



Coerver® Coaching Camp Junior kategorie U7 – U9

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	CHANGE OF DIRECTION	STEP ON
2	CHALLENGE	ZKOUŠKA
3	TURNAJ	LIGA MISTRŮ
4	STOP & START	SOLE STOP START
5	TURNAJ	MISTROVSTVÍ SVĚTA
6	FEINTS	STEP OVER
7	CHALLENGE	NAPLNO!
8	TURNAJ	LIGA MISTRŮ
9	CHANGE OF DIRECTION	DRAG
10	TURNAJ	MISTROVSTVÍ SVĚTA

VIDEO DOVEDNOSTÍ

STEP ON

<https://www.youtube.com/watch?v=PMCUMSE56Y4&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ&index=7>

SOLE STOP START

<https://www.youtube.com/watch?v=uR-NQ8Or9eQ&index=8&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ>

STEP OVER

https://www.youtube.com/watch?v=DheO6l_t_Ug&index=6&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ

DRAG

<https://www.youtube.com/watch?v=xYo8m9J4TrE&index=5&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ>

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

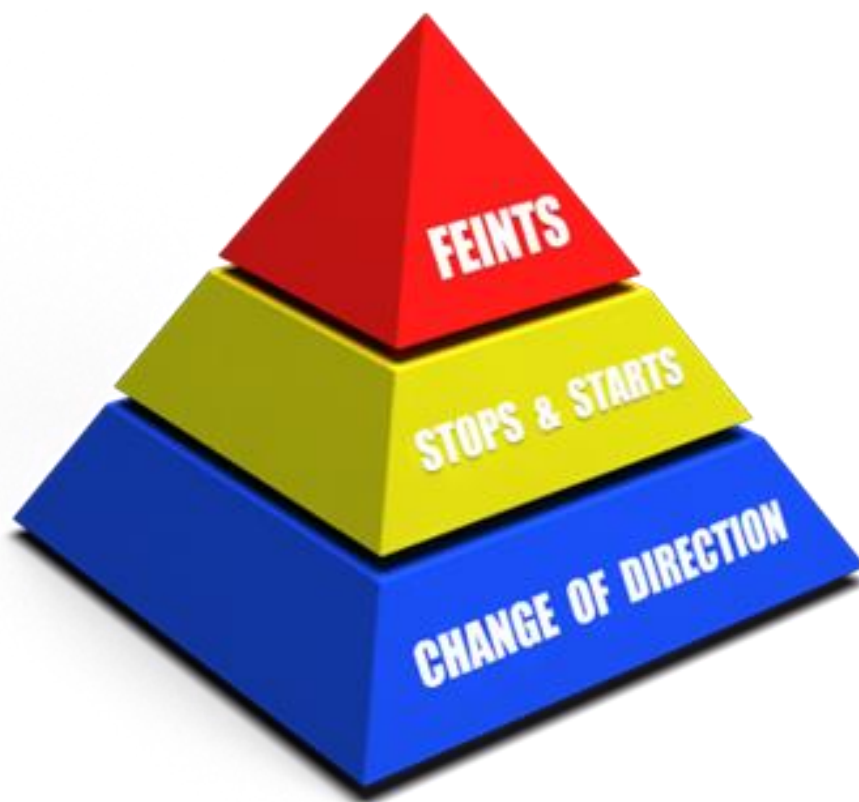
14:15 - 15:45 Trénink

15:45 - 16:00 Přestávka

16:00 - 17:00 Turnaj

17:00 - 17:15 Odjezd domů

1. TRÉNINK 90 min.



CHANGE OF
DIRECTION
STEP ON

Rozcvička – Ball Mastery (nášlapy)



ZAMĚŘENÍ: Zahřátí organismu, nášlapy, vedení míče.

ORGANIZACE: 6 – 8 branek z kuželů 1,5m velké. Každý hráč míč.

AKCE: Hráči vedou míč v území mezi brankami. Pokud chtějí projít, musí provést 4 nášlapy a poté mohou vyrazit do další branečky. Následně hráči provádí STEP ON.

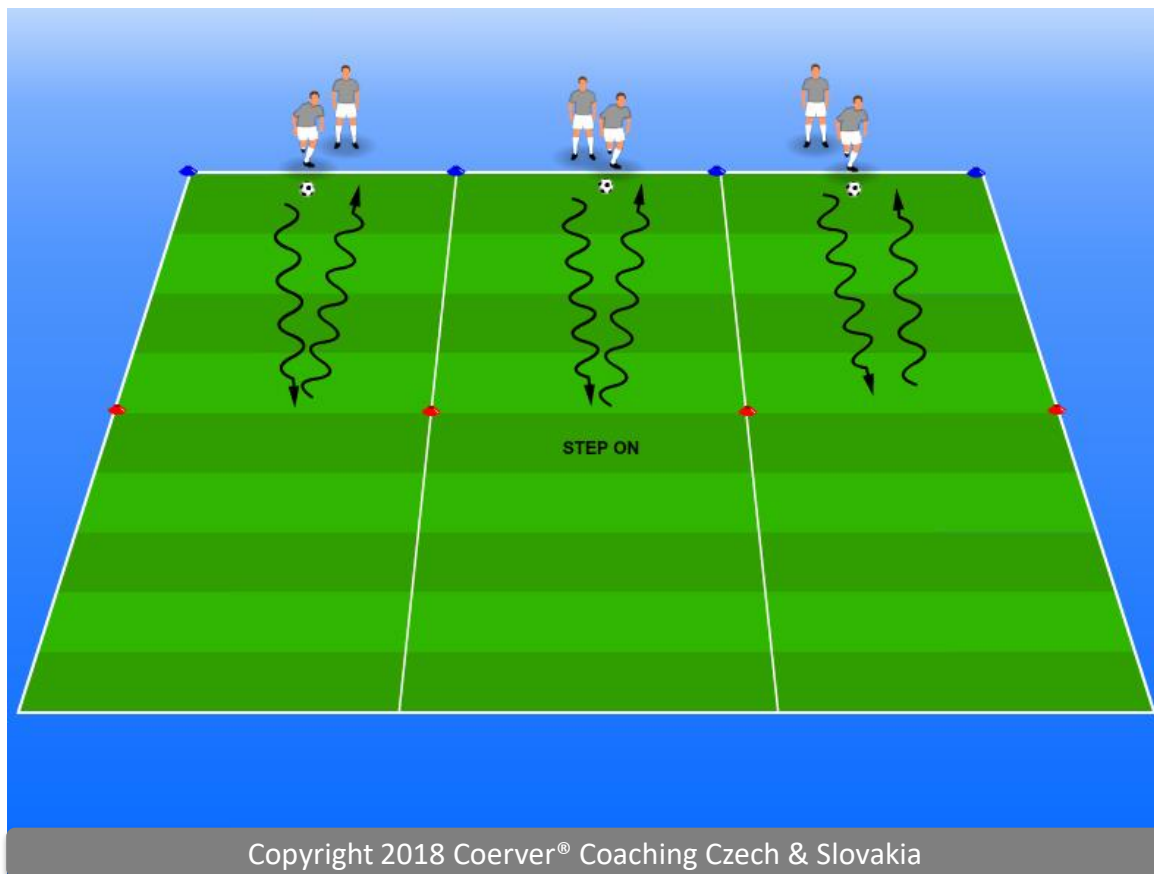
VARIANTY:

1. Nech hráče počítat nahlas nášlapy.
2. Udělej soutěž: proved' 4 branečkami (v každé 4 nášlapy (STEP ON) – nahlas hlaš počet), pokud máš běž k trenérovi.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj provedení nášlapů. Mělo by se provádět přední částí chodidla. Dále sleduj zrychlení po branečce.

TIPY PRO HRÁČE: Zpomal si před brankou, počítej nahlas, zrychli do další branky.

NÁCVIK – STEP ON



ZAMĚŘENÍ: Nácvik change of direction – step on.

ORGANIZACE: Jeden míč v zástupu. Červené kužely vzdálené 7-8m.

AKCE: Hráči stojící jako první v zástupech startují a vedou míč na červené mety, kde provádí STEP ON. Poté se vrací zpět do svého zástupu.

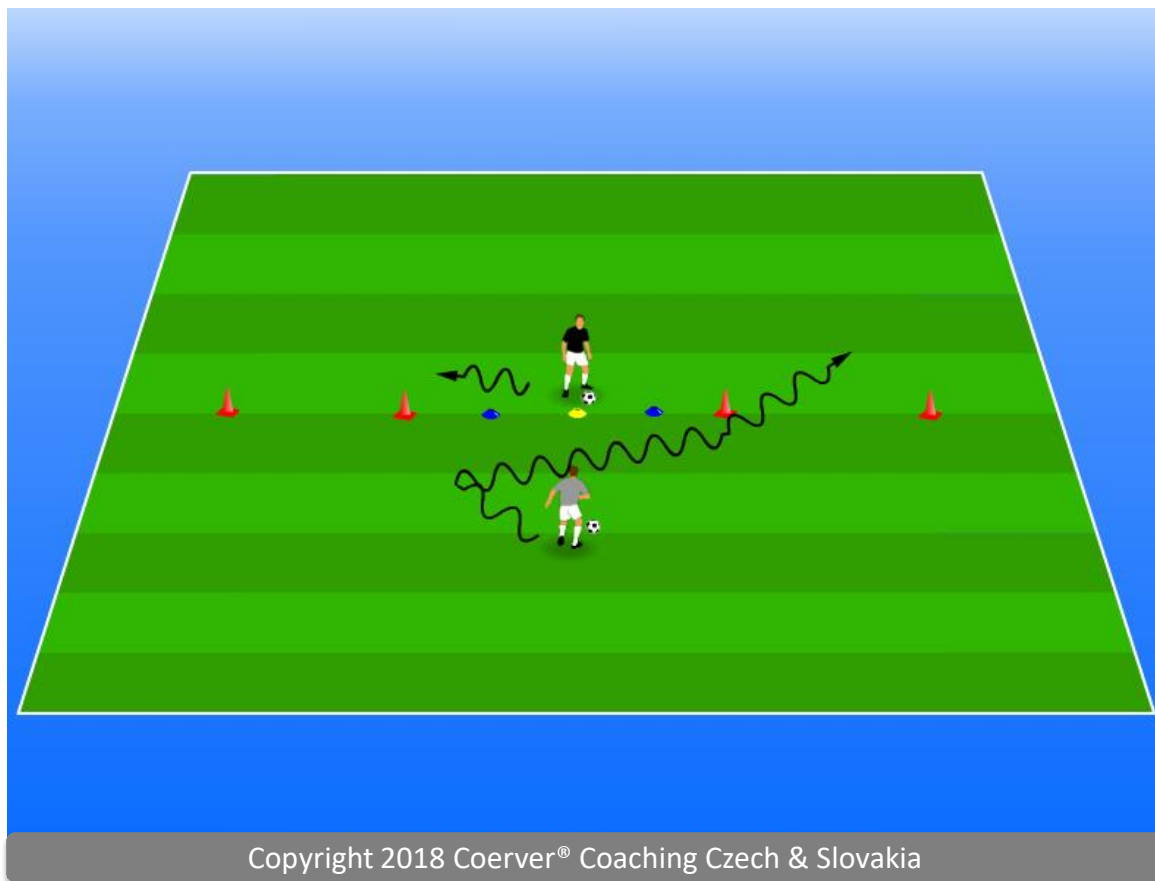
VARIANTY:

1. první dotek na červené kužele
2. dlouhý dotek zpět na modré kužele
3. po STEP ON přihrávka
4. soutěž: který hráč se dostane zpět co nejrychleji, zasekávčka se provádí až za červenými kužely

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj vedení míče hráčů a správnost zasekávčky a otočení těla. Otočení by mělo být za stojnou nohou. Dále sledujeme vyrazení po zasekávčce.

TIPY PRO HRÁČE: Zpomal si před brankou, počítej nahlas, zrychli do další branky.

1v1 - STEP ON



ZAMĚŘENÍ: Rychlost, step on (omezený obránce)

ORGANIZACE: Oba hráči mají míč. Branky široké 2 metry. Vzdálenost mezi nimi je 5m.

AKCE: Šedý hráč se snaží proběhnout jednou nebo druhou brankou za využití změny směru STEP ON. Černý hráč může chytnout útočníka v brankě nebo max. 1 krok za brankou. Za kužely můžete přidat branky na zakončení. Zakončovat může až po projití brankou.

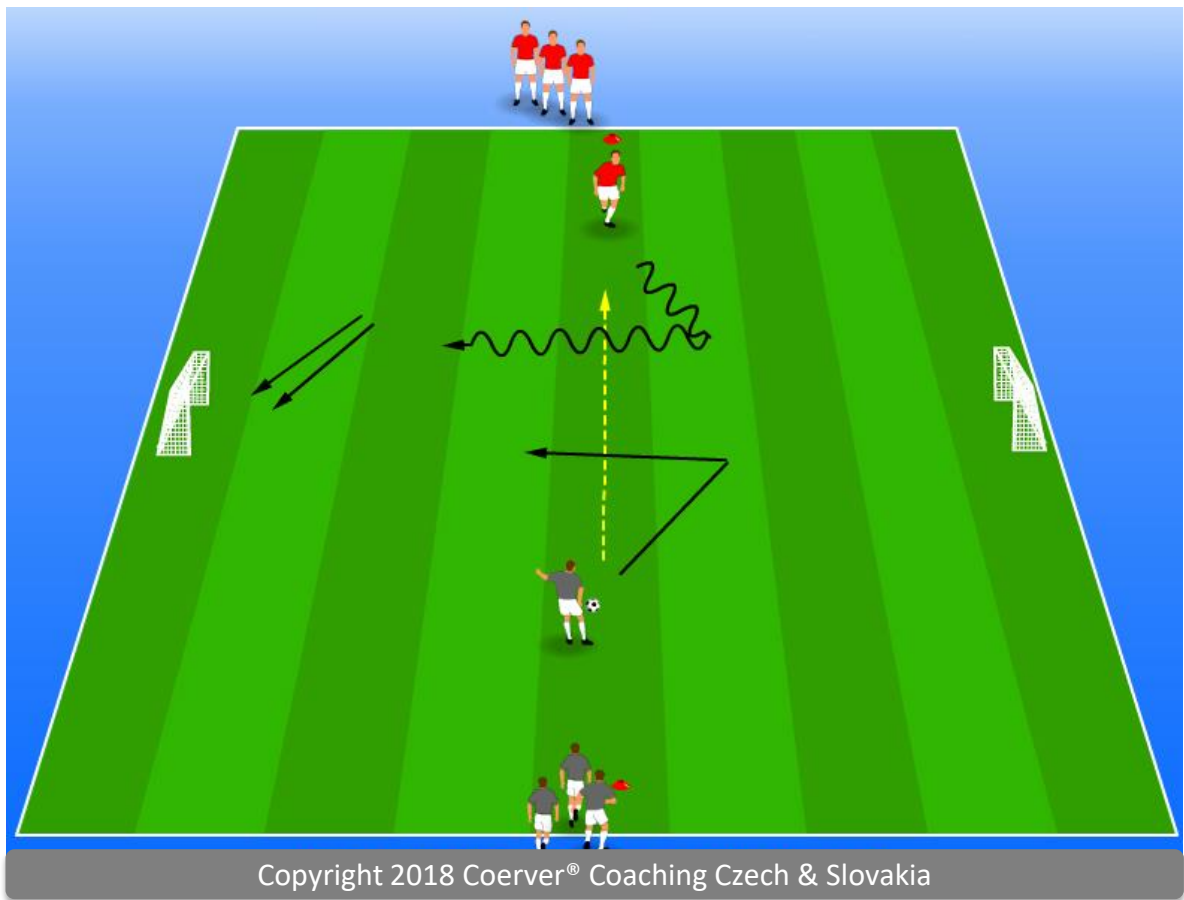
VARIANTY:

1. pokud hráč provede step on = proběhnutí za 5 bodů
2. obránce bez míče
3. obránce může proběhnout brankou na stranu útočníka

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj četnost využití step on, jeho úspěšnost a dále zrychlení k odpoutání se od soupeře.

TIPY PRO HRÁČE: Udělej step on a zrychli, aby tě obránce nechytl.

SMALL GROUP PLAY - STEP ON



ZAMĚŘENÍ: 1vs1 – step on.

ORGANIZACE: Branky vzdálené 12m, zástupy proti sobě 5 m.

AKCE: Šedý hráč přihrává červenému. Ten si dává prvním dotekem do strany, provádí COD (STEP ON) a běží na druhou branku a střílí. Pokud obránce získá míč, stává se útočníkem. Můžete přidat zóny zakončení před branky 3 kroky.

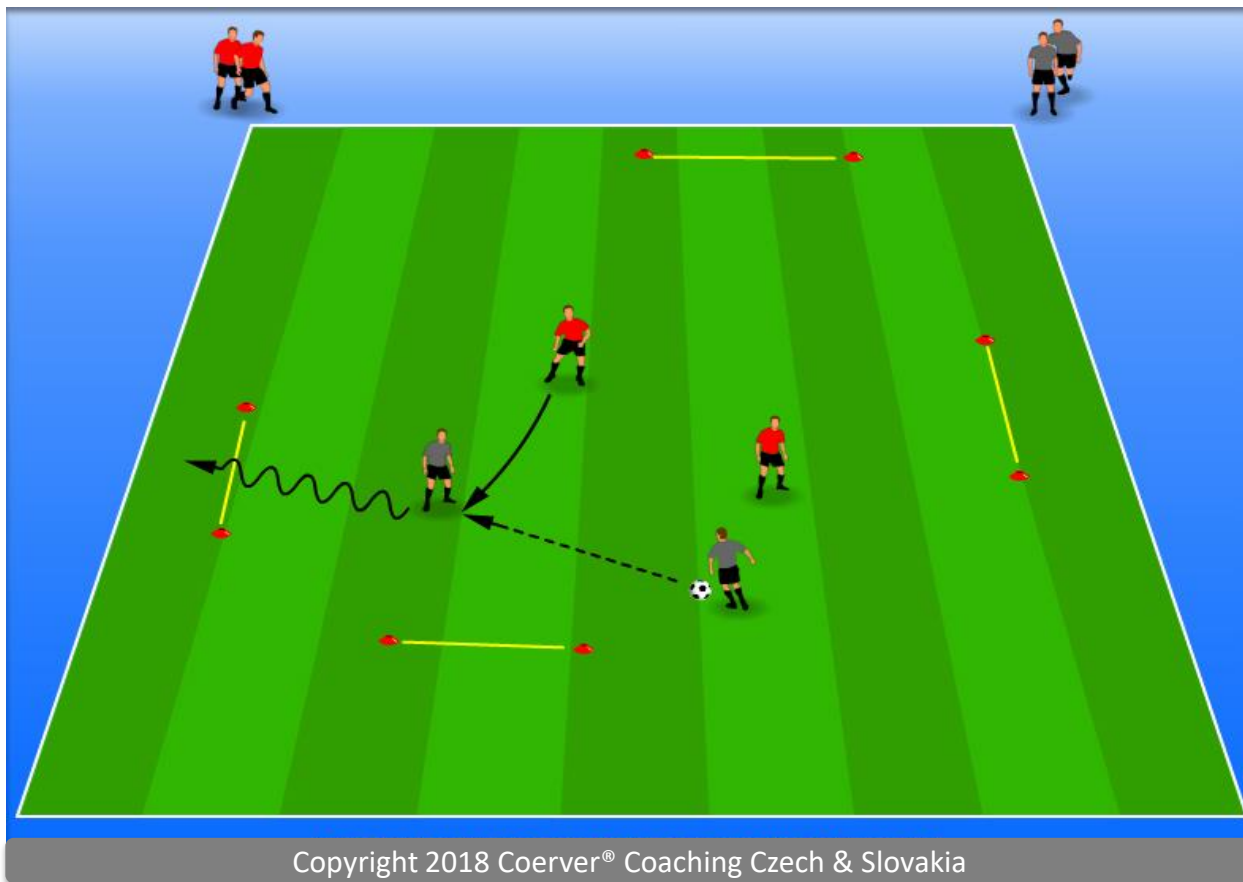
VARIANTY:

1. Pokud hráč provede step on = gól za 5 bodů
2. Ve hřišti může být více soubojů 1v1 (větší orientace v prostoru)

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj, kdy hráči využívají step on v jakých situacích a následné zrychlení.

TIPY PRO HRÁČE: Dej si první dotek placírkou otevřeným postavením, udělej step on, zrychli a dávej góly.

SMALL SIDE GAME



CÍL. Kličky s provedením brankou. Spolupráce se spoluhráčem.

ORGANIZACE. Hra na hřišti velkém 18 x 16m jsou umístěné čtyři branky na provedení. Hraje se 2v2 nebo 3v3.

AKCE. Hraje se na provedení míče. Družstva nemohou dát dva po sobě jdoucí góly do stejné branky.

VARIANTY.

1. Využívejte neutrální hráče.
2. Upravte si hřiště do různých tvarů.
3. Přidejte další dva týmy, kteří hrají svůj vlastní zápas.

TIPY PRO TRENÉRY. Koučujte postavení hráčů na hřišti. Sledujte, jak hráč pokračuje po provedení branky.

TIPY PRO HRÁČE. Využívej step on pro změnu směru a zároveň změny těžiště hry.



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 4 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



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 vyberte 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 MINIMÁLNOM 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 kúželv na prevedenie lopty)

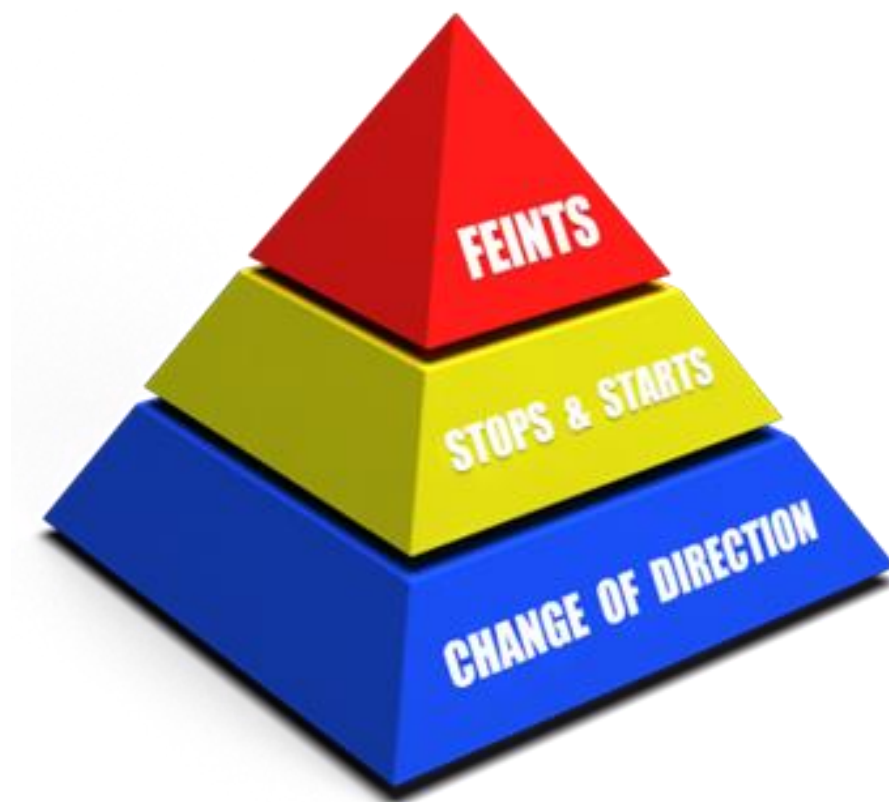
KTO VYHRÁ ZÁPAS POSTUPUJE O SKUPINU VYŠŠIE (RESP. AK JE V **CHL** TAK OSTÁVA), KTO PREHRÁ ZÁPAS VYPADÁVA O LIGU NIŽŠIE.

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.

2. TRÉNINK 90 min.



STOP & START
SOLE STOP START

ROZCVIČKA – SOLE STOP START



ZAMĚŘENÍ: Zahřátí organismu, sole stop start, vedení míče.

ORGANIZACE: Kužely ve vzdálenosti 8 – 10 m (červené i modré). Každý hráč má míč. Žlutý kužel uprostřed.

AKCE: Akci začínají černí hráči, kteří vyrazí kupředu, kde mají za úkol min. 2 - 3x provést SOLE STOP START a dostat se na druhou stranu, kde zastaví a čekají až dorazí další dvojice. Bílí startují až se černí dostanou na úroveň prostředního kužele. Takto se barvy neustále střídají.

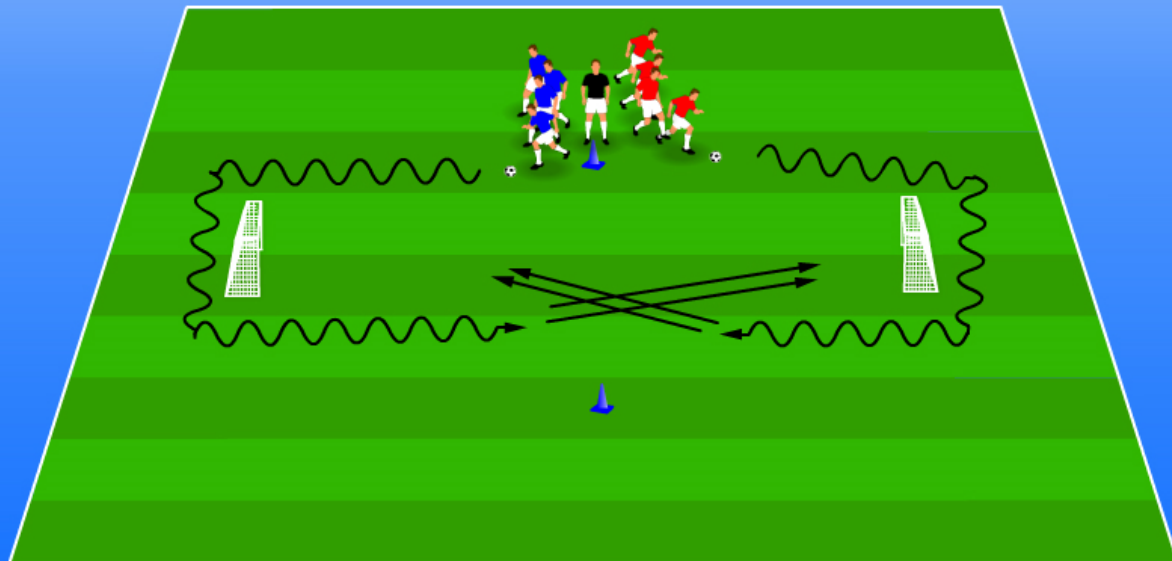
VARIANTY:

1. První hráči startují ve stejný okamžik
2. Rozmíst' hráče na každý kužel a mohou vyrazet ze všech stran

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj, zda hráči provádí sole stop start správně a zda se tím vyhýbají i soupeřům.

TIPY PRO HRÁČE: Zpomal si před brankou, počítej nahlas, zrychli do další branky.

SPEED – SOLE STOP START



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

ZAMĚŘENÍ: Rychlost s míčem, sole stop start, kontrola míče, střelba.

ORGANIZACE: Branky od sebe vzdálené 10m. 2 zástupy uprostřed hřiště startující z jedné strany.

AKCE: Oba hráči obíhají branku a zakončují před/za půlkou.

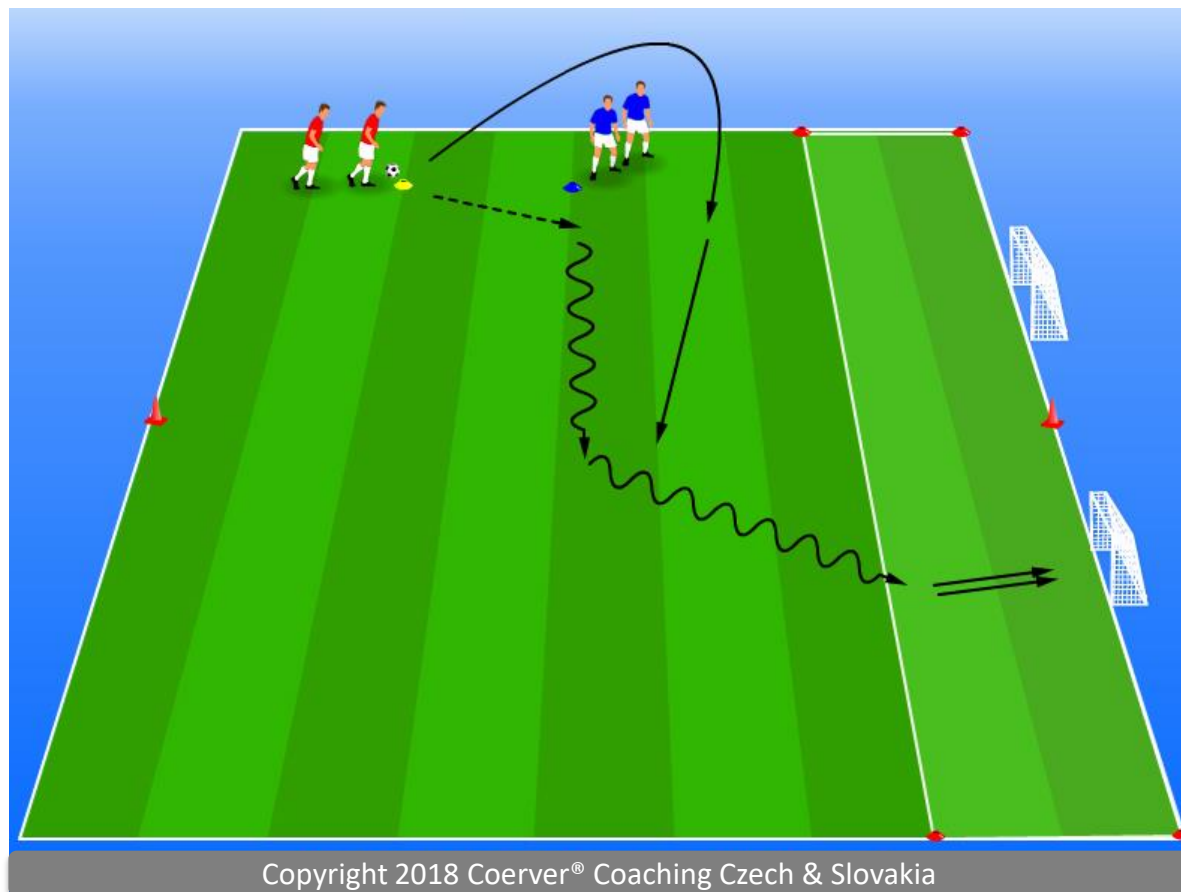
VARIANTY:

1. Hráči obíhají branku, provedou SOLE STOP START a střílí.
2. soutěž - každé družstvo jeden míč. Vystřelí a musí přihrát nebo dovést ke spoluhráči. Počítají se góly + první družstvo má gól navíc.
3. Hráči si musí góly počítat sami.

TIPY PRO TRENÉRY: Kontroluj, jak blízko hráči obíhají branku a provedení sole stop start.

TIPY PRO HRÁČE: Běhej blízko branky, proved' rychle sole stop start a střílej přesně.

1v1 – STOP & START



ZAMĚŘENÍ: Stop & start, rychlost, přepínání.

ORGANIZACE: Zástupy vzdálené 3m. Branky od sebe 12m. Zóna zakončení 3m od branek.

AKCE: Červený hráč nahrává modrému a obíhá modrý kužel zatímco modrý hráč startuje s míčem. Útočník se musí dostat za červené kužely, aby mohl zakončovat. Ke klamání využívá SOLE STOP START. Pokud obránce sebere míč nahrává trenérovi nebo spoluhráčům do svého zástupu.

VARIANTY:

1. červený po přihrávce neobíhá modrý kužel, ale rovnou brání
2. červení startují a přihrávají v postavení blíž k brance (vymění si pozice s modrými)

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj využívání sole stop start, jakou nohou hráči provádí (vzdálenější či bližší), zrychlení a přesnost zakončení.

TIPY PRO HRÁČE: Dej si delší dotek až k červeným kuželům, zpomal, udělej sole stop start, zrychli a skóruj.

GROUP PLAY – STOP & START



ZAMĚŘENÍ: 2v2, stop & start, reakce, orientace v prostoru, rychlost.

ORGANIZACE: 4 branky otočené zády k sobě. Branky vzdálené zády 8m, vedle sebe 4m.

AKCE: Hráči obou týmů obíhají každý jednu branku a svádí souboj o míč. Tým, který získá míč se snaží dát co nejrychleji gól do jakékoliv branky.

VARIANTY:

1. hra se žolíkem jen ve středu
2. žolík se pohybuje všude, ale nemůže dávat góly
3. žolík dává góly

TIPY PRO TRENÉRY: Rychle startuj na míč. Rozhodni se rychle a správně, do které branky zakončíš. Vytvářej nabídku svému spoluhráči.

TIPY PRO HRÁČE: Rychle reaguj na míč, oklamej soupeře, dávej rychle góly.

SMALL SIDE GAME



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

ZAMĚŘENÍ: Kličky, rozhodování, spolupráce.

ORGANIZACE: Hrací prostor 12 x 10m. Branky vedle sebe vzdálené 6 m. Branky z kuželů velké 2 m. Střelecké zóna 2 m.

AKCE: Volná hra 2vs2. Dva týmy hrají proti sobě a snaží se vstřelit gól do branek ve střelecké zóně nebo provést brankami z kuželů

VARIANTY:

1. Ve hřišti může hrát více dvojic a tak se sobě navzájem plést.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj využívání prostoru hráči, jejich spolupráci a individuální herní činnosti.

TIPY PRO HRÁČE: Neshlukuj se, hledej volné prostory, uvolni místo pro spoluhráče.



MISTROVSTVÍ SVĚTA

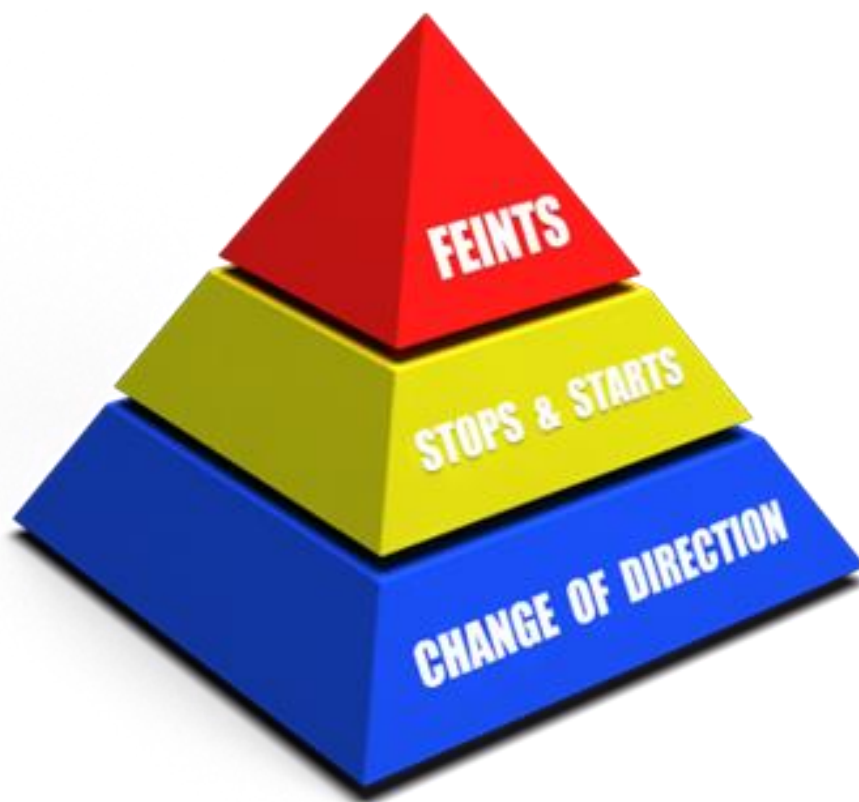
16:00 – 17:00 hod.

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.

3. TRÉNINK 90 min.



FEINTS
STEP OVER

ROZCVIČKA – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ: Zahřátí organismu, step over, vedení míče.

ORGANIZACE: 6 – 8 domečků o straně 2m. Každý hráč má míč.

AKCE: Hráči vedou míč mezi domečky. Pokud vejdou do domečku, musí provést STEP OVER a poté vyjet z domečku. Hráči takto opakují činnost.

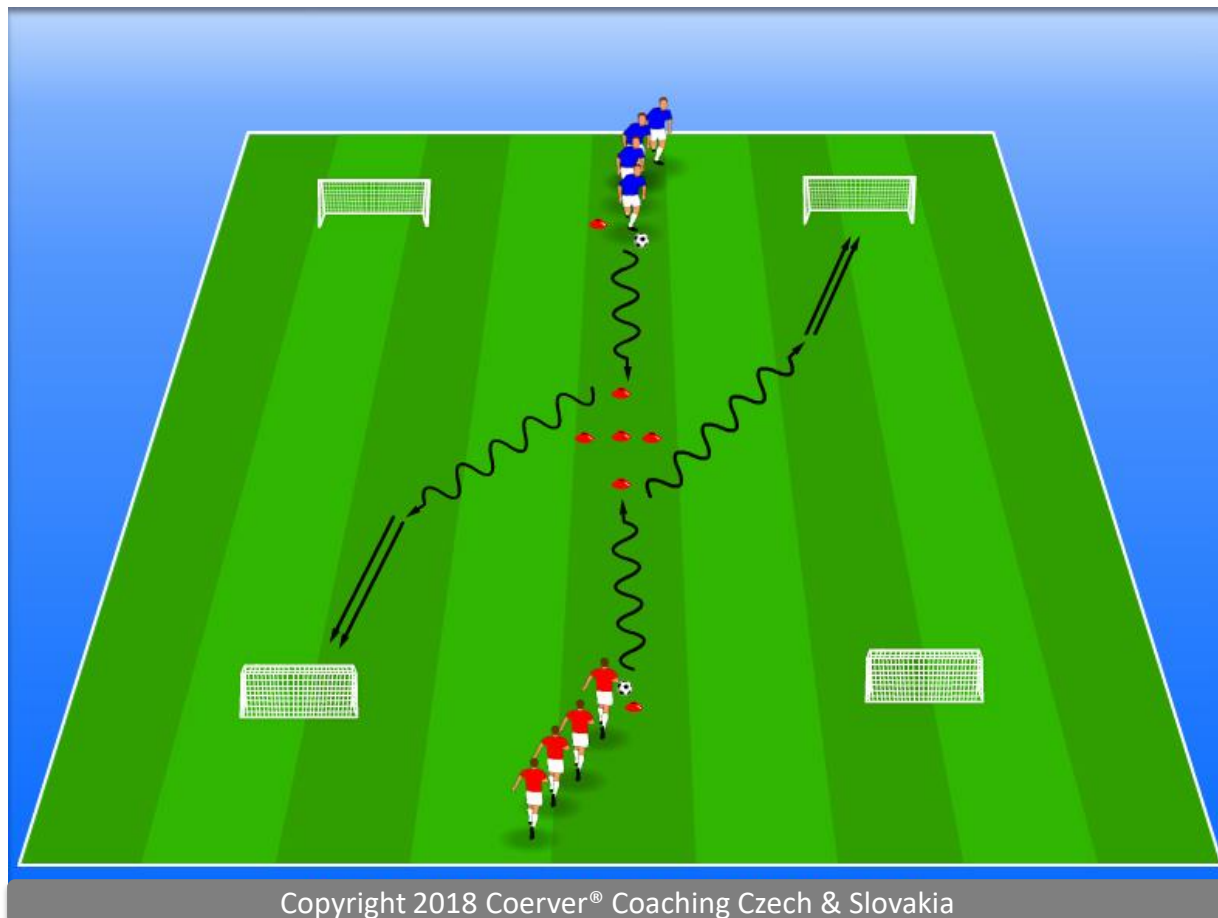
VARIANTY:

1. Soutěž: proved' míč 4 domečky, v každém udělej step over a běž ke trenérovi.
2. Soutěž: hráči musí 4 různobarevných domečků a poté provádí to samé jako předchozí varianta.

TIPY PRO TRENÉRY: Hráčům kličku nejprve ukaž, nech je ať ti to ukáží na místě a pak jdi do samotného cvičení s domečky.

TIPY PRO HRÁČE: Zpomal si před domečkem. Koukej po volných brankách a zrychli do nich.

NÁCVIK – STEP OVER



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

ZAMĚŘENÍ: Klamavé pohyby, kličky.

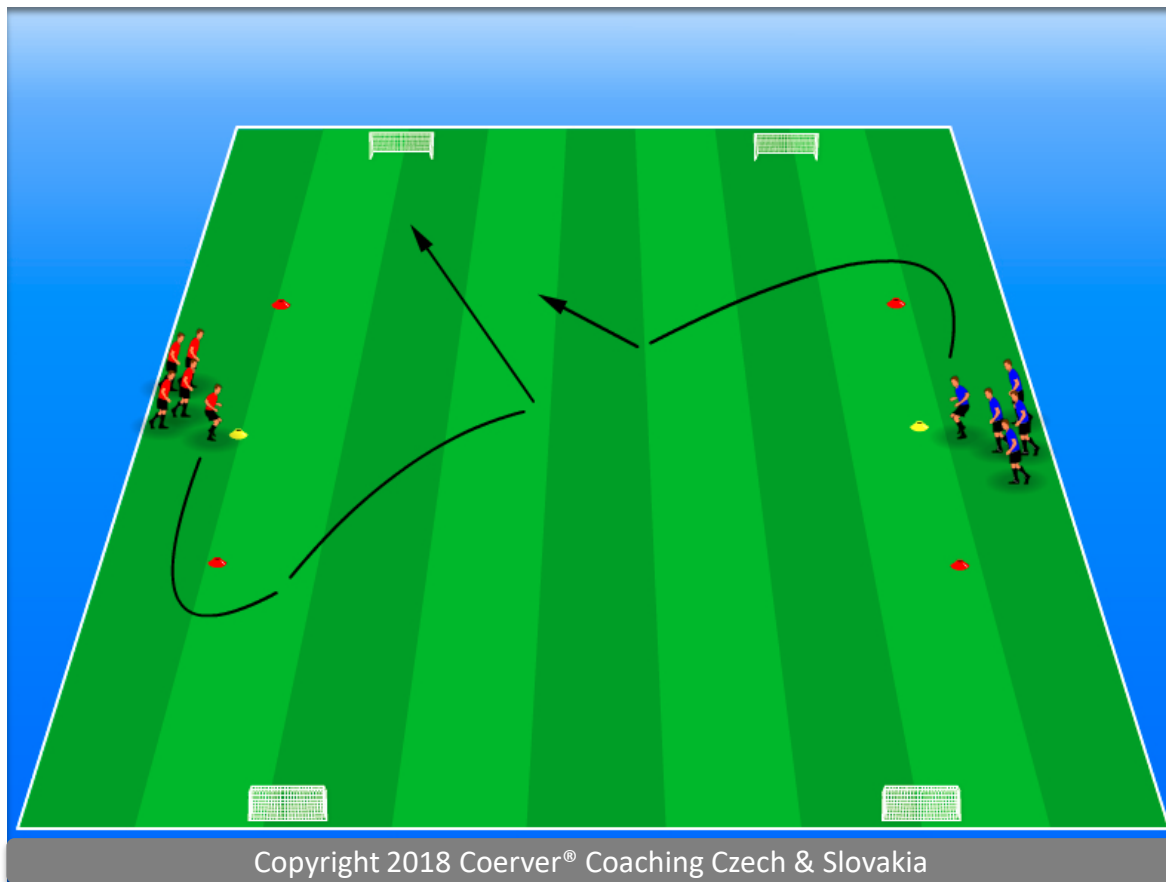
ORGANIZACE: Branky (stačí jen dvě) vedle sebe 6m. Naproti sobě 12m.

AKCE: Červený i modrý hráč současně vedou míč ke kuželům, kde provádí side step, po které zrychlí a zakončují.

TIPY PRO TRENÉRY: Dávej pozor na včasné zahájení kličky, zrychlení po kličce, jakou nohou hráč vede míč.

TIPY PRO HRÁČE: Udělej kličku včas. Zrychli a skóruj. Raduj se!

SPEED – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ: Step over v rychlosti.

ORGANIZACE: Hrací prostor 10 x 10m. Červení jsou útočníci. Branky ve vzdálenosti 3-4m od čtverce (dvě branky můžete udělat z kuželů na provedení).

AKCE: Červený hráč obíhá kužel s míčem, modrý obíhá vždy protilehlý. Červený se kličkou step over snaží dostat z označeného území. Modrý se musí dotknout červeného, aby vyhrál.

VARIANTY:

1. S míčem jen červení – pokud modrý získá míč, stává se útočníkem.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj, kdy útočník provádí step over, v jaké vzdálenosti a zda po něm zrychlí.

TIPY PRO HRÁČE: Dělej step over v dostatečné vzdálenosti od soupeře. Zrychli po obejití.

1v1 – STEP OVER



CÍL. Zdokonalení obcházení soupeře v čelním postavení pomocí SEKNUTÍ ŠAJTLÍ A PLACKY.

ORGANIZACE. Dva zástupy jsou od sebe vzdálené na 25m. Branky jsou od sebe vzdálené na 15m. Zóna zakončení je od branek vzdálená na 3m.

AKCE. Obránce (hráč v červeném) přihrává míč hráčovi stojícímu naproti, ten si míč přebírá a snaží se obejít soupeře v čelním postavení. Gól platí jen ze zóny pro zakončení. Jakmile obránce získá míč, snaží se ji přihrát trenérovi nebo provést skrz branku z kuželů naproti brankám.

COACH'S TIP. Hráči častokrát dělají kličku pozdě. Sledujte i bránění obránců.

VARIANTY.

1. Útočník po akci zůstává jako pomocný hráč a tím pádem obránce řeší herní situaci 1v2.
2. Za použití SEKNUTÍ ŠAJTLÍ A PLACKOU = gól za 5

SSG – STEP OVER



CÍL. Speed, výběr místa, step over, změny směru.

ORGANIZACE. 4vs4 na ihrisku 25 x 15 m, ve které jsou vyznačené 3 zóny o velikosti 3 x 15 m. Ve velké zóně hrají hráči 2v2 a ostatní hráči jsou v krajních zónách a každý má míč.

AKCE. Hra 4vs4, hráči získají bod tehdy, když provedou míč do opačné zóny (míč tam nemůže dostat pomocí přihrávkou). Jak míč provedou, startuje do hřiště jeho spoluhráč, který stál v zóně. Hráči se snaží co nejlépe rozhodovat. Jak je volný prostor, měli by se snažit co nejrychleji provést míč do zóny. Jak je prostor zavřený, může hrát 1v1 nebo přihrát spoluhráči nebo se vrátit do zóny, ze které přišli.

TIPY PRO TRENÉRY. Využité hru v prečíslení pro větší úspěšnost rozhodování se hráčů. Uč hráče, aby jejich první myšlenka nebyla přihrávka.

TIPY PRO HRÁČE. Hraj 1v1, zkoušej STEP OVER, rychle se rozhoduj.



DOVEDNOSTNÍ SOUTĚŽE

1. i 2. DEN

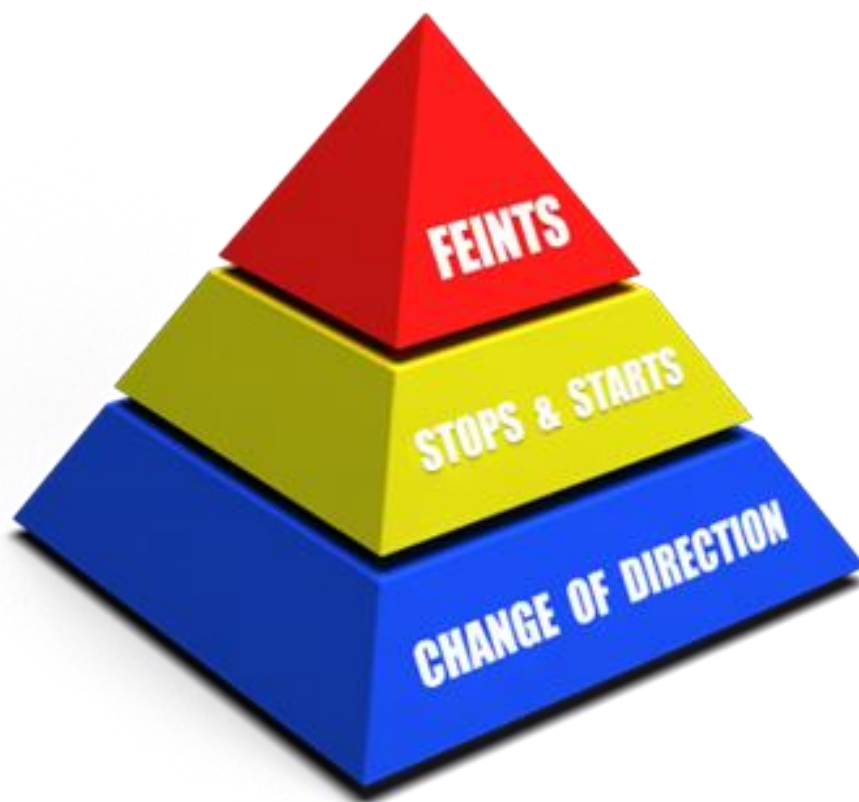
10:45 – 11:45 hod.



OPAKUJE SE LIGA MISTRŮ

11:45 – 12:30 hod.

4. TRÉNINK 90 min.



COD
DRAG

WARM UP – DRAG



CÍL. Zdokonalení ovládání míče v proměnlivých podmínkách.

ORGANIZACE. Hrací prostor 15x15m. Malé branky (1 - 2m) z kuželů na provedení uvnitř vymezeného prostoru. 4 hráči uvnitř, každý hráč má míč. 6 hráčů na okraji herního prostoru.

AKCE. Hráči s míčem mají za úlohu přeběhnout určený počet branek. V každé brance mají za úlohu udělat určené změnu směru DRAG. Potom běží k hráči na obvodu a předají mu míč zašlápnutím.

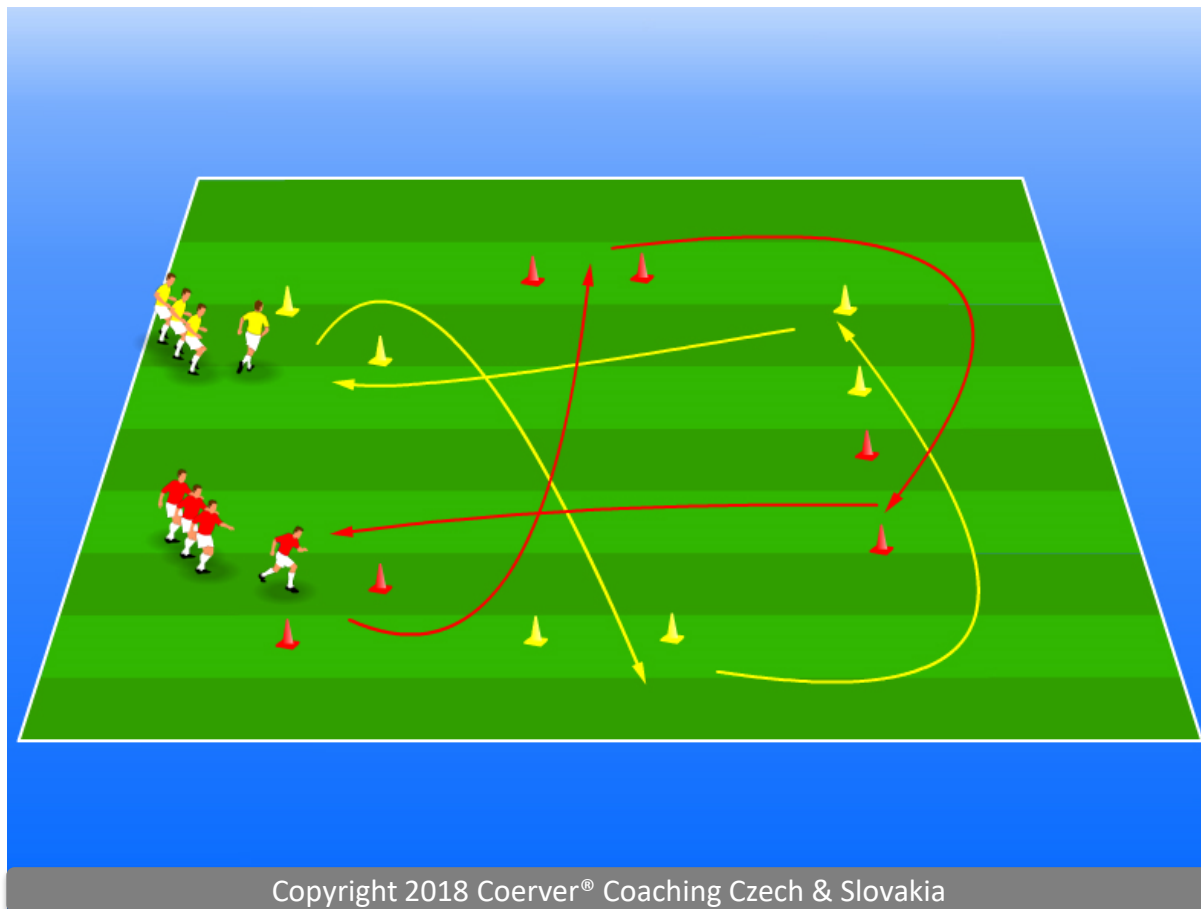
VARIANTY.

1. Ostrá změna směru po projití branky.
2. Kontrola míče jen určenou nohou.
3. Předání míče hráči na obvodě přhrávkou.

TIPY PRO TRENÉRY. Sleduj kontrolu míče hráčů, sledování volných branek a provedení změny směru DRAG.

TIPY PRO HRÁČE. Měj stále míč u nohy, zpomal před změnou směru, zrychli po ní a hledej volné branky.

SPEED



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

ZAMĚŘENÍ: Rozvoj agility, vedení míče v rychlosti, střelba.

ORGANIZACE: Branky z kuželů (met) 1m široké, 3 od každé barvy. Dva týmy proti sobě.

AKCE: Hráči probíhají svými brankami, tedy červený červenými brankami a žlutý žlutými. Hráči si předají štafetu plácnutím. Každý opakuje cvičení 2x. Jakmile má celý tým dokončeno, musí dát ruce doprostřed.

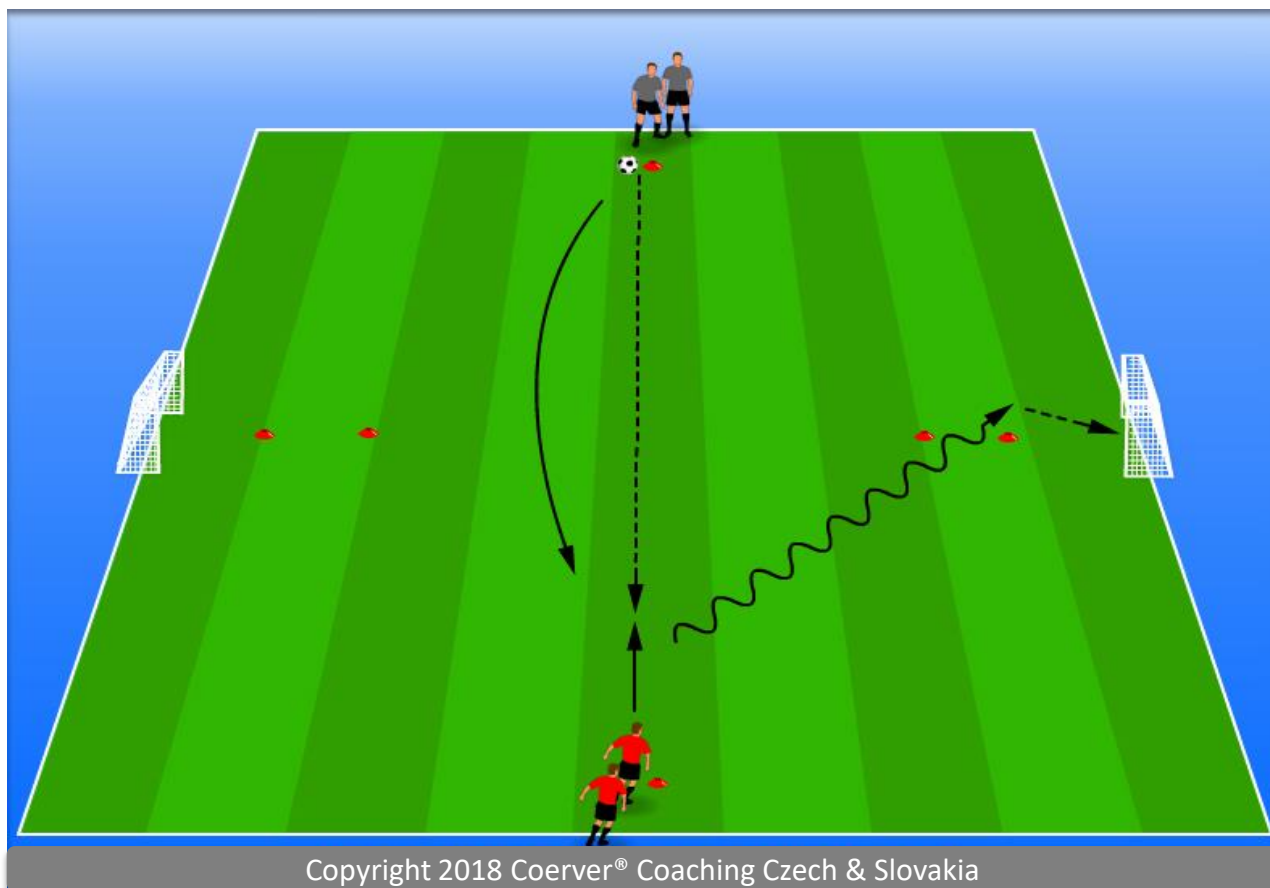
VARIANTY:

1. každý s míčem.
2. přidej branky po straně na zakončení.
3. jeden míč do družstva.

TIPY PRO TRENÉRY: Běhej blízko branek, rychle změň směr do směru následující branky.

TIPY PRO HRÁČE: Sniž těžiště, když probíháš branky. Rychle změň směr a co nejrychleji se dostaň do další branky.

1v1 - DRAG



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

CÍL. Zdokonalení obcházení soupeře v bočním postavení a zakončení.

ORGANIZACE. Dva zástupy proti sobě ve vzdálenosti 5m. Šířka hřiště 12 - 14m se dvěma brankami s malými kuželi před nimi.

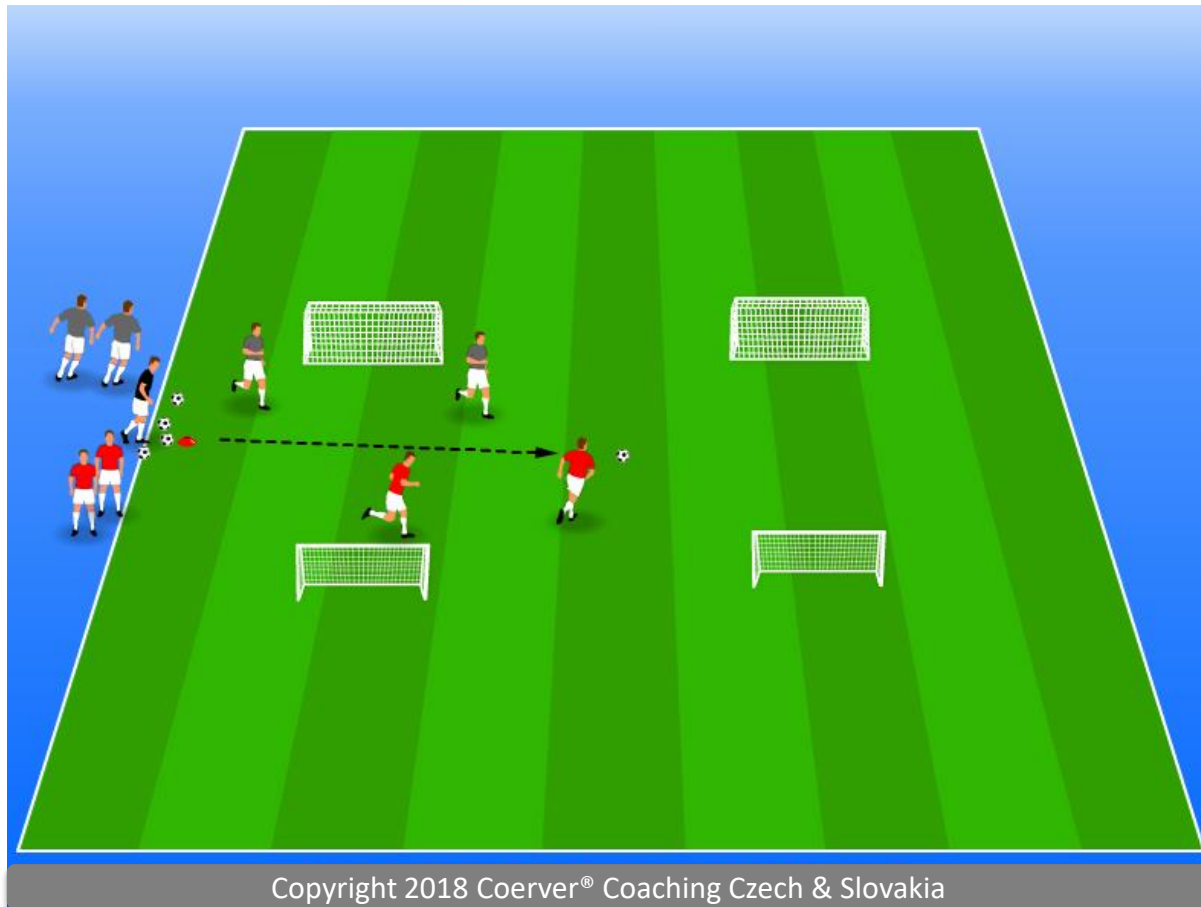
AKCE. Hra začíná přihrávkou šedého hráče na červeného útočníka. Cílem útočníka je vytvořit si prostřednictvím změny směru DRAG takovou pozici, aby dokázal dát gól po provedení míče mezi červené kužele položené před brankou. Jak míč získá obránce, pokračuje se ve hře a obránce se snaží střílet gól stejným způsobem.

VARIANTY. Hra 2v2, gól platí po provedení mezi červené kužele nebo přihrávkou spoluhráči mezi červené kužele.

TIPY PRO TRENÉRY. Sleduj, kam směřuje první dotek útočníka, využívání kličky DRAG a zrychlení.

TIPY PRO HRÁČE. Udělej rychlou změnu směru při využití drag a zrychli a proved' brankou a dávej gól.

GROUP PLAY - DRAG



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

CÍL. Zdokonalení obcházení ve spolupráci se spoluhráčem.

ORGANIZACE. Branky (dvě mohou být z kuželů) obrácené zády k sobě. Vedle sebe vzdálené 8 m, naproti sobě 5 m.

AKCE. Trenér zahajuje akci přihrávkou do hřiště, kam si následně vbíhají obě dvojice a svádějí souboj 2vs2. Oba dva týmy hrají na všechny 4 branky. Můžeme hrát také na dvě bráně a dvě útočiš.

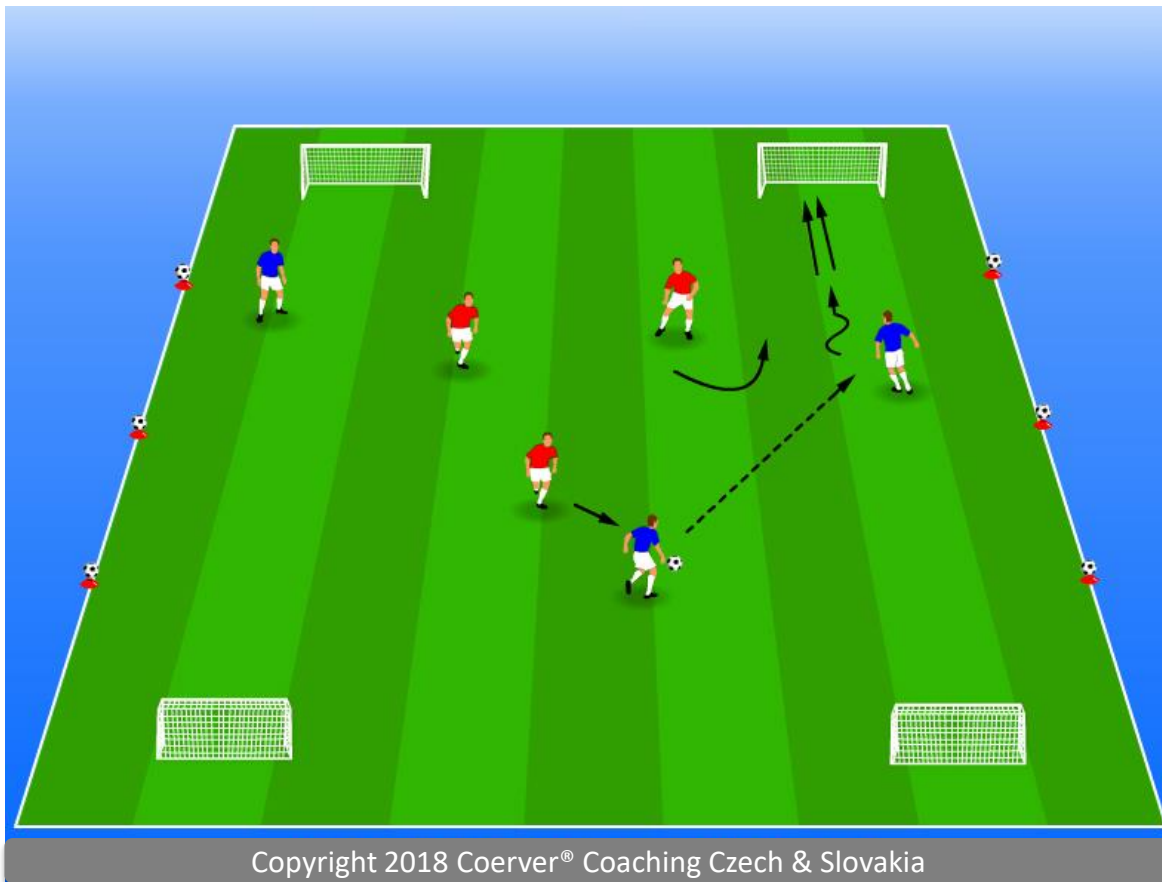
VARIANTY.

1. Hra se hraje na dvě brány bráně, na dvě útočiš

TIPY PRO TRENÉRY. Rychle startuj na míč. Rozhodni se rychle a správně, do které branky zakončíš. Vytvářej nabídku svému spoluhráči.

TIPY PRO HRÁČE. Rychle jdi po míči a vyber si volnou branku k zakončení.

SSG - DRAG



CÍL. Rozvoj kognitivních funkcí (vnímání, myšlení, rozhodování, předvídání, pozornost, reakce). Zdokonalování hry v nevyrovnaném počtu hráčů.

ORGANIZACE. Herní prostor 18 x 14m. 2 týmy po 2 nebo 3 hráčích. 4 malé branky nebo 2 branky a dvě branky jsou z kuželů, které hráči mohou sestřelit. Po stranách hřiště míče na metách.

AKCE. Hráči hrají 2v2 nebo 3v3. Pokud míč opustí hrací plochu (střela, nepřesná přihrávka, teč) běží pro míč hráč, který se míče dotknul naposledy. Druhý tým si musí vzít míč v blízkosti místa úniku míče ze hřiště. Hráč běžící pro míč jej musí dopravit na místo, kde míč chybí. Takto lze hrát třeba až do 1v1.

VARIANTY.

1. Hráč si může vzít libovolný míč po úniku míče ze hřiště.
2. Gól v oslabení je za 3 = budování odvahy hrát i v podčíslení.

TIPY PRO TRENÉRA. Rychlé využití přečíslení. Průnikové přihrávky do brejku. Rychlé shluknutí obránců při oslabení.

TIPY PRO HRÁČE. Střílej přesně, vždy se podívej před střelou, kam chceš střílet a zkus placírkou vystřelit.



OPAKUJE SE MISTROVSTVÍ SVĚTA

16:00 – 17:00 hod.