



coerver[®] *amps*

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 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 vopz Die Erkennende 661, 2050 Edegem, Belgium
Referenčné číslo: Poser_15_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.
Pohl'adom - 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 položennej na čelo stlačte mäkkú časť nosa a uzavrite nosné dierky. Ponechajte ústa dieťaťa pootvorené, ale stále vyťahujte bradu smerom hore. Nadýchnite sa a pritisnite 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.

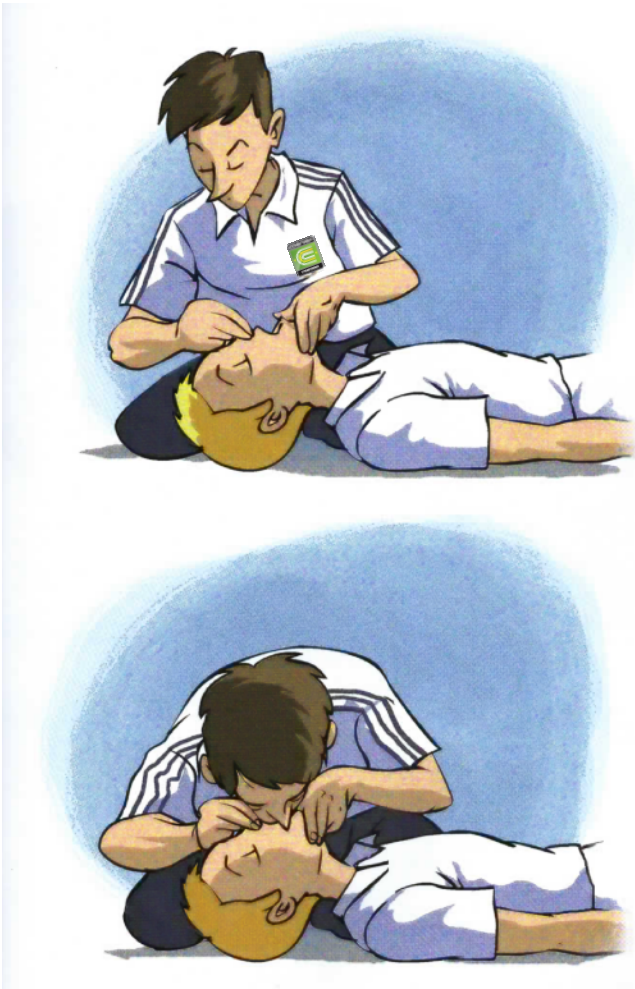
Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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 predto zadného 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 SCCISSORS

<https://youtu.be/hVfWafjfuug>

BALL MASTERY

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



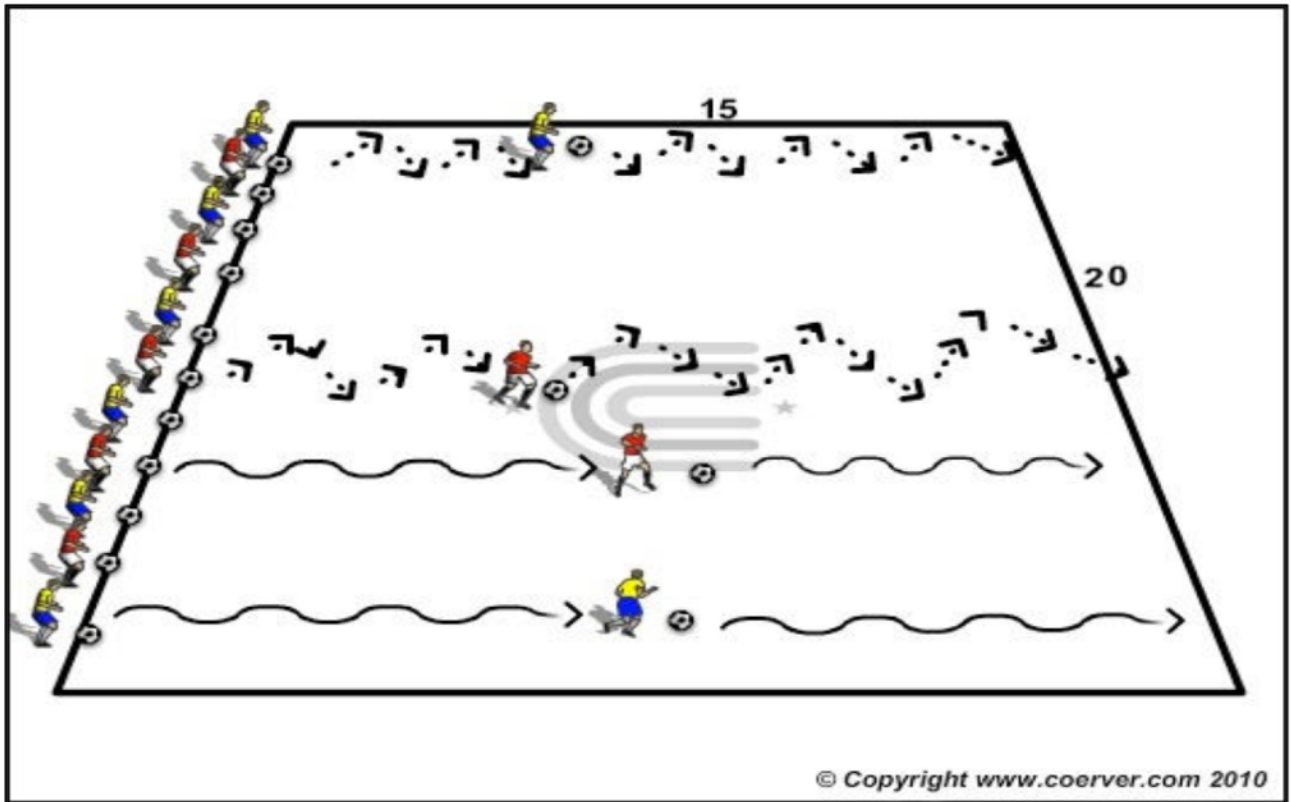
COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – DRAG PUSH I. TRÉNING



BALL MASTERY

TOPIC – BM 35, 22 a Drag Push



ORGANIZÁCIA. 15m vzdialenosť od kúžlov, 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 kúžele hráč zastaví loptu pravou nohou, ak ukáže červený tak ľavou nohou.

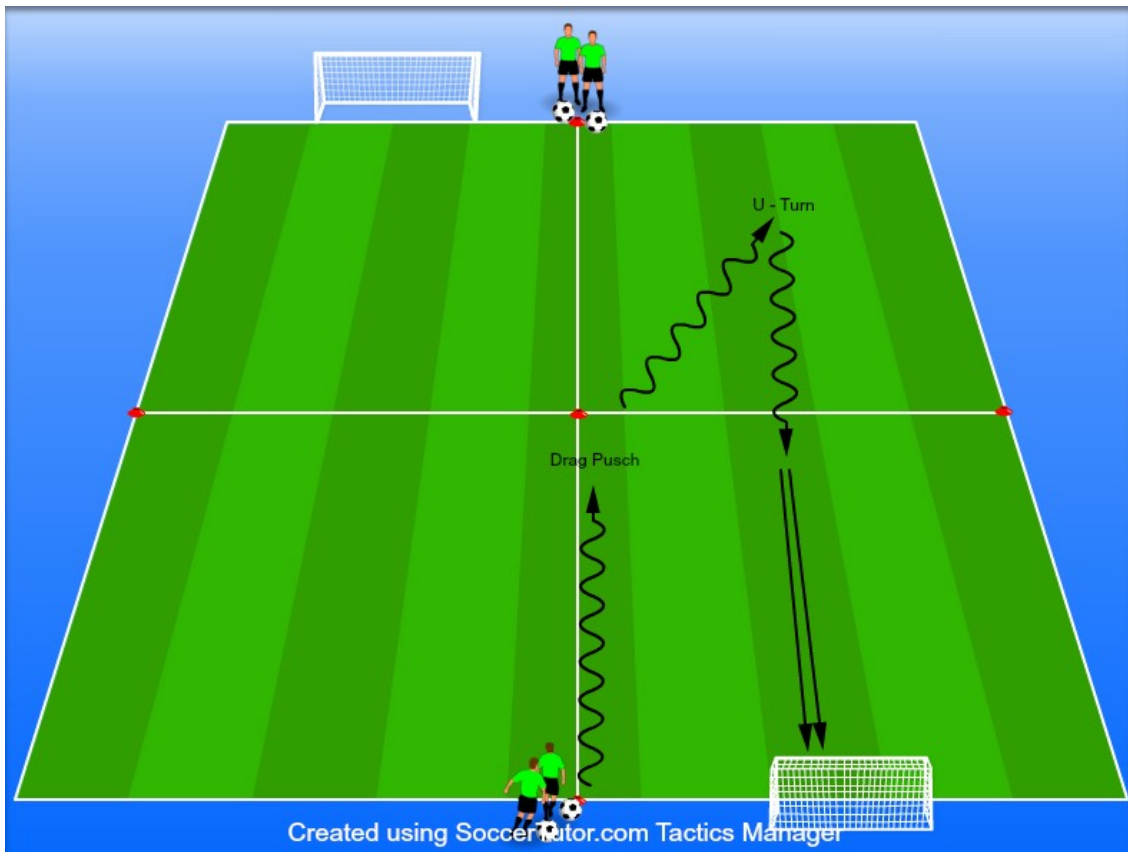
VARIANT. A, Hráči idú oproti sebe z oboch strán naraz. **B,** Hráči vo štvorici sa snažia o synchronizáciu. **C,** Súťaž, kto bude prvý na druhej strane. Hráči na červený kúžele zastavujú, kto sa pohne vtedy keď tréner ukáže červenú farbu, musí sa vrátiť na začiatok. Ak ukáže zelenú môže pokračovať.

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 vnútrajškom do bránky.

KĽUČKY.

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 obísť súpera kľučkou DRAG PUSH doľava alebo doprava. Ak získa 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.



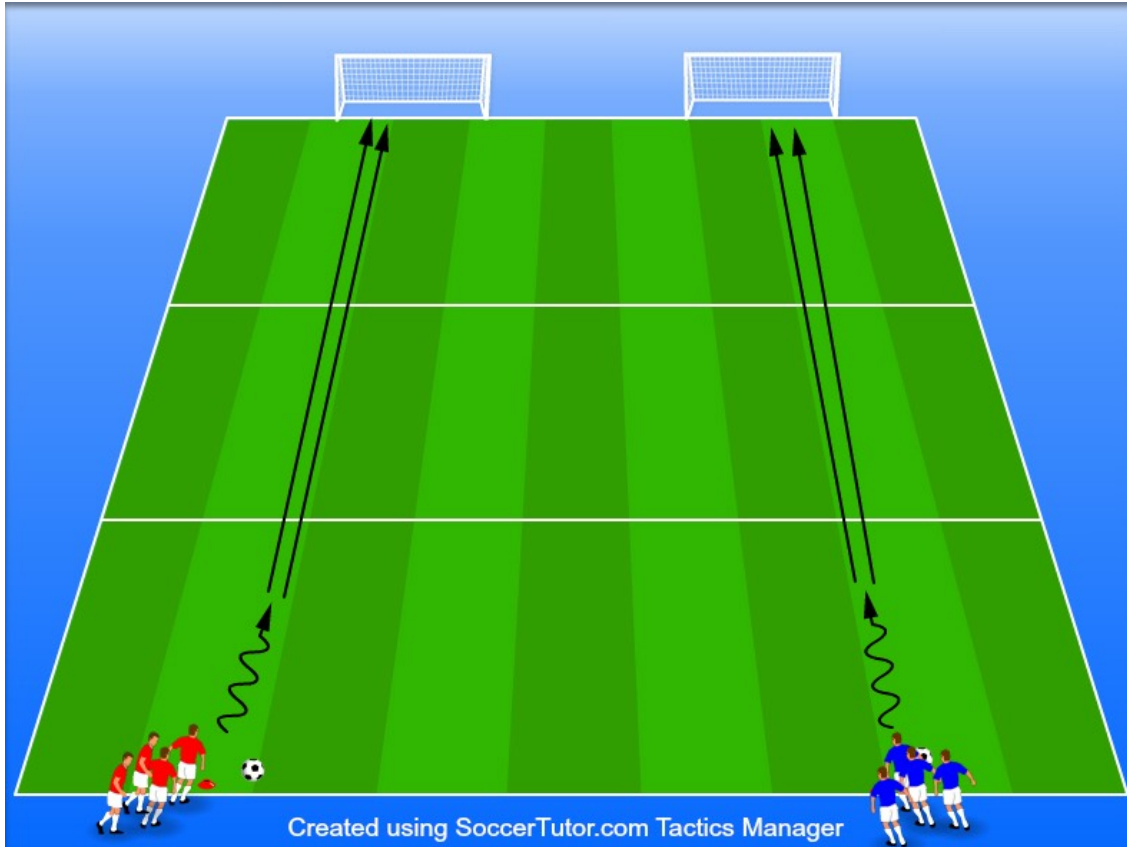
COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – DRAG PUSH II. TRÉNING



FUN GAMES

TOPIC – THE DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. Bránky sú od hráčov vzdialené na 20 m, dva zástupy a dve bránky. Súťaž.

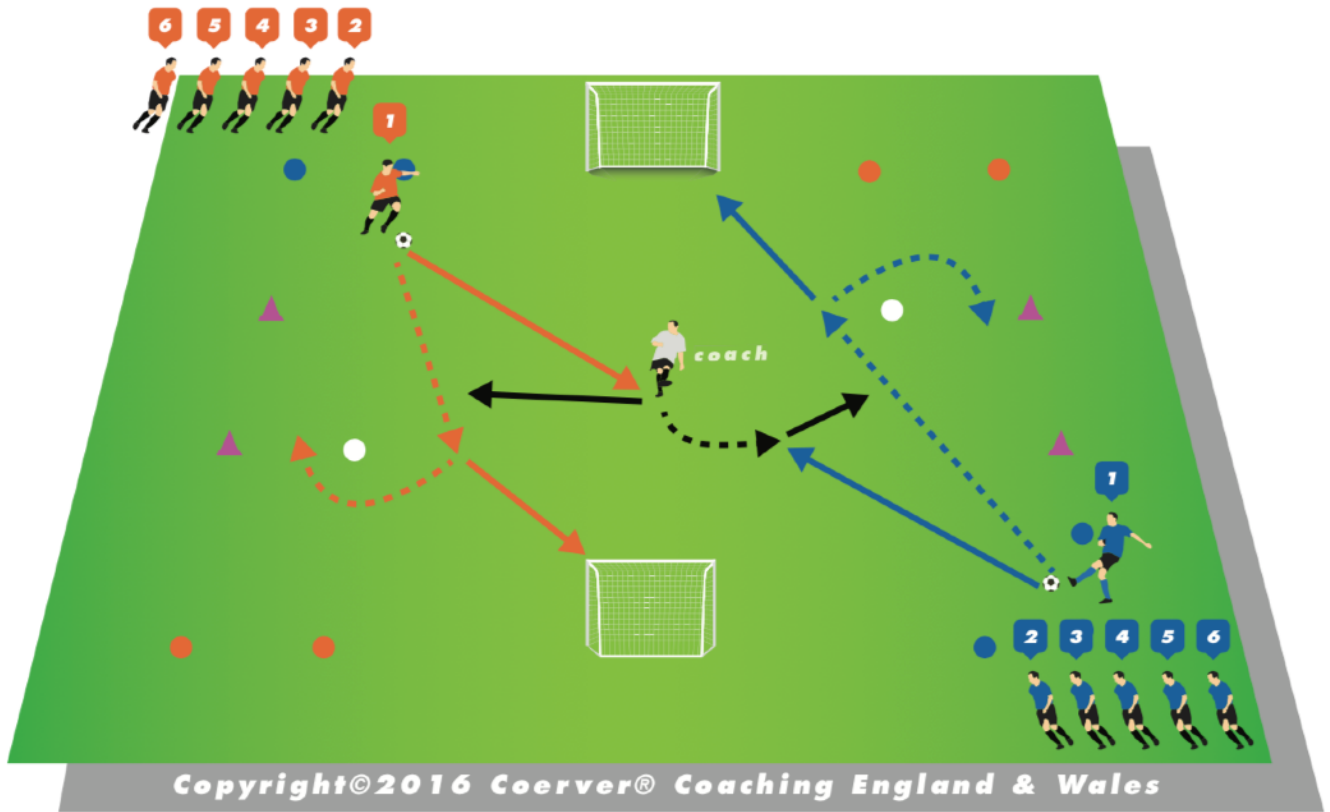
AKCIA. Dve družstvá hrajú proti sebe súťaž. Cieľom hry je streliť 12 gólov, kto ich strelí prvý vyhráva. Každé družstvo má len jednu loptu. Hráč má právo vystreliť, len vtedy ak spraví dobre DRAG PUSH. AK hráč nedá gól musí loptu doraziť do brány. Akcia každého hráča končí gólom (ak keď prvým pokusom netrafil bránu).

COACH'S TIPS. Sledujte správne prevedenie hráčov. Sledujte, či hráči dobiehajú na odrazenú loptu.

PLAYER TIPS. Koncentrujte sa na vykonanie kľučky a pri strelbe zdvihni hlavu.

FUN EXERCISES

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA.

Vytvoríme ihrisko 25/30 x 20 m. Oproti sebe sú dve bránky a diagonálne oproti sebe sú dva zástupy hráčov. Fialové kúžele znamenajú priestor odkiaľ môžu hráči zakončiť. Pozícia trénera je v strede ihriska. Hrajte ako kráľ strelcov alebo dve družstvá proti sebe.

AKCIA.

Hráč v modrom vykonáva Drag PUSH a prihráva trénerovi loptu, tréner mu ju vracia prvým dotykom naspäť. Hráč preberá loptu do zóny zakončenia a strieľa. Po streľbe obieha biely kúžol a stáva sa obrancom. Po zakončení štartuje oranžový hráč a situácia sa opakuje. Hrajte na obe strany. Môžete pridať veľké brány a brankárov. Môžete vymeniť trénera za spoluhráča, ktorý bol predtým v akcii.

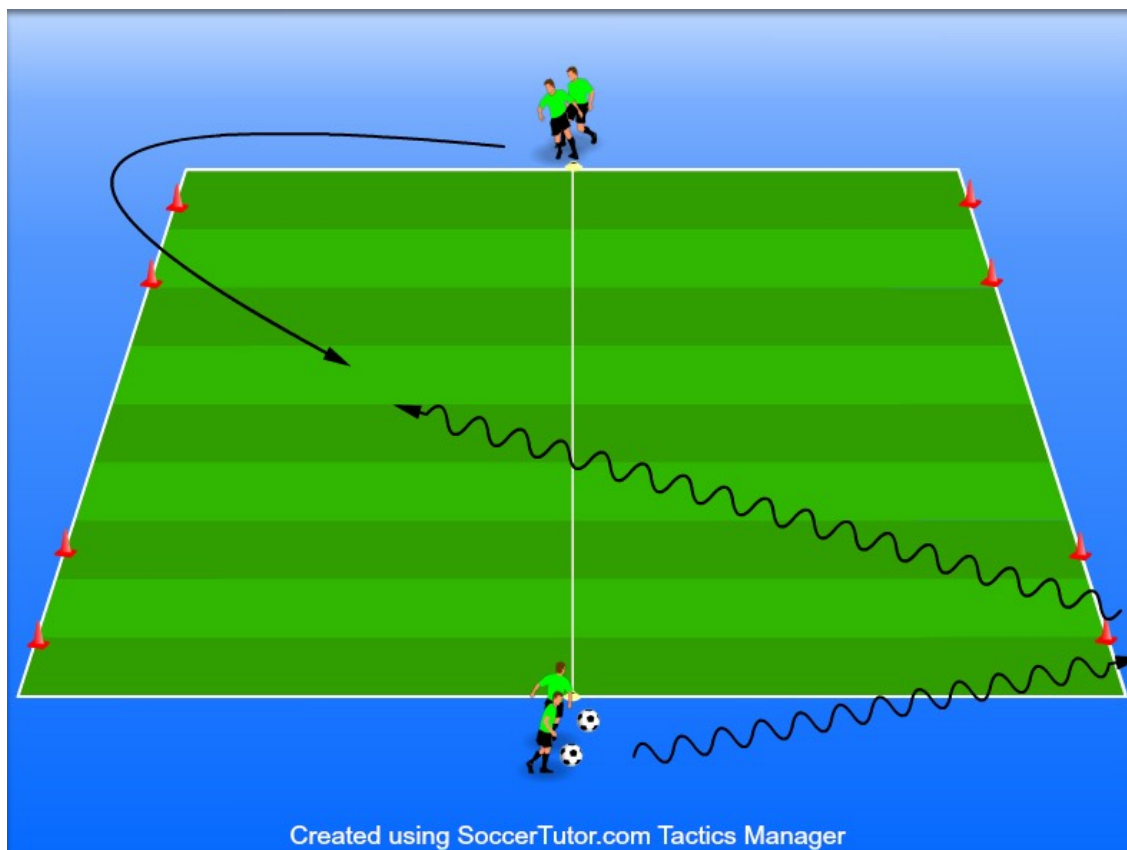
VARIANTA.

A, Hrajte 2v2

B, Dajte bližšie alebo úplne odstráňte bielu značku.

MOVES 1v1

TOPIC – THE DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. Jeden zástup hráčov má loptu. Na jednej strane sú bránky na prevedenie s kúželov a bránka a takisto aj na druhej strane.

AKCIA. Hra 1vs1, Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania alebo TOPIC – THE DRAG PUSH, ktorý ak bol prevedený úspešne, môže byť hodnotený za 3 body. Hráč si sám môže vybrať na ktorú stranu pôjde, podľa toho zrkadlovo reaguje obránca. /točiaci hráč musí obehnúť s loptou prvú bránku. Gól cez bránku na prevedenie je za dva body.

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.

SSG 2v2/ 4v4

TOPIC – THE DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. ihrisko vo veľkosti 30 x 20 m, ihrisko je rozdelené na 3 zóny (stredná zóna je najväčšia). Hrá sa 2V2 počas maximálne 2 minúty, potom hráčov striedame.

AKCIA. Hra 2v2, úlohou hráčov je lopty previesť do útočnej zóny a streliť gól. Lopta do útočnej zóny nesmie prejsť prihrávkou. Ak sa podarí hráčovi prejsť do útočnej zóny kľučkou DRAG PUSH môže zakončiť.

COACH'S TIPS. Myslite na to, že v tomto cvičení sa snažíme hlavne rozvíjať hru 1v1 alebo 1v2 a nie kombinačnú schopnosť. Hrajte 4v4.

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

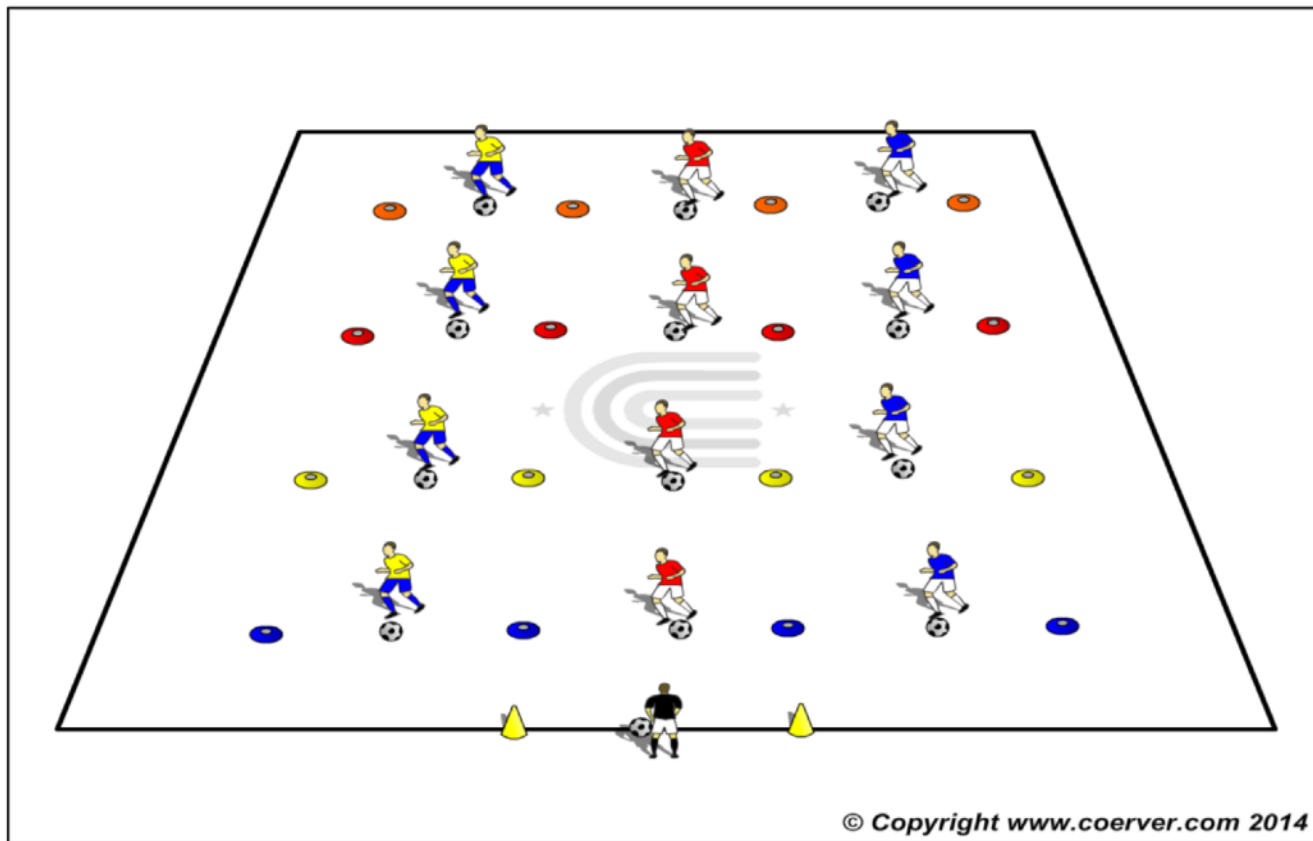


COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – HIGH WAVE I. TRÉNING



BALL MASTERY (TOPIC – BM 47, 48)



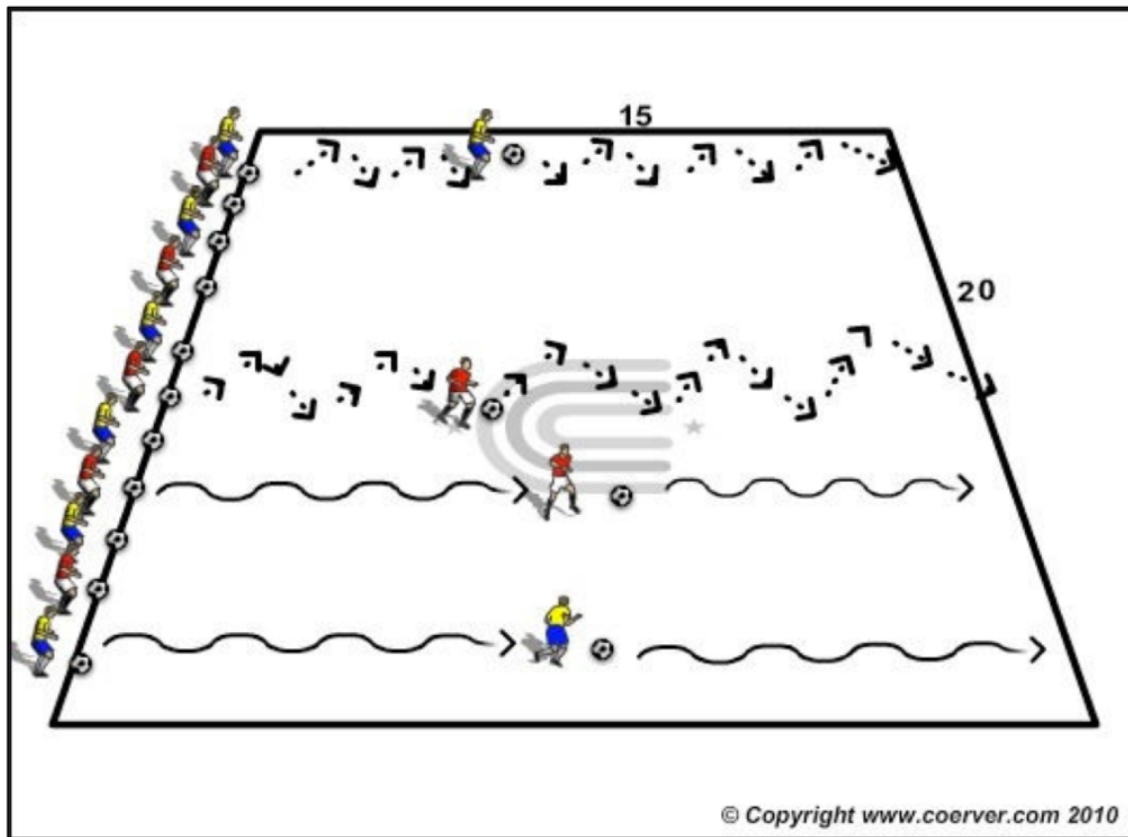
ZAMERANIE: Ovládanie lopty.

ORGANIZÁCIA. Malé štvorce vo veľkosti 2x2 m pre dva zástupy vedľa seba (t.j 4 štvorce pre jeden team).

AKCIA. Tréner demonštruje ukážku BM a hráči ju opakujú. Hrajte ako súťaž. Ak hráš praví 4 pokusy správne, necháva loptu na tom istom mieste a posúva sa o jedno miesto dopredu. Hráč, ktorý je prvý beží dozadu. Vyhráva družstvo, ktoré sa prvé vráti do pôvodného poradia.

COACH'S TIP. Dbajte na kvalitné prevedenie všetkých hráčov.

DRILL (TOPIC – HIGH WAVE)



© Copyright www.coerver.com 2010

ZAMERANIE. Učenie kľučky v pohybe.

ORGANIZÁCIA. Štvorec veľkosti 20 x 20 m. Hráči sú na jednej línii. Hráči sú očíslovaní číslami 1-20.

AKCIA – Na povel trénera štartuje 1 skupina resp. 2 skupina, hrajte vždy ako súťaž !!! Súťaž spočíva v súťaži skupiny hráčov medzi sebou. Hráč, ktorý predvádza najlepšie kľučku získava bod. Kto ich nazbiera najviac na pravej nohe a kto na ľavej nohe.

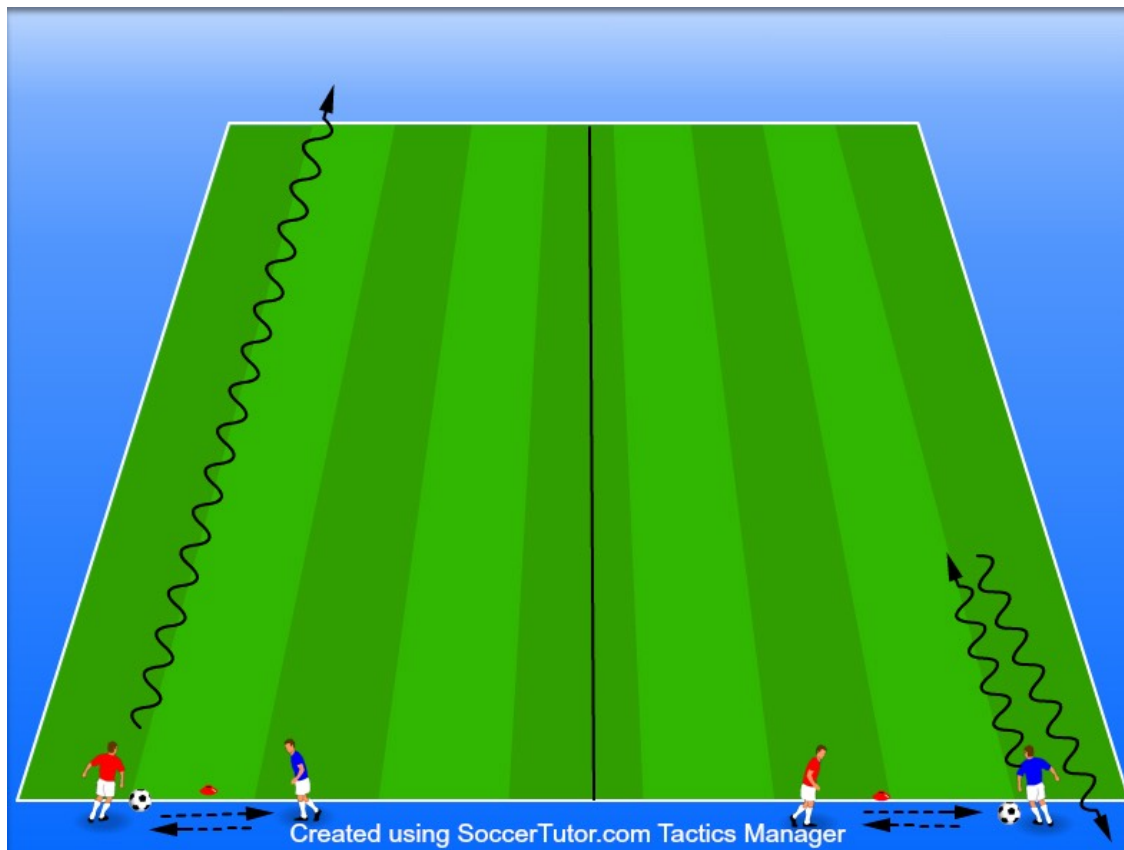
KĽUČKY.

Kľučky učíme na ľavú a pravú stranu. Snažíme sa učiť TOPIC do dokonalosti.

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.

1V1 (TOPIC – HIGH WAVE)



ZAMERANIE. HRA 1V1 a zdokonaľovanie kľučky HIGH WAVE

ORGANIZÁCIA. Dva ihriská 10 x 20 M. Hráči hrajú 1V1.

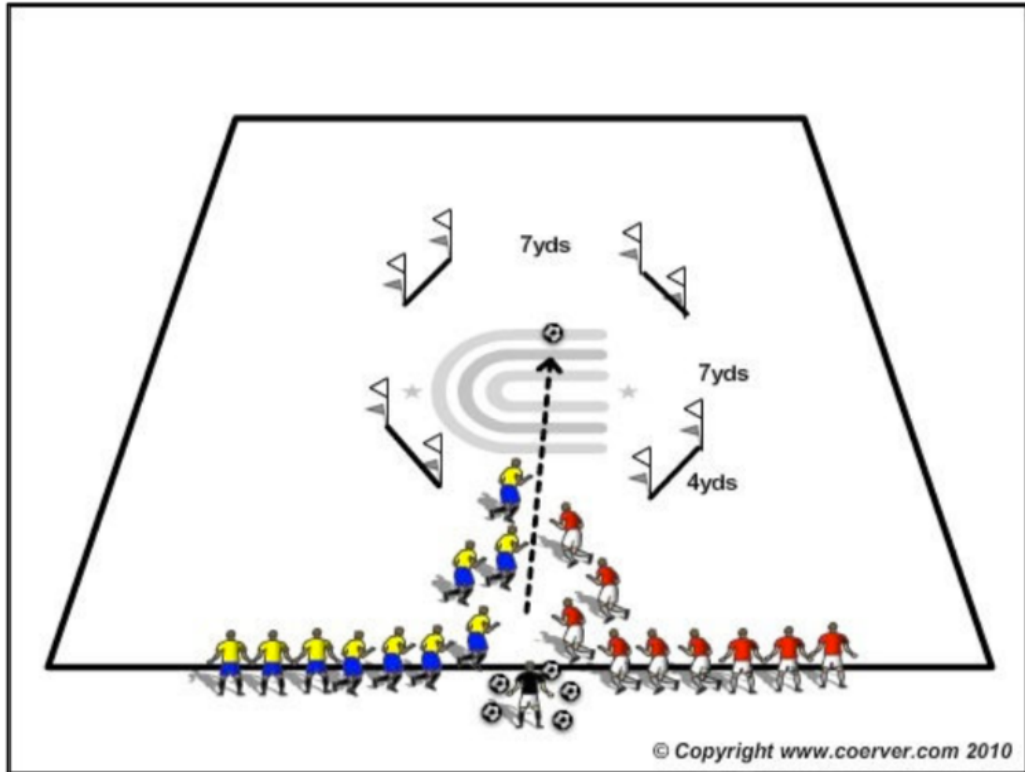
AKCIA. Hráči si loptu prihrávajú na signál trénera, hráč ktorý má aktuálne loptu sa stáva útočiacim hráčom. Jeho úlohou je prejsť na opačnú stranu kľučkou HIGH WAVE alebo využiť určenú kľučku na zmenu smeru a vrátiť sa na miesto z ktorého štartovali. Obránca sa vždy po zisku lopty vráti s loptou na miesto z ktorého štartovala akcia.

COACH TIP. Pridajte zónu zakončenia a bránky.

PLAYER TIP. Sústreďte sa na dobrý prvý dotyk po kľučke.

SSG

TOPIC – HIGH WAVE



ZAMERANIE. 2V2

ORGANIZÁCIA. ihrisko veľké 20 x 30 m. 2V2 na štyri bránky na prevedenie lopty.

AKCIA. Úlohou hráčov je prejsť cez bránku potom, čo si nabijú. Nabíť si znamená urobiť HIGH WAVE resp. otočku/zmenu smeru na hráča.

COACH'S TIP. Sleduj ako sa hráči rozhodujú. Hrajte, že musia previesť minimálne cez dve bránky.

PLAYER TIP. Snaž sa využiť HIGH WAVE ak je hráč vedľa teba.

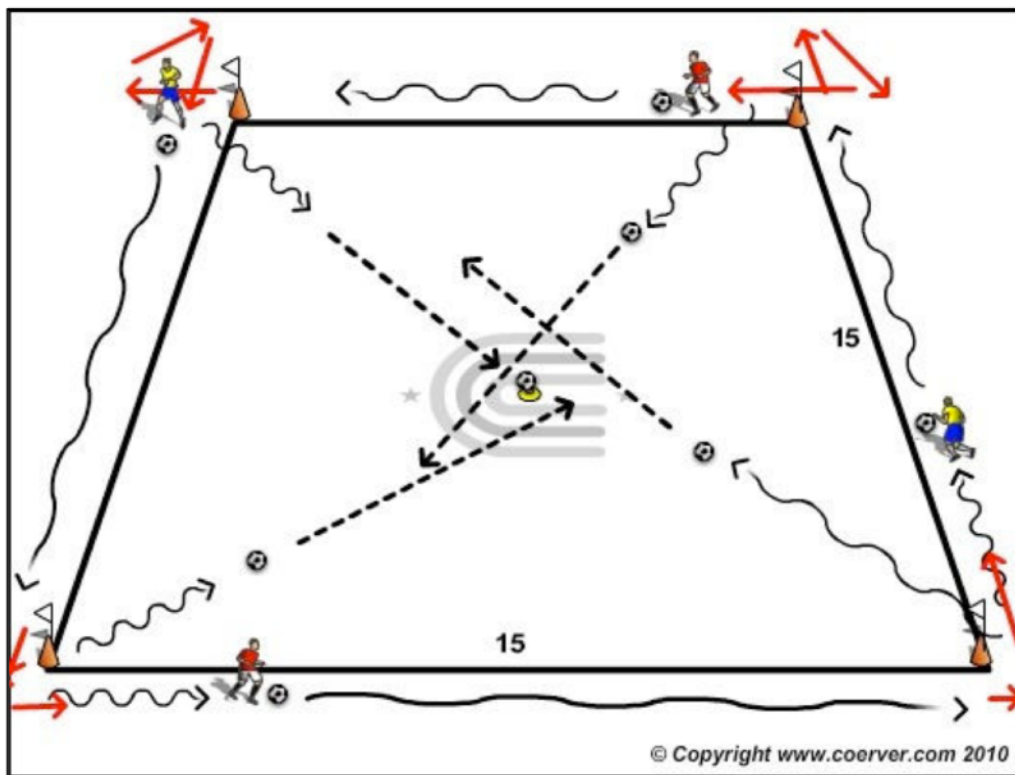


COERVER® COACHING FIRMINO

TOPIC – HIGH WAVE II. TRÉNING



FUN GAMES (TOPIC – HIGH WAVE)



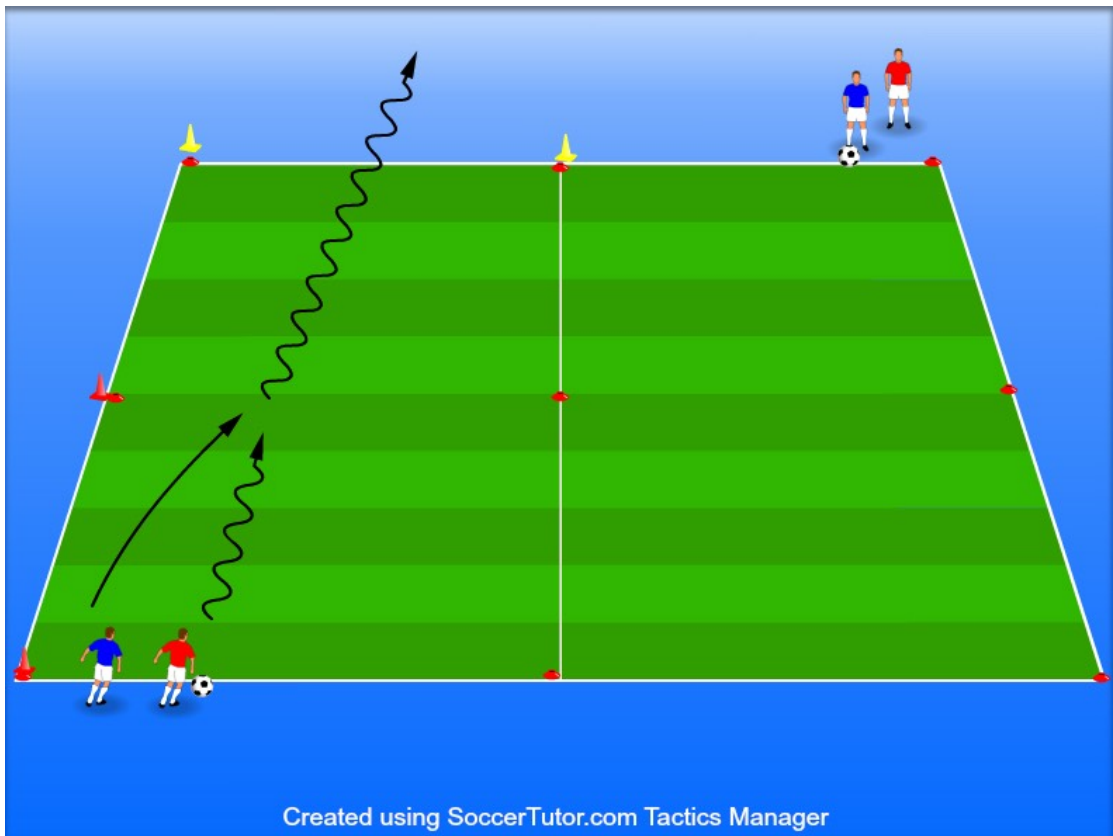
ORGANIZÁCIA. Hráč s loptou v každom rohu 15m štvorca. Lopta alebo veľký kúžel v strede štvorca.

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 EXERCISES (TOPIC – HIGH WAVE)



ZAMERANIE. Učenie kľučky v pohybe.

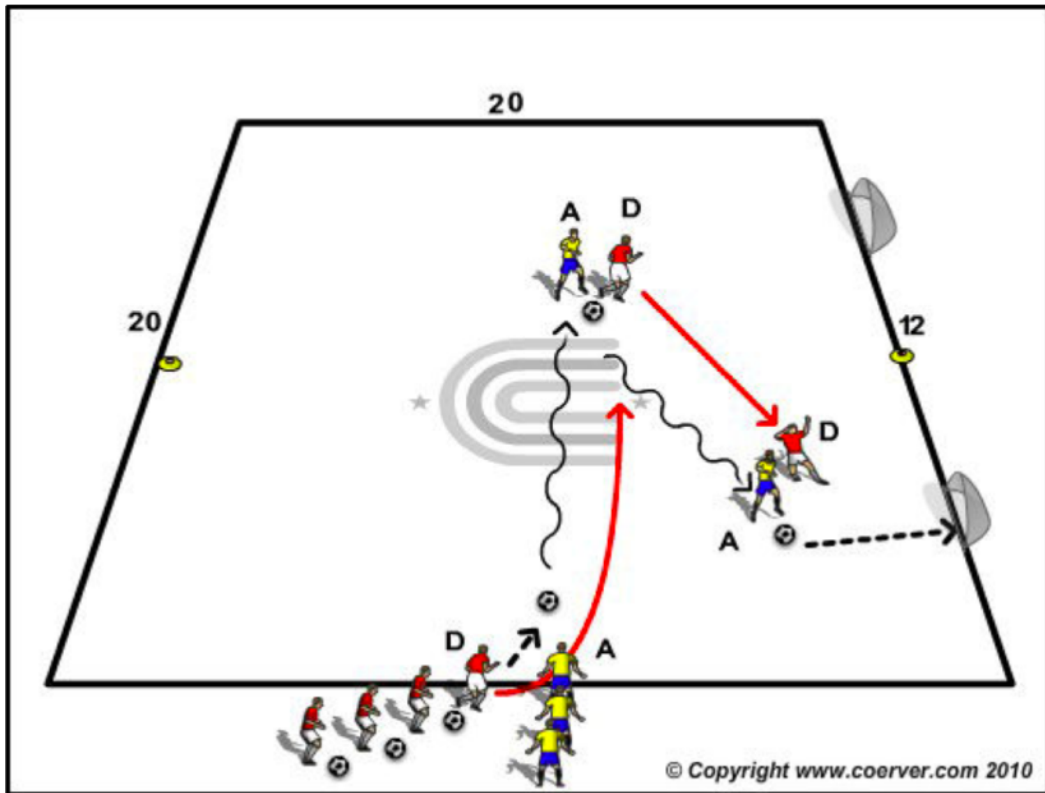
ORGANIZÁCIA. 2 obdĺžniky vo veľkosti 5 x 15 m, 2 bránky z veľkých kúželov (Jedna je z veľkých kúželov červených a jedna je z veľkých kúželov žltých).

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.

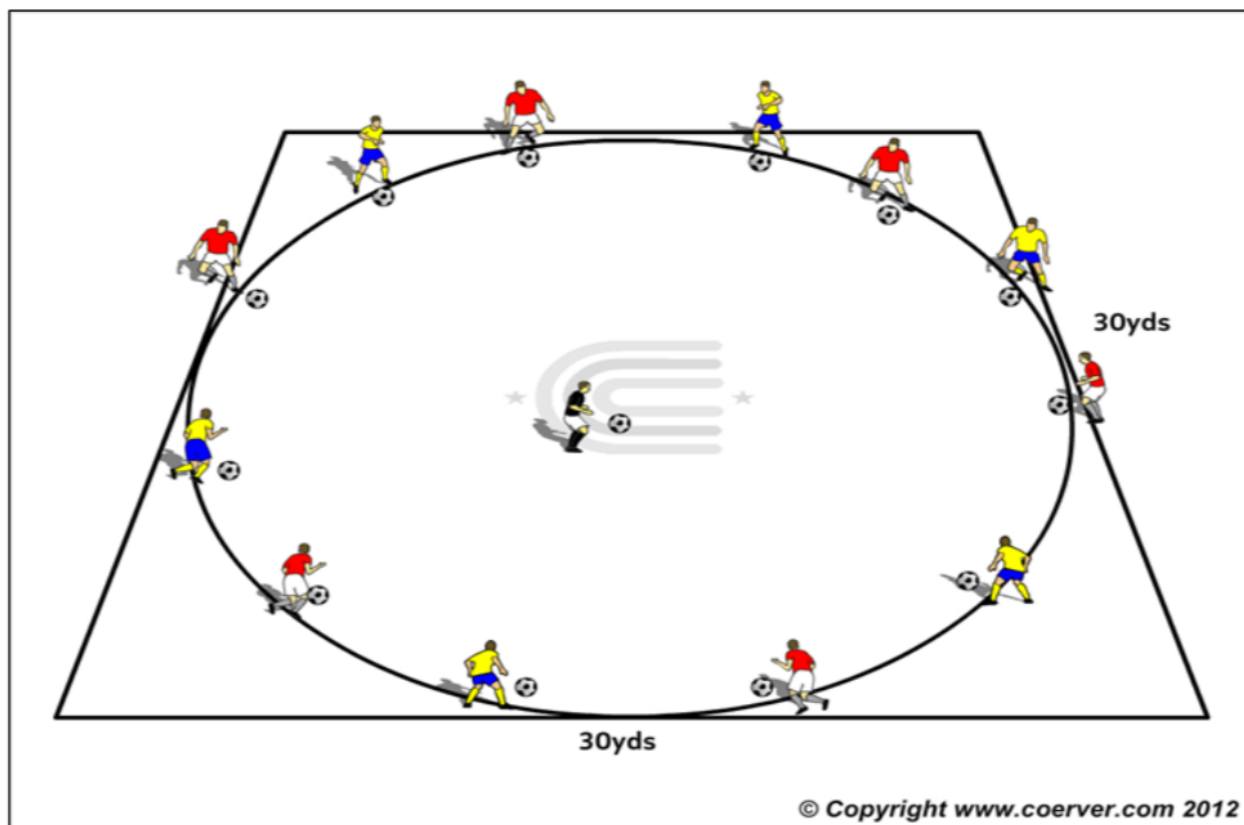


COERVER® COACHING SALAH

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP I. TRÉNING



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.

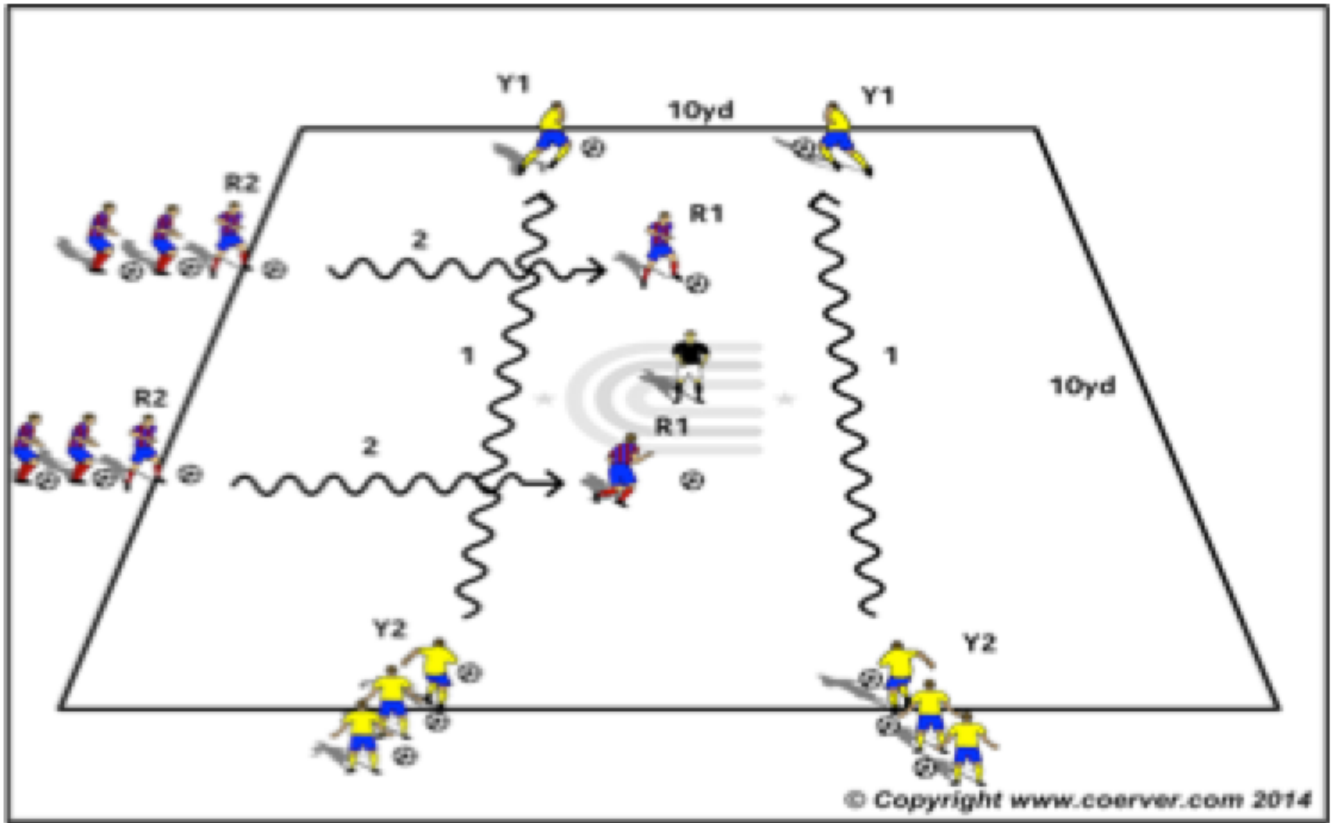
VARIANTY.

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 stálych 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.

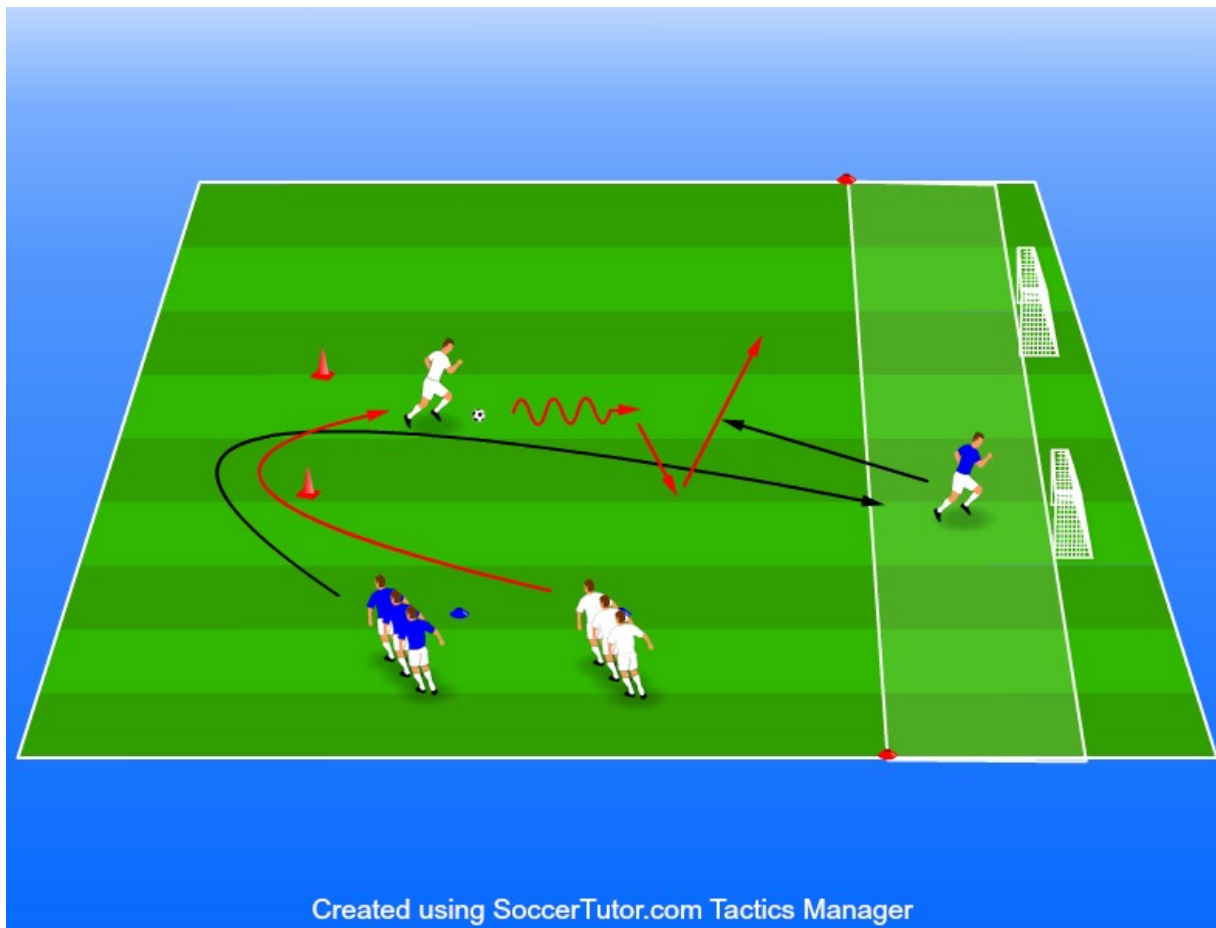
AKCIA. Hráči v úseku medzi kúželmi vykonávajú rôzne prvky zo zásobníka Ball Mastery. Predovšetkým SIDE STEP a DOUBLE SIDE STEP.

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 kúželmi.

MOVES 1v1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMERANIE. 1vs1 v čelnom postavení

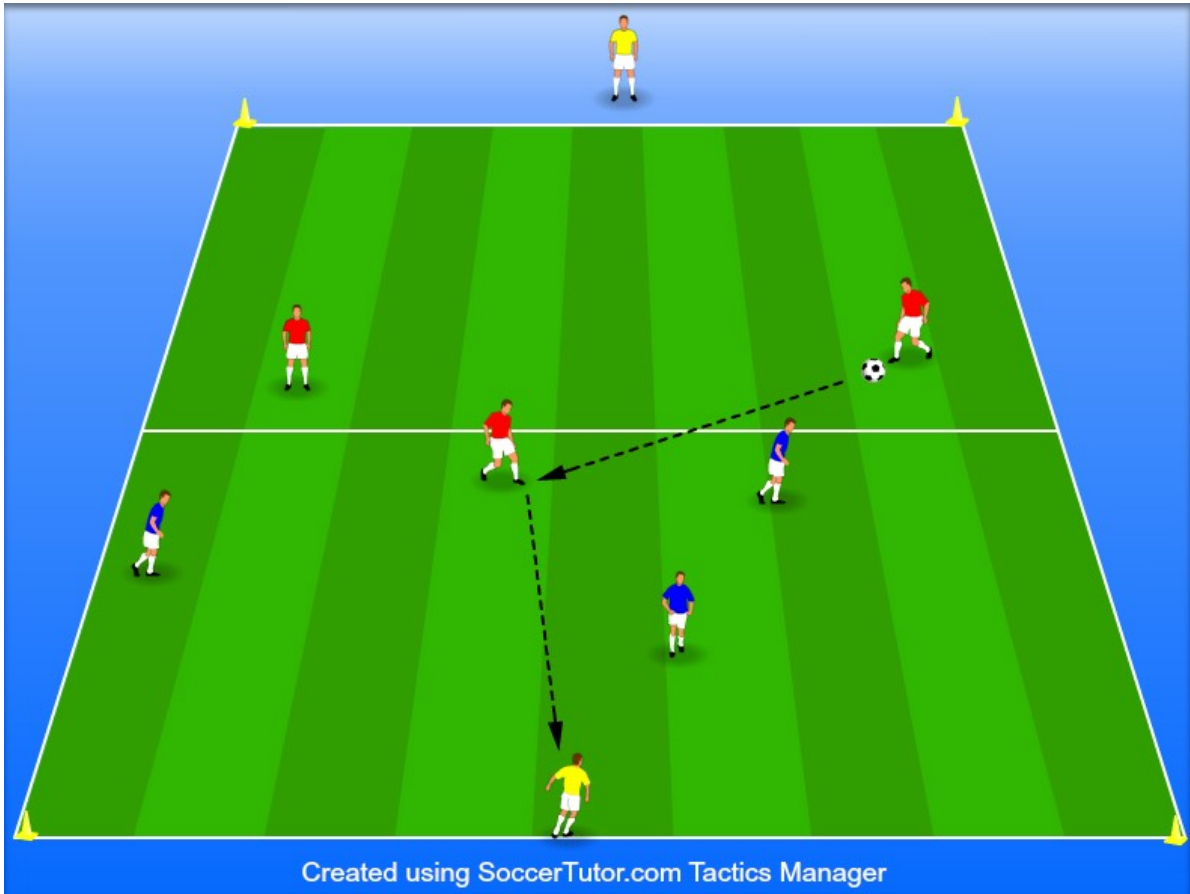
ORGANIZÁCIA. Dva zástupy 3m od seba. Obráncovia majú zástup bližšie k červenej bránke. Bránky vedľa seba 3 - 4 m od seba. Oproti sebe 10 - 12 m. Strelecká zóna 3 m.

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.

SSG 3V3 + 2NH



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 hrou 1v1.

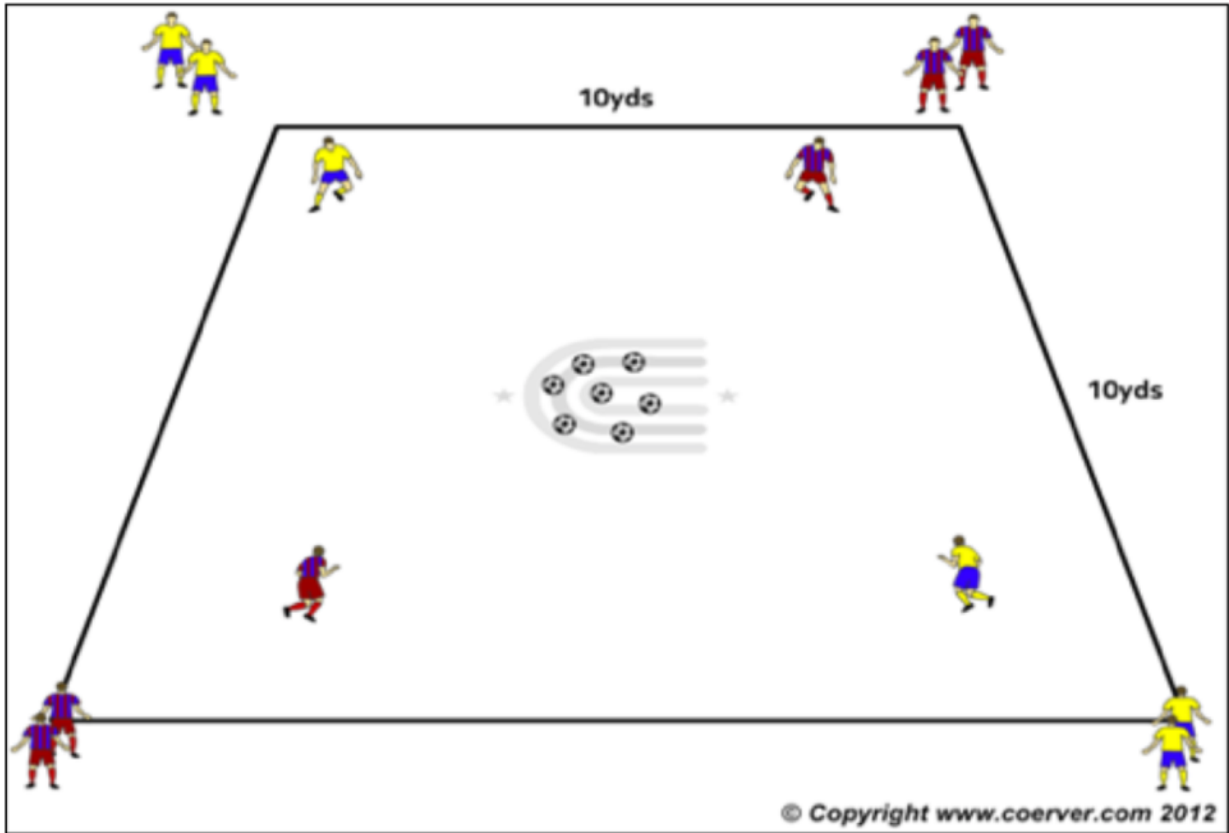
PLAYER TIPS. Snaž sa pozerať smerom dopredu, rozmýšľať smerom dopredu a hrať smerom dopredu!



COERVER® COACHING SALAH

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP II. TRÉNING





CIEL. Zdokonalit' ovládanie lopty (ball mastery) a vnímanie priestoru.

ORGANIZÁCIA. Čtvorec 10x10m s 2 hráčmi v každom rohu. 7 l.ôpt je v strede ihriska

AKCIA.

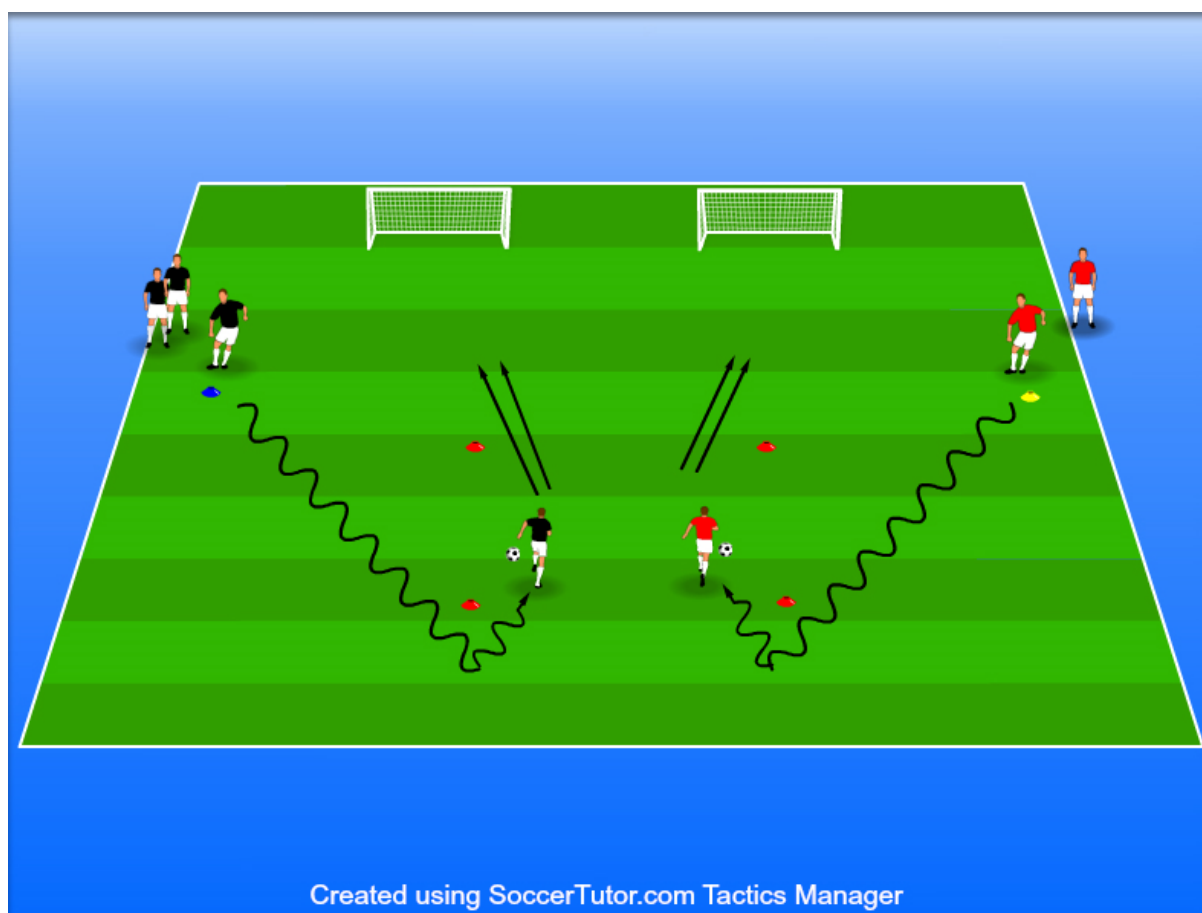
VARIANTA 1. Úlohou hráčov je zobrať loptu zo stredu ihriska a doniesť ju do svojho štvorca. Hráč môže vziať len jednu loptu. Ak sa lopty minú môže krahnúť loptu v inom štvorci. Hráč, ktorý má prvý tri lopty vo svojom štvorci vyhráva.

VARIATA 2. Vedením lopty alebo pomocou Ball Mastery

VARIATA 3. Hráči vo svojom sa striedajú po jednej lopte.

TIP PRE TRÉNERA. Upozornite hráča, že nesmie brániť v krahnutí lopty vo svojom štvorci.

TIP PRE HRÁČA. Sledujte neustále priestor okolo seba, tak ako sa to deje aj v zápase.



CIEL. Strelba, vedenie lopty a spolupráca.

ORGANIZÁCIA. Štyria hráči v každom družstve, každý hráč má loptu. Bránky sú vzdialené od štvorca 4-6 m a od seba 2 m. Štvorec je vzdialený od štartovacieho kúželu vzdialený 3m.

AKCIA: Prvý hráč obieha štvorec a dostáva časovanú prihrávku, následne loptu preberá a strieľa na bránu. Družstvá si počítajú góly.

VARIANTA.

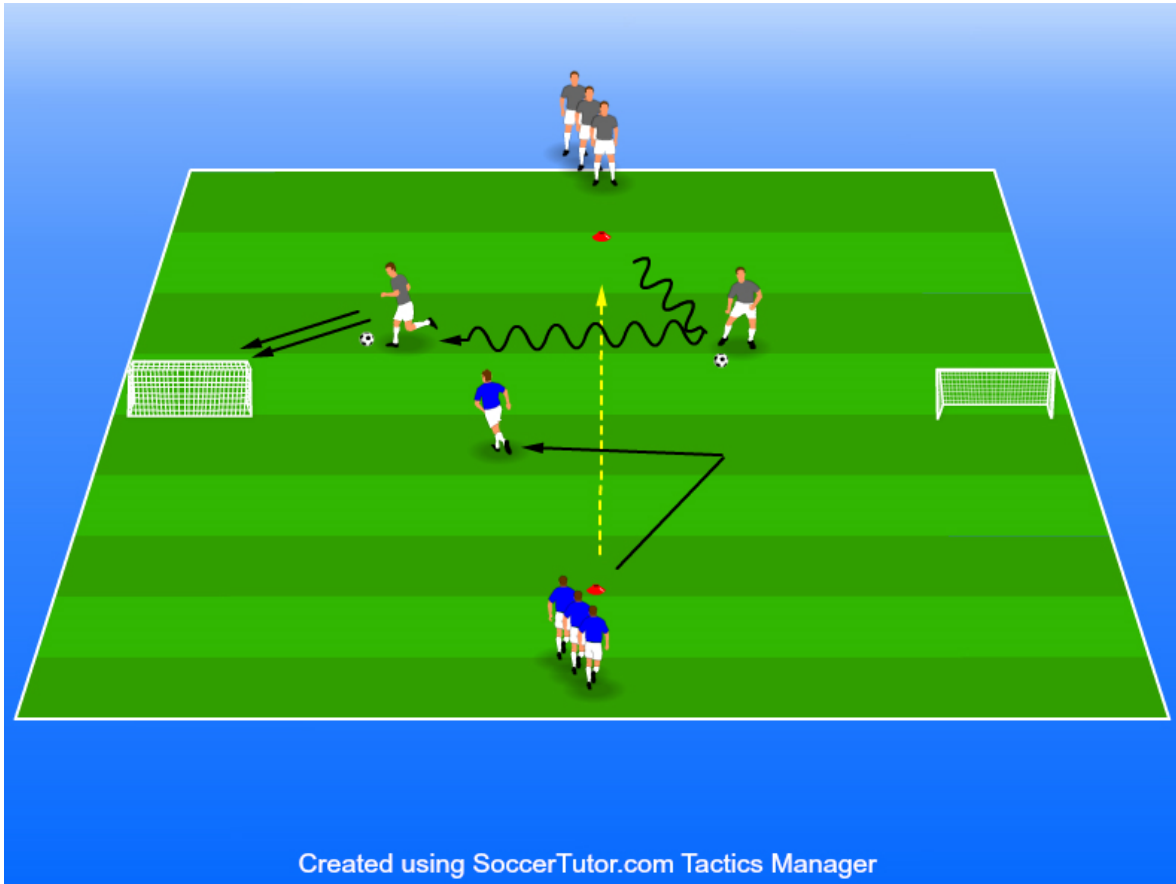
1. Akonáhle hráč vystrelí, okamžite sa stáva brankárom a môže strelu súpera chytiť (družstvá štartujú na striedačku).

TIPY PRE TRÉNERA. Sleduj ako hráči vedú loptu, ako strieľajú a ako mieria.

TIPY PRE HRÁČA. Maj spevnený členok pri strele, daj si prvý dotyk d'alej od nohy.

MOVES 1v1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



CIEL. Prvý dotyk, 1vs1.

ORGANIZÁCIA. Bránky sú vzdialené od seba na 10 m. Jedna je otočená chrbtom. Loptu majú modrí hráči.

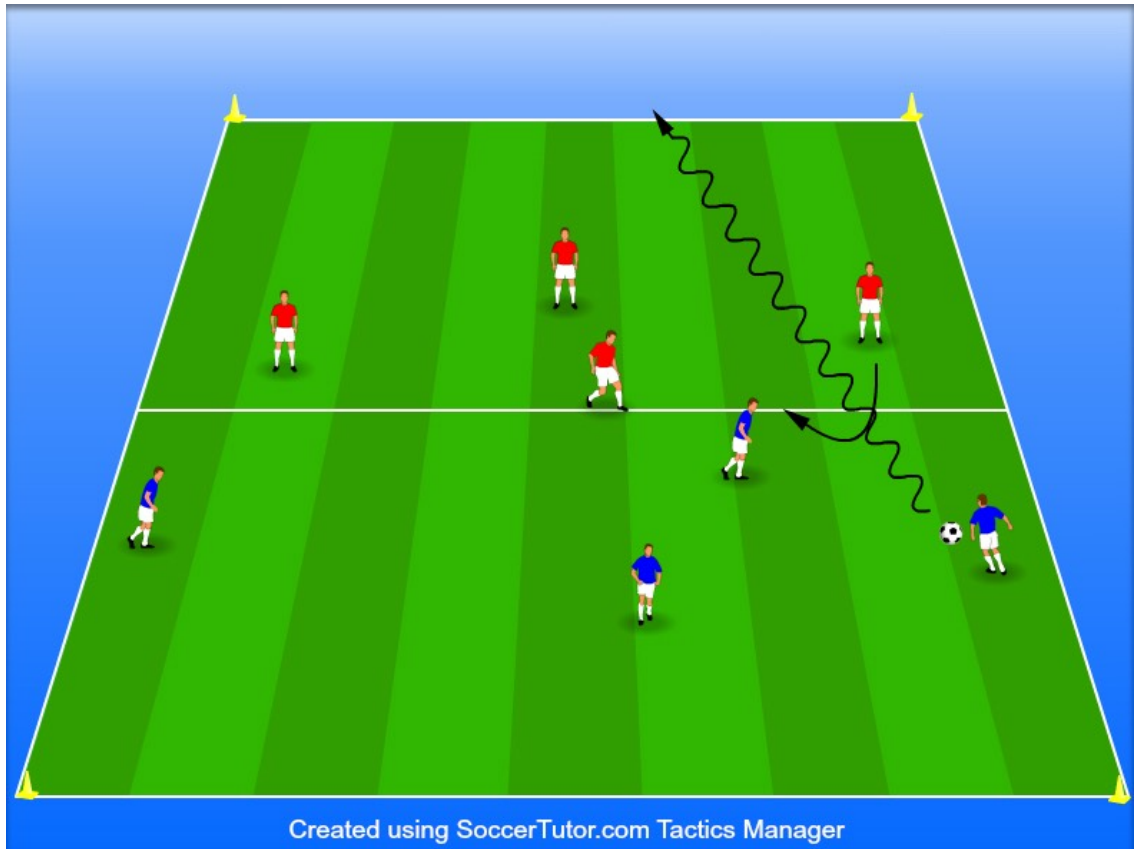
AKCIA. Modrý hráč prihráva loptu šedému hráčovi a ten sa musí prvým dotykom dostať čo najbližšie k bránke a zakončiť akciu gólom. Pokiaľ obránca získa loptu, stáva sa útočníkom. Side step za 1 bod a Doble Side Step za dva body.

VARIANTY.

1. Vymeň otočenie bránok.
2. Obe bránky chrbtom k útočníkovi.

TIPY PRE TRÉNERA. Pozoruj prvý dotyk útočníka.

TIPY PRE HRÁČA. Sleduj kam si útočník preberá loptu a snaž sa zatvoriť bránku.



ZAMERANIE. 4v4

AKCIA. Dve družstvá proti sebe na ihrisku 20 x 30 m. Gól platí prevedením lopty cez koncovú čiaru.

COACH'S TIPS. Hráči by si mali preberať loptu do útočného postavenia.

PLAYER TIPS. Presaď sa 1V1 a daj preved' loptu. Rozhoduj sa, kedy hráš 1V1 a kedy je lepšie prihrať.



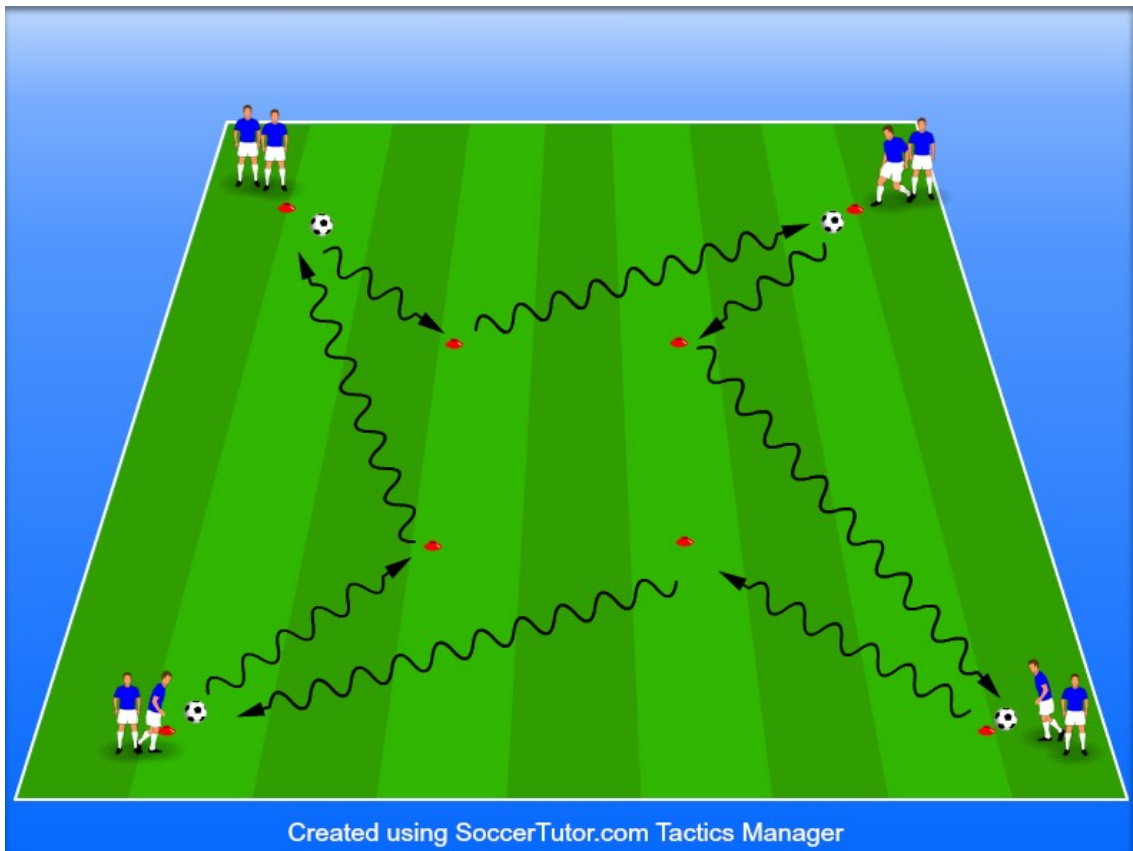
COERVER® COACHING POGBA

TOPIC – HOOK TURN I. TRÉNING



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.

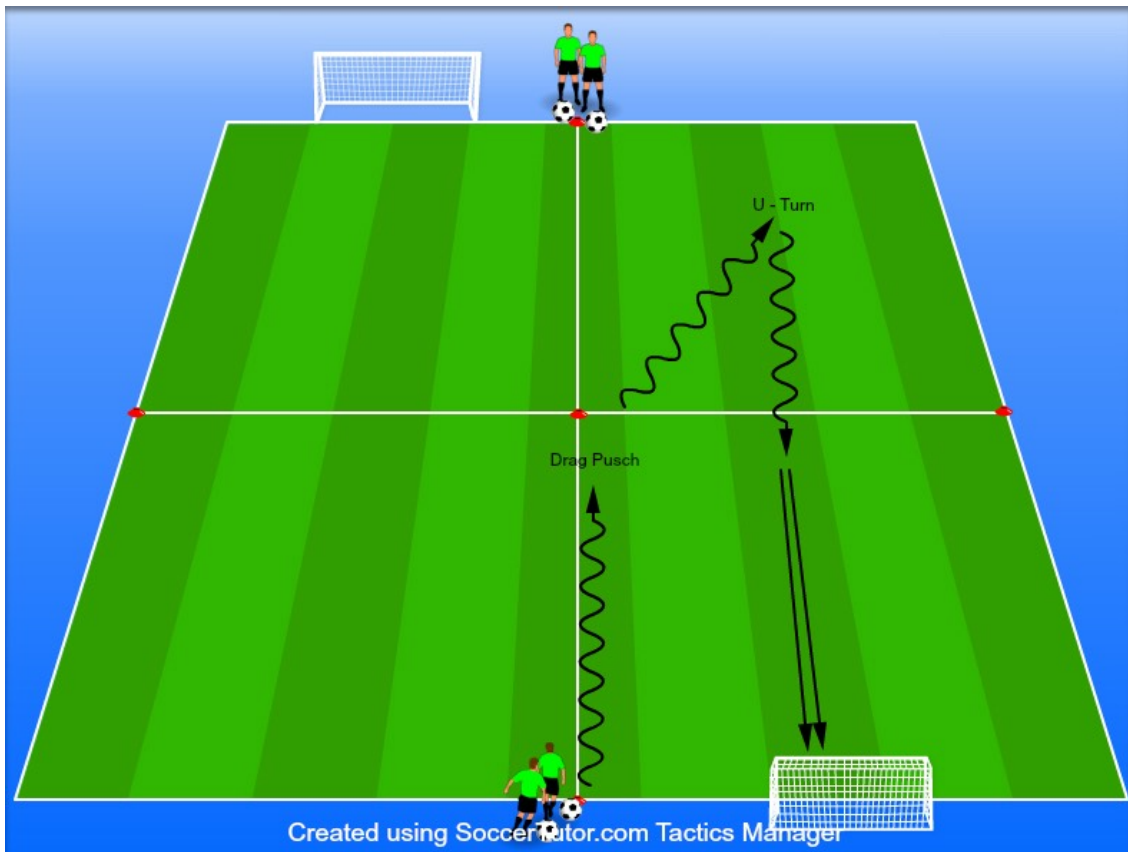
AKCIA. Hráči sú vypustení na signál trénera. Po signály vykonávajú Ball Mastery 84 a 8. Na kúželi aplikujú kľučku HOOK TURN. Prvá varianta je do prava a potom druhá varianta je do ľava.

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

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

DRILL

TOPIC – HOOK TURN



ZAMERANIE. Učenie kľučky 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 medzi kúžele, kde sa snažia praktizovať náš TOPIC – HOOK TURN. Po kľučke je zrýchlenie 2-3 smerom na bránku a následne zakončujú do bránky. Obaja hráči štartujú súbežne. Kto to kvalitne prevedie a strelí gól vyhráva.

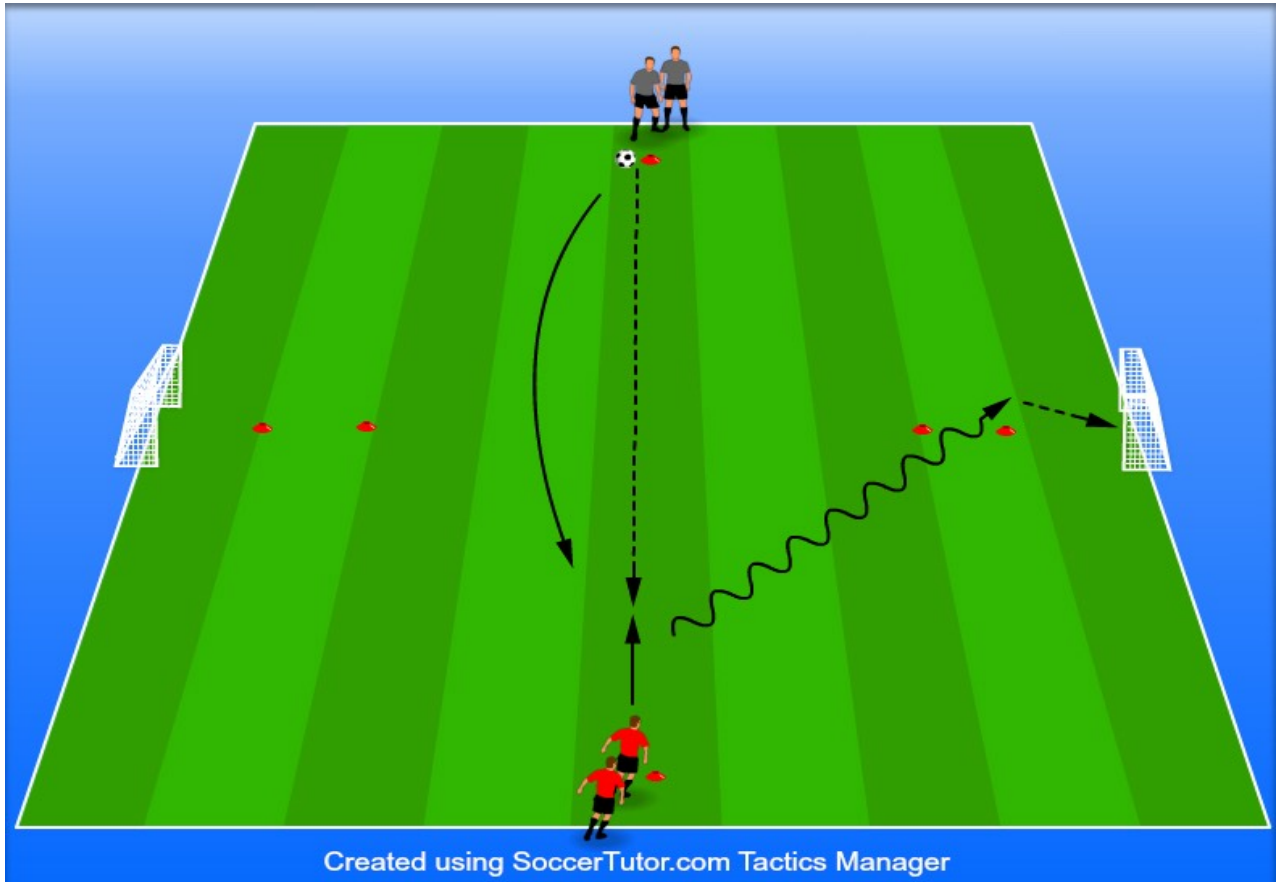
KĽUČKY.

Kľučky učíme na ľavú a pravú stranu. Snažíme sa učiť TOPIC do dokonalosti.

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.

1V1 TPOIC – HOOK TURN



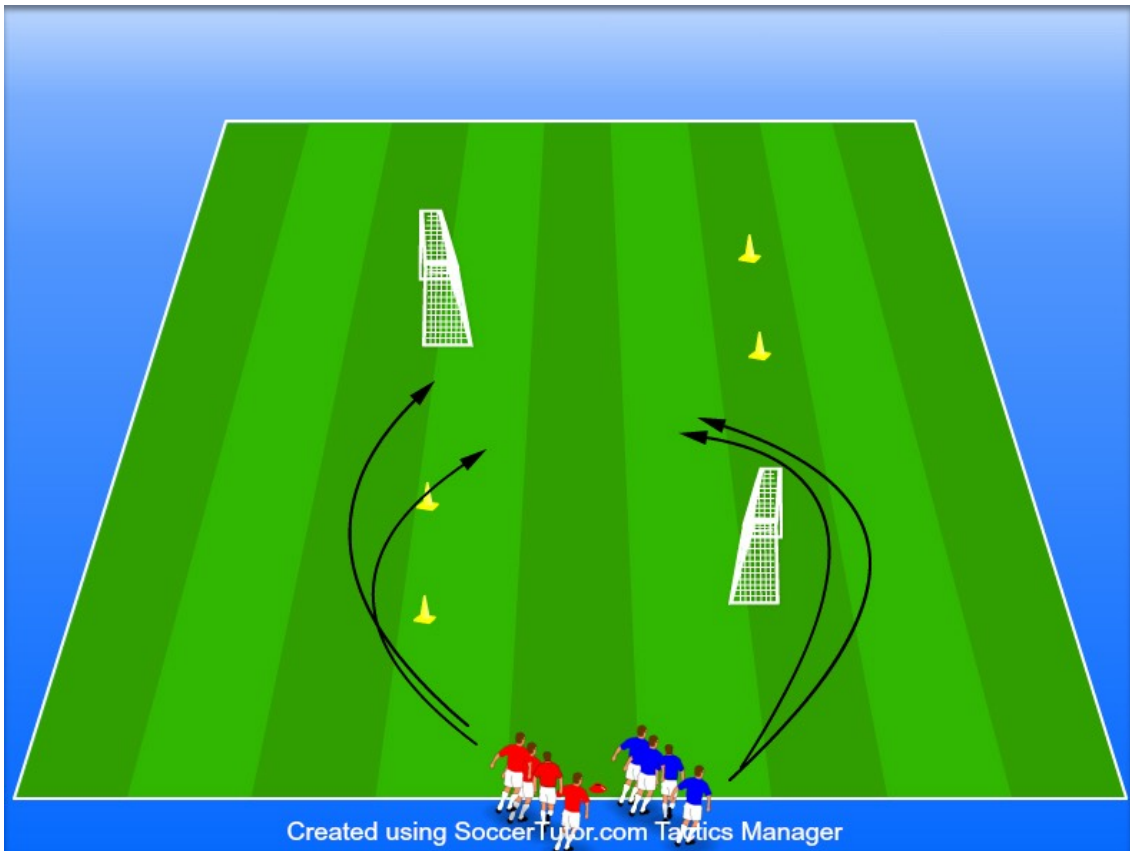
CIEL. Zdokonaľovanie obchádzania súpera v bočnom postavení a zakončenie

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy proti sebe vo vzdialenosti 5 m. Šírka ihriska 20 m s dvoma bránkami s malými kúželmi pred nimi.

AKCIA. Hra začína prihrávkou šedého hráča na červeného hráča. Cieľom útočníka je si dať prvý dotyk do strany a pomocou HOOK TURN alebo HIGH WAVE oklamať súpera.

COACH ´S TIP. Hráči nevyužívajú klamanie telom pred prijatím prihrávky.

VARIANTY. Pridajte zónu zakončenia



ORGANIZÁCIA. IHRISKO, 30 x 20 m, družstvá v počte 2v2, 3v3 alebo 4v4 (môžete využiť aj neutrálneho hráča). Každý tím má dve bránky.

AKCIA. Voľná hra na 4 bránky. Gó na žlté bránky platí len prevedným a platí za dva body.

COACH'S TIPS. Sledujte či hráči využívajú útočné dotyky, či využívajú hru 1V1 a ako sa rozhodujú.

PLAYER TIPS. Snaž sa myslieť útočne a hrať útočne.



COERVER® COACHING POGBA

TOPIC – HOOK TURN II. TRÉNING





CIEL. Rýchlosť s loptou, strelba

ORGANIZÁCIA. Branky od seba sú vzdialené 10m. 2 zástupy v strede ihriska štartujú z jednej strany (môžu byť aj na opačnej strane - odporúčame!!!). Každý zástup má len jednu loptu.

AKCIA. Oba hráči štartujú a obiehajú vedením lopty bránku a zakončujú do bránky. Gól platí len vnutrajškom a akcia musí skončiť gólom. (Ak hráč gól nedá, ide pre loptu a musí streliť gól a až potom prihráva ďalšiemu spoluhráčovi). Vyhráva team ktorý strelí prvý 12 gólov.

VARIANTY.

1. Hráči obiehajú bránku a v strede ihriska spravia HOOK TURN a strieľajú na vlastnú bránku.

TIPY PRO HRÁČE. Maj loptu stále pod kontrolou. Rozmýšľaj kedy sa hodi dlhý dotyk.

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 kúželom a mení smer pomocou kľučky HOOK TURN (TAM-SPÄŤ-TAM) a následne strieľa 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 d'alej od nohy.

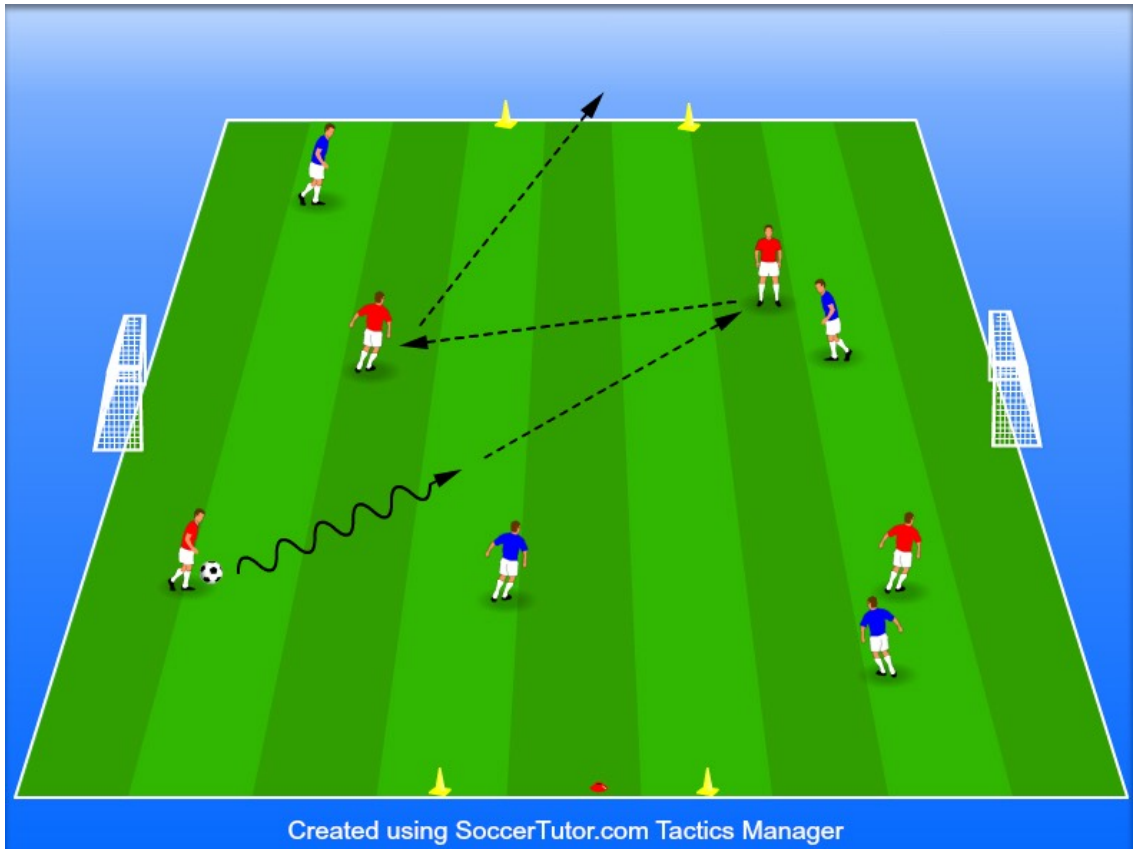


ZAMERANIE. 1v1, HOOK TURN

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. IHRISKO, 30 x 20 m, družstvá v počte 4v4 (môžete využiť aj neutrálneho hráča). Každý tím má dve bránky.

AKCIA. Voľná hra na 4 bránky.

A, každý team má dve bránky

B, Hrá sa na všetky bránky – viac zakončenia, viac gólov.

C, Do ktorej bránky padol gól naposledy, nemôže padnúť gól.

COACH'S TIPS. Sledujte či hráči využívajú útočné dotyky, či využívajú hru 1V1 a ako sa rozhodujú.

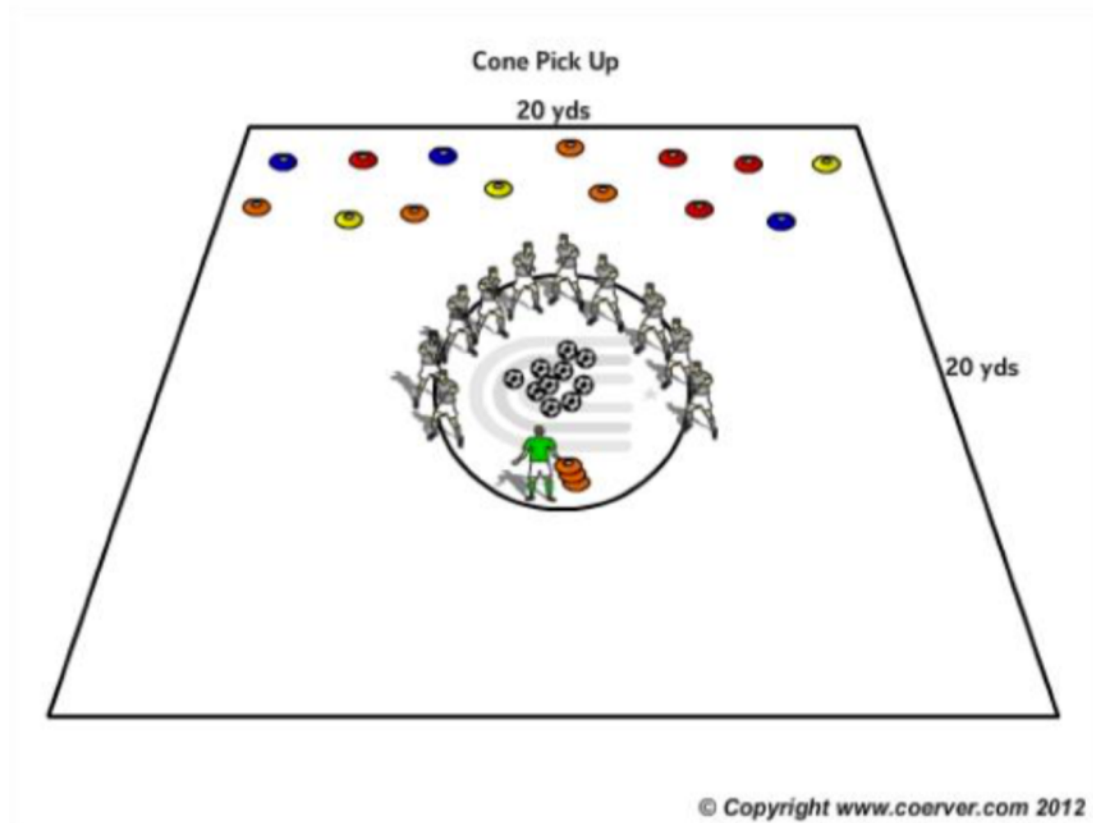
PLAYER TIPS. Snaž sa myslieť útočne a hrať útočne.



COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – DOUBLE SCISSORS I. TRÉNING





ORGANIZÁCIA.

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

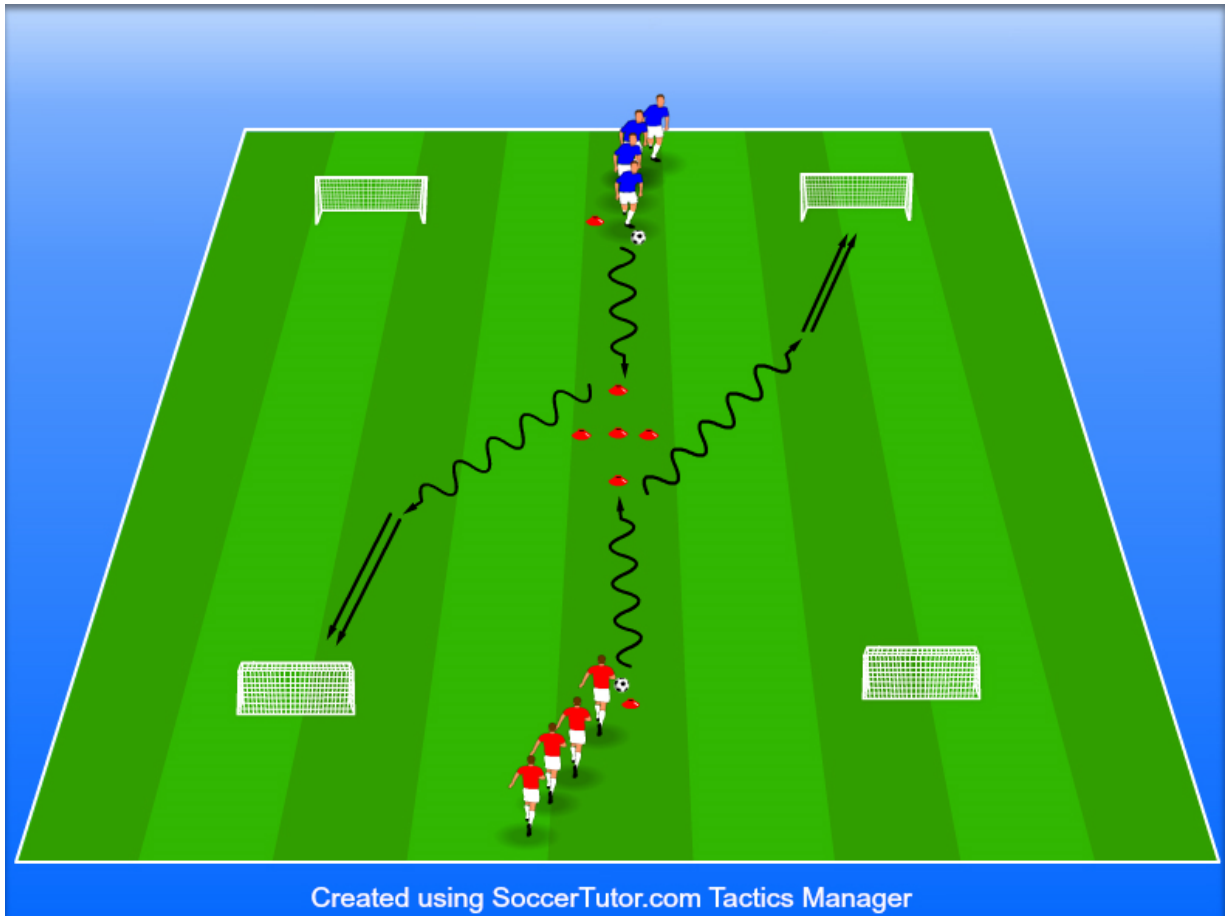
PREVEDENIE. Hráči v kruhu vykonávajú rôzne Ball Mastery (17, 23, Bicykel). Na povel trénera hráči nechávajú lopty vo štvorci a rýchlo utekajú získať kúžele (zbierať hríby), kto nenájde hríb prehráva. Kto neprehrá ani raz?

VARIANTY.

1. Tréner má za chrbtom méty, na signál trénera hráči sa pozrú 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 kúžele. Kto sa trikrát otrávi prehráva.

DRILL

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



CIEL. 1V1, DOUBLE SCISSORS

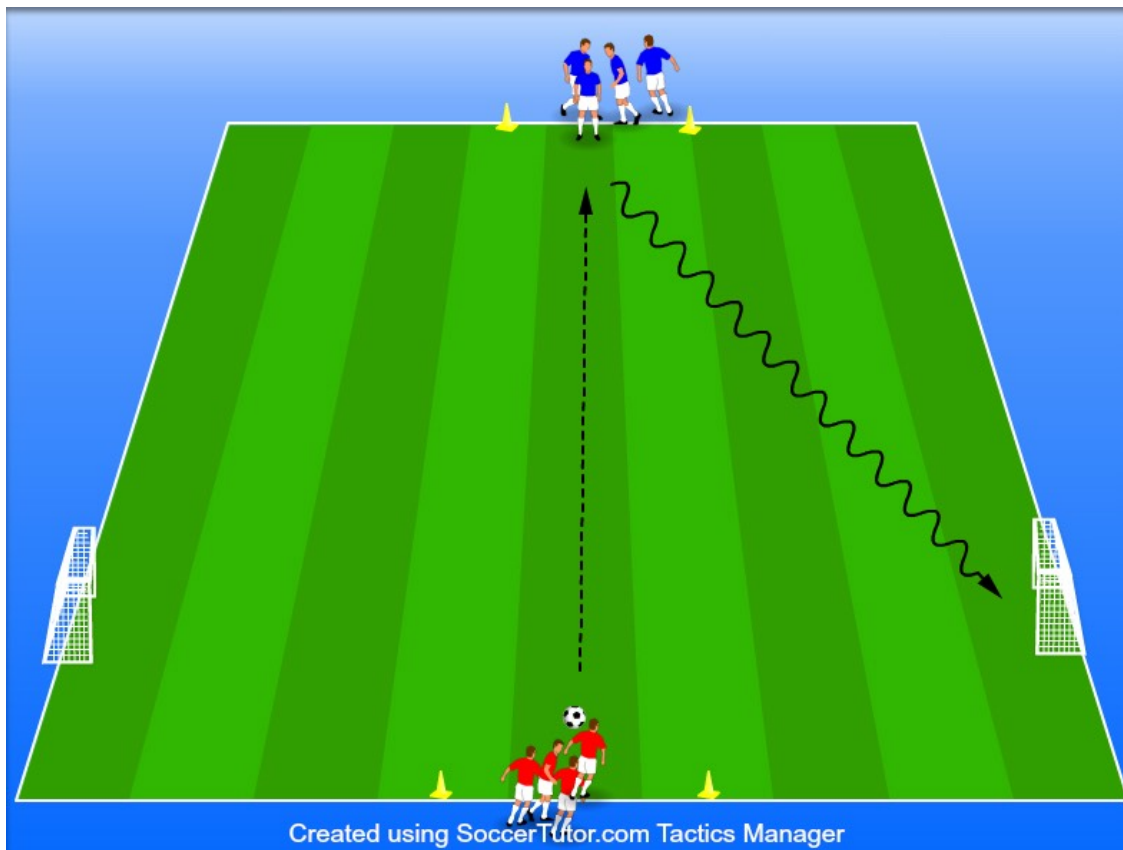
ORGANIZÁCIA. Bránky (stačia len dve). Oproti sebe na 15 m.

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 kľučky. Po kľučke sa snaž zrýchliť.

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

TOPIC – DOUBLE SCCISSORS

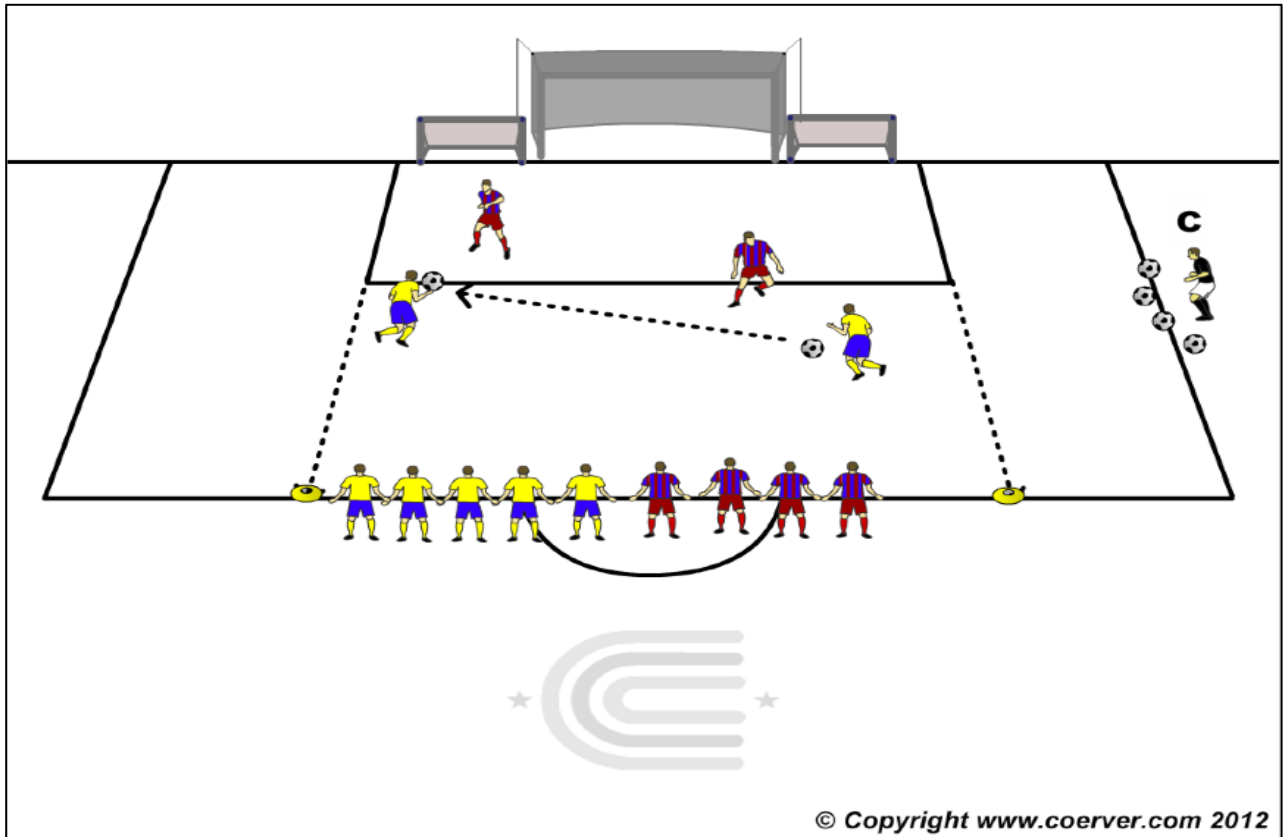


ORGANIZÁCIA. ihrisko veľké 20 x 30 m, bránky sú od žltých kúželov 3 m ďaleko a sú mierne otočené k útočníkom.

AKCIA. Hra začína prihrávkou obráncov na útočníkov. Úlohou útočníkov je obísť súpera pomocou SCCISORS za 1 BOD alebo DOUBLE SCCISSORS 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.

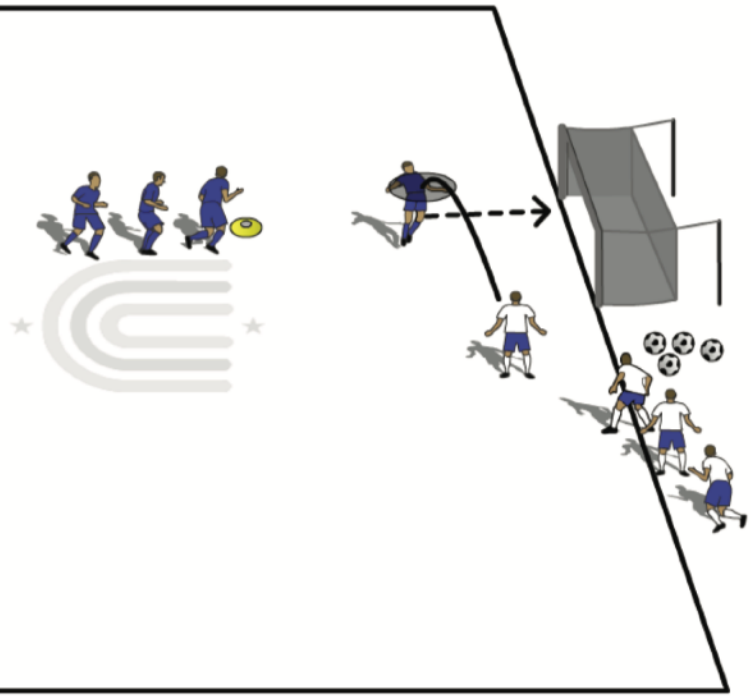


COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – DOUBLE SCISSORS II. TRÉNING



RECEIVING #8



ORGANIZÁCIA. Dve družstvá. Biely team je vzdialený dva metre od bránok/bránky. Útočiace družstvo je vzdialené 6 m od bránok. Tréner stojí 2 m kolmo oproti bielemu zástupu.

AKCIA. Biely hráč prihráva zo zemi nohou trénerovi do ruky a okamžite sa stáva brankárom. Tréner loptu chytá a nahadzuje modrému hráčovi na hlavu. Jedno družstvo útočí stále 2 minúty a potom sa družstvá vymenia.

VARIANTY:

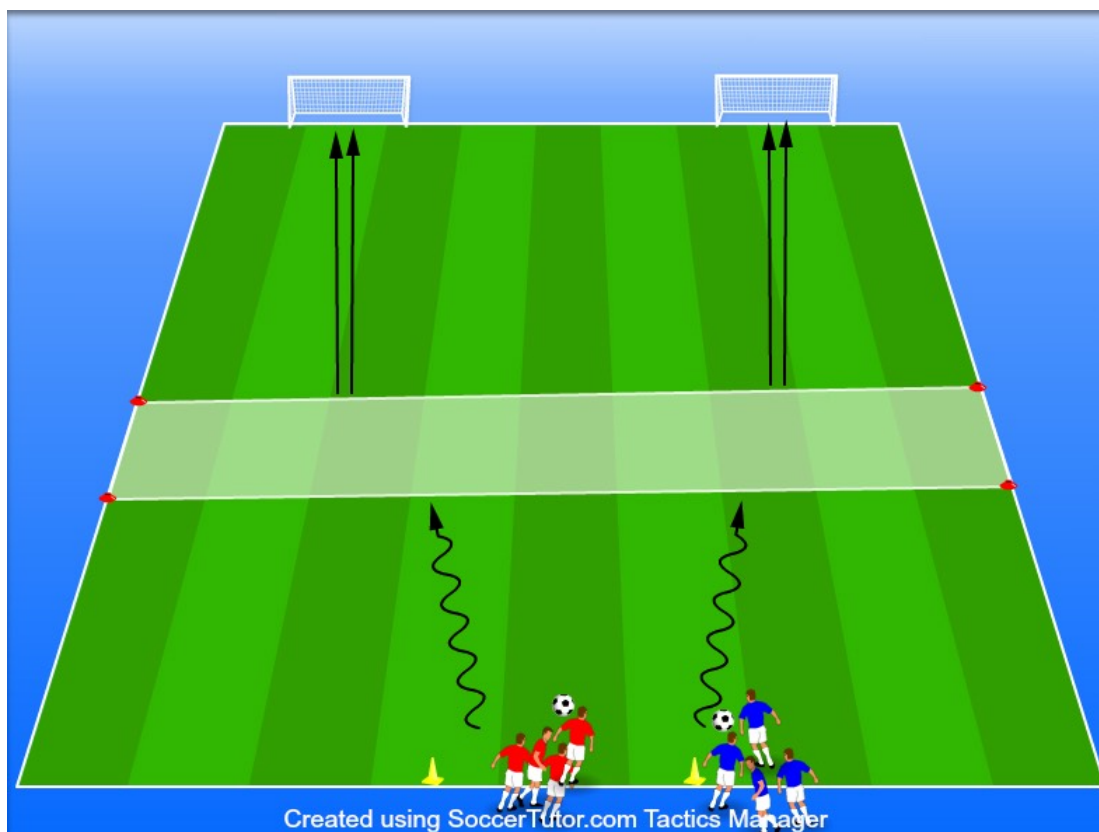
- 1, Súťaž tímov
- 2, Hrajte po zemi nech hráči cielene strieľajú po zemi.

COACH'S TIPS. Sleduj či padá veľa gólov. Ak nie uprav organizáciu cvičenia.

PLAYER TIPS. Maj otvorené oči. Snaž sa loptu trafiť čelom.

FUN EXERCISES

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



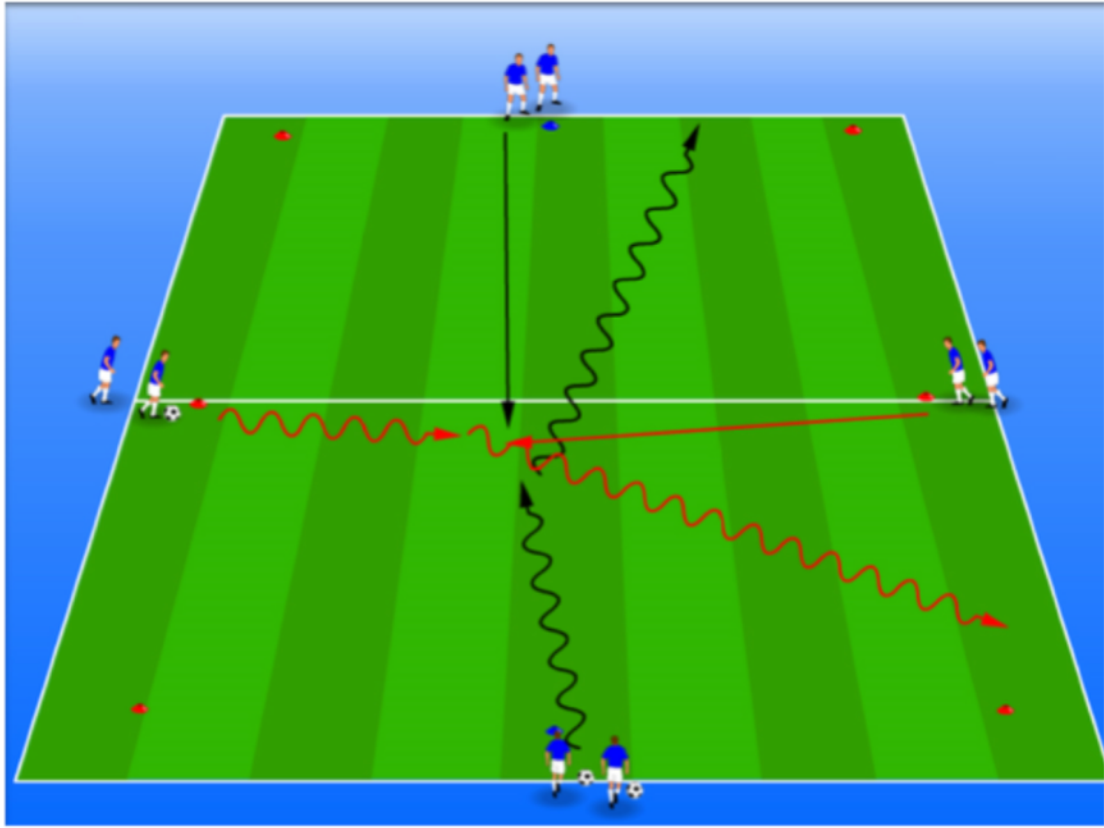
ORGANIZÁCIA. Dve malé bránky vzdialené od seba na 8 m. Zástupy hráčov vzdialené od seba na 3 m. Zástup hráčov od bránok je 20 m. Každý hráč má svoju loptu.

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.



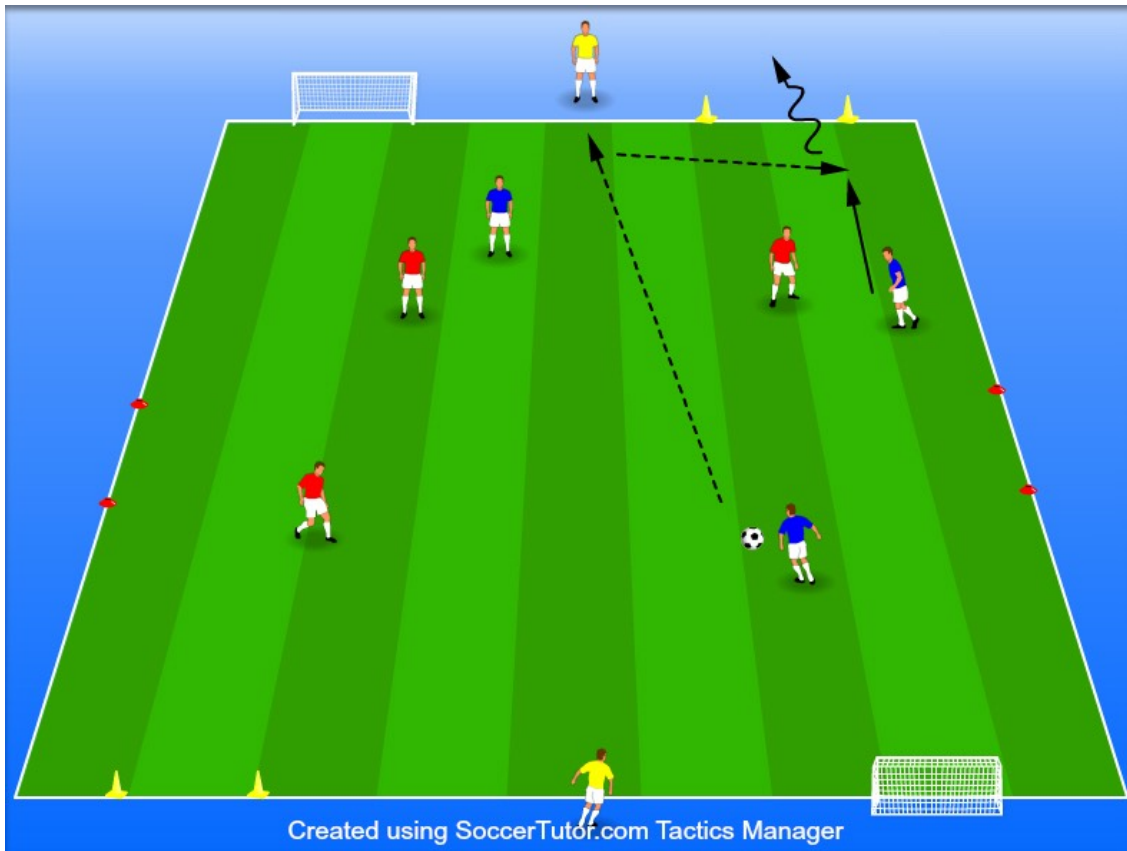
SET UP. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. V dvoch protilahlých stranách majú hráči loptu. Situácie 1vs1.

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 kúžel 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





CIEL. Rýchlosť s loptou, strelba

ORGANIZÁCIA. Branky od seba sú vzdialené 10m. 2 zástupy v strede ihriska štartujú z jednej strany (môžu byť aj na opačnej strane - odporúčame!!!). Každý zástup má len jednu loptu.

AKCIA. Oba hráči štartujú a obiehajú vedením lopty bránku a zakončujú do bránky. Gól platí len vnutrajškom a akcia musí skončiť gólom. (Ak hráč gól nedá, ide pre loptu a musí streliť gól a až potom prihráva ďalšiemu spoluhráčovi). Vyhráva team ktorý strelí prvý 12 gólov.

VARIANTY.

1. Hráči obiehajú bránku a v strede ihriska spravia HOOK TURN a strieľajú na vlastnú bránku.

TIPY PRO HRÁČE. Maj loptu stále pod kontrolou. Rozmýšľaj kedy sa hodi dlhý dotyk.



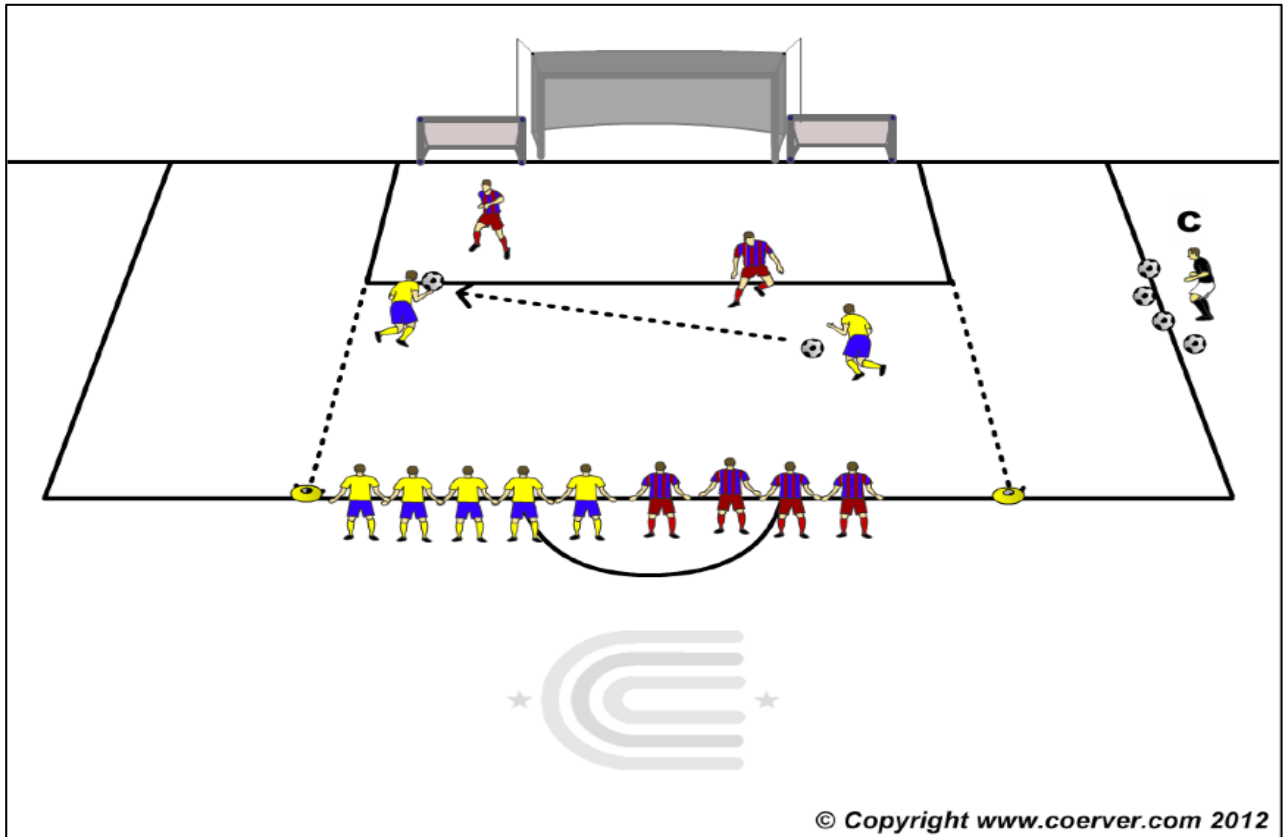
ZAMERANIE. Obchádzanie súpera kľučkou

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 obísť súpera kľučkou doľava alebo doprava. Ak získa 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.



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