STRATÉGIA V OBLASTI VÝCHOVY DETI A MLÁDEŽE VO FUTBALOVOM KLUBE

MFC Spartak Bánovce nad Bebravou

Obdobie rokov 2021/2025

Prezident klubu MFC Spartak : Andrej ZNAŠÍK

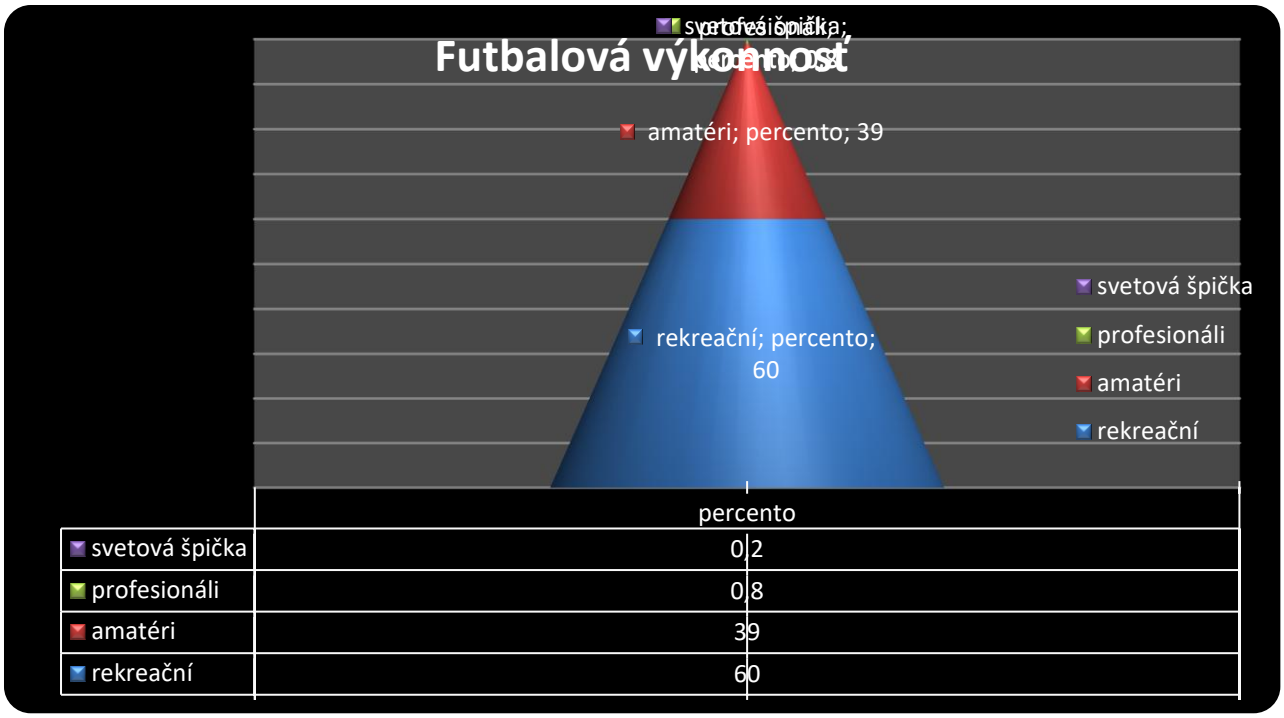
Šéftréner mládeže MFC Spartak: Mgr. Miloš ŠAGÁT

Vypracoval: Mgr. Miloš Šagát, TEL:+421 917 385 437 , miel.milossagat@gmail.com Jún 2021

Namiesto úvodu:

Podľa prieskumu, medzinárodnou futbalovou federáciou FIFA (štatistika v roku **2018**) hrá pravidelne futbal najmenej **300 miliónov ľudí** vo viac ako **220 krajinách sveta**. Údajne nie je štát v ktorom by sa nehral aspoň na materskej úrovni. Dôvodom jeho popularity sú jednoduché pravidlá a minimálna náročnosť na vybavenie. Okrem futbalu existuje aj jeho mutácie ako: futsal, sálový futbal, minifutbal a iné. ***Podľa posledných štatistýk žije na svete približne 7,5 miliardy ľudí. Z toho futbalu sa venuje, ako už bolo skôr spomenuté približne 300 mil. hráčov a hráčiek. Niketoré zdroje však uvádzajú číslo 1. mliardy, čo je pravdepodobne prehnané. Svetovú špičku tvorí len 0,2% všetkých hráčov. Profesionáli tvoria 0,8%. Ostatných 99% tvoria amatéri a rekreační futbalisti. 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.***





	percento
svetová špička	02
profesionáli	08
amatéri	39
rekreační	60

HISTÓRIA FUTBALOVÉHO KLUBU

MFC Spartak Bánovce nad Bebravou

Neoficiálne sa futbal v Bánovciach nad Bebravou začal hrať v roku 1911. V roku 1921 vznikol **Bánovský športový klub (ďalej len BŠK).** Prvé neoficiálne futbalové stretnutie odohrali Bánovce proti Topoľčanom, ktoré skončilo 0:3. Oficiálny zápis BŠK do futbalových štruktúr sa uskutočnil v roku 1931(pozn. wikipédia), pod názvom **Bánovský ŠK** (*Bánovský športový klub)*. Jeho predsedom bol Štefan Kluvánek a mal 165 členov. BŠK odohral prvý majstrovský zápas v Uhrovci a zvíťazil 4:1. V povojnových rokoch sa názov klubu viackrát zmenil a to na **TJ Spartak Bánovce nad Bebravou** (*Telovýchovná jednota Spartak Bánovce nad Bebravou- r. 1957*),T**J Spartak Tatra Bánovce nad Bebravou** (*Telovýchovná jednota Spartak Tatra Bánovce nad Bebravou- r. 1965*),**FK Spartak Bánovce nad Bebravou** (*Futbalový klub Spartak Bánovce nad Bebravou r.1993*) a **MFC Spartak Bánovce nad Bebravou** (Mestský futbalový klub Spartak Bánovce n/B r. 2019).

V roku 1947 sa vedenie futbalového klubu rozhodlo postaviť nové ihrisko. Futbalové zápasy sa hrávali v priestoroch za Preglejkou, neskôr postavili ihrisko vedľa rieky Bebrava. Na jeho otvorenie dňa 8.9.1948 boli pozvaní všetci obyvatelia mesta. V roku 1968 nadšenci futbalu za pomoci mesta a závodu Tatra, vybudovali nové ihrisko s tribúnou a atletickou dráhou s kapacitou pre 4000 divákov. V súčasnej dobe je pre návštevníkov k dispozícii jedna hlavná zakrytá tribúna pre cca. 700 sediacich divákov, jedna menšia otvorená tribúna pre cca. 400 sediacich divákov. Priestory futbalového štadiónu prešli v rokoch 2014-2019 komplexnou rekonštrukciou. Vďaka iniciatíve vtedajšieho výboru klubu (pp. Ľ. Želiezku, D. Jankoviča, a M. Barinku), bolo postavené veľké a malé ihrisko s umelou trávou, automatická závlaha na hlavnom ihrisku, práčovňa a rekonštrukcia vnútorných a vonkajších priestorov budovy štadióna.

O bohatej tradícii futbalu v modro-bielych farbách v meste Bánovce n/B svedčí aj jeho pôsobenie v jednotlivých súťažiach. Najväčšie úspechy dosiahol futbal v Bánovciach n/B v rokoch 1957 pod vedením trénera Vojtecha Schottera, kedy vyhrali krajskú súťaž a postúpili do divízie. Následne v rokoch 1981-1982 resp. 1986-1993, hrali Spartakovci pod vedením trénerov Vojtecha Schotera a Jana Elvockého v II. celoštátnej lige.

Prehľad vo jednotlivých súťažiach.

- **1963–1965: I. A trieda ZsFZ – sk. Sever**
- **1965–1969: Krajský prebor – sk. Západ**
- **1969–1978: Divízia E**
- **1978–1979: Divízia – sk. Stred**
- **1979–1981: Krajský prebor – sk. Západ**
- **1981–1982: 2. SNFL – sk. Západ**
- **1982–1983: Divízia – sk. Západ**
- **1983–1986: Divízia – sk. Západ (Severozápad)**
- **1986–1993: 2. SNFL – sk. Západ**
- **1993–2002: 3. liga – sk. Západ**
- **2010–2011: 3. liga ZsFZ**
- **2011–2013: Majstrovstvá regiónu ZsFZ**

- **2013–2014: 3. liga ZsFZ**
- **2014–2017: 4. liga ZsFZ – sk. Severozápad**
- **2017– : <u>3. liga – sk. Západ</u> (odkúpená od FK Horses)**
- **2018-2020: 4.liga ZsFZ- sk. Sv.Západ**

Práca s mládežou v Spartaku má bohatú tradíciu. V kategórii mládeže zaznamenal bánovský futbal taktiež významné výsledky. V rokoch 1979-1980 hrali starší dorastenci pod vedením Telesfora Halmu 1. celoštátnu ligu. Hráči ako Ján Zajac, Miroslav Siva, Marián Opačitý, Dušan Mášik, Milan Michalička, atd. vzorne reprezentovali náš klub nielen v najvyššej súťaži, ale aj v zahraničí. Uvedenú najvyššiu dorasteneckú súťaž bánovský dorastenci zopakovali aj v rokoch 1989-1991 pod vedením trénerov Dušana Čikela a Františka Hrušku. Z tejto generácie futbalistov spomenieme najme Rastislava Kostku, Radovana Kozinku, Branislava Adamkoviča, Martina Mašíka, Milana Krála atd. V rokoch 1984-1985 pod vedením trénerských osobnosti Mareka Hruška, Igora Lecha a Miloša Šagáta okúsili prvoligovú príslušnosť aj starší žiaci Spartaka.

Najznámejších odchovanci Spartaka. V olympijskom výbere boli futbalové legendy František Hruška a Marián Masný (viacnásobný reprezentant ČSSR a majster Európy 1976). Do výberu reprezentantov ČSSR v kategórii žiakov boli vybraní Slavomír Stránský a Ľubomír Chocina. V dorasteneckých kategóriách dostali svoju šancu aj Jozef Rehák, Dušan Mášik a Miroslav Siva. Dlhoroční hráči najvyšších súťaži boli okrem skôr spomenutých reprezentantov aj Marián Halás, Jaroslav Hrabal, Rastislav Kostka, Milan Kráľ, Marián Opačitý, Marek Igaz, Roman Gergel, David Richtarech, Patrik Redeky ...atd.

Aj veľa súčasných odchovancov v mládežníckych kategóriách nášho klubu nám robí radosť. Veľa hráčov nás reprezentuje nielen vo výberoch organizovaných ObFZ Prievidza, resp. ZsFZ Nitra, ale aj UTM (Útvaroch talentovanej mládeže) a FA (futbalových akadémiách). V ročníku 2020/21 na štadióne ViOn Z. Moravce v kategórii st. žiakov U15 (r.2016) náš klub reprezentovala trojica hráčov ***Lukáš Seleš, Adrián Kováč a Adam Jaroš.*** Lukáš Seleš (odchovanec TJ Svinná) nás následne reprezentoval aj za výber ZsFZ v turnaji štyroch futbalových zväzov, kde v Poprade v mesiaci september 2020 získal ZsFZ 1. miesto. Podobný výber, ako v Z. Moravciach prebehol aj 26.8.2020 v Nemšovej, kde nás v kategórii U14 (r. 2007) reprezentovali ***Oskar Maťas a Jakub Kráľ*.** V kategórii U13 (r. 2008) boli do výberu ObFZ a ZsFZ vybraní ďalší naši talentovaní hráči, a to ***Václav Herián, Simon Špidlík, Tobias Zaťko.*** Ich výbery a turnaje však narušili opatrenia COVID 19. Cieľom uvedených výberov je nielen otvorenie dverí najtalentovanejším hráčom II. žiackej ligy, ktorí nepôsobia vo futbalových akadémiách, resp. UTM, ale aj motiváciou v ich ďalšom futbalovom raste.

Najlepším zrkadlom práce jednotlivých trénerov je aj posun našich talentov do FA resp. UTM v AS Trenčín a FC Nitra. Ako prvého predstavíme **Dominika HOLLÉHO U/17,** ktorý svoje prvé futbalové kroky začal v bánovskom Spartaku v septembri roku 2009. Jeho talent nezostal dlho bez povšimnutia a v roku 2013 odišiel na hosťovanie do futbalovej akadémie **AS Trenčín**, kde pôsobí až do dnes. Na futbalovom raste menovaného sa podieľali tréneri Tomáš Podolák, Ľubomír Bacho, Milan Kráľ, Václav Herián. **Sofia ŠKERDOVÁ** /r. 2004/. Dnes už sympatická mladá slečna sa začala futbalu venovať ako 9 ročná v Spartaku Bánovce n/B. Jej prvé kroky viedli tréneri Milan Kráľ a následne Marian Halavín, resp. Pavol Kováč. V rokoch 2014-2016 popri drese Spartaka obliekala pod vedením Miloša Šagáta aj dres ŽFK Bánovce. Jej talent taktiež nezostal dlho bez povšimnutia a v roku 2017 odišla na hosťovanie do AS Trenčín, kde pôsobí až dodnes. Napriek svojmu mladému veku už ako 16 ročná oblieka dres I. ligového ženského klubu AS Trenčín. Jej strelecký účet je na čísle 132, čo hovorí samo za seba. Mladá talentovaná hráčka, o ktorej budeme ešte určite počuť, už oblieka dres so štátnym znakom v kategórii U15 a U16 pod vedením odchovanca Spartaka as. reprezentačného trénera Petra Janušku.

Nasleduje trojica bývalých spartakovcov pôsobiacich v žiackych kategóriách futbalovej akadémie AS Trenčín. ***Filip "Čisko" Slovák, Kristián "Kiko" Pecháč a Michal"Viki" Viktorín*** *úspešne pôsobia od roku 2018 v I. žiackej lige.* Všetci traja prešli mládežníckou základňou bánovského futbalu v kategóriách prípraviek U9-U11. Postupne ich v týchto kategóriách viedli tréneri Tomáš Podolák, Ľubomír Bacho, Milan Kráľ, Václav Herián. V kategórii **U12** máme taktiež svoje zastúpenie v podobe hráčov **Matúša Motúza, Tobiasa Farkaša** a v kategórii U/10 **Benjamína Benca a Šimona Znášika**. Títo hráči taktiež začali svoje prvé futbalové kroky robiť na ihriskách MFC Spartak pod dohľadom mládežníckych trénerov a vďaka svojmu talentu sa posunuli do futbalovej akadémie AS Trenčín.
Nemalé zastúpenie máme aj vo futbalovej akadémií **FC Nitra**. V kategórií mladších žiakov U/12 nás zastupuje **Oliver Molnár,** ktorý prvé futbalové skúsenosti naberal v našom klube pod dohľadom trénera Milana Kráľa, aby následne prestúpil v roku 2019 do FC Nitra.
Bohatšie zastúpenie máme v dorasteneckých kategóriách. **Patrik RÉDEKY /2002/ -** Odchovanec MFC Spartak, kde pôsobil v období 2014 – 2018 ako hráč U13, U15 a U17 v 2. lige pod trénermi Petra Janušku, Milana Kráľa a Ondreja Kubíka. Od roku 2018 pôsobí v FC Nitra postupne v kategórii U17 a U19 /***v tom období bol reprezentant Slovenska SVK 18***/. Momentálne je člen širšieho kádra prvoligového mužstva dospelých FC Nitra.
Kristián KOLEMBUS /r. 2004/ - začal svoje prvé futbalové kroky v rodnej obci Brezolupy. V MFC Spartak, pôsobil v období rokov 2017 – 2019 ako hráč U15 v 2. lige ZsFZ pod vedením trénerov Mariana Halavína a Pavla Kováča. Od 2.9.2019 pôsobí v FC Nitra ako hráč základného kádra v kategóriách U16,17. Ako stredový kreatívny hráč s dobrou kopacou technikou zaznamenal 43 gólov. **Samuel MÁRIO JAKUB /r. 2004/ -** Odchovanec MFC Spartak , kde pôsobil v kategóriách od prípravky U9 až po kategóriu starších žiakov U15 pod vedením trénerov Petra Janušku, Mariana Halavína a Pavla Kováča. Od roku 2019 pôsobí na hosťovaní v FC Nitra v kategóriách U16,U17. Počas svojej krátkej futbalovej kariéry nastrieľal súperom ucti hodných 112 gólov a tak nečudo, že padol do hľadáčika skautov FC Nitra. V súčasnej dobe hráva na defenzívnych postoch kraji zálohy, resp. obrany.
Ako posledného predstavíme **Marka Ševčíka (r. 2005**). Svoje prvé futbalové kroky začal dosť neskoro ako 9 ročný v Miezgovciach pod vedením trénerov Miloša Šagáta a Juraja Trgiňu ml. V roku 2017 prestúpil do Spartaku Bánovce n/B, kde sa o jeho následný futbalový rast starali tréneri Marián Halavín, resp. Pavol Kováč a Ondrej Škorec. Tento ctižiadostivý chlapec je príkladom toho, že poctivým prístupom k futbalu sa dá dosiahnuť rýchly futbalový progres. V roku 2019 po letnom testovaní vo futbalovej akadémiách Žilina, resp. Nitra napokon zakotvil v FC Nitre, kde vďaka svojim fyzickým predpokladom a dobrým výkonom v súčasnej dobe (ešte ako 15 r.) oblieka dres v starších kategóriách U16 aj U17. Ako ofenzívny hráč s dobrým výberom miesta zaťažil konto súpera 54-krát. V mesiaci júl 2021 tento talentovaný hráč podpísal profesionálnu zmluvu s FA Slovana Bratislava.

PERSPEKTÍVNY PLÁN VÝCHOVY DETI A MLÁDEŽE vo futbalovom klube

MFC Spartak Bánovce nad Bebravou

Obdobie rokov 2021/2025



Stratégia klubu MFC Spartak BN v oblasti výchovy a tréningového procesu z dlhodobého a stredne-dobého horizontu (t. j. 3-5.rokov)

Spracoval: Mgr. Miloš Šagát/Šeftréner mládeže MFC Spartak Bánovce n/B

Marcello Lippi:

„Život dnešnej mládeže je oveľa komplikovanejší, ako bol náš. Je to z dôvodu, že deti dnes oveľa menej hrajú futbal, ako sme ho hrávali my. Víťazom je ten, kto sa neprestáva učiť“.

Futbalová filozofia v každom klube a teda aj v MFC Spartak Bánovce n/B je jednoduchá: **„Futbalový dom treba stavať od základov“.** Na to, aby mohol futbal fungovať na každej úrovni, potrebujete tri veci - **finančné zabezpečenie, prepracovanú koncepciu k lubu a ľudí, ktorí dokážu tie peniaze zabezpečiť a víziu klubu naplniť.** Veľa klubov aj v blízkosti nášho okolia, ktoré to nepochopili, aj v súčasnosti padá na samé dno, resp. už ukončilo svoje futbalové účinkovanie. O každom jednom z týchto pilierov by sa preto dalo písať veľmi veľa. Všetci vieme, že celkovo je ekonomické zabezpečenie športu v spoločnosti poddimenzované. Prijatím zákona o športe sa síce naznačila filozofia, kam by sa to malo celé v tejto oblasti uberať, ale okrem uplatnenia si športových poukážok na I. stupni základných škôl to pre menšie kluby nič nerieši. Z dielne koaličných strán bol na septembrovú schôdzu parlamentu predložený druhý dôležitý zákon, ktorým upravuje Fond na podporu športu. Zákon bol NR SR prijatý z účinnosťou od 1.1. 2020. Z tohto fondu by sa mal podporovať šport v SR. V roku 2020 by malo byť doňho naliatych 20 miliónov eur hlavne zo štát neho rozpočtu a výnosov Tiposu. Napriek týmto prvým lastovičkám všetka ekonomická zaťaženosť je na pleciach klubov, resp. miest, obcí, rodičov a súkromného sektora. A tu nastáva aj v Spartaku otázka, kde tieto finančné prostriedky na chod klubu a hlavne mládeže zobrať? Vďaka ústretovosti radnice, sponzorom, rodičom a výboru sa to zatiaľ ako tak darí. Možno aj nová koncepcia a filozofi a Spartaka, t. j. investovať do mládeže a vychovať si vlastných kvalitných hráčov, k tomu napomôže. Či niekto chce, alebo nie, tak v trhovej futbalovej ekonomike platí hráč = kapitál. O čo viacej ho zhodnotíte, o to viacej zarobíte. Jeden vychovaný reprezentant už aj v mládežníckej kategórii vám dokáže niekedy pokryť dokonca celoročné náklady klubu.

Druhou dôležitou otázkou je práve spomenutá ***koncepcia klubu***. To znamená, kam chceme smerovať a kam sa dopracovať v určitom časovom úseku v Spartaku. Musí byť vypracovaná stratégia klubu z dlhodobého, strednodobého a krátkodobého h ľ a d i s k a . Z á k l a d n o u filozofiou klubu pri mládeži bude preto vychovať z hráčov nie len slušných ľudí, ale aj kvalitných futbalistov oddaných klubu, v ktorom vyrastali. Cesta ku konečnému cieľu nebýva ľahká a bude dlhá aj tŕnistá. Ale inej cesty niet. Deti vo veku 5 až 8 rokov musíme naučiť základné veci, t.j. ***pozdraviť, uviazať si kopačky, upratať po sebe šatňu a hlavne milovať futbal.*** Potom nastupuje futbalová dokonalosť , ako aj mentálna príprava hráča, t.j. sebakontrola, sebadisciplína, sebareflexia, pokora, slušnosť, odriekanie si, prekonávanie prekážok, jazyková vyspelosť a iné veci s tým súvisiace. Jedným slovom ***profesionalita.*** Mládež potrebuje vzory nielen v rodine, škole ale aj na ihrisku v osobe trénera aj hráčov. Previazanosť rodiny – školy - klubu musí byť samozrejmosťou. Predchádzajúce vedenie Spartaka vytvorilo športový komplex (za čo im patrí vďaka), ktorý nám závidia široko ďaleko a je teraz na novom výbore a všetkých zainteresovaných v klube, ako dokážeme tento materiálny základ využiť a posunúť futbal v Bánovciach o kus ďalej. Zastabilizovanie A mužstva v IV. lige. Postup starších žiakov do II. žiackej ligy. Deň otvorených dverí spojený s ukončením súťažného ročníka. Nábor vyše 40 nových detí a zmeranie si síl našej U-14 zo žiakmi futbalovej akadémie zo Žiliny v mesiaci jún 2019 nasvedčujú tomu, že cestou, ktorou sa chce Spartak uberať, by mohla byť správna.

Hlavným cieľom súčasného vedenia aj trénerov mládeže, bude dostať mládežnícke kategórie hlavne dorastu (nakoľko st. a ml. žiaci hrajú II. ligu) v priebehu určitého časového obdobia **(5 až 10 rokov)** na popredné miesta v tabuľke 3. ligy resp. postúpiť do II. ligy st. dorastu a zotrvať v týchto súťažiach podľa možností, čo najdlhšie. Výsledkom bude vychovanie

si kvalitných hráčov pre seniorskú kategóriu A mužstva a tým zabezpečiť budúcnosť bánovského futbalu. ***Ďalším cieľom bude v Spartaku vychovať, čo najviac futbalistov, na ktorých budeme právom hrdí nielen doma, ale aj v zahraničí. Čaká nás ťažká práca a jej výsledky bude možné hodnotiť až odstupom času.***

Šef-tréner mládež MFC Spartak BN
Mgr. Miloš ŠAGÁT

Vznik Futbalovej akadémie Trenčianskeho kraja

26. júna 2021 sa v Dubnici nad Váhom podpísalo memorandum o spolupráci v rámci Futbalovej akadémie Trenčianskeho kraja (ďalej len FAKT). Signatármi memoranda sú okrem Dubnice nad Váhom aj mestá Trenčín, Púchov, Myjava, Partizánske, Bánovce nad Bebravou a Nové Mesto nad Váhom.

Za naše mesto sa uvedenej slávnosti zúčastnila primátorka mesta Rudolfa Novotná, ako aj členovia realizačného tímu MFC Spartak Bánovce n/B prezident klubu Andrej Znášik, člen výboru Jozef Brida, šeftréner mládeže Miloš Šagát a tréneri mládeže Ondrej Kubík a Vladimír Veldl. Bohatý športový program na dubnickom futbalovom štadióne bol okrem iného vyplnený takiež minifutbalovým turnajom prípraviek v kategórii U10. Zverenci nášho trénera Petra Cidoríka sa predstavili v dobrom svetle. V konkurencii svojich rovesníkov z Partizánskeho, Dubnice, Púchova, Nového Mesta n/V a Trenčína okúsili naši chlapci sladkosť výhry, prehry aj remízy. Simon Cidorík bol so 6 gólmi druhým najlepším strelcom turnaja. Aj keď víťazstva potešili, výsledky v týchto kategóriách neboli podstatné.

Hlavnou úlohou novozriadenej futbalovej akadémie je prepojiť miestne samosprávy a kraj s profesionálnymi klubmi a amatérskou základňou futbalistov. Spolupráca menších futbalových klubov s profesionálnymi je kľúčovou pre rozširovanie základne dorastencov a zabezpečenie kontinuity v tomto športe. Dôvod je jednoduchý. „Celkovo evidujeme rapídny úbytok hráčov v detských a mládežníckych v kategóriách - hlavne dorastu, takže pokiaľ s týmto nič neurobíme, tak o 5 až 10 rokov môže byť problém ešte vypuklejší," uviedol Peter Gergely, predseda vzniknutej futbalovej akadémie.

Hlavným cieľom memoranda je **vytvorenie vzorového modelu spolupráce medzi futbalovou akadémiou a skôr spomenutými mestami** a podpora rozvojových programov futbalu v jednotlivých mestách v Trenčianskom kraji. „*Od podpisu memoranda si všetci zainteresovaný sľubujú rozvoj futbalu nielen v jednotlivých mestách, ale celkovo v kraji. Cieľom je taktiež vytvoriť spolu s ostatnými samosprávami a klubmi jeden funkčný celok, v ktorom budú deti a mládež štruktúrovane postupovať smerom k profesionalite, porozumeniu športovým princípom a osobnostnému rozvoju.* Myšlienku FAKT prišli podporiť aj významné osobnosti z futbalového sveta ako napr. Jozef Jankech, Anton Dragúň, Ladislav Borbély, Ľubomír Moravčík či Tomáš Medveď.

Úlohy a ciele novovzniknutého subjektu v rámci kraja Trenčín sú dané. A čo to bude znamenať pre bánovský futbal ? Opäť sa budeme môcť posunúť o kus ďalej a nadviazať tak na prezentovanú koncepciu klubu z dlhodobého horizontu MFC Spartak. Futbalová filozofia v MFC Spartak je jednoduchá **„futbalový dom treba stavať od základov".** Aj v súčasnej dobe sa veľa vecí v oblasti športovej prípravy mládeže v našom klube posúva dopredu. Prvom radou úlohou bolo po koronakríze reštartoval tréningový proces. Podarilo sa nám ako tak dohrať jesennú časť súťažného ročníka 2020/2021. V mesiaci máj a jún sa doplnili niektoré chýbajúce trénerské posty. Tréneri si zvyšujú odbornú licenčnú kvalifikáciu atd... Taktiež materiálno technické zabezpečenie MFC je na veľmi dobrej úrovni. Naďalej však zostáva najväčším problémom ekonomické zabezpečenie a udržanie chodu nielen mládežníckych kategórii, ale aj celého klubu. Ekonomický dopad koronakrízy sa naplno prejavuje aj v športe t.j. futbal v našom meste nevynímajúc. Veríme že nájdeme spoločnú reč nie len s radnicou, ale aj sponzormi a rodičmi našich hráčov, pretože bez ich pomoci by futbal nemohol existovať.

Analýza súčasného mládežníckeho futbalu v MFC Spartak Bánovce n/B

MFC Spartak v súťažnom ročníku 2019/2020 resp. 2020/2021 sa snažil nadviazal na prácu z predchádzajúceho obdobia. Činnosť mládežníckych kategórii v ostatnom období však bola poznačená „koronakrízou“, ktorá zasiahla svojimi opatreniami oba súťažné ročníky a prakticky od marca 2020 bola činnosť paralizovaná epidemickými opatreniami či dokonca vynútenou opakovanou niekoľko mesačnou prestávkou. Opatrenia sa po I. vlne pandémie na krátku dobu uvoľnili až v mesiaci jún 2020, kedy sa začali mužstva pripravovať na nový súťažný ročník 2020/21. Mládežnícke kategórie sa zúčastnili niekoľkých turnajov a odohrali dostatok prípravných zápasov ktorými sa pripravili na nový ročník. Ten sa však nevyhol 2. vlne pandémie a vlastne od polovičky októbra (pozn. po 9.-10. kole), boli všetky súťaže nielen mládeže, ale aj dospelých opäť pozastavené. Nedohrala sa tak prakticky jesenná časť súťaži mládeže. Jej dohrávky sa mali hrať v jarnej časti ročníka, ale ako už vieme **jarná časť sa nezačala v stanovenom marcovom termíne a prakticky sa dohráva nepravidelne až od mesiaca máj 2021.**

Reštart súťaží po koronakríze bol veľmi problematický a dosť chaoticky. Neustále zmeny v nariadeniach ústredných orgánov štátnej správy, ale aj SFZ a regionálnych zväzov neuľahčili ani nášmu klubu danú situáciu. Koronakríza poznačila prakticky celú mladú generáciu futbalistov nie len u nás, ale asi po celom svete. Aké následky nie len v športovom živote to prinesie, ukáže čas. Napriek týmto skutočnosť sa život v našom klube ani počas týchto ťažkých časov nezastavil a snažili sme sa, ako tak udržať pri živote chod klubu a jednotlivých mužstiev. Aj táto ťažká situácia bola a je nie len morálnou, ale aj odbornou skúškou ľudí pracujúcich pre futbal. Prinútila trénerov prispôsobovať sa tvrdej spoločenskej a športovej realite. Tréneri komunikovali s hráčmi prostredníctvom IT resp. trénovali v tzv. bublinách za prísnych epidemických opatrení. Individuálne tréningové plány boli poslané hráčom, ktorí v rámci vlastných možností plnili uložené úlohy. Začiatok tréningového procesu v apríli roku 2021 ukázal, že veľakrát musíme začínať s mládežou vlastne akoby od začiatku. Každopádne a našťastie, tréneri a hráči (deti, mládež aj dospelí) úplne nezanevreli na futbal a s chuťou sa opäť pustili do tréningového procesu.

Nové smerovanie klubu v mládežníckom futbale MFC Spartak musí viesť k systematickej práci v personálnej oblasti, oblasti vzdelávania, ako aj materiálno technickej aj logistického zabezpečenia klubovej činnosti. Zamerať sa musíme na podrobné plánovanie, analyzovanie športovej prípravy mládeže a v prípade potreby prijímať adekvátne opatrenia na zlepšenie práce v klube. Zamerať sa musíme na úzku spoluprácu s novovzniknutou FAKT, ale taktiež s okolitými klubmi v našom okrese aj rodičmi detí.

Našim spoločným cieľom vedenia klubu, trénerov a rodičov zostáva aby sa deti u nás cítili dobre, zabávali sa futbalom a futbalovo napredovali.

A/ Personálna oblasť:

MFC Spartak malo v ostatnom ročníku registrovaných **osem** mládežníckych kategórii. Sedem mládežníckych kategórii pôsobilo v regionálnych súťažiach ZsFZ. Jedno mužstvo pred prípravky nehralo súťaž resp. vypomáhalo dvom klubom TJ Miezgovce a H. Ozorovce v Oblastnej futbalovej súťaži Prievidza. Spolu bolo k 30.06. 2021 aktívnych **11 trénerov(1 šeftréner mládeže, 7 hlavných trénerov , 2 asistenti a jeden tréner brankárov) a 137 hráčov** (pozn. deti a mládeže).

Ku dňu 1.7. 2021 došlo na trénerských lavičkách k ďalším zmenám. Tréner U17 Ľudovít Halás a jeho asistent Peter Morávek prijali ponuku výboru klubu pracovať pri A mužstve. Naopak do prípravy mládeže zapojili ďalšia pätica trénerov. **Jozef Nižňaský** a **Jozef Pristach** obaja s trénerskou licenciou „C" posilnia kategóriu prípraviek resp. mladších žiakov. Konkrétne ***Jozef Pristach*** bude pôsobiť ako as. trénera v kat. U9 a ***Jozef Nižňaský*** ako asistent trénera v kategórii U13. Od nového súťažného ročníka 2021/2022 boli taktiež angažovaní ďalší 3 tréneri. Kategóriu prípraviek U8 posilní skúsený tréner a pedagogický pracovník ***Peter Mášik*** (trénerská licencia C). Kategóriu U10 prevezme **Andrej Chromík** a znovu zriadenú kategóriu U15 MIX ***Ondrej škorec (zatiaľ bez tr. licencii).*** O výchovu brankárov sa bude starať naďalej **Lukáš Kolárik.**

Ku dňu 1.7. 2021, tak pri MFC Spartak Bánovce n/B pôsobí ***15 trénerov (13 kvalifikovaných a 2 bez licencie).***

Tréningový proces pokiaľ to epidemická situácia dovoľovala prebiehal prostredníctvom ITP cez soc. siete za pomoci IT, ako aj na ihriskách MFC Spartak.

Za posledné 3 roky, sme v kategóriách prípraviek spravili veľký posun vpred. ***Z 2 prípraviek U11 a U9 sme vytvorili už 4 prípravky U11,U10,U9,U8.*** Nesmieme ale zabúdať, že sme amatérsky klub, tréneri sú futbaloví nadšenci, ktorí trénujú „viac menej" zadarmo na úkor vlastného času a snažia sa odovzdať deťom maximum. Naši tréneri sa postupne školia, 3 tréneri prípraviek ***pp. Cidorík, Pristach J. a Pristach M.*** absolvovali tento rok úspešne trénerskú licenciu C. Tréner U13 ***Vladimír Weld*** si zvýšil v mesiaci september trénerskú kvalifikáciu na licenciu B. Šeftréner mládeže ***Miloš Šagát*** nastúpil v mesiaci máj na školenie trénerskej licencie UEFA A. Pri aktuálnej ekonomickej kríze, ktorá sa dotkla všetkých oblastí spoločenského života t.j. aj kultúry a športu je veľmi náročné financovať vôbec základné režijné náklady klubu a existenčne ho udržať. Z hľadiska tréningového procesu je cieľom mať v každej kategórii mať min.16 deti s 2 trénermi. K 30.6. bolo v kat. U8 rok narodenia len **11** detí z ktorých 3 museli pôsobiť aj v staršej kategórii ročníkov 2011(U9) . Vďaka osvete a začínajúcej koncepčnej práci v klube sa nám postupne kategórie U9 a U8 plnia, za čo sme nesmierne vďační aj okolitým klubom a rodičom. Na danú situáciu sme reagovali tak, že sme tam doplnili ďalšieho nového trénera ***Jozefa Pristacha*** (tr. licencia C), ktorý tam pôsobí od 1.6. 2021 a taktiež skúseného učiteľa ***Petra Mašíka,*** ktorý bude zastávať funkciu ***hlavného trénera prípraviek*** a podľa potreby vypomáhať v tréningovom procese u kategórii U/8 až U11. Náš klub sa stal súčasťou FATK, kde sme sa zapojili spoločne do projektu s AS Trenčín, Dubnicou, Partizánskym a pod. vytvorili sme „jeden" klub, kde sa bude riešiť postupne aj metodika trénovania jednotlivých kategórií, pracuje sa na tom, aby sme si si pravidelne vymieňali skúsenosti s trénermi s Dubnice či AS Trenčín a pod. Taktiež naďalej prebieha spolupráca s FA Žilina resp. FA Nitra, kde nám pôsobí niekoľko hráčov v žiackych aj dorasteneckých kategóriách.

OBSADENOSŤ TRÉNEROV MFC SPARTAK PRE JEDNOTLIVÉ MLÁDEŽNÍCKE KATEGÓRIE V SÚŤAŽNOM ROČNÍKU 2021/2022

DORAST:

U/19	**Hl. tr.**	**Ondrej**	**KUBÍK**	**- hlavný tréner dorastu (lic. UEFA B)**
U/17	**Hl. tr.**	**Radovan**	**ZAŤKO**	
	As.tr.	**Milan**	**KRÁL**	

ŽIACI:

U/15	**Hl. tr.**	**Pavol**	**KOVÁČ**	
	As.tr.	**Václav**	**HERIÁN**	
U/13	**Hl.tr.**	**Vladimír**	**WELDL**	**- hlavný tréner žiakov (lic. UEFA B)**
	As. tr.	**Jozef**	**NIŽŇANSKY**	
MIX15	**Hl. tr.**	**Ondrej**	**ŠKOREC**	

PRÍPRAVKY:

U/11	**Hl. tr.**	**Peter**	**CIDORÍK**	
U/10	**Hl. tr.**	**Andrej**	**CHROMÍK**	
U/ 9	**Hl. tr.**	**Marek**	**PRISTACH**	
U/ 8	**Hl. tr.**	**Peter**	**MAŠÍK**	**- hlavný tréner prípraviek (lic. UEFA C)**
	As.tr.	**Jozef**	**PRISTACH**	

Tréner brankárov:

- **Lukáš Kolárik**

Šeftréner mládeže:

- **Mgr. Miloš Šagát (lic. UEFA B)**

Aktuálne počty hráčov v kategórii prípraviek pre sezónu 2021/2022 (80 detí) :

U11/ r. 2011	- 20 detí (16 + 2 mladší 2012)	tréner: Peter Cidorík
U10/ r. 2012	- 13 detí (10 + 3 mladší 2013)	Andrej Chromík
U9/ r. 2013	- 17 detí (doplnení o 5-7 mladších 2014-2015)	Marek-Jozef Pristachovi
U8/ r. 2014	- 30 detí	Mgr. Peter Mašík

Aktuálne počty hráčov v kategórii žiakov pre sezónu 2021/2022 (dvojičky-51 detí)):

U/12-13 r. 2010-2009	- 29 detí	tréneri: Vladimír Veld, as.tr. Jozef Nižňaský
U/14-15 r. 2008-2007	- 22 detí	Pavol Kováč, as. Václav Herián

Aktuálne počty hráčov v kategórii dorastu pre sezónu 2021/2022 (dvojičky-32 hráčov)) :

U/17	r. 2006-2005 - 14 hráčov	Hl. tréneri: Mgr. Milan Král
U/19	r. 2004-2003 - 18 hráčov	Mgr. Ondrej Kubík
		As. trénera: Mgr. Radovan Zaťko

B/ Oblasť vzdelávania:

O prácu s mládežou sa staralo v ročníku 2020/2021 jedenásť kvalifikovaných trénerov. V mesiaci jún 2020 ukončil z rodinných dôvodov svoju činnosť pri mládeži Ľubomír Bacho. Naopak po niekoľkých rokoch sa vrátil skúsený Ľudovít Halás, ktorý prebral 1.7. 2020 kategóriu U/17. V jesennej časti minulého ročníka , ako aj v súčasnej dobe bolo **6** trénerov s UEFA **C** licenciu (pp. Morávek, Kováč, Herián, Zaťko, Weldl, Král, a traja s UEFA B licenciou (M.Šagát, O.Kubík, Ľ.Halas). V mesiaci apríl 2021 získali po absolvovaní záverečných skúšok UEFA C licenciu 2 tréneri a to: pp. Martin Pristach(U/9) a Peter Cidorík(U/10). V mesiaci máj 2021 bol po absolvovaní prijímacích skúšok prijatý Šeftréner mládeže Miloš Šagát na UEFA A licenciu a Vladimír Weldl (U/11) na UEFA B licenciu. Šesť trénerov pôsobí v trénerskej funkcii do 5 rokov a dvaja pp. Král 7r. a Kovač 8r. Aj z tohto ukazovateľa vidieť, že práci s mládežou sa venujú prevažne mladí a ambiciózni tréneri, ktorí majú všetko pred sebou.

Aj to bol jeden z dôvodov, aby bol opäť po roku zo strany MFC pripravený seminár trénerov v Bánovciach n/B, kde by si mohli tréneri nielen naplniť požadované kredity, ale hlavne rozšíriť vedomosti v oblasti trénovania všetkých mládežníckych kategórii. ***Epidemická situácia však zasiahla aj túto oblasť a seminár trénerov sme museli zrušiť*.** Nahradilo ho dištančné štúdium zrealizované TMK a odborom vzdelávania SFZ.

Riešenie problémov mládežníckych trénerov je prostredníctvom mesačných sedení s vedením klubu. Deň otvorených dverí na MFC Spartak, ktorého sa v mesiaci jún 2020 zúčastnilo veľké množstvo detí a rodičov ukázalo kam by sa mala uberať futbalová cesta klubu. V ostatnom období bude potrebné obnoviť aj spoluprácu so 4.ZŠ. Cieľom do budúcna bude dostať, čo najviac žiakov do športových tried a zladiť športovú prípravu na tejto škole s tréningovým procesom MFC Spartak. Taktiež pripravované zriadenie web stránky MFC Spartak určite napomôže pozitívnej propagácii klubu v očiach verejnosti.




Workshop- 21.8. 2019 lektori Patrik Mojžiš a Viktor Miko FA Žilina




Školenie trénerov Workshop - 21.11. 2019 lektori, Milan Ivanka, Ivan Hodál, Peter Čibík

C/ <u>Oblasť materiálno technického a zdravotného zabezpečenia:</u>

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, práčovňa, 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 spŕch. Dobudovala sa hosťovská miestnosť, ktorá má viacúčelové využitie a slúži na analýzu zápasov a rôzne kultúrne spoločenské posedenia. Sponzorsky sa zabezpečili veľké aj malé prenosné bránky v počte 8 ks. Každé mužstvo je kompletne vybavené potrebnými športovými potrebami (lopty, rozpoznávačky, kužele, koordinačné rebríky atd. ...) 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 príslušných obvodných lekároch jednotlivých hráčov. Špeciálne lekárske vyšetrenia sú u ortopéda MUDr. Borisa Poláka, a športového lekára v Z. Moravciach MUDr. Meda.





D/ <u>Nedostatky v klubovej činnosti v súťažnom ročníku 2020/2021</u>

Popri dobrých veciach sa však vyskytli aj problémy ktoré bude potrebné v ostatnom období riešiť. Medzi hlavne patria:

- ***Úzke kádre hlavne u žiackych dorasteneckých mužstiev.***
  Riešením bude osloviť hráčov z iných klubov resp. posunúť hráčov z nižších kategórii
  Zodpovední: všetci tréneri mládeže **Termín:** priebežne

- ***Veľa hosťovaní z iných klubov- sme odkázaný na iné satelitné kluby.***
  Riešením bude zabezpečiť, aby hráči na hosťovaní boli kmeňovými hráčmi Spartaka. So zaregistrovaním bude potrebné začať ihneď už v kategórii **U/6-8.** U ostatných hráčov po dohode s rodičmi resp. materskými klubmi - priebežne.
  Zodpovední: všetci tréneri mládeže (U6-8 p. Král) **Termín:** priebežne

- ***Chýbajú asistenti trénerov u žiackych a dorasteneckých kategórii.*** Nakoľko všetko záleží od peňazí v prvom kole bude potrebné vytvoriť funkciu jedného koordinátora resp. asistenta aspoň pre žiacke a dorastenecké dvojičky...postupne sa dopracovať k asistentom u všetkých žiackych a dorasteneckých kategórii .
  Zodpovední: Šeftréner mládeže **Termín:** do konca roka 2021

- ***Tréneri nespĺňajú kvalifikácie pre riadenie kádrov v II. lige ZsFZ.***
  Riešením bude zabezpečiť, aby si tréneri uvedené licencie naplnili, prípadne prerozdeliť trénerov tak, aby trénovali kategóriu pre ktorú majú kvalifikáciu.
  Zodpovední: Šeftréner mládeže a dotknutí tréneri **Termín:** rok 2021/2022

- ***Nedostatočné ohodnotenie práce trénerov (priemer 150-200€).***
  Prostredníctvom výboru získať finančné prostriedky pre navýšenie platov trénerov mládeže min. v žiackych a dorasteneckých kategóriách. Postupne aj u trénerov prípraviek.
  Zodpovední: Výbor a Šeftréner mládeže **Termín:** priebežne

- ***Problémy s tréningovými plochami resp. ich problematickým plánovaním.***
  Tu bude potrebné doriešiť plánovanie tréningových jednotiek, tak aby boli v týždni rovnomerne rozdelené. Zvážiť taktiež využívanie trávnatých tréningových plôch v prímestských častiach H. Ozorovciach prípadne v Biskupiciach.

  Zodpovední: Výbor + Šeftréner mládeže **Termín:** priebežne

Moderné futbalové trendy - Smerovanie tréningového procesu:

- dokonalá technika a ovládanie lopty (pozn. oboma nohami, hlavou atd.)
- dôraz na prvý dotyk s loptou a presná prihrávka
- schopnost poradit si v situácii 1:1,2:2,3:3 atd. ideálne zvládnuť aj situácie 1:2, 1:3 .
- rychlost na ihrisku s loptou aj bez nej…(rýchlosť myslenia nevynímajúc)
- zakončenie a streľba
- týmová hra

ZAMERANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU V JEDNOTLIVÝCH MLÁDEŽNÍCKYCH KATEGÓRIÁCH MFC SPARTAK:

Hlavné ciele výchovy deti a mládeže MFC Spartak všeobecné:

- Výchova hráčov a rozvoj osobnosti
- Dotvoriť hráčov hlavne v oblasti technickej prípravy
- Pripraviť hráčov pre vyššiu vekovú kategóriu (pripraviť hráčov pre hru)
- Kvalita mládežníckeho trénera sa meria počtom vychovaných hráčov

Zásady tréningu detí a mládeže MFC Spartak:

- Dodržiavať mieru všestrannosti, deti nemajú trénovať denne
- Cielene točiť hráčov v rôznych hráčskych funkciách
- Prípravné hry sú základom tréningu mládeže
- Urobiť tréning tak, aby sa hráči naň tešili a boli tam zapracované nové trendy
- Učiť hráčov hrať a rozumieť hre
- Nezabúdať na zásady FAIR – PLAY, priateľstvo v hre
- Zabrániť fyzickému a psychickému preťažovaniu hráčov
- Objasňovať dôležitosť každého cvičenia a súvislosť so zápasom
- Preferovanie útočného štýlu hry a kvalitného herného prejavu
- Odbúrať hru na výsledok a odstraňovať nedostatky

Hlavné ciele deti a mládeže MFC Spartak špeciálne:

- Dostať hráčov v každej vekovej kategórii na určitú hernú a športovú úroveň. K tomu bude slúžiť pripravený manuál tréningového procesu pre jednotlivé kategórie (športovej predprípraveprípravky, základnej športovej príprave mladších a starších žiakov a špeciálnej športovej príprave mladšieho a staršieho dorastu). T.j. Postupný rast všeobecnej športovej výkonnosti hráčov v jednotlivých kategóriách
- Snažiť sa dostať čo najviac žiakov do športových tried na IV. ZŠ a zladiť športovú prípravu na tejto škole s tréningovým procesom MFC Spartak.
- Tvorba hráčskeho kolektívu 2 družstiev st. žiaci U15 A 2.liga a žiaci U15 mix B okres BN. Pripraviť hráčov na plynulí prechod do kategórie ml. dorastu v mesiaci júl 2022.
- Vypestovať emocionálny vzťah nielen k futbalu ako takému, ale aj k vlastnému klubu MFC Spartak Bánovce n/B
- Doplniť mládežnícke hráčske kádre. T.j. zastabilizovať mládežnícke kategórie- zabezpečiť dostatok hráčov v jednotlivých kategóriách od U-8 až U-19. Vykonávať vyhľadávanie talentov po okolitých kluboch (skauting).
- V priebehu časového obdobia cca. 4-5 rokov dostať hráčov na určitú výkonnostnú úroveň t.j. hrať naďalej II. žiacku ligu a postúpiť do II. dorasteneckej ligy a zotrvať v týchto súťažiach podľa možností čo najdlhšie.
- Vychovať si každý rok 1-2 kvalitných hráčov pre seniorskú kategóriu A mužstva a tým zabezpečiť budúcnosť bánovského futbalu.
- Vychovať, čo najviac futbalistov na ktorých budeme právom hrdí nielen doma, ale aj v zahraničí
- Zriadenie web stránky MFC Spartak určite napomôže pozitívnej propagácii klubu v očiach verejnosti.

- Rozvoj pohybových zručností (Nácvik a Zdokonaľovanie HČJ a herných kombinácii-motorické učenie). Zamerať sa hlavne na zvládnutie HČJ – individuálnej techniky (nedostatky ako sú: neustála kontrola lopty zrakom, jednonohosť (dril slabšej nohy), nedostatočná technika hlavičkovania, nedostatočné preberanie lopty v pohybe a vo vzduchu, nízka dynamická technika, nezvládanie osobných súbojov 1:1(fintovanie), nezvládanie hry 1:2, 2:3 t. j. v podčíslení,
- Rozvoj pohybových schopností (KONDÍCIA - sila, rýchlosti, herná vytrvalosť, koordinácia-ohybnosti) primerané k senzitívnym obdobiam hráčov. Rozvoj silových a vytrvalostných zložiek športovej prípravy nešpecifickými formami len u kat. U17 a U19
- Rozvoj taktického myslenia a psychologická (mentálna) príprava mužstva - mentálny koučing
- Podporovať sebavedomie hráčov, samostatné rozhodovanie (taktické myslenie) pri riešení herných situácií /kreativita/
- Nácvik a zdokonaľovanie herných činností v základnom hernom systéme 4-4-2 a 4-3-3 + organizácia hry 10+1.
- Nácvik a zdokonaľovanie útočných herných kombinácii a obranných herných kombinácii.
- Nácvik a zdokonaľovanie prechodových fáz v hernom systéme 4-4-2 (obranných a útočných)
- Výchovu zamerať na 4 piliere – futbal, škola, rodina, priateľstvo
- Všetko s loptou, do 12 rokov nie sú dôležité výsledky - netreba vyhrať, ale treba hrať dobre
- V 16 rokoch je možné predpovedať vývoj hráča – až potom kondičný tréning nešpecifickou formou
- V tréningu stále lopta – kontrola lopty je pre IHV a HVD veľmi dôležitá
- Rozvoj individuality hráča je zásadný pre postupný prechod na tímového hráča a budovanie tímového herného výkonu
- U kategórie prípraviek a žiakov neriešime obdobia (pred zápasom tréning, po zápase tréning)
- Prevláda špeciálne rozcvičenie
- Ako chceme hrať tak musíme trénovať (teória adekvátneho krytia) zamerať sa na špecifické činnosti PC/drill, HC 1:1 resp. prečíslení podčíslení, veľa PH, pozičných hier
- PC-detaily-prudkosť, presnosť, 1 dotyk, odskok, bočné postavenie, koučing, očný kontakt, periférne videnie, práca s hlavou, koogi tréning – vedieť čo urobím s loptou skôr ako ju dostanem, atd.
- Prevládať musí herne orientovaný tréning „Hrou sa hráč učí hrať futbal“ - všetko s loptou. Hráči musia byť vyhraní. Prevládajú PH 4:4 (uličný futbal) s pomocnými a neutrálnymi hráčmi. Pozor na dávkovanie – komponenty zaťaženia primerane vekovej kategórii. U vyšších kategórii pozičné hry s držaním lopty-individualizácia

Špecifiká v hernej príprave mládeže:

1/ Stanoviť si filozofiu klubu MFC Spartak

-ako chceme hrať (útočne, náročne, dominantne?)
-ako má vyzerať hráč v jednotlivých etapách jeho vývoja (t.j. byť sebavedomí, s výbornou technikou, útočnou mentalitou...)
-čo chcem ako tréner od hráčov dosiahnuť ? zmeniť myslenie hráčov aby verili v to čo robíme t.j. verili trénerovi aj sebe samému
-vychovať si dostatok hráčov pre vyššiu vekovú kategóriu a následne pre A mužstvo MFC Spartak

2/ Kvalitný t.j. systematický a plánovaný tréningový proces v jednotlivých etapách vývoja hráča – resp. jednotlivých kategóriách

Cieľom je:

- Nácvik a zdokonaľovanie zručnostného potencionálu hráčov
- Rozvoj individuálnych schopností hráča
- Výchova hráča t.j. budovanie jeho morálneho profilu

3/ Určenie stratégie hry v MFC Spartak

- Herná agresivita-celoplošný pressing resp. repressing po strate lopty s cieľom získať čo najskôr loptu a držať ju.
- Herná aktivita-vnútiť súperovi svoj štýl hry (zvyšujeme tým sebavedomie hráčov)
- Akčnosť- vysoké tempo hry, nasadenie, dramatickosť (nečakáme v bloku čo urobí súper)
- Atraktivita hry – hráme pre divákov, ofenzívny prejav, čo najviac gólov
- Dynamika hry- pressing, repressing, prechodové fázy hry

4/ Presadzovanie dominantného futbalu

- Pripraviť hráčov pre herný systém 4:3:3 (prípadne 4:4:2)
- Správne postavenie hráčov pri zakladaní, vedení a zakončení útoku
- Dôsledný nácvik pozície stredových hráčov resp. útočníkov
- Kontrola lopty, zmena tempa hry, podržanie lopty v bezpečných priestoroch (vydýchanie sa s loptou) spravidla v stredovej alebo útočnej zóne,

A/ Útočné princípy

-Pokryť šírku ihriska a byť v prečíslení v ťažisku hry
-Nehrať do vertikál ak je obrana súpera koncentrovaná
-Pripraviť rôzne varianty útočenia prípadne otvárania hry s rôznymi hráčmi
-Prečíslenie v strede ihriska, mať ponukovú činnosť
-Hrať aj na obsadeného hráča, útoky si pripraviť, využívať postupný útok a v prípade možnosť aj rýchli protiútok

B/ Obranné princípy

- Práca s hĺbkou a šírkou ihriska
- Využívať bočné postavenie obrancov, vzájomne sa zabezpečovať
- V priestore pred 16-kou zabezpečiť priestorové aj osobné bránenie
- Zbytková obrana-zabrániť rýchlemu protiútoku súpera

- Pressing na sformovanú obranu
- Repressing-ihneď po strate lopty napádanie súpera

5/ Mentálna príprava trénerov a hráčov

- Zlepšovanie IHV a HVD
- Koncentrácia na zápas, sebavedomie, sebakontrola, tímovosť, pokora, slušnosť atd.
- Snaha každého hráča sa zlepšovať
- Tešiť sa s futbalu

6/ Koučing

- Vychovať sebavedomého hráča
- Samostatné rozhodovanie hráčov
- Nie výsledky za každú cenu
- Rozvíjať v hráčoch útočnú mentalitu

ZAMERANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU „KATEGÓRIA PRÍPRAVIEK“

Predprípravka: U/5-8

Tréner: M. Král (C licencia) výpomoc (Peter Mašík).
Počet detí: 18-20.
Tréningový proces: 2x týždenne + zápasy resp. turnaje-triangel v skôr spomenutých kluboch (turnaje a zápasy až pre 7.-8r.)
Začiatok TP: 15.7. 2021.
Poznámka : Deti nie sú prihlásené do žiadnej súťaže, ale popri základnej a športovej príprave vypomáhajú niektorí hráči prípravkám Dežeríc a Miezgoviec.

Hlavným cieľom je vytvoriť emočné puto dieťaťa k futbalu *t.j. hravou formou prilákať deti k futbalu (zamilovať si futbal) a pod dohľadom kvalifikovaných trénerov pracovať na všetkých atribútoch športovej prípravy mládeže. Prevláda hlavne všeobecná športová príprava-funny games (30%), technická príprava-napr. coerver- BALL MASTERY (30%) a malé až stredné prípravné hry 1:1 až 4:4-uličný futbal (40%). Každý hráč lopta. Deti do 7 rokov sa chovajú ako „MY“. Do 12rokov sú nastavený na „JA“. Dôležité faktory: rodina, škola-učiteľ, klub-tréner, prostredie-kamaráti. Vysoká kreativita-objavovanie sveta. Čím starší tým menej kreatívnejší. Prostredie ma zásadný vplyv na rozvoj osobnosti hráča. Osvojenie si hygienických návykov, zladenie školských povinností s tréningovým procesom. Začíname formovať osobnosť hráča s dôrazom na plnenie si svojich základných povinností.*
Našim cieľom v prípravke je, aby všetky deti pravidelne hrávali, ak je možné v rovnakej minutáži (zodpovednosť a rozhodnutie trénera v danej kategórii), našim cieľom nie sú výsledky ale rozvoj individuálnych herných činností jednotlivých hráčov. Veci ako herné systémy, herné kombinácie či útočné, či obranné patria do kategórií U13 a starších.

Možnosť účasti na letnom športovom kempe v termíne 5.-9.7. 2021, ako aj účasť na miniturnajoch.

Prípravka: U/9 (pôsobí v regionálnej súťaži ZsFZ)

Tréner : Martin a Jozef Pristachovci (C licencie)
Počet deti : 16
Tréningový proces : 2x týždenne+ víkendový zápas.
Začiatok TP: 15.7. 2021
Účasť na turnajoch a zápasoch podľa rozpisu ZsFZ Nitra

Hlavným cieľom v tejto vekovej kategórii je vytvoriť emočné puto k futbalu. *Postupne pracovať na všetkých atribútoch všeobecnej a špeciálnej športovej prípravy mládeže. Prevláda hlavne všeobecná športová príprava-funny games (30%), technická príprava-napr. coerver drill- BALL MASTERY (30%) a malé až stredné prípravné hry 1:1 až 4:4-uličný futbal (40%). Každý hráč lopta. Využitie primeraných MOF hlavne so zameraním sa na nácvik a zdokonaľovanie HČJ (vedenie lopty, spracovanie lopty, zakončenie, bočné postavenie, obchádzanie súpera v herných situáciách 1:1, jednoduché herné kombinácie. Koordinácia a základná orientácia v priestore. Osvojenie si hygienických návykov, zladenie školských povinností s tréningovým procesom. Začíname formovať osobnosť hráča s dôrazom na plnenie si svojich základných povinností.*

Možnosť účasti na letnom športovom kempe v termíne 5.-9.7. 2021

Prípravka: U/10 (pôsobí v regionálnej súťaži ZsFZ)
Tréner: Radovan Zaťko (C licencia) počet deti: 17
Tréningový proces 2x3 týždenne+ víkendový zápas
Účasť na medzinárodnom turnaji v Rakúskom Pittene, termín bude upresnený. Pripravovaný turnaj v SH BN 10.7. 2021.

Hlavným cieľom v tejto vekovej kategórii je pracovať na všetkých atribútoch všeobecnej a špeciálnej športovej prípravy mládeže. Prevláda hlavne všeobecná športová príprava-funny games (30%) veľa súťaží, technická príprava-napr. coerver drill- BALL MASTERY (30%) a malé až stredné prípravné hry 1:1 až 4:4-uličný futbal (40%). Každý hráč lopta. Využitie primeraných MOF hlavne so zameraním sa na nácvik a zdokonaľovanie HČJ (vedenie lopty, spracovanie lopty, zakončenie, čelné a bočné postavenie, postavenie chrbtom obchádzanie súpera v herných situáciách 1:1, jednoduché herné kombinácie.
HC 2:1, 2:2, 3:3, 3:2 atd. nácvik obchádzania súpera až do zakončenia. Koordinácia a základná orientácia v priestore. Základná atletická príprava.
Osvojenie si hygienických návykov, zladenie školských povinností s tréningovým procesom. Začíname formovať osobnosť hráča s dôrazom na plnenie si svojich základných povinností.
Možnosť účasti na letnom športovom kempe v termíne 5.-9.7. 2021

Prípravka: U/11 (pôsobí v regionálnej súťaži ZsFZ)

Tréner: Peter Cidorík (C licencia) počet detí 16
Tréningový proces 3 týždenne+ víkendový zápas.
Začiatok prípravy TP: 15.7. 2021

Hlavným cieľom v tejto vekovej kategórii je pracovať na všetkých atribútoch všeobecnej a špeciálnej športovej prípravy mládeže. Prevláda hlavne všeobecná športová príprava-funny games (25%) veľa súťaží, atletika, gymnastika, úpolové športy, doplnkové športy-basketbal, frolbal, vybíjaná, hádzaná, plávanie atd. Technická príprava-napr. coerver drill- BALL MASTERY (25%) a malé až stredné prípravné hry 1:1 až 4:4-uličný futbal (50%). Každý hráč lopta. Pohybové hry na rozvoj rýchlosti, obratnosti-koordinácie. Využitie primeraných MOF hlavne so zameraním sa na nácvik a zdokonaľovanie reťazcov herných činností HČJ (vedenie lopty, spracovanie lopty, zakončenie, čelné a bočné postavenie, postavenie chrbtom , obchádzanie súpera v herných situáciách prečíslenia resp. pod číslenia t.j. začíname od 1:1 až po 4:4. HC zamerať na hru 2:1, 2:2, 3:3, 3:2 atd. nácvik obchádzania súpera až do zakončenia. Využívať viacej bránok. Koordinácia a základná orientácia v priestore. Základná atletická príprava. Začína sa primerane využívať herne orientovaný tréning. Korekcia chýb...mladí hráči robia chyby, ale to je súčasť procesu učenia. Pri učení sú chyby nevyhnutné. Najviac sa deti učia pri pádoch a zlyhaniach. Príprava prechodu do základnej športovej prípravy a hry na veľkom ihrisku t.j. od 7+1 na hru 11/11. Začínajú sa využívať popri malých aj stredné a veľké formy PH 3/3 - 6/6-9-9. Nadväzuje základný nácvik herného systému 4-4-2 resp. 4-3-3. Oboznamovať s pravidlami futbalu na veľkom ihrisku. Dôraz klásť na koordináciu, individuálnu techniku a priestorovú orientáciu. Taktiež začať klásť dôraz na taktické myslenie hráčov. Pokračuje osvojenie si hygienických návykov, zladenie školských povinností s tréningovým procesom. Začíname formovať osobnosť hráča s dôrazom na plnenie si svojich základných povinností. Učiť hráčov k rešpektu k pravidlám súperovi, rozhodcom, spoluhráčom aj k sebe samému. **Možnosť účasti na letnom športovom kempe v termíne 5.-9.7. 2021**

ZAMERANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU-KATEGÓRIA ŽIAKOV

Ml.žiaci: U/12-13 (pôsobí v regionálnej súťaži ZsFZ II. liga)

Tréner : Vladimír Weldl (UEFA B licencia) počet hráčov 29 (1 dievča)
AS.TR.: Jozef Nižňaský (UEFA C licencia), Ondrej Škorec (bez licencie)
Tréningový proces : 3x týždenne+ víkendový zápas.
Začiatok prípravy TP: 5.7. 2021 letný športová kemp
Účasť na turnajoch a zápasoch podľa rozpisu ZsFZ Nitra
Prípravné zápasy: vid. 1. mezocyklus
V súťažnom ročníku 2020/2021 skončilo **mužstvo na 10 mieste.**

Hlavným cieľom v tejto vekovej kategórii je:

- *vychovať technicky dokonalého hráča*
- *pracovať na všetkých atribútoch všeobecnej a špeciálnej športovej prípravy mládeže, hlavne so zameraním sa na nácvik a zdokonaľovanie HČJ a herných kombinácii.*
- *Všeobecnú pohybovú prípravu tvorí cca. 10% tréningového procesu. Zamerať sa hlavne na koordinačné a frekvečné cvičenia.*
- *Rozvoj rýchlosti špecifickou aj nešpecifickou činnosťou (s loptou resp. bez lopty).*
- *Technickú zložku športovej prípravy rozvíjame približne na úrovni 35%. Zamerať sa na HČJ – vedenie lopty, prihrávanie, streľba, hra hlavou. Herný nácvik a zdokonaľovanie zamerať na HC pod časovo priestorovým tlakom.*
- *Podstatnú časť tréningového procesu t.j. 55% zamerať na herný tréning. V hernom tréningu prevládajú PH (malé 1:1 až 3:3, , stredné 4:4 až 6:6 a veľké 7:7 až 9:9).*
- *Prechod hry na veľkom ihrisku v hre 11/11 v základ. hernom systéme(4-4-2,4-3-3).*
- *Využívať primerané MOF hlavne pri PC, HC.*
- *Oboznamovanie sa s útočným (postupný útok, rýchli útok, kombinovaný útok) a obranným herným systémom(osobné bránenie, priestorové bránenie, pressingové bránenie, vystavenie do ofsajdu).*
- *Dôraz klásť na koordináciu, individuálnu techniku, priestorovú orientáciu a hernú kondíciu.*
- *Začať klásť dôraz na taktické myslenie hráčov. Taktiež pripravovať hráčov na tzv. pozičný tréning-postupným útokom, kombinačnou hrou sa na malom priestore dostať cez obrancov, po prihrávke hneď ponuková činnosť, po strate lopty ju čo najskôr získať /do 6-8 sek./, po strate lopty urobiť krok dopredu /nie cúvať/, keď získame loptu urobiť krok dozadu.*
- *Využívať senzitívne obdobie (12-13r. je „zlatý vek motorického učenia).*
- *Je potrebné vykonávať veľké množstvo opakovaní s dôrazom na odstraňovanie chýb (korekcia) .*
- *V tréningovom procese zvoliť primerané MOF. PCI-II/, HC/I.-II. a PH.*
- Nácvik a zdokonaľovanie riešenia štandartných herných situácii (rohový kop, priamy a nepriamy kop, penalty, vhadzovanie lopty, výkop od bránky atd.)
- Kondičnú zložku TP (Silu a vytrvalosť) u tejto kategórie neriešime. Tieto zložky kondičnej prípravy sa zabezpečujú špecifickými formami herne orientovaným tréningom-všetko s loptou. Využívanie nešpecifických foriem len v oblasti kondičnej prípravy (rýchlosti, obratnosť, koordinácie). Zvoliť primeranú dávky zaťaženia pre jednotlivé HC a PH.

St.žiaci: U/15 (pôsobia v regionálnej súťaži ZsFZ II. liga)
Hl. tréner: Mgr. Miloš Šagát (UEFA B-licencia)
As.trénera: P. Kováč (UEFA C licencia) a Václav Herian (UEFA C licencia)-vedúci mužstva
Počet hráčov: 25
Tréningový proces 3x týždenne + víkendový zápas
Začiatok prípravy v pondelok 5.7. 2021 ...vid. Operatívny Plán prípravy
Odohrať min. 4-6 PZ
Postavenie mužstva v ročníku 2020/2021 **na 10. mieste s 16b./20:13**

Rozdelenie tréningového procesu v súťažnom ročníku 2021/2022:

- IV. makrocykle (spravidla ohraničené školským rokom, prázdninami, súťažným obdobím)
- 13. mezocyklov (spravidla kalendárny mesiac)
- 52. mykrocyklov (spravidla týždeň)
- 140 tréningových jednotiek (3x týždenne)

MAKROCYKLI:

I.	Prípravné obdobie-prázdninové	(od 5.7. do 31.08.2021)
II.	Hlavné obdobie I. –súťažné školské	(od 1.9. do 30.11.2021)
III.	Prípravné obdobie- školské	(od 1.12. 2021 do 15.3. 2022)
IV.	Hlavne obdobie II.	(16.3. 2022 do 15.06.2022)
V.	Prechodné obdobie –voľno	(16.6.-30.6.2022)

MEZOCYKLI:

1.	KT- 27,28,29,30	(5.7. 2021- 1.8.2021)
2.	KT- 31,32,33,34	(2.8. 2021- 29.8.2021)
3.	KT- 35,36,37,38	(30.8.2021-26.9.2021)
4.	KT- 39,40,41,42,43	(27.9.2021-31.10.2021)
5.	KT- 44,45,46, 47	(1.11. 2021- 28.11.2021)
6.	KT- 48,49, 50,51,52	(29.11.2021 - 31.12.2021-2.1. 2022)
7.	KT- 1, 2,3,4,	(3.1. 2022-30.1. 2022)
8.	KT- 5, 6,7,8,	(31.1.2022-27.2. 2022)
9.	KT- 9, 10,11,12	(28.2. 2022-27.3.2022)
10.	KT- 11,12,13,14,15	(28.3.2022-1.5.2022)
11.	KT- 16,17,18,19	(2.5. 2022- 29.5.2022)
12.	KT- 20, 21,22,23	(30.5.2022-26.6.2022)
13.	KT- 24,25,	(27.6.2022- 3.7.2022)

Obsahové zameranie hernej prípravy TP v kategórii U15

- ***Pohybová príprava 10%***
  (rozvoj kondičných schopností-rýchlosť, koordinácia, obratnosť, ohybnosť, silu primerane, vytrvalosť neriešime)
- ***Technika 30%***
  (HČJ –obranné resp. útočné s loptou a pod tlakom, dôraz na presnosť a rýchlosť prevedenia, dynamika)
- ***Hra 60%***
  (MOF-PH malé stredné, veľké od 2:2 až po 9:9 na malom priestore, na viacero bránok.

Pozor na primerané dávkovanie zaťaženia)

Príklad TJ: Úvodná časť :Rozcvičenie 10´ (pohybové hry, bago, Rondo, súťaže atd.)
Prípravná: PC 20´ (vedenie lopty, ballmastery, pociťovanie lopty)
Hlavná : PH –malé stredné 25´ (1:1, 4:4 až 6:6-uličný futbal, intervalové hry)
PH- veľké 25´(7:7-11.11, vlastná hra, tvorivosť atd.)
Záverečná: rozvoj kondičných schopnosti a statický strečing 10´

<u>Hlavným cieľom v tejto vekovej kategórii je:</u>

- pracovať na všetkých atribútoch všeobecnej a špeciálnej športovej prípravy mládeže, hlavne so zameraním sa na nácvik a zdokonaľovanie HČJ, herných kombinácii.
- prevláda herne orientovaný tréning
- hráči hrajú v hernom systéme 4:4:3 resp. 4-3-2. Z uvedeného dôvodu je potrebné zamerať tréningové jednotky v mykro-cykloch na nácvik a zdokonaľovanie prechodových obranných a útočných fáz hry(prechod do útoku, vedenie útoku a zakončenie-prípadne prechod - prepínanie do obrany a vlastné bránenie)
- do TP primerane zaraďujeme aj nácvik a zdokonaľovanie riešenia štandartných herných situácii (rohový kop, priamy a nepriamy kop, auty, penalty atd.)
- rozvoj hernej kondičnej prípravy je zabezpečený špecifickými formami-všetko s loptou. Využívanie nešpecifických foriem len v oblasti kondičnej prípravy (rýchlosti, obratnosť, koordinácie). Vytrvalostnú zložku a silovú zložku rozvíjať herným tréningom. Zvoliť primeranú dávky zaťaženia pre jednotlivých hráčov.
- prevládajú malé, stredné aj veľké formy PH 1:1,2:2,3:3, 4/4 až 9/9.
- naďalej klásť dôraz na koordináciu, individuálnu techniku, priestorovú orientáciu (koogi tréning)
- rozvíjať taktické myslenie hráčov hlavne v PH
- pripravovať hráčov na tzv. p<u>ozičný tréning</u>-postupným útokom, kombinačnou hrou sa na malom priestore dostať cez obrancov, po prihrávke hneď ponuková činnosť, po strate lopty skúsiť repressing (čo najskôr loptu získať /do 6-8 sek./, po strate lopty urobiť krok dopredu /nie cúvať/, keď získame loptu urobiť krok dozadu a snažiť sa o rýchle zakončenie resp. hĺbkovú prihrávku.
- v tomto senzitívnom období doznieva tzv. zlatý vek motorického učenia“, ktorý je potrebne využiť. Potrebné naďalej vykonávať veľké množstvo opakovaní.
- v tréningovom procese zvoliť primerané MOF. PCI-II/, HC/I.-II. a PH.
- pripraviť hráčov na plynulí prechod do kategórie mladšieho dorastu.
- individuálny herný výkon má prednosť pred kolektívnym herným výkonom

Pri všetkých kategóriách prípraviek, ale aj žiakov (U13-U15) nejde o výsledky, ale o to, aby si chlapci v tomto veku osvojili základy futbalu, aby mali z neho radosť (ako z každej pohybovej činnosti), hravou formou sa naučili základy futbalovej abecedy a pripravili sa postupne na staršiu kategóriu t.j vyšší futbalový level“ !!!

ZAMERANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU-KATEGÓRIA DORAST

Ml. dorast: U/17 (pôsobí v regionálnej súťaži ZsFZ III. liga)

Tréner: do 30.6. P. Moravek (UEFA C licencia) od 1.7. Ľ. Halas UEFA B licencia /počet hráčov 14/
V súťažnom ročníku 2020/2021 skončil **mužstvo na 13. mieste s 11 b. /3-2-11 a skóre 22:63/-10b. Po jesennej v tomto súťažnom ročníku patrí chlapcom s 13b. (4-1-3 a skóre 10:8 pekne) 6 miesto.**
Tréningový proces 3x týždenne + víkendový zápas
Najväčší problém je v úzkom kádri. Mladší dorastenci zaskakujú v st. doraste.

Tréningový proces zamerať:

- Príprava hráča na maximálny výkon a využiť možnosť hráča stať sa platným futbalistom pre seniorskú kategóriu
- Orientácia na výkon v zápase
- Rozvoj TE-TA schopností hráčov
- Plnenie úloh v rámci organizácie hry
- Nepohybová príprav
- Nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných HČJ podľa hráčskych funkcii
- Individuálna, skupinová a tímová taktika-riešenie herných situácii v tréningu s transferom do zápasu
- Kondičný tréning špecifickými a nešpecifickými formami
- PH s ťažiskovými úlohami-zdokonaľovanie skupinového a tímového správania sa v hre
  Rýchla reakcia v prechodovej fáze, prepínanie z obrany do útoku a naopak
  Pri zisku lopty veľké ihrisko, rýchla cyrkulácia, hrať smerom k súperovej bráne .
  Pri strate lopty-zúženie ihriska, tlak na loptu (pressing, repressing)
  Dominancia v HČJ(hlavne obchádzanie súpera, prihrávanie a zakončenie)
  Variabilita, kreativita, rýchlosť vo všetkých zložkách hry
  Víťazná mentalita, Zmysel pre fair-play atd.

St. dorast: U/19 (pôsobí v regionálnej súťaži ZsFZ III. liga)
Tréner O.Kubík (UEFA B licencia) počet hráčov 14
V súťažnom ročníku 2020/2021 mužstvo skončilo na 10. mieste so 16 b. (4-4-8/25:25). Po jesennej časti tohto súťažného ročníka našim chlapcom patrí 8. miesto.
Tréningový proces 3x týždenne + víkendový zápas
(hráči Filip Galis, Viktor Brida, brankár Patrik Guniš a najlepší strelec nášho mužstva Erik Diveky dopĺňali A mužstvo).

Hlavným cieľom v tejto kategórii je pripraviť hráčov na prechod k seniorskému futbalu!

Trénovanie brankárov: všetky mládežnícke kategórie
Tréner: L. Kolárik (bez trénerskej licencie) počet brankárov 4-8
Tréningový proces 1-2x týždenne spravidla pondelok-utorok.

Športová príprava – všeobecné poznatky

(charakteristika etapy, ciele, zameranie)

Športová príprava detí a mládeže musí byť dlhodobá, cieľavedomá, systematická a má viesť k dosiahnutiu vysokej športovej výkonnosti v seniorskom veku. Praktické skúsenosti a výsledky vedeckých výskumov dokazujú, že je osožné deliť dlhodobý proces športovej prípravy i vo futbale na etapy tvoriace na seba nadväzujúci reťazec časových úsekov, v ktorých sa ciele, úlohy a obsah prípravy adekvátne prispôsobujú.

V súčasnosti sa odporúča toto delenie športovej prípravy:

- **športová predpríprava**: 6 - 11 rokov, deti (motto **„hráč a lopta“)**
- **základná športová príprava**: 12 - 15 rokov, žiaci (motto **„hráč a spoluhráč**“)
- **špeciálna športová príprava**: 16 - 19 rokov, dorastenci (motto **„hráč a družstvo**“)
- **vrcholová športová príprava**: 20 - 21 rokov, juniori (motto „**hráč a detail**“)

V základnej a špeciálnej športovej príprave možno presnejšie charakterizovať ciele a úlohy v tzv. prvej a druhej fáze prípravy. To znamená, že v základnej príprave 1. fáza prebieha u 12 – 13-ročných a druhá fáza u 14 – 15- ročných. Túto charakteristiku možno uplatniť aj v etape špeciálnej prípravy.
Je samozrejmé, že uvedené etapy športovej prípravy nemožno chápať izolovane, tvoria jednotný celok, navzájom na seba nadväzujú a plynule prechádzajú jedna do druhej. Z praktických dôvodov ich nemožno vynechávať, skracovať (účasť v súťažiach mládeže), pretože by sa následky tohto konania mohli prejaviť v ďalšom vývine hráča.
Vo všeobecnosti teda môžeme povedať, že vo futbale trvá v optimálnom prípade proces (obdobie) hráčskeho vývoja 10 – 12 rokov. Vek vrcholovej výkonnosti vo futbale sa pohybuje medzi 19 – 28 rokom života.

Filozofia mládežníckeho futbalu

Zmeniť filozofiu futbalu detí a mládeže sa javí ako nevyhnutná požiadavka najbližšej budúcnosti. Tá by mala vychádzať z podstaty každého dieťaťa – prežiť šťastné a radostné detstvo a zo základnej myšlienky športu, ktorý má byť realizovaný hlavne pre radosť a zábavu. V popredí záujmu mládežníckych trénerov by mal ***byť rozvoj osobnosti hráčov a nie dosahovanie výsledkov***, čiže nevytvárať neprimeraný tlak na výsledky už od najnižších kategórii. Potrebné je ponechať hráčom prirodzený rast výkonnosti. Vo všetkých vekových kategóriách by mala dominovať herná kvalita nad výsledkom a útočný futbal nad bránením.
Takticky len minimálne nezväzovať hráčov. Pripraviť hráča na hru a rozvíjať ich osobnosť. Zamerať sa na kľúčový problém v etape hráčskeho dotvárania - prechod medzi dospelých.

Športový tréning detí a mládeže

Športový tréning detí a mládeže je kvalitatívne i kvantitatívne odlišný od tréningu dospelých. Vyžaduje si odborníkov ako po stránke futbalovej, tak i pedagogickej a psychologickej. Tréningový proces musí smerovať k vytváraniu potrebných pohybových a technických základov pre ďalší futbalový rast. ***Základom súčasného poňatia hry vo futbale je rýchlosť a vysoká úroveň technických činností v pohybe.*** Pre mladého hráča je potrebné venovať sa ovládaniu lopty celoročne a dlhodobo, aby bol hlavne po technickej stránke dobre pripravený pre vrcholový futbal. Staršie koncepty uvádzajú zväčša jednostranný, na pohybové schopnosti

zameraný tréning a s tým aj spojené predimenzované kondičné faktory v tréningovom procese na úkor herných činností (na úkor špecifických podnetov). Inovácia tréningových metód ***v príprave mládeže poukazuje na rozvíjanie kondičných schopností v herne orientovanom tréningu, kde dochádza ku komplexnému rozvoju futbalistu***.

Nielenže tak rozvíjame zručnostný a zdatnostný potenciál hráča súčasne, ale osvojovanie herných zručností prebieha v kontexte hry. Najvhodnejšia metóda pre mladých hráčov je metóda hry, pretože mladí hráči potrebujú byť pre dospelý futbal „vyhraní", musia vedieť kedy a ako nabehnúť, tvoriť, predvídať a pochopiť hru. Prax často ukazuje, že často vidíme hráčov v hre, ktorí čakajú na loptu, po prihrávke ostávajú stáť a ešte aj skrytý za súperom. Pri neistom kontakte s loptou nevnímajú okolie a nevedia samostatne konať v herných situáciách. Pri zostavovaní športového tréningu mládeže musí tréner mládeže vychádzať z požiadaviek, ktoré kladie súčasný resp. budúci futbal, pretože predovšetkým pripravuje hráča na futbal, ktorý sa bude hrať o niekoľko rokov, keď budú mladí hráči v seniorskom veku. ***Mládežnícky tréner musí zachytiť vývojové trendy futbalu a predpokladať aký futbal sa bude hrať o pár rokov. V modernom futbale sa hra zrýchľuje a všetko pramení v technike. Zvyšuje sa tempo hry a kolektívnou taktikou sa zmenšuje herný priestor***. Vzhľadom na to je kľúčovou oblasťou v tréningu vo futbale zamerať sa na rýchlu prácu s loptou. Intenzívna technická príprava je oblasť, v ktorej sa v budúcnosti bude zvyšovať výkon. Súčasnosť dokazuje, že hráč s nedostatkami v technike sa nedostane na vrcholovú úroveň. Neučiť však techniku dogmou, ale rešpektovať individualitu hráča a ponechať priestor pre individuálny spôsob učenia. Trénovať tak, aby technika nebola samoúčelná, aby ju hráč vedel využiť v hre. Preto je potrebné stavať hráčov do praktických herných situácií, aby vedeli uplatniť vtip a utajenosť prihrávok a pod. Do metodicko-organizačných foriem zakomponovať „hravosť". V prípravných cvičeniach - okamih prihrávky, načasovanie nabehnutia, časová následnosť a pod., v herných cvičeniach - výber miesta, ponuková a podporná činnosť a v prípravných hrách - rozhodnosť, situačnosť, pohyb od lopty, k lopte a pod. V prípravnej hre 4:4 je 6 až 8x viac herných činností ako vo veľkej hre. Preto by mali byť ***malé formy prípravných hier v centre pozornosti mládežníckych trénerov.***

Senzitívne obdobia

Ako sme už uviedli mladí futbalisti sú podľa kalendárneho veku zaradení do určitých vekových kategórií. Pre trénera má však často rozhodujúci význam biologický vek. Tréningový stav dospievajúceho je vždy dôležitejší ako kalendárny vek. Podľa súčasných praktických skúseností a teoretických poznatkov sú známe tzv. senzitívne (citlivé) obdobia (fázy) vývoja, v ktorých prebieha rýchlejší rozvoj určitej pohybovej schopnosti. Podstatou sú intenzívne morfologické a funkčné zmeny, ktoré podmieňujú zvýšené adaptačné možnosti organizmu.

Vysoká citlivosť na rozvoj pohybových schopností:

- **reakčná rýchlosť** (8.-11. roč.),
- **koordinačné schopnosti** (6.-10. roč.),
- **štartová rýchlosť** (12.-15. roč.),
- **frekvenčná rýchlosť** 8.-12. roč.),
- **špeciálna vytrvalosť** (13. -18. roč.),
- **výbušná sila** (13.-18. roč.).

Senzitívne obdobia sú na jednej strane považované za vhodné časové úseky, v ktorých môžeme mnoho získať. Na druhej strane sú to obdobia, keď môžu byť zlým postupom a

prístupom spôsobené značné škody na organizme mladého človeka, ktoré sa prejavia neskôr a stanú sa limitujúcimi pre dosiahnutie vysokej výkonnosti, čiže zaradenie do špičkového vrcholového
futbalu dospelých.

Odporúčania pre trénerskú prax

Na záver sa pokúsime v skratke prezentovať niektoré, podľa nás najdôležitejšie informácie a poznatky, súvisiace s pôsobením trénera v jednotlivých etapách športovej prípravy detí a mládeže.

Hlavné ciele prípravy detí a mládeže:

- Výchova hráčov a rozvoj osobnosti
- Dotvoriť hráčov hlavne v oblasti technickej prípravy
- Pripraviť hráčov pre vyššiu vekovú kategóriu (pripraviť hráčov pre hru)
- Kvalita mládežníckeho trénera sa meria počtom vychovaných hráčov

Zásady tréningu detí a mládeže:

- Dodržiavať mieru všestrannosti, deti nemajú trénovať denne
- Cielene točiť hráčov v rôznych hráčskych funkciách
- Prípravné hry sú základom tréningu mládeže
- Urobiť tréning tak, aby sa hráči naň tešili a boli tam zapracované nové trendy
- Učiť hráčov hrať a rozumieť hre
- Nezabúdať na zásady FAIR – PLAY, priateľstvo v hre
- Zabrániť fyzickému a psychickému preťažovaniu hráčov
- Objasňovať dôležitosť každého cvičenia a súvislosť so zápasom
- Preferovanie útočného štýlu hry a kvalitného herného prejavu
- Odbúrať hru na výsledok a odstraňovať nedostatky

Najčastejšie nedostatky:

- neustála kontrola lopty zrakom
- jedno nohosť (dril slabšej nohy)
- nedostatočná technika hlavičkovania
- nedostatočné preberanie lopty v pohybe a vo vzduchu
- dynamická technika
- osobné súboje 1:1(fintovanie)

Špecifiká tréningu dievčat a žien

Charakteristiky, ktoré sme v predchádzajúcich podkapitolách uvádzali o chlapcoch sú v oblasti, biologického, psychického a sociálneho vývoja u dievčat viac či menej rozdielne. Biologicky sú dievčatá v prvých dvoch etapách
čiastočne akcelerovanejšie ako chlapci. Ich psychický vývoj má niektoré odlišnosti (citová oblasť). Z pohľadu sociologického sú viac individuálnejšie ako chlapci. Skôr „dospievajú“. V oblasti motoriky je vývoj zhruba podobný ako u chlapcov, dievčatá čiastočne zaostávajú v silových a rýchlostných schopnostiach. V určitých časových etapách však môžu chlapcov dokonca predčiť. Prvé rozdiely sa začínajú ukazovať až v období puberty, kedy svalová sila významne narastá a po celý život zostáva u mužov na vyššej úrovni. Ženy dosahujú len asi 2/3 sily mužov. Silový tréning u dievčat má plný účinok až po puberte, keď sa zvýši tvorba pohlavných hormónov.

Rozdielna stavba tela mužov a žien podmieňuje aj rozdielnu pohybovú výkonnosť.
 Svalová sila je takmer rovnaká u chlapcov ako aj u dievčat.
 Silové schopnosti sa nerozvíjajú tak rýchlo a objemovo ako u mužov. Odporúča sa pracovať s vyšším počtom opakovaní a nižšou záťažou (odporom).
 V oblasti rozvoja rýchlostných schopností sa ženy rýchlejšie unavia a pomalšie zotavujú.
 Po vytrvalostnej stránke majú rovnaké predpoklady ako muži, dosiahnutú úroveň si udržia dlhšie ako muži.
 Koordinačné schopnosti sú na vysokej úrovni, vyznačujú sa ekonomičnosťou pohybu.
 Ženy reagujú na sústavný tréning v zásade rovnakým spôsobom ako muži. Majú však vo všeobecnosti nižšiu trénovateľnosť s pomalším vzostupom výkonnosti.
 Ženský organizmus rýchlejšie podlieha únave, je menej stabilný
 Pri maximálnom zaťažení minútový objem i systolický objem srdca sa zväčšujú.
 Pokojová frekvencia pulzu rozvojom trénovanosti klesá.
 Medzi mužmi a ženami sú v termoregulácii pri dlhotrvajúcom telesnom zaťažení významné rozdiely.
 Ženy vydávajú menej vody a pri začiatku potenia majú vyššiu teplotu kože a nižšiu teplotu jadra, to je pri zaťažení skôr výhoda, lebo žena stráca menej tekutín a lepšie si zachováva stálu teplotu tela.
 Muži viac zdôrazňujú odraz a udeľujú telu väčšie zrýchlenie, pohyby mužov sú menej plynulé a nie také rytmické ako u žien.
 Ženy sa učia novým pohybovým návykom ľahšie, pri štatistickom prepočítaní vychádzalo, že ženy sú o 6 až 10 % šikovnejšie ako muži Na 1 cm2 prierezu svalu majú rovnakú silu ako muži, ale svaly majú tenšie a celkové množstvo svaloviny menšie, takže výslednú maximálnu silu majú nižšiu ako muži.
 Ženy majú asi o 8 % viac telesného tuku.
 Majú rovnaký reakčný čas i maximálnu frekvenciu pohybov ako muži.
 Ženy majú väčšiu pohyblivosť kĺbov ako muži.

ROZVOJ MLÁDEŽNÍCKYCH KATEGÓRII V MFC SPARTAK BÁNOVCE N/B

SYSTÉM PRÍPRAVY :

Výchova a príprava futbalistov si vyžaduje správne zameranie a obsah. Je to dlhodobé, cieľavedomé a optimálne pôsobenie na hráčov v zodpovedajúcich ich zodpovedajúce podmienkam a potrebám.

Účinnosť systému prípravy futbalistov limitujú tieto faktory :

- racionálnosť/rozumový-pochopiteľný/ daného systému prípravy
- jeho realizácia /kvalita trénera-odbornosť/
- kvalita úrovne zdatnosti a pohybovej výkonnosti danej generácie

Pri realizácii výchovy a tréningového procesu mládeže musíme vychádzať z požiadaviek, ktoré kladie súčasný futbal a sledovať vývojové tendencie.

PRÍPRAVKY – BUDOVANIE :

1. NÁBOR HRÁČOV

- komunikácia cez sociálne siete

- intenzívna spolupráca s rodičmi

- evidencia hráčov a aktualizácia na stránkach MFC Spartak

- spolupráca škôlka - škola /telocvikári ZŠ /- tréneri

- uskutočniť 2x alebo 1x ročne turnaj (prípadne letné a zimné tréningové kempy) pod záštitou MFC

- vytvoriť spoluprácu s mestom/ osloviť kompetentné osoby/ a vytvoriť priaznivé podmienky pre klub

2. Vytvoriť futbalové triedy v škôlke/navrhujem škôlka pri štadióne/
   - vychovávateľ alebo tréner v družine pre 1 – 4 ročník – 1 tréner
   - tréningy s hráčmi odpoludnia po vyučovaní cca-13,30h-15,00h/možnosť financovať trénera cez CVČ/.

3. Vytvoriť a vytipovať 1-2 škôlky s futbalovou triedou kde by mali chodiť tréneri prípraviek a pracovať s deťmi 2 x 3 týždenne.

4. Spolupracovať s 4. ZŠ s podporou a vytvárať podmienky pre prácu trénerov prípraviek/možnosť financovania trénera cez CVČ/.

5. Vytvoriť krúžky na 4. ZŠ /presadiť aby krúžky boli platené a viedli ich kvalifikovaní tréneri .

6. Požiadavka – nutnosť 2 trénerov /s primeranou licenciou/ pre U/7-8, U9, U/10, U/11, U/12-13,U/14-15 . Určiť jedného trénera (licenciou min. B) ku koordinácii prípraviek, žiackých a mládežníckych kategórii

„VEDÚCI TRÉNER PRÍPRAVIEK resp. MLÁDEŽE“

- koordinuje odborne činnosť družstiev prípraviek, žiackých kategórii a mládežníckych kategórii.
- zabezpečuje turnaje a zápasy pre všetky kategórie /tréneri prípravok a mládežníckych mužstiev sú im nápomocní/
- rozdeľuje trénerov a hráčov na jednotlivé akcie,
- spolu so Šeftrénerom mládeže MFC nastavuje tréningový proces a filozofiu pri všetkých družstvách
- spolupracuje so ZsFZ, ObFZ Prievidza v organizovaní súťaží ale aj vzdelávaní trénerov v spolupráci TMK ObFZ, ZsFZ, SFZ.
- Spolupracuje pri prepojení dedinského futbalu s MFC Spartak a ponúkať stáže pre trénerov z dedín.
- spolupracovať s klubmi, ktoré si vytipujeme a pozývať ich na turnaje hrať s nimi zápasy – pozývať najtalentovanejších do klubu a eventuálne uskutočňovať výmeny v rámci klubov a kategórií.
- uskutočňuje návštevy trénerov prípraviek a nami vytypované FK v rámci výmeny skúseností.
- má právo po dohode so Šeftrénerom mládeže určovať posúvanie hráčov v rámci kategórií.
- vedúci tréner prípraviek v spolupráci so šeftrénerom mládeže MFC Spartak a ostatnými trénermi prípraviek zabezpečujú výber do športovej triedy.
- vedúci tréner prípraviek, žiakov a dorastu uskutočňovať 1x za 2-3 týždne na štadióne poradu trénerov vo svojej kategórii
- 1x mesačne (prípadne operatívne aj častejšie) v spolupráci so Šeftrénerom mládeže vyhodnotiť tréningový proces mládeže s návrhom prijatých opatrení k zlepšeniu činnosti .

NÁVRHY NA ZVÝŠENIE KVALITY A VYRAZNEJŠI POSUN :

1. Rozdelenie si hráčov počas tréningovej jednotky na 2-3 skupiny a vytvoriť optimum hráčov na 1 trénera/v našom prípade to musí tréner v niektorých kategóriách zvládnuť sám/.
2. Profesionalizácia trénerov prípraviek – potreba 2 profesionálnych trénerov prípraviek pre kategóriu U/7-8, U/9, U/10, U/11 a jedného vedúceho trénera pre kategóriu prípraviek, žiakov a dorastu

Dôvody :

- potreba denného kontaktu s trénermi prípraviek pre zvýšenie kvality fungovania sekcie prípraviek
- potreba skvalitnenia tréningového procesu o najmodernejšie trendy – metódy a prostriedky v tréningovej jednotke
- potreba skvalitnenia a zmeny v interakcii/vzájomné pôsobenie dvoch alebo viacerých subjektov/ tréner – hráč – koučovanie počas tréningovej jednotky a počas zápasov
- potreba širokého záberu skautingu hráčov a zintenzívnenie spolupráce s ObFZ a s klubmi zo širokého okolia
- potreba odbornej komunikácie trénerov s rodičmi – škola – škôlka
- vedenie tréningu brankárov a výber hráčov, ktorí sa hodia do funkcie brankára by mal viesť tréner brankárov profesionál, ktorý ovláda problematiku v daných kategóriách

FILOZOFIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MLÁDEŽE :

Čo chceme v tréningovom procese dosiahnúť ?

Cieľ:

- všeobecný a dlhodobý rozvoj športovca a jeho primeraný výkonnostný rast v jednotlivých mládežníckych kategóriách
- technicky sebestačný hráč
- úspech/sebavedomie hráča/
- efektívnosť a intenzita v tréningovej jednotke /prenos do hry, nabaľovanie sa na hráča – **KVALITA**

DESATORO PRE RODIČOV :

1. **Pozitívne motivovať chlapcov pred tréningom a nezaťažovať ich radami čo majú robiť**
2. **Po tréningu pochváliť a povzbudiť bez ohľadu na výkon chlapca-hráča**
3. **Nezasahovať do činnosti trénera pri tréningu a zápase**
4. **Nevynucovať si zaradenie svojho syna do zostavy**
5. **Nepostávať pri kraji ihriska a vykrikovať na hráčov a neradiť im**
6. **Nevstupovať do priestorov striedačky a do priestorov šatni**
7. **Nepokrikovať na rozhodcov – delegované osoby**
8. **Nenosiť hráčom vystroj**
9. **Nenarušovať dochádzku na tréningy a zápasy počas víkendov/odchod na chaty, k babkám a na výlety/**
10. **Nezabúdať na pravidelnú kontrolu výstroja a svojho syna/kopačky, lopta, dresy a pod**./

Poznámka : Cudzie slová v elaboráte : COERVER-učená metóda-cvičenie
: BALL/je lopta/- MASTERY/ovládanie, majstrovstvo/
: FUNNY/zábava, sranda/-GAMES/Hry/

Spracoval Šeftréner mládeže
MFC Spartak Bánovce n/B

Mgr. Miloš Šagát