



Futbalová akadémia

pre všetky budúce futbalové hviezdy!

FOOTBALL ACADEMY

at Lord Wandsworth College, Hampshire



 **Dátum: 7. Júl - 3. August 2024**

 **Vek: od 11 do 17 rokov**

 **Rezidenčný program**



SAMPLE WEEKLY TIMETABLE

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK
08:45-09:00 Ranný zraz	08:45-09:00 Ranný zraz	08:45-09:00 Ranný zraz	08:45-09:00 Ranný zraz	08:45-09:00 Ranný zraz
09:00-10:15 Zameranie 1.časti: Prihrávanie & Preberanie lopty	09:00-10:15 Zameranie 1.časti: Strel'ba na bránu	09:00-18:00 Futbalová exkurzia. Prehliadky štadiónov; Wembley Stadium, Stamford Bridge alebo Emirates Stadium	09:00-10:00 Zameranie 1.časti: Útočenie 1v1, 2v2 & 3v3	09:00-10:30 Zameranie 1.časti: Tematický turnaj 5v5 (World Cup, Premier League alebo Champions League)
10:15-11:30 Zameranie 2.časti: Dribling, vytáčanie s loptou & krytie lopty	10:15-11:30 Zameranie 2.časti: Centrovanie & zakoňenie	18:00-19:30 Príprava na zápas; Predzápasové občerstvenie; tímová porada a taktická diskusia	10:00-11:00 Zameranie 2.časti: Kondičné hry (aplikácia 1. časti v súťažných hrách)	10:30-12:00 Výuka v triedach: Video analýza zápasu stredajšieho večera vrátane highlightov tímov a individuálnych hráčov.
11:30-12:30 Zameranie 3.časti: Kondičné hry (aplikácia 1.& 2. časti v súťažných hrách)	11:30-12:30 Zameranie 3.časti: Futbal Fitness (Špecifický futbalový kruhový tréning/ rýchlostný tréning/ kondičný tréning)	19:30-21:30 Zápas proti miestnemu LWC klubu STREAM online!	11:00-12:30 Výuka v triedach: Témy: Zoznámte sa s profesionálnym futbalistom/Pozičná hra/Fitness pre futbal/ Kariéra vo futbale	12:00-12:30 Ceremoniál na konci týždňa



Futbalová akadémia
pre všetky budúce futbalové hviezdy!

FOOTBALL ACADEMY

at Lord Wandsworth College, Hampshire

Tento kurz sa koná v krásnom areáli Lord Wandsworth College pod vedením profesionálnych bývalých trénerov klubov Premier League.



WEEKLY COURSE OUTLINE



MONDAY

Zameranie 1.časti: Prihrávanie & Preberanie lopty

Zlepšenie techniky prihrávok a preberania lopty s brániacim hráčom a bez brániaceho hráča. Zlepšenie preberania lopty so zameraním na: využívanie oboch nôh, s dôrazom na prvý dotyk v priestore, kvalitný prvý dotyk pred prihrávkou, preberanie lopty s prihliadnutím na pozíciu spoluhráčov a protiháčov.

Využívanie priestorov prihrávania lopty so zameraním na: využívanie oboch nôh, prihrávky s vnútornou stranou nohy, prihrávky s vonkajšou stranou nohy, sila prihrávky, presnosť prihrávky, využívanie trajektórie a rotácie lopty pri prihrávke.

Zameranie 2.časti: Dribling, vytáčanie s loptou & krytie lopty

Zlepšenie techniky driblingu, vytáčania sa s loptou a krytia lopty s brániacim hráčom a bez brániaceho hráča.

Zlepšenie driblingu so zameraním na: využívanie oboch nôh na dribling, udržiavanie kontroly nad loptou pri driblovaní, driblovanie rôznymi rýchlosťami, driblovanie a zmena smeru, dribling na obídenie súperov. Zlepšenie vytáčania sa s loptou so zameraním sa na: využívanie oboch nôh na vytáčenie, vytáčanie sa s loptou do priestoru, vytáčanie sa smerom od nebezpečnej pozície, zdokonaľovanie sa zaseknutí lopty vonkajšou a vnútornou stranou nohy, zaseknutie lopty popod nohu atď.

Zlepšenie krytia lopty so zameraním na: pochopenie, kedy chrániť loptu, pozícia tela vo vzťahu k súperom, ako použiť fyzickú silu na krytie lopty.

Zameranie 3.časti: Kondičné hry

Kondičné hry 2v2 – 6v6 na posúdenie porozumenia a výkonu techník praktizovaných v častiach 1 a 2.

Zameranie 1.časti: Strel'ba na bránu

Zlepšenie techniky strel'by s brániacim hráčom a bez brániaceho hráča.

Zlepšenie strel'by so zameraním na: využívanie oboch nôh na strel'bu, strel'ba s presnosťou, so silou, porozumenie kedy strieľať, strel'ba s vnútornou, vonkajšou a vrchnou časťou nohy.

Zameranie 2.časti: Centrovanie & zakončenie

Zlepšenie techniky centrovania a zakončenia s brániacim hráčom a bez brániaceho hráča.

Zlepšenie centrovania so zameraním na: centrovanie s oboma nohami, centrovanie z miesta, centrovanie v behu, dribling a centrovanie, našasovanie centru so vzťahom k pozícií spoluhráča, nízke, vysoké, skrátene, inswing a outswing centrovanie.

Zlepšenie zakončenia so zameraním na: využitie oboch nôh, zakončenie s presnosťou, so silou, ideálny čas, kedy zakončovať, zakončenie s vnútornou, vonkajšou a vrchnou časťou nohy, zakončenie 1v1 proti brankárovi.

Sekcia 3 – Futbal Fitness

Vysokointenzívne fyzické tréningové aktivity určené na zlepšenie fyzickej kondície špecifickej pre futbal.

Príklady tréningu:

Kruhový tréning: 10-12 cvikov, 30-60 sekúnd interval zaťaženia, kombinácia technického a fyzického cvičenia na zlepšenie špecifickej futbalovej kondície.

Rýchlostný tréning; maximálna intenzita behu s loptou a bez nej na 10, 20, 30 a 60 yardov na zlepšenie rýchlosti šprintu a generovania sily.

Vytrvalostný tréning, bežecké testy na hodnotenie a zlepšenie kardiovaskulárnej výkonnosti, hráči vykonávajú 2-3 testy v trvaní 10-12 minút, testy kopírujú vytrvalostné požiadavky kladené na hráčov počas zápasu.

 **WEDNESDAY**

Prehliadky štadiónov:

Prehliadky futbalového štadióna zahŕňajú prístup do šatní hráčov, mediálnej miestnosti, miestnosti s trofejami, boxov riaditeľov, tunelov pre hráčov. Sprievodcovia oboznámia študentov s históriou štadióna a klubu. Študenti môžu tiež vstúpiť do klubového obchodu a kúpiť si klubový merch.

Príprava na zápas:

Tréneri pripravujú hráčov na večerný zápas. Príprava zahŕňa predzápasové občerstvenie špecifické pre deň zápasu, taktická diskusia s trénermi a rozcvička na ihrisku.

Zápas:

Zápas proti miestnemu klubu v rámci ich predsezónneho tréningového plánu.

Celý zápas bude mediálne streamovaný.

 **THURSDAY**

Zameranie 1.časti: Útočenie 1v1, 2v2 & 3v3

Cvičenia so súperom 1v1, 2v2 & 3v3 na zlepšenie útočnej kreativity, zdatnosti a techniky.

Oblasti zamerania; útočné princípy hry: 1) Pohyb po ihrisku 2) Rozptyl hráčov 3) Podpora 4) Kreativita 5) Prienik.

Ako a kedy používať prihrávky, dribling, otočky, kľučky 1v1, centre, zakončenia a strely, pochopenie pohybu protihráčov a spoluhráčov, hra pod tlakom.

Zameranie 2.časti: Kondičné hry

Kondičné hry 2v2 – 6v6 na posúdenie porozumenia a výkonu techník praktizovaných v 1. časti.

Výuka v triedach:

Študenti zažijú 1 zo 4 lekcí v triede:

Lekcia 1 - "Zoznámte sa s profesionálnym futbalistom" Študenti strávia 90 minút v spoločnosti buď Joea Kizziho (Sutton United FC) alebo Paula Brucea (ex QPR FC). Hráči vysvetlia, aký je život profesionálneho futbalistu vo vzťahu k tréningovému plánu, zápasovej rutine, technickým a taktickým aspektom profesionálneho futbalu a realite každodenného života profesionálneho futbalistu, po čom budú nasledovať otázky a odpovede.

Lekcia 2 - "Pozičná hra" Študenti sa dozvedia o rôznych hráčskych pozíciách, o špecifických technických a taktických nárokoch jednotlivých pozícií, o tom, ako sa líši tréning od pozície k pozícii a aká pozícia im najviac vyhovuje.

Lekcia 3 - "Fitness pre futbal" Študenti sa naučia o rôznych typoch fitness potrebnej na hranie futbalu; kondičná vytrvalosť, rýchlosť, fyzická sila, obratnosť, rovnováha, flexibilita a koordinácia. Ako trénovať na zlepšenie každej oblasti kondície a ktoré typy fitness sú najrelevantnejšie vo vzťahu k rôznym herným pozíciám.

Lekcia 4 - "Kariéra vo futbale" Študenti sa budú pozerieť nad rámec profesionálneho futbalu ako hráča, aby sa dozvedeli, ako ich vášeň môže viesť k alternatívnej kariére vo futbale. Študenti preskúmajú kvalifikáciu a zručnosti potrebné na získanie zamestnania, ako je tréner, fyzioterapeut, mediálny partner, dátový analytik a skaut.



FRIDAY

Sekcia 1 – Tematický turnaj 5v5.

Ceremoniál na konca týždňa. Študenti súťažia v turnaji 5v5. Turnaj bude tematicky zameraný napr. Majstrovstvá sveta, Liga majstrov či Premier League. Každý tím je určený na zastupovanie krajiny alebo klubu:

Majstrovstvá sveta – Anglicko, Brazília, USA, Nigéria, Japonsko a Austrália

Tímy Ligy majstrov – Real Madrid, Barcelona, Bayern Mníchov, Juventus, Manchester City a PSG

Tímy Premier League – Arsenal, Chelsea, Liverpool, Manchester City, Manchester United a Tottenham.

Sekcia v triedach – Video analýza zápasu stredajšieho večera

Tímové a individuálne videá zo zápasu zo stredy večer. Tréneri a hráči analyzujú silné a slabé stránky a oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť v zápase. Pohľad na technické, taktické a fyzické aspekty hry jednotlivých hráčov a celého tímu, po ktorých nasledujú otázky a odpovede s trénermi.