

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU
PRÍPRAVNÉ OBDOBIE - JANUÁR

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JANUÁR 1. TÝŽDEŇ

TJ č. 1 – fitko – sila - 70 min

05 min. **rozohriatie**, *bežecký pás - SF okolo 120 -140*

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

30 min. **kruhový tréning** - *12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 50% z max.*

20 min. **ohybnosť**, *strečing*

60 min. **regenerácia** (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

Voľný deň

TJ č. 2 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 90 min

10 min. **rozohriatie**, **rozcvičenie** (vnútri)

30 min. **stabilizačné cvičenia** „FIFA complex core 1“ (vnútri)

45 min. **všeobecná vytrvalosť**, 2 x 20 min nepretržitý beh, *SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou*

05 min. **ohybnosť**, *strečing*

TJ č. 3 – telocvičňa – koordinácia, stabilizačné cvičenia - 65 min

15 min. **rozohriatie**, **rozcvičenie**

20 min. **koordinačné schopnosti** koordinačný rebrík alebo palice.

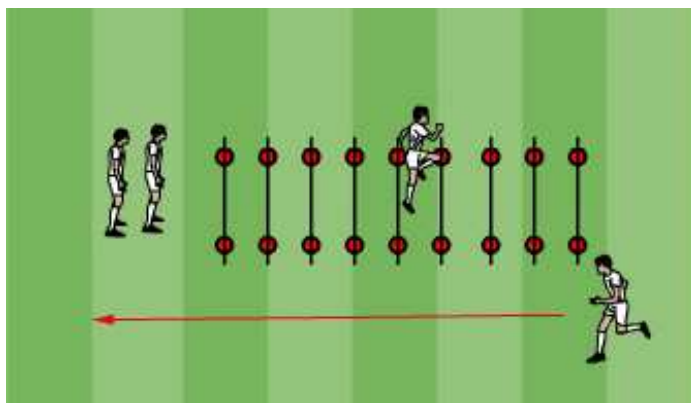
prvá séria:

Dva kontakty medzi palicami – čelne, bokom, vzad, obrat o 180° (každý beh opakujeme 3-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi behmi

2 min. aktívna prestávka

druhá séria:

Jeden kontakt medzi palicami – čelne, bokom, vzad, obrat o 180° (každý beh opakujeme 3-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi behmi



30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

Voľný deň

TJ č. 4 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 65 min

10 min. rozohriatie, rozcvičenie (vnútri)

20 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“ (vnútri)

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

05 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JANUÁR 2. TÝŽDEŇ

TJ č. 5 – fitko – sila - 60 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 50% z max.

15 min. ohybnosť, strečing

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

TJ č. 6 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 80 min

10 min. rozohriatie, rozcvičenie (vnútri)

30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“ (vnútri)

30 min. všeobecná vytrvalosť, 30 min nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň

TJ č. 7 – vonkajší terén - všeobecná vytrvalosť - 80 min

15 min. rozohriatie, rozcvičenie

15 min. koordinačné schopnosti

prvá séria:

- a) dva kontakty znožmo v kruhu, dva v roznožení mimo kruh – čelne;
- b) dva kontakty ľavá noha v kruhu, dva v roznožení mimo kruh, dva kontakty pravá noha v kruhu, dva v roznožení mimo kruh;
- c) dva kontakty znožmo v kruhu, obrat o 180° dva kontakty znožmo mimo kruh, obrat o 180° dva kontakty znožmo v kruhu;
- d) intenzívny beh s dvomi kontaktmi v kruhu (ľavá noha mimo kruh, pravá-ľavá v kruhu, pravá noha mimo kruh

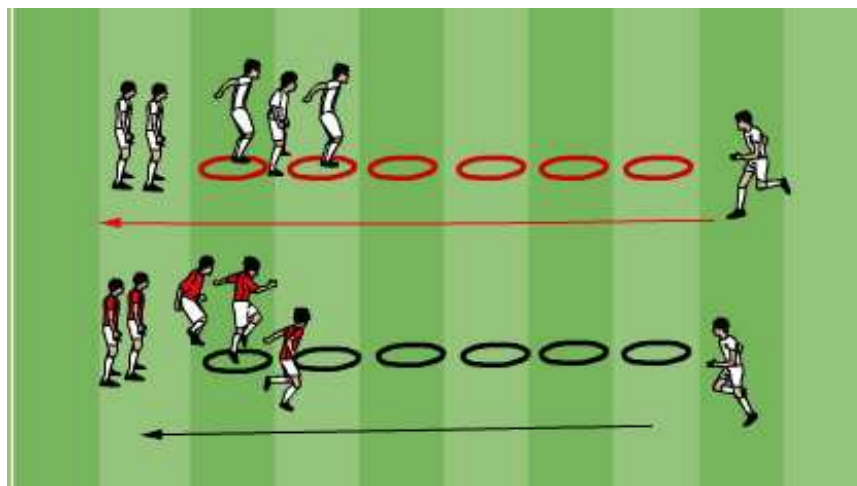
(každý beh opakujeme 4-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi behmi

2 min. aktívna prestávka

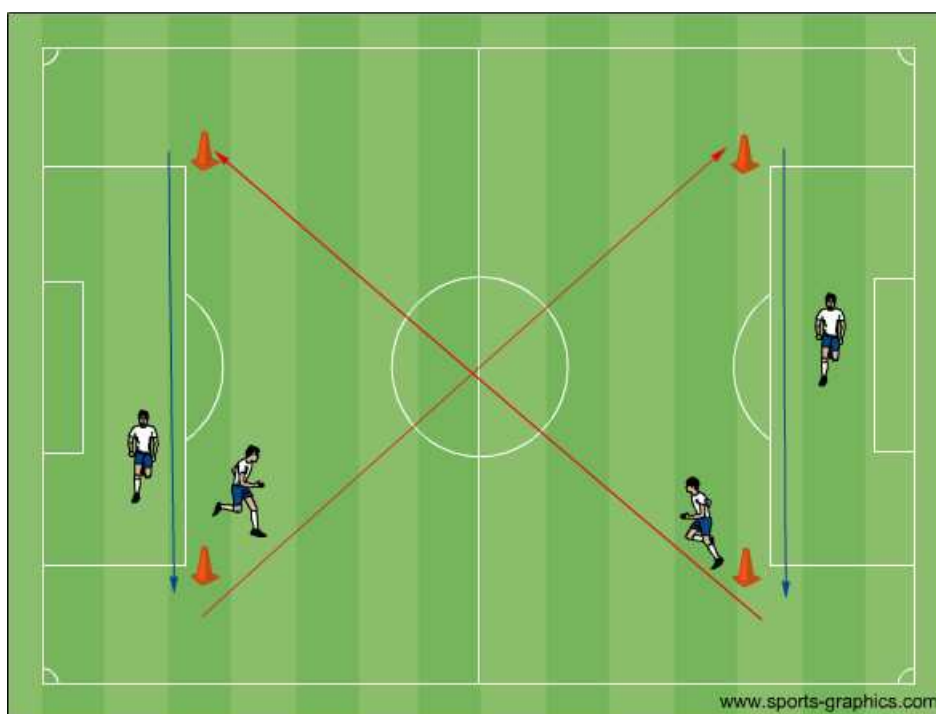
druhá séria:

- a) jeden kontakt znožmo v kruhu, jeden v roznožení mimo kruh – čelne;
- b) jeden kontakt ľavá noha v kruhu, jeden v roznožení mimo kruh, jeden kontakt pravá noha v kruhu, jeden v roznožení mimo kruh;
- c) jeden kontakt znožmo v kruhu, obrat o 180° jeden kontakt znožmo mimo kruh, obrat o 180° jeden kontakt znožmo v kruhu;
- d) intenzívny beh s dvomi kontaktmi v kruhu (ľavá noha mimo kruh, pravá-ľavá v kruhu, pravá noha mimo kruh

(každý beh opakujeme 4-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi behmi



40 min. rozvoj všeobecnej vytrvalosti



Rozhodca beží nasledovným spôsobom po dráhe, ktorá je znázornená na obrázku. Diagonálne beží zrýchleným behom strednej intenzity (**70 % 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

TJ č. 8 – vonkajší terén - všeobecná vytrvalosť - 90 min

15 min. rozohriatie, rozcvičenie

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

30 min. rozvoj všeobecnej vytrvalosti

Rozhodcovia sú v trojiciach (A,B,C), bežia štafetovým spôsobom, začína sa tam, kde je dvojica, každý úsek (80m, 40m, 20m) 10-krát (pozri obrázok).

prvá séria:

Rozhodca beží 10 x 80m, prestávka 1:3, intenzita 70% z maxima

6 min. aktívna prestávka

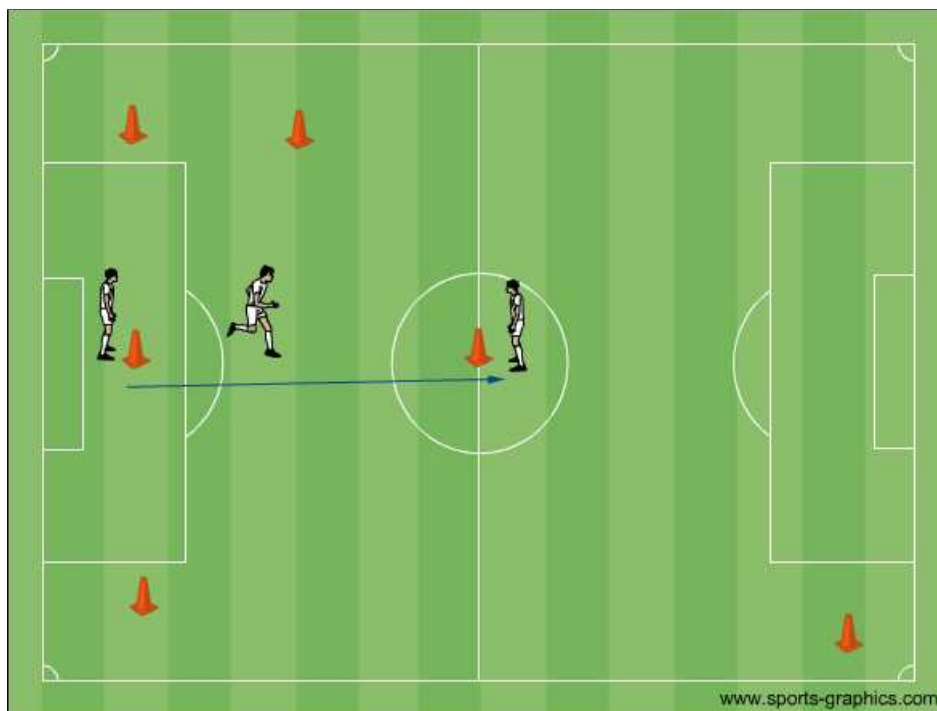
druhá séria:

Rozhodca beží 10 x 40m, prestávka 1:3, intenzita 70% z maxima

6 min. aktívna prestávka

tretia séria:

Rozhodca beží 10 x 20m, prestávka 1:3, intenzita 70% z maxima



30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“ (vnútri)

Voľný deň

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JANUÁR 3. TÝŽDEŇ

TJ č. 9 – fitko+vonkajší terén – sila+všeobecná vytrvalosť - 85 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 50% z max.

30 min. všeobecná vytrvalosť, striedavý beh, SF okolo 140-160 pulzov za minútu, striedame 200 m zrýchlený beh, 200 m poklus

10 min. ohybnosť, strečing

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

TJ č. 10 – vonkajší terén - koordinácia, špeciálna vytrvalosť - 90 min

15 min. rozohriatie, rozcvičenie

15 min. koordinačné schopnosti koordinačný rebrík alebo palice.

prvá séria:

Dva kontakty medzi palicami – čelne, bokom, vzad, obrat o 180° (každý beh opakujeme 3-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita,

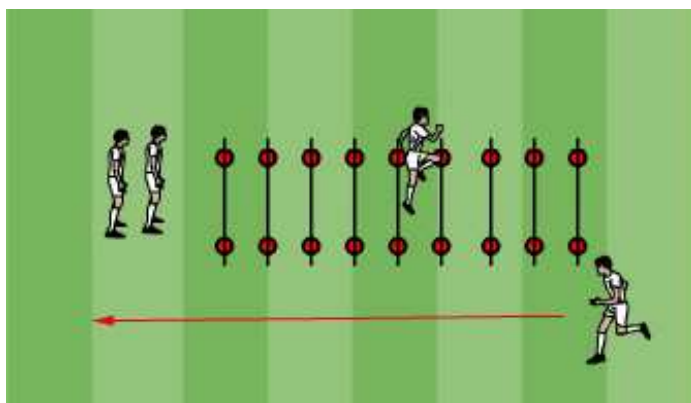
30 sek. prestávka medzi behmi

2 min. aktívna prestávka

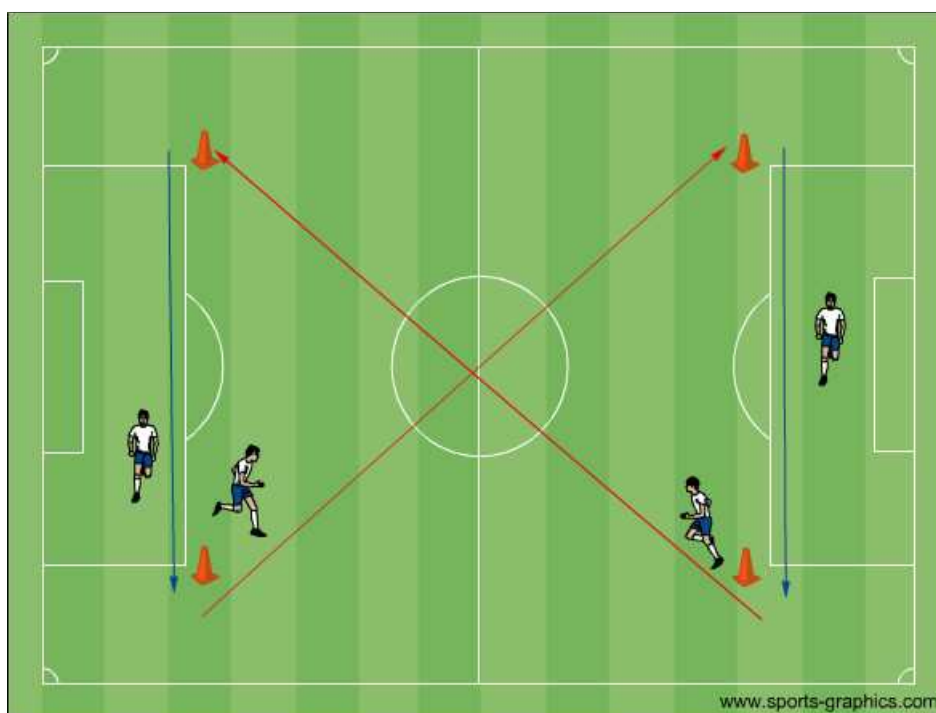
druhá séria:

Jeden kontakt medzi palicami – čelne, bokom, vzad, obrat o 180° (každý beh opakujeme 3-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita,

30 sek. prestávka medzi behmi



30 min. rozvoj špeciálnej vytrvalosti



Rozhodca beží nasledovným spôsobom po dráhe, ktorá je znázornená na obrázku.

Diagonálne beží zrýchleným behom strednej intenzity (**90 % z maxima**), po šírke nasleduje poklus, opäť diagonálny beh vysokej intenzity a poklus. Takto absolvuje **6 kôl**. Nasleduje 6 minút oddych a druhá séria.

30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“ (vnútri)

Voľný deň

TJ č.11 – vonkajší terén - vytrvalosť v rýchlosti - 90 min

15 min. rozohriatie, rozcvičenie

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

30 min. **rozvoj vytrvalosti v rýchlosti**

Podobná organizácia ako TJ 8. Rozhodcovia sú v trojiciach (A,B,C), bežia štafetovým spôsobom. V strede každého úseku sú dve méty (vzdialenosť 5 m), okolo ktorých rozhodca obieha (pozri obrázok).

prvá séria:

Rozhodca beží 10 x 80m, prestávka 1:3, intenzita 90% z maxima

6 min. aktívna prestávka

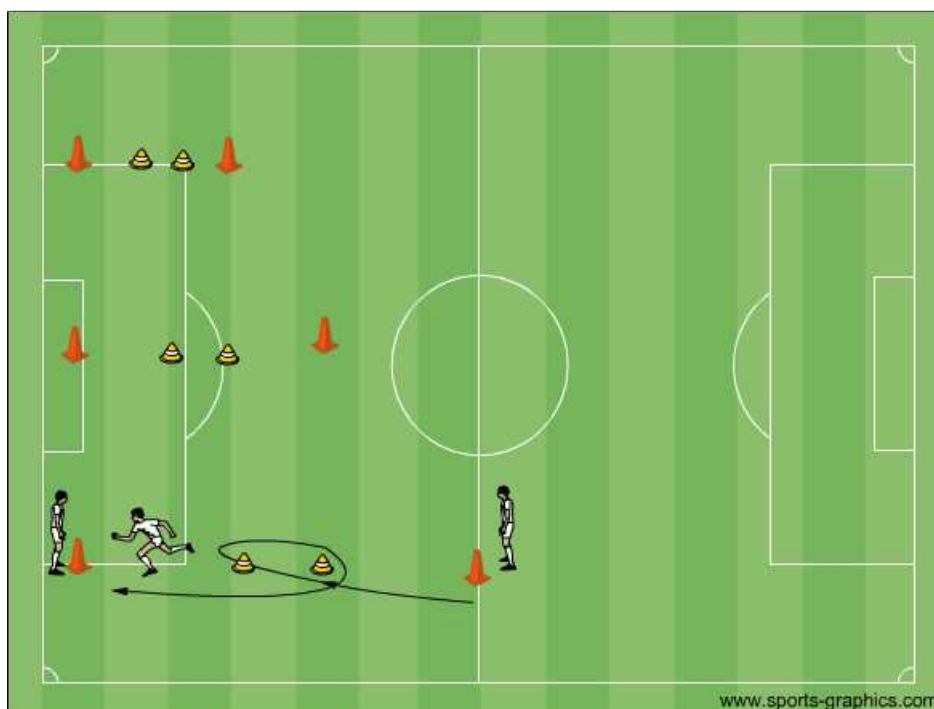
druhá séria:

Rozhodca beží 10 x 60m, prestávka 1:3, intenzita 90% z maxima

6 min. aktívna prestávka

tretia séria:

Rozhodca beží 10 x 40m, prestávka 1:3, intenzita 90% z maxima



30 min. **stabilizačné cvičenia** „FIFA complex core 3“ (vnútri)

Voľný deň

TJ č. 12 – telocvičňa – koordinácia, stabilizačné cvičenia - 70 min

05 min. rozohriatie

15 min. všeobecné rozcvičenie

20 min. koordinačné schopnosti

prvá séria:

- e) dva kontakty znožmo v kruhu, dva v roznožení mimo kruh – čelne;
- f) dva kontakty ľavá noha v kruhu, dva v roznožení mimo kruh, dva kontakty pravá noha v kruhu, dva v roznožení mimo kruh;
- g) dva kontakty znožmo v kruhu, obrat o 180° dva kontakty znožmo mimo kruh, obrat o 180° dva kontakty znožmo v kruhu;
- h) intenzívny beh s dvomi kontaktmi v kruhu (ľavá noha mimo kruh, pravá-ľavá v kruhu, pravá noha mimo kruh

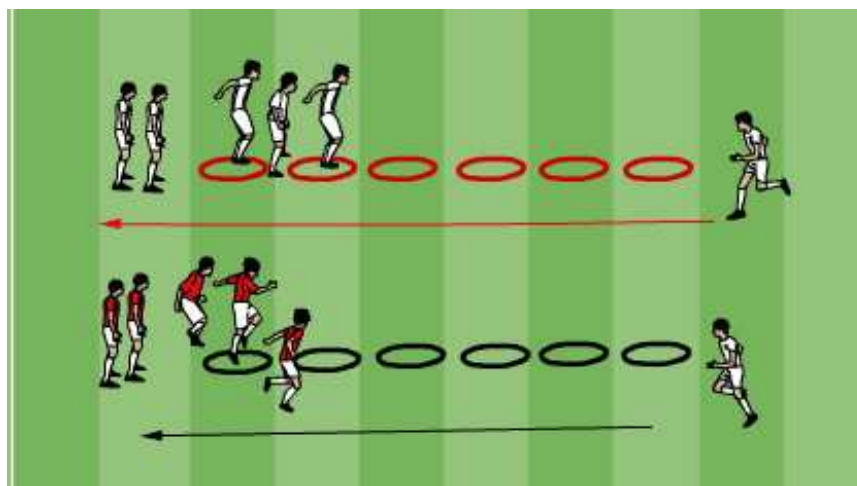
(každý beh opakujeme 4-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi behmi

2 min. aktívna prestávka

druhá séria:

- e) jeden kontakt znožmo v kruhu, jeden v roznožení mimo kruh – čelne;
- f) jeden kontakt ľavá noha v kruhu, jeden v roznožení mimo kruh, jeden kontakt pravá noha v kruhu, jeden v roznožení mimo kruh;
- g) jeden kontakt znožmo v kruhu, obrat o 180° jeden kontakt znožmo mimo kruh, obrat o 180° jeden kontakt znožmo v kruhu;
- h) intenzívny beh s dvomi kontaktmi v kruhu (ľavá noha mimo kruh, pravá-ľavá v kruhu, pravá noha mimo kruh

(každý beh opakujeme 4-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi behmi



30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“

Voľný deň

PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JANUÁR 4. TÝŽDEŇ

TJ č. 13 – fitko – sila - 65 min

05 min. **rozohriatie**, *bežecký pás - SF okolo 120 -140*

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

30 min. **kruhový tréning** - *12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 50% z max.*

15 min. **ohybnosť**, *strečing*

60 min. **regenerácia** (*plávanie, teplý bazén, sauna, masáž*)

TJ č. 14 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 95 min

15 min. **rozohriatie**, **rozcvičenie**

20 min. **rozvoj koordinačných schopností**

30 min. **všeobecná vytrvalosť**, *striedavý beh – fartlek, SF okolo 140-150 pulzov za minútu. Na začiatku voľný poklus (3 min.), potom zaradiť 30 sek. zrýchlený beh strednej intenzity, po ktorom nasleduje 3 min. poklus, do poklusu je vhodné zaradiť cval bokom, beh vzad, prípadne rôzne poskoky alebo chôdzu, na záver 3 min. poklus.*

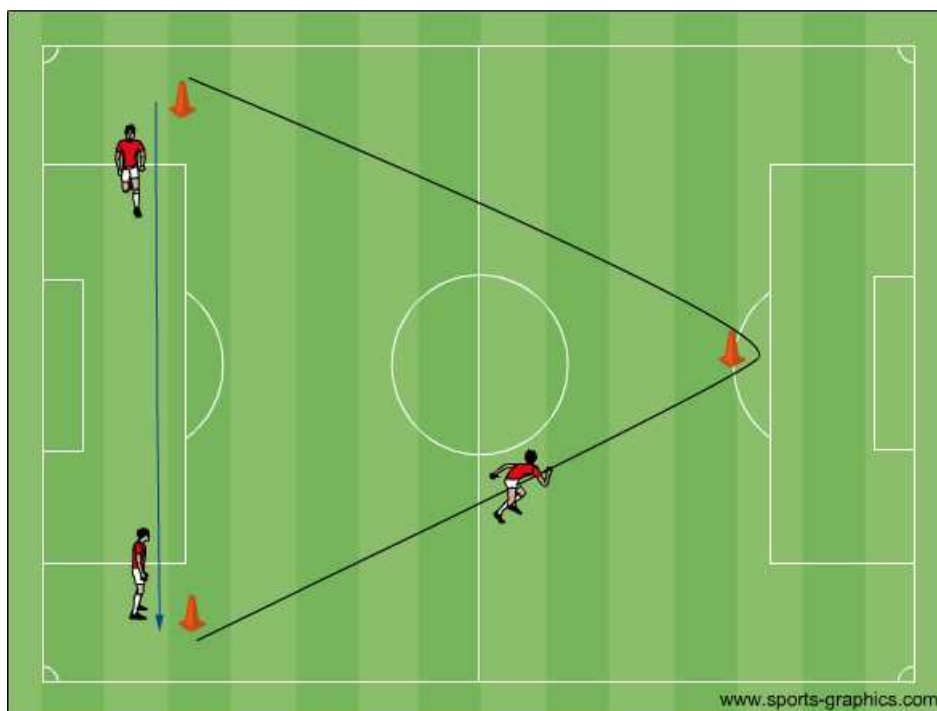
30 min. **stabilizačné cvičenia** „FIFA complex core 4“ (vnútri)

Voľný deň

TJ č. 15 – vonkajší terén - špeciálna vytrvalosť - 75 min

15 min. **rozohriatie**, **rozcvičenie**

30 min. **špeciálna vytrvalosť (HI intenzity)** 20 x 200 m (150m beh + 50m chôdza) Rozhodca beží úsek HI do 30 sek. a chôdzu do 35 sek. Opakovanie 20-krát bez prestávky, čím vlastne realizuje kontrolné „fyzičky“.



30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4“ (vnútri)

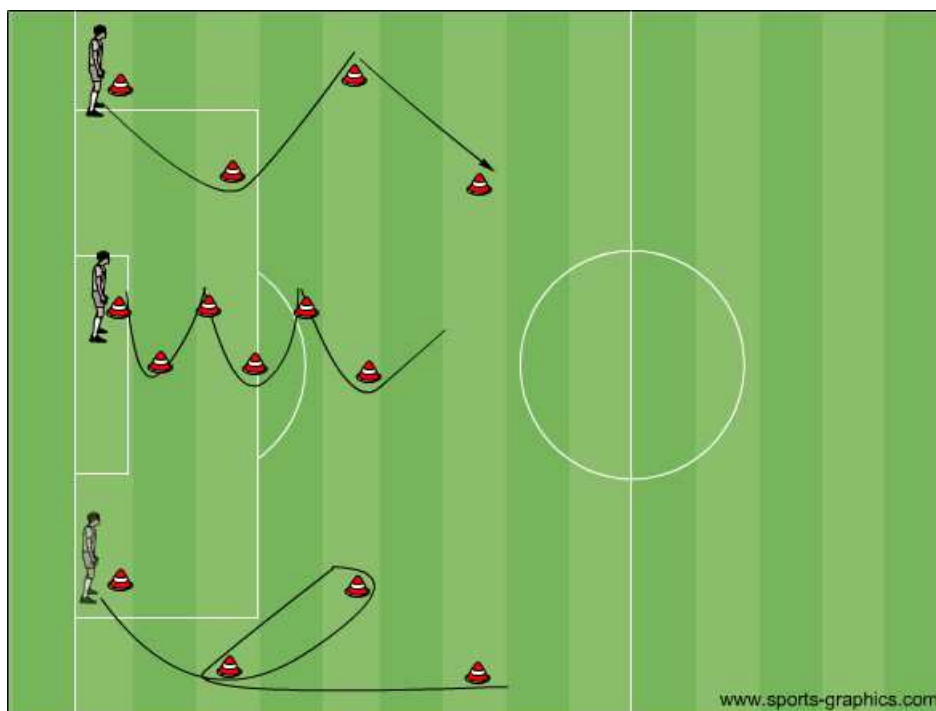
Voľný deň

TJ č. 16 – vonkajší terén - rýchlosť - 80 min

15 min. rozohriatie, 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



prvá séria:

Rozhodca šprintuje so zmenou smeru okolo štyroch mét., späť chôdza, 30 sek. aktívna prestávka medzi behmi, 10 šprintov

4 minút odpočinok v chôdzi alebo v stoji

druhá séria:

Rozhodca realizuje cval bokom okolo šiestich mét. Činnosť vykonáva s maximálnou intenzitou. Späť chôdza. 30 sek. aktívna prestávka medzi behmi 10 úsekov.

4 minút odpočinok v chôdzi alebo v stoji

tretia séria:

Rozhodca šprintuje so zmenou smeru okolo štyroch mét., pričom stredné méty obieha, späť chôdza, 30 sek. aktívna prestávka medzi behmi, 10 šprintov

30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4“ (vnútri)

Voľný deň

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

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