

The background of the lower two-thirds of the page is a dark gray. It features a large, semi-transparent wireframe 3D model of a soccer player in a dynamic, kicking pose. The player's body is composed of a grid of white lines. The background also contains a network of white lines and dots, resembling a data visualization or a molecular structure, with some points glowing slightly.

ProFútbolAnalytics
**TESTING
GUIDE**

Version 3.19 CZ

Obsah

1. O ProFutbolAnalytics	3
2. Obecné informace	4
3. Reporty ProFutbolAnalytics	6
4. Fyzické disciplíny	8
4.1 SPRINT NA 30 METRŮ – RYCHLOST	8
4.2 ČLUNKOVÝ BĚH (T BĚH) – HBITOST	10
4.3 TROJSKOK Z MÍSTA – VÝBUŠNOST	12
4.4 ZKRÁCENÉ LEHY-SEDY – SILOVÁ VYTRVALOST	14
4.5 OPAKOVANÁ SESTAVA S TYČÍ – KOORDINACE	16
4.6 BĚH NA 1000 METRŮ – AEROBNÍ VYTRVALOST	18
5. Technické disciplíny	20
5.1a NOŽIČKY – OVLÁDÁNÍ A KONTROLA MÍČE 9-17	20
5.1b NOŽIČKY – OVLÁDÁNÍ A KONTROLA MÍČE 6-8	22
5.2a SLALOM DRIBBLING – VEDENÍ A OVLÁDÁNÍ MÍČE V BĚHU 9-17	24
5.2b SLALOM DRIBBLING – VEDENÍ A OVLÁDÁNÍ MÍČE V BĚHU 6-8	27
5.3a PŘIHRÁVKY – PŘESNOST PŘIHRÁVEK V BĚHU 9-17	30
5.3b PŘIHRÁVKY – PŘESNOST PŘIHRÁVEK V BĚHU 6-8	32
5.4a STŘELBA – PŘESNOST STŘELBY V BĚHU 13-17	34
5.4b STŘELBA – PŘESNOST STŘELBY V BĚHU 9-12	36
5.4c STŘELBA – PŘESNOST STŘELBY V BĚHU 6-8	38
6. Kompletní seznam vybavení pro testování	40
7. Software	41

1.

O ProFutbol- Analytics

Naše mise

Motivovat i analyzovat - porovnat fyzické schopnosti a technické dovednosti mladých fotbalistů za účelem zjištění jejich silných a slabých stránek, vyhodnocení jejich pokroku a určení oblastí pro individuální trénink.

#TESTUJSEAZLEPSUJSE

Koncept

- ProFutbolAnalytics je program poskytující analýzu a porovnání fyzických schopností a technických dovedností mladých hráčů a tím zároveň základ pro jejich rozvoj.
 - Díky srovnání s rozsáhlou fotbalovou databází (momentálně více než 20 000 hráčů) dokáže ProFutbolAnalytics odhalit silné a slabé stránky hráčů, zhodnotit jejich zlepšení a doporučit oblasti pro individuální trénink.
 - Program sestává z 6 testů fyzických schopností, které jsou pro fotbal zásadní, a 4 testů nejdůležitějších fotbalových dovedností.
 - Program ProFutbolAnalytics je navržen pro fotbalové kluby/kempy/akademie/asociace, které se chtějí rozhodovat na základě analýzy a objektivních dat, a tím zvýšit efektivitu svých tréninkových metod.
-

Výhody

- Pro hráče/rodiče: identifikace silných a slabých stránek hráče spolu s oblastmi pro individuální trénink.
- Pro kluby: motivační nástroj ke zlepšení tréninku a přístupu mladých hráčů - informace založené na analytických datech vyhodnocující fyzické a technické dovednosti hráčů a jejich pokrok; základ pro vytváření individuálních tréninkových plánů.
- Pro asociace: srovnání úrovně fyzických a technických dovedností napříč regionálními akademiemi a kluby. Sledování pokroku hráčů/klubů, možnost práce s daty pro podrobné analýzy, podpora PR...

2. Obecné informace

Co vyhodnocuje test ProFutbolAnalytics?

ProFutbolAnalytics testuje a vyhodnocuje následujících 6 fyzických schopností a 4 technické dovednosti:

- 1) Obratnost
- 2) Rychlost
- 3) Výbušná síla
- 4) Koordinace
- 5) Silová vytrvalost
- 6) Aerobní vytrvalost
- 7) Kontrola míče (nožičky)
- 8) Kontrola míče v běhu (dribbling)
- 9) Přesnost přihrávek v běhu
- 10) Přesnost střelby

Bylo vybráno 6 fyzických schopností, které jsou klíčové pro fotbalisty. Testování fyzických schopností ProFutbolAnalytics je založeno na rozsáhlých zkušenostech společnosti SportAnalytik (www.sportanalytik.cz), která se specializuje na testování a analýzu nyní už ve více než 20 zemích.

4 technické dovednosti specifické pro fotbal jsou založeny na programu FIFA GRASSROOTS a jeho základních technikách pro mladé fotbalisty. Více informací najdete:

www.fifa.com/what-we-do/education-and-technical/#c1577

Komu je ProFutbolAnalytics určen?

Test ProFutbolAnalytics byl navržen pro všechny fotbalisty mládežnických kategorií.

Jak dlouho test ProFutbolAnalytics trvá?

Test ProFutbolAnalytics trvá přibližně 2 hodiny pro 20 hráčů a 3 hodiny pro 30–80 hráčů. Oba testy začínají 10minutovou rozcívkou, aby mohly být provedeny v optimálních podmínkách.

Kde a kdy se test ProFutbolAnalytics koná?

Testy ProFutbolAnalytics jsou organizovány:

- 1) trenéry daného klubu v jejich areálu podle návodu testování ProFutbolAnalytics a s online/telefonickou podporou týmu ProFutbolAnalytics.
- 2) týmem trenérů ProFutbolAnalytics na místě vybraném klubem pro daný termín.



Kolikrát se může jeden hráč testů ProFútbolAnalytics zúčastnit?

Počet účastí jednoho hráče na testování ProFútbolAnalytics není nijak omezen. ProFútbolAnalytics doporučuje test provádět minimálně dvakrát ročně, protože v mladém věku dochází v krátkém časovém horizontu k velkým změnám ve fyzických i technických dovednostech a test ProFútbolAnalytics takto umožňuje motivovat a sledovat hráčův pokrok na začátku a na konci sezóny.

Video manuál

Kliknutím na níže uvedený odkaz se můžete podívat na audiovizuální návod k jednotlivým disciplínám na YouTube kanálu ProFútbolAnalytics www.youtube.com/channel/UC0yLe_L8cXEgxcTqsl7Pc2g/videos

4 TECHNICKÉ DISCIPLÍNY:

Nožičky: www.youtube.com/watch?v=W7-Gi62tQIs

Test střelby: www.youtube.com/watch?v=j9L9l_mZWG0

Test přihrávek: www.youtube.com/watch?v=oV_90r2_1cQ

Slalom/překážkový test: www.youtube.com/watch?v=Yp4r1hcV-5Q

6 FYZICKÝCH DISCIPLÍN:

30 m sprint: www.youtube.com/watch?v=QLm-9API7Bc

Cvičení s tyčí: www.youtube.com/watch?v=uJ8vPx20qrc

Zkrácené sedy-lehy: www.youtube.com/watch?v=xR-ukkcDO3I

Člunkový běh: www.youtube.com/watch?v=iqSSewGZS-o

Trojskok: www.youtube.com/watch?v=J_cq-BulwWI

Běh 1000 m: www.youtube.com/watch?v=wrSn2Vfms30

PROMO

www.youtube.com/watch?v=ogSPuemUmNY

3. Reporty ProFutbol-Analytics

Report fotbalových fyzických dovedností

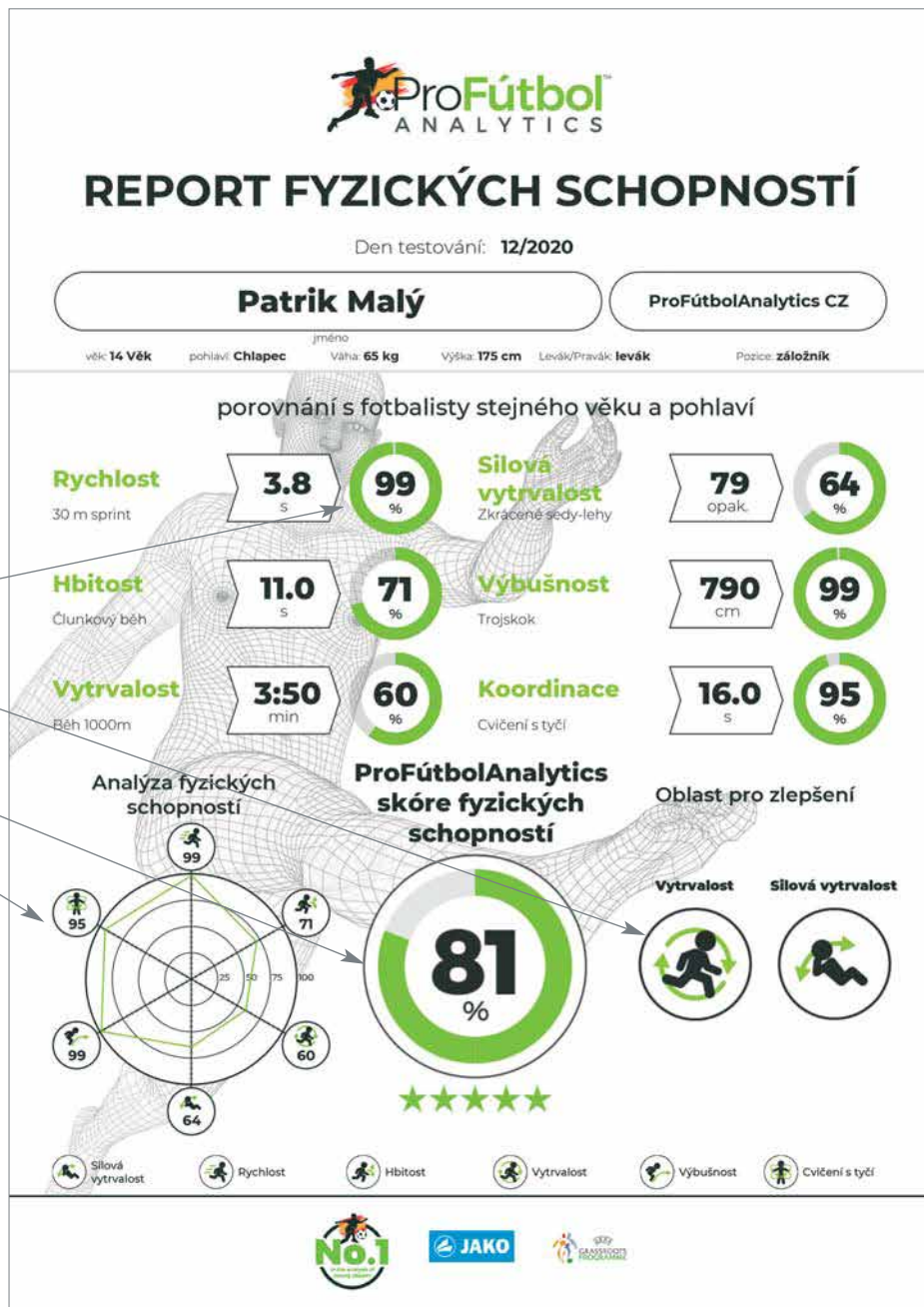
Po skončení testování obdrží hráči Report fyzických schopností a Report technických dovedností s jejich výsledky a analýzou. Report obsahuje následující informace:

Číslo reprezentuje percentil. V tomto případě to znamená, že daný hráč je lepší než 99 % všech hráčů v dané věkové kategorii.

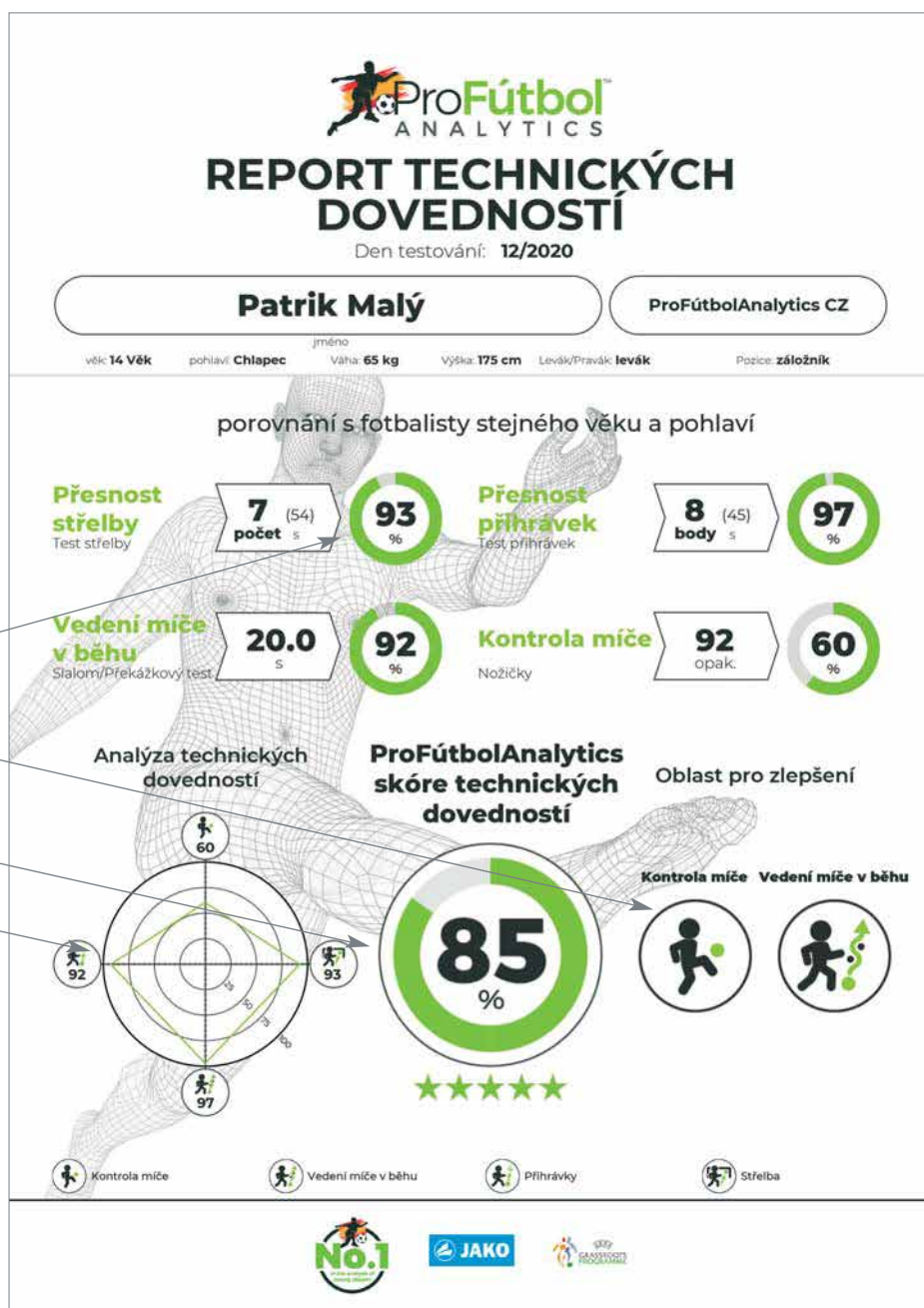
Doporučení ke zlepšení je založeno na nejhorsích výsledcích.

Průměrné skóre ze všech fyzických disciplín.

Grafické znázornění výsledků.



Report fotbalových technických dovedností



Číslo reprezentuje percentil. V tomto případě to znamená, že daný hráč je lepší než 93 % všech hráčů v dané věkové kategorii.

Doporučení ke zlepšení je založeno na nejhorsích výsledcích.

Průměrné skóre ze všech technických disciplín.

Grafické znázornění výsledků.

4. Fyzické disciplíny

4.1

Sprint na 30 metrů – rychlost



Co potřebujete

- 4 kužely
- Měřicí pásmo
- Stopky nebo měřicí zařízení – fotobuňka
- 30m úsek běžecké trati nebo hřiště, které je rovné a bez překážek, nejlépe umělá tráva

Jak se připravit

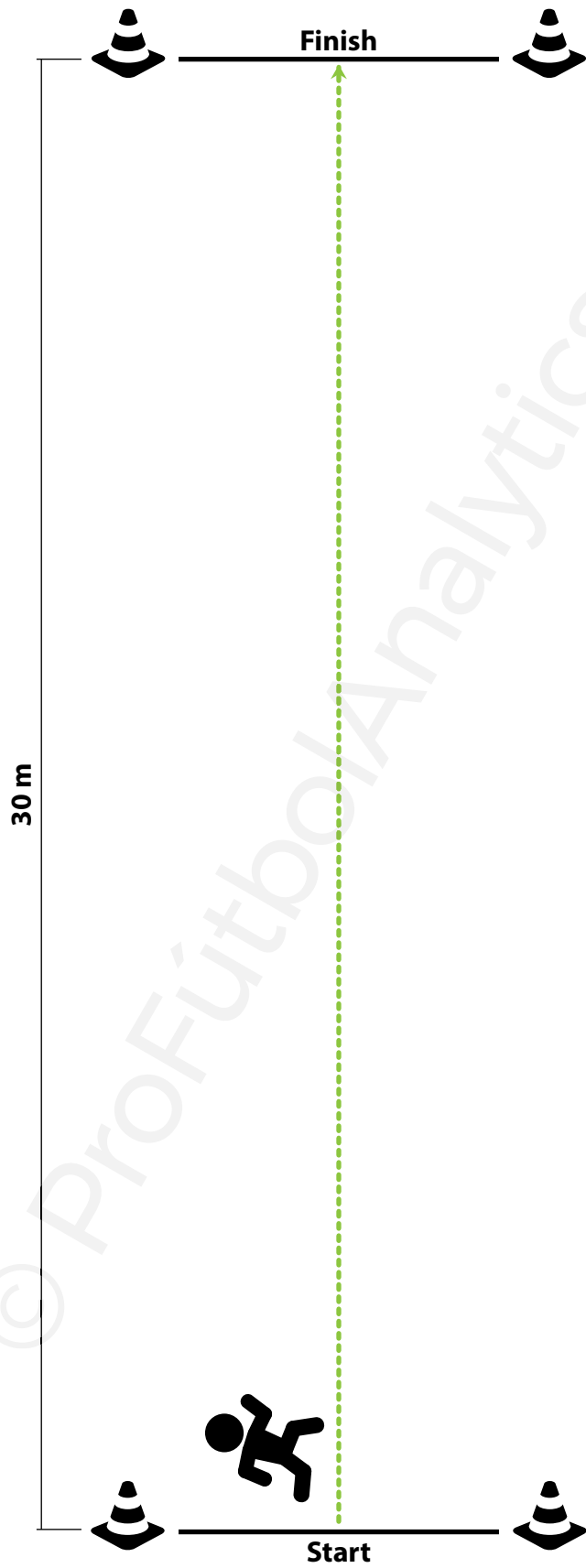
Odměřte 30m trať pomocí kuželů nebo existujících značek, abyste vyznačili startovní a cílovou čáru. V případě, že cvičení probíhají uvnitř, doporučujeme označení startovní a cílové čáry použít existující čáry na hřišti či nalepit lepicí pásku na zem.

Rozcvička

3x na tlesknutí zrychlit na asi 3 sekundy a pak zvolnit.

Jak hodnotit stanoviště

- 1) Účastníci startují ve stoji s přední nohou na startovní čáře.
- 2) Měřič času stojí na cílové čáře.
- 3) Na znamení měřiče času vyběhnou účastníci sprintem co nejrychleji ze startovní čáry směrem k cílové čáře.
- 4) Čas se zastaví, když hrudník účastníka přesáhne cílovou čáru.
- 5) Vykonejte jeden pokus a zaznamenejte čas.



----- Sprint

4.2

Člunkový běh (t běh) – hbitost



Co potřebujete

- 12m rovný a neklouzavý prostor
- 4 kužely vysoké 30 cm
- Měřicí pásmo (10 m)
- Stopky nebo měřicí zařízení – fotobuňka

Jak se připravit

Odměřte a umístěte 4 kužely do tvaru „T“ podle nákresu.

Rozcvička

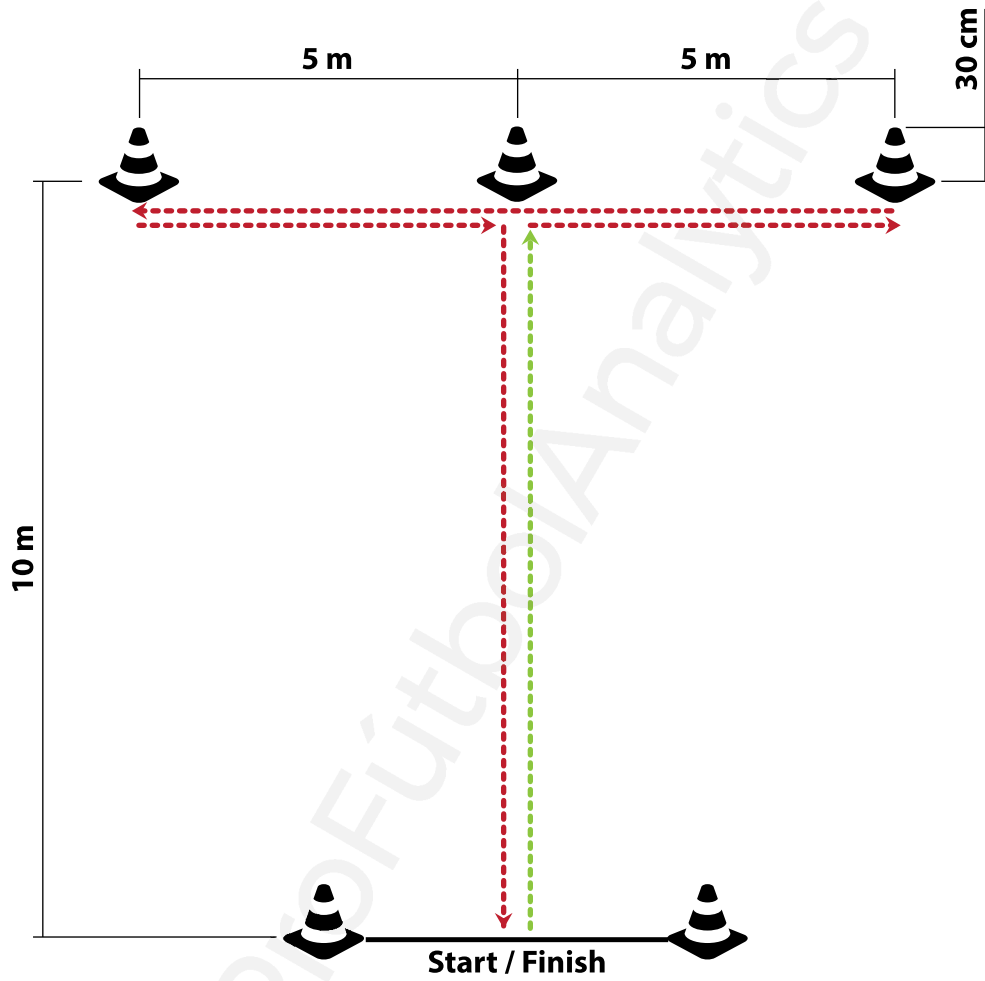
Zahrát si na honěnou, rozcvičit se

Jak hodnotit stanoviště

- 1) Účastník začíná u kuželu na základně písmena „T“ (A).
- 2) Se spuštěním měření času účastník vyběhne klasickým sprintem směrem k prostřednímu kuželu (B) a dotkne se ho rukou.
- 3) Dále účastník pokračuje až do konce disciplíny cvalem stranou, nejdříve 5 m doleva, aby se dotkl kuželu C.
Při cvalu stranou doporučujeme požadovat „dotyk“ kopaček o sebe vnitřní částí, tzv. placírkou.
- 4) Pak 10 m napravo, aby se dotkl kuželu D.
- 5) Dále 5 m zpátky nalevo, aby se dotkl kuželu B.
- 6) Účastník končí cvalem stranou 10 m k základně písmena „T“ kuželu A.
- 7) Stopky se zastaví, když účastník mine kužel A. Zaznamenejte čas se zaokrouhlením k nejbližší desetíně sekundy.

Časté chyby

Účastník má tendenci při poslední fázi od kuželu B ke kuželu A běžet opět klasickým sprintem, a ne správně bokem a neběží přískokem, nýbrž přešlapuje.



----- Sprint

----- Sidestep / Cval stranou

4.3

Trojskok z místa – výbušnost



Co potřebujete

- metr (pásmo)

Jak se připravit

Vyznačte čáru odkud se bude skákat. Natáhněte vedle očekávaných míst doskoku metr/pásmo pro rychlé zjištění výsledků. Skákat lze na podlaze i na pískovém doskočišti.

Rozcvička

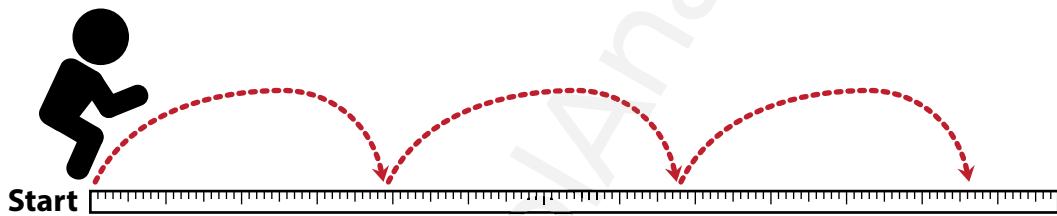
Udělat pár žabáků a poskoků ze špiček.

Jak hodnotit stanoviště – trojskok z místa

- 1) Účastníci skáčou ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně.
- 2) Účastník provede trojskok plynule trojnásobným odrazem snožmo bez meziskoků (povolený je podřep, hmitání a švih paží).
- 3) Při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni (kvůli rovnováze nejlépe v šířce boků).
- 4) Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty po třetím skoku.
- 5) Skok se provádí jednou, pokus se zaznamenává v celých centimetrech.

Časté chyby

- 1) Úkrok/přepad zpět těsně po posledním dopadu.
- 2) Posun nohy směrem vpřed těsně po posledním dopadu
- 3) Různá úroveň postavení chodidel při meziskocích
- 4) Zastavování při prvním a druhém doskoku



----- Standing triple jump / Trojskok z miesta

4.4

Zkrácené lehy-sedy – silová vytrvalost



Co potřebujete

- Žíněny

Jak se připravit

Přilepte na žíněny dva pruhy krycí lepicí pásky podle nákresu. Upevněte první kus pásky napříč žíněnkami ve vzdálenosti 10 cm od kraje žíněny a druhý 20 cm od konce žíněny.

Rozcvička

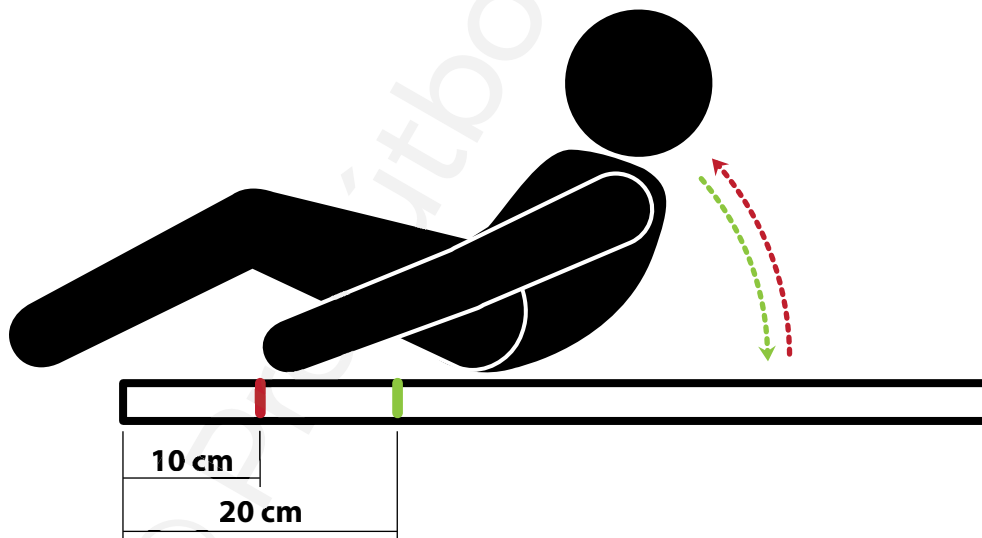
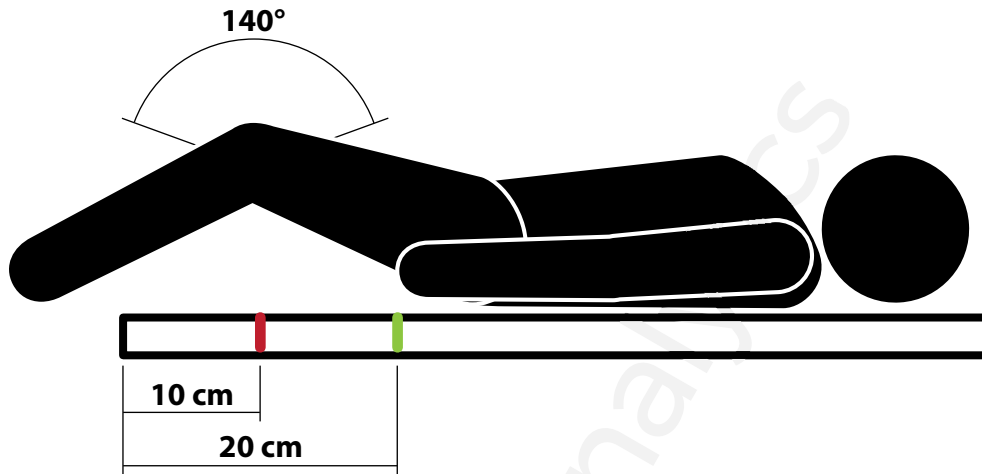
Leh na zádech. Ruce ve vzpažení. Snažíme se vytáhnout, jako kdyby nás někdo natahoval. Dýcháme do břicha, aby se při nádechu zvedl pupík.

Jak hodnotit stanoviště

- 1) Účastníci leží na žíněnkách s položenými hlavami, rovnými pažemi na žíněnce podél těla a dlaněmi směrem dolů s prostředníkem každé ruky na špičce každé 20cm značky.
- 2) Kolena by měla být ohnutá 140 stupňů s chodidly v botách stojícími na podlaze.
- 3) Za držení rukou na žíněnce při zvedání hlavy a horní části zad pomalu ohýbejte páteř a posouvejte špičky prstů obou rukou směrem k 10cm značce.
- 4) Během ohybu musí dlaně a paty zůstat v kontaktu s podlahou. Po ohybu se musí lopatky a hlava vrátit na žíněнку a špičky prstů obou rukou se musí dotknout 20cm značky. Pohyb by se měl vykonávat kontrolovaným způsobem a tahem.
- 5) Pokus končí, když se účastník cítí vyčerpaný a není schopen dodržovat správnou techniku ohybu během dvou po sobě následujících opakování, nebo jestliže udělá 90 ohybů.

Časté chyby

- 1) Účastník nemá položené dlaně.
- 2) Účastník provádí cvik švihem, a ne tahem.



----- Starting position / Výchozí pozice

----- Target position / Cílová pozice

4.5

Opakovaná sestava s tyčí – koordinace



Co potřebujete

- Žíněnka (není podmínkou)
- Stopky
- Gymnastickou tyč (délka 95 cm)

Rozcvička

Po výkladu a ukázce si každý nanečisto sestavu vyzkouší.

Popis

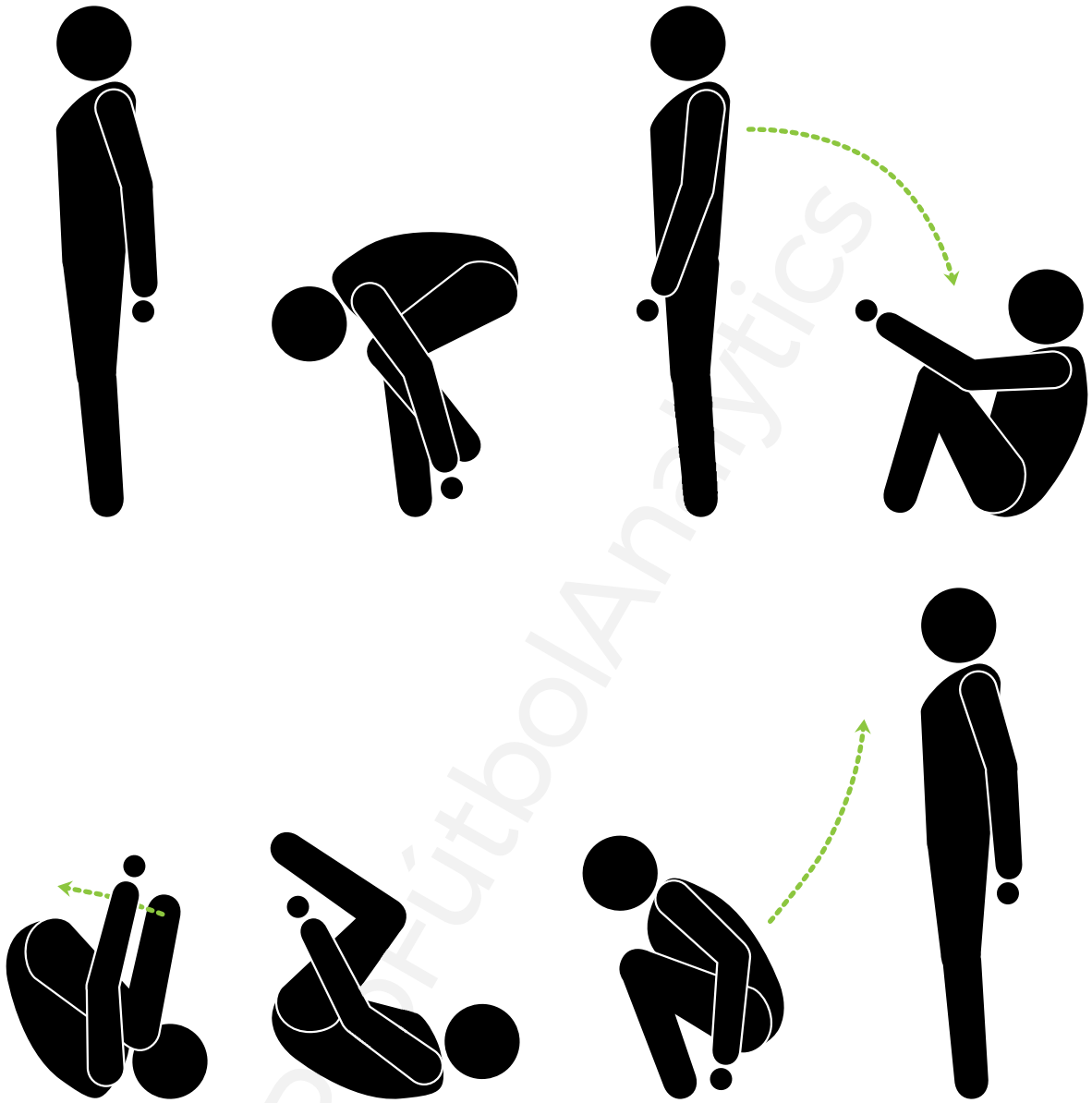
Základní postoj – stoj mírně rozkročný, tyč vzadu dole rovně (úchop asi o 20 cm širší než šíře ramen). Na povel překračuje testovaný tyč do polohy vpřed dole rovně, potom provede rychle sed a leh na zádech, přičemž současně provleče obě nohy nad tyč a vstane. Tím se dostane zpět do základní polohy. Popsaná sestava se opakuje co nejrychleji bez přerušení 5x.

Jak hodnotit stanoviště

- 1) Cvičí se bez obuvi
- 2) Je třeba průběžně dodržovat jednotlivé předepsané polohy
- 3) Pokud testovaný neudrží tyč v obou rukou, musí celou sestavu opakovat
- 4) Měří se čas 5 opakovaných sestav v sekundách s přesností na desetinu sekundy
- 5) Musí se postavit vždy do vzpřímeného postroje – narovnat se

Časté chyby

- 1) Účastník v průběhu sestavy pustí tyč
- 2) Účastník nedodržuje předepsané polohy



© ProFútbolAnalytics

4.6

Běh na 1000 metrů – aerobní vytrvalost



Co potřebujete

- 1000m okruh, okruh na hřišti o rozměrech 60 m x 40 m
- 5 kuželů
- Stopky
- Měřicí pásmo

Jak se připravit

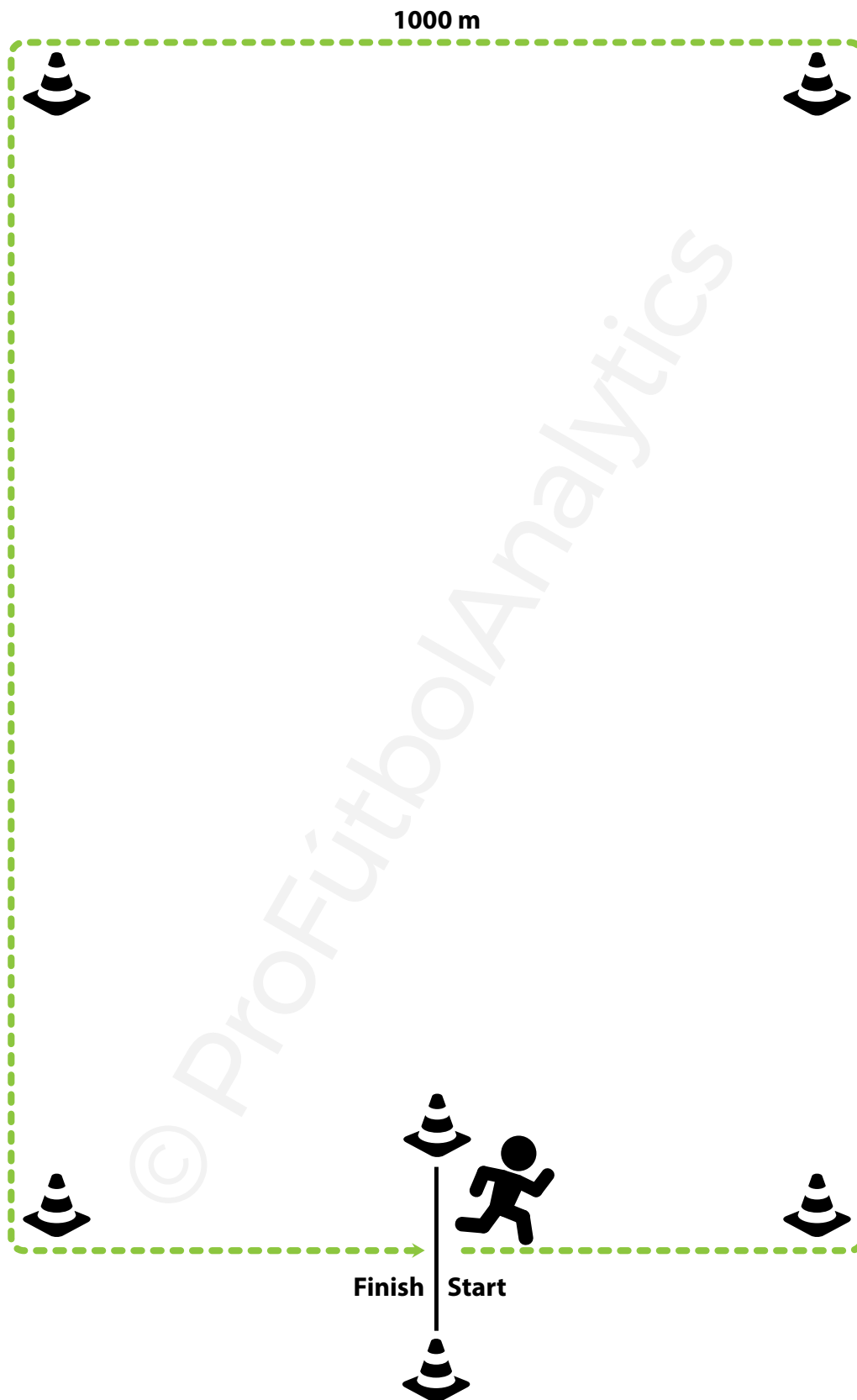
- 1) Označte startovní/cílový bod trati kuželem.
- 2) Vyměřte 4 strany obdélníkové trati za použití měřicího pásma. Umístěte na každý roh kužel. Jestliže vytváříte trať kratší než 1000 m, stanovte počet požadovaných kol pro každého účastníka, aby celkově dosáhla 1000 m. Například trať má rozměry 37,6 m x 25 m (účastníci běží 10 kol pro 1000m trať).

Jak hodnotit stanoviště

- 1) Účastníci začínají u startovního/cílového kuželu. Povězte jim, kolik kol mají absolvovat.
- 2) Na znamení měřiče času spusťte stopky a účastníci vybíhají. Účastníci se snaží oběhnout/ujít co nejrychleji vzdálenost 1000 metrů. Měří se několika stopkami, skupina se roztáhne.

Tip

Jestliže účastníci nechtějí běhat, povzbuďte je, aby trať alespoň ušli co nejrychleji, jak dovedou. Pro mladší hráče použijte vodiče, aby nepřepálili začátek.



----- Run / Běh

5. Technické disciplíny

5.1a

Nožičky – ovládání a kontrola míče 9-17



Cíl

Ohodnotit kontrolu míče provedením úderů míče za pomoci co největšího počtu částí těla. Levá, pravá či jenom jedna, jak hráči vyhovuje.

Co potřebujete

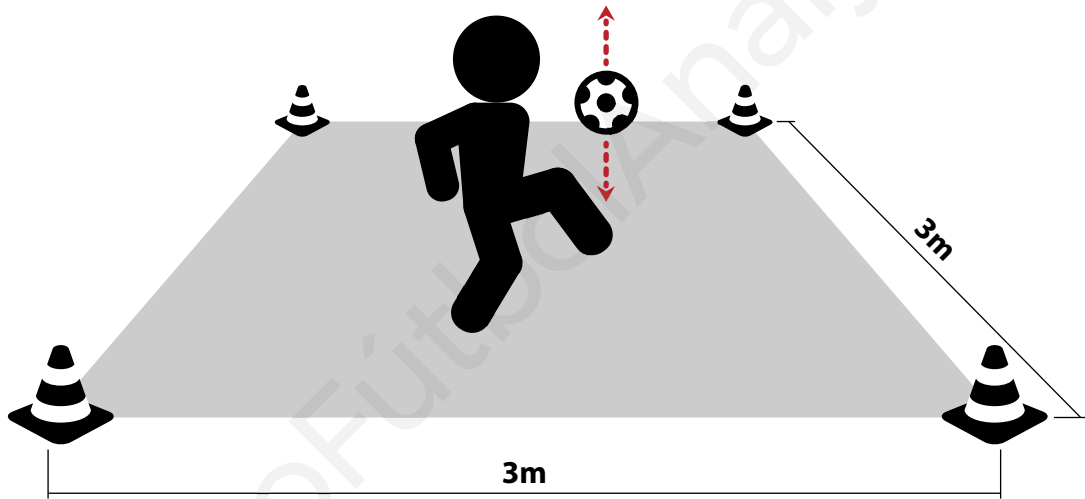
- 4 kužely/mety
- Míč (dle věkové kategorie 3, 4, 5)
- Měřicí pásmo

Provedení testu 9-17 let

Hráč provádí úder ve vymezeném prostoru 3x3 metry, ze kterého nesmí vybočit. Hráč by měl k úderům použít všechny části těla, kterými úder ovládá (nohy, kolena, ramena, hlavu, hrudník popřípadně jiné), co je v kopané dovoleno. Test se provede opakovaně CELKEM 3 X a počítá se nejlepší výkon do max 100 opakování.

Měřená hodnota

Počet úderů bez dopadu na zem.



5. Technické disciplíny

5.1b

Nožičky – ovládání a kontrola míče 6-8



Cíl

Ohodnotit kontrolu míče provedením úderů míče za pomoci co největšího počtu částí těla. Levá, pravá či jenom jedna, jak hráči vyhovuje.

Co potřebujete

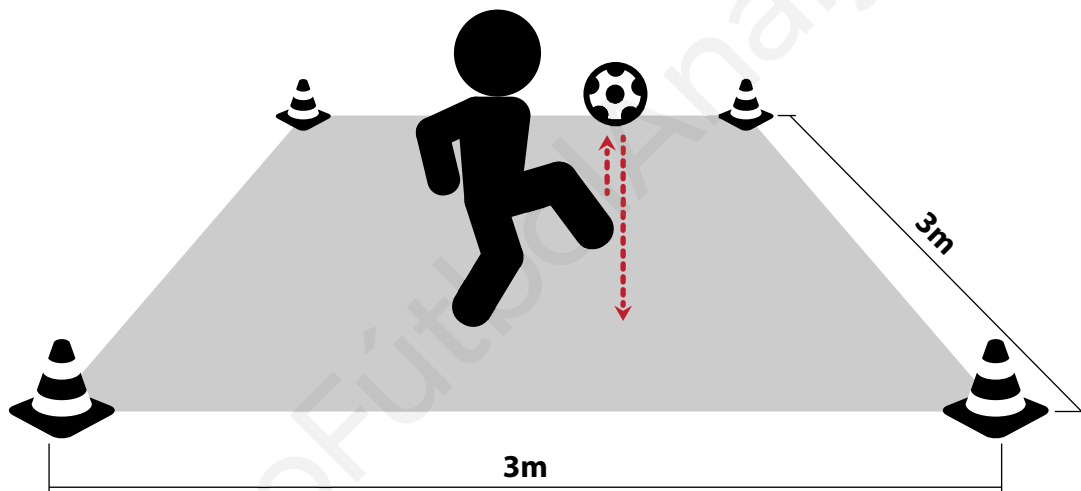
- 4 kužely/mety
- Míč (dle věkové kategorie 3, 4, 5)
- Měřicí pásmo

Provedení testu 6-8 let – s mezidopadem na zem

Hráč provádí úder ve vymezeném prostoru 3x3 metry, ze kterého nesmí vykročit. Hráč by měl k úderům použít všechny části těla, kterými úder ovládá (nohy, kolena, ramena, hlavu, hrudník popřípadně jiné), co je v kopané dovoleno. Test se provede opakovaně CELKEM 3 X a počítá se nejlepší výkon do max 100 opakování.

Měřená hodnota

Počet úderů s mezidopadem na zem.



5. Technické disciplíny

5.2a

Slalom dribbling – vedení a ovládání míče v běhu 9–17



Cíl

Ohodnotit techniku a rychlost vedení míče ze strany hráče, schopnost překonávat překážky..

Co potřebujete

- 4x mini branky (výška branky - 30 cm)
- 4x META nebo 4x malé slalomové tyče
- Měřicí pásmo
- 4x slalomové tyče
- 5x meta
- Stopky nebo fotobuňku

Provedení testu

Hráč musí absolvovat celý test v co nejkratším časovém limitu. Pokud hráč shodí či viditelně posune slalomovou tyč/kužel/metu nebo mini branku, celý test opakuje znova.

Měřená hodnota

Čas, za který hráč okruh dokončí.

Pokyny pro zkoušejícího

Hráči se seřadí za startovní místo. Zkoušející sleduje hráče v průběhu celého okruhu a zapisuje poznámky do záznamové listiny pro hodnocení. Hráče stále povzbuzuje.

Návod na postavení slalomu

1. Disciplína

Mini branky za sebou s odstupem 2,5m od sebe. Hráč si musí přihrát míč pod brankou, preskočit a vždy se dotknout míče před další brankou.

2. Disciplína

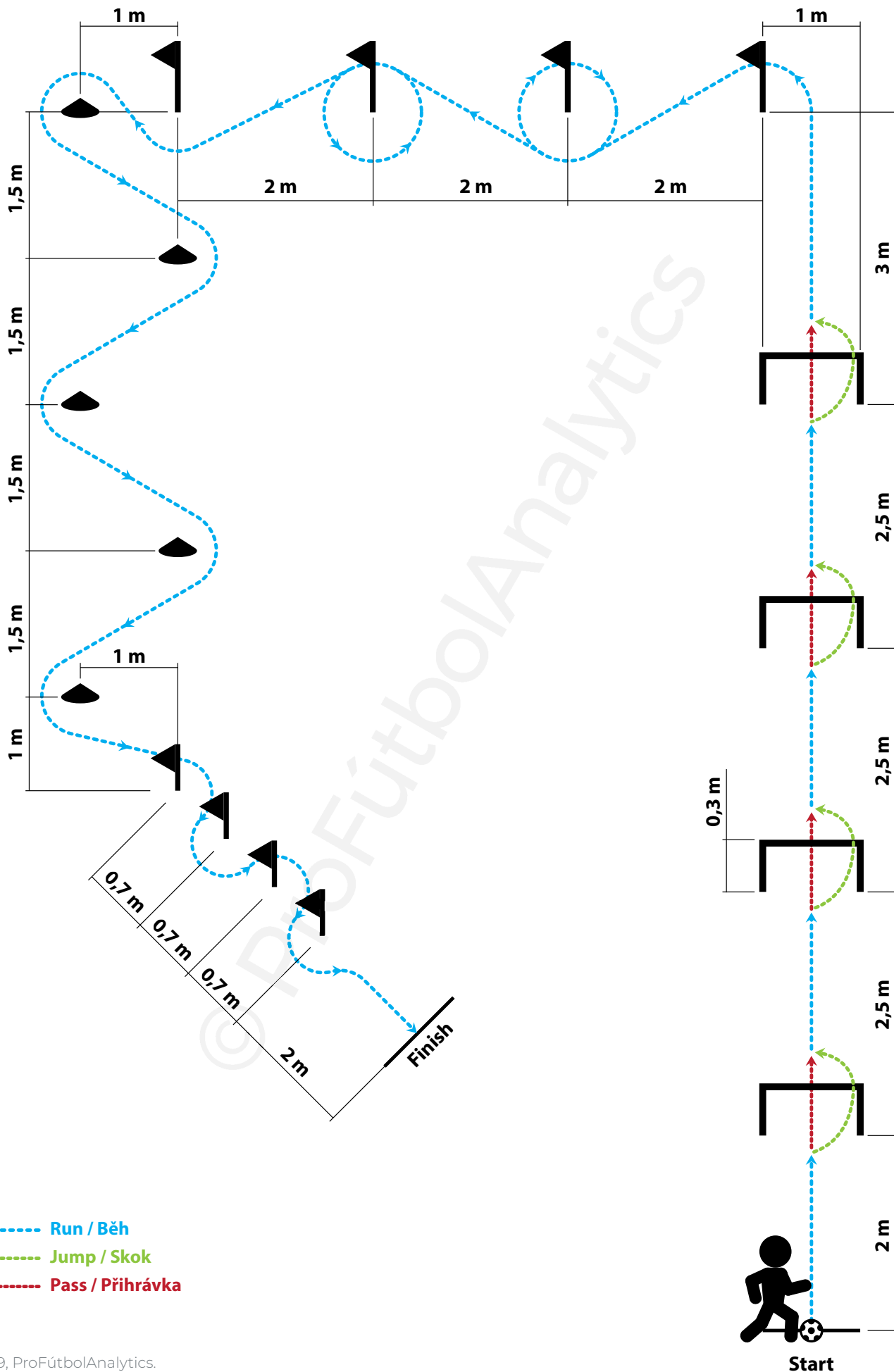
Odstup od první disciplíny 3 m. Čtyři slalomové tyče, odstup 2m mezi sebou, jsou rovně za sebou, kdy 2. a 3. bude muset hráč oběhnout „dokola“.

3. Disciplína

Odstup od druhé disciplíny, resp. mety, 1 m. Pět vytyčovací met 1,5 m od sebe na střídačku (levá, pravá strana). Proběhnout slalom.

4. Disciplína

Odstup od třetí disciplíny 1 m. Poslední disciplína celkem 4 malé slalomové tyče nebo mety za sebou uhlopříčně. Odstup mezi tyčemi nebo metami 0,7 m. Proběhnout slalom.



5. Technické disciplíny

5.2b

Slalom dribbling – vedení a ovládnutí míče v běhu 6-8



Cíl

Ohodnotit techniku a rychlost vedení míče ze strany hráče, schopnost překonávat překážky.

Co potřebujete

- 4x mini branky (výška branky 0,3 m)
- Měřicí pásmo
- 4x mety nebo 4x malé slalomové tyče
- 5x meta
- 4x slalomové tyče
- Stopky nebo fotobuňku měřící zařízení

Provedení testu

Hráč musí absolvovat celý test v co nejkratším časovém limitu. Pokud hráč shodí či viditelně posune slalomovou tyč/kužel/metu nebo mini branku, celý test opakuje znovu.

Měřená hodnota

Čas, za který hráč okruh dokončí.

Pokyny pro zkoušejícího

Hráči se seřadí za startovní místo. Zkoušející sleduje hráče v průběhu celého okruhu a zapisuje poznámky do záznamové listiny pro hodnocení. Hráče stále povzbuzuje.

Návod na postavení slalomu

1. Disciplína

4 kužele za sebou s odstupem 2,5 m od sebe. Hráč musí proběhnout slalom.

2. Disciplína

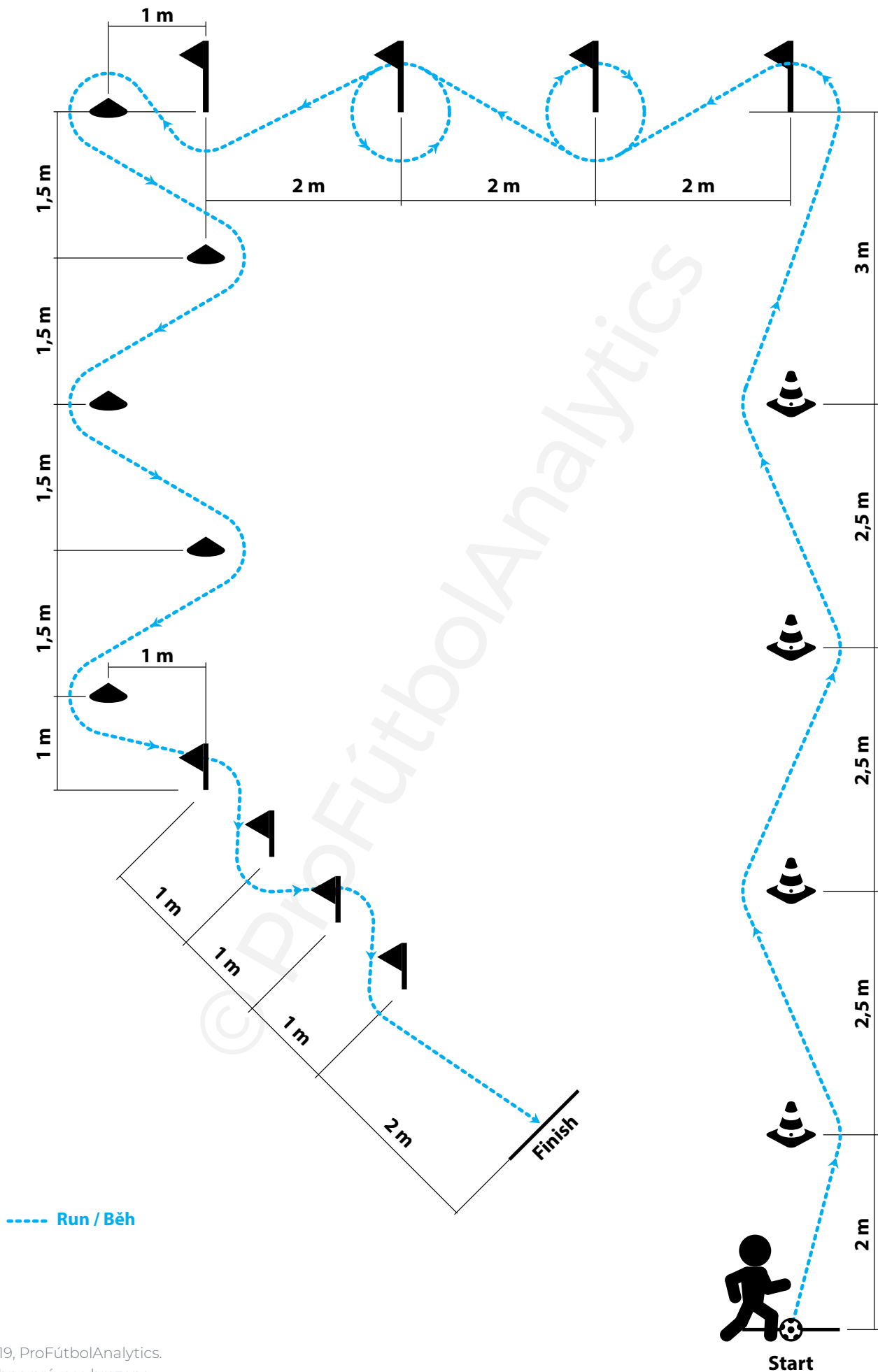
Odstup od první disciplíny 3 m. Čtyři slalomové tyče odstup 2 m mezi sebou, jsou rovně za sebou, kdy 2. a 3. bude muset hráč oběhnout „dokola“

3. Disciplína

Odstup od druhé disciplíny, resp. Mety, je 1 m. Pět vytyčovací met 1,5 m od sebe na střídačku (levá, pravá strana). Proběhnout slalom.

4. Disciplína

Odstup od třetí disciplíny 1 m. Poslední disciplína celkem 4 malé slalomové tyče nebo mety za sebou uhlopříčně. Odstup mezi tyčemi nebo metami 1 m. Proběhnout slalom.



5.3a

Přihrávky – přesnost přihrávek v běhu 9-17



Cíl

Změřit efektivitu přihrávky v běhu.

Co potřebujete

- 8x míč (velikost dle věkové kategorie) – 4x VLEVO (zelená) PRAVÁ noha, 4x VPRAVO (červená) LEVÁ noha
- 7x branky o šířce 1 m: 14x kužel/meta + 4x meta na čtverec 2 m x 2 m start
- Měřicí pásmo

Provedení testu

Hráč kopne **8 míčů do 4 vymezených úseku (mety nebo branky o šířce 1 m)** – míč do každé tzv. branky kopne/přihraje – 4x dominantní nohou a 4x nedominantní, a to v průběhu běhu vpřed. Hráč doběhne od startovního kuželu na místo, ze kterého se kope, po odkopnutí míče se vrací vnějším obloukem DLE NÁKRESU / BARVY zpět ke startovnímu kuželu pro další míč. Osmým kopem test končí. Stopky se zastaví v okamžiku, kdy hráč ztrácí kontakt s posledním odkopnutým míčem.

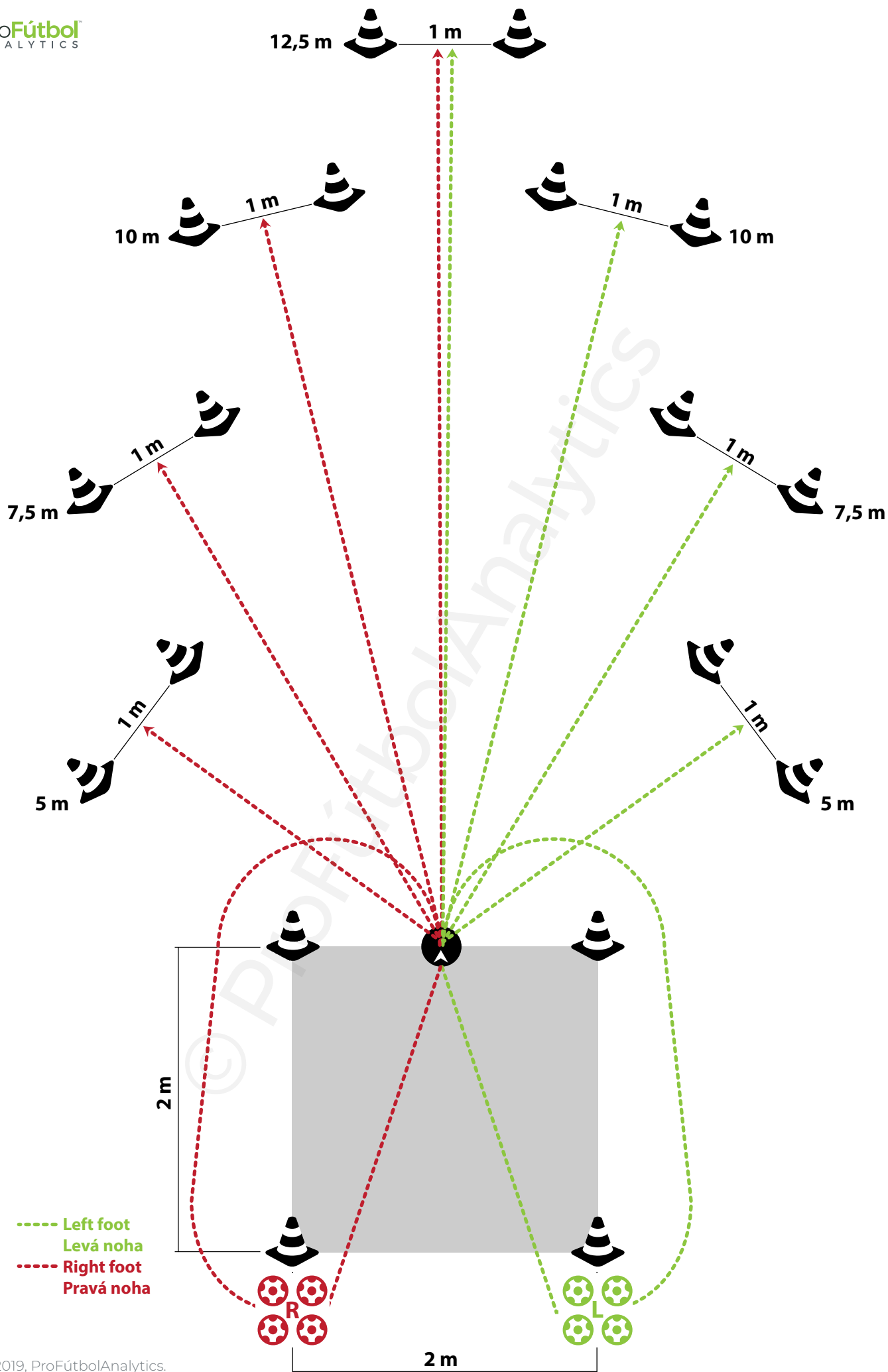
Měřená hodnota

Zapísujeme počet trefených „branek“ nebo met, tj možnost doteku mety míčem či líznutí mety z vnitřní části (každá je za 1 bod, maximální možný počet je tedy 8 bodů) a čas. Body mají vždy větší váhu než čas. Při rovnosti bodů rozhoduje čas.

Pokyny pro trenéra

Hráči se musí posadit na zem cca 2 m za osobu, která bude test provádět jako první. Poté, co hráč dokončí zkoušku, půjde k brankám (za ně) sbírat míče spoluhráče, který právě zkoušku provádí. Úkolem trenéra je vždy připravit na startovací čáru 8 míčů, 4 vlevo, 4 vpravo. Popřípadně může tímto úkolem pověřit jiného hráče/trenéra. Trenér hráčům vysvětlí, že při této zkoušce se měří zásahy a čas provedení. Hráč provádí přihrávky z běhu nejprve 4 x dominantní nohou a následně 4 nedominantní nohou. Pravák začíná na levé straně „ZELENÝ ROH“, levák začíná na pravé straně „ČERVENÝ ROH“

Důležité je zdůraznit, aby hráč nabral na rychlosti v úseku běhu bez míče, a naopak při přihrávce vedl míč na hranici (2 m) přihrávky koncentrován.



5.3b

Přihrávky – přesnost přihrávek v běhu 6-8



Cíl

Změřit efektivitu přihrávky v běhu.

Co potřebujete

- 8x míč (velikost dle věkové kategorie) – 4x VLEVO (zelená) PRAVÁ noha, 4x VPRAVO (červená) LEVÁ noha
- 7x branky o šířce 1 m: 14x kužel/meta + 4x meta na čtverec 2 m x 2 m start
- Měřicí pásmo

Provedení testu

Hráč kopne **8 míčů do 4 vymezených úseku (mety nebo branky o šířce 1 m)** – míč do každé tzv. branky kopne/přihraje – 4x dominantní nohou a 4x nedominantní, a to v průběhu běhu vpřed. Hráč doběhne od startovního kuželu na místo, ze kterého se kope, po odkopnutí míče se vrací vnějším obloukem DLE NÁKRESU / BARVY zpět ke startovnímu kuželu pro další míč. Osmým kopem test končí. Stopky se zastaví v okamžiku, kdy hráč ztrácí kontakt s posledním odkopnutým míčem.

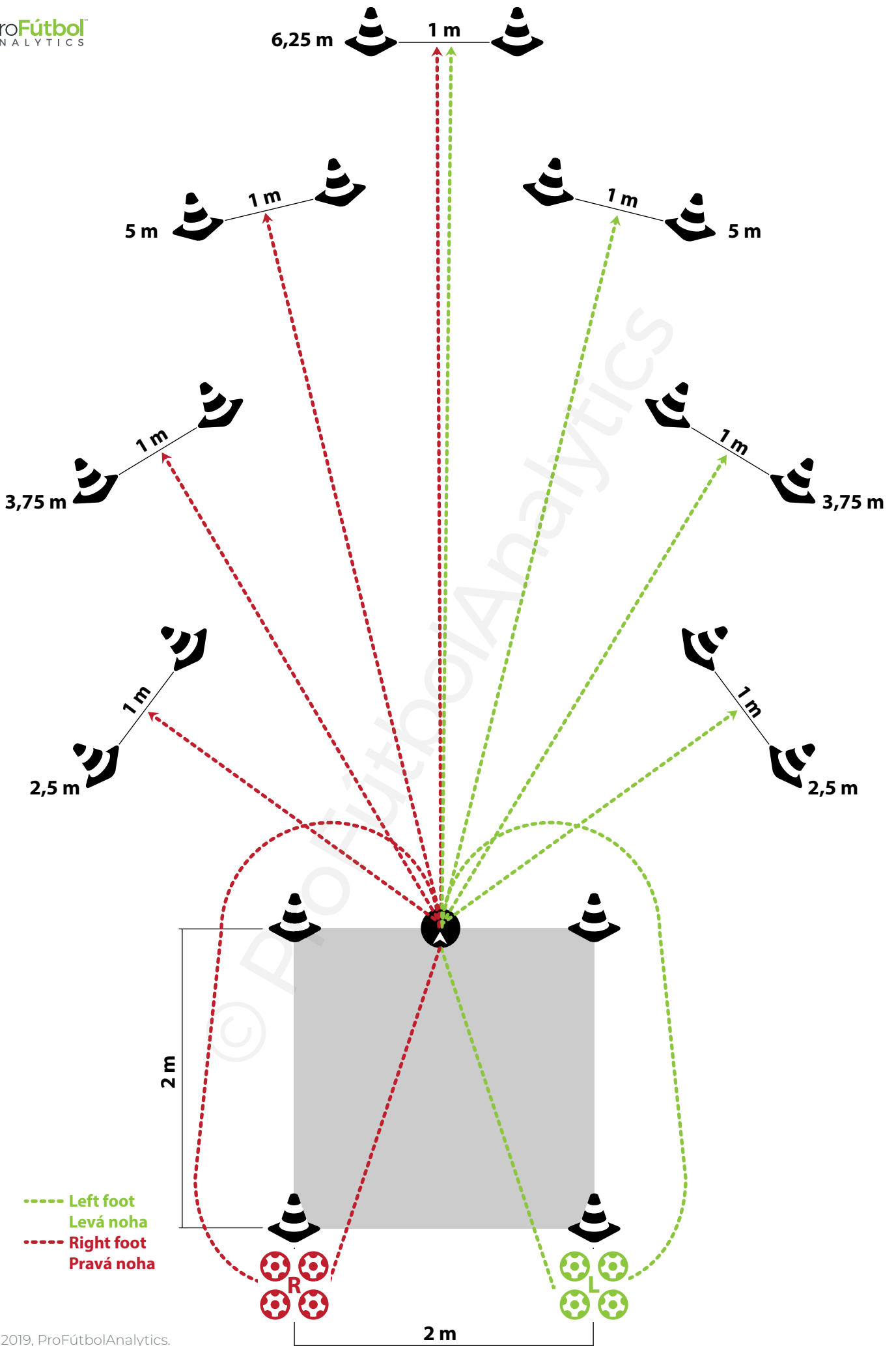
Měřená hodnota

Zapísujeme počet trefených „branek“ nebo met, tj možnost doteku mety míčem či líznutí mety z vnitřní části (každá je za 1 bod, maximální možný počet je tedy 8 bodů) a čas. Body mají vždy větší váhu než čas. Při rovnosti bodů rozhoduje čas.

Pokyny pro trenéra

Hráči se musí posadit na zem cca 2 m za osobu, která bude test provádět jako první. Poté, co hráč dokončí zkoušku, půjde k brankám (za ně) sbírat míče spoluhráče, který právě zkoušku provádí. Úkolem trenéra je vždy připravit na startovací čáru 8 míčů, 4 vlevo, 4 vpravo. Popřípadně může tímto úkolem pověřit jiného hráče/trenéra. Trenér hráčům vysvětlí, že při této zkoušce se měří zásahy a čas provedení. Hráč provádí přihrávky z běhu nejprve 4 x dominantní nohou a následně 4 nedominantní nohou. Pravák začíná na levé straně „ZELENÝ ROH“, levák začíná na pravé straně „ČERVENÝ ROH“

Důležité je zdůraznit, aby hráč nabral na rychlosti v úseku běhu bez míče, a naopak při přihrávce vedl míč na hranici (2 m) přihrávky koncentrován.



5.4a

Střelba

– přesnost
střelby v běhu
13–17



Cíl

Změřit přesnost střelby fotbalisty jeho dominantní nohou i nedominantní nohou

Co potřebujete

- 8x míč (velikost dle věkové kategorie): 4x VLEVO (červená) PRAVÁ noha, 4x VPRAVO (zelená) LEVÁ noha
- 4x meta
- Měřicí pásmo a stopky
- Stuha či viditelné lano pro rozdělení branky

Provedení testu

V brance je natažena stuha (viditelné lano) uprostřed vodorovně ve výši 122 cm a na obou stranách 100 cm od tyčky vodorovně dolů. Hráč doběhne s míčem od startovního kuželu (17 m od branky/velké vápno) na místo, ze kterého se střílí (11 m od branky/penalta) a vystřelí. Poté, co vystřelí míč, se vrátí zpět kolem startovního kuželu na start pro druhý míč, avšak obíhá vždy dle nákresu na patřičnou stranu. Takto pokračuje až do posledního pokusu. Stopky se zastaví až v okamžiku, kdy míš ztratí kontakt s nohou při osmé střele. **Hráči střílí nejprve 4x dominantní nohou a poté 4x nedominantní nohou. Pravák začíná na levé straně „ČERVENÝ ROH“, levák začíná na pravé straně „ZELENÝ ROH“.**

Důležité: Nákres níže je pro provedení hráčů hrajících „velký fotbal“ – 10+1

Pro ostatní bude provedení na branku 5 m x 2 m, tj. branka rozdělena na ½ horizontálně a boční rozměry nikoli 1 m, nýbrž 0,88 cm; kop z 8 m, ale obdélník startu a kopu k brance zůstává stejný, tj. 6 m x 4 m, jako tomu je u velké branky. Viz nákres níže

Velká brána kop 11m výšeč = 1 m x 1,22 m

Malá brána kop 8m výšeč = 0,88 cm x 1 m

PRAVÁK ZAČÍNÁ – Střílí celkem 4x dominantní PRAVOU nohou z levého rohu – ČERVENÝ

1. střela (zóna 1):	PRAVÝ DOLNÍ roh
2. střela (zóna 2):	PRAVÝ HORNÍ roh
3. střela (zóna 3):	LEVÝ DOLNÍ roh
4. střela (zóna 4):	LEVÝ HORNÍ roh

a pokračuje střílí celkem 4krát nedominantní LEVOU nohou z pravého rohu – ZELENÝ

5. střela (zóna 1):	LEVÝ DOLNÍ roh
6. střela (zóna 2):	LEVÝ HORNÍ roh
7. střela (zóna 3):	PRAVÝ DOLNÍ roh
8. střela (zóna 4):	PRAVÝ HORNÍ roh

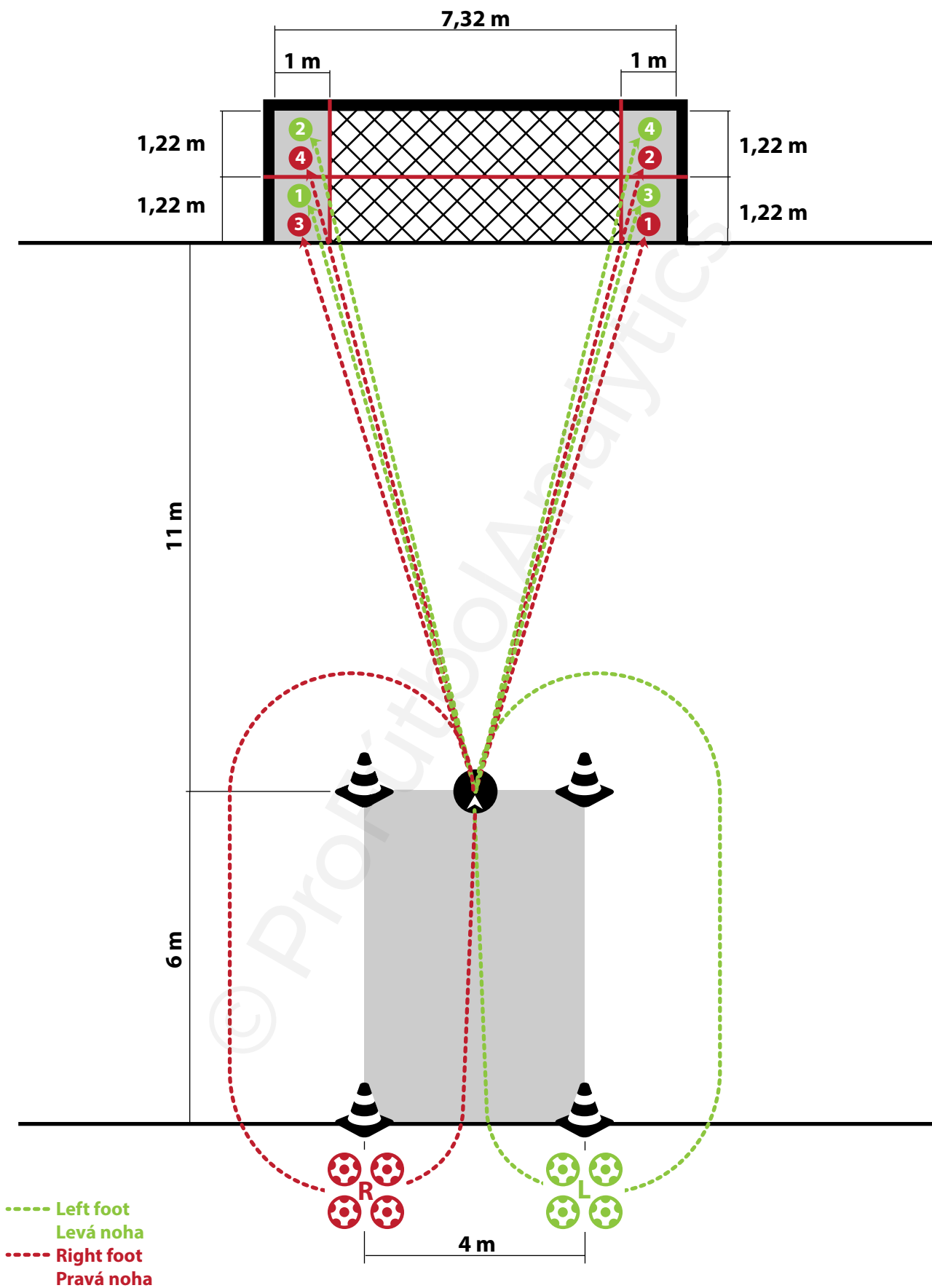
LEVÁK OPAČNĚ, TJ ZAČÍNÁ LEVOU NA PRAVÉ STRANĚ atd.

Měřená hodnota

Počet ZÁSAHŮ v každé z ČÁSTÍ (každá dolní 1 bod, každá horní za 2 body, celkem možných 12 bodů) a čas. Body mají vždy větší váhu než čas. Při rovnosti bodů rozhoduje čas.

Pokyny pro trenéra

Trenér zajistí, aby uvnitř prostoru nebyl žádný z účastníků kromě hráče, který střílí. Ostatní se posadí 2 m od provádějícího hráče. Trenér vždy určí pořadí, ve kterém budou hráči střílet. Úkolem trenéra je vždy připravit na startovací čáru 8 míčů. Popřípadně může tímto úkolem pověřit jiného hráče/trenéra. Hráč provádí střelbu z běhu nejprve 4krát dominantní nohou a následně 4krát



----- Left foot
Levá noha
----- Right foot
Pravá noha

5.4b

Střelba

– přesnost střelby v běhu 9-12



Cíl

Změřit přesnost střelby fotbalisty jeho dominantní nohou i nedominantní nohou.

Co potřebujete

- 8x míč (velikost dle věkové kategorie): 4x VLEVO (červená) PRAVÁ noha, 4x VPRAVO (zelená) LEVÁ noha
- 4x meta
- Měřicí pásmo a stopky
- Stuha či viditelné lano pro rozdělení branky

Provedení testu

V brance je natažena stuha (viditelné lano) uprostřed vodorovně ve výši **100 cm** a na obou stranách **88 cm** od tyčky vodorovně dolů. Hráč doběhne s míčem od startovního kuželu (14 m od branky/velké vápno) na místo, ze kterého se střílí (8 m od branky/penalta) a vystřelí. Poté, co vystřelí míč, **se vrátí zpět kolem startovního kuželu na start pro druhý míč**, avšak obíhá vždy dle nákresu na patřičnou stranu. Takto pokračuje až do posledního pokusu. Stopky se zastaví až v okamžiku, kdy míš ztratí kontakt s nohou při osmé střele. **Hráči střílí nejprve 4x dominantní nohou a poté 4x nedominantní nohou. Pravák začíná na levé straně „ČERVENÝ ROH“, levák začíná na pravé straně „ZELENÝ ROH“.**

Důležité: Nákres níže je pro provedení hráčů hrajících „malý fotbal“ – 7+1

Pro ostatní bude provedení na branku 5 m x 2 m, tj. branka rozdělena na ½ horizontálně a boční rozměry nikoli 1 m, nýbrž 0,88 cm; kop z 8 m, ale obdélník startu a kopu k brance zůstává stejný, tj. 6 m x 4 m, jako tomu je u velké branky. Viz nákres níže

Velká brána kop 11m výšeč = 1 m x 1,22 m

Malá brána kop 8m výšeč = 0,88 cm x 1 m

PRAVÁK ZAČÍNÁ – Střílí celkem 4krát dominantní PRAVOU nohou z levého rohu – ČERVENÝ

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. střela (zóna 1): | PRAVÝ DOLNÍ roh |
| 2. střela (zóna 2): | PRAVÝ HORNÍ roh |
| 3. střela (zóna 3): | LEVÝ DOLNÍ roh |
| 4. střela (zóna 4): | LEVÝ HORNÍ roh |

a pokračuje střílí celkem 4krát nedominantní LEVOU nohou z pravého rohu – ZELENÝ

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 5. střela (zóna 1): | LEVÝ DOLNÍ roh |
| 6. střela (zóna 2): | LEVÝ HORNÍ roh |
| 7. střela (zóna 3): | PRAVÝ DOLNÍ roh |
| 8. střela (zóna 4): | PRAVÝ HORNÍ roh |

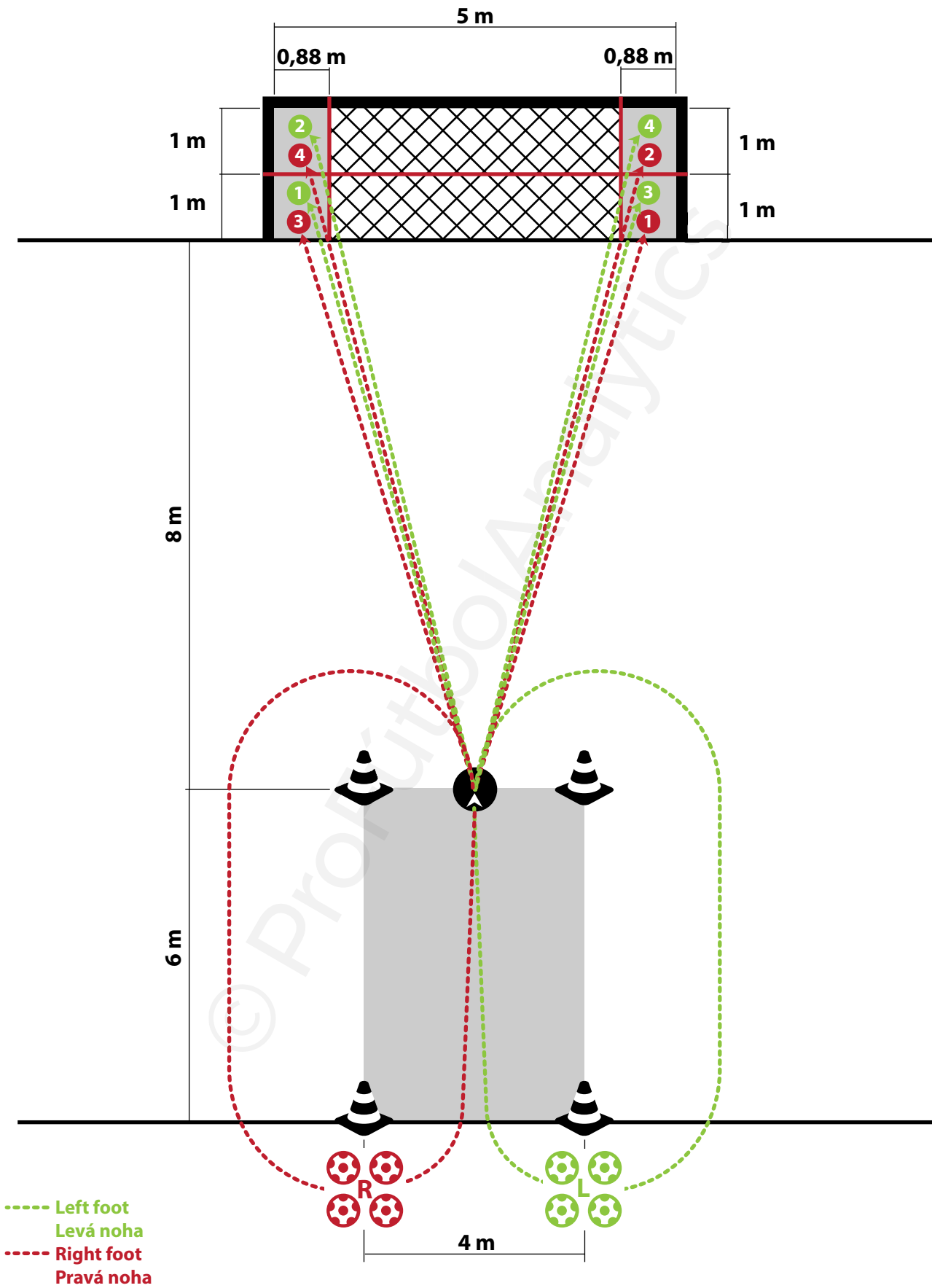
LEVÁK OPAČNĚ, TJ ZAČÍNÁ LEVOU NA PRAVÉ STRANĚ atd.

Měřená hodnota

Počet ZÁSAHŮ v každé z ČÁSTÍ (každá dolní 1 bod, každá horní za 2 body, celkem možných 12 bodů) a čas. Body mají vždy větší váhu než čas. Při rovnosti bodů rozhoduje čas.

Pokyny pro trenéra

Trenér zajistí, aby uvnitř prostoru nebyl žádný z účastníků kromě hráče, který střílí. Ostatní se posadí 2 m od provádějícího hráče. Trenér vždy určí pořadí, ve kterém budou hráči střílet. Úkolem trenéra je vždy připravit na startovací čáru 8 míčů. Popřípadně může tímto úkolem pověřit jiného hráče/trenéra. Hráč



5.4c

Střelba

– přesnost
střelby v běhu
6-8



Cíl

Změřit přesnost střelby fotbalisty jeho dominantní nohou i nedominantní nohou

Co potřebujete

- 8x míč (velikost dle věkové kategorie): 4x VLEVO (červená) PRAVÁ noha, 4x VPRAVO (zelená) LEVÁ noha
- 4x meta
- Měřicí pásmo a stopky
- Stuha či viditelné lano pro rozdělení branky

Provedení testu

V brance je natažena stuha (viditelné lano) uprostřed vodorovně ve výši **100 cm** a na obou stranách **88 cm** od tyčky vodorovně dolů. Hráč doběhne s míčem od startovního kuželu (14 m od branky/velké vápno) na místo, ze kterého se střílí (8 m od branky/penalta) a vystřelí. Poté, co vystřelí míč, **se vrátí zpět kolem startovního kuželu na start pro druhý míč**, avšak obíhá vždy dle nákresu na patřičnou stranu. Takto pokračuje až do posledního pokusu. Stopky se zastaví až v okamžiku, kdy míš ztratí kontakt s nohou při osmé střele. **Hráči střílí nejprve 4x dominantní nohou a poté 4x nedominantní nohou. Pravák začíná na levé straně „ČERVENÝ ROH“, levák začíná na pravé straně „ZELENÝ ROH“.**

Důležité: Nákres níže je pro provedení hráčů hrajících „malý fotbal“ – 7+1

Pro ostatní bude provedení na branku 5 m x 2 m, tj. branka rozdělena na ½ horizontálně a boční rozměry nikoli 1 m, nýbrž 0,88 cm; kop z 8 m, ale obdélník startu a kopu k brance zůstává stejný, tj. 6 m x 4 m, jako tomu je u velké branky. Viz nákres níže

Velká brána kop 11m výšeč = 1 m x 1,22 m

Malá brána kop 8m výšeč = 0,88 cm x 1 m

PRAVÁK ZAČÍNÁ – Střílí celkem 4krát dominantní PRAVOU nohou z levého rohu – ČERVENÝ

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. střela (zóna 1): | PRAVÝ DOLNÍ roh |
| 2. střela (zóna 2): | PRAVÝ DOLNÍ roh |
| 3. střela (zóna 3): | LEVÝ DOLNÍ roh |
| 4. střela (zóna 4): | LEVÝ DOLNÍ roh |

a pokračuje střílí celkem 4krát nedominantní LEVOU nohou z pravého rohu – ZELENÝ

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 5. střela (zóna 1): | LEVÝ DOLNÍ roh |
| 6. střela (zóna 2): | LEVÝ DOLNÍ rok |
| 7. střela (zóna 3): | PRAVÝ DOLNÍ roh |
| 8. střela (zóna 4): | PRAVÝ DOLNÍ roh |

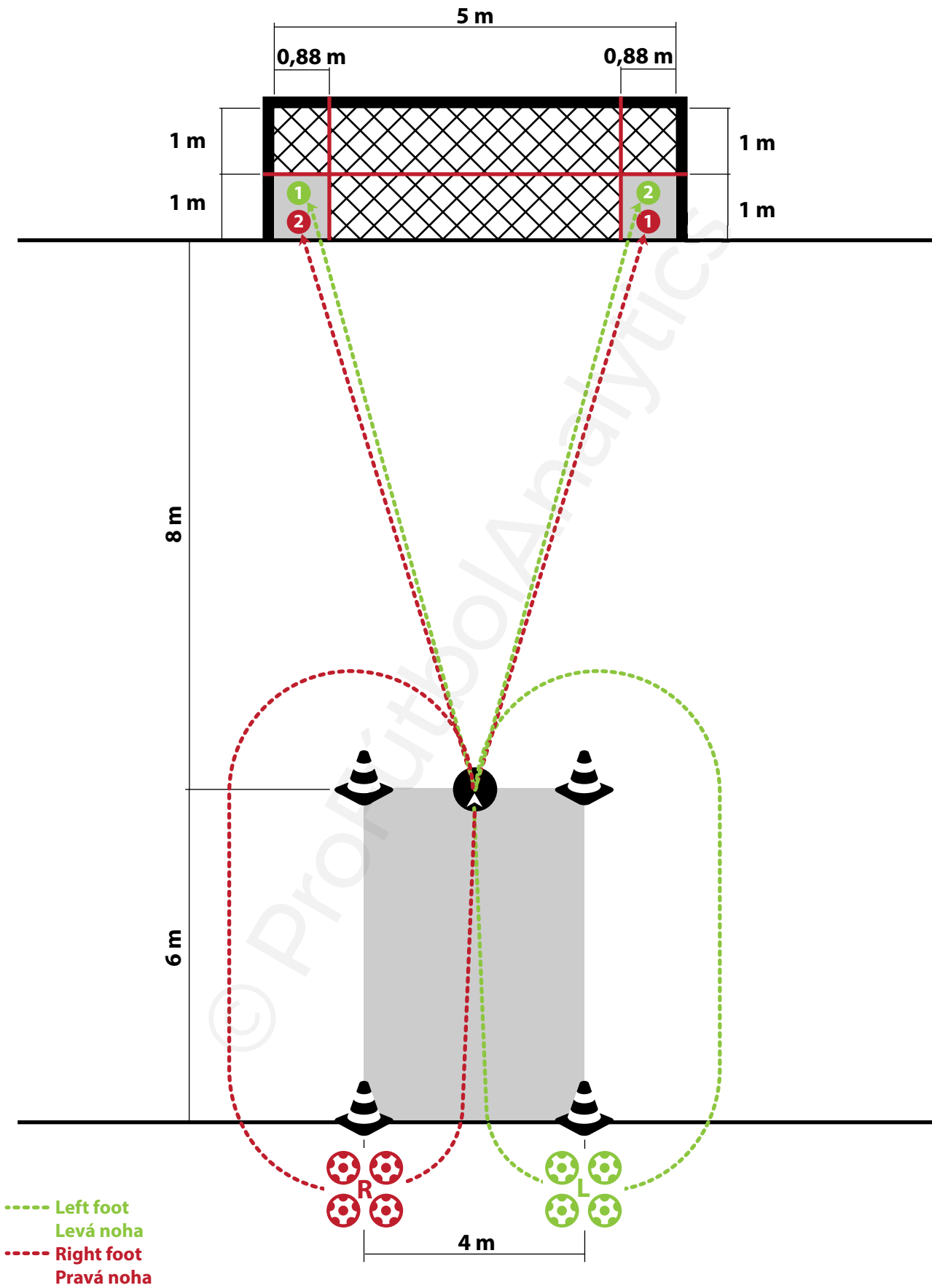
LEVÁK OPAČNĚ, TJ ZAČÍNÁ LEVOU NA PRAVÉ STRANĚ atd.

Měřená hodnota

Počet ZÁSAHŮ v každé z ČÁSTÍ (každá dolní 1 bod, celkem možných 8 bodů) a čas. Body mají vždy větší váhu než čas. Při rovnosti bodů rozhoduje čas.

Pokyny pro trenéra

Trenér zajistí, aby uvnitř prostoru nebyl žádný z účastníků kromě hráče, který střílí. Ostatní se posadí 2 m od provádějícího hráče. Trenér vždy určí pořadí, ve kterém budou hráči střílet. Úkolem trenéra je vždy připravit na startovací čáru 8 míčů. Popřípadně může tímto úkolem pověřit jiného hráče/trenéra. Hráč provádí střelbu z běhu nejprve 4krát dominantní nohou a následně 4krát nedominantní nohou.



6. Kompletní seznam vybavení pro testování

- Sada 20 kuželů
- Sada met cca 30 ks
- Sada 4 slalomových tyčí velkých s plochým podstavcem
- Sada 4 slalomových tyčí malých s plochým podstavcem
- 2 měřicí pásky
- Podložka
- Krátká tyč na test koordinace (95 cm)
- Stopky, fotobuňka
- 4 malé branky (výška 30 cm) nebo vytvoření překážky 30 cm x 90 - 100 cm
- Páska nebo viditelné lano
- Barevná lepicí páska na značení pod kužele či mety
- 20 míčů



7. Software

ProFutbolAnalytics používá pro sběr a analýzu dat cloudový software. Přihlaste se do aplikace na adrese app.profutbolanalytics.com zadáním svého uživatelského jména a hesla.

New Result

Tato možnost slouží k zadání nového hráče, výsledků a generování fyzických a technických reportů.

- Klikněte na tlačítko New Result -> vyplňte všechna data a klikněte na možnost „Create Result“.

All Results

Přehled všech zadaných hráčů

- Klikněte na tlačítko Edit -> takto můžete změnit stávající výsledky.

Clubs

Tato možnost slouží k přidání nových klubů do aplikace.

- Klikněte na tlačítko Clubs -> New clubs
- Zadejte potřebné informace.

Video manuál

4 TECHNICKÉ DISCIPLÍNY:

Nožičky: www.youtube.com/watch?v=W7-Gi62tQIs

Test střelby: www.youtube.com/watch?v=j9L9L_mZWGO

Test přihrávek: www.youtube.com/watch?v=oV_90r2_1cQ

Slalom/překážkový test: www.youtube.com/watch?v=Yp4r1hcV-5Q

6 FYZICKÝCH DISCIPLÍN:

30 m sprint: www.youtube.com/watch?v=QLm-9API7Bc

Cvičení s tyčí: www.youtube.com/watch?v=uJ8vPx20qrc

Zkrácené sedy-lehy: www.youtube.com/watch?v=xR-ukkcDO3I

Člunkový běh: www.youtube.com/watch?v=iqSSewGZS-o

Trojskok: www.youtube.com/watch?v=J_cq-BulwWI

Běh 1000 m: www.youtube.com/watch?v=wrSn2VfmS3O

PROMO

www.youtube.com/watch?v=ogSPuemUmNY



www.profutbolanalytics.cz