



PERFORMANCE academy

Príručka pre trénerov PERFORMANCE



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 vdychnutí 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.

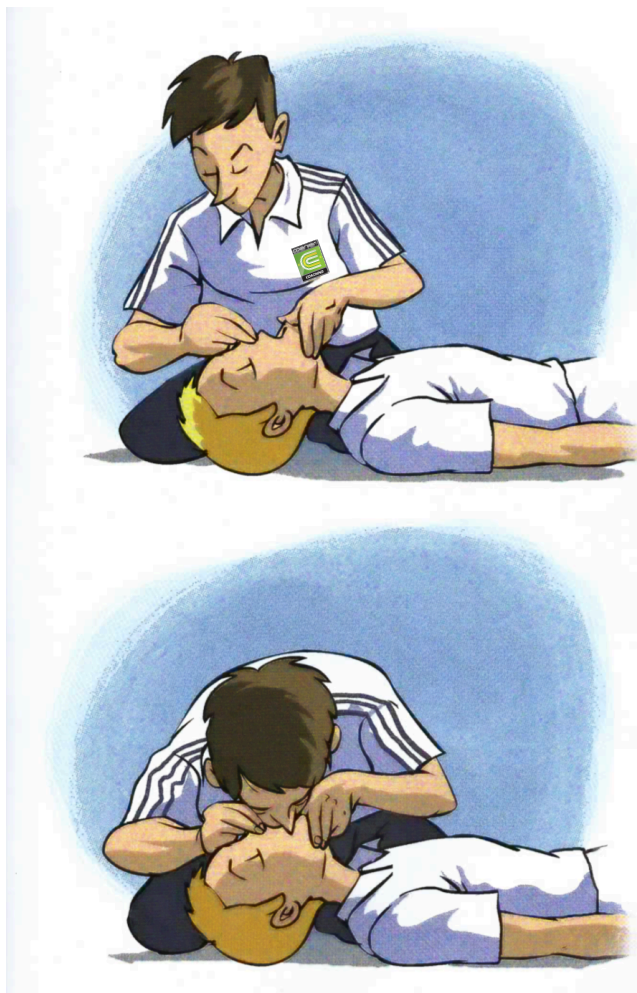
Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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

DRAG PUSH

<https://youtu.be/T3l2nLx4ON0>

HIGH WAVE

<https://youtu.be/R93ayp-b3EQ>

DOUBLE SIDE STEP

<https://youtu.be/5nOyPtj53z4>

HOOK TURN

<https://youtu.be/pcY84Yy6JmQ>

DOUBLE SCISSORS

<https://youtu.be/hVfWafjfuug>

BALL MASTERY

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



COERVER® COACHING

MESSI

TOPIC – DRAG PUSH

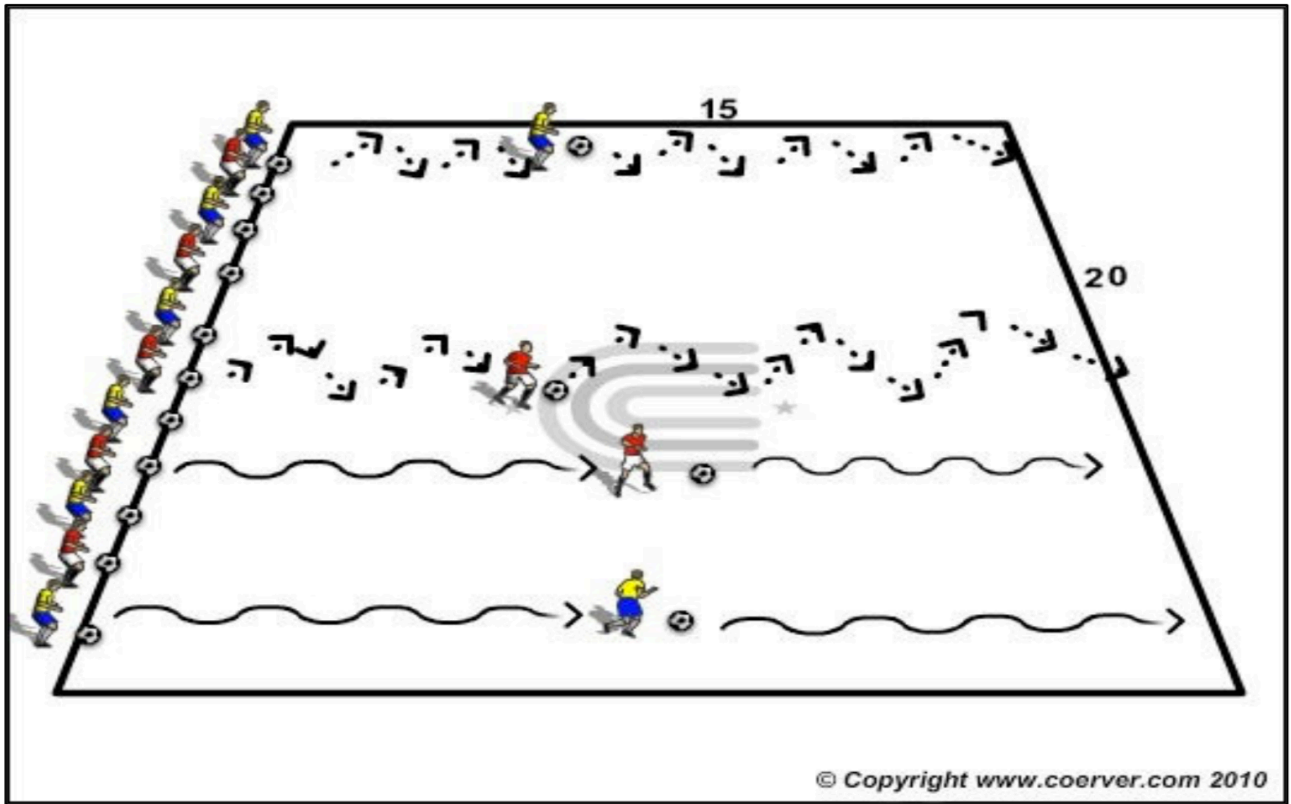
I. TRÉNING



COERVER®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – BM 35, 22 a Drag Push



ORGANIZÁCIA. 15m vzdialenosť od kúželov, hráči stoja na línii.

Na signál trénera (maximálne 4 hráči naraz), hráči štartujú a vedú loptu na koniec územia. Počas úseku vykonávajú BALL MASTERY 35, 22 a DRAG PUSH. Hráči nacvičujú aj pravú aj ľavú nohu. Tréner má v ruke kúžele dvoch farieb. Ak ukáže žltý kúžel hráč zastaví loptu pravou nohou, ak ukáže červený tak ľavou nohou.

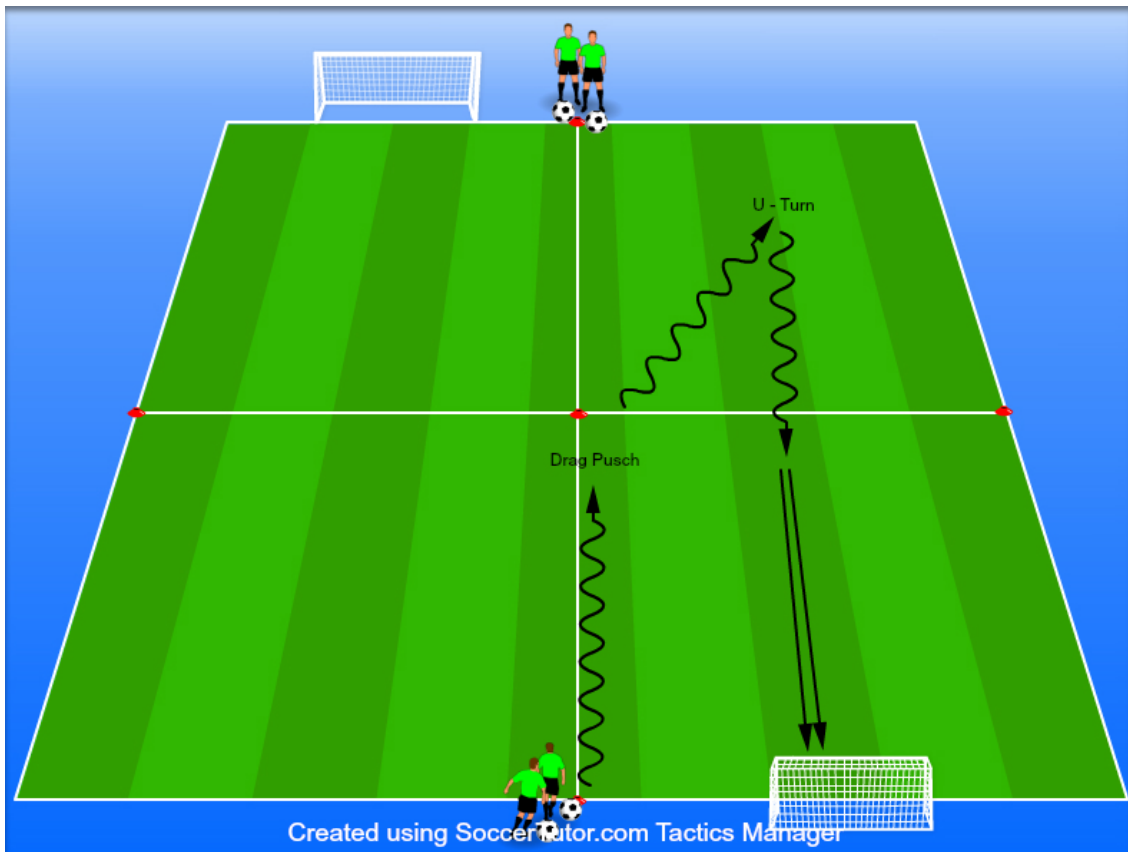
VARIANT. A, Hráči idú oproti sebe z obidvoch strán naraz. **B,** Hráči vo štvorici sa snažia o synchronizáciu. **C,** Súťaž, kto bude prvý na druhej strane. Hráči na červený kúžel zastavujú, kto sa pohne vtedy keď tréner ukáže červenú farbu, musí sa vrátiť na začiatok. Ak ukáže zelenú môže pokračovať.

COACH'S TIPS. Sledujte správne prevedenie techniky.

PLAYER TIPS. Koncentrujte sa len na seba a nesnaž sa ísť čo najrýchlejšie.

DRILL

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMERANIE. Učenie kľučky DRAG PUSH v pohybe.

ORGANIZÁCIA. Kúžel v strede je vzdialený na 8-10 m. Dve družstvá sú v zástupe s loptou oproti sebe.

AKCIA – Hráči sú vo “futbalovom postoji” a na signál trénera vedú loptu na stredový kúžel, kde sa snažia praktizovať náš TOPIC – THE DRAG PUSCH. Po kľučke je zrýchlenie 2-3 m a druhá kľučka zamaraná na zmenu smeru (prekračovačka, zaseknutie vonkajšom a pod.) Po druhej kľučke je rýchle vedenie lopty a zakončenie vnútorným do brány.

KL'UČKY.

Kľučky učíme na ľavú a pravú stranu. Snažíme sa učiť TOPIC do dokonalosti. Radšej odporúčame menej typov kľučiek a viac sa zamerať na kvalitu.

COACHES TIP. Začnite pomaly a postupne zrýchľujte intenzitu. Odmeňte hráčov pochvalou.

PLAYER TIP. Hráči musia ísť takou rýchlosťou, aby technika prevedenia kľučky mala dostatočnú kvalitu.

MOVES 1v1

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMERANIE. Obchádzanie súpera kľučkou DRAG PUSH

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy oproti sebe vzdialené na 20 m. Hráči s loptou sú obráncovia a hráči bez lopty sú útočníci.

AKCIA – Hráči sú vo “futbalovom postoji” a na signál trénera obránca prihráva útočníkovi. Ten loptu preberá a s ňou sa obíšť súpera kľučkou DRAG PUSH doľava alebo doprava. Ak získá loptu obránca snaží sa ju prihrať trénerovi a má bod.

COACHES TIP. Hrajte ako súťaž dvoch teamov alebo ako kráľa strelcov. Gól po kľučke slabšou nohou môže platiť za 3 body.

PLAYER TIP. Hráči musia ísť robiť kľučku dostatočne skoro, musia si dať dlhý dotyk a zrýchliť.

SSG 2v2, 3v3 a 4V4

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. ihrisko vo veľkosti 20 x 20 m, v ktorom sú dve bránky a dve bránky na prevedenie. Hrá sa 2V2.

AKCIA. Hra 2v2, úlohou hráčov je vytvoriť si priestor na skórovanie pomocou kľučky DRAG PUSH. Do bránok s kúželou sa hrá prevedením, do bránok platí gól normálne. Ak chce dať team gól musí si nabiť kľučkou DRAG PUSH.

COACH'S TIPS. Myslite na to, že v tomto cvičení sa snažíme hlavne rozvíjať hru 1v1 alebo 1v2 a nie kombinačnú schopnosť.

PLAYER TIPS. Tvojou prvou myšlienkou by malo byť obísť hráča a skórovať.



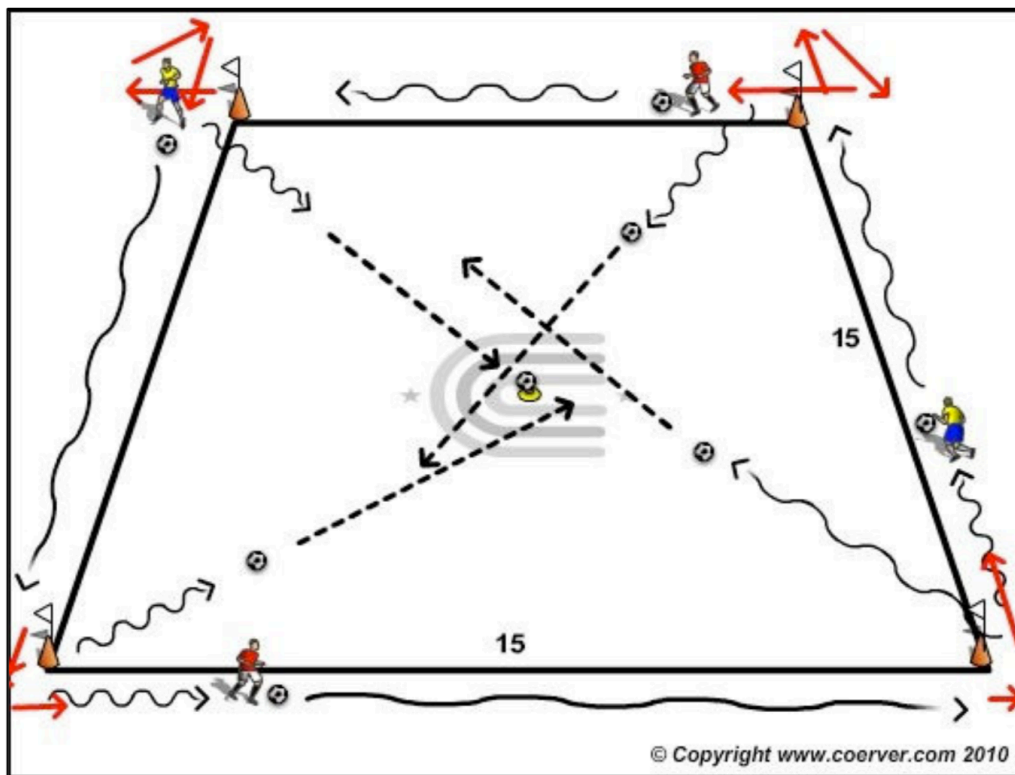
COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – HIGH WAVE II. TRÉNING



coerver®
COACHING

FUN GAMES (TOPIC – HIGH WAVE)



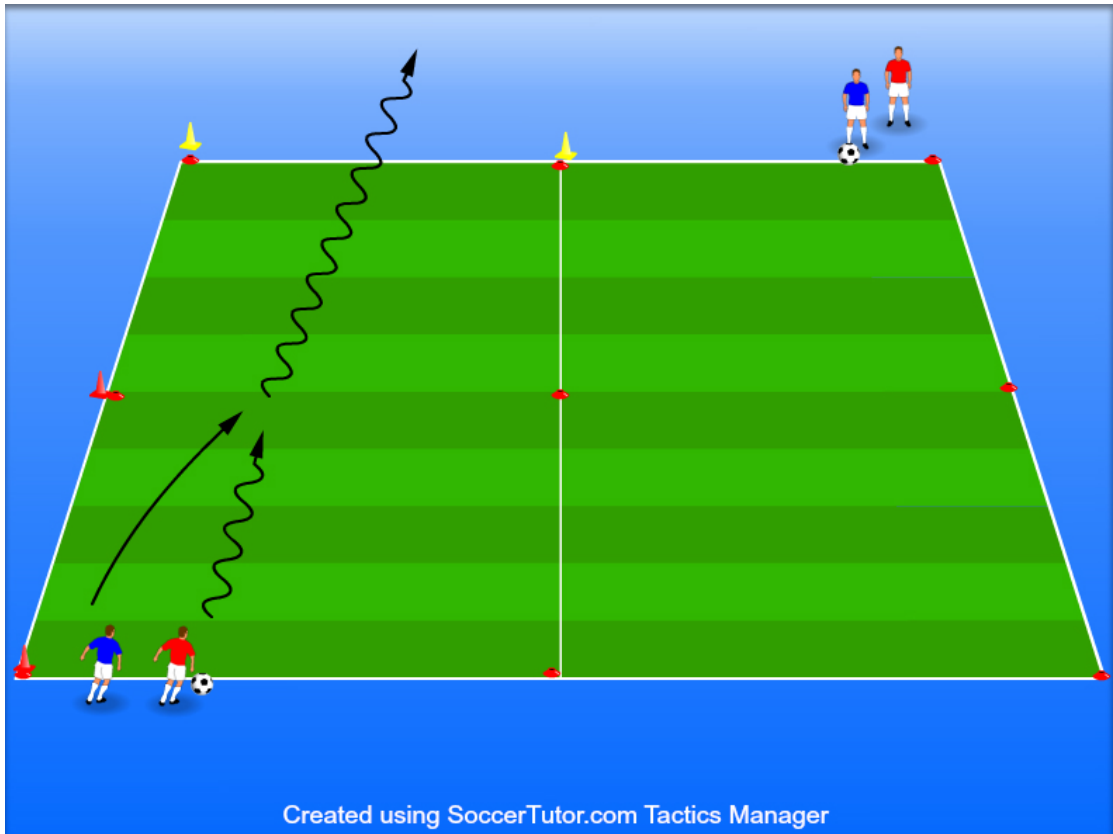
ORGANIZÁCIA. Hráč s loptou v každom rohu 15m štvorca. Lopta alebo veľký kúžel v strede štvorca.

PREVEDENIE. Na signál každý hráč dribluje a v strede každej strany štvorca vykoná HIGH WAVE, keď sa hráč vráti na svoje pôvodné miesto zakončuje.

VARIANTA. 1. Pridajte viac kúželov 2. Hrajte kráľa strelcov (kto strelí prvý 10 bodov vyhráva)

COACH TIP. Sledujte ako hráči zakončujú (Mieria na cieľ?)

FUN EXRCISES (TOPIC – HIGH WAVE)



ZAMERANIE. Učenie kľučky v pohybe.

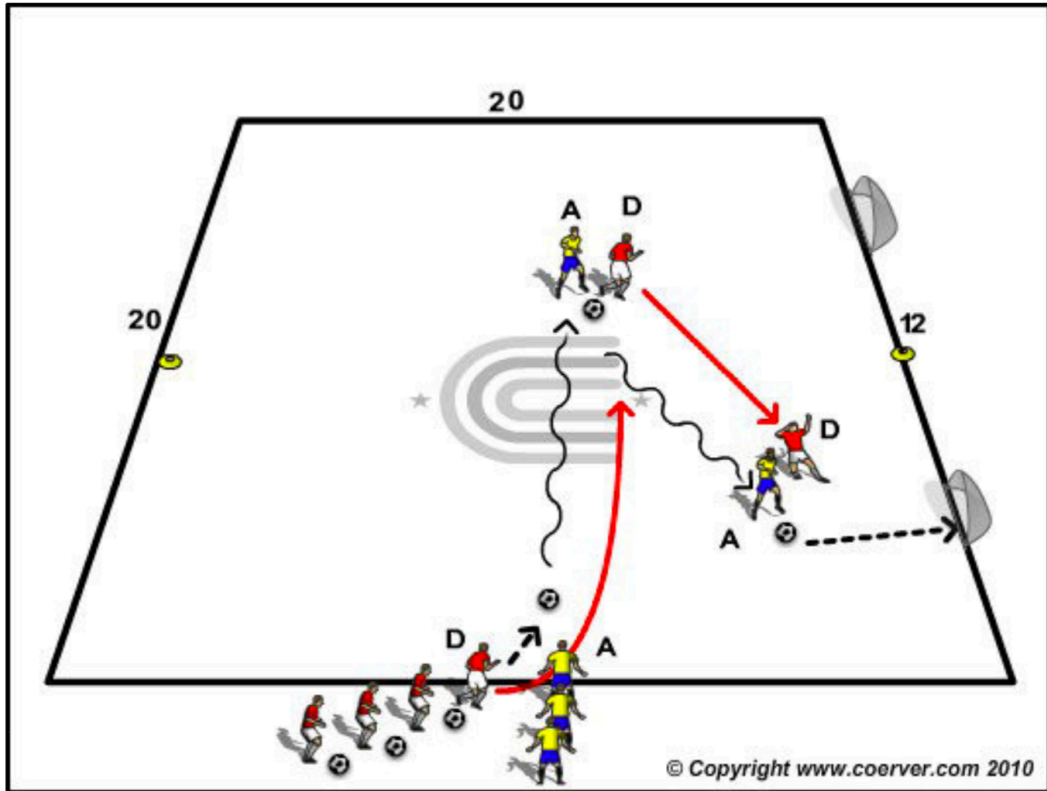
ORGANIZÁCIA. 2 obdĺžniky vo veľkosti 5 x 15 m, 2 bránky z veľkých kúželov (Jedna je z veľkých kúželov červených a jedna je z veľkých kúželov žltých).

AKCIA – Hráči sú vo “futbalovom postoji” a na signál trénera útočník vedie loptu smerom k stredovej čiare. Hráč, ktorý začína ako útočník má možnosti dve ako skóruje: A, Vykoná HIGH WAVE a pokračuje driblingom medzi žlté kúžele alebo vykoná kľučku so zmenou smeru napr. zasekávačku alebo prekračovačku a vráti sa do bránky z červených kúželov. Hrajte viac s pasívnym obráncom.

COACHES TIP. Sledujte ako sa hráči rozhodujú pri výbere kľučky HIGH WAVE resp. zmene smeru.

PLAYER TIP. Všímaj si, kde je postavenie obráncu. Ak ťa predbieha zvol' zmenu smeru. Ak je za tebou spomaľ ho zastavením a vyrazením vpred.

1V1 (TOPIC – HIGH WAVE)



ORGANIZÁCIA. 20x20m, 2 bránky vzdialené 12m od seba. Kúžele vytyčujúce stred ihriska. Červení brániaci hráči sú zaradení vedľa útočníkov,

PREVEDENIE. Červený brániaci hráč prihraje žltému útočníkovi, ten si dáva prvý dotyk a vedie loptu cez stredové kúžele a rozhoduje sa akú kľučku vykoná A, HIGH WAVE alebo so zmenou smeru.

COACH TIP. Dávajte pozor, aby sa Vám hráči nedávali hneď do čelného postavenia. Hráme to tak, aby prvá možnosť v tomto cvičení bola kľučka so zastavením a zrýchlením. Druhá možnosť je zmena smeru so snahou straliť rýchlo gól.

SSG 4V4



ZAMERANIE. 4V4

ORGANIZÁCIA. ihrisko veľké 20 x 30 m.

AKCIA. Hráči hrajú bez rozlíšiek, chceme simulovať pouličný futbal a nútiť hráčov zdvíhať hlavu a orientovať sa v priestore. Do bránok platí gól normálne. Do bránok z kúželv platí gól vedením lopty.

COACH'S TIP. Sleduj či hráči hrajú viac smerom dopredu ako dozadu.

PLAYER TIP. Snaž sa vždy zdvihnúť hlavu, aby si mal prehľad v hre.



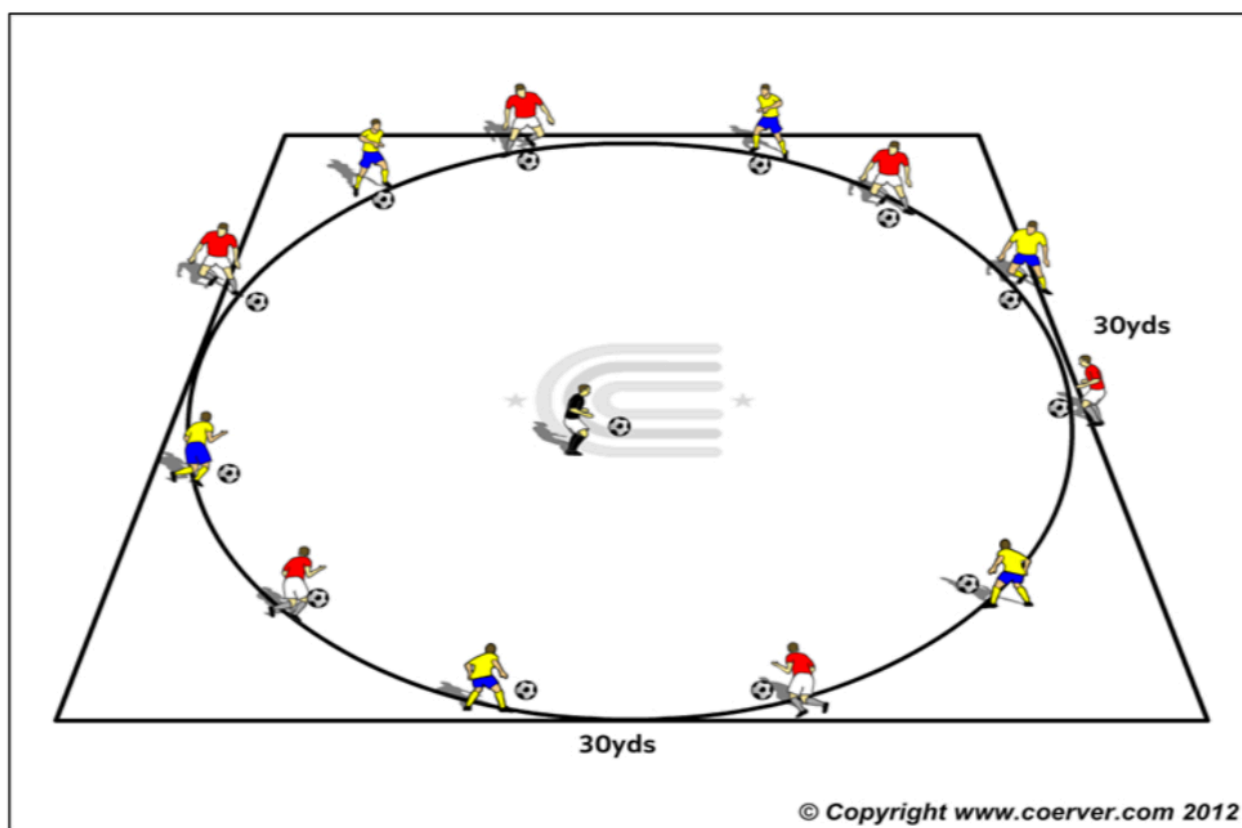
COERVER® COACHING SALAH

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP III. TRÉNING



coerver®
COACHING

TOPIC – BM 4 + 6, HLAVA + RUKA



ZAMERANIE. Kotrola lopty a koncentrácia

AKCIA. Každý hráč má loptu. Na povel trénera hráči vykonávajú Ball Mastery cca 1 minútu. Následne hrá s hráčmi hru "Hlava – Ruka". Ak zakričí ruka, hráč chytí loptu do ruky a hodí ju naspäť trénerovi. Ak tréner zakričí hlava, hráč odhlavičkuje loptu trénerovi. Keď sa hráč pomýli beží šprintom celé kolo a vráti sa na svoje miesto.

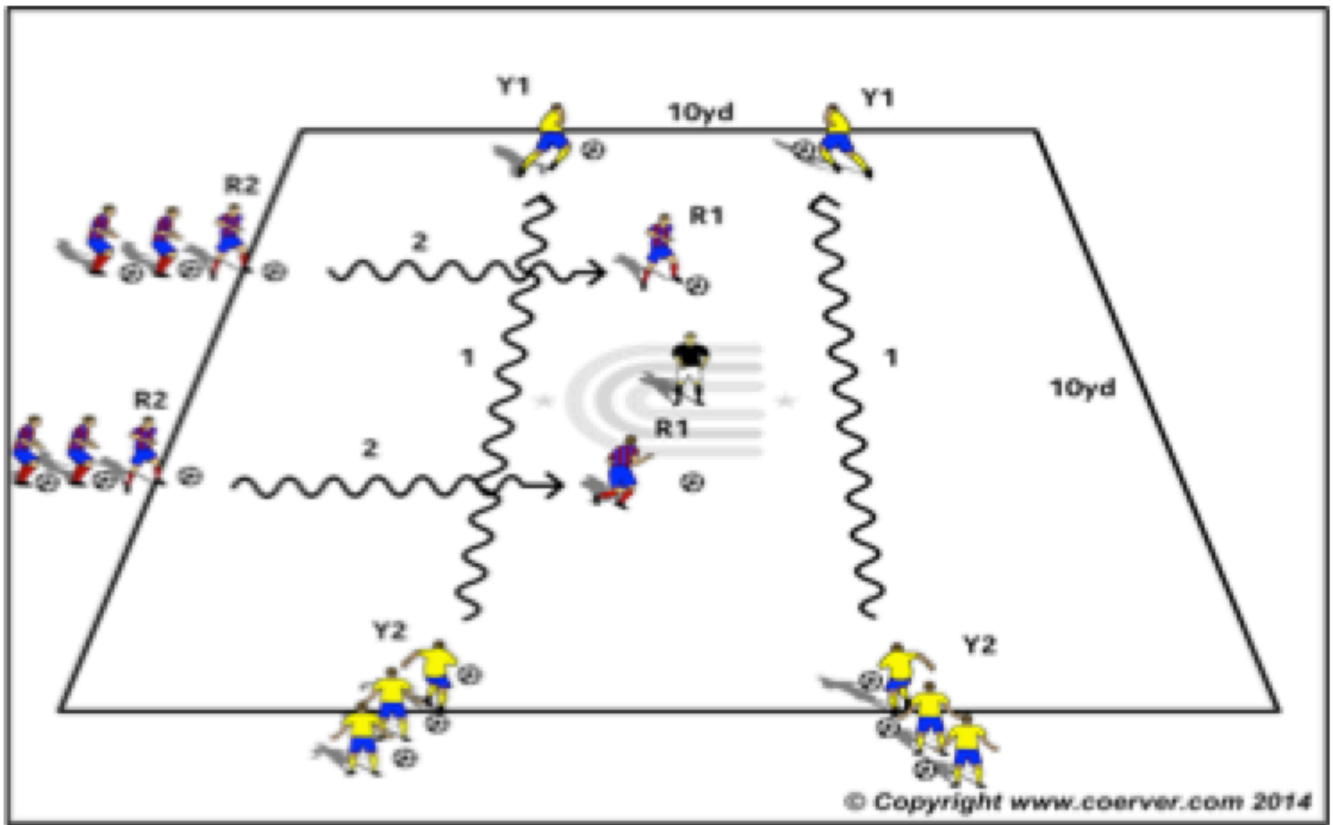
VARIANTY.

1. HRÁČI VYKONÁVAJÚ BALL MASTERY A ZÁROVEŇ HRAJÚ HRU „HLAVA-RUKA“
2. AK TRÉNER POVIE HLAVA MYSLÍ RUKA A OPAČNE.

!

DRILL

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



CIEL. Zdokonalovanie ovládania lopty v stálých podmienkach.

ORGANIZÁCIA. Hráči v zástupe čakajú na signál trénera. Posúvajú sa smerom na kúžele oproti a tam čakajú na ďalší pokyn trénera. Kúžele sú vzdialené na 10 m.

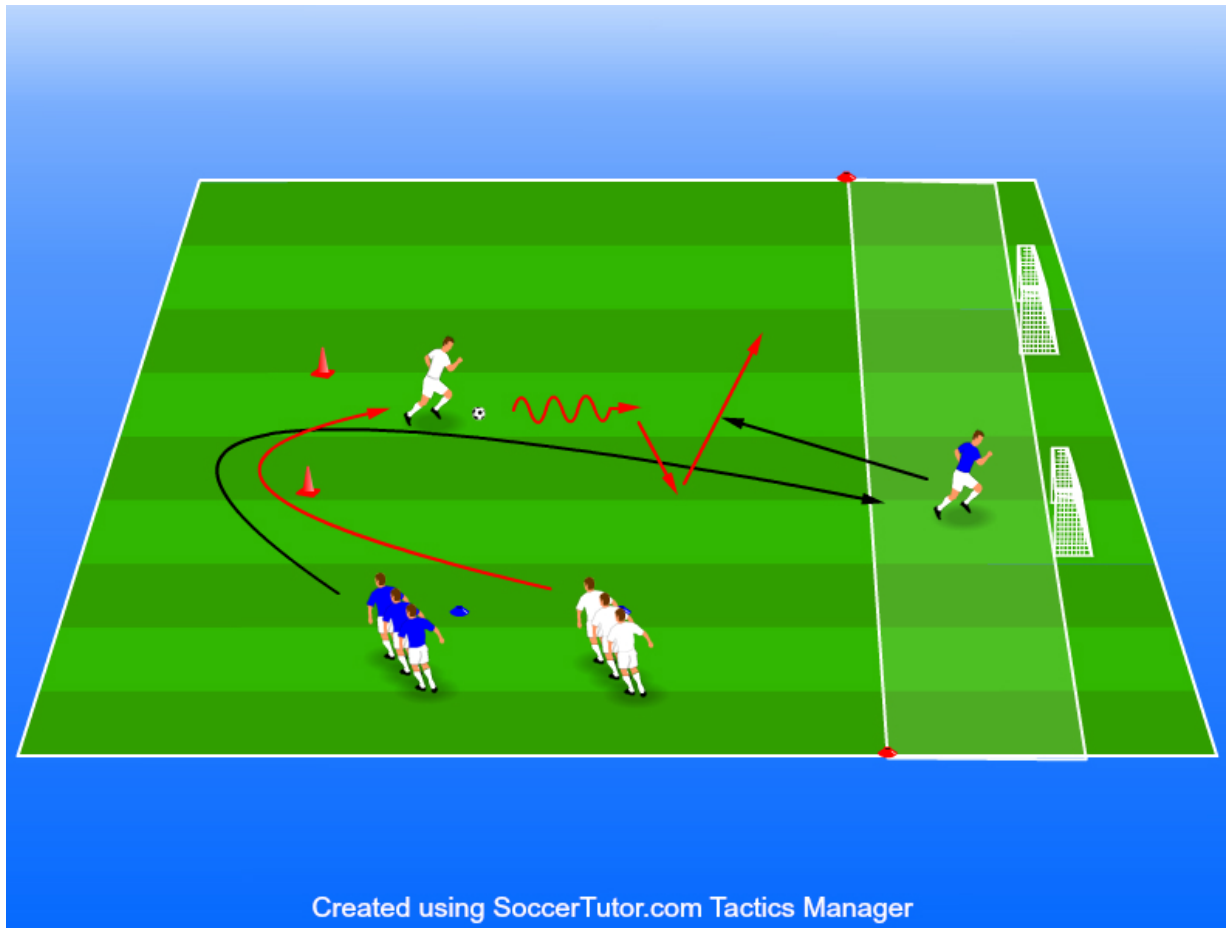
AKCIA. Hráči v úseku medzi kúželmi vykonávajú rôzne prvky zo zásobníka Ball Mastery. Predovšetkým SIDE STEP a DOUBLE SIDE STEP.

COACH'S TIP. Sledujte cvičenie až do konca. Zamerajte sa na správne technické prevedenie herných činností.

VARIANTY. Využívajte zrakový signál, používajte farebné kúžele po dobu aktivity hráčov medzi kúželami.

MOVES 1v1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



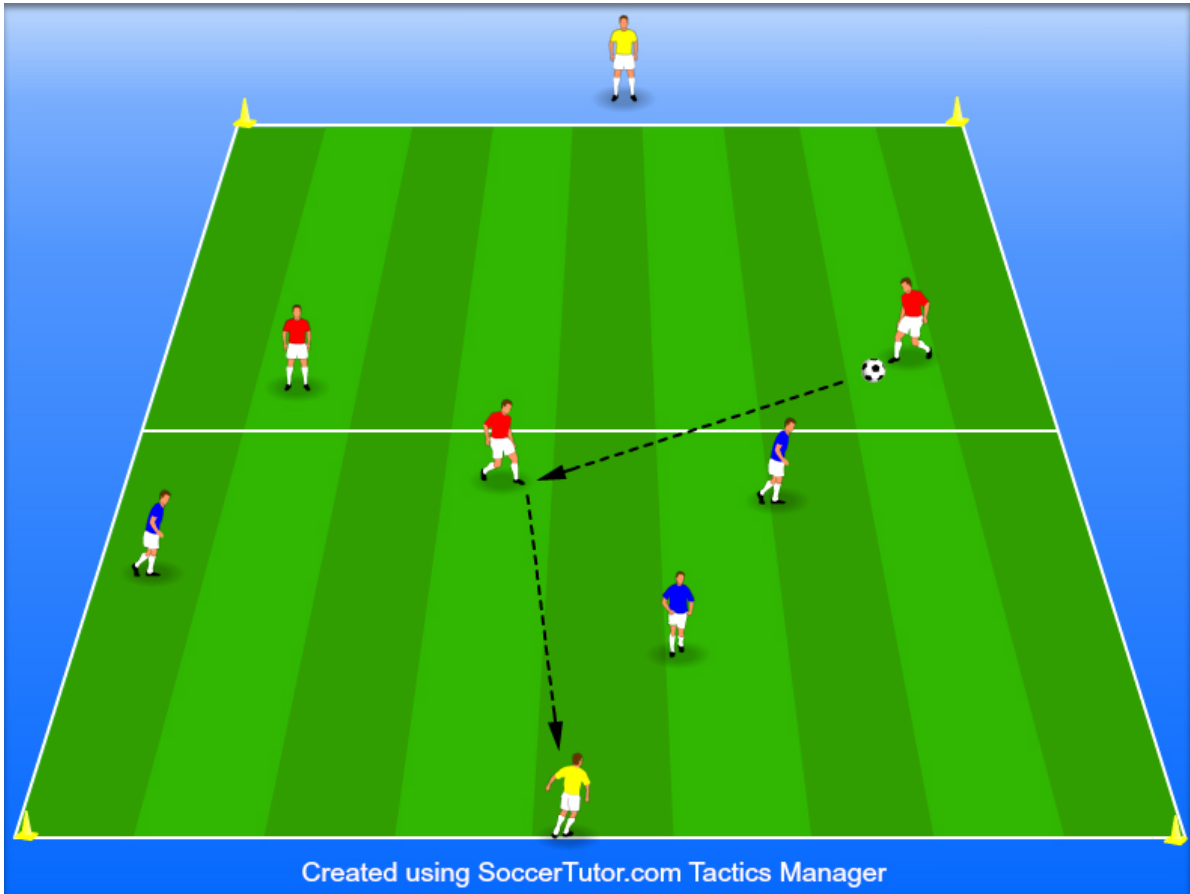
ZAMERANIE. 1vs1 v čelnom postavení

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy 3m od seba. Obráncovia majú zástup bližšie k červenej bránke. Bránky vedľa seba 3 – 4 m od seba. Oproti sebe 10 – 12 m. Strelecká zóna 3 m.

AKCIA. Obaja hráči vbiehajú do ihriska cez červenú bránku. Obránca sa musí dotknúť bránky a následne brániť. Útočník sa snaží obísť súpera a sreliť gól zo zóny zakončenia. Keď získa obránca loptu snaží sa loptu previesť cez červenú bránku.

TIPY PRE TRÉNEROV. Sledujte či hráči zrýchľujú po kľučke.

TIPY PRE HRÁČOV. Urob kľučku dostatočne včas.



ZAMERANIE. Výber miesta, Rozhodovanie sa

AKCIA. ihrisko veľké 20 x 30 m. Dve družstvá po troch hráčoch, na oboch stranách ihriska je jeden neutrálny hráč. Úlohou družstva je prihrať loptu z jednej strany na druhú, každé otočenie hry je bod.

COACH'S TIPS. Snažte sa, aby sa vaši hráči snažili streliť rýchly bod. Hráči sa musia snažiť presadiť hru 1v1.

PLAYER TIPS. Snaž sa pozerať smerom dopredu, rozmýšľať smerom dopredu a hrať smerom dopredu!



COERVER® COACHING POGBA

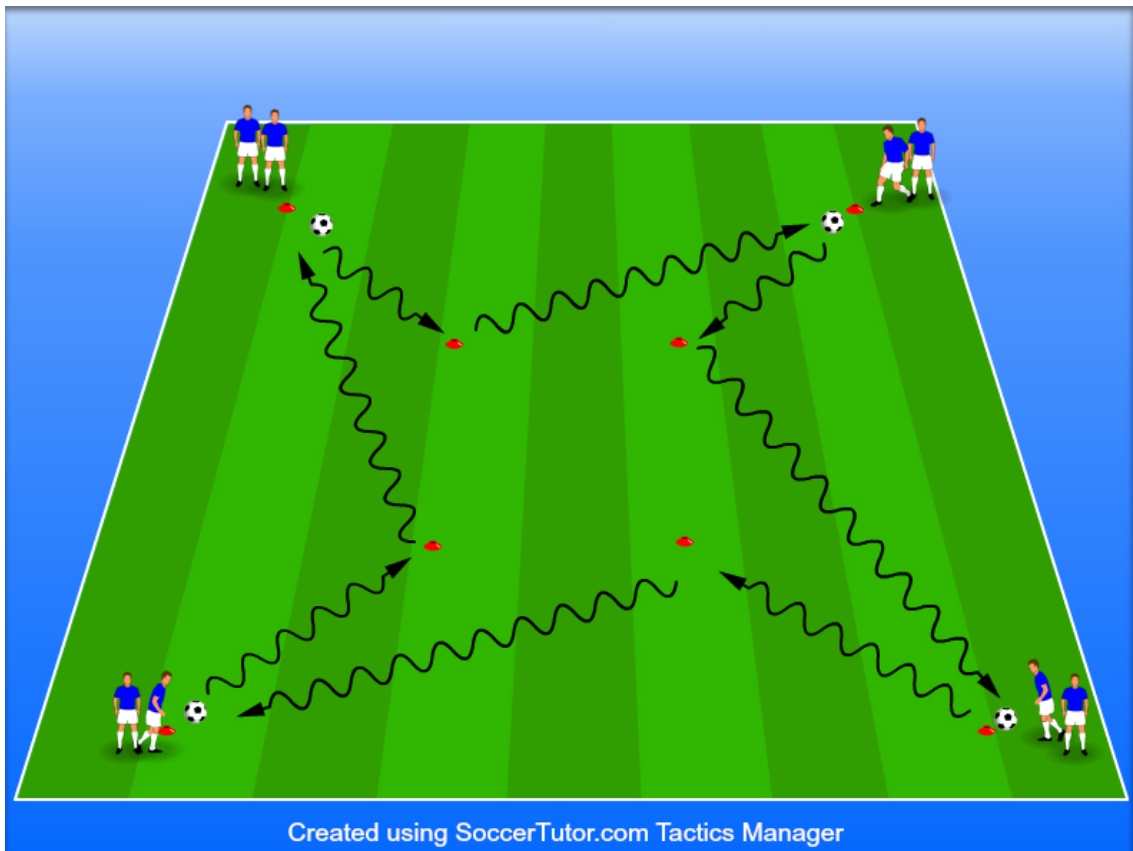
TOPIC – HOOK TURN IV. TRÉNING



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – 84, 8



ORGANIZÁCIA. Veľký štvorec 20 x 20 m, na rohoch veľkého štvorca stoja dvaja hráči a malý štvorec vo veľkosti 3 x 3 m.

AKCIA. Hráči sú vypustení na signál trénera. Po signály vykonávajú Ball Mastery 84 a 8. Na kúželi aplikujú kľučku HOOK TURN. Prvá varianta je do prava a potom druhá varianta je do ľava.

COACH'S TIPS. Zamerajte sa na správnu techniku prevedenia.

PLAYER TIPS. Snaž sa čo najviac pracovať správne v členkovom kĺbe. Nezabudni zrýchliť po kľučke.

FUN EXERCISES

TOPIC – HOOK TURN



CIEL. Zmeny smeru, Vedenie lopty, zakončenie, HOOK TURN

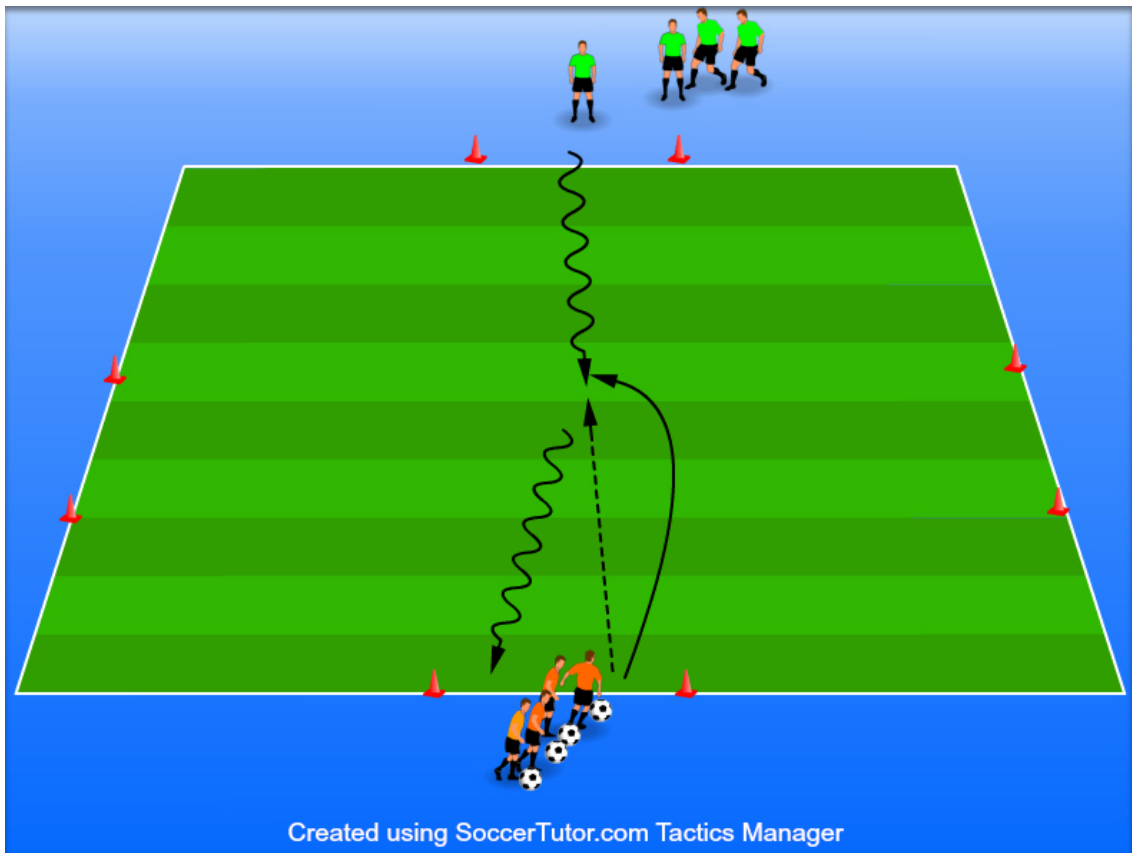
ORGANIZÁCIA. Územie 4m široké. 2 tímy, kde každý má loptu. Bránka vo vzdialenosti 12 m od územia, kde pracujú hráči.

AKCIA. Hráč beží k žltý kúželow a mení smer pomocou kľúčky HOOK TURN (TAM-SPÄT-TAM) a následne striela na bránku. Družstvá hrajú proti sebe, kto dá prvý 20 gólov vyhráva.

1. Hraj na veľké bránky, kto vystrelí môže ísť chytať do bránky.

TIPY PRE TRÉNEROV. Kontroluj či si zaseknú do smeru behu a zrýchlia za loptou.

TIPY PRE HRÁČOV. Zasekni tak, aby si mal loptu ďalej od nohy.

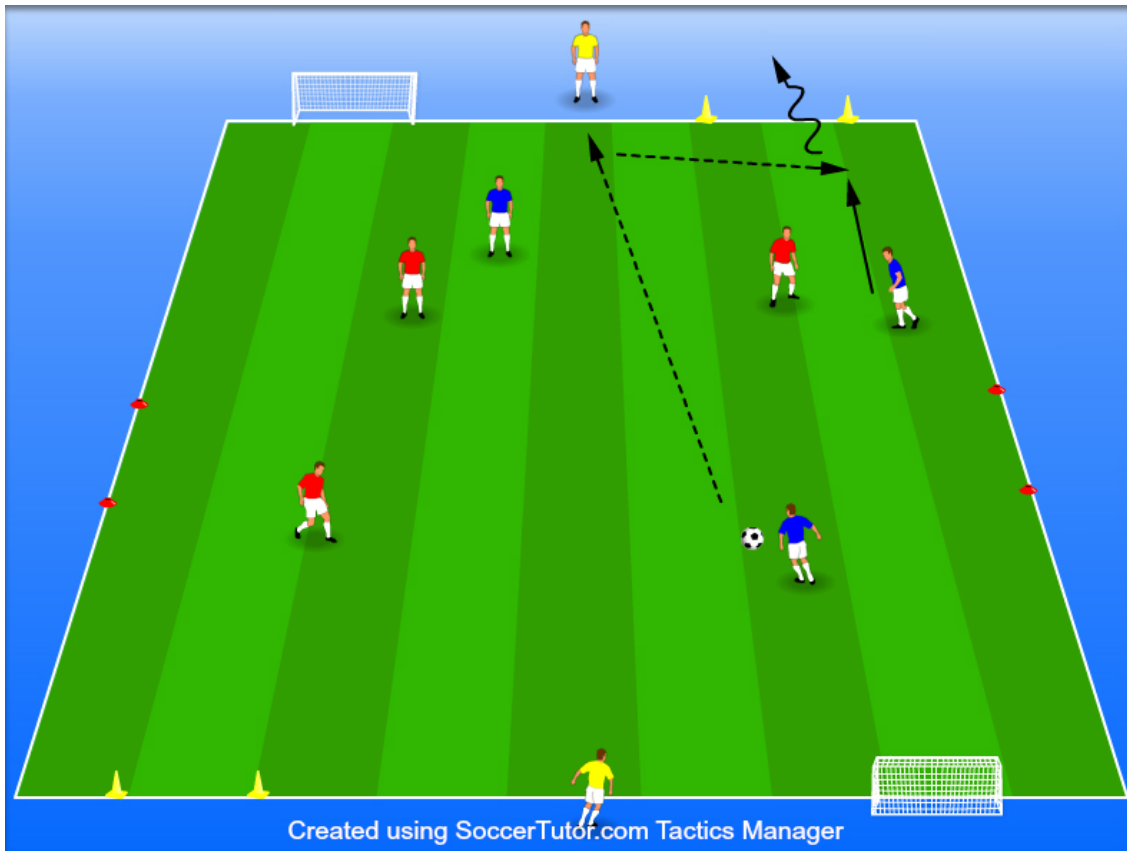


ZAMERANIE. 1v1, HOOK TURN

AKCIA. Dva zástupy na oboch stranách v ihrisku veľkom 20 x 20 m, a so 4 brámkami na prevedenie vo veľkosti 3 m. Hra začína prihrávkou na protihráča, ktorý loptu preberá. Jeho hlavnou úlohou je previesť loptu cez bránku z ktorej začínal obránca. Takýto gól platí za 3 body. Útočník, ktorý dostáva loptu musí loptu prebrať smerom k súperovi (útočný dotyk), môže streliť gól za jeden bod aj do troch zvyšných brán. Ak sa mu podarí HOOK TURN a strelí gól do zvyšných troch brán, gól platí taktiež za tri body.

COACH'S TIPS. Snažte sa, aby sa vaši hráči snažili streliť rýchly gól.

PLAYER TIPS. Po spracovaní prihrávky neostante stáť, nestojte nad loptou, ale stále sa snažte viesť loptu!



ORGANIZÁCIA. SSG hra 3vs3 a 2 neutrálni hráči, na ihrisku 30x20 m.

AKCIA. Cieľom hry je streliť gól súperovi, ak sa Vám podarí si loptu naraziť o narážача gól platí za dva body. Do oboch bránok platí gól prihrávkou resp. strelou. Do bránok z kúželow platí gól len keď nepadne kúžiel a nie je strela po výške.

VARIANTA. Gól do bránok z kúželow platí len prevedením a je za dva body.

COACH'S TIPS. Sústreďte sa na rýchlu hru smerom dopredu a všímajte si myslenie hráčov počas hry.

PLAYER TIPS. Okamžite po prihrávke sa snažte byť voľný.

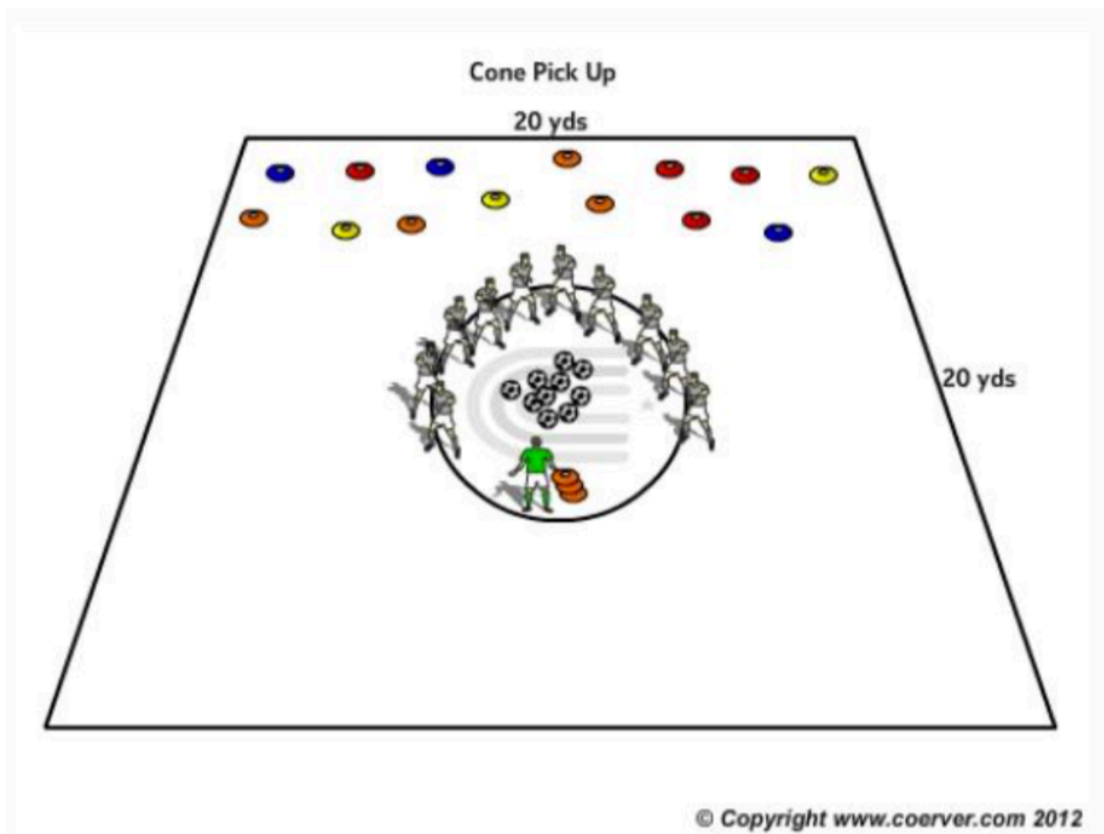


COERVER® COACHING DYBALA

**TOPIC – DOUBLE SCISSORS
V. TRÉNING**



coerver®
COACHING



ORGANIZÁCIA.

- 7-8 farebných kúžeľkov náhodne rozmiestnených (viď obrázok)
- Hráči sú s loptou a tréner je v kruhu.

PREVEDENIE. Hráči v kruhu vykonávajú rôzne Ball Mastery (17, 23, Bicykel). Na povel trénera hráči nechávajú lopty vo štvorci a rýchlo utekajú získať kúžeľ (zbierať hríby), kto nenájde hríb prehráva. Kto neprehrá ani raz?

VARIANTY.

1. Tréner má za chrbtom méty, na signál trénera hráči sa pozerú akú métu tréner ukazuje a utekajú takú nájsť medzi hríbami.
2. . Tréner sková jednu métu pod tričko (napr. Červenú – tá bude predstavovať muchotrávku), hráči na signál trénera utekajú zbierať hríby. Každý nájde nejaký hríb, kto v tomto vyberie červený hríb prehráva. Ďalšie kolo muchotrávka môže byť napr. Žltý kúžeľ. Kto sa trikrát otrávi prehráva.

DRILL

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



CIEL. 1V1, DOUBLE SCISSORS

ORGANIZÁCIA. Bránky (stačia len dve). Oproti sebe na 15 m.

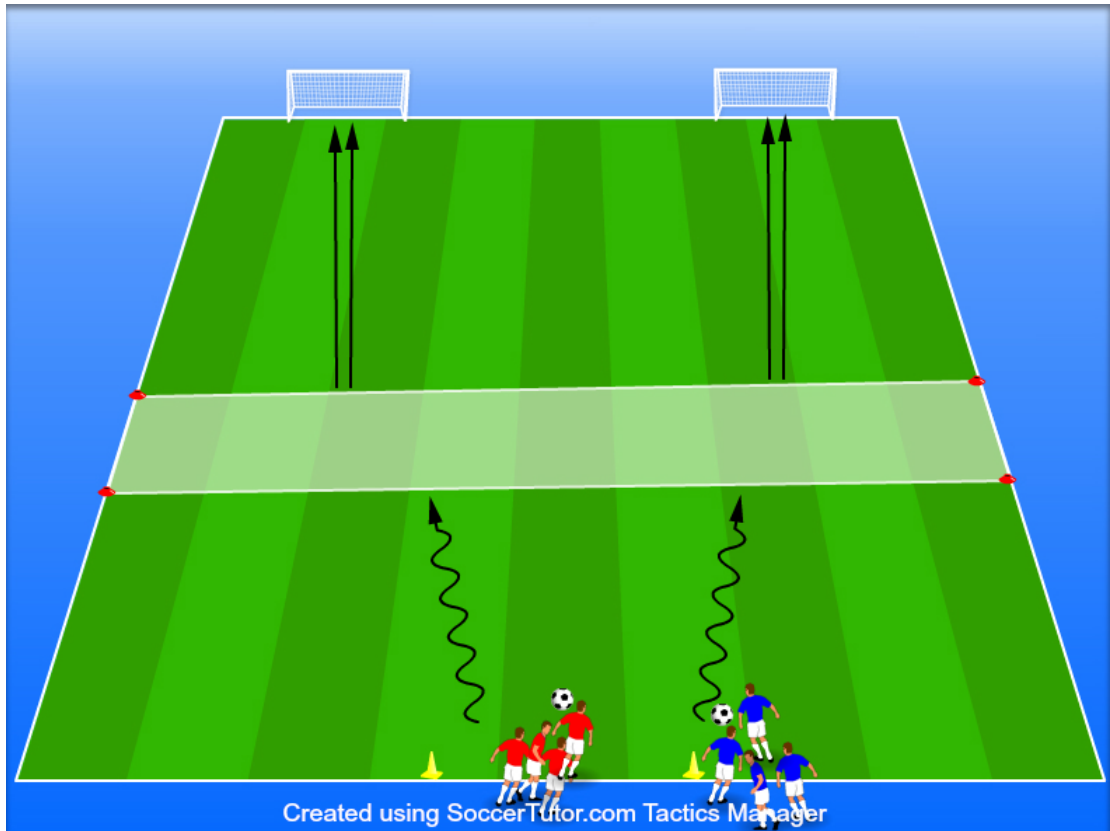
AKCIA. Červený i modrý hráč súčasne vedú loptu pravou nohou a následne robia DOUBLE SCISSORS (začínajú pravou nohou).

TIPY PRE TRÉNEROV. Dávej pozor na včasné vykonanie kľúčky. Po kľúčke sa snaž zrýchliť.

TIPY PRE HRÁČOV. Daj si dlhý dotyk po kľúčke a skóruj.

FUN EXERCISES

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



ORGANIZÁCIA. Dve malé bránky vzdialené od seba na 8 m. Zástupy hráčov vzdialené od seba na 3 m. Zástup hráčov od bránok je 20 m. Každý hráč má svoju loptu.

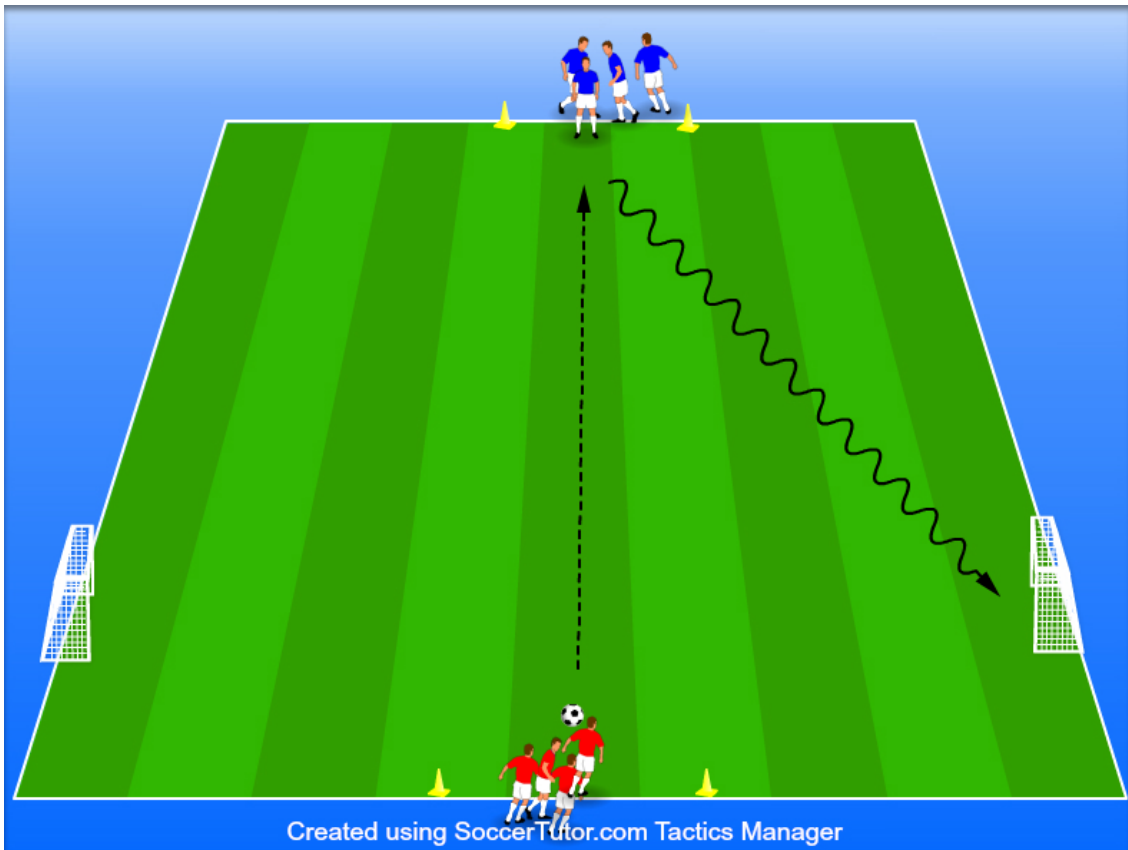
AKCIA. Hráč začína akciu vedením lopty a následne vykonáva Double Scissors dáva si dotyk do zóny zakončenia a strieľa na bránku. Kto dá prvý 7 gólov vyhráva. Ako rýchlo sa vrátiš, tak veľa pokusov budeš mať. Opakuj aj na ľavú nohu.

VARIANTA. Ak hráč nevykoná správne Double Scissors nemá právo na strelbu a musí sa vrátiť do zástupu.

COACH'S TIPS. Sledujte prudkosť strelby a vykonanie kľučky.

PLAYER TIPS. Daj si dobrý dotyk po kľučke, tak aby si mohol dobre zakončovať.

TOPIC – DOUBLE SCISSORS

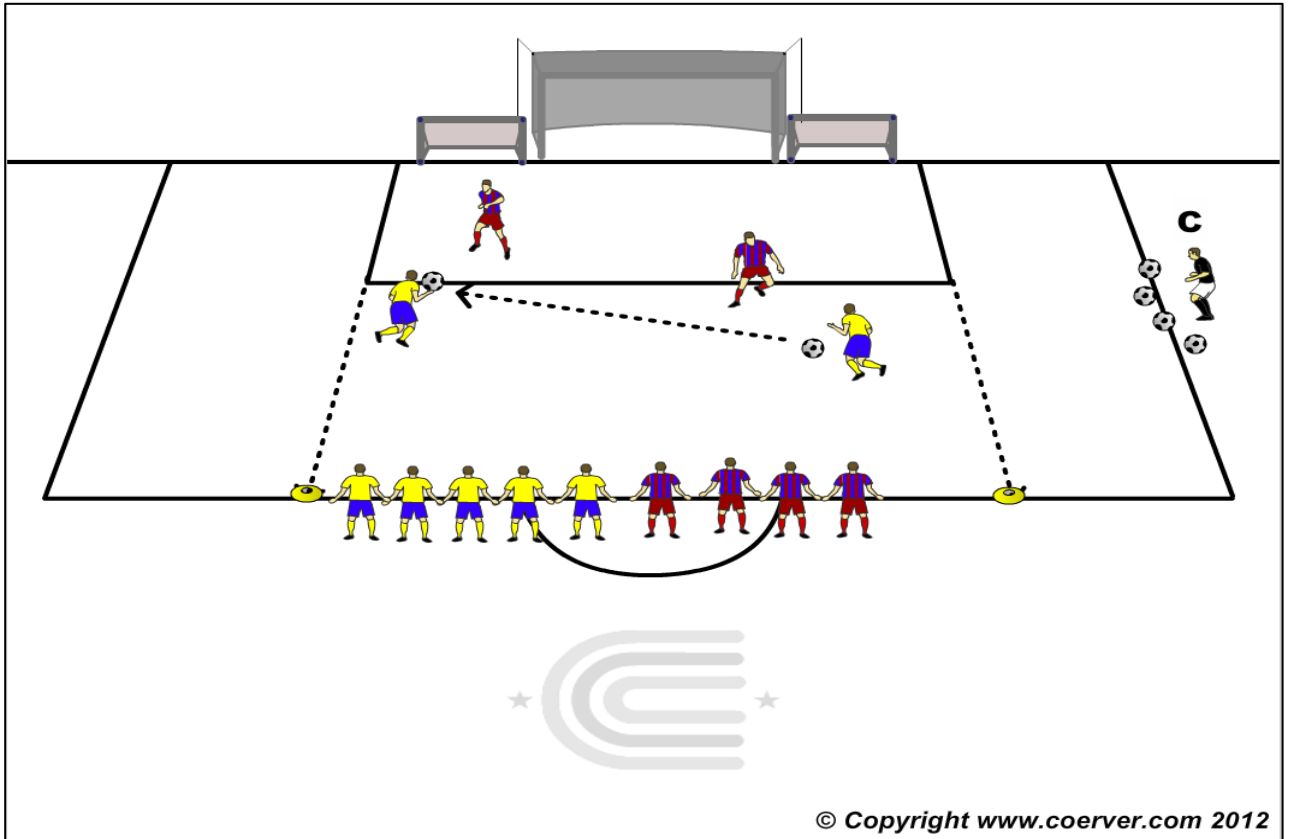


ORGANIZÁCIA. ihrisko veľké 20 x 30 m, bránky sú od žltých kúželov 3 m ďaleko a sú mierne otočené k útočníkom.

AKCIA. Hra začína prihrávkou obráncov na útočníkov. Úlohou útočníkov je obísť súpera pomocou SCISSORS za 1 BOD alebo DOUBLE SCISSORS za dva body.

COACH'S TIPS. Sleduj kedy si hráči časujú kľučku a zrýchlenie po kľučke.

PLAYER TIPS. Gól musí byť prudká strela vnutrajškom!!!!



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