

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA
HLAVNÉ OBDOBIE JÚL

HLAVNÉ OBDOBIE JÚL 1. TÝŽDEŇ

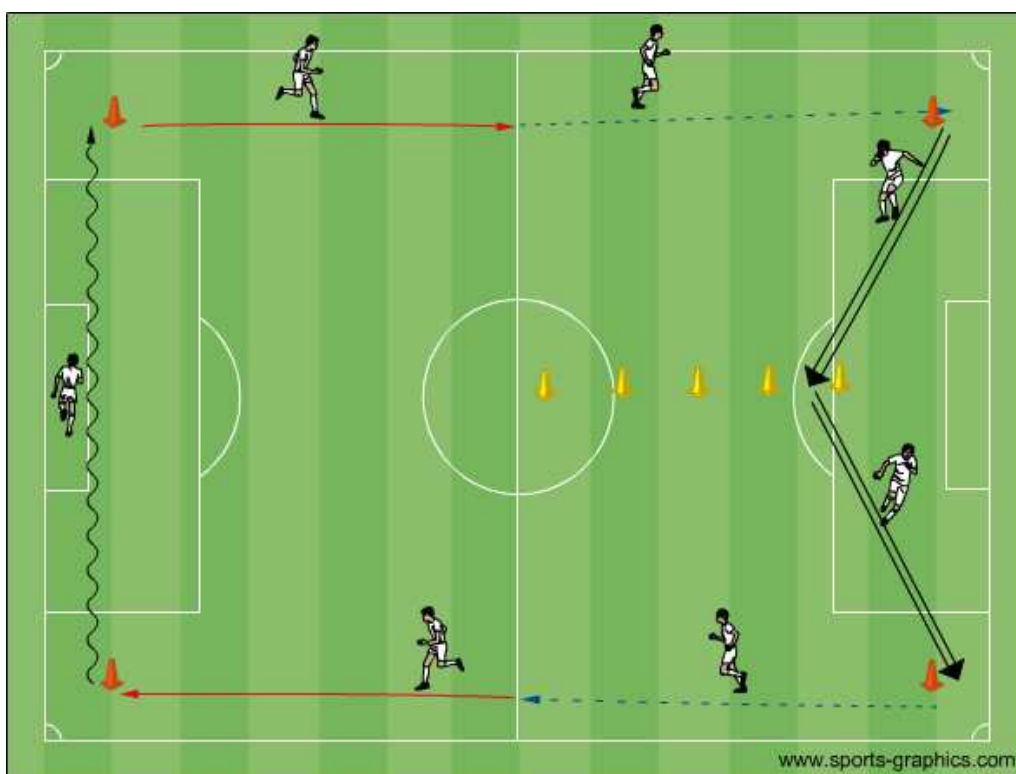
TJ č. 103 – vonkajší terén – 80 min

05 min. **rozohriatie**, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

10 min. **bežecká abeceda**, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint),
rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), 4x30 m šprint

30 min **rozvoj špecializovanej vytrvalosti** 3400 m



prvá séria:

Od štartu z rohu ihriska sa beží stupňovaný beh ku stredovej čiare, druhá polovica ihriska sa realizuje v pokluse, z rohu ihriska nasleduje beh s 90% intenzitou k méte 1, po obrate okolo méty nasleduje rovnako intenzívny beh do rohu ihriska. Ďalej rozhodca realizuje poklus ku stredovej čiare, odkiaľ stupňovaný beh k ďalšej méte v rohu ihriska, po jej dosiahnutí nasleduje chôdza k miestu štartu.

Druhý okruh je podobný, rozhodca však po pokluse realizuje zrýchlený úsek k vzdialenejšej méte 2. V prvej sérii sa vykoná 5 okruhov.

5 minút odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Rozhodca realizuje podobnú činnosť, v prvom okruhu však po pokluse nasleduje

zrýchlený úsek k najvzdialenejšej mete 5. V poslednom (piatom okruhu) štartuje k méte 1.

20 min. Flexibility Core Training Program

Voľný deň

TJ č. 104 – vonkajší terén - 70 min

05 min. rozohriatie, rozohriatie – SF okolo 120-140

15 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. rozvoj aeróbnej vytrvalosti 3 x 7 min. nepretržitý beh, SF okolo 150 pulzov za minútu, vyhybať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou, medzi sériami 3-4 min. prestávka (chôdza)

20 min. Flexibility Core Training Program

Voľný deň

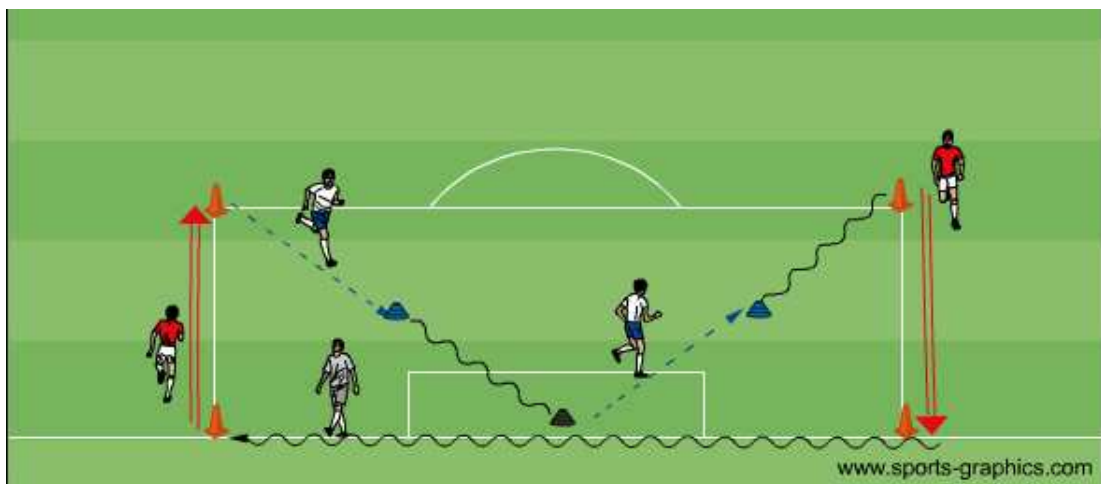
TJ č. 105 - vonkajší terén – 70 min

05 min. poklus, beh nízkej intenzity, SF 120 – 140 pulzov za minútu

15 min. rozcvičenie, dynamický strečing, začať voľnejšie tempo, postupne tempo zvyšovať

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti 1120 m



prvá séria

Rozhodca absolvuje 5 kôl činnosťou, ktorá je znázornená na obrázku. Šprint, poklus, beh vzad, poklus, cval bokom, šprint a chôdza. Šprinty realizuje v maximálnom tempe, beh vzad, cval bokom a poklus 70% intenzitou. V chôdzi sa postupne vydýcha, prestávka pred ďalším behom je 2 minúty.

Po piatich kolách rozhodca má 5 min. aktívnu prestávku

druhá séria

Podobne, ako prvá séria.

20 min. Flexibility Core Training Program

TESTOVANIE

05 min. *rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140*

20 min. *všeobecné rozcvičenie*

15 min. *bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint),
rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), 4x30 m šprint*

10 min *6 x 40m po každom behu 90 sek. prestávka*

08 min *aktívny oddych*

20 min *Test špeciálnej vytrvalosti rozhodcu 20 x 200 m (150m beh + 50m chôdza)*

05 min. *uvoľnenie, mierny poklus*

15 min. *ohybnosť, strečing*

HLAVNÉ OBDOBIE JÚL 2. TÝŽDEŇ

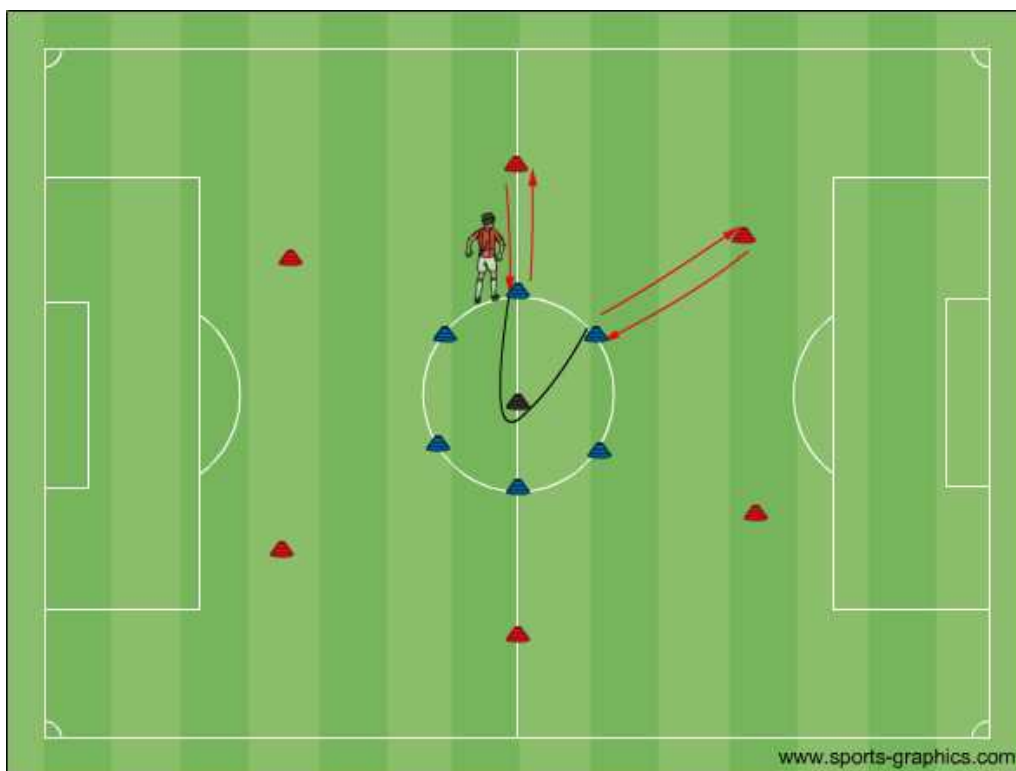
TJ č. 106 – vonkajší terén - 70 min

05 min. *rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140*

15 min. *všeobecné rozcvičenie*

15 min. *rozvoj koordinačných schopností, „rýchle nohy“ bud' švihadlo alebo beh cez
rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy
s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do
úplného vydýchania*

20 min. **rozvoj špecializovanej vytrvalosti** 1680 m



prvá séria:

Rozhodcovia behajú vo dvojiciach, štart je vždy zo stredového kruhu. R_1 beží 90% intenzitou okolo prvej méty na stredovej čiare, ak dobehne štartuje R_2 . Ďalší úsek absolvuje R_1 v smere hodinových ručičiek, a takto beží jedna dvojica tri kolá (18 intenzívnych behov).

Aktívna prestávka 4 až 6 minút (chôdza, poklus, krátky strečing)

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria, teraz však v opačnom smere.

5 min. **uvoľnenie**, poklus v pomalom tempe

10 min. **ohybnosť**, strečing

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1

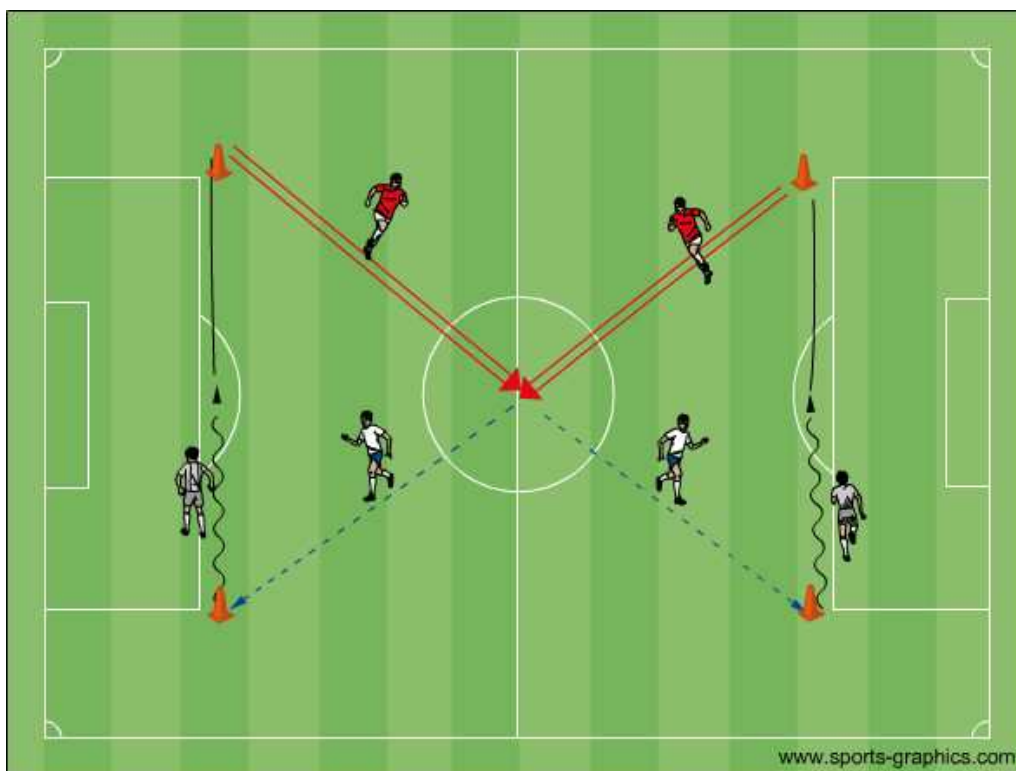
TJ č. 107 – vonkajší terén - 75 min

05 min. **rozohriatie**, poklus - SF okolo 120 -140

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min. **rozvoj koordinačných schopností**, „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do úplného vydýchania

30 min. **rozvoj rýchlostnej vytrvalosti** 3000 m



prvá séria:

Rozhodca štartuje z rohu šestnástky šprintom, od stredu ihriska nasleduje poklus. Po dosiahnutí méty kráča do polovice šestnástky, odkiaľ nasleduje cval bokom k méte. Od nej rozhodca realizuje opäť šprint a od stredu poklus k méte. Potom nasleduje chôdza a beh vzad k miestu štartu. Takto absolvuje 5 kôl.

4 minúty odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Podobne ako prvá.

5 min. uvoľnenie

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1

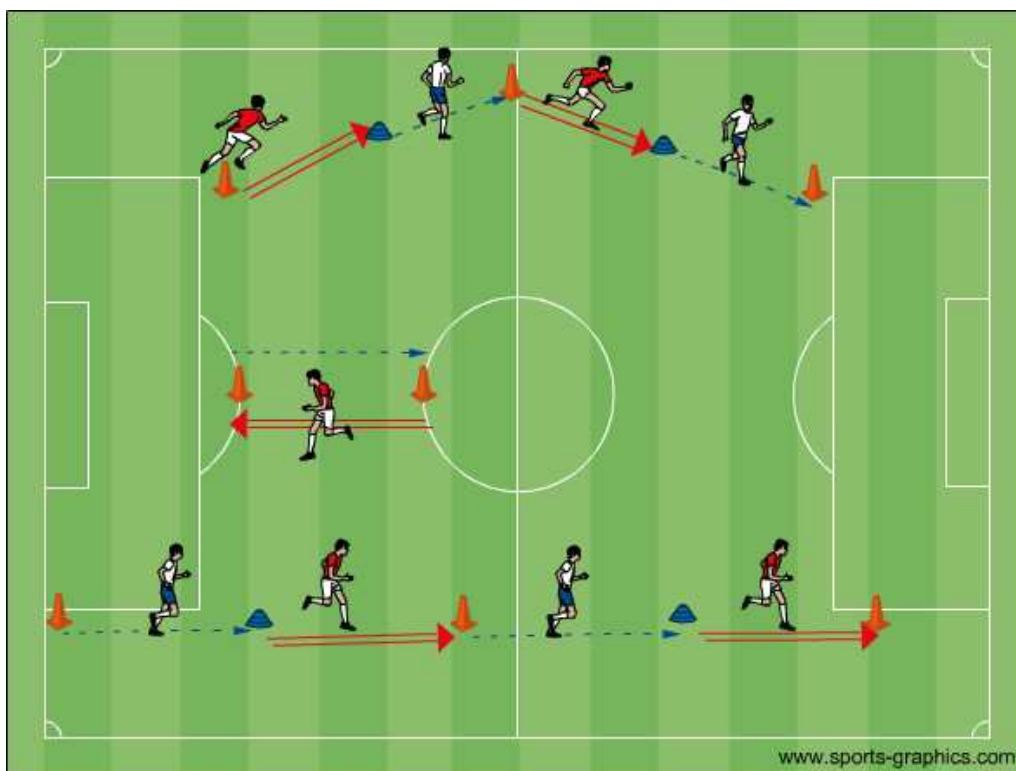
TJ č. 108 - vonkajší terén – 70 min

05 min. rozohriatie, poklus – SF okolo 120-140

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti 1.160 m



prvá séria

Rozhodca absolvuje 4 behy v smeru písmena V (šprint-poklus, šprint-poklus 70 m).

Po každom šprinte je 60 sek. aktívny oddych (chôdza na miesto štartu).

Po behoch má rozhodca 3 min. aktívnu prestávku

druhá séria

Rozhodca absolvuje 8 behov (k stredovému kruhu poklus, späť šprint 50 m). Po

každom behu je 60 sek. aktívny oddych.

Po behoch má rozhodca 3 min. aktívnu prestávku

tretia séria

Rozhodca absolvuje 6 behov striedavo poklus a šprint (80 m). Po každom šprinte je 60 sek. aktívny oddych

15 min. stabilizačné cvičenia

Rozhodovanie zápasu

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1

TJ č. 109 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

HLAVNÉ OBDOBIE JÚL 3. TÝŽDEŇ

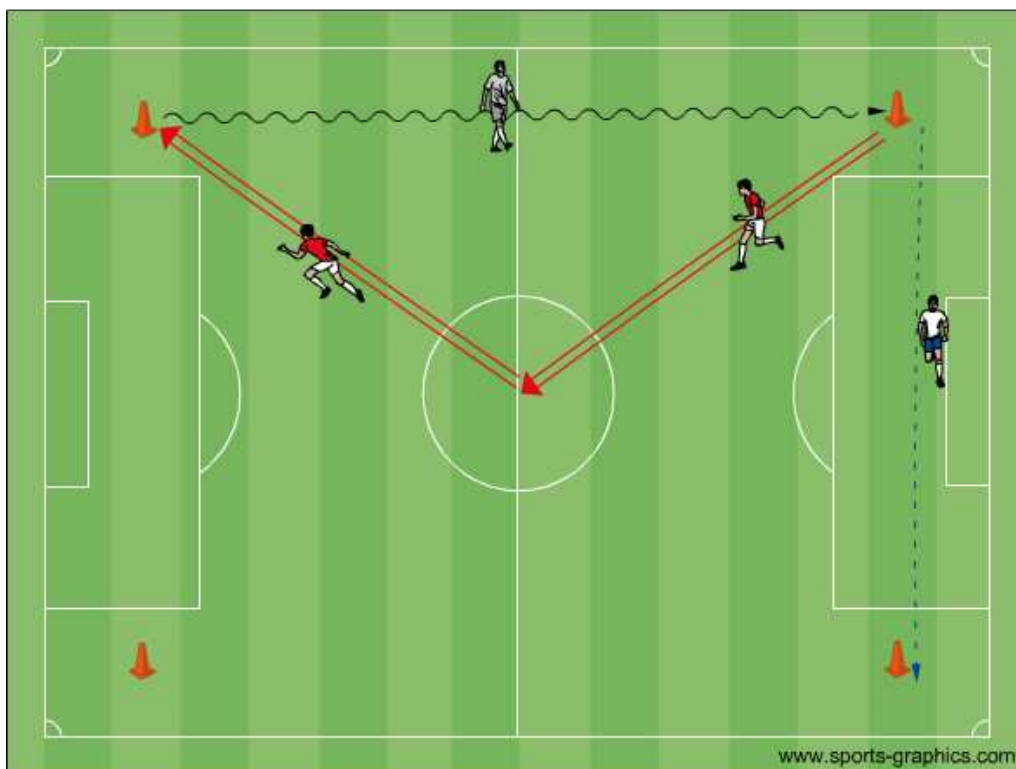
TJ č. 110 – vonkajší terén - 75 min

05 min. rozohriatie, poklus – SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností, „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do úplného vydýchania

30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti 3.000 m



prvá séria:

Rozhodca beží beh 90% intenzitou od rohu ihriska po stred a k ďalšiemu rohu.

Nasleduje chôdza po postrannej čiare a poklus k druhému rohu ihriska. Odtiaľ beží 90% intenzitou do stredy a následne k poslednému rohu ihriska. Kolo končí chôdzou Takto absolvuje 5 kôl.

4 minúty aktívny odpočinok

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria.

15 min. stabilizačné cvičenia

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2

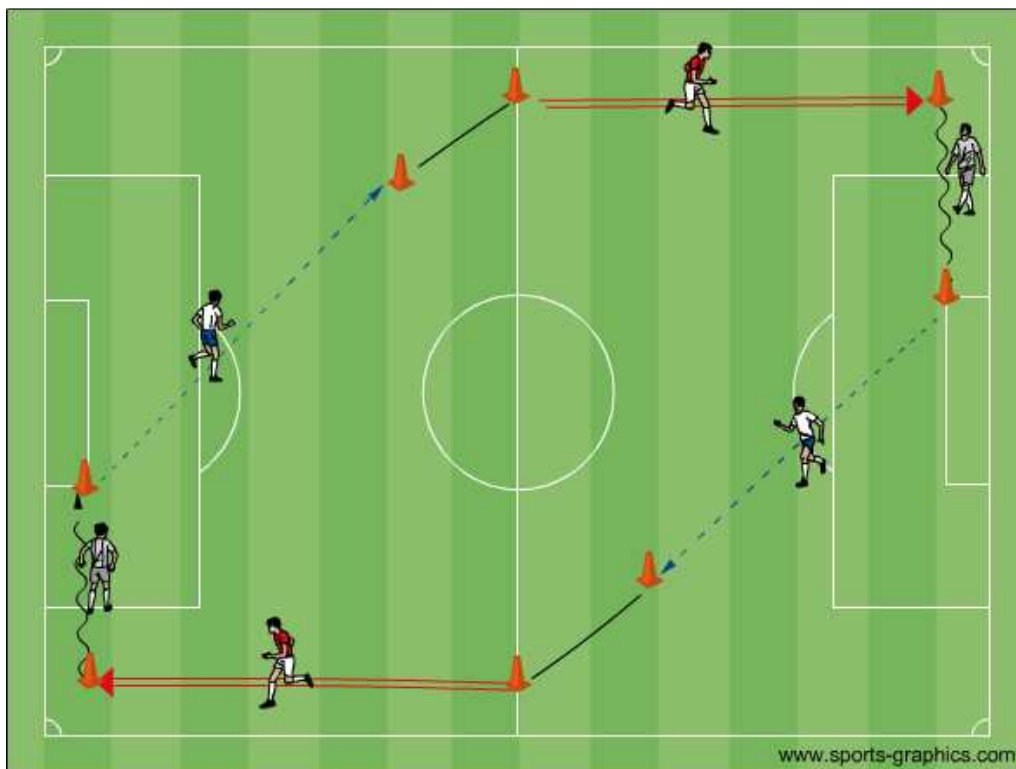
TJ č. 111 – vonkajší terén - 75 min

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. **rozvoj koordinačných schopností**, „rýchle nohy“ *bud' švihadlo alebo beh cez rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do úplného vydýchania*

30 min. **rozvoj rýchlostnej vytrvalosti** 2300 m



prvá séria:

Rozhodca štartuje z rohu ihriska chôdzou, od méty nasleduje poklus, potom beh vzad ku stredovej čiare. Po obrate nasleduje šprint do rohu ihriska, odtiaľ chôdza a opäť poklus a beh vzad. Od stredovej čiary vykoná rozhodca ďalší šprint ku štartu. Takto absolvuje rozhodca 5 kôl.

4 minúty odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Podobne ako prvá.

5 min. **uvoľnenie**, poklus miernej intenzity

10 min. **ohybnosť**, strečing

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2

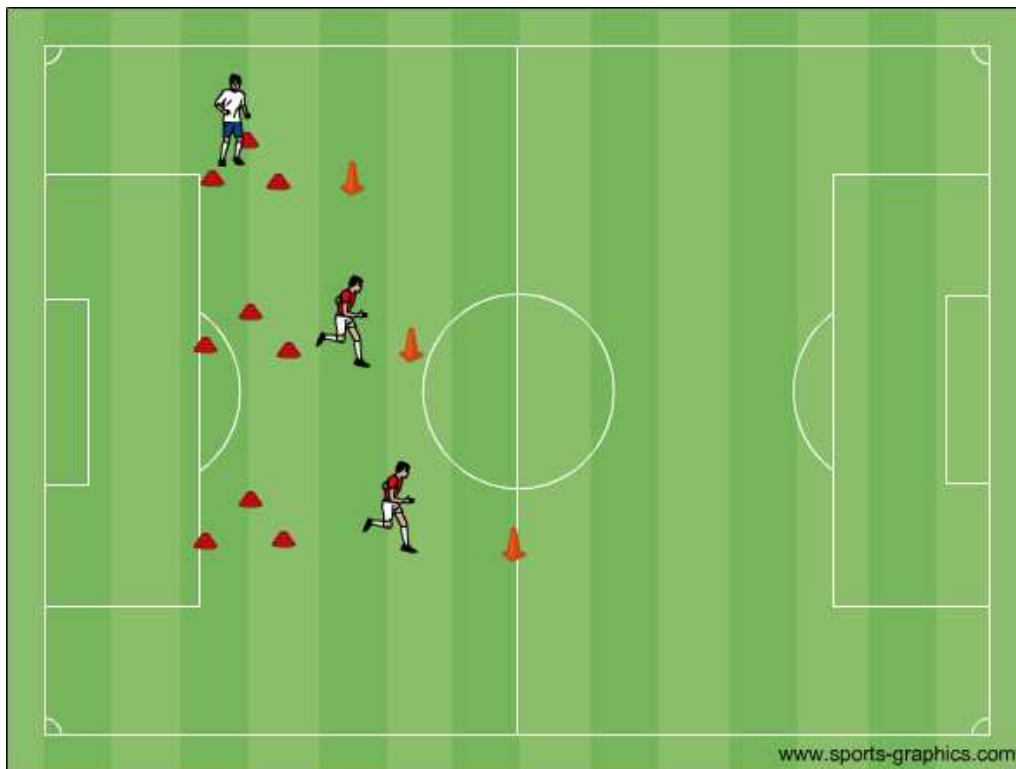
TJ č. 112 – vonkajší terén - 75 min

05 min. **rozohriatie**, poklus - SF okolo 120 -140

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint

30 min. rozvoj rýchlosti 640 m



prvá séria

Rozhodca absolvuje na každom stanovišti 2x šprint (postupne 10 m – 15m – 30m – 15m – 10m). Pred každým šprintom je cval bokom na jednu a druhú stranu (chôdza – beh vzad). Po každom šprinte je pomalá chôdza ku ďalšiemu miestu štartu. Štartuje sa po 60 sekundách.

Po behoch má rozhodca 5 min. aktívnu prestávku

druhá séria

Podobne, ako prvá séria.

05 min. uvoľnenie, mierny poklus

15 min. stabilizačné cvičenia

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 113 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

HLAVNÉ OBDOBIE JÚL 4. TÝŽDEŇ

TJ č. 114 – vonkajší terén - 75 min

05 min. rozohriatie, poklus – SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min rozvoj sily, posilňovacie cvičenia s váhou vlastného tela 3x10 kľuky, 3x15 ľah sed, 3x20 drep, 3x10 zhyby, 3x20 znožmé poskoky bokom, 3x15 záklon v ľahu na bruchu

30 min. rozvoj aerobnej vytrvalosti, fartlek

prvá séria: 5 min poklus miernej intenzity, nasleduje 2 min. intenzívny beh (SF 150-160), 3 min. poklus, 2 min. intenzívny beh (SF 150-160), 3 min. poklus, v rámci ktorého realizujeme cval bokom, beh vzad a rôzne poskoky

3 – 5 min. aktívny odpočinok (chôdza, strečing)

druhá séria: podobne, ako prvá

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“

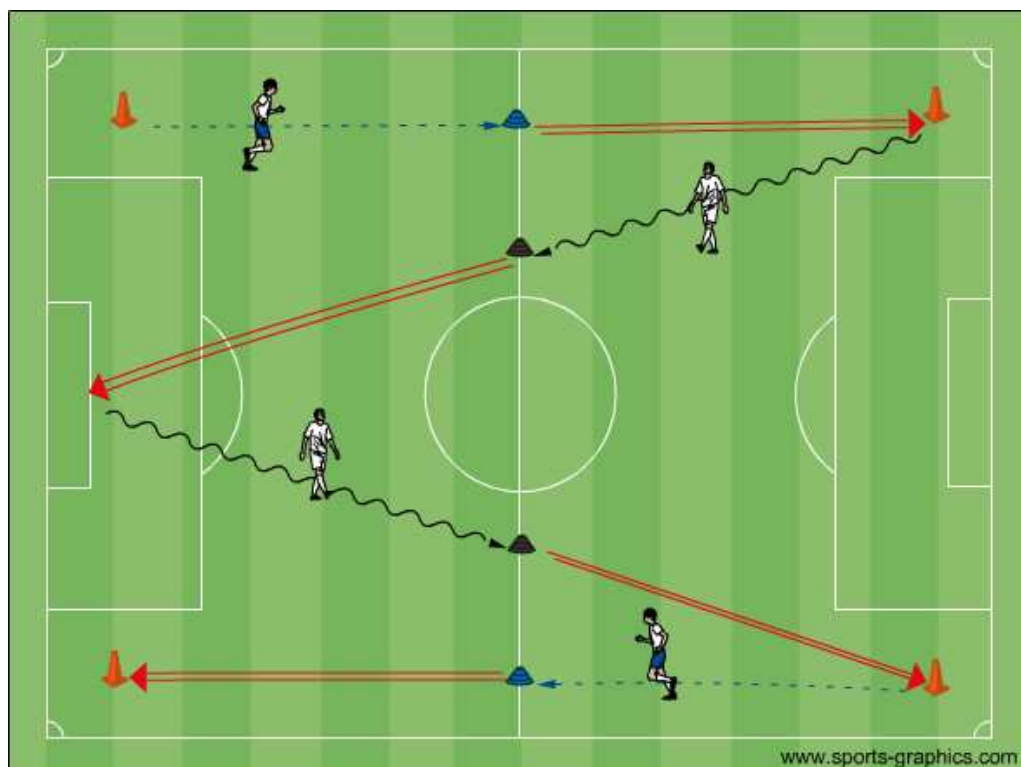
TJ č. 115 – vonkajší terén - 75 min

05 min. rozohriatie, poklus – SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností, „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do úplného vydýchania

30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti 3520 m



prvá séria:

Rozhodca beží tak, ako je znázornené na obrázku. Od štartu v rohu ihriska začína poklusom, od stredovej čiary nasleduje beh 90% intenzity a potom chôdza ku stredovej čiare a beh 90% intenzity. Po obrate nasleduje opäť chôdza ku stredovej čiare a beh 90% intenzity k méte v rohu. Na záver je poklus k stredovej čiare a beh 90% intenzity k méte.

Takto absolvuje 5 kôl.

Aktívna prestávka 4 až 6 minút (chôdza, poklus, krátky strečing)

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria.

5 min. uvoľnenie, poklus miernej

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3

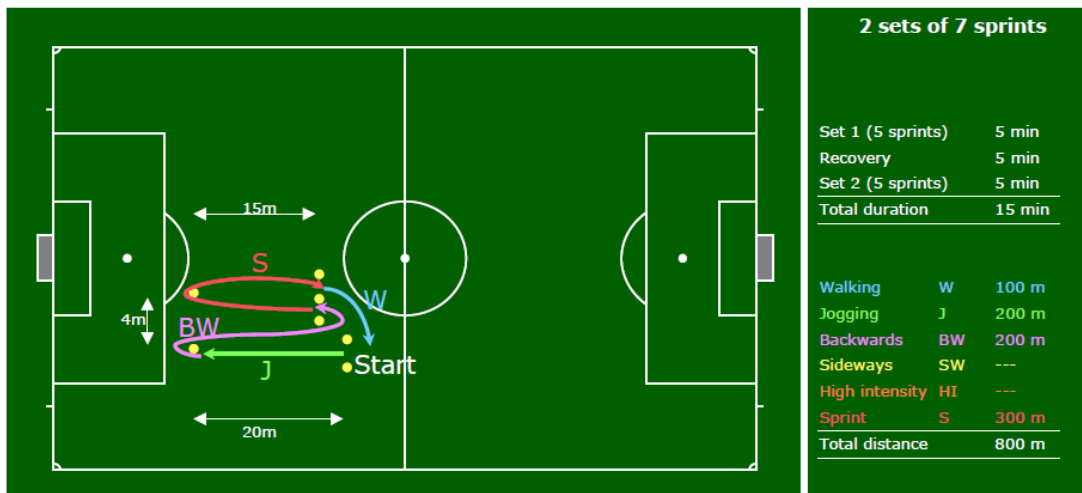
TJ č. 116 - vonkajší terén – 70 min

05 min. rozohriatie, rozohriatie – SF okolo 120-140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti 800 m



prvá séria

Rozhodca absolvuje behy po vytýčenej dráhe (viď obrázok). Od štartu začína 20m poklus potom 15m beh vzad, potom 2x15m šprint. Po každom bežeckom úseku je

pomalá chôdza k štartu. Po 60 sek. oddychu nasleduje ďalší beh. Celkovo beží rozhodca v jednej sérii 5 behov.

Po behoch má rozhodca 5 min. aktívnu prestávku

druhá séria

Podobne, ako prvá séria.

5 min. **uvoľnenie**, poklus v pomalom tempe

15 min. **stabilizačné cvičenia**

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 117 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

HLAVNÉ OBDOBIE JÚL 5. TÝŽDEŇ

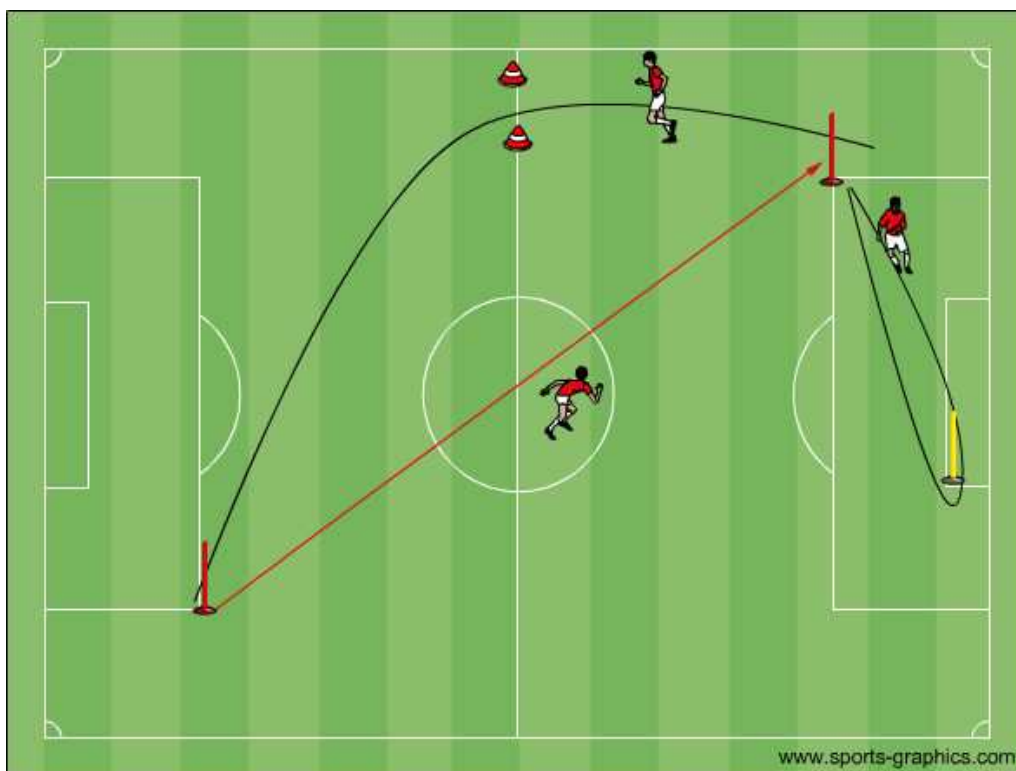
TJ č. 118 – vonkajší terén - špeciálna vytrvalosť - 75 min

05 min. **rozohriatie**, poklus – SF okolo 120 -140

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

10 min. **rozvoj koordinačných schopností**, „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do úplného vydýchania

40 min. **špeciálna vytrvalosť**



prvá séria:

Štart je na okraji pokutového územia, rozhodca beží 70% intenzitou, po ktorej nasleduje intenzívny diagonálny beh, aktívny odpočinok predstavuje chôdza (jedna minúta) okolo méty na čiare bránkoveho územia. V jednej sérii absolvuje rozhodca 7 behov. Ak rozhodca nemá možnosť trénovať na futbalovom ihrisku, beží najprv 100 m 70% intenzitou, potom 100 m 90% intenzitou a potom nasleduje 1min. chôdza. Ak je väčšia skupina, rozhodcovia stoja oproti sebe a začínajú oblúkový beh vpravo, v strede beží každá skupina vpravo.

Aktívna prestávka 4 až 6 minút (chôdza, poklus, krátky strečing)

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria. Ak prebieha tréning na futbalovom ihrisku, môže sa druhá séria začínať behom vľavo.

10 min. ohybnosť, kompenzačné cvičenia

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4

TJ č. 119 – vonkajší terén - vytrvalosť v rýchlosti - 70 min

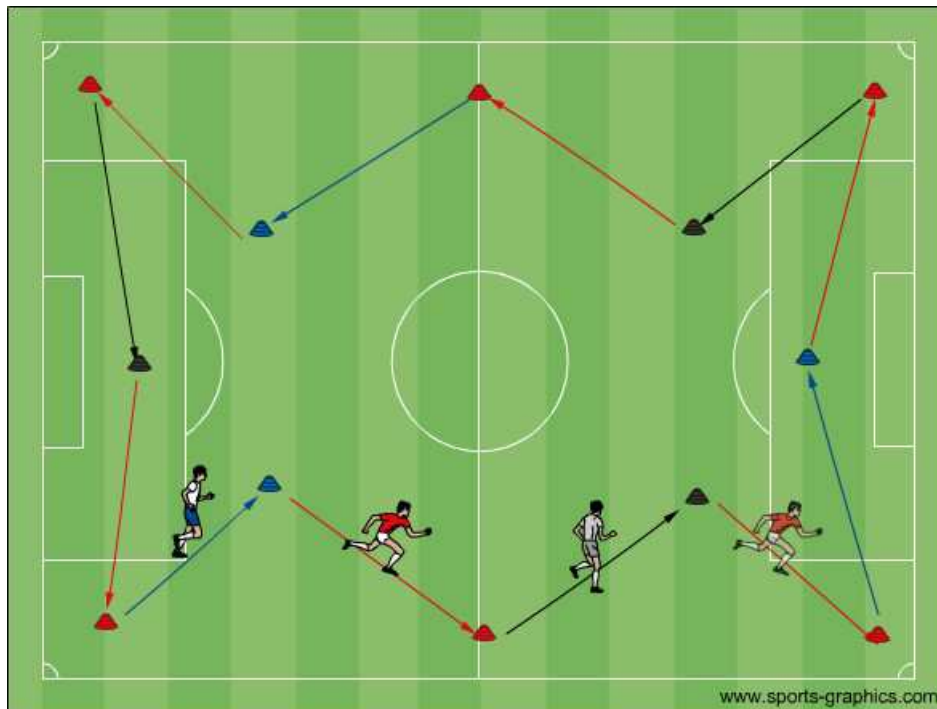
05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. bežecká abeceda , stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint),

rozložené bežecské úseky (šprint, poklus, šprint)

30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti 3600m



prvá séria:

Rozhodca strieda poklus a šprint, chôdzu a šprint po vymedzenej dráhe. Takto realizuje 5 kôl.

4 minúty odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Podobne ako prvá.

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4

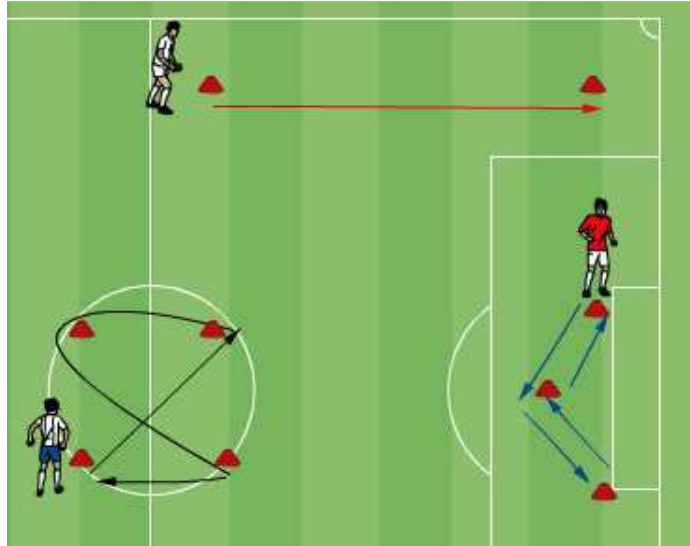
TJ č. 120 - vonkajší terén – rýchlosť - 65 min

05 min. rozohriatie, rozohriatie – SF okolo 120-140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecská abeceda, stupňované bežecské úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecské úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti



prvá séria:

Rozhodca beží krátke šprinty so zmenou smeru 6x40 m. V pokutovom území beží 10m úseky so zmenou smeru. Po každom šprinte nasleduje 60 sek aktívny oddych. Pri prechode na ďalšie stanovište je oddych 2 až 3 min.

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria. Behy absolvuje v stredovom kruhu, Kužele sú od seba vzdialené 10 m. Beží krížom, rovno, krížom a rovno ku štartovej pozícii.

5 min. **uvoľnenie**, poklus v pomalom tempe

10 min. **ohybnosť**, strečink

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 121 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

*doc. Ján Hianik, PhD.
kondičný tréner futbalových rozhodcov SFZ*