

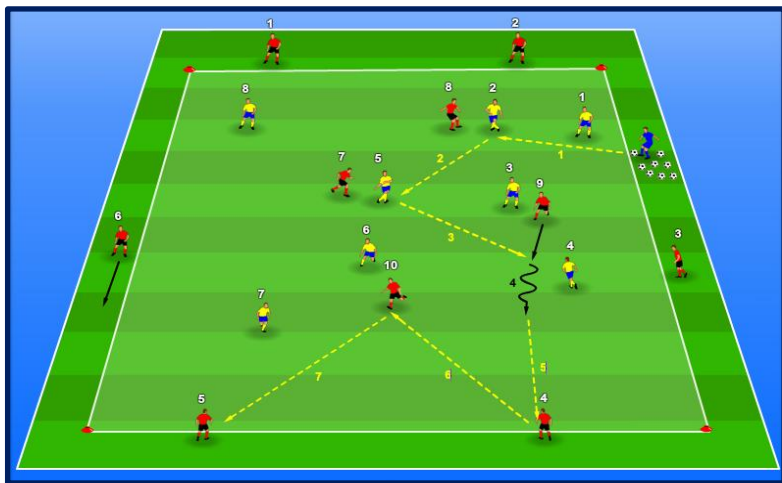


**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



SEMINÁR TRÉNEROV

Využitie prípravných hier v tréningovom procese mládeže



Mgr. Martin ŽAMBA, PhD.

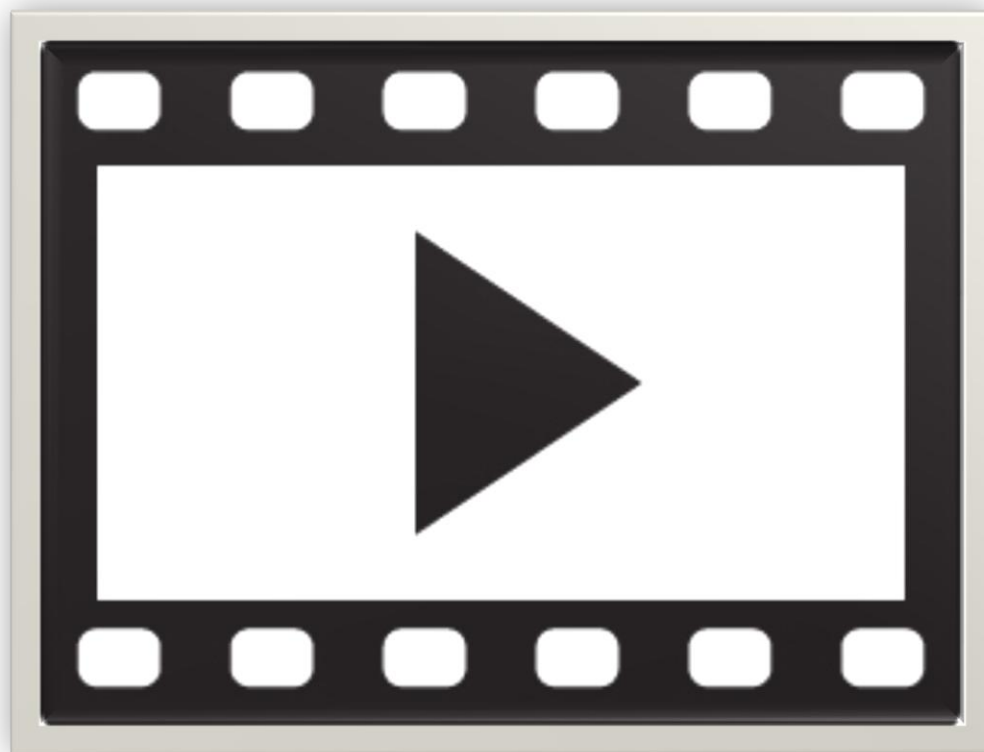
Nitra, 24. 6. 2017



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



TRÉNING MLADÝCH HRÁČOV





ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



TRÉNING MLADÝCH HRÁČOV

„Keď **tréner nepochopí** systém pohybov tvoriacich hernú činnosť a jej prispôbovanie sa k premenlivým herným situáciám, od ktorých závisí efektívnosť prípravy hráčov, **dopúšťa sa chýb** v tréningovom procese“!

„Hra nám ukazuje čo a ako máme trénovať, tak **učme a trénujme hrou**“!





**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**

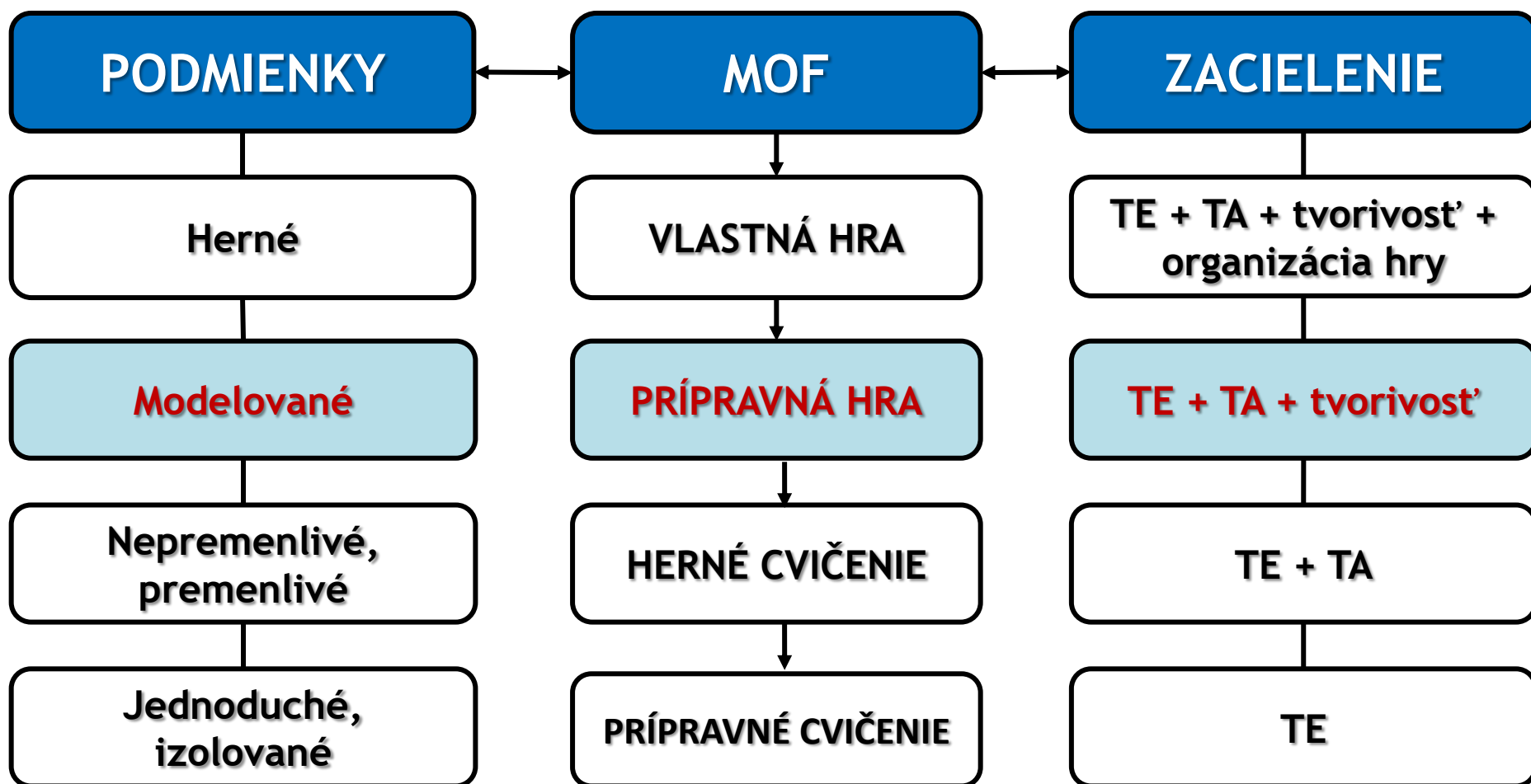


METODICKO - ORGANIZAČNÉ FORMY VO FUTBALE

- ✓ plne rešpektujú vývoj zložitosti zaťaženia a podporujú teóriu adekvátneho krytia, podľa ktorého, čím sú herné situácie v zápase a tréningovom procese totožnejšie, tým viac transferu môžeme od hráčov očakávať.
- ✓ metodicko - organizačné formy cvičení používané v TP delíme na štyri stupne zložitosti, ktoré vytvárajú tréningové podnety a to:
 1. Prípravné cvičenia (PC)
 2. Herné cvičenia (HC)
 3. **Prípravné hry (PH)**
 4. Vlastná hra (VH)
- ✓ jednotlivé MOF svojimi podmienkami a zameraním smerujú k nácviku a zdokonaľovaniu HČ.



METODICKO - ORGANIZAČNÉ FORMY VO FUTBALE





**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



PRÍPRAVNÉ HRY (PH)

- **súvislý herný dej;**
- protirečivý charakter konania hráčov;
- riešenie úloh a situácií v útoku aj v obrane (striedanie jednotlivých fáz hry);
- zamerané na stabilizáciu TE, TA a rozvoj tvorivosti;
- pôsobia na adaptáciu na situačnú neočakávanosť a súvislý herný dej;
- overujú odolnosť IHV a HVD;
- vznikajú obmeňovaním pravidiel a obsahu hry.



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**

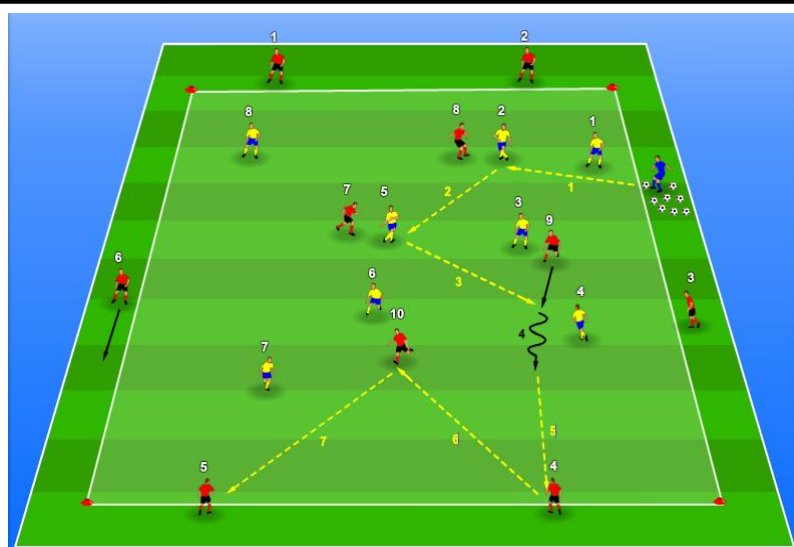


NA ČO NEZABUDNÚŤ PRI ORGANIZÁCII PRÍPRAVNÝCH HIER V TP

- názov, cieľ - zacielenie PH;
- určiť počet hráčov, veľkosť ihriska, pomôcky (organizácia PH);
- úlohy v ÚF a OF, pravidlá, opis PH;
- nákres PH;
- zaťaženie (BES);
- dávkovanie zaťaženia: interval zaťaženia (IZ) \neq **intenzita zaťaženia!!**, interval odpočinku (IO), počet opakovaní (PO), počet sérií (PS), interval odpočinku medzi sériami;
- prípadné modifikácie (obmeny) pravidiel.

CIEĽ

DRŽANIE LOPTY PO PRECHODE MUŽSTVA Z OBRANY DO ÚTOKU



VIDEO



POPIS - ORGANIZÁCIA

PRÍPRAVNÁ HRA

Počet hráčov: 8:4 (+6)

Priestor: 35 x 35 m

Popis: Hrajú proti sebe 2 mužstvá. Žlté mužstvo má všetkých hráčov vo vnútri vyznačeného priestoru. Červené mužstvo má 6 hráčov vo vnútri a 4 hráčov na vonkajšej strane vyznačeného priestoru. Cvičenie začína žlté mužstvo s držaním lopty vo vyznačenom priestore a úlohou je prihrať si 15-krát (1 bod) alebo držať loptu min. 12 s (2 body). Červení hráči sa pokúšajú získať loptu aktívnym napádaním (pressing). Keď sa im to podarí, tak sa snažia o držanie lopty proti žltému mužstvu s využívaním krajných pomocných hráčov (8 prihrávok = 1 bod).

Pravidlá: Červení vonkajší hráči nemôžu vstupovať do vnútra vyznačeného priestoru, žltí hráči a červení vnútorní hráči sú limitovaní 2 dotykmi.

KLÚČOVÉ BODY

1. Červení vnútorní hráči potrebujú vytvárať spoločne na súpera časový a priestorový tlak a získať loptu.
2. Po zisku lopty musia červení hráči splňať nasledovné atribúty: rýchlosť, sila, kvalita prihrávky, realizácia správnych taktických rozhodnutí, úspešná realizácia prihrávky na 1 dotyk, vytvárať správne uhly a vzdialenosti pre prijatie prihrávky od vonkajších pomocných hráčov, dobre komunikovať pre vyhnutie sa tlaku od napádajúceho súpera.



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



PRÍPRAVNÉ HRY V ALGORITMOCH

Algoritmus - opis riešenia problémov, pravidlo, ktorý sa dá naučiť a vedie od východiskového stavu, cez viaceré „kroky“ k požadovanému výsledku.

Každý algoritmus by mal obsahovať MOF vyššej zložitosti (PH), ktorá tvorí prechod z podmienok malej hry na hru veľkú, súťažnú.

Poznáme nasledujúce **formy algoritmov**:

- **stupňovaný** - stupňovanie zložitosti zaťaženia v jednej MOF alebo spájanie MOF (PC, HC, PH);
- **kombinovaný** - obmieňanie cvičení a hier v algoritme (PC, PH, HC, PH);
- **integrovaný** - spájanie adekvátnych HČJ a HK do vybraného HS.



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



ROZDELENIE PRÍPRAVNÝCH HIER

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

1. malé prípravné hry (1 - 3 hráči);
2. stredné prípravné hry (4 - 6 hráčov);
3. veľké prípravné hry (7 - 9 hráčov).



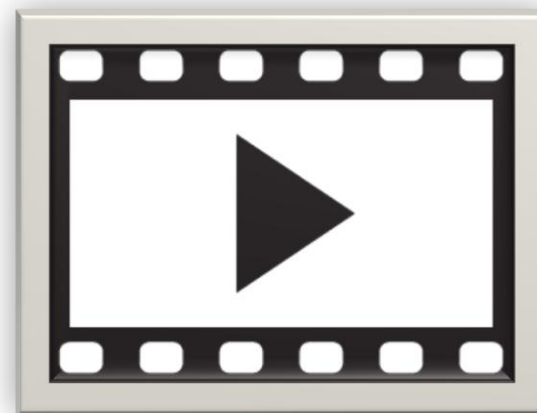
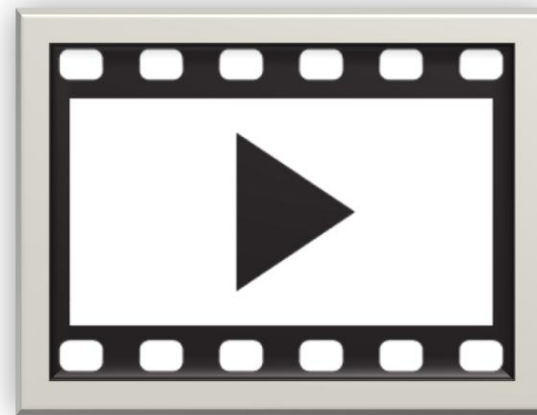
ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



MALÉ PRÍPRAVNÉ HRY (1 - 3 HRÁČI)

CHARAKTERISTIKA:

- prípravné hry 1:1 až 3:3 - špeciálny tréningový prostriedok;
- slúžia na komplexný rozvoj faktorov herného výkonu;
- tréningové zaťaženie v týchto hrách prevyšuje skutočné zápasové zaťaženie.



U
K
Á
Ž
K
Y



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



MALÉ PRÍPRAVNÉ HRY (1 - 3 HRÁČI)

ZACIELENIE:

- rozvoj rýchlostno-silovej a špeciálnej vytrvalosti;
- zdokonaľovanie individuálnej taktiky;
- riešenie osobných súbojov v podmienkach únavy;
- úspešné riešenie Hsi 1:1 a rozvíjanie vôľových vlastností hráča;
- metódy zaťažovania: intenzívna intervalová metóda, herný tréning (anaeróbny alaktát, anaeróbny laktát);
- zaťaženie prevyšujúce skutočné zaťaženie hráča v zápase je charakterizované: vysokým zaťažením obehového systému, požiadavkami na anaeróbny laktátový metabolizmus, vysokým psychickým zaťažením, veľkým počtom činností za časový úsek.



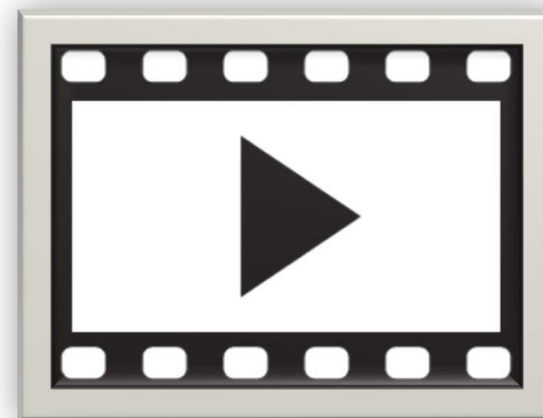
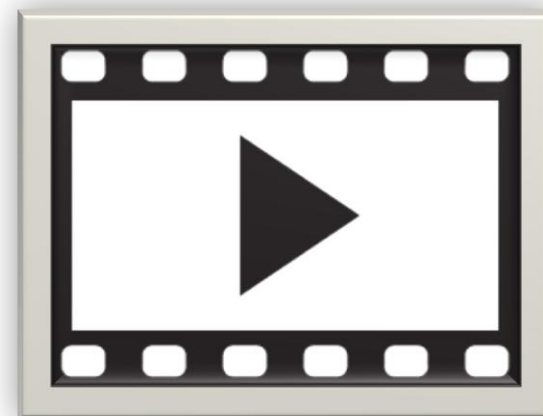
ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



STREDNÉ PRÍPRAVNÉ HRY (4 - 6 HRÁČOV)

CHARAKTERISTIKA:

- prípravné hry 4:4 až 6:6 - špeciálny tréningový prostriedok;
- slúžia na komplexný rozvoj výkonnostných faktorov;
- tréningové zaťaženie na úrovni intenzívneho zaťaženia v zápase.



U
K
Á
Ž
K
Y



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



STREDNÉ PRÍPRAVNÉ HRY (4 - 6 HRÁČOV)

ZACIELENIE:

- rozvoj špeciálnej vytrvalosti, hernej kondície;
- koordinácia individuálneho a kolektívneho taktického myslenia a konania;
- zdokonaľovanie spolupráce skupín hráčov, formácií a blokov;
- metódy zaťažovania: extenzívna intervalová metóda, herný tréning (aeróbny vyššej intenzity na hranici ANP);
- zaťaženie na úrovni intenzívneho zápasového zaťaženia je charakterizované: vysokým zaťažením obehového systému, požiadavkami na aeróbno-anaeróbny metabolizmus, primeraným počtom herných činností za časovú jednotku, adekvátnym psychickým zaťažením.



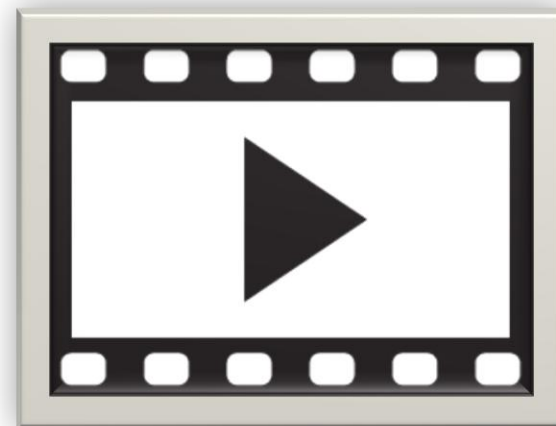
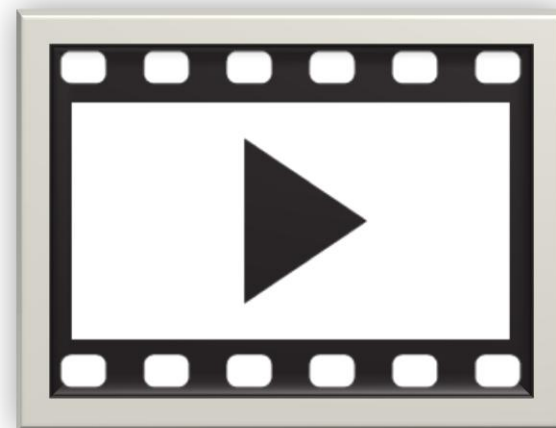
ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



VEĽKÉ PRÍPRAVNÉ HRY (7 - 9 HRÁČOV)

CHARAKTERISTIKA:

- prípravné hry 7:7 až 9:9 - špeciálny tréningový prostriedok;
- slúžia na komplexný rozvoj hernej výkonnosti hráčov;
- tréningové zaťaženie na úrovni reálneho zaťaženia v zápase.



U
K
Á
Ž
K
Y



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



VEĽKÉ PRÍPRAVNÉ HRY (7 - 9 HRÁČOV)

ZACIELENIE:

- rozvoj špeciálnej vytrvalosti, hernej kondície;
- zdokonaľovanie individuálnej, skupinovej a kolektívnej taktiky, organizácie hry;
- vytváranie adekvátnych a modelových súťažných podmienok;
- adekvátna manipulácia s priestorom (hra v zónach, vertikálach);
- metódy zaťažovania: metóda dlhodobá - intervalová, herný tréning (aeróbny nižšej a vyššej intenzity);
- komplexný rozvoj herných schopností hráčov v súťažných podmienkach je charakterizovaný: striedavým zaťažením obehového systému, adekvátnymi požiadavkami na aeróbny a aeróbno-anaeróbny metabolizmus, psychickým zaťažením ako v zápase.



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



PÔSOBENIE PRÍPRAVNÝCH HIER (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)

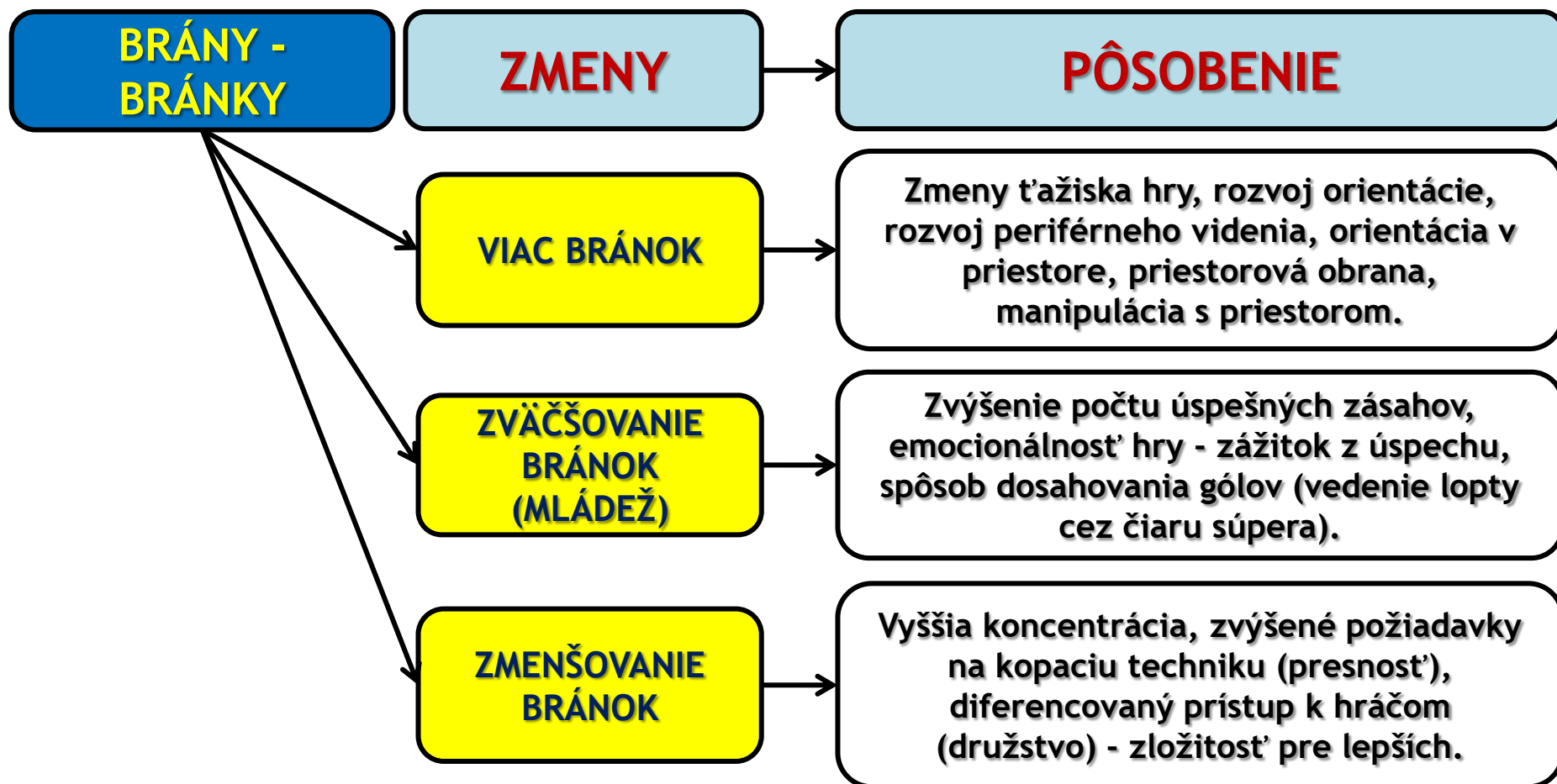




ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ

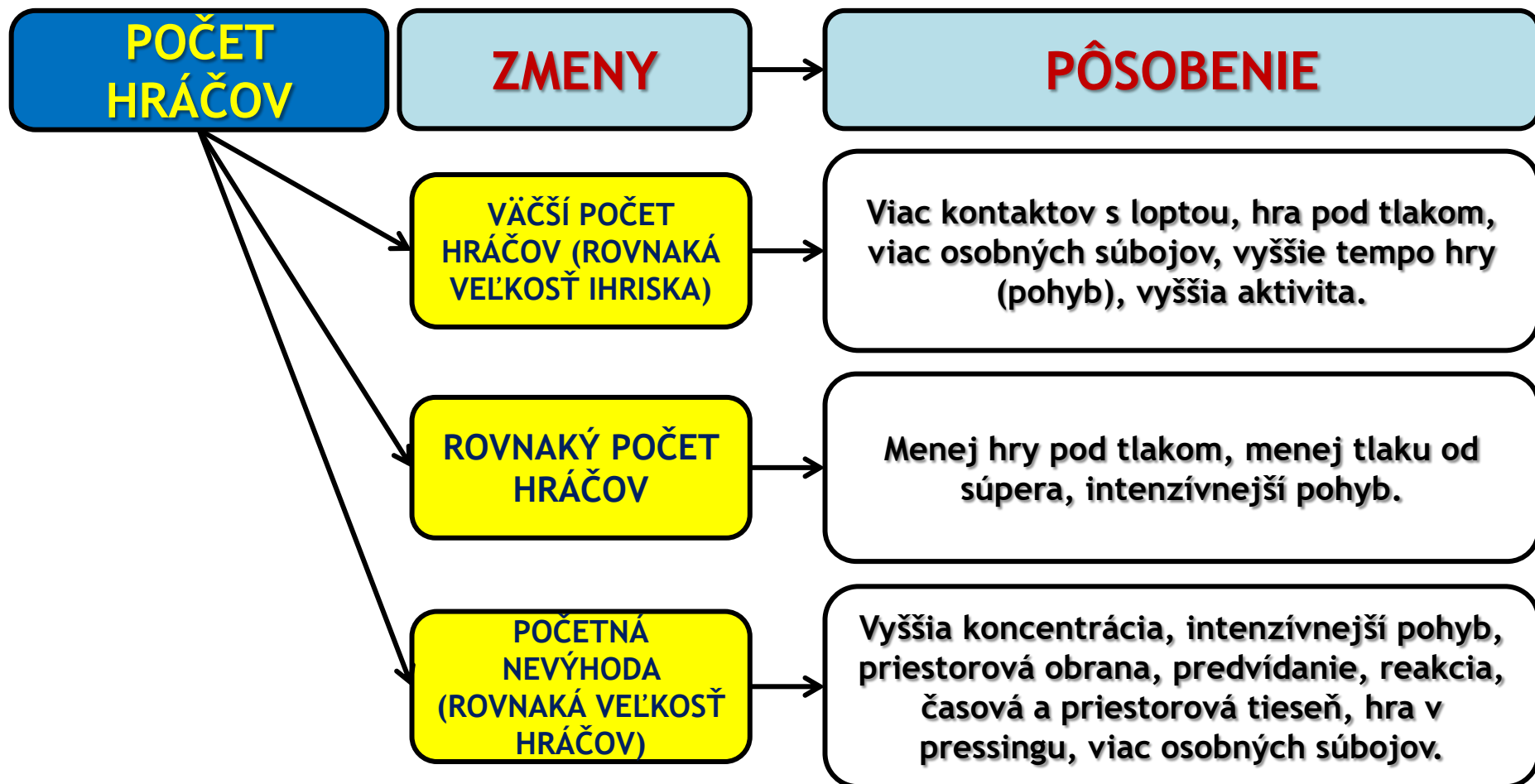


PÔSOBENIE PRÍPRAVNÝCH HIER (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)





PÔSOBENIE PRÍPRAVNÝCH HIER (PODĽA ZMIEN PODMIENOK)

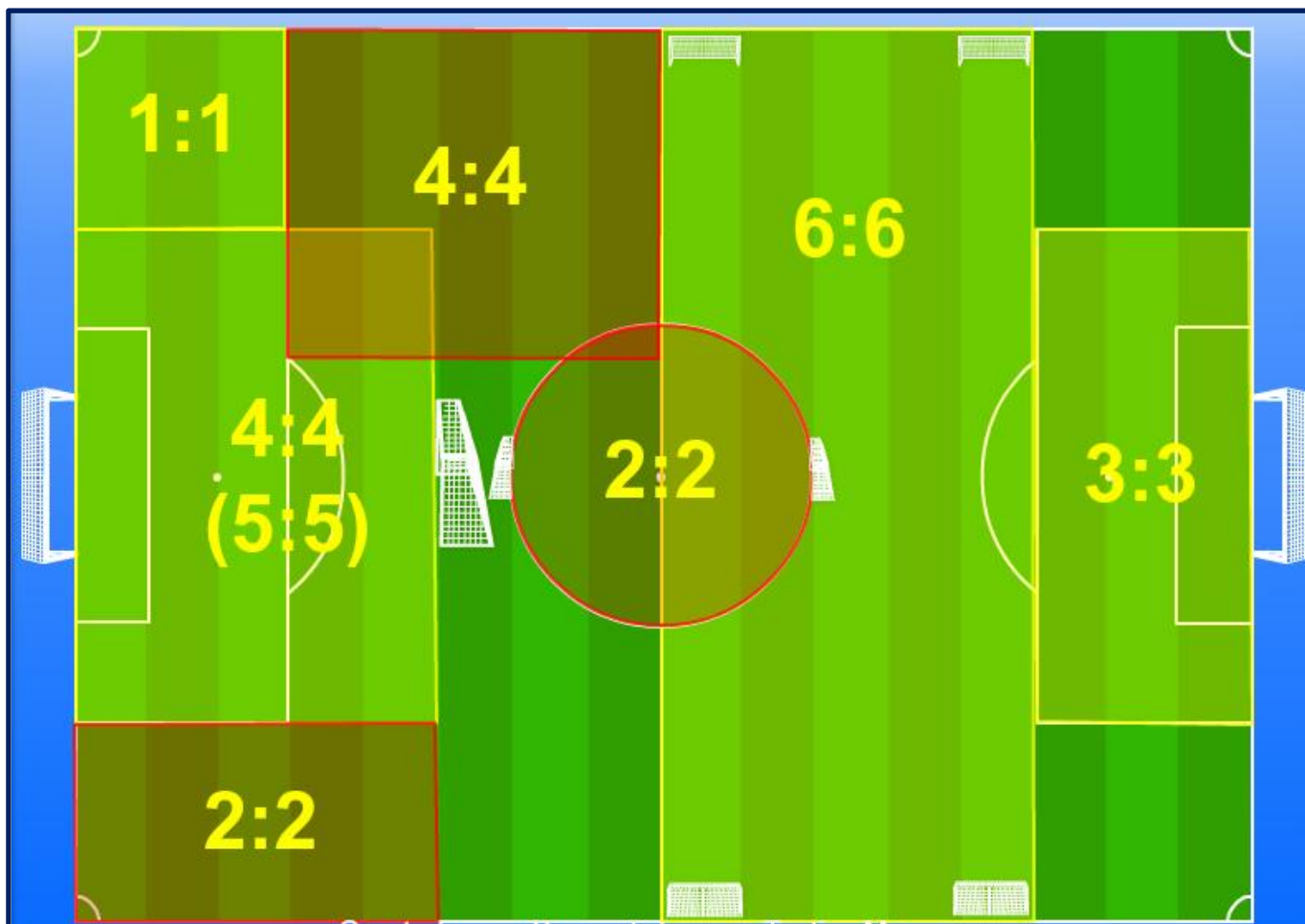




ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



MOŽNOSTI LOKALIZÁCIE PRÍPRAVNÝCH HIER (MALÉ A STREDNÉ)

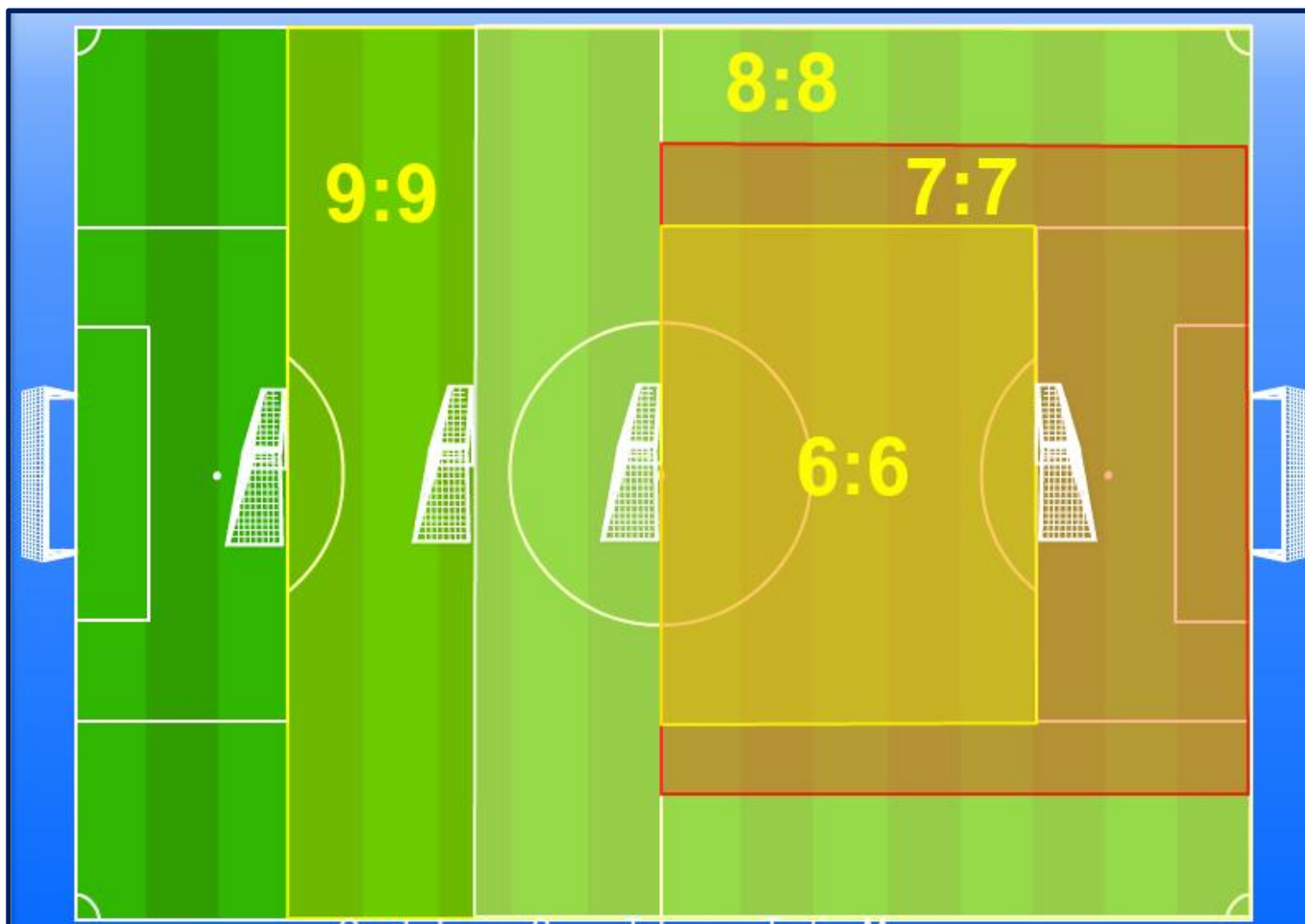




ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



MOŽNOSTI LOKALIZÁCIE PRÍPRAVNÝCH HIER (STREDNÉ A VEĽKÉ)





**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

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

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

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

Základné pravidlá

IZ: 8 minút, **IO:** 2 minúty

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

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



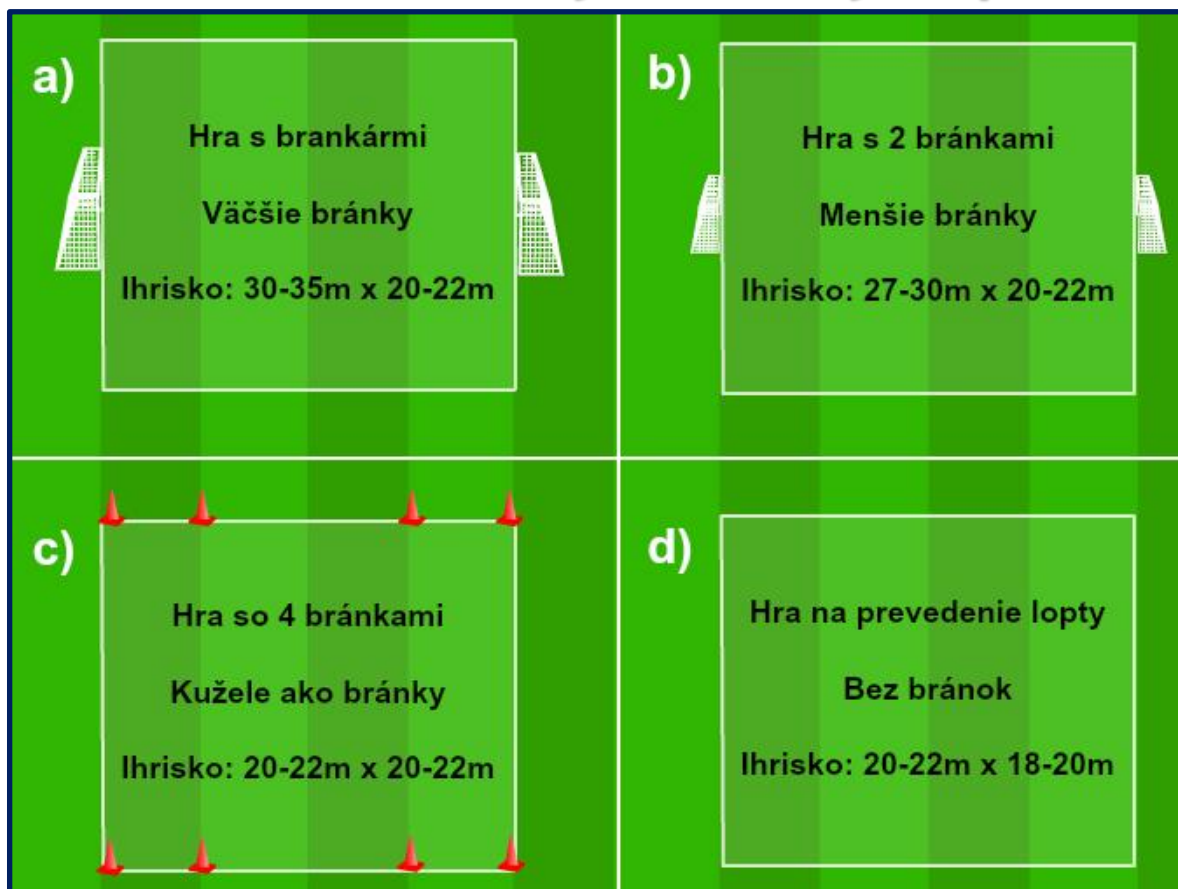


ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

Znázornenie základných herných priestorov






ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

Kvantitatívna analýza - výsledky

|  | Počet prihrávok | Strelecké pokusy | Góly | Počet Hsi 1:1 | Obchádzanie súpera |
|---|--------------------|---------------------|-----------|---------------|-----------------------|
| PH na 2 malé bránky | <u>170</u> | 44 | 18 | 51 | 39 |
| PH na prevedenie lopty | 160 | - | <u>37</u> | 56 | <u>58</u> |
| PH s brankármi | 149 | 49 | 17 | <u>92</u> | 36 |
| PH so 4 bránkami | 106 | <u>62</u> | 28 | 52 | 45 |
| PH 8:8 | 108 | 20 | 5 | 28 | 16 |



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



THE MANCHESTER UNITED PILOT SCHEME for U9s

Kvantitatívne zhrnutie

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

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



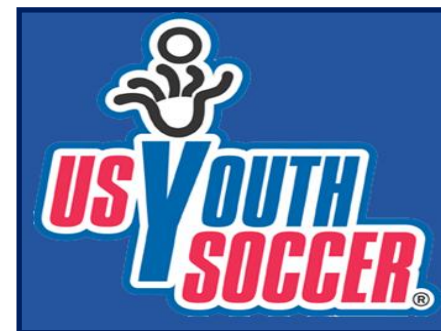
ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)

Hry s počtom hráčov menej ako 11:11 poskytujú pre rozvoj mladých hráčov viacero výhod:

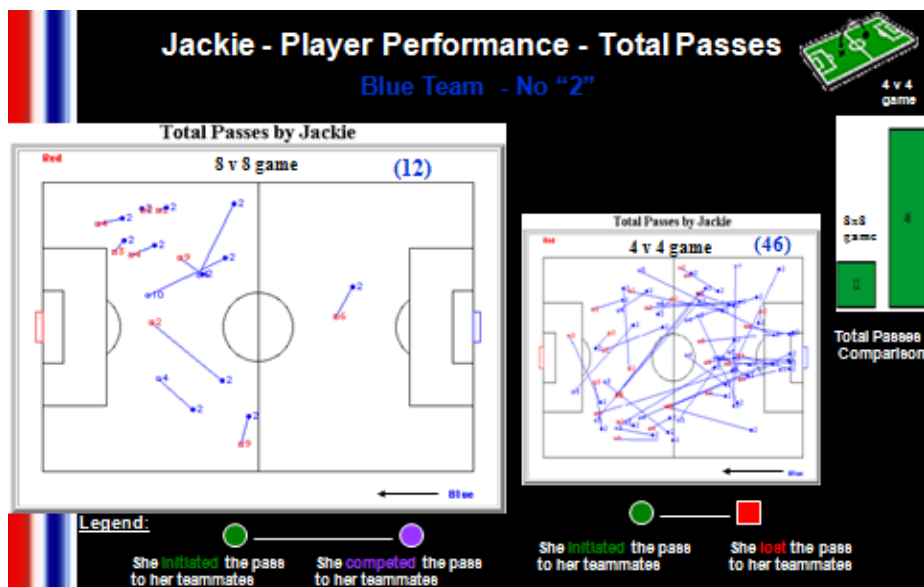
- neustály kontakt s loptou a riešenie základných taktických problémov;
- všetci hráči musia brániť aj útočiť;
- hra je menej komplikovaná a viac pochopiteľná;
- viac zábavy a radosti z hry;
- viac zodpovednosti za svoj výkon, možnosť budovania herného sebavedomia;
- viac voľnosti pri výbere pozície, deti často menia svoju pozíciu v hre, môžu byť strelcom, obrancom, sú tam, kde sa cítia dobre. V neskoršom veku nám to môže pomôcť pri špecializácii hráča na hráčsku funkciu;
- menej tlaku od trénera;
- hráč nadobúda skúsenosti v obidvoch fázach hry - dôraz sa kladie na **ROZVOJ HRÁČA.**



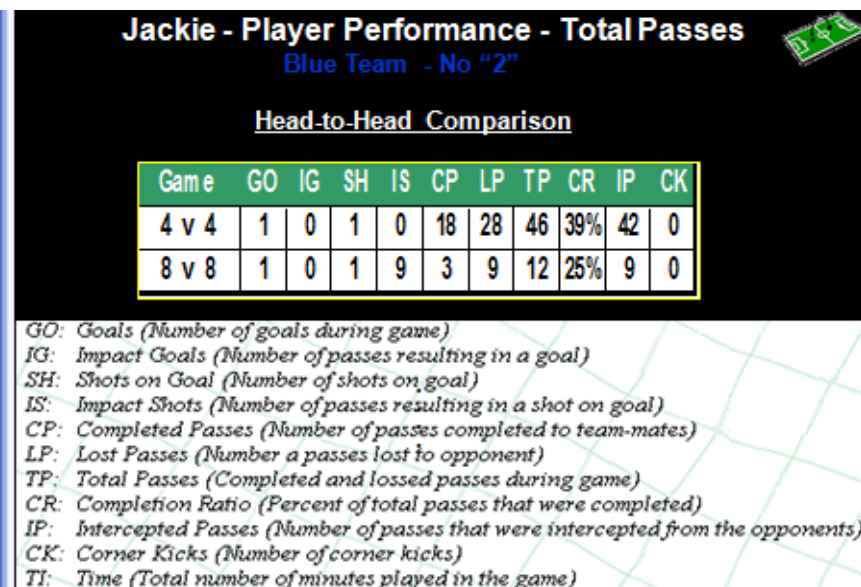


SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)

Účelom nasledujúcej štúdie, ktorú uskutočnila kalifornská mládežnícka futbalová asociácia s použitím softvéru SoftSport SecondLook, bolo zhromaždiť údaje na **porovnanie hry 4:4 s hrou 8:8** pre hráčov vekovej kategórie U8.



The Game for All Kids!



The Game for All Kids!





ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)



Aký formát hry a model rozvoja je najlepší?

(štúdia Nemeckej športovej univerzity v Kolíne nad Rýnom)



Štúdia bola realizovaná v spolupráci s Nemeckou futbalovou asociáciou (DFB) vo vekovej kategórii hráčov od 6 do 10 rokov.

- rok 1992 - **11:11**, ihrisko 68 x 95 yardov (1 yard = 0,91 m).
- rok 1994 - **4:4** a **7:7**, ihriská 40 x 30 a 50 x 70 yardov.
- rok 1995 - **6:6** a **7:7**, ihriská 40 x 35 a 35 x 55 yardov.
- vo všetkých prípadoch boli využité brány o rozmere **5 x 2 m**.



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER **(SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)**

POZNATKY ZO ŠTÚDIE

a) Počet hráčov 11:11 (68 x 95 yardov)

Vysoké hladiny laktátu.

Kontakty s loptou - v priemere 38 v stredovej zóne, iba 20 v obrannej zóne.

Taktika a pravidlá sú príliš komplikované pre túto vekovú kategóriu.

Záver: Pre túto vekovú kategóriu je tento formát úplne nevhodný, vysoké riziko "vyhorenia"!



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)

POZNATKY ZO ŠTÚDIE

b) Počet hráčov 7:7 (50 x 70 yardov)

Ihrisko je pre túto kategóriu stále príliš veľké.

Je ťažké distribuovať hráčov rovnomerne.

Žiadna medzihra v stredovej zóne, góly padali po dlhých prihrávkach, individuálnych prienikoch alebo po chybách súpera.

Nevyskytovala sa kreativita u hráčov v útočnej fáze.

Záver: Lepšie ako 11:11, ale stále to nie je najlepší formát.



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)

POZNATKY ZO ŠTÚDIE

c) Počet hráčov 5:5 vrátane brankárov (40 x 30 yardov)

Vyskytujú sa v nej všetky “základné kamene” (HČJ).

Častý výskyt herných situácií 1:1.

Útočne orientovaná hra - frekvencia zakončení oveľa vyššia ako v ktorejkoľvek inej hre.

Málo príležitostí pre taktické chyby, preto je dôraz kladený na technickú stránku.

Záver: Poskytuje najlepší nástroj pre zábavu a aktivitu. Vhodné aj pre hráčov, ktorí nemajú vysokú technickú úroveň.



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)

POZNATKY ZO ŠTÚDIE

d) Počet hráčov 7:7 (35 x 55 yardov)

Optimálne fyzické zaťaženie hráčov.

Flexibilne zdokonaľuje útočnú aj obrannú fázu.

Veľa kontaktov s loptou - aj menej talentovaní hráči sú viac zapojení do hry.

Záver: Ideálna hra pre mladých hráčov s dobrými technickými zručnosťami, ale musí byť využívaná aj v spojení s PH 4:4 a turnajmi.



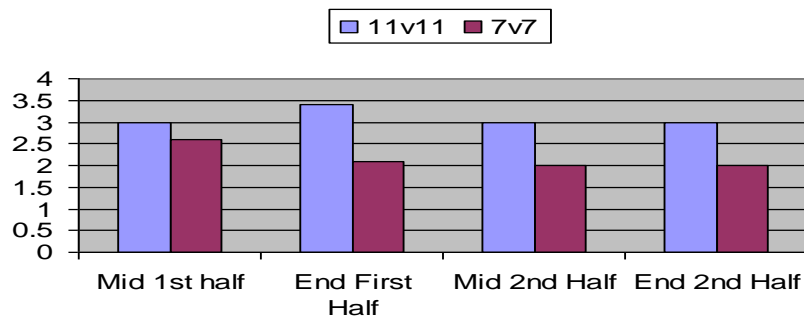
SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER (SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)

POZNATKY ZO ŠTÚDIE

Physical Stresses

Players cover 4236 yards in 25 minutes, compared to a professional Bundesliga player who covers only about 1000 yards more in the same period.

Lactate Levels in mmol/l - 11v11 against 7v7

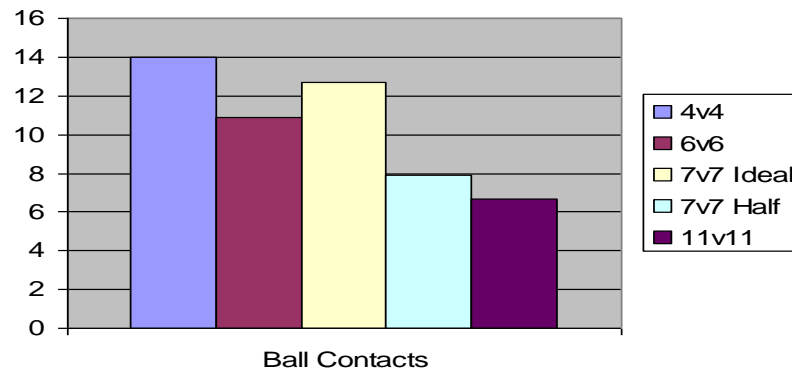


The Game for All Kids!



Number of Ball Touches per Player In 10 Minutes

Touches on the Ball Per 10 Minutes



The Game for All Kids!





**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



SMALL SIDED GAMES - US YOUTH SOCCER **(SAM SNOW, TECHNICAL DIRECTOR)**

ZÁVERY ZO ŠTÚDIE

PH **4:4** alebo **5:5** (s brankármi) sú nevyhnutné pre technický a základný taktický rozvoj každého hráča.

PH **7:7** na ihrisku 35 x 55 alebo 40 x 60 yardov poskytuje ideálnu hru pre hráčov, ktorí už majú nadobudnuté technické základy, aby mohli riešiť aj väčšie množstvo taktických rozhodnutí.

Hra **11:11** je úplne nevhodná pre hráčov mladších ako 12 rokov, pretože podporuje futbal „kopni a bež“, ktorý nevytvára potrebné stavebné základy u mladých hráčov.



**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



DISKUSIA K TÉME...

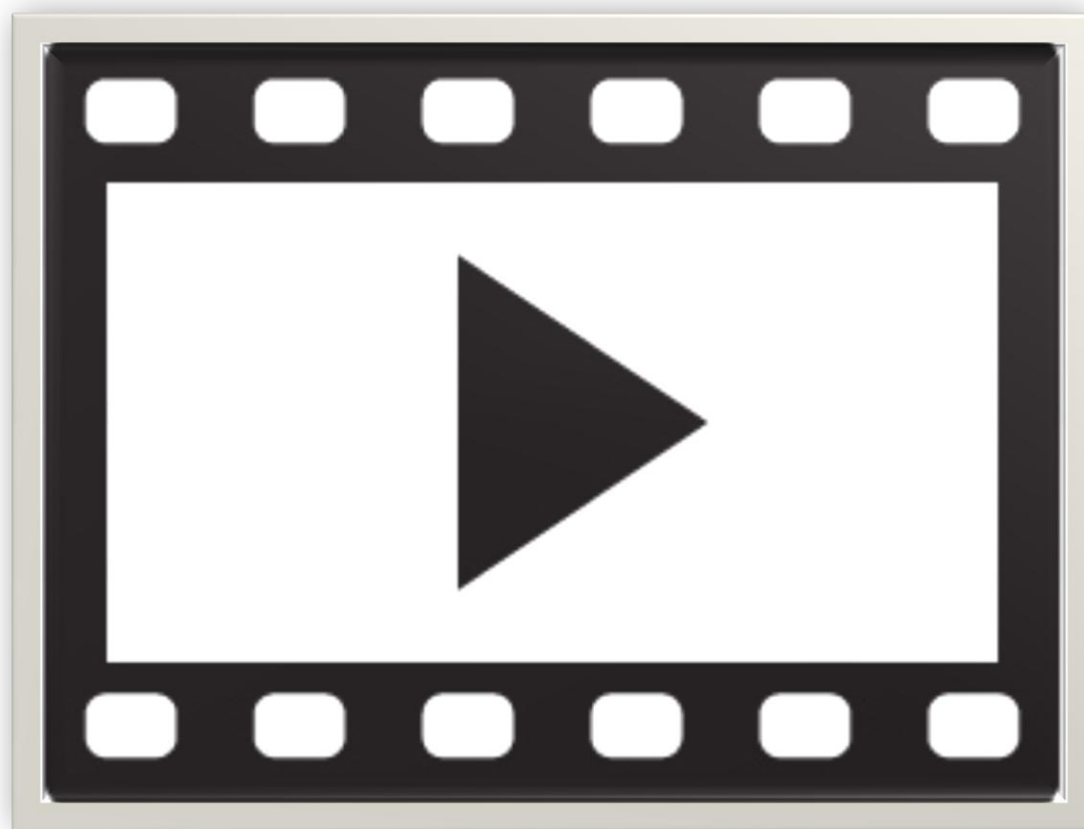




**ZÁPADOSLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ**



ZÁVER





ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ



ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ!