



Individuální kouč

Development program

Post je u nás v ČR úplně na začátku, když ho správně podchytíme,
budeme TOP!

Ve světě to jede!

Trenérská kariéra

FK Hodonín U14,
U15, U19

1.FC Slovácko U9-
U18 Hlavní trenér

FC Baník Ostrava
U17, U18, U19-
hlavní trenér

Skills coach FC
Baník Ostrava
dorost

Trenér projektu
školy v pohybu

Trenér projektu
Školky na Podluží
sportují

Trenér projektu
Sportáček

Trenér kempu
Michala Kadlece

SK HS Kroměříž
U19 +šéftrenér
SCM + Individuální
coach

Václav Stráník



Hráčská kariéra

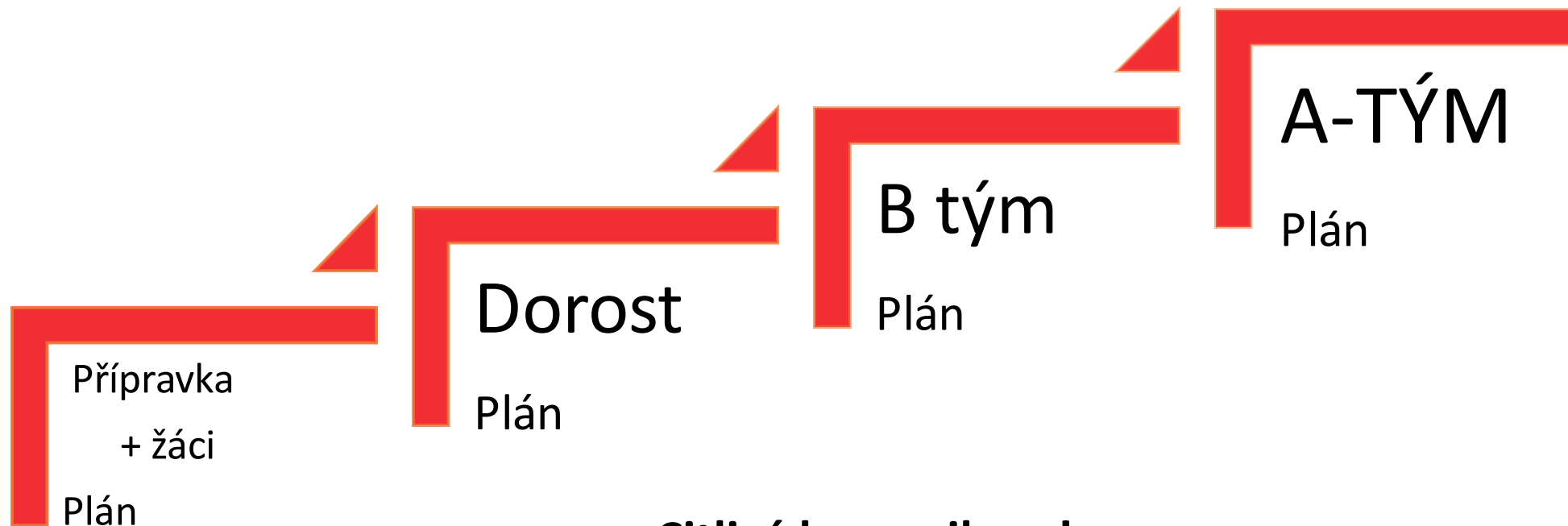
- ✓ 1FC Slovácko od kategorie U14- A tým v 17 letech první ligový start.
- ✓ SK Slavia Praha U16
- ✓ Mládežnické reprezentace ČR U16, U17, U18
- ✓ V 18 letech vážné zranění a konec profi kariéry

Vzdělání

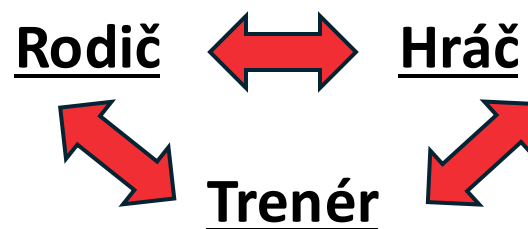
- ✓ Nejvyšší mládežnická Profi licence- UEFA Elita Youth A licence
- ✓ Certifikát psychologie vítězství od Václava Petráše
- ✓ Stáž ve West Ham United



Máme PLÁN (klub + hráč)!



Citlivá komunikace!





MÁ ROLE

- Především zlepšování HČJ herních činnosti jednotlivce
- Mentální stránka!
 - ➔ Přechody hráčů mezi kategoriemi
 - ➔ (náraz s realitou) vše rychlejší, mentálně náročnější



Jak naložit s tím, že nejsou/jsou pro trenéra a pro tým THE BEST?

„Cítit, že tady pro ně někdo je.“

Hromosvod

Motivátor

Vrba



Má role

Zodpovídám se hlavnímu trenérovi!

- Jaké aspekty si zvolíme u hry u daného hráče?
(př. zakončení, hra zády k bráně, první dotek, kontrola prostoru,...)
- Za určité období si vyhodnotit, kolikrát jsem s hráčem byl na hřišti.
- Kolikrát jsme spolu řešili analýzu (TJ + zápas)?

- Kolikrát má hráč zakončení, atd... v TJ a se mnou?
- Proč, jak, kdy???(graduální proces)

Komunikace

Jak přemýšlí o hře (taktika, kdy jde míč do vápna, situační organizace hry, atd.)

1,5 hod. =
trénink!

.....

A co
dál???

• HRÁČ!

Co dělá ve volném čase?
Zlepšujeme se?



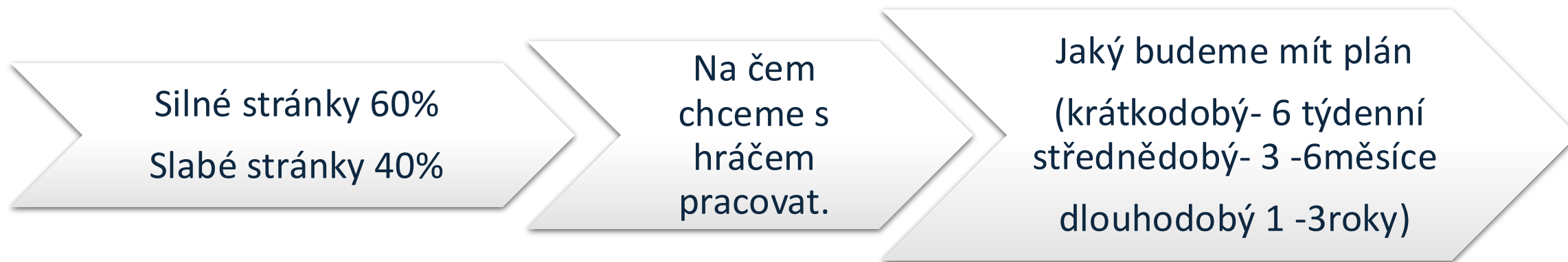
Strava +
spánek +
regenerace +
+ mentální
nastavení

„O čem se s
ním bavít,
než o
vážném a
fotbale.“



Meeting = JÁ + HRÁČ

Představení plánu:



Jak se hráč chová: př. útočník

- v zakončení,
- ve vzdušných soubojích,
- ve výstavbě hry – hra zády + výběr místa

Shoda s trenérem dané kategorie! (komunikace – hlavní trenéři)

Cvičení

-> zásadní návaznost žáci + dorost)

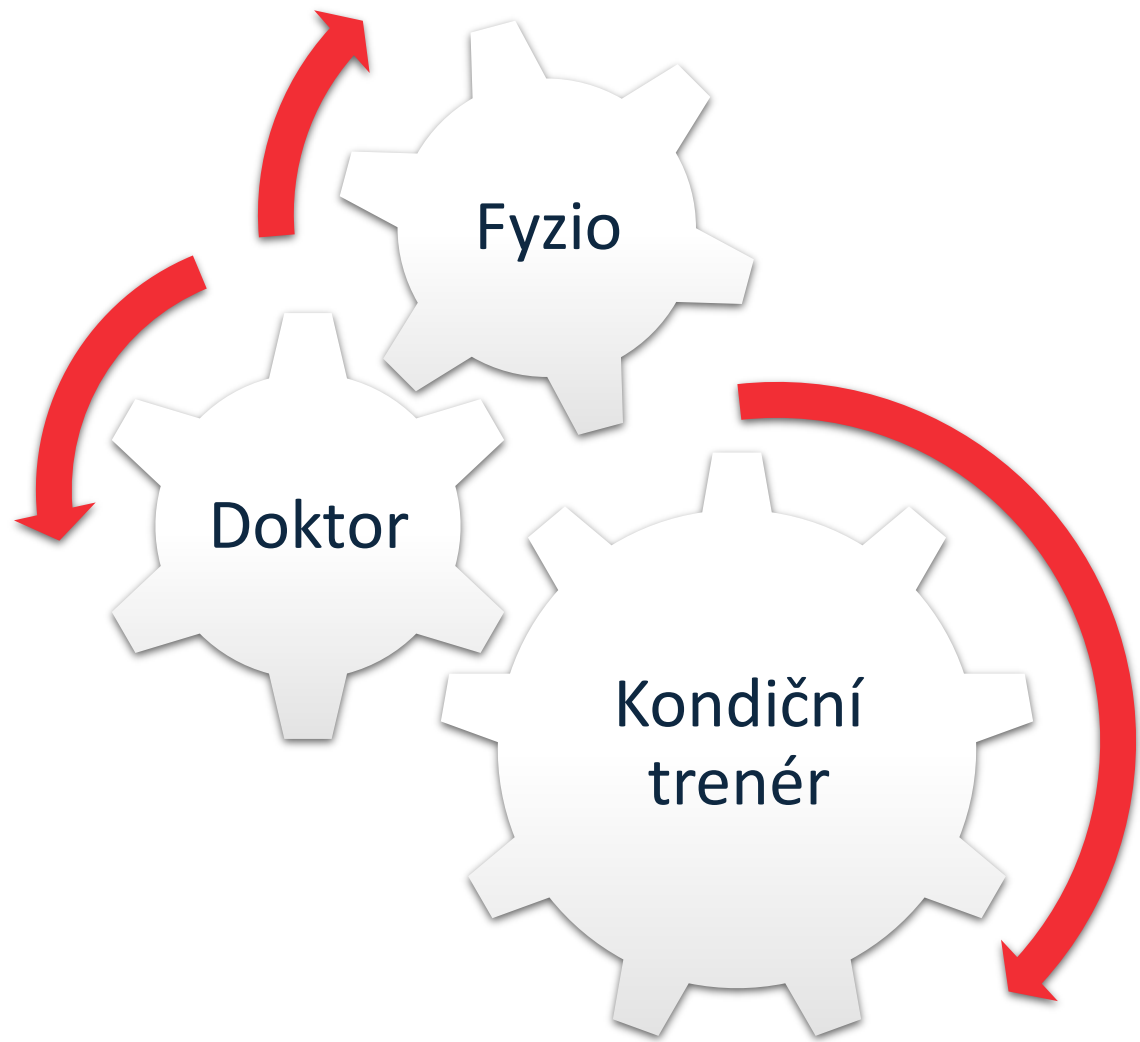


Zdravý hráč = základ!

✓ Přetíženost!!!

✓ Zjistit, jakou má minulost (zdravotní) -> citlivě!

✓ Počet opakování v TJ





Spánek + strava

Strava dotazník

- Co jsi večeřel včera po TJ/před spaním?
- Co jsi snídal před TJ?
- Co budeš jíst po TJ?
- Kolik jsi vypil vody?
- Vzal sis veškerou suplementaci (hořčík, draslík, C, omega 3, protein...)?

Wellness Report

1. Kolik hodin jsi spal?

1 – 12

2. Jaká byla kvalita spánku?

0 = vůbec

1 – 3 = moc jsem nespál, dnes to cítím

4 – 6 = spal jsem docela dost, ale ne moc kvalitně

7 – 8 = měl jsem dobrou kvalitu spánku, cítím se dobře

9 – 10 = měl jsem fantastický spánek, cítím se skvěle

3. Jakou máš míru únavy?

1 = pořád unavený

2 = více unavený než běžně

3 = normálně

4 = čerstvý

5 = velice čerstvý

4. Jakou máš míru stresu?

1 = velmi vystresovaný

2 = cítím se ve stresu

3 = normální

4 = zrelaxovaný

5 = velmi odpočatý

5. Jakou máš náladu?

1 = velmi podrážděný

2 = zhoršenou

3 = normální

4 = dobrá nálada

5 = velmi pozitivní nálada



Počet hráčů + počet TJ

Počet hráčů

- Max. 4 hráči TJ individuálním !
- Varianta č. 1 stejné pozice
- Varianta č. 2 posty neřeším = stoper+ 9ka, atd.
- Motivačně si mladíka vezmeme do starší skupiny na základě výkonosti!
- Max 8 hráčů na skupinový trénink (kvalita ne kvantita)

Počet TJ

- 2x týdně max.
- Cyklus cca 12 TJ = 6 týdenní cyklus (progres)
- Dny ČTVRTEK a NEDĚLE
- ČASY
- čtvrtek 12:00 - 18:00, neděle 8:00 - 11:00

Doba trvání TJ - 60 minut.

- DÚ- HRÁČ SI SESTRÍHÁ PO SHLEDNUTÍ utkání sám sebe (sebehodnocení)
- DÚ- HRÁČ na dané téma plní zadaný dovednostní úkol
- Sezení s hráči na určité téma!



Cíl tréninku

Zápasové chování v prostoru s principy hry.

Způsoby zakončení, výstavby, přechodu do ÚF/ OF.

Rozhodnutí je na hráči!

Trenér = návod!



Cíl tréninku

1. způsob

- Cesta bez obránců! Nakopat to!
Detail! PC!
- Reálné situace v TJ – v procesu!
- 32 zakončení (4*pravá, 4*levá)
- Goly neřeším! Není to soutěž!

2. způsob

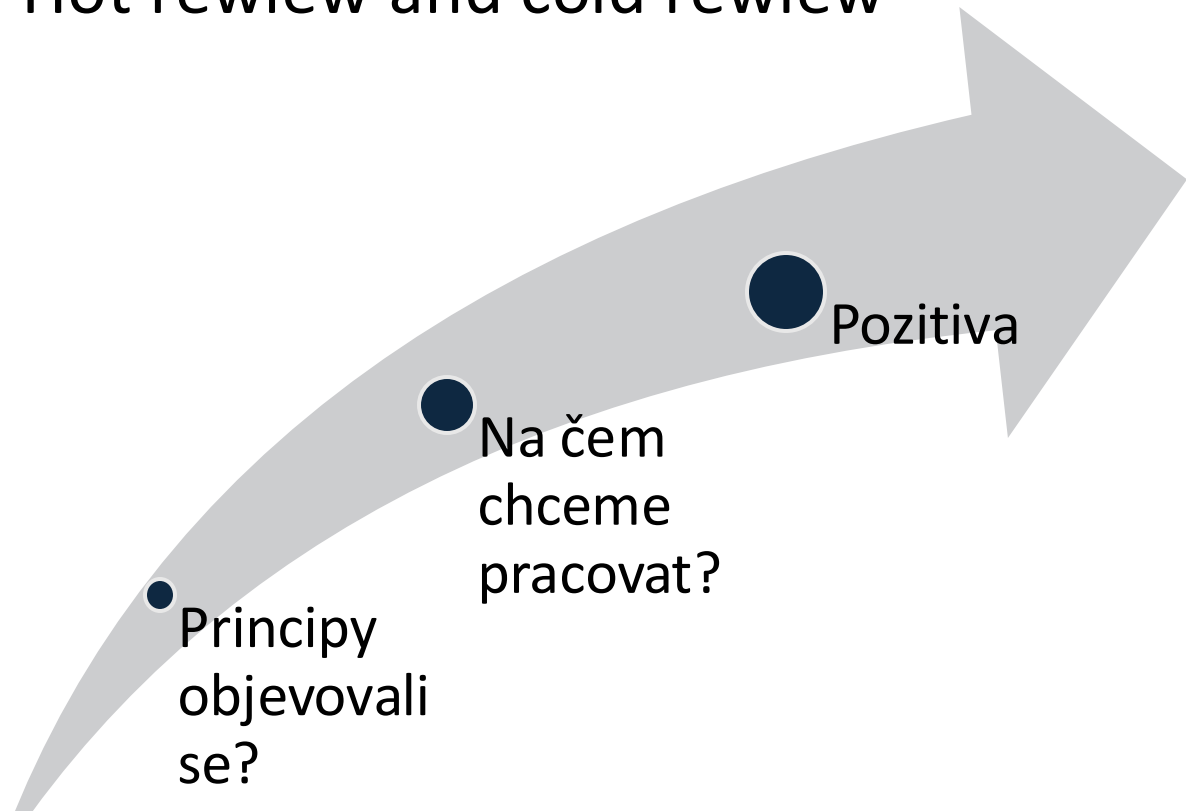
- Cesta s obráncem,
(servis obránci + útočníci)
- Hra zády k bráně -> video, vzory
chování hráčů, realita
- Udržet míč a mít ho pod kontrolou,
atd.
- chování hráče bez míče ÚF I OF

Cílem je preciznost! Co nejpřesnější zakončení z pozice hráče!



Pointy

- V zápase je tam 2krát, ale dá to!
(př. Halland)
- Cesta je jediná, a to přes správný proces a počet opakování v něm
- Zápasové situace nasimulovat v TJ.
- Analýza / zpětná vazba pro trenéra i hráče po tréninku.
- Hot rewiew and cold rewiew





Jaké chceme hráče?

Charakter + rychlost + explozivita + herní myšlení + dovednost- technika

Charakter

Rychlost +
dovednost s míčem

Herní myšlení

Ruka v ruce s
týmovým
tréninkem a
filozofií, jak
chceme hráče
posouvat!

WING
BACKS

Mám katalog cvičení pro:

Středního
obránce

10tku

6tku

9tku

Jakým způsobem chceme jít, co se týká daného postu!



Vnitřní motivace

= práce na sobě!

- ✓ Hráč musí cítit, že tady někdo pro něj je! Máme společně nastavený plán rozvoje hráče.
- ✓ Jedno z nejtěžších období života a je potřeba hráče podržet! Puberta!
- ✓ Cesta, aby naši nejlepší hráči zůstali u nás v klubu a my jim nabídli to nejlepší v ČR!
- ✓ Dostat top nabídku z ligového, zahraničního prostředí, reprezentace!
- ✓ Potenciální příchod (příliv) hráčů do našeho klubu. Péče o mladé!

NADSTANDART!



Ceník

Individuální trénink

/1h (60 minut) - max. 4 hráči

Skupina č. 1 U10-U12

Skupina č. 2 U13-U15

- Cena za jednotlivce

= 350,-Kč trenér + 150,-Kč klub

- Celkem = 500,-Kč /osoba

Pokud se někdo z důvodu nemoci omluví => platba je uhrazena a může si vybrat náhradní termín tréninku.

Skupinový trénink

/1h (60 minut) – min. 6 – max. 8 hráčů

Skupina č. 1 U10-U12

Skupina č. 2 U13-U15

- Cena za jednotlivce

= 260,-Kč trenér + 120,-Kč klub

- Celkem = 380,-Kč /osoba

Pokud se někdo z důvodu nemoci omluví => platba je uhrazena a může si vybrat náhradní termín tréninku.

Platba se uhradí vždy do neděle 20:00!



NÁVOD NA PŘIHLÁŠENÍ NA TRÉNINK

PŘES APLIKACI SPORTBM

1. V aplikaci budou vypsané termíny individuálních/skupinových tréninků (začínáme v září)
2. Tréninky najdete v aplikaci v záložce – EVIDENCE
3. V evidenci najdete datum a čas tréninku, kterého se chcete zúčastnit
4. Po přihlášení na trénink provedete platbu (vždy musí být uhrazeno do neděle 20:00 hod.)

Na každý trénink je stanoven maximální limit hráčů. Po naplnění tohoto limitu se trénink uzavře k dalším registracím.



KONTAKTNÍ OSOBA

VÁCLAV STRÁNÍK

Tel.: +420 721 673 774

Mail.: v.stranik13@seznam.cz



Pojďme do toho společně a posouvejme hráče a celkově klub!

