





2020 / 2021

# DOMÁCE INDIVIDUÁLNĚ TRÉNINGY

## INDIVIDUÁLNE TRÉNINGY:

1. Bežecký abeceda, koordinácia a strečing
2. Pociťovanie lopty, kontrola lopty
3. Žonglovanie s loptou
4. Prihrávanie lopty
5. Spracovanie lopty
6. Vedenie lopty
7. Obchádzanie súpera, kľučky

LINK

### 1. DIEL



#### BEŽECKÁ ABCEDA

Bežecká abeceda obsahuje cvičenia zamerané na správnu motorizačnú techniku. Kľúčom je mať správny náhľad na nasledujúce športové činy a úlohy aj bežeckú techniku. Vďaka tomu budete behať správne a nebudete zbytočne zafatňovať kľuby a štruktúry. Pri poskytovaných cvičeniach sú sledované správne pohyby rúk a nôh.



#### KOORDINÁCIA

Všet čo je koordinácia? Keď sa na pri rôznych pohybových úlohách. Úlohou cvičení koordinácie je naučiť sa a tréningové cvičenia sú, ktoré sú pri rôznych cvičeniach. A pri futbale je sledovať pri cvičeniach kopu, udržať rovnováhu v súbojoch. Z pri cvičeniach pádu na ruke. Každá koordinácia má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia.



#### STREČING

V tejto časti sa zameriame na strečing, máme sledovať v tréningu ako predchádzajúca. Bežecká abeceda a koordinácia. Čiže v našom cvičení sme si zameriame na všetky časti tela, ktoré v tréningu alebo cvičení vyžadujú. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia.

### 2. DIEL



#### Pociťovanie lopty, kontrola lopty

V druhej časti si spolu s Borym preveríme, či má svoju futbalovú loptu pod kontrolou. Je ovládanie tohto nie je také jednoduché ako sa môže na prvý pohľad zdať. Nevuď sa tréning ako Bicykel, Tenček alebo Biliard. Ak ti nepôjde na prvýkrát, nevzdávaj sa a skúsaj to znovu a znovu. Čiže ti môžeš v porovnaní alebo v tréningu. Čiže ti môžeš pripraviť budúci čas tréningu a lopte a svojmu...



#### POCIŤOVANIE LOPTY S EXPLOITEDOM

Vedel si že známy youtuber Exploited nielenže kedysi reprezentoval Slovensko vo futbale, ale tiež sa spolu so svojou dcérou na McDonald's Cup? Ak si, keď sa v tomto videu poradíme, je vidieť, že si o ňu loptu má stále v nohách. Tréning s Exploim ti pomôže prejsť správnu techniku s loptou a naučí te zapájať obidve nohy rovnako. Vidieť tomu u teba bude lepší výsledok alebo niečo...

### 3. DIEL



#### ŽONGLOVANIE S LOPTOU

Tento tréning bude veľká záležitosť, ale aj miera! Naučí sa super tréning s loptou, ktoré ovládajú profi futbalisti. Na začiatku treba myslieť na to, že nechceš nič nerobiť, preto si doma vyber také miesto, kde budeš môcť bezpečne cvičiť, ako to bude. Potrebuješ loptu správnej veľkosti a hru tréningov. Žonglovanie treba cvičiť stále dole a nechať sa po prvom dni ani týždni. Vo...

### 4. DIEL



#### PRIHRÁVANIE LOPTY

Vedel dobre prihrávanie lopty je pri každom futbalistu dôležitá úloha. Dobre tréning v tomto videu predstavuje aj tréning. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia.

### 5. DIEL



#### SPRACOVANIE LOPTY

Vo futbale sa vždy dáva veľká úloha. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia.

### 6. DIEL



#### VEDENIE LOPTY

Tento diel prinesie naša kondícia, vytrvalosť, schopnosť sledovať sa a hlavne tuje lopty. Prejde okrem baloniek, a futbalisti potrebujú precvičovať práve tieto časti tréningu. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia. Každé cvičenie má svoje cvičenia.

### 7. DIEL



#### OBCHÁDZANIE SÚPERA, KLJUČKY

Záverom individuálny tréning sa naučí každému zo svojho svojho tréningu. Obchádzanie súpera je v modernom futbale stále potrebné, preto sa radíme kúpiť na cviky. Pri obchádzaní súpera je sledovať hlavne koordináciu pohybov, každý sa najmä poradiť tréning, napríklad manipulácia s kľučkami. Využívať si tréning a dnu klubu a rozhodnúť na obchádzaní súpera sľubujúca.

The background is a dark green color with a faint, light green outline of a soccer field. The field lines, including the center circle, penalty areas, and goal boxes, are visible but not solid. The text is centered on the field.

# SKUPINOVÉ TRÉNINGY

## SKUPINOVÉ TRÉNINGY:

1. Pohybová aktivácia
2. Pociťovanie lopty, Ball Mastery
3. Vedenie lopty
4. Obchádzanie súpera
5. Prihrávanie a spracovanie lopty
6. Voľná hra, turnaje 1:1, 2:2, 4:4

LINK

### 1. SKUPINOVÝ TRÉNING



#### POHYBOVÁ AKTIVÁCIA, HRY A SÚŤAŽE

V štandardnom tréningu skupinových videí vám ukážeme rôzne formy pohybovej aktivity a hier. Cieľom je motivovať sa veselou súťažnou formou. Na cvičenia budeme potrebovať rôzne pomôcky ako lopty, kábličky, koordináčny rebrík, matičkované svety. A chceli započítať si (tak podrobne náť)!

### 2. SKUPINOVÝ TRÉNING



#### BALL MASTERY, POCIŤOVANIE LOPTY

V tejto časti si overíme, ako hráš "dobrá" loptu, čo sa naučíš alebo v čom zoskotali na domácich tréningoch. Uvidíme ako to vo väčšom priestore a so spoluhráčmi. Očaká sa, aby mali pri cvičeniach každý hráč a hráčka loptu. Zapájame obe nohy a radíme sa po výkonnosti trénera. Na záver uskutočňujeme hru 3:3.

### 3. SKUPINOVÝ TRÉNING



#### VEDENIE LOPTY

Na význačnom mieste sa zapojením spolkohráčov. Tréneriame vedenie lopty rôznymi spôsobmi. Každý hráč má svoju loptu neustále pod kontrolou. Na záver si opäť odme hru (malý zápas), ktorá tento krát bude bez bráiek.

### 4. SKUPINOVÝ TRÉNING



#### OBCHÁDZANIE SÚPERA

V tejto časti tréningu si precvičíme vedenie lopty so zmenami smeru a obchádzanie súpera. Tréner si upravíme veľkosť na 25 x 25 m. Hráčov rozdělíme na 4 skupiny. Prvá hruje hráči z každej skupiny súčasnou veľkosťou lopty voľne, ktorá začne hrať smerom ku zábradliu v smere "pred kufelom" vykonajú úroveň kábličky a prihrávajú loptu druhej skupine. Prvou hruje je v smere prihrávkou. Meníme smer cvičenia. V cvičeniach sledujeme aktivitu. →

### 5. SKUPINOVÝ TRÉNING



#### PRIHRÁVANIE A SPRACOVANIE LOPTY

Kedže nám na tréningu doma chýbali spoluhráči, preto si v tomto videu ukážeme cvičenia so zapojením viacerých hráčov zamerané na prihrávanie lopty rôznymi spôsobmi a zároveň na presné spracovanie lopty. Keďže sa je predpokladom výhru najlepšie riešenia v danej situácii v zime. Na záver ukážeme hru, ktorá toto zohľadní všetky detaily. Zameriame sa spracovanie prihrávania a spracovanie lopty. Hráčov rozdělíme do skupín, pričom máme. →

### 6. SKUPINOVÝ TRÉNING



#### Voľná hra, turnaje

Kedže nám si zorganizovať mini turnaje pre hráčov počas hodiny telesnej výchovy alebo krátko futbalu počas 35 až 40 minút alebo 45 až 60 minút. Do turnaja môžeme zapojiť rôzny počet detí (napr. 8, 10, 12 alebo až 30).

VIDEO TRÉNINGY UŽ VIDELO TAKMER

994000

DIVÁKOV

# storkyExpl0ited





Lucia Kevícká  
16. marca o 17:44

Nový online projekt od McDonald's CUP - Slovenská republika a Slovenský futbalový zväz už čoskoro 🎉👏



McDonald's CUP - Slovenská republika  
15. marca o 15:58

UŽ ČOSKORO ONLINE TRÉNINGY S MCDONALD'S CUPOM!

Vy a 4 ďalší 2 zdieľania

Páči sa mi to Komentovať Zdieľať

Napíšte komentár...

CFT Academy  
17. marca o 20:08

Inšpirácia na tréning doma? postupne budú pribúdať tréningové videá na tento YouTube kanál  
<https://youtube.com/channel/UCemg68oMKSmtXt4jnkSFNQ>



Peter Hersty Herstek  
17. marca o 19:03

Prvé zo série videí pre McDonald's CUP - Slovenská republika, ktoré je súčasťou inštruktážnych videí od Slovenský futbalový zväz. Videá na domáci tréning nájdete na <https://youtube.com/channel/UCemg68oMKSmtXt4jnkSFNQ>

16 1 zdieľanie

Páči sa mi to Komentovať Zdieľať



Peter Herstek ▶ Fotbaloví trenéri mládeže  
15. apríla o 18:35

Súťaž pre vašich hráčov 🏆  
XPOZOR SÚŤAŽ X o 100€, 75€ a 50€ na nákup v INTERSPORTE  
Klikni na príspevok a do komentu vlož foto alebo video ako doma trénuješ 📸👏



PRIHRÁVANIE LOPTY

McDonald's CUP - Slovenská republika  
Organizácia Viac informácií

McDonald's CUP - Slovenská republika  
Publikoval používateľ Lucia Kotyian · 14. apríla o 16:01

Vieš, čo je vo futbale najdôležitejšie? No predsa vedieť prihrať loptu spoluhráčovi!  
Freestylista Peter Hersty Herstek ti pomôže, aby si zvládol aj tie najťažšie... Zobrazit' viac

1

Páči sa mi to Komentovať

Komentovať ako McDonald's CUP - Slovensk...



Rozhýbte vášho malého školáka. Jednoduché tréningy na doma bude zbožňovať

PR články | 23.3.2021 07:00 | akt. 23.03.2021 07:12

## Rozhýbte vášho malého školáka. Jednoduché tréningy na doma bude zbožňovať



Zdroj: McDonald's Cup



PR článok

Lahká, ale účinná rozcvička, koordinácia rúk a nôh, hry s loptou, strečing. Práve tieto aktivity pomôžu rozvíjať malých školákov, pre ktorých pripravili organizátori najvyššieho školského futbalového turnaja McDonald's Cup sériu krátkych tréningových videí. Sú určené pre školákov od trénerov malých futbalistov a futbalistiek a pomôžu rozvíjať usadené deti doma po vyučovaní, hre na počítači či mobile. Jednoduché atletické cviky a tréningové zostavy s bežnými pomôckami zvládnu deti doma bezpečne aj samé.

ŠPORT &gt; ŠPORT

## Rozhýbte vášho malého školáka. Jednoduché tréningy na doma bude zbožňovať

17.03.2021

Lahká, ale účinná rozcvička, koordinácia rúk a nôh, hry s loptou, strečing. Práve tieto aktivity pomôžu rozvíjať malých školákov, pre ktorých pripravili organizátori najvyššieho školského futbalového turnaja McDonald's Cup sériu krátkych tréningových videí. Sú určené pre školákov od trénerov malých futbalistov a futbalistiek a pomôžu rozvíjať usadené deti doma po vyučovaní, hre na počítači či mobile. Jednoduché atletické cviky a tréningové zostavy s bežnými pomôckami zvládnu deti doma bezpečne aj samé.



## Obmedzený režim počas pandémie nepriaznivo ovplyvňuje fyzické i duševné zdravie školákov.

Väčšina z nich totiž počas bežného školského roka navštevuje rôzne športové krúžky. Tie sú však už niekoľko mesiacov pozastavené, alebo vo veľmi obmedzenom režime. Absentuje aj telesná výchova. Deti tak strácajú dôležitú časť svojho dňa. Podľa odborníkov to môže mať negatívne dopady na ich fyzické i duševné zdravie. Preto je dôležité nájsť si čas na domáce aktivity, ktoré im pomôžu zostať fit a zdravé.

## Rozhýbte vášho malého školáka: Jednoduché tréningy na doma bude zbožňovať

Pošlite nám tip PR článok



Zdroj: mcdonaldscup.sk

SPORTNET

EURO 2020 TdF 2021 Futbal Futbalnet Cyklistika Tenis SvetMMA



EURO 2021  
Program a tabuľky  
Výsledky

TUR	0	WAL	1	DEN	0
ITA	3	SUI	1	FIN	1

Domov &gt; Futbalnet

## McDonald's Cup vyzýva malých futbalistov trénovať podľa online videí aj počas letných prázdnin (PR text)



1st CLASS AGENCY | 28. jún 2021 o 14:07

Plus JEDEN DEŇ / Zaujímavosti

## Rozhýbte vášho malého školáka. Jednoduché tréningy na doma bude zbožňovať



Lahká, ale účinná rozcvička, koordinácia rúk a nôh, hry s loptou, strečing. Práve tieto aktivity pomôžu rozvíjať malých školákov, pre ktorých pripravili organizátori najvyššieho školského futbalového turnaja McDonald's Cup sériu krátkych tréningových videí.

DNES 041

Sú určené pre školákov od trénerov malých futbalistov a futbalistiek a

Koronavírus na Slovensku Krimi Politika Policajné kontroly Kauzy Potrebujú pomoc Komentáre

Úvod &gt; Dobré vedieť

## Rozhýbte vášho malého školáka: Jednoduché tréningy na doma bude zbožňovať

POŠLITE NÁM TIP



Zdroj: McDonald's

pred 2 hodinami  
Lahká, ale účinná rozcvička, koordinácia rúk a nôh i strečing. Práve tieto aktivity pomôžu rozvíjať malých školákov. Organizátori najvyššieho školského futbalového turnaja McDonald's Cup pripravili sériu krátkych tréningových videí. Sú to jednoduché atletické cviky a tréningové zostavy s bežnými pomôckami, ktoré zvládnu deti doma bezpečne aj samé.



Futbal.sk / Mládež a rozvoj / Grassroots / McDonald's Cup / Správy

## MCDONALDS CUP – ZATRÉNUJTE SI DOMA S BOŽENÍKOM I YOUTUBEROM EXPLOITEDOM

Posledná aktualizácia 17.3.2021 09:44



0.5 € Púchov štvrtok, 18. marca, 2021 Prihlásiť / Registrovať O nás Kontakt Archív novín

DOMOV SPRÁVY KULTÚRA ŠKOLSTVO

Úvod &gt; Šport &gt; McDonald's s Slovenským futbalovým zväzom pripravil tréningy na doma

Šport

## McDonald's s Slovenským futbalovým zväzom pripravil tréningy na doma

Počas PN - 17. marca 2021



Lahká, ale účinná rozcvička, koordinácia rúk a nôh, hry s loptou, strečing. Práve tieto aktivity pomôžu rozvíjať malých školákov, pre ktorých pripravili organizátori najvyššieho školského futbalového turnaja McDonald's Cup sériu krátkych tréningových videí. Sú určené pre školákov od trénerov malých futbalistov a futbalistiek a pomôžu rozvíjať usadené deti doma po vyučovaní, hre na počítači či mobile.



**McDonald's  
Cup**



ODBORNÝ GARANT