

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA
HLAVNÉ OBDOBIE MÁJ

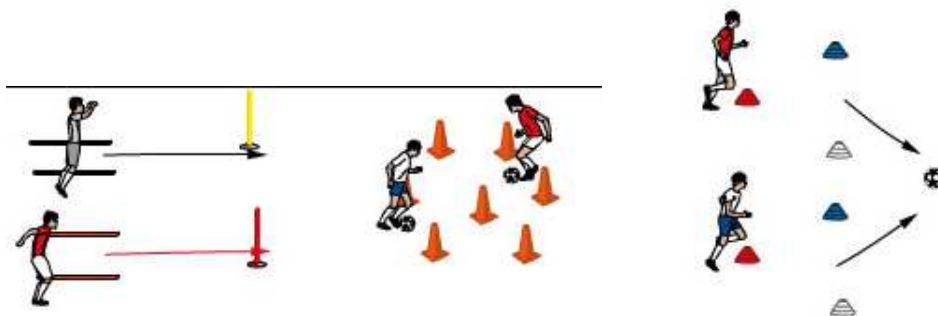
HLAVNÉ OBDOBIE MÁJ 1. TÝŽDEŇ

TJ č. 68 – vonkajší terén - 70 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností



prvé stanovište:

Dvaja rozhodcovia sa postavlia vedľa seba, na signál prekonávajú palice znožným poskokom (10-krát), po ktorých nasleduje šprint k cieľu. Kto je rýchlejší vyhráva. Pri ďalších pokusoch môžu rozhodcovia zaradiť poskoky na jednej nohy alebo rýchle dva kontakty medzi palicami.

druhé stanovište:

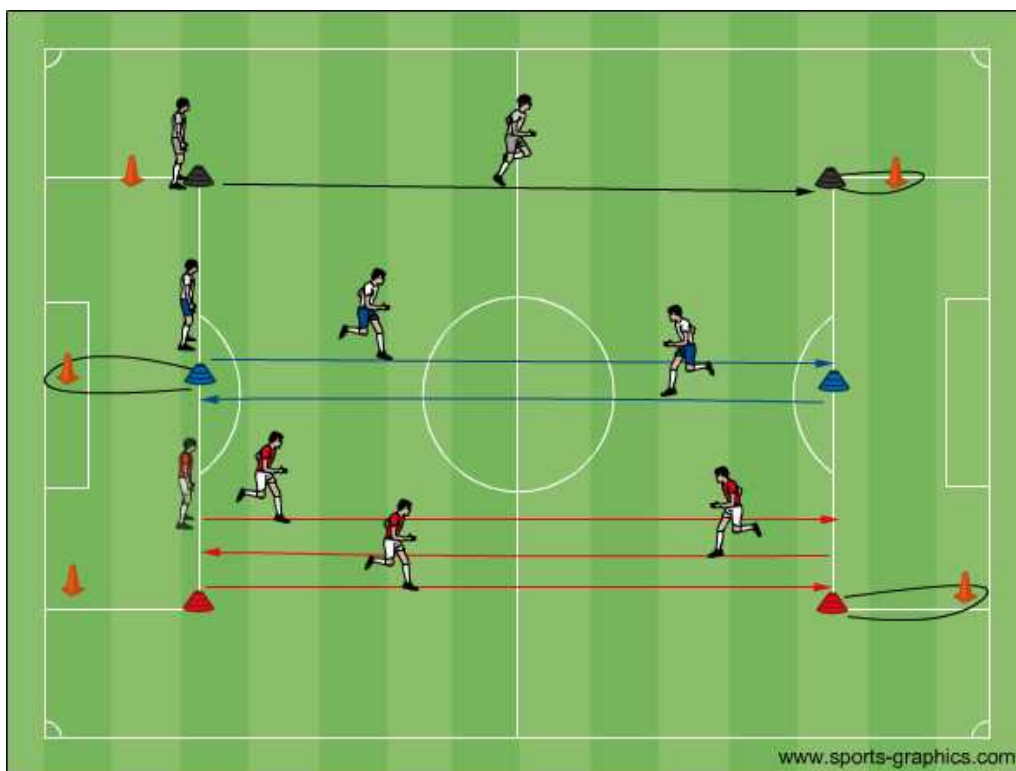
Dvojica rozhodcov na signál vedú loptu náročnou slalomovou dráhou, v čo najvyššom tempe. Rozličnou dráhou vedú loptu tam (štartová pozícia partnera) a späť (svoja štartová pozícia).

tretie stanovište:

Dvaja rozhodcovia sa postavlia vedľa seba, na signál šprintujú k modrej méte, nasleduje cval bokom k bielej a beh vzad k červenej. Odtiaľ vyštartujú k lopte, nasleduje súboj o loptu.

Na každom stanovišti 4 opakovania, medzi opakovaniami 30sek. oddych. Celkovo 2-3 série.

20 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti (HI) 2.785m



prvá séria:

Rozhodca beží jednu vzdialenosť od „šestnástky“ k šestnástke za 15 sek., po dobehnutí kráča 15 sek. V tretej sérii opakuje 10 týchto behov.

3 minút odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Rozhodca beží dvakrát vzdialenosť od „šestnástky“ k šestnástke za 30 sek., po dobehnutí kráča v pokutovom území 30 sek. V druhej sérii opakuje 5 týchto behov.

3 minút odpočinok v chôdzi

tretia séria:

Rozhodca beží trikrát vzdialenosť od „šestnástky“ k šestnástke za 45 sek., späť k štartovej pozícii kráča za 45 sek. V tretej sérii opakuje 3 takéto behy.

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

10 min. **ohybnosť**, *strečing*

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

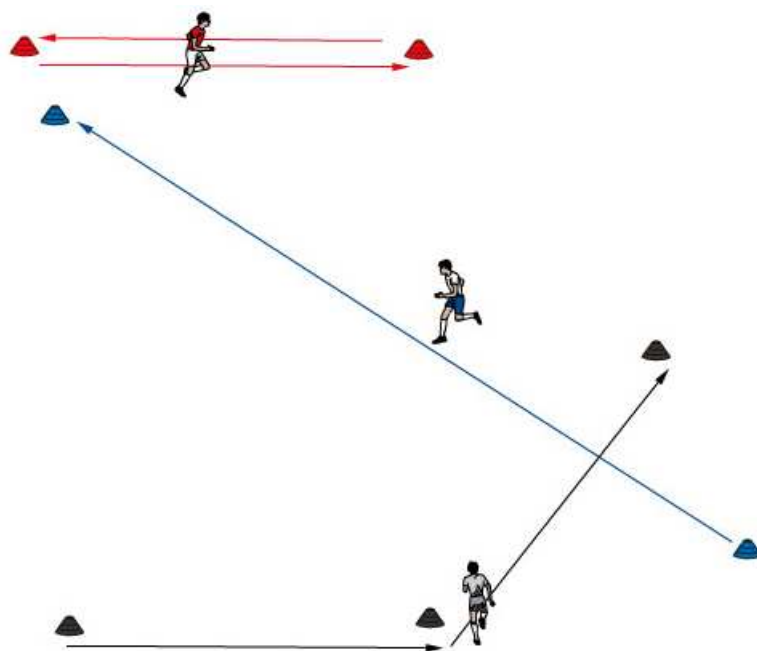
TJ č. 69 – vonkajší terén - 70 min

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 720m



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 stanovišťa.

druhá séria:

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

15 min. ohybnosť, strečing

TESTOVANIE

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

20 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. bežecská abeceda, stupňované bežecské úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecské 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

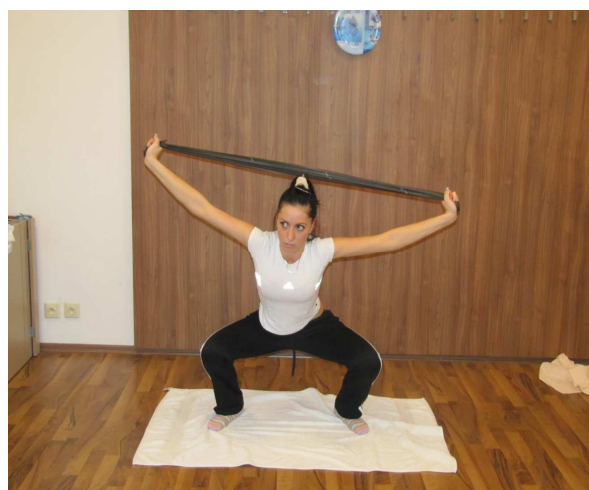
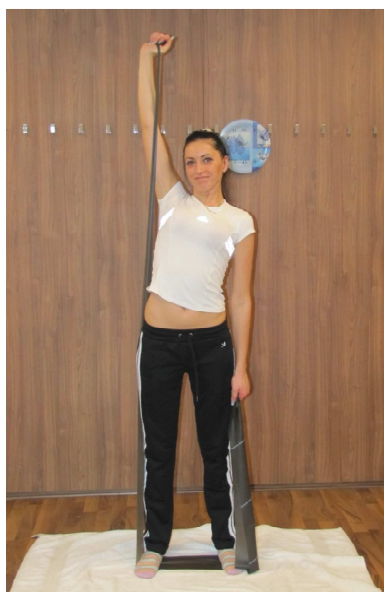
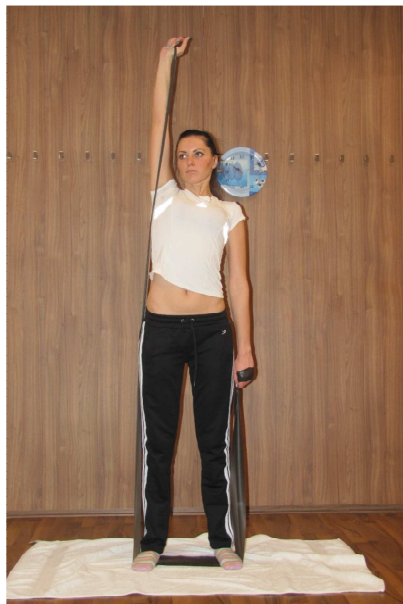
Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1

TJ č. 70 – vonkajší terén - 75 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min rozvoj sily, Thera-Band 10x každá ruka vzpažiť vpredu; 10x jedna ruka predpažiť, druhá upažiť; 10x obe ruky z upaženia do vzpaženia; 10x drep, vo vzpažení natiahnuť gumu pri pohybe do drepu. Pomalé pohyby do oboch smerov. Vykonať dve série.



30 min. všeobecná vytrvalosť, striedavý beh – fartlek, SF okolo 140-150 pulzov za minútu. Na začiatku voľný poklus (5 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 5 min. poklus.

10 min. ohybnosť, strečing

Rozhodovanie zápasu

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

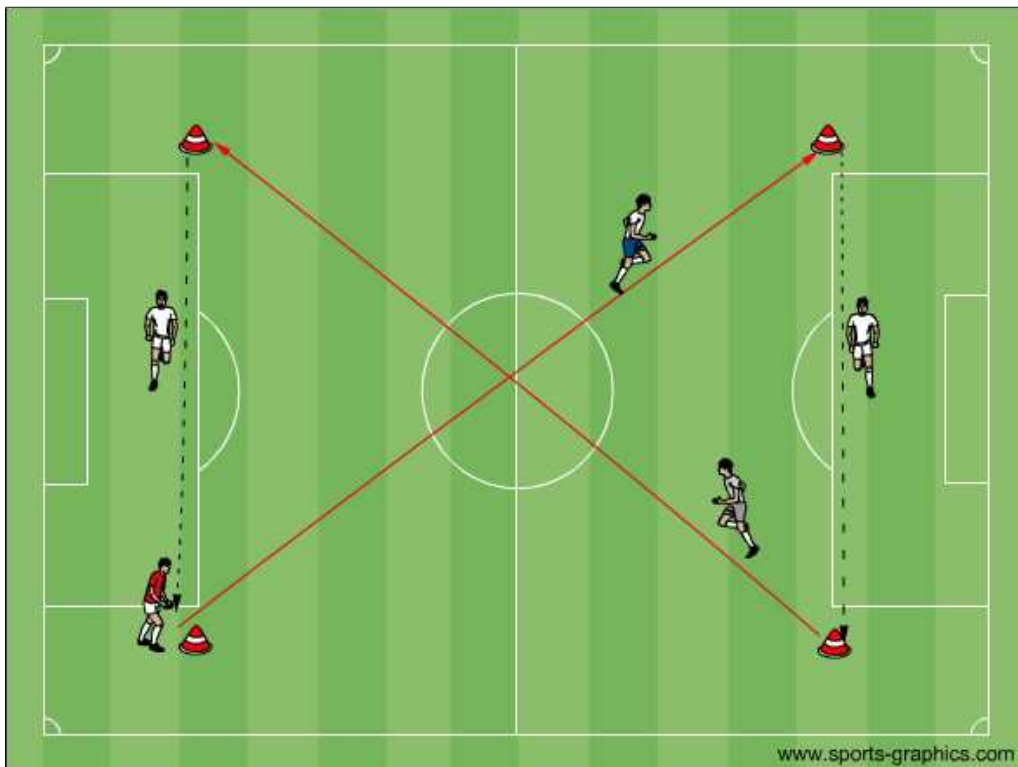
TJ č. 71 – vonkajší terén - špeciálna vytrvalosť - 70 min

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 všeobecnej 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 2

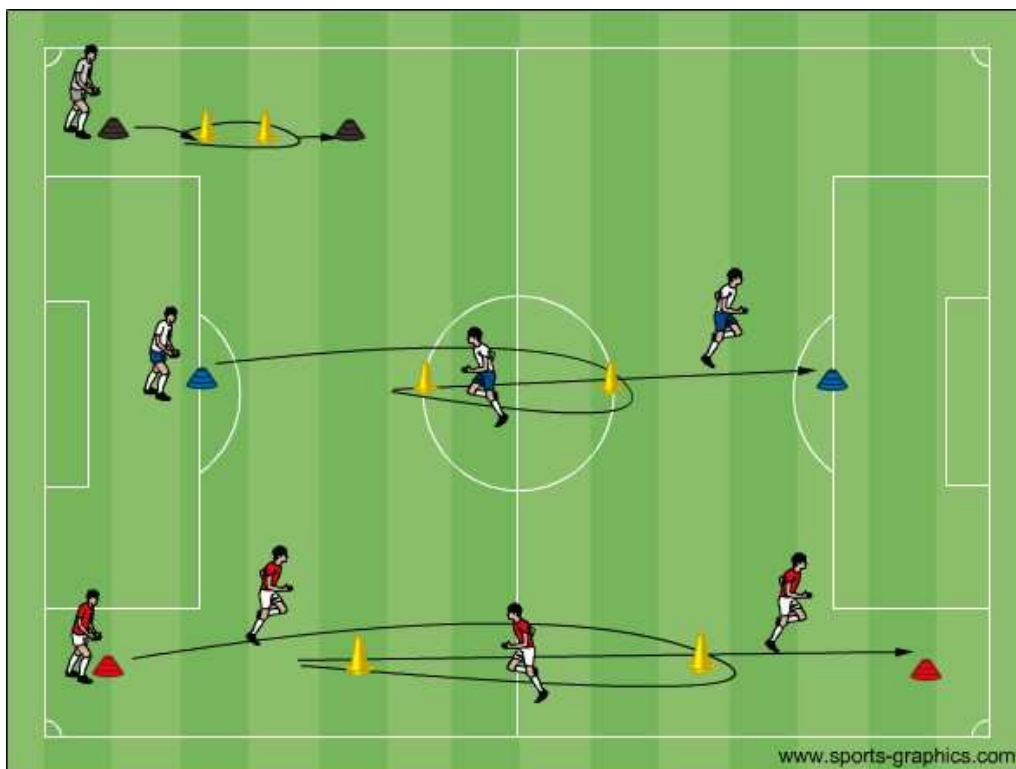
TJ č.72 – vonkajší terén - vytrvalosť v rýchlosti - 70 min

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

15 min. bežecská abeceda, stupňované bežecské úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecské úseky (šprint, poklus, šprint)

35 min. rozvoj vytrvalosti v rýchlosti 3.200m

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

05 min. uvoľnenie, poklus, chôdza

10 min. ohybnosť, strečing

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

TJ č. 73 - vonkajší terén – rýchlosť - 70 min

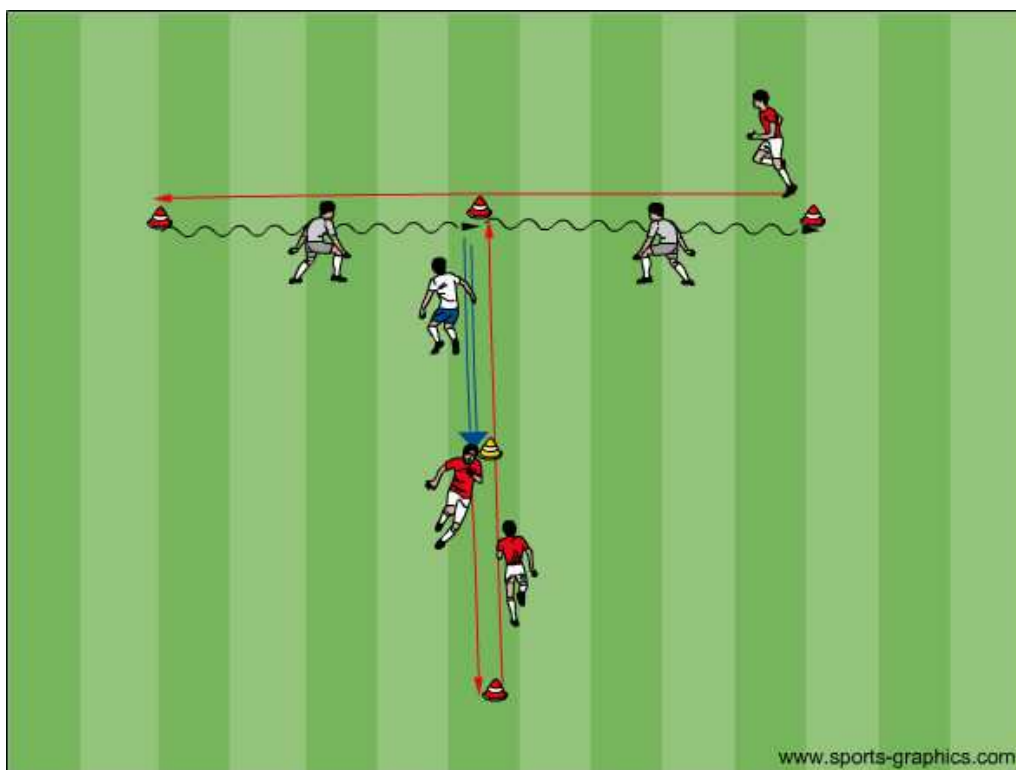
05 min. rozohriatie, poklus – SF okolo 120-140

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



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.

15 min. ohybnosť, strečing

Rozhodovanie zápasu

HLAVNÉ OBDOBIE MÁJ 3. TÝŽDEŇ

TJ č. 74 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 70 min

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

20 min. stabilizačné cvičenia 2

30 min. všeobecná vytrvalosť, menej intenzívny fartlek v mierne členitom

teréne, dĺžku intenzívnych úsekov si zvolí rozhodca podľa úrovne rozvoja kondičných schopností a členitosti terénu

15 min. ohybnosť, *strečing*

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

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

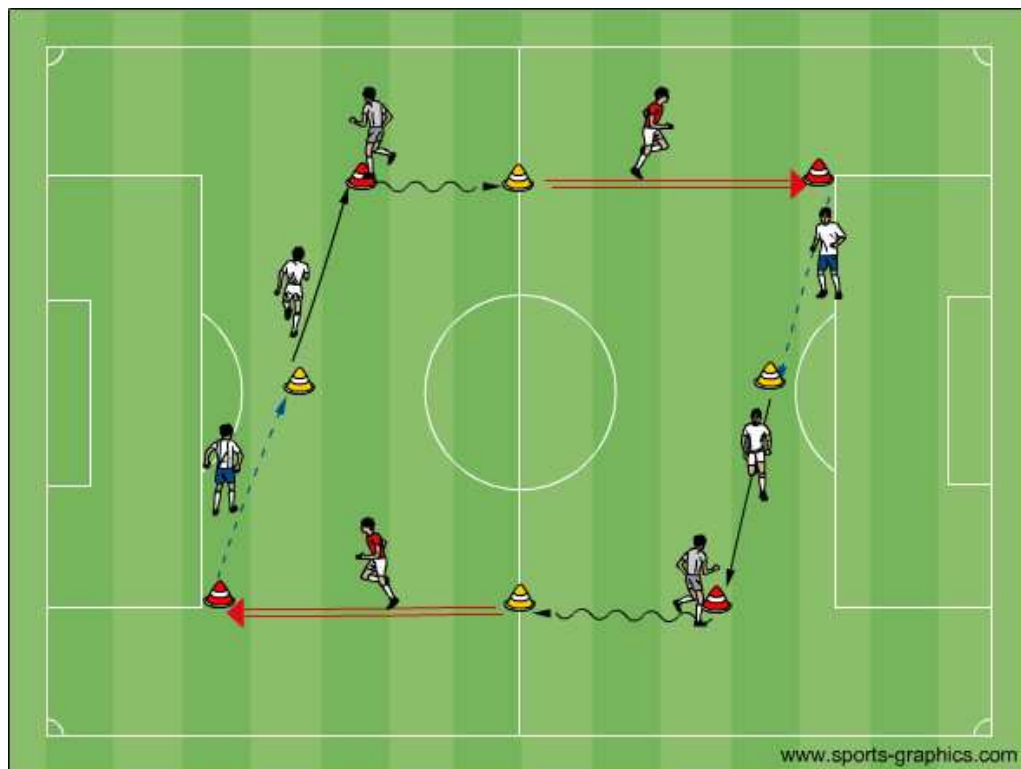
TJ č. 75 – vonkajší terén - špeciálna vytrvalosť - 75 min

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

10 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

35 min. špeciálna vytrvalosť (HI intenzity) 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 3

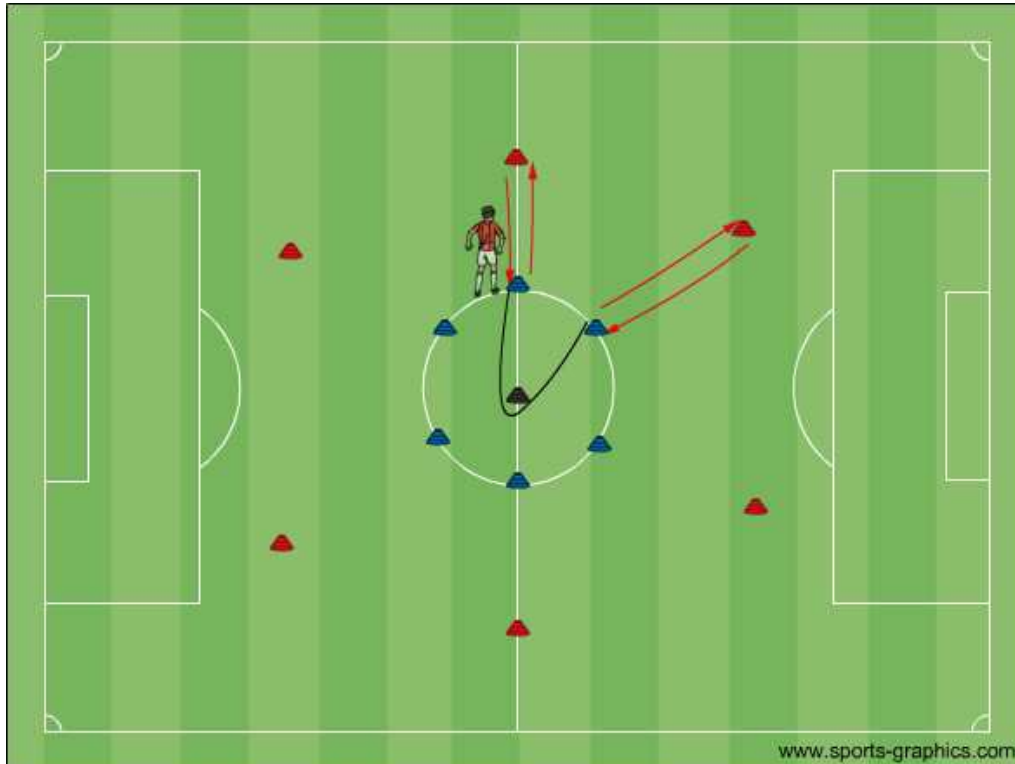
TJ č. 76 – vonkajší terén - vytrvalosť v rýchlosti - 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. bežecská abeceda , stupňované bežecské úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint),
rozložené bežecské úseky (šprint, poklus, šprint)

30 min. vytrvalosť v rýchlosti



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

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

Rozhodovanie zápasu

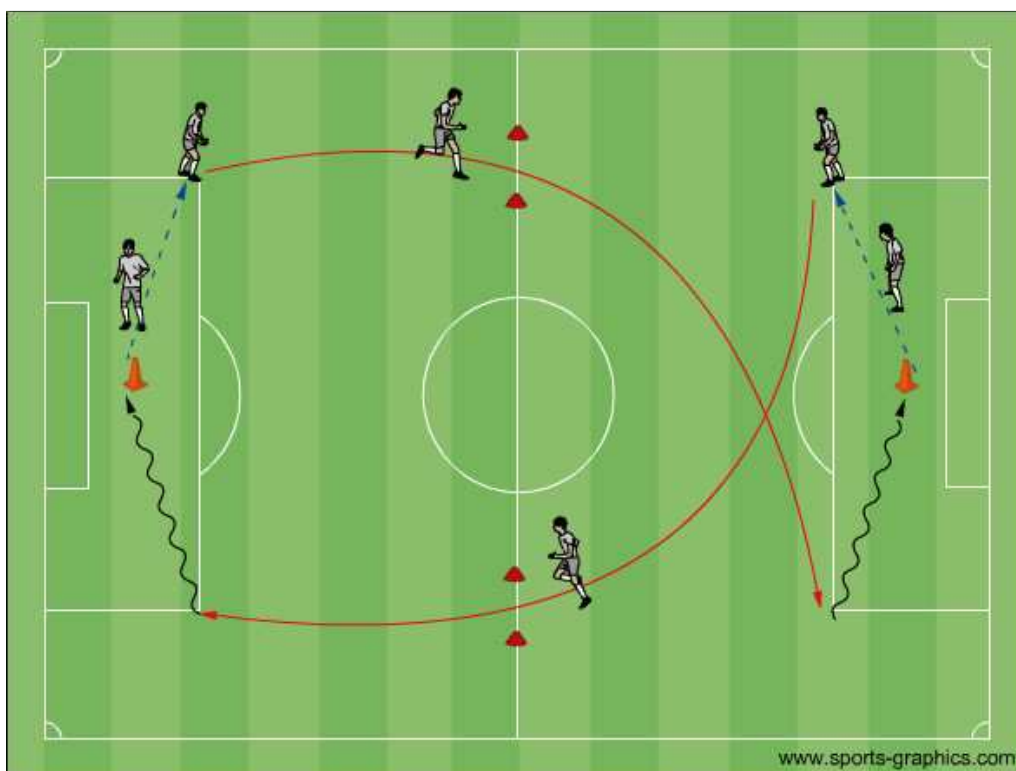
TJ č. 77 – vonkajší terén - špeciálna vytrvalosť - 75 min

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

10 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 špeciálnej vytrvalosti



prvá séria: Rozhodca beží od rohu „šestnásťky“ oblúkovitým smerom 90% intenzitou k rohu šestnásťky“ 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.

5 min. uvoľnenie, mierny poklus

10 min. ohybnosť, kompenzačné cvičenia

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

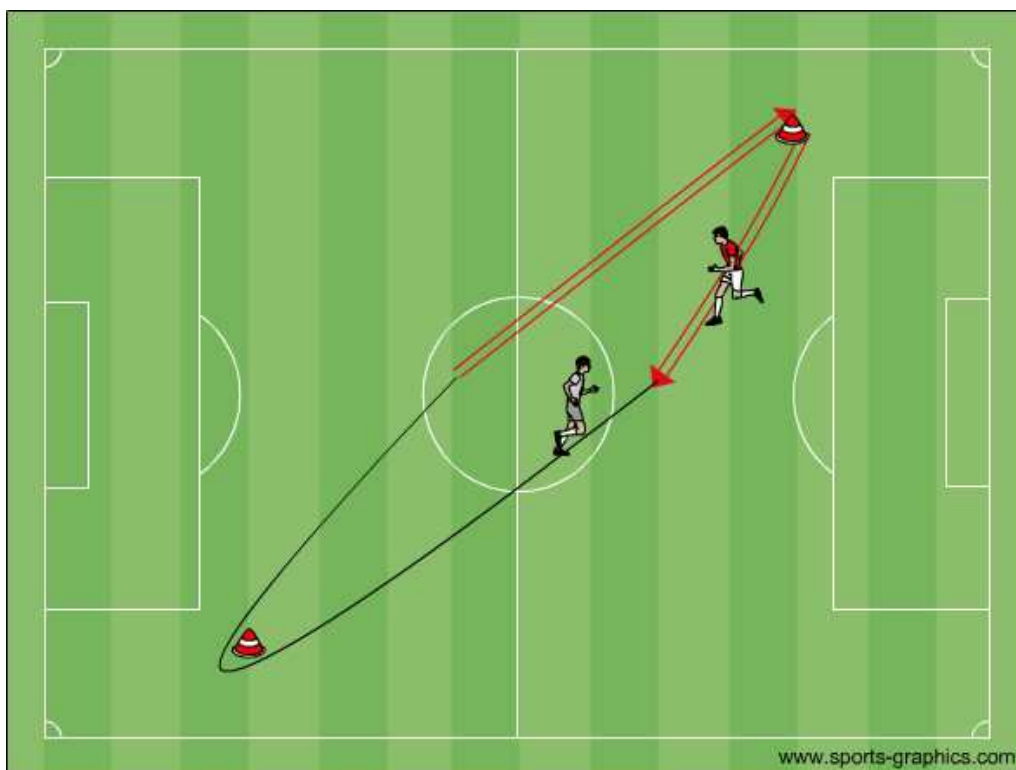
TJ č. 78 – vonkajší terén - vytrvalosť v rýchlosti - 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

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

30 min. **vytrvalosť v rýchlosti**



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 4

TJ č. 79 - vonkajší terén – rýchlosť - 75 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**

30 min. **rozvoj rýchlosti so zmenou smeru**



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.

5 min. uvoľnenie, poklus v pomalom tempe

10 min. ohybnosť, strečink

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 80 Fitnes –stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

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