

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU

HLAVNÉ OBDOBIE - MAREC

HLAVNÉ OBDOBIE MAREC 1. TÝŽDEŇ

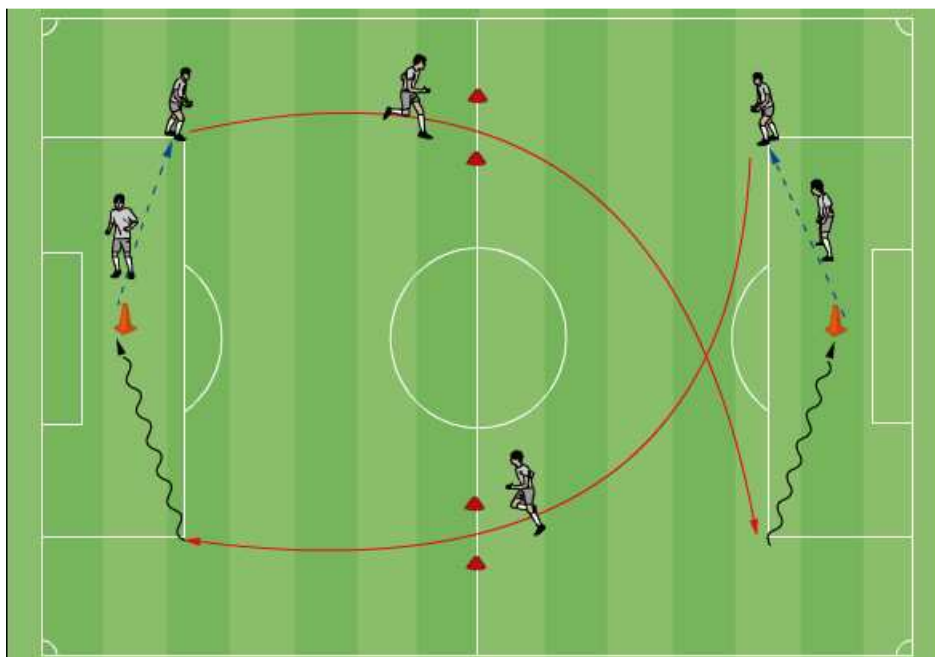
TJ č. 37 – vonkajší terén – 75 min

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 (HI)** 1.500 m



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.

15 min. **ohybnosť, strečing**

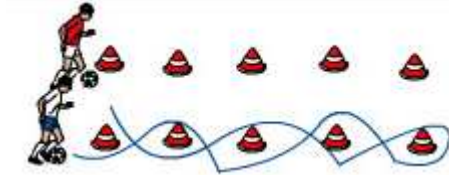
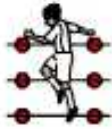
Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

TJ č. 38 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. **všeobecné rozcvičenie**

15 min **rozvoj koordinačných schopností**



prvé stanovište:

Dvaja rozhodcovia sa postavia vedľa seba, na signál prekonávajú „rebrík“ na dva kontakty v medzere tam a späť. Kto skôr dosiahne štartovú pozíciu, vyhráva.

druhé stanovište:

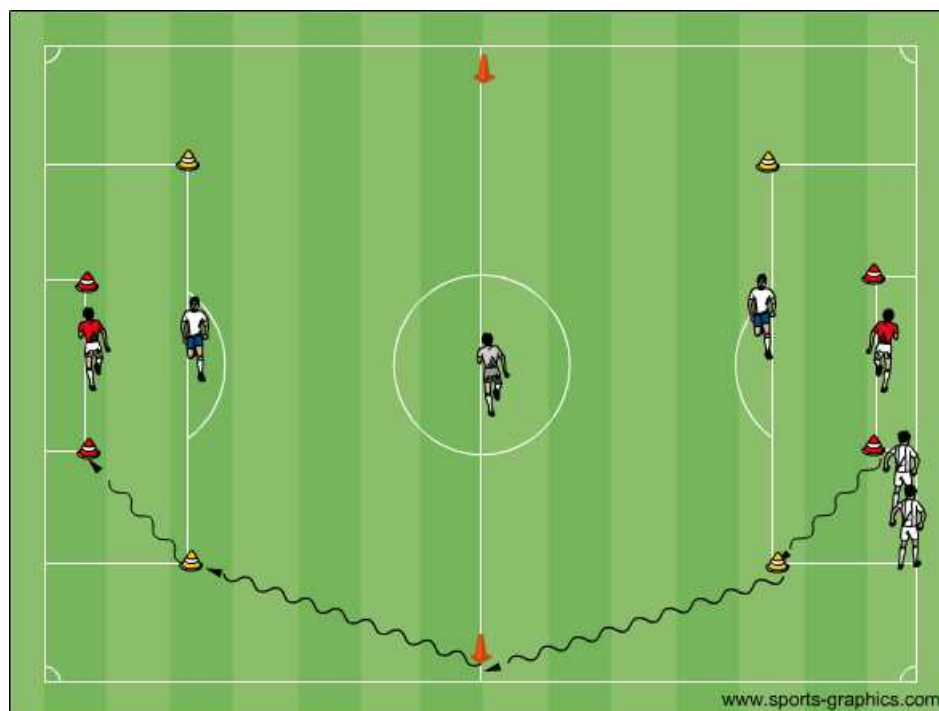
Dvojica rozhodcov na signál vedú loptu slalomovou dráhou, kto príde skôr na miesto štartu, vyhráva.

tretie stanovište:

Dvaja rozhodcovia sa postavia vedľa seba, na signál prekonávajú cvalom bokom dve méty „osmičkovým“ pohybom dvakrát. Kto skôr dosiahne štartovú pozíciu, vyhráva.

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

30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti 720m



prvá séria:

Rozhodca šprintuje pozdĺž čiary „5-tky“ a späť, chôdzou prechádza k rohu „šestnástky“, nasleduje šprint pozdĺž čiary pokutového územia tam aj späť, chôdzou prechádza k stredovej čiare, nasleduje šprint pozdĺž stredovej čiary tam a späť, ďalej šprint po čiare pokutového územia a na záver šprint pozdĺž „5-tky“. Celkovo odbehne cca.360m v sérii.

4 minúty odpočinok v chôdzi

druhá séria:

Podobne ako prvá.

10 min. **ohybnosť, strečing**

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

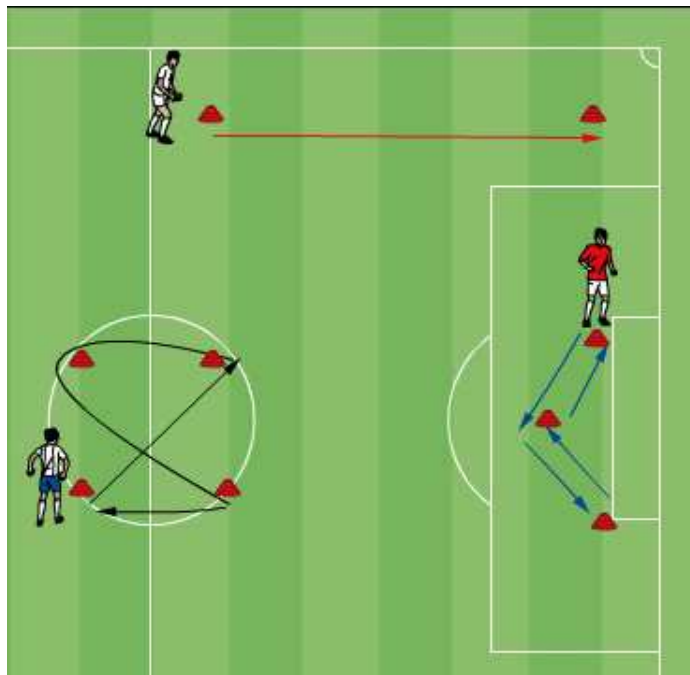
TJ č. 39 - vonkajší terén – 70 min

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**



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. 40 Fitnes – stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia

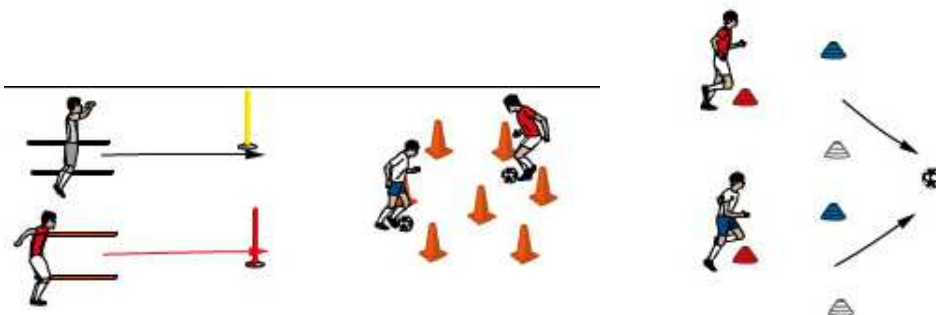
HLAVNÉ OBDOBIE MAREC 2. TÝŽDEŇ

TJ č. 41 – vonkajší terén - 80 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností



prvé stanovište:

Dvaja rozhodcovia sa postavia vedľa seba, na signál prekonávajú palice znožým 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:

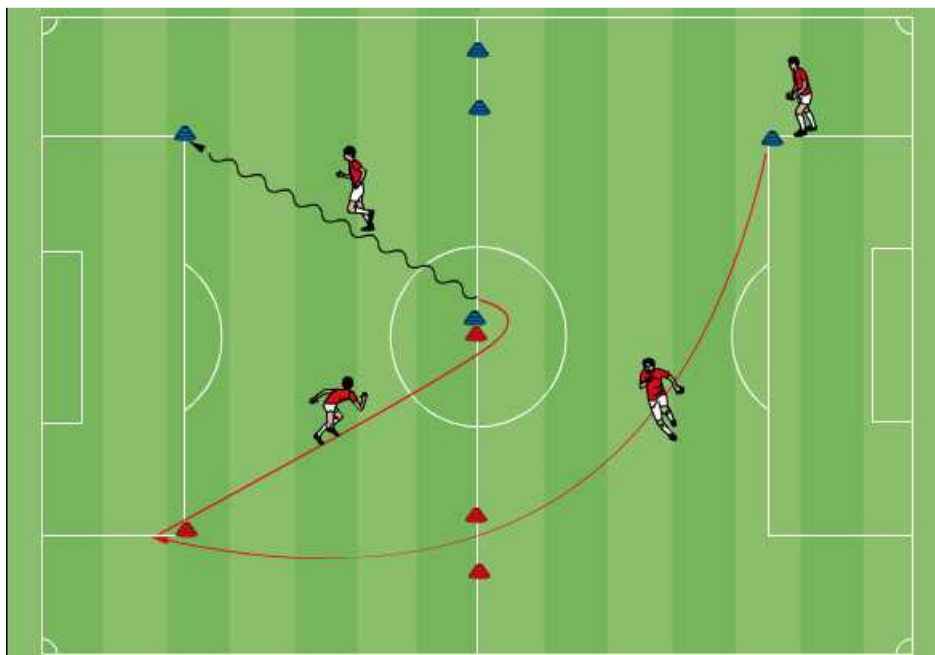
Dvojica rozhodcov na signál vedú loptu náročnou slalomovou dráhou, v čo najvyššom tempe. Rozličnou dráhou vedú loptu tam (štartová pozícia partnera) a späť (svoja štartová pozícia).

tretie stanovište:

Dvaja rozhodcovia sa postavia 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.

30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti (HI) 2.000m



prvá séria:

Rozhodca štartuje pred akceleračným behom, od stredovej čiary nasleduje 90% beh okolo kužeľa v rohu „šestnástky“, vracia sa rovnakým tempom do stredového kruhu a zrýchlenou chôdzou prechádza k druhému rohu „šestnástky“. Takto realizuje 10 úsekov.

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

druhá séria:

Podobne, ako prvá séria

5 min. uvoľnenie, poklus v pomalom tempe

10 min. ohybnosť, strečing

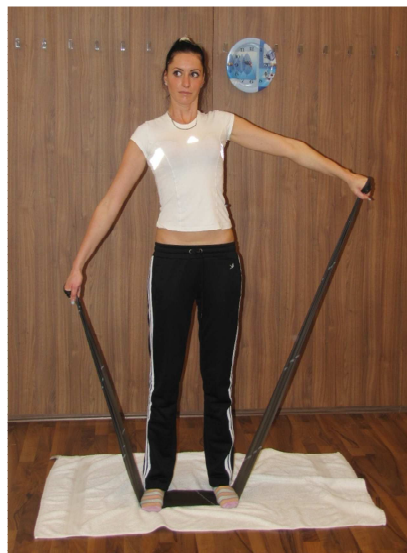
Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“ (vnútri)

TJ č. 42 – vonkajší terén - 80 min

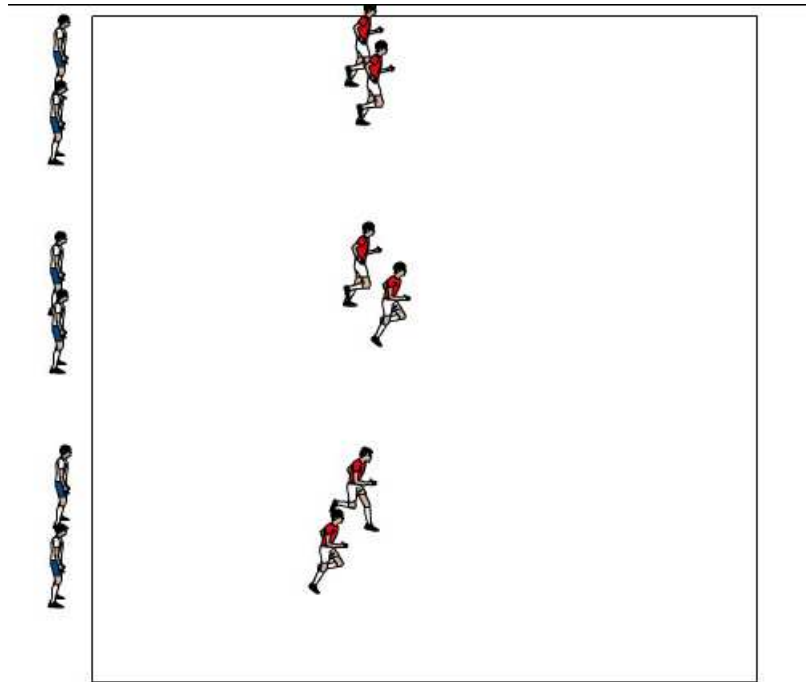
05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj sily Thera-Band 10x obe ruky pokrčiť v lakt'och (biceps); 10x každá ruka z pripaženia upažiť; 10x obe ruky predpažiť; 10x obe ruky upažiť; Pomalé pohyby do obidvoch smerov. Vykonať dve série.



30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti 1.200m intenzita 90% z SF max. okolo 180 pulz/ min.



Rozhodcovia vytvoria dvojice, na jednom stanovišti sú vždy dve dvojice. Bežecký úsek je dlhý 30 metrov.

prvá séria:

Prvá dvojica beží 6 úsekov, **ak dobehne beží druhá dvojica** 6 x 30m, nasleduje 4x30m, 2x30m, 4x 30m, 6x30m. Dohromady jedna dvojica odbehne 660m.

4 min. aktívna prestávka

druhá séria:

Prvá dvojica beží 2 úseky, ak dobehne beží druhá dvojica 2 x 30m, nasleduje 4x30m, 6x30m, 4x 30m, 2x30m. Dohromady jedna dvojica odbehne 540m.

5 min. uvoľnenie

10 min. ohybnosť, strečing

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

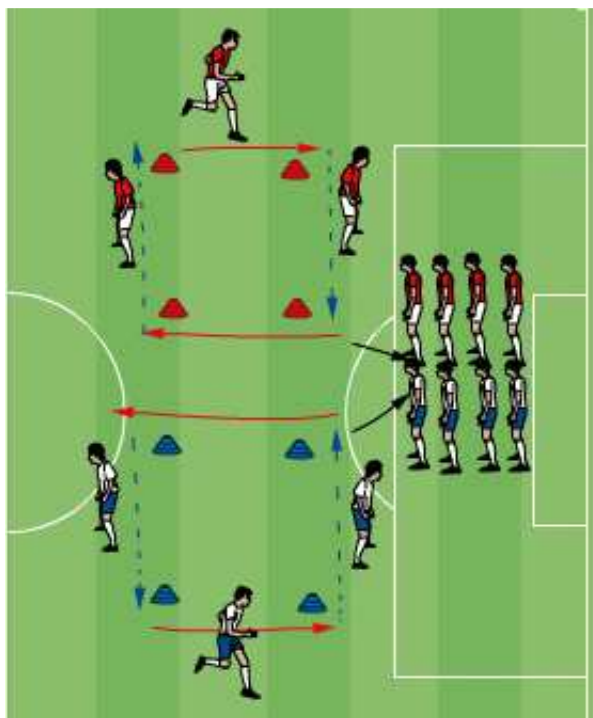
TJ č. 43 - vonkajší terén – 70 min

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 6x20 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti



Rozhodca beží po vyznačenej dráhe (pozri obrázok) nasledovným spôsobom: šprint (10m), cval bokom (15m), šprint (10m), cval bokom (15m). **V jednej sérii beží 6-krát**, po každom bežeckom úseku je cca 2 min. oddych. Celkovo absolvuje rozhodca tri série (6-6-6 behov), oddych medzi sériami je 5 minút.

Nákres je pre väčšiu tréningovú skupinu, kedy sa toto cvičenie vykonáva štafetovou formou pre dve družstvá.

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 44 Fitnes –stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia

HLAVNÉ OBDOBIE MAREC 3. TÝŽDEŇ

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

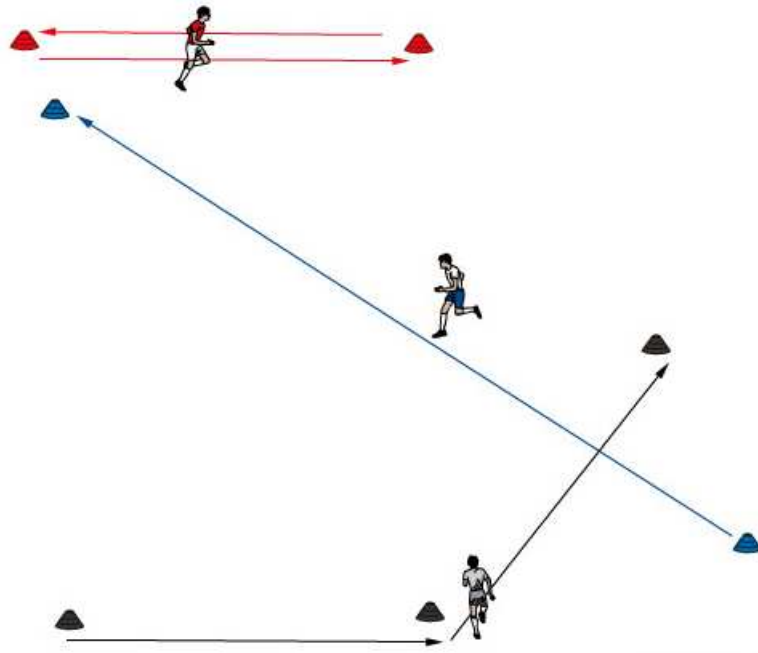
TJ č.45 – vonkajší terén - 70 min

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. **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*

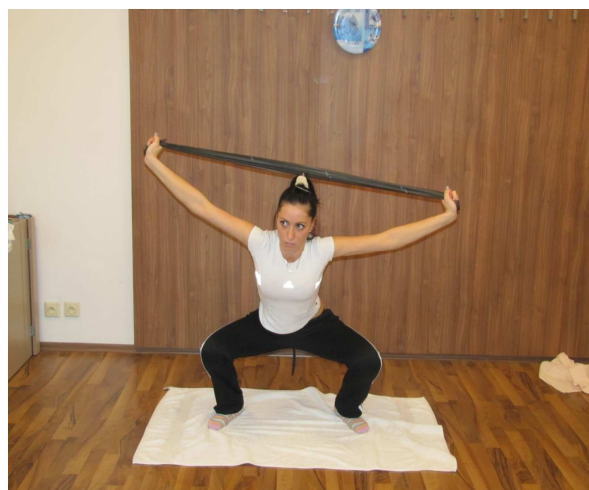
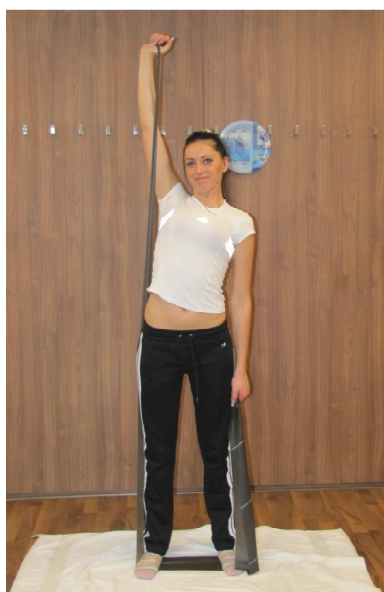
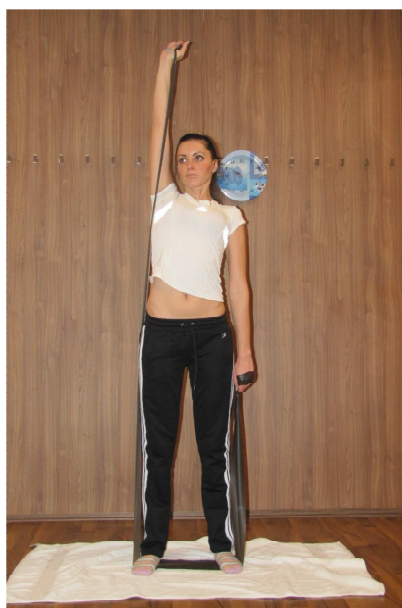
Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“

TJ č. 46 – 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 natiiahnuť 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

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

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 47 Fitnes – stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia

HLAVNÉ OBDOBIE MAREC 4. TÝŽDEŇ

TJ č. 48 – 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 všeobecnej vytrvalosti, 3 x 7 min. nepretržitý beh, SF okolo 150 - 160 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou, medzi sériami 3-4 min. prestávka (chôdza)

10 min. ohybnosť, strečing

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

TJ č. 49 – vonkajší terén - 90 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností



prvé stanovište:

Rozhodca preskakuje kužele tak, že nad kužeľom je v roznožení a medzi kužeľmi je raz pravá, druhý raz ľavá noha, tretíkrát obidve nohy. Nad bielym kužeľom vzpaží pravou rukou, na červeným upaží oboma rukami.

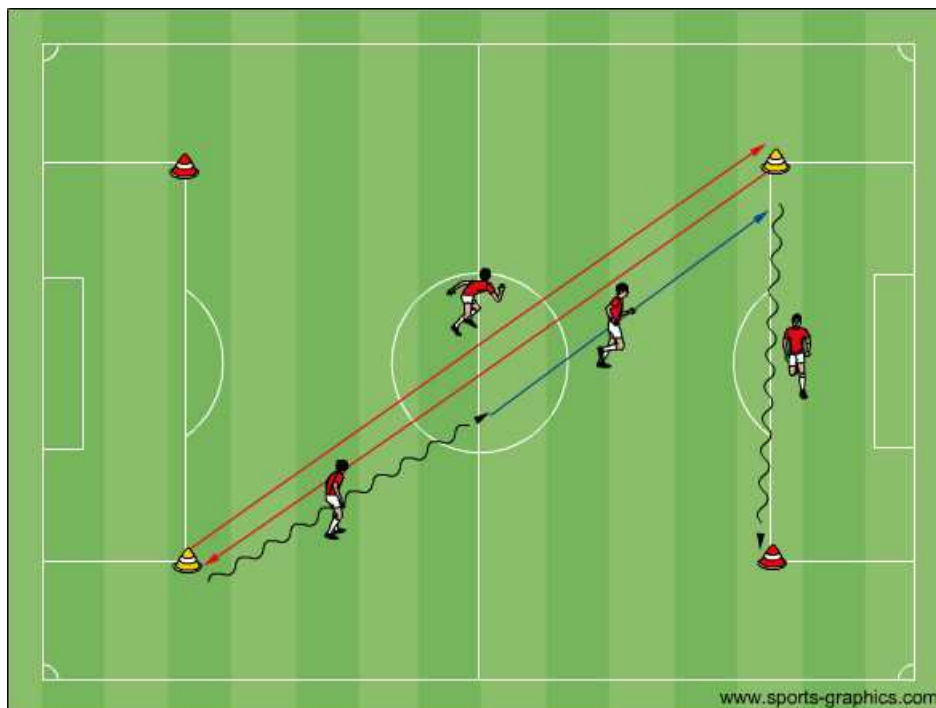
druhé stanovište:

Rozhodca prekonáva dráhu poskokom, na pravej strane pravá noha ku kužeľu, na ľavej strane pravá noha ku kužeľu. Pri červenom kuželi stabilizuje postoj s rukami

cez prsia, pri modrom s rukami v upažení a pri žltom je rýchly preskok.

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

30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti (HI)



prvá séria:

Rozhodca beží od rohu pokutového územia akceleračným behom, od stredovej čiary realizuje beh na 90% z maxima, nasleduje opäť akceleračný beh a od stredu beh na 90% z maxima. Nasleduje chôdza k stredovej čiare, poklus k rohu pokutového územia a chôdza pozdĺž čiary pokutového územia (chôdza + poklus + chôdza do 60 sek.). Takto absolvuje 10 úsekov.

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 4“ (vnútri)

TJ č. 50 - vonkajší terén – 70 min

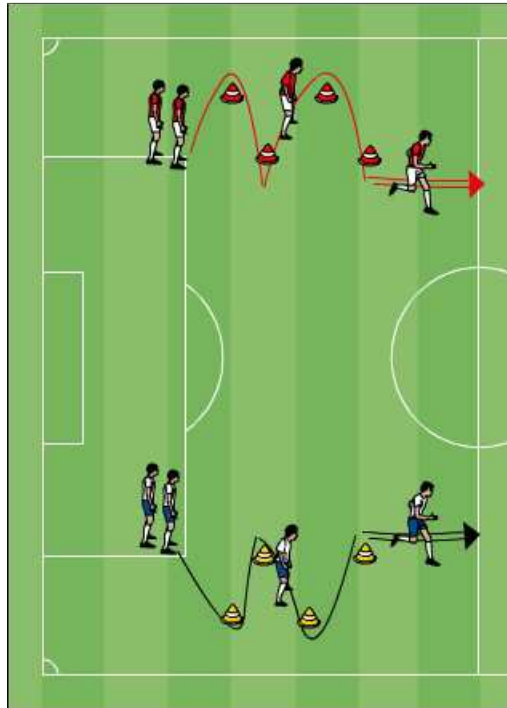
05 min. rozohriatie, rozohriatie – SF okolo 120-140

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

15 min. rozvoj rýchlosti



Cvičenie je pre dvojice rozhodcov, ktorí začínajú cval bokom medzi métami („zik-zak“), po ktorých nasleduje šprint ku stredovej čiare (20 m). Rozhodca, ktorý je prvý pri méte, vyhráva. V jednej sérii je 7 opakovaní, medzi opakovaniami je cca 2 min. prestávka. Realizujú sa celkovo dve série (7 a 7 behov), odpočinok medzi sériami je 5 min.

5 min. uvoľnenie, poklus v pomalom tempe

15 min. ohybnosť, strečing

Rozhodovanie zápasu

TJ č. 51 Fitnes –stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

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