

Nachwuchsleistungszentrum



Praha 12.12.2017

Petr Ruman



WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Nachwuchszentrum (NLZ)



Treninkove stredisko mladeze

Fotbalova akademie SV Darmstadt 98



WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS



Nachwuchsleistungszentrum

NLZ SV Darmstadt 98:

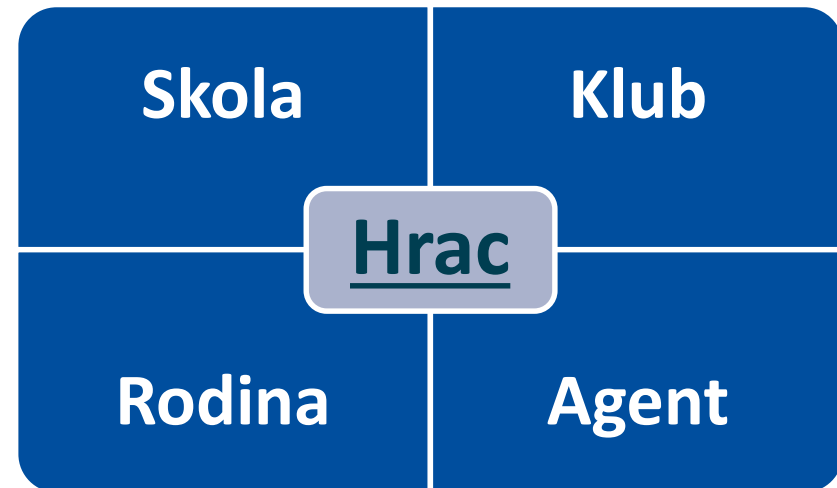
WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS



- Fotbalova skola a kempy (2300 deti/rok)
- Tymy U10 – U19
- 30 zamestnancu z toho 12 na staly prac. uvazek
- 196 hracu celkem
- Internat pro max. 10 hracu
- Etat ca. 800.000,- Euro

Filosofie výchovy mladých hrácu tkvi v práci v detailech:

- Fotbal budoucnosti
- Gimnazium fotbalu
- Filosofie výchovy hrácu SV Darmstadt 98 NLZ





Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Výchova hráčů podle senzitivních období vývoje jedince:

(„Natur kann man nicht verarschen“)

1. U10 – U12 kladen důraz na individualitu a herní činnosti a dovednosti jednotlivce
2. U13 – U14 přechod na velké hry = zkvalitnění herních činností jednotlivce a skupinová soudržnost
3. U15 – U19 výkonostní kategorie = stabilizování a prohloubení kvality v herních činnostech jednotlivce při zvýšených nárocích na dynamiku a pod tlakem plus skupinová a týmová taktika



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rozdělení fotbalové výchovy na čtyři základní stavební kameny:

1. Technika
2. Taktika
3. Atletika
4. Psychika



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rozdělení fotbalové výchovy na čtyři základní stavební kameny:

Technika:

1. U10 – U12 Individualní technika (Coerver – drill + 1g.1 + malé hry)
2. U13 – U14 Zvyšování nároku v závislosti na časoprostorovém tlaku (prosazení se fotbalovosti proti vyspělejším soupeřům)
3. U15 – U19 Zvyšování a prohloubení kvality technických dovedností v maximálně možné rychlosti a dynamice



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rozdělení fotbalové výchovy na čtyři základní stavební kameny:

Taktika:

1. U10 – U12 Individuální taktika s důrazem na obcházení soupeře (1g.1 v různých hrách)
2. U13 – U14 Skupinová souhra v různých herních situacích (obránných/útočných)
3. U15 – U19 Zkvalitňování soudržnosti všech skupin tvořící tým v obranných a útočných situacích



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rozdělení fotbalové výchovy na čtyři základní stavební kameny:

Atletika:

1. U10 – U12 důraz na koordinaci, dynamiku a frekvenci pohybu při práci s míčem plus posilování CORE soutěživou formou
2. U13 – U14 Záčatek učení techniky posilování bez zátěže plus posilování CORE (Wurst)
3. U15 – U19 Posilování na základě individuálně sestavených tréninkových plánů (2-3x týdně)



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rozdělení fotbalové výchovy na čtyři základní stavební kameny:

Psychika:

1. U10 – U12 Důraz na učení se správných návyků potřebných pro zdravý život a sportovní výkon
2. U13 – U19 Podpora individuálního vývoje osobnosti s důrazem na aspekt týmové soudržnosti

Možnost individuální konzultace s mentálním trenérem a psychotherapeutem při jakémkoliv problému



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Fotbal budoucnosti???
- Větší dynamika a náročnost fyzické připravenosti
- Větší rychlost v rozhodování při řešení herních situací
- Nutnost přesnějšího provedení řešení herních situací
- Větší psychická odolnost vůči tlaku
- Schopnost reagovat na různá rozestavení soupeře a měnit své vlastní rozhodnutí
- Kreativita a flexibilita v součinnosti se spoluhráči při řešení herních situací v útočné a obranné fázi hry



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Základní prvky fotbalu SV Darmstadt 98 v útočné fázi hry:
 1. Cílový hráč/cílové prostory
 2. Hloubka/sírka hrsti
 3. Trojúhelníky /kosočtverce
 4. Vertikální a horizontální linie
 5. Rychle přepína po zisku/ztrátě míče
 6. Pozicně-specifické základní úkoly hráče



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosočtverce:

Technické detaily provedení herní činnosti – postavení těla (těžiště), stojná noha versus která noha jde k míči, v jakém postavení je rameno popř. hlava, jakou částí nohy přebírá míč popř. přihrávám prvním dotekem

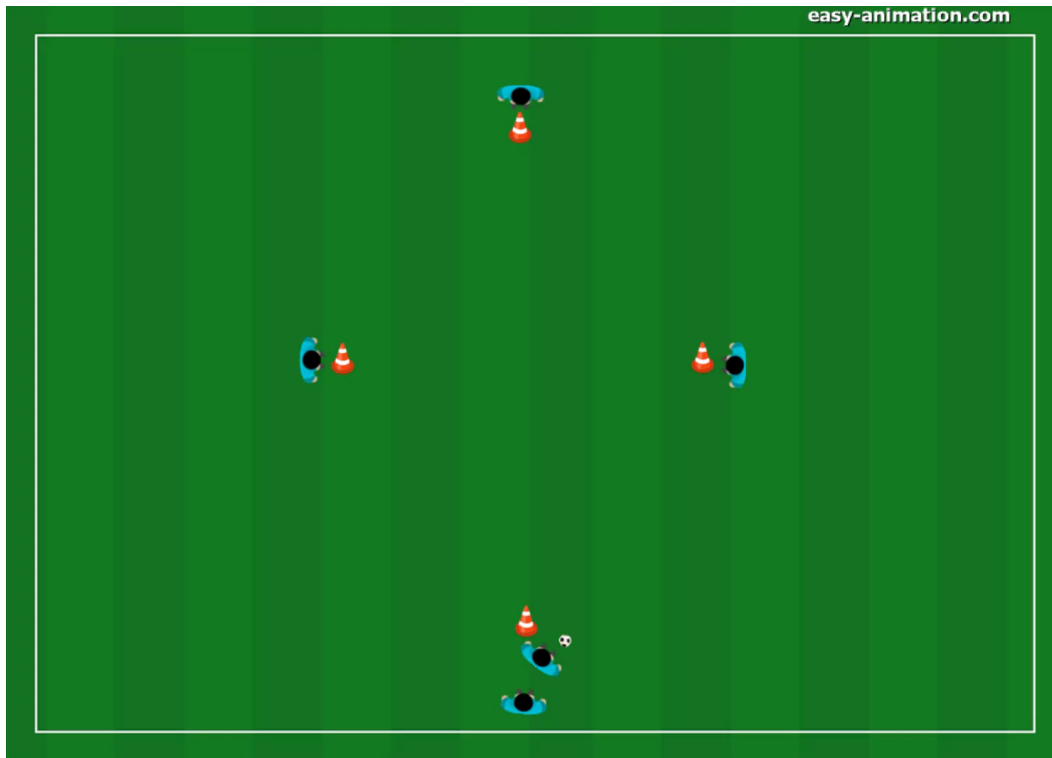
(cit pro míč a koordinace závisí na kvalitě trenérské práce v U10-U14)

Taktické detaily způsobu provedení herní činnosti – předorientace v prostoru, orientace pod tlakem a reakce na změny se herní situací, vyhodnocení herní situace a možných řešení, rozhodnutí a provedení v součinnosti s technickými dovednostmi (např. převzetí míče versus přihrávka prvním dotekem)



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosoctverce





Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosoctverce



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosoctverce





Nachwuchsleistungszentrum

WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosoctverce





Nachwuchsleistungszentrum

WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosoctverce





Nachwuchsleistungszentrum

WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Trojuhelníky/kosoctverce





Filosofie výchovy mladých hrácu tkvi v práci v detailech:

- Rychle prepínani po zisku/ztrate míce:

Mentalni pripravenost - zisk míce do útočné fáze hry versus prepnutí do obranne fáze hry

Taktické detaily provedení po zisku míce:

Rychlá průniková přihrávka

Rychle vedení míce za účelem překonání prostoru

Držení míce a postupný útok

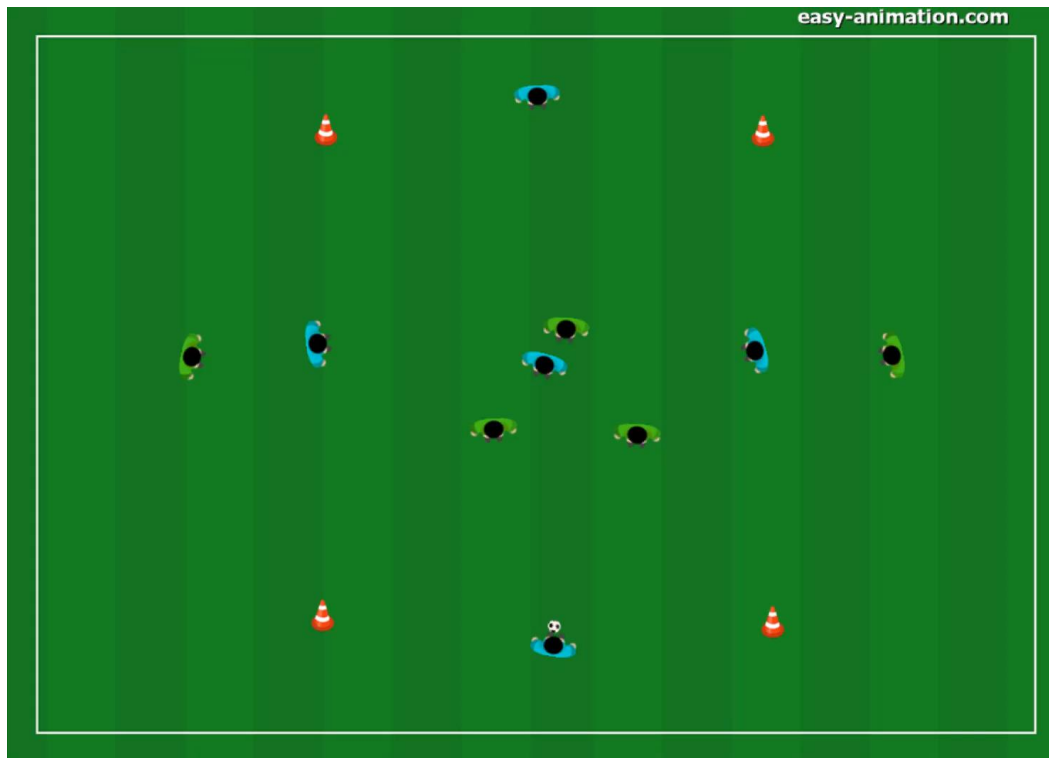
Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rychle prepínání po zisku/ztrátě míče:



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rychle prepínání po zisku/ztrátě míče:



Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rychle prepínání po zisku/ztrátě míče:





Nachwuchsleistungszentrum

WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rychle prepínání po zisku/ztrátě míče:





Nachwuchsleistungszentrum

WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Filosofie výchovy mladých hráčů tkví v práci v detailech:

- Rychle prepínání po zisku/ztrátě míče:





Filosofie výchovy mladých hrácu tkvi v práci v detailech:

- Zaver:
- Vychova mladých hrácu musí byť koncepcne podlozena a systematicky provadena!
- Hlavnim faktorom výchovy hrácu je trener a jeho kvalita!
- Dulezitost odborne zpusobilosti a znalosti detailu pri provedeni jednotlivych pohybovych sekvenci v hernich cinnostech!
- Dulezitost spravneho pomeru medzi drillem a hrou!



Nachwuchsleistungszentrum

WIR LILIEN.
AUS TRADITION
ANDERS

Filosofie výchovy mladých hrácu tkvi v práci v detailech:

- Otázky???



Filosofie výchovy mladých hrácu tkví v práci v detailech:

- Dekuji za pozornost!
- Preji šťastnou cestu doma a šťastně prožiti vanosních svátku!

KONTAKT

Petr Ruman

Chefjugendtrainer Nachwuchsleistungszentrum

SV Darmstadt 1898 e.V.

Kastanienallee 61

64289 Darmstadt

Fon: 06151 97106194

Fax: 06151 97106299

Mobil: +49 173 3568349

ruman@sv98.de