

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA
HLAVNÉ OBDOBIE AUGUST

HLAVNÉ OBDOBIE AUGUST 1. TÝŽDEŇ

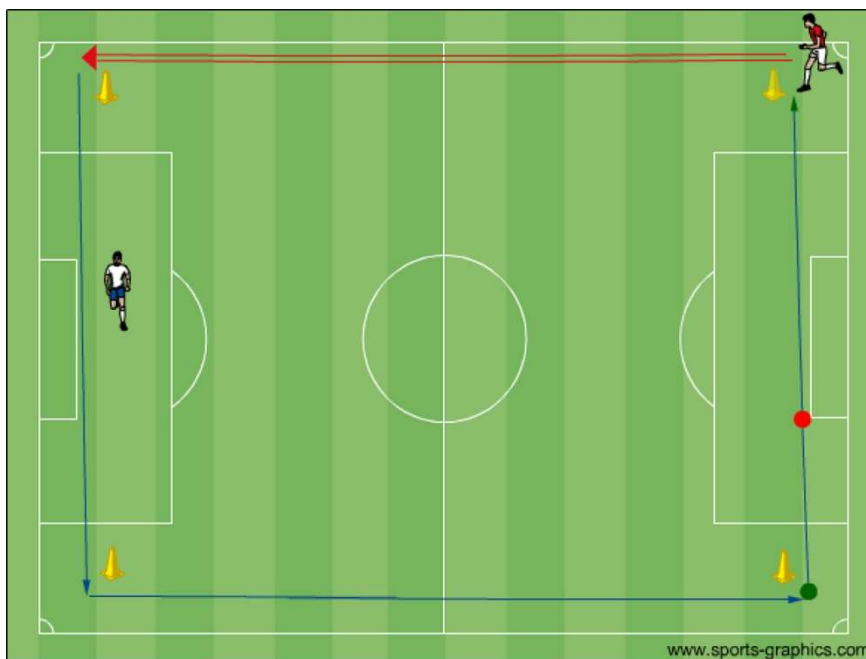
TJ č. 122 – vonkajší terén – 75 min

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 štyri okruhy okolo ihriska rôznou intenzitou, pričom strieda HI beh s behom 70% intenzity. Prvé kolo beží jednu dĺžku HI beh a ostatné úseky 70% z maxima, druhé kolo pridá k jednej dĺžke HI behu aj šírku, v tret'om sú to už dve dĺžky a medzi tým jedna šírka. V záverečnom beží celý okruh HI intenzitou.

3 minút odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria, rozhodca môže začať najintenzívnejším úsekom, všetky úseky HI beh, postupne znižuje (3 úseky HI, 2 úseky HI, 1 úsek HI).

3 minút odpočinok v chôdzi

tretia séria:

Podobne, ako prvá séria.

10 min. **ohybnosť**, strečing

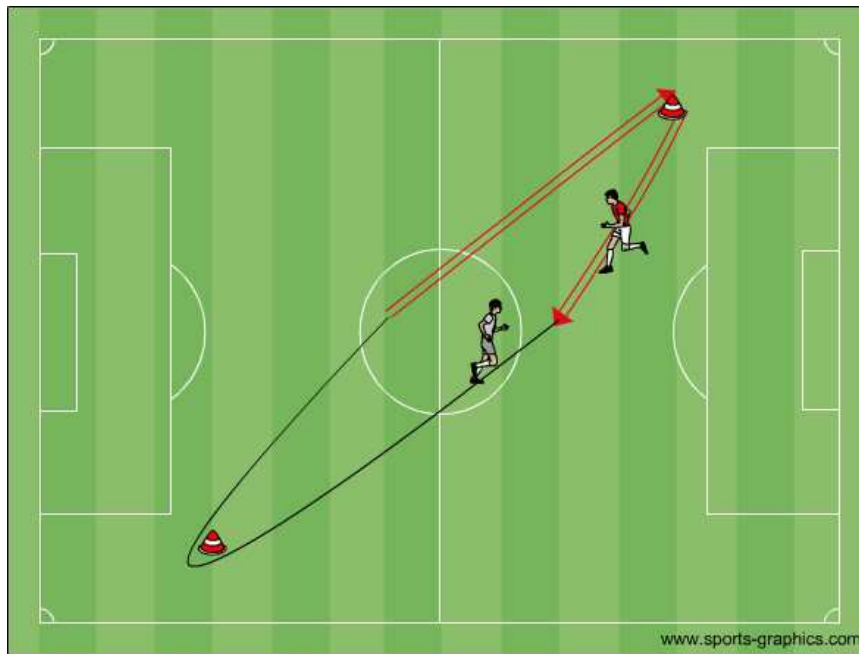
Voľný deň

TJ č. 123 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

35 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.

20 min. **stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“**

Voľný deň

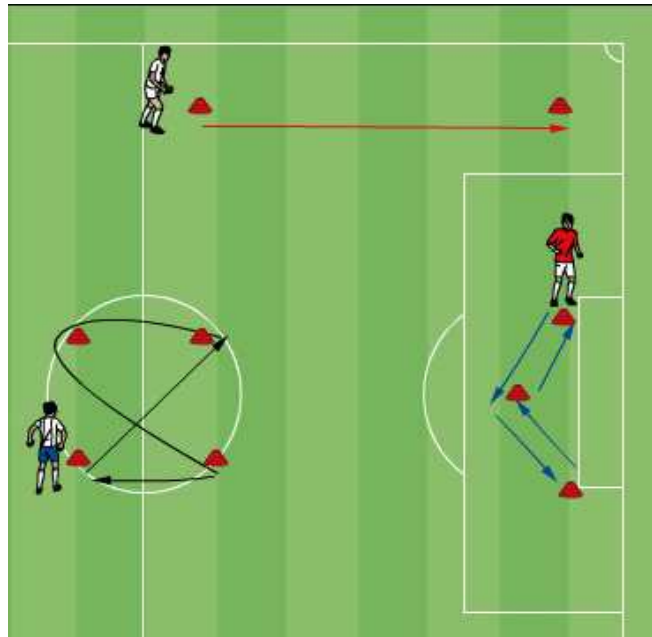
TJ č. 124 - vonkajší terén – 65 min

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:

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.

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 125 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

HLAVNÉ OBDOBIE AUGUST 2. TÝŽDEŇ

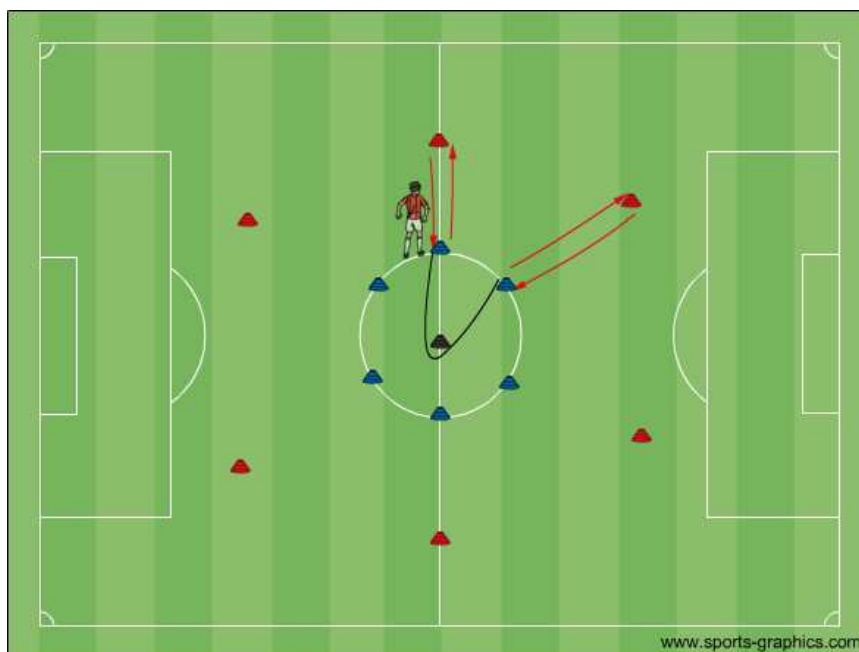
TJ č. 126 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez 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 špecializovanej vytrvalosti



prvá séria:

Rozhodca beží 20m tam a späť behom vysokej intenzity (90% z maxima), okolo stredovej méty realizuje chôdzu a nasleduje ďalší vysoko intenzívny beh. Takto vykoná 18 behov (3 kolá).

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

druhá séria:

podobne, ako prvá, ale rozhodca beží opačným smerom

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň

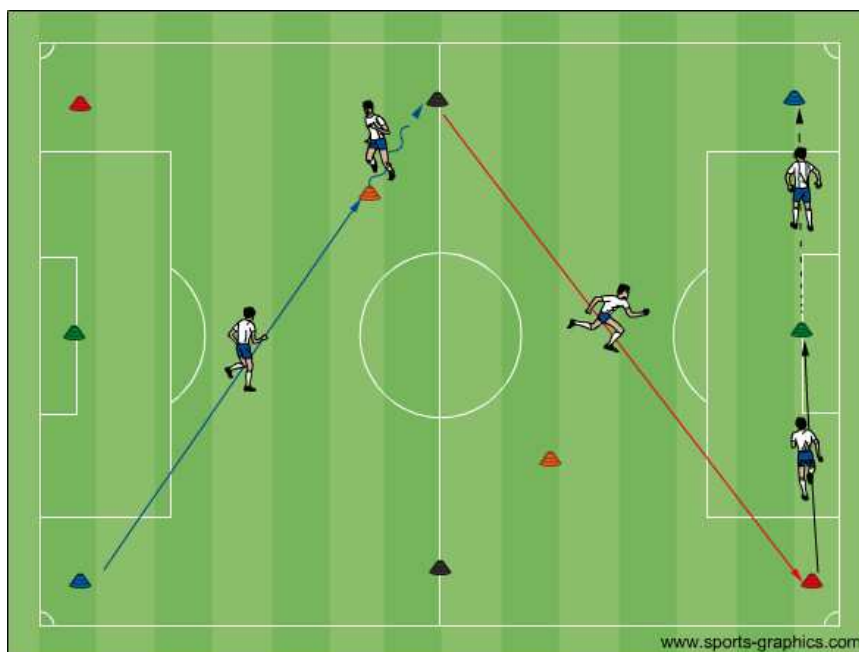
TJ č. 127 – vonkajší terén - 75 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez 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:

Rozhodca štartuje z rohu ihriska (modrá méta) vysoko intenzívnym behom, nasleduje beh vzad ku stredovej čiare, potom šprint do ďalšieho rohu ihriska, poklus k zelenej méte a chôdzu k modrej, od ktorej celú činnosť opakuje ešte raz (jedno kolo).

Takto beží v jednej sérii 5 kôl

6 min. aktívna prestávka

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria.

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

Voľný deň

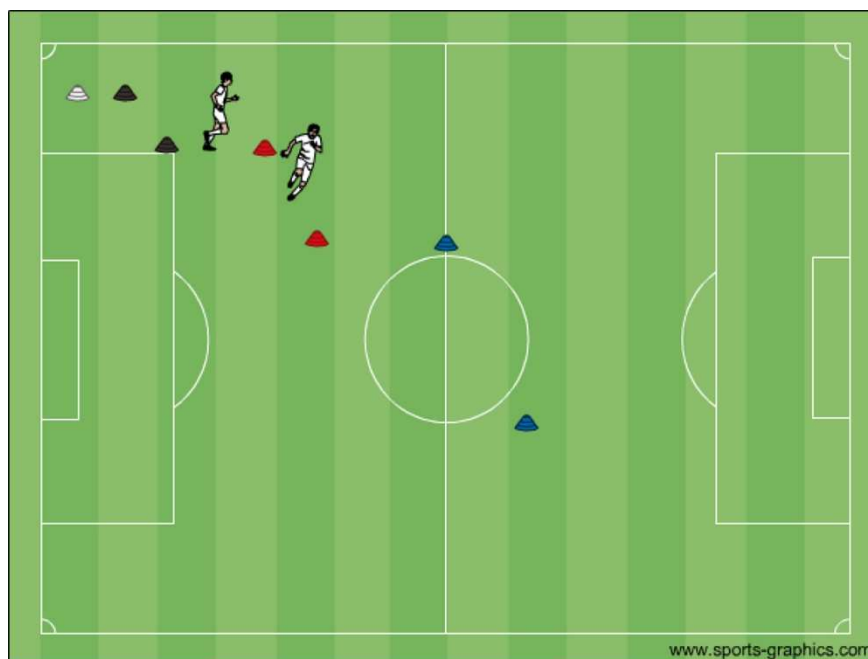
TJ č. 128 - vonkajší terén – 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

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

25 min. rozvoj rýchlosti



prvá séria

Rozhodca absolvuje behy po vytýčenej dráhe (viď obrázok). Od štartu začína 5m poklus, 5m šprint so zmenou smeru, 10m poklus, 10m šprint so zmenou smeru, 15m poklus, 15m šprint so zmenou smeru. Po každom bežecskom úseku je pomalá chôdza k štartu. Celkovo beží rozhodca v jednej sérii 6 behov.

Po behoch má rozhodca 5 min. aktívnu prestávku

druhá séria

Podobne, ako prvá séria.

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 129 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

HLAVNÉ OBDOBIE AUGUST 3. TÝŽDEŇ

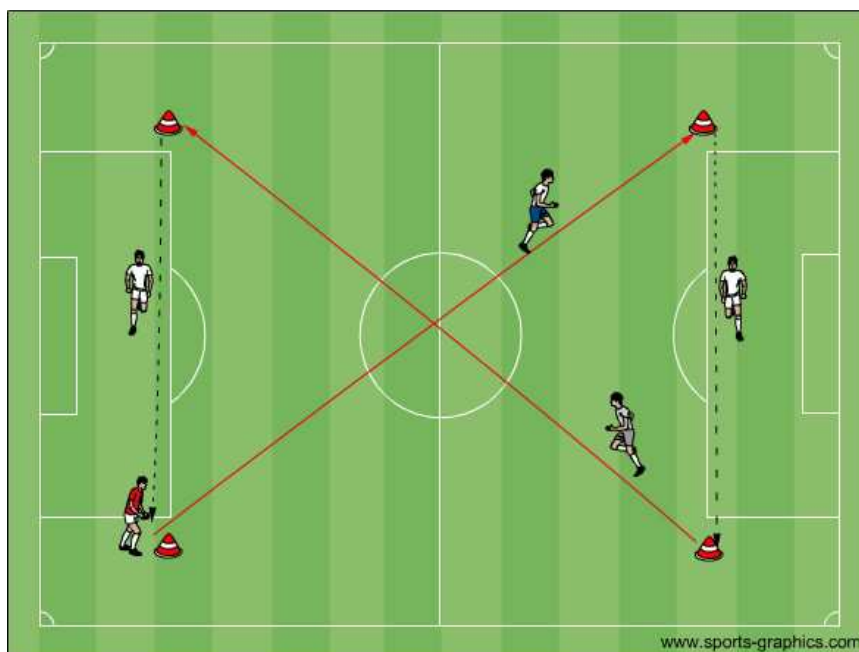
TJ č. 130 – vonkajší terén - 75 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností, „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez rebrítkovo 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



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.

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2

Voľný deň

TJ č. 131 – vonkajší terén - 70 min

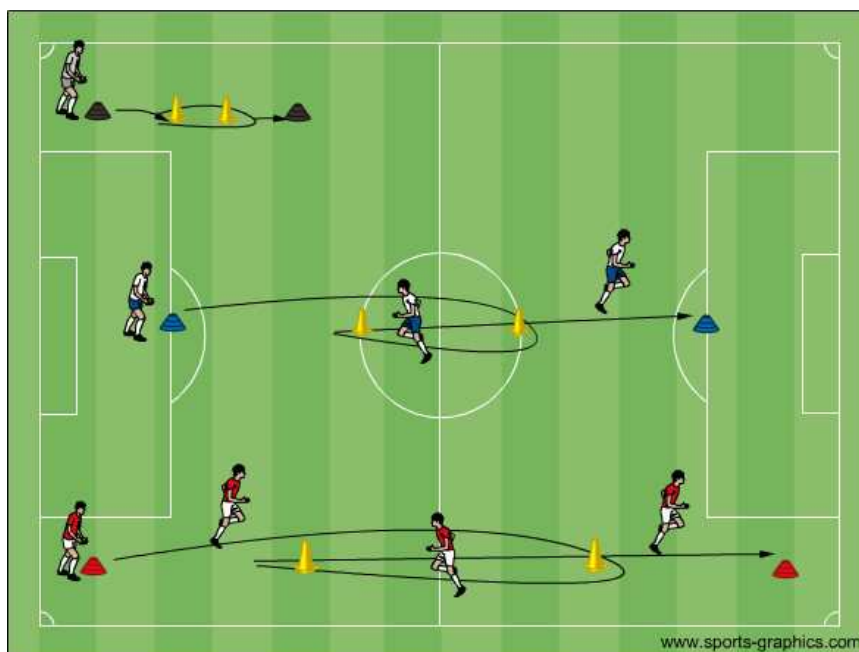
05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

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

25 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti

Rozhodcovia sú v trojiciach (A,B,C), bežia štafetovým spôsobom. V strede každého úseku sú dve méty, okolo ktorých rozhodca obieha (pozri obrázok).



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

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2

Voľný deň

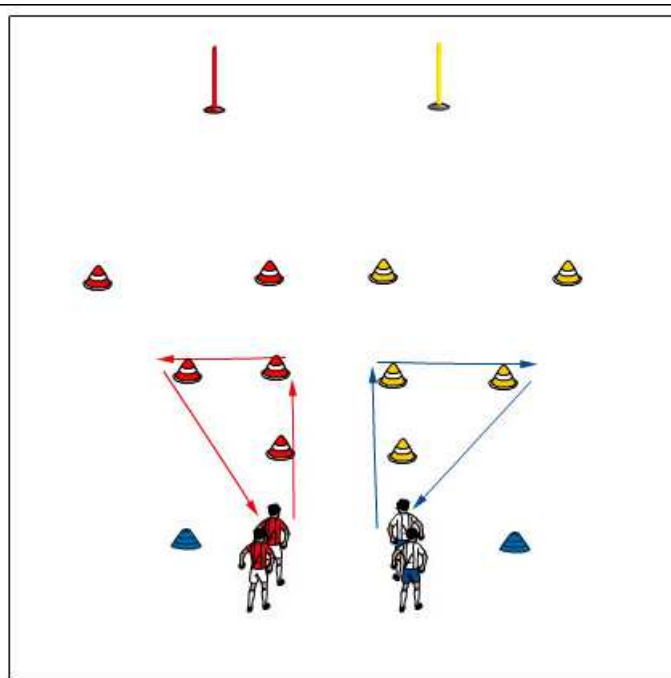
TJ č. 132 – vonkajší terén - 65 min

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

20 min. rozvoj rýchlosti



Vytvoríme pre každú skupinu rozhodcov (4 až 6 rozhodcov) bežeckú dráhu, ktorá spočíva z dvoch trojuholníkov a jedného dlhého rovného úseku. V malom trojuholníku sú kužele od seba vzdialené 10m, vo veľkom 20m, a bežecký úsek je dlhý 40m.

prvá séria:

Rozhodca beží okolo malého trojuholníku predá „babu“ svojmu kolegovi. Druhé kolo beží okolo veľkého trojuholníku, tretie znamená 40m šprint tam a späť, potom nasleduje veľký trojuholník a malý trojuholník. Behy vykonáva na maximum.

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

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria, ale začína sa dlhým šprintom, nasleduje veľký trojuholník, malý trojuholník, veľký trojuholník a končí sa opäť šprintom.

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 133 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

HLAVNÉ OBDOBIE AUGUST 4. TÝŽDEŇ

TJ č. 134 – vonkajší terén - 75 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

20 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 aeróbnej 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. pohyblivosť strečing

Voľný deň

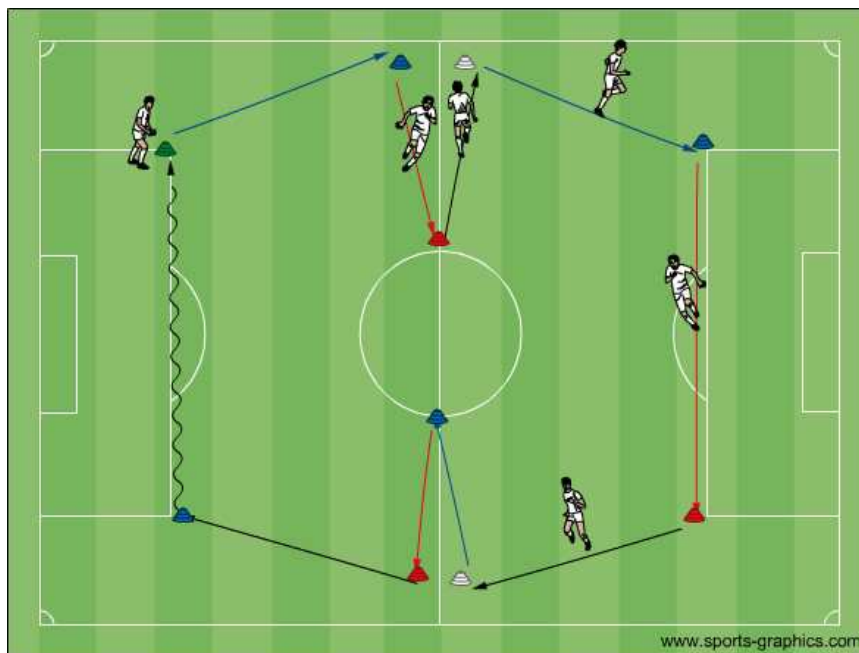
TJ č. 135 – vonkajší terén - 70 min

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



prvá séria:

Rozhodca beží tak, ako je znázornené na obrázku. Začína od zelenej méty akceleračným behom, nasleduje šprint ku stredovému kruhu a poklus späť. Od stredovej čiary je opäť akceleračný beh, potom šprint a poklus, na záver pozdĺž čiar pokutového územia je chôdza k štartu. Takto absolvuje 5 kôl.

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

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria

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

Voľný deň

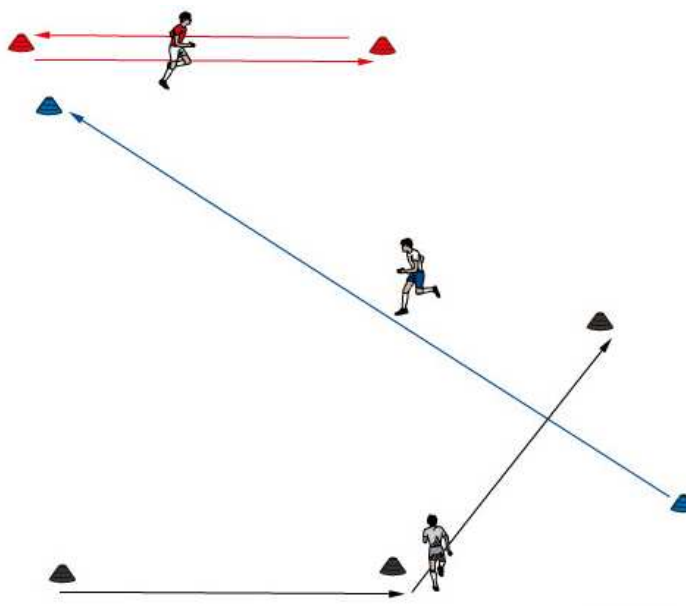
TJ č. 136 - vonkajší terén – 65 min

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 4x30 m. Po každom šprinte nasleduje 60 sek aktívny oddych. Pri prechode na ďalšie stanovište je oddych 2 až 3 min. Takto prejde postupne všetky 3 stanovišťa.

druhá séria:

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

15 min. **stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4“**

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 16 Fitness - doplnkový šport - regeneračný tréning

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

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