

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO FUTBALE**

7. a 9. ročník základných škôl a 3.-5. ročník osemročných športových gymnázií

S T A R Š Í Ž I A C I

Vydalo MŠ SR pod číslom 382/2003-41 s platnosťou 18.3.2003

2002

O B S A H

0	VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	18
1	HERNÁ PRÍPRAVA	18
2	KONDIČNÁ PRÍPRAVA	21
3	TEORETICKÁ PRÍPRAVA	23
4	PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	24
5	OBJENOVÉ UKAZOVATELE V ROČNÝCH CYKLOCH	26
6	EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAV	27
7	PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	27

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Chápať športovú prípravu ako významný výchovný faktor, ktorý veľmi intenzívne prispieva k celkovému vývoju mladej osobnosti, pozitívne ovplyvňuje život mladého futbalistu a významne prispieva k tvorbe mravných hodnôt. Znášať vysoké nároky športovej prípravy a podriaďovať sa im. Pri futbalovej činnosti prejavovať dodržiavanie pravidiel, ukazovať zmysel pre disciplínu, plniť si svoje povinnosti, prispievať k utváraniu kladných medzosobných vzťahov k spoluhráčom, trénerom aj k protivráčom.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele hernej prípravy

- a) zdokonaľovať herné činnosti jednotlivca s dôrazom na presnosť vykonávania a rýchlosť vykonávania,
- b) nacvičovať a zdokonaľovať riešenie typických herných situácií,
- c) dosiahnuť, aby hráči individuálny výkon podriaďovali potrebám družstva.

1.2 Obsah hernej prípravy

Herné systémy

- systém postupného útoku,
- systém rýchleho protiútku,
- prechod zo systému postupného útoku do rýchleho protiútku a naopak (využívanie priestoru, šírka a hĺbka útočenia),
- systém priestorovej obrany, uplatňovanie systému aktívnej priestorovej obrany v niektorých úsekoch hry s väčším podielom variability (stiahnutá, vysunutá),
- zaujatie obrany v obrannej zóne, prípravnej zóne.

Herné kombinácie

- všetky typy herných kombinácií, hlavne kombinácie založené na prihrávaní a nabiehaní do voľného priestoru, založené na výmene miesta,
- útočné herné kombinácie založené na výmene miesta do šírky a do hĺbky,
- obranné herné kombinácie: preberanie hráčov a zosilnené obsadzovanie hráča s loptou (zdvojovanie).

Do kombinácií založených na prihrávke zapájať aj hráčov v rôznych hráčskych funkciách, hlavne brankára. Pri nácviku a zdokonaľovaní herných kombinácií vychádzame z aktuálnych hráčskych funkcií.

Reťazce herných činností jednotlivca (HČJ)

- prihrávanie + nabiehanie do voľného priestoru – vedenie lopty – strel'ba,
- nabiehanie do voľného priestoru – spracovanie lopty – strel'ba,
- obsadzovanie hráča – odoberanie lopty – vedenie lopty – prihrávka.
- jednotlivé reťazce HČJ spájať s menšími skupinami hráčov (trojice, štvorice a pod.) so súčasne inými aj rovnakými reťazcami ďalších hráčov (dvoch, troch atď.). Napr. jeden hráč z trojice: prihráva + nabieha + spracováva loptu + prihráva. Druhý hráč: nabieha + preberá loptu + prihráva; tretí hráč: nabieha + uvoľňuje sa + tlmí loptu a pod. Hráči sa pritom musia navzájom rešpektovať.

Herné činnosti jednotlivca

- zručnosti HČJ rozvíjať predovšetkým v krátkych, aspoň dvojčlánkových reťazcoch,
- prihrávanie všetkými spôsobmi nohou – aj prvým dotykom v pohybe nabiehajúceho i uvoľňujúceho sa hráčovi, prihrávanie všetkými spôsobmi hlavou, spracovanie lopty všetkými spôsobmi preberania lopty,
- všetky spôsoby prihrávania nohou a hlavou, hlavne na maximálnu vzdialenosť a prvým dotykom sústavne sa uvoľňujúcim, nabiehajúcim spoluhráčom,
- všetky spôsoby spracovania lopty, hlavne pod tlakom časovým a priestorovým (so súperom) a rýchlym a účelným nadviazaním ďalšej hernej činnosti,
- tlmenie, sťahovanie lopty po prihrávke zo všetkých vzdialeností a z rôznych smerov aj s plynulou väzbou na ďalšie herné činnosti,
- vedenie lopty, zmeny smeru, neočakávané zastavenie, zašliapnutie lopty, zasekávanie v najvyššej rýchlosti, obchádzanie súpera všetkými spôsobmi, riešenie situácie 1-2, 1-3,
- strelba rôznymi spôsobmi z miesta, po vedení lopty aj z veľkých vzdialeností, strelba po prvom dotyku nohou po prízemnej prihrávke zo všetkých smerov, strelba hlavou aj nohou v páde,
- obsadzovanie hráča s loptou, bez lopty, priestor spájať s konštruktívnym odoberaním lopty,
- odoberanie lopty všetkými spôsobmi spájať s účelnou útočnou HČJ, s okamžitým prechodom do útoku,
- činnosti brankára s vybranými žiakmi.

1.3 Proces

- a) Viesť hráčov k tomu, aby vedeli zaujať základné herné rozostavenie, a to dokázali upravovať podľa požiadaviek hry v obrannej a v útočnej fáze.
- b) Hráči by mali dokázať uplatňovať osvojené herné zručnosti v stretnutí v jednotlivých hráčskych funkciách.
- c) V tréningovom procese pokračovať v cielenej diferenciacii hráčskych funkcií.
- d) Rozvíjať schopnosť hodnotiť herný výkon jednotlivca a herný výkon družstva.
- e) Obmieňať prostriedky (cvičenia) tak, aby boli zaujímavé a pestré a pritom klásť dôraz na kvalitu vykonávania herných činností.
- f) Obdobie v 12 – 13 rokoch nazývame „zlatý“ vek motorického učenia a toto obdobie je mimoriadne citlivé na osvojovanie si techniky herných činností, preto by mali byť tréningové jednotky zameriavané týmto smerom (herná príprava)

1.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

Herné systémy (orientácia v priestore)

- orientovať sa v priestore v základnom hernom systéme 4-3-3

Útočné:

- využívať priestor, šírku a hĺbku útočenia v nižšie uvedených útočných herných systémoch
- postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny

Obranné:

- zaujať obranu v strednej a obrannej zóne na vlastnej polovici ihriska v nižšie uvedených obranných herných systémoch.
 - aktívna priestorová obrana, kombinovaná obrana

Herné kombinácie (presnosť, synchronizácia spolupráce)

- plynulo a presne spolupracovať v nižšie uvedených obranných a útočných herných kombináciách.

Útočné:

- založené na prihrávaní, vedení lopty a nabíhaní, zašliapnutie lopty, prepúšťanie lopty, vybiehanie z tandemu, menenie ťažiska hry (využívanie herných kombinácií v typických priestorových úsekoch),
- streľba po kombináciách z rôznych priestorových úsekov (spolupráca hráčov v zoskupeniach podľa hráčskych funkcií).

Obranné:

- založené na vzájomnom zabezpečovaní, križovaní, preberaní hráčov (proti hre útoku v rôznom rozostavení, organizácia obrany podľa ťažiska hry, rovnováha obrany).

*Reťazce herných činností jednotlivca (plynulý pohyb)**Hráč vie, je schopný spájať:*

- rôzne zložité, typické reťazce herných činností (preberanie lopty – vedenie lopty – obchádzanie – prihrávanie, streľba),
- akcent na uvoľňovanie sa hráča s loptou v súbojoch 1-1, prihrávku, streľbu (klamlivé pohyby, kľučky, finty).

Herné činnosti jednotlivca (v pohybe)

*Hráč je schopný ukázať nasledujúce herné činnosti jednotlivca:**Útočné:*

- prihrávanie nohou na strednú, veľkú vzdialenosť (priehlavkové kopy), prihrávanie hlavou, čelom, spánková časť (presnosť),
- preberanie lopty (tlmenie) hrudníkom, hlavou,
- vedenie lopty všetkými spôsobmi (zmeny smeru, krytie lopty, zbavovanie sa súpera, uvoľňovanie sa s loptou),
- streľba nohou, hlavou (po vedení a prebratí lopty bez prípravy na dotyk, streľba rotáciou – vonkajší, vnútorný priehlavok, prehodenie brankára),
- výber miesta stavania sa (zásady pohybu bez lopty).

Obranné:

- obsadzovanie priestoru podľa ťažiska hry (odoberanie lopty predskočením, vypichnutím, vkĺznutím, súboj hlavou).

*Brankára: všetky spôsoby chytania lopty (akcent na technickú stránku špeciálnych činností) vyhadzovanie a vykopávanie lopty.**Kontrola lopty, „pocit lopty – rýchle nohy“ (pocitovanie)*

- kontrola lopty na zemi aj vo vzduchu (obojnohosť),
- žongľovanie nohou a hlavou (obmeny ľavá, pravá, striedavo, výška kopnutia, na mieste, v pohybe), lopty rôznych rozmerov a hmotnosti,

- kontrola, ovládanie lopty na zemi (malý priestor, posúvanie, kotúľanie lopty rôznymi časťami nohy, „maznanie sa“ s loptou, polobraty a obraty, klamavé pohyby, „tanec“ nad loptou),
- kontrola lopty striedaním frekvencie krokov (zmeny rýchlosti pohybového rytmu, prenášanie ťažiska hry na ľavú, pravú nohu atď.).

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

- a) maximálnu pozornosť venovať sústavnému rozvoju oxidatívnej kapacity, nešpecifickými a špecifickými činnosťami dosiahnuť prvý vrchol oxidatívnej kapacity ($VO_2 \text{ max.kg1}$)
- b) koordinačné schopnosti rozvíjať v spojení s hernými činnosťami,
- c) rozvíjať koordinačné schopnosti, hlavne reakčné schopnosti, kinesteticko-diferenciačné schopnosti, orientačné schopnosti v úzkej väzbe s hernými zručnosťami, rotácia okolo vertikály
- d) rozvíjať laktátovú neoxidatívnu kapacitu nešpecifickými činnosťami
- e) rozvíjať alaktátovú neoxidatívnu kapacitu,
- f) rozvoj relatívnej sily všetkých veľkých svalových skupín, posilňovanie chrbtového a brušného svalstva
- g) rozvoj sily svalstva trupu (hlavne chrbtové a brušné svaly) a výbušnej sily dolných končatín,
- h) intenzívny rozvoj výbušnej sily dolných končatín,
- i) rozvíjať silovo-rýchlostné prejavy herných činností,
- j) na základe vysokej oxidatívnej kapacity individuálny rozvoj odolnosti voči nepriaznivým stavom neoxidatívneho laktátového krytia pohybovej činnosti s následným regeneračným tréningom.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

2.2.1 Rozvoj vytrvalostných schopností (oxidatívna kapacita)

- rôzne formy neprerušovaného, striedavého behu v teréne, na ihrisku, v hale (aj prekážkové dráhy), plávanie, beh na lyžiach, jazda na bicykli,
- riadená hra v zodpovedajúcom energetickom režime (10-15 minútové intervaly 4-4, 5-5, 6-6, na ½ ihriska, 7-7, 8-8 na celom ihrisku) s upravenými pravidlami,
- reťazce herných činností v zodpovedajúcom režime zaťaženia.

2.2.2 Rozvoj rýchlostných schopností (alaktátové neoxidatívne zaťaženie)

- zaťaženie maximálnej intenzity 6 – 8 sekúnd (beh s loptou, opakované výskoky) so zodpovedajúcimi intervalmi odpočinku.

Rozvoj frekvenčnej rýchlosti

- prebehy 10 – 30 m so striedaním behu s dôrazom na frekvenciu a dĺžku krokov
- beh dolu svahom na úsekoch 10 – 20 m (frekvencia)
- prebehy ponad latky, čiary, položené švihadlá – vzdialenosť 50 – 60 cm. Prebehy dopredu, bokom, so zmenou smeru (frekvencia).

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- štarty z nízkeho štartu, rôznych polôh

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- stupňované úseky 30 – 50 m
- opakované úseky 30 – 50 m
- rozložené úseky 30 – 50 m (10 m šprint – 20 m klus – 10 m šprint)
- beh do kopca – úseky 5 – 15 m
- handicapové behy do 30 – 50 m

Rozvoj rýchlosti reakcie

- Štarty z rôznych polôh – na znamenie trénera (akustický podnet, optický podnet)
- Špecificky – rýchlostné pohyby (do 4 – 6 sek.)
 - reťazce HČJ – nabíhanie, uvoľňovanie,
 - vedenie lopty + obchádzanie súpera + prihrávka
 - obchádzanie súpera + strel'ba
 - vedenie lopty + prihrávka + nabíhanie + strel'ba
 - odoberanie lopty

Rozvoj rýchlostných schopností zaradujeme do každej tréningovej jednotky, celkový objem 300 – 400 m.

2.2.3 Rozvoj silových schopností

- posilňovanie chrbtových a brušných svalov,
- odrazová sila: opakované výskoky, skoky, viacskoky, zoskoky + výskoky, ich kombinácie i v spojení s hernými zručnosťami (strel'ba hlavou a pod.),
- maximálna sila: výbušné, akcelerované cvičenia bez veľkých záťaží, s expandermi, prenášanie, prehadzovanie, podávanie, odhadzovanie plných lôpt (2-3 kg),
- rôzne úpolové hry – preťahovanie, pretláčanie,
- kruhová forma zameraná na chrbtové a brušné svaly, ďalej na horné končatiny, dolné končatiny, 10 opakovaní, 1 – 2 kruhy.

2.2.4 Rozvoj koordinačných schopností

- hlavne so zameraním na reakčné schopnosti, kinesteticko-diferenciačnú schopnosť – rozvíjanie v najužšej väzbe na herné zručnosti (HČJ a ich reťazce) v neočakávaných spojeniach so všeobecnými prostriedkami – výskoky, preskoky, obraty, pády a pod.
- rytmické schopnosti – veľmi významné v herných situáciách 1 – 1, tak útočnej ako aj v obrannej fáze hry
- orientačné schopnosti – významné pre správnu a adekvátnu orientáciu v hernej situácii
- rovnovážne schopnosti - veľmi dôležité pri zmene (rotácii) okolo vertikálnej, ale aj horizontálnej osi v rôznych herných situáciách.

Keďže pre toto obdobie, hlavne pre jeho záver, je charakteristické, že hráči sa dostávajú do puberty, môže dôjsť k narušeniu jemnej koordinácie pohybov, a preto je dôležité častejšie zaradovanie cvičení pre rozvoj koordinačných schopností do tréningových jednotiek.

2.3 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

TEST	BODY		
	3	2	1
Beh na 50 m	7 a menej	7,1-7,5	7,6-8,0
Beh 5 x 10 m	12,0 a menej	12,1-12,6	12,7-13,2
Skok do diaľky z miesta	245 a viac	244-220	219-200
Ľah – sed (2 min)	70 a viac	69-65	64-55
Beh na 12 min	3300 a viac	3290-3100	3090-2900
*Koordinácia – prekážková dráha	20,5 a menej	20,6-21,5	21,6-23,5

* HARREHO TEST – napr. Holienka, M. – Futbal – hra – kondícia – tréning. Bratislava 1997, s. 79.

Starší žiaci	12 – 15 rokov (hmotnosť: 45 - 65 kg)		
	výborní	dobrí	podpriemerní
TF max.	185	190	nad 200
TK pok. – torry - kPa	120/80 16/10,7	115/70 15,3/9,3	110/60 14,7/8
TK max. – torry - kPa	170/40 22,7/5,3	160/50 21/6,7	150/50 20/6,7
W 170/kg-watty	nad 4	3 – 4	pod 3
W max./kg - watty	nad 4,5	4 – 4,5	pod 4
VO ₂ max./kg/min.- ml.	nad 65	60	pod 55
VO ₂ max/TF – ml.	16 – 23	14 – 21	12 – 18
O ₂ dlh – l.	nad 5	4 – 5	pod 3
laktát – mmol.	nad 6	5	pod 4

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Dosiahnuť, aby si hráči osvojili také množstvo všeobecných a špecifických vedomostí, aby sa mohli stať aktívnejšími účastníkmi tréningového procesu a podieľať sa na jeho riadení.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

Všeobecné poznatky

Základné poznatky

- základné pojmy
- telesná výchova, šport, futbal a ich význam
- organizácia miestnych, republikovaných a medzinárodných súťaží
- požiadavky, ktoré kladie futbal na ich vekovú kategóriu
- denný režim, význam spánku, stravovanie, pitný režim

- požiadavky na hygienu tela v priebehu tréningovej činnosti a po nej
- význam otužovania
- vplyv fajčenia na športový výkon
- hráčske funkcie – ich rozbor v jednotlivých systémoch
- základné pravidlá vo futbale

3.3 Proces

V tejto vekovej kategórii ukončiť osvojovanie základných pravidiel. Hráčov viesť k sebakontrolu a k sebahodnoteniu.

3.4 Požiadavky na hráča – výkonový štandard

Hráč vie, je schopný:

- vymenovať najúspešnejších hráčov na Slovensku;
- vymenovať a rozlíšiť pohybové schopnosti;
- vymenovať hráčske funkcie v tých herných systémoch, ktoré družstvo praktizuje v tréningovom procese a využíva v zápasoch;
- vysvetliť základné pravidlá futbalu;
- vysvetliť negatívny vplyv fajčenia na zdravie a výkonnosť hráča;
- vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave;
- viesť rozcvičenie so spoluhráčmi;
- objektívne hodnotiť a posudzovať herný výkon kolektívu a jednotlivcov, s prihliadnutím na vekové a individuálne osobnosti;
- vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese;

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele

- a) upevňovať kladný vzťah k futbalu
- b) podporovať a upevňovať sebavedomie hráča
- c) poukázať na pozitívne stimulujuce vzory
- d) pestovať potrebu neustáleho zlepšovania sa
- e) rozvíjať sebaovládanie sa, zodpovednosť, samostatnosť
- f) podporovať a rozvíjať hráčske myslenie a kreativitu
- g) pôsobiť na rozvoj odolnosti a zvyšujúcej sa záťaže
- h) tlmiť a usmerňovať pubertálne prejavy
- i) pôsobiť na individuálne pôsobenie v kolektíve, ale pritom zvýrazniť silu kolektívu.

4.2. Obsah

Komunikácia, plánovanie, realizácia

Pomocou motivačných stimulov dotvárať postoj hráča k futbalu a rozvíjať špecifické vlastnosti a schopnosti pre účinkovanie v tejto hre

Komunikácia

- Pravidelnými rozhovormi upevňovať vzťah hráča k zvolenému športu.
- Byť vzorom (ja tréner – učiteľ) a poukazovať na pozitívne stimulujúce vzory.
- Upevňovať sebavedomie hráča cez získavanie technickej zručnosti (pochvala, uznanie, odmena ...).

Plánovanie

- Plánovať úlohy v TJ (tréningová jednotka) tak, aby sme podporovali samostatnosť, zodpovednosť a sebaovládanie.
- Podporovať a rozvíjať hráčske myslenie a kreativitu (riešenie HK rôznymi spôsobmi, ktoré vymyslia a navrhnu hráči).
- Rozvíjať psychickú odolnosť na rôzne negatívne vplyvy (skrátene alebo určenie času i určitej činnosti, zmenšenie priestoru, modelovanie ...).

Realizácia

- Tlmiť a usmerňovať chovanie a správanie sa hráčov (vulgárne prejavy, nekritické poznámky, surové až agresívne prejavy atď.).
- Učiť hráčov súťažiť (ako jednotlivec v kolektíve – chcem byť najlepší, ale zároveň zvýrazniť silu kolektívu), vyhrávať (tlmiť prílišnú eufóriu) a prehrávať (hľadať príčinu prehry – poučiť sa z nej).

4.3 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Hráč dokáže, je schopný:

- denný režim futbalistu vyjadriť slovami a dodržiavať skutkami
- sám seba ohodnotiť
- prejavíť húževnatosť, odvahu, vytrvalosť, sebaovládanie
- samostatne pracovať a dodržiavať prijaté pravidlá tímu
- prispôbiť sa zaťaženiu a zvýšeným nárokom v tréningovom procese
- vrátiť sa k vytýčeným cieľom a vzorom, a tým sám seba motivovať v dosahovaní vytýčenej cesty
- popísať svoje aktuálne citové stavy pred, počas a v zápase
- uvedomiť si princípy a dôležitosť rozvoja pohybových schopností
- pochopiť rozdiel medzi strachom a predštartovou nervozitou, medzi hernou agresivitou a hnevom.

5 OBJEMOVÉ UKAZOVATELE V ROČNÝCH TRÉNINGOVÝCH CYKLOCH PRÍKLADY ROČNÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU (8. ročník)

Obdobie	Tréningový cyklus	KD	DZ	TJ	TH	PZ	ČZ	HZ	RS
PRO II.	04.07.-31.07.	14	PRÁZDNINY						
sústredenie	01.08.-14.08.	14	14	28	46,6	4	4,6	51,2	10,6
PO I.	15.08.-28.08.	14	10	20	33,3	4	4,6	37,9	8,0
HO I.	29.08.-25.09.	28	20	20	33,3	8	9,3	42,6	9,3
	26.09.-23.10.	28	20	20	33,3	8	9,3	42,6	9,3
	24.10.-20.11.	28	20	20	33,3	7	8,1	42,4	9,0
PRO I.	21.11.-18.12.	28	12	12	20,0	/	/	20,0	4,0
	19.12.-25.12.	7	PRÁZDNINY						
PO II.	26.12.-15.01.	21	12	12	20,0	/	/	20,0	4,0
	16.01.-12.02.	28	16	16	26,6	4	4,6	31,2	6,6
	13.02.-11.03.	28	16	16	26,6	7	8,2	34,8	7,6
HO II.	12.03.-08.04.	28	20	20	33,3	7	8,2	42,5	9,0
	09.04.-06.05.	28	20	20	33,3	7	8,2	42,5	9,0
	07.05.-03.06.	28	20	20	33,3	7	8,2	42,5	9,0
	04.06.-24.06.	21	15	15	25,0	6	6,0	31,0	7,0
	25.06.	PRÁZDNINY							
SPOLU:		365	215	239	397,9	69	79,3	477,2	102,4

PRÍKLADY ROČNÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU (9. ročník)

Obdobie	Tréningový cyklus	KD	DZ	TJ	TH	PZ	ČZ	HZ	RS
PRO II.	04.07.-19.07.	14	PRÁZDNINY						
sústredenie	20.07.-02.08.	14	14	28	46,6	2	2,3	48,9	10,0
PO I.	03.08.-30.08.	28	40	40	66,6	6	7,0	53,6	18,3
HO I.	31.08.-27.09.	28	20	20	33,3	8	9,3	42,6	9,3
	28.09.-25.10.	28	20	20	33,3	8	9,3	42,6	9,3
	26.10.-22.11.	28	20	20	33,3	7	8,2	41,5	9,0
PRO I.	23.11.-20.12.	28	12	12	20,0	/	/	20,0	6,0
	21.12.-27.12.	7	PRÁZDNINY						
PO II.	28.12.-17.01.	21	15	15	25,0	1	1,2	26,2	5,3
	18.01.-14.02.	28	20	20	33,3	3	3,5	36,8	7,6
	15.02.-13.03.	28	20	20	33,3	6	7,0	40,3	8,6
HO II.	14.03.-10.04.	28	20	20	33,3	6	7,0	40,3	8,6
	11.01.-08.05.	28	20	20	33,3	8	9,3	42,6	9,3
	09.05.-05.06.	28	20	20	33,3	8	9,3	42,6	9,3
	06.06.-26.06.	21	15	15	25,0	7	8,2	33,2	7,3
	27.06.	PRÁZDNINY							
SPOLU:		365	256	270	443,6	70	81,5	525,1	117,9

*TH, ČZ, HZ, RS uvádzame v minútach

- 6 EVIDENCIS A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY.**
Pozri kapitolu 6 v kategórii starších dorastencov

- 7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV.**
Pozri kapitolu 7 v kategórii starších dorastencov