



coerver® camps

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 KEMPU



PRVÁ POMOC TRÉNERA



Základná neodkladná resuscitácia detí

Zdravotníci profesionáli s povinnosťou zasiahnuť



©ERC

www.erc.edu/jinfo@erc.edu
Vydá v októbri 2010 European Resuscitation Council vopis Drie Eikenstraat 661, 2050 Edegem, Belgium
Referenčné číslo: Poser_13_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 záchranej 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
Vnímáním - 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 dávenia.

Dýchanie z úst do úst u detí nad 1 rok života.
Urobte záklon hlavy a vyťahujte bradu smerom hore. Palcom a ukazovákom vašej ruky položenéj 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. Vyšetrenie tepu je nespoľahlivé. Nikdy sa podľa toho ako laik neriad'te.
Pokiaľ nie sú známky života prítomné je potrebné zahájiť masáž srdca.

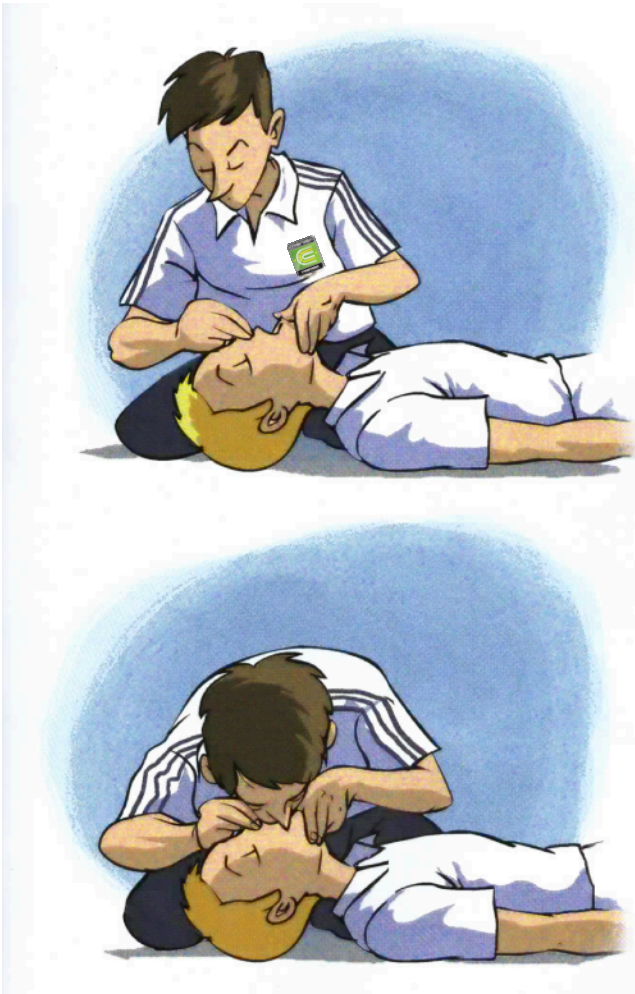
Zaháňte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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

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



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:

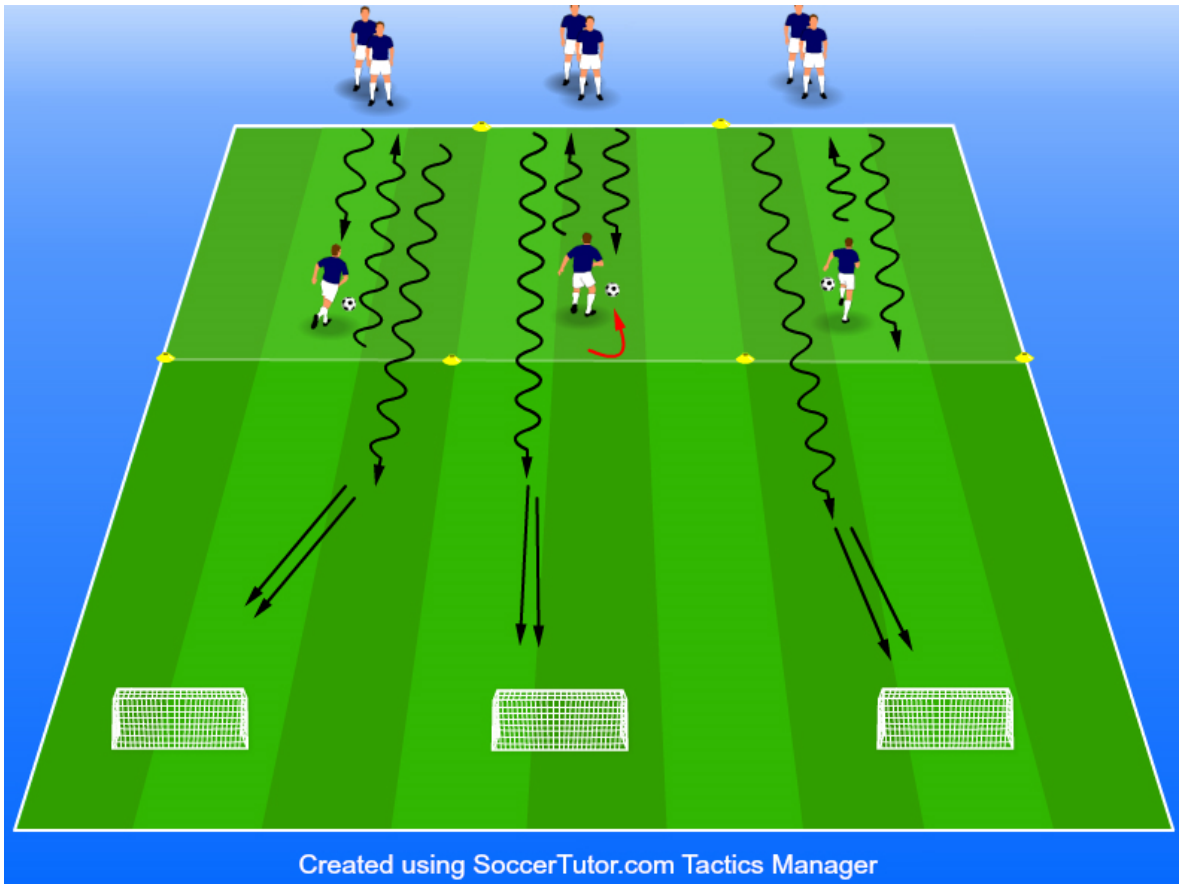
1. hra na autá
2. na znamenie si sadnú na loptu

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 kuželloch vykonávajú zmenu smeru **INSIDE CUT**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

VARIANTY.

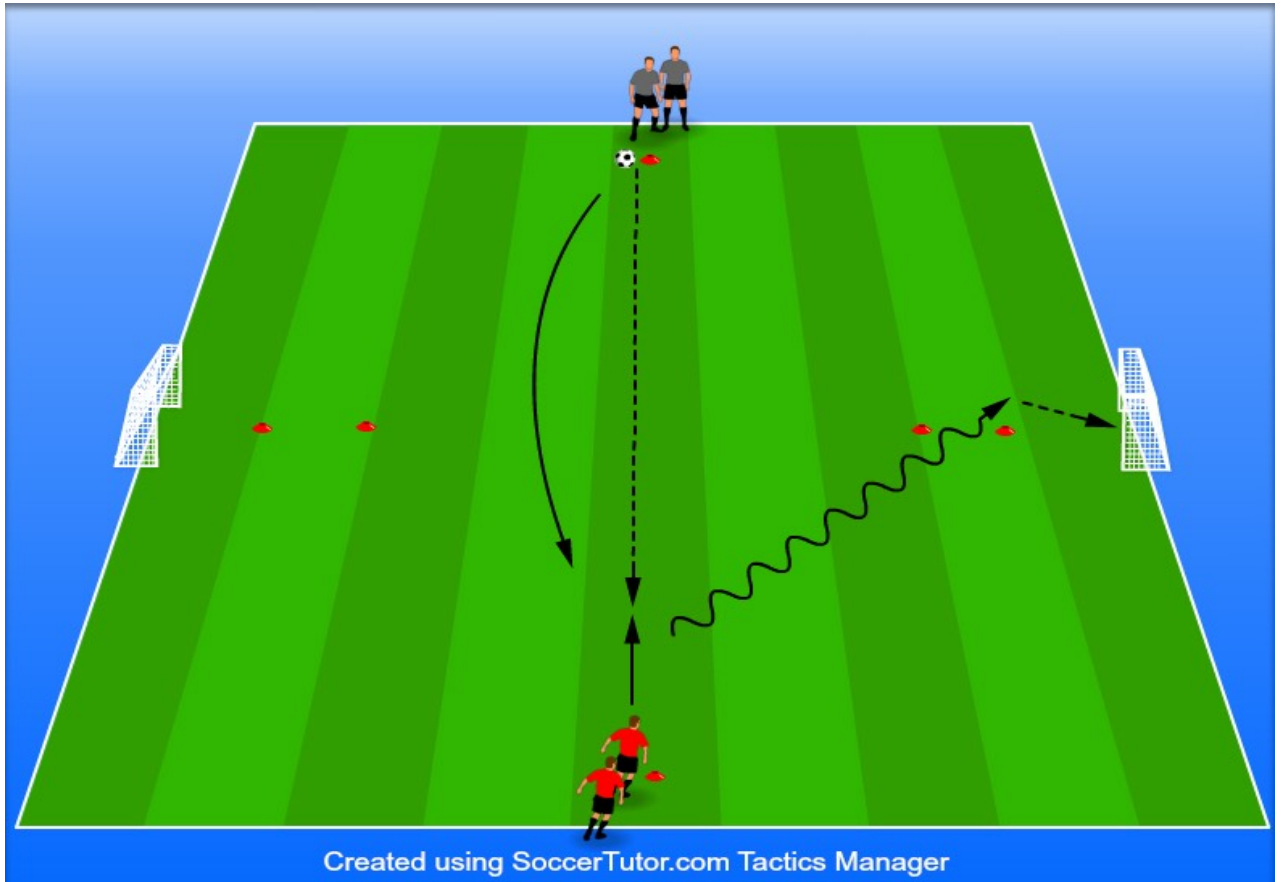
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna.

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obrace 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

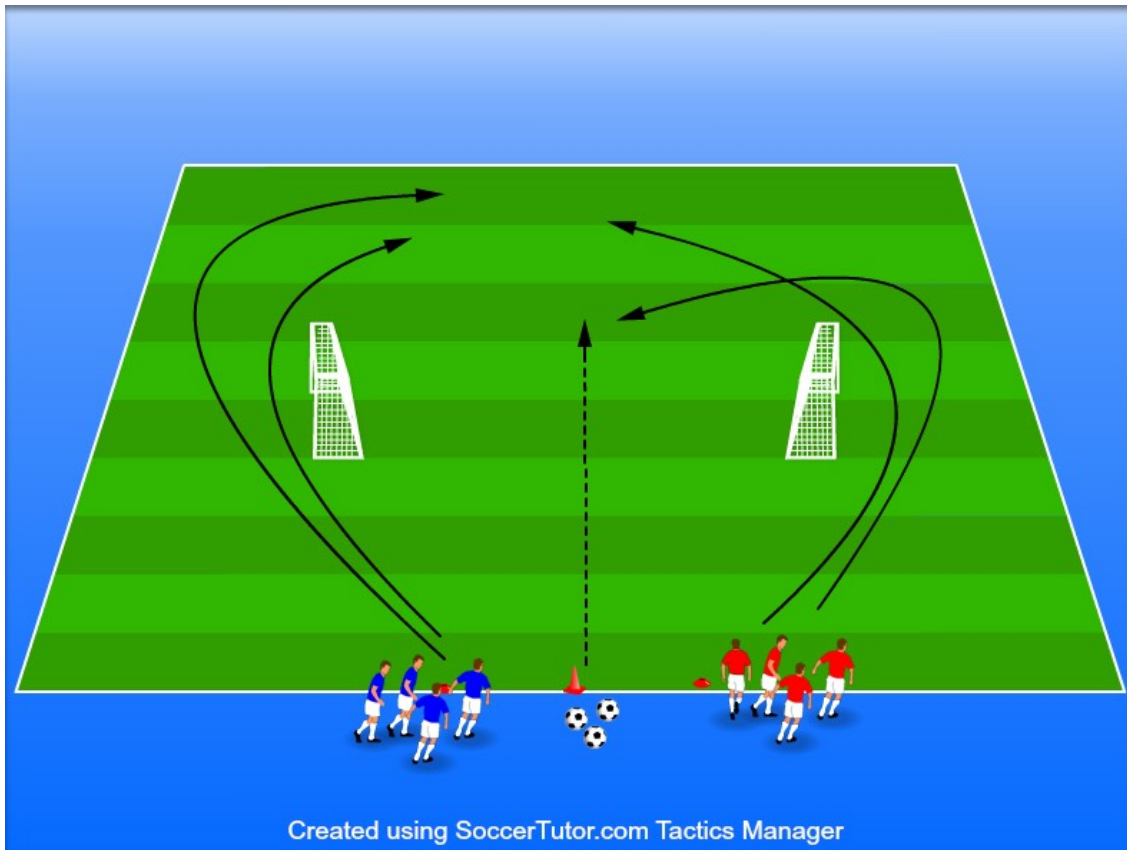
AKCIA. Hra začína na signál trénera, hráč s loptou „útočník“ sa snaží pomocou zasekávačky **INSIDE CUT** oklamať súpera „obrancu“. Hrajte bez červených kúžlov. V tejto kategórii začína hra bez prihrávky.

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 MESSI

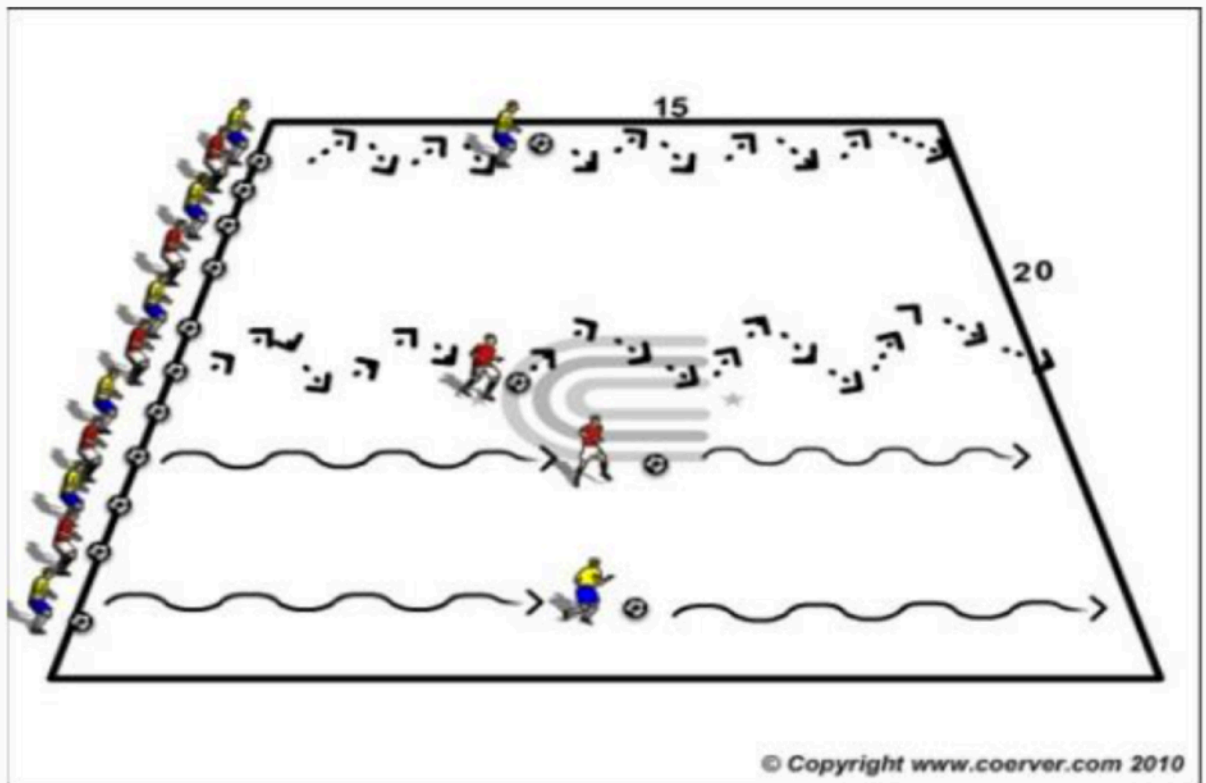
TOPIC – INSIDE CUT II. TRÉNING



coerver®
COACHING

FUN GAMES

TOPIC – INSIDE CUT



ORGANIZÁCIA: 20x15m, hráči v jednej rade stoja na čiare – každý má loptu.

PREVEDENIE: Tréner ukáže, akým spôsobom viesť loptu cez územie

Hra 1: tréner sa stáva žralokom uprostred územia a snaží sa zobrať / odkopnúť hráčom loptu.

Tréner ukazuje ako sa dá vyhnúť strate lopty (zmena smeru).

Hra 2: všetci hráči vedú loptu v priestore. Ak hráč príde o loptu, stáva pomocným žralokom v ďalšom kole.

TIPY

·Pripomeňte hráčom aby sledovali priestor pred sebou (finálna čiara-ciel), nie len loptu.

FUN EXERCISES

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE: Rýchlosť s loptou, kontrola lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Bránky od seba vzdialené 10m. 2 zástupy uprostred ihriska

AKCIA: Obaja hráči obiehajú bránku, na kuželi vykonajú **INSIDE CUT** a zakončujú na bránku.

VARIANTY:

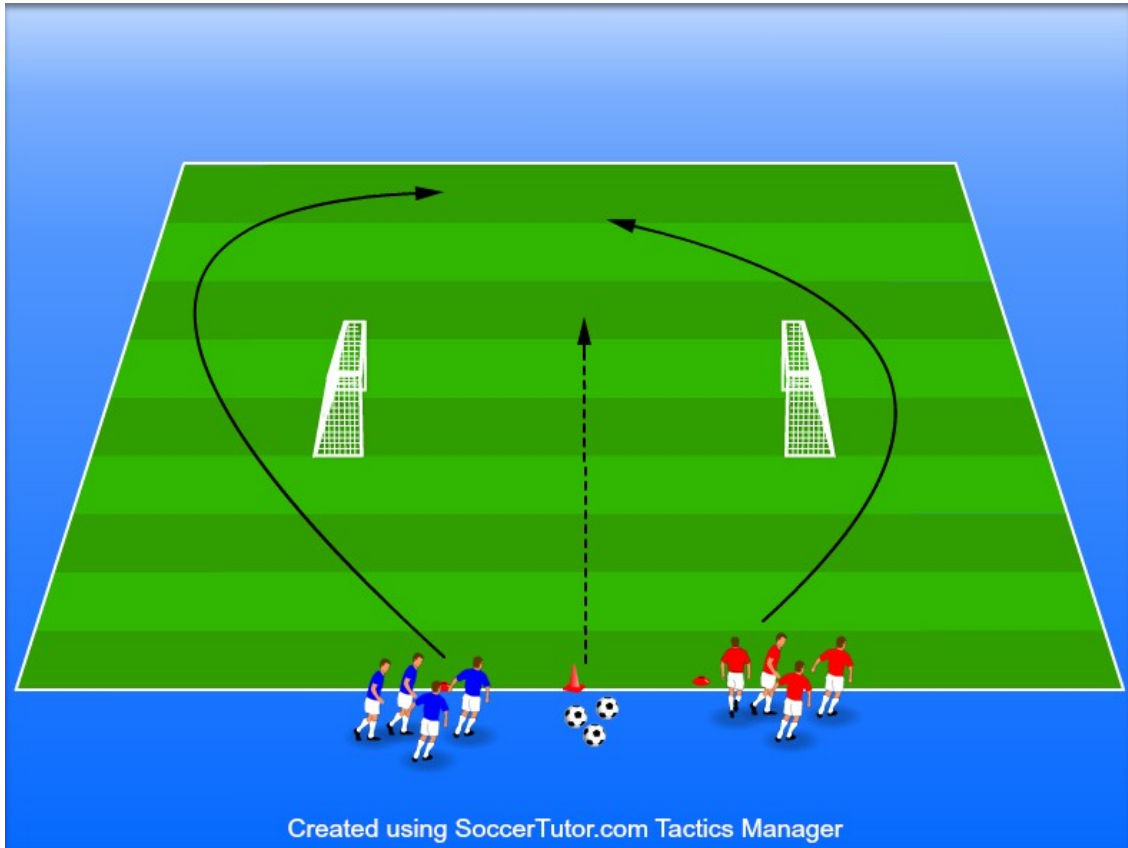
1. súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 5 gólov
2. zakončenie pred polovicou ihriska / za polovicou ihriska

TIPY PRE TRÉNEROV: sleduj využitie dlhého vedenia / krátkeho vedenia lopty

TIPY PRE HRÁČOV: smerom ku bránke dlhšie vedenie lopty, za bránkou krátke a smerom k bránke na zakončenie opäť dlhé vedenie lopty.

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE: Rýchlosť, 1vs1, obchádzanie súpera, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Bránky sú od seba vzdialené 10m. 2 zástupy uprostred ihriska.

AKCIA: Obaja hráči obiehajú bránku, tréner prihráva loptu do ihriska, hrá sa 1vs1.

VARIANTY: Gól len po **INSIDE CUT**.

TIPY PRE TRÉNEROV: Po skončení akcie pridaj ďalšiu loptu.

TIPY PRE HRÁČOV: Reaguj čo najrýchlejšie na trénerov pokyn „štart“.

SSG

TOPIC – INSIDE CUT



CIEĽ. 2vs2, zakončenie / prihrávka

ORGANIZÁCIA. “Klietka smrti” – Kužele sú rozdelené rovnomerne tri na jednej strane a tri na druhej strane vzdialené od seba na 3 metre vo štvorci 20x20m.

AKCIA. Hráči na signál trénera vstupujú do ihriska. Tréner prihráva loptu a hráči hrajú 2vs2, ich úlohou je zostreliť kužeľ súpera. Hráči hrajú 30-60s, potom nastáva výmena.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sledujte úspešnosť obchádzania a zakončenia.

VARIANTY.

1. Hrá sa na všetky kužele. Družstvá nemajú svoju stranu.



COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – Step On I. TRÉNING



BALL MASTERY (TOPIC – STEP ON)

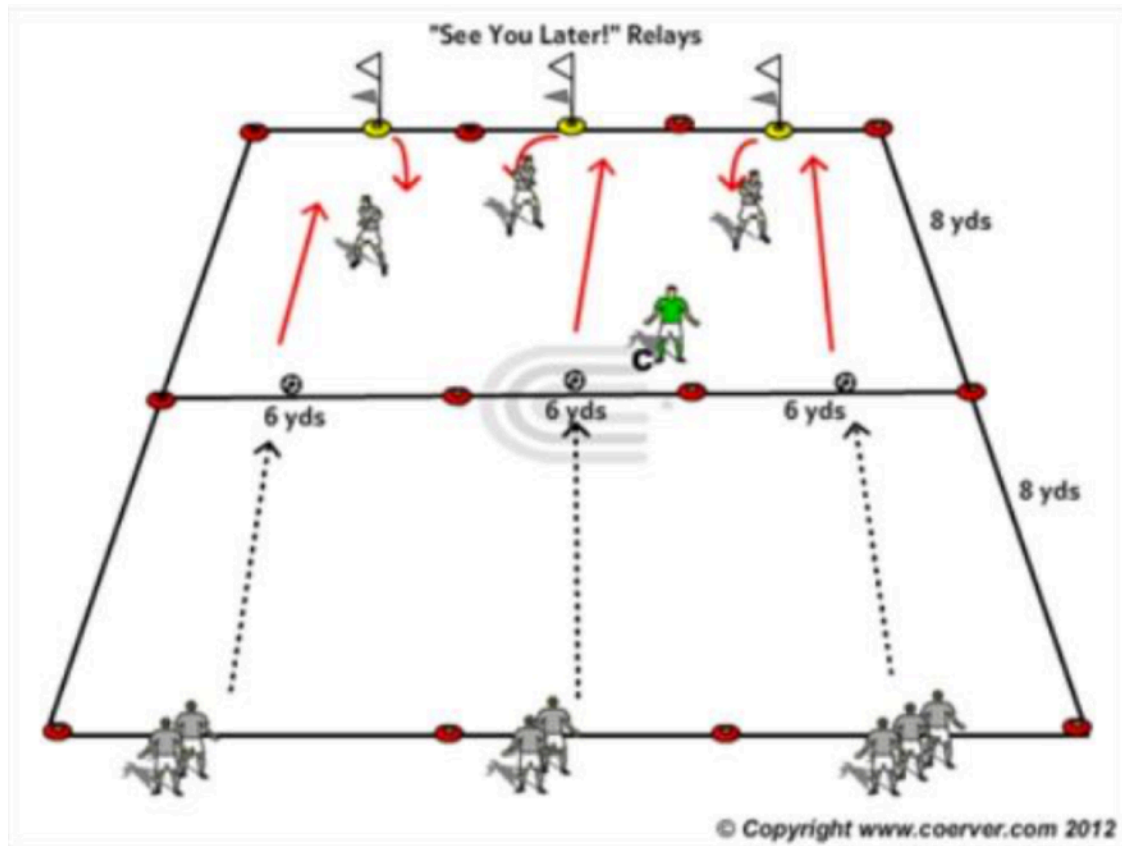


ORGANIZÁCIA: 20 x 20 m kruh. Hráči aj tréner s loptou.

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.

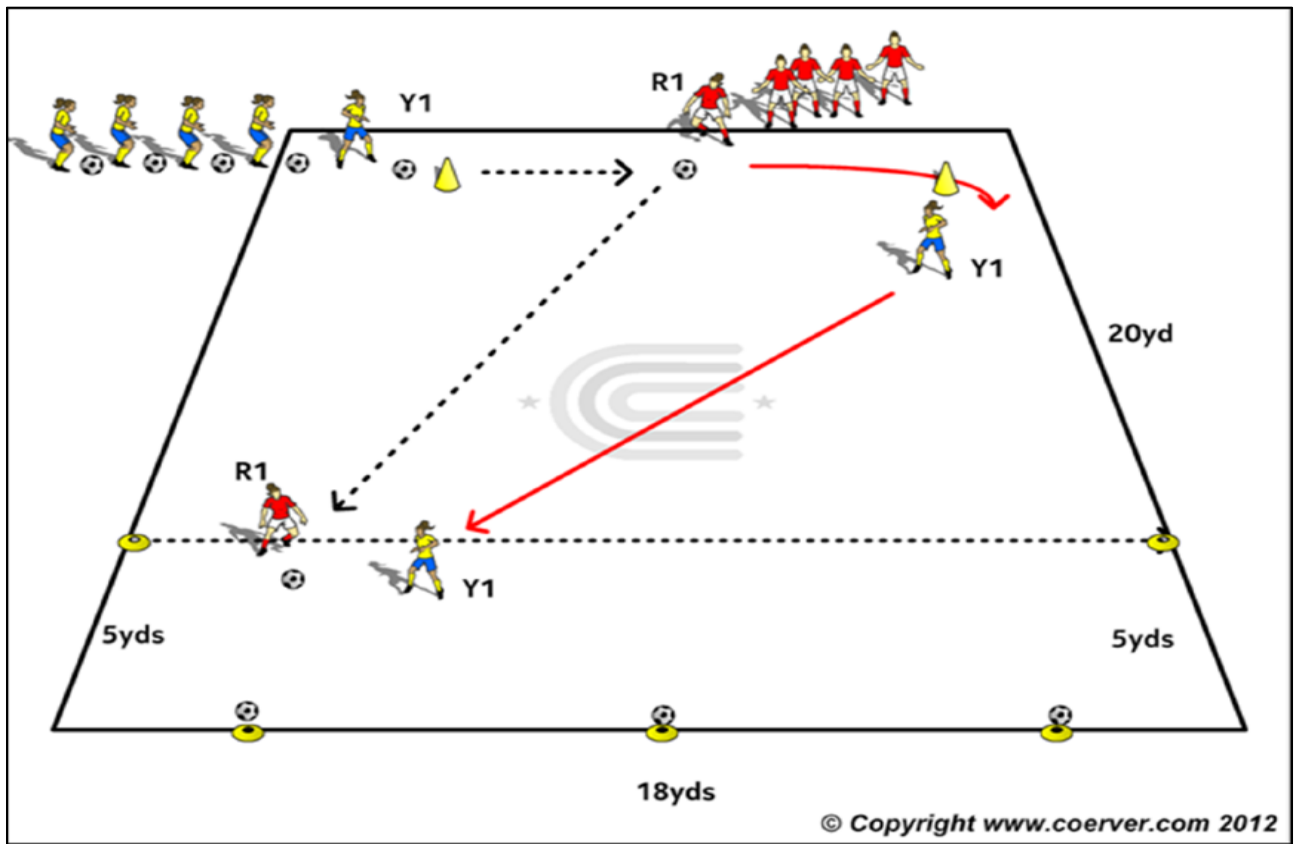
VARIANTY:

1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráče 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 se 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 kužela.

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.

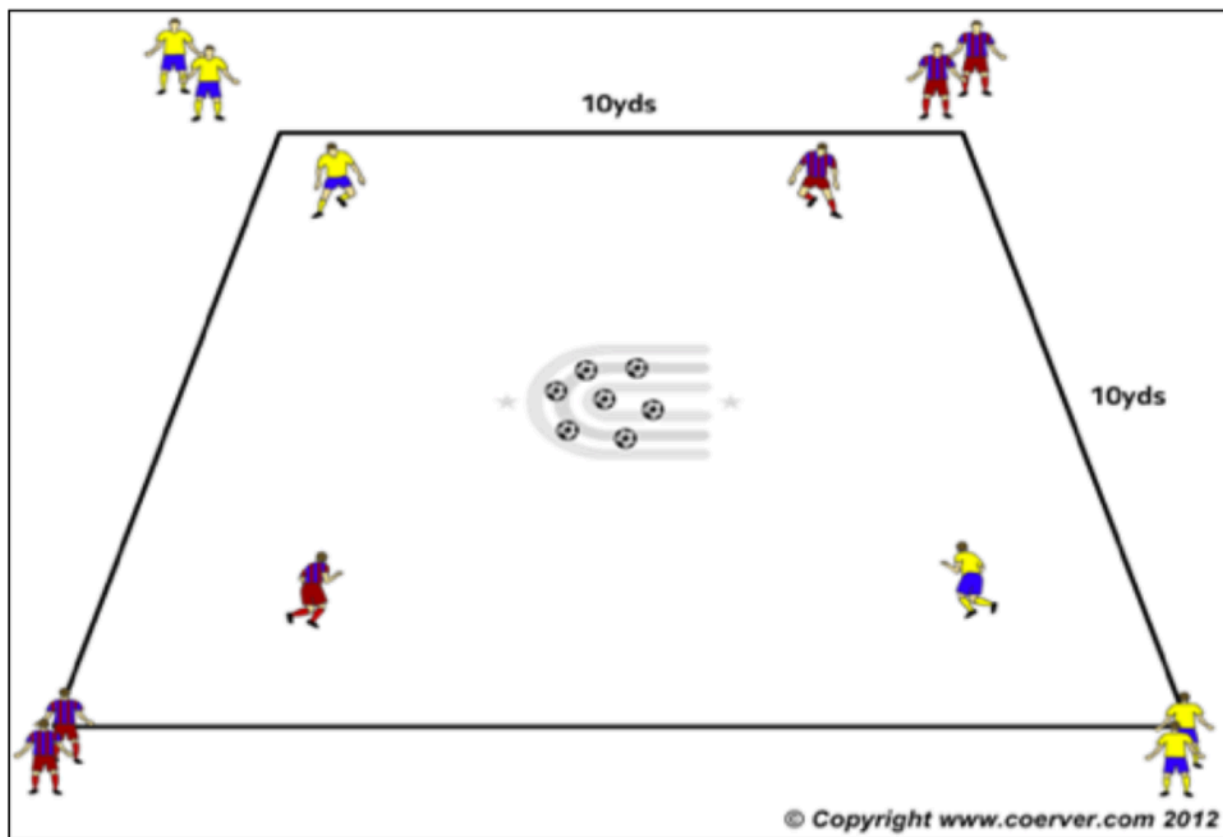


COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – STEP ON II. TRÉNING



FUN GAMES (TOPIC – STEP ON)



CIEĽ: Ovládanie lopty a rozhodovanie sa

ORGANIZÁCIA: štvorec 10x10m 4 skupiny, každá v jednom rohu. 7 lôpt v strede

AKCIA: Hráči štartujú na signál a snažia sa získať 3 lopty do svojho „domčeka“, keď hráči vezmú všetky lopty zo stredu „kradnú“ lopty z domčekov, hráči sa však nemôžu brániť.

VARIANTA

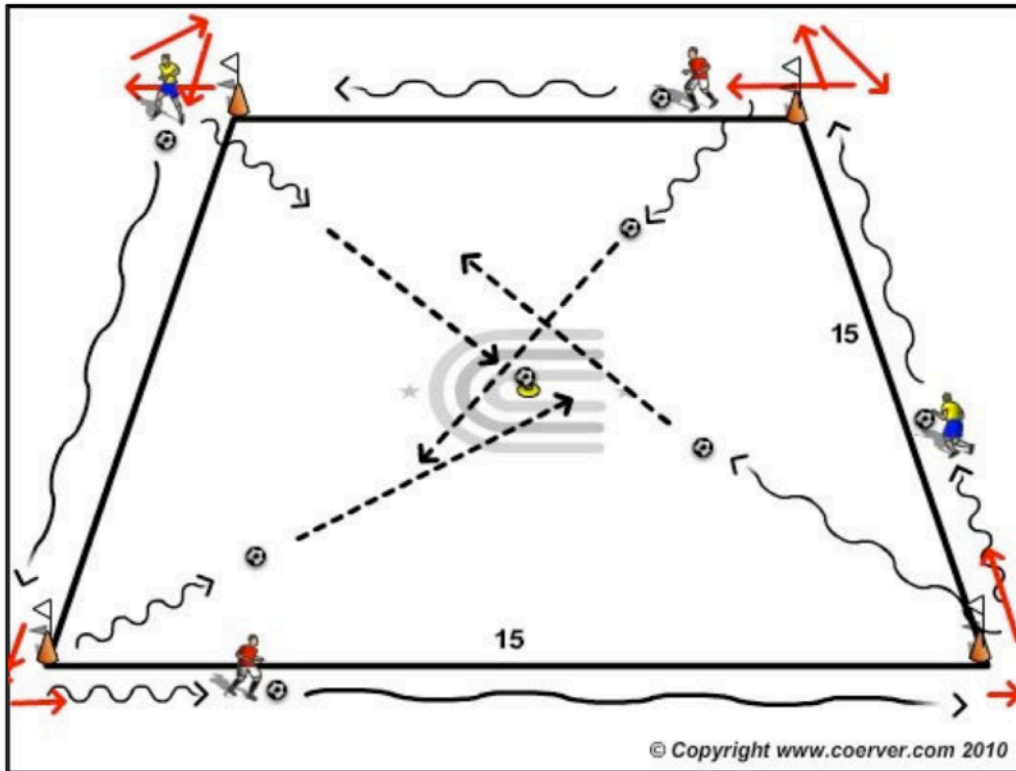
1: kradnutie rukou

2: kradnutie nohou – hráči kradnú loptu so **STEP ON**

TIPY PRE TRÉNEROV: Upravte ihrisko podľa veku a úrovne hráčov

TIPY PRE HRÁČOV: hlava hore aby si sa vedel vyhnúť súperovi a zároveň sledoval od koho môžeš kradnúť loptu.

FUN EXRCISES (TOPIC – STEP ON)



CIEĽ: ovládanie lopty, zakončenie (prihrávka).

ORGANIZÁCIA: Hráči s loptou v každom rohu 15x15 m štvorca. kužeľ na zostrelenie v strede.

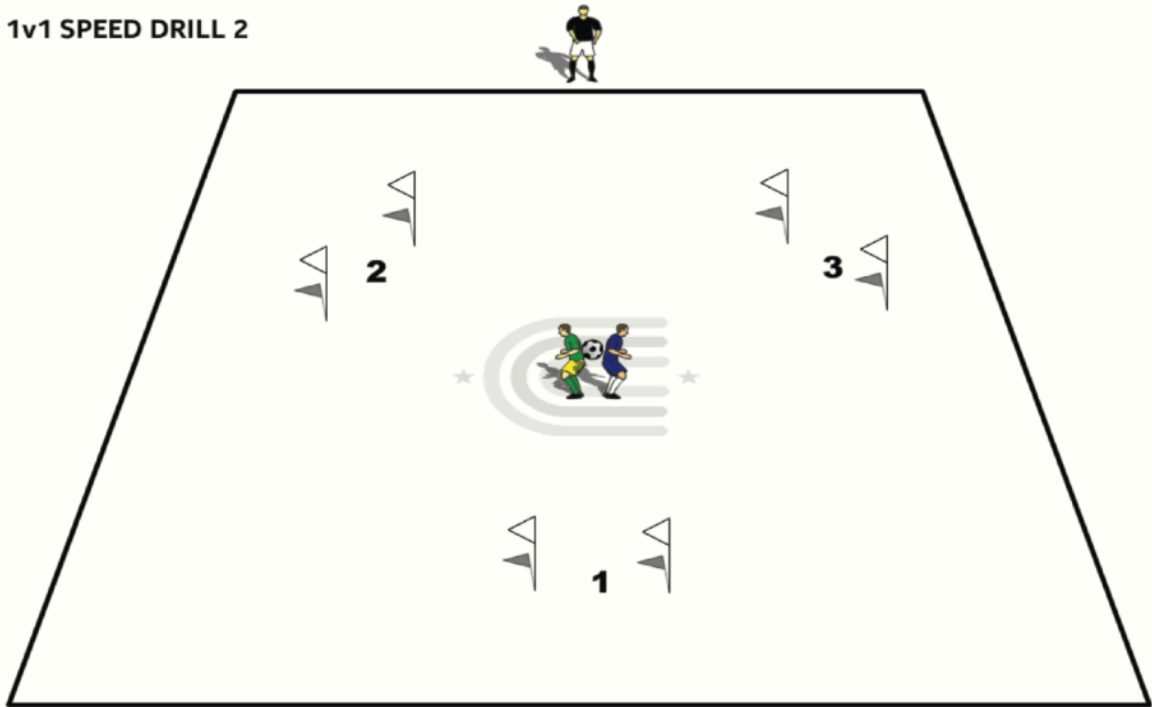
AKCIA: Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo čtverce a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA

1. vo štvorčekoch **INSIDE CUT**
2. pri vedení využiť **STEP ON** – pravá noha + ľavá noha a pokračuje na ďalší štvorček.

1V1 (TOPIC – STEP ON)

1v1 SPEED DRILL 2



© Copyright www.coerver.com 2014

CIEĽ. Hra 1vs1.

ORGANIZÁCIA. Hra na ihrisku veľkom 15x15m, 3x bránky na prevedenie.

AKCIA. Hráči sú otočení chrbtom k sebe a majú loptu medzi sebou opretú o chrbát, hra začína na trénerov signál, cieľom hráča je prejsť cez dve bránky.

VARIANTY.

1. hrajte na body – bránka 1 bod, bránka + **INSIDE CUT** 5 bodov, bránka + **STEP ON** 10 bodov.
2. Upravte si ihrisko do rôznych tvarov

SSG 2V2/4V4



ZAMERANIE: klučky, rozhodovanie, spolupráca

ORGANIZÁCIA: 4vs4, ihrisko 20x20m, dve bránky + dve bránky na prevedenie.

AKCIA: Voľná hra, bez rozlišovacích viest.



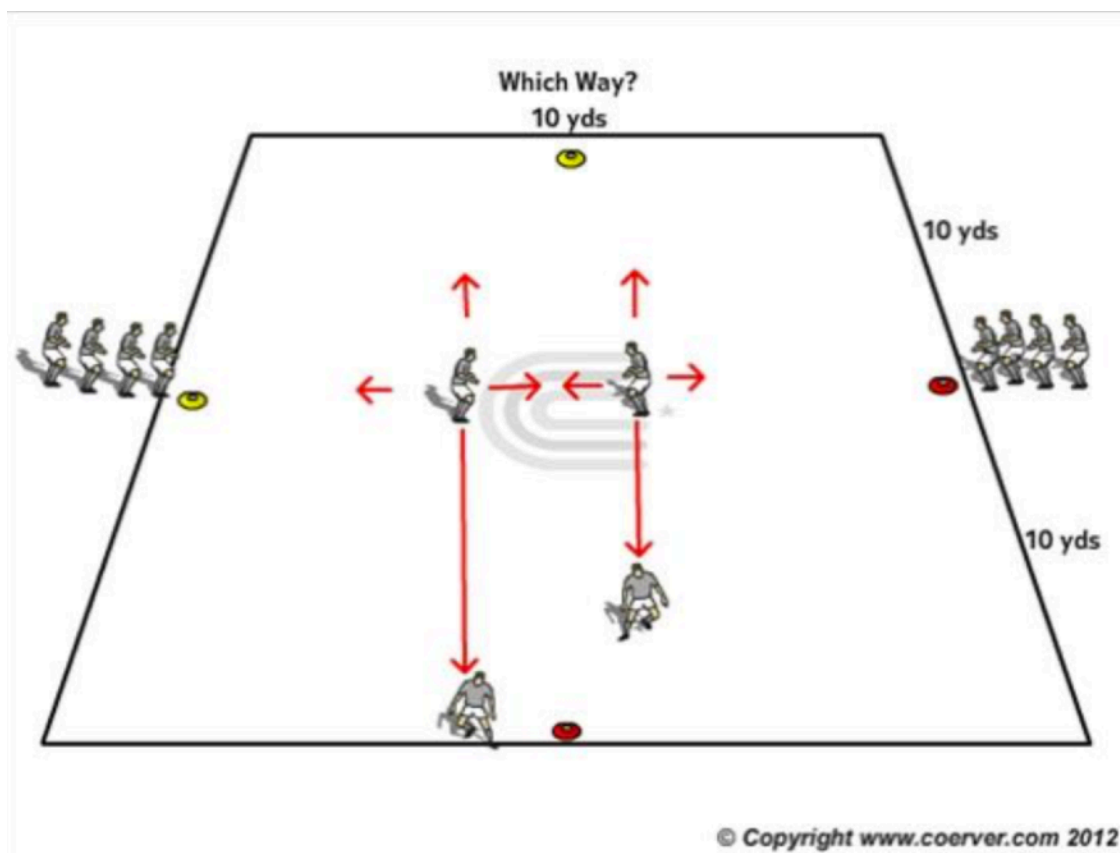
COERVER® COACHING SALAH

TOPIC –SIDE STEP I. TRÉNING



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:

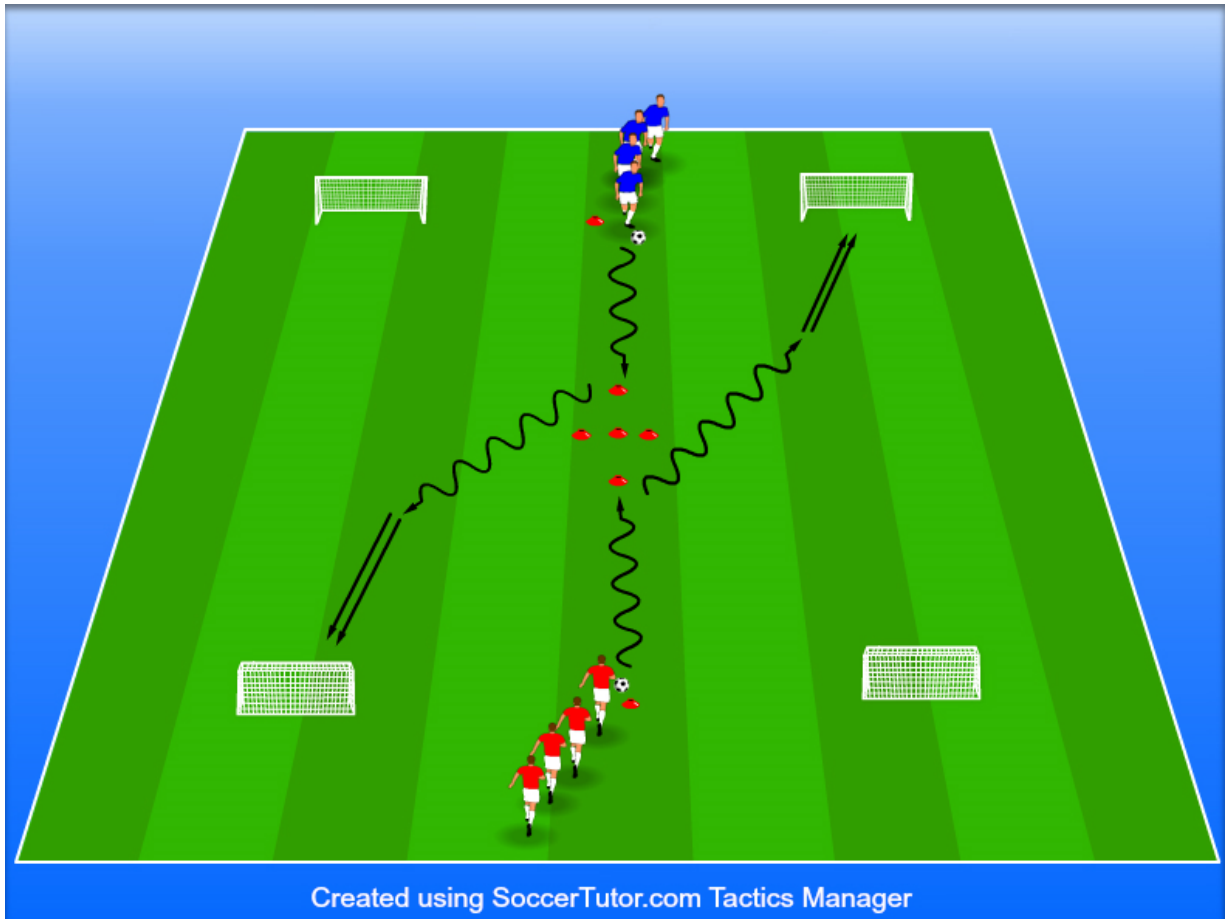
1. Farba sú opačne – opačné pokyny
2. hráči idú s loptou
3. hráči robia prvky BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 a **SIDE STEP**

TIPY PRE TRÉNEROV: sleduj kvalitu vedenia lopty a prvkou 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

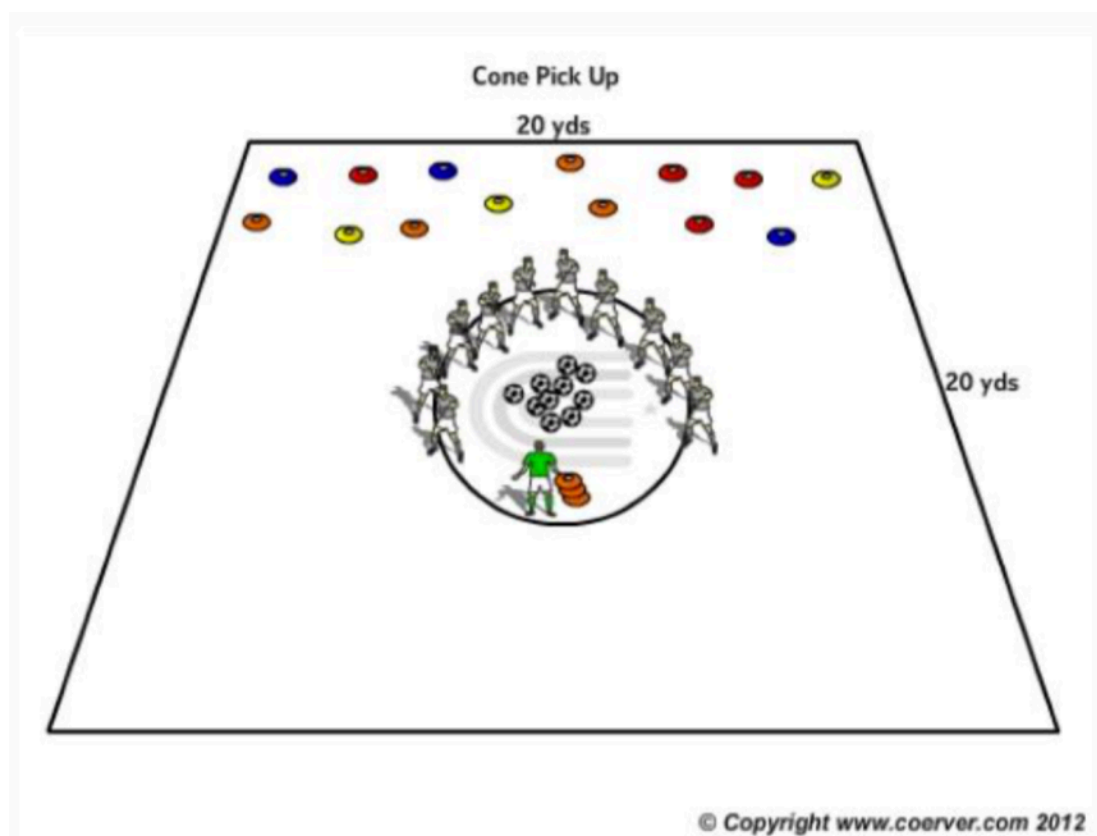
TIPY PRE HRÁČOV Hľadajte voľné priestory, uvoľni miesto pre spoluhráča.



COERVER® COACHING SALAH

TOPIC –SIDE STEP II. TRÉNING





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. Na povel trénera loptu nechajú vo štvorci a šprintujú získať farebný kužel, ktorý sa nachádza naproti štvorci.

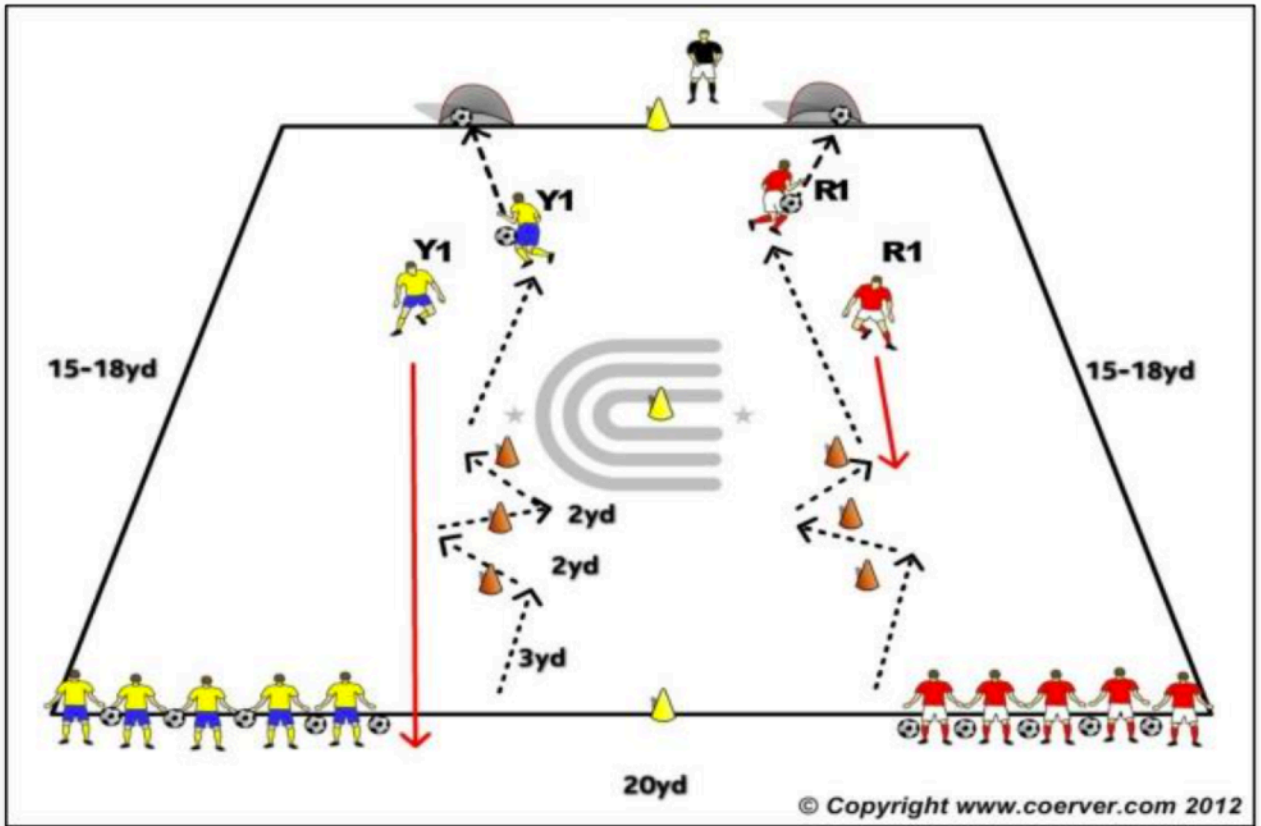
TIPY PRE TRÉNEROV. Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov.

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.

FUN EXERCISES

TOPIC - SIDE STEP



ZAMERANIE: SIDE STEP, zakončenie.

ORGANIZÁCIA: Dve družstvá v zástupe oproti bránke vo vzdialenosti 15m.

AKCIA: Hráči oboch družstiev závidia proti sebe. Hráči musia vykonať **SIDE STEP** a zakončiť. Ďalší hráč môže štartovať až keď hráč strelí gól, t.j. Ak netrafí bránu uteka pre loptu a strieľa na bránu až pokým nepadne gól.

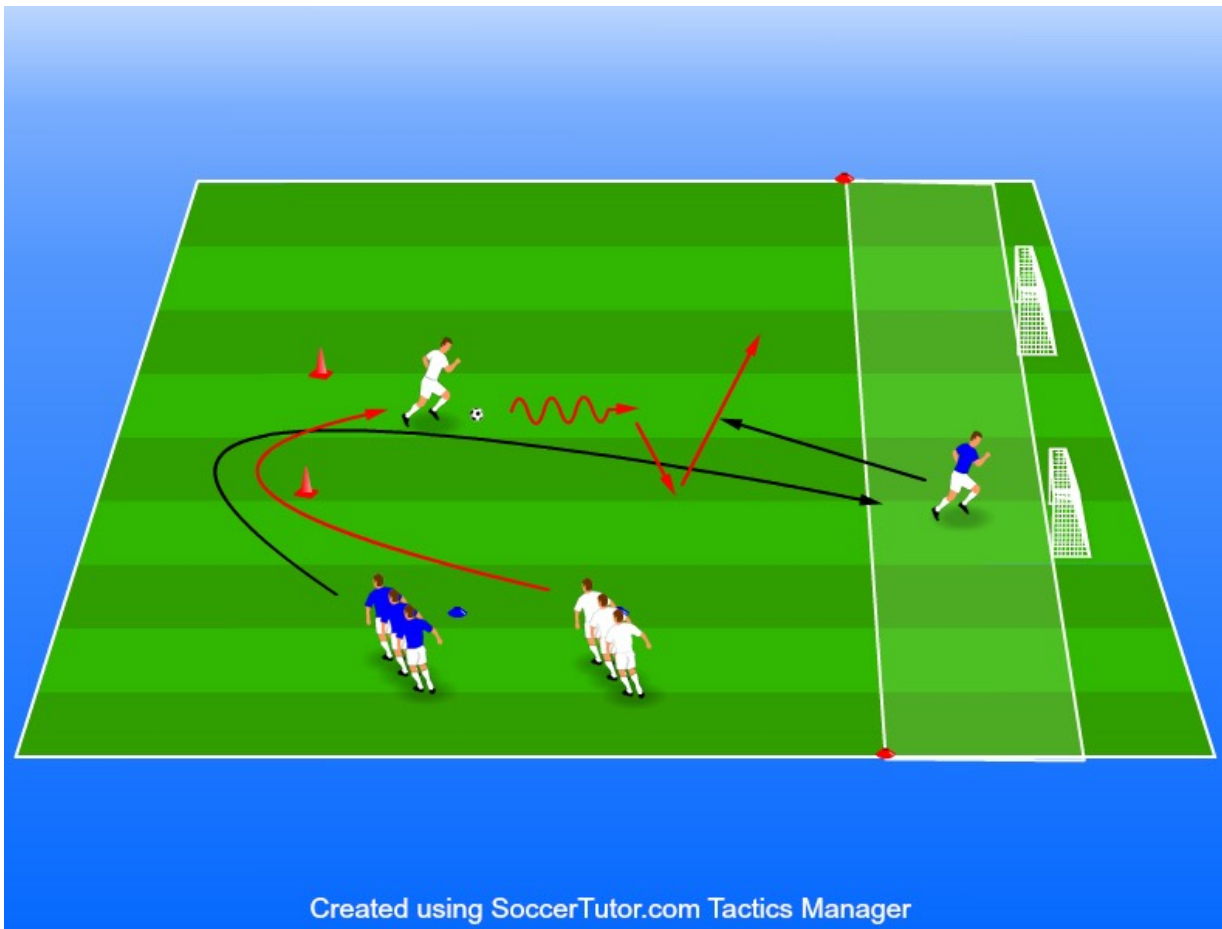
VARIANTY:

1. súťaž družstiev proti sebe – kto dá prvý 10gólov

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie **SIDE STEP**.

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



ZAMERANIE: 1vs1

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy 3m od seba. Prvý záastup bez lopty „obrancovia“ a 3m od nich druhý záastup 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.

SSG 4V4



ZAMERANIE: Hra 4vs4, rozhodovanie, spolupráca

ORGANIZÁCIA: Hrací priestor 20x20m. bránky vedľa seba vzdialené 6 m. bránky z kužeľov veľké 2 m.

AKCIA: Hráči si môžu nabiť pomocou **SIDE STEP**, kedy bude gól platiť za 2 body.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.



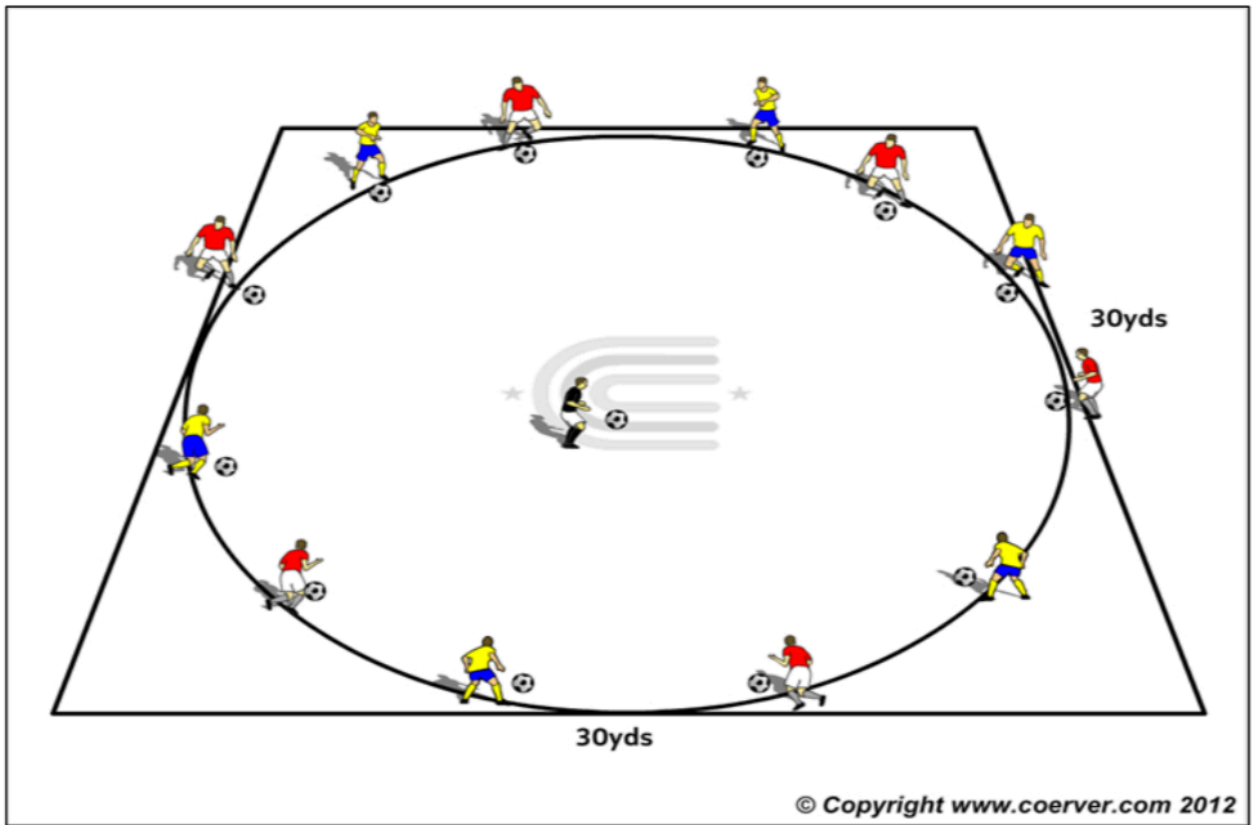
COERVER® COACHING POGBA

TOPIC – INSIDE TWIST OFF I. TRÉNING



BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



CIEĽ: Ovládanie lopty.

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

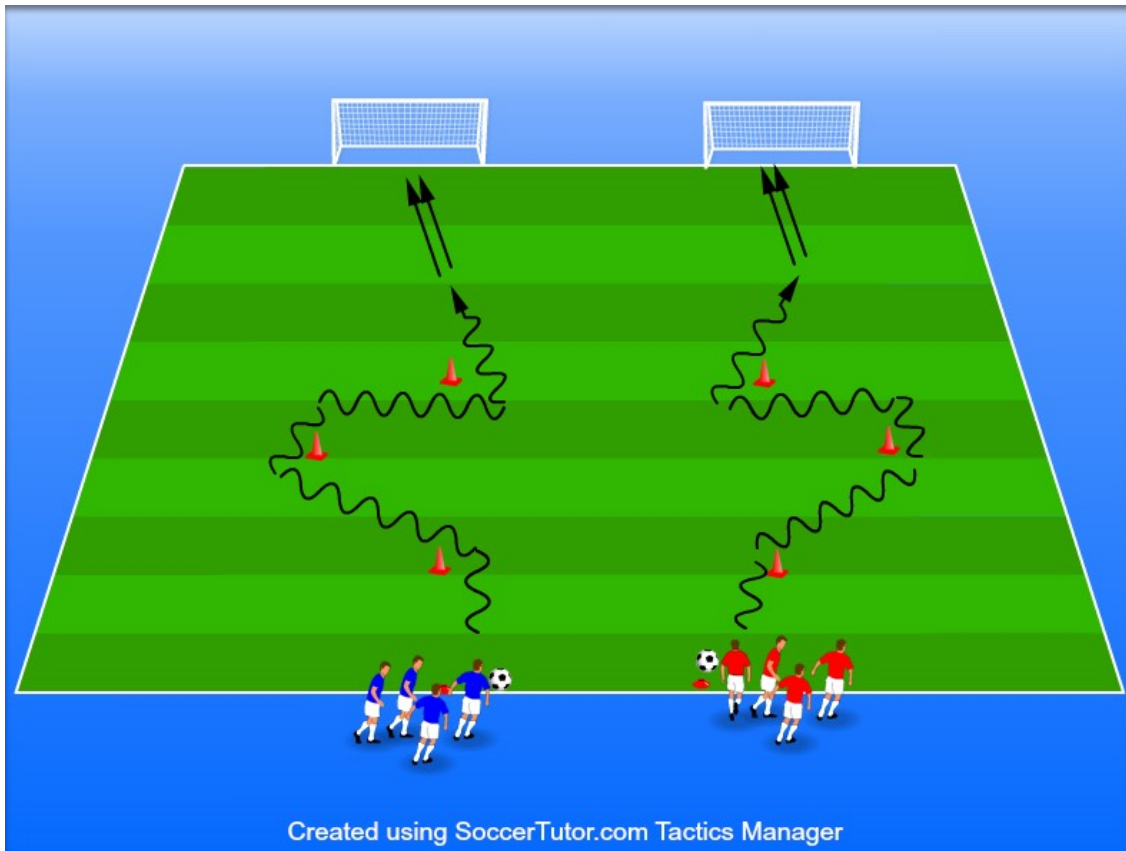
AKCIA: Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

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 bránkam, každý hráč s loptou.

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

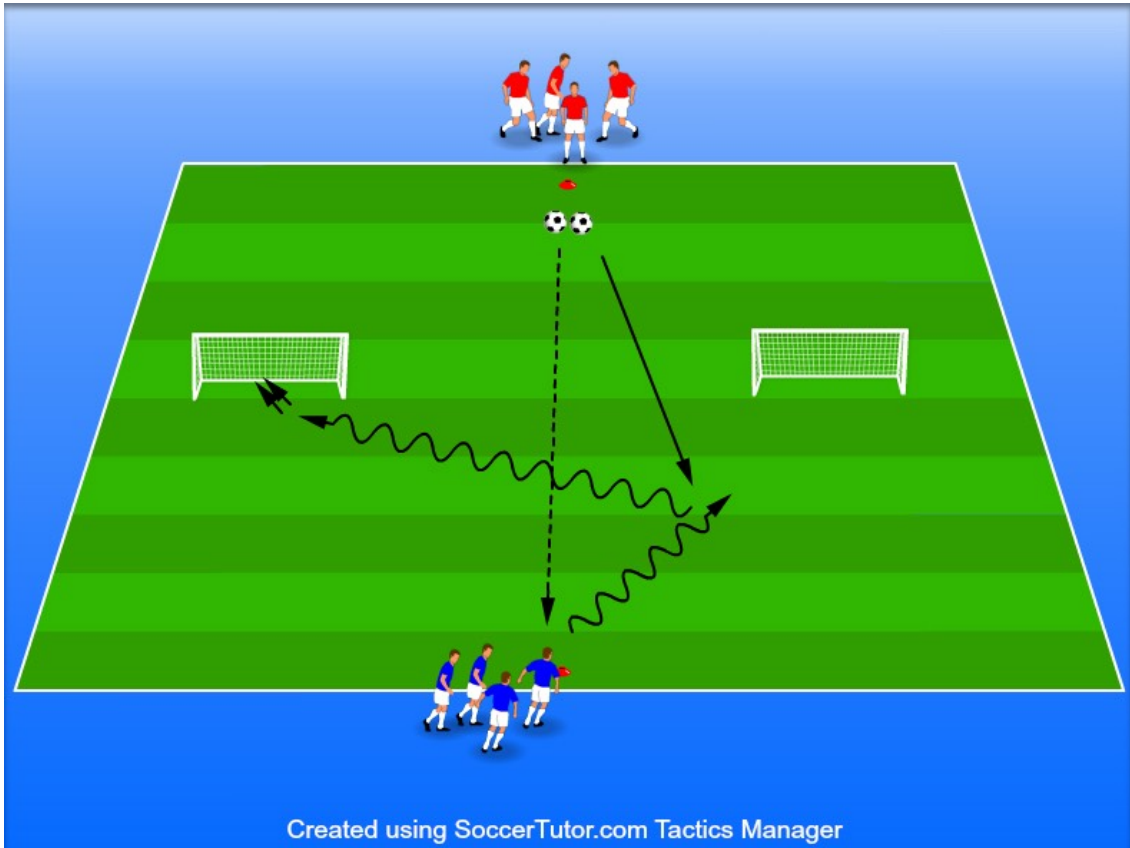
VARIANTY:

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 sebe 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 dotky 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 POGBA

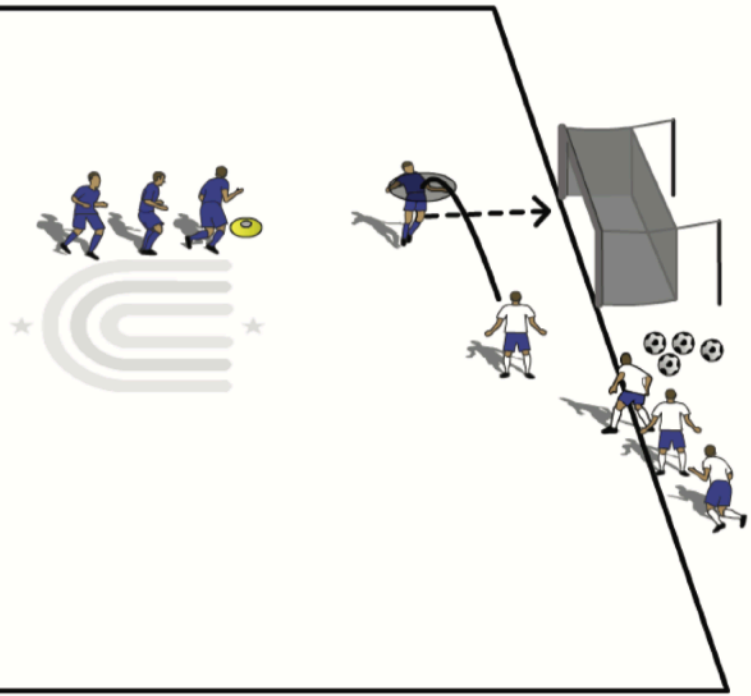
TOPIC – INSIDE TWIST OFF II. TRÉNING



FUN GAMES

TOPIC – INSIDE TWIST OFF

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:

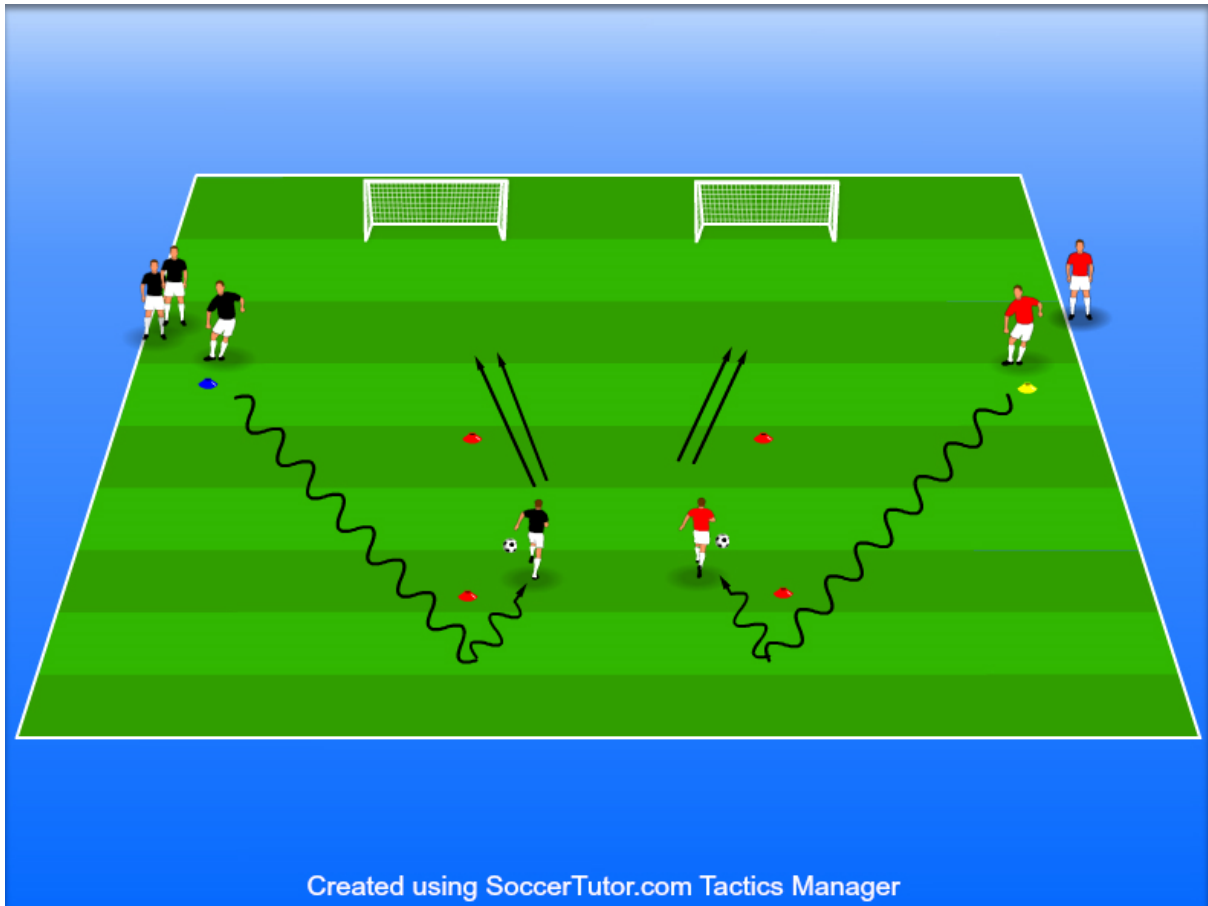
1. hlavičkovanie
2. prihrávka po zemi + zakončenie vnútrajškom

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.

FUN EXERCISES

TOPIC – INSIDE 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 seba 2 m. Štvorec je od štartovného kužeľa vzdialený 3m.

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

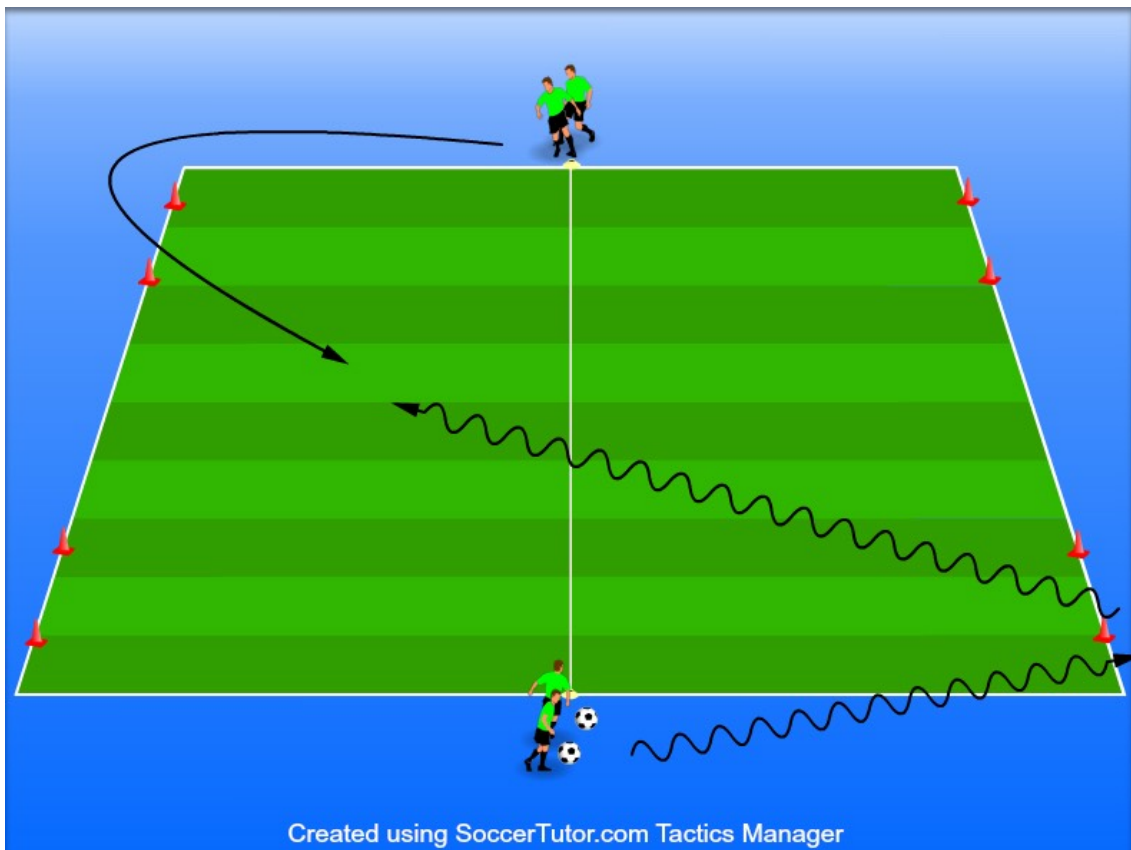
VARIANTY:

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

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

1V1 INSIDE TWIST OFF

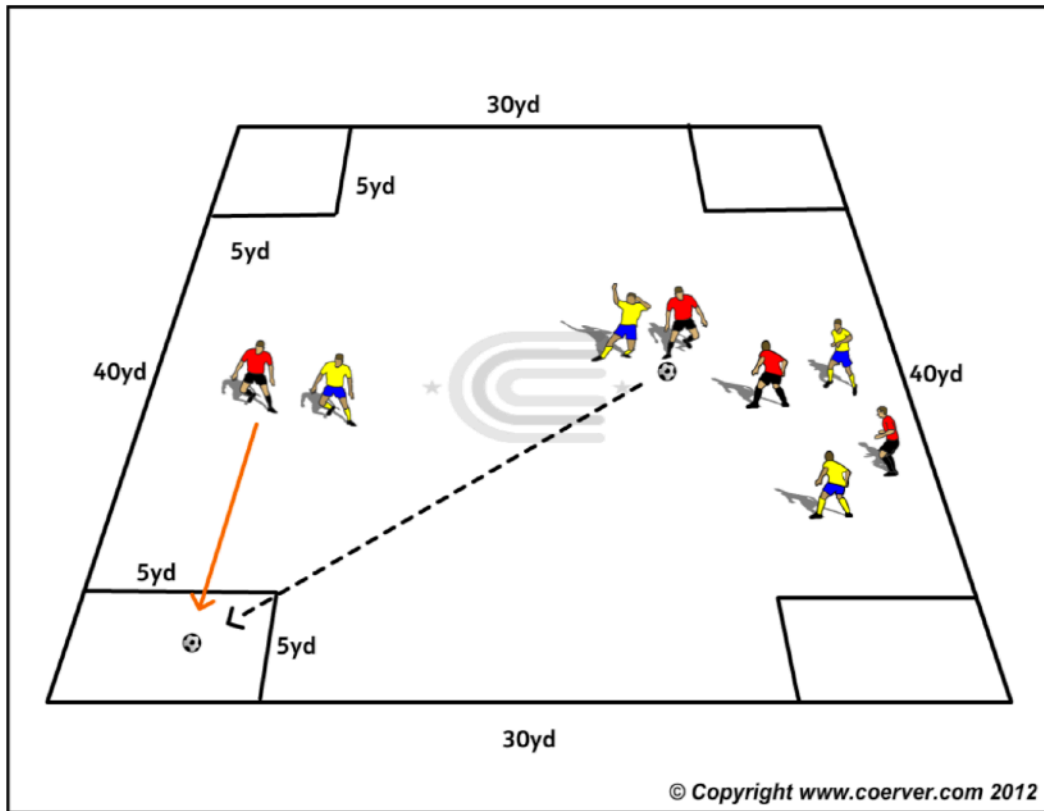


ORGANIZÁCIA. Štvorec 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. Jeden zástup hráčov má loptu.

AKCIA. Hra 1vs1. Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania **INSIDE TWIST OFF**, **INSIDE 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.



ORGANIZÁCIA: ihrisko 30 x 40 m v ktorom v rohoch sú vyznačené 4 štvorce vo veľkosti 4 x 4 m.

AKCIA: Hra 4vs4, bod hráči získajú vtedy ak dajú časovanú prihrávku svojmu spoluhráčovi do ľubovoľného štvorca (Gól platí ak hráč loptu preberie). Po úspešnom získaní bodu hra pokračuje ďalej družstvom, ktoré získalo bod. Po získaní bodu, môžete získať bod len vo zvyšných štvorcoch.

VARIANTA:

1. Prihrávka do štvorca a prvý dotyk von zo štvorca
2. Prihrávka pred štvorec a hráč si dáva prvý dotyk do štvorca

TIPY PRE TRÉNEROV: Využite hru v prečíslení pre väčšiu úspešnosť prihrávok.

TIPY PRE HRÁČOV: Po prihrávke sa snaž neostať stáť.

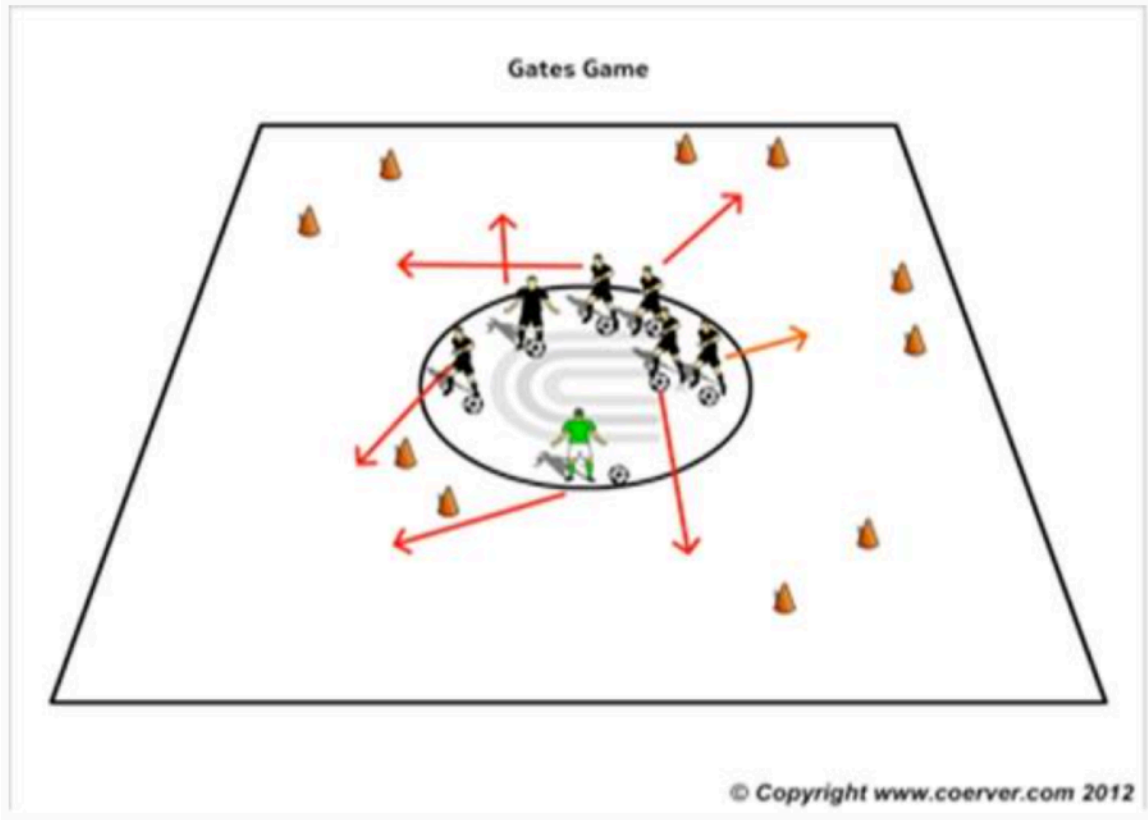


COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – STEP OVER I. TRÉNING



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.

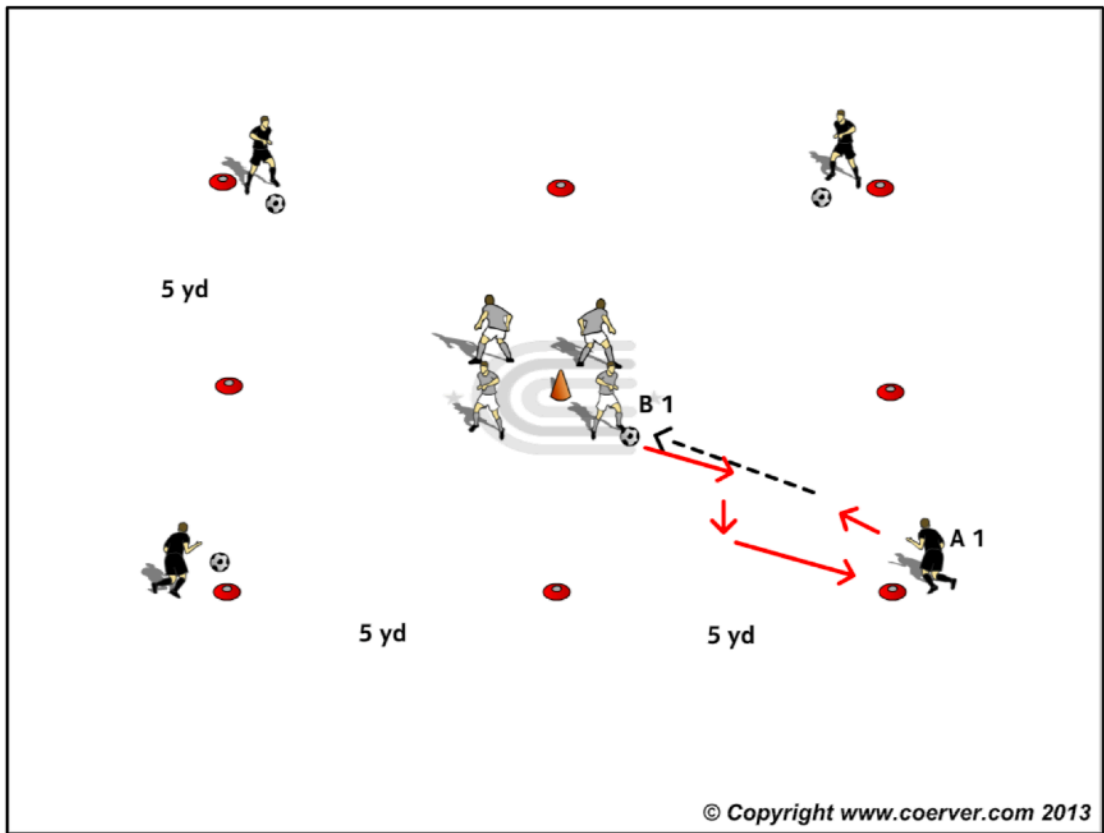
VARIANTY:

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



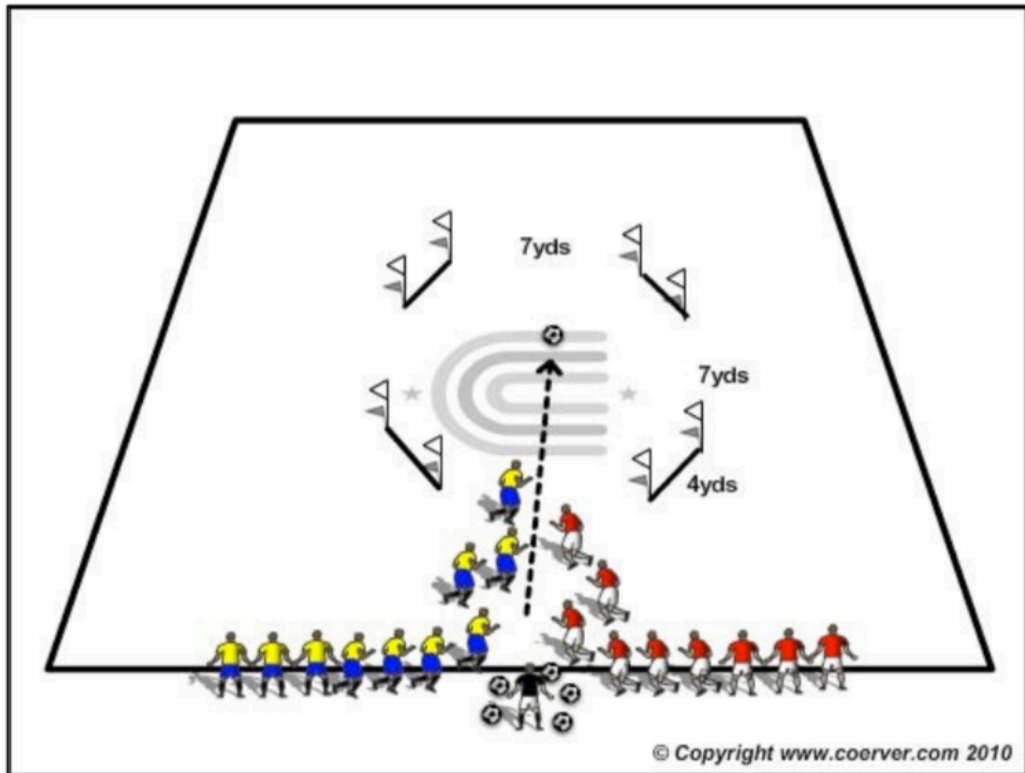
ZAMERANIE: 1vs1

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 vyviesť 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.

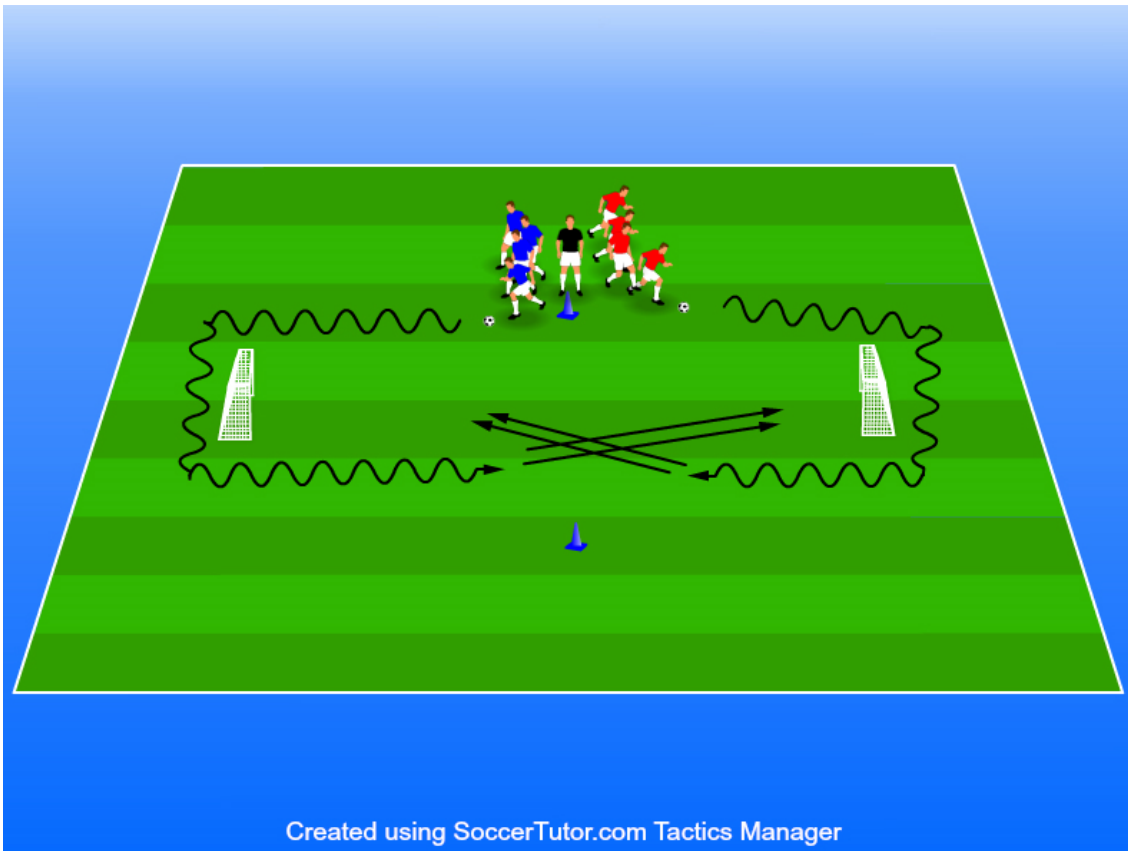
TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj reakčnú rýchlosť hráčov a klamlivý pohyb.



COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – STEP OVER II. TRÉNING





ZAMERANIE: Rýchlosť s loptou, kontrola lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Bránky od seba vzdialené 10m. 2 zástupy uprostred ihriska.

AKCIA: Obaja hráči obiehajú bránku, v strede ihriska vykonajú **STEP OVER** a zakončujú na bránku.

VARIANTY:

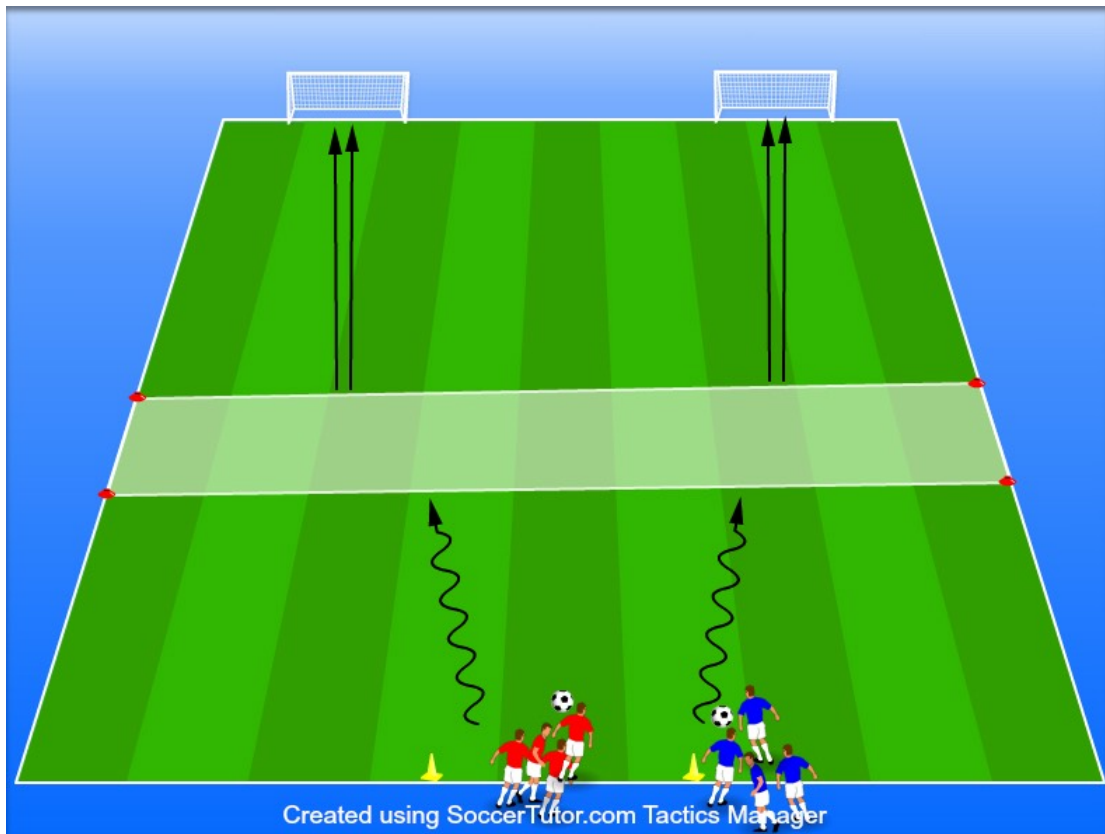
1. súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 5 gólov – KAŽDÝ MUSÍ DAŤ GÓL !

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využitie dlhého vedenia / krátkeho vedenia lopty.

TIPY PRE HRÁČOV: Smerom ku bránke dlhšie vedenie lopty, za bránkou krátke a smerom k bránke na zakončenie opäť dlhé vedenie lopty.

FUN EXERCISES

STEP OVER



ZAMERANIE: STEP OVER zakončení.

ORGANIZÁCIA: dve družstvá v zástupe oproti bránke vo vzdialenosti 15m

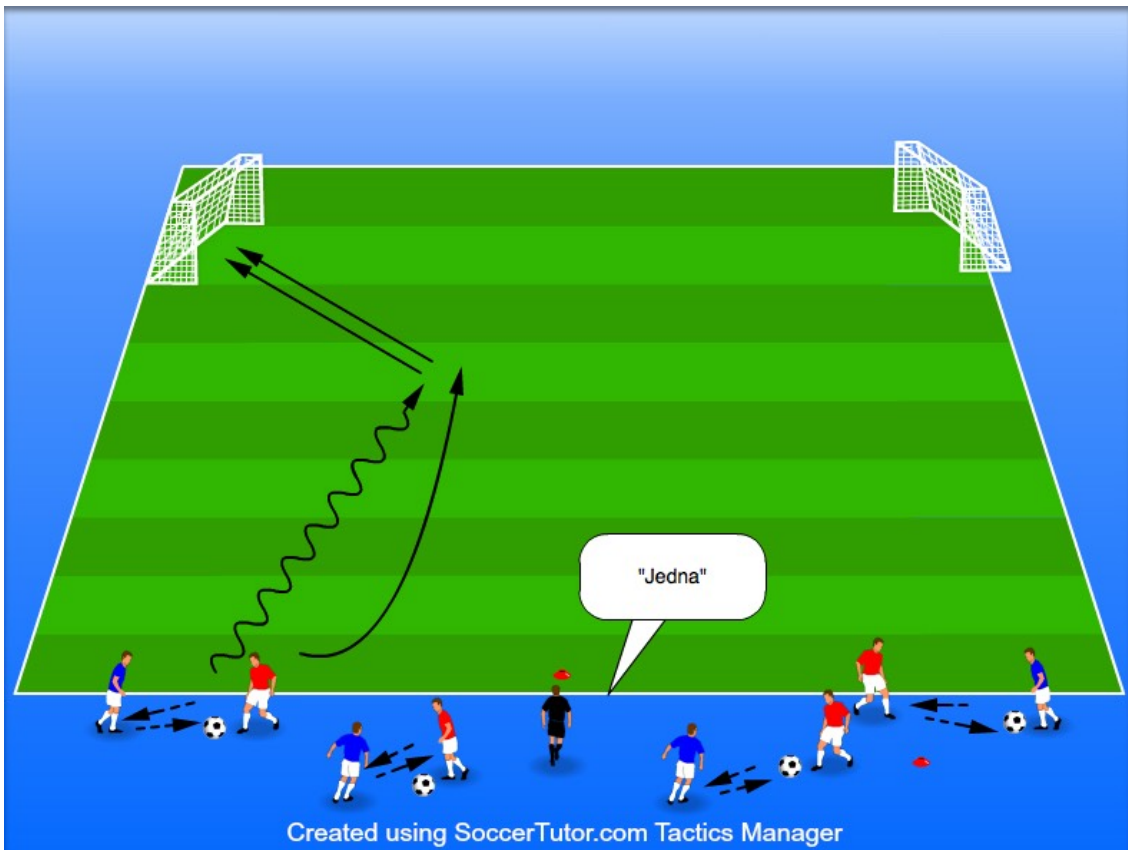
AKCIA: Každý hráč hrá sám za seba. Každý hráč má loptu. Hráči musia vykonať **STEP OVER** a zakončiť.

VARIANTY:

1. pravá noha
2. ľavá noha

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie **SIDE STEP**.

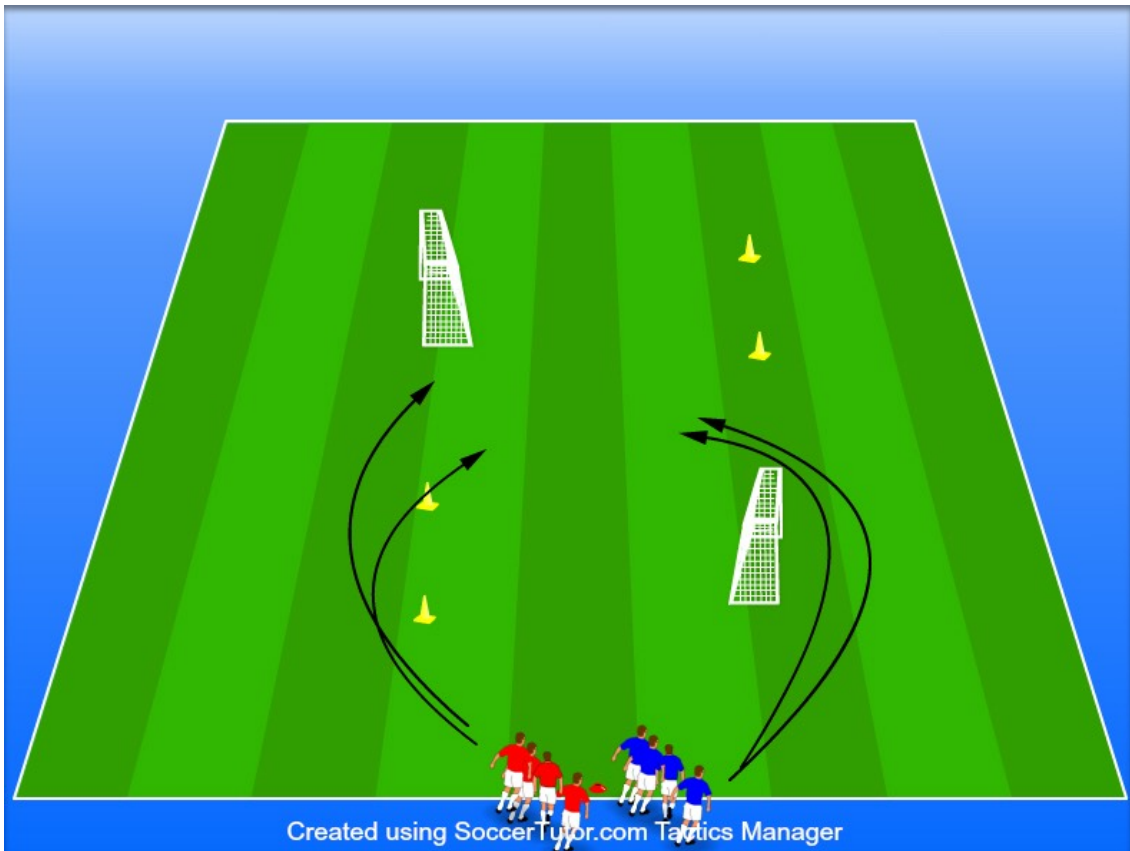
1V1 STEP OVER



ORGANIZÁCIA. Hra 1VS1, vo štvorci 25 x 25 m. Hráči vytvoria dvojice a každá dvojica bude mať svoje číslo. Tréner má všetky lopty pri sebe.

AKCIA. Hráči si loptu prihrávajú medzi sebou. Ak tréner zakričí číslo dvojice, hráč, ktorý má práve loptu sa stáva útočníkom a snaží sa využiť kľučku **STEP OVER** alebo **RYCHLOST** a streliť gól. Ak náhodou loptu zasekne **INSIDE CUT** musí previesť loptu cez územie z ktorého štartoval. Obranca keď získa loptu taktiež prevedie loptu cez územie z ktorého štartovali.

TIPY PRE TRÉNEROV. Nabádaj hráčov aby využili viacero druhov kľučiek zo svojho zásobníka.



ZAMERANIE: 4vs4

ORGANIZÁCIA: 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 či hráči robia kľučky a či sú v hre úspešný.

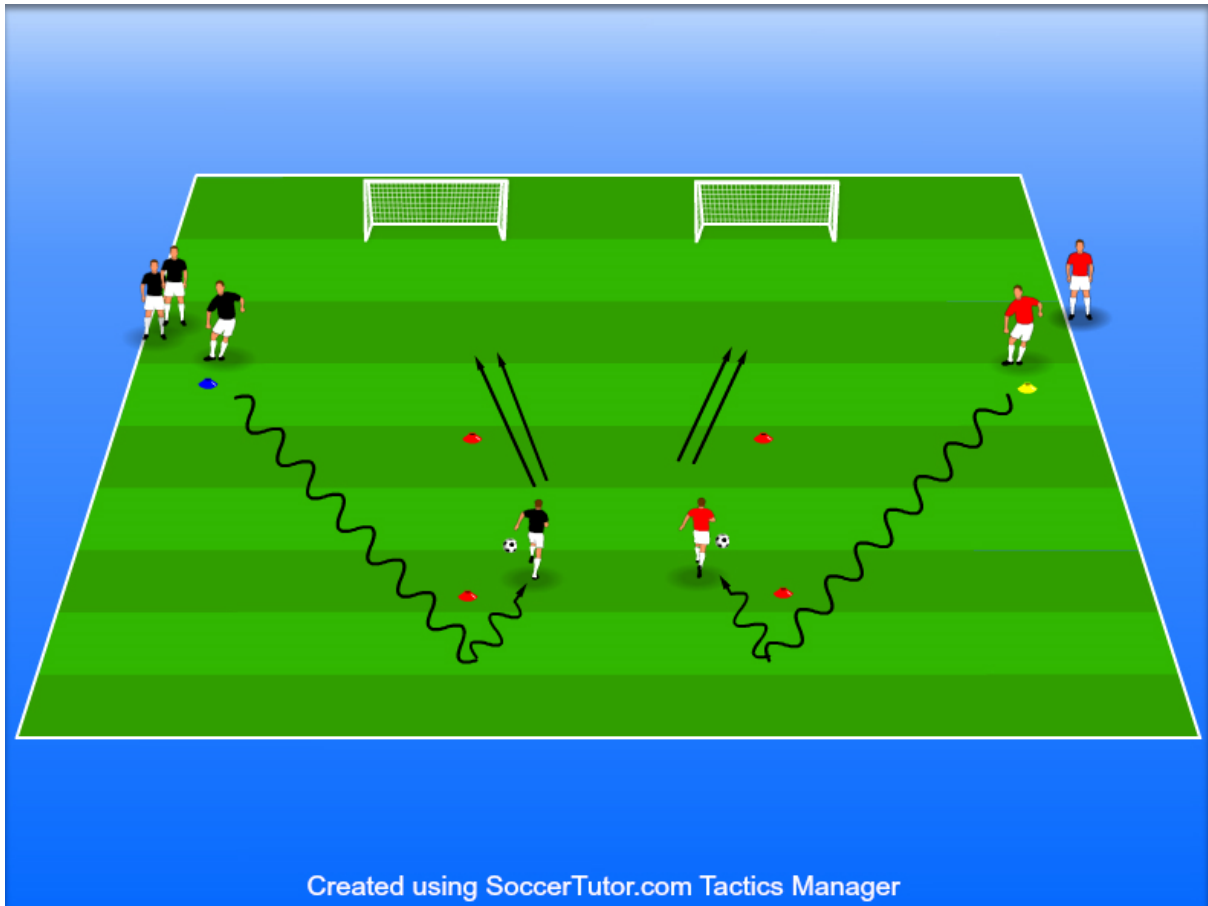


COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING





ZAMERANIE: Vedenie lopty, ovládanie lopty, zakončenie

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

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

VARIANTY:

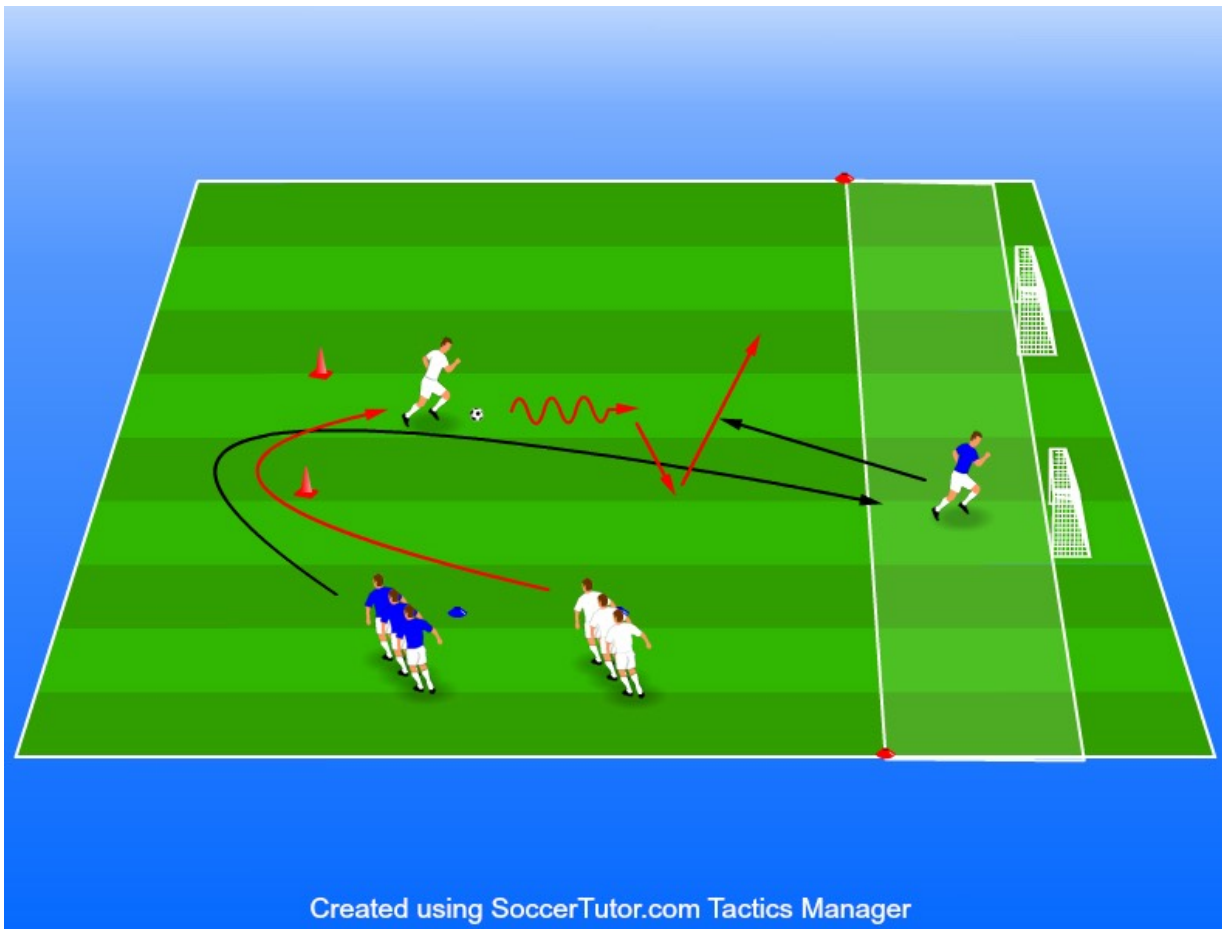
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



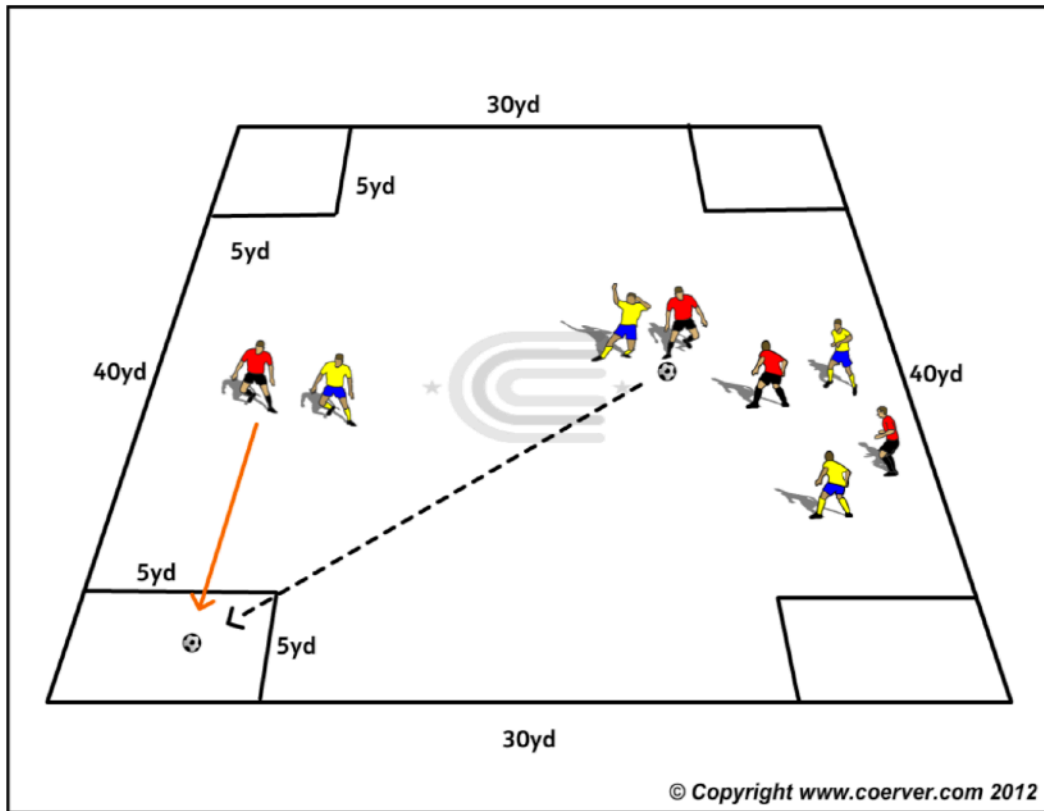
ZAMERANIE: 1vs1

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy 3m od seba. Prvý záastup bez lopty „obrancovia“ a 3m od nich druhý záastup 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.



ORGANIZÁCIA: ihrisko 30 x 40 m v ktorom v rohoch sú vyznačené 4 štvorce vo veľkosti 4 x 4 m.

AKCIA: Hra 4vs4, bod hráči získajú vtedy ak dajú časovanú prihrávku svojmu spoluhráčovi do ľubovoľného štvorca (Gól platí ak hráč loptu preberie). Po úspešnom získaní bodu hra pokračuje ďalej družstvom, ktoré získalo bod. Po získaní bodu, môžete získať bod len vo zvyšných štvorcoch.

VARIANTA:

1. Prihrávka do štvorca a prvý dotyk von zo štvorca
2. Prihrávka pred štvorec a hráč si dáva prvý dotyk do štvorca

TIPY PRE TRÉNEROV: Využite hru v prečíslení pre väčšiu úspešnosť prihrávok.

TIPY PRE HRÁČOV: Po prihrávke sa snaž neostať stáť.



Prajeme veľa zábavy