



coerver® camps

Príručka pre trénerov JUNIOR



Copyright ©2019. Coerver Coaching. All rights reserved.

Bez svolení autora sa nesmie žiadnym spôsobom, jakoukoľvek formou, elektronicky alebo mechanicky kopírovať žiadna časť tejto príručky, s výjimkou krátkych úryvků za účelom recenzie. 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 | info@erc.edu
Vydávané v októbri 2010 European Resuscitation Council vopis Drie Eikenstraat 661, 2050 Edegem, Belgium
Referenčné číslo: Posier_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.

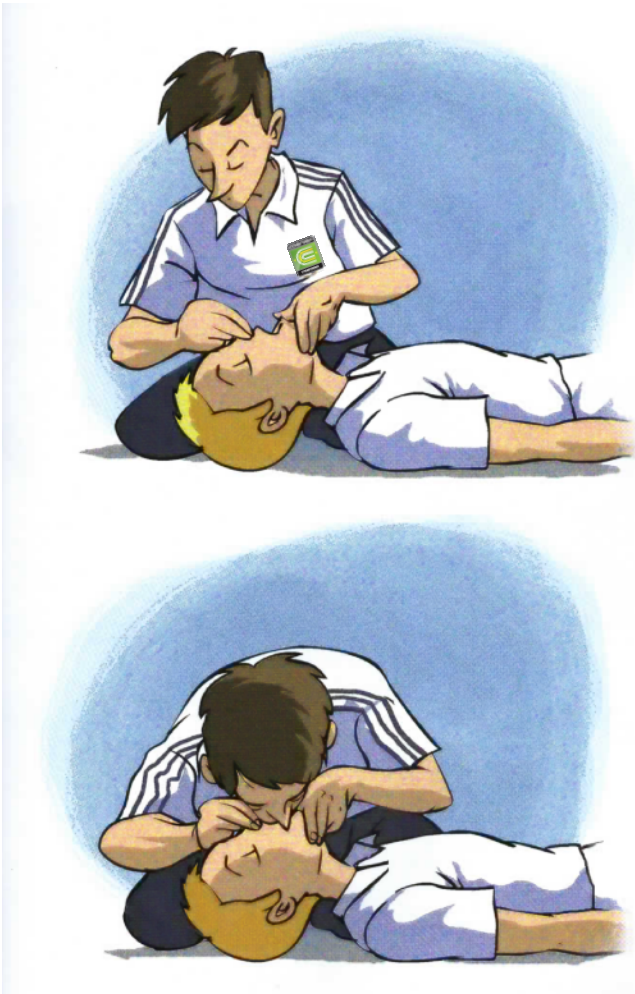
Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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

SCISSORS

<https://youtu.be/6eqwfp1zPoA>

BALL MASTERY

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

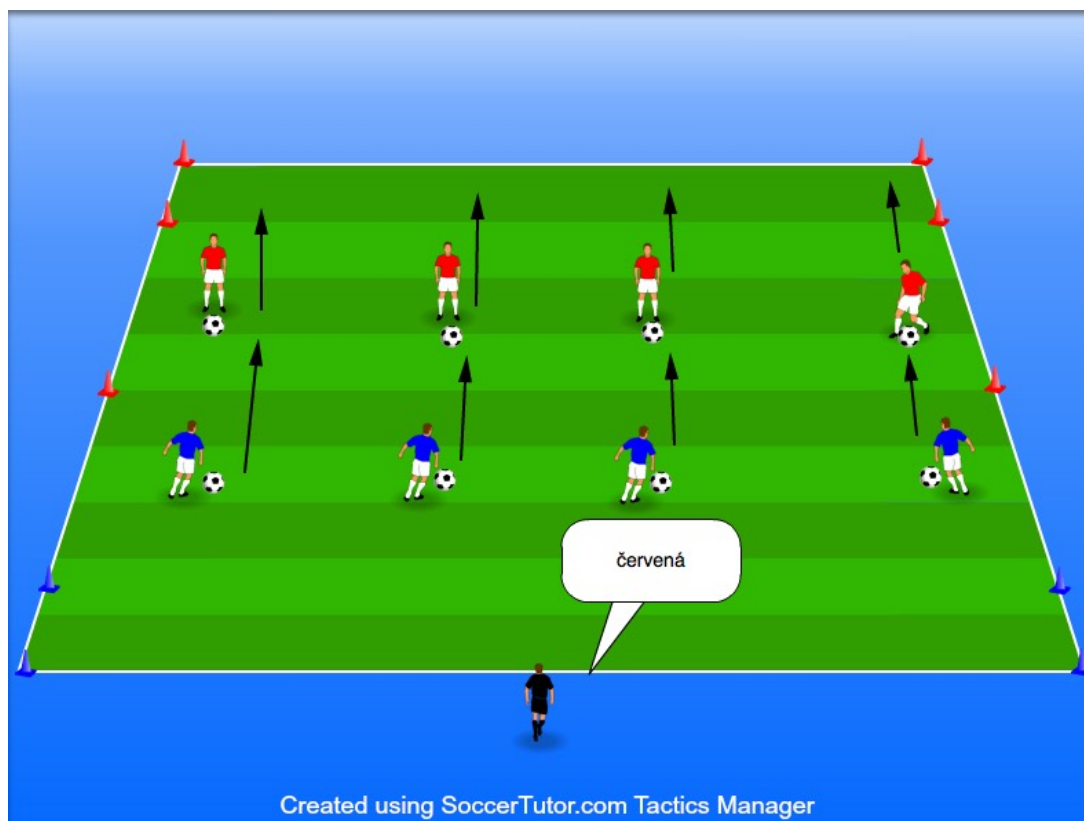


COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – OUTSIDE CUT I. TRÉNING



BALL MASTERY TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE: Ovládanie lopty

ORGANIZÁCIA: Dve zóny. Jedna patrí červenému družstvu a jedna zóna modrému družstvu.

AKCIA: Hráči majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY č.22, BALL MASTERY č.23 a nácvik **OUTSIDE CUT**. Na signál trénera loptu nechajú na mieste a šprintujú k zvolenej farbe trénera. Úlohou družstva ktorého farba nebola určená je chytiť súpera ešte pred vbehnutím do zóny.

VARIANTY:

1. opačné pokyny

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne vykonávanie prvkou BALL MASTERY.

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

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.

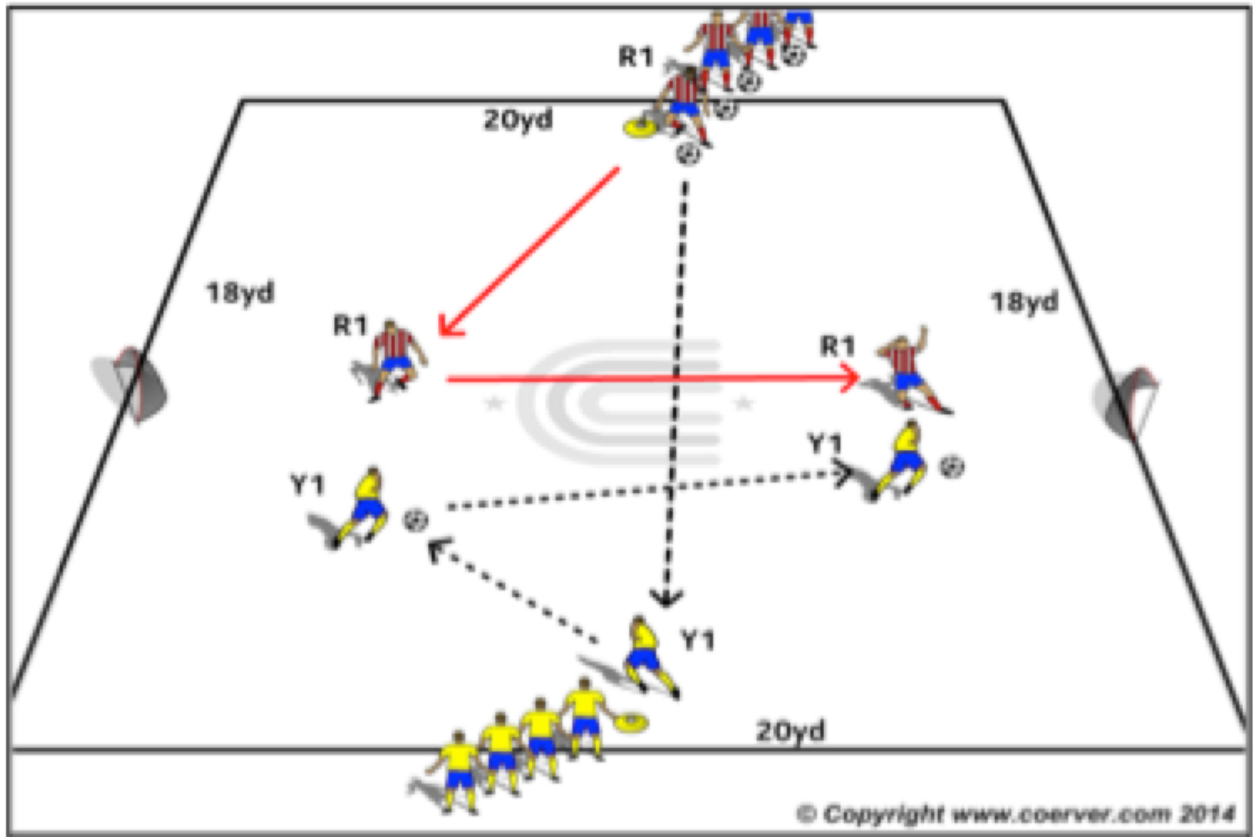
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

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

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obrate zrýchliť!

MOVES 1v1

TOPIC – OUTSIDE CUT



CIEĽ. Zdokonalenie obchádzania súpera s využitím **OUTSIDE CUT** a zakončenie.

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

AKCIA. Hra začína na signál trénera, hráč s loptou „obranca“ prihráva na hráča oproti sebe „útočník“, ktorý sa snaží pomocou zasekávačky **OUTSIDE CUT** oklamať súpera „obrancu“.

TIPY PRE TRÉNEROV Gól platí len vnútornou stranou nohy.

SSG 2v2

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE: Hra 3vs3 + 2 neutrálni hráči, spolupráca, orientácia v priestore

ORGANIZÁCIA: dve bránky vo vzdialenosti 15 m od seba.

AKCIA: Hráči hrajú pri držaní lopty 5vs3 s cieľom udržať loptu čo najdlhšie pomocou obchádzania hráčov a prihrávok

VARIANTY:

1. súťaž ktoré družstvo urobí viac prihrávok
2. po 5 prihrávkach 'má družstvo „nabité“ a môže zakončovať

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

TIPY PRE HRÁČOV: Reaguj rýchlo na stratu lopty a buď stále aktívny.

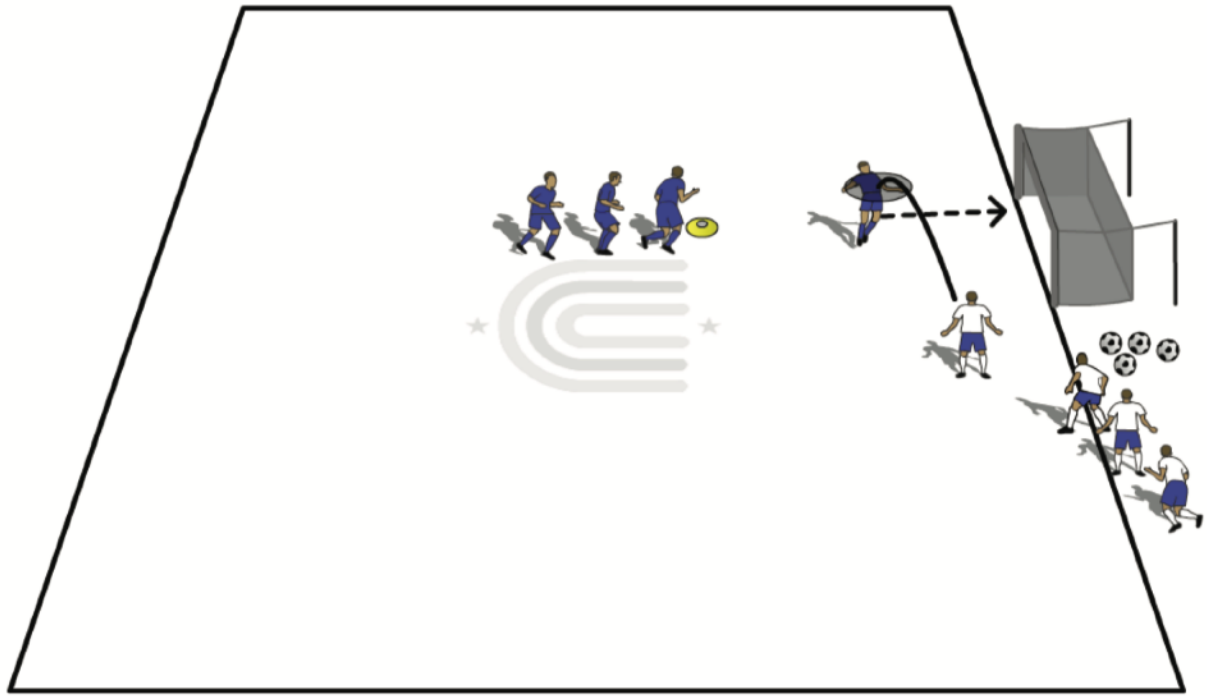


COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – OUTSIDE CUT II. TRÉNING



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:

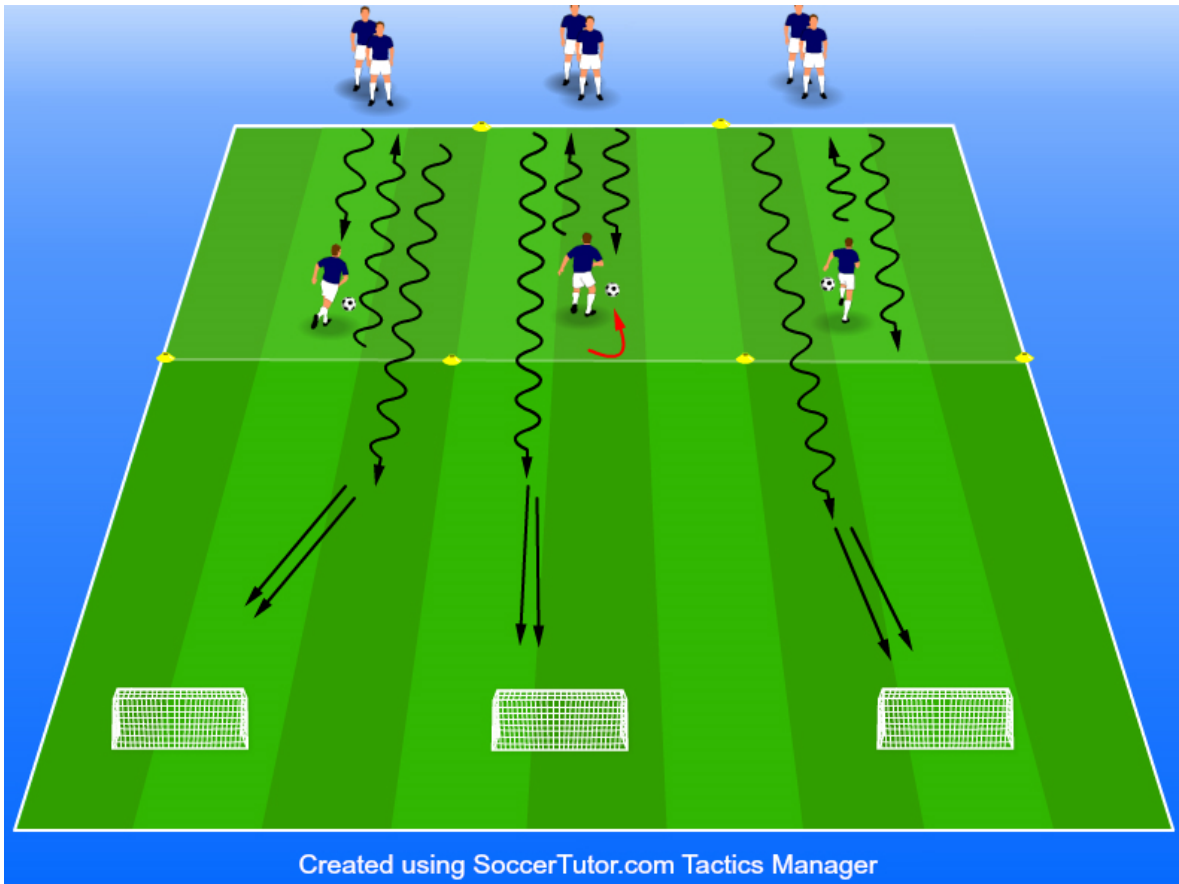
1. hlavičkovanie
2. prihrávka po zemi + zakončenie vnútorným

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, vzdialenosť kuželov je 5 m.

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

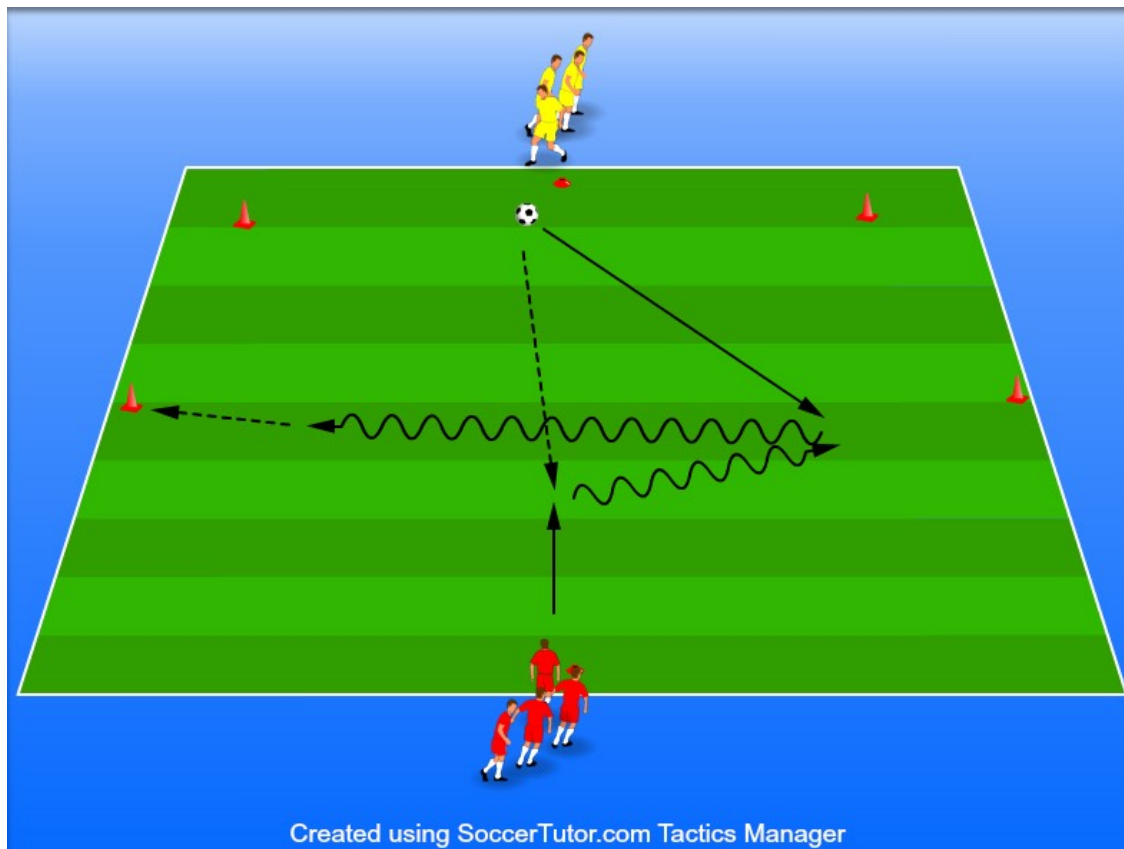
VARIANTY.

1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna.

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obrace 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.

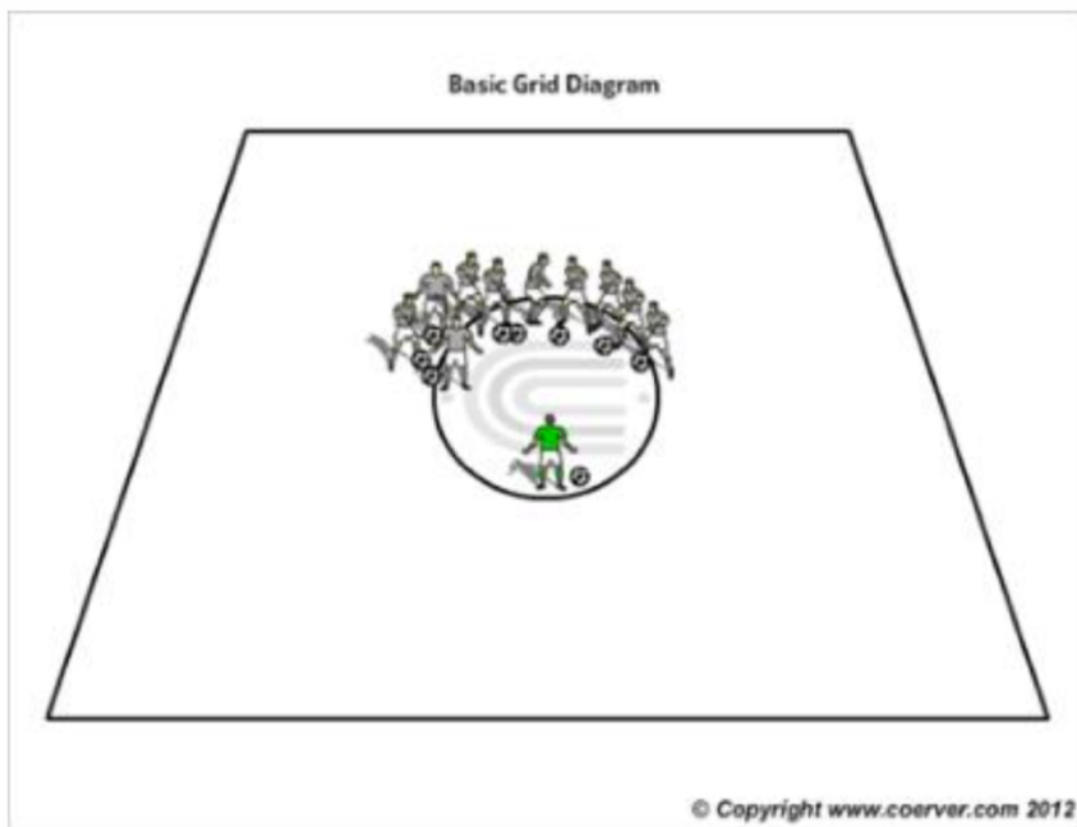


COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – Step On I. TRÉNING



BALL MASTERY (TOPIC – STEP ON)

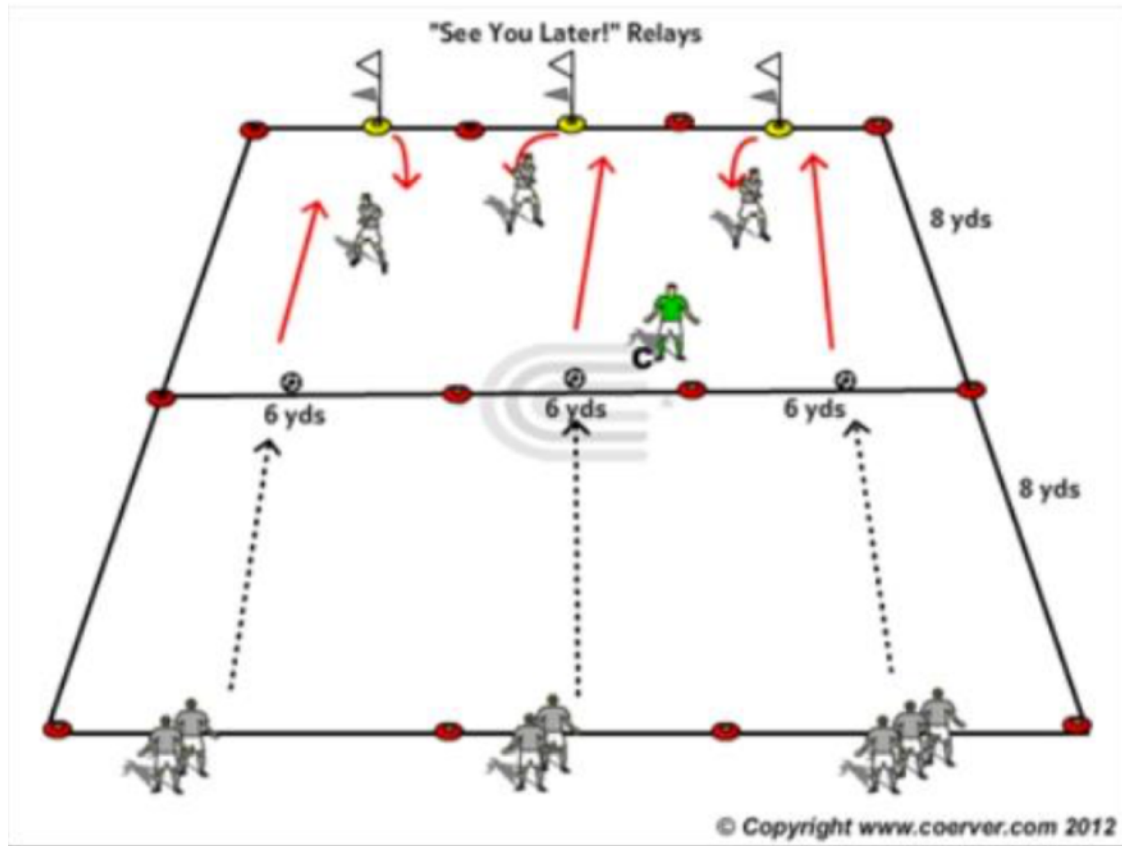


ORGANIZÁCIA: 20 x 20 m kruh. Hráči aj tréner s loptou.

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 **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.

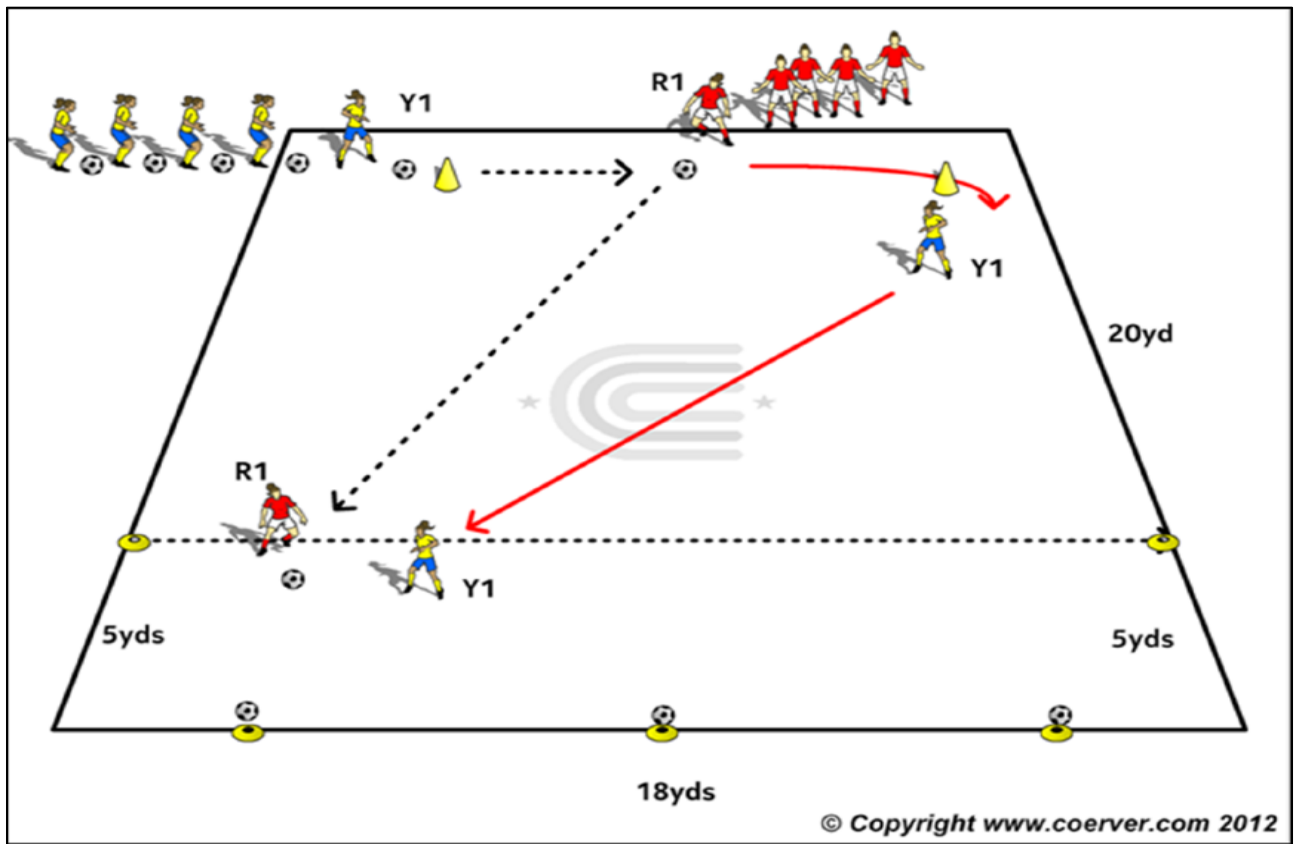
VARIANTY:

1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na 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 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, obiehane 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 **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.

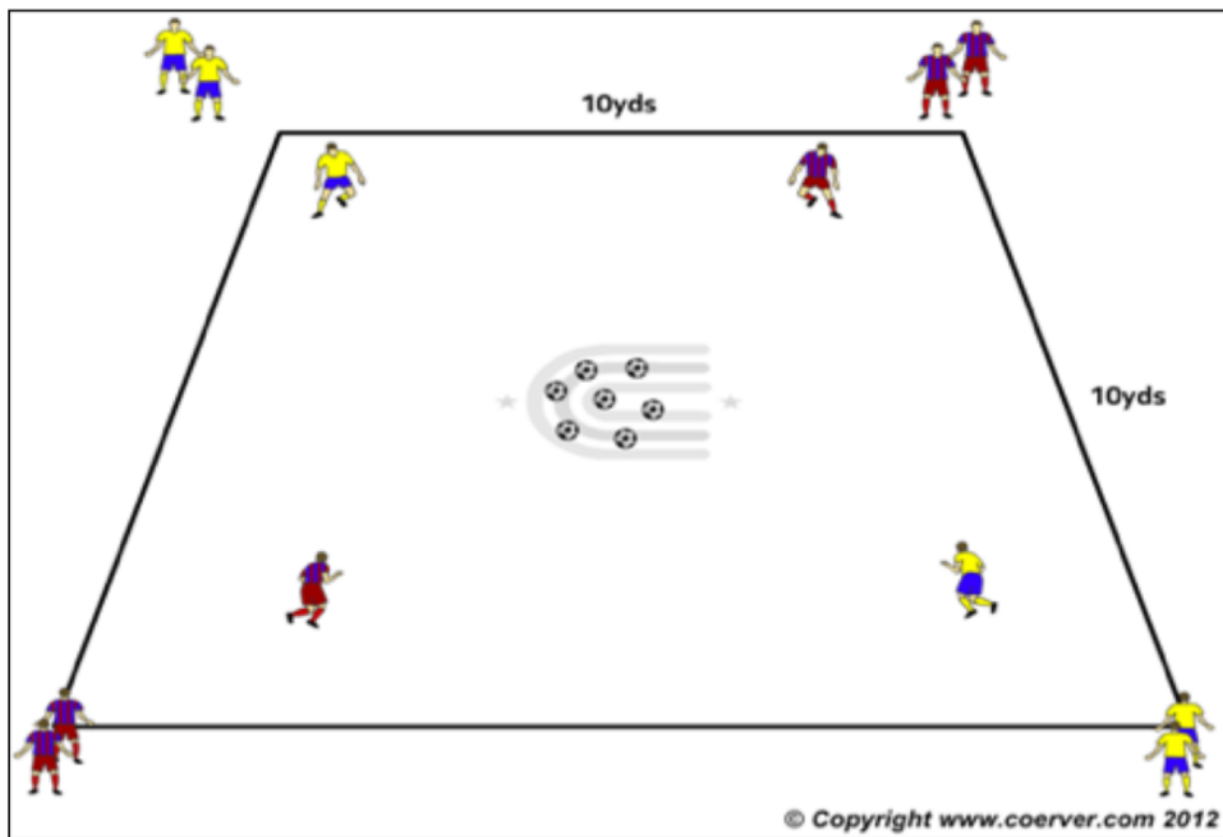


COERVER® COACHING FIRMINO

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

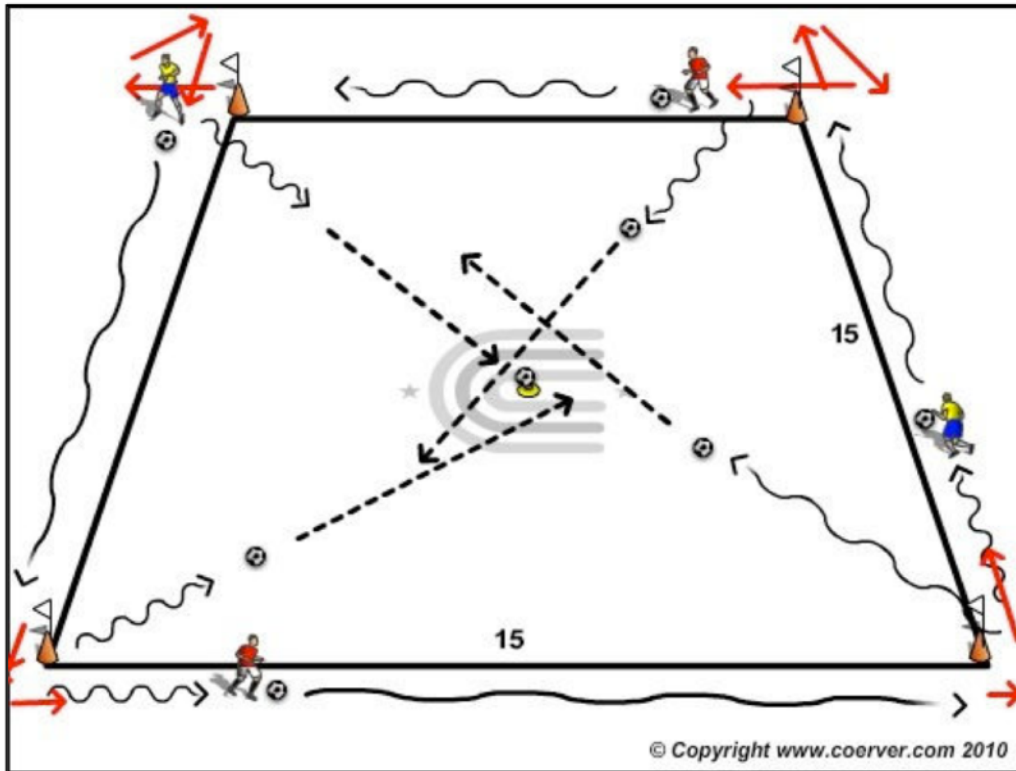
1: kradnutie rukou

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.

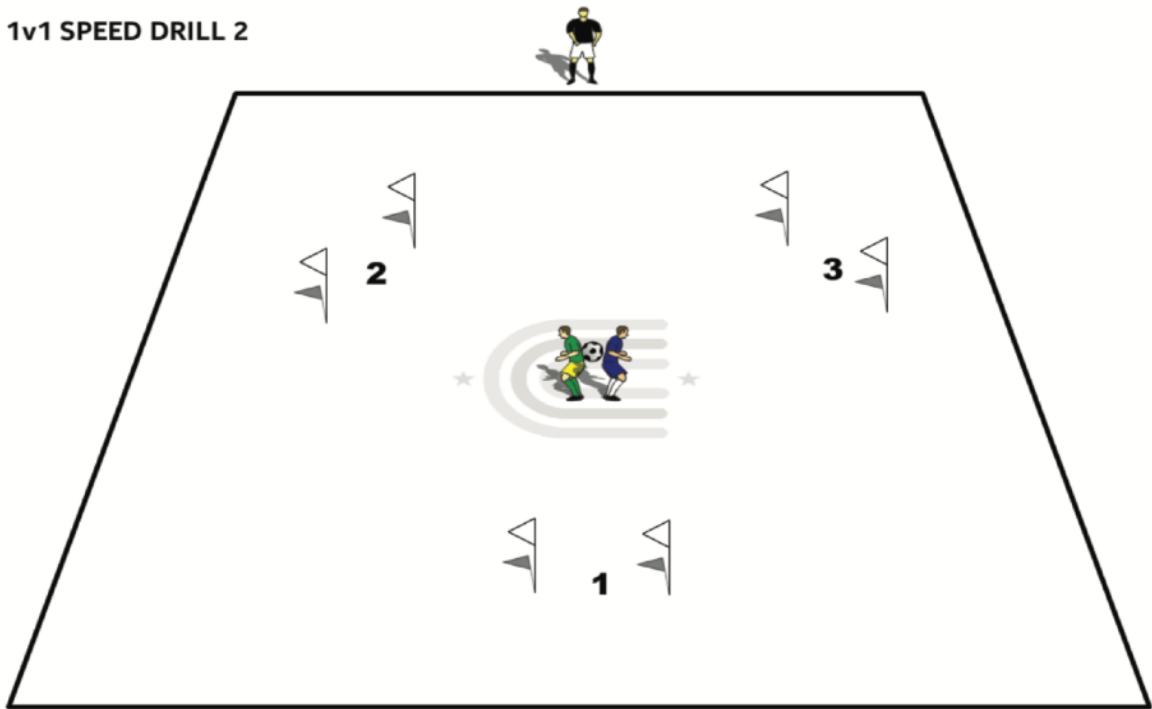
AKCIA: Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo čtverce a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA

1. vo štvorčekoch **OUTSIDE 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 + **OUTSIDE 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.

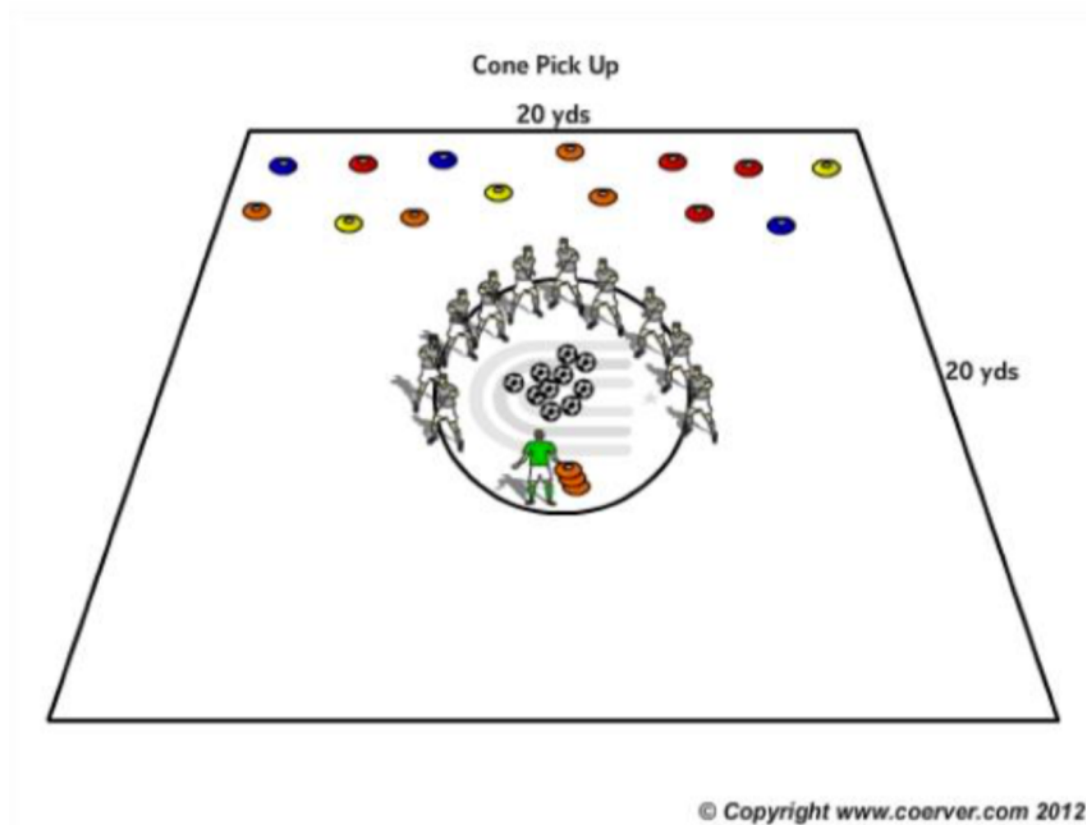
AKCIA: Voľná hra, bez rozlišovacích viest.



COERVER® COACHING SALAH

TOPIC –SIDE STEP I. TRÉNING





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.

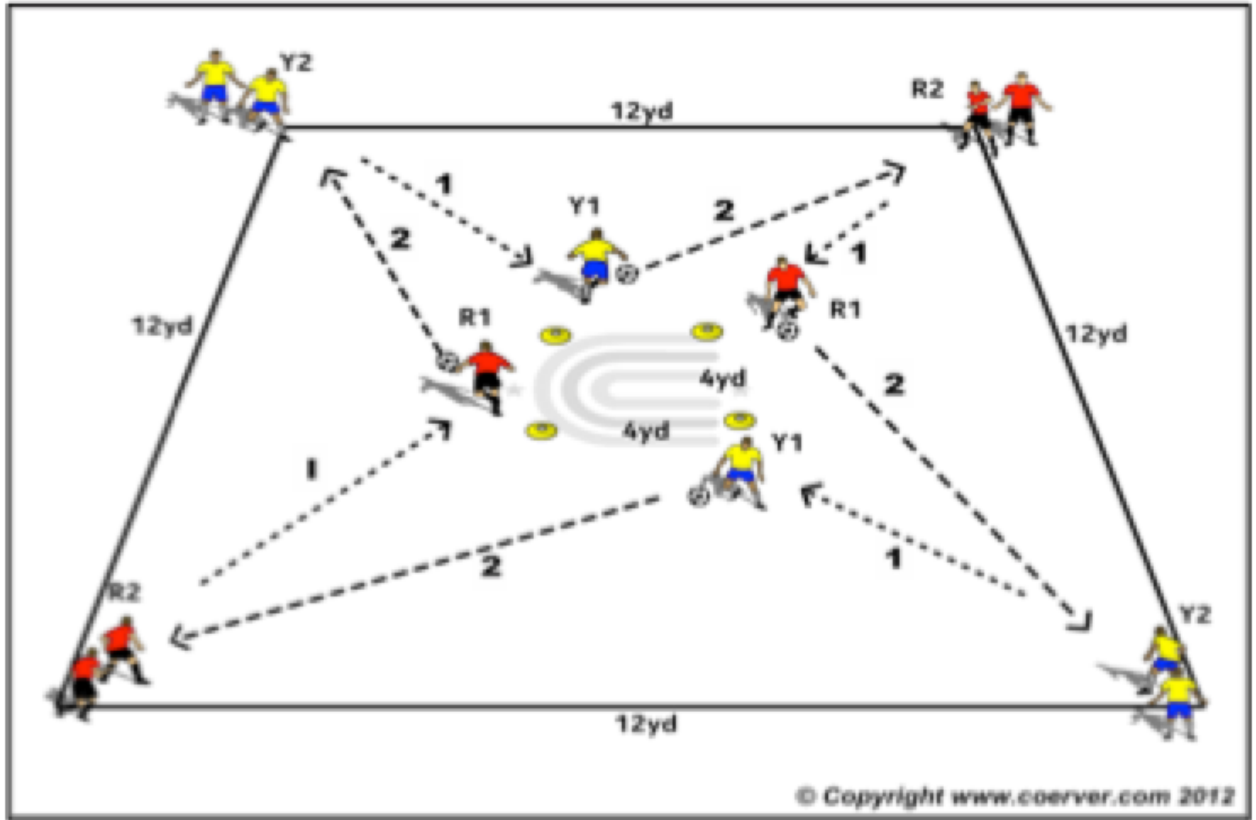
TIPY PRE TRÉNEROV. Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov.

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:

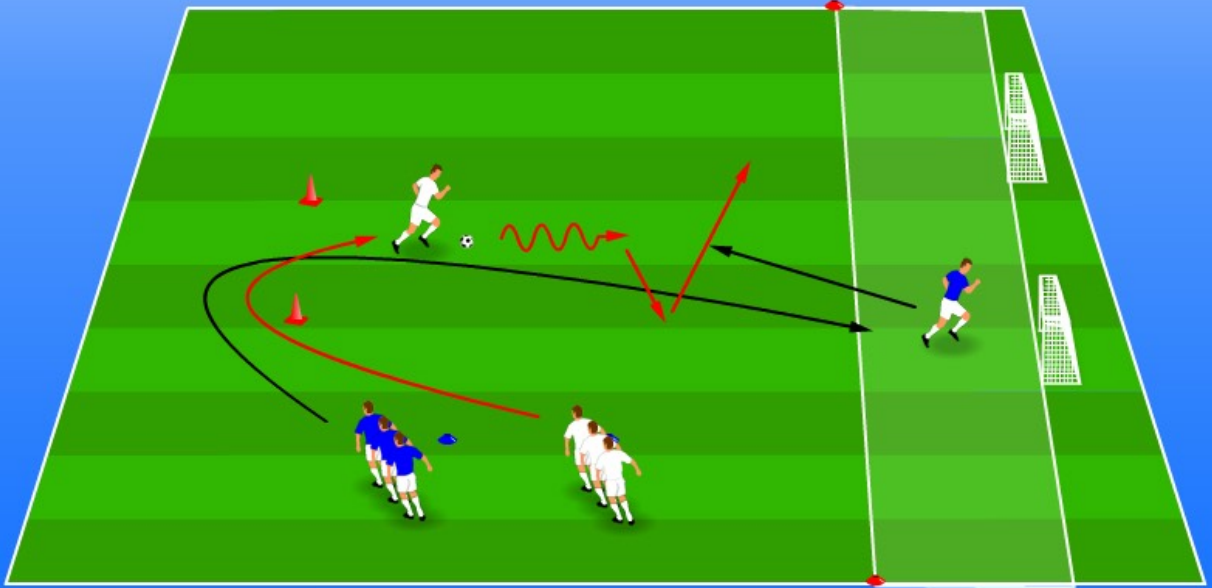
1. pravá noha
2. ľavá noha

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 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.



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

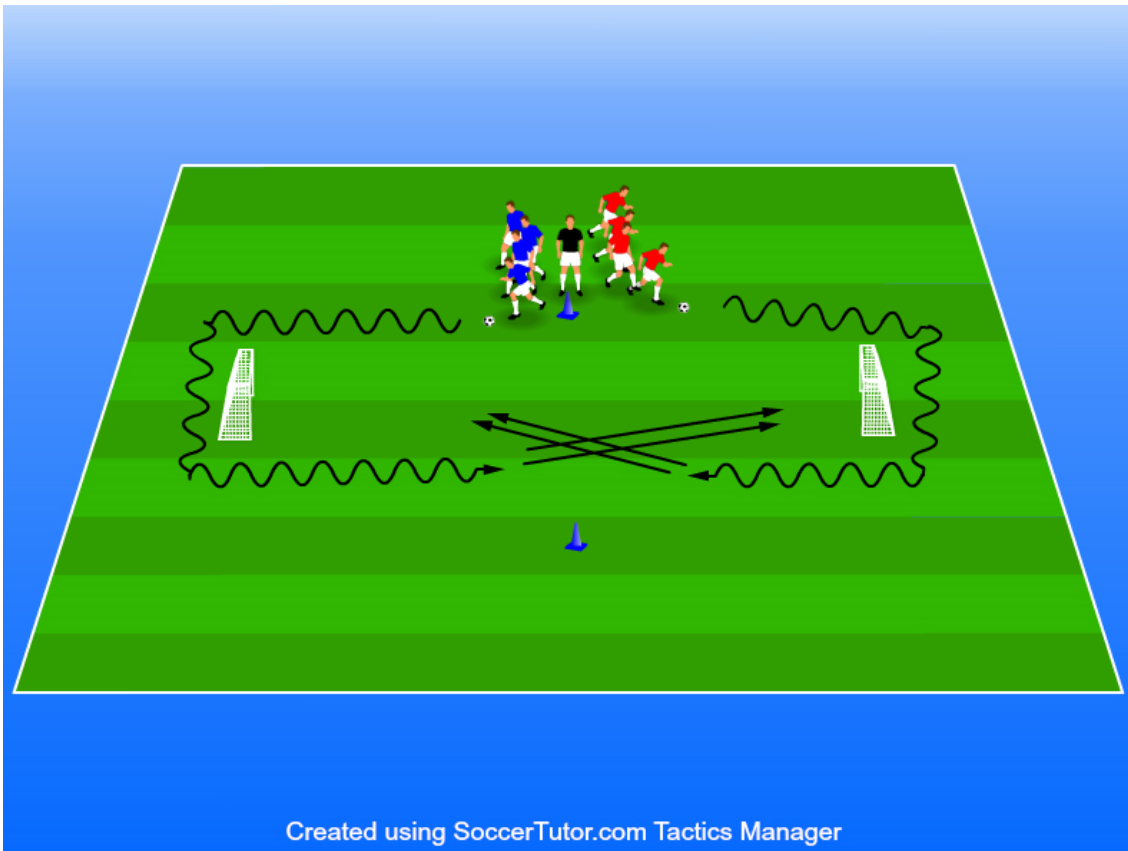
TIPY PRE HRÁČOV Hľadajte voľné priestory, uvoľni miesto pre spoluhráča.



COERVER® COACHING SALAH

TOPIC –SIDE STEP 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 **SIDE STEP** a zakončujú na bránku.

VARIANTY:

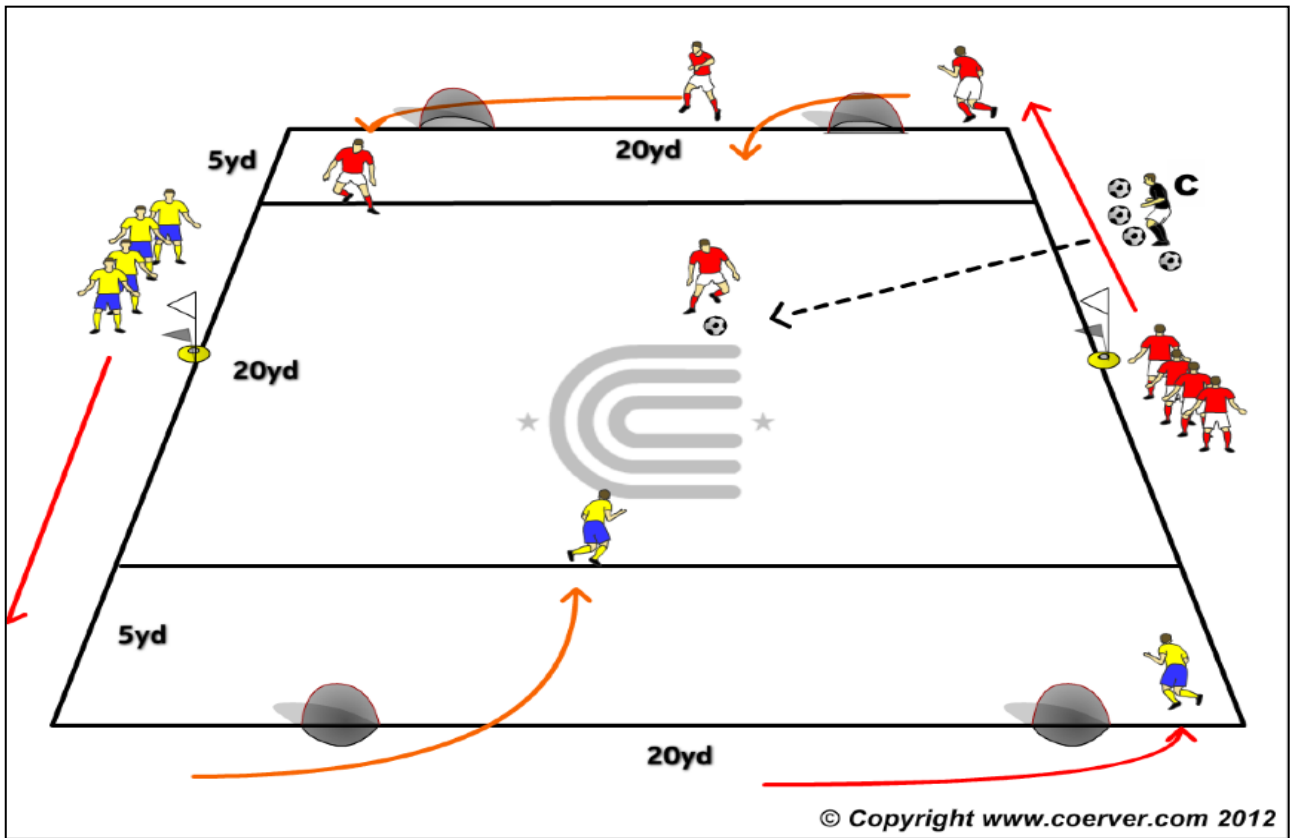
1. súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 5 gólov – KAŽDÝ MUSÍ DAŤ GÓL !

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

1V1

TOPIC – SIDE STEP



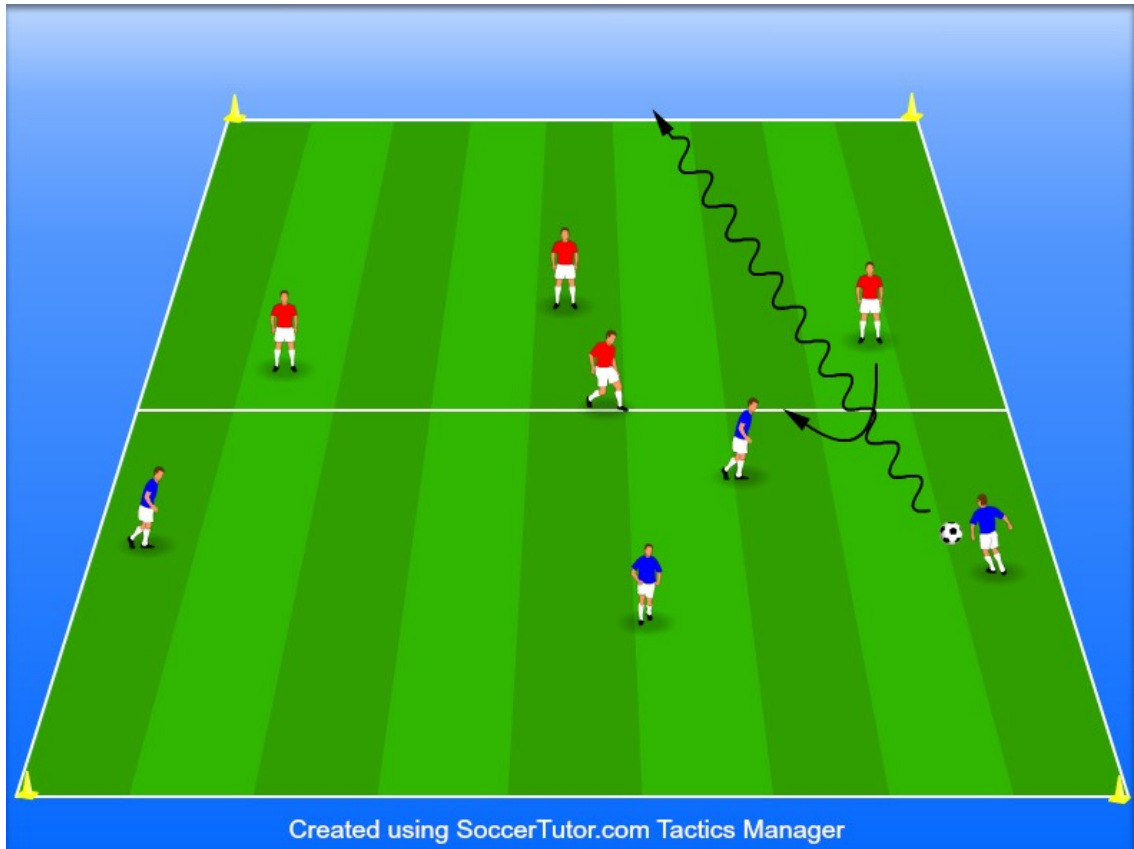
ORGANIZÁCIA. Štvorec 20 x 20 m dva zástupy vedľa seba, tréner má loptu.

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.

SSG 4V4



ZAMERANIE: Hra 4vs4, rozhodovanie, spolupráca

ORGANIZÁCIA: Hrací priestor 20x20m

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.



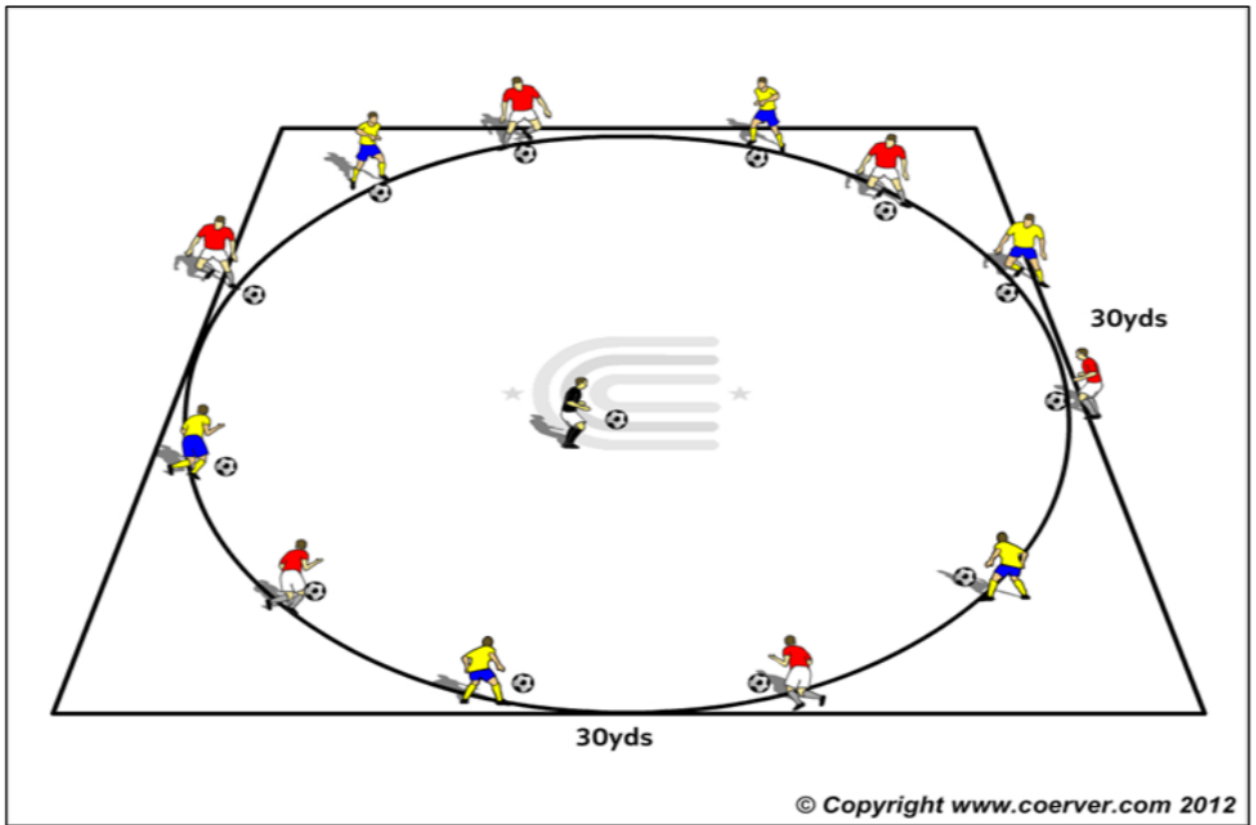
COERVER® COACHING POGBA

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF I. TRÉNING



BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



CIEĽ: Ovládanie lopty.

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

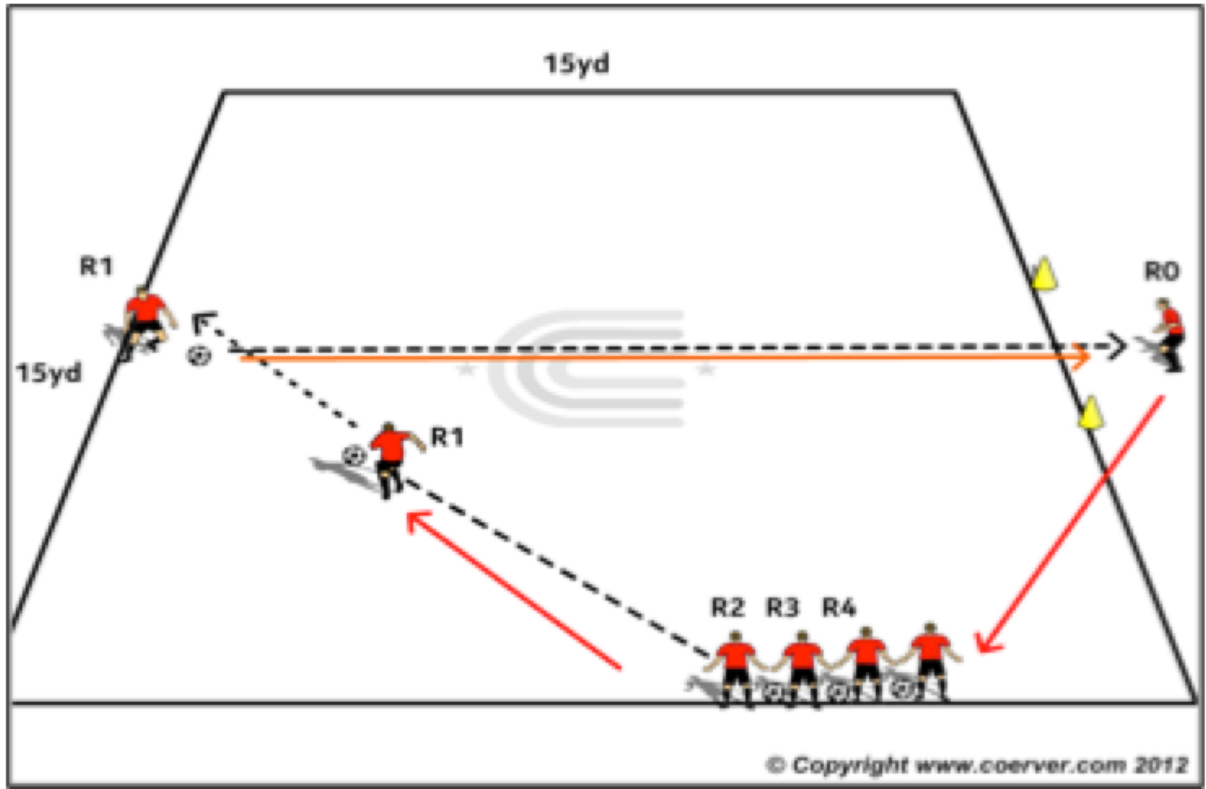
AKCIA: Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

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

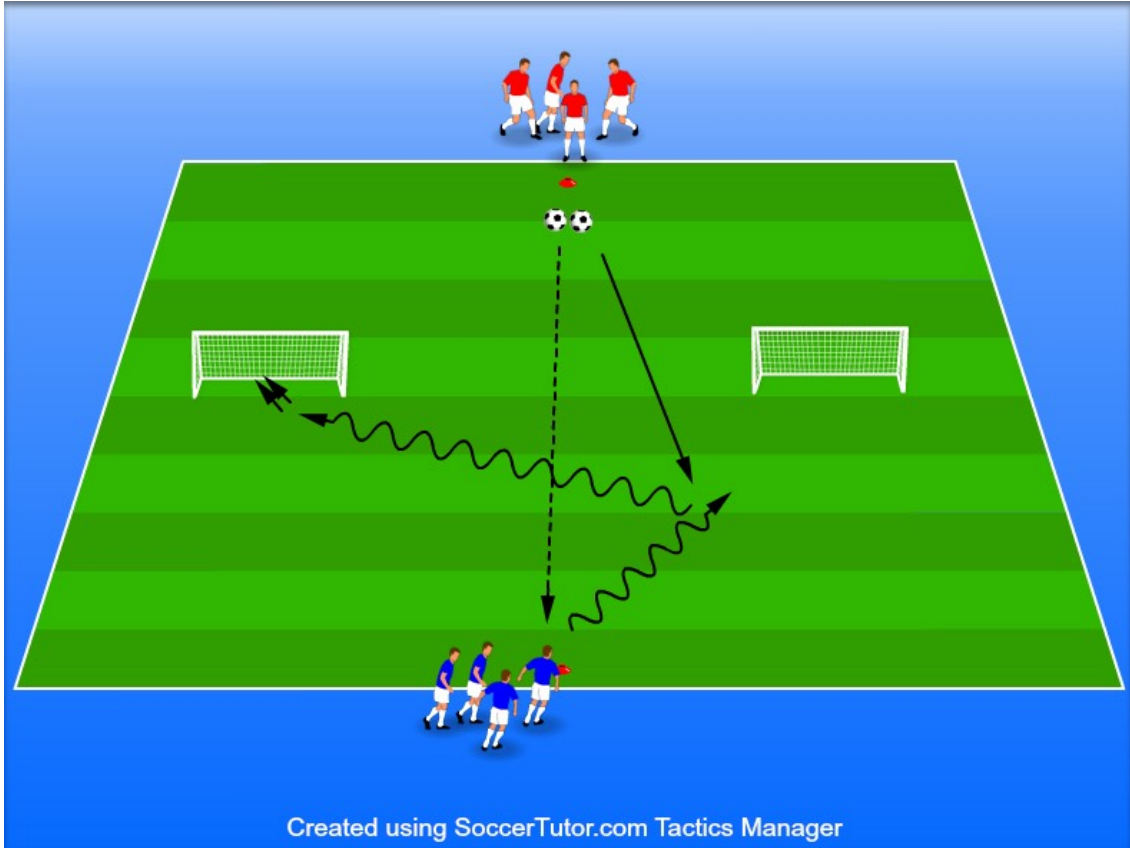
AKCIA: Hráč s loptou vedie loptu na kužel oproti sebe kde prevedie **OUTSIDE TWIST OFF** a prihráva na hráča stojaceho pri kuželi, ten si loptu preberá prvým dotykom a prihráva na hráča stojaceho na začiatku cvičenia.

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.



ZAMERANIE: První dotyk, 1vs1.

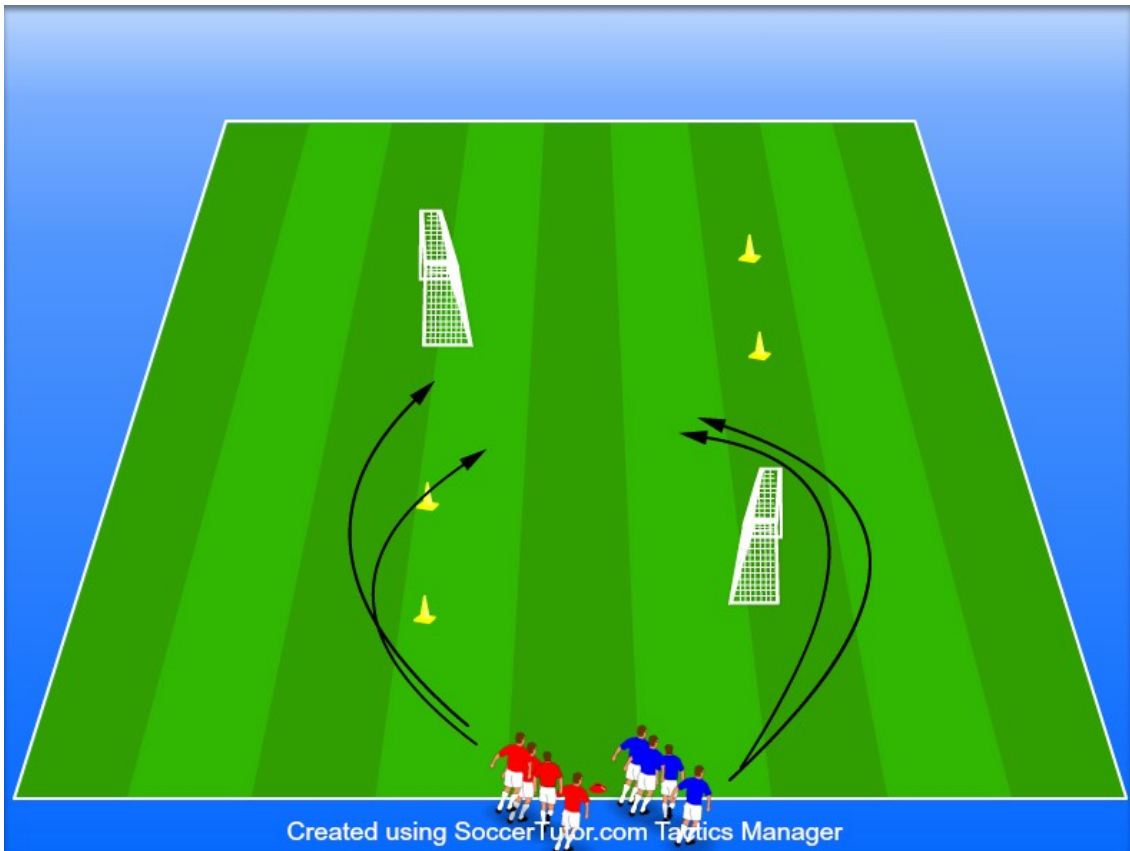
ORGANIZÁCIA: Bránky sú otočené k útočiacemu hráčovi a sú od seba vzdialené 10m.

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 dotky 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.



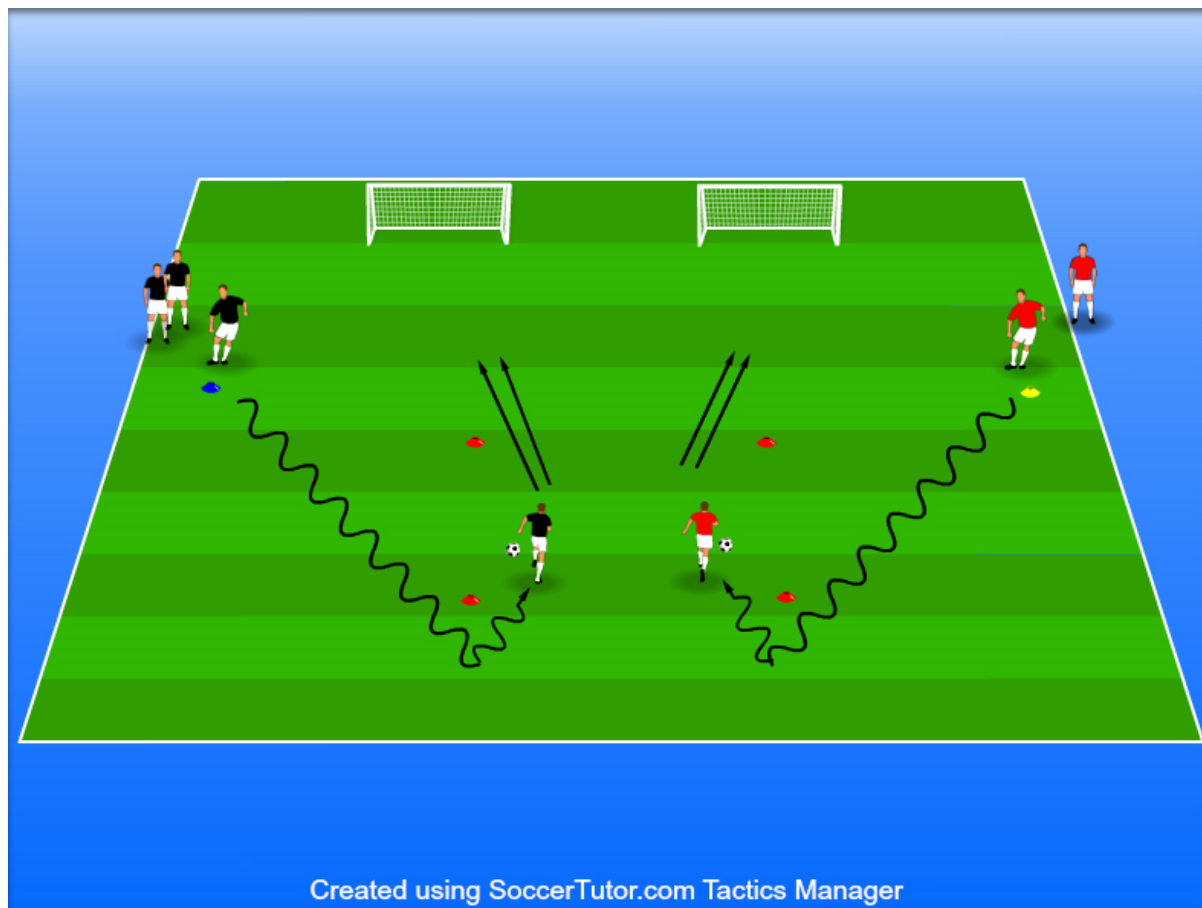
COERVER® COACHING POGBA

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF II. TRÉNING



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 seba 2 m. Štvorec je od štartovného kužela 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:

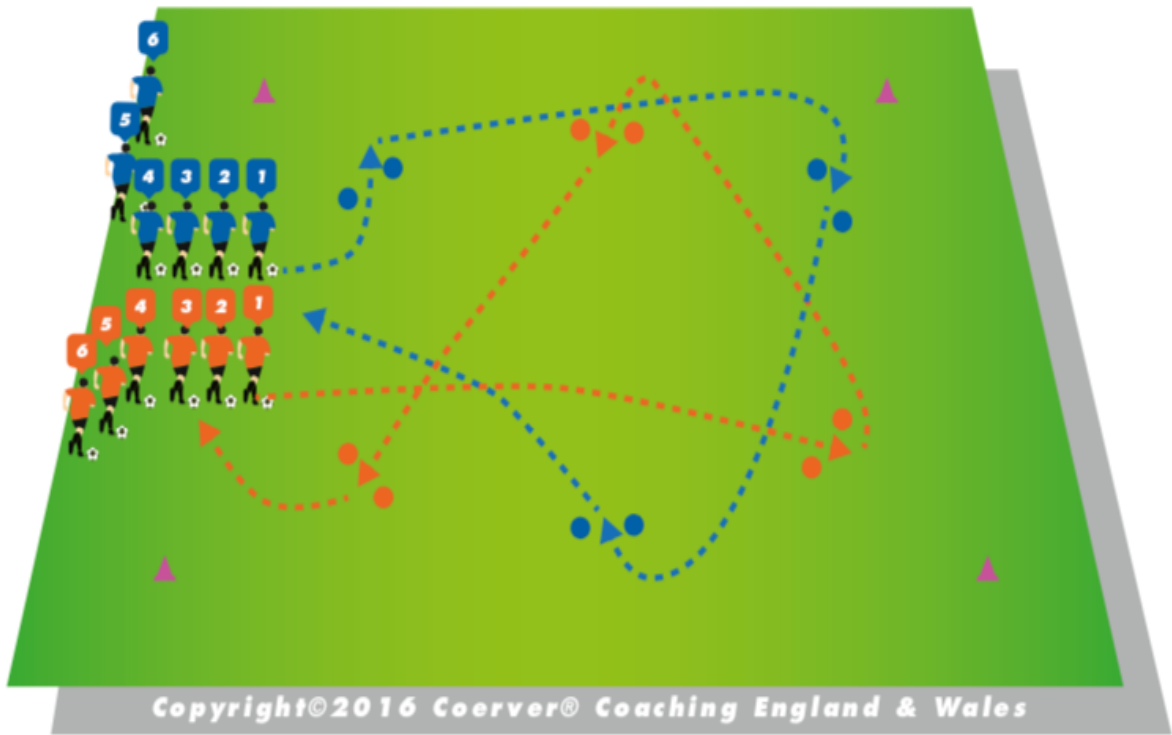
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

FUN GAMES

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Ovládanie lopty,

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy, každý má svoje bránky z kužeľov pred sebou

AKCIA: Hráči robia v bránkach **OUTSIDE TWIST OFF** a rýchlym vedením sa vracajú do svojho radu

VARIANTY:

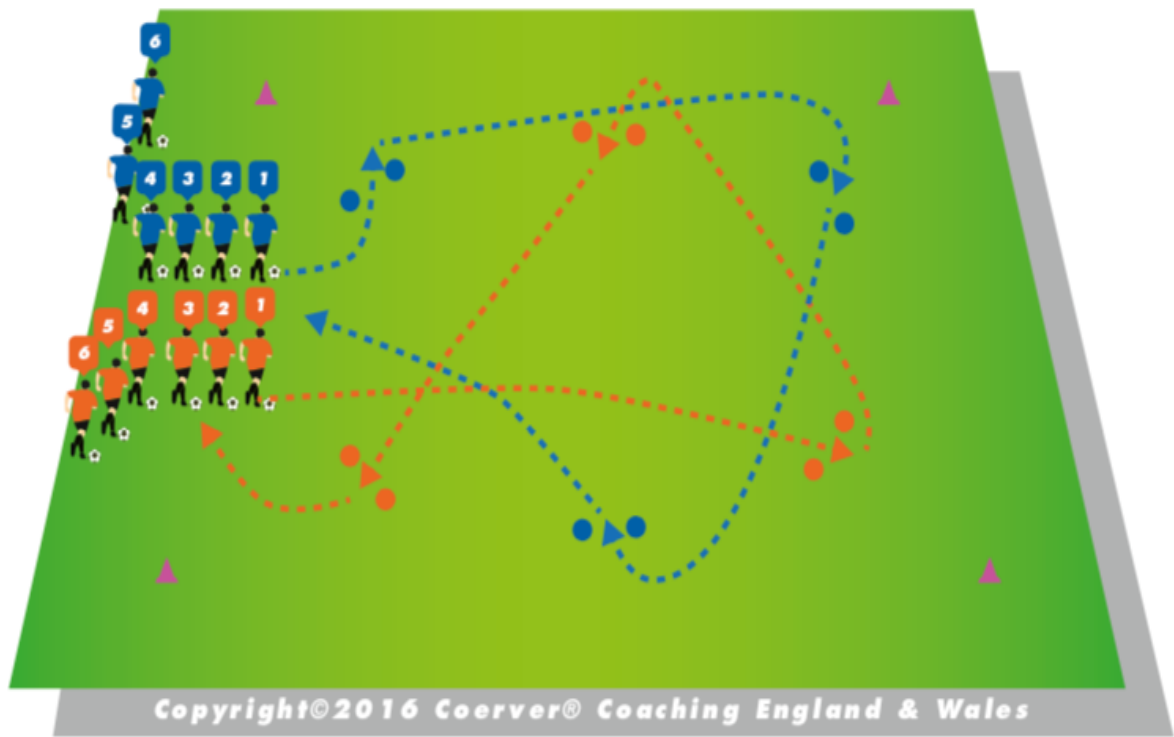
1. súťaž tímov

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

TIPY PRE HRÁČOV: cestou naspäť využij dlhšie vedenie lopty

1 V 1

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



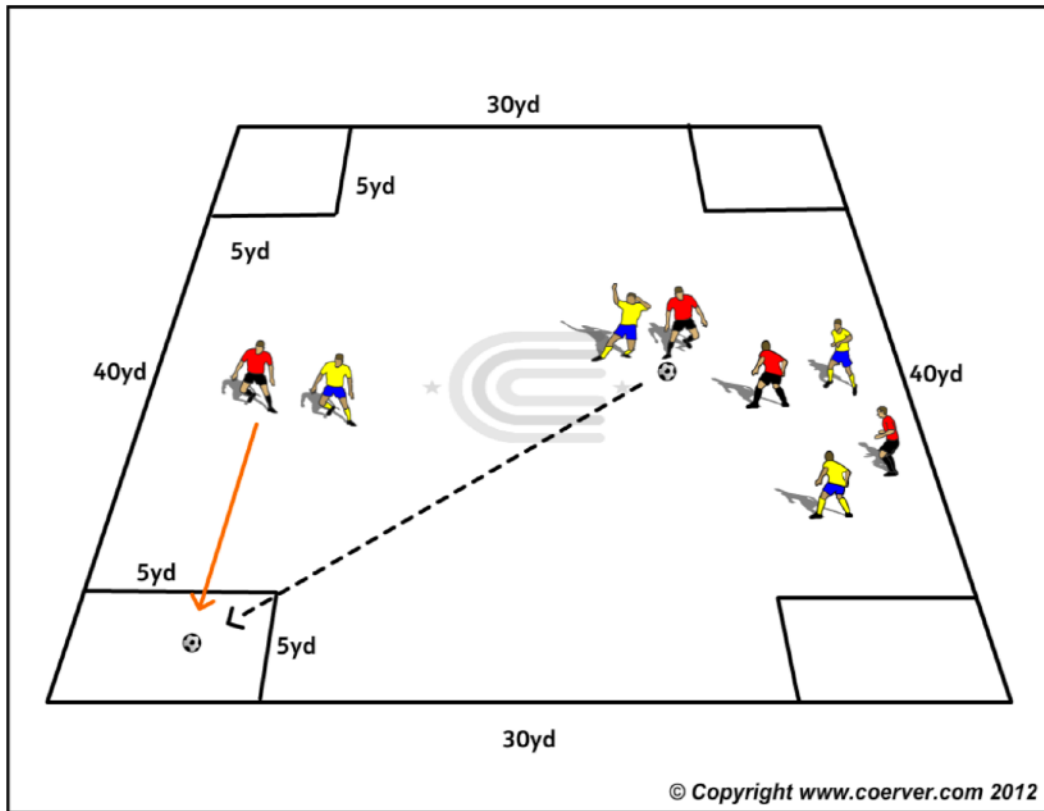
ZAMERANIE: Hra 1v1

ORGANIZÁCIA: Hráči štatrujú na signál trénera a obiehajú prvú bránku. Úlohou hráčov je previesť loptu cez dve bránky. Ten kto prevedie loptu cez dve bránky prihráva svojmu spoluhráčovi. Ak sa hráčovi podarí obísť súpera pomocou OUTSIDE TWIST OFF stačí prejsť len cez jednu bránku. Vyhráva družstvo, ktoré získa 12 bodov.

VARIANTY:

1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

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



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 – SCISSORS I. TRÉNING





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:

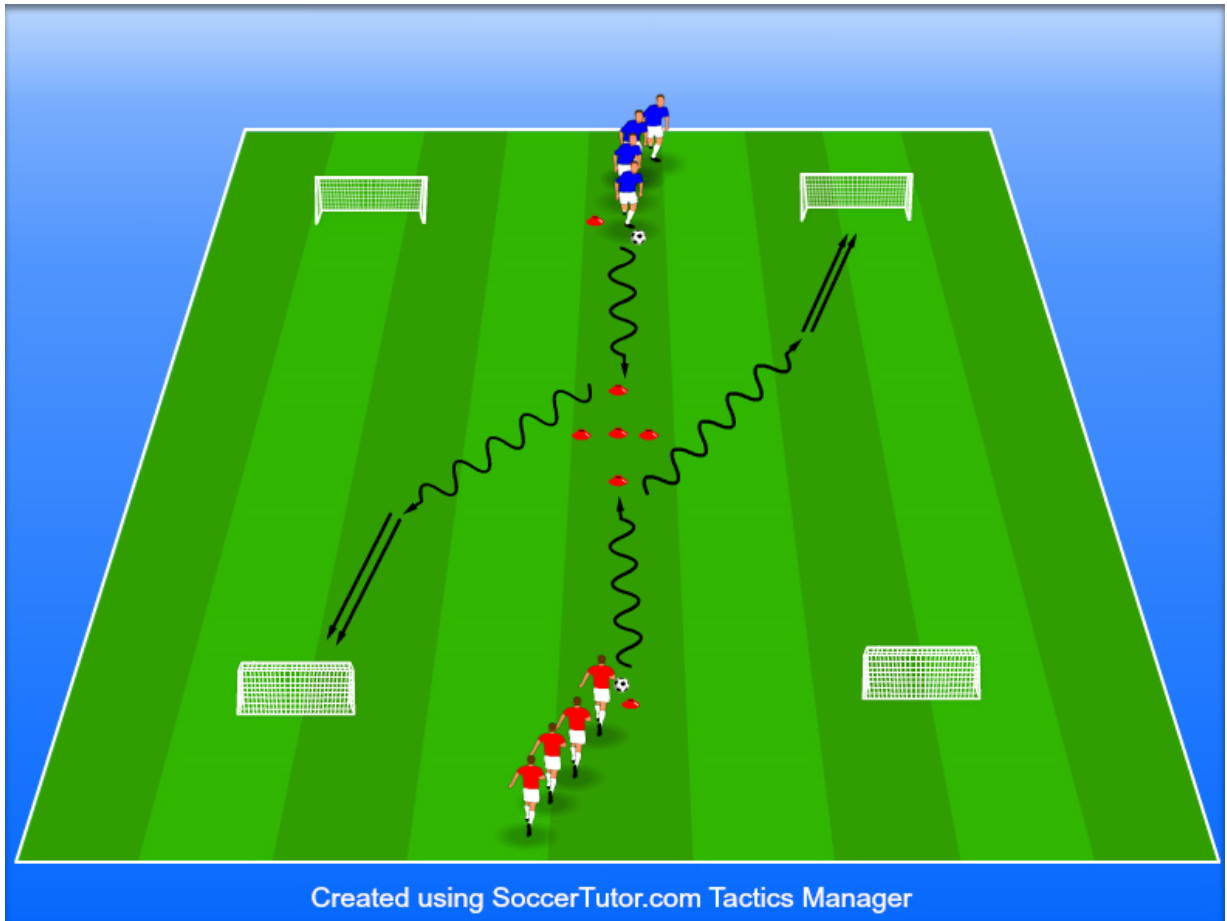
- 1, Súťaž jednotlivcov
- 2, Súťaž tímov – Hráči sa posúvajú smerom dopredu, ktorý team sa vráti prvý na svoje pozície vyhráva.

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 kužľa 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



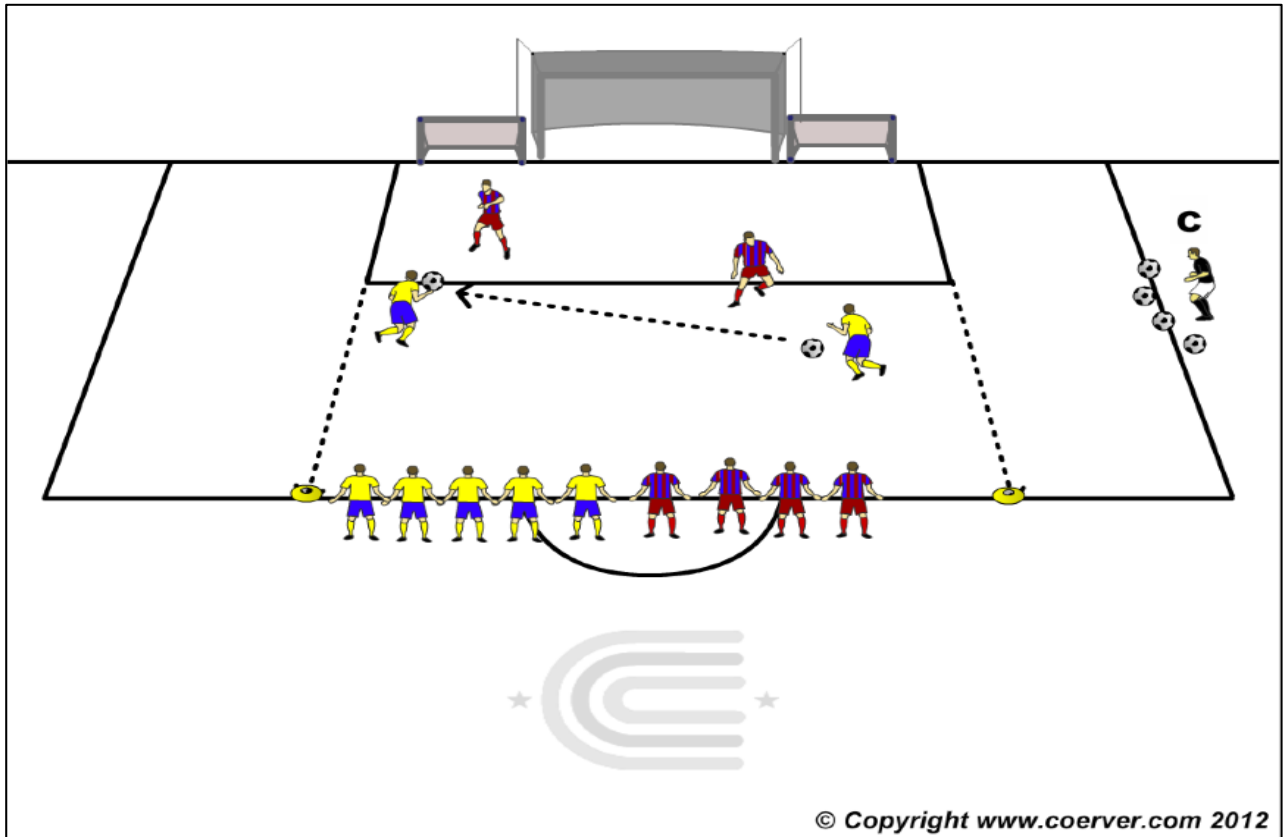
ZAMERANIE: 1vs1

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.



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.

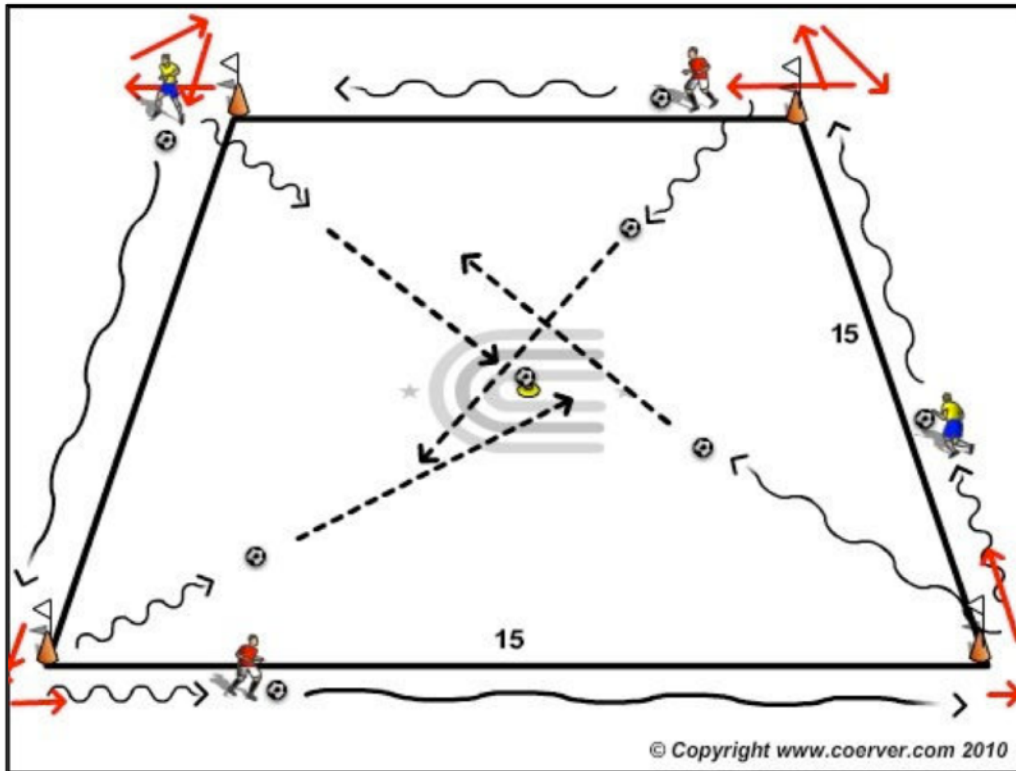


COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – SCISSORS II. TRÉNING



FUN EXRCISES (TOPIC – SCISSORS)



CIEL': ovládanie lopty, zakončenie (prihrávka).

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

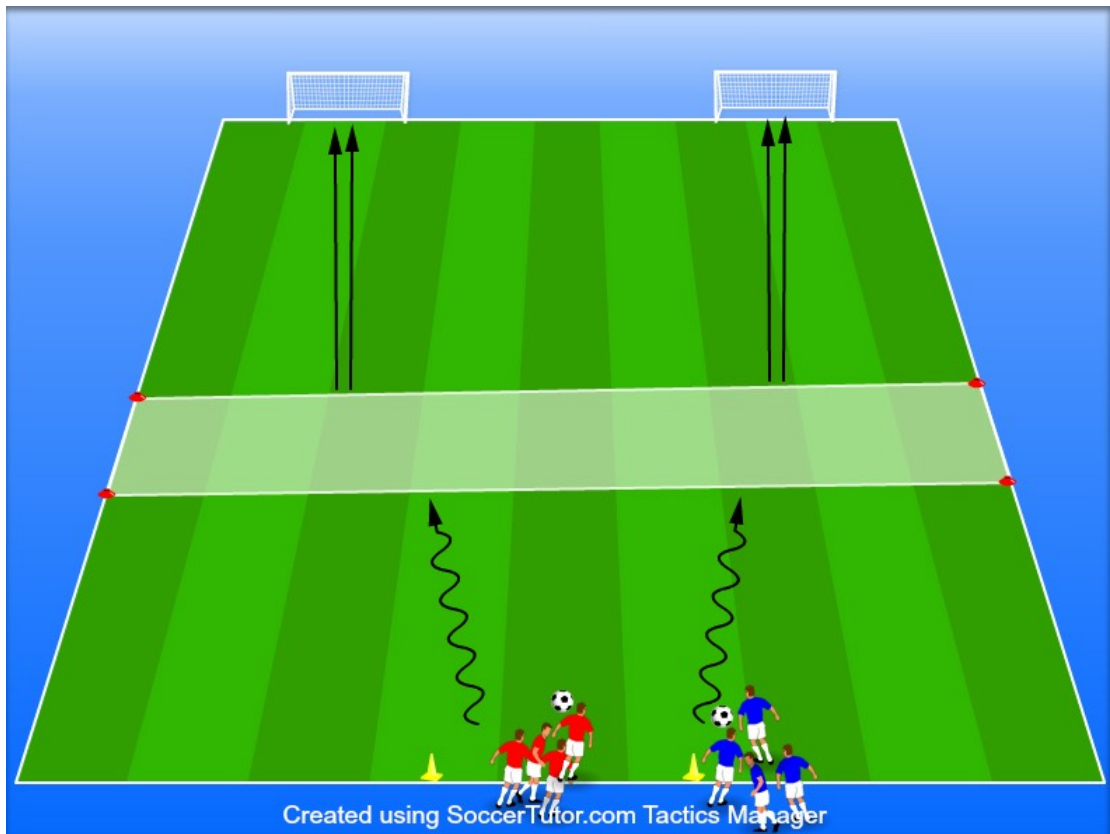
AKCIA: Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo čtverce a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA

1. vo štvorčekoch **OUTSIDE CUT**
2. pri vedení využiť **SCISSORS**.

FUN EXERCISES

SCISSORS



ZAMERANIE: **SCISSORS** a zakončenie

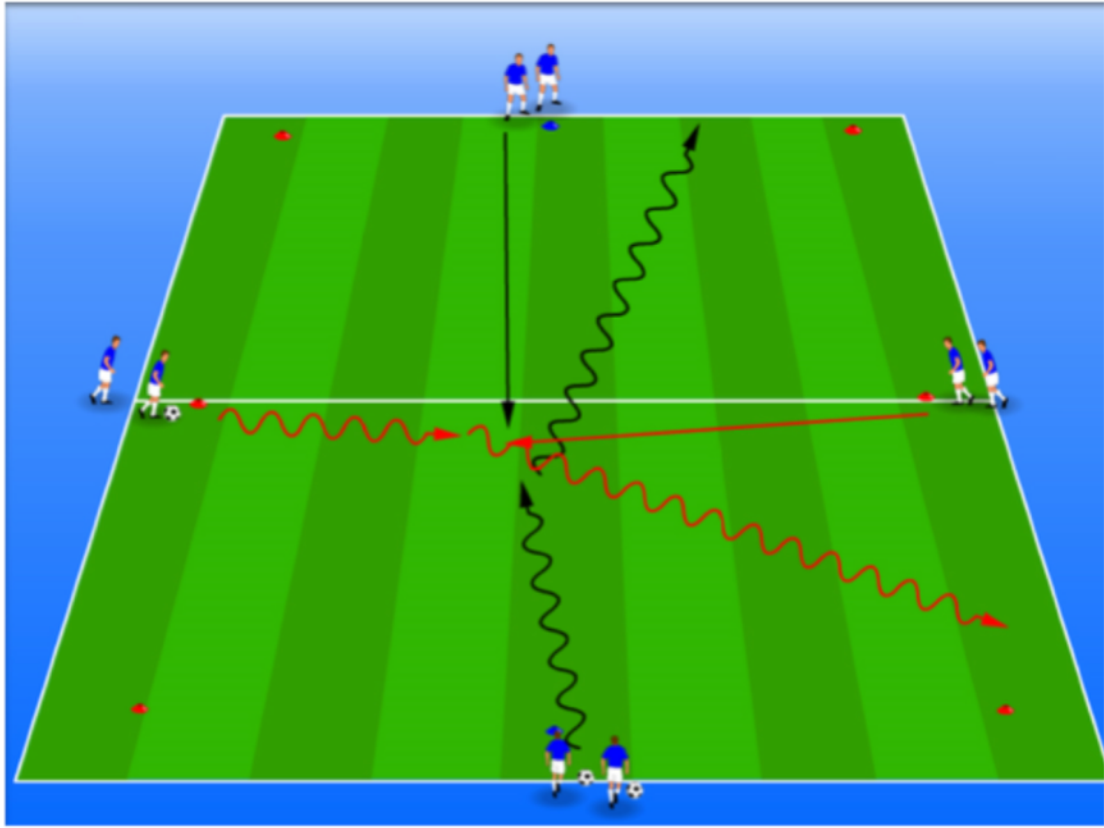
ORGANIZÁCIA: dve družstvá v zástupe oproti bránke vo vzdialenosti 15m

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

VARIANTY:

1. pravá noha
2. ľavá noha
3. SÚŤAŽ – kto dá prvý 10gólov

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie **SCISSORS**



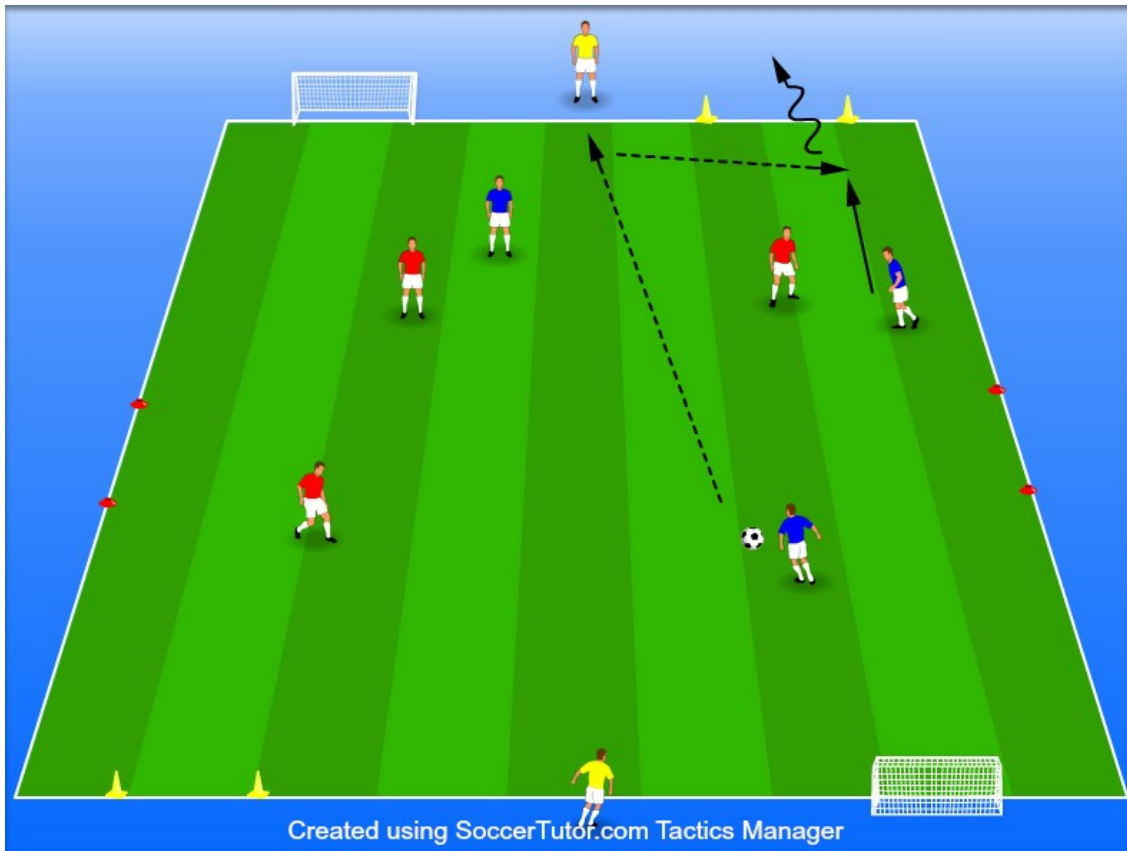
SET UP. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. V dvoch protilahlých stranách majú hráči loptu. Situácie 1vs1.

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. Scissors za 2 body a DOUBLE SCISSORS za 3 body. Kto získa prvý 10 bodov?

COACH'S TIPS. Hráči musia výrazne využívať klamlivú činnosť, robiť kľučku v dostatočnom predstihu a zrýchliť po kľučke.

PLAYER TIPS.

Snaž sa ako obránca vytlačiť hráča na slabšiu nohu.



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 kúželov platí gól len keď nepadne kúžiel a nie je strela po výške.

VARIANTA. Gól do bránok z kúželov 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.



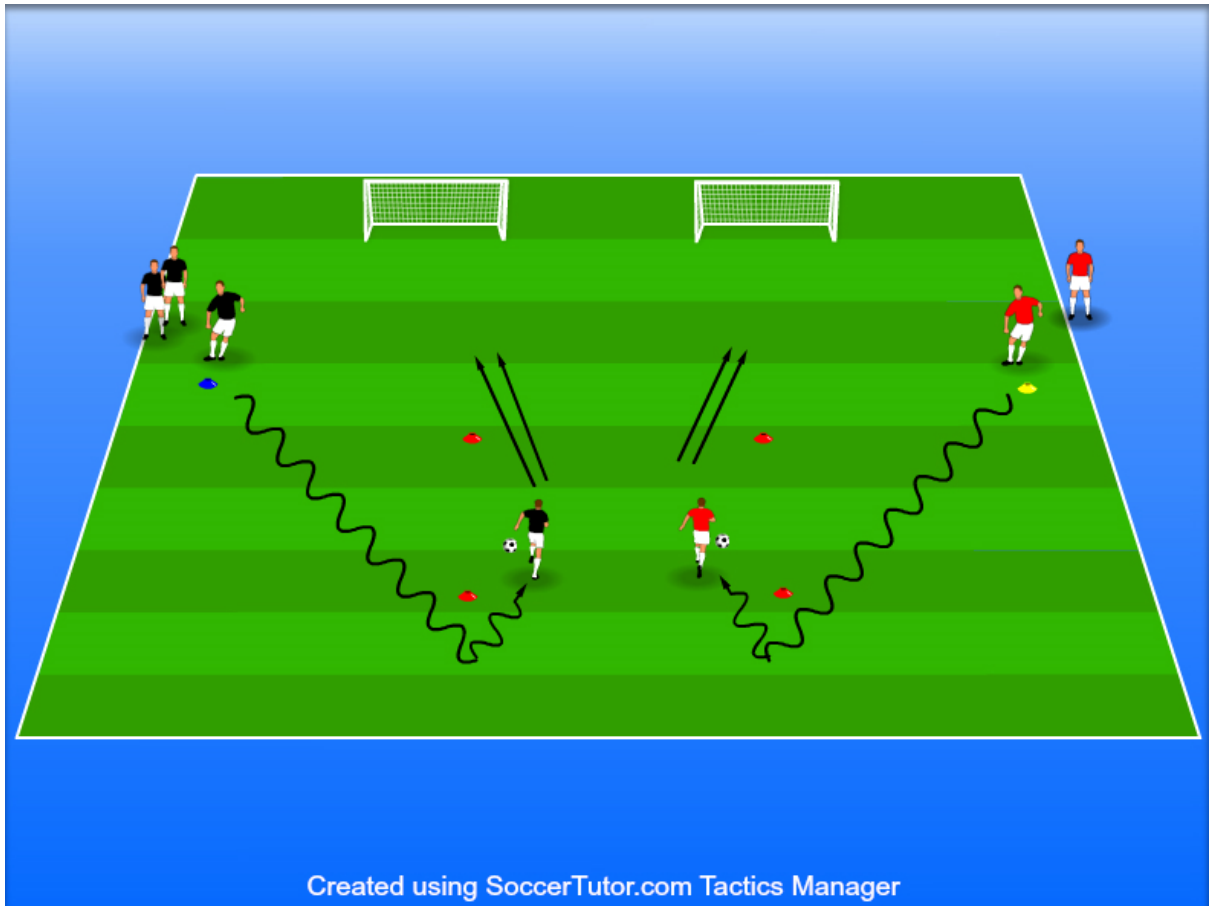
COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING



coerver®
COACHING



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 métu s loptou kde využíva **OUTSIDE CUT** a vo štvorci **OUTSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTY:

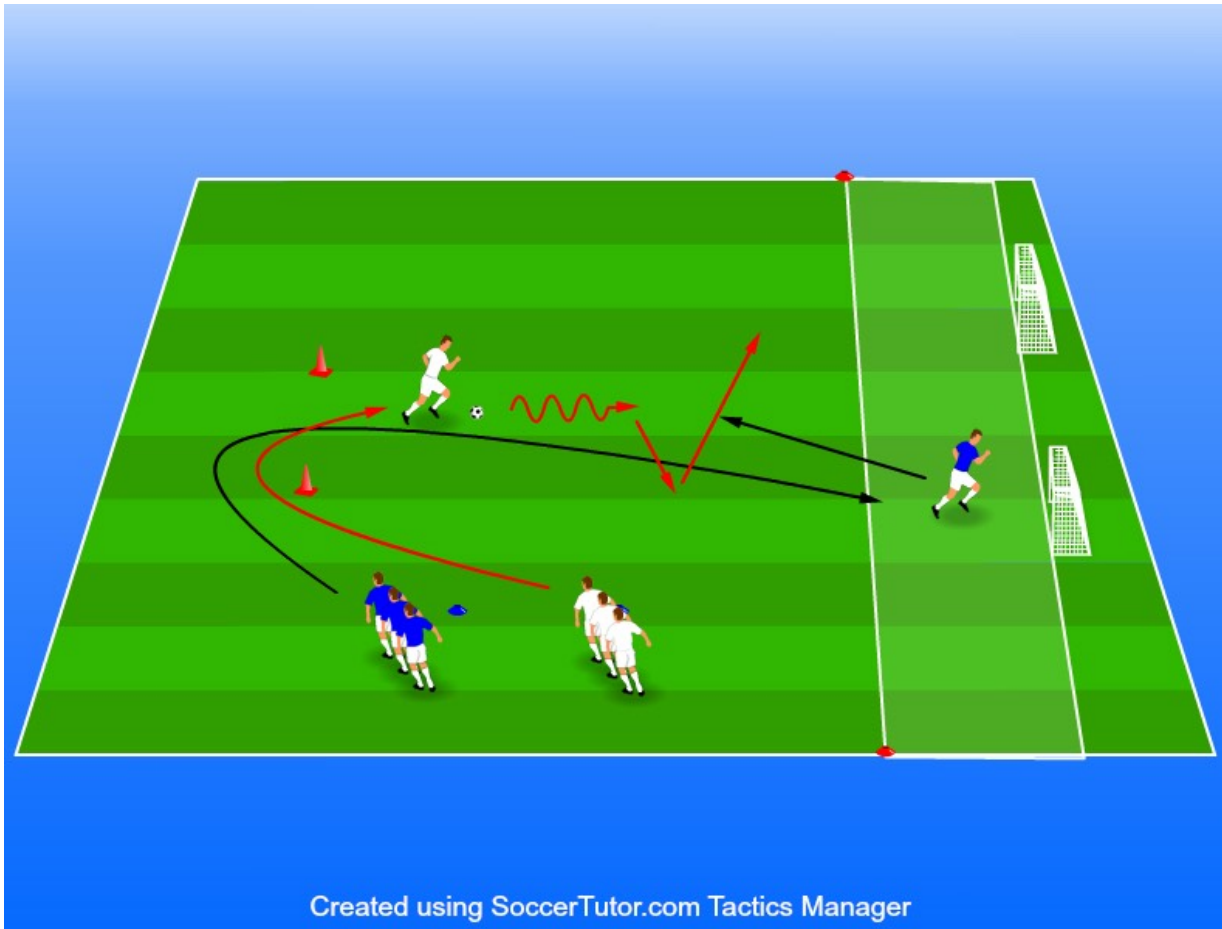
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



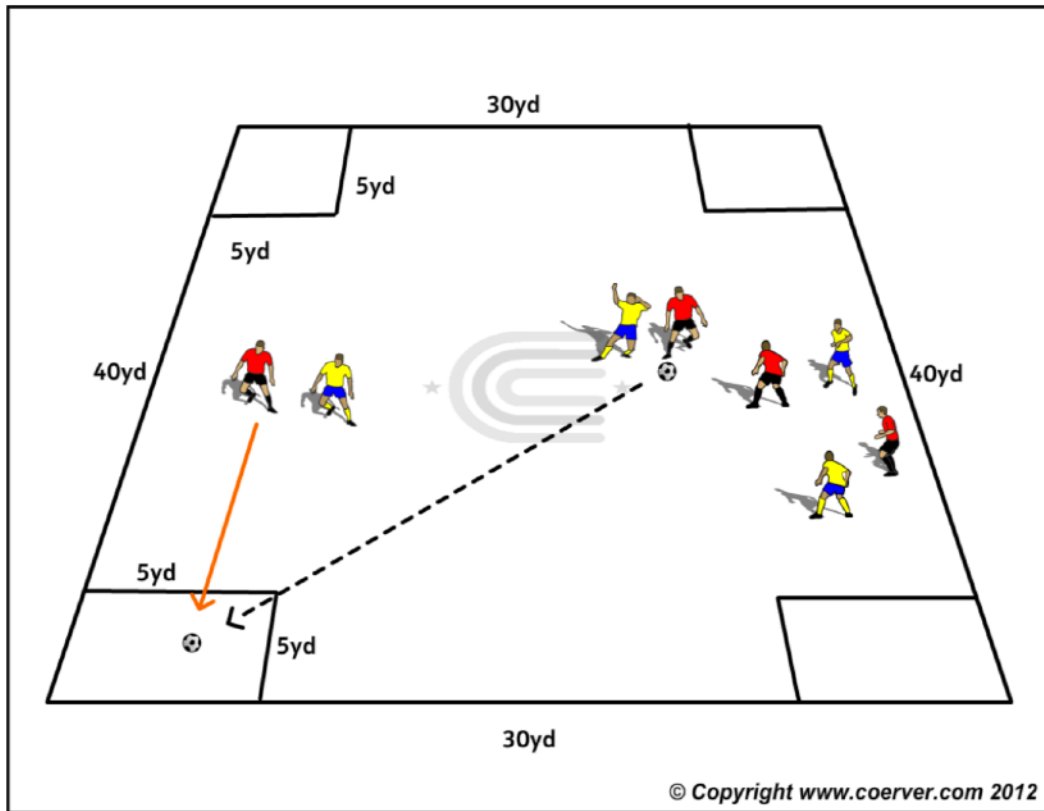
ZAMERANIE: 1vs1

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