní po prenesení ťažiska hry (narážачka, tandem).



Obr. 10 Vedenie útoku po prenesení ťažiska hry-tandem KO v KV

1.7.3 Zakončenie útoku

Naše družstvo učíme, aby zakončilo každú útočnú akciu. Vychádzam z predpokladu, že každé zakončenie akcie, aj mimo bránu umožní družstvu bezpečný návrat do východiskovej pozície, resp. zorganizovanie obrany. Uprednostňuje sa technická strela pred strelou s použitím veľkej sily. Snaha o realizovanie finálnych prihrávk z priestorov krajných vertikál v blízkosti pokutového územia s následným zakončením hrotového útočníka prvým dotykom (z dôvodu časovej a priestorovej tiesne) alebo o realizáciu kolmej prihrávky medzi hráčov súpera v súčinnosti s načasovaným nábehom hráčov za obrannú líniu súpera. Dôležitým prvkom hry pri zakončení útočnej fázy je spolupráca dostatočného počtu hráčov na zakončení. To znamená, že hráči by mali byť v dostatočnom počte v pokutovom území súpera. Hrotový útočník musí vždy nabiehať do priestoru v okolí prvej tyče a zvyšní hráči, ktorí participujú na útočnej fáze si rozdelia priestor pokutového územia tak, aby ho svojim výberom miesta pokryli v čo možno najväčšej miere. Hráč, ktorý je na opačnej strane ako je realizovaná finálna prihrávka, musí uzatvárať priestor zadnej tyče. Ak sa hráči nachádzajú pred pokutovým územím, snažia sa o strelbu aj zo stredných vzdialeností.



Obr. 11 Zakončenie útoku po prihrávke z KV

1.8 Štandardné situácie

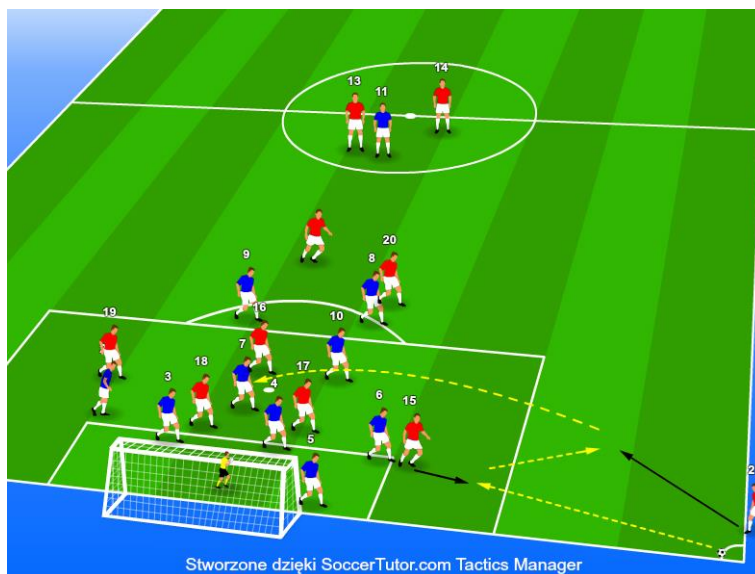
- sú to herné situácie, ktoré majú pravidlami hry presne vymedzené, stále, teda relatívne štandardné podmienky,
- sú to situácie bezprostredne nadväzujúce na každé opätovné zahájenie hry,
- pri každom porušení hry pravidlá presne stanovujú ako bude hra znovu otvorená, ako a ktorým družstvom má byť lopta rozohraná a pod.

Spoločnými znakmi štandardných situácií je, že sú viazané na určité miesto na ihrisku. Lopta musí byť nehybná a pokiaľ nie je rozohraná, je viac menej obmedzená činnosť súpera. Aj keď je nepísaným pravidlom, že v tejto vekovej kategórii sa špeciálne štandardným situáciám nevenuje u nás dostávajú priestor v tretej TJ v rámci TMC. Víťazi tréningových súťaží v kopaní PVK resp. PK ich realizujú aj v zápasoch. Taktiež máme nacvičené 2-3 štandardné situácie so signálom. Hráči majú v príprave na zápas presné inštrukcie ako budeme štandardné situácie riešiť v obrannej aj útočnej fáze.

1.8.1 Štandardné situácie – obranná fáza

Rohový kop – kombinované bránenie:

- krajný obranca obsadí priestor prvej tyče z príslušnej strany,
- dvaja strední obrancovia obsadia priestor bránkoveho územia na šírku brány,
- stredný defenzívny stredový hráč a ofenzívny stredový hráč obsadia priestor medzi bránkovým a pokutovým územím,
- druhý ofenzívny stredový hráč a hrotový útočník sa postaví na hranicu pokutového územia a bránia hráčov v tomto priestore prípadne čakajú na odrazenú loptu s možnosťou prejsť do rýchleho útoku,
- jeden z dvojice krídelných hráčov je na polovici ihriska a čaká na získanie lopty a následný protiútok,
- ostatní hráči si rozdelia súperových hráčov podľa výšky.



Obr. 12 Obranná fáza – rohový kop súpera

Priamy voľný kop (PVK) z krajnej vertikály - kombinované bránenie:

- do múru sa postavia krajný obranca a krídelný hráč z príslušnej strany,
- v prípade že PVK je v blízkosti PU počet hráčov je väčší,
- strední obrancovia obsadia centrálny priestor pokutového územia,
- druhý krídelný hráč zaujme postavenie v centrálnej vertikále na rozhraní obrannej a stredovej zóny,
- hrotový útočník zostáva na polovici ihriska a čaká na zisk lopty a následný protiútok,
- ostatní hráči si rozdelia súperových hráčov podľa výšky.



Obr. 13 Obranná fáza – PVK súpera z KV

Priamy voľný kop z priestorov nebezpečných pre zakončenie:

- brankár si stavia múr zložený zo 4-5 najvyšších hráčov podľa vzdialenosti a vlastného uváženia,
- jeden hráč stojí vždy vedľa múru a v prípade rozohrávky na krátko vybieha oproti lopte,
- zvyšní hráči bránia osobne súperových hráčov.

1.8.2 Štandardné situácie – útočná fáza

Rohový kop (RK) – sa spravidla realizuje v dvoch variantoch:

1. Zahrávajúci hráč realizuje rohový kop do priestoru bránkoveho územia. 6 určených hráčov nabiehajú z hranice pokutového územia do presne určených priestorov. Prvý vzrastovo nižší hráč nabieha do priestoru na prednú tyč. Dvaja hráči nabiehajú do priestoru medzi bránkove a pokutové územie. Štvrtý hráč spravidla najvyšší zatvára ihrisko na úrovni druhej tyče. Piaty hráč stojí pred brankárom v bránkovom území. Šiesty hráč sa pohybuje v priestore pokutového oblúka, kde čaká na odrazenú loptu s možnosťou zakončenia. Siedmi hráč sa pohybuje v centrálnej vertikále na hranici stredovej a obrannej zóny. Ostatní dvaja hráči stoja na poliačkej čiare a čakajú na prípadný protiútok súpera.

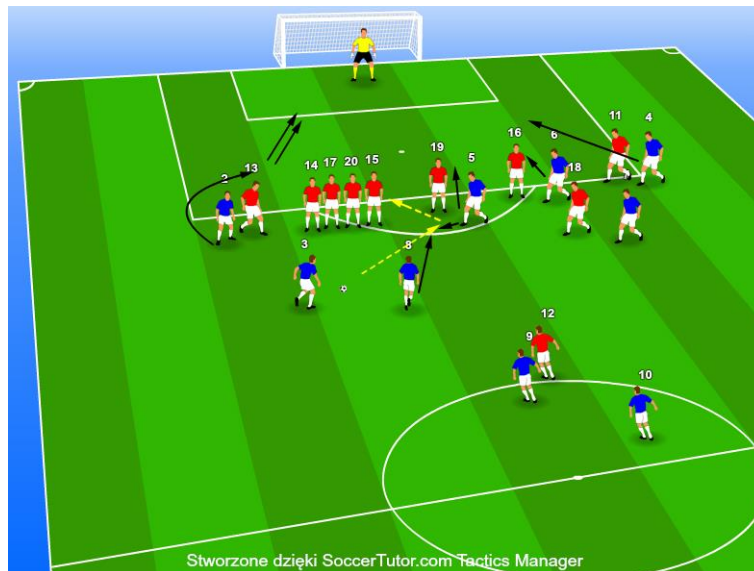


Obr. 14 UFH realizácia RK kopnutá z pravej strany pravou nohou

2. Nechávame realizáciu rohového kopu na vlastnej kreativite hráčov. Môžu zahrat' rohový kop na krátko podľa nacvičeného signálu s následným centrom na nabiehajúcich hráčov alebo po rozohratí a individuálnej akcii môžu priamo ohroziť súperovu bránu.

Priamy voľný kop (PVK) z krajnej vertikály - postavenie hráčov ako pri rohovom kope:

Priamy voľný kop z ktorého je možné ohroziť súperovu bránu - určení sú spravidla traja hráči, ktorí majú kvalitnú kopaciu techniku a dokážu dať strele aj patričnú razanciu a po vzájomnej dohode zahrá jeden z nich priamy kop. Taktiež môžu hráči vyskúšať aj niektorý z nacvičených signálov.



Obr. 15 Útočná fáza hry – PVK signál

Pokutový kop

- v príprave na zápas sú určení hráči spravidla ktorí boli víťazom súťaže o kráľa strelcov, príp. hráč na druhom mieste a treťom mieste,
- spôsob kopania PK nie je určený, každý hráč má svoj spôsob realizácie tejto ŠHS,
- odporúčenie je vybrať si stranu, kam má smerovať lopta čo najbližšie k tyčke, pričom strela musí byť prudká.

1.9 Súčinnosť skupiny hráčov (typické Hsi)

Súčinnosťou skupiny hráčov rozumieme spoluprácu dvoch a viacerých hráčov pri riešení typických (útočných a obranných) herných situácií, ŠHS ako aj prechodových fáz. Napr. úlohou hráčov v OFH je snaha ihneď po strate lopty ju opäť získať to znamená, že sa snažia hráči v ťažisku hry o okamžitý repressing. Prípadne, že sa nepodarí loptu získať snažia sa hráči spomaliť zakladanie a vedenie útoku súpera s cieľom zaujať obranný blok v stredovej zóne. Vychádza to aj z tej skutočnosti, že nie je zvládnutý útočný pressing celého mužstva. Ak nie je úspešný repressing spravidla už v útočnej zóne prechádza mužstvo do vysokého priestorového bránenia v stredovej zóne. Snahou mužstva je o vytvorenie kompaktného bloku v stredovej zóne s následným vyvrcholenie obrany v obrannej zóne t.j. prerušenie vedenia útoku súperom alebo získanie lopty konštruktívnym spôsobom už v stredovej, prípadne obrannej zóne a v krajnej vertikále kde sú na to najvýhodnejšie podmienky a relatívne najmenšie nebezpečenstvo pre našu bránku. Na zvládnutie priestorovej prípadne pressingovej obrany v ktorejkoľvek zóne resp. vertikále hracej plochy je potrebné zvládnutie základných princípov pressingovej obrany resp. obranných herných činností na úrovni jednotlivca (obsadzovanie hráča bez lopty, s loptou, obsadzovanie priestoru a odoberanie lopty) skupiny hráčov (OHK so vzájomným zabezpečovaním, s preberaním hráčov, s križovaním, zdvojovaním strojovaním súpera, prípadne vystavením súpera do PMH) bloku a celého mužstva. Z uvedeného dôvodu (vychádzajúc aj z výkonnostnej úrovne hráčov v našom mužstve) bude cieľom TP v tejto vekovej kategórii zvládnutie základných činností na **úrovni jednotlivca a skupiny hráčov**.

V útočnej fázy hry pri prechodových fázach kladieme dôraz hlavne na zakladanie útoku brankárom, cez krajných obrancov prípadne stredných obrancov. Vedenie útoku sa snaží mužstvo realizovať postupným útokom cez trojicu konštruktívnych stredových hráčov, ktorí sú kreatívni technicky dobre vybavení. Zakončenie útoku sa snažíme strelou z priestorov výhodných pre zakončenie, a to spravidla nabiehajúcimi útočníkmi do pokutového územia po predchádzajúcej spolupráci skupiny hráčov v stredovej a útočnej zóne a prihrávkach z centrálnej a krajnej vertikály.

V tréningovom procese pre lepšie zvládnutie danej problematiky v jednotlivých fázach hry sa snažíme využívať didaktické metódy(názorové, praktické, kontrastné, korektívne...) ako aj progresívne didaktické metódy hlavne **metódu v celku a po častiach s postupným algoritmom (HC,PH)**.

1.10 Úlohy hráčov v HK

Neodmysliteľnou súčasťou hry každého družstva je dodržiavanie a realizovanie úloh jednotlivých hráčov vyplývajúcich z ich postov a z pokynov samotného trénera.

V hernej koncepcii sú vytvorené požiadavky, ktoré sa kladú na jednotlivé hráčske funkcie, pretože hru družstva by sme z dlhodobého hľadiska nemali prispôsobovať jednotlivcom, ale mali by sme hrať konštantným spôsobom, vytvorili sme si približné predpoklady, ktorými by mali hráči disponovať.

1.10.1 Brankár

Úlohy v obrane - usmerňuje, organizuje hru a postavenie spoluhráčov, bráni svoju bránu, chytá a vyráža strely súpera, hrá pozične za svojou obrannou líniou, zachytáva hĺbkové prihrávky súpera, chytá centrované lopty, organizuje postavenie pri štandardných situáciách súpera.

Úlohy v útoku - spolupracuje so spoluhráčmi pri malej domov, zakladá rýchle a postupné útoky rukou a nohou, pričom kladie dôraz na presnosť a bezpečnosť založenia útoku.

1.10.2 Krajný obranca

Úlohy v obrane - zachytáva útoky súpera v krajnej vertikále, bráni svoj priestor a agresívne bojuje o loptu v osobných súbojoch v krajnej vertikále, hrá pozične, posúva sa do ťažiska hry a drží obrannú líniu v spolupráci so strednými obrancami, nedovolí centrovať súperovi z krajnej vertikály zabezpečuje spoluhráčov v boji o loptu.

Úlohy v útoku - aktívne sa zapája do rozohrávky vlastného družstva s brankárom a stredným obrancom, adekvátne k situácii sa zapája do útočenia v krajnej vertikále, dáva finálne prihrávky z krajnej vertikály a zakončuje útoky strelou, drží šírku ihriska, spolupracuje s krídelným hráčom.

1.10.3 Stredný obranca

Úlohy v obrane - aktívne a nepretržite komunikuje so spoluhráčmi, organizuje hru obrannej a stredovej formácie v ťažisku hry, bráni centrálny prístup k bráne a nedovolí súperovi efektívne zakončenie útokov v blízkosti pokutového územia, zabezpečuje zdvojenie

hráča pri prieniku súpera cez krajnú vertikálu, adekvátne k situácií strieda priestorové a osobné bránenie proti útočníkom súpera.

Úlohy v útoku - aktívne sa podieľa na zakladaní útoku presnými prihrávkami, hrá jednoducho, využíva tempodribling, pri vedení útoku otáča ťažisko hry a využíva diagonálne prihrávky, aktívne sa zapája do zakončenia útokov pri ŠHS, pokiaľ to HS dovoľujú snaží sa o zakončenie zo strednej vzdialenosti.

1.10.4 Defenzívny stredový hráč

Úlohy v obrane - na obrannej polovici pôsobí vo svojej centrálnej vertikále a presúva sa do ťažiska hry, bráni prístup k bráne pred obrancami, bráni prieniku prihrávok od SSH na HÚ, zatvára medzery v obrannej línii, adekvátne reaguje na podčíslenie v hre konštruktívne odoberá loptu, je agresívny a dôrazný v osobných súbojoch, po taktických chybách spomaľuje alebo prerušuje útok súpera, realizuje súčinnosť s krajným obrancom na obrannej polovici.

Úlohy v útoku - podporuje útočenie spoluhráčov rýchlou a presnou prihrávkou, cieľavedome vzhľadom k situácií sa zapája do útoku a zakončuje, kreatívne mení ťažisko hry, diktuje tempo hry, v postupnom útoku je dôležitým článkom medzihry pri výbere smeru útočenia.

1.10.5 Ofenzívny stredný stredový hráč

Úlohy v obrane - v strednej zóne spolupracuje na strojovaní a v krajnej vertikále na zdvojovaní, obsadzovanie priestoru a odoberanie lopty predskočením, aktívny v pressingových situáciách, presúva sa do ťažiska hry, spomaľuje vedenie útoku súpera.

Úlohy v útoku - v útočných kombináciách zásobuje spoluhráčov finálnymi prihrávkami a tiež im pripravuje príležitosti na zakončenie útoku, pokúša sa o individuálne prieniky za chrbát obrany alebo vniká do stredu ihriska so snahou o zakončenie strelbou.

1.10.6 Krídelný hráč (pravý, ľavý)

Úlohy v obrane - okamžite po strete lopty vytvára tlak na obrancu súpera, presun do ťažiska hry na hranici strednej a krajnej vertikály, zdvojuje a zabezpečuje hru krajného

obrancu v krajnej vertikále pri útoku súpera, nepretržitá spolupráca a kontakt s krajným obrancom a ofenzívnym stredovým hráčom v príslušnej strane.

Úlohy v útoku - spolupracuje s ofenzívnym stredným stredovým hráčom pri vedení a zakončení útokov, vykonáva veľa pohybu bez lopty, mení svoje miesto a nabieha na kolmé prihrávky z krajnej vertikály.

1.10.7 Hrotový útočník

Úlohy v obrane - vytvára tlak na pravého aj ľavého stredného obrancu súpera, zabraňuje zmene ťažiska hry cez stredných obrancov, zabraňuje rýchlej rozohrávke od súperovho brankára, organizuje obranu v útočnej zóne, ako prvý realizuje pressing.

Úlohy v útoku - zakončuje z bezprostrednej a strednej vzdialenosti, pohybom otvára priestor pre spoluhráčov, viaže na seba stredných obrancov súpera, rozohráva loptu pri tesnom osobnom bránení.

2 BUDOVANIE HERNEJ KONCEPCIE V RTC

2.1 Charakteristika súboru družstva

Mužstvo U15 vedie trojica trénerov pp. Miloš Šagát, Pavol Kováč a Václav Herian. Situácia pred začiatkom nového ročníka 2021/2022 nebolo v mužstve jednoduchá, pretože družstvo bolo po odchode 8 hráčov do staršej kategórie dosť okresané. Taktiež sa tu prejavila nekonceptnosť práce klubu v predchádzajúcom období, pretože veľa chlapcov z kategórie U11 neprešlo do kategórie U13, ale do okolitých dedinských klubov. Z uvedeného dôvodu prešli do kategórie U15 pred sezónou len traja hráči (Jakub Hinca, Tobias Zaťko a Václav Herián) a tak sa klub musel poobzerať po talentovaných hráčov z okolia, dokonca aj tých, ktorí odišli. Káder tak doplnili na prestup s obmedzením súrodenci Daniel a Róbert Markovci z Bobota, zo Šimonovian prišiel Simon Špidlík, z H. Ozoroviec Patrik Urbánek a z FK Radošina Timotej Trenčanský. Na základe dobrej spolupráce s FA AS Trenčín sa nám podarilo vybaviť dve citeľné posily, a to brankára Dávida Duchovného a univerzálneho hráča Kristiana Pecháča. Hlavne brankár Dávid Duchovný svojimi výkonmi (do svojho zranenia v 4.kole) bol citeľnou oporou celého mužstva a zadných radov. Po jeho odchode sa musel

funkciu brankára prevziať Oliver Hinca, ktorý chýba v stredovej formácii. Druhý hráč s AS Trenčín Kristián Pecháč má svoju futbalovú kvalitu, avšak potrebuje v súčasnom senzitivnom období vývoja svojej osobnosti osobitný prístup, pretože bol vyradený z kádra AS Trenčín pre porušenie školských povinností. Mužstvo má 22 hráčov a možno ho v našich podmienkach charakterizovať ako pracovité a ambiciózne. Treba však objektívne priznať, že nie všetci hráči majú výkonnostne na 2. žiacku ligu. Možno ho rozdeliť do III. výkonnostných skupín. Do prvej skupiny možno zaradiť 8 hráčov hlavne staršieho ročníka 2007, ale aj ročníka 2008. Všetci títo hráči sú zaradení vo svojich kategóriách do výberov ZsFZ Nitra. Druhú skupinu 10 hráčov ročník 2008 a 2009 tvoria hráči, ktorí prišli do klubu z nižších súťaží, alebo boli preradení na výpomoc z U13. Tretiu skupinu tvoria ostatní hráči, ktorí síce výkonnostne nemajú v súčasnej dobe na II. žiacku ligu, avšak svojim prístupom k futbalu majú možnosť sa primerane futbalovo zdokonaľovať a dopĺňajú MIX U15 hrajúci v ObFZ Prievidza.

Treba ešte doplniť, že TP v ostatnom období bol poznačený „corona krízou“, ktorá zasiahla svojimi opatreniami oba súťažné ročníky. Prakticky od marca 2020 bola činnosť paralyzovaná epidemickými opatreniami, či dokonca vynútenou opakovanou niekoľko mesačnou prestávkou. Opatrenia sa po I. a II. vlne pandémie na krátku dobu uvoľnili až v mesiaci apríl 2021, kedy sa začali mužstva pripravovať na nový súťažný ročník 2021/2022. Naše mužstvo sa zúčastnilo v PO I. niekoľkých turnajov a odohrali dostatok prípravných zápasov, ktorými sa pripravili na nový ročník. Ten sa však opäť v závere roka nevyhol 3. vlne pandémie a súťaž sme v mesiaci október opäť nedohrali. Dve posledné kolá s FC Galanta a Nitra-Chrenová sú preložené na jarňú časť 2022. Mužstvo v je po jesennej časti súťažného ročníka na 15. mieste s dvomi nedohranými zápasmi. Hlavným cieľom pre tento súťažný ročník v RTC je okrem iného popri rozvoji hráčskych osobností aj zachovanie príslušnosti v 2. žiackej lige.

2.1.1 Realizačný tím

Realizačný tím MFC Spartak U15 pozostáva z 5 členov. Ku nižšie uvedenému zoznamu je potrebné priradiť klubového lekára MUDr. Borisa Poláka

Tabuľka 2 Zoznam členov realizačného tímu

Realizačný tím MFC Spartak Bánovce n/B U15		
Sút'ážny ročník 2021/2022		
Pozícia v realizačnom tíme	meno	priezvisko
Hlavný tréner	Miloš	Šagát
Asistent trénera	Pavol	Kováč
As. trénera a ved. mužstva	Václav	Herián
Tréner brankárov	Lukáš	Kolárik
Tréner MIX U15	Ondrej	Škorec

2.1.2 Materiálno - technické zabezpečenie

MFC disponuje 9 šatňami pre futbalistov, jedna šatňa pre trénerov, šatňa hospodára, šatňa pre rozhlas, šatňa pre rozhodcov, spoločenská miestnosť, sociálne zariadenie pre hráčov, malá kuchynka s dvoma predizbami, pracovňa, veľkokapacitná garáž, VIP miestnosť, 2 skladové miestnosti, sociálne zariadenia pre divákov, miestnosť na opravu materiálu /pre šitie/, jedna hlavná zakrytá tribúna pre 704 sediacich divákov, jedna menšia otvorená tribúna pre 410 sediacich divákov. Futbalový klub MFC Spartak v ostatnom období prešiel rozsiahlou rekonštrukciou celého areálu. K hlavnému ihrisku s umelou závlahou pribudlo aj veľké a malé pomocné ihrisko s umelou trávou. Taktiež sa dobudovali tréningové trávnaté plochy za bránkami hlavného ihriska. Rekonštrukciou prebehli aj všetky vnútorné priestory futbalového štadióna. Zabezpečila sa výmena svetelnej tabule aj rekonštrukcia šatní a spísch. Dobudovala sa hosťovská miestnosť, ktorá má viacúčelové využitie a slúži na analýzu zápasov a rôzne kultúrne spoločenské posedenia. Každé mužstvo je kompletne vybavené potrebnými športovými potrebami (lopty, rozpoznávačky, kužele, koordinačné rebríky...) a ostatnými športovými pomôckami. Každý hráč, vo všetkých vekových kategóriách má loptu. Regenerácia je zabezpečená okrem iného v blízkej krytej plavárni, resp. v letných mesiacoch na letnom kúpalisku na Svinskej Pažiti. Zdravotné zabezpečenie je u príslušných obvodných lekárov jednotlivých hráčov. Špeciálne lekárske vyšetrenia sú u ortopéda MUDr. Borisa Poláka.



Obr. 16 Ihrisko –veľká umelá tráva



Obr. 17 Štadión MFC Spartak

2.2 Ciele a úlohy pre súťažný ročník

2.2.1 Všeobecné ciele

Hlavnými cieľmi, ktoré vychádzajú z koncepcie klubu (všeobecný charakter s dôrazom na výchovu a vzdelávanie hráčov).

„Celková koncepcia: osobnosť- škola - šport“:

- prilákať k športu čo najväčší počet detí
- rozvoj osobnosti, vychovať športovcov, ktorí dosiahnu primeranú športovú úroveň a budú robiť dobré meno nášmu klubu a s hrdosťou nosiť dres MFC
- vychovať hráčov pre vyššie mládežnícke kategórie a A- mužstvo
- tréningový proces viesť športovými odborníkmi,
- spolupracovať s FA AS Trenčín, Dubnica, Nitra pri vyhľadávaní a rozvoji talentov
- vzdelanie školské aj odborné, teoretická a praktická výuka-spolupracovať so IV ZŠ na ul. Partizánska v Bánovciach n/B
- spolupracovať s okolitými klubmi

2.2.2 Športové ciele

Tabuľka 3 Ciele v RTC a zameranie TP

CIELE V ROČNOM TRÉNINGOVOM CYKLE A ZAMERANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU	
KLUB:	MFC Spartak Bánovce n/B
DRUŽSTVO:	U/15
SÚŤAŽ:	II. liga st.žiakov ZsFZ
SÚŤAŽNÝ ROČNÍK:	2021/2022
ŠPORTOVÉ CIELE	
rozvoj hráčskej osobnosti -komplexne: v technickej, taktickej, kondičnej, psycholog. zložke)	
príprava st.žiakov (ZŠP) na prechod do ml.dorastu (ŠŠP)	
zabezpečiť kategóriu st.žiakov U15 po personálnej, materiálo technickej a športovej stránke	
vychovať čo najviac výborných (komplexných) futbalistov pre vyššiu vekovú kategóriu U17	
INÉ CIELE	
uchovanie II. Ligy st.žiakov aj v ostatnom ročníku a zosúladiť tréningový proces športovej prípravy u kategórie U15 s kat. U15 mix	
vzhľadom k problémovému senzitivnému obdobiu(puberty) zabezpečiť primeranu tvorbu hráčskeho kolektívu a zotrvanie hráčov v klube v MFC	

2.3 Zameranie športovej prípravy

Tabuľka 4 Ciele v jednotlivých zložkách TP

Ciele v jednotlivých zložkách tréningového procesu	
Technická príprava	Taktická príprava
· vychovať technicky dokonalého hráča (maximálna kontrola lopty)	rozvoj osobnosti hráča pre IHV
· vedenie lopty a spracovanie lopty prvým dotykom	riešenie herných situácií pod časovo priestorovým tlakom
· prihrávka- dôraz na presnosť a prudkosť	dôraz na herne orientovaný tréning
· zakončenie - strelba (oboma nohami aj hlavou)	zvládnuť základy herného systému 4:3:3 resp. 4:4:2
· hlavičkovanie	·
Kondičná príprava	Psychologická príprava
rozvoj všeobecných pohybových schopností	mentálna príprava hráča na tréningový proces TJ+zápas
rozvoj koordinačných pohybových schopností	rozvoj osobnosti hráča (pocit zodpovednosti, ctižiadost', fer-play atd.)
rozvoj rýchlosti (reakčnej,akceleračnej,frekvenčnej a max. sily)	plnenie si základných školských povinností
rozvoj sily - odrazovej, rýchlostnej	koncentrácia,sebavedomie,timovosť,pokora slušnosť
rozvoj ohybnosti	vnútorná motivácia-posúvať sa vyššie

2.4 Ročný tréningový plán - stavba a plánovanie tréningového procesu

Tréningový proces musí mať vzhľadom k vývoju hráča, rastu jeho športovej výkonnosti a organizácii súťaží (majstrovské zápasy) svoju stavbu a organizáciu. Rešpektovanie týchto skutočností si vyžaduje dodržiavať určité poznatky, ktoré sú dlhodobo overené teóriou a praxou. Pri stavbe tréningového procesu je potrebné vychádzať z jeho členenia a rôzne dlhých cyklov (období), ktoré sú jeho obsahom.

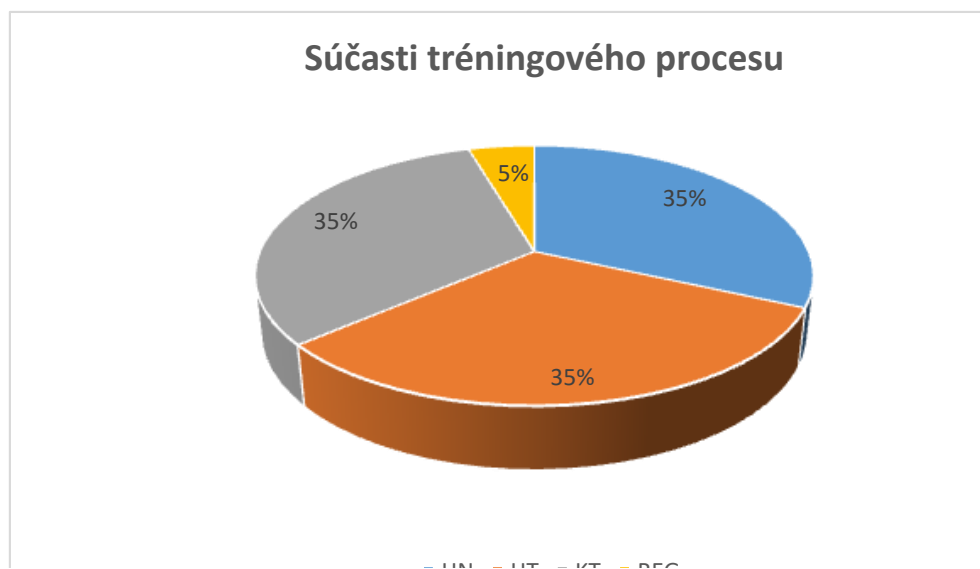
2.4.1 Úlohy pre jednotlivé makrocykly z hľadiska budovania HK

Za základný makrociklus (dlhodobé cykly) sa považuje *ročný cyklus*. Vzhľadom k prerozdeleniu roka na dve súťažné časti (jesenná a jarná časť) môžeme za dlhodobý cyklus považovať aj cyklus prvej alebo druhej časti resp. jednotlivé obdobia (prípravné PO, hlavné-súťažné HO a prechodné PrO).

Metodické rozdelenie tréningového roka v mládežníckych kategóriách v rámci ročného plánu sa v našom klube *nerozlišuje*. Charakterizujeme ho ako obdobie *motorického učenia*, obdobie *rozvoja pohybových schopností* a obdobie *psychického vývinu*. Trénuje sa stále rovnako. Preferujú sa špecifické činnosti s loptou. Nešpecifické činnosti sa riešia v rámci pohybovej prípravy v TJ.

2.4.2 Využívanie súčasti tréningového procesu

Podľa Nemca a kolektív je možné rozlišovať tri súčasti hernej prípravy realizované v rámci tréningového procesu – *herný nácvik*, *herný tréning a kondičný tréning*. Ako štvrtú rovnocennú súčasť s ostatnými – *regeneráciu*, ktorá je zacielená na obnovu síl a aktívne vytváranie podmienok pre optimalizáciu tréningového zaťaženia.



Obr. 18 Súčasti tréningového procesu

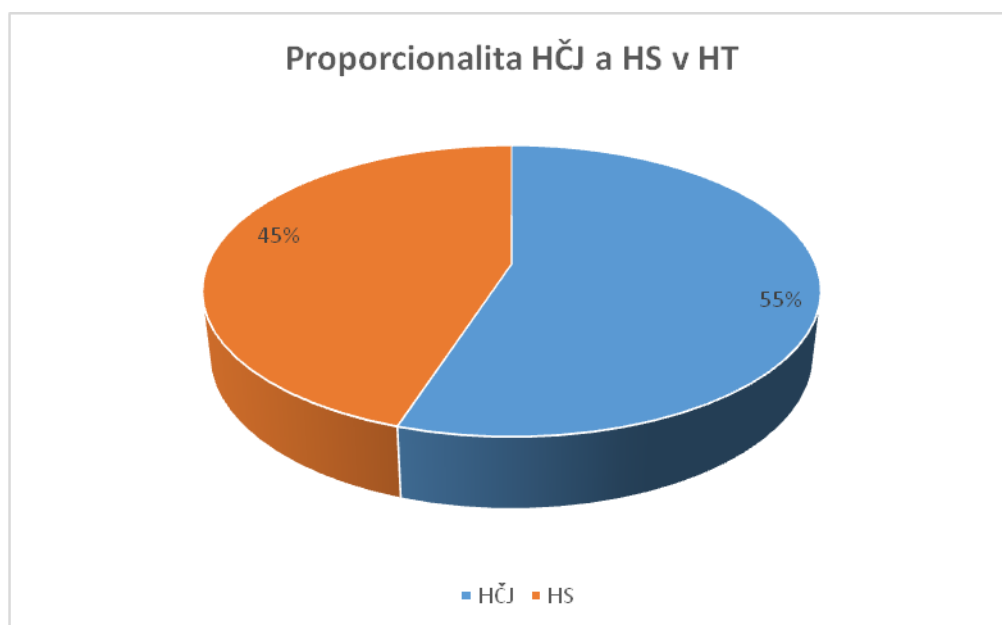
Tabuľka 5 Ciele súčasti TP

Súčasti TP	Ciele súčastí tréningového procesu
Herný nácvik	nácvik a zdokonalovanie UHČ vedenia lopty, obchádzanie súpera, prihrávok , hry hlavou
	nácvik a zdokonalovanie OHČ obsadzovanie súpera bez lopty s loptou, prebratie lopty, odoberanie lopty atd.
	nácvik a zdokonalovanie prechodových fáz v útoku) zakladania, vedenia a zakončenia útoku v HS 4:3:3,4:4:2
	nácvik a zdokonalovanie prechodových fáz v obrane v hernom systéme 4:3:3 resp. 4:4:2
	individuálna podla hráčskych funkcií
Herný tréning	metóda "HRY" uličný futbal PH 4:4 resp. stredné a veľké PH (transfer hráča do zápasu), ind.a kolektívne mysli
	osvojenie si zručností v herných posmienkach-zdokonalovanie individuálnej techniky
	riešenie herných situácií v časovo priestorovom tlaku (zdokonaľovanie práce s priestorom)
	riešenie herných situácií v rovnovážnom postavení, prečíslení resp.podčíslení 1:1,2:1,1:2, 2:2, 3:2,2:3 atd.
	rozvoj rýchlostnej silovej a špeciálnej vytrvalosti, spolupráca skupiny hráčov, formácií,blokov
Kondičný tréning	rozvoj koordinačných schopností hráča
	rozvoj reakčnej, akceleračnej, frekvenčnej a max.rýchlosti
	rozvoj sily so zameraním sa na stred teľa (coore) ako aj dolných a horných končatín s vlastnou váhou)
	rozvoj ohybnosti
	kompensačné cvičenia (strečing-staticky,)

Cieľom **herného nácviku** v našom mužstve je nácvik herných činností jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov zameraný na rozvoj komplexnej hernej spôsobilosti hráča aj družstva v zápase. V hernom nácviku chceme osvojovať a zdokonaľovať základy techniky a riešenie rôznych herných situácií. V hernom nácviku sa zameriavame prioritne na nácvik HČJ, HK a HS. Vysoký dôraz kladieme na detaily. V hernom nácviku dominujú PC, HC a PH. Herný nácvik v našom prípade chápeme ako základňu pre herný tréning. Celkovo tvorí **35%** z tréningového procesu.

V **hernom tréningu** budeme stavať na spoločnej filozofii celého klubu. Hlavným cieľom v hernom tréningu budú tvoriť prípravné hry a herné cvičenia, kde si hráči osvojujú pohybové a tvorivé schopnosti a hernú inteligenciu. Práve rôzne prípravné hry a herné cvičenia svojou variabilitou vytvárajú dobré predpoklady na rozvoj komplexnej hernej spôsobilosti mladého hráča. Pozitívne pôsobia na rozvoj orientácie v priestore, podporujú aktivitu, emocionálnosť a efektívne pôsobia na rozvoj zručného, intelektuálneho a zdatného potenciálu. Hernom tréningu dominujú PH hlavne 4:4 až 9:9. Prostredníctvom herného

tréningu zdokonaľujeme samotnú hru v malých formách. V MPH 4:4 nahrádzame uličný futbal. Prípravné hry v sebe prinášajú situačnú neočakávanosť, ktorú prináša len hra, v ktorej nie je mnoho vecí určených a obmedzených. Z dôvodu, aby v tréningu prichádzalo k častým herným situáciám, ktoré potrebujeme aby si hráči osvojili a dostali ich do povedomia ako určitý druh automatizmu, preferujeme prípravné hry na zmenšenom priestore a okrem rovnovážneho stavu aj v prečíslení a podčíslení. Celkovo tvorí HT **35%** z tréningového procesu.

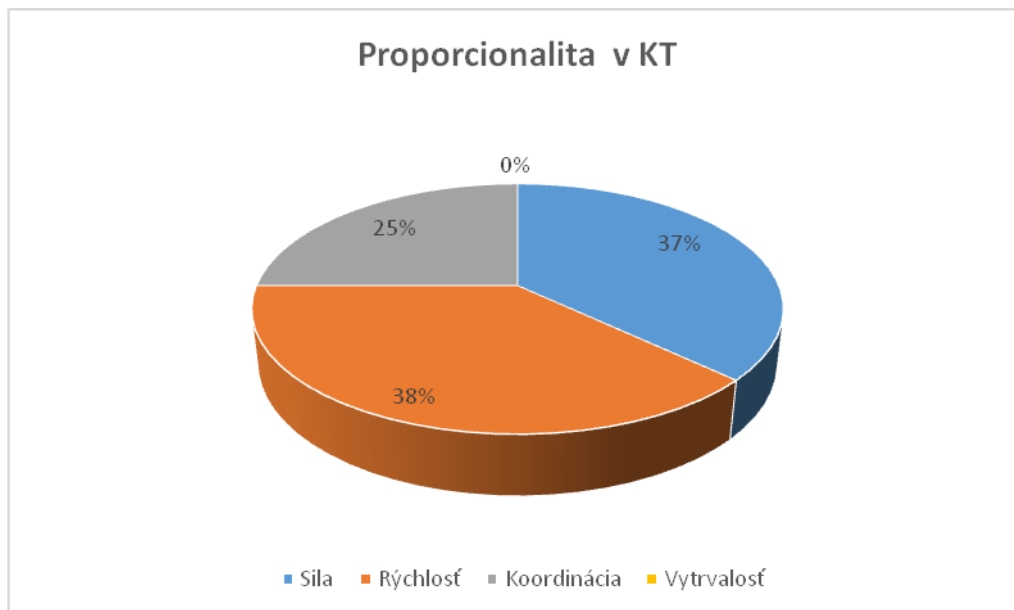


Obr. 19 Proporcionalita HČJ a HS v HT

Cieľom **kondičného tréningu** je predovšetkým rozvoj aeróbných systémov a pohybových schopností. V kondičnom tréningu sa snažíme o rozvoj všestrannej pohybovej aktivity s dôrazom na rozvoj **rýchlostných, koordinačných a silových schopností**.

Prioritou pri rozvoji *rýchlostných schopností* je tréning neurálneho systému. Veľmi dôležitá je optimalizácia pohybovej mechaniky. V tréningu sa zameriavame hlavne na reakčnú a rozhodovaciu rýchlosť, maximálnu rýchlosť a rýchlosť so zmenami smeru. Pri rozvoji *koordinačných* schopností dbáme hlavne na rozvoj bežeckej mechaniky cez pohybové hry zamerané na beh všetkými smermi. Dôraz kladieme na základy správneho vykonávania pohybu dolných a horných končatín a to bežeckou abecedou. *Silový tréning* je v tejto kategórii zameraný prioritne na správne prevedenie cvičení pod dohľadom kondičného

trénera. V silovom programe dominujú celotelové cvičenia, ale pri niektorých cvičeniach sa môže objaviť činka bez závažia. **Kondičný tréning** je realizovaný v prvej a druhej tréningovej jednotke TMC a je zameraný hlavne na rozvoj pohybových schopností – koordinácia, rýchlosť a sily. Pri silových schopnostiach je tréning zameraný na správny spôsob prevedenia cvičení. V prvej tréningovej jednotke sa jedná o posilňovanie horných a dolných končatín a stredú teľa (coore). V druhej tréningovej jednotke je obsah zameraný na rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností. Celkovo tvorí KT **25%** z tréningového procesu.



Obr. 20 Proporcionalita kondičných schopností v KT

Regenerácia síl ma za úlohu odstraňovanie únavy a obnovovanie plnej telesnej i duševnej výkonnosti po predchádzajúcej činnosti. Regeneráciu majú hráči zabezpečenú cez víkend a to formou plávania v plavecký bazén miestnej plavárne resp. letných mesiacoch na letnom kúpalisku Svinská Pažiť. Celkovo tvorí regenerácia **5%** z tréningového procesu.

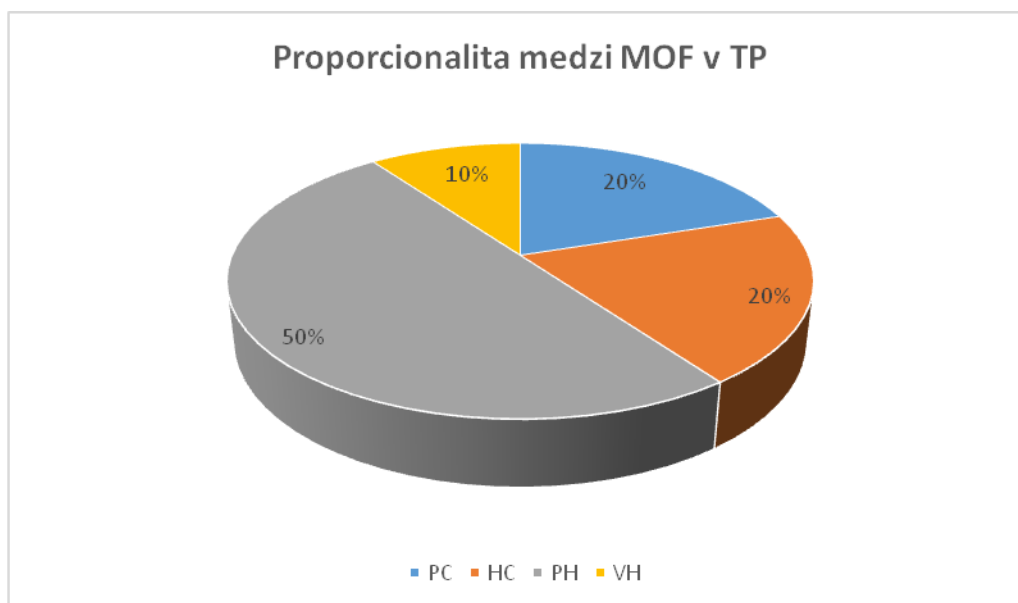
2.4.3 Využívanie metodicko - organizačných foriem

Metodicko-organizačné formy (MOF) sú podľa Nemca a kolektív rôzne zložené útvary účelného usporiadania vonkajších podmienok a obsahu, Umožňujú plniť úlohy, ktoré sú spojené s nácvikom a zdokonaľovaním herných činností. Z pohľadu zložitosti vonkajších podmienok a didaktických cieľov rozlišujeme vo futbale štyri základné stupne metodicko-organizačných foriem:

- **prípravné cvičenia (PC 1. a 2. typu)** - sú charakteristické neprítomnosťou súpera. Hráči realizujú herné činnosti v stálych, nemenných podmienkach, izolovaných od hry resp. obmedzenej miere premenlivých podmienkach. V tréningovom procese MFC U15 hlavne v prípravnej časti TJ sú využívané PC, kedy sa využíva prihrávková manéž v rôznych tvaroch najmä trojuholník, štvorec, diamant, šesť uholník a pod. Dôraz pri týchto PC kladieme na správnosť technického vykonávania hernej činnosti ako napr. presnosť a prudkosť prihrávky, vedenie lopty, odskočenie od méty, prebratie lopty prvým dotykom, narazenie lopty atd. charakteristický je veľký počet opakovaní drill/lopta 1-3 hráči (v TJ do 300-500 dotykov s loptou) .
- **herné cvičenia (1. a 2. typu)** - sú charakteristické prítomnosťou súpera (jeden a viac hráčov). Vonkajšie podmienky pre činnosť tak nadobúdajú charakter hernej situácie. Herné situácie sú časovo a priestorovo obmedzené – dopredu sú určené vzťahy medzi spoluhráčmi a vzťahy medzi nimi a súperom. V HC dopredu predpisujeme spôsob riešenia hernej situácie, ktorá je väčšinou spojená s obmedzenou aktivitou súpera. HC 2 typu sú charakterizované aktívnym odporom súpera a činnosťou spoluhráčov. Zložitosť herných podmienok v TP môžeme odstupňovať a meniť, a to zmenou rôznych charakteristík ako napr. vymedzením miery odporu obrancov (pasívny, poloaktívny...), počtom hráčov (početná prevaha útočníkov alebo obrancov), prídavná podpora hráčov (pomocní nahrávači za postrannou čiarou), veľkosť priestoru (zmenšený alebo zväčšený herný priestor), mierov požiadaviek na činnosť útočníkov (útočná činnosť bez obmedzenia, stanovenie maximálneho počtu dotykov a pod.)
 Využitelnosť HC v tréningovom procese býva spravidla v prípravnej a hlavnej časti TJ kde dochádza k nácviku a zdokonaľovaniu herných činností jednotlivca a herných kombinácii, ale aj spolupráce skupiny hráčov.
- **prípravné hry** - je charakteristická prítomnosťou súpera a náhodne premenlivými situačne hernými podmienkami, ktoré vznikajú v súvislom hernom deji. Rozhodujúcim kritériom pre PH je, že dochádza k striedaniu útočných a obranných úloh hráčov a skutočnosť, že herné situácie nie sú časovo oddeľované. Zdokonaľovanie herných zručností sa deje v podmienkach veľmi blízkych zápasu. V prípravných hrách určujeme priestor, počet hráčov, pravidlá, čas trvania, interval odpočinku, resp. počet opakovaní. Prípravná hra je svojim priebehom a obsahom najbližšia reálnemu hernému zaťaženiu. Je potrebné dávkovať zaťaženie veľmi opatrne a dbať na primeraný interval oddychu. V TMC využívame malé stredné

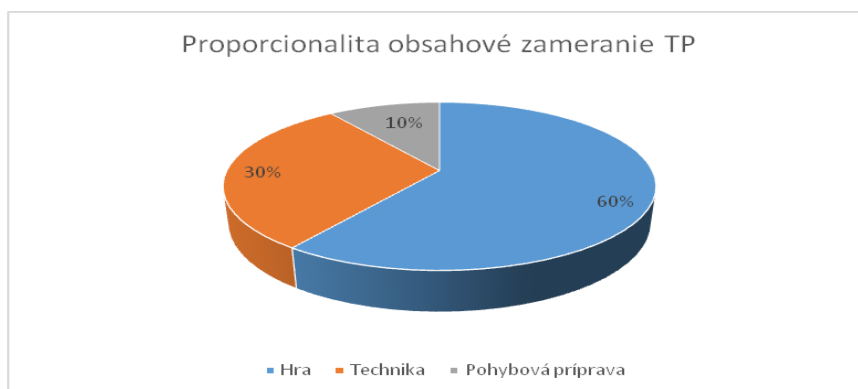
a veľké PH. V TP využívame cvičenia v metodologickom rade (1:1, 2:1, 1:2, 2:2, 3:3, 4:5 najčastejšie PH 4:4 „uličný futbal“) so snahou o objavovanie hry. Malé stredné a veľké PH prenášajú transfer do zápasu (teória adekvátneho kritia). Využívanie PH v TP rozvíjajú okrem individuálnej techniky aj kolektívne myslenie, ako aj osvojenie si herných zručností v herných podmienkach a rozvoj pohybových schopností hernej kondície špecifickou formou. Rôzne obmeny PH, ako napr. brankové, bezbrankové, s jednou loptou prípadne viacerými loptami zabezpečujú rozvoj individuálnej a skupinovej taktiky.

- **vlastná hra** - je charakteristická súvislým herným dejom s hernými podmienkami. Je zameraná na zdokonaľovanie organizácie hry družstva, komplexné konanie hráča, súčinnosť hráčov, skupín, formácii a celého družstva. Môže mať charakter riadenej, úlohovanej (v oboch do hry vstupuje tréner), modelovanej (príprava na hru súpera) a voľnej hry (bez zásahu trénera). V TP nášho mužstva sa snažíme VH využívať pravidelne spravidla v závere hlavnej časti tréningovej jednotky.



Obr. 21 Proporcionalita medzi MOF v TP

2.4.4 Zameranie z hľadiska herných činností v MAC



Obr. 22 Proporcionalita z hľadiska HČ v MAC

2.5 Plánovanie a evidencia TP v HO I., PO I. a PrO I.

Tabuľka 6 VTU jesenná časť ročníka 2021/2022

Všeobecné tréningové ukazovatele - MFC Spartak Bánovce nad Bebravou																	FC SPARTAK Bánovce nad Bebravou	
Kategória U15 - starší žiaci / 2021/2022 jesenná časť / tréneri pp. Šagát, Kováč, Herián																		
VTU									90min							min	70min	
Kalendárny týždeň	Kal.Tyž.	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE	KD	DZ	TJ	TH	PZ	MZ	ČZ	Rz	HZ	RS
12.7.-18.7.2021	29	TJ	0	TJ	TJ	0	0	0	7	3	3	270	0	0	0	0	270	0
19.7.-25.7.2021	30	TJ	0	TJ	TJ	0	PZ	0	7	4	3	270	1	0	70	30	370	0
26.7.-1.8.2021	31	TJ	0	TJ	TJ	0	PZ	0	7	4	3	270	1	0	70	30	370	60
2.8.-8.8.2021	32	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
9.8.-15.8.2021	33	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
16.8.-22.8.2021	34	TJ	0	PZ	TJ	0	0	MZ	7	4	2	180	1	1	140	60	380	0
23.8.-29.8.2021	35	TJ	0	PZ	TJ	0	0	MZ	7	4	2	180	1	1	140	60	380	60
30.8.-5.9.2021	36	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
6.9.-12.9.2021	37	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
13.9.-19.9.2021	38	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
20.9.-26.9.2021	39	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	60
27.9.-3.10.2021	40	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
4.10.-10.10.2021	41	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
11.10.-17.10.2021	42	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
18.10.-24.10.2021	43	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
25.10.-31.10.2021	44	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	60
1.11.-7.11.2021	45	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
8.11.-14.11.2021	46	TJ	0	TJ	TJ	0	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0
15.11.-21.11.2021	47	0	0	TJ	0	0	TJ	0	7	2	2	180	0	0	0	0	180	0
22.11.-28.11.2021	48	0	0	TJ	0	0	TJ	0	7	2	2	180	0	0	0	0	180	0
29.11.-5.12.2021	49	0	0	TJ	0	0	TJ	0	7	2	2	180	0	0	0	0	180	0
6.12.-12.12.2021	50	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Spolu									154	77	58	5220	4	15	1330	570	7120	240
Plánovaných									154	80	61	5610	4	17	1570	630	7450	240
% naplnenie									100%	96,00%	95%	93%	100%	88%	84%	90%	96%	100%

2.5.1 Makrocykli v MFC U15

Tabuľka 7 Makrocykli v MFC U15

I.	Prípravné obdobie I.	(od 5.7. do 31.08.2021)
II.	Hlavné- súťažné obdobie I.	(od 1.9. do 30.11.2021)
III.	Prechodné obdobie I.	(od 1.12. 2021 do 7.1. 2022)
	Prípravné obdobie II.	(od 8.1. do 15.3.2022)
IV.	Hlavne súťažné obdobie II.	(16.3. 2022 do 19.06.2022)
	Prechodné obdobie II.	(20.6. do 3.7.2022)

2.5.2 Mezocyklus v MFC U15

Mezocyklus predstavuje kratší cyklus, trvá obyčajne 2-4 týždne a realizujú sa počas neho čiastkové úlohy tréningového procesu tzv. strednodobé cykly. Mezocyklus predstavuje dôležitý článok riadenia tréningového procesu. Každé obdobie sa môže skladať z viacerých mezocyklov s rôznym zameraním. Jeden mezocyklus je zvyčajne tvorený v našom družstve spravidla 4 mikrocyklami v počte 13.


2.5.3 Mikrocyklus v MFC U15

Predstavuje krátkodobý cyklus, ktorý má rozhodujúcu úlohu v praktickej organizácii tréningového procesu. Trvá 3 až 7 dní, v závislosti od počtu dní medzi dvoma zápasmi. Svojim obsahom najviac vyhovuje požiadavkám aktuálnych tréningových potrieb a zmien. V mikrocykle sa tréningové jednotky vzájomne spájajú naväzujúcimi prvkami, ktoré určujú požadovaný zámer tréningového cyklu. Obsah a zaťaženie tréningových jednotiek sú podriadené globálnemu zacieleniu celého mikrocyklu. To vyplýva z jeho miesta v makrocykle a mezocykle a z požiadaviek na aktuálny herný výkon. Obsahové zameranie TMC v kategórii U15 je **herné** (návčikové a zdokonaľovacie) po celý rok. Každý jeden mikrocyklus obsahuje spravidla **3 tréningové jednotky**. V práci s mládežou sa snažíme o kontinuálne zdokonaľovanie HČJ v útočnej a obrannej fáze hry, vybudovaní základných automatizmov a rozvoj zdatnostného potenciálu hráča.

2.6 Plánovanie TP v PO II. a HO II.


2.6.1 Všeobecné tréningové ukazovatele jarná časť ročníka 2021/2022

Tabuľka 8 VTU jarná časť ročníka 2021/2022

Všeobecné tréningové ukazovatele - MFC Spartak Bánovce nad Bebravou																			
																			
Kategória U15 - starší žiaci / 2021/2022 jarná časť / tréneri pp. Šagát, Kováč, Herián																			
VTU																			
Kalendárny týždeň	Kal.Tyž.	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE	90min								min		70min
									KD	DZ	TJ	TH	PZ	MZ	ČZ	Rz	HZ	RS	
10.1.-16.1.2022	2	TJ	0	TJ	0	TJ	0	0	7	3	3	270	0	0	0	0	270	0	
17.1.-23.1.2022	3	TJ	0	TJ	0	TJ	PZ	0	7	4	3	270	1	0	70	30	370	0	
24.1.-30.1.2022	4	TJ	0	TJ	0	TJ	PZ	0	7	4	3	270	1	0	70	30	370	60	
31.1.-6.2.2022	5	TJ	0	TJ	0	TJ	0	PZ	7	4	3	270	1	0	70	30	370	0	
7.2.-13.2.2022	6	TJ	0	TJ	0	TJ	0	PZ	7	4	3	270	1	0	70	30	370	0	
14.2.-20.2.2022	7	TJ	0	TJ	0	TJ	0	PZ	7	4	3	180	1	0	70	30	280	0	
21.2.-27.2.2022	8	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	180	0	1	70	30	280	60	
28.2.-6.3.2022	9	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
7.3.-13.3.2022	10	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
14.3.-20.3.2022	11	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
21.3.-27.3.2022	12	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	60	
28.3.-3.4.2022	13	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
4.4.-10.4.2022	14	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
11.4.-17.4.2022	15	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
18.4.-24.4.2022	16	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
25.4.1.5.2022	17	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	60	
2.5.-8.5.2022	18	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
9.5.-15.5.2022	19	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
16.5.-22.5.2022	20	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
23.5.-29.5.2022	21	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
30.5.-5.6.2022	22	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	60	
6.5.-13.5.2022	23	TJ	0	TJ	0	TJ	0	MZ	7	4	3	270	0	1	70	30	370	0	
skutočný stav									154	87	66	5760	5	16	1470	630	7860	300	
plánovaných									154	87	66	5760	5	16	1470	630	7860	300	
% naplenie																			

2.6.2 Špeciálne tréningové ukazovatele jarná časť ročníka 2021/2022

Tabuľka 9 ŠTU jarná časť ročníka 2021/2022

Špeciálne tréningové ukazovatele - MFC Spartak Bánovce nad Bebravou																				
Kategória U15 - starší žiaci / 2021/2022-jesenná časť / tréneri pp.Šagát, Kováč, Herián																				
ŠTU		Herný tréning - Herný nácvik											Kondičná príprava							
Kalendárny týždeň	TMC	Kal.Tyž	PC	HC	PH	VH	SUM	HČJ	HK	HS	ŠHS	SUM	KC	RC	RZ	S	R	V	Koo	SUM
10.1.-16.1.2022	všeobecne rozv.	2	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0				45	60	0	45	150
17.1.-23.1.2022	všeobecne rozv.	3	45	45	90	0	180	45	45	0	0	90				30	15	0	15	60
24.1.-30.1.2022	kontrolny	4	20	20	40	40	120	20	20	0	0	40				60	45	0	45	150
31.1.-6.2.2022	všeobecne rozv.	5	60	30	90	0	180	20	20	0	0	40				5	15	0	15	35
7.2.-13.2.2022	všeobecne rozv.	6	60	30	90	0	180	30	30	15	0	75				5	15	0	15	35
14.2.-20.2.2022	špec.herne rozv.	7	60	30	60	30	180	20	30	15	0	65				5	15	0	15	35
21.2.-27.2.2022	kontrolny	8	20	30	60	30	140	30	20	15	10	75				60	45	0	45	150
28.2.-6.3.2022	špec.herne rozv.	9	45	30	90	0	165	30	30	15	10	85				5	15	0	15	35
7.3.-13.3.2022	špec.herne rozv.	10	45	30	90	0	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
14.3.-20.3.2022	špec.herne rozv.	11	45	30	60	30	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
21.3.-27.3.2022	špec.herne rozv.	12	45	30	90	0	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
28.3.-3.4.2022	špec.herne rozv.	13	45	30	60	30	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
4.4.-10.4.2022	špec.herne rozv.	14	45	30	60	30	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
11.4.-17.4.2022	špec.herne rozv.	15	45	30	60	30	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
18.4.-24.4.2022	špec.herne rozv.	16	45	30	90	0	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
25.4.15.2022	špec.herne rozv.	17	45	30	60	30	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
2.5.-8.5.2022	všeobecne rozv.	18	45	30	90	0	165	30	20	15	10	75				5	15	0	15	35
9.5.-15.5.2022	špec.herne rozv.	19	45	30	90	0	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
16.5.-22.5.2022	špec.herne rozv.	20	45	30	60	30	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
23.5.-29.5.2022	špec.herne rozv.	21	45	30	90	0	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
30.5.-5.6.2022	špec.herne rozv.	22	45	30	60	30	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
6.6.-13.6.2022	špec.herne rozv.	23	45	30	60	30	165	20	30	15	10	75				5	15	0	15	35
29	Skutočný		940	635	1540	340	3455	545	545	270	160	1520	0	0	0	240	375	0	375	990
30	Plánovaný		940	635	1540	340	3455	545	545	270	160	1520				240	375	0	375	990
31	% naplnenie																			

3 PRÍKLADY Z PRAXE

3.1 Tréningový cieľ pre obrannú fázu hry

„Nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri riešení aktívnej pressingovej obrany v krajnej vertikále v OZ a SZ “ (obránný a stredový pressing v KV) v ZHS.

Charakteristika pressingu: obranný herný systém, kedy nútime súpera svojou aktivitou urobiť chybu, ktorá spôsobí, aby stratil loptu.

Výhody: predpoklad rýchleho získania lopty, časový a priestorový tlak na súpera, úspech proti TE slabšiemu súperovi, zníženie objemu behu.

Nevýhody: otvorenie obrany – protiútok súpera, prehustenie priestoru pre KÚ.

Charakteristika pressingovej situácie:

- horizontálne a vertikálne skrátenie herného priestoru, vytvorenie dočasnej hernej prevahy v blízkosti hráča s loptou, cielené vytváranie tlaku na hráča s loptou 1 – 2 hráčmi, tesné krytie hráčov v smere „k lopte“, zatváranie potenciálnych smerov prihrávky, spomalenie realizácie prihrávky, zámerné vyvolávanie kritických HSi 1:1, pokus o dočasnú miestnu izoláciu súperovho hráča s loptou. (7)

Zameranie vychádza z herného systému nášho mužstva v OFH. Nakoľko nie je ešte zvládnutý útočný pressing celého mužstva, a taktiež nie je úspešný repressing spravidla v útočnej zóne, prechádza mužstvo do vysokého priestorového bránenia v stredovej zóne. Snahou mužstva je o vytvorenie kompaktného bloku v stredovej zóne s následným vyvrcholenie obrany v obrannej zóne t.j. prerušenie vedenia útoku súperom, alebo získanie lopty konštruktívnym spôsobom už v stredovej prípadne obrannej zóne a v krajnej vertikále, kde sú na to najvýhodnejšie podmienky a relatívne najmenšie nebezpečenstvo pre našu bránku. Na zvládnutie pressingovej obrany v ktorejkoľvek zóne resp. vertikále hracej plochy je potrebné zvládnutie základných princípov pressingovej obrany resp. obranných herných činností na úrovni jednotlivca, skupiny hráčov, bloku a celého mužstva. Z uvedeného dôvodu (vychádzajúc aj z výkonnostnej úrovne hráčov v našom mužstve) bude cieľom zadania v tejto vekovej kategórii zvládnutie týchto základných činností na **úrovni jednotlivca a skupiny hráčov.**

3.1.1 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca



Obr. 23 HC-OFH bránenie v čelnom postavení

Cieľ: nácvik bránenia v čelnom postavení v hernej situácii 1:1 vo vyznačenom priestore.

MOF: HC F: skupinová **I:** 50% **SF:** kyvadlová.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 10x15m, 3 sk. hráčov po 3 v 2 sk. (9+9), lopty, kužele, rozpoznávačky.

Popis cvičenia: modrí hráči v 1 sk. (2,3,4) vedú loptu vo vyznačenom priestore na červených hráčov (5,6,7) a snažia sa ich obísť. Brániaci hráči v čelnom postavení sa snažia v polovici vyznačeného priestoru odobrať loptu protihráčovi resp. mu loptu vypichnúť, alebo ho vytlačiť mimo vyznačené územie. V prípade získania lopty prípadne vypichnutia lopty hráč získava bod. Cvičenie trvá max. 30'' potom dochádza k výmene hráčov. Útočia hráči 8,9,10 a hráči 2,3,4 bránia. Hráči 5,6 a 7 sa posúvajú do východzej pozície. Vyhráva hráč ktorý získa najviac bodov.

Obmena cvičení: poloaktívne útočenie predchádza aktívnemu, útočenie pravou aj ľavou nohou, útočiaci hráč začína cvičenie v pozícii chrbtom k obrancovi.

Dôraz na : detaily - správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancu a snaha o konštruktívne odoberanie lopty nielen loptu vypichnúť (pozn. optimálny odstup, nenapádať náhlivo, reakcia na loptu nie pohyb hráča, nútiť útočiaceho hráča robiť kľučku na slabšiu nohu, hrať primerane tvrdo do teľa, ale nefaulovať...).

O: 20' **IZ:** 30'' **PO/ 10 PS:** 2 **IOMS:** 2' (žongľovanie resp. hlavičkovanie vo dvojici).

3.1.2 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV v čelnom postavení



Obr. 24 HC-OFH bránenie v čelnom postavení v KV

Cieľ: nácvik bránenia v čelnom postavení v situácii 1:1 vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 10x15m v ľavej a pravej KV, 2 skupiny hráčov (8/8), lopty, kužele, rozpoznávačky, malé bránky.

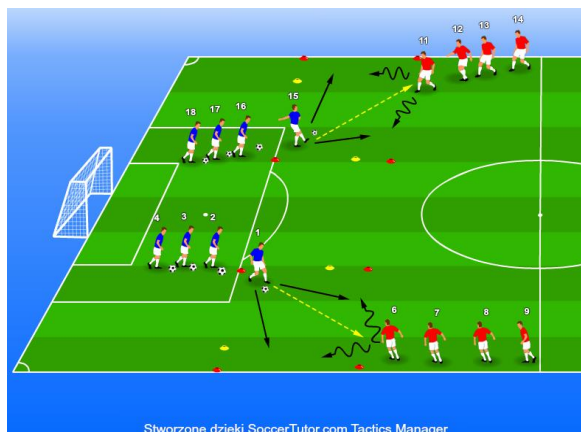
Popis cvičenia: červený hráč č. 10 vedie loptu vo vyznačenom priestore na modrého hráča č. 2 a snaží sa ho obísť a previesť loptu cez priestor medzi dvoma červenými kuželmi. Brániaci hráč v čelnom postavení sa snaží odobrať loptu protihráčovi resp. mu loptu vypichnúť prípadne ho vytlačiť mimo vyznačené územie. V prípade získania lopty modrý hráč zakončuje akciu do malej bránky. Akcia trvá do získania lopty (vypichnutia, vytlačenia mimo územia) a zakončenia obrancom do malej bránky inak je cvičenie po 30'' ukončené a dochádza k výmene ďalšej dvojice hráčov. Po 5 opakovaní si hráči úlohy vymenia.

Obmena cvičení: útočiaci hráč vedie loptu pravou aj ľavou nohou prípadne je otočený chrbtom k obrancovi.

Dôraz na : detaily - správne technicko - taktické súbojové správanie sa obrancu a snaha o konštruktívne odoberanie lopty nie len vypichnutie lopty (pozn. spomaľovať pohyb útočníka, vytlačenie útočníka pri kľučke do strany na slabšiu nohu, udržať optimálny odstup, nenapádať náhlivo, reakcia na loptu nie pohyb hráča, nefaulovať, po zisku lopty rýchle prepínanie a zakončenie do malej bránky...).

O: 30' **IZ:** 30'' **IO:** 2' **PO:** 5 **PS:** 2 (v každej KV 15')

3.1.3 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV v čelnom a bočnom postavení



Obr. 25 HC-bránenie v čelnom a bočnom postavení v KV

Cieľ: nácvik bránenia v čelnom a bočnom postavení v situácii 1:1 vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 15x10m v ľavej a pravej KV, 2 sk. hráčov (8/8), lopty, kužele, rozpoznávačky.

Popis cvičenia: modrý hráč č.1 prihráva diagonálnu prihrávku červenému hráčovi č.6, ktorý sa snaží previesť loptu vyznačený priestor medzi červenými a žltými kuželmi. Brániaci hráč v čelnom a bočnom postavení sa snaží súperovi zabrániť prevedeniu lopty medzi určený priestor, odobrať mu loptu resp. mu loptu vypichnúť, prípadne ho vytlačiť mimo vyznačené územie. V prípade získania lopty cvičenie končí a nastupuje ďalšia dvojica. Akcia trvá do získania lopty, alebo vypichnutia prípadne vytlačenia mimo označené územie. Cvičenie trvá max. 30'' potom je ukončené a dochádza k výmene ďalšej dvojice hráčov. Po 5 opakovaní si hráči úlohy vymenia.

Obmena cvičení: tréner určí na ktorú stranu sa útočí, útočiaci hráč používa len slabšiu nohu. Do priestoru môžu byť pridaná malá bránka kam zakončuje obranca po zisku lopty.

Dôraz na : správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancu (pozn. vytlačenie útočníka do strany, reakcia na loptu nie pohyb hráča, nefaulovať, po zisku lopty rýchle prepínanie a zakončenie do vyznačeného priestoru

O: 30' **IZ:** 30'' **PO/ 5 PS:** 2 **IO:**2 (výmena strán v každej KV 15')

3.1.4 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV (1:1)



Obz. 26 HC-bránie v KV (1:1 s 2 pomocnými hráčmi)

Cieľ: nácvik správanie sa obrancu vo vyznačenom priestore v hre 1:1 (dvomi pomocnými hráčmi) vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 80% **SF:** na stanovištiach.

Organizácia cvičenia: 3 vyznačené priestory (5x8m, 12x10m a 10x16m) v ľavej a pravej KV, 3 sk. hráčov (6/6/6), lopty, kužele, rozpoznávačky.

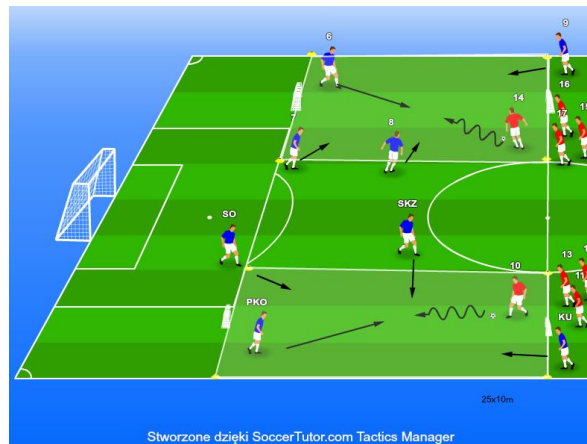
Popis cvičenia: cvičenie 1:1 začínajú červení hráči vo vyznačených priestoroch s dvomi pomocnými hráčmi za čiarou proti brániacim modrým hráčom. Brániaci modrý hráč sa snažia získať loptu alebo prerušiť hru. V prípade, že sa im to podarí sa úlohy hráčov v cvičení menia. Cvičenie je po 1'' ukončené a dochádza k výmene ďalšej dvojice hráčov. Rátame počet prihrávkov v danom priestore bez dotyku súpera. Vyhráva brániaci hráč s najmenším počtom dotykov.

Obmena cvičení: počet dotykov hráčov (brániacich alebo útočiacich) je na každom stanovišti určená (v priestore 5x5m voľne, v priestore 5x10m na 3 dotyky a v priestore 10x16m na 2 dotyky), hráč s loptou môže hrať len slabšou nohou. Skupina hráčov sa po 3 opakovaníach presunie na iné stanovište do iného priestoru.

Dôraz na: správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancu (pozn. narúšanie prihrávkových trojuholníkov, reakcia na loptu nie pohyb hráča, hra na do tela-bez faulu, konštruktívne riešenie a po zisku loptu rýchle prepínanie a snaha udržať so spoluhráčmi čo najdlhšie loptu...).

O: 30' **IZ:** 1' **IO:** 2' **PO:** 3 **PS:** 3 **IOMS:** 1' (cvičenie na stanovišti 10'' - presun)

3.1.5 N/Z pressingovej obrany na úrovni dvojice hráčov v KV (situačné zdvojovanie)



Obr. 27 HC-čelné a bočné bránenie v KV2:1

Cieľ: nácvik správania sa dvojice obrancov v čelnom a bočnom postavení, hra 2:1 (situačné zdvojovanie) vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 60% **SF:** prúdová

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 25x15m v ľavej a pravej KV, 2 sk. hráčov (8/8), lopty, kužele, rozpoznávačky, malé bránky.

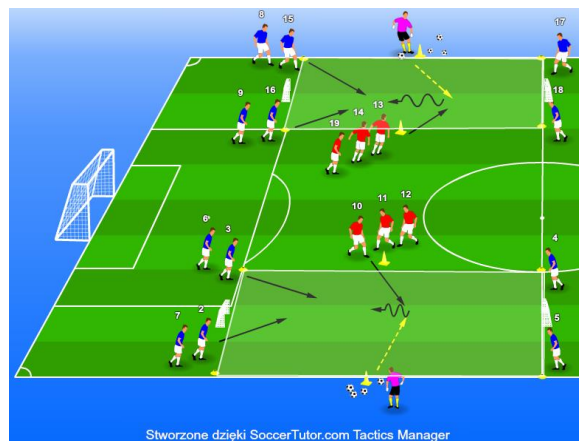
Popis cvičenia: červený hráč č.10 vedie loptu vo vyznačenom priestore v snahe dostať sa za obrancov a previesť loptu medzi dva žlté kužele (získava 2body) prípadne zakončiť do malej bránky (získava 1 bod). Úlohou brániacej dvojice je snaha o zamedzenie splnenia úlohy pre útočiaceho hráča, t.j. získanie lopty alebo vypichnutia lopty za vyznačené územie atď. Cvičenie je ukončené ak sa útočiacemu hráčovi podarí dosiahnuť stanovenú úlohu, prípadne ak brániaci hráči loptu získajú, vypichnú mimo vyznačené územie a zakončia do malej bránky. Útočiaci hráč po strate lopty prepína na defenzívu a bráni. Cvičenie trvá max. 30'' potom dochádza k výmene trojíc hráčov.

Obmena cvičení: tréner určí ktorá dvojica a z ktorej pozície bude brániť (napr. PKO a SO, PKO a KSH, PKO a KU atd.), hráči si po 5 cvičeniach vymenia úlohy. Hráči pri útočení hrajú bez obmedzení.

Dôraz na : správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancov (pozn. reakcia na loptu nie pohyb hráča, hra na do tela-bez faulu, konštruktívne riešenie situácie a po zisku lopty rýchle prepínanie a snaha o zakončenie na malú bránku).

O: 30' **IZ:** 30'' **IO:** 1' **PO/ 5 PS:** 2 **IOMS:** 4' žonglovanie (cvičenie meniť v každej KV 15'')

3.1.6 N/Z pressingovej obrany na úrovni dvojice hráčov v KV



Obr. 28 HC-bránenie v KV 2:1 (zdvojovanie)

Cieľ: nácvik správania sa dvojice obrancov v čelnom postavení 2:1 (situačné zdvojovanie) vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 60% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 25x15m v ľavej a pravej KV, 2 sk. hráčov (9/9), lopty, kužele, rozpoznávačky, malé bránky.

Popis cvičenia: tréner prihráva loptu do vyznačeného priestoru červenému hráčovi č.10. Tento hráč sa snaží v situácii 1:2 obísť obrancov a zakončiť do malej bránky. Úlohou modrých brániacich hráčov č.2,3 je zamedziť strele na bránku, prípadne vytláčať útočiaceho hráča do menej nebezpečných priestorov k postrannej čiare a získať loptu prípadne prerušiť akciu. Cvičenie je ukončené ak sa útočiacemu hráčovi podarí dosiahnuť stanovenú úlohu, prípadne ak brániaci hráči loptu získajú a zakončia do malej bránky súpera. Útoiaci hráč po strate lopty prepína na defenzívu-bráni. Cvičenie trvá max.30' potom dochádza k výmene trojíc.

Obmena cvičení: tréner určí ktorá dvojica, a z ktorej pozície bude brániť (napr. 2-3,2-4,2-5....) po vykonaní cvičenia sa dvojice brániacich hráčov na jednotlivých postoch menia.

Dôraz na: správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancu (pozn. taktické správanie sa obrancov podľa situácie napr. vytláčanie útočiaceho hráča smerom von, alebo dovnútra, zdvojovanie, reakcia na loptu nie pohyb hráča, hra na do tela-bez faulu, konštruktívne riešenie a po zisku lopty rýchle prepínanie a snaha zakončiť do bránky.

O: 30' **IZ:** 30'' **IO:** 1' **PO:** 5 **PS:** 2 **IOMS:** 4' (obmena dvojíc, v každej KV 15')

3.1.7 N/Z pressingovej obrany na úrovni dvojice hráčov v KV



Obr. 29 PH-bránenie v KV 2:2 (zdvojovanie)

Cieľ: nácvik správania sa dvojice obrancov v hre 2:2 vo vyznačenom priestore KV

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 80% **SF:** na stanovištiach.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 10x15m v ľavej a pravej KV, 2 sk. hráčov (8/8), lopty, kužele, rozpoznávačky.

Popis cvičenia: Hra 2:2 vo vyznačenom priestore. Úlohou útočiacich červených hráčov č.1,2 je udržať loptu čo najdlhšie v hernom priestore aj za pomoci dvoch hráčov mimo obdĺžnika č.3,4. Úlohou modrých brániacich hráčov č.1,2 je odobranie lopty súperovi prípadne prerušenie hry. Ak sa dvojici podarí dosiahnuť 10 prihrávok po sebe bez prerušenia (získavajú bod). Po zisku lopty brániacimi hráčmi sa úlohy menia. Cvičenie trvá 1' potom dochádza k výmene dvojice hráčov. Dvojica ktorá získa najviac bodov vyhráva súťaž. Po presune na stanovište do opačnej KV sa dvojice hráčov pomenia.

Obmena cvičení: tréner určí dvojice hráčov podľa hráčskych funkcií, hra sa na určený počet dotykov, napr. 2, nie je možné dvakrát po sebe prihrať tomu istému hráčovi a pod.

Dôraz na: správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancu (pozn. tlak dvojice hráčov na hráča s loptou, narušanie útočných trojuholníkov, reakcia na loptu nie pohyb hráča, hra na do tela-bez faulu, konštruktívne riešenie a po zisku loptu rýchle prepínanie a snaha udržať čo najdlhšie loptu...).

O: 30' **IZ:** 1' **IO:** 1' **PO:** 5 **PS:** 1 **IOMS:** 4' (presun do opačnej KV, žonglovanie)

3.1. 8 N/Z pressingovej obrany na úrovni skupiny hráčov (trojice) v KV



Obr. 30 HC-pressing v KV 3:2 (zdvojovanie-strojovanie)

Cieľ: nácvik bránenia v trojici v hernom cvičení 3:2 (prečíslení)vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty (skupinová taktika).

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 80% **SF:** na stanovištiach.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 30x15m resp.20x15m v ľavej a pravej KV, 2 sk. hráčov (4/6, resp. 2/4), lopty, kužele, rozpoznávačky, malá a veľká brána.

Popis cvičenia: Cvičenie začína po prihrávke od trénera dvojica červených útočiacich hráčov č.1,2. Ich úlohou je vyvieŕ loptu do priestoru medzi 2 žlté kužele. Úlohou modrých brániacich hráčov č.1,2,3 je za pomoci obranných tvarov zabrániť prieniku dvojice útočiacich hráčov do vyznačeného priestoru a odobranie lopty súperovi prípadne prerušenie hry. Po zisku lopty brániaci modrí hráči prepínajú a zakončujú útok na veľkú bránu. Cvičenie je ukončené, ak sa útočiacim hráčom podarí dosiahnuť prienik medzi dva žlté kužele (zisk bodu) alebo brániaci hráči získajú loptu a zakončia na veľkú bránu (gól bod). Po zisku lopty modrými hráčmi sa úlohy menia a útočiaci červení hráči prepínajú do obrany. V prípade že lopta opustí vyznačený priestor začína sa od trénera prípadne brankára.

Obmena cvičení: tréner určí trojice a dvojice hráčov podľa hráčskych funkcií, hrá sa na určený počet dotykov alebo voľne hra slabšou nohou, zapojenie brankára do UFH atď.

Dôraz na: správne technicko-taktické súbojové správanie sa obrancov (pozn. tlak dvojice-trojice hráčov na hráča s loptou, využívanie obranných tvarov, reakcia na loptu nie pohyb hráča, hra na do tela-bez faulu, po zisku loptu rýchle prepínanie a snaha zakončiť na veľkú bránu.)

O: 30' **IZ:** 1' **IO:**1' **PO/** 5 **PS:** 2 **IOMS:**5' (žongľovanie, prihrávky na 30m)

3.1.9 N/Z pressingovej obrany na úrovni skupiny hráčov (trojice) v KV



Obr. 31 HC- pressing v KV 3:3 (skupinová taktika)

Cieľ: nácvik bránenia v trojici v hernom cvičení 3:3 vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty (skupinová taktika).

MOF: HC/PHF: skupinová **I:** 80% **SF:** na stanovištiach.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor 30x15m v ľavej a pravej KV, 3sk. hráčov (6/6/6) lopty, 8 kužeľov, rozpoznávačky, 4 malé bránky.

Popis cvičenia: Herné cvičenie 3:3 vo vyznačenom priestore v PKV. Cvičenie začína po prihrávke od trénera trojica červených útočiacich hráčov č.1,2,3. Úlohou útočiacich hráčov je vyviesť loptu do priestoru medzi 2 žlté kužele. Úlohou modrých brániacich hráčov č.1,2,3 je za pomoci obranných tvarov (trojuholník, lievik, diagonála) zabráneniu prieniku útočiacich hráčov do vyznačeného priestoru a odobranie lopty súperovi, prípadne prerušenie hry. Po zisku lopty brániaci modrí hráči prepínajú a zakončujú útok na dve malé bránky. Cvičenie je ukončené ak sa útočiacim hráčom podarí dosiahnuť prienik medzi dva žlté kužele (zisk bodu) alebo brániaci hráči získajú loptu a zakončia na malé bránky (gól-bod). Po zisku lopty brániacimi hráčmi sa úlohy menia a traja útočiaci červení hráči prepínajú do obrany. Cvičenie trvá 1'' potom dochádza k výmene celej 6 hráčov. Trojica útočiacich hráčov, resp. trojica brániacich hráčov, ktorá získa najviac bodov vyhráva súťaž. V LKV prebieha PH 3:3 na dve malé bránky bez obmedzenia IZ: 10'' potom výmena skupiny do PKV.

Obmena cvičení: tréner určí trojice podľa hráčskych funkcií hrá sa na určený počet dotykov alebo voľne, zakončiť môžu hráči len strelou slabšou nohou atď.

Dôraz na: ako v predchádzajúcom cvičení č.8

O: 30' IZ: 1' IO:1' PO/ 4 IOMS: 2' (výmena skupín v KV)

3.1.10 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca v KV



Obr. 32 PH- pressing na úrovni jednotlivca v KV (8:8)

Cieľ: nácvik pressingu v PH 8:8 na úrovni jednotlivca v hre (1:1) vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 80%.

Organizácia cvičenia: vyznačený hrací priestor $\frac{1}{2}$ ihriska, v ľavej a pravej KV vyznačený priestor (10x50m) pre hru 1:1, 2 sk. hráčov (8/8), lopty, kužele, rozpoznávačky, dve veľké bránky.

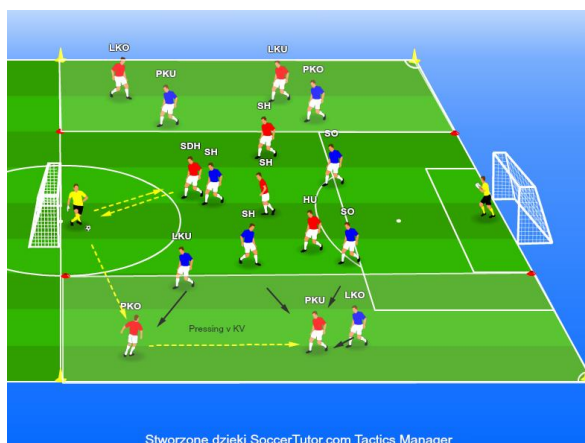
Popis cvičenia: PH 8:8 vo vyznačenom priestore začína od brankára. V CV hrá 6:6. V ľavej a pravej KV hrajú v postavení 1:1 určení hráči (napr. PKO/LKO). Zakladanie útoku prebieha od brankára cez hráčov v CV resp. v KV. Gól platí len po prihrávke z KV, kde sa útočiaci hráč snaží v hre 1:1 obísť krajného obrancu a následne prihrať loptu do pokutového územia. Úlohou brániaceho hráča je zabrániť (v hre 1:1) prihrávke do pokutového územia alebo odobranie lopty útočiacemu hráčovi v KV s následným prepnutím do UFH s prihrávkou do pokutového územia. Ak je lopta za bránkovou čiarou nekopú sa rohové kopy, ale hra začína u brankára ktorému patrila lopta. Ak lopta opustí hraciu plochu na inom mieste vhadzuje sa aut určeným hráčom v KV.

Obmena cvičení: v CV sa hrá na určený počet dotykov alebo voľne. V KV sa hrá voľne, do hry v KV sa môže zapojiť aj prihrávajúci hráč čím sa vytvorí v OFH podčíslenie 1:2

Dôraz na: konštruktívne bránenie v KV, zabránenie centrovaniu do pokutového územia, získanie lopty a prechod do UFH a po prípadnej strate lopty zahájiť okamžitý repressing.

O: 30' **IZ:** 7' **PO:**4 **IO:** 2' (výmena strán aj hráčov na jednotlivých postoch, korekcia)

3.1.11 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov v PH (9:9) v KV



Obr. 33 PH pressing na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov

Cieľ: nácvik pressingu na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov v hre 9:9 vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty.

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 80%.

Organizácia cvičenia: vyznačený hrací priestor ½ ihriska, v ľavej a pravej KV vyznačený priestor (20x50m), 2 sk. hráčov (9:9), lopty, kužele, rozpoznávačky, dve veľké bránky.

Popis: hráči môžu hrať len vo vyznačenom priestore (CV 4:4v KV 2:2). Zakladanie útoku je od BR. Vedenie útoku prebieha voľne avšak najneskôr po 5 prihrávkach musí ísť lopta do KV, kde sa dvojica hráčov snaží v hre 2:2 obísť brániacich hráčov a následne prihrať loptu do pokutového územia. Do zakončenia sa môžu zapojiť aj útočiaci hráči z opačnej KV. Úlohou brániacich hráčov v KV je v hre 2:2 resp. v prečíslení 3-2 odobranie lopty útočiacim hráčom alebo zabrániť prihrávke do pokutového územia. V prípade zisku lopty dochádza k prepnutiu na UFH a zakončeniu. Po zakončení sa brániaci hráči vracajú na vlastnú polovicu, kde zaujmú obranné postavenie. Ak lopta opustí hraciu plochu vhadzuje sa aut. Ak je lopta za bránkovou čiarou nekopú sa rohové kopy, ale hru začína brankár.

Obmena cvičení: určený počet dotykov, do hry v KV sa môžu OFH zapojiť aj hráči s CV, čím sa vytvorí prečíslenie 3:2 resp. 4-2.

Dôraz na: konštruktívne bránenie v KV a prepnutia do UFH... po prípadnej strate lopty – okamžitý repressing.

O: 30' **IZ:** 7' **PO:**4 **IO:**1' (výmena strán, obmena hráčov na postoch, korekcia chýb)

3.1.12 N/Z pressingovej obrany na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov v KV



Obr. 34 PH-pressing v hre 11.11 v KV

Cieľ: nácvik pressingu na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov vo vyznačenom priestore KV a prepínanie po zisku lopty v ZHS 4-3-3 v hre 11:11.

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 90%.

Organizácia cvičenia: vyznačený hrací priestor 3/4 ihriska, v ľavej a pravej KV vyznačený priestor (20x50m), 2 sk. hráčov (11/11), lopty, kužele, rozpoznávačky, dve veľké bránky (jedna prenosná).

Popis: PH 11:11 vo vyznačenom priestore v ZHS 4:3:3. Základná zostava podľa hráčskych funkcií. Úlohou brániacich hráčov je vykonať prečíslenie a odobranie lopty útočiacim hráčom v KV s následným prepnutím do UFH. Ak lopta opustí hraciu plochu vhadzuje sa aut. Ak je lopta za bránkovou čiarou kopú sa rohové kopy alebo hra začína u brankára, ktorému má patriť lopta.

Obmena cvičení: Mužstvá hrajú na určený počet dotykov. Do hry v KV sa zapájajú aj ostatní hráči, čím sa vytvorí prečíslenie. PH môže prebiehať na celom ihrisku.

Dôraz na: snaha brániaceho mužstva o vynútenie prihrávky súpera do KV, kde nastupuje konštruktívne bránenie s cieľom získania lopty, zabráneniu vedeniu útoku prerušením hry, zabráneniu hĺbkovej prihrávke, centrovaniu do pokutového územia atď. po prípadnej strate lopty – okamžitý repressing

O:30' IZ: 7'' PO:4 IOMS: 1' (výmena strán, obmena na postoch, korekcia chýb)

3.2. Tréningový cieľ pre útočnú fázu hry

„Nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri zakončení útoku z priestorov výhodných pre zakončenie“ v ZHS 4-3-3 po prihrávke zo strednej zóny v CV resp. KV.“

Teoretické východiska, princípy pre tréningový cieľ:

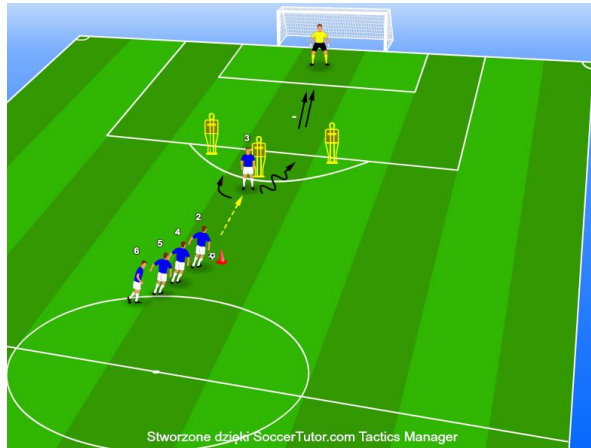
Zakončovanie útoku je rozhodujúca časť útočnej fázy hry, plynule nadväzuje na otváranie hry a medzihru a preto je aj od nich závislá. Útok je umenie vyhýbať sa tlaku a vytvárať podmienky potrebné na strelenie gólu, základným prvkom útočnej hry je pokus rozhýbať súper, správny výber miesta v pokutovom území a efektívne zakončenie. (7)

Základné princípy UFH :

- ***princípy útočenia*** sú naviazané na priestor, čas, loptu a hráčov a musia sa pri tvorbe útočných koncepcií rešpektovať a platia tak pre jednotlivca, ako aj pre tím,
- ***princíp istoty*** - otváranie hry zakladanie útoku, hranie zozadu, medzihra), vedenie útoku, kontrola tempa hry, plynulosť kombinácií,
- ***princíp variability***, finalizácia hry (zakončovanie útoku, prekonávanie obranných systémov súpera, plynulosť kombinácií, prienik za obranu súpera, vytváranie streleckých situácií),
- ***princíp kreativity*** - jej obsahom je tvorivé riešenie otvorených úloh jednotlivcom a aj v tímovej súčinnosti, ponúka vždy niekoľko alternatív,
- ***princíp hĺbky***(hra do hĺbky, vertikálna hra), je najdôležitejší princíp, pretože uľahčuje
- využitie najkratšej a najrýchlejšej cesty k súperovej bráne,
- ***princíp šírky*** - stratégie využívanie celej šírky ihriska za účelom „rozťahnutia“ súperovej obrany,
- ***princíp triangulácie*** a hra na tretieho-trojuholníková sieť na hracej ploche, je základom ofenzívnej spolupráce hráčov,
- ***využitie didaktických metód***(názorové, praktické, kontrastné, korektívne, atď.) ako aj progresívnych didaktických metód hlavne ***metódu v celku a po častiach***.
- ***postupný algoritmus (PC,HC,PH,VH)***

3.2.1 N/Z spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončení útoku útočiacim

hráčom po obídení súpera v CV-chrbtom k bráne



Obr. 35 PC - preberanie lopty chrbtom k bráne a zakončenia útoku

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončení útoku - preberania lopty chrbtom k bráne a zakončenie po obídení súpera v CV pred pokutovým územím (priestor výhodný pre zakončenie).

MOF: PCF: skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: vyznačený priestor v CV resp. pred pokutovým územím, hráč-lopta, kužele, 3 figuríny, veľká brána.

Popis cvičenia: modrý hráč č. 2 z vyznačeného priestoru pri kuželi (30m od brány) prihráva loptu po zemi hráčovi č. 3 a presúva sa na jeho pozíciu. Hráč č. 3 chrbtom k bráne si po klamlivom pohybe preberie loptu na silnejšiu nohu a obchádza figurínu (figuríny sú rozostavené pred pokutovým územím v obrannom trojuholníku) a zakončuje na veľkú bránu s brankárom. Následne sa vracia do základnej pozície pri kuželi.

Obmena cvičení: prihrávanie lopty slabšou nohou po zemi, preberanie lopty na slabšiu nohu, zakončenie technickou strelou, prípadne priamou strelou na bránu...

Dôraz na: správne technické prevedenie prihrávky, prebratie lopty, fintovanie a zakončenie.

O: 30' PO/ 10 PS: 2 IOMS: 5' (žonglovanie resp. hlavičkovanie vo dvojici, atď.)

3.2.4 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po UHK-narazení lopty v CV



Obr. 38 HC - zakončenie útoku po UHK narazení lopty

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie vedenia a zakončenia útoku po spolupráci skupiny hráčov po UHK narazení lopty.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: priestor v CV a v pokutovom území, začínajúci hráč-lopta, 1 kužel, 2figuríny, veľká brána.

Popis cvičenia: modrý hráč č.4 z vyznačeného priestoru pri kuželi (30m od bránky) prihráva loptu po zemi hráčovi č.3 (HU), jeho postavenie je chrbtom k bráne pred pokutovým územím a brániacim hráčom. Hráč č.3 si odskakuje od obrancu a prihráva prvým dotykom loptu hráčovi č.2 (ktorý vystupuje z obrannej línie) a narazením posiela loptu za obrannú, kde nabieha a zakončuje hráč č.3(HU). Brániaci hráč č.2 vykonáva polo aktívne bránenie HU až do zakončenia. Posun hráčov prúdovou metódou t. j. 4-2-3. Do HC sú vybraní všetci ofenzívny hráči-útočníci a stredoví ofenzívny hráči. Na poste obrancov sa menia určené hráči PO, LO, SO, SDH.

Obmena cvičení: zakončujúci hráč si mení pozície z pravej aj ľavej strany, prihrávanie aj narazenie lopty aj slabšou nohou po zemi, prihrávanie lopty na 2 dotyky

Dôraz na : správne technické prevedenie prihrávky (prudkosť, presnosť), taiming, klamlivý pohyb pred narazením lopty, pri zakončení sledovať pohyb brankára, zakončenie technickou strelou, slabšou nohou, prípadne zakončenie priamou strelou na bránku

O: 30' **PO/ 10 PS:** 2 **IOMS:** 5' (žongľovanie resp. hlavičkovanie v trojici, atď.)

3.2.5 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku útočníkom po UHK-nabiehaní v CV



Obr. 39 HC - zakončenie útoku po UHK nabiehaním

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončenia útoku útočníkom po UHK-nabiehaním v CV.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: priestor v CV a v pokutovom území, začínajúci hráč-lopta, kužeľ, 2 figuríny, veľká brána, brankár, 6 útočiaci a 3 brániaci hráči.

Popis cvičenia: modrý hráč č.5 z vyznačeného priestoru pri kuželi (50m od brány) prihráva loptu po zemi hráčovi č.4 (30m od brány). Hráč č.4 sklepa loptu späť hráčovi č.5. Hráč č.5 prihráva loptu útočníkovi č.3, ktorý prihráva loptu za obrannú líniu, kde nabieha HU č.2 a zakončuje. Brániaci hráči č.6, 7 a 8 vykonávajú poloaktívne bránenie až do zakončenia. Posun hráčov 5-4-3-2. Do zakončenia sú vybraní všetci ofenzívny hráči (útočníci a stredoví ofenzívny hráči). Na poste obrancov sa menia určení hráči hrajúci na daných postoch SDH, SO, KO.

Obmena cvičení: zakončujúci hrotový hráč si mení pozície z pravej aj ľavej strany, prihrávanie aj narazenie lopty aj slabšou nohou po zemi, cvičenie na dva dotyky,

Dôraz na : správne technické prevedenie prihrávky (prudkosť, presnosť), prihrávanie aj narazenie lopty aj slabšou nohou po zemi, taiming, klamlivý pohyb pred narazením lopty, pred zakončením sledovať pohyb brankára, zakončenie technickou strelou, slabšou nohou, prípadne zakončenie priamou strelou na bránu.

O: 30' PO/ 10 PS: 2 IOMS: 5' (prihrávky na strednú a dlhú vzdialenosť v trojici, atď.)

3.2.6 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po centrování z KV



Obr. 40 HC - zakončenie útoku po centrování z KV

Ciel': nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri vedení a zakončení útoku po centrování do pokutového územia z KV.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: priestor v CV, KV a v pokutovom území, začínajúci hráč-lopta, 3 kužele, 1 figurína, veľká brána.

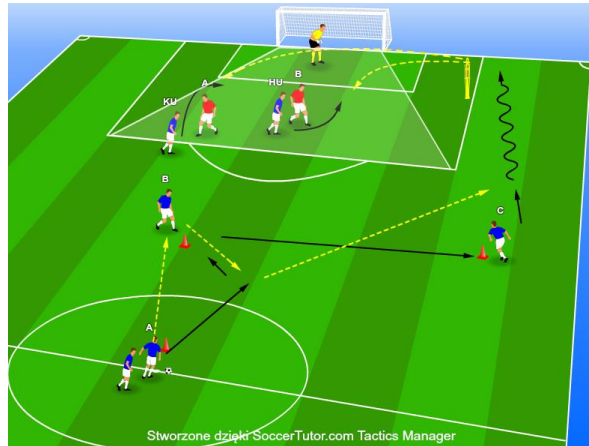
Popis cvičenia: modrý hráča z vyznačeného priestoru pri kuželi (50m od bránky) prihráva loptu po zemi hráčovi B (30m od bránky). Hráč B prihráva späť hráčovi A a ten prihráva nabiehajúcemu hráčovi C do KV. Hráč C po vedení lopty do priestoru výhodného pre prihrávku centruje z KV na nabiehajúceho hrotového útočníka (HU) v pokutovom území. Brániaci hráč A vykonáva polo aktívne bránenie HU. Posun hráčov prúdovou metódou t. j. A-B-C. Na poste HU sa menia všetci ofenzívny hráči-útočníci.

Obmena cvičení: cvičenie z LKV, prihrávanie aj narazenie lopty aj slabšou nohou po zemi, centrovane lopty na prvú resp. druhú tyč, do priestoru medzi brankové a pokutové územie, center po zemi-vrchom, zakončenie hlavičkou, technickou strelou, slabšou nohou, prípadne zakončenie half volejom,

Dôraz na: správne technické prevedenie prihrávky (prudkosť, presnosť), presnosť centrovanej lopty, správny výber miesta HU, klamlivý pohyb HU pred nábehom, zakončenie útočnej akcie hlavou-nohou.

O: 30' **PO/ 10 PS:** 2 **IOMS:** 5' : (prihrávková manéž, atď.)

3.2.7 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po UHK narazení lopty v CV a centrování z KV



Obr. 41 HC – zakončenie útoku po UHK a centrování z KV

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri zakončení útoku dvojicou útočníkov po UHK v CV a centrování do pokutového územia z KV.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: priestor v CV, KV a v pokutovom území, začínajúci hráč-lopta, 3 kužele, 1 figurína, veľká brána, 2 brániaci hráči.

Popis cvičenia: modrý hráč A z vyznačeného priestoru pri kuželi (50m od bránky) prihráva loptu po zemi hráčovi B (30m od bránky). Hráč B prihráva späť hráčovi A a ten prihráva nabiehajúcemu hráčovi C do KV. Hráč C po vedení lopty do priestoru výhodného pre prihrávku centruje z KV do pokutového územia na nabiehajúcich útočníkov. HU nabieha v pokutovom území na prvú tyčku. Druhý útočiaci hráč má voľný výber miesta na zakončenie. Brániaci hráč A,B vykonávajú polo aktívne bránenie. Posun ofenzívnych hráčov prúdovou metódou t. j. A-B-C. Na poste zakončujúcich hráčov sa menia postupne všetci ofenzívny hráči-útočníci.

Obmena cvičení: cvičenie z LKV, prihrávanie aj narazenie lopty aj slabšou nohou po zemi, centrované lopty na prvú resp. druhú tyč, do priestoru medzi bránkové a pokutové územie, center po zemi-vrchom, zakončenie hlavičkou, technickou strelou, slabšou nohou, prípadne zakončenie half - volejom,

Dôraz na: správne technické prevedenie prihrávky (prudkosť, presnosť), presnosť centrovanej lopty, správny výber miesta útočiacimi hráčmi, klamlivý pohyb útočníkov pred nábehom, zakončenie útočnej akcie hlavou-nohou

O: 30' **PO/ 10 PS:** 2 **IOMS:** 5' (prihrávanie, žonglovanie, hlavičkovanie, atď.)

3.2.8 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri vedení a zakončení útoku po centrování z

KV v podčíslení 3:4



Obr. 42 HC - zakončenie útoku po centrování z KV v podčíslení 3:4

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri zakončenia útoku trojicou útočníkov v podčíslení po centrování do pokutového územia z KV.

MOF: HC **F:** skupinová **I:** 70% **SF:** prúdová.

Organizácia cvičenia: priestor v CV, KV a v pokutovom území, začínajúci hráč-lopta, 3 kužele, 2 figuríny, veľká brána, 4 brániaci hráči.

Popis cvičenia: modrý hráč č.1 z vyznačeného priestoru pri kuželi (30m od bránky) prihráva loptu po zemi hráčovi č.2 (pohybujúcemu sa na hranici pokutového územia). Hráč č.2 prihráva loptu do KV na hráča č.3, ktorý po vedení lopty do priestoru výhodného pre prihrávku centruje z KV do pokutového územia na trojicu nabiehajúcich útočníkov. HU č.5 nabieha v pokutovom území na prvú tyčku. Druhý útočiaci hráč č.4 zatvára priestor pri druhej tyčke. Tretí útočiaci hráč č.2 má voľný výber miesta na zakončenie. Štyria brániaci hráči zo základnej zostavy č.9,10,11 a 12 vykonávajú aktívne osobné a priestorové bránenie. Posun ofenzívnych hráčov prúdovou metódou 1-2-3. Na poste zakončujúcich hráčov sa menia postupne všetci ofenzívny hráči-útočníci. Cvičenie končí zakončením, alebo získaním lopty obrancami.

Obmena cvičení: ako pri cv.7

Dôraz na: správne technické prevedenie prihrávky (prudkosť, presnosť), presnosť a prudkosť centrovanej lopty, správny výber miesta útočiacimi hráčmi, klamlivý pohyb a taiming útočníkov pri nábehoch, zakončenie útočnej akcie hlavou-nohou. Aktívne bránenie obrancov.

O: 30' **PO/ 10 PS:** 2 **IOMS:** 5' (prihrávanie, žonglovanie, hlavičkovanie, atď.)

3.2.9 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri zakladaní, vedení a zakončení útoku v PH 6:6 (v troch zónach)



Obr. 43 PH - zakončenie útoku HU v hre 6:6 v 3 zónach

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri založení, vedení a zakončenia útoku v hre 6:6 v 3 zónach (A-B-C).

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 80%.

Organizácia hry: ihrisko 40x50m rozdelené na 3 zóny A-B-C (16x40m), náhradné lopty v každej bráne ,8 kužeľov, 2 veľké brány, rozpoznávačky 2 farby.

Popis prípravnej hry: Hrá 6:6 v troch zónach. V zóne A hra brankár + 1:1 (hráčske funkcie HU/SO,BR) v strednej zóne B hrajú 3:3 (SH/SH) a v C zóne hrá 1:2 (BR,SO/HU). Hráči môžu hrať len vo vyznačených zónach.

Obmena cvičení: hra na dva dotyky, prihrávajúci hráč môže vstúpiť do susednej zóny do ktorej prihral čím dochádza k prečísleniu.

Dôraz na: TE a TA riešenie THSi, riešenie hernej situácie 1:1 resp. 2:1 a 3:3 vo vymedzenom priestore, aktívne riešenie prechodových fáz hry, správny výber miesta hrotovým útočníkom, taiming a zakončenie. Po strate lopty repressing v každej zóne a po zisku lopty prepínanie a zakončenie útoku.

O: 30' **IZ:** 14' **PO/ 2 IO:** 2' (výmena strán, výmena hráčov v zónach a korekcia chýb)

3.2.10 N/Z spolupráce skupiny hráčov pri zakončení útoku v PH 9:9/žolík



Obr. 44 PH- zakončenie útoku v hre 9:9+žolík

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie zakončenia útoku po spolupráci skupiny hráčov v PH

9:9 v 3 zónach.

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 80%.

Organizácia hry: ½ ihriska, 3 zóny A-B-C (A,C 16x40m, B 18x40m), náhradné lopty v každej bráne, 6 kužeľov, 2 veľké brány, rozpoznávačky 2 farby.

Popis prípravnej hry: Hrá 9:9 a žolíka v troch zónach. V zóne A hra 4:3+2 nahrávači za bránkovou čiarou (hráčske funkcie obrany BR,SO,LO,PO, hráčske funkcie v útoku HU,PKU,LKU+ 2 SH) v strednej zóne B hrá „žolík“ a v C zóne hrá 3+2:4 (hráčske funkcie v útoku HU,PKU,LKU+2 SH za bránkovou čiarou, hráčske funkcie v obrane BR,PO,SO, LO). Hráči môžu hrať len vo vyznačených zónach. Hra začína od brankára pri každom prerušení hry. Pri opustení lopty za postrannú čiaru sa vhadzujú auty. Nehrá sa na rohy, ale lopta ide o brankára mužstva ktoré má mať loptu. Žolík hrá voľne s mužstvom ktoré má loptu. V zóne A-C hrá útočiacie mužstvo bez obmedzení. Brániace mužstvo a pomocní hráči za bránkovou čiarou na 2 dotyky. V prípade prerušenia hry začína hra od brankára. Gól platí len po prihrávke od hráčov stojacích za bránkovou čiarou a z útočnej zóny.

Obmena cvičení: hra na dva dotyky - všetci hráči, povinnosť hrať cez žolíka, 2 loptami

Dôraz na : TE a TA riešenie THSi, riešenie herných situácií v útočnej zóne a vymedzenom priestore, správny výber miesta útočníkov pri zakončení, taiming a zakončenie. Po strate lopty repressing v každej zóne a po zisku lopty prepínanie a zakončenie útoku.

O: 30' **IZ:** 7' **PO/4 IO:** 2' (korekcia chýb a výmena hráčov na postoch)

3.2.11 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri zakončení útoku po prihrávke z KV

v PH 9:9



Obr. 45 PH - zakončenie útoku po prihrávke z KV v hre 9:9

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri zakončení útoku v podčíslení po spolupráci skupiny hráčov a prihrávke z KV v hre 9:9.

MOF: PH **F:** skupinová **I:** 80%.

Organizácia hry: ½ ihriska, 3 zóny (útočná zóna A 16x50m, stredová zóna B 18x50m a obranná zóna C 16x50m), vyznačenie priestoru KV (10x50m), náhradné lopty v každej bráne, 8 kužeľov, 2 veľké brány, rozpoznávačky 2 farby.

Popis prípravnej hry: Hráči sú rozdelení vid. obrázok. Útočiace mužstvo pri zakončení je v podčíslení 1:2 resp. 2:3. Rozostavenie hráčov v zóne A (3:1) v zóne B (3:3) a v zóne C (1:3). Hráči hrajú len vo svojich zónach. Úlohou HU je získania lopty a zakončenie. Dôraz sa kladie na výber miesta a ponukovú činnosť pre spoluhráčov ako aj zakončenie útočných akcií individuálne resp. v spolupráci so spoluhráčmi. V KV hrajú vo vyznačených priestoroch 2 krídelní útočiaci hráči na každej strane. Hráči v KV sa navzájom nebránia, ich úlohou je zapájať sa do UFH a zabezpečovať finálne prihrávky do pokutového územia. Druhý hráč v KV sa môže zapojiť do zakončenia nábehom na druhú tyčku. Po získaní lopty súperom sa musí hráč vrátiť do KV. Všetci hráči po strate lopty vo svojom priestore vykonávajú repressing. Ak lopta opustí ihrisko vhadzuje sa autové vhadzovanie. V prípade rohového kopu začína hru brankár.

Obmena cvičení: hra na dva dotyky, prihrávajúci hráč v CV môže vstúpiť do susednej zóny,

Dôraz na : TE a TA riešenie THSi, aktívne riešenie prechodových fáz hry, správny výber miesta hrotovým útočníkom, po strate lopty repressing v každej zóne.

O: 30' **IZ:** 7' **PO/4 IO:** 2' (výmena strán, obmena hráčov na postoch, korekcia chýb)

3.2.12 N/Z spolupráce skupiny hráčov, pri zakončení útoku VH 11:11



Obr. 46 VH - zakončenie útoku v hre 11:11

Cieľ: nácvik a zdokonaľovanie spolupráce skupiny hráčov pri zakončení útoku v ZHS 4:3:3.

MOF: VH **F:** hromadná **I:** 90%.

Organizácia hry: celé ihrisko, 2 bránky, rozpoznávačky 2 farby, náhradné lopty.

Popis VH: Základná zostava v ZHS 4:3:3.

Obmena cvičení: hra na vlastnej polovici na dva dotyky, gól hlavou platí za 2.

Dôraz na: TE a TA riešenie THSi, aktívne riešenie prechodových fáz hry, správny výber miesta a zakončenie hrotovým útočníkom, po strate lopty repressing v každej zóne.

O: 65' **IZ:** 30' **PO/ 2 IO:** 5' (výmena strán, obmena hráčov na postoch, korekcia chýb)

ZÁVER A POĎAKOVANIE

Žijeme v dobe keď rozvoj a dynamizácia zasahuje do všetkých oblastí nášho života a teda šport-futbal nevynímajúc. Hranice samotných výkonov sa zo dňa na deň posúvajú a zvyšujú. Aj vo futbale platí „čo stačilo včera, dnes už nestačí“. Vrcholové futbalové podujatia vždy prinášajú nie čo nové trendové. Ignorovanie týchto trendov si žiadna vyspelá futbalová krajina nemôže dovoliť ak nechce riskovať výkonnostný prepád. Hra mužstva je tvárou každého trénera a prezentujú ňou svoju filozofiu, charakter a ambície. Hlavným receptom na úspech (a platí tonie len v športe) je vždy každodenná tvrdá, poctivá a premyslená práca, ktorej výsledky spravidla neprichádzajú ihneď, ale až po čase.

Dnešná doba je však poznačená aj celosvetovou pandémiou, ktorá poznačila všetky oblasti života. Prijaté tvrdé opatrenia počas dvoch súťažných ročníkov od marca 2020 zasiahli aj oblasť športu. Reštart súťaží po prvej, druhej a tretej vlne corona krízy bol veľmi problematický a dosť chaotický. Táto kríza poznačila prakticky celú mladú generáciu futbalistov nielen u nás, ale asi po celom svete. Aké následky nielen v športovom živote to prinesie, ukáže čas. Napriek týmto skutočnostiam sa športový život ani počas týchto ťažkých časov nezastavil. Aj táto ťažká situácia bola a je nielen morálnou, ale aj odbornou skúškou ľudí pracujúcich pre futbal. Prinútila trénerov prispôbovať sa tvrdej spoločenskej a športovej realite. Tréneri komunikovali s hráčmi prostredníctvom IT, resp. trénovali v tzv. bublinách za prísnych epidemických opatrení. Individuálne tréningové plány sa stali samozrejmosťou. Začiatok tréningového procesu v apríli roku 2021 ukázal, že veľakrát musíme začínať s mládežou vlastne akoby od začiatku. Našťastie funkcionári, tréneri a hlavne hráči nezanevrelí na futbal a s chuťou sa opäť pustili do tréningového procesu. Šport a futbal nevynímajúc prežil vo svojej histórii dve svetové vojny a niekoľko celosvetových pandémieí a preto prežije aj túto. Chce sa nám však veriť, že takýchto skúšok bude čo najmenej, a že sa budeme môcť opäť všetci tešiť z tejto fenomenálnej hry menom „futbal“.

Záverom svoje práce by som chcel poďakovať všetkým lektorom vzdelávania SFZ za trpezlivý a odborný výklad futbalovej problematiky počas štúdia. Osobné poďakovanie patrí Michalovi Kováčovi, ktorý ma pripravoval na prijímacie pohovory a bol mojim odborným garantom počas celého štúdia. Poďakovanie patrí trénerom futbalových akadémií p. Patrikovi Mojžišovi, Viktorovi Mikovi, Martinovi Kuciakovi, Petrovi Čibíkovi, Marekovi Dobiašovi a Milanovi Ivankovi za ich odborné rady počas konzultácii v ostatných rokoch. Ďakujem svojim kolegom trénerom, funkcionárom a hráčom v MFC Spartak Bánovce nad Bebravou za

trpezlivosť a s ktorými ma dúfam čaká ešte veľa tvorivej práce pri budovaní stratégie a hernej koncepcie v našom klube.

Posledné úprimné poďakovanie patrí mojej rodine, hlavne manželke, dvom deťom a ich mladým rodinám, pretože vždy stáli pri všetkých mojich dôležitých životných situáciách a boli mi náležitou oporou.

S pozdravom: „Športu zdar a futbalu zvlášť“

Mgr. Miloš Šagát

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- (1) WIKIPEDIA-slobodná encyklopédia FUTBAL-FIFA 21.9. 2021 dostupné na internete https://en.wikipedia.org/wiki.Medzinárodná_futbalová_federácia//
- (2) KOMENČÍK, CHOCINA Sympóziium AEFCA vo Varšave-elektronický časopis UFTS, Futbalový tréning č.1-2020, s.3, dostupné na internete WHAT IsCogiTrainingMethod?- SoccerTraininginfo...<https://soccer-training-info.com//>
- (3) BORBELY,HREBIK,GANCZNER,SINGER,ZALABAK Trilógia pressingu 3.diel Praktický manuál pressingu, 1. časť s.11 r.2016
- (4) PLACHÝ, Antonín., PROCHÁZKA, Luděk.: Fotbal, učebnice pro tréneri dětí, Edície Českého Olympijského výboru. Europrint, 384 s. ISBN 978-80-204-3477
- (5) NEMEC a kolektív, Tréner futbalu, učebné texty pre trénerov UEFA B licencie, Vydanie Banská Bystrica, 2009. 199 s. ISBN 978-80-89183-52-4
- (6) SZENAY P., Pressingová obrana, NTC Senec. B5 prezentácia OHS-PO [2021-08-23]
- (7) SYNGER A. *Pressingová rezistencia a prekonávanie pressingovej taktiky* - 2.časť Futbalový tréning č.3-2021, s.15,

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obr. 1 Základný herný systém 1-4-3-3	12
Obr. 2 Rozostavenie v OF 1-4-1-4-1	12
Obr. 3 OHK vzájomné zabezpečovanie-obojsstranné	13
Obr. 4 OHK strojovanie v KV	14
Obr. 5 UFH 1-2-3-2-3	16
Obr. 6 Zakladanie útoku brankárom	18
Obr. 7 Zakladanie útoku brankárom-vysunuté postavenie (libero)	18
Obr. 8 Spolupráca KO a KU v KV	19
Obr. 9 Vedenie útoku strednou a KV vertikálou s rotáciou SH.....	20
Obr. 10 Vedenie útoku po prenesení ťažiska hry-tandem KO v KV	20
Obr. 11 Zakončenie útoku po prihrávke z KV	21
Obr. 12 Obranná fáza – rohový kop súpera	23
Obr. 13 Obranná fáza – PVK súpera z KV	23
Obr. 14 UFH realizácia RK kopnutá z pravej strany pravou nohou	24
Obr. 15 Útočná fáza hry – PVK signál	25
Obr. 16 Ihrisko – veľká umelá tráva	32
Obr. 17 Štadión MFC Spartak	32
Obr. 18 Súčasti tréningového procesu	34
Obr. 19 Proporcionalita HČJ a HS v HT	36
Obr. 20 Proporcionalita kondičných schopností v KT	37
Obr. 21 Proporcionalita medzi MOF v TP.....	39
Obr. 22 Proporcionalita z hľadiska HČ v MAC	40
Obr. 23 HC-OFH bránenie v čelnom postavení.....	45
Obr. 24 HC-OFH bránenie v čelnom postavení v KV	46
Obr. 25 HC-bránenie v čelnom a bočnom postavení v KV	47

Obr. 26 HC-brálenie v KV (1:1 s 2 pomocnými hráčmi)	48
Obr. 27 HC-čelné a bočné brálenie v KV2:1	49
Obr. 28 HC-brálenie v KV 2:1 (zdvojovanie).....	50
Obr. 29 PH-brálenie v KV 2:2 (zdvojovanie)	51
Obr. 30 HC-pressing v KV 3:2 (zdvojovanie-strojovanie)	52
Obr. 31 HC-pressing v KV 3:3 (skupinová taktika)	53
Obr. 32 PH-pressing na úrovni jednotlivca v KV (8:8)	54
Obr. 33 PH-pressing na úrovni jednotlivca a skupiny hráčov	55
Obr. 34 PH-pressing v hre 11.11 v KV	56
Obr. 35 PC - preberanie lopty chrbtom k bráne a zakončenia útoku	58
Obr. 36 PC - zakončenie útoku po narazení lopty v CV	59
Obr. 37 PC - zakončenie útoku s nabiehaním v CV	60
Obr. 38 HC - zakončenie útoku po UHK narazení lopty	61
Obr. 39 HC - zakončenie útoku po UHK nabiehaním	62
Obr. 40 HC - zakončenie útoku po centrovaní z KV	63
Obr. 41 HC - zakončenie útoku po UHK a centrovaní z KV.....	64
Obr. 42 HC - zakončenie útoku po centrovaní z KV v podčíslení 3:4	65
Obr. 43 PH - zakončenie útoku HU v hre 6:6 v 3 zónach.....	66
Obr. 44 PH - zakončenie útoku v hre 9:9+žolík	67
Obr. 45 PH - zakončenie útoku po prihrávke z KV v hre 9:9.....	68
Obr. 46 VH - zakončenie útoku v hre 11:11	69

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1 Zoznam hráčov MFC Spartak U15	8
Tabuľka 2 Zoznam členov realizačného tímu.....	31
Tabuľka 3 Ciele v RTC a zameranie TP	33
Tabuľka 4 Ciele v jednotlivých zložkách TP	33
Tabuľka 5 Ciele súčasti TP	35
Tabuľka 6 VTU jesenná časť ročníka 2021/2022.....	40
Tabuľka 7 Makrocykli v MFC U15	41
Tabuľka 8 VTU jarná časť ročníka 2021/2022	42
Tabuľka 9 ŠTU jarná časť ročníka 2021/2022.....	43