

FKM Devínska Nová Ves pre rodičov sezóna 2022 / 2023



Vážení rodičia,

pred novou sezónou by sme vám radi poskytli na jednom mieste všetky dôležité informácie, tak aby ste vedeli na aké futbalové a športové aktivity sa môžu deti tešiť v novej sezóne 2022/2023. Táto sezóna je pre FKM ako aj futbal v Devínskej Novej Vsi výnimočná.

Občianske združenie a futbalový klub FKM Devínska Nová Ves oslávi v septembri 5 rokov od založenia a zároveň si v roku 2023 budeme pripomínať [100 rokov futbalu v Devínskej Novej Vsi](#). Veríme, že futbal v Devínskej Novej Vsi bude aj naďalej napredovať ako v počte športujúcich detí a dospelých, tak aj v podobe rozvoja futbalových a športových ihrísk.

Už od založenia FKM Devínska Nová Ves sa naším hlavným mottom stalo: „Naším prvoradým cieľom je rozvoj športových a futbalových zručností u detí v FKM Devínska Nová Ves.“ a to bude samozrejme platiť ako v tejto, tak aj ďalších sezónach.

V minulej sezóne v FKM Devínska Nová Ves aktívne športovalo 177 detí, čím sme sa stali najpočetnejším o.z. v Devínskej Novej Vsi. Veríme, že aj v tejto novej sezóne bude futbal veľkým lákadlom pre deti a budeme môcť na futbalových ihriskách privítať nové deti.

Zároveň sme si rodičia v FKM DNV stanovili ambiciózny plán, definovať a postupne budovať hodnoty, na ktorých stavíme a sú základom našej DNA:

- **Radosť**
- **Samostatnosť**
- **Komunita**
- **Rozvoj**

Viac o našich hodnotách sa dočítate v tomto [pdf dokumente](#)

Na deti aj v tejto sezóne čaká množstvo tréningov a futbalových zápasov. Samozrejme o prvotriedne tréningové zabezpečenie (športové pomôcky, lopty, tréningové aj zápasové oblečenie) je postarané zo strany klubu a deti dostávajú všetko zdarma zapožičané.

Ale hlavne sa na deti teší tím [skúsených a milých trénerov](#), tak aby im odovzdali to najlepšie pre ich športové napredovanie a zasvätili ich do krásnej hry s názvom futbal. Viac o športovom koncepte pre jednotlivé kategórie sa dočítate na nasledujúcich stránkach.

Zároveň by sme vás prosíme o maximálnu podporu pre deti. Naším cieľom je deťom dať zdravé športové návyky do života a otvoriť im dvere k vysnívanej ceste vo futbalovej kariére. Prosím nezabudnite, že futbal je len hra a má deťom prinášať radosť. Prosím riadte sa našim desatorom pre rodičov. Pomožete tak deťom v ich napredovaní. Ďakujeme.

Prajeme všetkým príjemnú a úspešnú sezónu 2022 / 2023.

V Devínskej Novej Vsi, 14.8.2022

Zástupcovia FKM Devínska Nová Ves
<https://fkmdnv.sk/o-nas/clenovia-oz-a-rada-rodicov/m45>

Desatoro pre rodičov

1. ĎAKUJEME a vážime si, že nás podporujete, fandíte nám a povzbudzujete nás.

2. Nenadáвайте nám a nekričte na nás. Futbal sa stále len učíme. Namiesto toho nás radšej povzbudzte.

3. Tréner trénuje a koučuje, rodič fandí. Vás chceme počuť povzbudzovať a fandíť!

4. Budzte našimi pravými fanúšikmi. Stojte pri nás, aj keď sa nám nedarí.

5. NERAÐTE NÁM A NEKRIČTE NÁM NA ZÁPASE, ČO MÁME ROBIŤ. Na to máme svojho trénera.

6. Výhra je pre nás dôležitá, ale nie na úkor kvality hry. Futbal je hra, nie vojna. Nechcete vyhrať za každú cenu! Priorita je postupné a pravidelné napredovanie jednotlivcov a až potom družstva ako celku.

7. Rešpektujte rozhodcu. Je to človek ako každý iný a tak, ako my v zápase, robí občas chyby aj on.

8. Zatlieskajte aj súperovi, pokiaľ vyhral a predviedol kvalitný výkon.

9. S našim trénerom komunikujte na rovinu. Nerozprávajte doma pred nami, čo Vám vadí. Povedzte to trénerovi.

10. Majte nadhľad. Naším cieľom je vidieť vás usmiatych, nie zamračených :-)

„Prosíme, dodržiujte tieto pravidlá a pripravte pre nás, aj pre vás príjemnejšie a zábavnejšie futbalové prostredie, kde je hlavným cieľom radosť z hry. Pokiaľ nie ste schopní tieto pravidlá dodržiavať, nie ste našimi pravými fanúšikmi a my deti vás prosíme, zostaňte doma!“

Športový koncept FKM Devínska Nová Ves pre sezónu 2022 / 2023

Zakladne info o koncepte a čo je cieľom sú v dokumente

https://fkmdnv.sk/storage/fkm_devinska_nova_ves_dna_2021.pdf

Dôležité je uvedomiť si čo by malo dieťa zvládnuť v jednotlivých kategóriách resp. na čo sa kladie v tréningu a v zápasoch dôraz. Tu je stručný prehľad po jednotlivých kategóriách.

V kategórii U5-U7 (deti narodené v roku 2016 a 2018)

sa deti rozvíjajú hlavne po koordinačnej stránke či už s loptou v ruke na nohe alebo bez nej. Každý hráč má loptu. Prirodzene sa učia prvým dotykom s loptou, nekladie sa ale príliš veľký dôraz na kvalitu prevedenia, oceňuje sa zvládnutie rôznym spôsobom. Vo voľnej hre 3na3, 2na2, 1na1, ktorá by mala tvoriť 50% tréningu, sa oceňuje individuálne riešenie hernej situácie. Tréning dvakrát do týždňa, v zime v telocvični. Zápasy nepravidelné.

V kategórii U8 (deti narodené v roku 2015)

sa v tréningu začína pomaly klásť dôraz na techniku prevedenia, naďalej sa rozvíjajú koordinačné schopnosti, pribúdajú obratnostné cvičenia, deti majú v týždni dva tréningy futbalové, jeden atletický (v zime gymnastický). Tretinu tréningu tvorí voľná hra 3na3, 2na2, oceňuje sa individuálne riešenie hernej situácie. Začínajú sa pravidelné zápasy 4 na 4, v bránke sa striedajú viacerí. Gólový výsledok zápasu nie je primárny, deti sa striedajú pravidelne, rovnomerne. V jarnej časti postupné zvykanie na loptu veľkosť 4.

V kategórii U9 (deti narodené v roku 2014)

pribúdajú navyše kognitívne cvičenia so zapojením viacerých hráčov, začína sa klásť dôraz na techniku vedenia lopty, prihrávky, správnosti prvého dotyku smerom do útoku, v hre sa oceňuje rovnako individuálne aj kombinačné riešenie hernej situácie. Hráči sa zoznamujú s prvými "bagovkami" a hrami na viaceré bránky ktoré tvoria 40% tréningu. Stále sa kladie dôraz na zvládnutie situácie 1na1 učí sa však už aj správna technika prevedenia kľúčiek. Pravidelné zápasy 4na4, brankári sa striedajú, hráči sa začínajú na ihrisku orientovať, sledujú viac spoluhráčov, snažia sa presadiť individuálne, dochádza však aj k prvým kombináciám dvojíc či trojíc. V týždni pribúda jeden futbalový tréning navyše. Gólový výsledok zápasu nie je primárny, deti sa striedajú pravidelne, rovnomerne. V zápase sa učia základy mentálneho nastavenia.

V kategórii U10 (deti narodené v roku 2013)

sa napreduje v jednotlivých cvičeniach z predchádzajúceho roka, proces je rovnaký, v pravidelných zápasoch 6na6 na väčšom ihrisku sa deti učia pomaly držať pozície, po zisku lopty ihrisko rozťahnuť po strate zmenšiť. Na konci roka zvládnutý prvý dotyk s loptou smerom do útoku. Dochádza k prvým pokusom o pressing po strate lopty. Deti sa na zápasoch učia rozvíjať tímového ducha, zdokonalujú svoje mentálne nastavenie. Gólový výsledok nie je primárny, deti sa striedajú pravidelne, rovnomerne s výnimkou reprezentatívnych turnajov. Na reprezentatívne turnaje sa nominujú hráči podľa hernej kvality, dochádzky a správania sa.

V kategórií U11 (deti narodené v roku 2012)

sa napreduje v jednotlivých cvičeniach z predchádzajúceho roka, proces je rovnaký, v pravidelných zápasoch 6na6 na väčšom ihrisku už deti držia svoje pozície, po zisku lopty dokážu ihrisko rozťahnuť po strate zmenšiť. Individuálne sú hráči schopní riešiť herné situácie na ktoromkoľvek poste. Pressing sa zdokonaluje. Lopta sa pomaly učí kopáť po výške resp. spracovávať zo vzduchu. Gólový výsledok nie je primárny ale začínajú si ho uvedomovať. V zápase sa učia zdokonaľovať svoje mentálne nastavenie tak aby zvládli otočiť nepriaznivý priebeh zápasu. Tímový duch je dôležitý, nie každý ale dostane v koncových okamihoch vyrovnaných zápasov rovnaký čas na ihrisku. Na reprezentatívne turnaje sa nominujú hráči podľa hernej kvality, dochádzky a správania sa.

V kategórií U13-U12 (deti narodené v roku 2010 a 2011)

opäť prechod na väčšie ihrisko, hráči 8na8, začínajú sa učiť prenášať ťažisko hry, individuálne sú schopní riešiť herné situácie na ktorejkoľvek pozícii, tímový duch na vyššej úrovni, podanie si ruky pred každým tréningom, zápasom. Učia sa hlavičkovať, spracovávať loptu hrudou. Starší ročník z dvojčky dostane v jarnej časti viac času na ihrisku, pokiaľ možno bez striedania. Na reprezentatívne turnaje sa nominujú hráči podľa hernej kvality, dochádzky a správania sa. V jarnej časti staršej dvojčky postupné zvykanie na loptu veľkosti 5 a hru na ofsajdy. V analýze a hodnotení hry sa začína aktívne využívať video technika ako ďalšia pomôcka futbalového rozvoja hráča.

V kategórií U15-U14 (deti narodené v roku 2008 a 2009)

sú pripravení spoznávať futbal na celom ihrisku v plnom formáte.

Platby za tréningový proces:

Za tréningový proces a športovanie dieťaťa v klube FKM Devínska Nová Ves sa v sezóne 2022 / 2023 platí:

Deti narodené v rokoch 2008 - 2014 (t.j. U15 - U9)

= 45 € za mesiac. Platí sa 11 mesiacov (August 2022 - Jún 2023)

Deti narodené v roku 2015 (t.j. U8)

= 40 € za mesiac. Platí sa 10 mesiacov (September 2022 - Jún 2023)

Deti narodené v rokoch 2016 a mladšie (t.j. U7, U6, U5)

= 35 € za mesiac. Platí sa 10 mesiacov (September 2022 - Jún 2023)

Platí sa vždy do 15 dňa v danom mesiaci, tj. napríklad platbu za mesiac September 2022 je potrebné vykonať do 15.9.2022. Samozrejme je možné platiť aj za dlhšie obdobie. Systém si automaticky priradí podľa vašeho Variabilného Symbolu sumu a prepočíta ju na množstvo mesiacov.

Platí sa formou prevodu na transparentný účet v Slovenskej sporiteľni
SK2709000000005137411778

- Variabilný symbol: uveďte prosím evidenčné číslo dieťaťa v systéme FKM DNV Paysy (ak ho neviete, obráťte sa prosím na vedúceho tímu alebo fkmdnv@gmail.com)
- Poznámka k platbe: uveďte prosím meno dieťaťa

FKM Devínska Nová Ves prosí všetkých rodičov o dodržiavanie termínov platieb. Všetky prostriedky sú použité pre potreby vašich detí a to výlučne na zabezpečenie tréningového procesu.

Poplatky za pomôcky, ihriská, telocvične, súťaže, turnaje, zdravotnú službu, registráciu detí do SFZ, športové oblečenie pre deti atď kupujeme výlučne z grantov, sponzorských príspevkov a príjmov 2% z dane.

Ďakujeme.

Harmonogram tréningov FKM od 5.9. 2022

	2008/9	2010/11	2012	2013	2012/13	2014	2015	2016/17
	U15	U13	U11	U10	U10+	U9	U8	U7/6
Pon.	LAMAČ 16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵ TD MK	VAP. SPOLNÉ 15 ³⁰ - 17 ⁰⁰ TH MR	VAP. SP. 16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵ TH MR	VAP. SP. 16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵ TH MR	HOROVA ZUZKA/TOMÁŠ 16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	HOROVA ZUZKA/TOMÁŠ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	HOROVA ZUZKA/TOMÁŠ 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	X
Ut.	X	VAP. HL. 15 ³⁰ - 17 ⁰⁰ TD MK	VAP. HL. 16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵ TD MK	X	VAP. HL. 16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵ TD MK	X	HOROVA 1/2 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ LM	HOROVA 1/2 16 ¹⁵ - 18 ¹⁵ RT
Str.	VAP. SP. 16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ TD MK	HOROVA ZUZKA/TOMÁŠ 16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	HOROVA ZUZKA/TOMÁŠ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	HOROVA ZUZKA/TOMÁŠ 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	HOROVA 16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ MK TH	HOROVA 18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ MK TH	X	X
Štv.	HOROVA ATLETIKA 18 ⁰⁰ - 19 ¹⁵ MR MK	X	X	VAP. HL. 16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ TH	X	VAP. HL. 16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ MR MK	HOROVA 1/2 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ LM	HOROVA 1/2 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ RT
Pia.	LAMAČ 16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵	VAP. SP. 16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ TH MK	VAP. SP. 18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ MR TH	VAP. SP. 18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ TH MR	HOROVA 16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ MR TD	HOROVA 18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ MK TD	X	X

Hlavný tréner jednotlivých kategórií :

U15 (spojený tím s FK Lamač) Peter Bogár

U13 TH - Tomáš Hričo

U11 MR - Marek Ruman

U10 TD - Tomáš Deván

U10+ MK - Martin Krička

U9 MK - Martin Krička

U8 LM - Lubo Meszároš

U7/6 - RT Rišo Tóth

Tréningy Zuzka/Tomáš znamenajú atleticko- koordinačný tréning so Zuzkou Rázusovou a Tomášom Kralovičom

Futbalová pyramída podľa metodológie Coerver

Vo futbalovej Coerver metodológii je definovaná postupnosť zvládania jednotlivých herných činností jednotlivca, ktorá vedie k skupinovej hre. Základom je schopnosť techniky a ovládania lopty v podobe vedenia lopty, slalomu a práca s loptou pravou aj ľavou nohou. Nasledovaná je fáza prihrávok ako ich preberanie tak aj odovzdávanie. Nadstavbou je tréning útočenia a bránenia 1:1 v podobe rôznych kľučiek a postupov.

Nasleduje rozvoj všetkých činností ale vedení vo zvýšenej rýchlosti, tj pokiaľ deti zvládajú všetky 3 činnosti dobre môže sa pridávať rýchlosť ich realizácie a rýchlosť reakčných schopností (prepínanie útočná a obranná fáza). Nasleduje fáza zakončenia za použitia rôznych techník a výberu miesta, ktorá vedie k skupinovej hre a súhre.

Samozrejme jednotlivé úrovne coerver pyramídy sa vzájomne prelínajú pri samotnej hre. Preto niekedy vidíme, že deti už zvládajú ovládanie lopty ale potrebujú sa zdokonaľiť v iných pokročilejších činnostiach. Preto je tréning detí zameraný na postupné rozvíjanie všetkých úrovní futbalových zručností s cieľom do kategórie U15 pracovať na zvládnutí všetkých levelov a odstraňovaní chýb.



Čo pomáha v rozvoji malého športovca

Kompenzačné cvičenia a regenerácia

Kompenzačné cvičenia sú pri športoch nevyhnutnosťou. Futbal patrí medzi športy, pri ktorom sú jednostranne zaťažované viaceré svaly. Pri voľbe kompenzačného športu alebo kompenzačných cvičení je dôležité zvoliť si také, ktoré zaťažujú iné svaly, ako tie, ktoré zaťažujeme pri hlavnom športe. Pokiaľ by boli zanedbané kompenzačné cvičenia, mohlo by dôjsť k funkčným poruchám svalov.

Pri výbere kompenzačných cvikov je dôležité poradiť sa s odborníkom. Vylúčiť nebezpečné cviky a zamerať sa na správnu techniku. To je základné pravidlo. Pozrite si video so základnými kompenzačnými cvikmi, ktoré by mali malí futbalisti pravidelne cvičiť.

<https://www.youtube.com/watch?v=du-f7jWzVZc>

Zdravé stravovanie a životný štýl

Výživa detí je základom celoživotného zdravia, preto by ste nemali bagatelizovať, čo deťom dávate jesť. Správna životospráva v školskom veku ovplyvňuje aj správanie detí a ich schopnosť sústrediť sa. Viac informácií [v tomto článku](#).

Aké sú zásady kombinovania jedla so športom?

Prvým a základným pravidlom je neísť behať hladný. Druhým pravidlom je ale taktiež neísť športovať s plným žalúdkom. Minimálne hodinu až dve pred športom by sme nemali prijať žiadne veľké jedlo, keďže s plným žalúdkom sa behá len veľmi ťažko. Znamená to, že ak aj niečo krátko pred behom zjeme, mali by to byť jednoduché sacharidy, ktoré telo rýchlo rozloží a využije ako energiu pre pracujúce svaly.

Ideálne je dať si približne tri hodiny pred behom komplexné jedlo, v ktorom je dostatok sacharidov, vhodné tuky a aj vhodné bielkoviny v optimálnom pomere. Za tri hodiny sa jedlo stihne do veľkej miery rozložiť, stráviť a posunúť v tráviacom trakte ďalej a pri behu nás už nezaťažuje, práve naopak, bude pre nás zdrojom energie.

Čo sa týka stravovania všeobecne, u športovca platí presne to isté čo u zdravého človeka – základ stravy by mali tvoriť prirodzené potraviny a strava by mala byť pestrá a vyvážená.

Čo presne znamená pestrá a vyvážená strava?

Vyvážená a pestrá strava je taká, ktorej základ tvorí ovocie a zelenina, ideálne sezónna a regionálna, celozrnné obilniny a potraviny, strukoviny, orechy, nízkotučné mliečne výrobky a je doplnená o masné druhy morských rýb a chudé mäso. V spomínaných potravinách sú obsiahnuté všetky dôležité živiny a takisto aj ďalšie prospešné látky, dokonca aj také, ktoré nie sú človekom ešte úplne preskúmané.

Ktoré jedlá určite nejest'?

Myslím si, že má skôr zmysel hovoriť o nevhodných množstvách ako o nevhodných potravinách. Nielen pre športovcov, ale všeobecne pre ľudí nie je vhodné príliš často jesť polotovary, fastfoody a priemyselne spracované potraviny, ktoré sú prifarbované a ochutené umelými arómami, a osladené umelými sladidlami. Avšak ide o množstvo. Keď si dáte ako športovec raz za čas od chuti napríklad fast food – hranolky, nespôsobí to, že sa vám zhorší bežecký výkon. Ale ak budete jesť hranolky každý deň ako súčasť obeda, tak sa to na výkone určite neželane prejaví.

Prečítajte si celý článok o [zdravom stravovaní športovcov](#).

Mentálna príprava

Veľmi dôležitou súčasťou rozvoja je aj mentálna príprava mladého športovca. Všetci chceme, aby deti boli úspešné v športe ako aj živote. Treba si neustále uvedomovať, že deti nie sú malí dospelí ale deti so svojimi potrebami, náladami a emóciami. Preto je treba deti povzbudzovať a ne jeden mentálny kouč radí **“Chvála detí je dobrá pokiaľ ich chválime za úsilie. Podporujeme tak v deťoch zodpovednosť. Deti sa učia zodpovednosti za to, čo majú vo svojej moci.”**

Prosím pozrite si video s mentálnym koučom ako motivovať deti ku športu <https://www.youtube.com/watch?v=VTwQ1riKJ5I> , ako chváliť dieťa za úsilie <https://www.youtube.com/watch?v=PIOX0xs2kWY> ako aj diskusiu o psychológii vedenia malých športovcov <https://www.youtube.com/watch?v=lkFw06b-XfE>

Viac informácií

Prosím, venujte pozornosť aj týmto dôležitým informáciám, ktoré sú dostupné priamo na stránke www.fkmdnv.sk

Rozdelenie kategórií a harmonogram súťažných zápasov
<https://fkmdnv.sk/harmonogram/m29>

Materiály pre rodičov
<https://fkmdnv.sk/pre-rodicov/materaly-pre-rodicov/m43>

Odpovede na najčastejšie otázky
<https://fkmdnv.sk/pre-rodicov/otazky-a-odpovede/m44>

Informácie o platbách za tréningy
<https://fkmdnv.sk/pre-rodicov/platby-za-dieta/m52>