

**TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU**  
**HLAVNÉ OBDOBIE OKTÓBER**

**HLAVNÉ OBDOBIE OKTÓBER 1. TÝŽDEŇ**

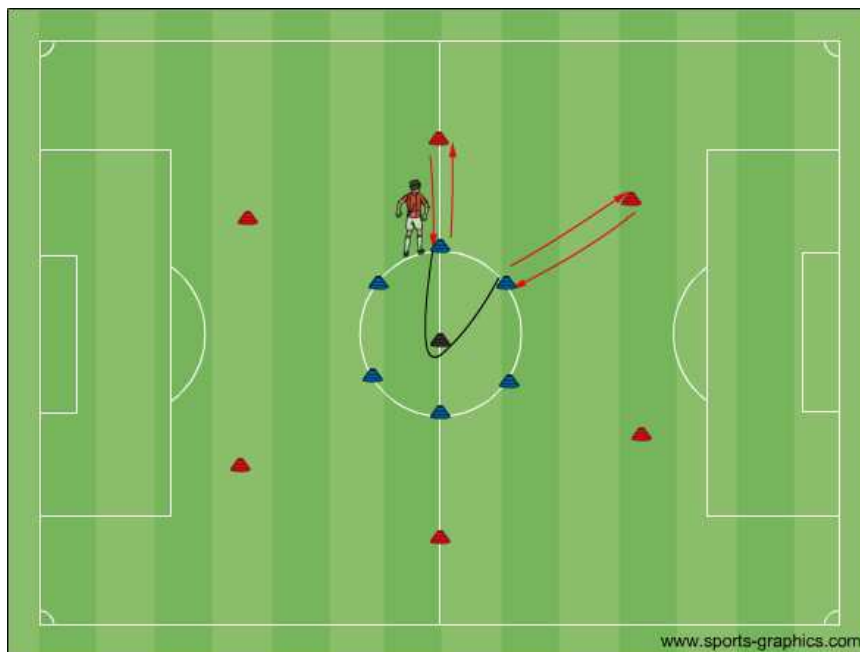
**TJ č. 152 – vonkajší terén – 75 min**

**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) 1440 m



**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

**15 min.** ohybnosť, strečing

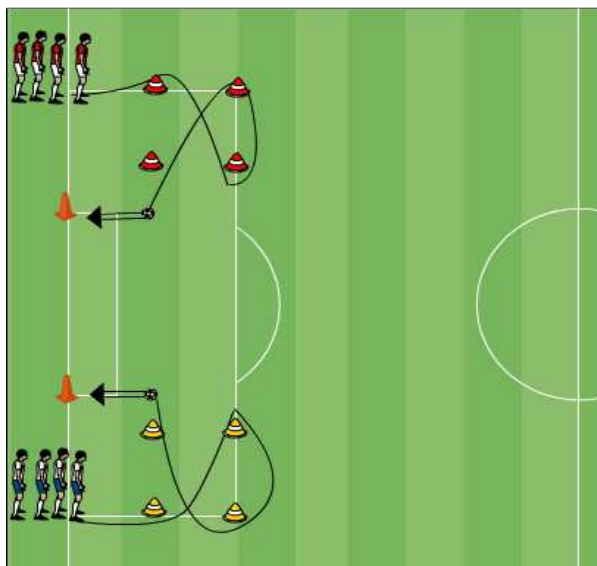
**Voľný deň - 30 min.** stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

**TJ č. 153 – vonkajší terén - 70 min**

**05 min.** rozohriatie

**10 min.** všeobecné rozcvičenie

### 30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti



#### prvá séria:

Rozhodca beží dráhou, ktorá je vyznačená kužeľmi. Diagonálne šprintuje, k ďalšiemu kužeľu beží cval bokom a opäť šprintuje ku lopte. Jeho úloha je kopnúť loptu do kužeľa, ak to nesplní beží jeden okruh okolo kužeľov a až potom predá štafetu ďalšiemu rozhodcovi. Ak trafi loptu, predáva štafetu hneď. V jednej sérii beží rozhodca 6 úsekov.

#### 4 minúty odpočinok v chôdzi

#### druhá séria:

Podobne ako prvá, miesto cvalu bokom zaraďí beh vzad.

#### tretia séria:

Podobne ako prvá, šprintuje však celý úsek.

### 15 min. rozvoj aeróbnej vytrvalosti 2 proti 2 prejdi s loptou za súperovu čiaru

Dvaja rozhodcovia hrajú proti dvom futbal vo vymedzenom území. Úloha družstva je dostať sa s loptou pod kontrolou za súperovu čiaru. Ak družstvo získa bod, beží okamžite brániť svoju čiaru.



10 min. ohybnosť, strečing

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

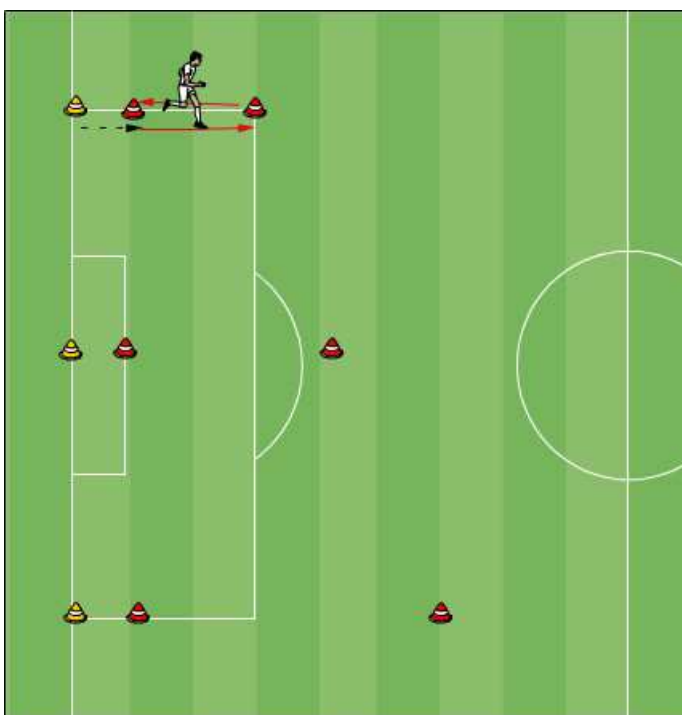
#### TJ č. 154 - vonkajší terén – 75 min

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

25 min. rozvoj rýchlosti 820m



Rozhodca absolvuje 8 šprintov (10 m tam a späť) z pohyblivého štartu: cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ....

#### **Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku**

Rozhodca absolvuje 6 šprintov (15 m tam a späť) z pohyblivého štartu: cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ....

#### **Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku**

Rozhodca absolvuje 4 šprinty (20 m tam a späť) z pohyblivého štartu: cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ....

#### **Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku**

Rozhodca absolvuje 6 šprintov (15 m tam a späť) z pohyblivého štartu: cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ....

### Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku

Rozhodca absolvuje 6 šprintov (15 m tam a späť) z pohyblivého štartu: cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ...

15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

### Rozhodovanie zápasu

TJ č. 155 Fitnes –stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh – regenerácia

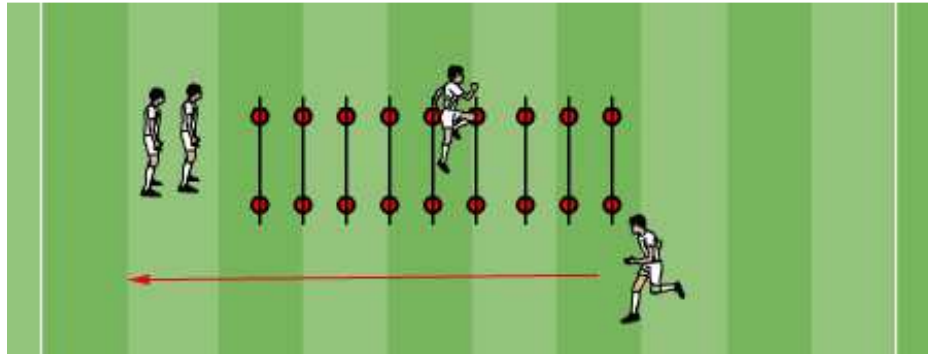
## HLAVNÉ OBDOBIE OKTÓBER 2. TÝŽDEŇ

TJ č. 156 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností



#### prvá séria:

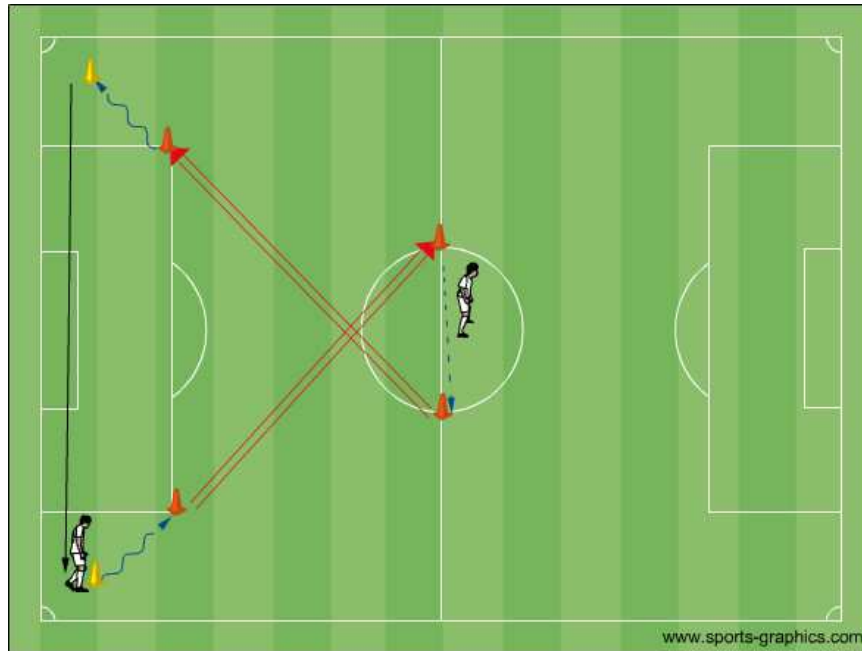
Dva kontakty medzi palicami – čelne, bokom, vzad, obrat o 180° (každý beh opakujeme 3-krát), celkom 12 úsekov, krátky kontakt s podložkou, max. intenzita, 30 sek. prestávka medzi úsekmi

#### 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 úsekmi

30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti (HI)



**prvá séria:**

Rozhodca realizuje poklus od žltej méty, od oranžovej nasleduje beh na 90% z maxima ku stredovému kruhu, potom cval bokom, obrat a opäť 90% beh ku rohu šestnástky, poklus k žltej méte a chôdza ku štartovacej pozícii. Takto realizuje 10 behov.

*Aktívna prestávka 4 až 6 minút (chôdza)*

**druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria

10 min. ohybnosť, strečing

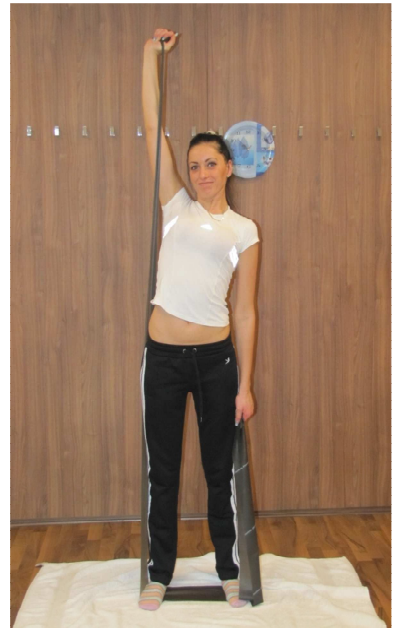
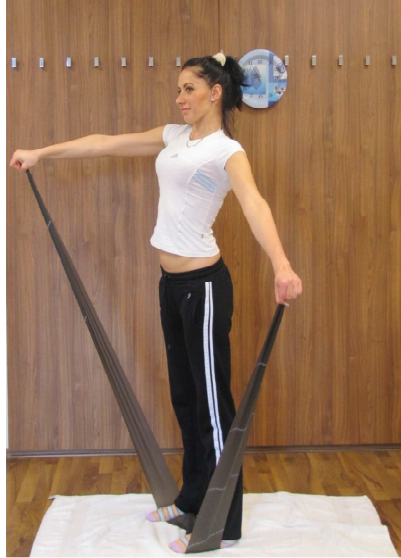
**Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“ (vnútri)**

**TJ č. 157 – vonkajší terén - 80 min**

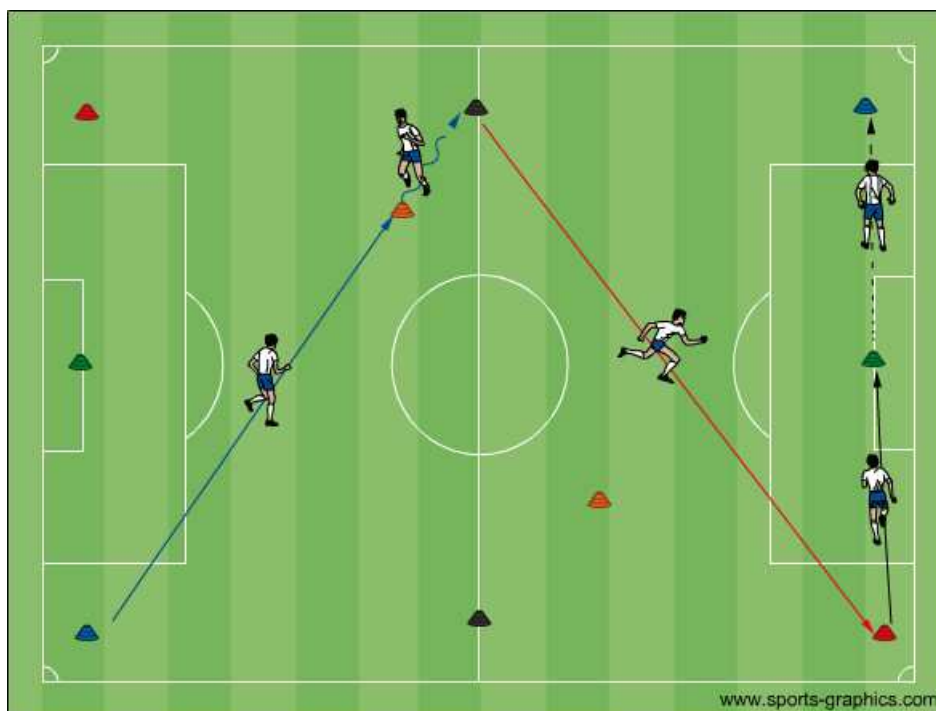
05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

**15 min. rozvoj sily Thera-Band** 10x každá ruka z upaženia vzpažiť; 10x súčasne jedna ruka predpažiť, druhá vzpažiť, striedavo opakovať; 10x z predpaženia vzpažiť; 10 drepov, Thera-Band naťahujeme vo vzpažení s drepom, nezdvíhame päty. Pomalé pohyby do oboch smerov. Vykonať dve série.



**30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti 4.320m**



### **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. Takto beží v jednej sérii 5 kôl

**6 min. aktívna prestávka**

### **druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria.

5 min. uvoľnenie

10 min. ohybnosť, strečing

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

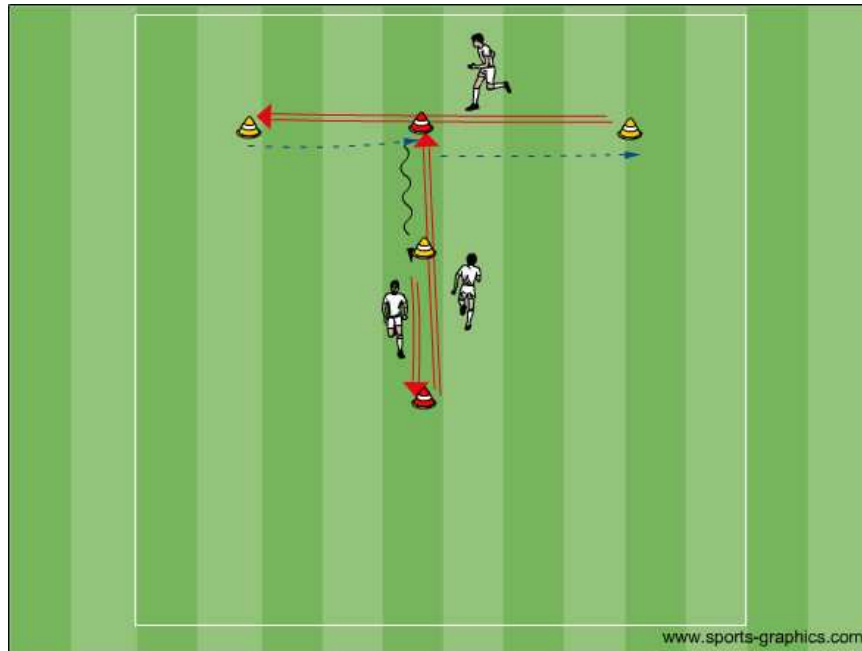
**TJ č. 158 - vonkajší terén – 65 min**

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 6x20 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti T beh



### **prvá séria**

Rozhodca beží T beh nasledovným spôsobom: šprint k červenej méte, cval bokom vpravo, šprint k žltej méte, cval bokom do stredu, beh vzad, obrat a šprint ku štartu.

Takto beží 6 behov, po každom behu je 60 sek. oddych.

**Po behoch má rozhodca 5 min. aktívnu prestávku**

### **druhá séria**

Ako prvá séria. Cval bokom je na druhú stranu (vľavo).

**15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“**

### **Rozhodovanie zápasu**

**TJ č. 159 Fitness –stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia**  
**Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“ (vnútri)**

## **HLAVNÉ OBDOBIE OKTÓBER 3. TÝŽDEŇ**

**TJ č. 160 – vonkajší terén – 75 min**

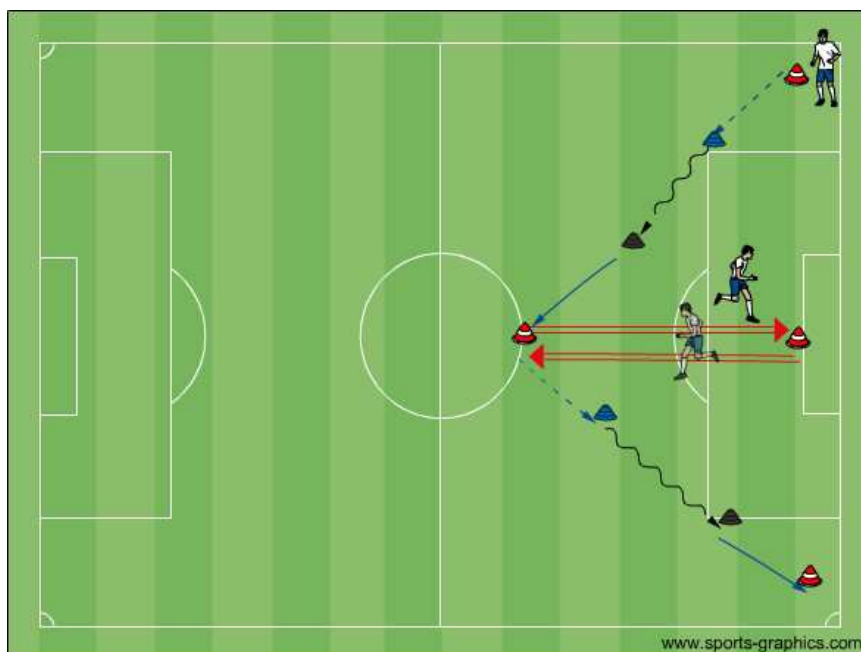
**05 min. rozohriatie**, poklus - SF okolo 120 -140

**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)**





**prvá séria:**

Rozhodca začína cvalom bokom z rohu ihriska, od modrej méty je beh vzad a potom poklus. Od stredového kruhu ku päťke a späť je intenzívny beh 90% intenzitou z maxima a do ďalšieho rohu nasleduje cval bokom, beh vzad a poklus. Na štartovacie miesto sa presúva chôdzou. Medzi behmi je 60 sekúnd oddych. Takto absolvuje 8 úsekov

**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 3“**

**TJ č. 161 – vonkajší terén - 70 min**

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

**15 min. všeobecné rozcvičenie**

**10 min rozvoj koordinačných schopností**

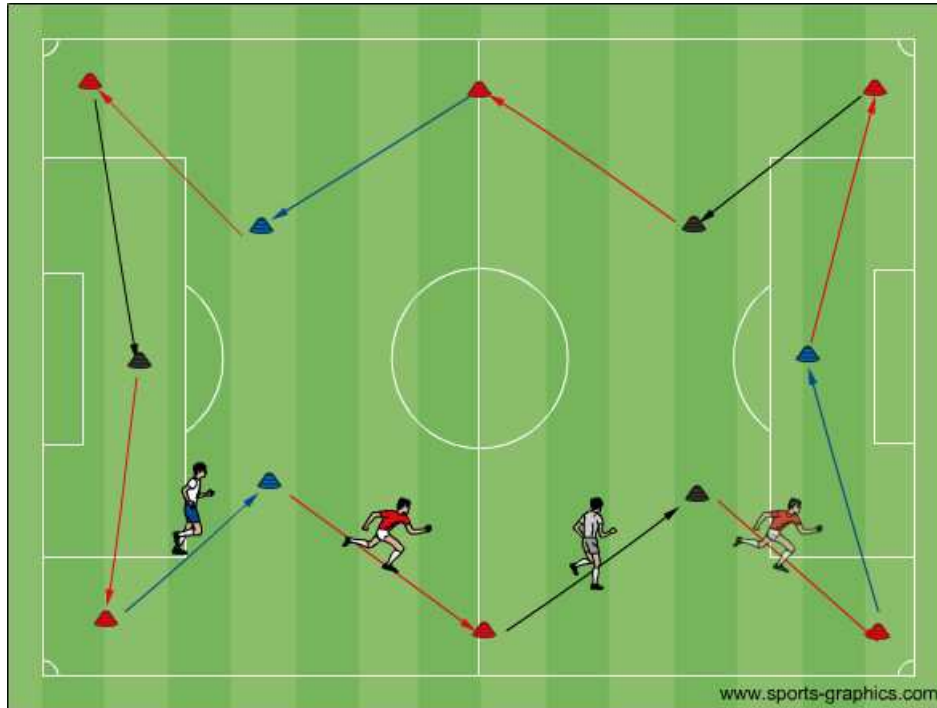


Rozhodca preskakuje kužele tak, že nad kužeľom je v roznožení a medzi kužeľmi je raz pravá, druhý raz ľavá noha. Nad modrým kužeľom upaží, nad bielym vzpaží

pravou rukou, na červeným vzpaží ľavou rukou. Chôdza späť. Rozhodca vykoná 4 úseky, nasleduje 2 min. oddych, znova 4 úseky, 2 min. a 4 úseky.

*Medzi opakovaniami je 30sek. oddych.*

**30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti** 3600m



**prvá séria:**

Rozhodca strieda poklus a šprint, chôdzu a šprint po vymedzenej dráhe. Takto realizuje 5 kôl.

*4 minúty odpočinok v chôdzi*

**druhá séria:**

*Podobne ako prvá.*

**10 min. ohybnosť, strečing**

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

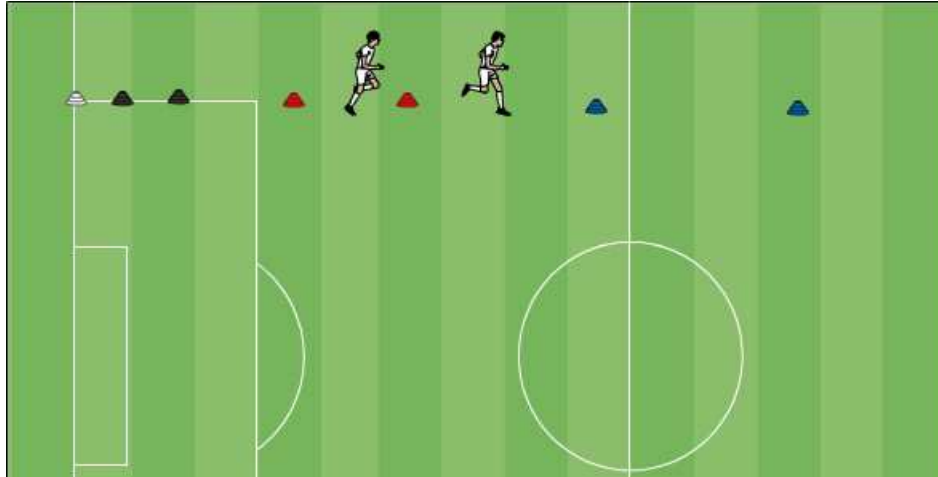
**TJ č. 162 - vonkajší terén – 70 min**

**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** 720m



### **prvá séria**

Rozhodca absolvuje behy po vytýčenej dráhe (vid' obrázok). Od štartu začína 5m poklus, 5m šprint, 10m poklus, 10m šprint, 15m poklus, 15m šprint. Po každom bežeckom 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, ale rozhodca začína z opačnej strany 15m poklus + 15m šprint, 10m poklus + 10m šprint, 5m poklus + 5m šprint.

**15 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“**

### **Rozhodovanie zápasu**

**TJ č. 163 Fitnes – stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia**

## **HLAVNÉ OBDOBIE OKTÓBER 4. TÝŽDEŇ**

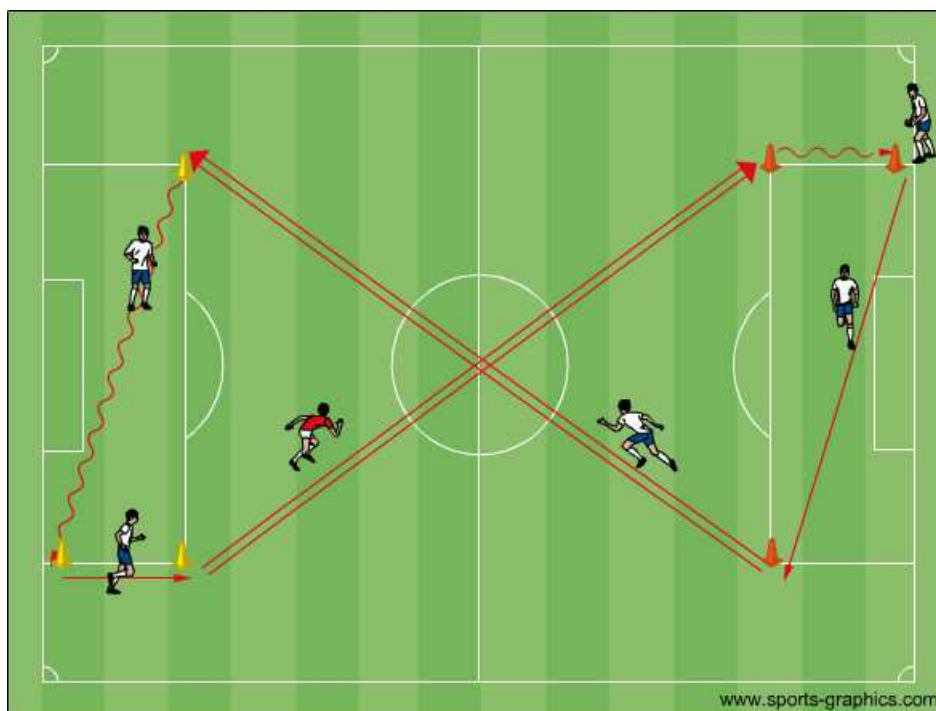
**TJ č. 164 – vonkajší terén – 75 min**

**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 štartuje z rohu pokutového územia, začína diagonálny poklus, nasleduje stupňovaný diagonálny beh až k druhému rohu pokutového územia (od stredovej čiary by to mal byť beh na úrovni 90% z maxima). Po dosiahnutí čiary „šestnástky“ vykonáva zrýchlenú chôdzu, poklus k méte a opäť akceleračný beh ku stredovej čiare a HI (90%) beh od nej, kolo zakončí chôdzou. Takto absolvuje 5 kôl.

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

### **druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria, ale dlhé diagonálne úseky sa vykonávajú 90% intenzitou behu.

15 min. ohybnosť, strečing

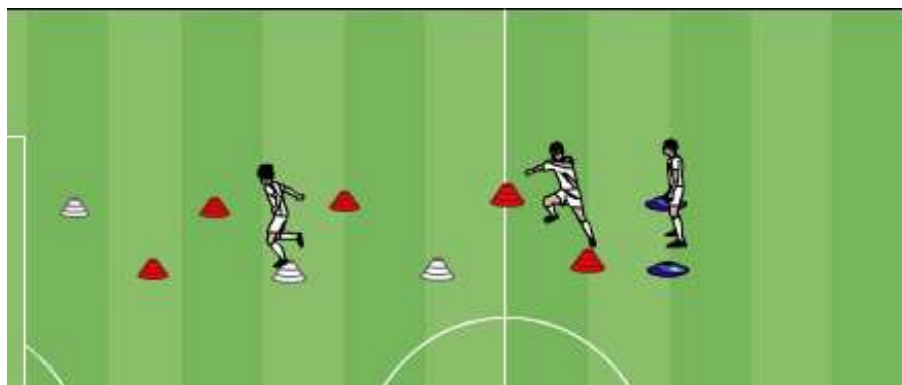
Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4“

TJ č. 165 – vonkajší terén - 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

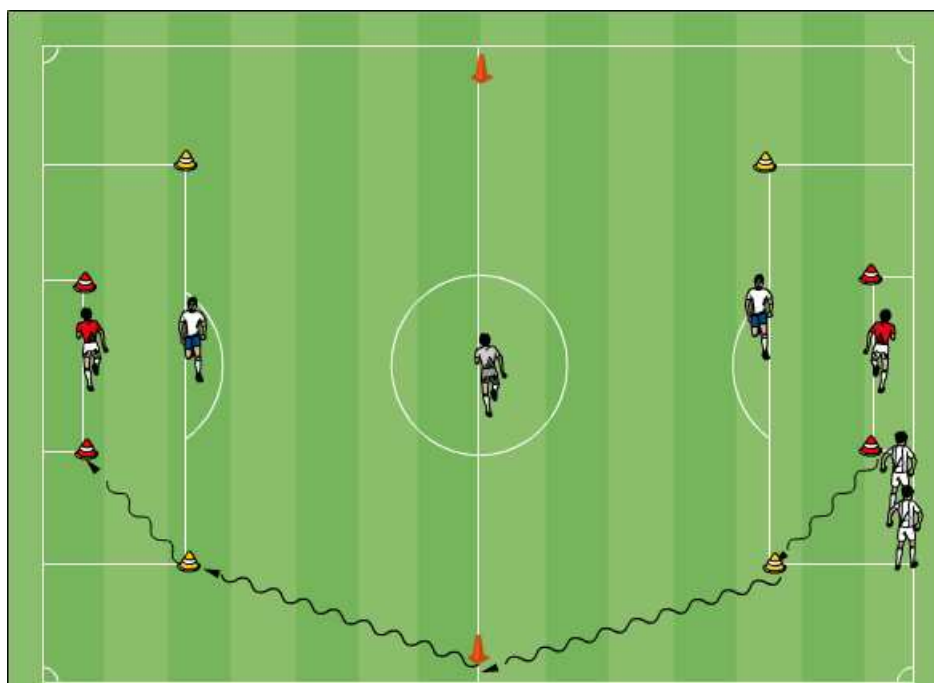
15 min rozvoj koordinačných schopností



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 v upažení a pri bielom je rýchly preskok. Chôdza späť. Rozhodca vykoná 4 úseky, nasleduje 2 min. oddych, znova 4 úseky, 2 min. a 4 úseky.

*Medzi opakovaniami 30sek. oddych.*

**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 4“**

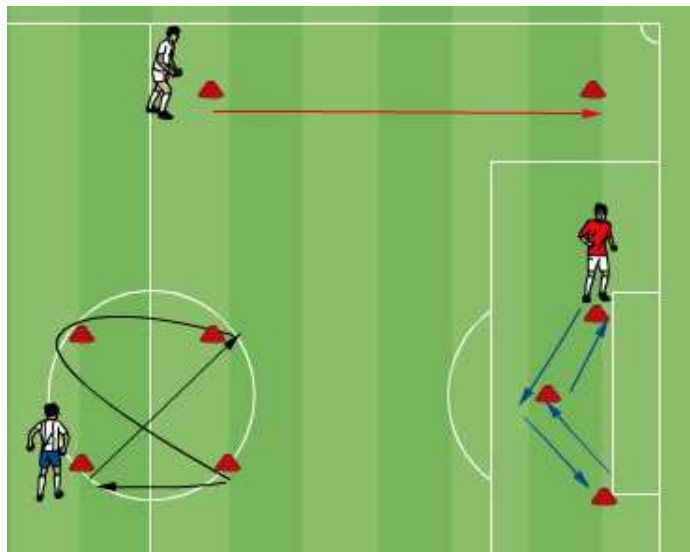
**TJ č. 166 - vonkajší terén – 70 min**

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 4“**

**Rozhodovanie zápasu**

**TJ č. 167 Fitnes –stabilizačné cvičenia – doplnkový šport – regeneračný beh - regenerácia**

*Na základe materiálov FIFA vypracoval:*

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