

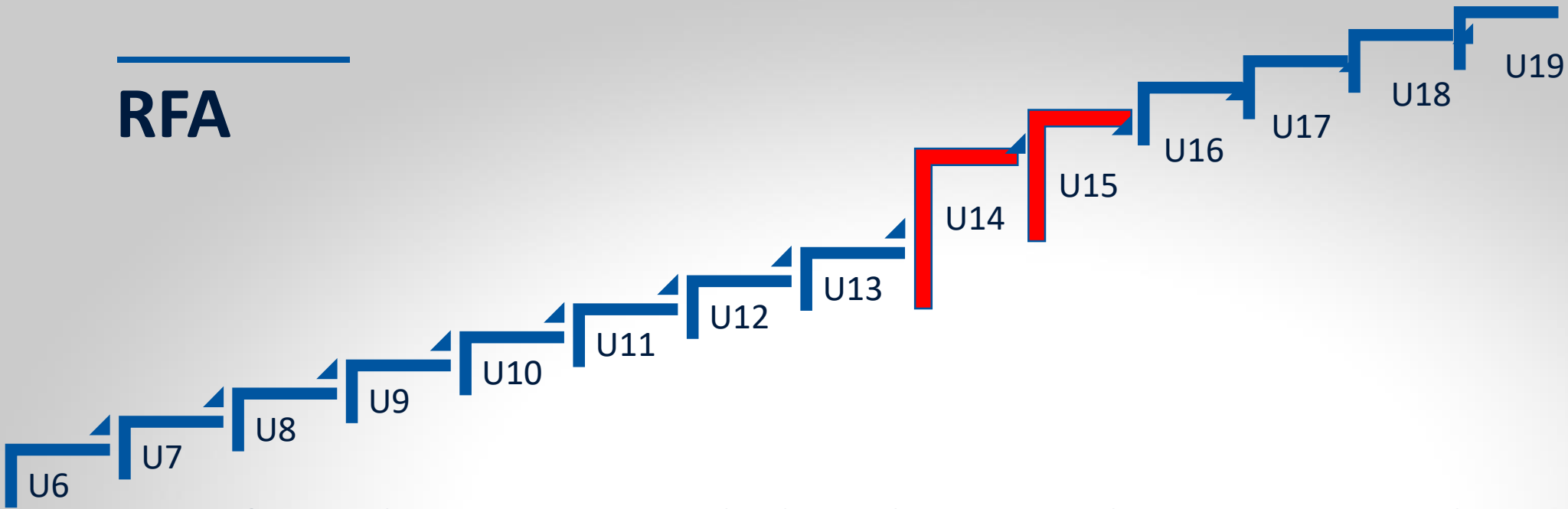


PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU RFA

Pavel Frýbort



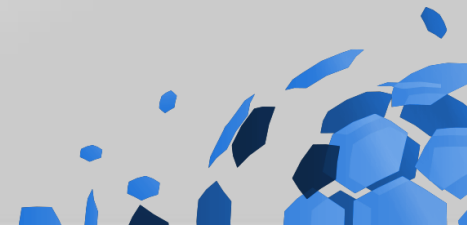
RFA



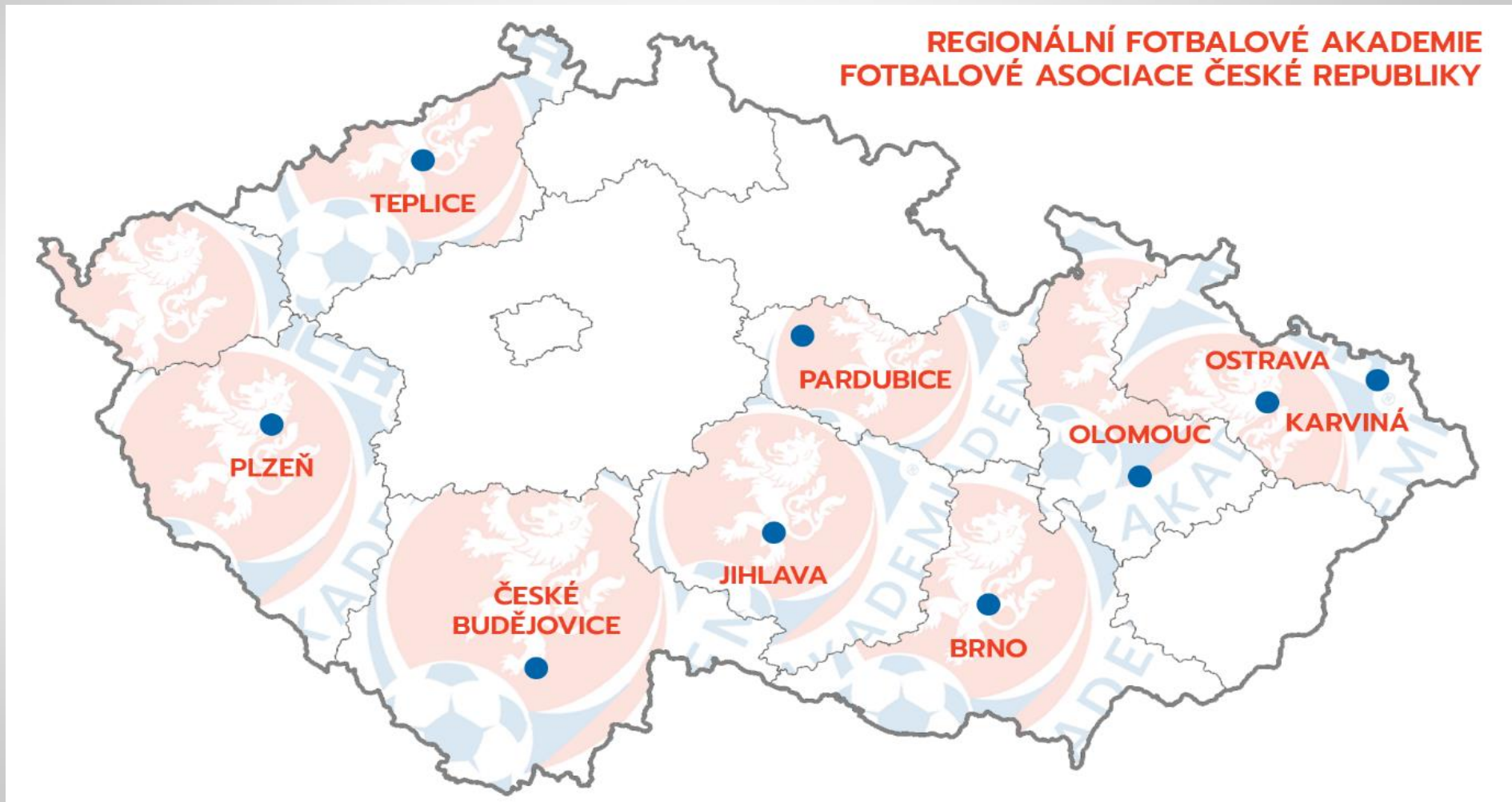
Cíl: dosáhnout individuálního výkonnostního a osobnostního maxima
= **ROZVOJ HRÁČE**

Výstupy po 2 letech:

1. **Zvýšit konkurenceschopnost na mezinárodní úrovni v podobě herního výkonu v mládežnických reprezentacích U15 a U16**
2. **Zvýšit % zastoupení hráčů z RFA** v mládežnických reprezentacích.
3. **Zvýšit zájem o hráče z RFA** do finančně silných klubů v ČR.

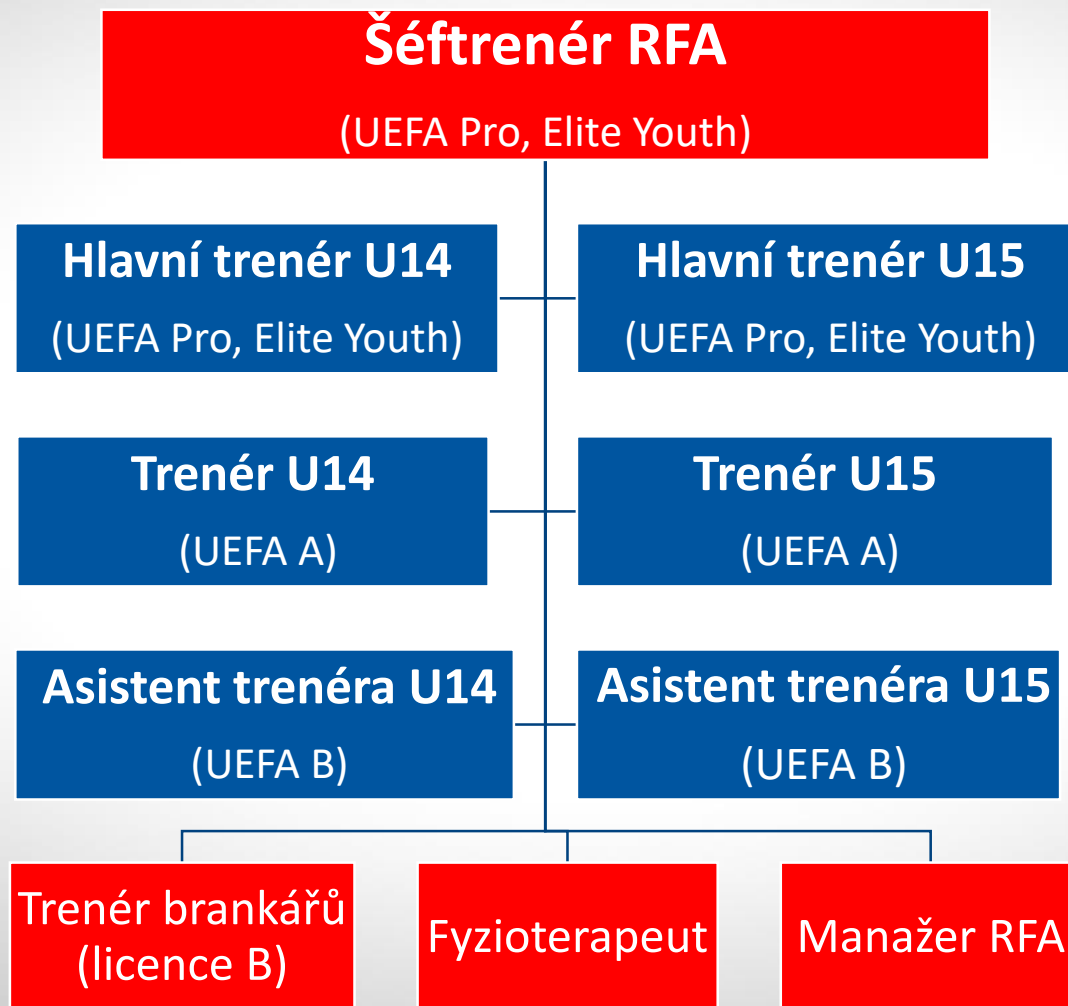
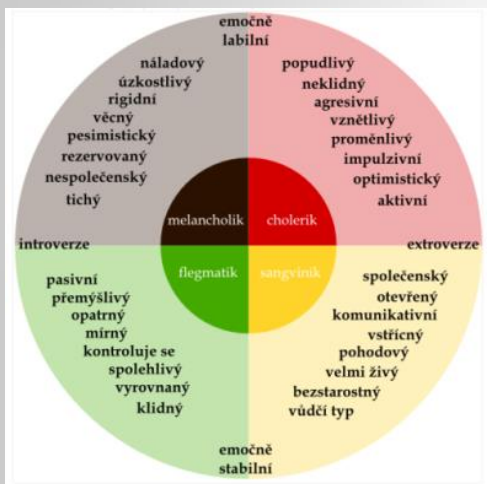


MAPA RFA

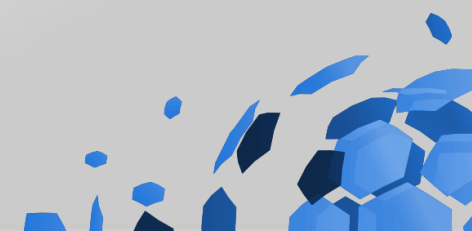


STRUKTURA REALIZAČNÍHO TÝMU RFA

Psycholog



Výživový specialista



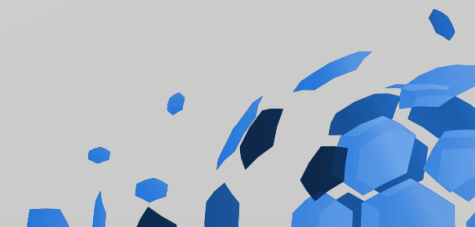
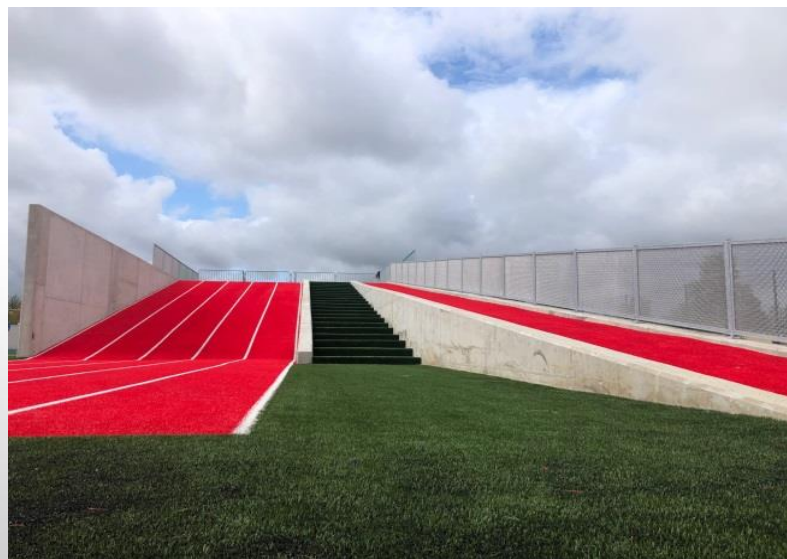
INFRASTRUKTURA



Škola a internátní ubytování



Sportoviště



STRATEGICKÝ PLÁN ROZVOJE HRÁČE – VÝKONNOSTNÍ HLEDISKO

Jednotný
tréninkový
program/
periodizační
model
(nespecifická část)

Jednotný
tréninkový
program/
periodizační
model
(specifická část)

Rozvoj nebo
zdokonalování
silných vlastností
hráče

- Tělesné výkonnosti
- Herního výkonu
- Elite TOP 5

Diagnostika
tělesné
výkonnosti
(terénní a
laboratorní
testování)

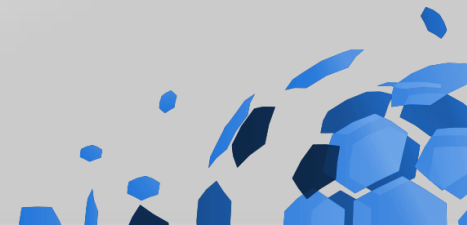
Podpora aktivit v
XPS

- Evidence, tvorba cvičení, diagnostika

Specializace

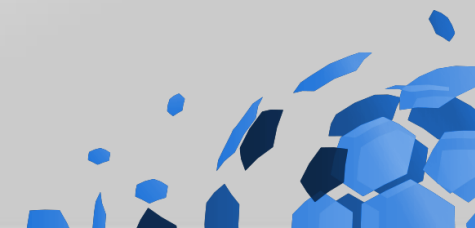
- Kondiční trenér

Pravidelné
vnitřní
vzdělávání a
sdílení poznatků

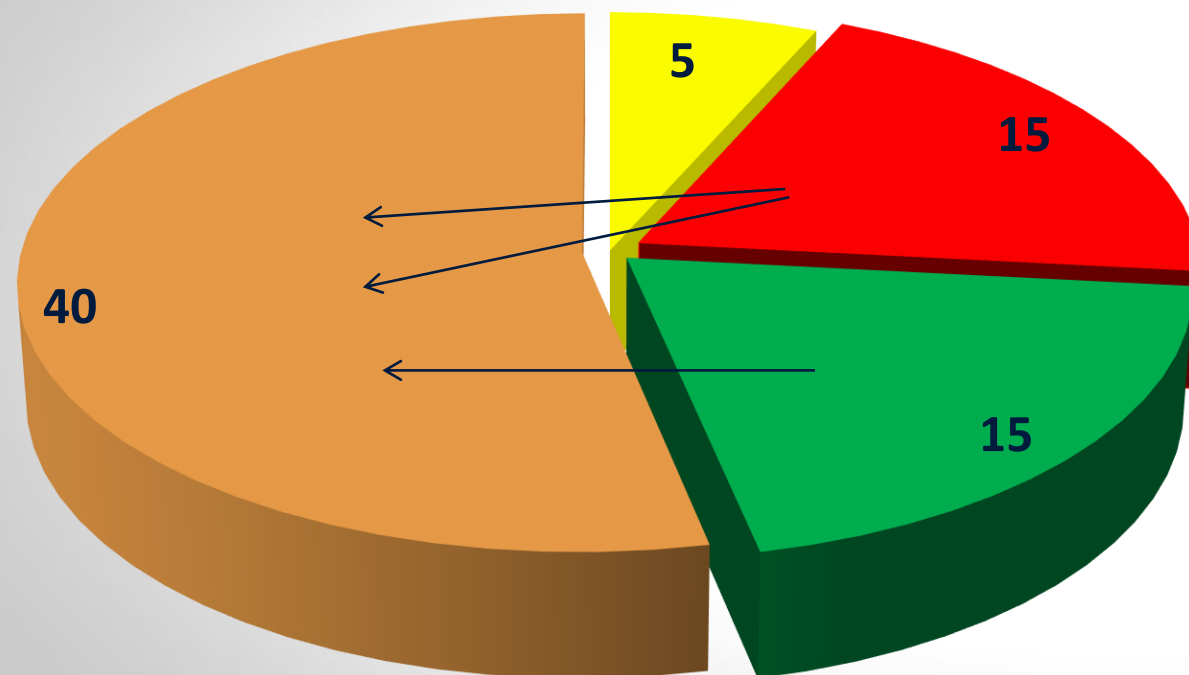


JEDNOTNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM (NESPECIFICKÁ ČÁST)

Obsahová náplň ranních hodin tělesné výchovy v RFA		
Dynamická síla a technika běhu		
1	15min	Reakční a startovní rychlost
	15min	Gymnastika a Judo
	15min	Běžecká lokomoce
Herní dovednosti a Posturální síla		
2	20min	Průpravné hry 1:1, 2:1, 3:2
	20min	Dynamická neuromuskulární stabilizace
Rozvoj nebo zdokonalování silných vlastností hráče		
3	45min	Útočné herní dovednosti (malé formy her)
		Explozivita s následným sprintem
		Vzdušné a přízemní souboje, hlavičkování
Kompenzační cvičení - posturální síla		
4	45min	Dynamická neuromuskulární stabilizace
Dynamická síla a hry		
5	20min	Gymnastika a Judo
	20min	Brankové hry
Volnočasové pohybové aktivity a herní dovednosti		
6	20min	Cochcárna
	20min	Individuální herní dovednosti ve hře 1:1, 2:1, 3:2
Plavání		
7	45min	Plavání/1x14dnů



JEDNOTNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM (SPECIFICKÁ ČÁST)

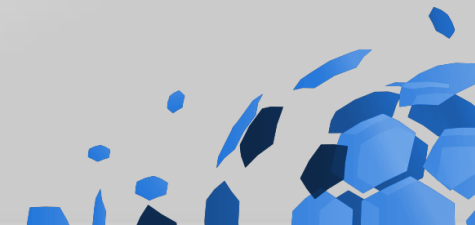


- Rozcvičení 5 min. - Cíl: aktivace organismu na pohybové zatížení a učení se dovednostem.
- Individuální herní dovednosti 15 min. - Cíl: opakovat mnohonásobné excelentní provedení v jednoduchých podmínkách vycházející z herních situací v utkání.
- Tělesná kapacita 15 min. - Cíl: ovlivňovat anaerobní metabolismus, který souvisí s produkcí rychlosti a dynamické svalové síly s vysokou ekonomizací pohybu.
- Skupinová/týmová součinnost 40 min. - Cíl: adaptovat herní činnosti na vysoké herní tempo v podmínkách herního děje ve všech jeho fázích a podle hráčské funkce.



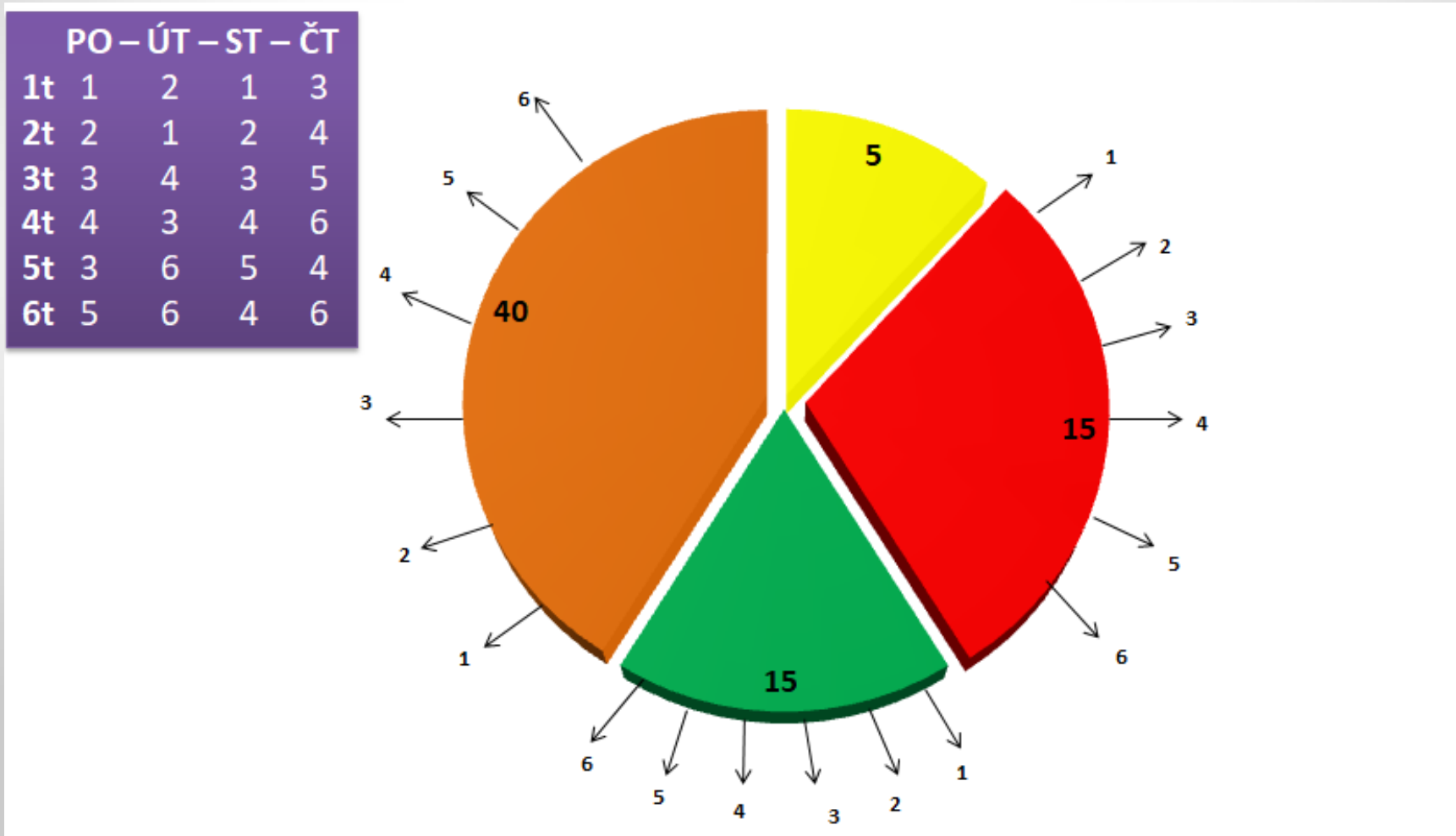
JEDNOTNÝ TRÉNINKOVÝ PROGRAM (SPECIFICKÁ ČÁST)

Roční periodizační model - učební témata a prvky herních principů						
	1.modul (6 týdnů)	2.modul (6 týdnů)	3.	4.	5.	6.
Útočné a obranné individuální herní dovednosti 15min.	<p>obcházení soupeře „ve správný okamžik klamný pohyb se zrychlením do protisměru a fyzickým kontaktem ruky do obránce“</p> <p>obsazování hráče a prostoru „obránné boční postavení, zpomaluj hráče s míčem a nenech se obejít“</p>	<p>driblink a krytí míče „precizní vedení se střídavou změnou pozornosti z míče do herního pole komu přihrát“</p> <p>Individuální bránění „obránné boční postavení“</p>				
Útočná a obranná týmová/ skupinová součinnost 40min.	<p>postupný a kombinovaný útok „po 2-3 přihrávkách, přihráj míč do vzdálenějšího prostoru na spoluhráče</p> <p>týmový presink a po zisku míče kombinovaný útok „Nejbližší hráč vyvíjí max. tlak a ostatní hráči stlačují aktivní herní prostor“</p>	<p>podpora hráče s míčem „útočný diamant“</p> <p>vs.</p> <p>vzájemné zajišťování „jeden hráč vytváří presink a druhý ho zajišťuje“</p>				
Tělesná kapacita	Anaerobní kapacita - změna směru, sprinty, lehká plyometrie a flexibilita					



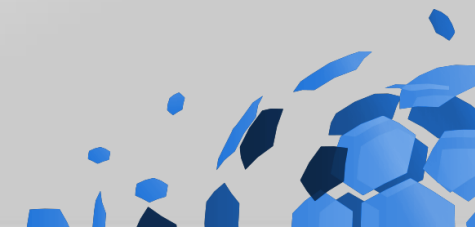
MODUL 1

1. Obcházení soupeře vs. obsazování hráče a prostoru
2. Postupný a kombinovaný útok vs. týmový presink a po zisku míče kombinovaný útok



MIKROCYKLUS

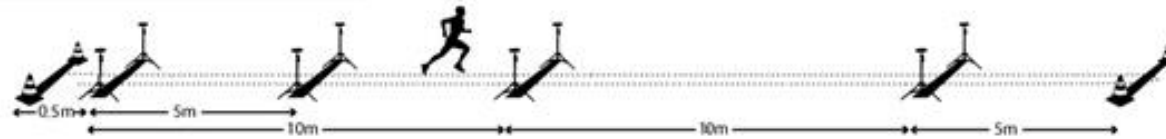
Pondělí	malé a střední formáty her
Úterý	malé formáty her
Středa	malé, střední a velké formáty her
Čtvrtek	<u>Elite</u> TOP 5



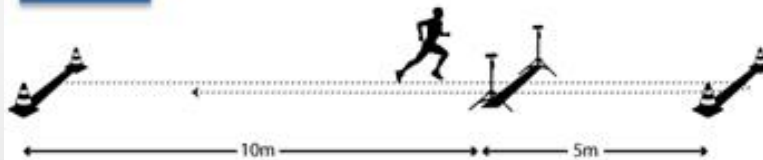
DIAGNOSTIKA TĚLESNÉ VÝKONNOSTI

TERÉNNÍ TESTOVÁNÍ

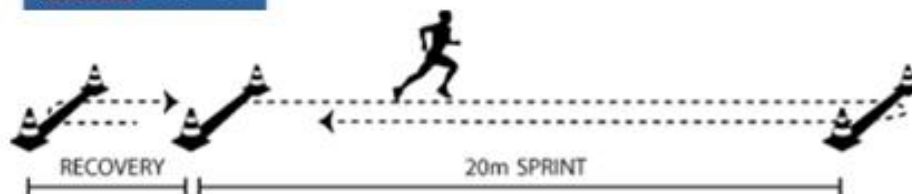
Sprint 5, 10 a 20m



5-0-5



YoYo IRL1



Shyby



Skok daleký z místa



MĚŘENÍ TĚLESNÉHO SLOŽENÍ

Fyzioterapeut

- každý měsíc
- diagnostika s následnou úpravou jídelničky



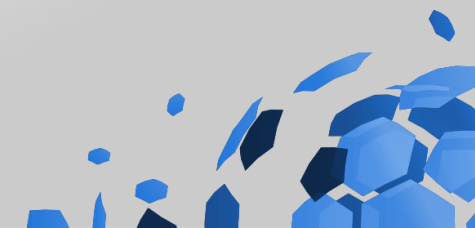
PODPORA V XPS NETWORK

PROGRAM XPS

PRO TRENÉRY A KLUBY



CVIČENÍ | TRÉNINKY | METODIKA



SPECIALIZACE

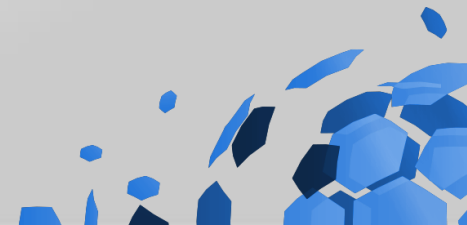
- Fitness trenér
 - GPS
 - Diagnostika
 - Tvorba skupinových programů



PRAVIDELNÉ VNITŘNÍ VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ RFA

- 4x ročně
- Pravidelné inspekční návštěvy v RFA

- **Aktivity RFA v regionu**
 - Ukázkové tréninky v regionu pro U11, U12 a U13
 - Skauting U13
 - Sledování turnajů a mistrovských utkání U13





DĚKUJI ZA POZORNOST

Seminář talentované mládeže - NYMBURK

