

PLAY LIKE THE STARS

roadshow

PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

COERVER COACHING ROADSHOW

TIPY NA UKÁŽKY

1. Ukazujte, nerozprávajte (ukážková akcia, vysvetli jasne pravidlá, podmienky a bezpečnostné body).
2. Ukážka zručností musí byť správna a úspešná (napr. zakončenie, ktoré je nutné ku skórovaniu)
3. Ukázať ako prihrávať (po zemi, v prvý dotyk...)
4. Ukázať pomaly a potom v plnej rýchlosti.
5. Ukázať ako byť pasívnym obráncom.
- 6. Urobiť z každého cvičenia Majstrovstvá sveta!!!**

RADY PRE TRÉNEROV

1. Komunikácia – (výber slov, zrozumiteľnosť)
2. Neprestať sa nikdy zdokonaľovať - (učenie)
3. Koncentrácia na tréning a oceňuj snahu a prístup hráčov
4. Autokontrola - naučiť sa kedy a ako zasiahnuť do tréningu
5. Plánovanie – motivácia, improvizácia a zábava
6. Postupnosť
- 7. Trpezlivosť**

HRAJ AKO **ANGEL DI MARIA**



ANGEL DI MARIA

- **Paris Saint-Germain FC a hviezda Argentíny**
- *Coerver Star Model tréning sa sústred'uje na tieto typické znaky Angela Di Mariu*
 1. *Zručnosti (Ball Mastery & 1 vs 1) – Rolovačka pod nohou*
 2. *Rýchlosť*
 3. *Zakončenie*

WU (FUN GAME)



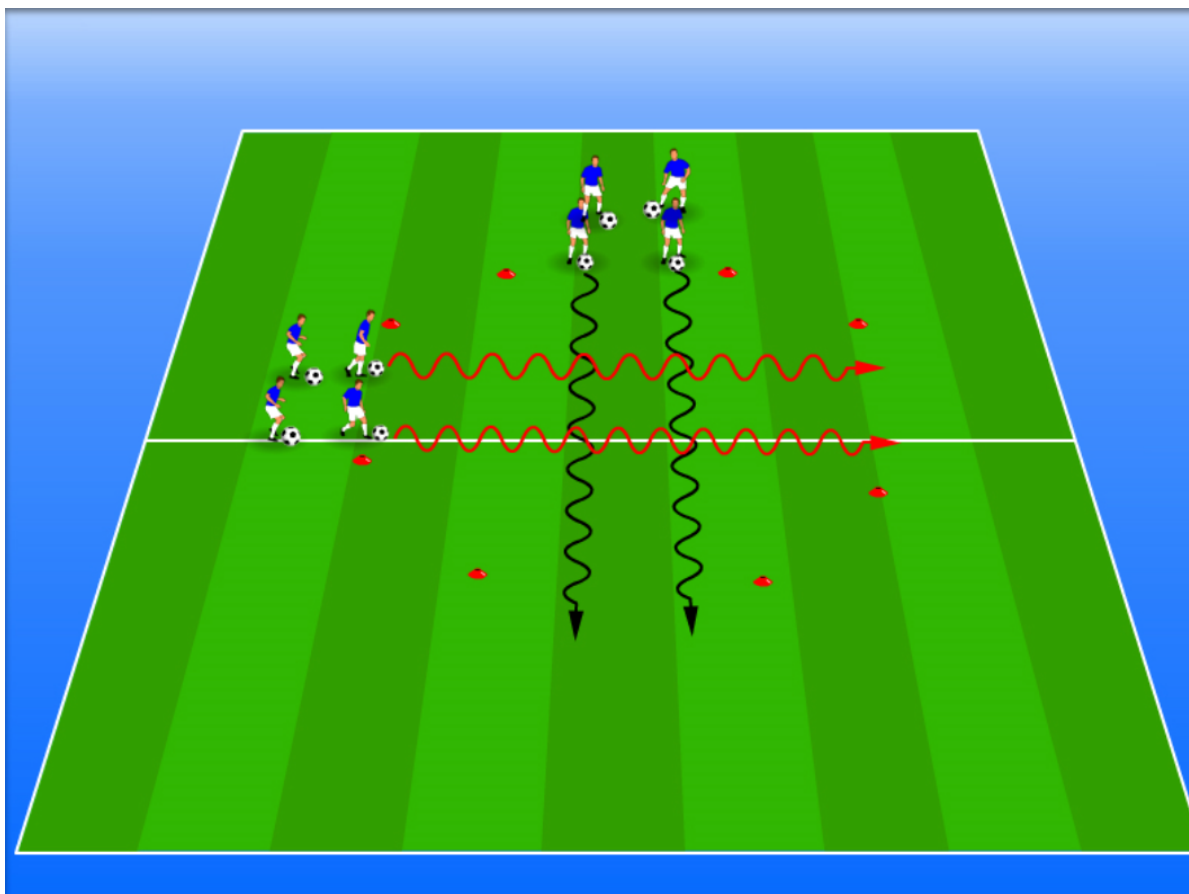
SET UP. Kruh vo vzdialenosti 8 m, hráči sú rovnomerne rozložený po obvodě kruhu. Tréner stojí V strede kruhu.

ACTION. Hráči čakajú na loptu vo "futbalovom postoji" alebo majú loptu na kopačkách a robia Ball Mastery. Na pokyn trénera Hlava – Ruka hráči reagujú (Ak tréner povie hlava, hráč vracia loptu hlavičkou. Ak povie ruka, hráč loptu chytí a hodí ju naspäť trénerovi). Keď sa hráč pomýli, beží celé kolo a vráti sa na svoje miesto.

COACH'S TIPS Môžete hrať túto hru opačne (Ak tréner povie ruka hráč hrá hlavou a naopak). Ďalšia varianta sú prihrávky po zemi – tréner dáva pokyny "sám" alebo "za tebou".

PLAYER TIPS. Neustála koncentrácia hráča na pokyny trénera.

BALL MASTERY



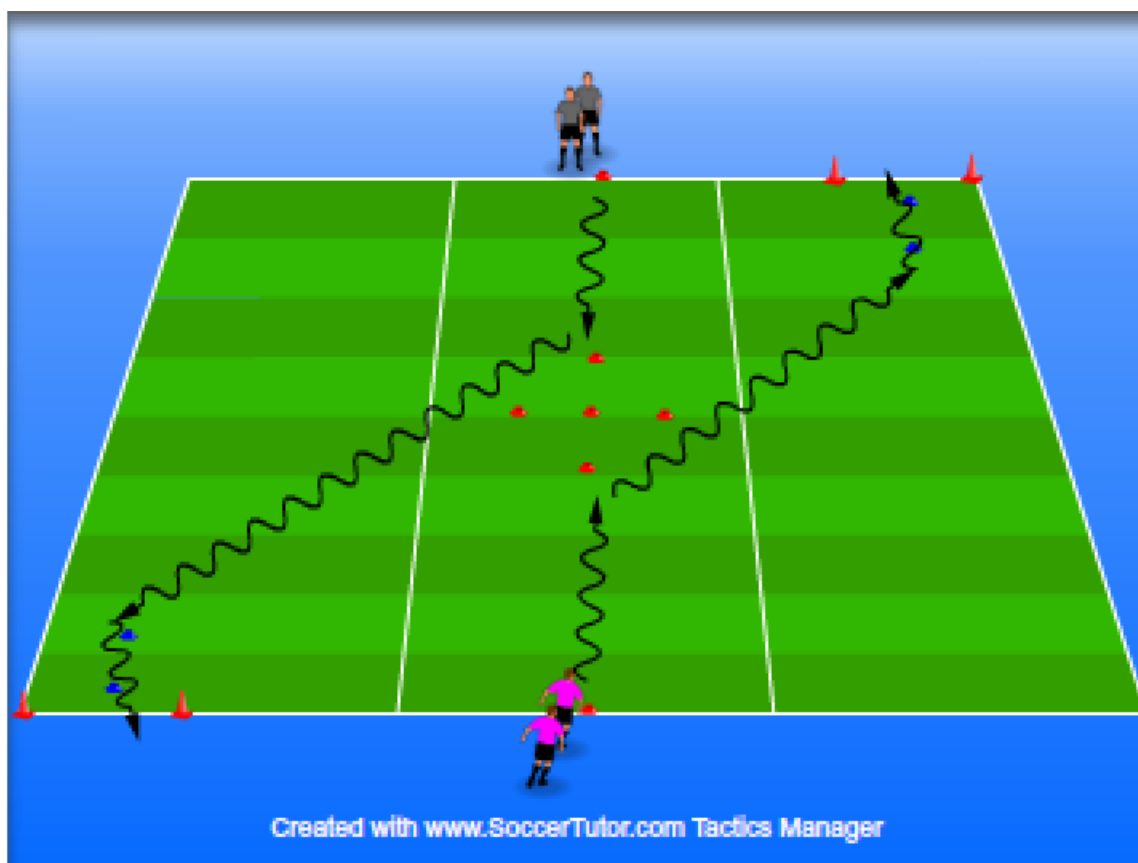
SET UP. Kúžele vzdialené od seba 10 m a na dvoch stranách dva zástupy po dvoch radoch vzdialené od seba na 2 m.

ACTION. Hráči sú vypustení na signál trénera. Vo vymedzenom priestore skúšajú rôzne druhy pociťovania lopty (Ball Mastery). 1. Rolovačka pod nohou

COACH'S TIPS Zamerajte sa na správnu techniku prevedenia pred množstvom spôsobov technických zručností.

PLAYER TIPS. Snaž sa čo najviac pracovať správne v členkovom kĺbe.

POHYBY 1VS1 (1)



SET UP. Kúžele vzdialené od seba dva 20 m a v srede vytvorený diamant 1,5 m dlhý na stranách. Bránky sú 3 m od zástupu. Môžete pridať aj zónu zakončenia.

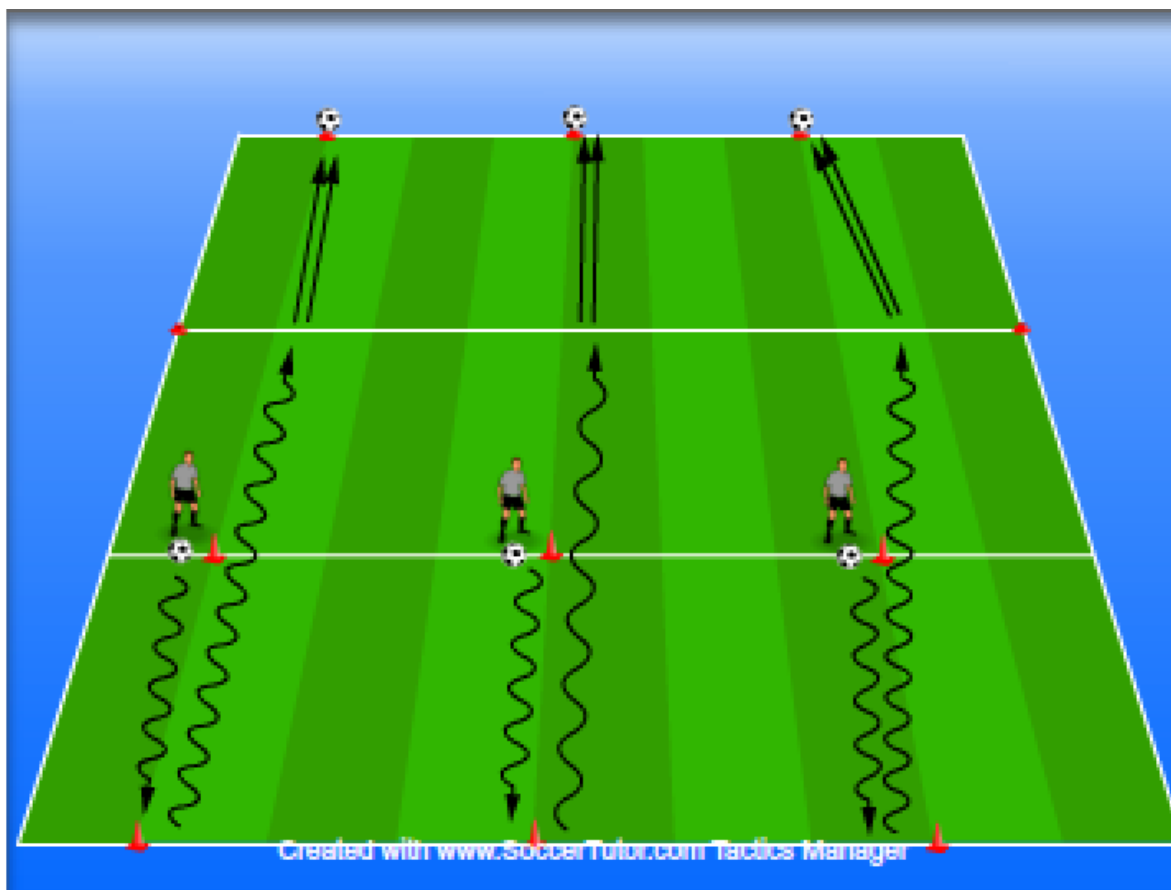
ACTION. Hráči sú vypustení na signál trénera (oba zástupy naraz). V dostatočnej vzdialenosti hráči vykonávajú TOPIC – rolovačka pod nohou a po kľučke zrýchľujú, následne zakončujú akciu v zóne zakončenia **vnútornou stranou nohy**.

COACH'S TIPS Zamerajte sa na zrýchlenie po kľučke. Sledujte ako Vám hráči zakončujú cvičenie.

Využite variantu s prepínaním do obrannej fázy hry. Rozvíjajte obe strany rovnako.

PLAYER TIPS. Snaž sa dostatočne klamať telom. Zakonči každú akciu gólom.

POHYBY V RÝCHLOSTI (2)



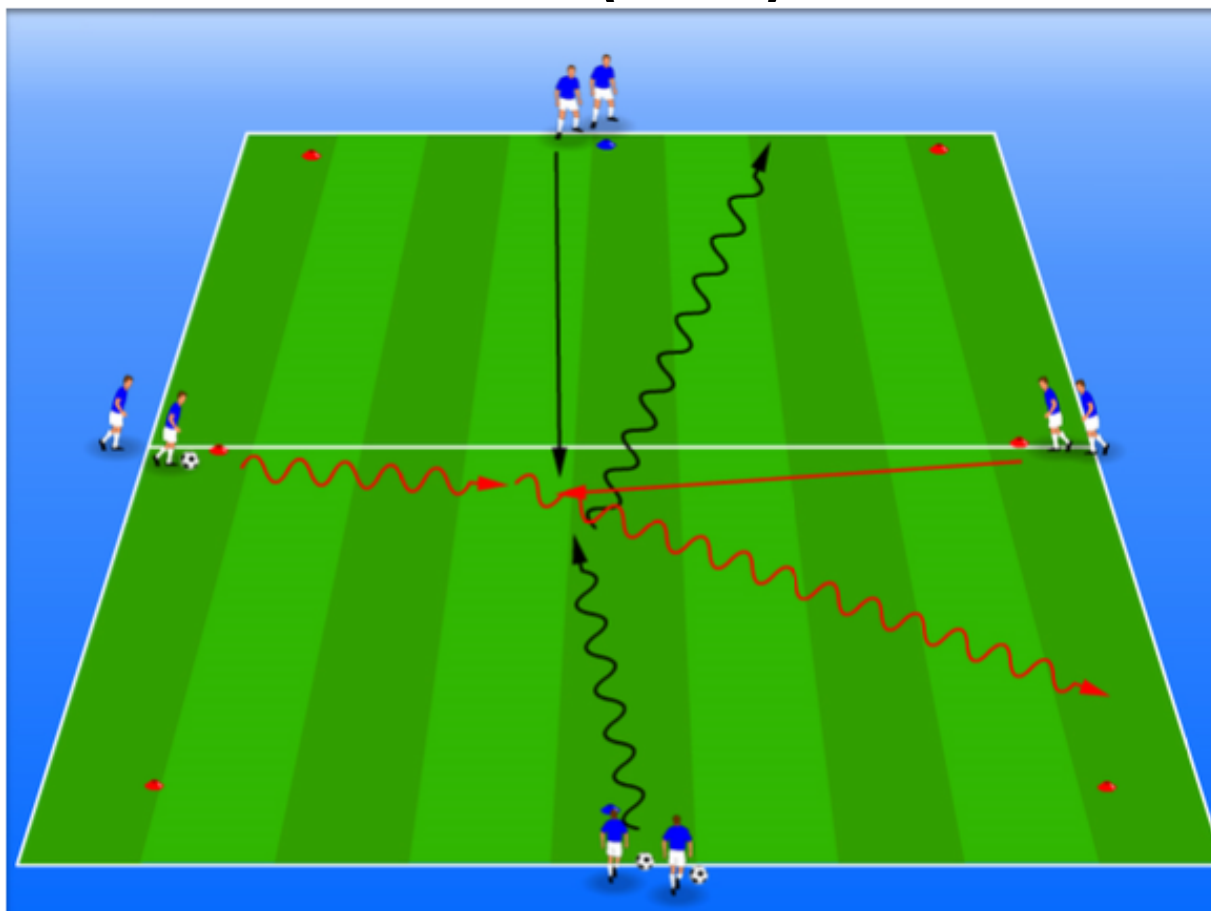
SET UP. Celková vzdialenosť cvičenia je 20 m, úsek v ktorom hráči predvádzajú finty je vzdialený na 5 m, 5m je voľná plocha a terč je vzdialený na 10 m.

ACTION. Hráči štartujú na signál trénera (maximálne trojice), v prvom úseku zasekávajú loptu rôznymi spôsobmi (1-2 -3 úsek), V 4 úseku loptu nezasekávajú ale vykonajú TOPIC – rolovačka pod nohou a následne môžu zakončiť loptu v zóne zakončenia.

COACH'S TIPS Majte vždy pripravené trojice, ako náhle hráči vystrelia ďalšia trojica musí byť pripravená na štart. Hrajte súťaž – "zlatý hattrick" a podobne.

PLAYER TIPS. Sústreď sa na zakončenie akcie. Posledný úsek zrýchli, aby si získal výhodu.

FEINTS (1VS1)



SET UP. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. V dvoch protilahlých stranách majú hráči loptu. Situácie 1vs1.

ACTION. Hra 1vs1, Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania. Najčastejšie klamlivú činnosť.

COACH'S TIPS. Hráči musia výrazne využívať klamlivú činnosť, robiť kl'učku v dostatočnom predstihu a zrýchliť po kl'učke.

PLAYER TIPS.

Snaž sa ako obránca vytlačiť hráča na slabšiu nohu.