

Mestský futbalový klub, a. s. Ružomberok

**Projekt rozvoja
mládeže pri MFK na obdobie rokov
2015 – 2018**

Ružomberok 29.01.2015

vypracoval: Mgr. Štefan Mojský
vedúci programu rozvoja mládeže MFK

Schválil: Ing. Ľubomír Golis
predseda predstavenstva
generálny riaditeľ

ÚVOD

Futbal v Ružomberku v roku 2006 oslávil svoju storočnicu titulom Majstra SR a víťazstvom v Slovenskom pohári, a práve preto najväčší rozmach dosiahol v poslednom desaťročí, pretože do 90-tych rokov minulého storočia sa okrem reprezentantov bývalého Československa Viktora Tegelhoffa, Jozefa Vengloša a Viliama Hýravého nemôžeme chváliť mimoriadnymi úspechmi.

Po postupe Ružomberka do prvej slovenskej ligy sa vo futbalovom klube začalo systematicky pracovať s mládežou, hlavne založením futbalových tried na Základnej škole v Rybárpoli a na Strednom odbornom učilišti papierenskom, resp. na štátnom gymnáziu. V súčasnosti prevažná časť mladých futbalistov študuje v športových triedach v Základnej škole Klačno a v Strednej odbornej škole polytechnickej, ulica Sládkovičova 104, Ružomberok, ktoré sú nástupníckymi školami hore uvedených škôl.

Výsledky systematickej a kvalitnej práce s mládežou sa odrážajú hlavne v zaradovaní vlastných odchovancov do „A“ mužstva Ružomberka a v nomináciách do reprezentačných družstiev, či už dospelých, prípadne v mládežníckych kategóriách. Príkladom dobrej liahne, respektíve výberu mládeže sú mená ako napr. Marián Had, Dušan Švento, Igor Žofčák, Štefan Zošák, Erik Jendrišek, Ján Maslo, Juraj Kucka, Miloš Lačný, Adam Zreľák, ktorí už majú za sebou štarty v „A“ mužstve SR, resp. v reprezentácii do „21“ rokov.

Hlavným cieľom výchovy mladých hráčov v klube je uplatnenie mladých hráčov po skončení dorasteneckého veku v seniorskom mužstve, resp. v reprezentáciách SR.

V MFK ide v prvom rade o výchovu mladých, vlastných odchovancov, ale aj vyhľadávanie talentovaných chlapcov hlavne vo veku 10 – 16 rokov na doplnenie vlastnej liahne.

1. FILOZOFIA MLÁDEŽNÍCKEHO FUTBALU V MFK RUŽOMBEROK

MFK Ružomberok je progresívny klub, ktorého prioritou je práca s mládežou. V tejto práci si každoročne dávame nové a odvážnejšie ciele. Dôslednou a poctivou prácou sa postupnými krokmi chceme zvýrazniť na futbalovej slovenskej a európskej mape. Mládežnícka pyramída pozostáva zo dvanástich tímov. Najmladšou kategóriou je predprípravka U7, najstaršou výber do 19 rokov.

1.1 Ciele a zámery klubu

Hlavným cieľom klubu je výchova mladých hráčov v klube je ich uplatnenie sa po skončení dorasteneckého veku v seniorskom mužstve, resp. v reprezentáciách SR. V klube ide v prvom rade o výchovu mladých, vlastných odchovancov, ale aj o vyhľadávanie talentovaných chlapcov hlavne vo veku 10 – 16 rokov na doplnenie vlastnej liahne.

K naplneniu hlavných cieľov je kvalita a systematickosť práce, kde najdôležitejšiu úlohu majú manažérske a trénerské činnosti, ktoré sú v kompetencii hlavného trénera a ďalších trénerov mládeže v spolupráci so špecialistami v realizačných tímoch - asistenti trénerov, maséri, vedúci mužstva atď.

V úseku mládeže ide hlavne o zabezpečenie dvoch okruhov činností:

- zabezpečenie jeho bežného chodu na úrovni pracovníkov mládeže, predstavenstva klubu, až po každodennú súčinnosť s vedením futbalového klubu, spoluprácu s rodičmi a partnerskými školami, prípadne spoluprácu s obchodnými partnermi, médiami a pod .
- zabezpečenie špecializovanej odbornej činnosti v celom procese športovej prípravy a výchovy mladých futbalistov, to znamená predovšetkým v tréningovom procese v priebehu celého roka a so špecifikami pre letné a zimné prípravné obdobie a pre súťaž

Športové ciele mládež:

- každé mužstvo bude úspešne účinkovať v najvyšších súťažiach na popredných miestach
- v každom tíme mať čo najviac talentovaných hráčov
- výchova hráčov pre potreby A tímu, Fortuna ligy a zahraničných líg
- mať čo najviac hráčov vo výberoch regiónu a reprezentácie SR U15 – U19

Kategória dorast

Tu nastali podstatné zmeny v súťaži, ale aj v celkovom ponímaní tejto vekovej kategórie. Niektorí hráči vo veku 16 - 18 rokov sa stali pre kluby doslova nepotrebnými, preto im bolo treba hľadať angažmán do iných klubov, čo spôsobilo nemalé problémy. Jedná sa o študentov

III. ročníka v športových triedach, ktorí boli rozhodnutí odísť zo štúdia. Nastalo sklamanie v radoch rodičov, nie každý hráč a rodič sa s touto situáciou stotožnil.

V tejto dobe je charakteristické, že futbalová úroveň študentov, ktorí sa prihlásia do športových tried je slabá, resp. sú to hráči z nižších súťaží, ktorí potrebujú hernú zápasovú prax v súťaži. Bolo ideálne keď fungovala II. liga v rámci ÚTM práve pre nich. Sme presvedčení, že počas jednej sezóny by určite niektorí dosiahli patričnú úroveň s perspektívou do pre klub. Veľa chlapcov odišlo zo športových tried už v polovici septembra a nastali problémy ako v škole, tak aj v klube.

Tento problém sa nám čiastočne podarilo vyriešiť tým, že sme hráčov dali na hosťovania do klubov 3. 4. a 5. ligy dospelých a ostatní hrajú podľa možnosti 1x v týždni prípravný zápas s okolitými klubmi dospelých.

Kategória žiaci

Je najdôležitejšia, kde sa ukazuje kvalita práce a výkonnostný rast mladých futbalistov. V týchto kategóriách vo veku od 11 - 15 rokov máme zaradených okolo 100 mladých futbalistov, ktorí sú prevažne žiakmi futbalových tried v ZŠ Klačno.

Starší žiaci (U 15, U 14) hrajú žiacku ligu - stred. V ročníku 2013/14 sa reorganizovala súťaž na desať účastníkov, kde sa hra v jesennej časti systémom doma - vonku. V jarnej časti pokračuje nadstavba prvých štyroch družstiev v tabuľke v konfrontácii so skupinou východ, kde po nadstavbe sa hrá len v kategórii U 15 o majstra SR žiakov.

Kategórie U 13 a U 12 kopírujú staršiu kategóriu U 14, kde sa po nadstavbe časti súťaž končí. U 11 hrajú okresnú súťaž, tzv. Kormanov pohár, kde sa stretávajú s mladšími žiakmi regiónu Liptova.

Kategória prípraviek MFK.

Ružomberok pracuje v prípravkách v štyroch kategóriách. U11, U10, U9 a U8-U7, pričom U8 s U7 pracujú spoločne. V každej kategórii by mali pracovať dvaja tréneri, hlavný tréner a asistent.

V každej kategórii prípraviek je v priemere 20 hráčov. Musíme priznať, že už viac rokov je veľmi ťažké získať deti do klubu z rôznych príčin, ako klesajúca populácia a momentálny spôsob života, narušené sociálne zázemie v rodinách a podobne.

To znamená, že každý kto príde, je vítaný. Pred niekoľkými rokmi výber úspešne prebiehal spôsobom turnaja prvého stupňa základných škôl okresu Ružomberok, no po zavedení

normatívov na žiaka sa školy týchto turnajov nezúčastňovali pre obavu, že žiaka vyberieme, nastúpi do ZŠ Klačno a pôvodná škola príde o finančné prostriedky na žiaka.

V súčasnej dobe získavame chlapcov do výberu vyhlasovaním na ligových stretnutiach, oznamom na mailovej stránke MFK. Používame tiež propagáciu výberu formou plagátov a oznámení po školách, marketoch, v mestských časopisoch Ružomerskom hlase, či Spoločníku a tiež v Mestskej televízii Ružomberok. Taktiež organizujeme športové a pohybové súťaže v rámci Medzinárodného dňa detí.

Darí sa nám získať deti aj tzv. „dovýbermi“, alebo prostredníctvom už aktívnych žiakov a ich rodičov ktorým sa podarí prilákať ďalšie deti.

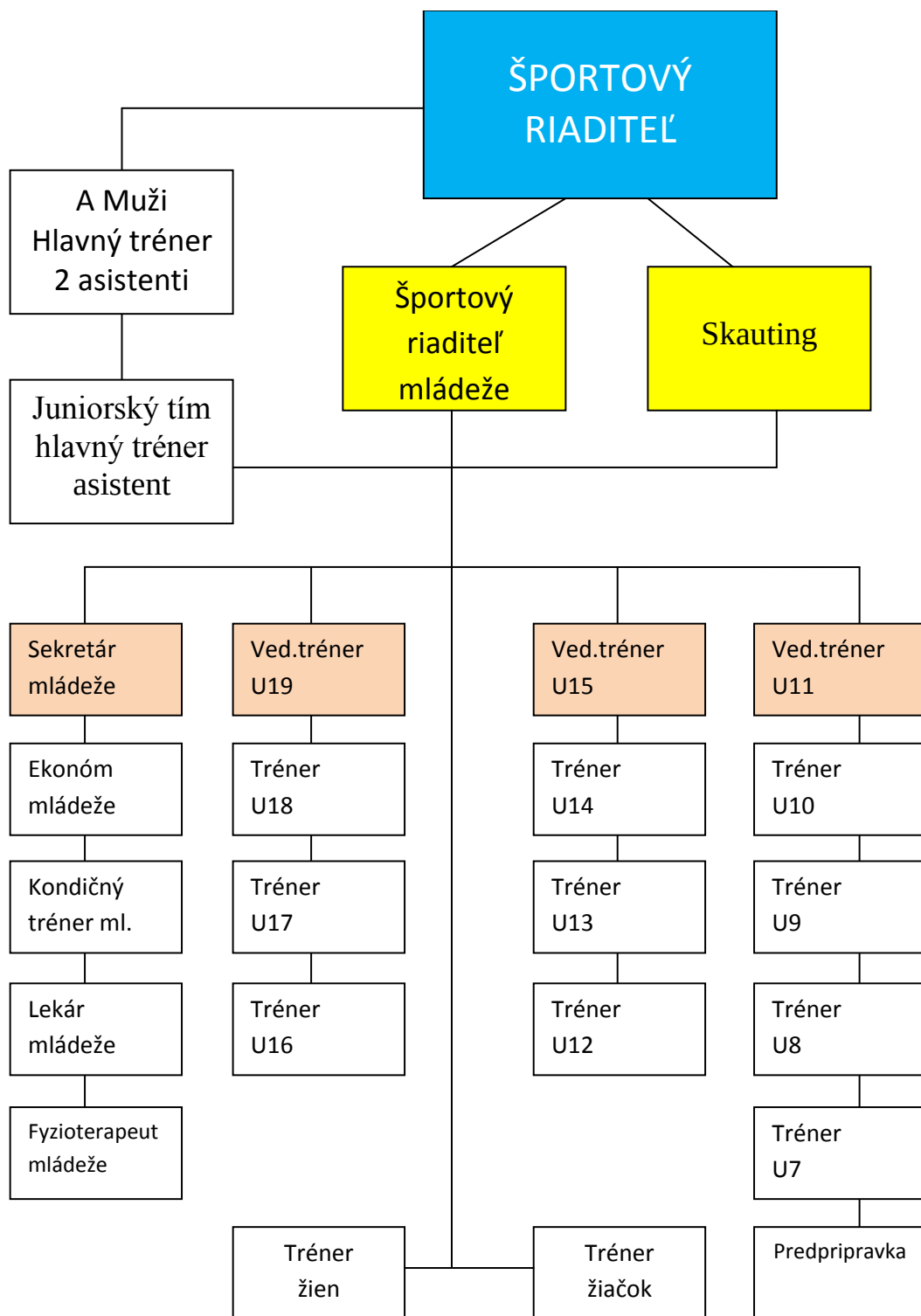
Kategórie U11, U10, U9 hrajú tzv. Ligu prípraviek Žilinského kraja 5+1, resp. 4+1, U11 hrá aj dlhodobú súťaž ObFZ Liptovský Mikuláš „Kormanov pohár“ na celé ihrisko. U8 a U7 hrajú iba turnaje, hlavne v zimnom období. Všetky ostatné kategórie majú za celú sezónu garantovaných deväť turnajov klubom.

1.2 Hlavné úlohy

Úlohy pre realizáciu a zabezpečenie kvality práce:

- udržiavať medzinárodné kontakty a komunikáciu - účasť na turnajoch
- rozšíriť systém napojenia na manažérov, na partnerské zahraničné kluby
- realizovať stáže trénerov v zahraničí s cieľom získavania poznatkov a skúseností
- zabezpečovať komplexné vzdelávanie trénerov, využívať spoluprácu s najkvalifikovanejšími futbalovými trénermi a trénermi špecialistami
- využiť maximálne skauting pre získanie talentovaných futbalistov z iných klubov
- dbať na kvalitu tréningového procesu predovšetkým o jeho systematickosť
- plánovať tréningový proces pravidelne, kvalitne a reálne
- realizovať tréningové zámery v súlade s metodikou
- poskytnúť rehabilitáciu a prevenciu úrazov, zranení a chorôb (vrátane kompenzačných ďalších preventívnych cvičení)
- zabezpečiť starostlivosť v oblasti diétológie, pitného režimu a životného štýlu
- dobudovať školský, ubytovací a stravovací systém
- viesť hráčov k plneniu si školských povinností a ponúknuť im možnosť ďalšieho vzdelávania

2. ORGANIZAČNÁ ŠTRUKTÚRA MLÁDEŽE MFK



2.1 Organizačná štruktúra mládežníckych družstiev MFK Ružomberok

kategória	tréneri vzdelanie	asistent vzdelanie	vedúci družstva	masér	kondičn ý tréner	lekár	fyziotera peut	hráči + brankár	súťaž
U19	UEFA A HT ÚTM	1 UEFA A	1	1 pre všetky kategórie				16 + 2	I. liga
U17	UEFA A	1 UEFA B	1					16 + 2	I.liga
U16	UEFA A	1 UEFA B	1					18 + 2	I.liga
U15	UEFA A HT ÚTM	1 UEFA B	1					18 + 2	I.liga stred
U15 dievčatá	1 UEFA B	1 IV/C UEFA B	1					16 + 2	Regionáln a liga žiačok sever
U14	UEFA A	1 UEFA B	1					16 + 2	I.liga stred
U13	UEFA B	1 UEFA B	1					16 + 2	I.liga stred
U12	UEFA B	1 IV/C	1					16 + 2	Liga prípraviek stred
U11	UEFA A HT ÚTM	2 IV/ C	1					16 + 2	Liga prípraviek stred
U10	UEFA B	2 IV/ C	1					16 + 2	Liga prípraviek stred
U9	UEFA B	2 V/ C	1					16 + 2	Liga prípraviek stred
U8	UEFA B	2 IV/ C	1					18 + 2	turnaje
U7	UEFA B	2 IV/ C	1					18 + 2	turnaje

3. SYSTÉM VZDELÁVANIA V KLUBE

3.1 Vzdelávanie hráčov

Je nevyhnutnou súčasťou komplexu výchovy hráča, vo všetkých oblastiach života.

Vykonávame ho formou prednášok, hráčskych schôdzí a besied najčastejšie o:

- nových trendoch v jednotlivých súčiastiach v hernej prípravy
- pravidlách hry
- zdravom spôsobe života o správnej životospráve
- o nebezpečenstve dopingu a boja proti nemu
- význame a potrebe ich vzdelania
- spoločenskom živote
- správnej reprezentácii klubu nielen na ihrisku

3.2 Vzdelávanie trénerov

Odbornosť trénera je veľmi podstatná a odlišná od hráčskej činnosti. Vynikajúci hráč sa nemôže stať hneď vynikajúcim trénerom. Formovanie trénera je dlhodobý proces a vzdelávanie je súčasť tohto procesu. Odbornosť predstavuje rôzne faktory (v oblasti fyziológie, anatómie, psychológie, pedagogiky, či prípravy tréningového procesu, herných systémov a ich variácií, koučovanie a pod.) Tréner musí neustále obohacovať svoje vedomosti, snažiť sa zachytiť moderné trendy a zabudovať ich do svojej trénerskej filozofie. V našom klube MFK Ružomberok sa o to snažíme.

Vzdelávanie trénerov je dôležitou úlohou trénersko-metodickej komisie v našom klube, kde tréner je jej dôležitým článkom.

Náš klub MFK Ružomberok každoročne zabezpečuje systém vzdelávania vlastných trénerov mládeže ako službu, ktorou umožňuje trénerom získať odbornú a praktickú spôsobilosť na vedenie tréningového procesu a ďalšieho pôsobenie v mládežníckych družstvách.

Podmienkou na výkon trénerskej činnosti vo futbale je absolvovanie príslušných školení, prípadne inej formy vzdelávania a to zavŕšením ktorého je vydanie oprávnenia na vykonávanie trénerskej činnosti: trénerský diplom, trénerský preukaz, alebo trénerskú licenciu. Trénerský diplom a trénerský preukaz sú doklady o vzdelaní trénera a majú neobmedzenú platnosť. Trénerská licencia oprávňuje trénera vykonávať trénerskú činnosť a po určitom čase musí byť obnovená.

Naši tréneri sa zúčastňujú všetkých povinných školení, ktoré usporiada Slovenský futbalový zväz. Vo vlastnom záujme a záujme klubu si podľa možností zvyšujú trénerské triedy a licencie.

Klubové vzdelávanie je na patričnej úrovni, kde sa snažíme naším trénerom poskytovať nové dokumenty, literatúru, odborné materiály DVD nosiče atď. nových trendoch v modernom futbale.

Pravidelne štvrťročne profesionálni tréneri majú prednášky v mediálnej miestnosti o nových trendoch a podmienkach tréningového procesu mládeže.

Robíme rôzne besedy a prednášky pre TOP skupiny hráčov, kde prednášajú a debatujú aj s trénermi a hráčmi A mužstva.

V športovej príprave sa venujeme vzdelávaniu mladých hráčov formou diskusií a video prenosov o pravidlách futbalu, nových trendoch, alebo pozorovaním a porovnávaním tréningového procesu iných klubov.

Koordinátor mládeže pripravuje a podáva nové trendy z odborných materiálov v oblasti pohybových schopností, kontroluje riadi a usmerňuje trénerov pri vedení a ukladaní povinných dokumentov na agendu trénera.

Futbalový klub MFK Ružomberok poskytuje svojim trénerom vzdelávanie aj formou stáží v popredných zahraničných kluboch.

V sekcii mládeže sa zameriavame hlavne na metodiku, zavádzame jej nové trendy do tréningového procesu v každej kategórii.

S trénermi pracujeme v rámci TMK, kde sa zaoberáme skvalitnením tréningového procesu, kde využívame aj potrebnú audio – vizuálnu techniku.

Naši mládežnícky tréneri sa taktiež zúčastňujú stáží, ktoré organizuje Slovenský futbalový zväz cez Grassroots program.

4. HERNÁ KONCEPCIA

Zámer koncepcie sa realizuje hlavne pomocou herného obsahu v priamej konfrontácii so súperom v zápase. Úroveň a kvalita hry jednotlivcov je hlavne u mládeže v klube rozhodujúca. Samozrejme, že musí byť výsledkom herného potenciálu, ktorý odráža schopnosti jednotlivcov ale i celého mužstva ako celku.

4.1 Herný systém

Základný herný systém (4-4-2, 4-1-3-2)

Základná formácia s dvomi štvorčlennými reťazcami a pred nimi s dvoma vysunutými útočníkmi.

Pri našom hernom systéme musíme rešpektovať jeho základné princípy :

- rovnomerné obsadenie hracej plochy
- rovnomerné zaťaženie všetkých hráčov v poli
- dokonalé rozostavenie hráčov do hĺbky a šírky ihriska
- optimálne proporcie činnosti jednotlivých hráčov v útočnej aj obrannej fáze hry
- efektívnu spoluprácu hráčov obrannej, stredovej a útočnej formácie, založenej na vhodnom prelínaní jednotlivých formácií a preberaní základných úloh v obrane i útoku
- jednoduchosť v realizácii obranných i útočných činností
- plynulosť, pružnosť pri prechode z jednej fázy hry do druhej podľa systému hry družstva súpera s ohľadom na vývoj zápasu, optimálnu voľbu vlastného obranného a útočného systému hry

Taktické úlohy hráčov z hľadiska obrannej fázy hry

Obranná formácia

Strední obrancovia

- vytlačanie obrannej línie do ťažiska hry, zmenšovať ihrisko (šírka, hĺbka)
- odoberanie lopty, vyhraté hlavičkové osobné súboje
- v spolupráci s defenzívnymi stredovými hráčmi eliminovať útočiacich hráčov v stredovej vertikále
- po zisku lopty stredný obranca otvára priestor na zakladanie útoku

Krajní obrancovia

- zúženie ťažiska obranného bloku
- zdvojovanie pri postranných čiarach

- práca s priestorom, spoluhráčom pri zakladaní útoku, použiť hĺbkové kombinácie vybiehanie z tandemu a predbiehanie

Stredová formácia

Strední stredoví hráči

- po zisku lopty najjednoduchšia prihrávka, pre rýchlu zmenu ťažiska hry
- reakcia na pozičné postavenie pri zakladaní útoku, držať hĺbku ihriska - stále v trojuholníku

Krajní stredoví hráči

- po strate lopty organizovaný pressing, dotláčať hráčov súpera v krajných vertikálach
- okamžitý pressing, získanie lopty, vyhľadať a vyhrať osobné súboje 1:1
- pozičná pressingová hra po útočníkoch – vyvrcholenie obrany
- reakcia na pozičné postavenie súpera a okamžité zakladanie útoku
- reakcia na pozičné postavenie spoluhráčov - kolmé prihrávky

Útočná formácia

- okamžité prepínanie na obranu po strate lopty, hlavne v stredovej a útočnej zóne
- potrebná agresivita v osobných súbojoch
- zabezpečovanie svojho spoluhráča
- prerušenie zakladania útoku súpera v jeho zárodku
- konštruktívne odoberanie lopty
- zabrániť súperovi presne rozohrať

Požiadavky na hráčske funkcie

Brankár :

- samotné chytanie, pozičná hra zakladanie útokov
- chytanie centrovaných vysokých lôpt
- vybiehanie na kolmé prihrávky súpera v strednej vertikále
- organizácia postavenia hráčov pri ŠS
- komunikácia a spolupráca s obrannou líniou

Krajní obrancovia

- striedajú pozičné bránenie s rýchlym vysúvaním sa na súpera, predovšetkým v situáciách, kedy si súper ide pre loptu
- odstupujú zo slabej strany do stredu ihriska, ak je lopta na opačnej strane ihriska a obsadzujú priestor pri pohybujucom sa protihráčovi, čím zabraňujú, aby súper preniesol ťažisko hry diagonálnymi prihrávkami

- zónovým bránením nenechávajú žiadne voľné priestory pre útočiacich hráčov
- v prípade potreby sa podieľajú pri zdvojovaní prípadne ztrojovaní hlavne v krajných vertikálach
- obrancovia rozhodujú o veľkosti priestoru pre hru a vytvárajú tým tlak na súpera
- eliminácia centrovaných lôpt

Strední obrancovia

- spoluorganizuje obranný blok v ťažisku hry
- verbálna komunikácia so spoluhráčmi
- využíva priestorové a osobné bránenie súpera
- vyhráva bežecské súboje v krajných vertikálach
- zabezpečuje krajných obrancov pri spätných prihrávkach
- priestorové bránenie okolia brány
- hlavičkové súboje, predskočenie

Defenzívny stredový stredný

- fyzické predpoklady
- futbalová inteligencia, anticipácia
- vodcovská osobnosť
- komunikatívny, organizátor hry mužstva
- silný v osobných súbojoch
- jednoduchý a účelný po zisku lopty
- eliminuje útočnú aktivitu súpera v stredovej vertikále
- uplatňuje priestorovú, alebo osobnú obranu
- zachytáva rýchle útoky súpera

Krajní stredoví hráči

- rýchlostné typy
- pohyb vo svojej vertikále, pri zmene ťažiska hry posun do ťažiska
- zdvojuje a zabezpečuje hru KO v krajnej vertikále
- osobné súboje 1 : 1
- v prípade potreby sa stáva KO

Ofenzívny stredný stredový hráč

- konštruktívny, kombinačný, s dobrou pozičnou hrou
- sebavedomý, dôrazný,

- dobré taktické myslenie, výborná technické vybavenie,
- prirodzená osobnosť, vodcovský typ
- organizátor hry, dôrazný osobných súbojoch
- vystupuje pri pressingu do útočnej línie
- spolupráca v bloku s krajnými stredovými hráčmi
- bráni centrálny prístup pri PÚ
- vytvára tlak na loptu

Hrotový útočník

- po strate lopty sa stáva prvým obrancom, zahajuje pressingovu obranu
- výborný fyzický fond s dobrou postavou .
- dobrý výber miesta
- dobre technicky vybavený
- dôrazný v pokutovom území súpera
- dobrý v hre hlavou, schopný premieňať gólové situácie

4.1.1 Systém hry v obrannej fáze

Herný výkon v obrane

- systém priestorovej obrany, hru so štvorčlennou obrannou formáciou
- koordinované herné úsilie založené na spolupráci všetkých hráčov s trvalým tlakom v priestore na súpera s loptou
- dôslednosť, kompaktnosť a ekonomickosť bránenia
- dynamika tlaku na súpera s dokonalým eliminovaním jeho útočnej aktivity
- tímová spolupráca s konštruktívnym odoberaním lopty s následným prechodom do útoku
- obranná činnosť začína okamžite po strate lopty, v stredovej a v obrannej zóne súpera agresívnym pressingom
- útočníci vyvíjajú okamžite tlak na stredných a krajných obrancov súpera
- posun stredového a zadného bloku k ťažisku hry
- pri neúspešnom pressingu v obrannej zóne súpera, rýchly návrat do obranného bloku 4-4-2
- čas potrebný na návrat do štvorčlenného obranného bloku vyplňa obranný štít po celej šírke ihriska

4.1.2 Systém hry v útočnej fáze:

Herný výkon v útoku

V útočnej fáze hry budeme hrať

- v stredovej a útočnej zóne v rozostavení 4-1-3-2
- stredný stredový hráč podporuje útočníkov v priestoroch útočnej zóny
- zakončenia útokov najmenej s tromi hráčmi
- trpezlivá kombinačná hra s väčším množstvom rýchlych krátkych prihrávok
- rýchle prenášanie ťažiska hry, kde by sa mal uvoľniť priestor pre ofenzívu stredových hráčov a krajných obrancov
- defenzívny štít a stredný stredový hráč budú rozohrávať väčšinu útočných akcií
- podpora ofenzívy krajnými obrancami, ktorí vo svojich vertikálach budú vytvárať číselnú prevahu obrancov
- finálne resp. predfinálne prihrávky obrancami a stredovými hráčmi
- krajní stredoví hráči budú plniť úlohu tvorcov hry a vyplňovať priestor strednej vertikály v čase držania lopty

- po strate lopty sa budú okamžite podieľať na pressingovej obrane.

Zásadné v našej hre bude, že využijeme čo najviac princípy útočenia:

- Princíp hĺbky – ide nám o roztiahnutie herného priestoru smerom k súperovej bránke.
- Princíp šírky - zväčšením ofenzívnej šírky – zmena smeru útočenia, prenesenie ťažiska hry.
- Princíp časovanie – chceme usporiadať herné činnosti hráčov pre čo najúspešnejšie zakončenie útočnej aktivity
- Princíp kompaktnosti – pôjde nám o zachovanie vzdialeností rozostavenia útočiacich hráčov, aby sa dokázali aktívne zapojiť do vedenia útočnej akcie
- Princíp prečíslenia - vytvorenie dočasnej početnej prevahy pre potreby vedenia a zakončenia útočnej akcie.
- Princíp hĺbkovej ofenzívy – minimalizácia hry do šírky s efektívnym využitím kolmých prihrávok vo všetkých vertikálach

Hra obrannej línie

Taktické úlohy z hľadiska útočnej fázy hry:

- zväčšiť herný priestor pri zakladaní útoku do šírky
- rýchla cirkulácia lopty po jej získaní v obrannej zóne

- rýchly posun lopty vpred v krajných vertikálach aj stredom ihriska
- rýchla cirkulácia lopty, šírkové prihrávky na svojej úrovni s pokračovaním útoku čo najskôr kolmo vpred
- dostupovať smerom k ťažisku hry dopredu, niekedy ako celok alebo jednotliví hráči prevažne krajní obrancovia
- vytvárať neustále pozičné zaistenie útoku hlavne strední obrancovia
- voliť dlhú prihrávku na útočníkov v situáciách, kedy hráči obrannej línie nemôžu rozvinúť útok iným spôsobom – pressingová obrana súpera

Hra brankára

Brankár sa po splnení svojich funkcií sa aktívne zapája prihrávkami do zakladania rýchlych útokov na krátku alebo dlhú vzdialenosť v krajných vertikálach, alebo na hráčov v útočnej formácii

Hra stredných obrancov

Takticky vyspelí s dobrou anticipáciou vývoja herných situácií

- kombinačne jednoduchí
- spoľahliví s perfektnou dlhou prihrávkou.
- istí pri kontrole lopty.
- istí v prevedení herných činností – ovládanie lopty, spracovanie a presná prihrávka

Krajní obrancovia

Musia byť rýchli, flexibilní, pre rýchle riešenie herných situácií musia sa rýchle rozhodovať. V kombinačnej súčinnosti musia byť odvážni, istí a kondične vyspelí.

Taktické úlohy z hľadiska útoku:

- vždy sa snažiť o konštruktívne odoberanie lopty
- organizovaná účasť krajných obrancov pri štandardných situáciách smerujúcich do priestoru pokutového územia a jeho bezprostredného okolia
- zapájajú sa do ofenzívy, čím dochádza k prečísleniu súpera
- aktívna účasť v medzihre, zahájenie útočnej hry mužstva hlbkovými prihrávkami, ale aj diagonálnymi prihrávkami
- striedavo sa zapájajú do zakladania útokov, posúvajú sa do stredovej alebo útočnej línie - stredoví hráči ich potom nahrádzajú a musia sa ďalej snažiť preniknúť do stredovej a následne do útočnej zóny

- neboja sa kombinačných akcií v krajných vertikálach
- musia výborne centrovať a presne prihrávať
- neustále sa pokúšajú zakončiť.
- neustála podpora útočnej aktivity spoluhráčov cieľenými prihrávkami
- dynamika cirkulácie lopty pri založení útoku do šírky
- diagonálne prenesenie ťažiska hry vpred
- prieniky s loptou vpred cez uvoľnený priestor v stredovej vertikále pomocou obchádzania súpera alebo útočných herných kombinácií
- pozornosť, sústredenosť a neustále čítanie hry
- musia mať celohrískový prehľad
- koncentrácia sa na zmeny v súvislosti s vývojom hry

Hra stredných stredových hráčov

Stredová línia je hlavným spojovacím prvkom pri udržaní súčinnosti s obranou a útokom. Musia byť flexibilní, s variabilnou činnosťou na veľkom priestore, s rýchlym a pohotovým rozhodovaním sa v hre. Narušenie kompaktnosti v hre prináša mužstvu neúspech

Taktické úlohy v útočnej fáze hry

- čítanie hry pre rozpoznanie herných situácií
- dokonalé riešenie úloh v ťažisku hry a následné prenesenie na slabšiu stranu
- dynamické riešenie individuálneho a kombinačného charakteru v rámci skupiny
- istota s loptou, variabilné kombinačné predpoklady v krajných vertikálach
- akcelerácia, rýchlosť s loptou a bez nej v pozdĺžnom priestore ihriska
- schopnosť finálnych a predfinálnych prihrávok v plnom behu- presné centre, po uvoľnení sa klamnými pohybmi
- spolupráca na diagonálne vedenom útoku zo silnej strany na slabšiu
- pohyb bez lopty- oklamanie obrany súpera
- strelecká aktivita, dopĺňovanie útočných hrotov

Hra krajných stredových hráčov

Vysoké požiadavky sú na ich takticko - strategické vedenie spôsobu boja, hlavne v krajných vertikálach. Maximálne musia využiť čítanie hry, rozpoznávať a následne riešiť herné situácie. Dokonalé riešenie obranných herných činností v ťažisku hry a následné prenesenie ťažiska hry na slabšiu stranu.

Taktické úlohy

- istota s loptou, využitie kombinačných predpokladov v krajných vertikálach
- akcelerácia, rýchlosť s loptou a bez nej v pozdĺžnom priestore ihriska
- schopnosť finálnych a predfinálnych prihrávok v plnom behu presné centre, po uvoľnení sa klamnými pohybmi
- spolupráca na diagonálne vedenom útoku zo silnej strany na slabšiu
- pohyb bez lopty- oklamanie obrany súpera
- strelecká aktivita, dopĺňovanie útočných hrotov, pozdĺžna rotácia s koncovými hráčmi

Hra útočnej formácie

Útočníci musia byť silní vo vzdušných súbojoch, aby sa vedeli presadiť pod tlakom v pokutovom území. Sú pohybliví, rýchli, s individuálnou dynamickou technikou, hrajú na veľkom akčnom priestore. Musia byť kľúčovým článkom pri rýchlych protiútokoch a kombinačnej hre. Sú schopní sa individuálne presadiť proti veľmi tesnej obrane.

Taktické úlohy

- výber miesta
- vedomá spolupráca oboch koncových hráčov
- súčinnosť s hráčmi a stredovej a obrannej línie
- rotácia hráčov, odlákavanie, otváranie priestoru
- nabehávanie na slabšiu stranu súpera
- dohrávanie herných situácií hlavne v pokutovom území a v jeho okolí

5. TRÉNINGOVÉ PROGRAMY V JEDNOTLIVÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH

Obsah hernej prípravy v jednotlivých vekových kategóriách

5.1 PRÍPRAVKY

Mladšie prípravky U7 - U9 rokov

Prvý kontakt s klubom, príslušenstvo v klube, radosť z pohybu a nadšenie z hry.

Kondičný tréning - všestranná pohybová príprava

- základná pohybová príprava - bežecká a futbalová abeceda
- základy koordinačných schopností
- atletika a gymnastika, doplnkové hry

Herný nácvik - HČJ

- začiatok tvorby zručnostného potenciálu
- cit a pociťovanie lopty, kontrola lopty na zemi
- základy techniky na mieste a za pohybu
- coerverova metóda tréningu
- snaha o učenie obojnohosti

Herný tréning

- hry - pohybová príprava hrami s jednoduchými pravidlami
- hry v malých skupinách 1:1, 2:2, 3:3

Staršie prípravky U10 – U11

Radovať sa z prvých úspechov, súťaživosť, stabilizácia a pravidelnosť dochádzky

Kondičný tréning

- sústavný rozvoj všeobecnej vytrvalosti (aerobných schopností)
- obratnosť s koordinačnými schopnosťami
- rozvoj rýchlosti na základe frekvencie pohybov
- rozvíjať výbušnú silu dolných končatín – odrazovú schopnosť
- štafetové behy súťaživou formou

Herný nácvik – HČJ

- prebratie lopty- tlmením chodidlom, vnútornou stranou nohy - prvý kontakt
- vedenie lopty priamym priehlavkom a vnútornou stranou nohy
- prihrávanie - prízemnú a polovysokú prihrávku, časovanie

- zdokonaľovanie techniky - coerverova metóda
- prebratie lopty vnútornou stranou nohy
- klamavé pohyby pred obchádzaním súpera
- strel'ba vnútorným a priamym priehlavkom po vyhodení lopty
- hra hlavou čelom
- základné činnosti brankára- chytanie lopty, prihrávanie rukou, vykopávanie

Herný tréning

- malé formy PH 1:1, 2:2, 3:3
- základy hry, vychádzať z hry družstva, pravidiel hry
- zdokonaľovanie hry v malých skupinách 2:2, 3:3, 4:4

Taktika:

- súhra v dvojiciach v útočení
- základy obsadzovania hráča s loptou
- výber miesta vzhľadom k spoluhráčovi a súperovi
- hra na malej ploche s dôrazom na výber miesta, stávanie sa

5.2 MLADŠÍ ŽIACI U12 - U13

Futbalista, ktorý sa chce zdokonaľovať, chce vyhrávať a zdokonaľovať sa. Najväčšiu pozornosť venovať rozvoju obratnosti a koordinácie, obojnohosti

Kondičný tréning

- rozvoj koordinačných schopností špecifickými a nešpecifickými prostriedkami
- rozvoj vytrvalosti hernou formou
- rozvoj reakčnej rýchlosti
- rozvoj výbušnej sily dolných končatín - odrazová schopnosť

Herný nácvik - herné činnosti jednotlivca

- coerverova metóda – zdokonaľovanie techniky a hry 1:1
- kontrola ovládania lopty na zemi
- posúvanie lopty rôznymi časťami nohy, zašliapnutie, sťahovačka, zasekávačka, posúvanie podošvou, klamlivé pohyby
- HČJ nacvičovať samostatne aj v reťazcoch
- zdokonaľovanie technickej stránky HČJ, vonkajší prejav v herných podmienkach
- spojovanie nacvičených činností do reťazcov a ich používaní v hre

- prebratie lopty vnútorným priehlavkom vo vzduchu stehnom, prsiami, hlavou
- prihrávka vnútornou stranou nohy prvým dotykom po prízemnej prihrávke priamym priehlavkom, po dopade na zem, lopta v kľude i v pohybe, prízemné a polovysoké prihrávky
- vedenie lopty všetkými spôsobmi a rýchlym zastavením, vyštartovaním s loptou, obratom, zmenou smeru vedenia lopty
- hra hlavou z rozbehu, čelnom, bokom – spánkovou časťou hlavy
- obchádzanie súpera vonkajším a vnútorným priehlavkom po jednoduchom a dvojitom klamlivým pohybovom
- strelba vnútorným priehlavkom po vedení lopty a prvým dotykom z prízemnej prihrávky
- odoberanie lopty predskočením a okamžitou prihrávkou na nabiehajúceho spoluhráča
- obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty, odoberanie lopty

Herný tréning

- hra v skupinách s rôznym počtom hráčov s výmenou miest
- hra na rôznych postoch a vymedzenie herných priestorov
- spolupráca formácií v prípravných hrách defenzívnej a ofenzívnej činnosti
- prípravná hra - nedaj loptu strednému
- rôzne druhy pohybových hier hlavne futbalu ale aj basketbalu, hádzanej

Herný systém vychádza z počtu hráčov v zápase 6 + 1

Rozostavenie 3 - 2 - 2

- využívať priestor a zachovávať hráčske funkcie v uvedenom útočnom systéme
- postupný útok s využívaním priestoru, zachovávaním hráčskych funkcií
- využitie útočných herných kombinácií založených na prihrávaní a vedení lopty - narážacka, výmena miesta

obranný systém

- osobná obrana na celom ihrisku, na vlastnej polovici ihriska, hra po strate lopty v obrane
- využitie obranných herných kombinácií založené na vzájomnom zabezpečovaní a preberaní hráčov
- obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty, odoberanie lopty

5.3 STARŠÍ ŽIACI U14 – U15

Kondičná príprava

- rozvoj oxidatívnej kapacity VO₂ max – neprerušovaný beh v teréne, intervalová riadená hra 4:4, 5:5,
- koordinačné schopnosti rozvíjať v spojení s hernými činnosťami – dynamika HČJ v rýchlom slede
- rozvoj rovnovážnych schopností
- rozvoj relatívnej sily všetkých veľkých svalových skupín, posilňovanie chrbtového a brušného svalstva a sily dolných končatín
- intenzívny rozvoj výbušnej sily dolných končatín, rozvíjať silovo-rýchlostné prejavy
- rozvoj frekvenčnej rýchlosti
- rozvoj rýchlosti reakcie
- rozvoj silových schopností

Herný nácvik – herné činnosti jednotlivca

Útočné:

- prihrávanie nohou na strednú, veľkú vzdialenosť (priehlavkové kopy), prihrávanie hlavou, čelom, spánkovou časťou
- preberanie lopty (tlmenie) hrudníkom, hlavou,
- vedenie lopty všetkými spôsobmi (zmeny smeru, krytie lopty, zbavovanie sa súpera, uvoľňovanie sa s loptou),
- strelba nohou, hlavou (po vedení a prebratí lopty bez prípravy na dotyk, strelba rotáciou vonkajším a vnútorným priehlavkom, prehodenie brankára)
- výber miesta stavania sa (zásady pohybu bez lopty)

Obranné:

- obsadzovanie priestoru podľa ťažiska hry (odoberanie lopty predskočením, vypichnutím, vklíznutím, súboj hlavou)
- kontrola lopty, „pocit lopty – rýchle nohy“
- kontrola lopty na zemi aj vo vzduchu (obojnohosť)
- žonglovanie nohou a hlavou (obmeny ľavá, pravá, striedavo, výška kopnutia, na mieste v pohybe)
- kontrola, ovládanie lopty na zemi (malý priestor, posúvanie, kotúľanie lopty rôznymi cestami nohy, polobraty a obraty, klamavé pohyby, „tanec“ nad loptou)

Herný systém 4-4-2, 4-1-3-2

Útočný

- využívanie priestoru šírku a hĺbku útočenia
- postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny

Útočné HK

- založené na prihrávaní, vedení lopty a nabíhaní,
- zašliapnutie lopty, prepúšťanie lopty
- vybiehanie z tandemu
- menenie ťažiska hry
- strelba po kombináciách z rôznych pozícií

Obranné:

- zaujať obranu v strednej a obrannej zóne
- na vlastnej polovici ihriska aktívna priestorová obrana, kombinovaná obrana
- založené na vzájomnom zabezpečovaní, križovaní, preberaní hráčov

5.4 MLADŠÍ DORAST U16 – U17

Kondičná príprava

- rozvoj oxidatívnej kapacity, nešpecifickými a špecifickými činnosťami dosiahnuť prvý vrchol oxidatívnej kapacity (VO₂ max.kg^l)
- koordinačné schopnosti rozvíjať v spojení s hernými činnosťami
- rozvoj koordinačných schopností, hlavne reakčné schopnosti, kinesteticko – diferenciačné schopnosti, orientačné schopnosti v úzkej väzbe s hernými zručnosťami,
- rozvoj relatívnej sily všetkých veľkých svalových skupín, posilňovanie chrbtového a brušného svalstva
- intenzívny rozvoj výbušnej sily dolných končatín, silovo-rýchlostné prejavy herných činností

Herný nácvik - herné činnosti jednotlivca

Útočné:

- výber miesta, stávanie sa (zásady pohybu bez lopty, hra v priestore a s priestorom)
- prihrávanie, preberanie lopty (všetky spôsoby) v podmienkach herných situácií
- vedenie lopty a obchádzanie súpera (všetky spôsoby), dokonalé krytie a kontrola lopty, zbavovanie sa súpera, uvoľňovanie sa s loptou v podmienkach herných situácií
- strelba nohou a hlavou - všetky spôsoby, strelba, dorážanie lopty bez prípravy

- streľba zo vzduchu, volej, rotovaná streľba, streľba hlavou v páde
- tečovaná hlavička, príprava špecialistov na riešenie štandardných situácií

Obranné:

- obsadzovanie hráča a priestoru, odoberanie lopty všetkými spôsobmi
- v podmienkach herných situácií (dôrazná hra telom pri zablokovaní, vypichovaní, vklznutí a súbojoch hlavou),
- kontrola lopty, „pocit lopty – rýchle nohy“
- kontrola lopty na zemi i vo vzduchu - obojnohosť
- kontrola lopty, striedanie frekvencie krokov (rýchle nohy pri kontakte s loptou, zmeny rýchlosti pohybu, prenášanie ťažiska tela na ľavú, pravú nohu).

Herné systémy 4-4-2, 4-1-3-2

Útočné:

- postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny hráčov a jednotlivca
- spôsob útočenia podľa obrany súpera, nabíhanie stredových hráčov a obrancov

Obranné:

- kombinovaná obrana
- priestorová obrana (hra v priestore a s priestorom, rýchle organizovanie obrany, prechod do obrany).

Herné kombinácie

Útočné:

- založené na prihrávke, vedení lopty, predbiehaní, odlákavaní a nabíhaní
- streľba po kombináciách v úsekoch hry, priestor, čas (spolupráca hráčov v zoskupeniach podľa hráčskych funkcií)
- reťazce pospájaných herných kombinácií (kontrola hry, napr. odlákavanie –menenie ťažiska hry – vybiehanie z tandemu atd.)
- kombinácie pri riešení štandardných situácií z hľadiska útoku (signály, výchova špecialistov, spolupráca realizátorov).

Obranné:

- obmeňovanie obranných kombinácií v podmienkach herných situácií, kombinácia vystavenia súpera do postavenia mimo hry (spolupráca na signál),
- obranné kombinácie pri riešení štandardných herných situácií z hľadiska obrany
- reťazce obranných herných činností pri prepínaní

Hlavný dôraz v tejto vekovej kategórii v tréningovom procese kladieme na:

- rôzne zložité reťazce herných činností v podmienkach herných situácií (plynulá, rýchla pohybová činnosť)
- na individuálne riešenie herných situácií (preniknutie obranou)
- uvoľňovanie sa s loptou, dynamické riešenia herných situácií 1-1, nasledujúca strelba, alebo prihrávka

Keďže pre toto obdobie, je charakteristické, že hráči sa dostávajú do puberty, môže dôjsť k narušeniu jemnej koordinácie pohybov, a preto je dôležité častejšie zaradovanie cvičení pre rozvoj koordináčnych schopností do tréningových jednotiek.

5.5 STARŠÍ DORAST U19

Kondičná príprava

- maximálnu pozornosť venovať sústavnému rozvoju oxidatívnej kapacity, nešpecifickými a špecifickými činnosťami dosiahnuť prvý vrchol oxidatívnej kapacity($VO_2 \text{ max.}$)
- koordináčne schopnosti rozvíjať v spojení s hernými činnosťami,
- rozvíjať koordináčne schopnosti, hlavne reakčné schopnosti,
- kinesteticko - diferenciačné schopnosti, orientačné schopnosti v úzkej väzbe s hernými zručnosťami, rotácia okolo vertikály
- rozvíjať laktátovú neoxidatívnu kapacitu nešpecifickými činnosťami
- rozvíjať alaktátovú neoxidatívnu kapacitu, rozvoj relatívnej sily všetkých veľkých svalových skupín, posilňovanie chrbtového a brušného svalstva
rozvoj sily svalstva trupu (hlavne chrbtové a brušné svaly) a výbušnej sily dolných končatín
- intenzívny rozvoj výbušnej sily dolných končatín,
- rozvíjať silovo-rýchlostné prejavy herných činností,
- na základe vysokej oxidatívnej kapacity individuálny rozvoj odolnosti voči nepriaznivým stavom neoxidatívneho laktátového krytia pohybovej činnosti s následným regeneračným tréningom.

Herné systémy (orientácia v priestore)

- orientovať sa v priestore v základnom hernom systéme 4-3-3

Útočné:

- využívať priestor, šírku a hĺbku útočenia v nižšie uvedených útočných herných systémoch
- postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny

Obranné:

- zaujať obranu v strednej a obrannej zóne na vlastnej polovici ihriska v nižšie uvedených obranných herných systémoch. - aktívna priestorová obrana, kombinovaná obrana

Herné kombinácie (presnosť, synchronizácia spolupráce)

- plynulo a presne spolupracovať v nižšie uvedených obranných a útočných herných kombináciách.

Útočné:

- založené na prihrávaní, vedení lopty a nabíehaní, zašliapnutie lopty, prepúšťanie lopty, vybiehanie z tandemu, menenie ťažiska hry (využívanie herných kombinácií v typických priestorových úsekoch),
- strelba po kombináciách z rôznych priestorových úsekov (spolupráca hráčov v zoskupeniach podľa hráčskych funkcií).

Obranné:

- založené na vzájomnom zabezpečovaní, križovaní, preberaní hráčov (proti hre útoku v rôznom rozostavení, organizácia obrany podľa ťažiska hry, rovnováha obrany).

Reťazce herných činností jednotlivca (plynulý pohyb)

- rôzne zložité, typické reťazce herných činností (preberanie lopty – vedenie lopty – obchádzanie – prihrávanie, strelba),
- akcent na uvoľňovanie sa hráča s loptou v súbojoch 1-1, prihrávku, strelbu (klamlivé pohyby, finty)

Herné činnosti jednotlivca (v pohybe)

Útočné:

- prihrávanie nohou na strednú, veľkú vzdialenosť (priehlavkové kopy), prihrávanie hlavou, preberanie lopty (tlmenie) hrudníkom, hlavou,
- vedenie lopty všetkými spôsobmi (zmeny smeru, krytie lopty, zbavovanie sa súpera, uvoľňovanie sa s loptou),
- strelba nohou, hlavou (po vedení a prebratí lopty bez prípravy na dotyk, strelba rotáciou – vonkajší, vnútorný priehlavok, prehodenie brankára),

- výber miesta stavania sa (zásady pohybu bez lopty).

Obranné:

- obsadzovanie priestoru podľa ťažiska hry (odoberanie lopty predskočením, vypichnutím, vkláznutím, súboj hlavou).
- kontrola, ovládanie lopty na zemi (malý priestor, posúvanie, kotúľanie lopty rôznymi cestami nohy, „maznanie sa“ s loptou, polobraty a obraty, klamavé pohyby, „tanec“ nad loptou),
- kontrola lopty striedaním frekvencie krokov (zmeny rýchlosti pohybového rytmu, prenášanie ťažiska hry na ľavú, pravú nohu atd.).

Obsah

Rozvoj vytrvalostných schopností (oxidatívna kapacita)

- rôzne formy neprerušovaného, striedavého behu v teréne, na ihrisku, v hale (aj prekážkové dráhy), plávanie, beh na lyžiach, jazda na bicykli, riadená hra v zodpovedajúcom energetickom režime (10-15 minútové intervaly 4-4, 5-5, 6-6, na ½ ihriska, 7-7, 8-8 na celom ihrisku) s upravenými pravidlami,
- reťazce herných činností v zodpovedajúcom režime zaťaženia
- Rozvoj rýchlostných schopností (alaktátové neoxidatívne zaťaženie) zaťaženie maximálnej intenzity 6 – 8 sekúnd (beh s loptou, opakované výskoky) so zodpovedajúcimi intervalmi odpočinku.

Rozvoj frekvenčnej rýchlosti

- prebehy 10 – 30 m so striedaním behu s dôrazom na frekvenciu a dĺžku krokov beh dolu svahom na úsekoch 10 – 20 m (frekvencia)
- prebehy ponad latky, čiary, položené švihadlá – vzdialenosť 50 – 60 cm.
- prebehy dopredu, bokom, so zmenou smeru (frekvencia).

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- štarty z nízkeho štartu, rôznych polôh

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- stupňované úseky 30 – 50 m
- opakované úseky 30 – 50 m
- rozložené úseky 30 – 50 m (10 m šprint – 20 m klus – 10 m šprint)
- beh do kopca – úseky 5 – 15 m
- handicapové behy do 30 – 50 m

Rozvoj rýchlosti reakcie

- Štarty z rôznych polôh – na znamenie trénera (akustický podnet, optický podnet)
- Špecificky – rýchlostné pohyby (do 4 – 6 sek.)
- reťazce HČJ – nabíhanie, uvoľňovanie,
- vedenie lopty + obchádzanie súpera + prihrávka
- obchádzanie súpera + strelba
- vedenie lopty + prihrávka + nabíhanie + strelba
- odoberanie lopty

Rozvoj rýchlostných schopností zaradujeme do každej tréningovej jednotky, celkový objem 300 – 400 m

Rozvoj silových schopností

- posilňovanie chrbtových a brušných svalov,
odrazová sila: opakované výskoky, skoky, reťazecskokov, zoskoky + výskoky, ich kombinácie i v spojení s hernými zručnosťami (strelba hlavou a pod.),
- maximálna sila: výbušné, akcelerované cvičenia bez veľkých záťaží, s expandermi, prenášanie, prehadzovanie, podávanie, odhadzovanie plných lôpt
- rôzne úpolové hry – preťahovanie, pretláčanie
- kruhová forma zameraná na chrbtové a brušné svaly, ďalej na horné končatiny, dolné končatiny, 10 opakovaní, 1 – 2 kruhy.

Rozvoj koordinačných schopností

- hlavne so zameraním na reakčné schopnosti, kinesteticko-diferenciačnú schopnosť – rozvíjanie v najužšej väzbe na herné zručnosti (HČJ a ich reťazce) v neočakávaných spojeniach so všeobecnými prostriedkami – výskoky, preskoky, obraty, pády a pod.
- rytmické schopnosti – veľmi významné v herných situáciách 1 – 1, tak útočnej ako aj v obrannej fáze hry
- orientačné schopnosti – významné pre správnu a adekvátnu orientáciu v hernej situácii
- rovnovážne schopnosti - veľmi dôležité pri zmene (rotácii) okolo vertikálnej, ale aj horizontálnej osi v rôznych herných situáciách.

PROJEKT STAROSTLIVOSTI A PRÍPRAVY TALENTOVANÝCH HRÁČOV V KLUBE MFK RUŽOMBEROK:

Starostlivosť o hráča

V súčasnej dobe je potrebné získavať už 12 až 13 ročných talentovaných hráčov mimo pôsobnosti klubu. Klub sa v spolupráci s rodičmi postará o ich celodenný režim. Ako model do budúcnosti pre náš klub je ubytovanie mladých futbalistov s celodennou starostlivosťou v rodinnom prostredí a v ubytovni. Klub spolu s rodičmi finančne prispievajú rovnakým dielom /strava, ubytovanie/. V popoludňajších hodinách po tréningovom procese futbalisti majú priestor na prípravu do školy pod dozorom učiteľky - vychovávateľky. Pre rozvoj TOP hráčov je to asi najvýhodnejšie riešenie. Hráči sa cítia výborne, v škole dosahujú dobré výsledky ku spokojnosti rodičov, nič im nebráni v ďalšom športovom napredovaní.

TOP skupina

Top skupina je vytvorená z hráčov od U14 – U19. Vyberali sme hráčov, na zasadnutí TMK zo dňa 8.8.2014 za účasti všetkých trénerov a športového riaditeľa klubu p. Kenderu. Pred výberom sme si vopred stanovili pravidlá a kritéria podľa ktorých sa hráč môže stať členom skupiny.

- hráč TOP skupiny musí byť hráčom MFK Ružomberok, alebo v najbližšom období sa ním stane
- charakterové a povahové vlastnosti na požadovanej úrovni
- študijné výsledky – bezproblémové štúdium
- miera talentu, úroveň pohybových schopností – perspektíva pre A tím

Zoznam hráčov TOP skupiny a ich charakteristika

Meno priezvisko	roč.	post	Klady	Nedostatky-	Tréningový zámer
Alex Holub	2000	pravý stredový hráč	- technicky vyspelý s dobrou kopacou technikou, - dostatočne dôrazný, vyspelý	- hra ľavou nohou- - hra 1:1 - presnosť zakončenia	- hra hlavou, rýchlosť, obratnosť - individuálna technika
Adam Filek	2000	stredný stredový hráč.	- technicky vyspelý s dobrou kopacou technikou - cit pre hru - predfinálne a finálne prihrávky	- hra slabšou nohou - hra hlavou - prihrávanie na dlhšiu vzdialenosť	- hra 1:1 - dynamika herných činností jednotlivca - dôraz v zakončení - obojnohosť

Kristián Múdry	2000	stredný stredový hráč	- fyzicky vyspelý tvorca hry - výborné morálno – vôľové vlastnosti	- prihrávanie na strednú vzdialenosť - presnosť centrovaných lôpt - dynamika HČJ	- všetky druhy prihrávok - dynamika a rýchlosť herných činností jednotlivca
Adam Brenkus	1999	stredný stredový hráč	- dobrá futbalová technika - prehľad v hre a čítanie hry - predfinálne a finálne prihrávky - hra 1 - 1	- fyzické predpoklady - morálno vôľové vlastnosti	- rýchlosť dynamika všetkých herných činností jednotlivca - krytie lopty - agresivita v osobných súbojoch
Milan Eliáš	1999	stredový obranca	- fyzicky disponovaný - prehľad v hre. - predvídavý s dobrým čítaním hry - inteligentný	futbalová technika málo komunikatívny	- dynamika všetkých herných činností jednotlivca Hra 1:1 Hra slabšou nohou
Jakub Kudlička	1999	stredový hráč	- dobrá futbalová technika - prehľad v hre a cit pre hru - dobrý zakončovateľ	Dynamika a hlavičkovanie	Dynamika všetkých HČJ. prihrávková činnosť v rýchlosti hra 1~1
Kristian Kutlík	1998	stredový obranca	- dobrá futbalová technika - prehľad v hre - silný v osobných súbojoch	Hra telom krytie lopty Morálno-vôľové vlastnosti	Doraz v osobných súbojoch prihrávanie v pohybe hlavičkovanie
Kristian Lukačik	1998	stredový hráč, útočník	- dobrá kopacia technika - prehľad v hre - dobrý zakončovateľ, vie dávať góly	- dynamika, rýchlosť a pohyblivosť - hra hlavou na zemi a vo vzduchu	- dynamika všetkých HČJ. - koordinácia a rýchle nohy - všetky spôsoby hry hlavou - obranná činnosť, odoberanie lopty
Peter Dutko	1998	stredný obranca	- dobré čítanie hry - fyzicky vyspelý - veľmi dobrý v osobných súbojoch, - dobrá útočná rozohrávka	- útočné hlavičkovanie - prihrávka na dlhú vzdialenosť	- štartová rýchlosť, rýchlosť a dynamika HČJ - hra hlavou v osobných súbojoch
Daniel Dubec	1988	hrotový hráč	- fyzicky vyspelý vysoký - na svoju výšku pohyblivý - predvídavým schopný hrať kombinačne	- chýba agresivita v osobných súbojoch - koordinácia. obratnosť, dynamika HČJ	- obratnosť. - dynamika HČJ - výber miesta a stavenie sa - prudkosť prihrávok všetkého druhu - hra 1:1

Ondrej Chromek	1997	stredový hráč	- rýchly - technicky vyspelý - dobrá kopacia technik	- striedanie výborných a slabých momentov v hre občas sa „opúšťa“	- kreativita v HC , PH trpezlivá hra - hra hlavou vo všetkých fázach hry
Marek Szigmund	1997	stredový hráč	- technicky vyspelý kreatívny tvorca hry - dobrý strelec inteligentný	Hra hlavou Introvert. málo komunikatívny	- technika hry hlavou na zemi vo výskoku - streľba hlavou
Matej Čurma	1996	obranca	- pohybovo vyspelý rýchly - dôrazný, pracovitý - dobrý v hre hlavou	Slabšia ľavá noha, technika	Nácvik prihrávky a streľby ľavou nohou z rôznych pozícií, Obchádzania súpera
Dominik Kružliak	1996	obranca	- technicky dobre vybavený, - výborne číta hru - dobrá útočná rozohrávka	- slabšia ľavá noha, - dynamika HČJ	- prihrávky a centrované prihrávky ľavou nohou z rôznych pozícií, - rýchle nohy.
Juraj Vrlík	1996	obranca	- dôrazný v osobných súbojoch schopný hrať celí zápas naplno - vytrvalý - rýchly s loptou	- prehnaná agresivita v blízkosti vlastného PÚ - niekedy impulzívny a nesústredený - presnosť prihrávok	- rozvaha a trpezlivosť v HC PH - hra 1:1 - presnosť centrovaných prihrávok ľavou nohou

Obsahová náplň a zameranie

Hráči TOP skupiny budú trénovať okrem tréningového procesu vo svojich mužstvách 2x v týždni. Na základe charakteristiky ich vlastností bude obsahová náplň zameraná na rozvoj a zdokonaľovanie ich schopností v troch oblastiach.

Kondičný tréning

- koordinácia, agility
- akceleračná rýchlosť
- rýchlosť a dynamika vykonávania herných činností jednotlivca
- rýchlosť reakcie

Herný nácvik

- herné činnosti jednotlivca – útočné a obranné a loptová technika
- herné kombinácie - spolupráca v herných cvičeniach

Herný tréning

- v prípravných cvičeniach zdokonaľovanie herných činností jednotlivca
- v herných cvičeniach kreativita a herná kondícia

Pondelok

Prevažná časť práce s hráčmi bude zameraná na odstraňovanie ale aj zdokonaľovanie individuálnych schopností. Zvýšením počtu opakovaní a s individuálnym prístupom k jednotlivcom očakávame kladný efekt.

- skupina hráčov zameraná na zdokonaľovania koordinačných a rýchlostných schopností:

Adam Brenkus, Kristián Múdry, Jakub Kudlička , Adam Filek

- skupina hráčov zameraná na dynamiku herných činností jednotlivca:

Peter Dutko, Kristián Kutlík, Milan Eliáš, Alex Holub

- skupina hráčov zameraná na zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – skupina

Juraj Vrlík, Matej Čurma, Ondrej Chromek, Marek Szigmund ,Peter Dutko

Štvrtok

Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca v prípravných cvičeniach a herných cvičeniach

skupina žiaci Alex Holub, Adam Filek, Kristián Múdry, Adam Brenkus m Milan Eliášm
Jakub Kudlička

Trénerské obsadenie

Tréningový proces budú viesť v prvom rade profesionálni tréneri:

Stanislav Ďuriš Vladimír Helbich Ivan Hvolka. Štefan Mojský Tomáš Bartko.

V individuálnych tréningoch (štvrtok) so skupinou žiakov budú pracovať 3 tréneri Tomáš Bartko, Ivan Hvolka Štefan Mojský

So skupinou dorast vo štvrtok Štefan Mojský, Stanislav Ďuriš, Vladimír Helbich

Podľa dohody budú skupinu dorast viesť tréneri A mužstva

Mimotréninové aktivity

Tak ako v minulosti tak aj v tomto roku plánujeme mimotréninové aktivity talentovaných hráčov v oblasti kultúry a spoločenského života.

Kultúrne akcie – návšteva kina, divadelného predstavenia, hudobných koncertov.

Návštevy zápasov reprezentácií SR v mládežníckych prípadne seniorských, basketbalových stretnutí žien MBK Ružomberok, prípadne netradičných športových podujatí, ktoré organizujú rôzne športové kluby v Ružomberku.

6. KONTROLNÝ A HODNOTIACI KLUBOVÝ SYSTÉM

Pri kontrole sa zameriavame hlavne na nasledujúce body:

- zaznamenávanie dochádzky členov klubu
- vedenie tréningového denníka
- priebeh tréningového procesu
- kontrola plnenia tréningového plánu so skutočnosťou
- podmienky na tréningový proces

Kontrola tréningového procesu

- hospitačné návštevy tréningových jednotiek
- hospitácie na prípravných a majstrovských zápasoch
- 2x ročne pravidelné testovanie hráčov (testy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti)
- klubové testovanie mládeže vlastnou batériou testov, hodnotenie ich nárastu alebo stagnácie výkonnosti
- funkčné testovanie u športového lekára 1x ročne, pre TOP skupinu 2x ročne
- vlastné klubové testy v jednotlivých vekových kategóriách
- kontrola plnenia tréningovej činnosti podľa tréningových plánov
- kontrola plnenia dlhodobých úloh na porade trénerov – 1x do mesiaca veľká porada
- 1x do týždňa malá porada podľa sekcií a spoločná (prípravky, žiaci, dorastenci)

Hodnotiaci systém

- hodnotenie sezóny- jej jesennej a jarnej časti trénermi 2x (po jesennej a jarnej časti)
- hodnotenie silných a slabých stránky každého hráča
- hodnotenie celého družstva v súťaži (pokrok, herný prejav, vystupovanie, umiestnenie)
- analýzy hráčov o ich pôsobení v družstve v ďalšom období
- rozhodovanie o presunoch najtalentovanejších hráčov do vyššej vekovej kategórie
- rozhodovanie o preradení hráčov s nižšou výkonnostnou úrovňou do iných klubov

7. ZDRAVOTNÉ ZABEZPEČENIE:

- jeden krát ročne povinná lekárska prehliadka - somatometrické, spiroergometrické, kardiologické vyšetrenia, diagnostika u telovýchovného lekára – hráči TOP skupiny 2 x ročne
- klubový lekár v ordinácii v nemocnici / MUDr. Tibor Letko a MUDr. Lukáš Uhliarik/
- podľa predpisu SFZ je zabezpečená lekárska služba pri všetkých domácich zápasoch
- regenerácia futbalistov na ZŠ Klačno v rámci vyučovania a po vyučovaní
- rehabilitácia hráčov po zraneniach vojenská nemocnica Ružomberok
- pitný režim na tréningovom procese a majstrovských stretnutiach

8. VÝBER TALENTOV A DOPLŇOVANIE TALENTOVANÝCH HRÁČOV

Do prípraviek MFK sa každoročne v máji vyberajú na základe hodnotenia všeobecnej pohybovej prípravy chlapci vo veku 5-7 rokov, pričom sa priebežne ešte v priebehu ďalších rokov títo dopĺňajú v neskoršom veku aj zo širšieho okolia Ružomberka, hlavne z horného Liptova, Oravy a Spiša.

Z týchto prípraviek sa vo veku okolo 10 rokov tvorí základ pre výber do 5. ročníka športovej triedy so zameraním na futbal pri ZŠ Klačno, kde každoročne nastúpi okolo 17-20 chlapcov.

V priebehu žiackeho veku, hlavne od 13 do 15 rokov sa ešte doplnia talentovaní chlapci aj z ďalších regiónov Slovenska, pričom tu spolupracuje vyhľadávač talentov (skaut klubu) s regionálnymi spolupracovníkmi, prípadne si talentovaných jedincov vyberajú na turnajoch aj tréneri jednotlivých kategórií.

Ďalší výber nastáva pred skončením ZŠ vo veku okolo 15 rokov na základe talentových skúšok do športovej triedy pri Strednej odbornej škole polytechnickej, kde do 1. ročníka je vybratých 25 až 30 chlapcov nielen z Ružomberka, ale aj zo vzdialenejších regiónov z celej SR.

MFK Ružomberok pri výchove talentovaných futbalistov na základe dlhodobejšej zmluvy spolupracuje s futbalovými klubmi na Orave Námestovom a Zubercom. odkiaľ tu pravidelne prichádzajú talenty vo veku 14-16 rokov.

9. PRIESTOROVÉ A MATERIÁLNO – TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE

Pre mládežnícke družstvá MFK sú k dispozícii nasledovné hracie plochy na tréningy, resp. majstrovské zápasy:

Majstrovské zápasy I. LSD/MD (U 19, U 17, U16) – hlavné ihrisko MFK (náhr. Likavka, UT)

Majstrovské zápasy I. LSŽ (U 15, U 14) - ihrisko Bešeňová (náhr. UT)

Majstrovské zápasy I. LMŽ (U 13, U 12) – ihrisko Černová (náhr. UT)

Regionálna liga prípraviek (U 11, U 10, U 9) - ihrisko ZŠ Zarevúca (náhr. UT)

Pre tréningový proces sú k dispozícii na základe dlhodobých dohôd pre mládežnícke družstvá MFK výhradne ihriská v Likavke (dorasty), v Bešeňovej a Černovej (žiaci) a menšie ihrisko ZŠ Zarevúca 72x42m (prípravky).

Na regeneráciu mládežnícke družstvá využívajú regeneračnú linku pri ZŠ Klačno (vodoliečba, sauna, masáže), mestskú krytú plaváreň pri bývalej SOŠP na Bystrickej ceste a tiež termálne bazény v Bešeňovej.

Na športovú prípravu a tréningový proces v prechodnom období mládež MFK (športové triedy) využívajú dve telocvične pri ZŠ Klačno (žiaci) a dve telocvične pri SOŠ polytechnickej (dorasty).

Na plánovanie, riadenie a vyhodnotenie tréningového procesu tréneri využívajú multimediálnu učebňu (s dataprojektorom a interaktívnou tabuľou) pri ZŠ Klačno, tiež videokameru, notebook, osobné PC, DVD a CD prehrávače.

Na webe je zriadená stránka „Mládež MFK“ pre informácie o výsledkoch, tabuľkách, súpiskách a ďalších aktivitách mládežníckej sekcie.

Na testovanie športovej výkonnosti tréneri využívajú športtestery a fotobunky. Každý hráč absolvuje 1 krát (hráči TOP skupiny 2 krát) fyziologické testy u športového lekára v ÚVN Ružomberok.

10. ÚLOHY PRE NAJBLIŽŠIE OBDOBIE:

- V spolupráci so ZŠ Klačno a SOŠP Sládkovičova 104, skvalitniť výber žiakov zo športových tried a zabezpečiť pravidelné dopĺňanie hráčskych kádrov pri selekcii výkonnosti poprípade pri odchodoch hráčov
- Zrealizovať pravidelné testovanie výkonností a funkčnej spôsobilosti organizmu hráčov pred začiatkom a po ukončení súťaží, s vyradovaním a dopĺňovaním hráčskych kádrov podľa hráčskych postov a výkonností
- V záujme zvyšovania výkonnosti zvýšiť turnajovú a zápasovú konfrontáciu dorasteneckých a žiackych družstiev so súpermi zo zahraničia
- Pokračovať v organizovaní zahraničných stáží pre trénerov všetkých vekových kategórii
- Rozšíriť činnosť skauta mládeže o regióny Slovenska východného a južného Slovenska
- Obnoviť v minulosti zastavený projekt výstavby mládežníckeho areálu pri ZŠ Klačno mestským zastupiteľstvom a získanie zdrojov pre dokončenie ihriska 70x40 m v areáli ZŠ Klačno
- Zorganizovať tradičné turnaje s medzinárodnou účasťou pre U17 a U19 O pohár primátora mesta, U17 Memoriál Dr. Sciranku, Memoriál Dušana Vierika pre prípravky
- Kandidovať o usporiadanie finálového turnaja majstrovstiev SR starších žiakov

Príloha č. 1 k Programu rozvoja mládeže MFK Ružomberok na obdobie rokov

2015 - 2018

Klubový licenčný systém SFZ Integrita futbalu

Vzdelávanie hráčov je nevyhnutnou súčasťou komplexnej výchovy hráča vo všetkých oblastiach života. Do takéhoto vzdelávania v súčasnosti musíme zaradiť aj vzdelávanie zamerané na integritu futbalu a match-fixing.

V prvom rade treba pracovať na povedomí hráča o match-fixingu.

Match-fixing je vlastne ovplyvňovanie, manipulácia priebehu alebo výsledku stretnutia.

Verejnosť si to často spája len so stávkovaním, ale spadajú do toho aj výkony rozhodcov, hráčov, či dohody medzi klubmi s cieľom získania inej výhody, napr. postupu, záchrany,...

Veľmi dôležitá je osвета, prevencia proti match-fixingu. Je potrebné organizovať prednášky, besedy, hráčske schôdze, kde hráči musia pochopiť, čoho sa majú vyvarovať, aké problémy môže také tipovanie a v ďalšej fáze až gambling prinášať. Taktiež ich treba upozorniť na opatrnosť pri komunikácii na dnes tak obľúbených sociálnych sieťach a zároveň na vyhýbanie sa prostrediu, kde by mohli byť oslovení organizátormi manipulovania, čiže mali by sa vyhýbať barom či herniam.

Je nutné ich naučiť, ako majú s informáciami o prípadnej manipulácii výsledku narábať, na koho sa môžu obrátiť. SFZ zorganizoval v zimnom prípravnom období sériu prednášok pod názvom prevencia match-fixingu, ktoré boli určené okrem klubov Fortuna ligy aj ich kategóriám U 19.

Viedol ich manažér integrity futbalu SFZ Peter Dedík a informoval hráčov o tom, ako postupovať pri oslovení na manipuláciu. Môžu kontaktovať UEFA, taktiež priamo jeho ako manažéra integrity SFZ alebo priamo orgány činné v trestnom konaní.

S hráčmi detailne rozoberáme, resp. sme rozobrali najväčšiu a najznámejšiu korupčnú aféru zo septembra 2013, v ktorej boli obvinení siedmi ľudia a disciplinárna komisia SFZ odrátala Dunajskej Strede 6 bodov a udelila pokutu vo výške 10.000,- EUR.

Hráči musia mať na zreteli prípadné konzekvencie, ktoré vyplývajú z odhalenej účasti na manipulovaní výsledkov a dosah na ich športovú kariéru.

Je to odsúdenie rodinou, priateľmi, spoluhráčmi v tíme, spoločnosťou, hroziace finančné tresty od futbalových orgánov aj orgánov činných v trestnom konaní, možný zákaz činnosti vo futbale, či už dlhodobý alebo úplný a dokonca až trestno-právna zodpovednosť a väzenie.

V Ružomberku, 01.03.2016

Ing. Ľubomír Golis
predseda predstavenstva

JUDr. Juraj Čech, PhD.
člen predstavenstva