



JUNIOR **Academy**

Príručka pre trénerov JUNIOR



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[®]
COACHING

PRVÁ POMOC TRÉNERA



Základná neodkladná resuscitácia detí

Zdravotníci profesionáli s povinnosťou zasiahnuť



©ERC

www.erc.edu | 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.

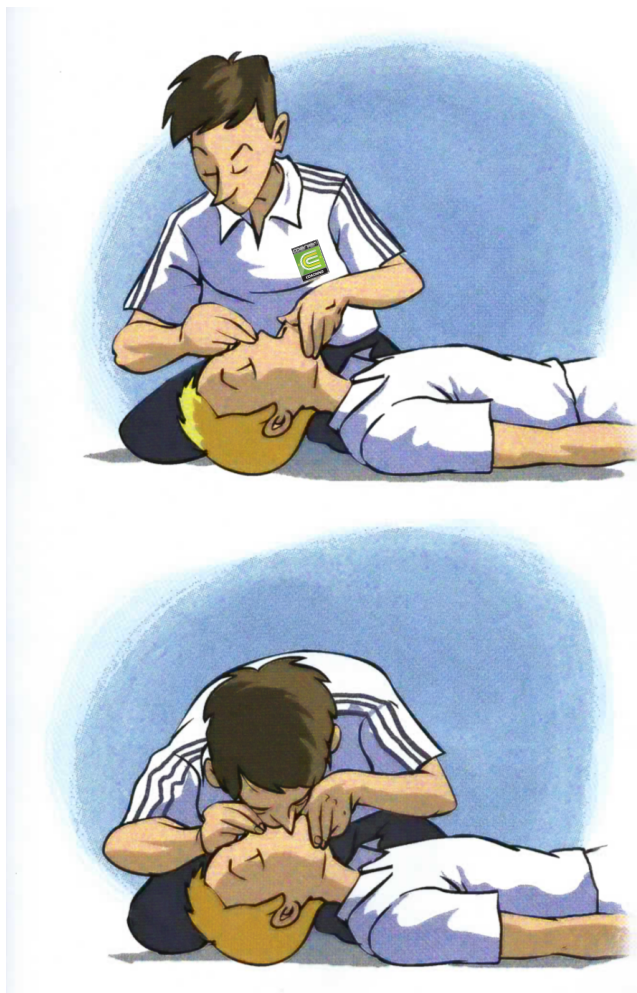
Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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, vystrite 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.



VIDEO ZRUČNOSTÍ

OUTSIDE CUT

<https://youtu.be/jqPtY5TWZXg>

STEP ON

<https://youtu.be/pZnslDtphss>

SIDE STEP

<https://youtu.be/ECNwjzPf65Q>

OUTSIDE TWIST OFF

https://youtu.be/nCU0XYe_lg4

STEP OVER

<https://youtu.be/RZgNJS0DKLE>

BALL MASTERY

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



COERVER® COACHING

MESSI

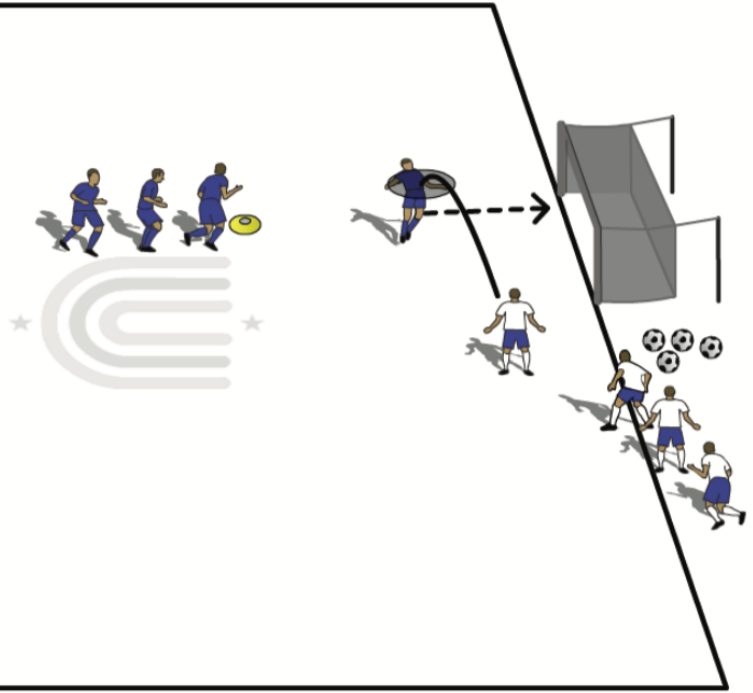
TOPIC – OUTSIDE CUT

I. TRÉNING



coerver®
COACHING

RECEIVING #8



ZAMERANIE: Zakončenie

ORGANIZÁCIA: Dve malé bránky vo vzdialenosti 2m od seba, dva zástupy

AKCIA: zástup pri bránke má loptu, dáva ju trénerovi, a stáva sa brankárom. Tréner loptu nahadzuje hráčovi z druhého zástupu, ktorý zakončuje na bránku.

VARIANTY:

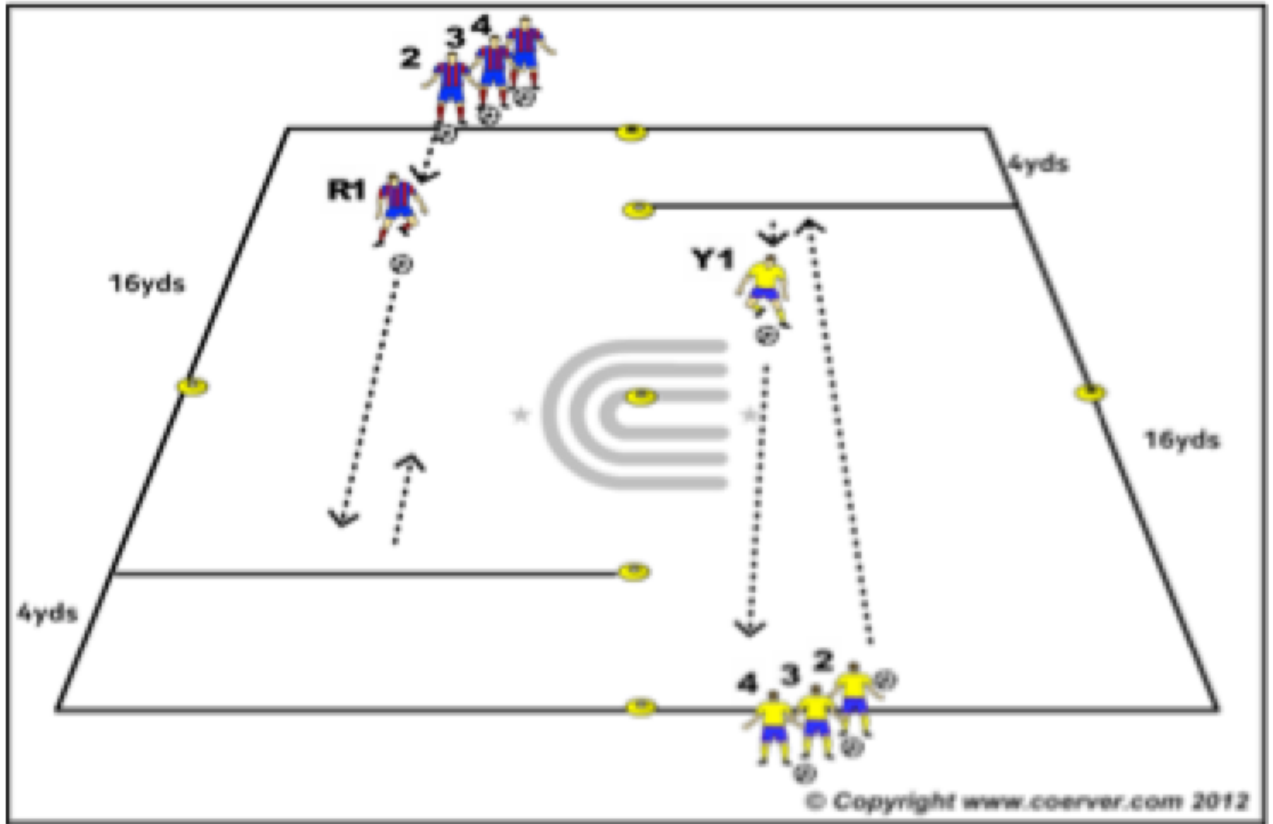
1. hlavičkovanie
2. prihrávka po zemi + zakončenie vnútrajškom

TIPY PRE TRÉNEROV: Dávaj pozor na bezpečnosť a sleduj aby brankári obiehali bránku zo zadu, hráči si góly počítajú nahlas.

TIPY PRE HRÁČOV: Po prihrávke trénerovi čo najrýchlejšie ísť do bránky.

DRILL

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE. Zmena smeru, **OUTSIDE CUT**

AKCIA. Hráči vytvoria 2 zástupy oproti sebe, Hráči na signál trénera štartujú a vykonávajú vedenie lopty na kužloch vykonávajú zmenu smeru **OUTSIDE CUT** a prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

VARIANTY.

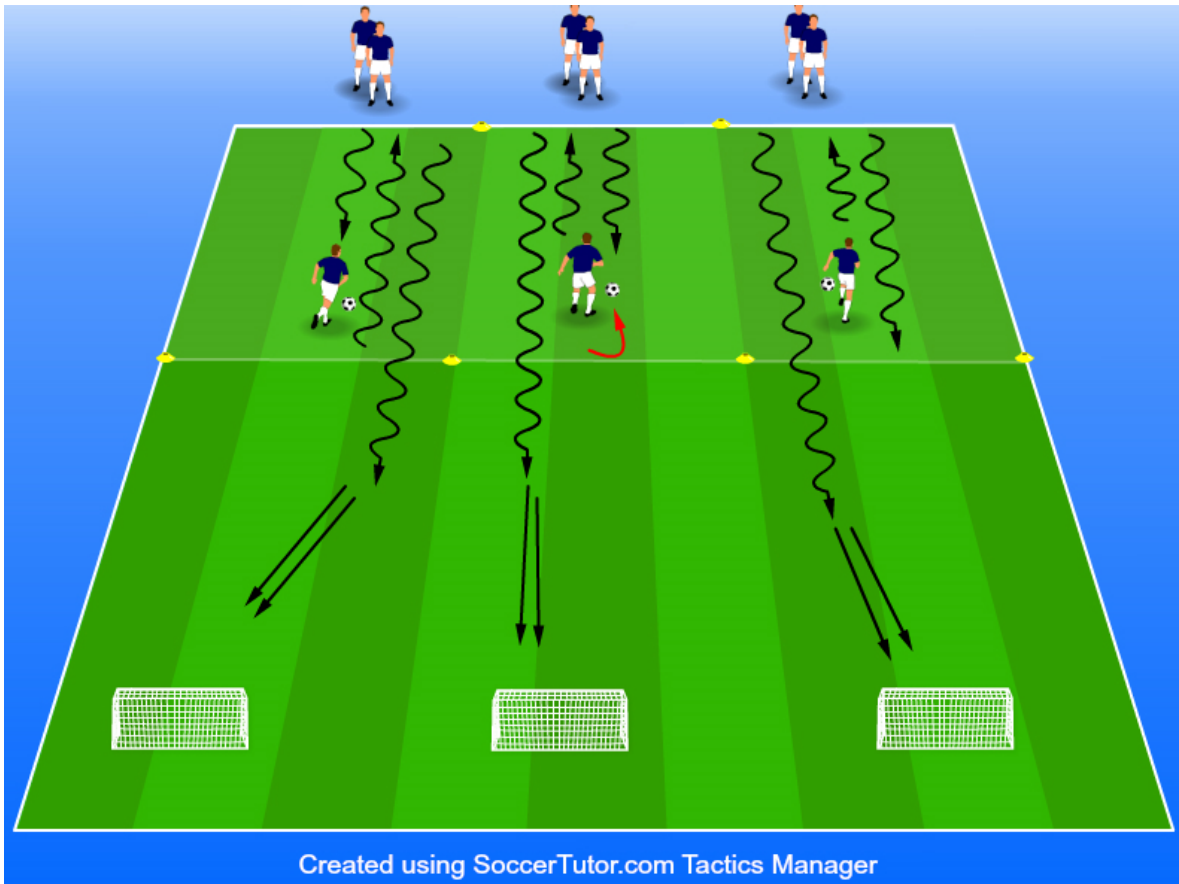
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna. Pridajte bránky na zakončenie!

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obrať zrýchliť!

DRILL

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE. Zmena smeru, **OUTSIDE 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 **OUTSIDE CUT**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

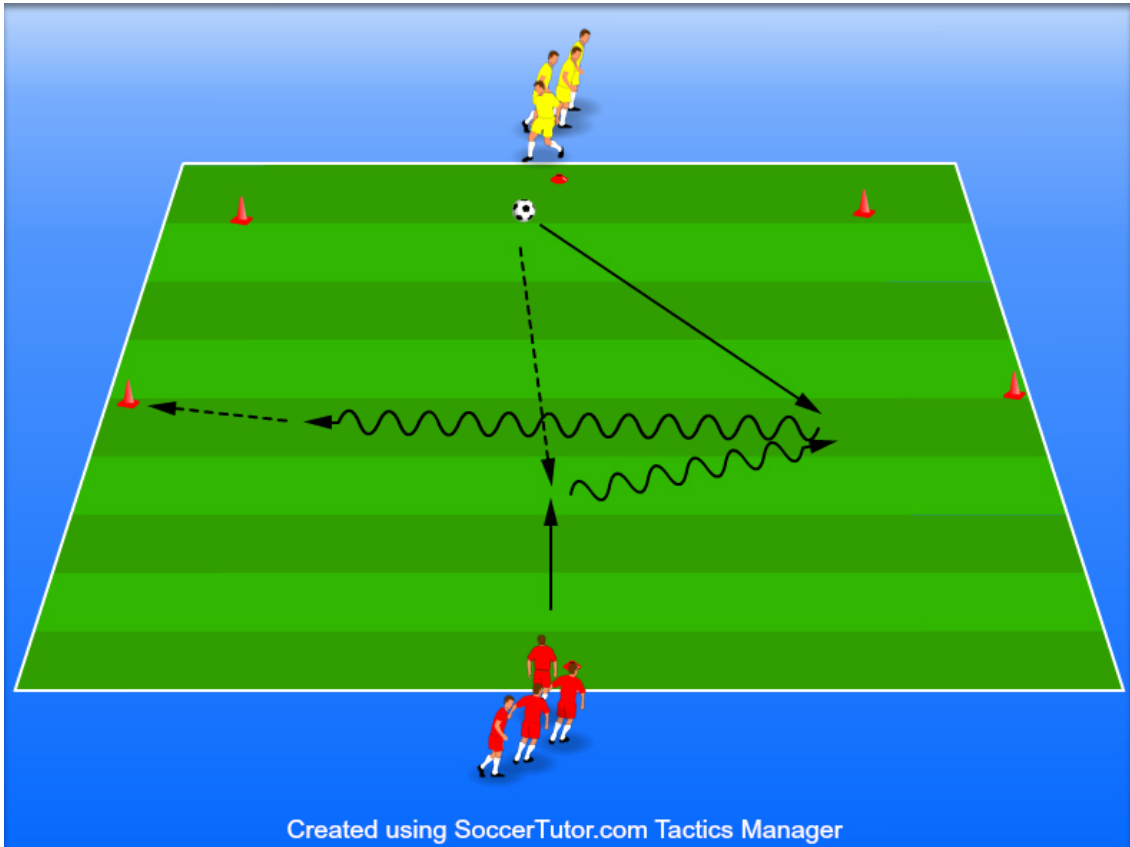
VARIANTY.

1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna.

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obrať zrýchliť!

1V1 (TOPIC – OUTSIDE CUT)



CIEĽ. Hra 1vs1.

ORGANIZÁCIA. Hra na ihrisku veľkom 20 x 20 m, 4 kúžeľ na zostrelenie.

AKCIA. Hráč v žltom prihráva červenému hráčovi a ten má za úlohu zostreliť kúžeľ. Ak sa mu to podarí urobiť pomocou **OUTSIDE CUT** získava 5 bodov.

VARIANTY.

1. Hrajte na body – kúžeľ 1 bod, **OUTSIDE CUT** 5 bodov
2. Upravte si ihrisko do rôznych tvarov.

PLAYER TIP. Využívaj obe nohy pri kľučke OUTSIDE CUT.



ZAMERANIE: 4vs4, zakončenie, kľučky

ORGANIZÁCIA. ihrisko veľké 25 x 25 m. 2 bránky a 2 bránky na prevedenie.

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

VARIANTY:

1. hra len na 2 bránky
2. Ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **OUTSIDE CUT** a vráti sa do ihriska gól platí za 5 bodov

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využitie **OUTSIDE CUT**.

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



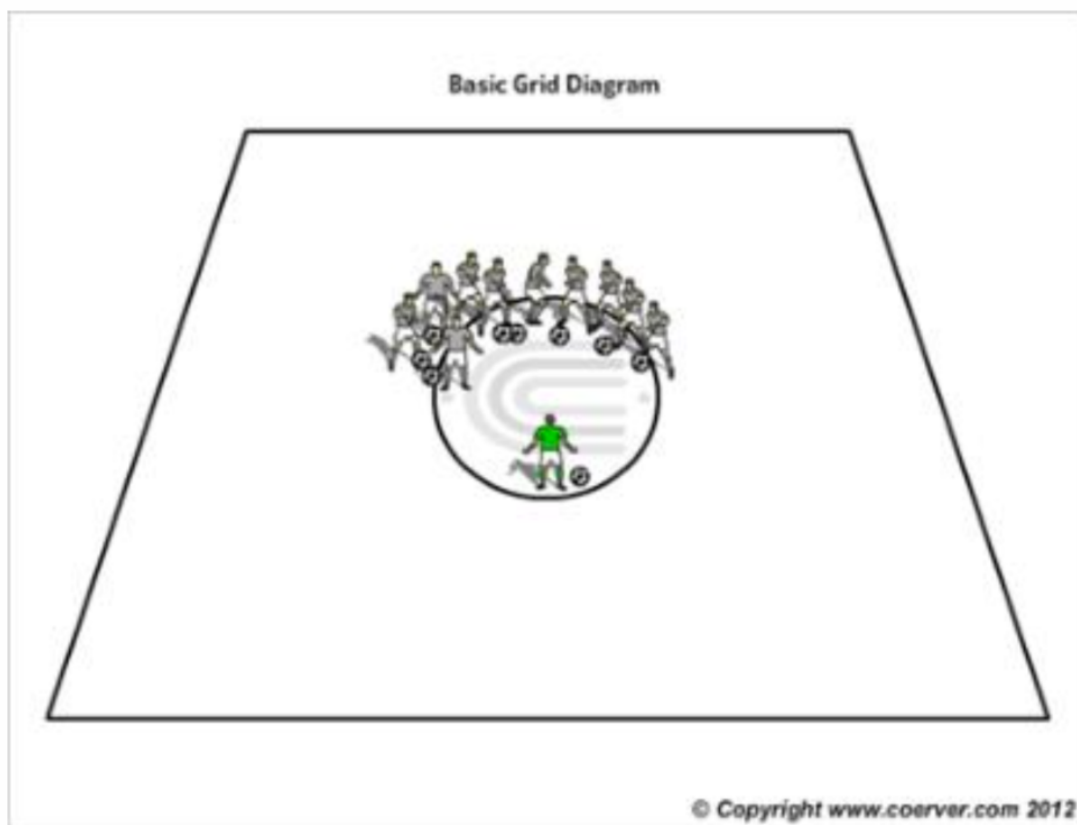
COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – Step On II. TRÉNING



COERVER®
COACHING

BALL MASTERY (TOPIC – STEP ON)

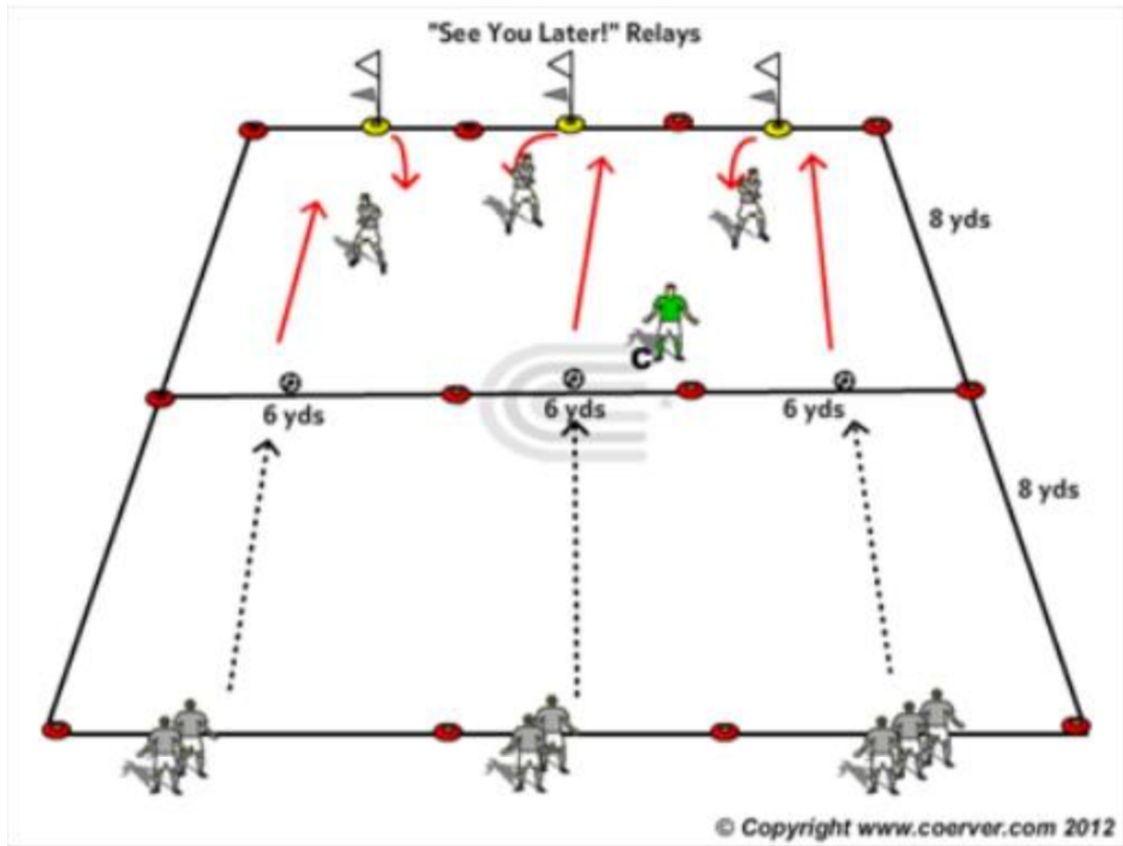


ORGANIZÁCIA: 20 x 20 m kruh. Hráči aj tréner s loptou.

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 **OUTSIDE 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.

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 **OUTSIDE 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.

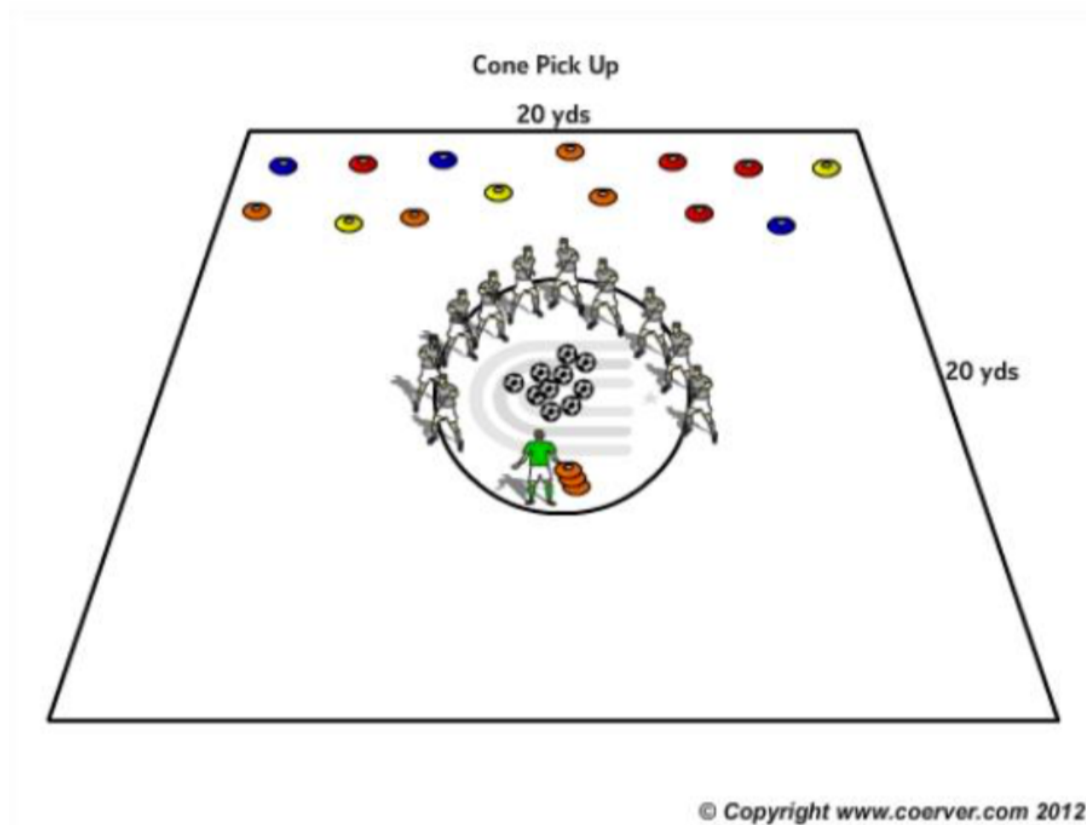


COERVER® COACHING SALAH

TOPIC –SIDE STEP III. TRÉNING



coerver®
COACHING



CIEĽ. Ovládanie lopty

ORGANIZÁCIA. Hráči vo štvorci 12x12m vedenie lopty rôznymi spôsobmi
Kužele rôznej farby sú vo vzdialenosti od štvorca cca 10-12m.

AKCIA. Hráči vo vymedzenom priestore, ovládajú loptu vybraným spôsobom BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 . Na povel trénera loptu nechajú vo štvorci a šprintujú získať farebný kužeľ, ktorý sa nachádza naproti štvorci.

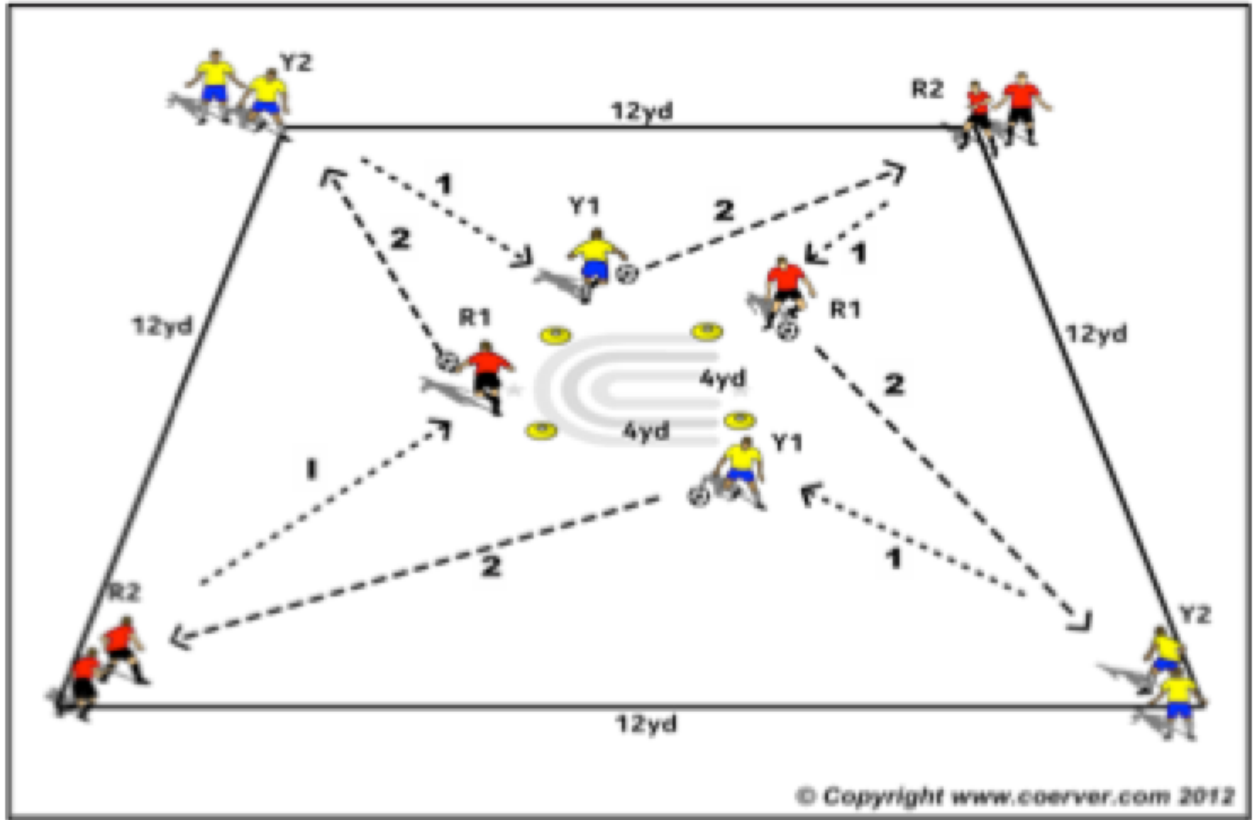
TIPY PRE TRÉNEROV. Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov.

VARIANTY.

1.Zbieranie hríbov – tréner si schová jednu farbu pod tričko („muchotrávka“) – keď sa hráči vrátia ukáže tréner „muchotrávku“ kto má v ruke „muchotrávku“ sa otrávil jedlom.

DRILL

TOPIC - SIDE STEP



ORGANIZÁCIA: 4 zástupy oproti sebe so 4 kužeľmi v strede

AKCIA: Hráč vedie loptu na stredový kužeľ, kde vykonáva **SIDE STEP** a následne sa posúva o jeden zástup ďalej

VARIANTA:

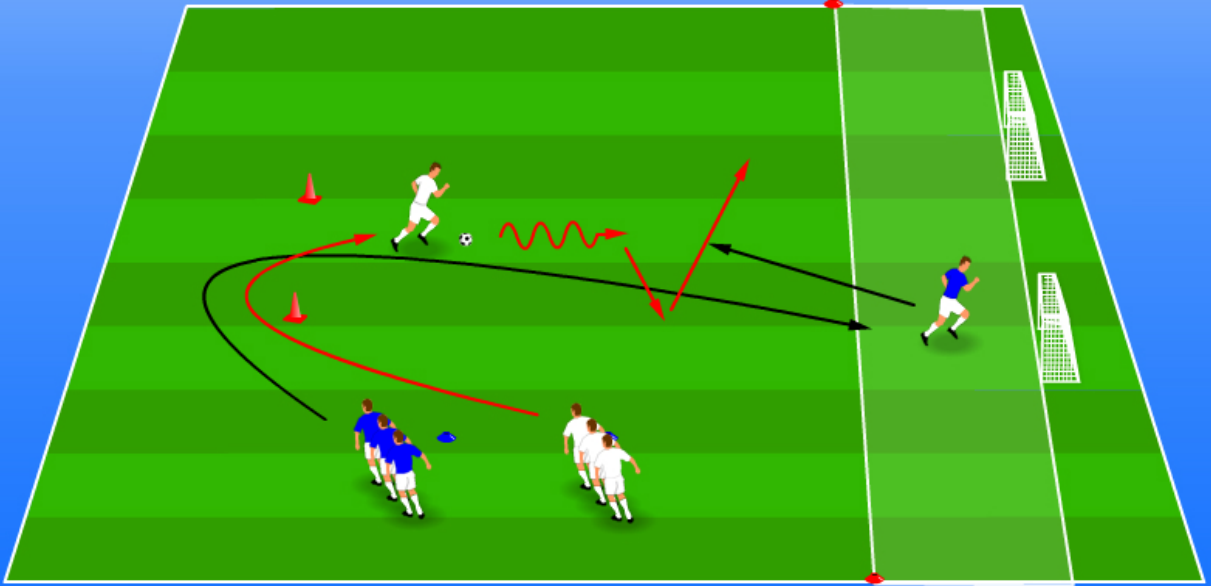
1. pravá noha
2. ľavá noha

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

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

ZAMERANIE: 1vs1

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy 3m od seba. Prvý zástup bez lopty „obrancovia“ a 3m od nich druhý zástup s loptou „útočníci“.

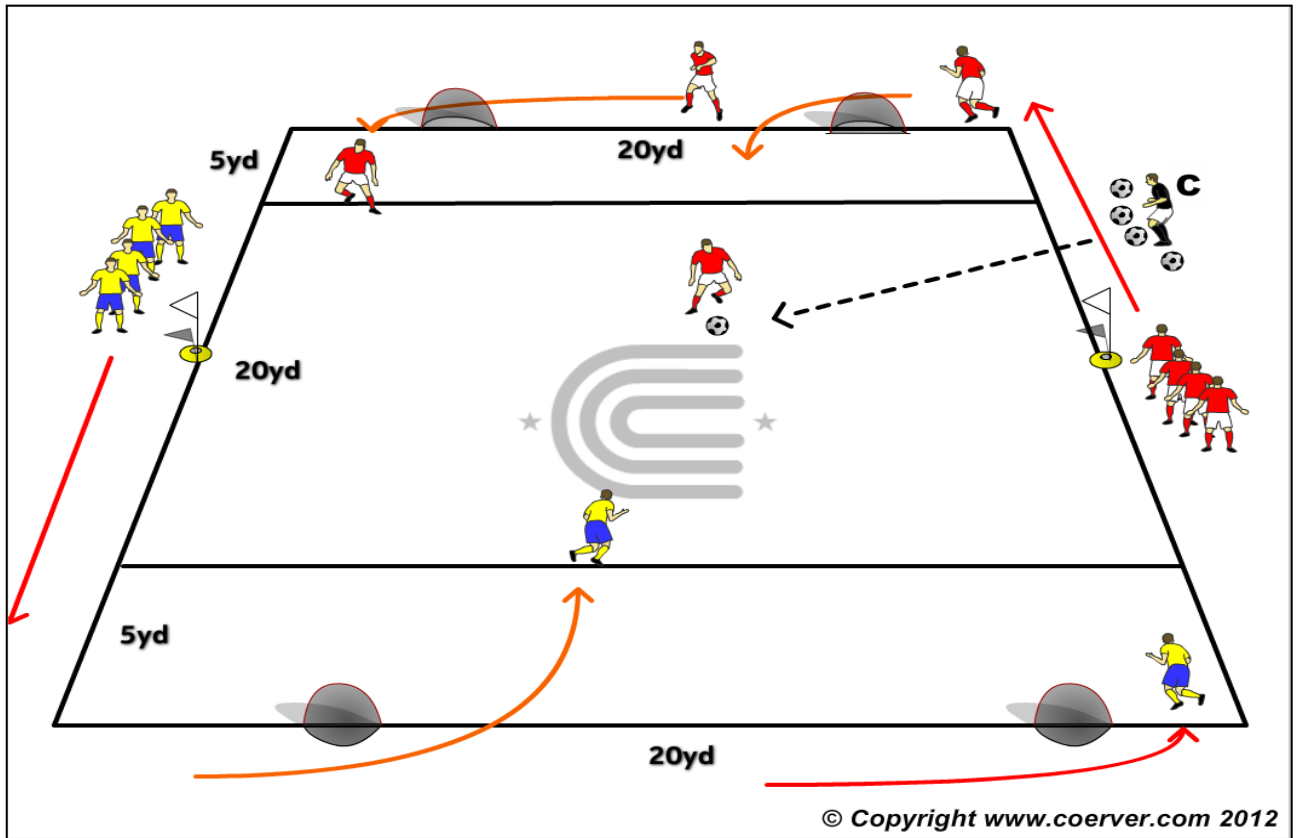
AKCIA: Obaja hráči vbiehajú do ihriska, „obranca“ sa musí dotknúť kužeľa až potom môže brániť.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj aby hráči nečakali na obrancov.

TIPY PRE HRÁČOV: Dotyk po kľučke za hráča a zrýchlenie.

1V1

TOPIC – SIDE STEP



ORGANIZÁCIA. Štvorec 20 x 20 m dva zástupy vedľa seba, tréner má loptu.

AKCIA. Hra 1V1 a 2vs2. Hráči štartujú na signál trénera a snažia sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania **SIDE STEP**, **OUTSIDE CUT**, **STEP ON**.

TIPY PRE TRÉNEROV. Hráči musia výrazne využívať klamlivú činnosť, robiť kľučku v dostatočnom predstihu a zrýchliť po kľučke.

TIPY PRE HRÁČOV. Snaž sa ako obranca vytlačiť hráča na slabšiu nohu.



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. zakončenie do ľubovoľnej brány
2. tímy majú určené bránky na zakončenie

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

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



COERVER® COACHING POGBA

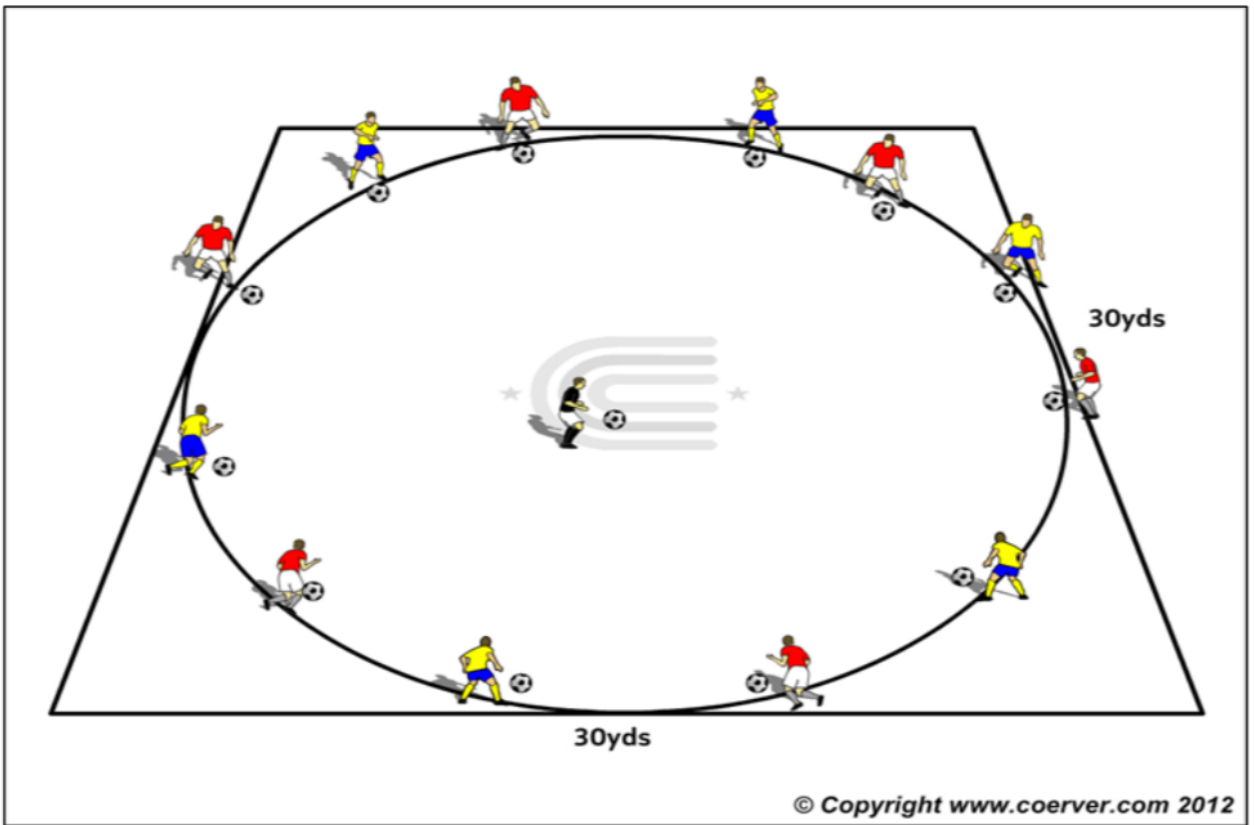
**TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF
IV. TRÉNING**



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



CIEĽ: Ovládanie lopty.

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

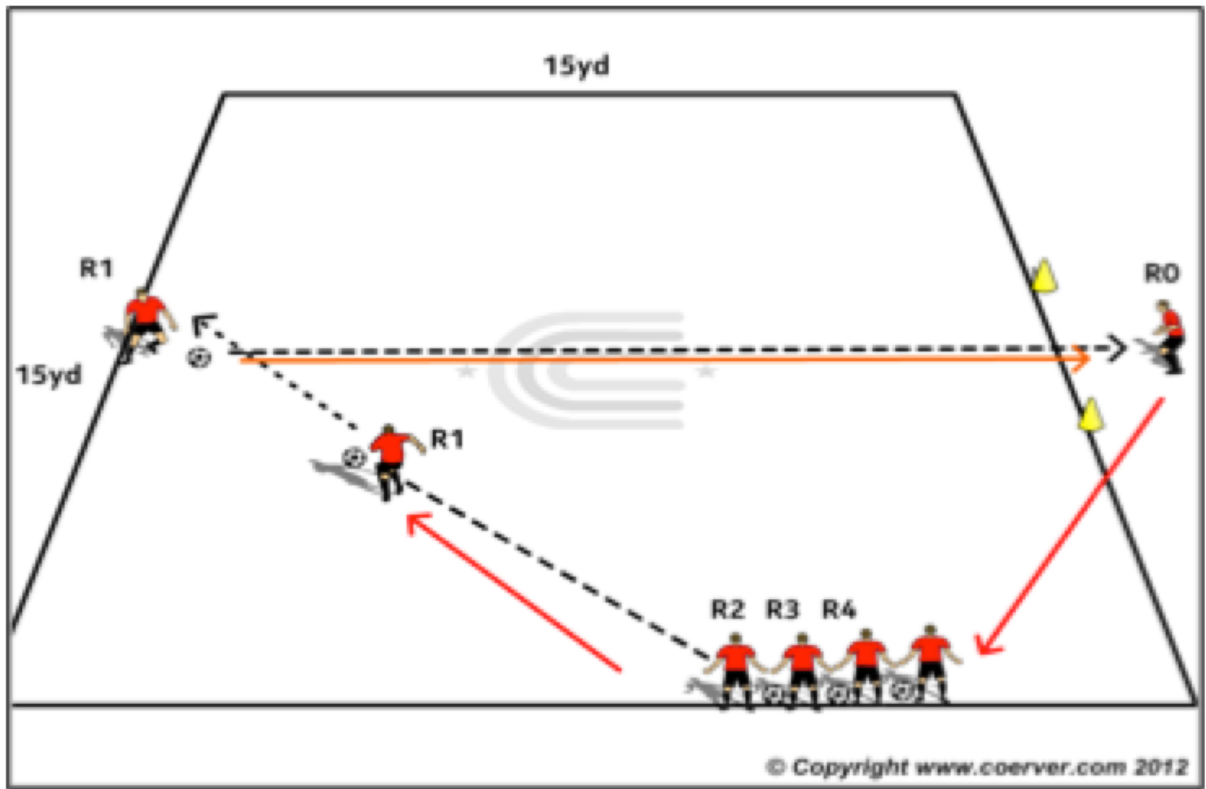
AKCIA: Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

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 – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Ovládanie lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA Trojuholník, kde sú kužele vo vzdialenosti 8m od seba

AKCIA: Hráč s loptou vedie loptu na kužel oproti sebe kde prevedie **OUTSIDE TWIST OFF** a prihráva na hráča stojaceho pri kuželi, ten si loptu preberá prvým dotykom a prihráva na hráča stojaceho na začiatku cvičenia.

VARIANTY:

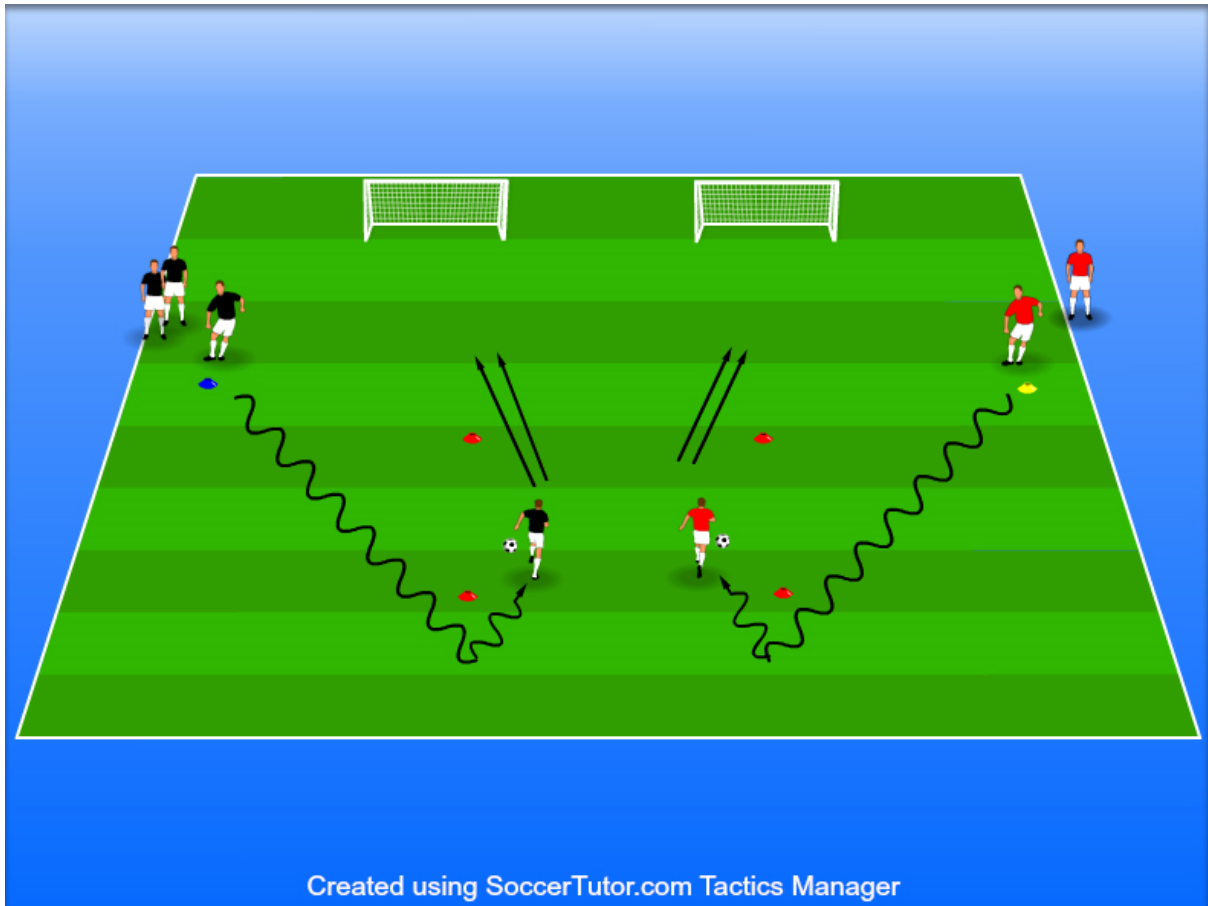
1. súťaž tímov
2. pravá aj ľavá strana

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na kľučku a presnú prihrávku.

FUN EXERCISES

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Vedenie lopty, ovládanie lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy, každý hráč má loptu, bránky sú vzdialené od štvorca 4-6 m a od sebe 2 m. Štvorec je od štartovného kužeľa vzdialený 3m.

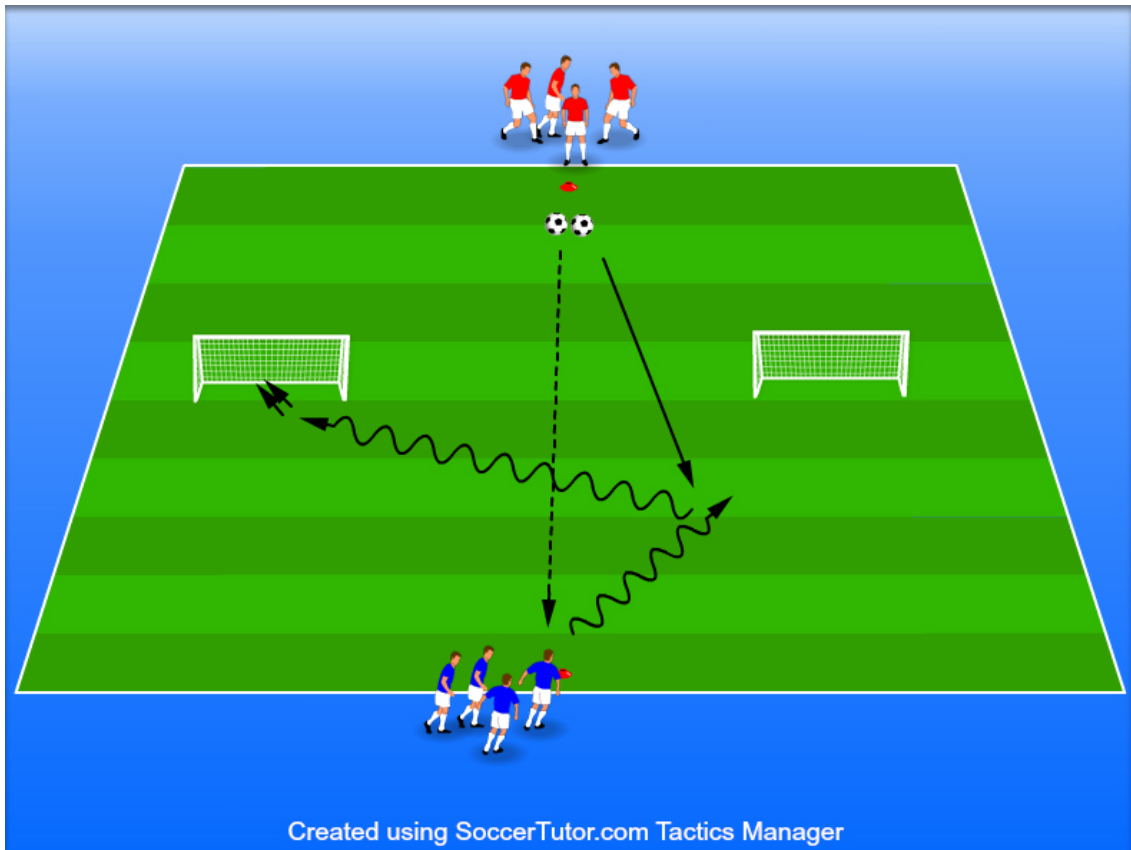
AKCIA: Prvý hráč obieha métu s loptou kde využíva **OUTSIDE CUT** a vo štvorci **OUTSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTY:

1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie kľučiek a zakončenie vnútrojškom.

TIPY PRE HRÁČOV: Sústred' sa na presnosť zakončenia!



ZAMERANIE: První dotyk, 1vs1.

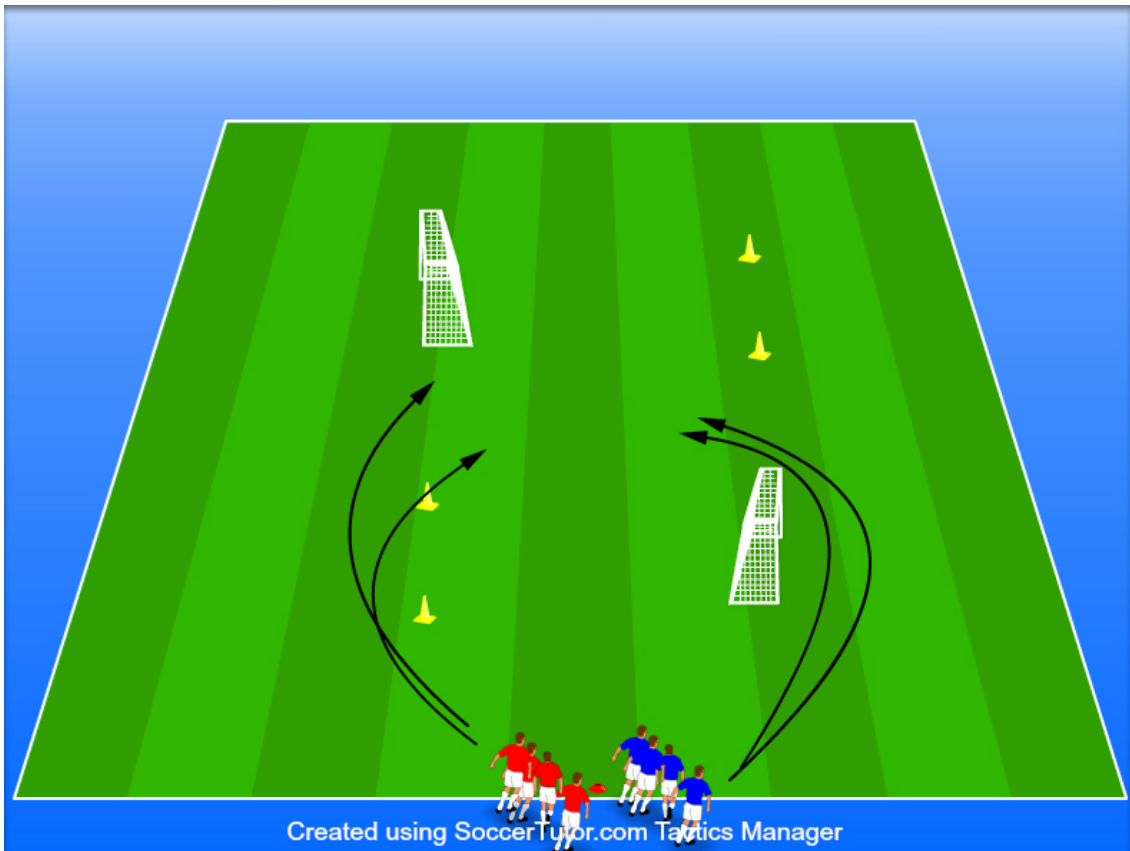
ORGANIZÁCIA: Bránky sú otočené k útočiacemu hráčovi a sú od seba vzdialené 10m.

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

VARIANTY:

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

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



ZAMERANIE: 2vs2

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

AKCIA: Trenér dáva lopty do hry, hráč si nabíja **OUTSIDE TWIST OFF** a gól platí za 2 body.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj či hráči robia kľučky a či sú v hre úspešný.



COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – SCISSORS V. TRÉNING



coerver®
COACHING



ORGANIZÁCIA. BALL MASTERY, 9 štvorcov vo veľkosti 3 x 3 m pre 9 hráčov. Každý hráč má loptu.

AKCIA. Hráči v priestore vykonávajú BALL MASTERY č. 17, BALL MASTERY č.1 a SCISSORS

VARIANTY:

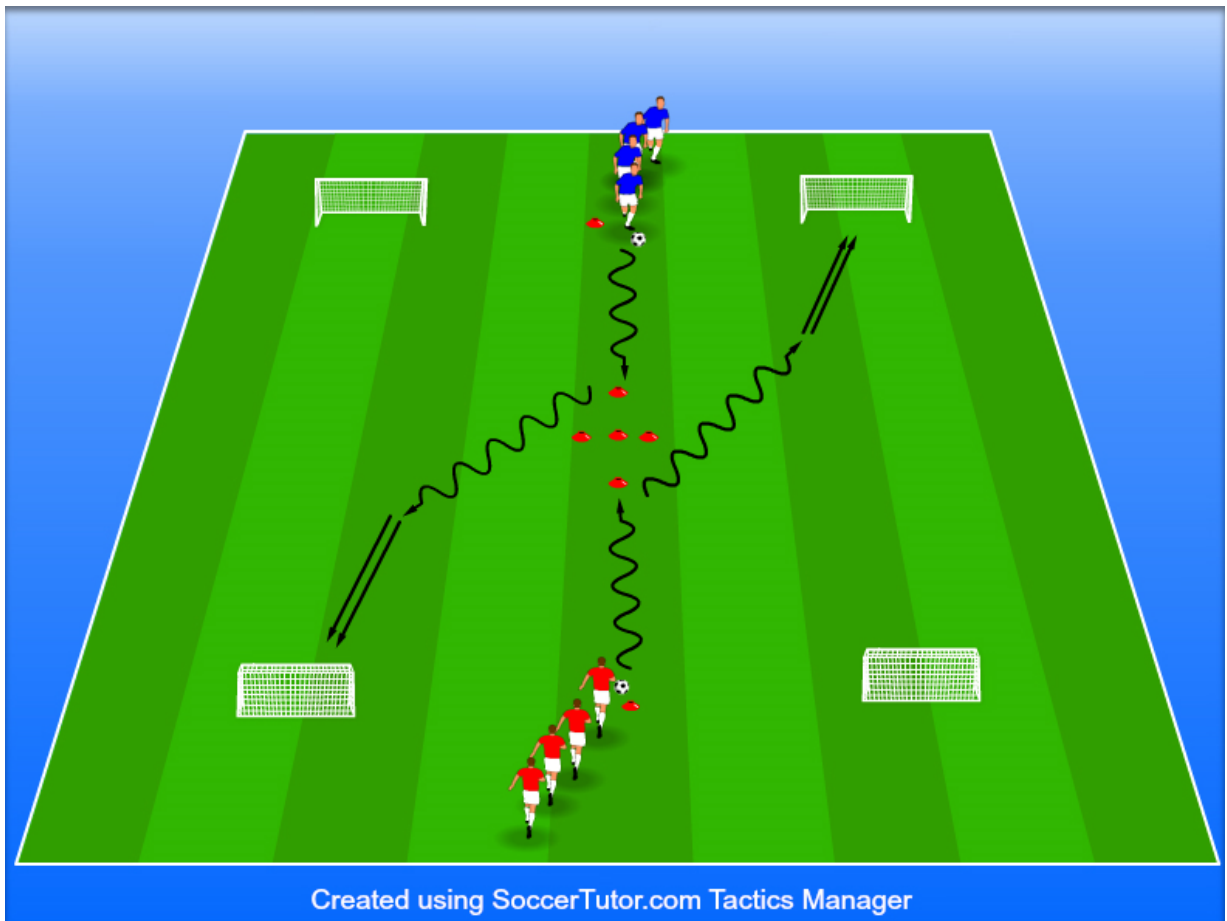
- 1, Súťaž jednotlivcov
- 2, Súťaž tímov – Hráči sa posúvajú smerom dopredu, ktorý team sa vráti prvý na svoje pozície vyhráva.

TIPY PRE TRÉNEROV: Dbajte na techniku a až potom na rýchlosť. Rozfázujte Ball Mastery.

TIPY PRE HRÁČOV: Nesnaž sa byť prvý, pokiaľ sa len učíte nové Ball Mastery!

DRILL

TOPIC - SCISSORS



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 **SCISSORS**a následne zakončuje.

VARIANTA: pravá aj ľavá strana

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 - SCISSORS



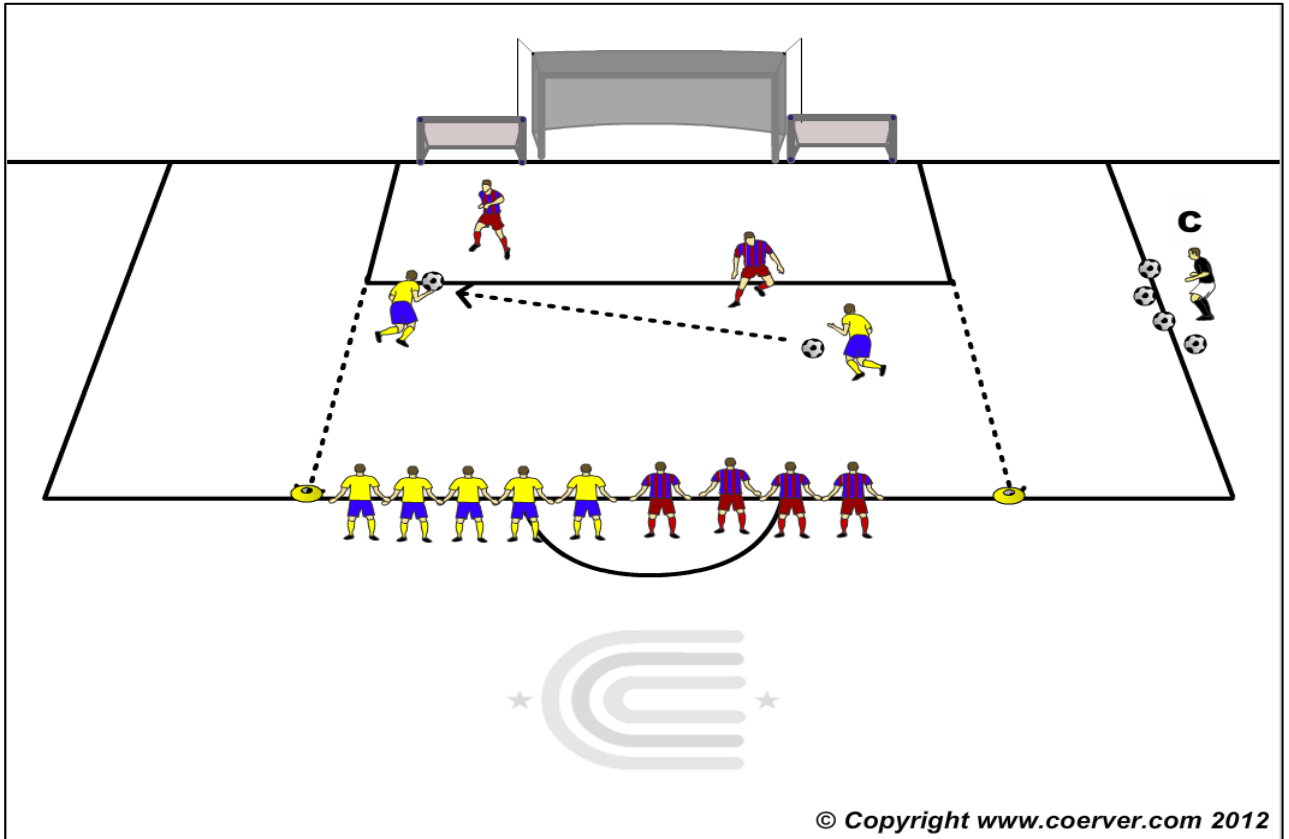
ZAMERANIE: 1vs1

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 **SCISSORS** je hodnotená za 5 bodov.

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

TIPY PRE HRÁČOV Skúste si obráncu dostatočne rozkývať klamlivou činnosťou.



© Copyright www.coerver.com 2012

CIEL. Rozhodovanie a útočná mentalita

ORGANIZÁCIA. 20 X 20 m ihrisko s dvomi bránami 8 m od seba. Hrá sa 2V2. Tréner ma na strane pripravené lopty. Zóna zakončenia 5 m od bránok.

AKCIA. Tréner dáva loptu do ihriska. Hrá sa 2V2 úlohou hráčov je streliť gól zo zóny zakončenia. Kto dá gól tak ten ostáva hrať. Do ihriska prichádza farba, ktorá dostala gól.

COACH TIP. Sleduj rozhodovanie sa hráčov. Kedy hráč prihráva a kedy hráč strieľa a kedy obchádza súpera.

PLAYER TIP. Snaž sa rýchlo po strate lopty prepínať do obrany a opačne.



Prajeme veľa zábavy