



IN SOCCER

**JUNIOR**  
**academy**

## **Príručka pre trénerov FIRST SKILLS**



Copyright ©2019. Coerver Coaching. All rights reserved.

Bez svolení autora se nesmí žádným způsobem, jakoukoliv formou, elektronicky nebo mechanicky kopírovat žádná část této příručky, s výjimkou krátkých úryvků za účelem recenze. Slovo COERVER® a logo COERVER® COACHING jsou zaregistrované obchodní značky Sportsmethod Ltd. a Sportsmethod Asia Ltd.

# PLÁN AKADÉMIE



**PO 5 TRÉNINGOCH SA ZNOVA OPAKUJE 5 HORE UVEDENÝCH TRÉNINGOV.**

**coerver<sup>®</sup>**  
COACHING

# PRVÁ POMOC TRÉNERA



## Základná neodkladná resuscitácia detí

Zdravotníci profesionáli s povinnosťou zasiahnuť



©ERC

[www.erc.edu](http://www.erc.edu) | [info@erc.edu](mailto:info@erc.edu)  
Vydal v októbri 2010 European Resuscitation Council vzw, Drie Eikenstraat 661, 2650 Edegem, Belgium  
Referenčné číslo Poster\_10\_PaedBLS\_01\_01\_SK. Autorské práva: European Resuscitation Council



## VEDOMIE

Skontrolujte, či dieťa reaguje

Dieťa stimulujte a hlasno sa ho pýtajte: „si v poriadku?“  
Pokiaľ dieťa odpovedá, reaguje plačom alebo pohybom.  
Nechajte dieťa v polohe, v ktorej ste ho našli. Zavolajte pomoc.  
Skontrolujte jeho stav nepretržite do príchodu záchrannej služby.

Pokiaľ dieťa neodpovedá.

Zavolajte hlasno o pomoc. Opatrne ho otočte na chrbát do vodorovnej polohy.

## DÝCHANIE

Spriechodnite dýchacie cesty

Záklonom hlavy a vyťahovaním brady smerom hore.  
Pohľadom - pozorujeme dvíhanie hrudníka  
Sluchom - počúvajte dýchanie u nosa a úst  
Vnímaním - vnímajte vydychovaný prúd vzduchu na svojej tvári

Pokiaľ máte pochybnosti, či dieťa dýcha normálne, postupujte ako keby nedýchalo.

Opatrne odstráňte zjavné prekážky v dýchacích cestách.

Na úvod pri zahájení KPR u detí predved'te - 5 úvodných vdychov.  
Pri vdýchnutí sledujte reakcie dieťaťa v podobe kašľa alebo dávania.

Dýchanie z úst do úst u detí nad 1 rok života.  
Urobte záklon hlavy a vyťahujte bradu smerom hore.  
Palcom a ukazovákom vašej ruky položenej na čelo stlačte mäkkú časť nosa a uzavrite nosné dierky. Ponechajte ústa dieťaťa pootvorené, ale stále vyťahujte bradu smerom hore. Nadýchnite sa a pritlačte svoje ústa na pery dieťaťa. Vdychujte do úst dieťaťa rovnomerne po dobu 1 sekundy, sledujte či sa hrudník dvíha. Celý postup opakujte, aby bolo prevedené 5 vdychov. Účinné umelé vdychy vyvolávajú pohyb hrudnej steny, ktorý je podobný bežnému dýchaniu.

## ČINNOSŤ SRDCA

Zhodnoťte stav krvného obehu max. do 10 sekúnd.  
Sledujte známky života to znamená akýkoľvek pohyb, kašeľ alebo normálne dýchanie. Vyšetrovanie tepu je nespoľahlivé. Nikdy sa podľa toho ako laik neriad'te.  
Pokiaľ nie sú známky života prítomné je potrebné zahájiť masáž srdca.

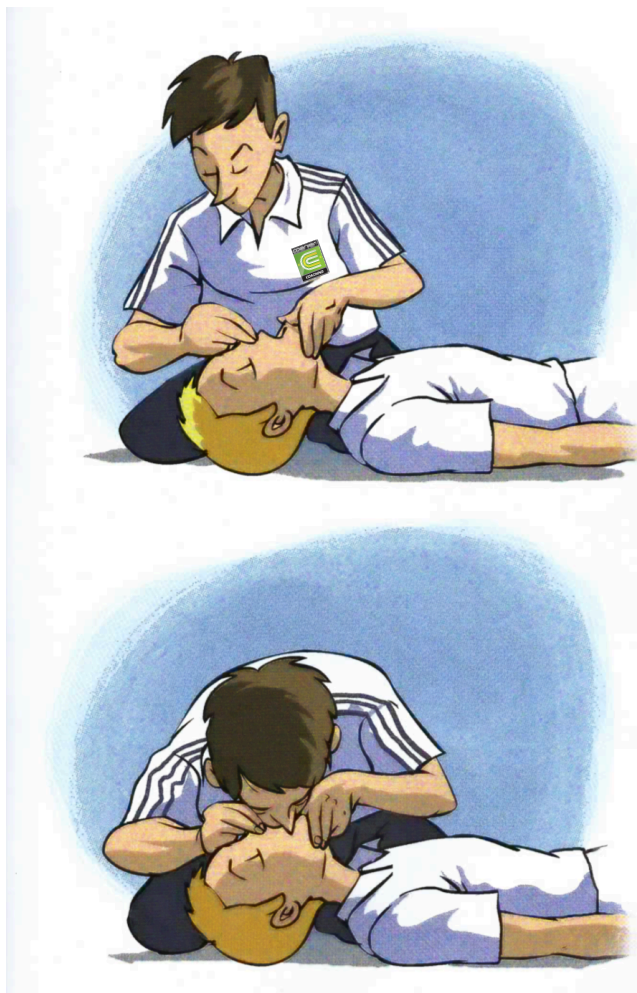
Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

Masáž srdca u detí nad 1. rok života  
Položte koniec dlane jednej ruky na stred hrudníka. Zdvihnite prsty, čím nebudete tlačiť na rebrá dieťaťa. Nakloňte sa nad hrudník dieťaťa, vystřite hornú končatinu v lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predného priemeru hrudníka alebo 5cm.

Neprerušujte resuscitáciu pokiaľ:

- Nezačne javiť známky života
- Nedorazí na miesto záchranná služba
- Nie ste vyčerpaný

Ak dieťa javí známky života a spontánne dýcha je dôležité ho uložiť na bok do stabilizovanej polohy.  
Dieťa v bezvedomí s priechodnými dýchacími cestami a normálnym dýchaním, by malo byť uložené na bok do stabilizovanej polohy.  
Existuje niekoľko polôh a všetky majú za cieľ zabrániť obštrukcii dýchacích ciest a znížiť pravdepodobnosť aspirácie tekutín ako sú: sliny, sekréty, zvratky a pod.





# VIDEA ZRUČNOSTÍ

INSIDE CUT

<https://youtu.be/T5FSPkk4Sm8>

STEP ON

<https://youtu.be/pZnslDtphss>

SIDE STEP

<https://youtu.be/ECNwjzPf65Q>

INSIDE TWIST OFF

<https://youtu.be/vikWvEQSN54>

STEP OVER

<https://youtu.be/RZgNJS0DKLE>

**BALL MASTERY**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i>



# **COERVER® COACHING**

## **MESSI**

### **TOPIC – INSIDE CUT**

## **I. TRÉNING**



**coerver®**  
**COACHING**

# BALL MASTERY TOPIC – INSIDE CUT



**ZAMERANIE:** Ovládanie lopty, orientácia

**ORGANIZÁCIA:** štvorec 15x15m.

**AKCIA:** Hráči majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY č.22, BALL MASTERY č.2 a nácvik **INSIDE CUT**.

**VARIANTY:**

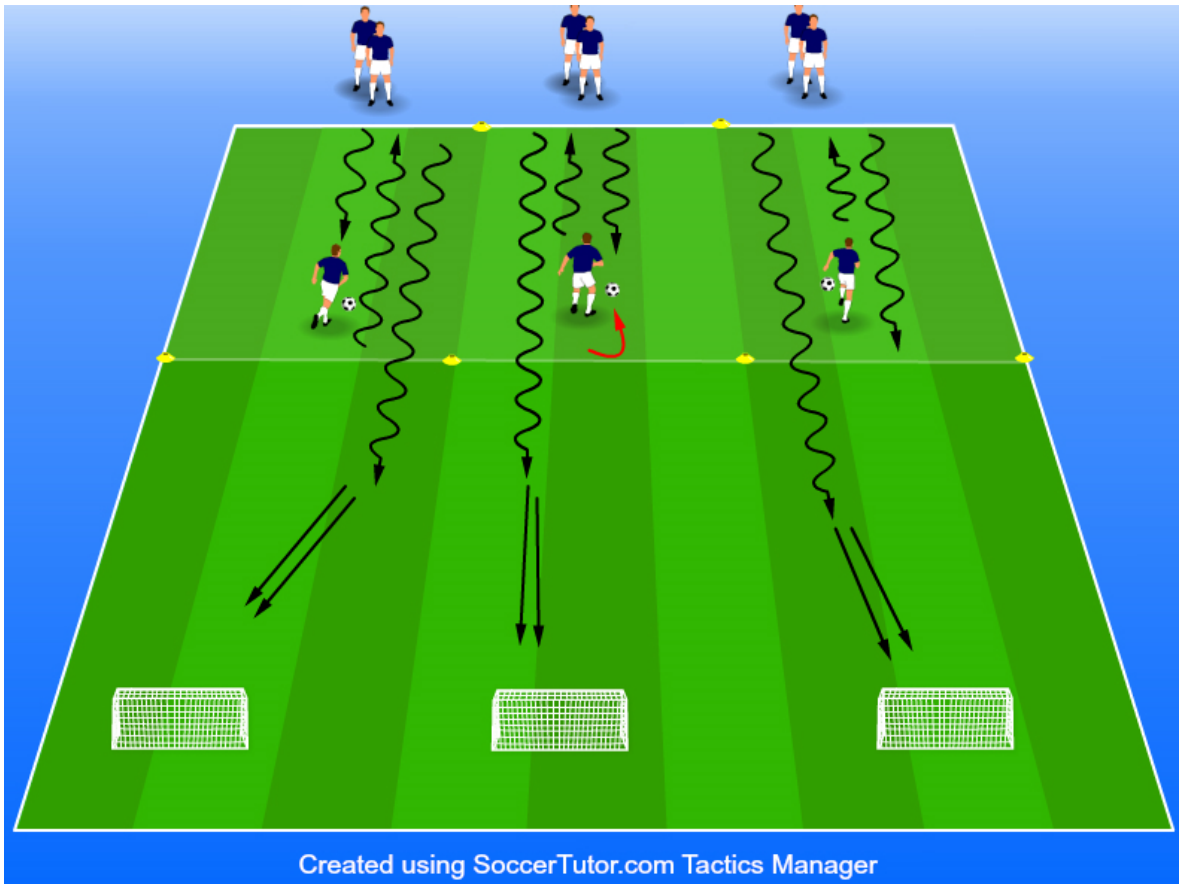
1. hra na autá
2. na znamenie si sadnú na loptu

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj správne vykonávanie prvkou BALL MASTERY.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Po kľučke **INSIDE CUT** zrýchli!

# DRILL

## TOPIC – INSIDE CUT



**ZAMERANIE.** Zmena smeru, **INSIDE CUT**

**AKCIA.** Hráči vytvoria 2 zástupy, vzdialenosť kuželov je 5 m.

Hráči na signál trénera štartujú a vykonávajú krátke vedenie lopty na kužloch vykonávajú zmenu smeru **INSIDE CUT**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

**VARIANTY.**

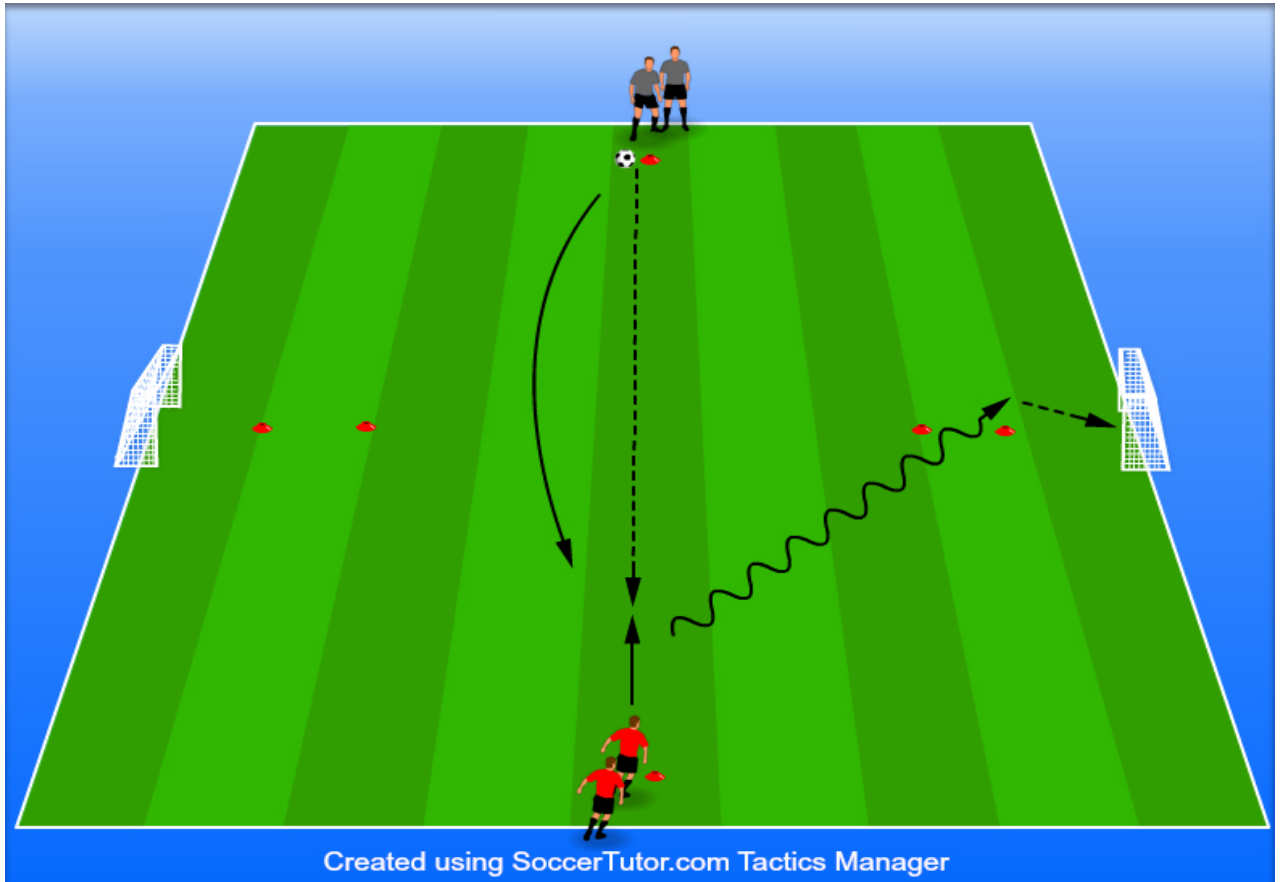
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

**TIPY PRE TRÉNEROV** Súťaž – skupina / individuálna.

**TIPY PRE HRÁČOV** Snaž sa po každom obrať zrýchliť!

# MOVES 1v1

## TOPIC – INSIDE CUT



**CIEĽ.** Zdokonalenie obchádzania súpera s využitím **INSIDE CUT** a zakončení.

**ORGANIZÁCIA.** Dva zástupy oproti sebe, šírka ihriska 10 m s dvomi brámkami

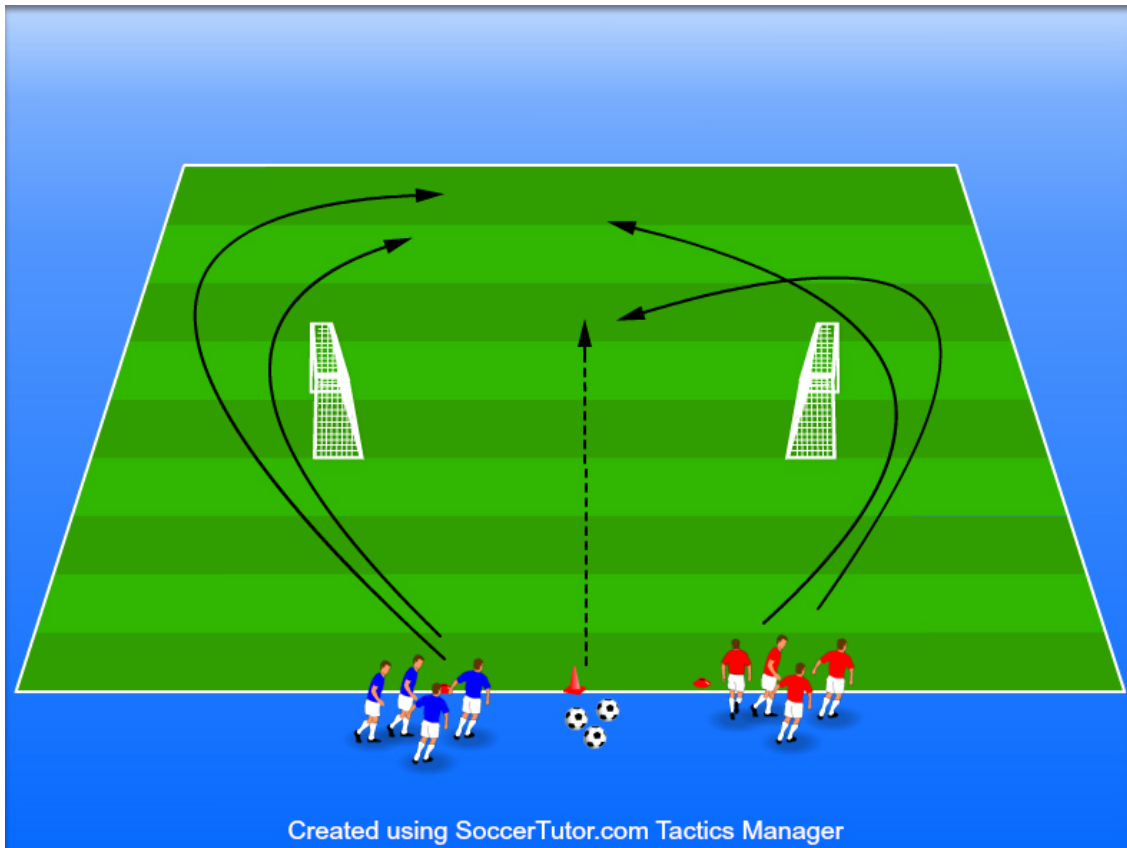
**AKCIA.** Hra začína na signál trénera, hráč s loptou „útočník“ sa snaží pomocou zasekávačky **INSIDE CUT** oklamať súpera „obrancu“. Hrajte bez červených kúžlov. V tejto kategórii začína hra bez prihrávky.

**TIPY PRE TRÉNEROV** Gól platí len vnútornou stranou nohy.

**VARIANTY** Hra začína prihrávkou od „obrancu“.

# SSG 2v2

## TOPIC – INSIDE CUT



**ZAMERANIE:** Hra 2vs2, spolupráca, orientácia v priestore

**ORGANIZÁCIA:** 2 zástupy. dve bránky otočené od seba vo vzdialenosti 15 m od seba.

**AKCIA:** Hráči obiehajú bránku a vchádzajú do ihriska, kde tréner prihráva loptu.

**VARIANTY:**

1. gól po **INSIDE CUT** = 5

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj spoluprácu hráčov (útočníkov / obrancov), sleduj využívanie **INSIDE CUT**, keď skončí akcia pridaj ďalšiu loptu – prepínanie útok/obrana.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Reaguj rýchlo na pokyn trénera, po akcii nezostaň stáť buď stále aktívny.



# COERVER® COACHING FIRMINO

## TOPIC – Step On II. TRÉNING



**COERVER®**  
COACHING



## BALL MASTERY (TOPIC – STEP ON)

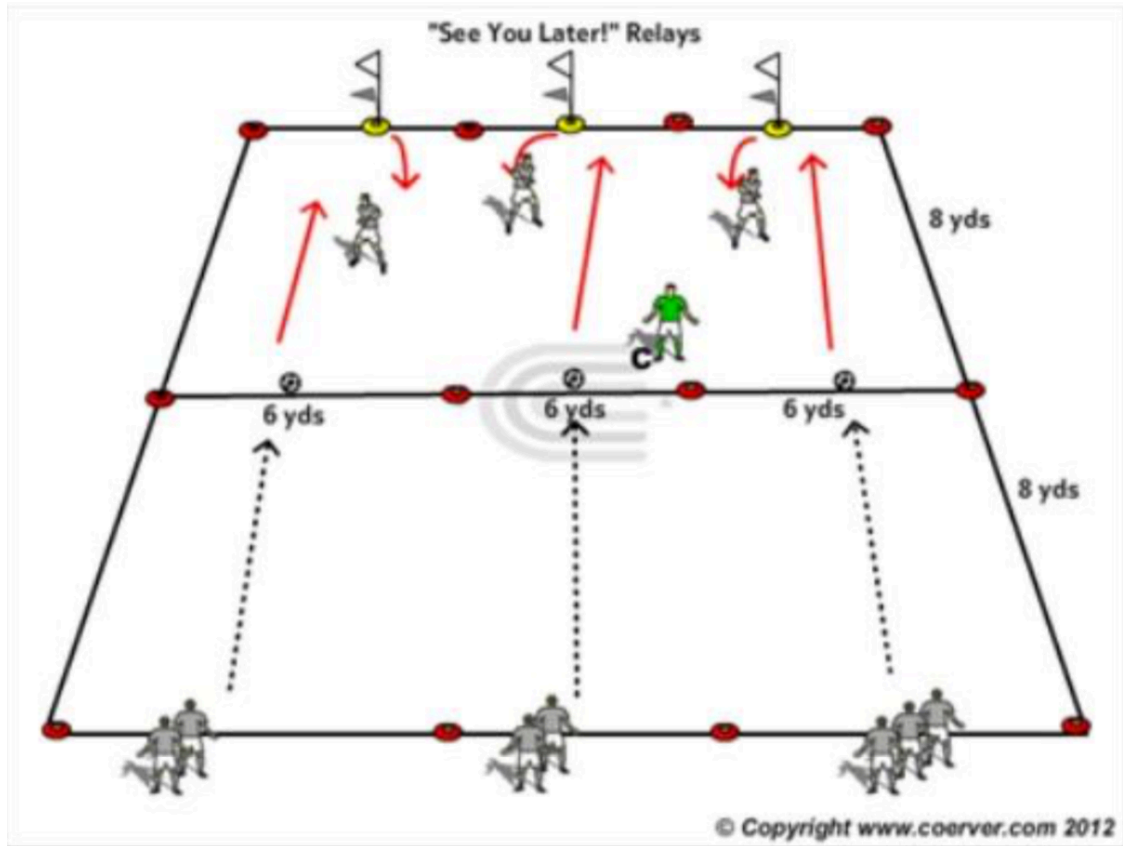


**ORGANIZÁCIA:** 20 x 20 m kruh. Hráči aj tréner s loptou.

**AKCIA:** Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Použi prvky BALL MASTERY č.1 a BALL MASTERY č.3, použi kľučku **STEP ON**, ale aj **INSIDE CUT**.

# DRILL (TOPIC – STEP ON)



**ZAMERANIE:** Rýchlosť, vedenie lopty, **STEP ON**

**ORGANIZÁCIA:** 2 zástupy s jednou loptou.

**AKCIA:** Hráči utekajú k lopte na úrovni predných kužeľov, prvým dotykom si loptu posúvajú pred seba, na úrovni zadných kužeľov robia hráči **STEP ON** a vedením sa dostávajú naspäť na úroveň predných kužeľov, kde loptu zastavujú a utekajú naspäť do svojho zástupu.

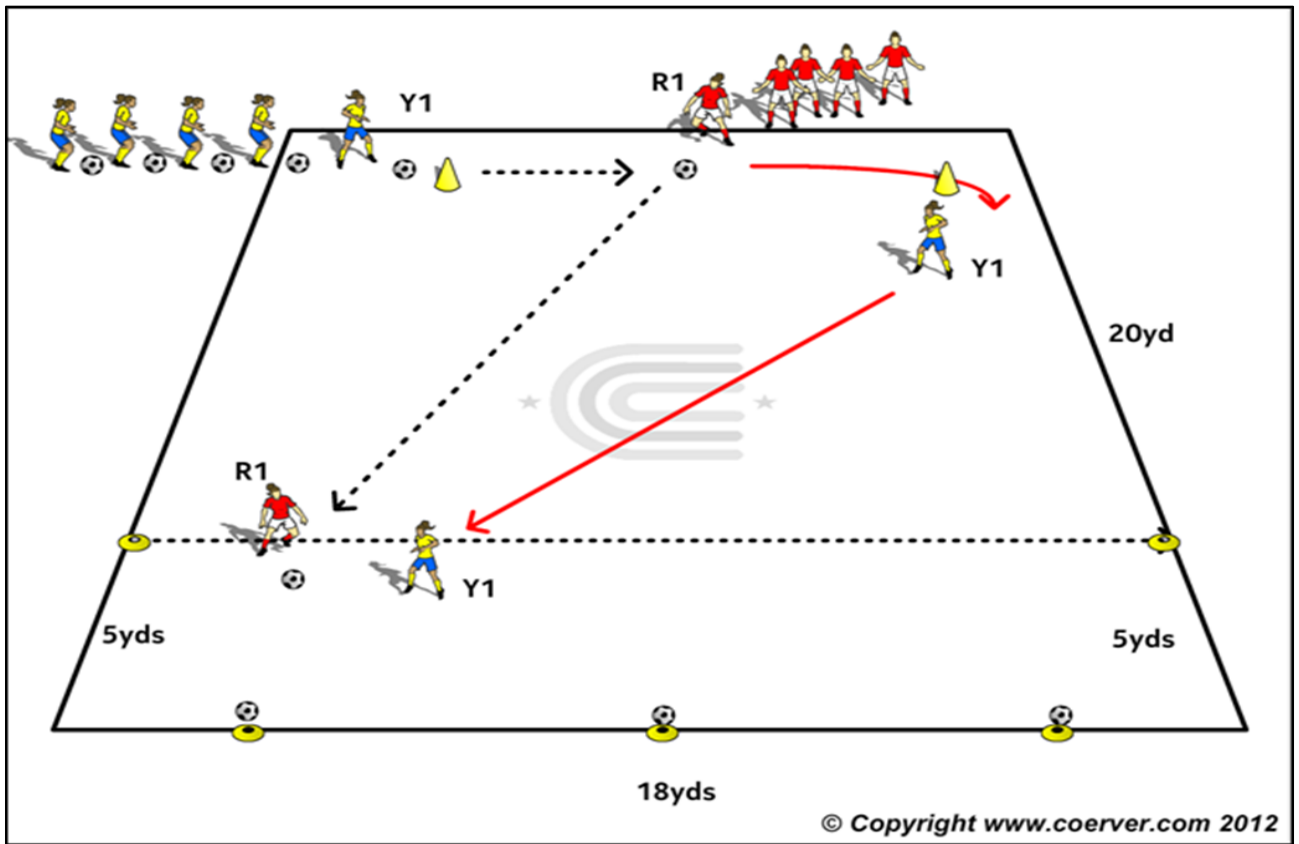
**VARIANTY:**

1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráča od predných kužeľov.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj prvý dotyk, prevedenie **STEP ON** a ako hráči zastavujú loptu cestou naspäť.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Ak stojíš v rade buď stále vo futbalovom postoji.

# 1V1 (TOPIC – STEP ON)



**ZAMERANIE:** Rýchlosť s loptou, 1vs1, prvý dotyk

**ORGANIZÁCIA:** Dva zástupy. Jeden za štvorčekom a druhý 4m od neho, bránky vo vzdialenosti 7-9m. Zóna zakončenia je 2m.

**AKCIA:** hráč ktorý má loptu vedie loptu do štvorčeka, kde zastavuje loptu a obieha kužel, hráč bez lopty si preberá loptu prvým dotykom pred seba a snaží sa utiecť obrancovi. Zakončovať môže až v streleckej zóne.

**VARIANTY:**

1. Bodovo ohodnot' bránky k motivácii detí.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Kontroluj zastavenie lopty, prvý dotyk, obiehanie kužľa.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Zastavuj loptu v strede štvorčeka, dávaj si dlhší prvý dotyk aby si utiekol obrancovi.

# SSG



**ZAMERANIE:** klučky, rozhodovanie, spolupráca, 2vs2

**ORGANIZÁCIA:** ihrisko veľké 15 x 15 m. Dve bránky a dve bránky z kužeľov.

**AKCIA:** Gól platí do všetkých 4 brán.

**VARIANTY:**

1. ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **STEP ON** a vráti sa do ihriska gól platí za 10 bodov.
2. ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **INSIDE CUT** a vráti sa do ihriska gól platí za 5 bodov.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj rozhodovanie hráčov (klučka alebo prihrávka).

**TIPY PRE HRÁČOV:** Rozhoduj sa a snaž se maximálne využiť góly za 5 alebo 10 bodov.



# **COERVER® COACHING SALAH**

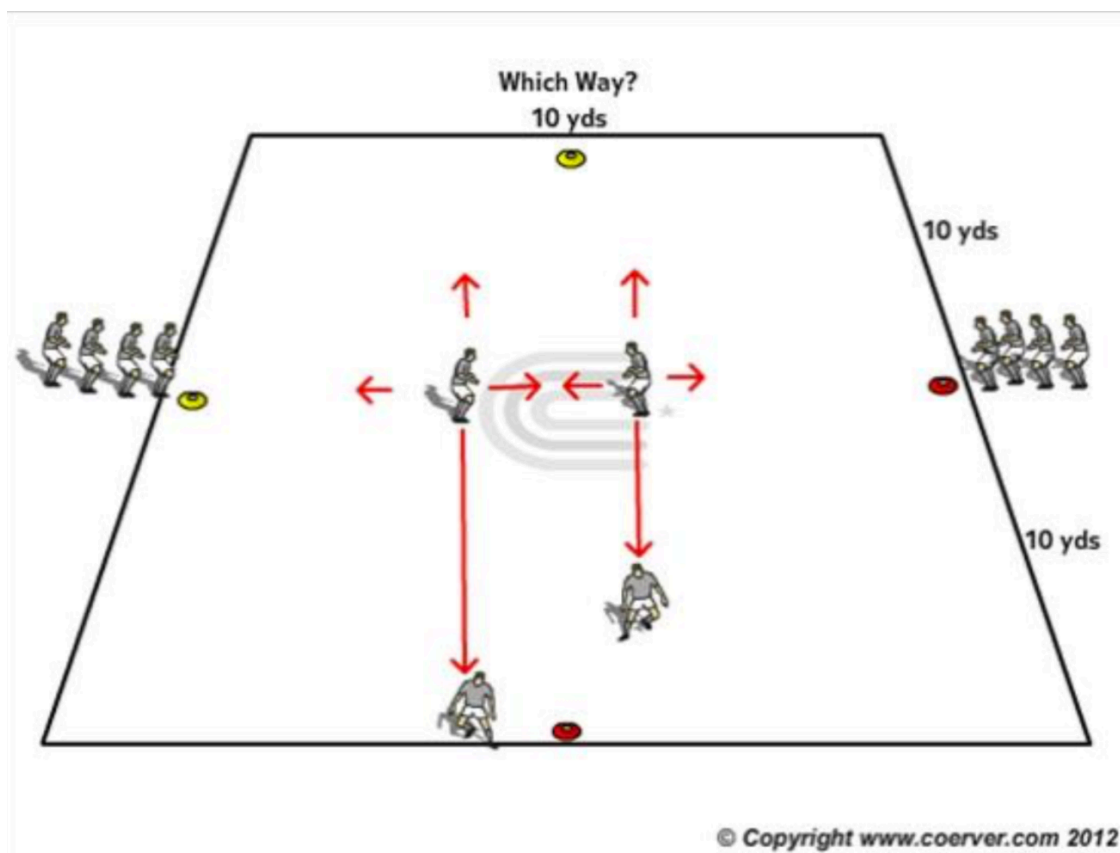
## **TOPIC –SIDE STEP III. TRÉNING**



**coerver®**  
**COACHING**

# BM

## TOPIC – SIDE STEP



**CIEĽ:** rýchlosť, ovládanie lopty

**ORGANIZÁCIA:** 20 x 20 m v 10 m vzdialenosti je kužeľ a odneho 10 m na ľavo a na pravo sú farebné „bránky“.

**AKCIA:** Na signál trénera, hráči štartujú a brzdia svoj pohyb pred kužeľom. Hráči reagujú na povel trénera (otoč – vyskoč ) a keď povie farbu tak hráči štartujú k farbe, ktorú povedal tréner a ten ktorý je prvý získava bod.

**VARIANTA:**

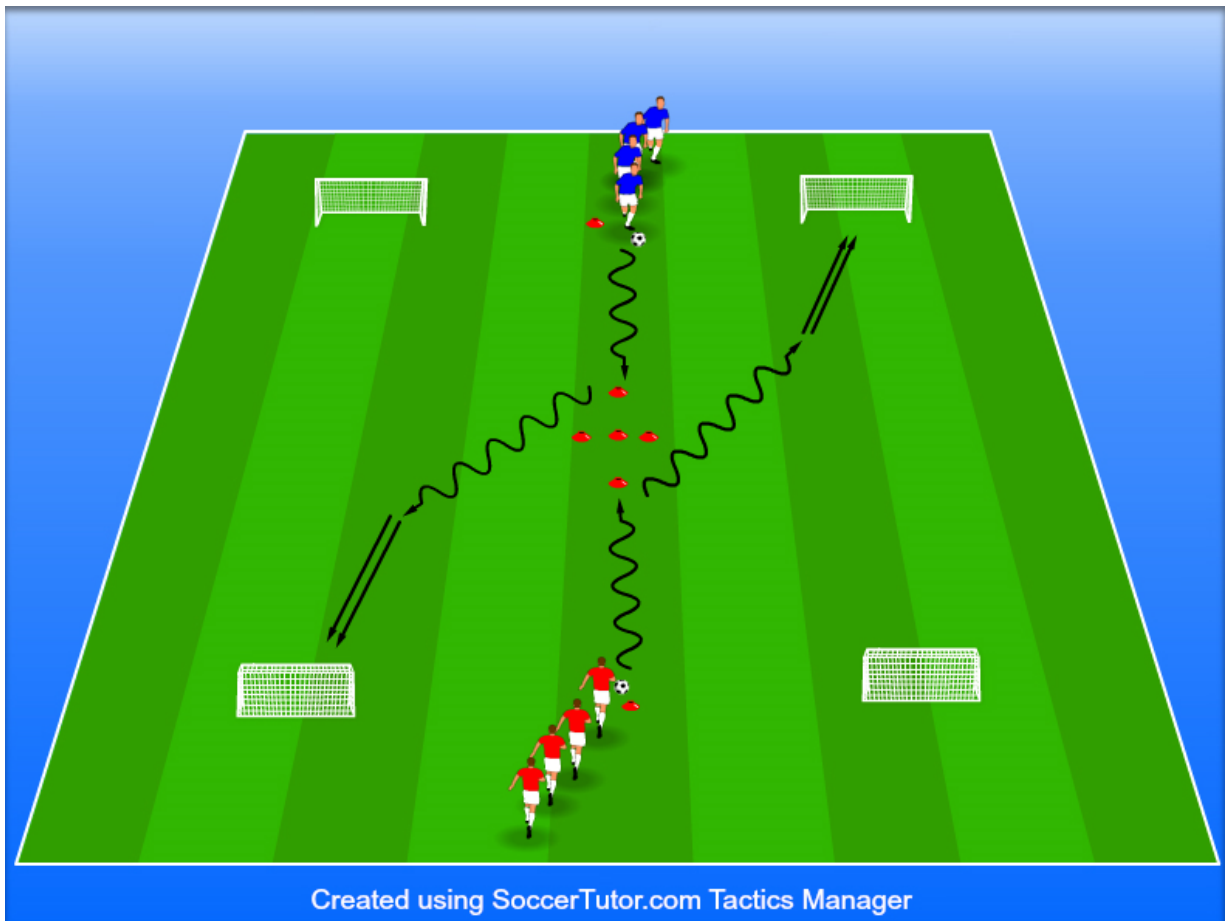
1. Farba sú opačne – opačné pokyny
2. hráči idú s loptou
3. hráči robia prvky BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 a **SIDE STEP**

**TIPY PRE TRÉNEROV:** sleduj kvalitu vedenia lopty a prvku BALL MASTERY.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Koncentrujte sa len na seba a nereagujte na pohyb súpera.

# DRILL

## TOPIC - SIDE STEP



**ORGANIZÁCIA:** Dva zástupy 20 m od seba. Bránky sú vzdialené od stredového kužela na 5 m.

**AKCIA:** Hráč vedie loptu a cca 1 m pred stredovým kúžlom vykonáva **SIDE STEP** a následne zakončuje.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sledujte, aby dlhý dotyk po kľučke smeroval šikmo dopredu smer brána a nie do šírky.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Snaž čo najviac zrýchliť po kľučke a presne zakončiť.



# MOVES 1v1

## TOPIC - SIDE STEP



**ZAMERANIE:** 1vs1

**ORGANIZÁCIA.** Dva zástupy oproti sebe vo vzdialenosti 20 m , bránky vzdialené od seba na 10 až 12 m. Zóna zakončenia je od bránok vzdialená na 5m.

**AKCIA.** hráč s loptou „obranca“ prihráva hráčovi bez lopty „útočník“ ktorý si loptu preberá prvým dotykom a snaží sa obísť súpera a zakončiť v zóne zakončenia. Kľučka **SIDE STEP** je hodnotená za 5 bodov. Pri začiatkoch hrajte bez úvodnej prihrávky t.j. útočník má loptu a navádza loptu na obráncu.

**TIPY PRE TRÉNEROV** Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu.

**TIPY PRE HRÁČOV** Skúste si obráncu dostatočne rozkývať klamlivou činnosťou.



**ZAMERANIE:** klučky, rozhodovanie, spolupráca, 2vs2

**ORGANIZÁCIA:** Hrací priestor 10x10m. bránky vedľa seba vzdialené 6m bránky z kužeľov veľké 2 m.

**AKCIA:** Voľná hra 2vs2 – ak si hráč „nabije“ kľučkou **SIDE STEP** tak gól platí za 2

**VARIANTY:**

1. súťaž tímov
2. dva tímy proti sebe - výsledok sa spočítava

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj ako hráči využívajú priestor a ich spoluprácu

**TIPY PRE HRÁČOV** Hľadajte voľné priestory, uvoľni miesto pre spoluhráča.



# **COERVER® COACHING POGBA**

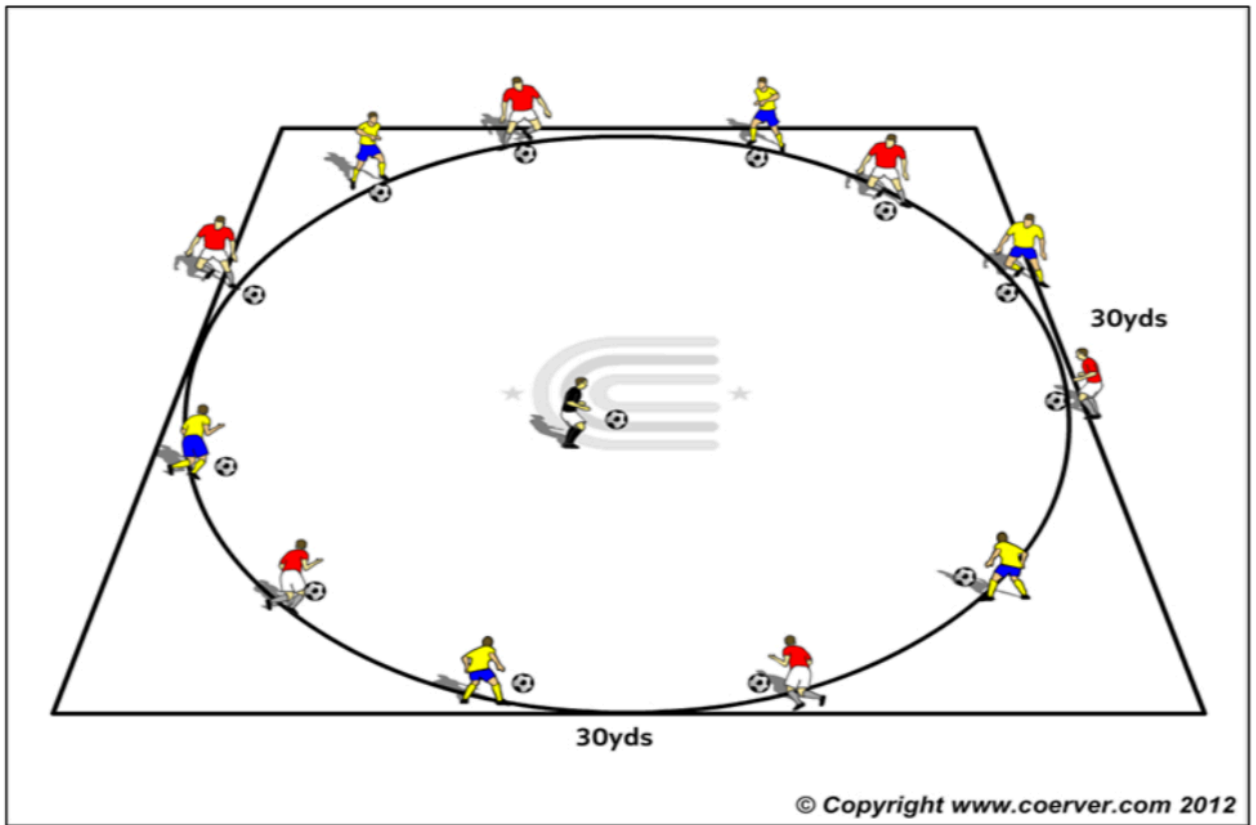
## **TOPIC – INSIDE TWIST OFF IV. TRÉNING**



**coerver®**  
**COACHING**

# BALL MASTERY

## TOPIC – INSIDE TWIST OFF



**CIEĽ:** Ovládanie lopty.

**ORGANIZÁCIA:** Hráči stoja v kruhu po obvode. Tréner uprostred s loptou.

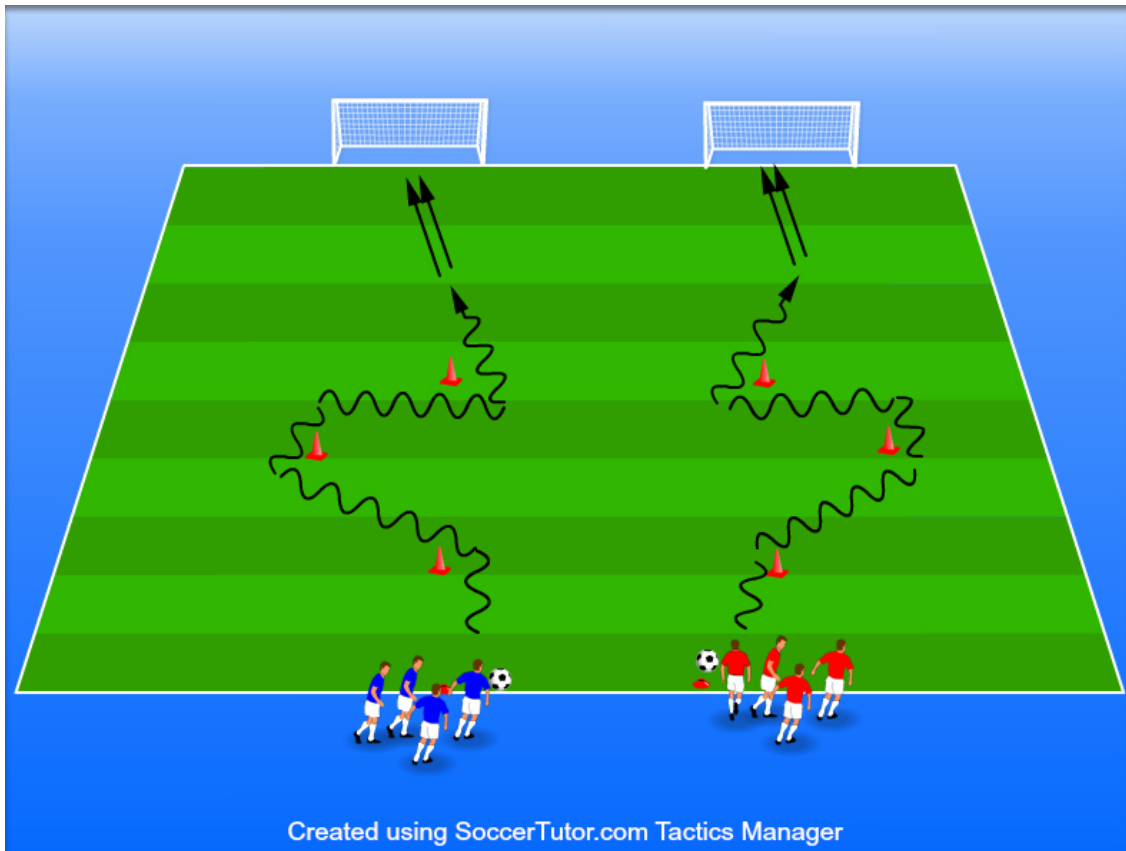
**AKCIA:** Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

**VARIANTA:**

1. najprv len hra „hlava-ruka“
2. hráči robia BALL MASTERY č.2 a BALL MASTERY č.5
3. hráči zároveň hrajú hru aj BALL MASTERY

# DRILL

## TOPIC – INSIDE TWIST OFF



**ZAMERANIE:** Ovládanie lopty, zakončenie

**ORGANIZÁCIA:** Dva zástupy vo vzdialenosti 15m oproti brámkam, každý hráč s loptou.

**AKCIA:** Hráči robia **INSIDE TWIST OFF** a zakončujú na bránku.

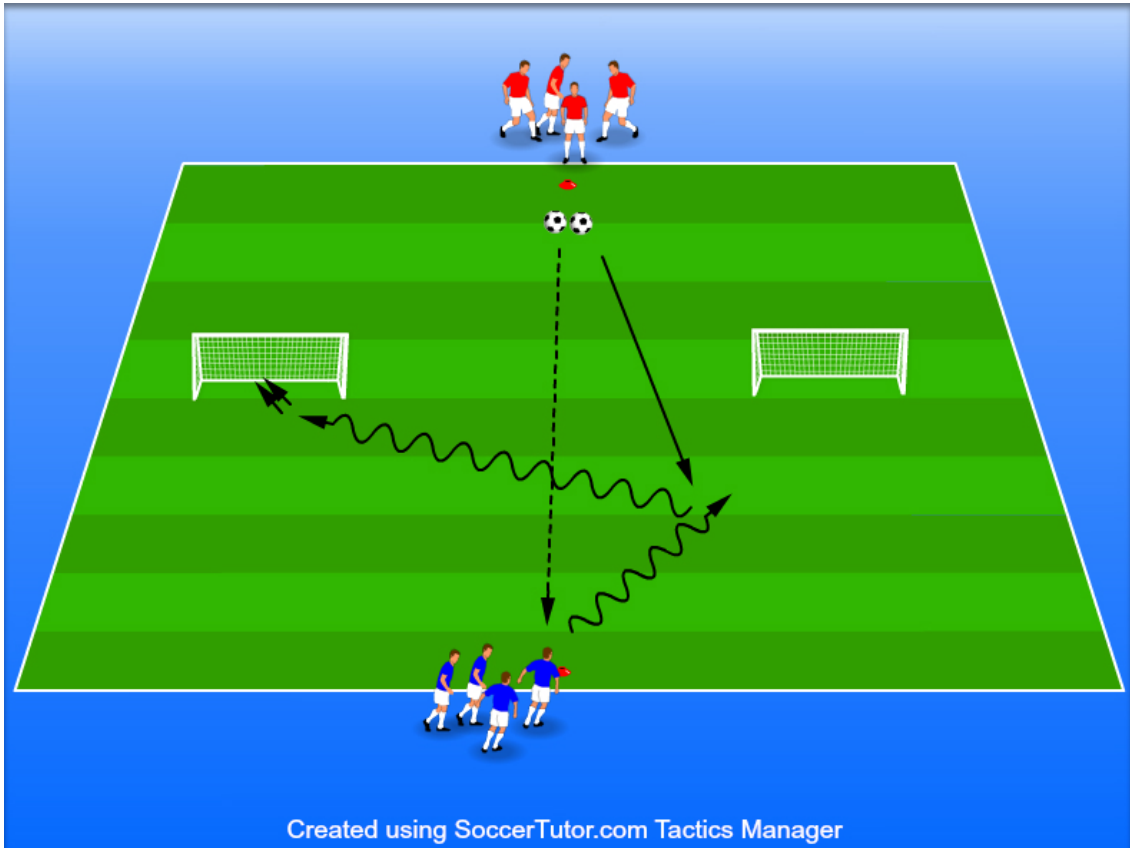
**VARIANTY:**

1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj správne prevedenie **INSIDE TWIST OFF**

**TIPY PRE HRÁČOV:** Sústreď sa na zakončenie vnútrajškom.

# 1V1 INSIDE TWIST OFF



**ZAMERANIE:** První dotyk, 1vs1.

**ORGANIZÁCIA:** Bránky sú otočené k útočiacemu hráčovi a sú od seba vzdialené 10m.

**AKCIA:** Obranca loptu prihráva na útočníka, ktorý si prvým dotykom posúva loptu pred seba a vykonáva **INSIDE TWIST OFF** a zakončuje na bránku.

**VARIANTY:**

1. Začnite hrať s pasívnym obráncom (ruky za chrbtom).

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj prvý dotyk a **INSIDE TWIST OFF**.



**ZAMERANIE:** 2vs2, zakončenie, kľučky

**ORGANIZÁCIA.** ihrisko veľké 15 x 15 m. 2 bránky a 2 bránky na prevedenie.

**AKCIA:** Hráči môžu zakončiť do ľubovoľnej bránky, ak s nabijú **INSIDE TWIST OFF** tak gól platí za 2 body.

**VARIANTY:**

1. Ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **STEP ON** a vráti sa do ihriska gól platí za 5 bodov ak si „nabije“ x2.
2. Ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **INSIDE CUT** a vráti sa do ihriska gól platí za 5 bodov, ak si „nabije“ x2.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Využi ostatných hráčov ako podávačov lôpt, aby boli hráči stále v hre.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Rýchle sa rozhoduj, dávaj góly, rob kľučky.





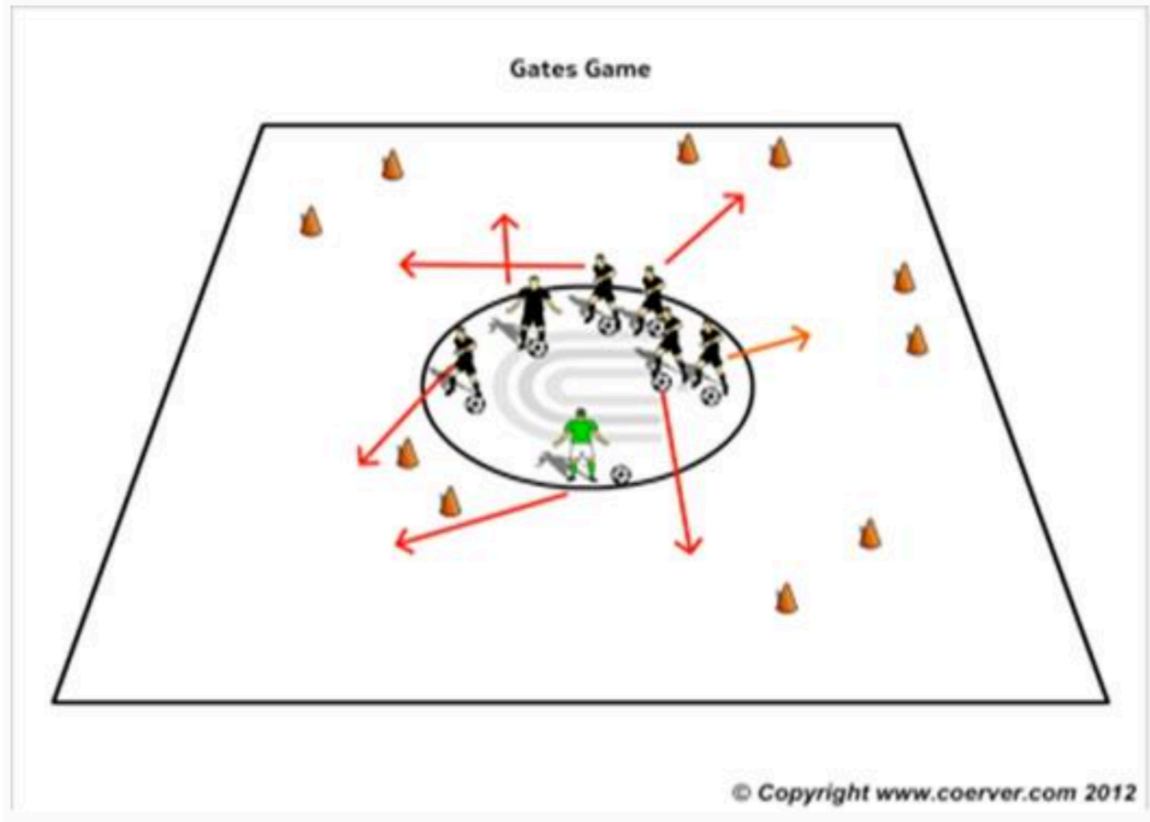
# **COERVER® COACHING DYBALA**

## **TOPIC – STEP OVER I. TRÉNING**



**coerver®**  
**COACHING**

# BALL MASTERY STEP OVER



**ZAMERANIE:** Ovládanie lopty.

**ORGANIZÁCIA:** Kruh o priemere 7 m. Každý hráč má loptu, bránky vo vzdialenosti 7 – 8m. Kužele (4 – 6) vo vzdialenosti 2-3m.

**AKCIA:** Hráči ovládajú loptu a vyhýbajú sa medzi sebou a na pokyn trénera vykonávajú Ball Mastery a Step Over. Na trénerov signál hráči musia strieľať iba z kruhu.

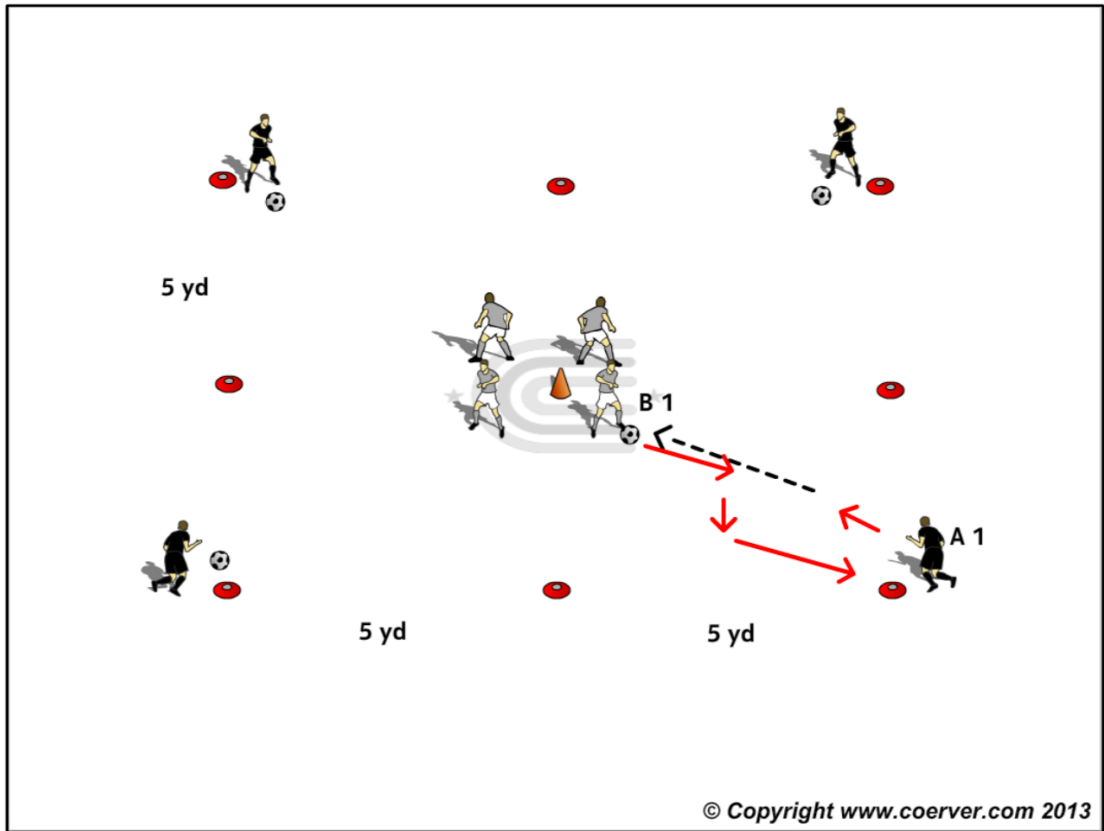
**VARIANTY:**

1. Strel'ba - branka = 1 bod, kužel = 2 body
2. Hrajte, že musia prebehnúť vedením lopty, čo najviac bránok. Striedajte nohy.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj odkiaľ hráči strieľajú a či sú úspešní.

**TIPY PRE HRÁČOV:** Po poslednom dotyku zodvihni hlavu a pozri sa, kam zakončuješ.

# DRILL STEP OVER

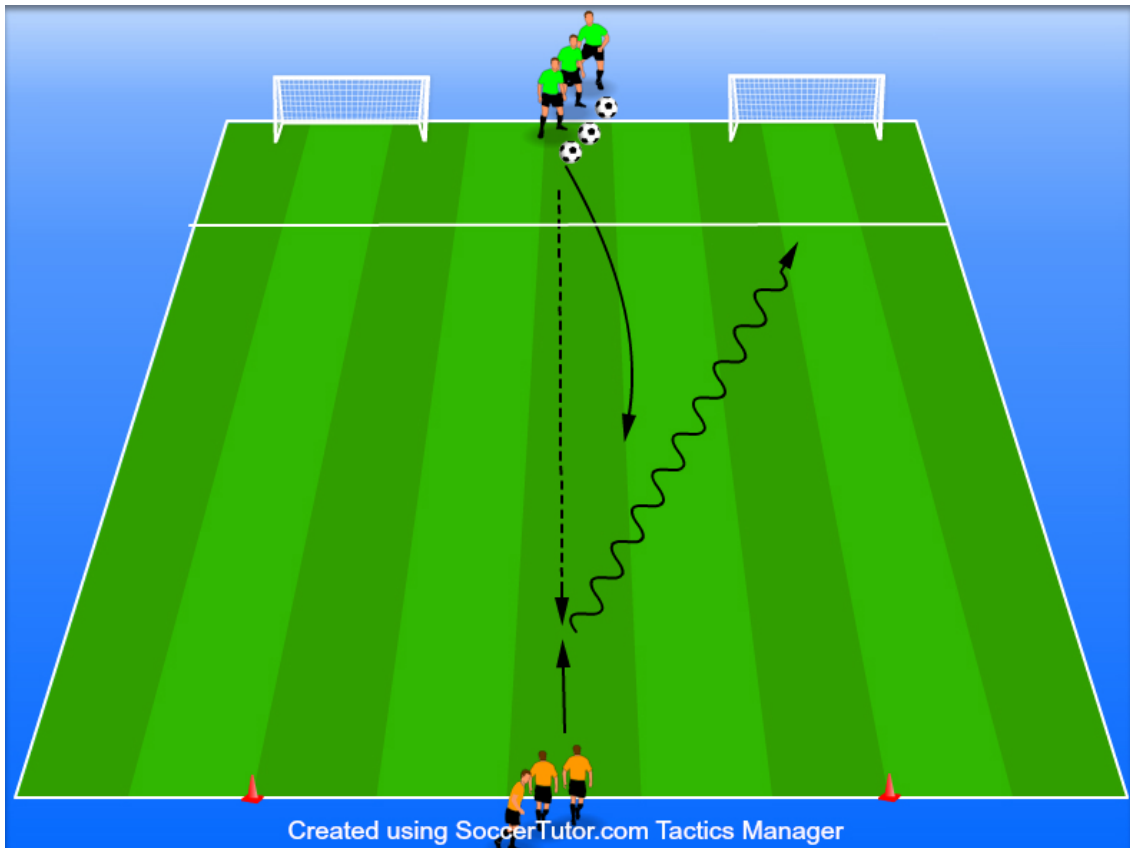


**ORGANIZÁCIA:** 10x10m s kúželom uprostred. Hráči sú vo dvojiciach. Jeden pri kúželi a druhý v rohu.

**AKCIA:** Hráč A1 prihráva na B1, a pokračuje za loptou bez snahy získať loptu. B1 sa snaží spracovať prvým dotykom a STEP OVEROM obchádza hráča A1.

**PLAYER TIP:** Rozmýšľaj kedy včas využiješ kľučku STEP OVER.

# 1V1 STEP OVER



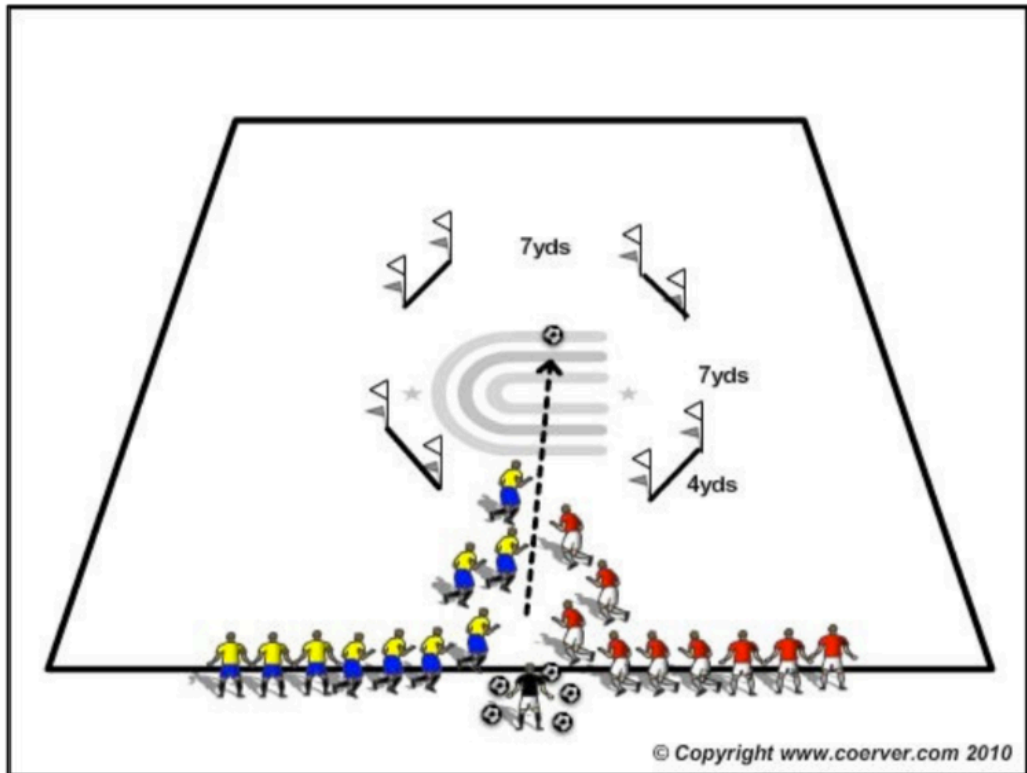
**ZAMERANIE:** 1vs1

**ORGANIZÁCIA.** Dva zástupy oproti sebe vo vzdialenosti 20 m , bránky vzdialené od seba na 10 až 12 m. Zóna zakončenia je od bránok vzdialená na 5m.

**AKCIA.** hráč s loptou „obranca“ prihráva hráčovi bez lopty „útočník“ ktorý si loptu preberá prvým dotykom a snaží sa obísť súpera a zakončiť v zóne zakončenia. Kľučka **STEP OVER** je hodnotená za 5 bodov.

**TIPY PRE TRÉNEROV** Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu. **POUŽITE BRÁNKY Z VEĽKÝCH KÚŽELOV NA OBOCH STRANÁCH.**

**TIPY PRE HRÁČOV** Skúste si obráncu dostatočne rozkývať klamlivou činnosťou.



**ZAMERANIE:** 2vs2

**ORGANIZÁCIA:** Dva zástupy. Trenér má lopty pri sebe, bránky sú chrbtom k sebe a vzdialené 4m.

**AKCIA:** Trenér dáva lopty do hry, hráč si nabíja **STEP OVER** a gól platí za 2 body.

**TIPY PRE TRÉNEROV:** Sleduj reakčnú rýchlosť hráčov a klamlivý pohyb.



**Prajeme veľa zábavy**