

**TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA**  
**HLAVNÉ OBDOBIE SEPTEMBER**

**HLAVNÉ OBDOBIE SEPTEMBER 1. TÝŽDEŇ**

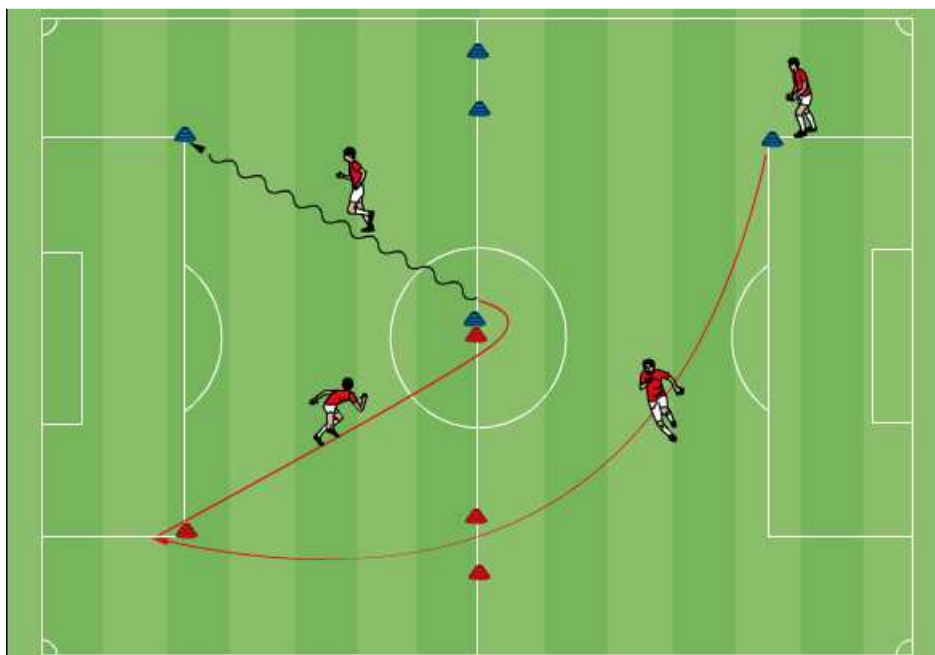
**TJ č. 137 – vonkajší terén – špecializovaná vytrvalosť 75 min**

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), 6x30 m šprint

**30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti (HI) 2.000m**



**prvá séria:**

Po štarte (roh „šestnástky“) rozhodca realizuje akceleračný beh, od stredovej čiary nasleduje 90% beh okolo kužeľa v opačnom 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

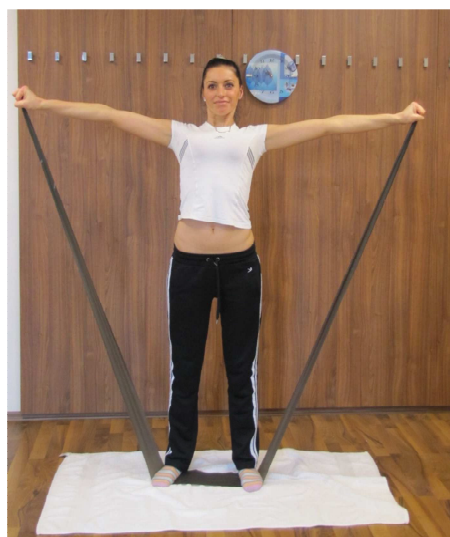
**Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1**

**TJ č. 138 – vonkajší terén - rýchlostná vytrvalosť 75 min**

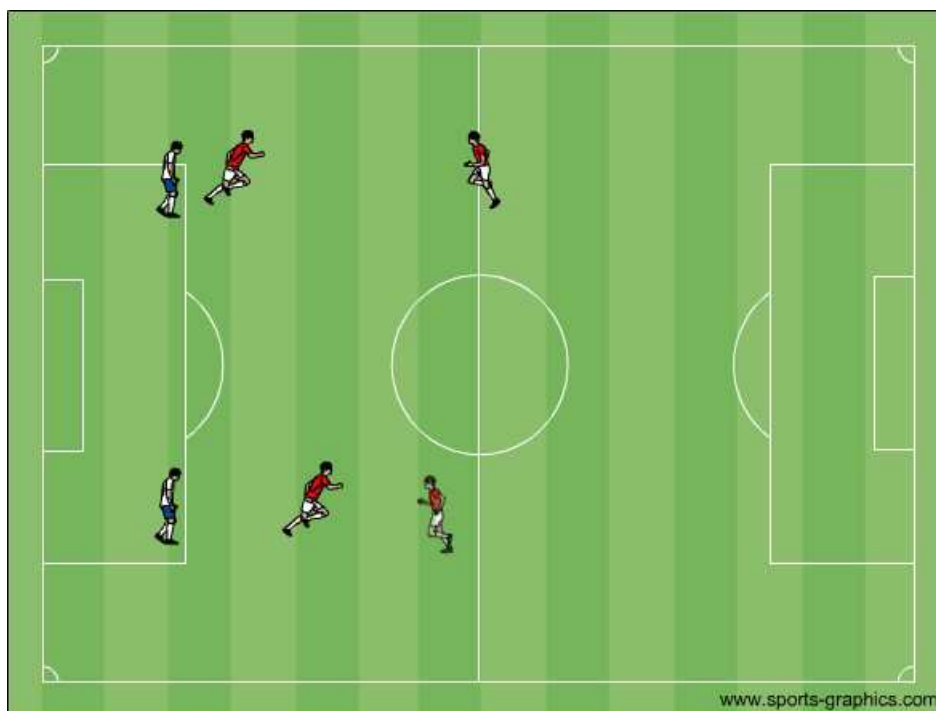
05 min. **rozohriatie**, poklus - SF okolo 120 -140

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 oboch smerov. Vykonať dve série.



**30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti** *intenzita 90% z  $SF_{max}$  - intenzita 70% z  $SF_{max}$ .*



Rozhodcovia vytvoria dvojice. Bežecký úsek je dlhý 30 metrov.

**prvá séria:**

Prvý rozhodca z dvojice beží 6 úsekov striedavo 90% tempo – 70% tempo, **ak dobehne beží druhý z dvojice** 6 x 30m, nasleduje 4x30m, 2x30m, 4x 30m, 6x30m. Dohromady rozhodca odbehne 660m.

*4 min. aktívna prestávka*

**druhá séria:**

Dvojica rozhodcov beží 2 úseky, ak dobehne beží druhá dvojica 2 x 30m, nasleduje 4x30m, 6x30m, 4x 30m, 2x30m. Dohromady rozhodca odbehne 540m

**10 min.** ohybnosť, strečing

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

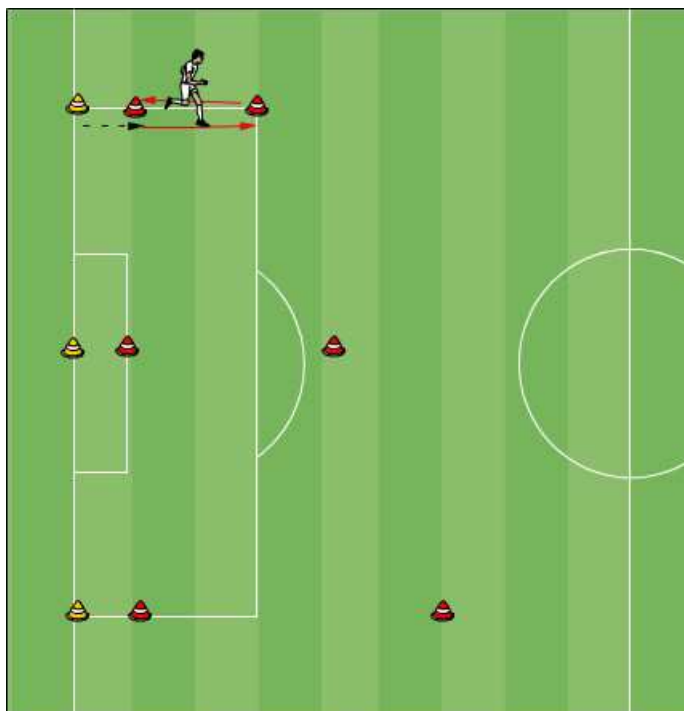
**TJ č. 139 - vonkajší terén – rýchlosť 70 min**

**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 6x20 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 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, ...).

10 min. **ohybnosť**, *strečing*

**Rozhodovanie zápasu**

**TJ č. 140 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning**

## HLAVNÉ OBDOBIE SEPTEMBER 2. TÝŽDEŇ

### TJ č. 141 – vonkajší terén - špecializovaná vytrvalosť (HI) 70 min

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

10 min. všeobecné rozcvičenie

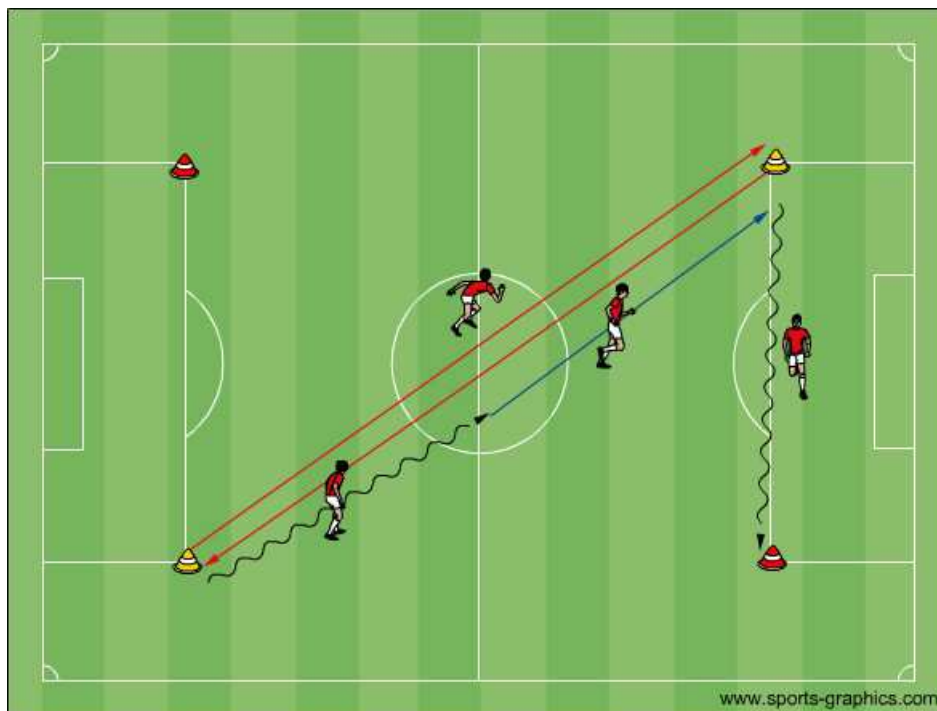
10 min. rozvoj koordinačných schopností



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

*Rozhodca realizuje 3x 6 opakovaní, medzi opakovaniami 30sek. oddych.*

**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.

15 min. ohybnosť, strečing

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

TJ č. 142 – vonkajší terén - rýchlostná vytrvalosť 80 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

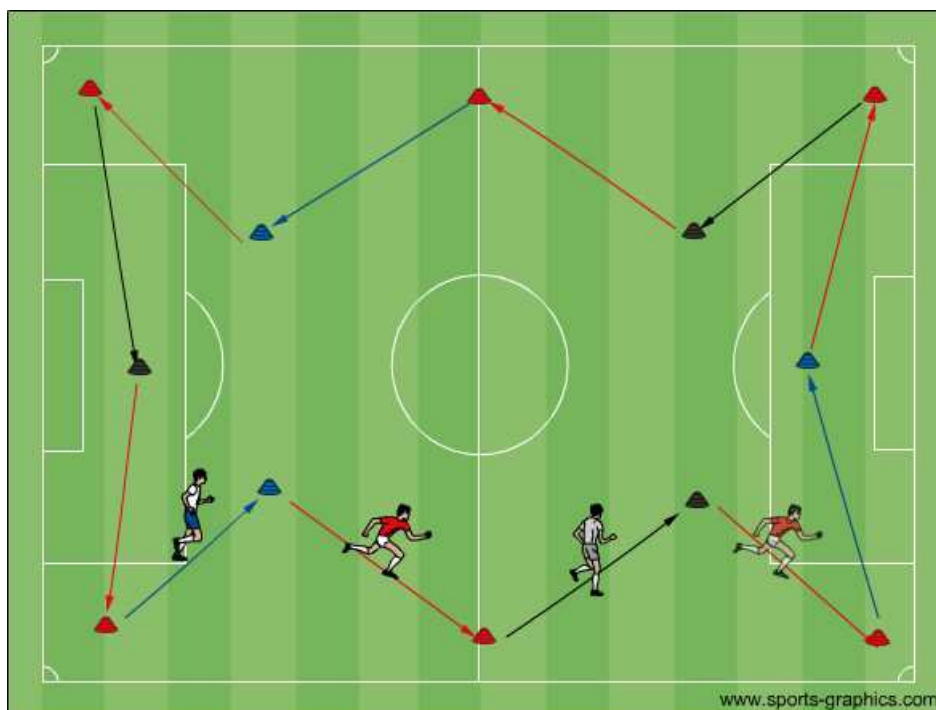
10 min rozvoj koordinačných schopností



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.

Rozhodca realizuje 3x 6 opakovaní, medzi opakovaniami 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 2“**

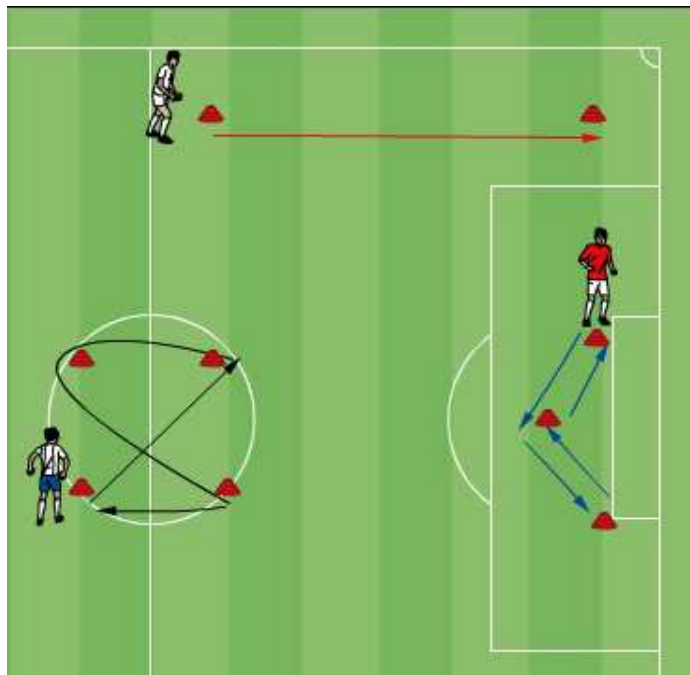
**TJ č. 143 - vonkajší terén – rýchlosť 70 min**

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. **špeciálne rozcvičenie** na realizáciu rýchlostných cvičení 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 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. ohybnosť, strečing

## Rozhodovanie zápasu

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

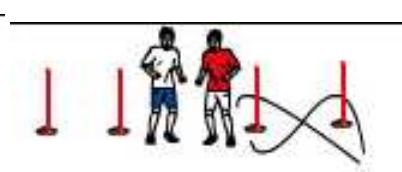
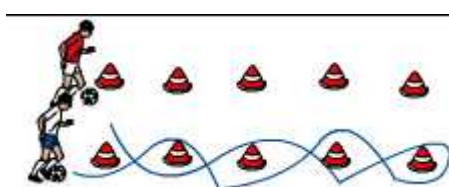
### HLAVNÉ OBDOBIE SEPTEMBER 3. TÝŽDEŇ

TJ č. 144 – vonkajší terén - špecializovaná vytrvalosť (HI) 75 min

05 min. rozohriatie, poklus – 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.

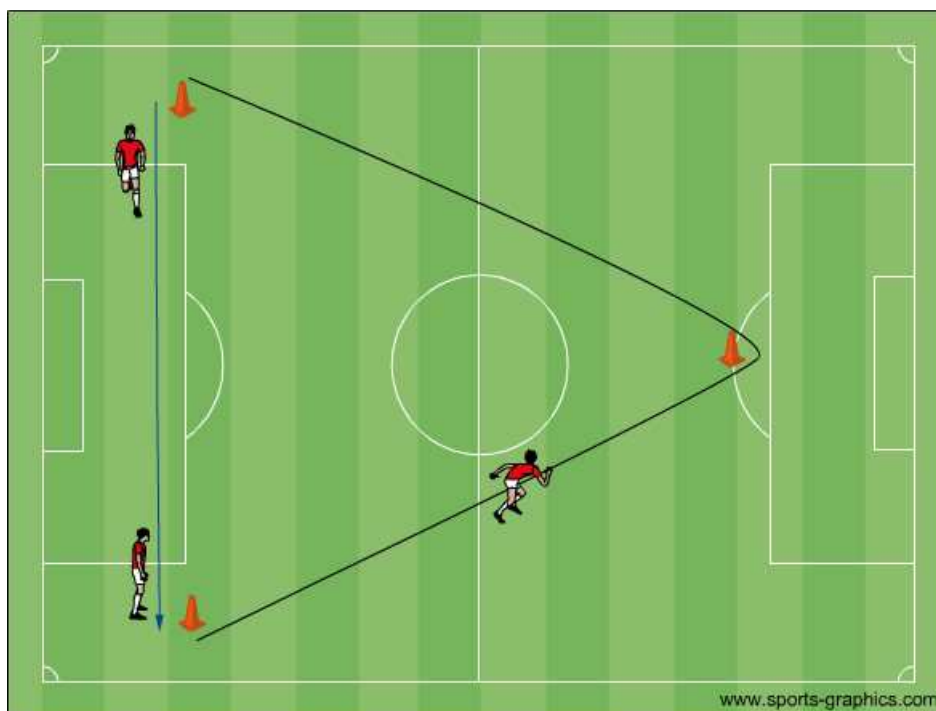
#### **tretie stanovište:**

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.*

**25 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti** 4.000 m





Rozhodca beží úsek HI do 30 sek. a chôdzu do 35 sek. Opakovanie 20-krát bez prestávky, čím vlastne realizuje kontrolné „fyzičky“.

15 min. ohybnosť, strečing

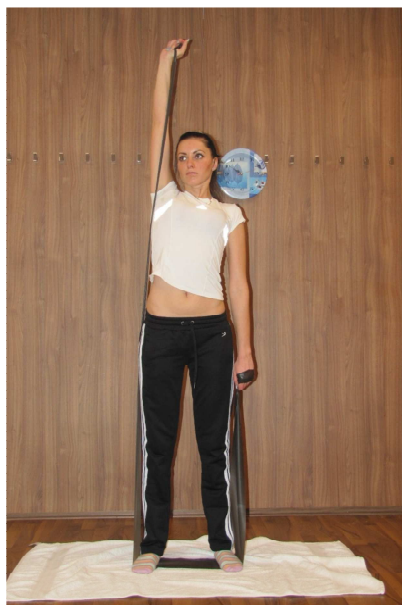
**Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3**

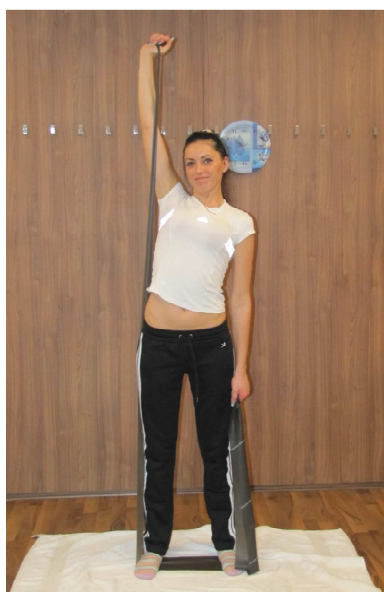
**TJ č. 145 – vonkajší terén - rýchlostná vytrvalosť 70 min**

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

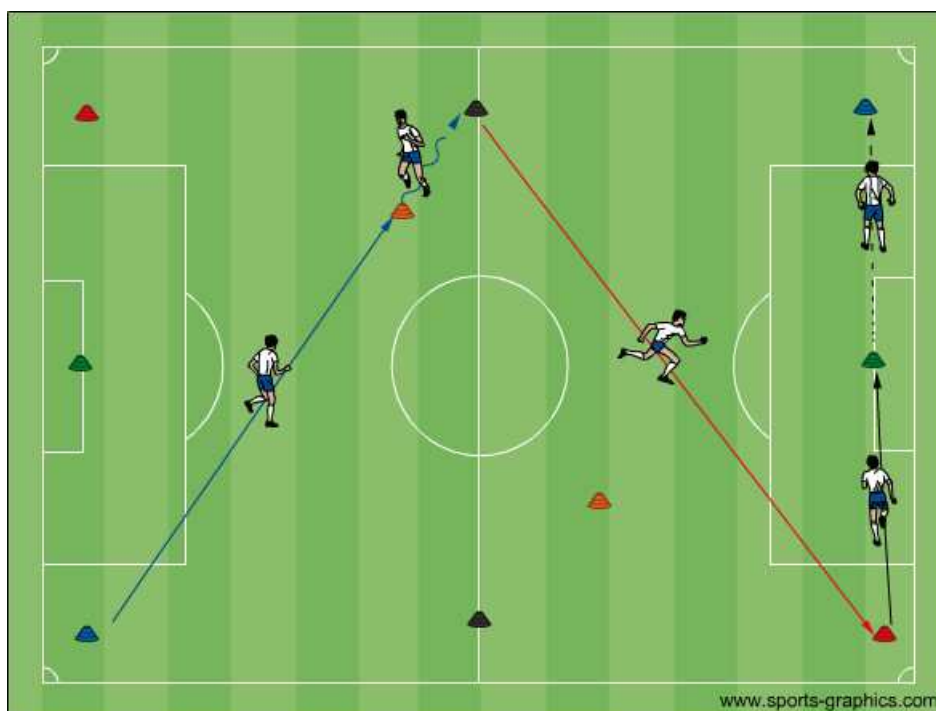
10 min. všeobecné rozcvičenie

**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. 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.

10 min. ohybnosť, strečing

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

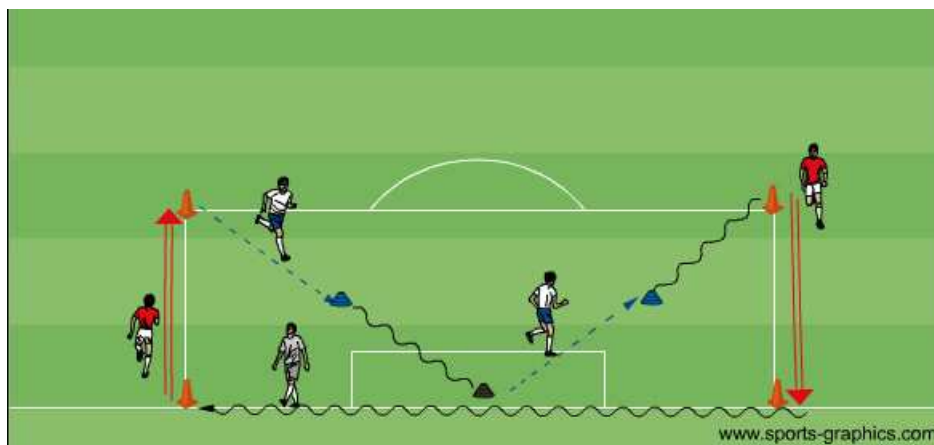
#### TJ č. 146 – vonkajší terén - rýchlosť 65 min

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



#### prvá séria

Rozhodca beží 5 kôl v pokutovom území nasledovne: šprint – poklus – beh vzad – obrat – poklus alebo cval bokom – beh vzad – šprint – chôdza k štartovej pozícii.

Po behoch má rozhodca 5 min. aktívnu prestávku

#### druhá séria

Ako prvá séria. 5 kôl rozličného behu v pokutovom území.

10 min. ohybnosť, strečing

### Rozhodovanie zápasu

#### TJ č. 147 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning

## HLAVNÉ OBDOBIE SEPTEMBER 4. TÝŽDEŇ

#### TJ č. 148 – vonkajší terén – aeróbna vytrvalosť 60 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. rozvoj aeróbnej vytrvalosti, 3 x 7 min. nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhybať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou, medzi sériami 3-4 min. prestávka (chôdza)

10 min. ohybnosť, strečing

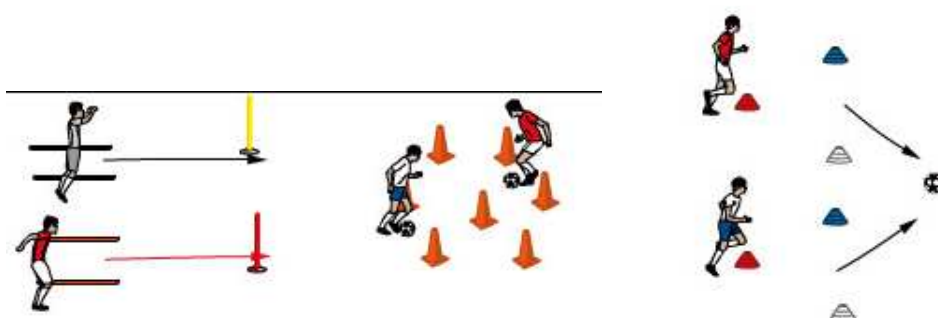
Voľný deň - 30 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 4

TJ č. 149 – vonkajší terén – rýchlostná vytrvalosť 70 min

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

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností



**prvé stanovište:**

Dvaja rozhodcovia sa postaví 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).

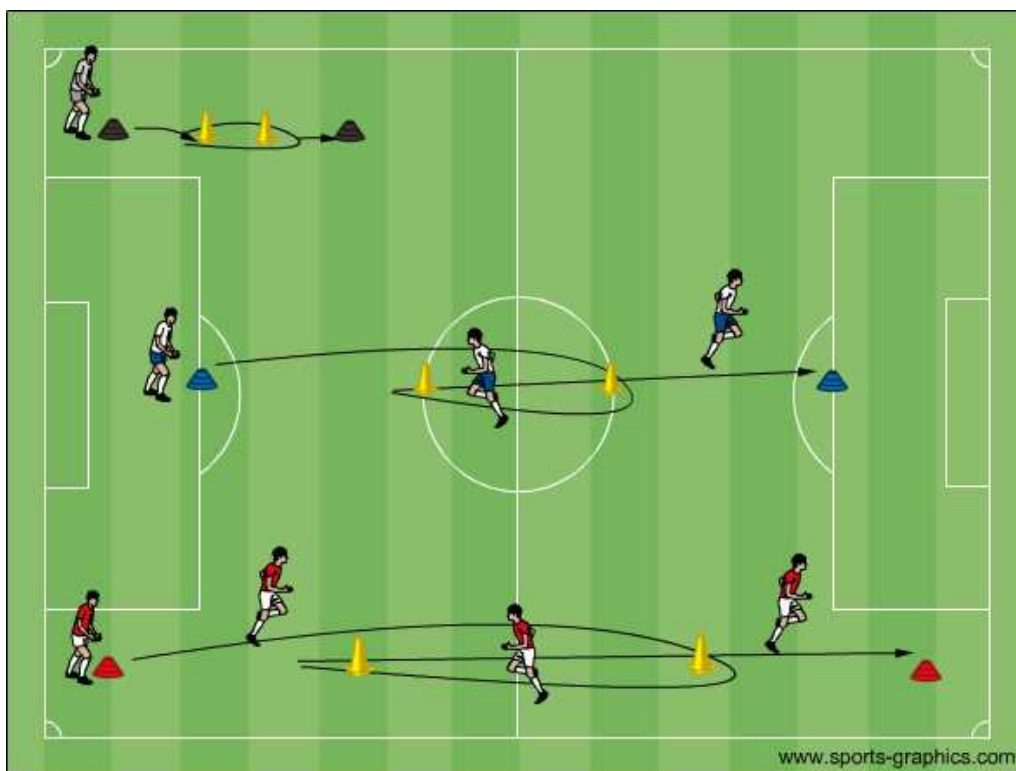
**tretie stanovište:**

Dvaja rozhodcovia sa postaví 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.

**35 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti 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

15 min. ohybnosť, strečing

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

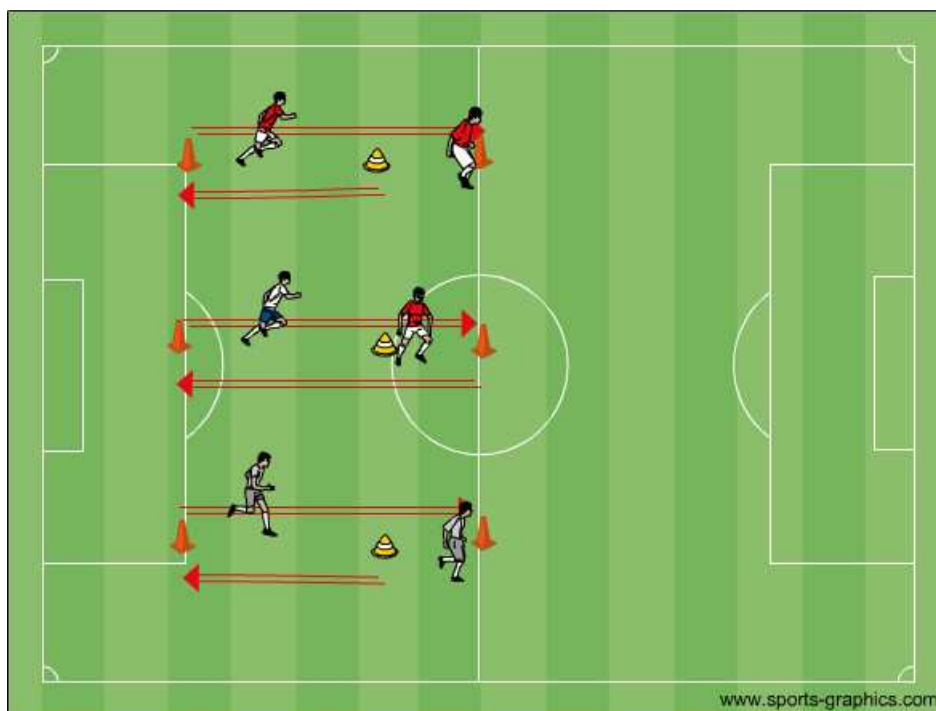
**TJ č. 150 - vonkajší terén – rýchlosť 75 min**

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 6x20 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti 800 m



### **prvá séria**

Rozhodca šprintuje 30 m, späť beží 10m beh vzad a znovu šprint 20m do cieľa. Beh opakuje štyrikrát (4x60m - 240 m)

Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku

### **druhá séria**

Rozhodca šprintuje 30 m, záverečný 10m úsek beží tam aj späť cval bokom (vľavo), cval bokom (vpravo) a znovu šprint 30m do cieľa. Beh opakuje štyrikrát (4x80m – 320 m)

Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku

### **tretia séria**

Ako prvá séria (4x60m - 240 m)

5 min. uvoľnenie, poklus v pomalom tempe

15 min. ohybnosť, strečing

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

## **Rozhodovanie zápasu**

### **TJ č. 151 Fitnes - doplnkový šport - regeneračný tréning**

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

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