



Domáci tréningový plán pre CFT FA BENECOL Košice

BALL MASTERY + výzva

16.3. – 29.3. 2020

Vážení rodičia, milí hráči,

Ako bolo avizované športová činnosť klubu je pozastavená až do odvolania. Predpoklad je zatiaľ do 29.3., avšak situácia sa môže ešte zmeniť. O všetkom budeme priebežne informovať.

Posledný mesiac sme sa v mladších kategóriách viacej venovali prípravným hrám, hrám malých foriem – 3proti3, 4proti4 s rôznymi pravidlami, aby hráči efektívnejšie precvičovali svoje myslenie, a spontánne začali nadväzovať spoluprácu najprv v malej skupine. V tomto veku, ale aj v staršom, je stále **veľmi dôležitá technika, individuálna práca s loptou**, na ktorej budeme ďalej pracovať.

Na internete nájdete rôzne typy futbalových cvičení „na doma“, avšak v záujme najlepšej nadväznosti na doterajšie tréningy, je lepšie aby, hráči vykonávali také cvičenia, pri ktorých už poznajú aspoň niektoré prvky a najmä detaily pohybov pri ovládaní lopty. Z toho dôvodu posielam tento pripravený dokument - domáci tréningový plán pre našich. Nižšie nájdete pripravenú tabuľku a na ďalšej strane odkazy. Cvičenia sú vhodné aj na malé (aj bytové 😊) priestory. Takže každý môže trénovať doma **v bezpečí**, samozrejme podľa okolností. Aj keď hráči už poznajú jednotlivé prvky, napriek tomu prosím venujte sa najmä detailom (pohyb nôh, rúk a podobne). Úlohou hráča je zapisovať si počet správnych opakovaní z každého cvičenia na každý deň. Vysvetlenie ku cvičeniam, zapisovaniu nájdete nižšie.

Pri najbližšom stretnutí prosím priniesť tieto údaje na tréning. Výsledky nebudeme porovnávať s ostatnými hráčmi. Tabuľka slúži na motiváciu. Cieľom je individuálne zlepšenie a prekonanie samého seba počas tejto „karanténnej“ futbalovej výzvy. Napriek tomu na najbližšom tréningu zistím, kto spravil pre seba maximum, preto prosím zapisujte reálne výsledky. 😊

Ďakujem za spoluprácu.



Každé jedno cvičenie je potrebné precvičovať každý deň. Cvičenia sú rozdelené na 2 série. Jedna séria obsahuje 6 cvičení. Ideálny príklad rozloženia – (1. séria doobeda, 2. séria poobede) To znamená, že hráč vykoná 12 cvičení za celý deň.

Úlohou hráča je zapisovať si počet správnych opakovaní z každého cvičenia na každý deň. *Príklad: cvičenie 1 - hráčovi sa v pondelok podarí spraviť 13x vonkajšok - vnútrajšok ľavá + pravá noha. V utorok sa mu dané cvičenie podarí napríklad už 16x. To isté cvičenie 2, 3, 4, ... (Samozrejme počet dotykov by sa mal u každého postupne zvyšovať). Všetko záleží od doterajších tréningov a šikovnosti hráča.*

1. SÉRIA							
cvičenie	1.	2.	3.	4.	5.	6.	výzva
Dátum:	počet	Počet	počet	počet	počet	počet	počet
16.3							
17.3							
18.3							
19.3							
20.3							
21.3							
22.3	VOĽNO						
23.3							
24.3							
25.3							
26.3							
27.3							
28.3							
29.3	VOĽNO						

2. SÉRIA							
cvičenie	7.	8.	9.	10.	11.	12.	výzva
dátum	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet
16.3							
17.3							
18.3							
19.3							
20.3							
21.3							
22.3	VOĽNO						
23.3							
24.3							
25.3							
26.3							
27.3							
28.3							
29.3	VOĽNO						



BALL MASTERY

1. Séria

Cvičenie 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=YvSFj1Tb3Kc&list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i&index=19>

Cvičenie 2:

https://www.youtube.com/watch?v=ItS_eRcZ9ng

Cvičenie 3 :

<https://www.youtube.com/watch?v=aTlwmYHWM8U>

Cvičenie 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=pNKFkkRTit0>

Cvičenie 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=1FzI75GDV-M>

Cvičenie 6:

<https://www.youtube.com/watch?v=4EullgmTqCE>

<https://www.youtube.com/watch?v=wKdlNZ7vU8E>

Cvičenie 7:

<https://www.youtube.com/watch?v=PgivuOPvxNE&list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i&index=15>

2. Séria

Cvičenie 8:

<https://www.youtube.com/watch?v=1FzI75GDV-M>

Cvičenie 9:

<https://www.youtube.com/watch?v=eIxXLvqOO1s>

Cvičenie 10:

<https://www.youtube.com/watch?v=cpXa-dnq55g>

Cvičenie 11:

<https://www.youtube.com/watch?v=I1Nba8xgVqQ&list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i&index=21>

Cvičenie 12:

<https://www.youtube.com/watch?v=KQHgoRb53PM&list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i&index=23>