

PRÍPRAVA MLÁDEŽE V PSV EINDHOVEN

- Areál , kde je niekoľko futbalových ihrísk, je vybavený kamerovým systémom a priamo prepojený do budovy, kde na počítači môžu tréneri okamžite vyhodnocovať získané informácie o hráčoch. V budove sa nachádza zdravotná služba, regenerácia a posilňovňa.
- Hlavnou úlohou trénerov je vychovať komplexného hráča schopného prejsť do profesionálneho futbalu. O hráčov sa stará niekoľko špecialistov na kondičnú a technickú prípravu, obrannú a útočnú fázu hry. V akadémii PSV je jedenásť mládežníckych družstiev. Pokiaľ hráč nie je perspektívny, je poslaný na hosťovanie. Každý rok sa 2-3 hráči z akadémie dostanú do kádra „A“ mužstva.

Kádrové zabezpečenie :

- Tréneri so špecifickým zameraním :
 - Tréner na techniku
 - Kondičný tréner
 - Dvaja tréneri brankárov
 - Špecialisti na obrannú a útočnú fázu hry
 - Video špecialista
 - Fyzioterapeut
 - Masér
- ✓ Všetci tréneri majú spoločný cieľ - vychovať čo najviac kvalitných hráčov pre „A“ mužstvo

Koučovanie :

- **Kategória U9 - U15** : mladí tréneri s nadhl'adom dávajú hráčom voľnosť a dostatok herného priestoru v tréningu a zápase bez ohľadu na výsledok
- **Kategória U15 - U19** : pôsobia tréneri s najvyššou PROFI licenciou, ktorí poskytujú hráčom tiež dostatok herného priestoru s dôrazom na rozvoj hernej tvorivosti (rozvoj individuality hráča)

Skauting :

- Záujem len o tých najlepších hráčov v Holandsku
- 1x ročne konzultácie mládežníckych trénerov a skautov - slabší hráči končia v klube, sú nahradení kvalitnejšími
- Dôraz na sledovanie 6 - 9 ročných najtalentovanejších hráčov : vždy musia hráča pozorovať a odporučiť min. 3 skauti
- Organizovanie tréningových kempov za účelom zmapovania najlepších hráčov regiónu v okolí asi 200km

Základné ciele akademie :

- Stať sa najlepším hráčom v akademii, v Holandsku, v Európe
- Nevyhrávať čo najviac zápasov, ale vychovať čo najviac kvalitných hráčov
- Každý hráč musí pracovať na maximum, ak je neperspektívny musí odísť
- Základ v pozitívnej motivácii - chuť, nadšenie a láska k futbalu sú najdôležitejšie pre futbalové napredovanie hráčov
- Z hráčov robiť silné individuality, ktoré pracujú pre kolektív
- Neriešiť HVD, podporovať IHV (najsilnejšie stránky)

3 druhy tréningových plánov :

- U9 - U11 Talent plán :
 - Rozvoj individuálnej techniky
 - Zvyknúť si na emócie, ktoré prináša futbal
(*vedieť vyhrávať aj prehrávať, rešpekt voči súperovi*)
 - Domáce úlohy pre hráčov

3 druhy tréningových plánov :

- **U12 - U15 Základný plán :**

- Skupinové aj individuálne tréningy
- Snaha o čo najlepšiu individuálnu techniku
- Dôraz na detaily pri práci s loptou
- Časté opakovanie HČJ (dril)
- Nácvik a zdokonaľovanie herného systému 4:3:3
- Dôraz na riešenie HSi 1:1 v krídelných priestoroch

3 druhy tréningových plánov :

- **U12 - U15 Základný plán :**
 - Podpora ofenzívnych hráčov
(všetky družstvá musia hrať útočne)
 - Kombinačná hra od svojej brány, dôraz na držanie lopty
(postupný útok, medzihra)
 - Riešenie finálnej fázy nechať na hráčovi, podporiť kreativitu
(neprikazovať čo má robiť, poukázať na chyby)
 - Celé družstvo musí byť v pohybe, ponuková činnosť všetkých hráčov
 - Špecializácia na hráčske funkcie

3 druhy tréningových plánov :

- **U16 - U21 Profi plán :**
 - Všetky činnosti robiť v maximálnej rýchlosti
 - Požiadavky na dokonalú prácu s loptou
 - Tréning zameraný na silné stránky, podporovať ich, pri nedostatkoch individuálny tréning so špecialistom

Dôraz 9 – 12 rokov :

- Radosť z futbalu
- Zlepšovať a rozvíjať talent
- Podporovať sebadôveru a motiváciu hráčov
- Učenie sa herným činnosťami (*zlatý vek motorického učenia*)
- Na 1. mieste je individuálna činnosť, až potom tímový úspech
- Doba cvičenia pre nácvik max. 5 až 7 min., potom klesá pozornosť hráčov a kvalita prevedenia hernej činnosti
- Častá vlastná hra s motiváciou – úlohovaná hra
- Nechať hráčov rozvíjať sa samostatne (*ukáž, čo vieš*)
- Podpora riešenia HSi 1:1, vyložene ich do tejto činnosti nútiť
- Maximálny tlak na prácu s loptou

Dôraz 9 – 12 rokov :

- Hra na väčšom priestore
(podpora kombinačných schopností)
- Hra na menšom priestore, zdokonaľovanie 1:1
- Pokyny pred zápasom - ukáž všetko čo vieš, ver si na ihrisku
- Minimum taktiky - urob to čo vieš, čo si myslíš, že je najlepšie
- Z taktiky len jeden pokyn : pri držaní lopty - ďalej od seba, zväčšiť ihrisko, pri strate lopty - k sebe, zmenšiť ihrisko
- Kondičné schopnosti riešiť s loptou

Technicko – taktický tréning :

- Čítanie hry - práca s priestorom
- Dôležitý moment - prvý dotyk s loptou
- Ovládanie lopty bez zrakovej kontroly
- Rovnaká dôležitosť defenzívneho a ofenzívneho riešenia Hsi 1:1
- Neustála snaha držať loptu, vo všetkých herných situáciách sa snažiť hrať konštruktívne
- Dôraz na kvalitu hry
- Nútiť sa byť najlepší vo všetkých činnostiach (priemer nestačí)
- Hráč musí mať čo najširší zásobník technických zručností
- Od 13 rokov špecializácia na hráčske funkcie
- Všetky činnosti, ktoré hráč používa v zápase musia byť súčasťou tréningu

Technicko – taktický tréning :

- Po strate lopty sa okamžite snažiť o zisk lopty (pressing)
- Atletický tréner nie je potrebný, všetko robiť s loptou
- Hráči chcú stále loptu

Motto mládežnických trénerov

PSV :

„Výsledky našej práce nehodnotia
výsledky zápasov, hodnotia ju výkony
našich odchovancov.“

ĎAKUJEM
ZA POZORNOST