



Football
Schools



PLAY THE MŠK ŽILINA WAY™



Ako pozeráme na hráča



Charakter

Pohyb

Technika

Psychika





MŠK Žilina DNA



Charakter

- Správanie
- Tímovosť
- Zodpovednosť



MŠK Žilina DNA



Pohyb

- Technika behu
- Rýchlosť behu
- Reakčná rýchlosť



MŠK Žilina DNA



Technika

- Ovládanie lopty
- Rýchlosť prevedenia
- Riešenie situácií



MŠK Žilina DNA



Psychika

- Koncentrácia
- Motorická docilita
- Sebauvedomenie



Charakter

Správanie

Tréning
Zápas

Zodpovednosť
Presnosť (dochvilnosť)
Ochota pomáhať

Tímovosť

Rešpektovanie spoluhráčov,
trénerov, rozhodcov
Socializácia v kolektíve



Pohyb

Rýchlosť behu

Štartovná
Lokomočná

Reakčná rýchlosť

Reakcia na pohyb
Reakcia na zmenu deja hry

Technika behu

Elasticita
Estetika



Technika

Ovládanie lopty

Pocit'ovanie lopty
Súboje 1v1

Riešenie situácie

Úspešnosť riešenia HS
Vnímanie priestoru
(výber, ponuka)

Rýchlosť prevedenia

Vedenie lopty
Rýchlosť kľučiek



Psychika

Koncentrácia

Na pokyny trénera
Sústredenie pri práci
Dĺžka koncentrácie

Sebauvedomenie

Uvedomenie si vlastného správania
Uvedomenie si vlastného výkonu

Motorická docilita

Schopnosť učiť sa
rýchlo novým veciam



Dlhodobý rozvoj hráča



Motorické učenie (zlatý vek motoriky)

- 8 -10 rok
- Učenie prebieha v podstate samo
- V tomto období sa v mozgu vytvárajú pohybové mozgové centrá



Efekt viacerých športov



- U detí registrujeme nedostatok spontánnej hry.
- Deti sú od malička až príliš kaučované, organizované.
- Na konci juniorského veku už často nemajú zápal, sú unavení, jednostranne preťažení, vyhorení, chýba im skúsenosť z iných športov.
- Športovci zo skúsenosťami z iných športov majú lepšie predpoklady pre vrcholový šport.
- Výskumy špičkových svetových športovcov jednoznačne preukazuje základy v pohybovej všestrannosti, ktorú získali prostredníctvom tréningovania viacerých športových disciplín.



Efekt viacerých športov



- **Dominik Hašek:** „Vždy jsem měl vášeň pro hru. Hrál jsem fotbal, tenis, ping-pong, organizoval všemožné soutěže s míči.“
- **Wayne Gretzky:** „Myslím si, že nejhorší věc, která se přihodila je celoroční specializace u malých dětí, není evidence, že by to produkovalo větší talent. Je lepší hrát tenis, fotbal, baseball, plavat, jezdit na kole, házet míčem a spoustu dalších her. Specializace začíná až po 14. roce.“



Rozvoj hráča MŠK Žilina



U6
2 x týždenne TJ
Pre radosť

U7 / U8
Začína
špecializácia
2 x týždenne TJ
+
Gymnastika

U9 / U10
2 x týždenne TJ
+
Atletika



Športová trieda
U11 – U15
2 x týždenne športová príprava
Gymnastika, Atletika, Plávanie,
Judo
+ 3/4 TJ

Ďakujem za pozornosť.

