

**TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA**  
**HLAVNÉ OBDOBIE NOVEMBER**

**HLAVNÉ OBDOBIE NOVEMBER 1. TÝŽDEŇ**

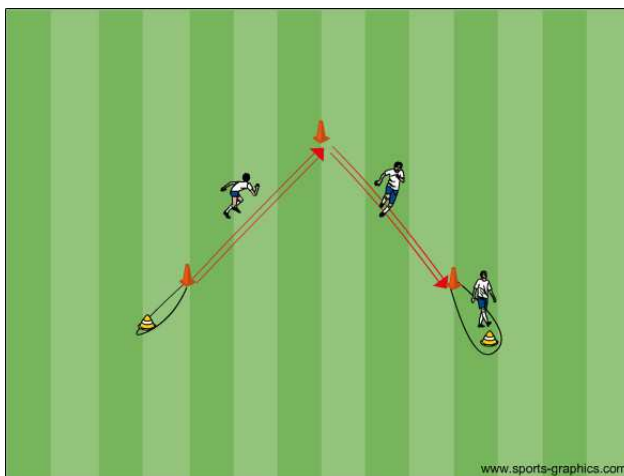
**TJ č. 168 – vonkajší terén – 70 min**

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

**10 min.** všeobecné rozcvičenie

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

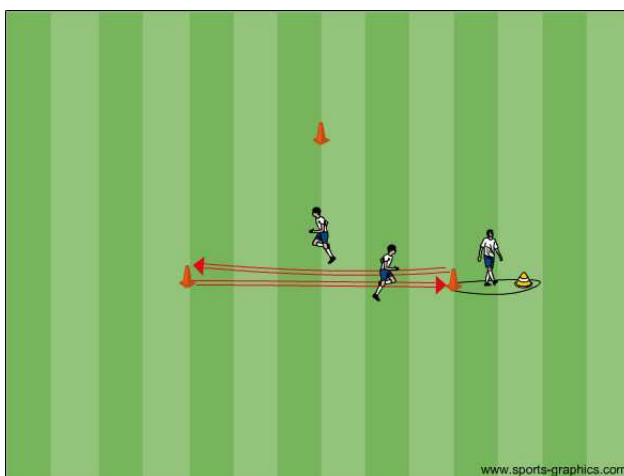
**30 min** rozvoj špecializovanej vytrvalosti



**prvá séria:**

Rozhodca beží 20 m úseky 90% z maxima (cca 8 sec.) a 5 + 5 m chôdza (10 sec.).  
Takto beží 6 minút.

*Aktívna prestávka 5 minút (chôdza)*



**druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria, rozhodca však beží tam aj späť a kráča iba na jednej strane. Aj túto sériu vykonáva 6 min.

### *Aktívna prestávka 5 minút (chôdza)*

#### **tretia séria:**

Rozhodca beží raz ako v prvej sérii (šikmo) a druhýkrát ako v druhej rovno tam aj späť). Poslednú sériu vykonáva tiež 6 minút.

10 min. **ohybnosť**, *strečing*

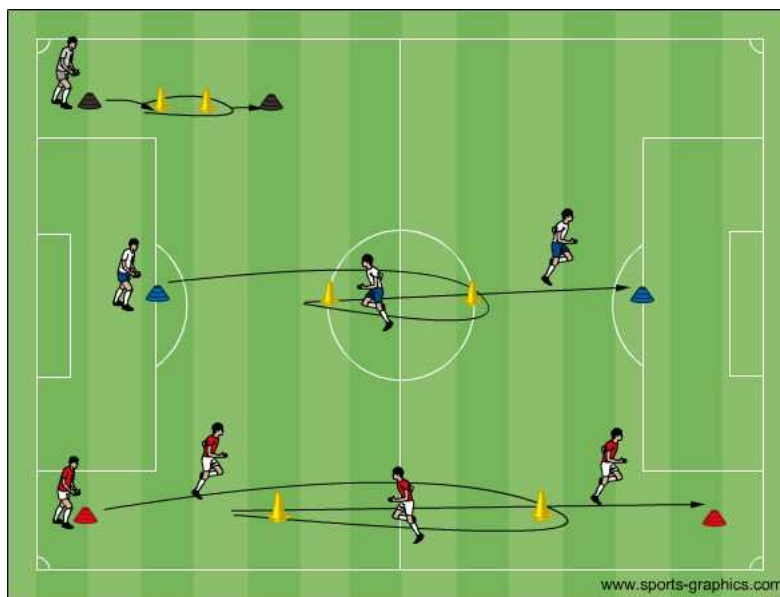
### **Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“**

#### **TJ č. 169 – vonkajší terén - 60 min**

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

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

#### **30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti**



#### **prvá séria:**

Rozhodca beží 10 x 60m, prestávka 1:3, asistenti rozhodcov môžu úsek medzi kužeľmi behať cval bokom, intenzita 90% z maxima

*6 min. aktívna prestávka*

#### **druhá séria:**

Rozhodca beží 10 x 100m, prestávka 1:3, asistenti rozhodcov môžu úsek medzi kužeľmi behať cval bokom, intenzita 90% z maxima

*6 min. aktívna prestávka*

#### **tretia séria:**

Rozhodca beží 10 x 160m, prestávka 1:3, intenzita 90% z maxima

10 min. **ohybnosť**, *strečing*

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

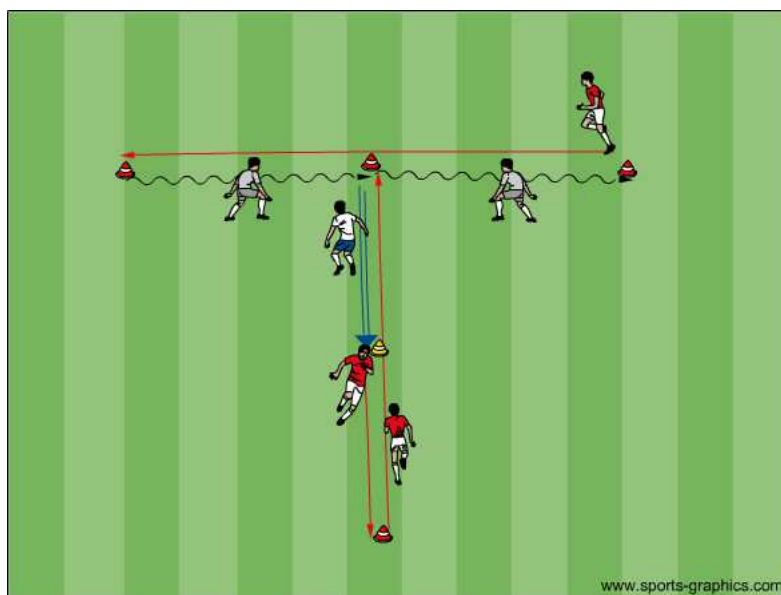
### TJ č. 170 - vonkajší terén – 60 min

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

10 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**



#### **prvá séria**

Vzdialenosť medzi kužeľmi je 5 metrov. Rozhodca šprintuje 10 m, nasleduje 5m cval bokom vpravo, 10m šprint, 5m cval bokom, 5m beh vzad, 5m šprint ku štartu.

Takto absolvuje 6xT-beh, striedavo vpravo, vľavo (cval bokom). Medzi behmi je 60 sekúnd aktívny oddych.

6 min. aktívna prestávka

#### **druhá séria**

Podobne, ako prvá séria.

10 min. **ohybnosť**, strečing

### Rozhodovanie zápasu

### TJ č. 171 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

## HLAVNÉ OBDOBIE NOVEMBER 2. TÝŽDEŇ

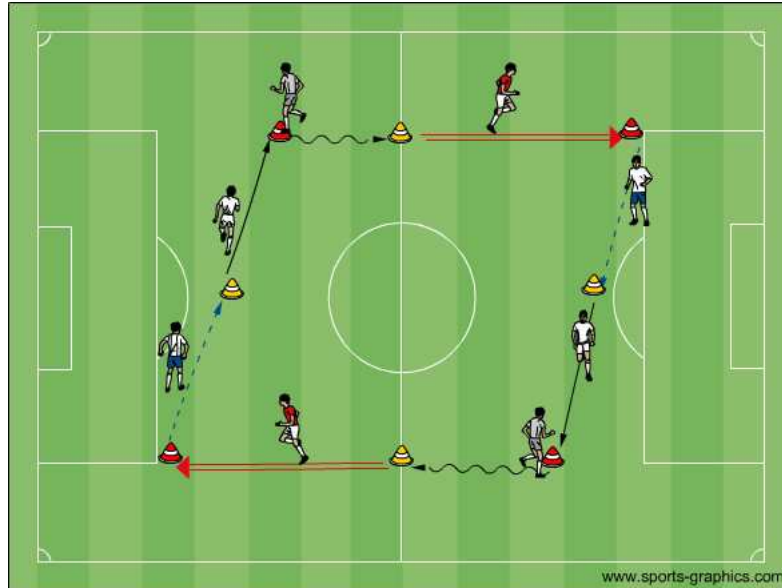
### TJ č. 172 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

10 min **rozvoj sily**, posilňovacie cvičenia s “terabandom“ (gumovým expandrom)

**35 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti** 3 x 7 min.



Rozhodca beží 7 minút po vyznačenej dráhe nasledovným spôsobom: beh vzad→intenzívny beh (90%)→chôdza→poklus→beh vzad→intenzívny beh (90%)→chôdza→poklus. Dĺžka je vždy cval bokom a intenzívny beh, šírka chôdza a poklus. Po odbehnutí je 3 minúty oddych. Takto absolvuje tri behy (3 x 7 min.).

10 min. **ohybnosť**, *strečing*

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

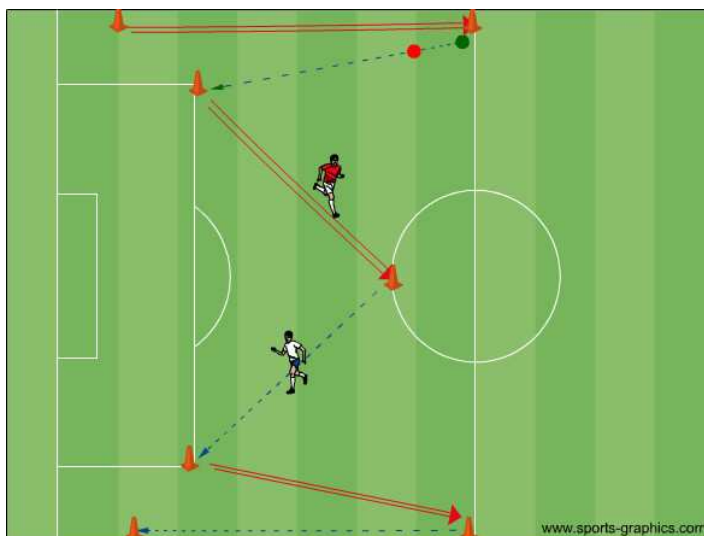
#### TJ č. 173 – vonkajší terén - 00 min

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*

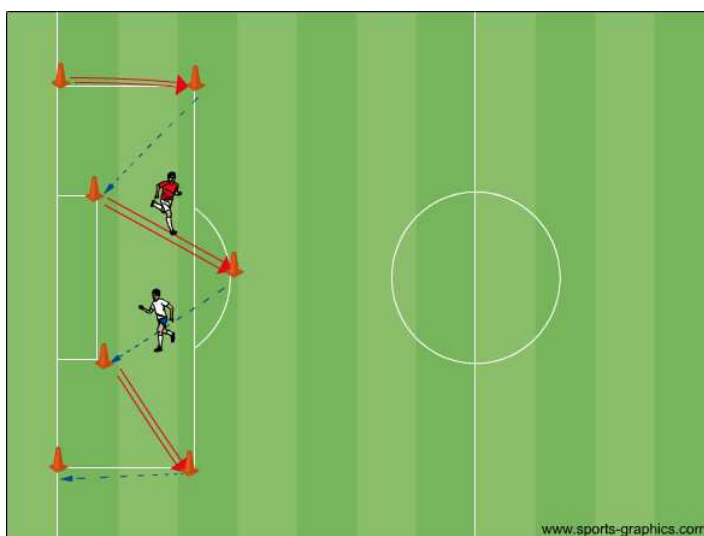
### 30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti



#### prvá séria:

Rozhodca začína HI behom po postrannej čiare ku méte, nasleduje poklus k rohu šestnástky, HI beh ku stredovému kruhu, poklus ku druhému rohu šestnástky, HI beh ku stredovej čiare a poklus k méte. Chôdzou prejde na štartovaciu pozíciu. Takto beží rozhodca 6 kôl.

4 minúty aktívny odpočinok



#### druhá séria:

Podobne ako prvá, ibaže rozhodca beží vo vnútri šestnástky. Rozhodca beží tentokrát 10 kôl.

#### tretia séria:

Podobne ako prvá.

10 min. ohybnosť, strečing

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

**TJ č. 174 - vonkajší terén – 60 min**

**05 min.** rozohriatie, poklus – 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 1.400 m



Vzdialenosť medzi kužeľmi je 5 metrov

**prvá séria:**

Rozhodca šprintuje úsek tam beží cval bokom, beh vzad, rýchla chôdza, ...Úsek späť šprint. Postupne beží vybraným spôsobom 10, 15, 20, 25 m tam a rovnaký úsek šprint späť. Na štartovú pozíciu sa presúva chôdzou. Vždy sa vydýcha do úplného zotavenia. V prvej sérii sa beží 3 x (10+10, 15+15, 20+20, 25+25m).

*5 min. aktívna prestávka*

**druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria. Začiatok behu je však v smere najvzdialenejšej méty, rozhodca beží tak v poradí 25, 20, 15, 10 metrov.

**10 min.** ohybnosť, strečing

**Rozhodovanie zápasu**

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

## HLAVNÉ OBDOBIE NOVEMBER 3. TÝŽDEŇ

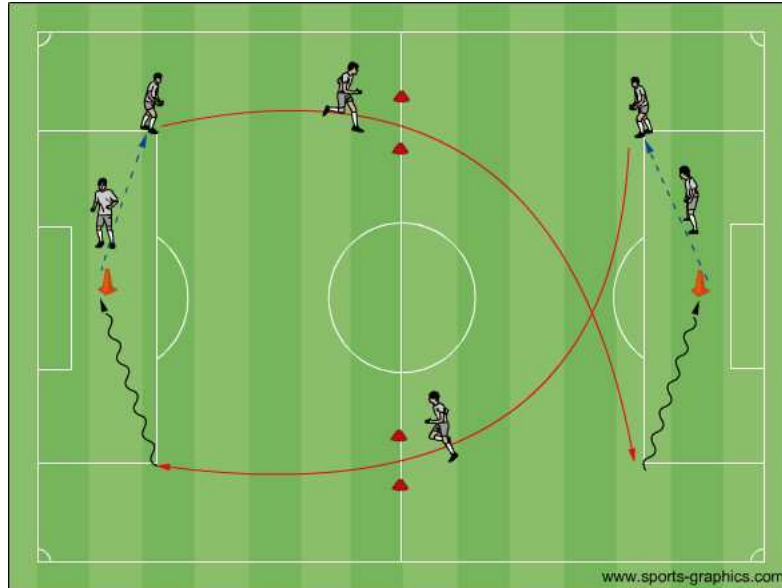
### TJ č. 175 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min **rozvoj sily**, posilňovacie cvičenia s “terabandom” (gumovým expandrom)

**30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti**



**prvá séria:** Rozhodca beží od rohu „šestnásky“ oblúkovitým smerom 90% intenzitou k rohu šestnáscky“ oproti, nasleduje chôdza, obrat a cval bokom. Po týchto činnostiach beží opäť 90% intenzitou diagonálou, po tomto behu zaraďuje poklus a beh vzad. Takto absolvuje 6 kôl.

**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“**

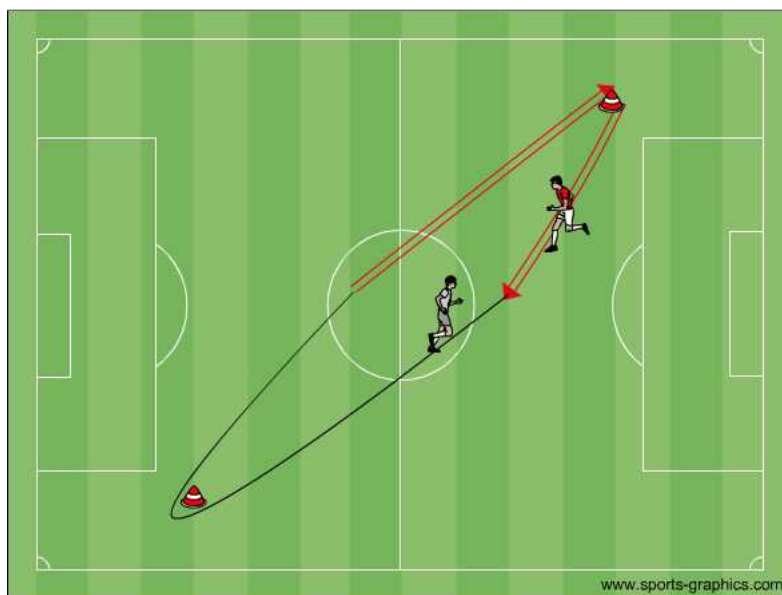
### TJ č. 176 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min. **rozvoj koordinačných schopností**, „rýchle nohy“ *bud' švihadlo alebo beh cez rebríkovu 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



**prvá séria:** Dvojica rozhodcov beží diagonálu, každý rôznym smerom. Rozhodca A začne 90% intenzitou z maxima, rozhodca B vyklusáva (pozri obrázok). V bode, ktorom sa stretnú si intenzitu behu vymenia. Výmena sa v jednej sérii koná 6x (každý rozhodca 6 intenzívne úseky a 6 voľné).

**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. 177 – vonkajší terén - 70 min**

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda,

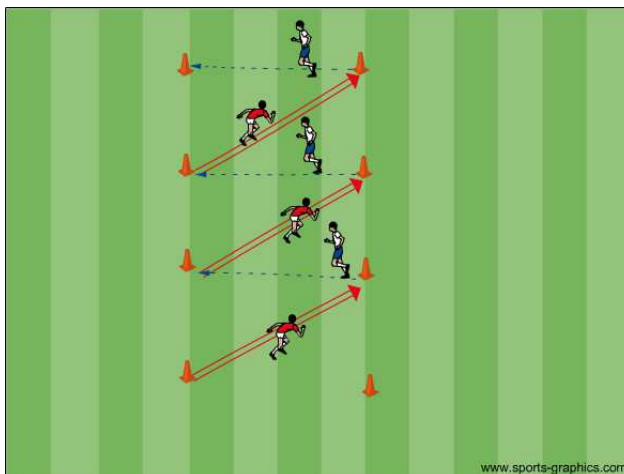
**30 min. rozvoj rýchlosti**





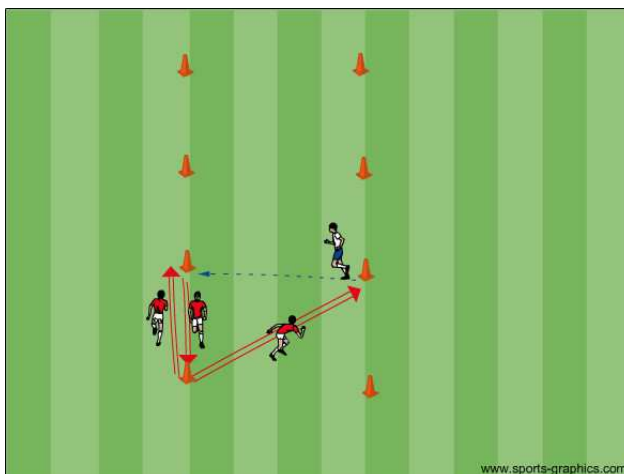
### prvá séria:

Rozhodca beží po dráhe znázornenej na obrázku. Kužele sú od seba vzdialené 10 m  
Rovno vždy šprintuje, bokom realizuje poklus. Takto absolvuje 6 kôl. Medzi kolami je 2 min.  
prestávka.



### druhá séria:

Rozhodca beží po dráhe znázornenej na obrázku. Kužele sú od seba vzdialené 10 m  
Šikmo vždy šprintuje, bokom realizuje poklus. Takto absolvuje 6 kôl. Medzi kolami je 2  
min. prestávka.



### tretia séria:

Rozhodca beží po dráhe znázornenej na obrázku. Kužele sú od seba vzdialené 10 m  
Rovno šprintuje tam a späť, nasleduje ešte šprint šikmo a až potom je poklus. Takto absolvuje  
4 kolá. Medzi kolami je 2 min prestávka

10 min. ohybnosť, strečing

## Rozhodovanie zápasu

TJ č. 178 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

## HLAVNÉ OBDOBIE NOVEMBER 4. TÝŽDEŇ

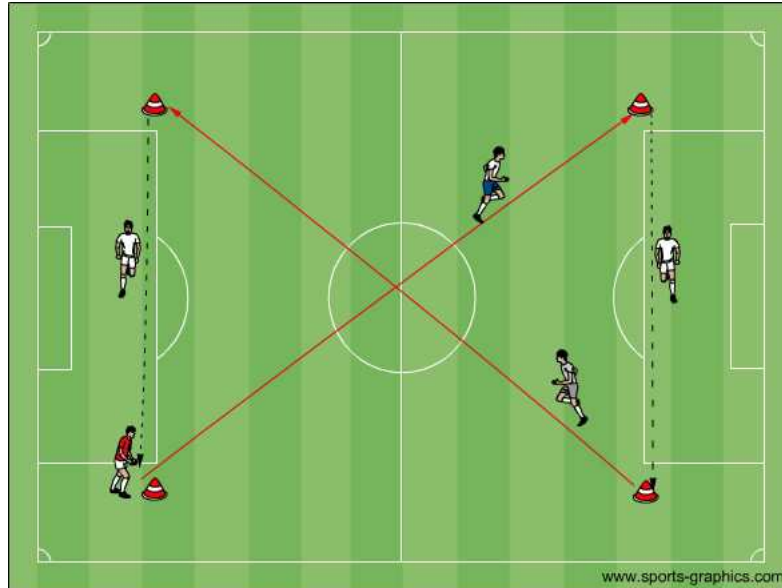
### TJ č. 179 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min **rozvoj sily**, posilňovacie cvičenia s “terabandom” (gumovým expandrom)

**30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti**



Rozhodca beží nasledovným spôsobom po dráhe, ktorá je znázornená na obrázku. Diagonálne beží akceleračným behom vysokej intenzity (**90 % z maxima**), po šírke nasleduje poklus, opäť diagonálny beh vysokej intenzity a poklus. Takto absolvuje **7 kôl**. Nasleduje 6 minút oddych a **druhá séria**.

10 min. **ohybnosť, strečing**

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

### TJ č. 180 – vonkajší terén - 70 min

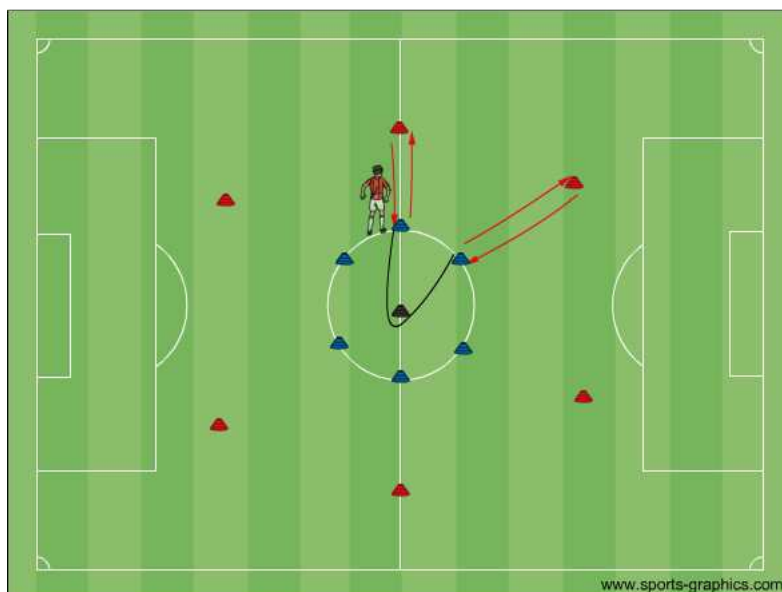
05 min. **rozohriatie, poklus** - SF okolo 120 -140

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min. **rozvoj koordinačných schopností**, „rýchle nohy“ beh cez rebríkovo poukladané palice.

*Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou.*

**30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti**



Rozhodcovia sú v dvojiciach, bežia striedavo k jednej méte v prvej sérii v smere hodinových ručičiek, v druhej v opačnom smere.

**prvá séria:**

*Rozhodca beží 6 x 80m (3 kolá), prestávka 1:2, intenzita 90% z maxima  
5 min. aktívna prestávka*

**druhá séria:**

*Rozhodca beží 6 x 80m (3 kolá), prestávka 1:2, intenzita 90% z maxima*

**10 min. ohybnosť, strečing**

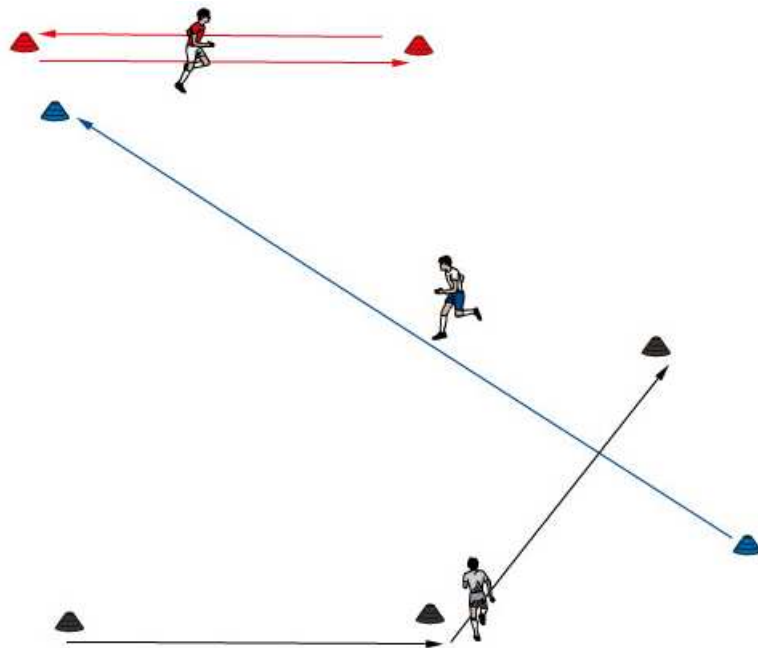
**TJ č. 181 - vonkajší terén – 70 min**

**05 min. rozohriatie, rozohriatie – 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 720 m**



### **prvá séria:**

Rozhodca beží krátke šprinty so zmenou smeru 4x30 m na každom stanovišti. Prvé stanovište je 15m úsek tam a späť. Druhé stanovište je 30m úsek bez zmeny smeru. Tretie stanovište je 15m rovno, zmena smeru a ďalších 15m. Po každom šprinte nasleduje 60 sek aktívny oddych. Pri prechode na ďalšie stanovište je oddych 2 až 3 min. Takto prejde postupne všetky 3 stanovištia.

### **druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria. Behy sa absolvujú v zmenenom poradí.

5 min. uvoľnenie, poklus v pomalom tempe

10 min. ohybnosť, strečing

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

### **Rozhodovanie zápasu**

**TJ č. 182 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning**

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

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