



THE BEST START
IN SOCCER
for kids ages 4-6

Coerver® Coaching Camp **First Skills**

Make Your Move **Příručka pro trenéry**

Copyright ©2012. Coerver Coaching. All rights reserved.

Bez svolení autora se nesmí žádným způsobem, jakoukoliv formou, elektronicky nebo mechanicky kopírovat žádná část této příručky, vyjma krátkých úryvků pouze za účelem recenze. Slovo COERVER® a logo COERVER® COACHING jsou zaregistrované obchodní značky Sportsmethod Ltd. a Sportsmethod Asia Ltd.

NÁŠE CÍLE NA COERVER® CAMP

Vize COERVER® kempů je poskytnout chlapcům a dívkám radost z tréninku, který vede ke zlepšení jejich individuálních dovedností pod vedením profesionálních a nadšených trenérů.

Chceme naučit hráče, aby pochopili JAK, KDY a KDE jednotlivé dovednosti, především 1 na 1, efektivně využít ve hře!

Abychom u hráčů zvýšili herní jistotu a pohodu používáme během tréninků program Coerver® Pyramida rozvoje hráče.

Naše kempy budou zábavné, bezpečné, kreativní, dynamické a přinesou progres.

POVINNOSTI COERVER® TRENÉRŮ A HRÁČŮ

1. Před každým tréninkem zkontrolujte zdravotní stav hráčů.
2. Nepřetěžujte zbytečně hráče. Dbejte na správný pitný režim. Zdraví je nejdůležitější!
3. Zajistěte, aby vybavení hráčů i tréninkové pomůcky byly v dobrém stavu a čisté.
4. Hráči musí mít při tréninku chrániče.
5. Hráči nesmí manipulovat s těžkými předměty, jako jsou např. branky.
6. Fauly při tréninku jsou zakázány!
7. Každé zranění musí hráči hlásit trenérovi.
8. Během tréninku musí mít trenér k dispozici lékárníčku a mobilní telefon s číslem na první lékařskou pomoc.
9. Nikdy nenechávejte hráče na hřišti i mimo něj bez dozoru.
10. Chovejte se k hráčům slušně a zároveň vyžadujte respekt k vám i mezi hráči samotnými.

POKYNY PRO COERVER® TRENÉRY

1. Na každý trénink si připrav plán, co budete s hráči procvičovat.
2. Připrav si pomůcky na ploše před tréninkem.
3. Pouč hráče o pravidlech bezpečnosti.
4. Nauč se jména hráčů (samolepící štítky se jmény).
5. Mluv tak, aby tě všichni slyšeli.
6. Používej pozitivní motivační fráze (skvělé, super střela, výtečný zákrok, perfektní technika...).
7. Využívejte co nejvíce cvičení s míčem.
8. Vysvětli, ukaž, kontroluj správnost a zvyšuj nebo snižuj obtížnost!!!
9. Připrav si soutěže v rámci cvičení a užívej si s hráči legraci.
10. Buď přátelský, nadšený a správně zaujatý pro trénink!
11. Poděkuj hráčům za odvedenou práci.
12. Připomeň jim další program.
13. Po tréninku vše uklid' a schovej.

PROGRAM KEMPU

TRÉNINK	TOPIC	DOVEDNOST
1	TRÉNINK	
2	CHALLENGE	ZKOUŠKA
3	TURNAJ	LIGA MISTRŮ
4	TRÉNINK	
5	TURNAJ	MISTROVSTVÍ SVĚTA
6	TRÉNINK	
7	CHALLENGE	NAPLNO!
8	TURNAJ	LIGA MISTRŮ
9	TRÉNINK	
10	TURNAJ	MISTROVSTVÍ SVĚTA

HARMONOGRAM KEMPU

08:30 - 09:00 Sraz účastníků

09:00 - 10:30 Trénink

10:30 - 10:45 Přestávka, svačina

10:45 - 11:45 Dovednostní soutěže

11:45 - 12:30 Turnaj

12:45 - 13:45 Oběd

13:45 - 14:15 Odpočinek

14:15 - 15:45 Trénink

15:45 - 16:00 Přestávka

16:00 - 17:00 Turnaj

17:00 - 17:15 Odjezd domů

ORGANIZÁCIA TVOJHO FIRST SKILLS TRÉNINGU



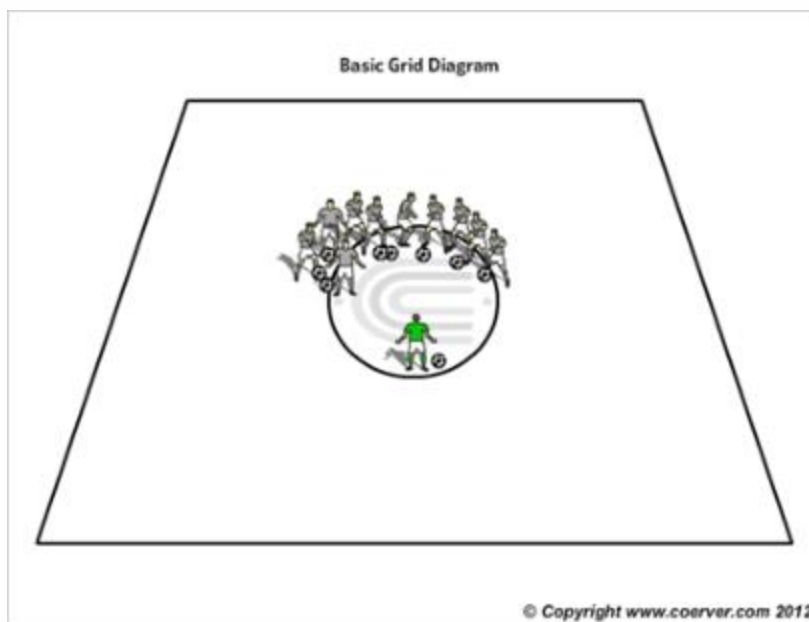
Štruktúra typického tréningovej jednotky (80-85 min)

1. (po príchode hráčov) Pohybové hry – Funny Games (15min)
Pauza/predstavenie tréningu 3min
2. Zručnosti (15min)
Pauza 2min
3. Rýchlosť (15min)
Pauza 3min
4. Streľba (15min)
5. Hry malých foriem (2v2-3v3) (15min)
6. Zhodnotenie tréningu/domáca úloha (3min)

CVIČENIA A HRY NA OVLÁDÁNIE LOPTY A POHYBY

1. ZRUČNOSTI

1. „VEDENIE LOPTY V ÚZEMÍ“



ORGANIZÁCIA

- 20x20m územie, každý hráč má loptu.

a. „Na signál urob zvuk“

- Každý hráč loptu. Pomalé vedenie lopty (chôdza/beh)
- Na povel „hore“ zastavujú hráči loptu podrážkou, vyskočia do vzduchu a zakričia „gól“.
- Na povel „dole“ zastavujú hráči loptu podrážkou, sednú si na loptu, rukami sa dotknú zeme a zakričia „tráva“
- Na povel „zmena“ hráči zastavujú loptu podrážkou, svoju loptu nechajú na mieste a rýchle si hľadajú inú loptu.

Zábavné varianty: Zastavenie lopty rôznymi časťami tela (koleno, zadok, lakeť)
a udržanie rovnováhy.

1. Vedenie lopty v území

b. "autá"

(vedenie lopty a zmeny smeru)

Prevedenie

- Hráči sú vodiči svojich áut (lôpt).
- Hrana územia je útes! Nespadnite dole!
- Pohybuj sa tak, aby si nezrazil.
- Používaj oči - pozeraj sa.
- Povely "rýchlo / pomaly"
- Signál "červená" - hráči musia zastaviť (Podrážka).
- "Zelená" - môžeš ísť.
- "Zákruta" - zmena smeru
- Vnútorou strany / vonkajšou stranou nohy
- "Otočka" - otočiť sa dookola (vnútrajšok / vonkajšok).
- Bláznivé auto: tréner je bláznivé auto a snaží sa dostať pred hráča a zastaviť ho - hráči sa snažia dostať preč od bláznivého auta.

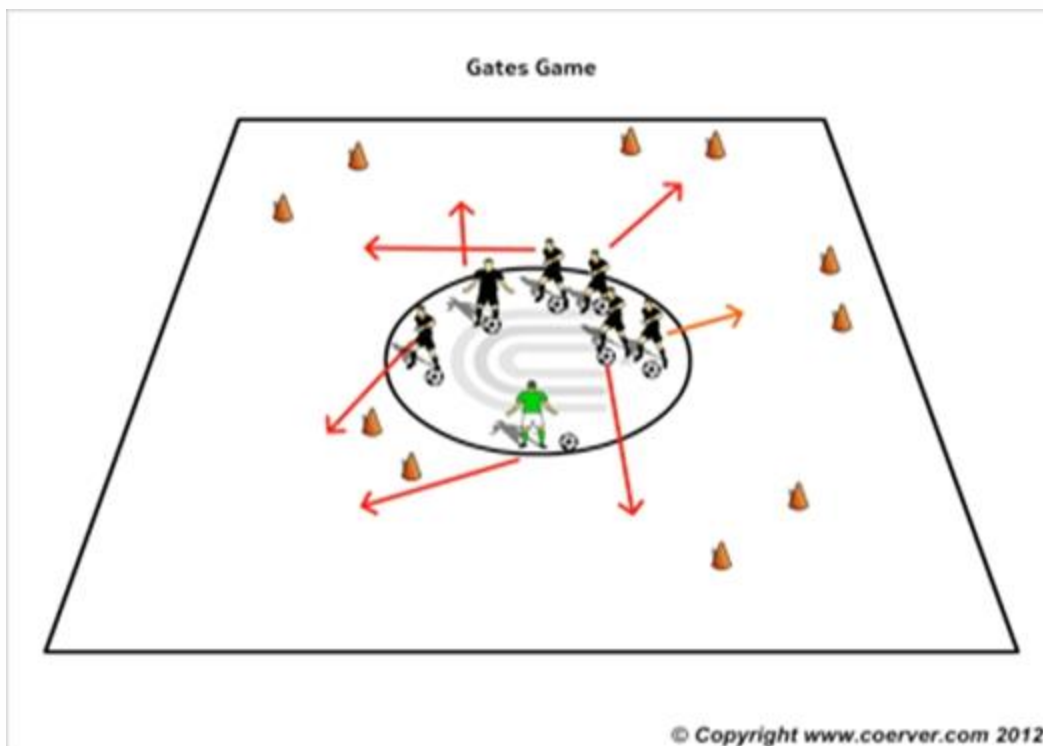
c. "Napodobuj trénera!"

Prevedenie

- Najskôr bez lopty. Na povel "teraz" hráči bežia do územia, na povel "zmena" hráči musia zmeniť smer tak, aby sa s nikým nezrazil.
- Na povel "stop" musia zastaviť, pozrieť sa na trénera a kopírovať to, čo robí (napr. sed, ľah na chrbte / bruchu, stoj na jednej nohe, poskoky znožmo, ruky na hlave, kľak na jednom kolene a pod.) to isté s loptou. Na "stop" robí tréner jednoduchú manipuláciu s loptou (Rolovanie lopty špička-päta, nášľapy špičkou podrážky, pingpong)
- Varianty: tréner nevolá "stop", ale hráči musia pri vedení lopty sledovať trénera a rýchlo reagovať na to, čo tréner robí.

TIPY Akonáhle si hráči zvyknú, dajte do role Trénera - hráča, ktorý volá "stop" a robí nejaké cvičenia na lopte.

2. Hra s brámkami



ORGANIZÁCIA

- 20x20m územie. 5 až 10 “bránok” v vnútri územia. Štartovací kruh uprostred územia (viď obr.)

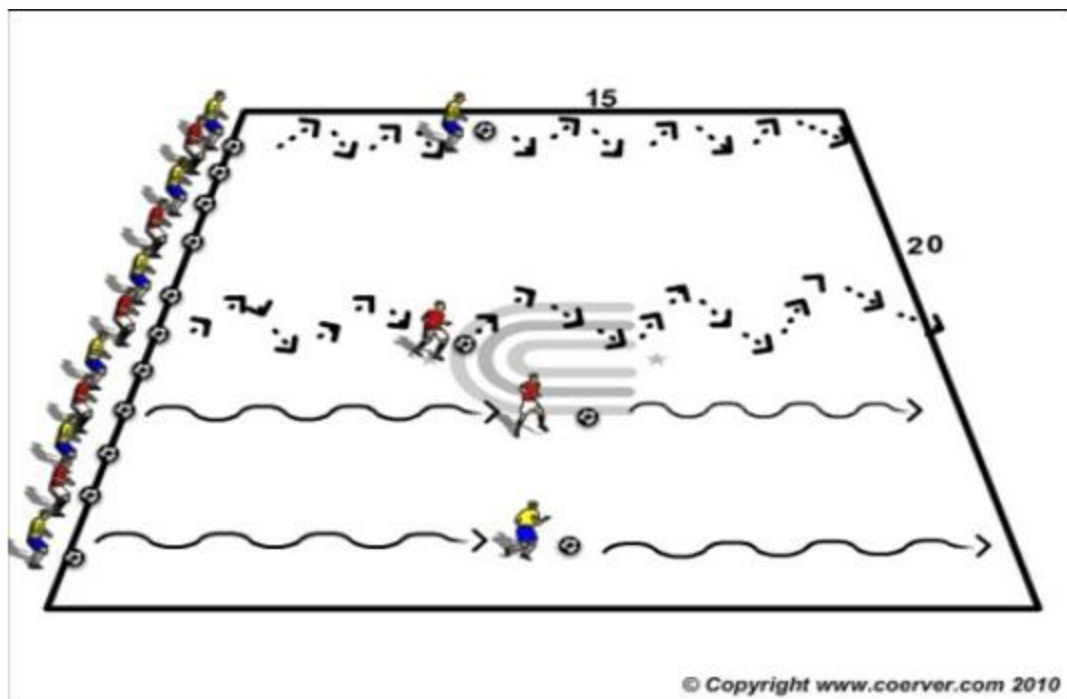
PREVEDENIE

- Prvýkrát bez lopty. Hráči musia prebehnúť čo najviac bránok, kým tréner nezavolá STOP. Potom hráči bežia späť do kruhu a tréner sa pýta, koľko bránok prebehli a či sa dokázali vyhnúť všetkým ostatným. Tréner ďalej nastavuje ciele, ktoré sú ťažšie.
- Potom s loptou. Bránka = 1 bod.
Alebo povel trénera – “prejdi cez 3 bránky a dostaň sa naspäť do kruhu.

TIPY

- Každé opakovanie by malo byť krátke (20-30 sekúnd).
- Spomeňte, čo hráči robili správne: pozerali sa a tak sa vyhli zrážkam, hľadali voľné bránky, rýchlo menili smer.
- Daj hráčom výzvu. Spýtaj sa ich: kto nabudúce prejde o jednu bránku viac? kto to skúsi ešte rýchlejšie? Kto skúsi rýchlejšie zatačať? Kto sa skúsi nabudúce nezraziť?
- Nechajte hráčov zavolať číslo bránky, ktorú prebiehajú (alebo zakričať napr. Gól).

3. “PLÁVANIE/ŽRALOCI”



ORGANIZÁCIA

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

PREVEDENIE

- Hráči sú označení číslicami 1 a 2.
- Tréner ukáže, akým spôsobom viesť loptu cez územie (napr. Vedenie priamym priehlavkom / šnúrkou a ako zastaviť).
- Na trénerovo zavolanie "jedna" vyrážajú hráči s číslom jedna daným spôsobom vedenia lopty na druhú stranu. Po piatich metroch štartujú na zavolanie "dva" hráči s číslom dva. Rôzne spôsoby vedenia / manipulácie s loptou
- Iba pravá / ľavá noha vedie loptu
- Vnútrajšok / vonkajšok, Nášlapky alebo pingpong

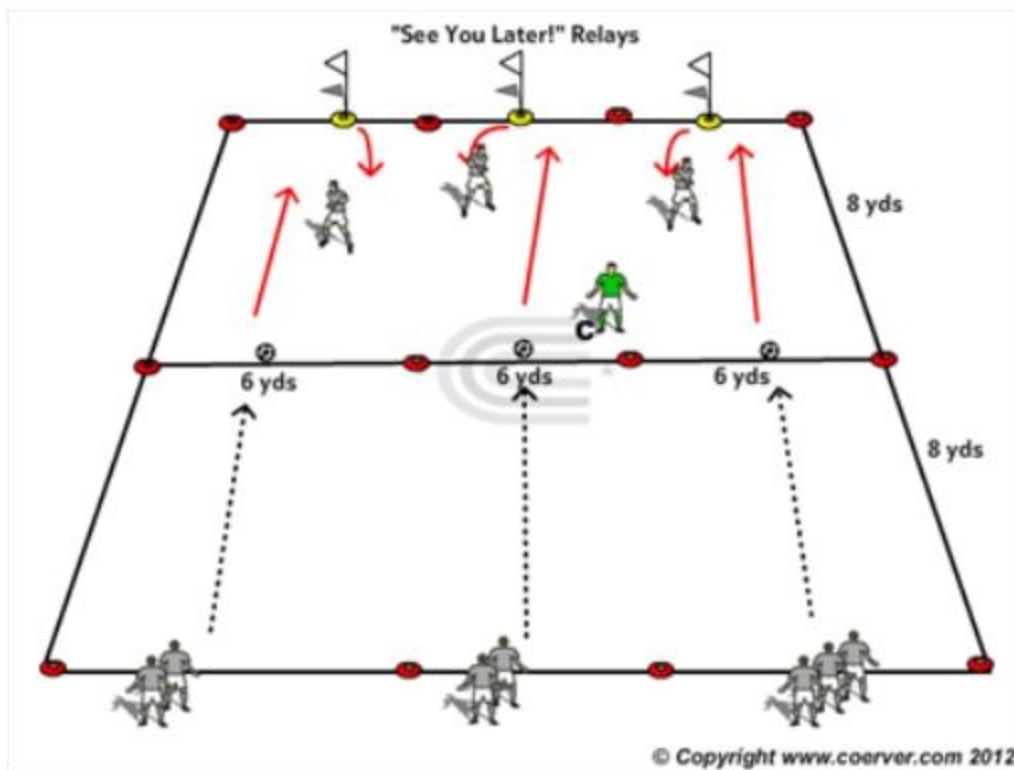
Hra 1: tréner sa stáva žralokom uprosred územia a snaží sa zobrať / odkopnúť hráčom loptu. Tréner ukazuje ako sa dá vyhnúť strate lopty (zmena smeru).

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

TIPY

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

4. ŠTAFETY



ORGANIZÁCIA

- Tri 6x8m územia vyznačené métami.
- Tyč alebo vyšší kúžeľ na vzdialenejšom konci uprostred
- Družstvá sú po 2-3 hráčoch

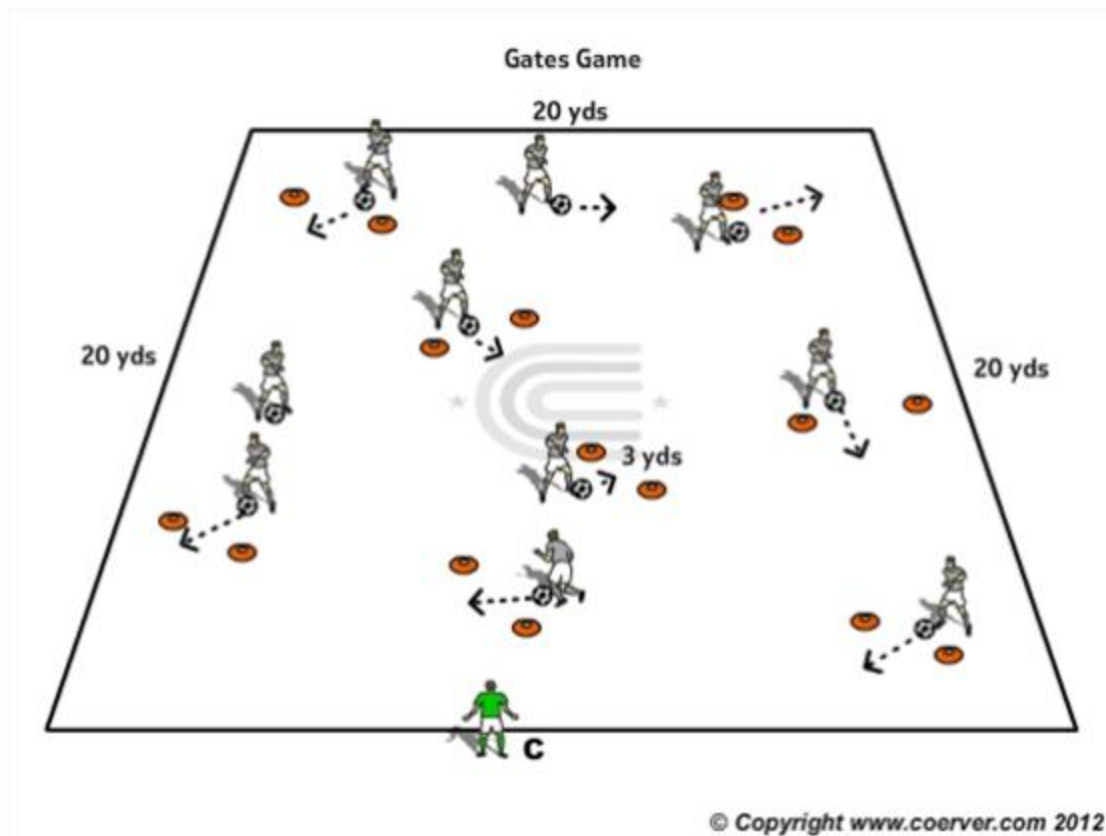
PREVEDIE

- Prvýkrát bez lopty: štafetový závod okolo tyče a späť. Každý hráč ide dvakrát. Všetci hráči tímu si musia po konci štafety sadnúť, to je signál, že tím skončil.
- Potom s loptou: lopta je umiestnená uprostred dráhy. Hráči preberajú loptu, vedú ju okolo tyče a späť a zastavujú ju na pôvodné miesto (špičkou podrážky). Potom bežia odovzdať štafetu ďalšiemu hráčovi.
- Varianty: vedenie iba jednou nohou, zastaviť loptu inou časťou tela.

TIPY

- Pripomeňte hráčom, aby sledovali lajnu pre zastavenie, nie aby pozerali len na loptu.
- Majte loptu blízko pri nohe (pod kontrolou). Vedzte loptu priamym priehlavkom a zatáčajte vnútornou stranou.

5. “TAM A SPÄŤ”



ORGANIZÁCIA

- 20x20m územie s 10 až 15 1m širokými brámkami.

PREVEDENIE

- Na signál trénera hráči prebiehajú s loptou (najskôr bez lopty) skrz bránkou, robia zmenu smeru a prebiehajú tou samou bránkou späť.
 - zasekávačka vnútrajškom
 - Zasekávačka vonkajškom
 - Pinpong
 - Zasekávačka podrážkou

Varianty: hráči vo dvojici majú jednu loptu. Prihrá si skrz bránku (1x skrz jednu bránku) a pohybujú sa k ďalšej bránke. Urobte súťaž - koľko gólov zvládnu za 30 sekúnd.

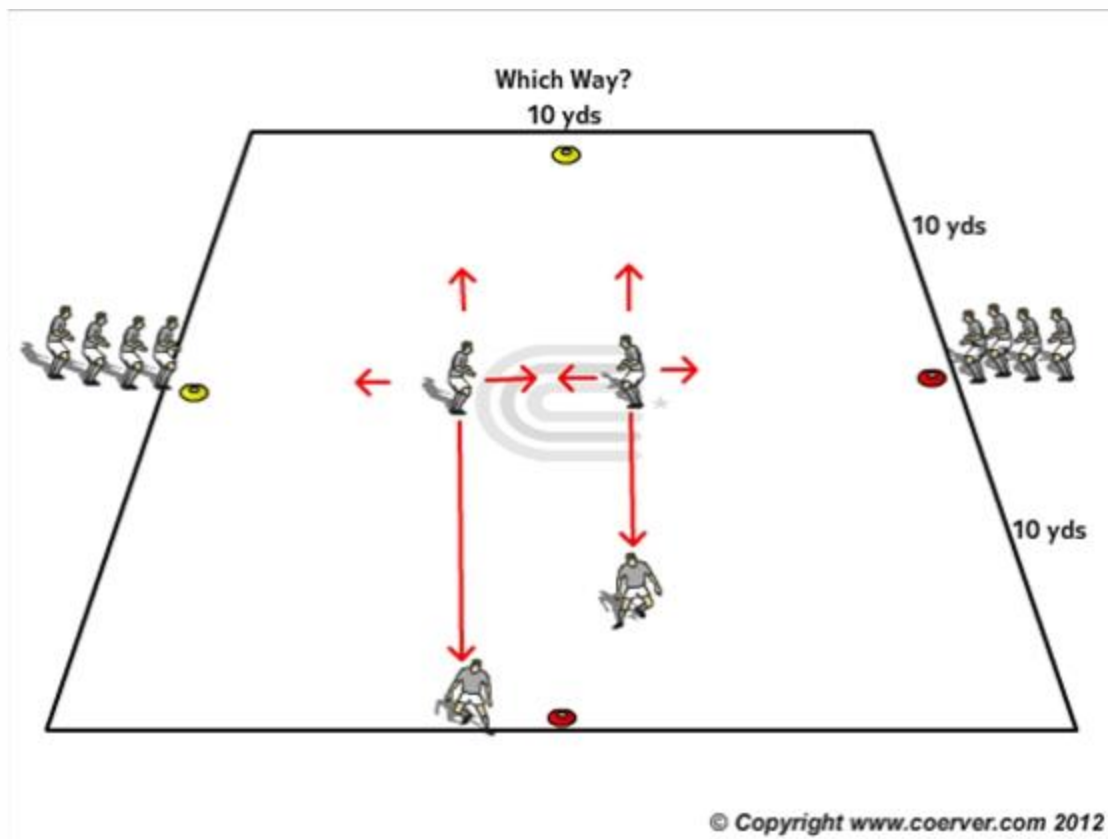
Hra: rozdeľte hráčov do dvoch skupín. Prvá skupina sa za 30 sekúnd snažia prejsť čo najviac bránok. Potom druhá skupina. Potom porovnaj skóre (možno budeš musieť hráčom počítať skóre).

TIPY

- Zo začiatku nechodte moc rýchlo. Zmenu smeru prevedť správne a potom najskôr zrýchli k ďalšej bránke.

2. RÝCHLOSŤ

1. "AKÝM SMEROM?"



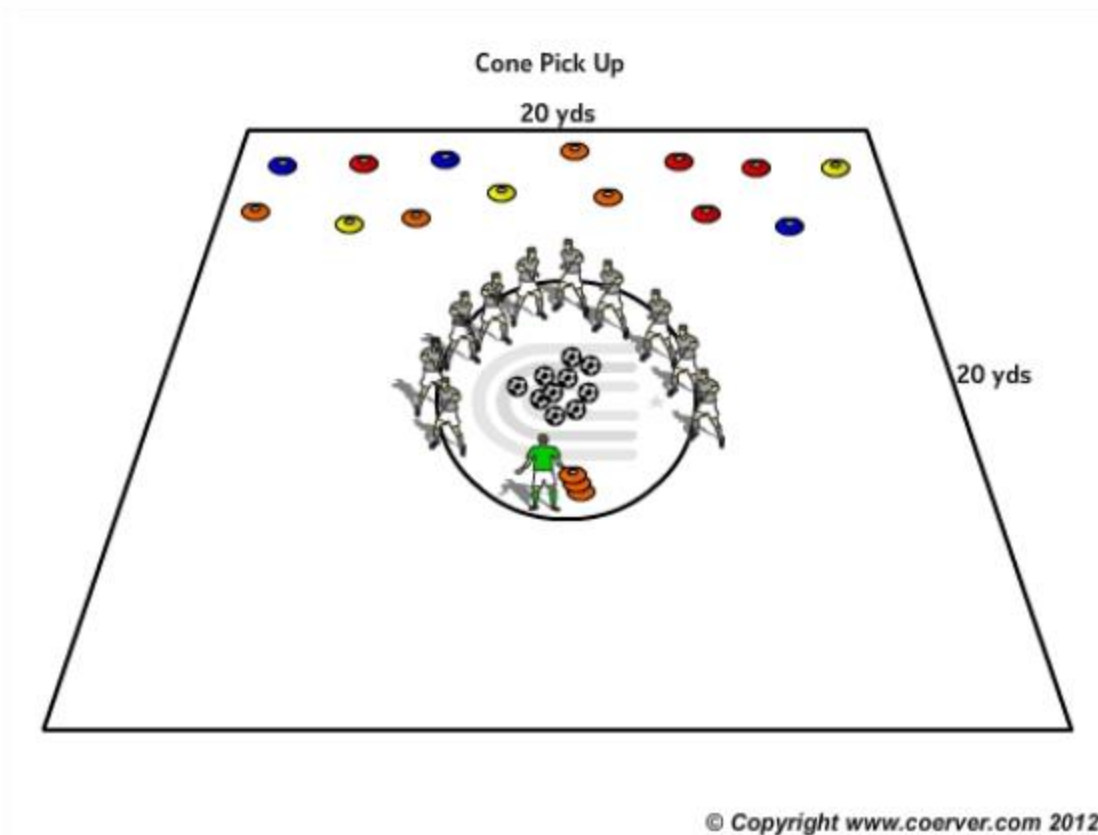
ORGANIZÁCIA

- 20x20m územie
- Hráči proti sebe v strede v dvoch zástupoch. Dve rôzne farebné kúželky po stranách (10m od stredu územia).

PREVEDENIE

- Dvojica hráčov proti sebe v strede územia.
- Hráči sú pripravení vo futbalovej pozícii (prešľapovanie na špičkách, znížené ťažisko, čakajú na povel).
- Na povel "otočka" sa hráči otočia chrbtom k sebe, stále vo futbalovej pozícii.
- Na povel "červená / žltá" sa snažia šprintovať čo najrýchlejšie k danej farbe.
- Varianty: 1. "farby naopak" - na povel "žltá" beží hráči k opačnej "červenej" farbe. 2. S loptou - hráči sa snažia rýchlo dostať s loptou na úroveň danej farby a loptu zastaviť.

2. „ZBIERANIE HRÍBOV“



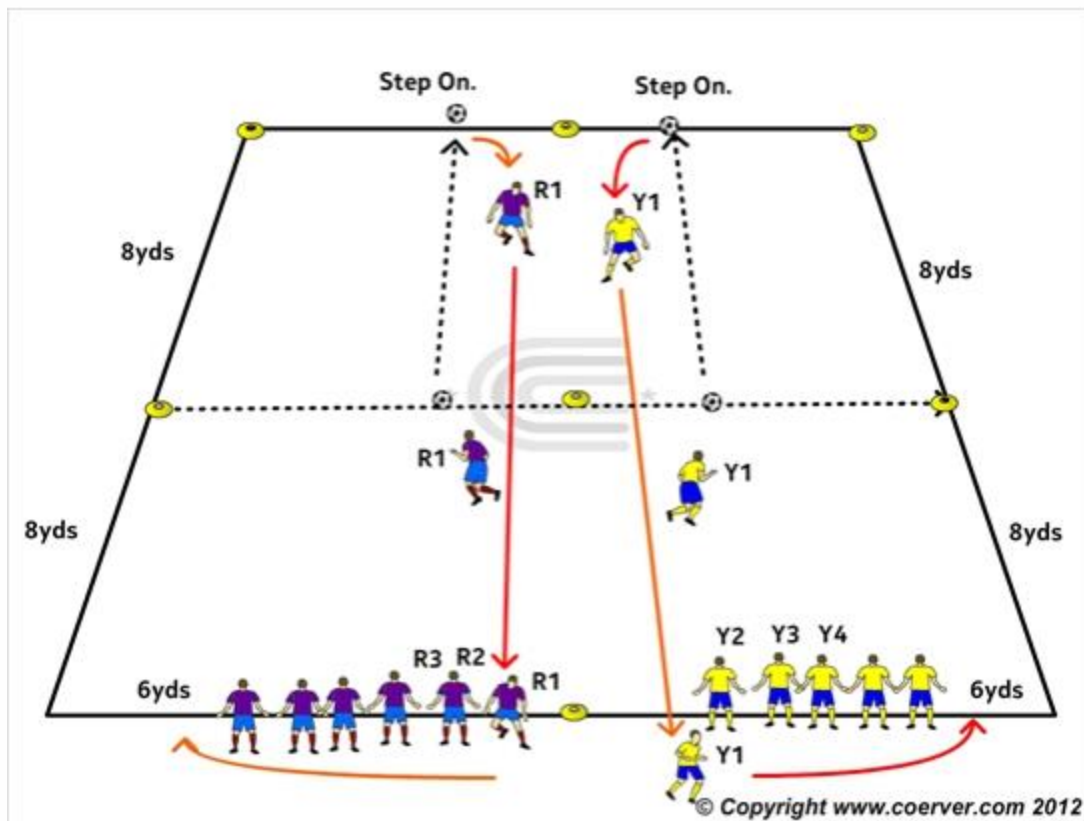
ORGANIZÁCIA

- 30-40 farebných kúžeľkov náhodne rozmiestnených (viď obrázok)
- Hráči sú s loptou a tréner je v kruhu.

PREVEDENIE

- Na povel "teraz!" Hráči vedú rýchlo loptu k vybranej méte, robia požadované ball mastery (Např. 4x nášľap alebo pingpong), zoberú métu a bežia zopakovať to isté k ďalšej méte. Po 1 minúte na trénerovo písknutie rýchlo vedú loptu späť do kruhu a počítajú svoje méty.
- Variant 1: 2 tímy hráčov, súťažia o celkový počet mét.
- Variant 2: Hráči musia zobrať 3 méty s rôznou farbou (robia ball mastery pri každej). Potom šprintujú späť do kruhu (dajte im časový limit např. max 1 minútu).

3. „ZASTAV LOPTU A ŠPRINTUJ!“



ORGANIZÁCIA

- V území 15x15m dva tímy na jednej strane územia. Jedna lopta v každom tíme.

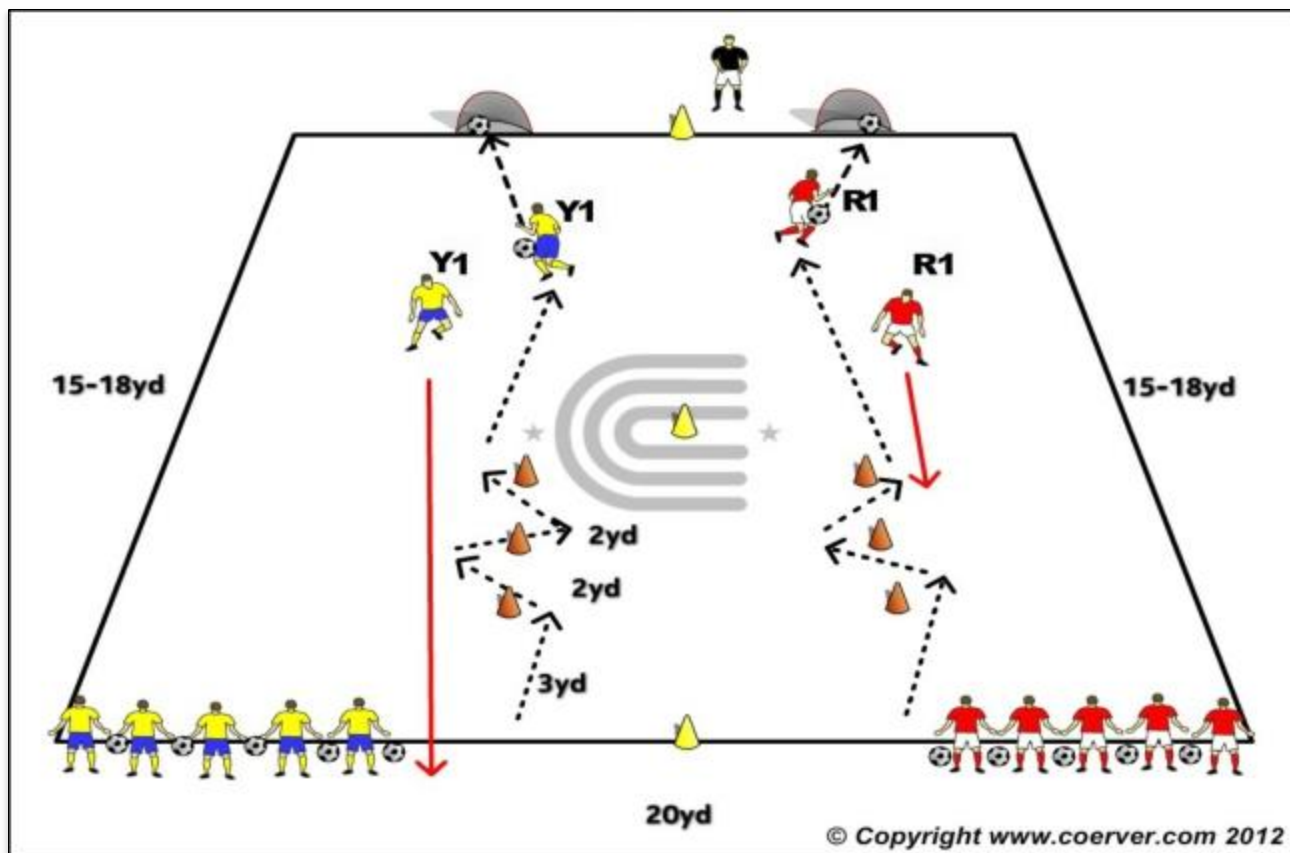
PREVEDENIE

- Prvý hráč z každého zástupu šprintuje k lopte, preberá (vnutrajškom / vonkajškom loptu Smerom do stredu vedie ju a zastavuje ho podrážkou na zadnej čiare (tolerancia 0,5m okolo lajny). Potom šprintuje späť a odovzdáva štafetu spoluhráčovi.
- Ďalší hráč šprintuje k lopte, a vedie loptu späť na stred, kde ho zastavuje podrážkou. Potom šprintuje späť a odovzdáva štafetu.
- Prvý tím vyhráva (strážime a chválime kvalitu činnosti).

VARIANTA: pred zastavením lopty musia hráči urobiť napr. „high wave“ (náznak zastavenia lopty na čiare).

3. STREL'BA

1. „DÁVAJ GÓL!“



ORGANIZÁCIA

- 15x15m územie. Dva tímy hráčov na jednej strane. 2 mini branky oproti každému tímu. Slalom z 3-5 kuželov pred každým tímom.

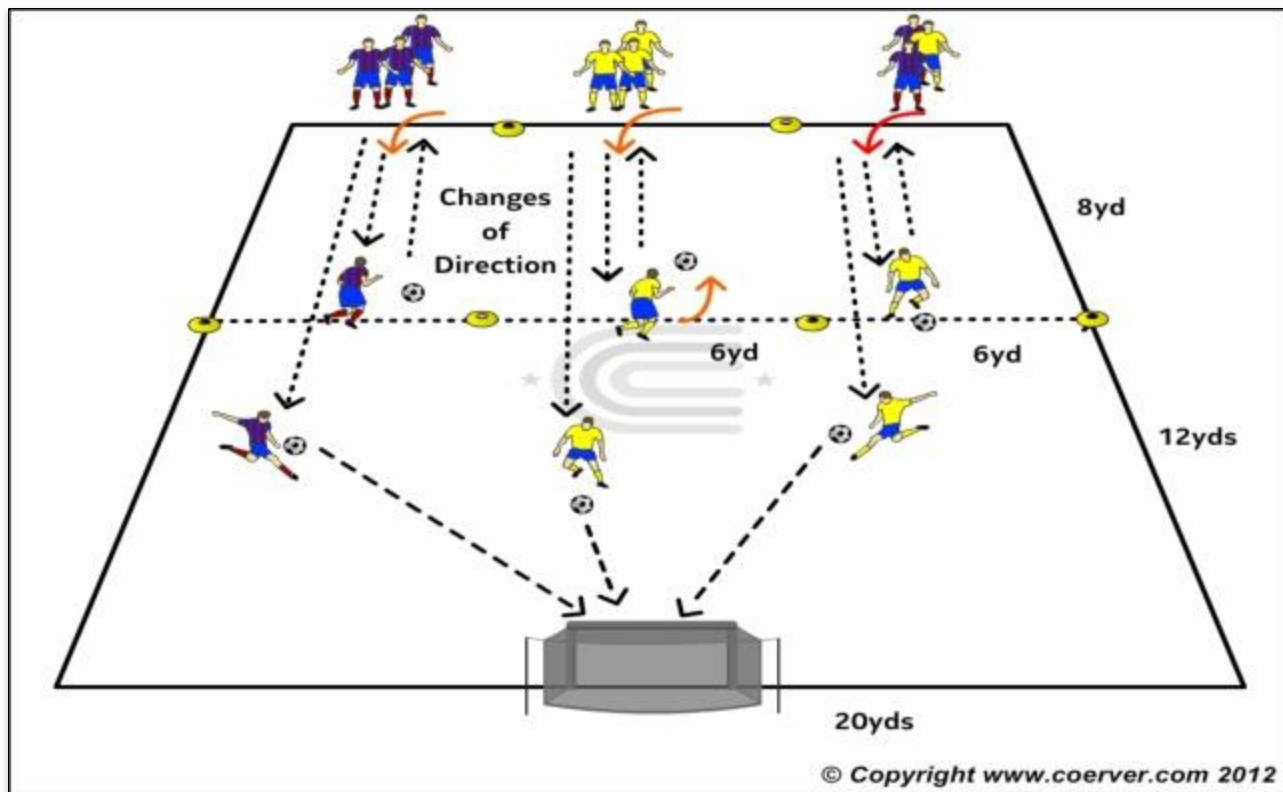
PREVEDENIE

- Na signál trénera vedie prvý hráč z každého zástupu loptu slalomom k bránke a zakončuje strelou. Berie si loptu a vracia sa na koniec svojho zástupu. Na signál ide ďalšia dvojica hráčov.
- Variant: Súťaž. Po zakončení šprintuje hráč ihneď bez lopty do svojho zástupu a tlapnutím púšťa ďalšieho hráča. Tréner počítá góly. Gól je za 1 bod, strela vedľa 0 bodov. Rýchlejší tím má 2 body.

TIPY

- Podporujte strelu priamym priehlavkom, chváľte vnútrajšok a to, že sa hráč dostal blízko k bránke a pozrel sa, kde bránka je.
- "Neponáhľaj sa so strelou", skôr sa snaž o presnú strelu a potom to skúšaj rýchlejšie.
- Vyznač územie na strelu, ak hráči strieľajú z diaľky už po slalome.

2. „TAM A SPÄŤ“



ORGANIZÁCIA:

- 12x12m územie, 3 tímy po 2 / 3 hráčoch v rade vedľa seba. Veľká brána (alebo 3 malé mini brány).

PREVEDENIE:

- Jeden hráč z každého tímu vo svojom minihrisku urobí 2 zmeny pohybu pred tým, než vedie loptu na bránu a strieľa.
- Variant: hráč vedie loptu na hranicu strelby, vracia sa šprintom späť a potom k lopte a strieľa.
- Pohyby pre zmenu smeru:
Zasekávačka vnútornou stranou nohy. Zasekávačka vonkajšou stranou nohy. Zasekávačka pod seba.

TIPY :

- Pochvál dobré zmeny smeru, zrýchlenie a sústredenie pri strele
- Hráč je blízko pri lopte, pozrie sa kde je bránka, spomalí si keď nevie strieľať v rýchlosti).
- "Oči sú hore pri každom otočení a strieľaní na bránku".

3. „ZOSTREL LOPTU“



ORGANIZÁCIA

- 15 x 15m územie. Tri méty s loptou na každej strane územia. 2 tímy stoja na jednej strane.

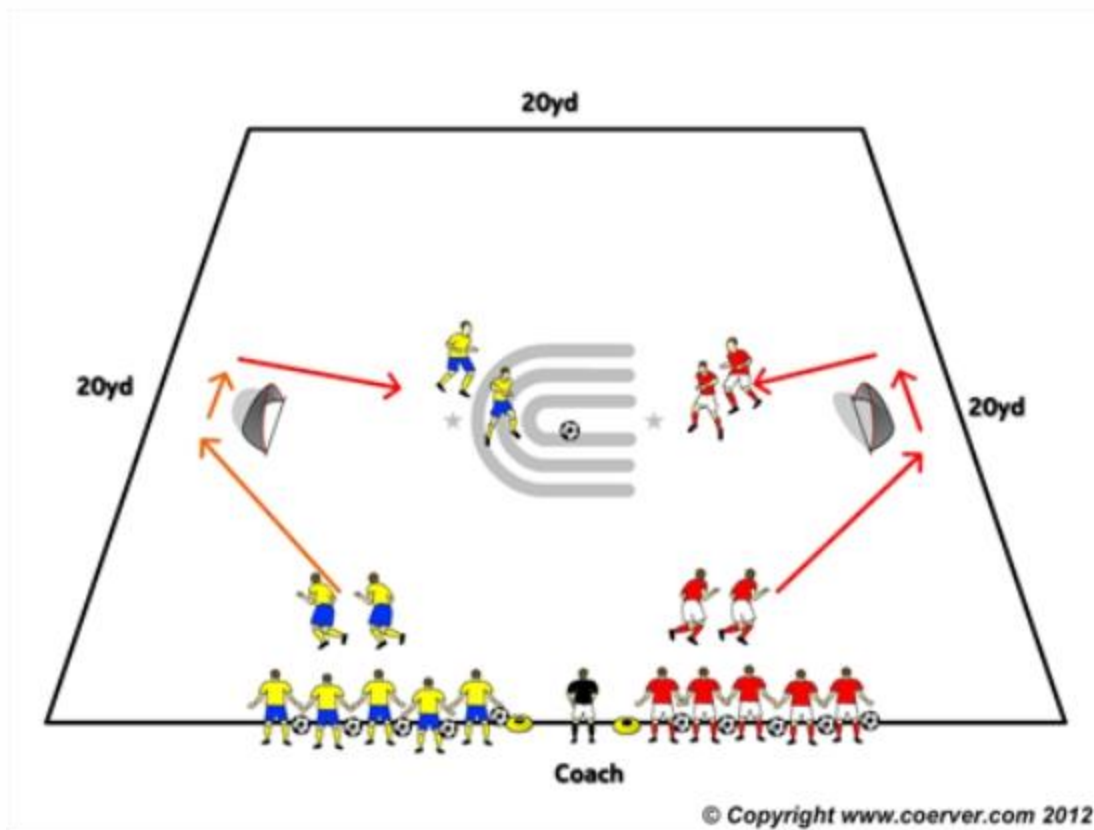
PREVEDENIE

- Hra 1. Tréner označí číslami lopty (prvá, druhá a tretia lopta). Hráči sú označení tiež číslami (alebo tréner použije mená). Tréner zavolá číslo lopty a číslo (meno) jedného hráča z každého tímu. Hráči vedú svoju loptu do územia a snažia sa čo najrýchlejšie zraziť loptu z danej méty vo svojej lajne.
 - Hra 2. Loptu sú u trénera. Tréner volá číslo (meno) hráča z každého zástupu a prihráva loptu medzi méty do stredy ihriska. Hráč z každého zástupu obieha prvú métu vo svojej lajne a vbieha medzi méty a začína súboj 1 na 1. hráč s loptou sa snaží zraziť akýkoľvek loptu zo šiestich lôpt.
- Variant: hráč môže zraziť iba loptu v protiahlej strane.

Podporujte rýchlosť hry. Akonáhle je méta zrazená, už štartuje nová dvojica.

4. HRY MALÝCH FORIEM (SSG)

1: "ÚTOK A OBRANA"



ORGANIZÁCIA

- 20x20m územie. 2 mini bránky 15 m od seba. 2 tímy. Lopty sú u trénera.

PREVEDENIE

- Na trénerov signál vybiehajú dvaja hráči z každej strany okolo bránky do herného územia.
- Tréner prihráva loptu jednej dvojici.
- Tím sa snaží dať rýchlo gól do súperovej bránky.
- Časový limit môže byť 30s, ak je lopta stále v hre.

TIPY

- Vysvetlite a zdôrazňujte hráčom termíny "útok" a "obrana"
- Podporujte rýchly protiútok, keď obrancovia získajú loptu.

2. HRA NA 2/4 BRÁNKY



ORGANIZÁCIA

- 20x20m územie. 4 mini bránky. 2 tímy. Lopty sú u trénera.

PREVEDENIE

- Hra na dve bránky (bránky sú čelom proti sebe):
 - Na trénerov signál vbiehajú dvaja hráči z každej strany okolo prvej bránky do herného územia.
 - Tréner prihráva loptu jednej dvojici.
 - Hráči môžu skórovať do jednej z náprotivných bránok. Podporujte zmeny smeru s loptou, ak je bránka obsadená.
 - Časový limit môže byť 30s, ak je lopta stále v hre.

Hra na štyri bránky (bránky sú čelom von):

- -Hráči môžu teraz zakončiť do ktorejkoľvek zo štyroch bránok. Podporujte vedenie lopty, nabíehaní, pýtanie si o prihrávku, myslenie.

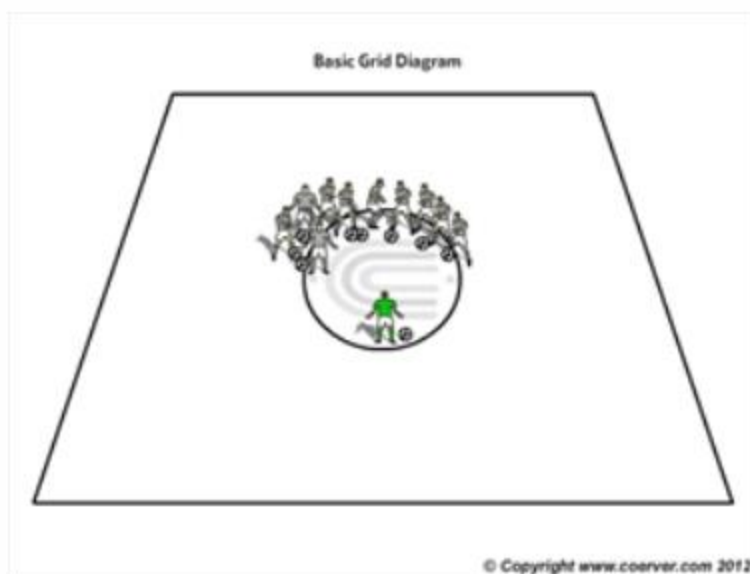


4 TRÉNINGOVÉ JEDNOTKY

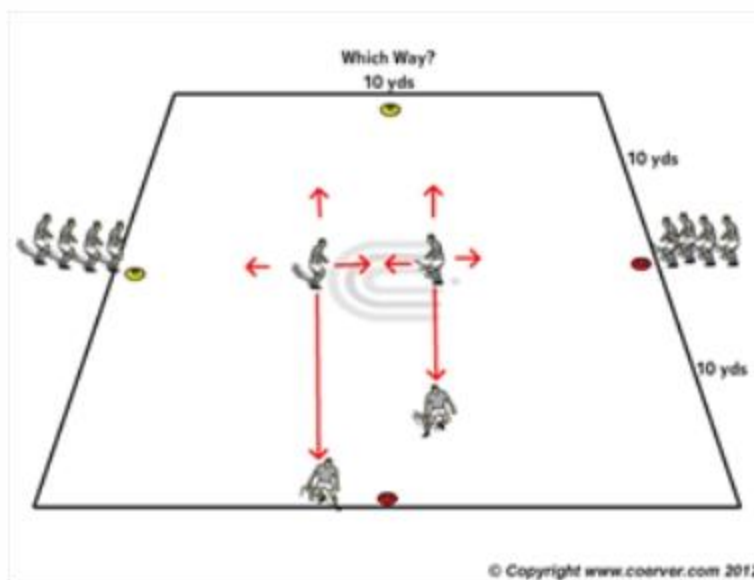


TRÉNING 1

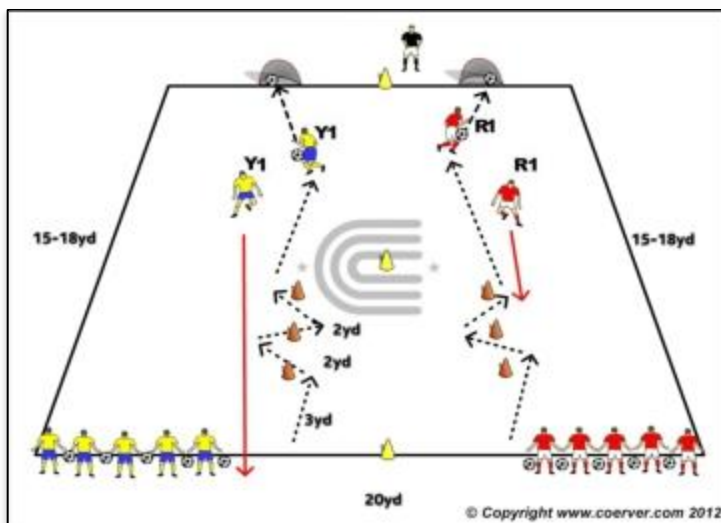
1. Úvod/predstavenie pravidiel
2. Zručnosti („Na signál urob zvuk“)



3. Rýchlosť (“Akým smerom?”)



4. STREL'BA ("Dávaj gól")



5. SSG - 2V2 ("Útok a obrana")



6. ZHODNOTENIE/DOMÁCA ÚLOHA (Toe-Taps)



DOVEDNOSTNÍ SOUTĚŽE

1. i 2. DEN

10:45 – 11:45 hod.

POKYNY K CHALLENGŮM

1. Naším cílem je challenge dát všem za předpokladu, že se zlepší, každý individuálně!!
2. **Jsou stanovené limity, které dětem neříkejte při prvních pokusech ať se snaží na maximum!!!** Ty si první den vyzkoušíte, abyste zjistili úroveň každého jednoho dítěte.
3. Druhý den kempu se challenge budou opakovat, ale už to bude na získání challengů.
4. Pro získání se musí zlepšit o určitý počet, čas apod.
5. Za co se získává challenge máte napsané v jednotlivých výzvách.

COERVER CHALLENGE

NÁZOV: BALL MASTERY – NÁŠLAPY, PING PONG.

CIEĽ. Hráči majú za úkol dát za 15sec čo najviac :

1. Nášlapů
2. pinpongů

První pokusy slouží ke zjištění, kolik jich hráč vůbec může udělat.

PRO SPLNĚNÍ: Druhý den už je to naostro a za získání challenge musí splnit o 2 nášlapy a pingpongy více.

COERVER CHALLENGE



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

NÁZOV: NEYMAR 1V1 SUPER CHALLENGE

CIEĽ. V ihrisku veľkom 10 x 10 m, hrajú dvaja hráči proti sebe na jasle alebo na kúžele po dobu 1 minúty.

AK CHCE HRÁČ SPLNIŤ ÚLOHU MUSÍ STRELIŤ SÚPEROVI JASLE (2 BODY) ALEBO DOSIAHNUŤ 2 TRAFENÉ KÚŽELE POČAS HRY. AK HRÁČ STRELÍ JASLE HRA NEKONČÍ ALE POKRAČUJE DO KONCA 1 MINÚTY AK NÁHODOU SÚPER ZOSTRELÍ 2 KÚŽELE ALEBO TAKTIEŽ DÁ JASLE, NESPLNIL ÚLOHU ANI JEDEN HRÁČ.

PRO SPLNĚNÍ: MUSÍ SEŠTŘELIT TŘI KUŽELE (3 BODY) NEBO HOUSLE A JEDEN KUŽEL (3 BODY) NEBO DÁT VÍCE BODŮ.

COERVER CHALLENGE



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

NÁZOV: 1v1 CHALLENGE

CIEĽ. V ihrisku veľkom 10 x 10 m, hrajú dvaja hráči proti sebe po dobu 30sec.

Hráči hrajú 1vs1 na 4 branky. Hra trvá 30sec. Hráči majú za úkol dať čo najviac gólov během hry. Kdo dá viac gólov. Trenéri vyberajte dvojice k sobě podobně zdatné.

PRO SPLNĚNÍ: Musí dať o 1 gól více.

COERVER CHALLENGE



NÁZOV: RONALDO Torpedo Speed CHALLENGE

CIEĽ. Šíře dráhy je 6m. Hráči si přihrávají proti sobě. Žlutý hráč se snaží provést míč na druhou stranu bez toho, aniž by mu trefili míč.

Úlohou hráčů na stranách je si přihrávat míč přesně do nohy. Hrají na dva doteky.

PRO SPLNĚNÍ: Buď musí proběhnout jednou nebo tam a zpět bez trefení.



LIGA MISTRŮ

11:45 – 12:30 hod.

PRAVIDLÁ TURNAJA:

INŠTRUKCIE:

1. PRIPRAVTE SI IHRISKÁ NA VÁŠ POČET HRÁČOV. (MINIMÁLNE 3 IHRISKÁ) – MŮŽETE SLOUČIT VÍCE SKUPIN.
2. PODĽA POČTU HRÁČOV ROZDELETE HRÁČOV DO 2 alebo 3 ČLENNÝCH DRUŽSTIEV. (MINIMUM SÚ 2 ČLENNÉ DRUŽSTVÁ).
3. TURNAJ JE MOŽNÉ APLIKOVAŤ PRI MINIMÁLNOH POČTE 12 HRÁČOV.

Vzor IHRÍSK

1. IHRISKO CHAMPIONS LEAGUE
2. IHRISKO EURÓPSKA LIGA
3. IHRISKO PREMIER LEAGUE
4. ČESKÁ/SLOVENSKÁ LIGA

HRÁ SA 3v3 ALEBO 2v2

HRAJTE NA 4 BRÁNY (2 brány sú z kúželov na prevedenie lopty)

KTO VYHRÁ ZÁPAS POSTUPUJE O SKUPINU VYŠŠIE (RESP. AK JE V **CHL** TAK OSTÁVA), KTO PREHRÁ ZÁPAS VYPADÁVA O LIGU NIŽŠIE.

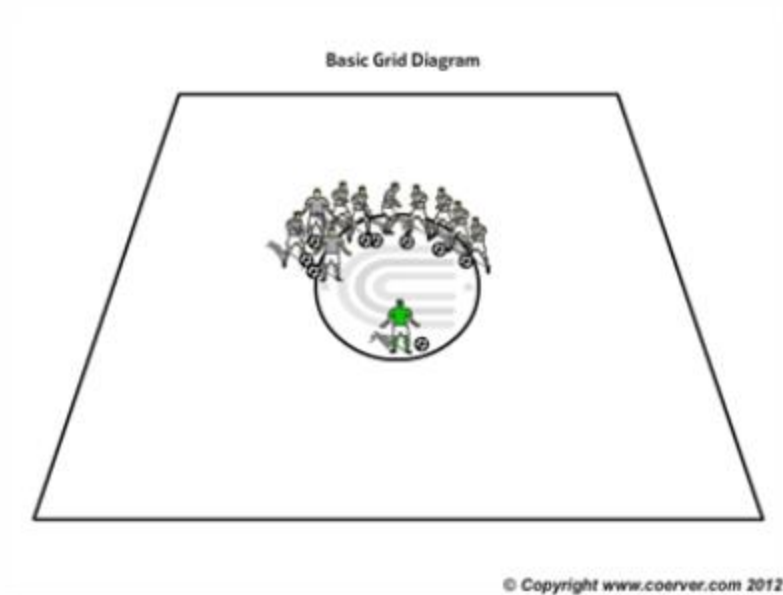
V PRÍPADE REMÍZY, HRÁČI LOSUJÚ KAMEN-PAPIER-NOŽNICE

KTO VYHRÁ POSLEDNÉ HRACIE KOLO NA IHRISKU CHAMPIONS LEAGUE STÁVA SA CELKOVÝM VÍTAZOM!

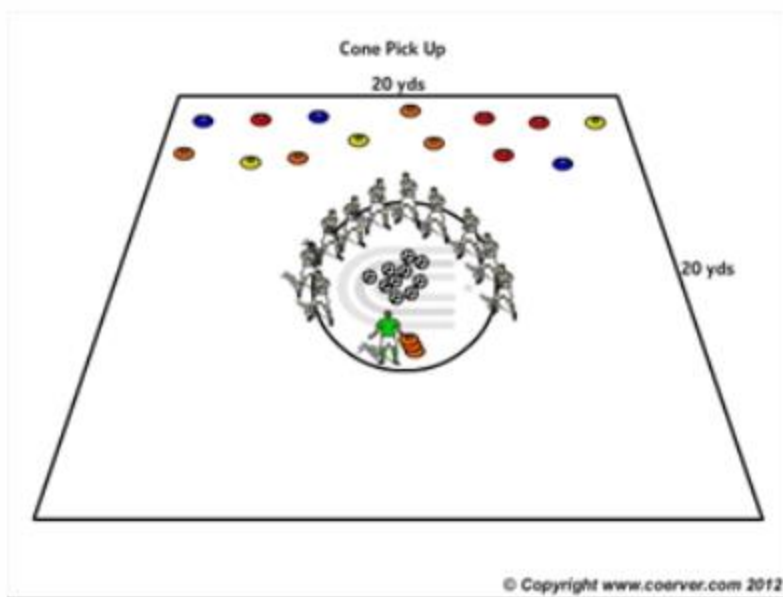
POČET KÔL ASPOŇ 6 KÔL PO 4-6 MINÚT.

TRÉNING 2

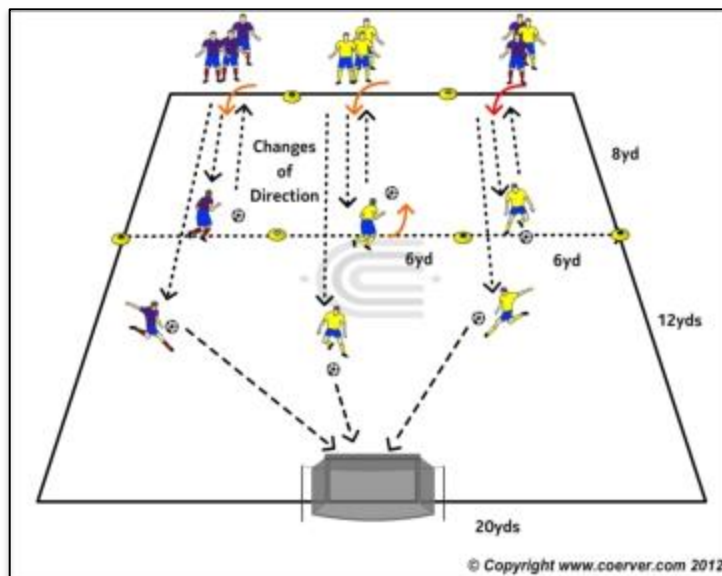
1. SSG: 2v2
2. ZRUČNOSTI (“Auta”)



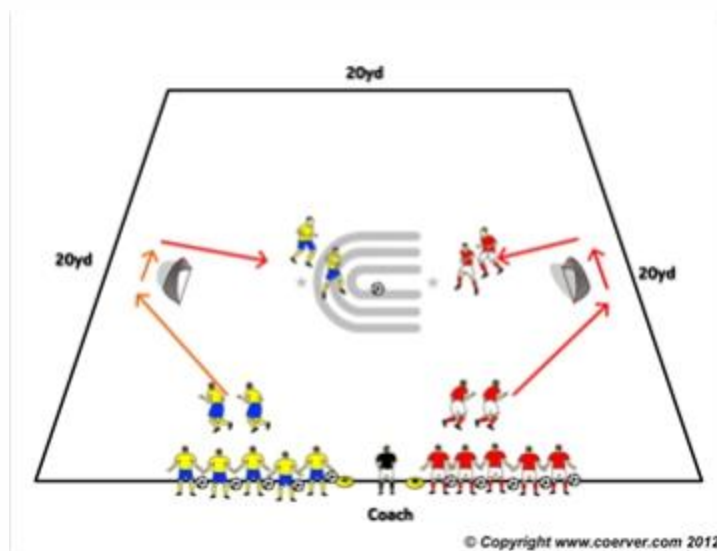
3. RÝCHLOSŤ (Zbieranie klobúčikov)



4. STREL'BA ("Tam a späť")



5. SSG – 2V2 ("Útok a obrana")



6. ZHODNOTENIE/DOMÁCA ÚLOHA (Sole Roll)



MISTROVSTVÍ SVĚTA

16:00 – 17:00 hod.

PRAVIDLÁ TURNAJA:

1. Pripravte si systém hry pre váš počet hráčov, snažte sa urobiť turnaje podľa vekovej a výkonnostnej skupiny.
2. Na základe počtu hráčov si vytvorte systém hry, ako je to na MS, to znamená skupina + vyradovacia fáza.
3. Hráči a družstvá sa náhodne losujú do skupín, nikto nevie s kým bude hrať a za koho bude hrať pred losom (t.j. hráč si vytiahne papierik z klobúka napr. Brazília).

HRÁ SA 2v2 alebo 3V3 podľa počtu hráčov. Môžu byť 2 skupiny po 3 družstvá, ale môžu byť aj 4 skupiny po 3 alebo 4 tímech.

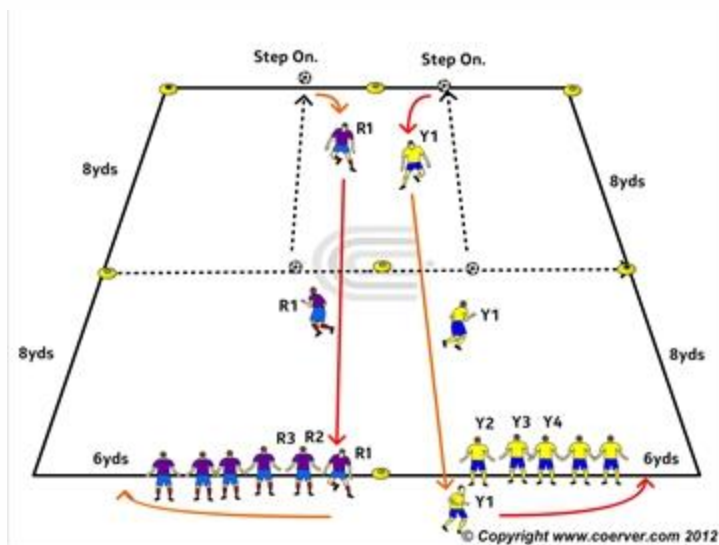
TRÉNING 3

1. SSG: 2v2

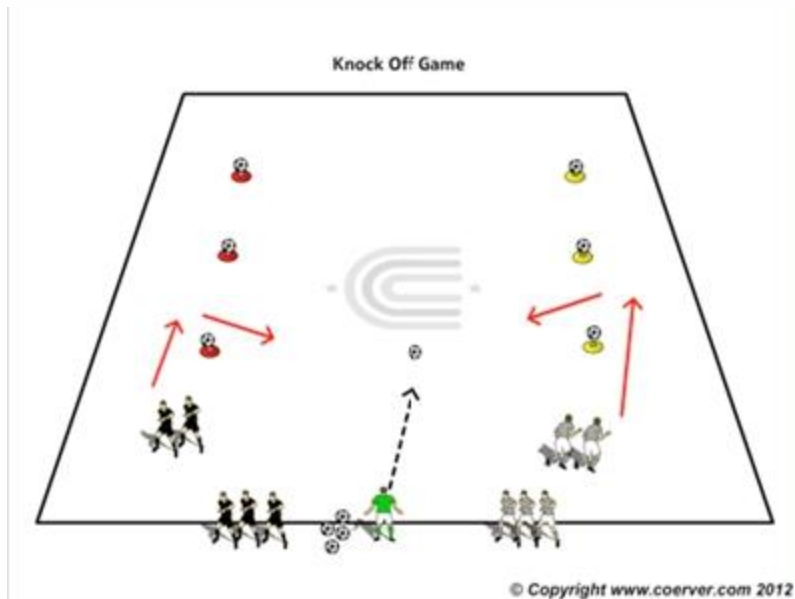
2. ZRUČNOSTI (“ Tam a späť ”)



3. RÝCHLOST („Zastav loptu a šprintuj“)



4. STREL'BA ("Zostrel loptu")



5. SSG – 2na2 („Hra na 2 bránky“)



6. ZHODNOTENIE/DOMÁCA ÚLOHA (Pull-Push)



DOVEDNOSTNÍ SOUTĚŽE

1. i 2. DEN

10:45 – 11:45 hod.

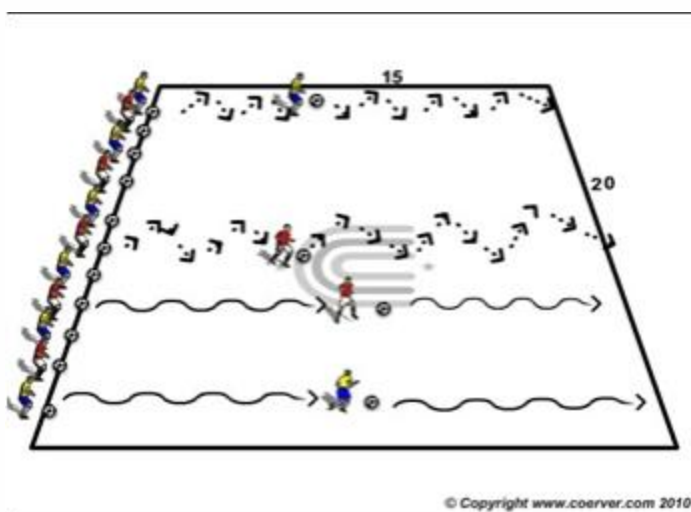


OPAKUJE SE LIGA MISTRŮ

11:45 – 12:30 hod.

TRÉNING 4

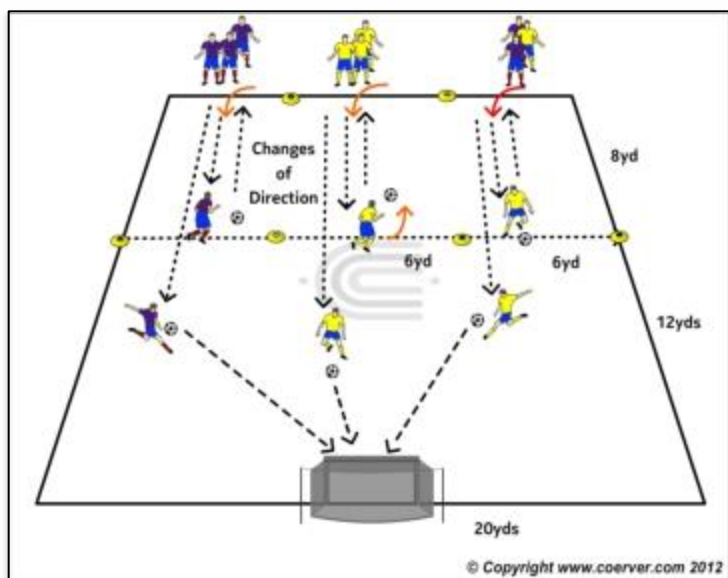
1. SSG: 2v2
2. ZRUČNOSTI (“plavání/žraloci”)



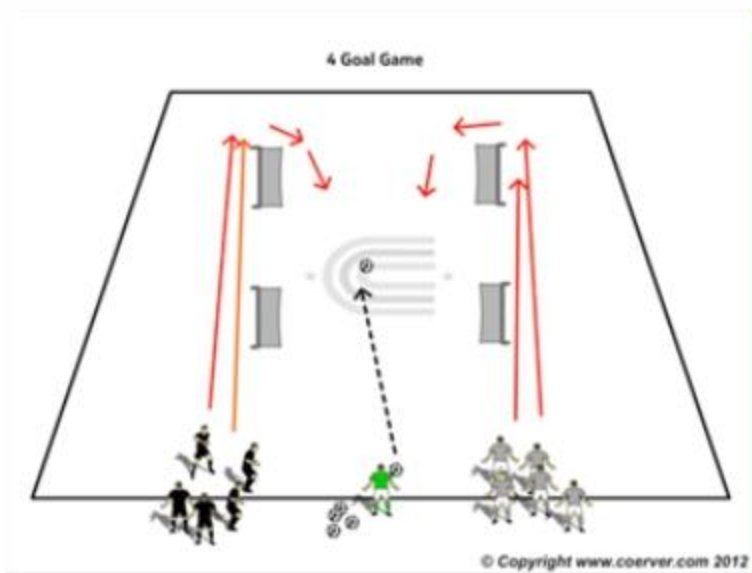
3. RÝCHLOŠŤ (ZBIERANIE HRÍBOV)



4. STREL'BA ("Tam a Spät")



5. SSG 2na2 („Hra na 4 bránky“)



6. ZHODNOTENIE/DOMÁCA ÚLOHA (Inside/Outside Cuts)



OPAKUJE SE MISTROVSTVÍ SVĚTA

16:00 – 17:00 hod.