

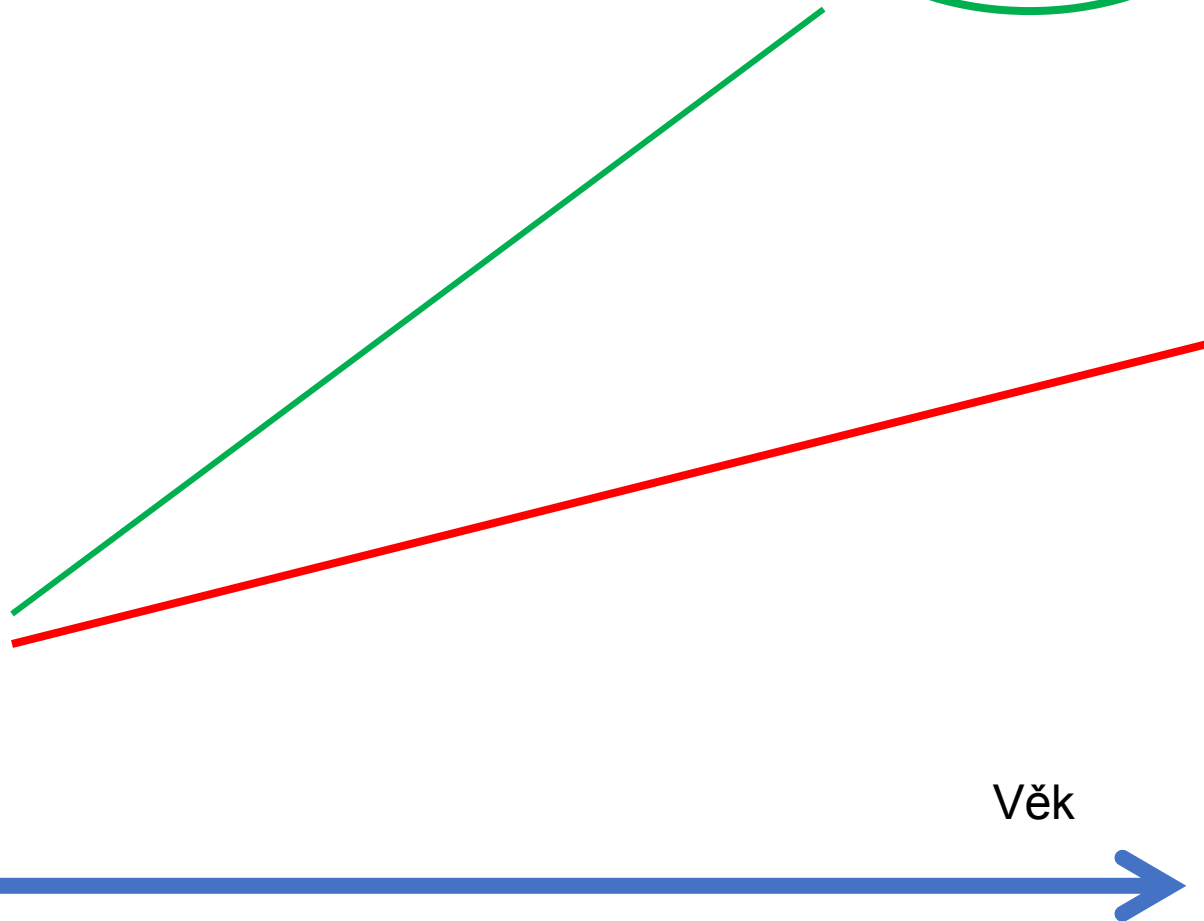
BELGIAN SOCCER WAY
KRIS VAN DEN HAEGEN





Hodiny tréninku
a hry

10 000 hodin!?



Věk

Rozvoj světových hráčů: efektivita?

- **NAVIGACE**

KAM chcete jít?

Znáte cíl?

JAK se tam dostanete?

Pojedete po dálnici?

PROČ to děláte tímto způsobem?

Přemýšlejte o tom.....

DŘÍVE než začnete.

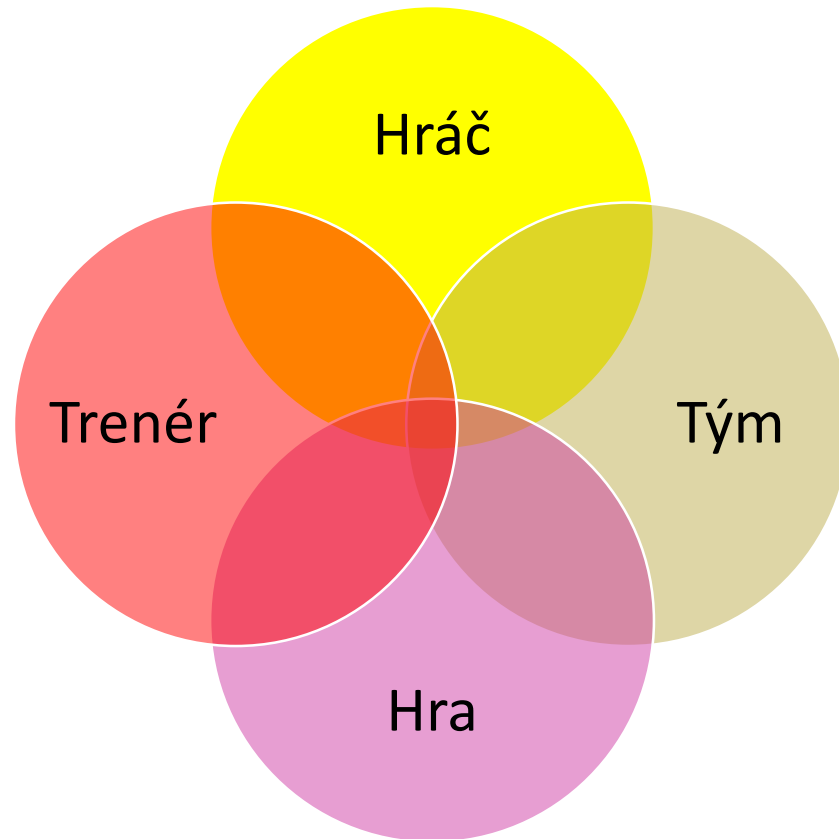


BUILDING
FOR THE FUTURE



Kruhy ovlivňující proces

- Vzdělávání ve fotbale velmi komplexní proces



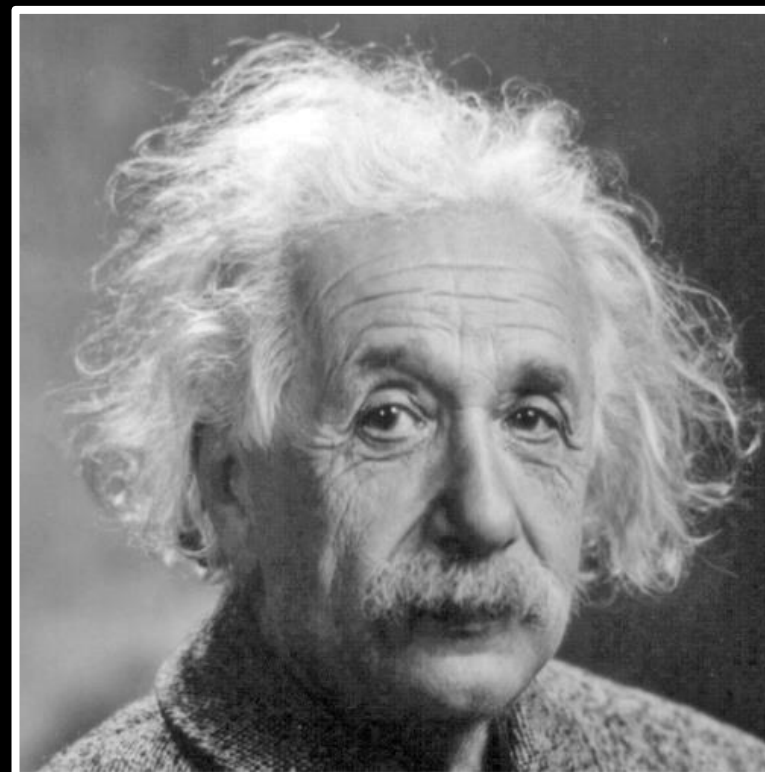
**Vzdělávání trenéra
v zemi:
Kultura?**



Vzdělávání trenéra?

**„Vzdělávání není učení
faktů,
ale trénování mysli, aby
přemýšlela.“**

Albert Einstein



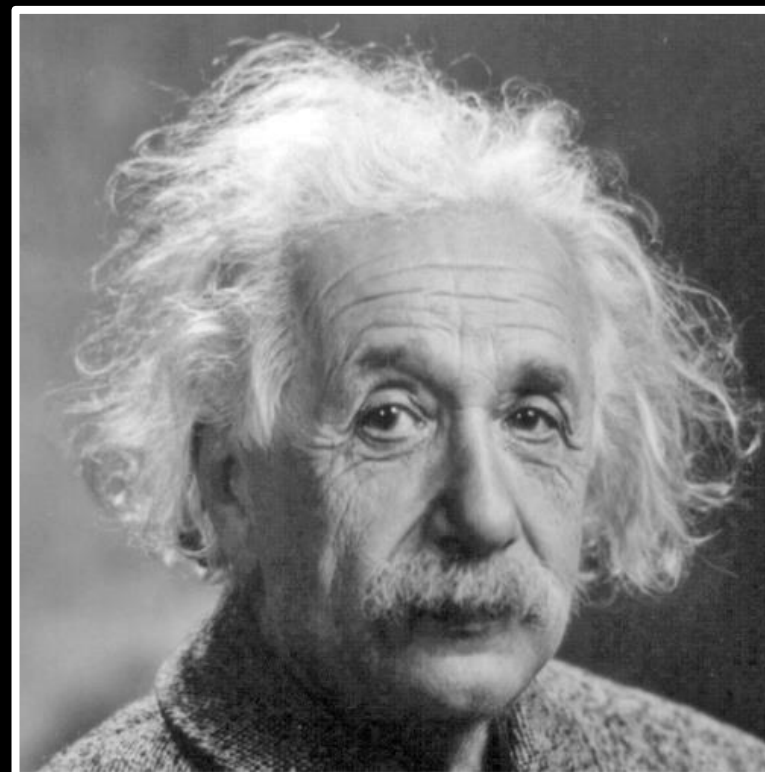
Vzdělávání trenéra?

Trenér

„Vzdělávání není se naučit
cvičení,

ale trénování mysli,
aby přemýšlela.“

**o fotbale a nejlepším
způsobu, jak se ho naučit!**



Belgická vize rozvoje

1 PLÁN, 1 VIZE, 1 MISE

- „Trvalo více než 5 nebo 6 let, než se podařilo **DOSTAT** všechny **NA PALUBU.**“

Mnoho trenérů (a klubů) mělo jiný zájem: **vyhrát zápas.**
Nic jiného.

- Ale to bylo absolutně špatně **z hlediska rozvoje všech hráčů. Naprosto špatně.**



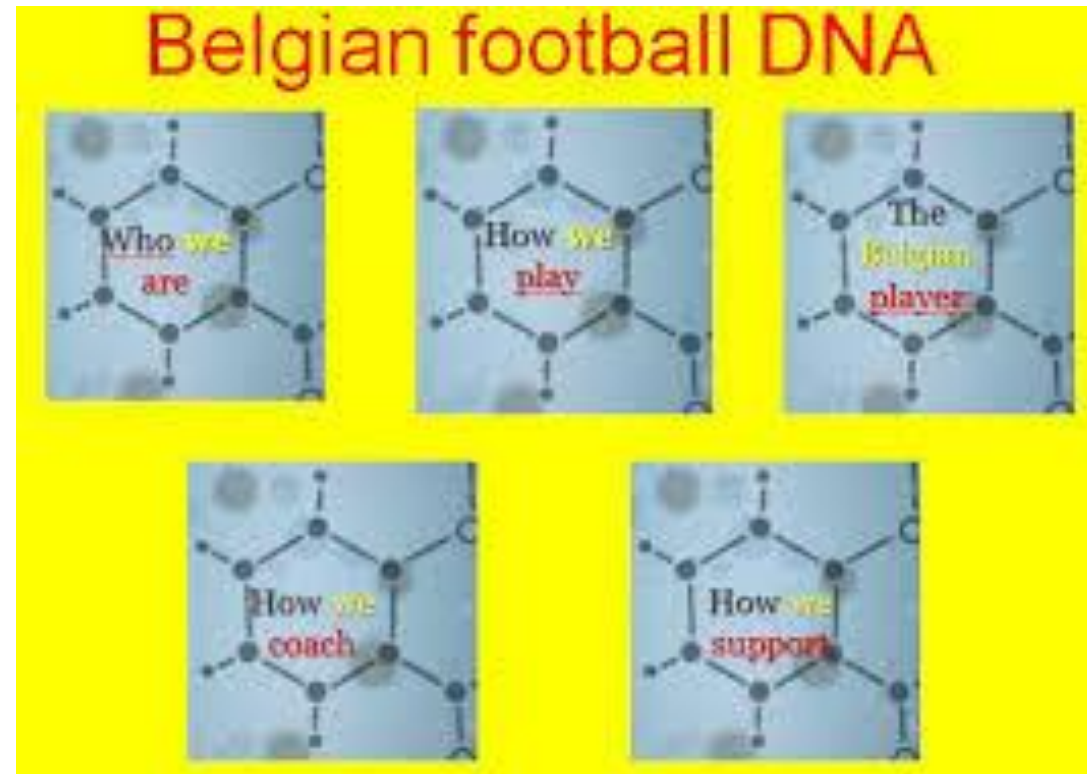
1 PLÁN, 1 VIZE, 1 MISE

- Nebylo to jednoduché. Na začátku to bylo hrozné. **Potřebovali ‚PŘEPÍNAČ‘ v trénování:**
- **stop** přemýšlení **o vašem týmu** a výsledcích
- **začít** přemýšlet o každém **JEDNOTLIVÉM HRÁČI!**
- Ale nakonec to viděli sami a pochopili. Šli s námi, protože viděli, že co jsme jim řekli, fungovalo. **Dělalo to hráče lepšími.**



1 PLÁN, 1 VIZE, 1 MISE

- Jak udělat hráče lepšími?
- Soustředění se na 3 cíle:
 - ✓ 433
 - ✓ Profily hráčů
 - ✓ kreativita



DNA belgického fotbalu



Kdo jsme?

Jak hrajeme? —> **filozofie hry**

Jak identifikovat a rozvinout talent?

—> **filozofie rozvoje talentu**

—> **filozofie identifikace talentu**

—> **hráč budoucnosti**

Jak trénujeme? —> **filozofie trénování**

Jak podporujeme naše hráče?

(před, během a po hře) —> **fyzická a psychologická podpora**

DŮSLEDNOST: hra, chování, trénování a hodnoty!

Vize rozvoje belgické FA

4. Aktér = HRÁČ

3. Metoda = HRA a přechodové průpravné formy

2. Program = VZDĚLÁVACÍ PLÁN

1. Filozofie = ZÓNA

Z
Á
B
A
V
A

F
O
R
M
O
V
Á
N
Í

Z
Á
B
A
V
A

F
O
R
M
O
V
Á
N
Í

Z
Á
B
A
V
A

F
O
R
M
O
V
Á
N
Í

Mladý
hráč

Dospělý
fotbalista

ZÁBAVA = učení se hrou !

Zábava HRÁT a Zábava UČIT SE HRÁT fotbal

- Hrají fotbal téměř pořád
- Mnoho kontaktu s míčem
- Dostávají mnoho příležitostí skórovat
- Hrají svobodně
- Povzbuzování svým trenérem
- Podporování rodiči



...a to pro KAŽDÉHO hráče

Učení se je výsledkem výukového prostředí

Rozvoj hráče – obecný kontext rozvoje

SOUKROMÝ KONTEXT

Rodiče, členové rodiny, přátelé,...



FILOZOFIE ZÓN: PROČ?

zlepšuje

- Čtení herních situací
- Procesy rozhodování
- Odvahu převzít iniciativu
- Kolektivní hra (obrana a útok)
- Schopnost komunikovat
- Schopnost soustředit se

ZÓNA S MLADÝMI FOTBALISTY

=

Vložení mozku do svalů!



Belgická vize rozvoje – vzdělávací plán

Rozvoj hráče může být rozdělen do **různých fází**, v každé fázi máme **různé priority** rozvoje techniky, taktiky, fyzických a psychických dovedností **v závislosti na věku a úrovni hráče**.








Spojujeme různé fáze do linie rozvoje: učební plán

➤ = **TRÉNOVÁNÍ PŘIZPŮSOBENO DĚTEM !!!!!**

NA MÍRU ŠITÉ TRÉNOVÁNÍ !!!!!



FORMOVÁNÍ: učení se krok po kroku

<p>MULTIPOHYBOVÁ ŠKOLA POHYBU</p>		<p>U4 – U5</p>	
<p>FÁZE OBJEVOVÁNÍ</p>		<p>U6</p>	
<p>OSOBNÍ ROZVOJ</p> <p>Základy Týmová taktika</p>		<p>U7 – U17</p>	
<p>PŘÍPRAVA PRO A INTEGRACE NA FOTBAL PRO DOSPĚLÉ = individualizovaný přístup</p>		<p>U18 – U21</p>	

Plán rozvoje hráče – „šitý na míru“



Široké
základy
Tvorba
pohybové
lokomoce

Věk 3 – 5 let

Multipohybový



Já a míč
Objevování

U6 – U7

2 na 2



Kolektivní
hra
„malé
rozměry „

U7 – U10

5 na 5



Kolektivní
hra
„střední
rozměry“

U10 – U13

8 na 8



Kolektivní
hra
„velké
rozměry“

U14 a více

11 na 11

Plán rozvoje: situování U5 – U6

Fotbal je víc než kopání do míče



**Široké
základy
Pohybová
tvorba**

3 – 5 let

Multipohybový

1. Driblink
2. Pády
3. Zvedání a nošení
4. Šplhání
5. Otáčení se
6. Porážka
7. Odrazy a dopady
8. Kopání
9. Tahání a tlačení
10. Chytání a házení
11. Chůze a běh
12. Houpání

Vytváření ideálního prostředí k učení se





„Taktická práce se naučí
hráním, protože reálná
situace je zápas.“

Trénink založený na realitě...

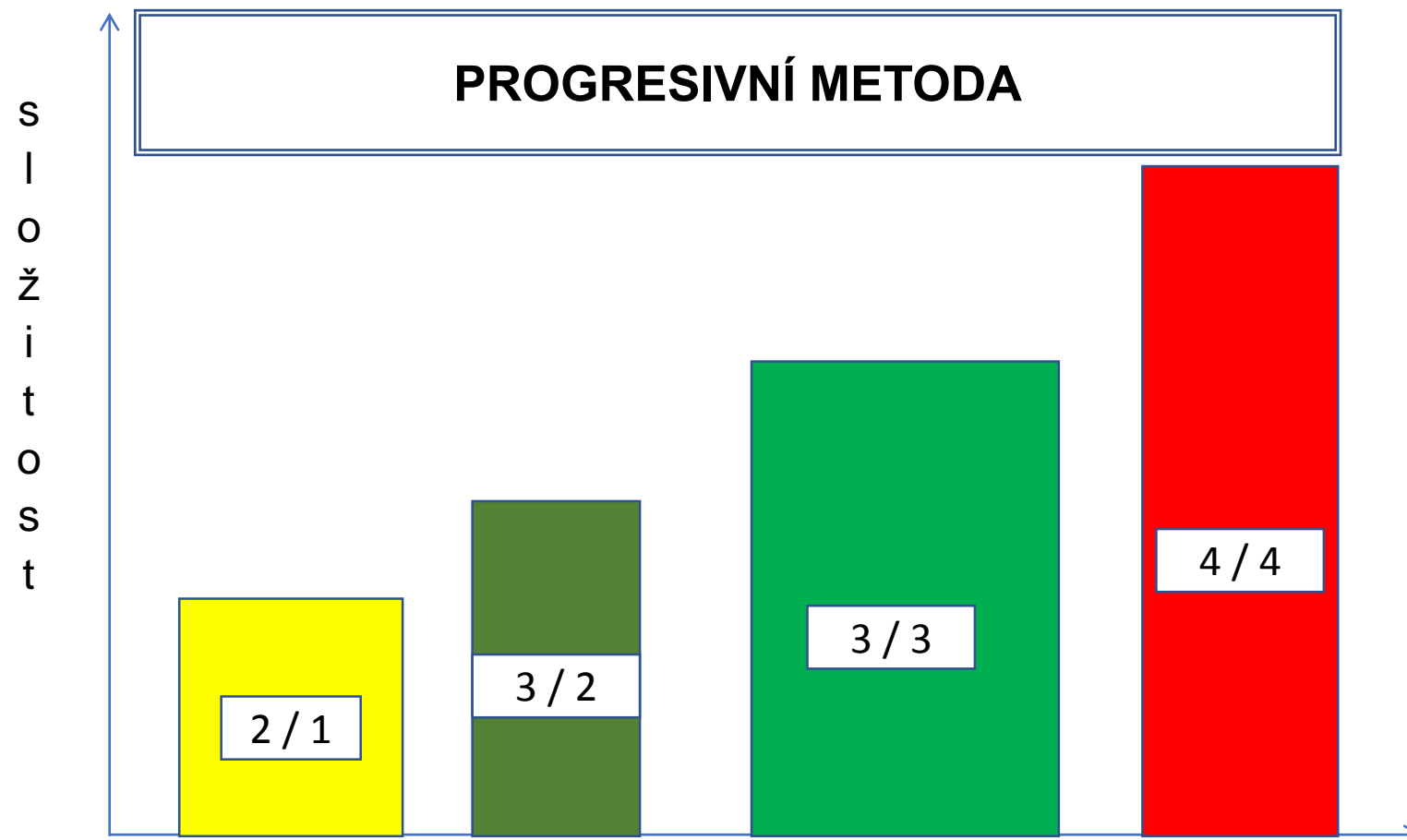


„Koncept je
důležitější než
fyzická kondice.“



„Co není natrénováno,
je zapomenuto.“

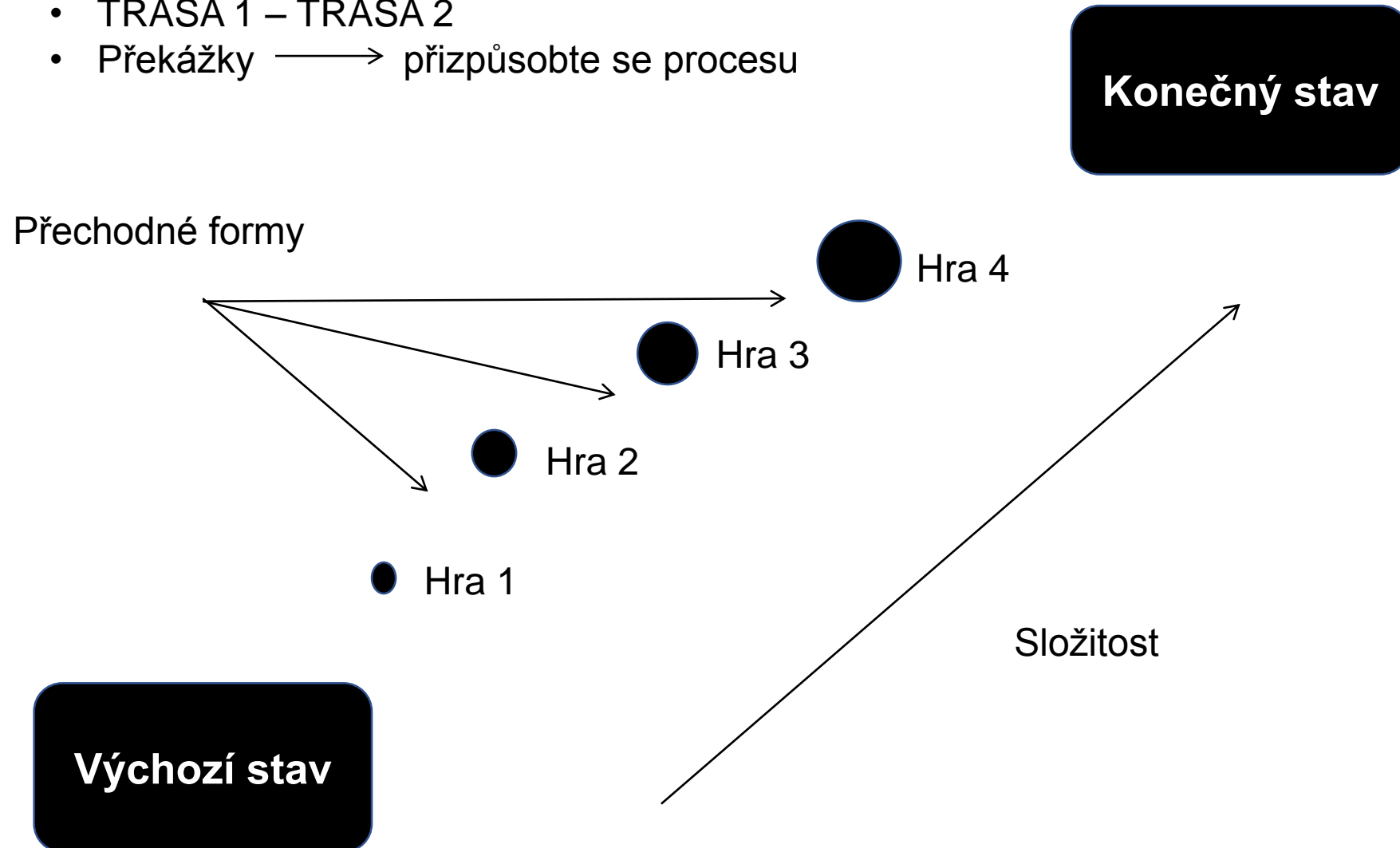
METODIKA



Na začátku: nejjednodušší forma zápasu (např. 2 proti 1), poté vývoj ke komplexnějším formám a končíc nejkompexnější formou zápasu (např. 4 proti 4).

Belgická vize rozvoje – metodologie hry

- NAVIGACE: OD..... DO
- TRASA 1 – TRASA 2
- Překážky → přizpůsobte se procesu



Hráč je normou...

Účinnosti při jeho koučování / učení

- „Příliš mnoho trenérů si myslí, že výkon při fotbale je vše o X a O, ale je to více než to.“
- Mnoho trenérů si myslí, že trénování je **X a O obchod**, ale ve skutečnosti je to **vztah v podnikání**. Tajemství vynikajícího koučování (a úspěšného výkonu) není jednoduše technika, nebo taktika, nebo kondice.
- **Bez vztahu není žádné učení se (rozvoj) možný...**

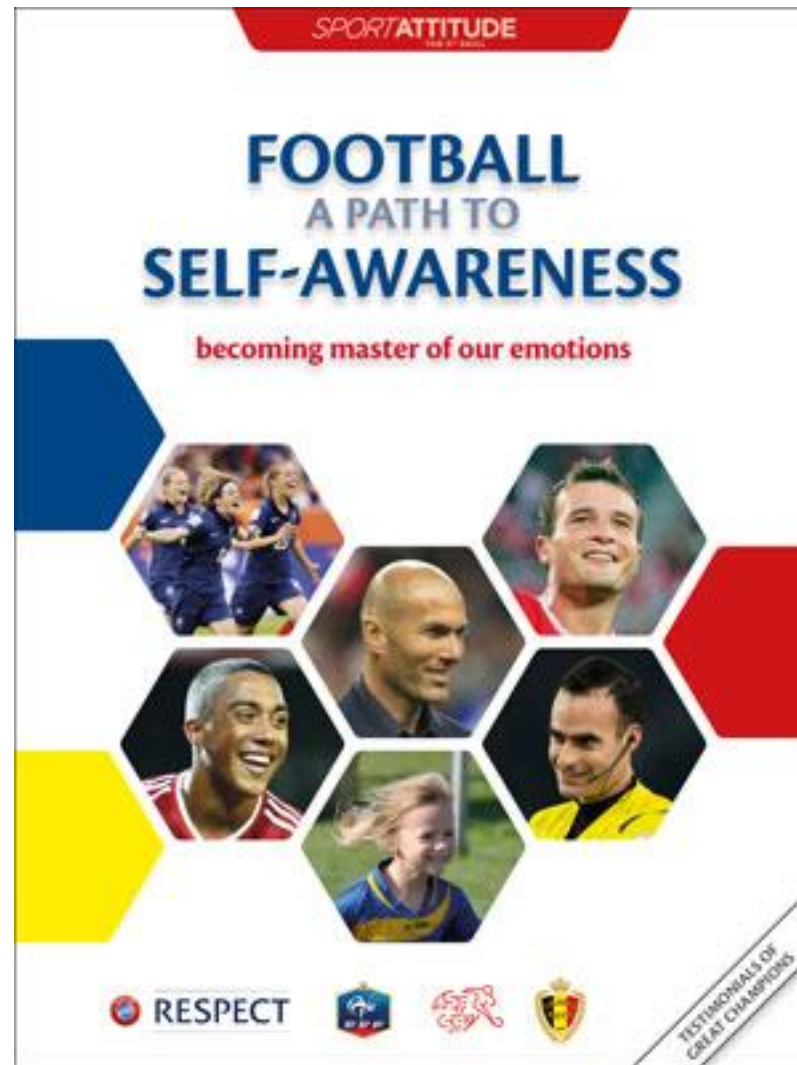


Hráč je normou... Účinnosti při jeho koučování / učení

- **DŮVĚRA** je tajná ingredience skvělého koučování: je to základ všech vynikajících týmů a všech skvělých vztahů. Hráči nemohou **konstantně podávat své nejlepší výkony**, pokud nemají důvěru svých trenérů, svých rodičů, svých spoluhráčů, pokud je tomu opačně mají pocit, že jsou důvěryhodní.
- **Výzva pro trenéry: buďte ve spojení s každým hráčem!**



**Jak získat správný
přístup.....
jako trenér, jako
hráč, jako rodič....**

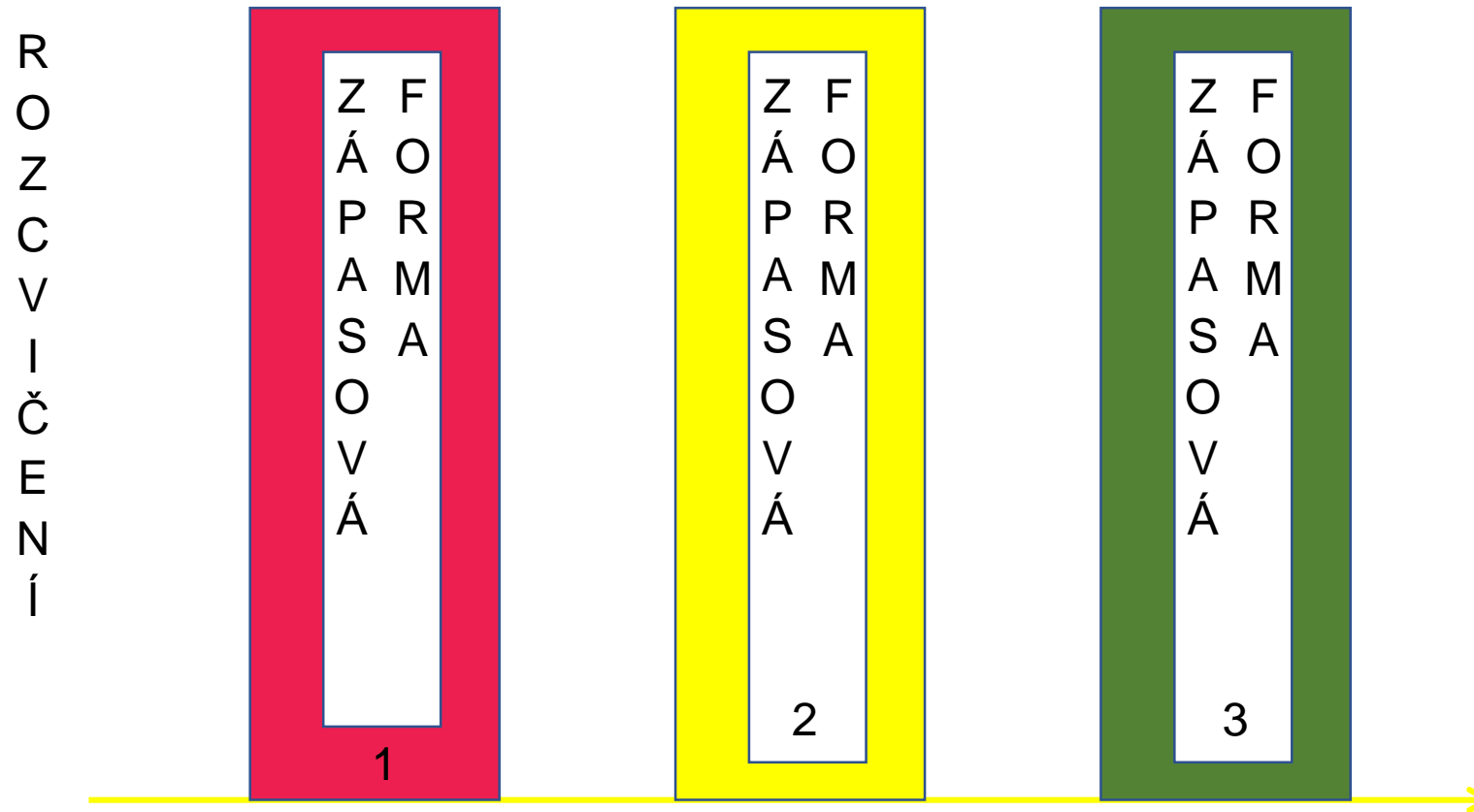


Rozvoj hráčů světové třídy: efektivita?

- **KAM** se chcete dostat? Znáte svoji destinaci?
- **JAK** se tam můžete dostat? Pojedete po „dálnici“?
- **PROČ** to děláte tímto způsobem?
Přemýšlejte o tom
DŘÍVE než začnete...
- Hráč budoucnosti: vysoce technicky zdatní hráči s vysokou herní inteligencí.
- Belgický plán rozvoje hráčů
——> plán učení se
- Bude tento proces učení efektivní?
Konzistence v procesu učení.

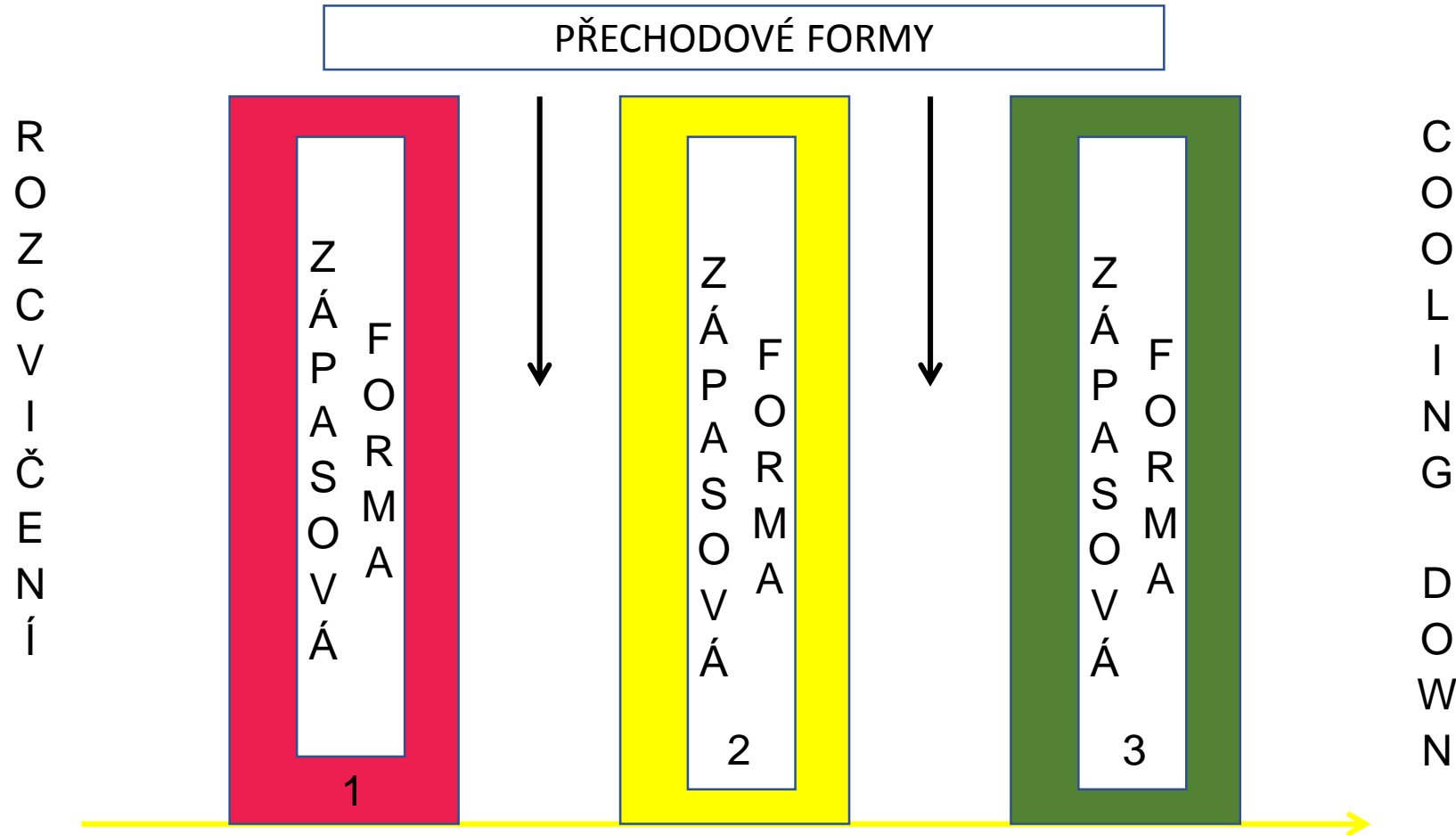


Vybudování procesu učení v tréninku



Variace forem utkání a průpravných her / forem
1 téma tréninku může obsahovat různé tréninkové jednotky

Vybudování procesu učení v tréninku



Variace forem utkání a průpravné hry / formy
1 téma tréninku může obsahovat různé tréninkové jednotky

Belgická vize rozvoje – metodologie hry

Zákony respektu

- **Transfer**
 - je moje tréninkové postavení spojené s herním postavením?
- **Gradualismus** (postupné budování a selhání)
 - Snížit / vybudování složitostí
- **Opakování**

Nejméně 50% jádra tréninku se skládá ze hry.

