

ŠK SFM SENEČ



P L Á Ň

NA SÚŤAŽNÝ ROČNÍK 2012 / 2013

Kategória U15

REALIZAČNÝ TEAM:

Tréner:	Mgr. Martin ŽAMBA	1. trieda	EURO A
Asistent trénera:	Tibor Spód		
Tréner brankárov:	Štefan Kollár	3. trieda	EURO B
Lekár:	MUDr. Miroslav Babiak		
Vedúci družstva:	Dagmar Matiašovičová		

1. ZOZNAM HRÁČOV:

<i>P.č.</i>	<i>Meno a priezvisko</i>	<i>Dátum narodenia</i>	<i>Hráčska funkcia</i>	<i>Dominantná noha</i>
1.	Adam Pero	19. 9. 1998	<i>B</i>	<i>Pravá</i>
2.	Jakub Matiašovič	27. 5. 1998	<i>KSH</i>	<i>Pravá</i>
3.	Alexander Buday	25. 4. 1998	<i>SO</i>	<i>Pravá</i>
4.	Martin Pajpach	19. 1. 1998	<i>KO</i>	<i>Pravá</i>
5.	Vladimír Kis	13. 9. 1998	<i>KO</i>	<i>Ľavá</i>
6.	Frederik Tichanský	26. 6. 1998	<i>KH</i>	<i>Pravá</i>
7.	Michal Szighardt	22. 8. 1998	<i>SSH</i>	<i>Pravá</i>
8.	Mário Sidó	13. 5. 1998	<i>KSH</i>	<i>Ľavá</i>
9.	András Sándor	19. 6. 1998	<i>SSH</i>	<i>Pravá</i>
10.	Hunan Safaryan	20. 10. 1998	<i>KH</i>	<i>Pravá</i>
11.	Daniel Pastrnek	10. 2. 1998	<i>KH</i>	<i>Pravá</i>
12.	Július Faluši	25. 6. 1998	<i>KO</i>	<i>Ľavá</i>
13.	Jozef Schenk	3. 11. 1998	<i>KSH</i>	<i>Pravá</i>
14.	Patrik Augustinovič	23. 8. 1998	<i>KO</i>	<i>Ľavá</i>
15.	Jakub Karika	22. 10. 1998	<i>KSH</i>	<i>Pravá</i>
16.	Tomáš Múčka	9. 9. 1998	<i>SSH</i>	<i>Pravá</i>
17.	Richard Masaryk	2. 10. 1998	<i>SO</i>	<i>Pravá</i>
18.	Samuel Deák	6. 7. 1998	<i>B</i>	<i>Ľavá</i>
19.	Dominik Špiriak	22. 3. 1999	<i>KSH</i>	<i>Pravá</i>
20.	Jozef Tornyai	15. 1. 1999	<i>SO</i>	<i>Pravá</i>
21.	Tibor Spód	7. 6. 1998	<i>SSH</i>	<i>Pravá</i>

ROČNÝ PLÁN PODĽA TÝŽDENNÝCH MIKROCYKLOV

Č.týž.	Kal.t.	Dátum týždňa	PO	UT	ST	ŠT	PI	SO	NE	KD	DZ	TJ	PZ	MZ	ČZ	Rz	HZ	RS
1	29.	16.07.-22.07.2012	D	T	T	T	T	T	V	7	5	5	0	0	0	0	460	0
2	30.	23.07.-29.07.2012	T	T	T	Z	T	T	V	7	6	5	1	0	80	20	550	60
3	31.	30.07.-05.08.2012	T	T	Z	V	T	T	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
P. O. I.			16.07.-05.08.2012	-	-	-	-	-	-	21	16	14	2	0	160	40	1470	120
4	32.	06.08.-12.08.2012	T	Z	T	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
5	33.	13.08.-19.08.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
6	34.	20.08.-26.08.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
7	35.	27.08.-02.09.2012	T	T	Z	V	T	Z	V	7	5	3	0	2	140	60	470	60
8	36.	03.09.-09.09.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
9	37.	10.09.-16.09.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
10	38.	17.09.-23.09.2012	T	T	Z	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
11	39.	24.09.-30.09.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
12	40.	01.10.-07.10.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
13	41.	08.10.-14.10.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
14	42.	15.10.-21.10.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
15	43.	22.10.-28.10.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
16	44.	29.10.-04.11.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
17	45.	05.11.-11.11.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
H. O. I.			06.08.-11.11.2012	-	-	-	-	-	-	98	70	51	4	15	1370	530	6490	840
18	46.	12.11.-18.11.2012	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
19	47.	19.11.-25.11.2012	T	T	T	V	T	HT	V	7	5	4	5	0	100	50	510	60
20	48.	26.11.-02.12.2012	T	T	T	V	T	HT	V	7	5	4	5	0	100	50	510	60
21	49.	03.12.-09.12.2012	T	V	T	V	T	HT	V	7	4	3	4	0	80	40	390	60
22	50.	10.12.-16.12.2012	T	V	T	V	T	D	D	7	3	3	0	0	0	0	270	0
23	51.	17.12.-23.12.2012	D	D	D	D	D	D	D	7	-	-	-	-	-	-	-	-
24	52.	24.12.-30.12.2012	D	D	D	D	D	D	D	7	-	-	-	-	-	-	-	-
25	53.- 1.	31.12.-06.01.2013	D	D	D	D	D	D	D	7	-	-	-	-	-	-	-	-
Pr. O. I.			12.11.-06.01.2013	-	-	-	-	-	-	56	22	18	15	0	360	160	2140	240
JESEŇ			16.07.-06.01.2013	-	-	-	-	-	-	175	108	83	21	15	1890	730	10100	1200
26	2.	07.01.-13.01.2013	D	D	T	T	T	V	V	7	3	3	0	0	0	0	270	0
27	3.	14.01.-20.01.2013	T	T	T	T	T	Z	V	7	6	5	1	0	80	20	550	60
28	4.	21.01.-27.01.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
29	5.	28.01.-03.02.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
30	6.	04.02.-10.02.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
31	7.	11.02.-17.02.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
32	8.	18.02.-24.02.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
33	9.	25.02.-03.03.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
34	10.	04.03.-10.03.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	1	0	80	20	460	60
P. O. II.			07.01.-10.03.2013	-	-	-	-	-	-	63	44	36	8	0	640	160	4040	480
35	11.	11.03.-17.03.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
36	12.	18.03.-24.03.2013	T	T	Z	V	T	Z	V	7	5	3	0	2	140	60	470	60
37	13.	25.03.-31.03.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
38	14.	01.04.-07.04.2013	T	T	Z	V	T	Z	V	7	5	3	0	2	140	60	470	60
39	15.	08.04.-14.04.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
40	16.	15.04.-21.04.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
41	17.	22.04.-28.04.2013	T	Z	T	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
42	18.	29.04.-05.05.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
43	19.	06.05.-12.05.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
44	20.	13.05.-19.05.2013	T	Z	T	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
45	21.	20.05.-26.05.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
46	22.	27.05.-02.06.2013	T	Z	T	V	T	Z	V	7	5	3	1	1	150	50	470	60
47	23.	03.06.-09.06.2013	T	T	T	V	T	Z	V	7	5	4	0	1	70	30	460	60
H. O. II.			11.03.-09.06.2013	-	-	-	-	-	-	91	65	47	3	15	1290	510	6030	780
48	24.	10.06.-16.06.2013	T	V	T	T	V	TZ	TZ	7	5	3	4	0	200	60	530	60
49	25.	17.06.-23.06.2013	V	T	D	D	D	D	D	7	1	1	0	0	0	0	90	0
Pr. O. II.			10.06.-23.06.2013	-	-	-	-	-	-	14	6	4	4	0	200	60	620	60
JAR			07.01.-23.06.2013	-	-	-	-	-	-	168	115	87	15	15	2130	730	10690	1320
ROČNÍK			16.07.2012 - 23.06.2013	-	-	-	-	-	-	343	223	170	36	30	4020	1460	20790	2520

1. PLÁN TRÉNINGOVÝCH UKAZOVATELŮV

[illegible]

[illegible]

2 . METODICKÉ ROZDELENIE TRÉNINGOVÉHO ROKA:

OBDOBIE	OD - DO	ETAPA	OD - DO	TRÉNINGOVÁ ÚLOHA
P. O. I	16.07.2012	1.		- výber hráčov, testovanie motorickej výkonnosti, primeraný rozvoj aeróbnej vytrvalosti, stabilizačné cvičenia - rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností, výbušnej sily
	- 05.08.2012	2.		- rôzne formy PH (4:4,5:5,3:3) - rozohrávanie družstva v PZ - budovanie kolektívu, stabilizácia kádra - zdokonaľovanie HČJ, HK, HS 4-4-2
H. O. I	06.08.2012	3.	.	- zdokonaľovanie HS - rozvoj koordinačných a rýchlostných schopností - nácvik a zdokonaľovanie HČJ, HK, stredné a veľké PH - majstrovské zápasy - 1. až 7. kolo
	- 11.11.2012	4.		- stabilizačné cvičenia, strečingové cvičenia - stabilizácia zostavy, udržanie všestrannej pripravenosti - zdokonaľovanie taktického myslenia - majstrovské zápasy - 8. až 15. kolo
Pr. O. I	12.11.2012 - 06.01.2013	5.	.	- rôzne súťažné hry, PZ pre náhradníkov, preferovanie prostriedkov - aj nešpecifický charakter - halová sezóna (turnaje mládeže - ÚTM) - regenerácia fyzických a psychických síl, dovolenky
P. O. II	07.01.2013	6.		- halové turnaje - rozvoj všestrannej V, S, R, Koo
		7.		- rozohrávanie družstva v PZ - stabilizačné cvičenia, strečing
	10.03.2013	8.		- rozvoj intelektových schopností hráčov - zimné sústreďenie, testovanie motorickej výkonnosti
		9.		- nácvik a zdokonaľovanie HČJ, HK, HS, ŠSi - zdokonaľovanie HS a stabilizácia zostavy v PZ
H. O. II	11.03.2013	10.		- udržanie úrovne TP, stabilizačné cvičenia - zdokonaľovanie HČJ, HK, HS, ŠSi - majstrovské zápasy - 16. až 23. kolo
	- 09.06.2013	11.		- rôzne formy PH, nácvik HK, ŠSi - zdokonaľovanie HČJ, HK - majstrovské zápasy - 24. až 30. kolo
Pr. O. II	10.06.2013	12.		- regenerácia fyz. a psych. síl, Megaturnaj - vyhodnotenie súťažného ročníka 2012/2013
	- 23.06.2013	13.		- voľno, dovolenka

3. CIELE:

- stabilizovať vlastný herný systém, naučiť hráčov diferencovať vlastný výkon (technika, kondícia, taktika, nasadenie, prospešnosť pre družstvo, participácia na výkone družstva);
- rozširovať taktické schopnosti, tvorivé konanie a efektívne rozhodovanie;
- hlavným cieľom výchovného pôsobenia je formovať osobnosti hráčov v prostredí hráčskeho kolektívu;
- v súťaži I. LSŽZ sa umiestniť do 10. miesta;
- zabudovať postupne do družstva talentovaných hráčov z ročníka 1999 a pripraviť ich na budúcu sezónu;
- **Motto:** „Priorita techniky a koordinačných schopností. Hráčom treba vštepovať lásku k hre, vôľu ovládnuť loptu, túžbu po veľkých víťazstvách, pohároch, medailách, body sú menej podstatné, dominovať musí romantika hry, radosť, zábava a oddanosť hre.“

4. HLAVNÉ ÚLOHY V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE:

V kondičnom tréningu:

- primeraným dávkovaním rozvíjať aeróbnu vytrvalosť, dynamické prejavy sily, rýchlostné schopnosti, stabilizačné cvičenia, koordinácia dolných končatín (rýchle nohy), koordinované riešenie pohybových úloh v osobných súbojoch;
- pri rozvoji týchto schopností využívať pestrý výber pomôcok, štafetové a súťažné hry a hry s úlohami;
- v kondičnej príprave pripraviť hráčov tak, aby mohli odohrať na požadovanej kondičnej úrovni celé hlavné obdobie.

V hernom tréningu:

- zamerať sa na zvládnutie najvýznamnejších HČJ ako sú prihrávanie, spracovanie a vedenie lopty, obchádzanie súpera, výber miesta, klamlivé pohyby a strelba; pri ich nácviku a zdokonaľovaní sa riadiť zásadami - obojnohosť, obojstrannosť a dynamika vykonania pohybu;
- nacvičené HČJ zdokonaľovať v herných cvičeniach 2:1, 3:1, 3:2, 2:2 a v prípravných hrách, resp. vo vlastnej hre (minifutbal) na zmenšených plochách s menším počtom hráčov (3:3, 4:4, 5:5);
- herné činnosti jednotlivca ako aj herné kombinácie je nutné zvládnuť presne, dôkladne a uskutočňovať ich v spojitosti s dostatočne vysokou intenzitou pohybu hráčov pod časovým a priestorovým tlakom;
- pri zdokonaľovaní herných činností je dôležité realizovať ich v typických priestorových a herných podmienkach, takisto využívať teóriu adekvátneho krytia a situačnú didaktiku.

V hernom nácviku:

- reťazce herných činností jednotlivca v podmienkach herných situácií, plynulá rýchla pohybová činnosť a ich spájanie (spracovanie lopty - vedenie lopty - obchádzanie, uvoľňovanie sa - prihrávanie, strelba);
- reťazce obranných a útočných činností, prechod z útoku do obrany a opačne;
- prihrávka na rôznorodú vzdialenosť, razancia prihrávky, prihrávanie hlavou, čelom;
- preberanie lopty hrudníkom - tlmenie, hlavou;

- ⚽ obchádzanie súpera, krytie lopty a kontrola lopty, herné situácie 1:1;
- ⚽ strel'ba nohou, hlavou, strel'ba s rotáciou lopty - priamy a vnútorný priehlavok, dorážanie lopty bez prípravy, príprava špecialistov na riešenie štandardných situácií;
- ⚽ herné kombinácie potrebné nacvičovať v typických priestorových a herných podmienkach;
- ⚽ strel'ba po kombináciách z rôznych priestorových úsekov - spolupráca hráčov v zoskupeniach podľa hráčskych funkcií;
- ⚽ útočné a obranné kombinácie pri riešení štandardných situácií;
- ⚽ organizácia hry v základnom rozostavení 4 - 4 - 2, koncepcia hry, postupný útok a rýchly protiútok, šírka a hĺbka útočenia, nabíehanie krajných stredových hráčov a obrancov, obranná hra v priestore a s priestorom, organizácia obrany, prechod do obrany, úlohy a požiadavky na hráčov v rôznych funkciách, rešpektujeme prirodzenú radosť a oddanosť hráčov hre.

V teoretickej príprave:

- ⚽ zdokonaľovať ovládanie pravidiel z teoretickej a praktickej stránky, prehĺbovať poznatky z individuálnej taktiky v útoku a obrane;
- ⚽ zásady spolupráce skupín hráčov, súčinnosť hráčov v základnom systéme hry družstva;
- ⚽ úlohy vyplývajúce z hráčskej funkcie v danom hernom systéme;
- ⚽ analýza hry družstva a vlastného herného výkonu, sledovanie zápasov vrcholových hráčov.

V psychologickéj príprave:

- ⚽ rozvíjať túžbu po víťazstve a dôveru vo vlastné sily;
- ⚽ naučiť sa prekonávať krízové stavy, nechať pri neúspechu a poklese výkonnosti;
- ⚽ upevňovať vlastnosti, ako sú presnosť v dochádzke a plnenie úloh, disciplinovanosť, správny vzťah k ostatným členom kolektívu a plnenie si povinností v škole;
- ⚽ regulovať dôkladnejšie predštartové stavy hráčov, koncentráciu na vlastné výkony, plne pôsobiť na rozvoj kritiky a sebakritiky, akceptovať rozhodnutia rozhodcov, znášať tvrdosť v osobných súbojoch, učiť sa znášať pocity rivality, súťaženia a agresivity.

5. TESTOVANIE (výsledky):

Motorickými testami meriame a sledujeme výkonnosť hráča. Výsledky testovania sú zdrojom informácií pri riadenom plánovaní tréningového procesu. Motorické testy v žiackej kategórii sú rozdelené na špeciálnu časť (člnkový beh na 5 x 10 m, beh na 30 m, beh na 10 m a test obratnosti) a technickú zdatnosť (žongľovanie nohou P-L, žongľovanie hlavou, strel'ba po slalome, prihrávka na presnosť po vedení lopty, prihrávka na presnosť - centrovaná, strel'ba hlavou, slalom s loptou, prihrávka o lavičku a kop z hranice pokutového územia s rotáciou). Testy sa uskutočňujú min. 2 - krát do roka a dôležité je dbať na rovnaké poradie, odpočinok medzi testami a poveternostné podmienky. Dlhodobé viacnásobné sledovanie nám ukáže dynamiku zmien týchto výkonov a nárast resp. pokles nárastu výkonnosti.

6. ZDRAVOTNÉ ZABEZPEČENIE, LPS, REGENERÁCIA:

Neoddeliteľnou a zatiaľ nedocenenou súčasťou vlastného tréningového procesu vo všetkých vekových kategóriách je zdravotná starostlivosť a lekárske sledovanie. Obnova síl a aktívne vytváranie podmienok na optimalizáciu tréningového zaťaženia je veľmi dôležité.

- **Lekár družstva:** zabezpečené lekárske prehliadky po dohovore s telovýchovným lekárom, je na všetkých domácich majstrovských zápasoch.
- **Fyzioterapeut:** v prípade zdravotných problémov hráča ihneď reaguje na zdravotný stav hráča.

7. MATERIÁLNO - TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE:

• **Tréningové priestory:**

4 ihriská s umelou trávou a osvetlením (2 x NTC, Veľký Biel, SOŠ) a 2 ihriská s prírodnou trávou (Veľký Biel, Réca), telocvičňa (Tajovského ulica), priestory v útrobách štadióna NTC sa dajú využiť na posilňovanie a stabilizačné cvičenia s pomôckami.

• **Tréningové pomôcky:**

Prenosné brány (malé, stredné, veľké), lopty, kužele, méty, prekážky rôznych veľkostí a výšok, plné lopty, rozlišovacie vesty, bosu lopty, fit lopty, balančné dosky, kruhy, švihadlá, koordináčne rebríky, tyče na zapichovanie, podstavec na hlavičkovanie, magnetická tabuľa s ihriskom.

• **Výzbroj a výstroj:**

Tréningové tričká, trenírky, štulpne, teplákové súpravy, šuštiakové bundy, zimné bundy, tašky, čapice. Na PZ a MZ je k dispozícii dostatočný počet zápasovej výstroje v rôznych farebných obmenách.

• **Zdravotné a rehabilitačné zariadenia:**

Sauna a bazén na ochladenie, možnosť využitia priestorov Aquaparku Senec.

• **Pitný režim:**

Zabezpečovanie v rámci možností počas tréningového procesu, na PZ a MZ je dostatočné množstvo minerálnych vôd a iontových nápojov.

• **Metodické zariadenia:**

K dispozícii seminárna miestnosť, v ktorej je možné využiť notebook, pripojenie na internet, tlačiareň, flipchart, TV a DVD techniku.