

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

Mgr. Patrik Mojžiš - MŠK Žilina U14

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - Filozofia
- ▶ - Tréningový proces
- ▶ - Stratégia hry
- ▶ - Dominantný futbal
- ▶ - Mentálna príprava
- ▶ - Koučing

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - Filozofia:
- ▶ Ako chceme hrať?
- ▶ Ako má vyzerat' náš hráč?
- ▶ Čo chcem ako tréner?
  
- ▶ Chcem rozvíjať hráčov, najviac môžem ovplyvniť TP. Cieľom je získať si hlavu hráčov, aby verili tomu, čo robíme.

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - TP cieľ:
- ▶ Zdokonaľovanie zručnostného potenciálu hráča
- ▶ Rozvoj individuality hráča
- ▶ Výchova hráča
  
- ▶ Aj cesta je cieľ, tréning, zápas, postupné kroky k cieľu.

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - TP:
- ▶ Etapa športovej predprípravy (6 - 11 rokov), cieľom je vytvoriť emočné puto dieťaťa k futbalu.
- ▶ Etapa základnej ŠP (12 - 15 rokov), cieľom je vychovať technicky sebestačného hráča.
- ▶ Etapa špeciálnej ŠP (16 - 19 rokov), cieľom je maximálne využiť možnosti hráča stať sa profesionálnym futbalistom.

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ -TP:
- ▶ Sekcie, skoordiovane a zjednotenie obsahu
- ▶ Komunikácia trénerov (porady), rovnaké myslenie o tom, ako rozvíjať hráčov
- ▶ Menšie skupiny hráčov (skupinové, individuálne tréningy)
- ▶ Snaha o minimálne 500 kontaktov s loptou

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ -TP:
- ▶ Neriešime obdobia, pred zápasom, po zápase
- ▶ Špeciálne rozcvičenie
- ▶ Ako chceme hrať, tak trénujeme (špecifické činnosti, PC dril, HC v prečíslení, PH, pozičné hry)
- ▶ Akcent na herne orientovaný tréning

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

► -TP:

► TMC U14:

Po - Rt 20 (bago, poz. hra), PC 20 (prihr. cvičenia), sila 20 1. sk., PH 20 bez BR 2. sk. (výmena), VH 15

U - Rt 20 (coerver feints, ball mastery, funny games), PC 20, HC 20 s BR (1:1, 2:1, 3:2), VH 15, dotrénovanie ind. podľa HF, regenerácia, 7:00 ŠP (atletika, gymnastika, dopl. športy)

S - Rt 20 (bago, poz. hra), PC 15 so zakončením, PH 30 s BR (max. 4:4), VH 15, dotrénovanie

Š - plaváreň

P - Rt 20 (bago), PC 15 (dynamické, overené), štarty 5, HC 15 s BR (3:2, 4:3), VH 15

So - MZ



# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - TP:
- ▶ PC (prihrávky), detaily - prudkosť, presnosť, 1 dotyk, odskok, koučing, očný kontakt, práca hlavou, prihrávka na správnu nohu
- ▶ PH max. 4:4 v rovnovážnom stave, s pomocou pomocných a neutrálnych hráčov
- ▶ Pozičné hry na držanie lopty podľa HF
- ▶ HK podľa HF (dotrénovanie)

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - **Stratégia hry (inšpirované aj nemeckou futbalovou školou):**
  - ▶ **Herná agresivita** - celoplošný pressing, cieľ získať loptu a držať ju, kontrolovať hru, vyhľadávať os.súboje (kontrolovaná agresivita)
  - ▶ **Herná aktivita** - vnútiť súperovi svoj štýl hry, hráči sú sebavedomí
  - ▶ **Akčnosť** - tempo, dramatickosť, nasadenie, hra sa prelieva (nečakáme v bloku)
  - ▶ **Atraktivita hry** - zaujať diváka, ofenzíva, silný motív pre mládež, aby sa venovali futbalu
  - ▶ **Dynamika hry** - motor hry, pressing, repressing, kontrola lopty
- 
- ▶ **4xA+D=ASV (absolútna svetová výkonnosť')**

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ - Dominantný futbal:
- ▶ Ako hrať dominantný futbal pri ZHS 4:3:3?
- ▶ Pozície (postavenie hráčov) - postavenie O pri otváraní hry, prechodovej fáze, pri zakončení
- ▶ Pozície SH
- ▶ Pozície útočníkov

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ Dominantný futbal: kontrola lopty
- ▶ **Princípy útočné** - mať pokrytú šírku ihriska, snažiť sa byť v každom priestore v prečíslení
- ▶ Pokiaľ sa dá nehrať do zavretej strany
- ▶ Mať hráča na trhanie obrany (nábehy), mať hráča pod loptou na zmenu ŤH
- ▶ Mať pripravené rôzne varianty útočenia - otvorenie hry 3 hráči, prečíslenie v strede ihriska, výmena pozícií
- ▶ Hrať aj na obsadeného hráča, trpezlivosť (útočiť pripravené)

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ Dominantný futbal: kontrola lopty
- ▶ Princípy obranné - práca s hĺbkou a šírkou ihriska
- ▶ Bočné postavenie O, vzájomné zabezpečovanie
- ▶ Postavenie v boxe (16 - ka)
- ▶ Zbytková obrana
- ▶ Press na dobre postavenú obranu
- ▶ Press hneď po strate lopty (repress)
  
- ▶ Hrať dominantne hráčov bolí, robia sa aj chyby, treba tomu veriť - rozvíjame hráčov!

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ Mentálna príprava:
- ▶ Veľký priestor na zlepšenie IHV, HVD
- ▶ Koncentrácia, sebavedomie, sebakontrola, tímovosť, prajnosť, pokora, slušnosť
- ▶ Vnútoraná motivácia hráčov - Ja sa chcem zlepšovať
- ▶ Chciem hrať futbal nie iba žiť život futbalistu
- ▶ Futbal je životný štýl!

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ **Koučing:**
- ▶ Vychovať sebavedomých hráčov
- ▶ Nie iba príkazový štýl
- ▶ Preruš - získaj, nepokaz - dovoľ si
- ▶ Úlohy v HF, nie je dôležité čo vie tréner ale hráči (stručne, zrozumiteľne, nezahltiť informáciami)
- ▶ Nie výsledky za každú cenu - nestriedať v posledných minútach, nezdržiavať, nebrániť v bloku, nie iba defenzívne pokyny

# Špecifiká v hernej príprave mládeže

- ▶ V ŠPM je prioritou dokonalé ovládanie všetkých parametrov HČJ.
- ▶ Okrem talentu a pracovitosti musí mať mladý hráč charakter, pokoru, ctižiadosť a obrovskú lásku k futbalu.
- ▶ Pri efektívnej výchove mladých hráčov nikoho nezaujímajú výhry, tie platia len v daný deň pre niekoľko zainteresovaných. Výsledkom dobrej práce s mládežou je počet vychovaných výnimočných futbalistov.



▶ **Ďakujem za pozornosť**