



Coerver® Coaching Camp Performance kategorie U10 – U13

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	SPIN TURN
2	CHALLENGE	ZKOUŠENÍ
3	TURN AJ	LIGA MISTRŮ
4	STOP & START	STEP KICK
5	TURN AJ	MISTROVSTVÍ SVĚTA
6	FEINTS	SCISSORS STEP OVER
7	CHALLENGE	NAPLNO!
8	TURN AJ	LIGA MISTRŮ
9	CHANGE OF DIRECTION	SLAP CUT
10	TURN AJ	MISTROVSTVÍ SVĚTA

VIDEO DOVEDNOSTÍ

SPIN TURN

<https://www.youtube.com/watch?v=yTU2NVK9pMw&index=3&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ>

STEP KICK

<https://www.youtube.com/watch?v=DwsT5dLsEKM&index=4&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ>

SCISSORS STEP OVER

<https://www.youtube.com/watch?v=eFJmpMDDqKs&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ&index=2>

SLAP CUT

<https://www.youtube.com/watch?v=ocCzbEnJrX0&list=PLrjVrwhy683AVwAihnfWDKi-0UG84fKaJ&index=1>

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

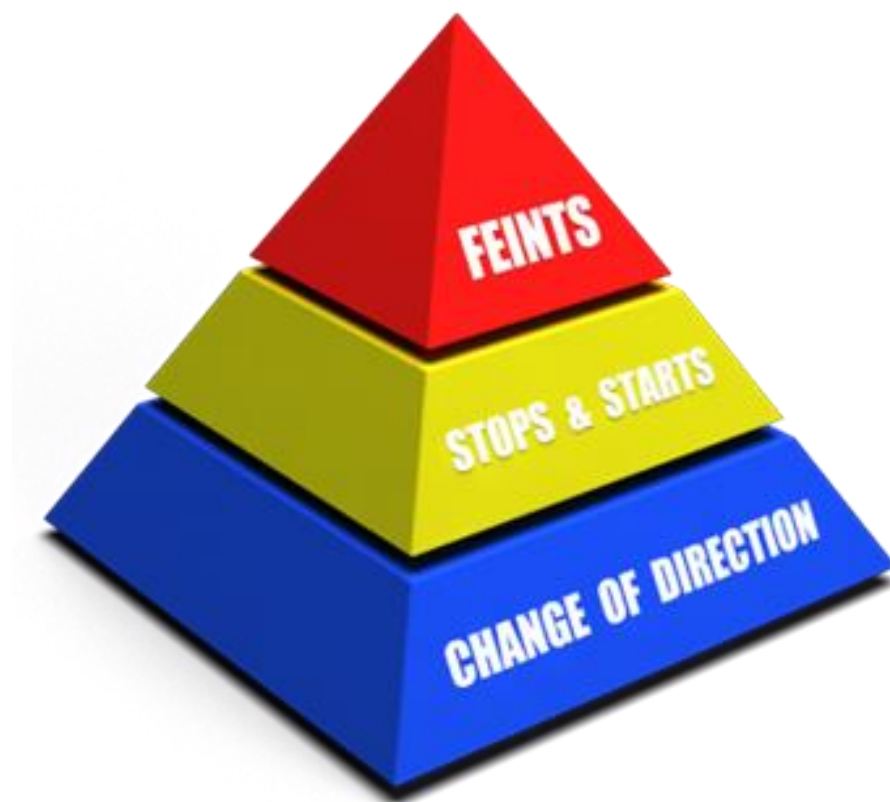
14:15 - 15:45 Trénink

15:45 - 16:00 Přestávka

16:00 - 17:00 Turnaj

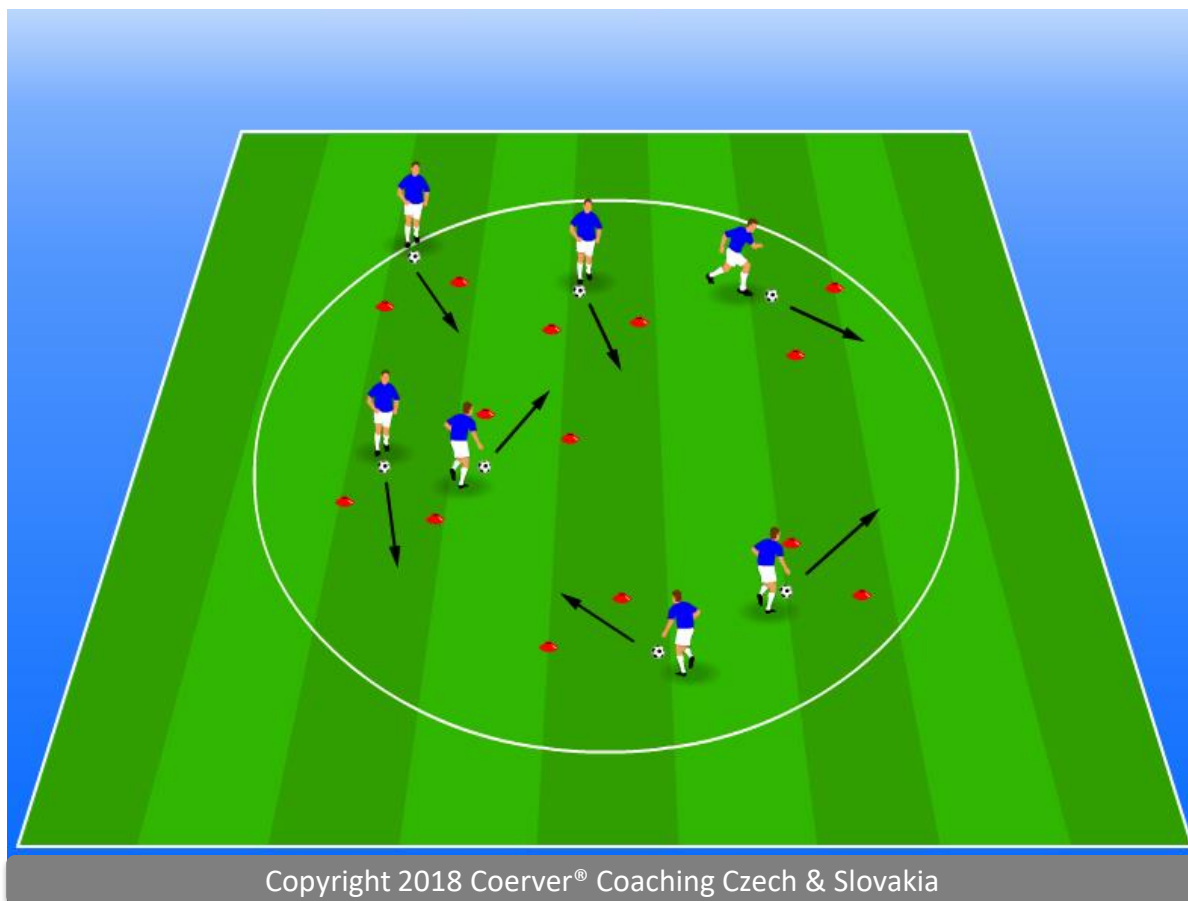
17:00 - 17:15 Odjezd domů

1. TRÉNINK 90 min.



CHANGE OF
DIRECTION
SPIN TURN

Rozcvička – Ball Mastery (pingpong)



ZAMĚŘENÍ: Zahřátí organismu, pingpong, 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 pingpong a poté mohou vyrazit do další branečky. Můžeme hráče nechat vykonávat SPIN TURN.

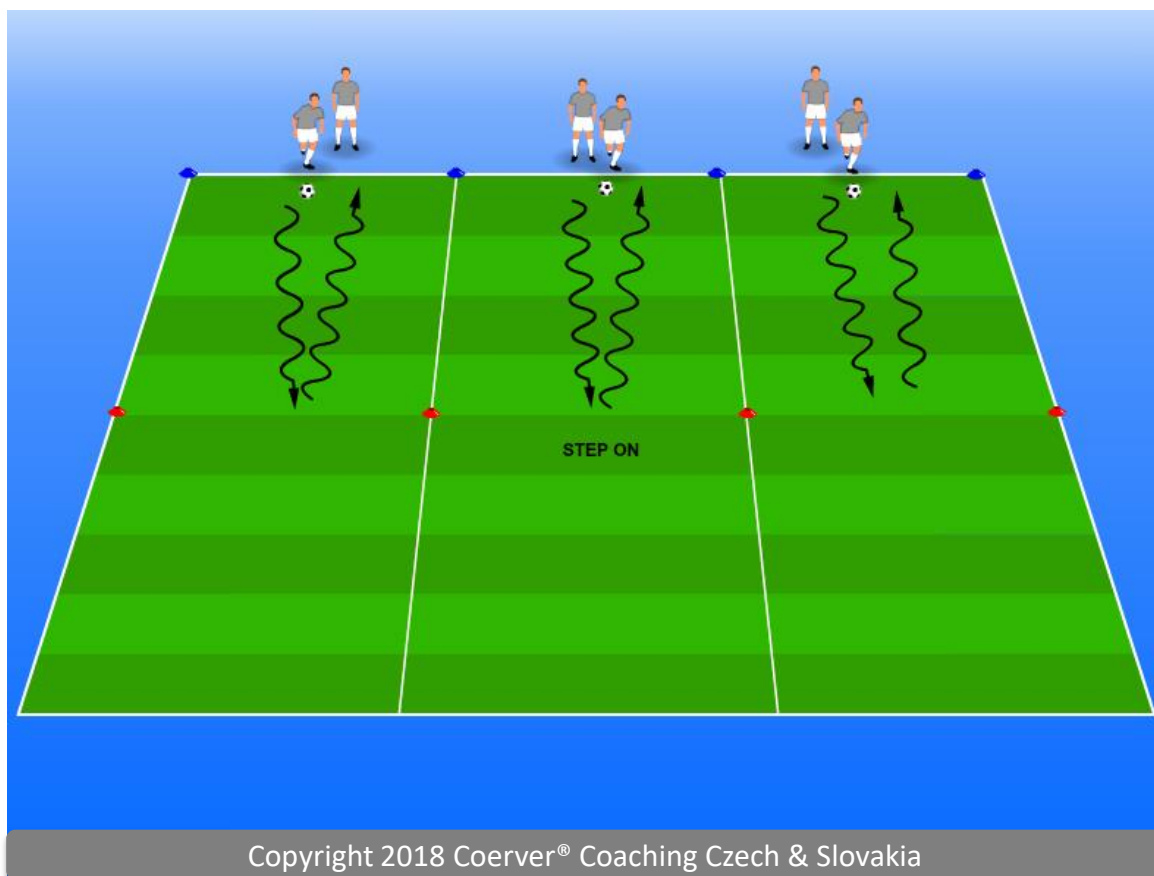
VARIANTY:

1. Nech hráče počítat nahlas nášlapy.
2. Udělej soutěž: proved' 4 branečkami (v každé 4 pingpongy – 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 – SPIN TURN



ZAMĚŘENÍ: Nácvik change of direction – spin turn.

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 SPIN TURN. Poté se vrací zpět do svého zástupu.

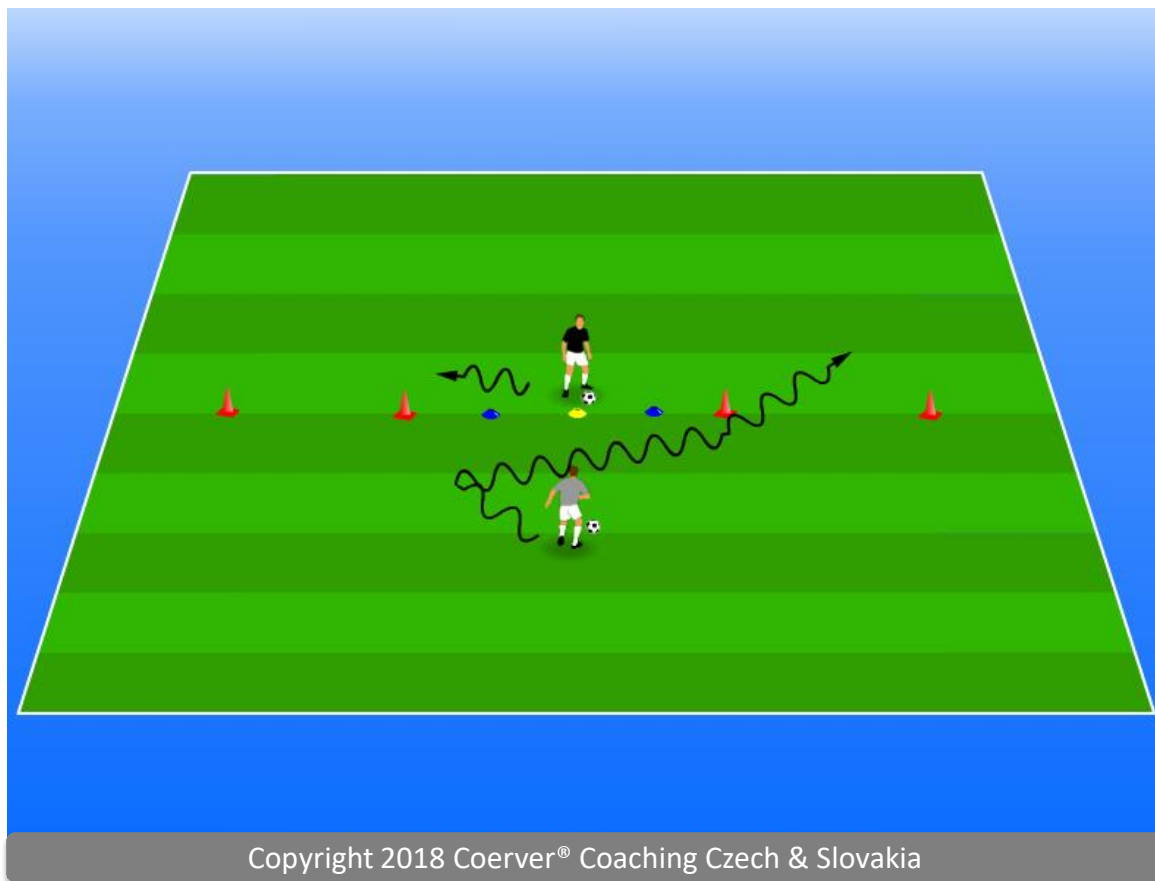
VARIANTY:

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

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj správnost zasekávky a otočení těla. Dále sledujeme vyrazení po zasekávce. Chtějme po hráčích dovednost v rychlosti.

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

1v1 – SPIN TURN



ZAMĚŘENÍ: Rychlost, spin turn (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 SPIN TURN. 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.

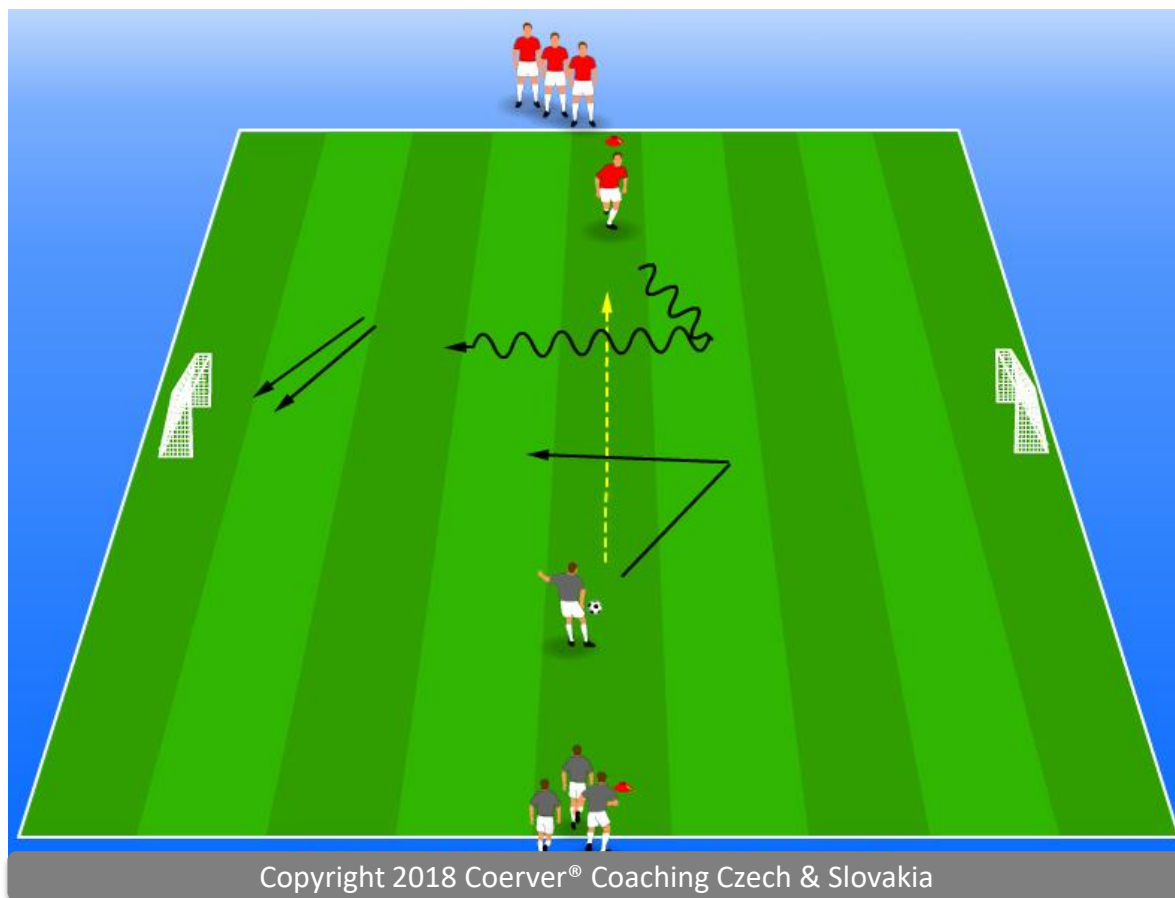
VARIANTY:

1. pokud hráč provede spin turn = 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 – SPIN TURN



ZAMĚŘENÍ: 1vs1 – spin turn.

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

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

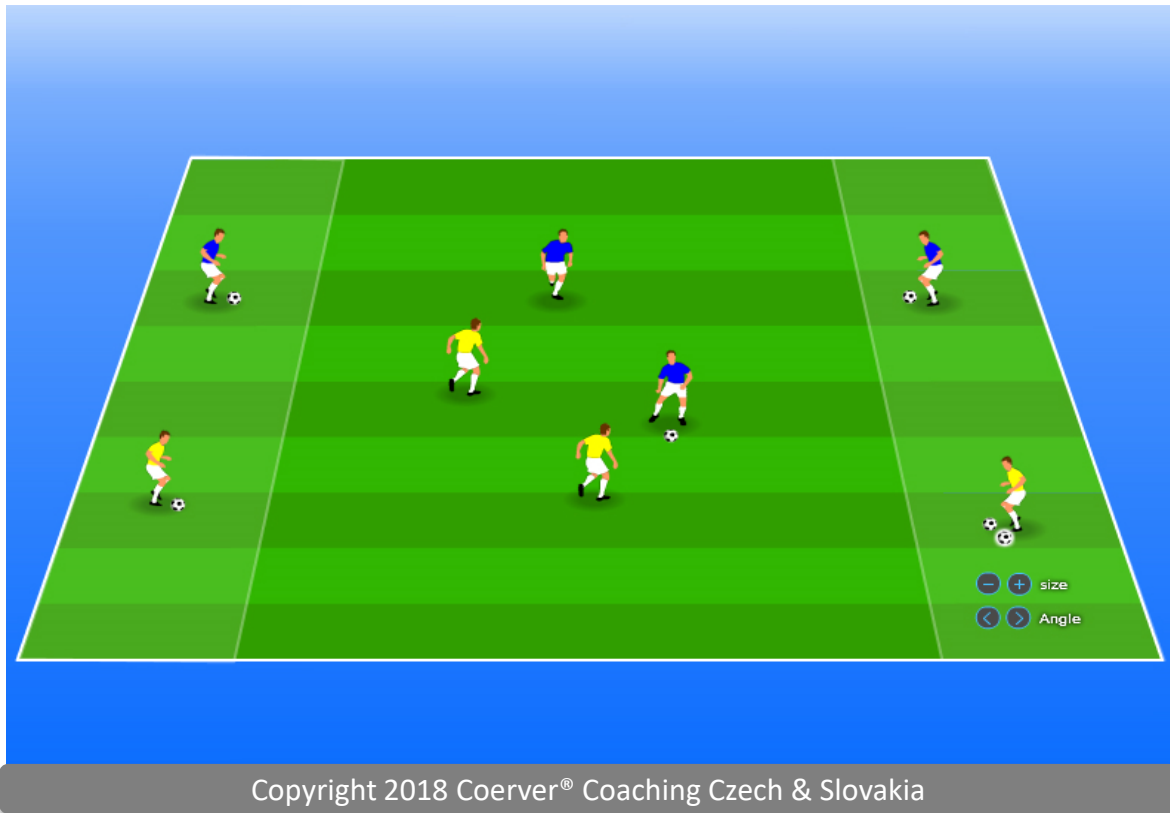
VARIANTY:

1. Pokud hráč provede spin turn = 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 – SPIN TURN



ZAMĚŘENÍ: 2v2, SPIN TURN, přihrávání, orientace v prostoru, rychlost, výběr místa.

ORGANIZACE: Hřiště o velikosti 24 x 14m. Krajní zóny velké 3 x 14m.

AKCE: Hráči se snaží provést míč do protejší zóny. V ten okamžik vyráží jeho spoluhráč s míčem do hry a snaží se o totéž. Pokud je prostor zavřený, může si hráč pomoci 1v1 nebo změnou směru SPIN TURN a vrátit se do krajní zóny odkud přišel.

VARIANTY:

1. Hráči na krajích nemají míč a do zóny se dává pouze přihrávka.
2. První dotek krajního hráče musí být do hřiště.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj rozhodování hráčů a také jejich postavení.

TIPY PRO HRÁČE: Hraj rychle dopředu, pokud to nejde, tak udělej SPIN TURN a vrať se.



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



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)

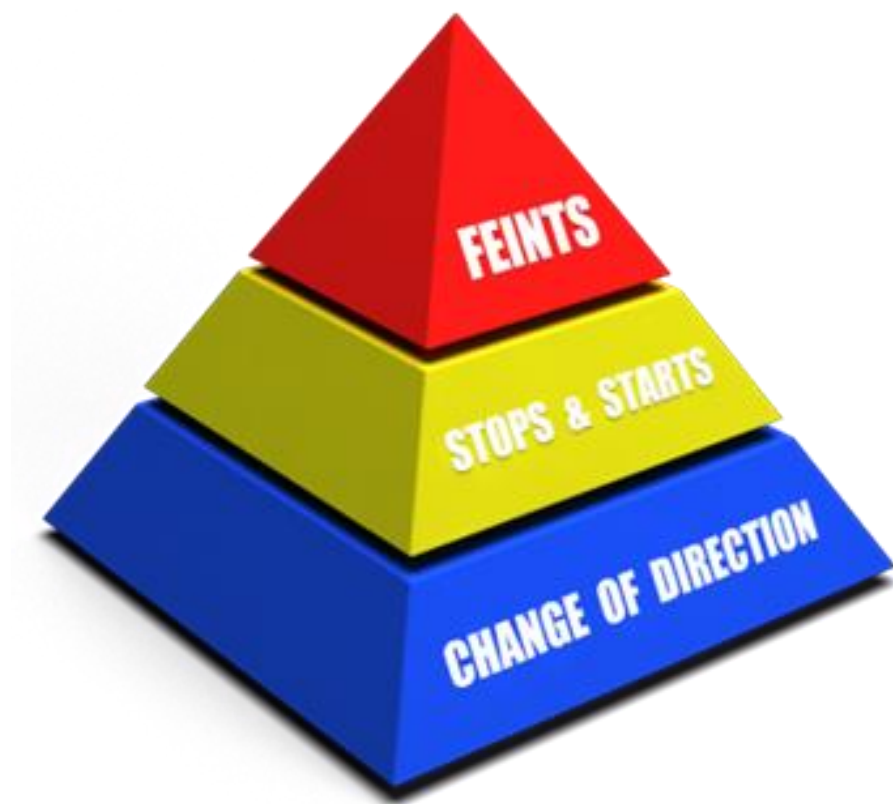
KTO VYHRÁ ZÁPAS POSTUPUJE O SKUPINU VYŠŠIE (RESP. AK JE V **CHL** TAK OSTÁVA), KTO PREHRÁ ZÁPAS VYPADÁVA O LIGU NIŽŠIE.

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.

2. TRÉNINK 90 min.



STOP & START
STEP KICK

WARM UP – STEP KICK



ZAMĚŘENÍ: Ball mastery, vedení míče, nášlapy, step kick.

ORGANIZACE: 4 zástupy po dvou (třech) hráčích. Každý hráč má míč. Velikost prostoru 8 x 12m.

AKCE: Jedničky vyráží na pokyn trenéra a provádí nášlapy. Na druhé straně zastaví a čekají až 2 a 3 dorazí. Totéž se opakuje na druhou stranu.

VARIANTY:

1. Využij dovednost STEP KICK minimálně 2x na délce území.
2. Využij kužely jako barvy, aby je hráči říkali a zvedli hlavu.
3. Soutěž: trojice musí zvládnout step kick a zastavit podrážkou na druhé straně ve stejný okamžik.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj správné provedení vedení míče. Opravuj individuálně i skupinově dle potřeby.

TIPY PRO HRÁČE: Měj míč pod kontrolou. Zkus zvednout hlavu, aby jsi nesledoval stále jen míč.

SPEED - STEP KICK



ZAMĚŘENÍ: Vedení míče, step kick, rychlost.

ORGANIZACE: Čtverec o velikosti 12 x 12m. Čtverečky velké 2m. Čtyři zástupy.

AKCE: Začněme se dvěma míči. Hráči provádí step kick (ve čtverečku) a poté dovedou míč do protejšího zástupu, kde míč zastaví a hráč, který převezme míč udělá opět step kick a situace se opakuje. Po zastavení míče jde hráč do zástupu, kde zastavil míč.

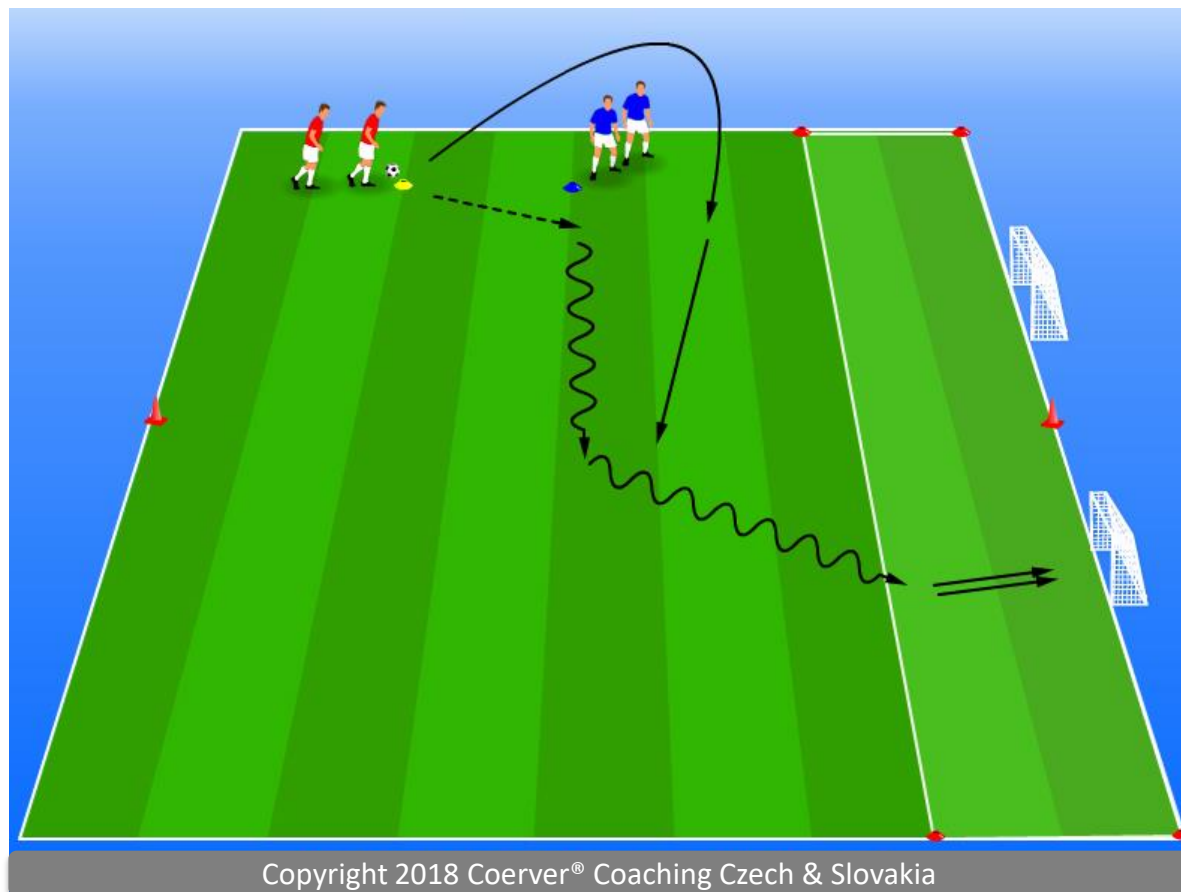
VARIANTY:

1. Přidejte míč č.3 a č.4
2. Rychlost: jakmile hráč zastaví míč, obíhá modrý kužel a chytá hráče, který mezitím provádí step kick (ve čtverečku) a běží do protejšího zástupu, kde zatavuje míč a situace se opakuje.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj provedení step kick a zda hráč udělá dlouhý dotek nebo krátký.

TIPY PRO HRÁČE: Proved' step kick a dej si delší dotek ať tě soupeř nechytne.

1v1 – STOP & START



ZAMĚŘENÍ: Stop & start, rychlost, přepínání, step kick.

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 STEP KICK. Pokud obránce sebere míč nahrává trenérovi nebo spoluhráčům do svého zástupu.

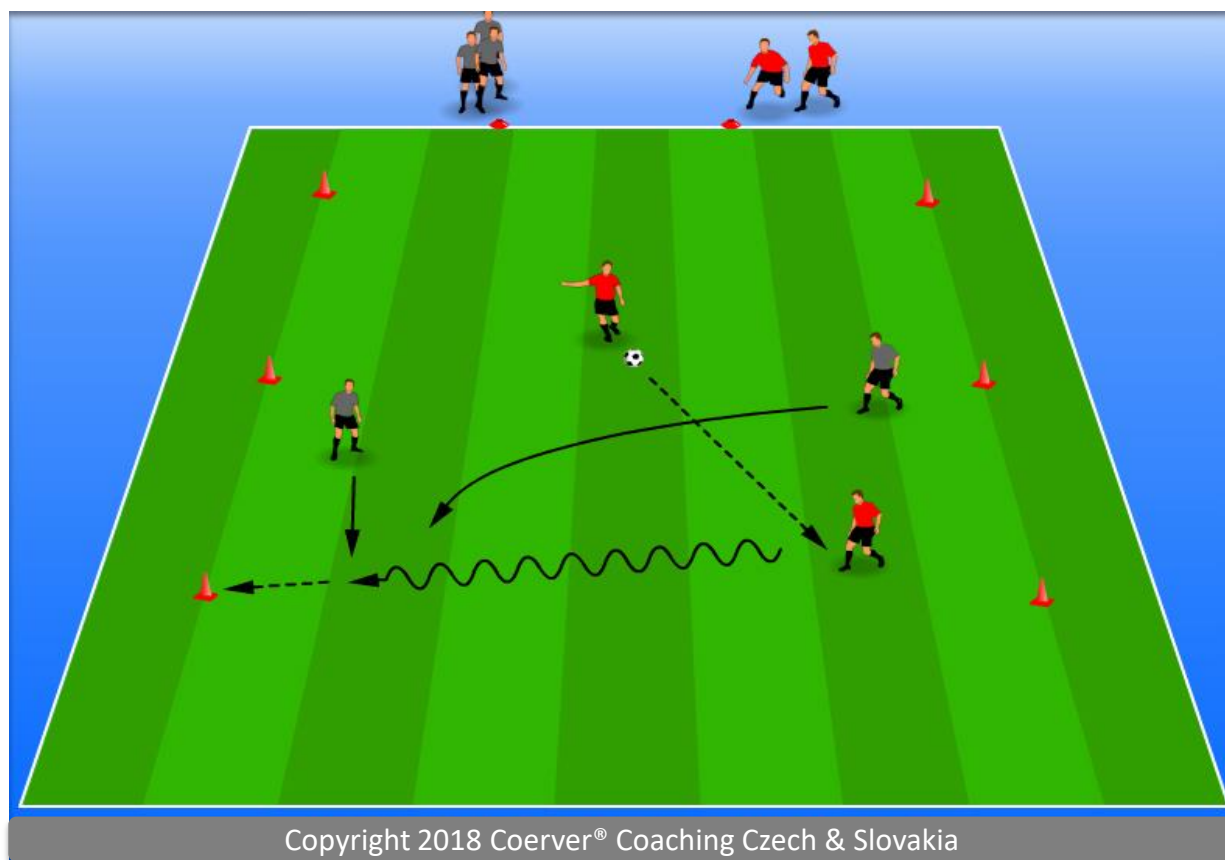
VARIANTY:

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 step kick, zrychlení a přesnost zakončení.

TIPY PRO HRÁČE: Dej si delší dotek až k červeným kuželům, zpomal, udělej step kick, zrychli a skóruj.

SMALL GROUP PLAY – STEP KICK



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

CÍL. Zdokonalit kombinaci 2na2, step kick, výběr místa, přesnost přihrávky.

ORGANIZACE. “Klec smrti” – Kužele jsou rozdělené rovnoměrně tři na jedné straně a tři na druhé straně vzdálené od sebe na 3 metry ve čtverci 15 x 15m. Ve čtverci hrají 2v2.

AKCE. Hráči na signál trenéra vstupují do hřiště. Trenér přihrává míč a hráči hrají 2v2, jejich úlohou je sestřelit 2 kužele. Hráči hrají 30-45s, potom nastává výměna.

VARIANTY.

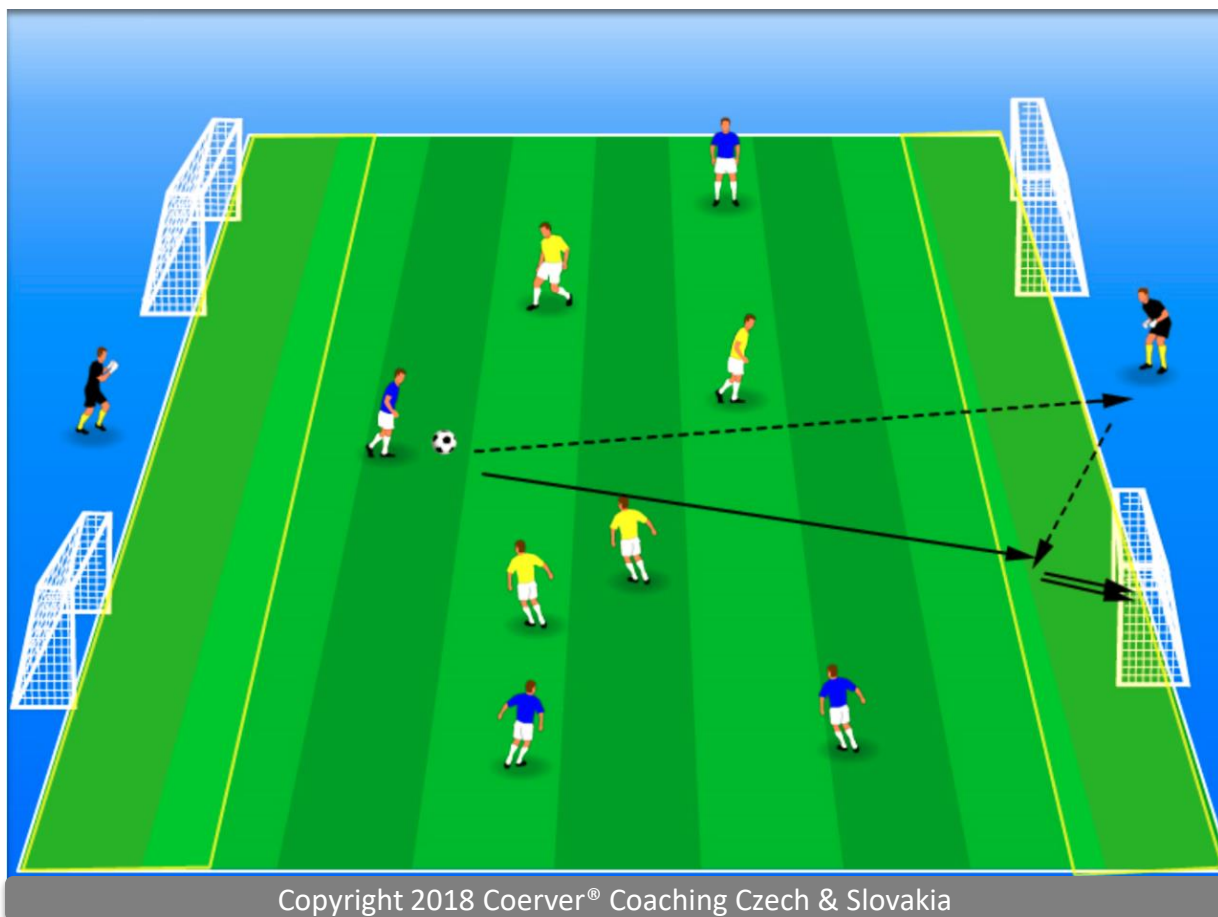
1. Každé družstvo má pouze tři kužele.

2. 3-5m za každým kuzelem je hráč, který míč po střele vrací zpět do hry, tomu družstvu, které vystřelilo.

TIPY PRO TRENÉRY. Zaměřte svůj koučink na sebevědomí hráčů, kteří si musí vytvořit ideální pozici na zakončení i s pomocí step kick.

TIPY PRO HRÁČE. Jdi 1v1 nebo najdi spoluhráče přihrávkou, zkoušej step kick a střílej přesně.

SMALL SIDE GAME – STEP KICK



ZAMĚŘENÍ: Střelba s pomocí narážeče.

ORGANIZACE: Hrací prostor 20 x 18m. Dvě branky na jedné a dvě branky na druhé straně (dvě branky mohou být z kuželů průchozí). Hra 3vs3 nebo 4v4 se 2 narážeči mezi brankami.

AKCE: Hráč může dát gól ze střelecké zóny pouze pokud nehraje s narážečem. Pokud ale hráč využije narážeče, může střílet odkudkoliv.

VARIANTY:

1. S využitím narážeče platí gól nebo provedení za 3.

TIPY PRO TRENÉRY: Zaměř se na využívání narážečů a jejich aktivitu, na využívání step kick v herních situacích, využití narážečů, náběhy.

TIPY PRO HRÁČE: Sleduj pohyb narážeče, pokud můžeš, tak ho využij.



MISTROVSTVÍ SVĚTA

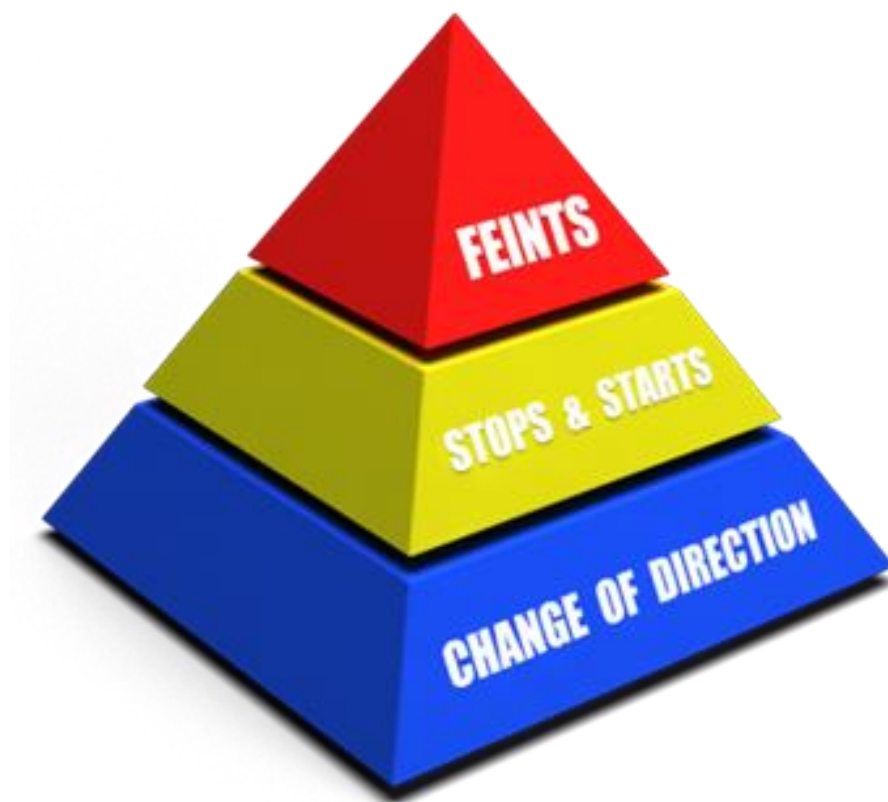
16:00 – 17:00 hod.

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. Brazílie).

HRÁ SA 2v2, 3V3 alebo 4v4 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
SCISSORS STEP OVER

ROZCVIČKA – SCISSORS STEP OVER



ZAMĚŘENÍ: Zahřátí organismu, scissors 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 SCISSORS STEP OVER a poté vyjet z domečku. Hráči takto opakují činnost.

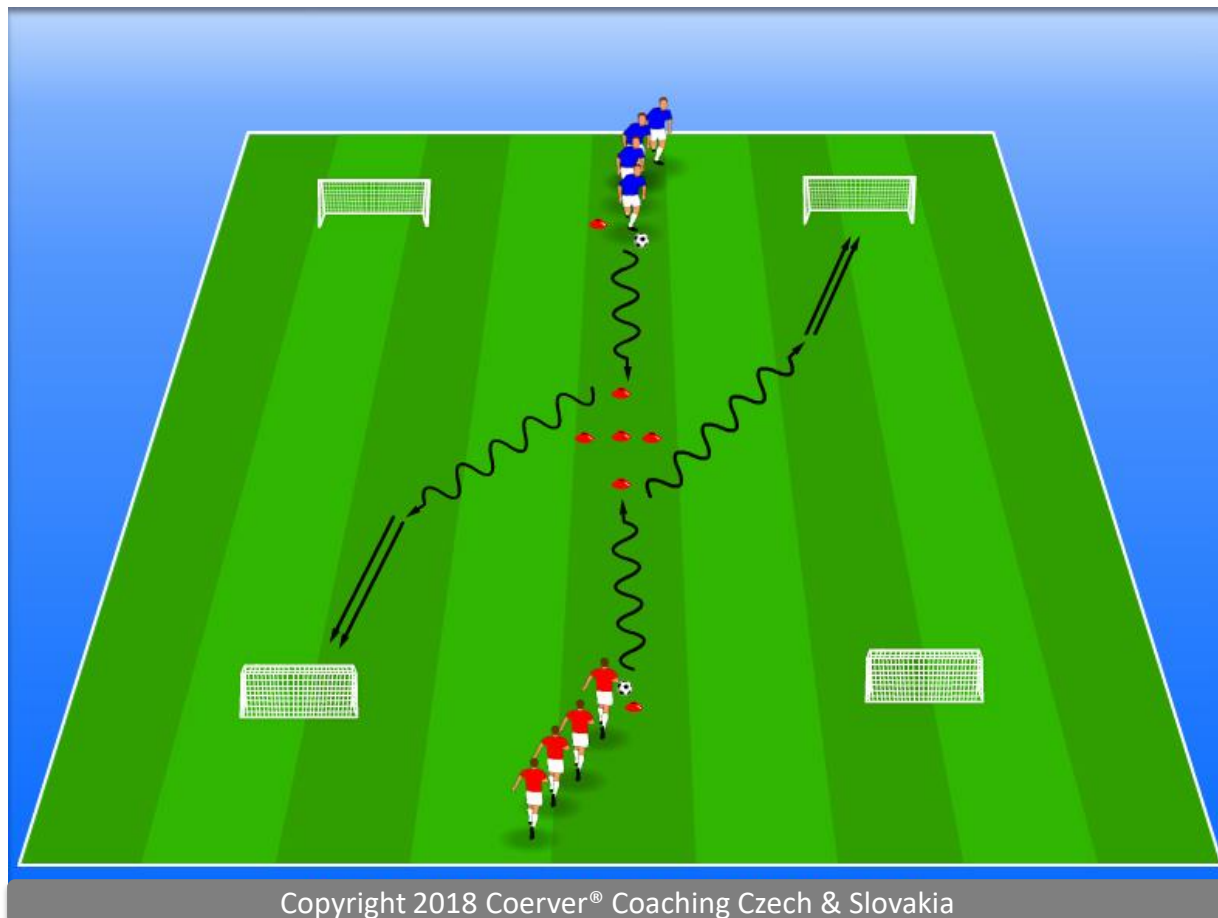
VARIANTY:

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 – SCISSORS STEP OVER



ZAMĚŘENÍ: Kličky, scissors step over.

ORGANIZACE: Branky (stačí jen dvě) vedle sebe 6m. Naproti sobě 14m.

AKCE: Červený i modrý hráč současně vedou míč ke kuželům, kde provádí scissors step over, 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 – SCISSORS STEP OVER



ZAMĚŘENÍ: Klička a zakončení na bránu.

ORGANIZACE: Dva zástupy zrcadlově proti sobě. Trojúhelník z kuželů o straně 2m. Vzdálenost brána – zástup 12m.

AKCE: Hráč vede míč do trojúhelníku a provede SCISSORS STEP OVER, zrychlí a zakončuje v zóně. Jakmile zakončí, startuje protihráč a hráč, který vystřelil se ho snaží chytit a akce se opakuje.

TIPY PRO TRENÉRY: Pracujte se vzdáleností a vytvořte tlak na soupeře. Kontroluj provedení kličky.

TIPY PRO HRÁČE: Soustřeď se na kličku a delší dotyk po kličce.

1v1 – SCISSORS STEP OVER



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

CÍL. Zdokonalení obcházení soupeře v čelním postavení pomocí SCISSORS STEP OVER.

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. Červený hráč přihrává míč šedímu hráči, 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.

VARIANTY.

1. Za použití scissors step over = gól za 5
2. Šedý hráči nabíhají do červené branky.

TIPY PRO TRENÉRY. Hráči častokrát dělají kličku pozdě. Sledujte i bránění obránců.

TIPY PRO HRÁČE. Dej si první dotek šikmo do strany a proved' kličku včas, zrychli a zakončuj přesně.

SMALL SIDE GAME



ZAMĚŘENÍ: Kličky, rozhodování, spolupráce.

ORGANIZACE: Hrací prostor 16 x 14m. Branky vedle sebe vzdálené 10 m. Branky z kuželů velké 2 m. Střelecké zóna 3 m.

AKCE: Volná hra 3v3. Dva týmy hrají proti sobě a snaží se vstřelit gól do branek ve střelecké zóně nebo provést brankami z kuželů

VARIANTY:

1. Gól s pomocí scissors step over = 5 bodů
2. Využij žolíky, aby pomáhali útočníkům.

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.



DOVEDNOSTNÍ SOUTĚŽE

1. i 2. DEN

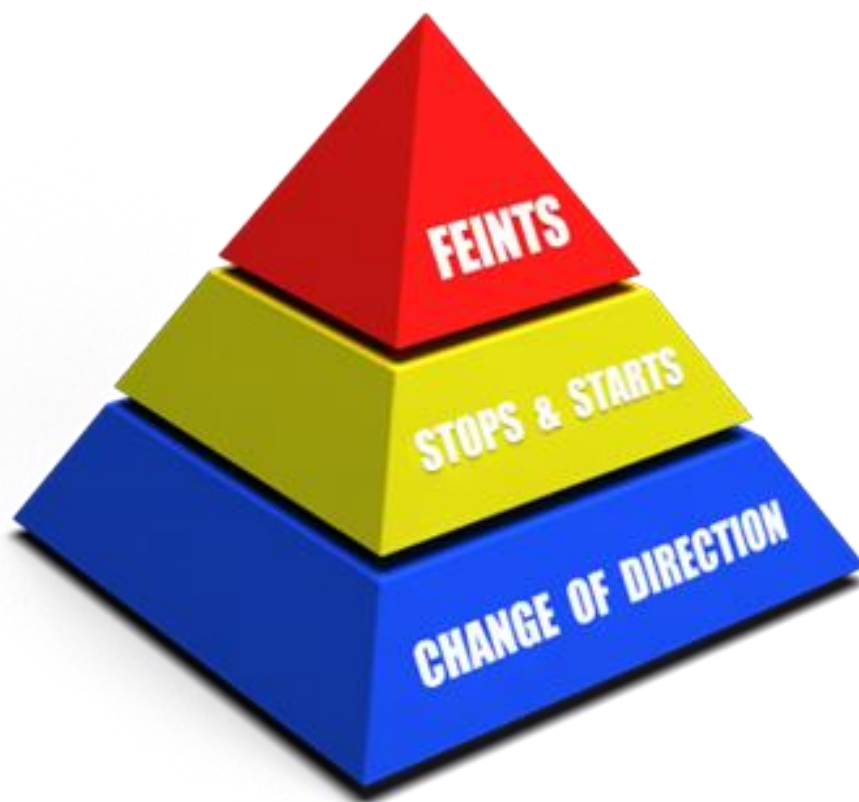
10:45 – 11:45 hod.



OPAKUJE SE LIGA MISTRŮ

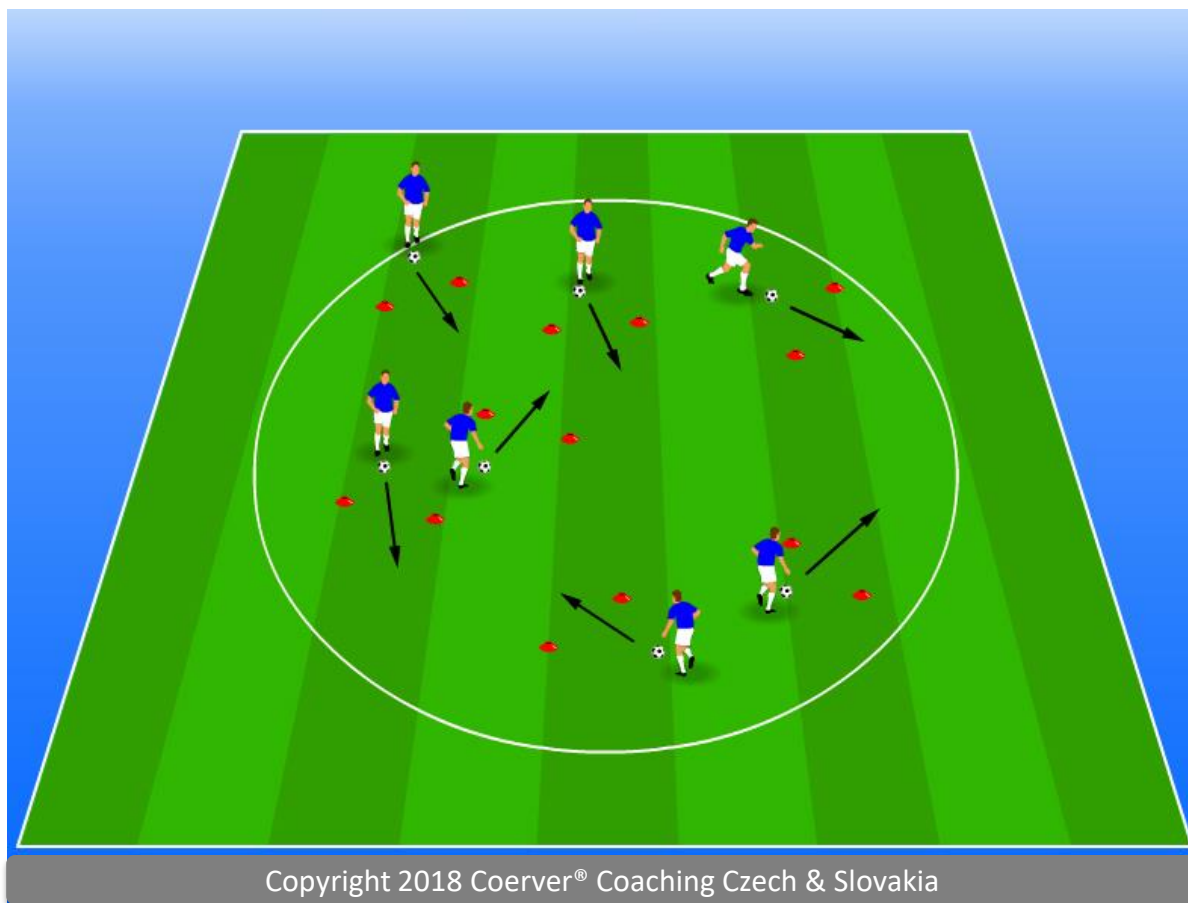
11:45 – 12:30 hod.

4. TRÉNINK 90 min.



COD
SLAP CUT

WARM UP – SLAP CUT



ZAMĚŘENÍ: Zahřátí organismu, slap cut, 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 slap cut a poté mohou vyrazit do další branečky.

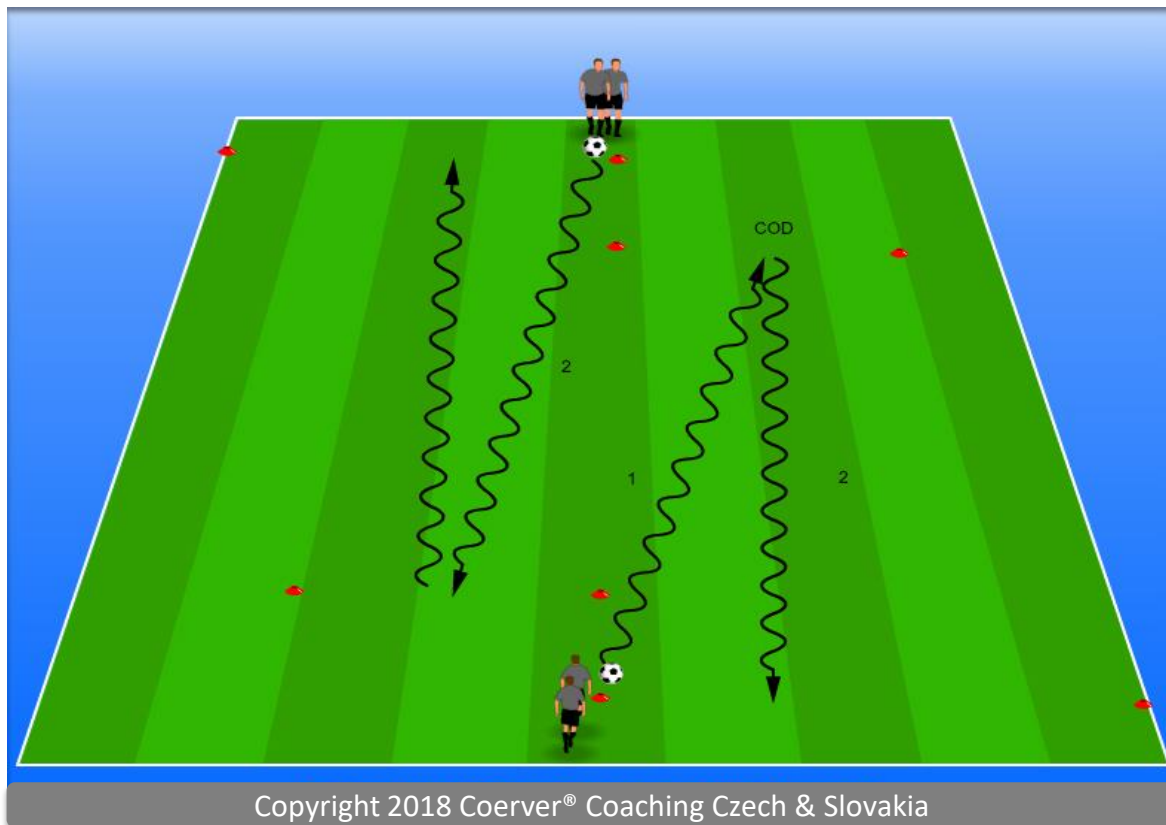
VARIANTY:

1. Udělej soutěž: proved' 4 branečkami a vkaždé proved' slap cut.

TIPY PRO TRENÉRY: Sleduj provedení slap cut. Dále sleduj zrychlení po branečce.

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

NÁCVIK – SLAP CUT



ZAMĚŘENÍ. Nácvik obcházení soupeře se změnou směru pomocí slap cut. Rozvoj dynamické techniky.

ORGANIZACE. Dva zástupy proti sobě ve vzdálenosti 10m. Zóna ve vzdálenosti 7m.

AKCE. Hráč na jedné straně startuje a mění směr v brance vytvořené z kuželů a vede míč zpět do zástupu. Otočení hráče je signál pro start hráče v druhém zástupu. Cílem hráče, který měnil směr je předběhnout soupeře.

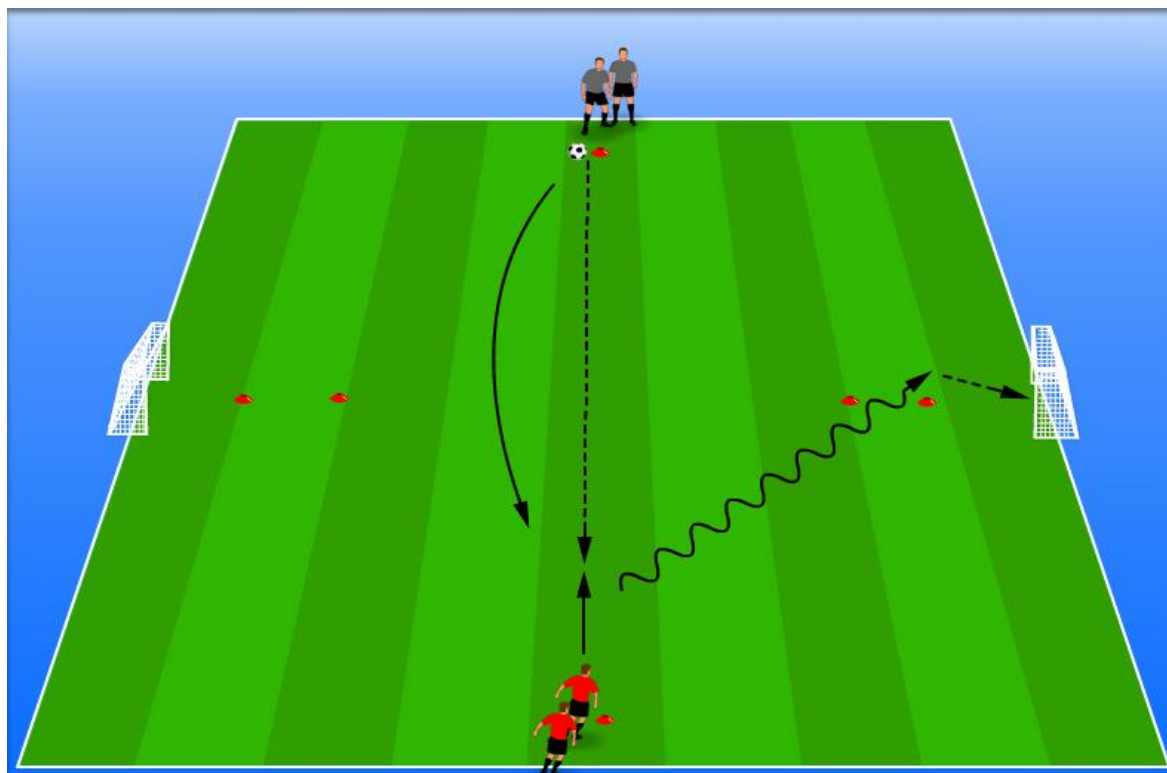
VARIANTY.

1. Po změně směru hráč přihrává míč do zástupu.

TIPY PRO TRENÉRY. Zaměřte se na první dotyk a rychlou změnu směru. Sledujte první dotyk i po změně směru hráčů.

TIPY PRO HRÁČE. Dej si delší první dotek, rychle změň směr se slap cut a přihráj přesně.

1v1 – SLAP CUT



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

ZAMĚŘENÍ. Zdokonalení obcházení soupeře v bočním postavení pomocí slap cut.

ORGANIZACE. Dva zástupy proti sobě ve vzdálenosti 5 - 6m. Šířka hřiště 15m se dvěma brankami s malými kuželi před nimi.

AKCE. Hra začíná přihrávkou šedého hráče na červeného útočníka. Cílem útočníka je vytvořit si prostřednictvím kličky SLAP CUT, 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 střelit gól stejným způsobem.

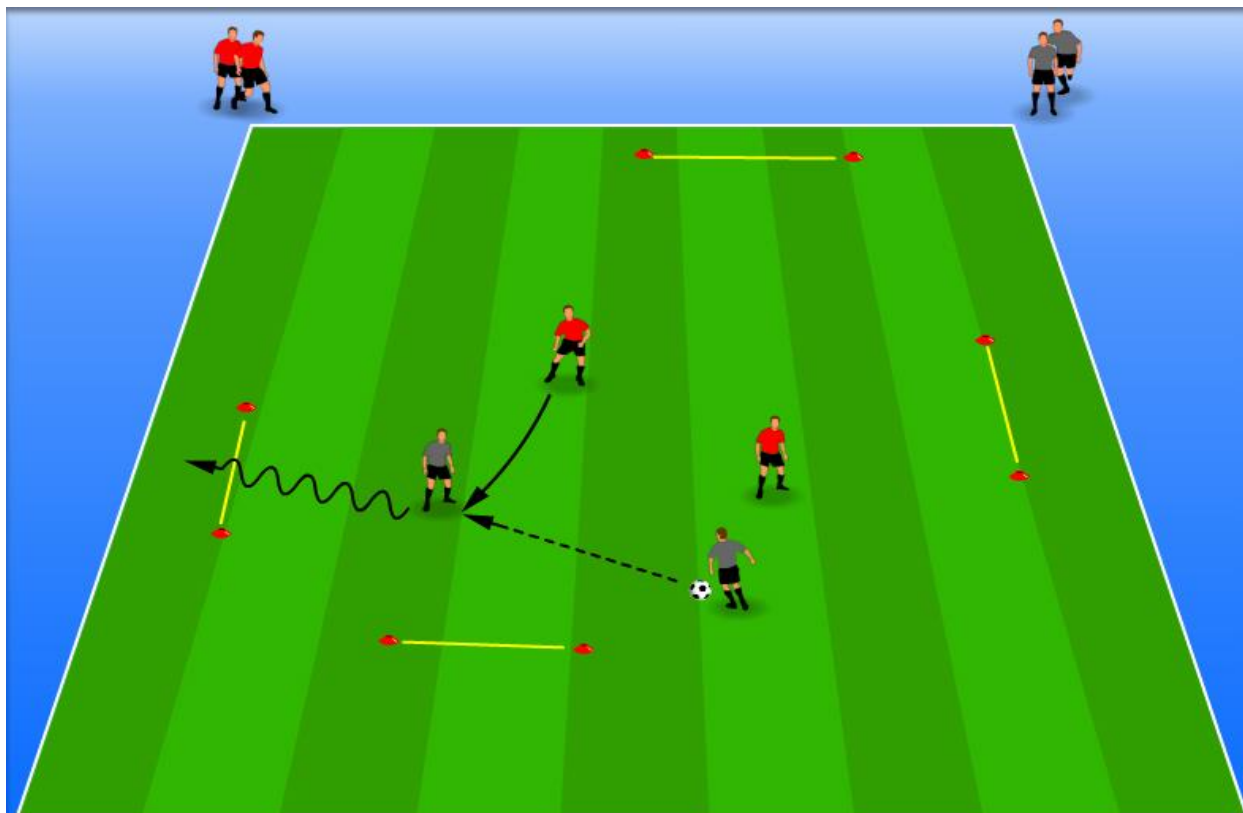
VARIANTY.

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

TIPY PRO TRENÉRY. Hráči nevyužívají klamání tělem před přijetím přihrávkou, první dotyk je častokrát pod nohou. Malé využívání slap cut.

TIPY PRO HRÁČE. Dej si první dotek do strany, udělej slap cut a zrychli.

GROUP PLAY – SLAP CUT



Copyright 2018 Coerver® Coaching Czech & Slovakia

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.

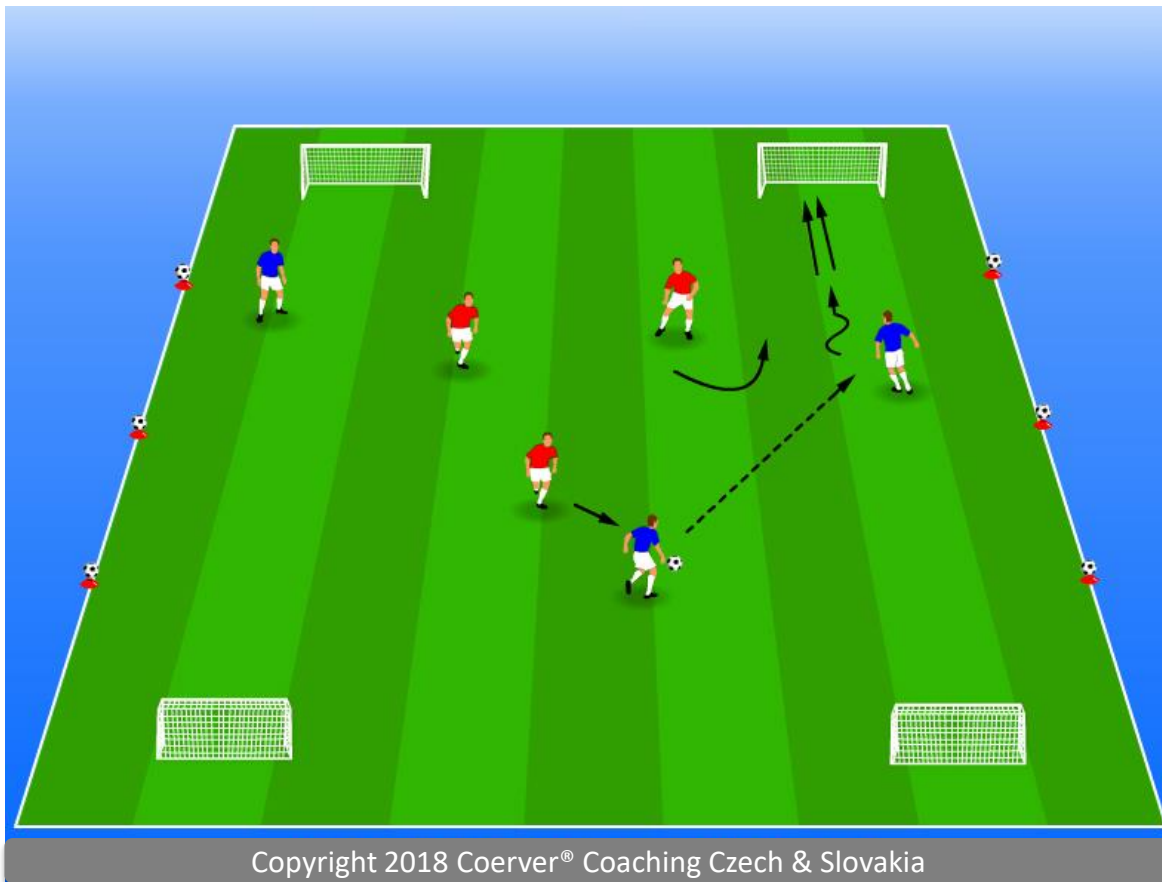
VARIANTY.

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 a zda hráči dokáží využít slap cut.

TIPY PRO HRÁČE. Využívej slap cut pro změnu směru a zároveň změny těžiště hry.

SSG – SLAP CUT



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 střílej a zkus placírkou vystřelit.



OPAKUJE SE MISTROVSTVÍ SVĚTA

16:00 – 17:00 hod.