



coerver® camps



PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV HIGH PERFORMANCE



Copyright ©2020. 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
Vydá v októbri 2010 European Resuscitation Council vopis Drie Eikenstraat 661, 2050 Edegem, Belgium
Referenčné číslo: Poster_10_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.

Pohľadom - 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 dýchania.

Dýchanie z úst do úst u detí nad 1 rok života.

Urobte záklon hlavy a vyťahujte bradu smerom hore. Palcom a ukazovákom vašej ruky položenéj na čelo stlačte mäkkú časť nosa a uzavrite nosné dierky. Ponechajte ústa dieťaťa pootvorené, ale stále vyťahujte bradu smerom hore. Nadýchnite sa a pritlačte svoje ústa na pery dieťaťa. Vdychujte do úst dieťaťa rovnomerne po dobu 1 sekundy, sledujte či sa hrudník dvíha. Celý postup opakujte, aby bolo prevedené 5 vdychov. Účinné umelé vdychy vyvolávajú pohyb hrudnej steny, ktorý je podobný bežnému dýchaniu.

ČINNOSŤ SRDCA

Zhodnoťte stav krvného obehu max. do 10 sekúnd.

Sledujte známky života to znamená akýkoľvek pohyb, kašeľ alebo normálne dýchanie. Vyšetrovanie 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, vystřite hornú končatinu v lakťi a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predného priemeru hrudníka alebo 5cm.

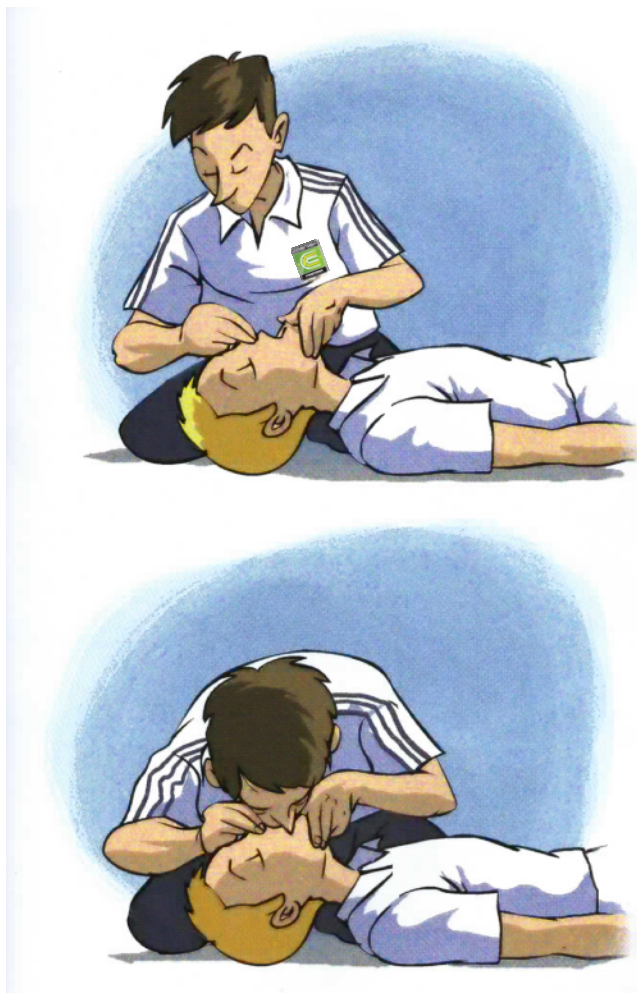
Nepreerušujte resuscitáciu pokiaľ:

- 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



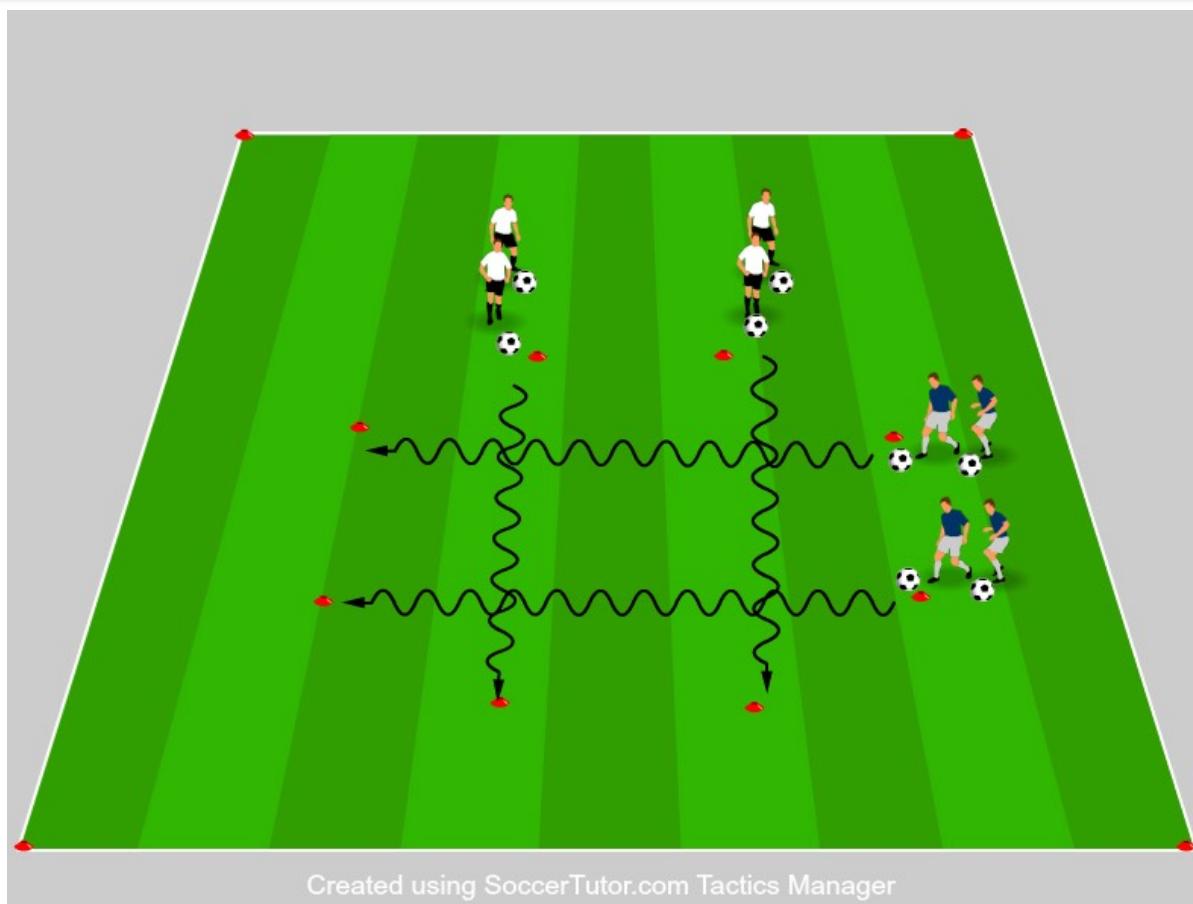


COERVER® COACHING SALAH

TOPIC SCISSOR/SCISSORS SIDE STEP I. TRÉNING



coerver®
COACHING



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

- 10 x 10 m, v 2 m vzdialenosti je kužeľ od kúžeľa na každej strane.

AKCIA:

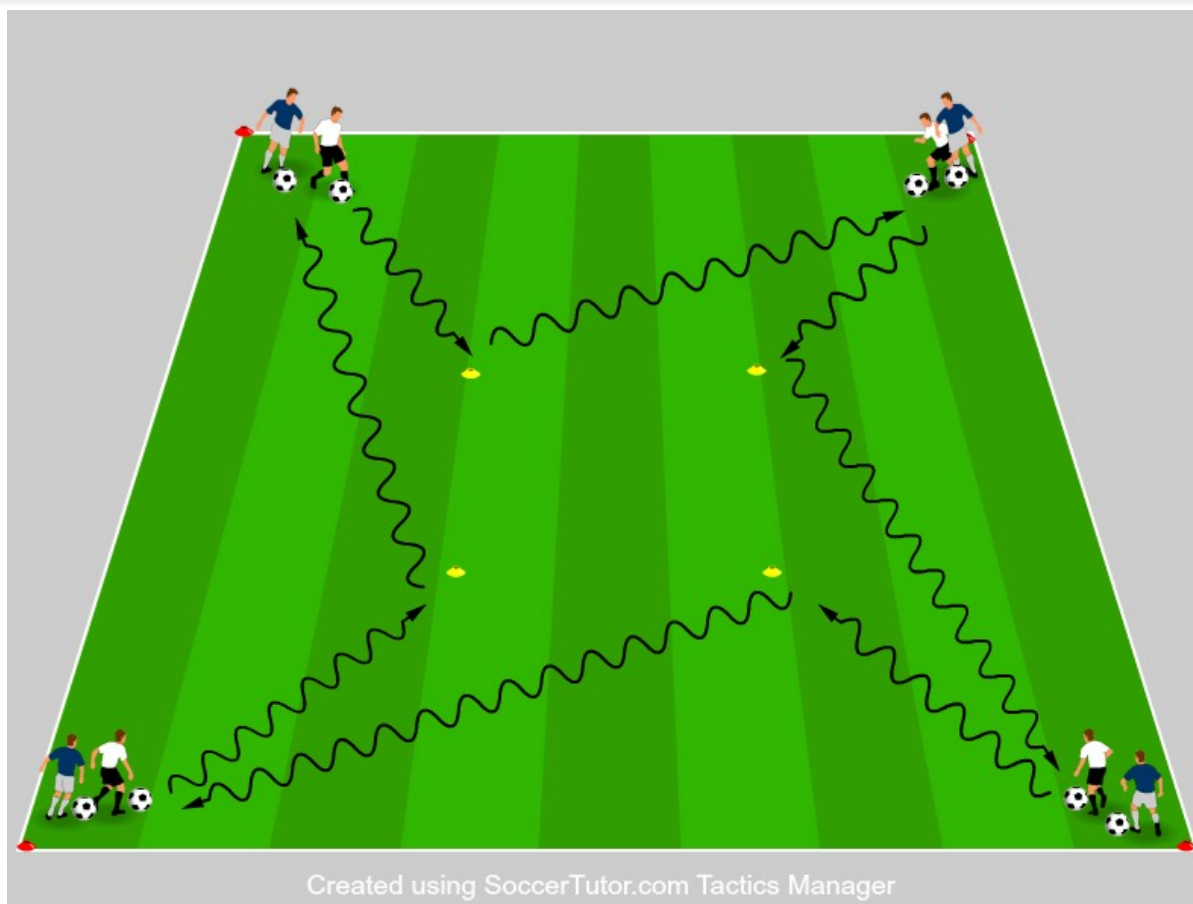
- Na signál trénera, hráči štartujú a vykonávajú vybrané BALL MASTERY a MOVES.

VARIANTA:

1. Hráči sa snažia byť synchronizovaní.
2. Tréner môže hráčom vykopávať loptu.

COACH TIP:

- Sleduj kvalitu vedenia lopty a prvkou BALL MASTERY.



SETUP:

Veľký štvorec 20 x 20 m a malý štvorec vo vnútri vo veľkosti 4 x 4 m.

AKCIA:

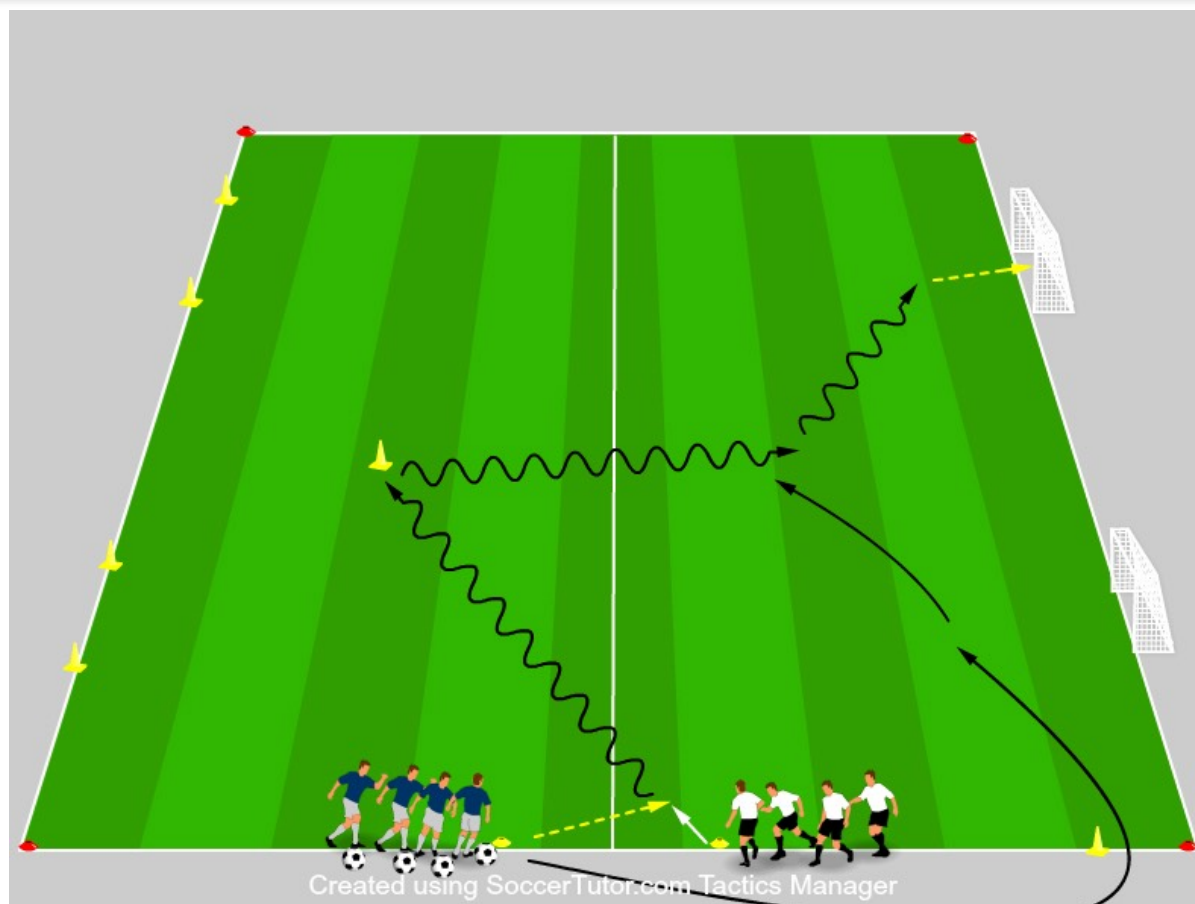
Hráči na signal trénera vykonávajú vybrané MOVES a po kľučke zrýchlia smerom o jedno stanovište.

VARIANTA:

Po kľučke prihrávka a rýchli beh na kúžeľ.

COACH TIP:

Sledujte, aby hráči vykonali dlhý dotyk po kľučke.



SETUP:

Ihrisko tvorí štvorec 20 x 20 m. 2 zástupy od seba vzdialené na 4 m. Ihrisko je rozdelené na polovicu a na jednej polovici sú bránky z kúžeľov a na druhej sú minibrávky.

AKCIA:

Hráč s loptou prihráva bielemu hráčovi a stáva sa obráncom (musí ešte pred tým obehnuť žltý kúžeľ). Útočník musí obísť kúžeľ v strede ihriska a je v situácii 1v1 a snaží sa obísť súpera a zakončiť. Ak obránca získa loptu, snaží sa previesť loptu cez bránky z kúžeľov.

VARIANTA:

Pridajte ďalšiu loptu po konci akcie.
Hrajte hru 1v2.

COACH TIP:

Sledujte, či hráči zbytočne nesmerujú k obráncovi a všímajte si kedy robia kľučky.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Hrací priestor 15 x 25 m, 2 bránky na každej strane, po stranách sú 4 kužele a na každom kúželi je jedna lopta.

AKCIA:

Voľná hra 4V4, ak nejaký hráč vykopne loptu mimo ihriska (do autu, cez bránkovú čiaru), musí ísť pre loptu a súper berie najbližšiu loptu zo strany. Hráč, ktorý išiel pre loptu ju vráti tam, kde chýba lopta.

VARIANTA:

COACH TIP:

Sleduj ako hráči využívajú priestor a ich spoluprácu.



COERVER® COACHING SALAH

TOPIC SCISSOR/SCISSORS SIDE STEP II. TRÉNING



coerver®
COACHING



SETUP:

Hráči vo štvorci 12x12m vedenie lopty rôznymi spôsobmi. Kužele rôznej farby sú vo vzdialenosti od štvorca cca 10-12m.

AKCIA:

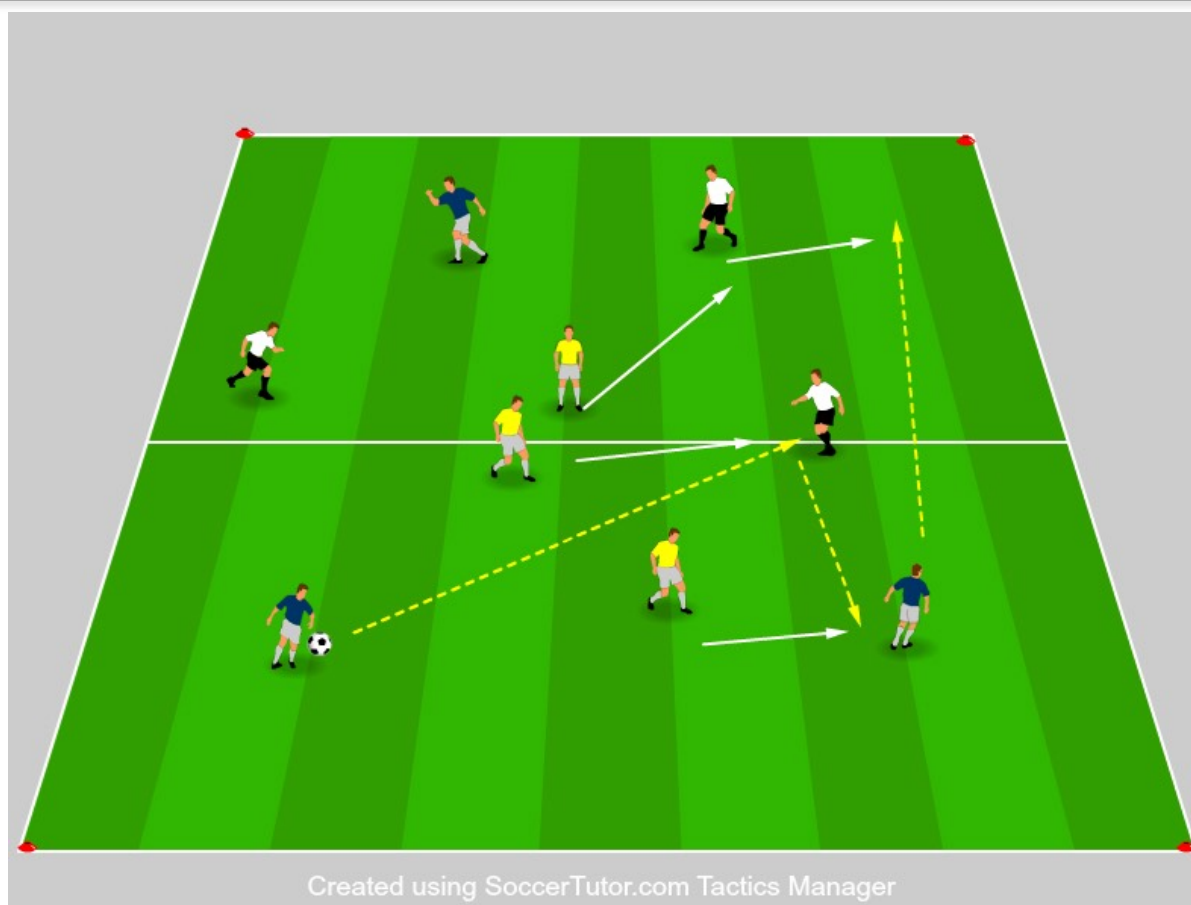
Hráči vo vymedzenom priestore, ovládajú loptu vybraným spôsobom. Na povel trénera loptu nechajú vo štvorci a šprintujú získať farebný kužeľ, ktorý sa nachádza naproti štvorci.

VARIANTA:

Zbieranie hríbov – tréner si schová jednu farbu pod tričko („muchotrávka“) – keď sa hráči vrátia ukáže tréner „muchotrávku“ kto má v ruke „muchotrávku“ sa otrávil jedlom.

COACH TIP:

Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov.



SETUP:

3 družstvá hrajú proti sebe na ihrisku veľkom 20 x 20 m.

AKCIA:

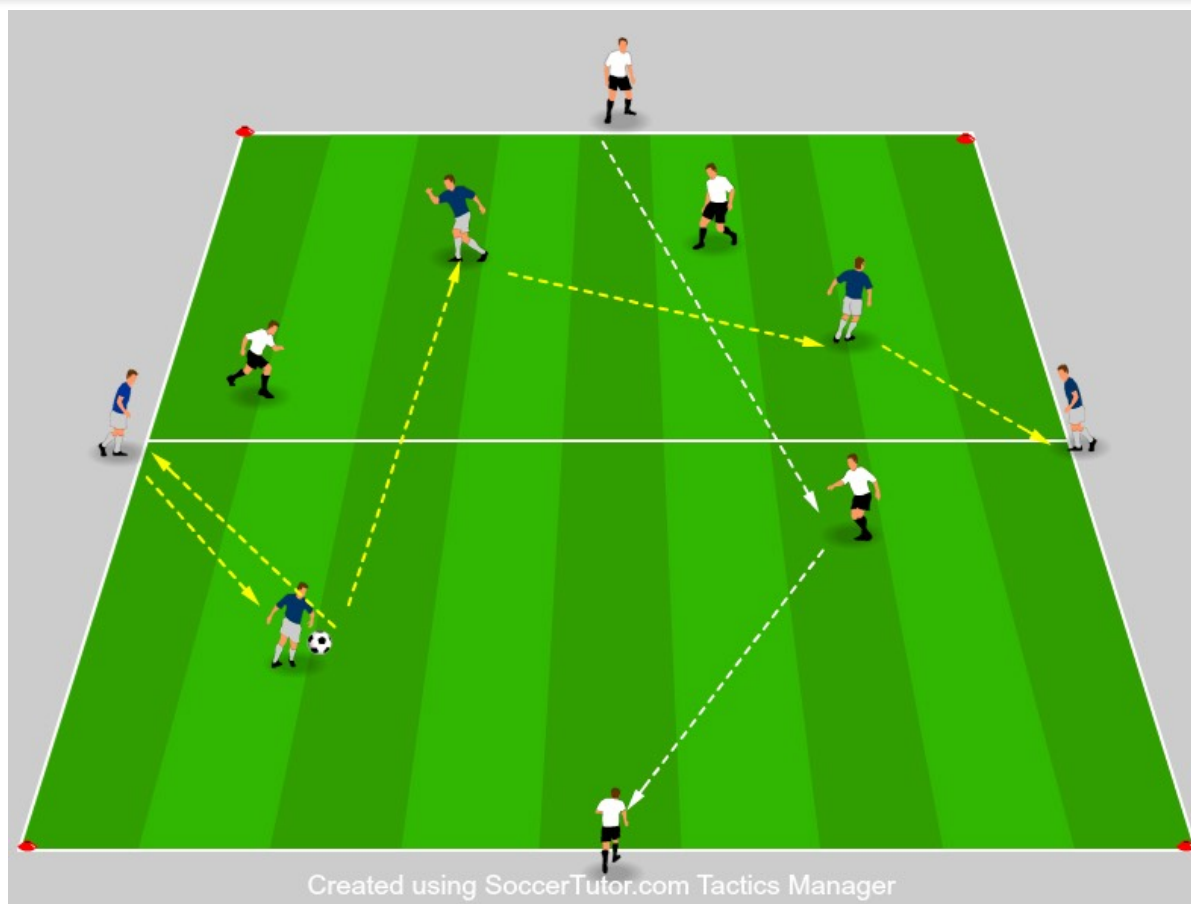
Hrá sa vždy 6v3. 2 farby držia loptu a bránia zisku lopty súperom. Podmienkou je, že si nemôžu prihrať loptu hráči rovnakej farby. Kto stratí loptu okamžite ide brániť. Tréner je na strane a má pripravené lopty na prihrávku.

VARIANTA:

Hrajte – 10 prihrávok = 1 bod pre družstvá, ktoré držia loptu.

COACH TIP:

Sleduj ako si hráči vyberajú miesto na ihrisku.



SETUP:

Ihrisko 20 x 20 m, 2 družstvá, 2 bieli hráči a 2 modrí hráči stoja na obvode štvorca.

AKCIA:

Úlohou modrého družstva je držať loptu, čo najdlhšie a nepožičať loptu súperom. Naopak biele družstvo sa snaží, čo najrýchlejšie otáčať hru z jednej strany na druhú. Družstvo, ktoré drží loptu má bod za 5 prihrávkov a družstvo, ktoré otáča hru má bod za jedno otočenie. Kto získa prvý 10 bodov vyhráva. Potom je výmena úloh.

VARIANTA:

Hrajte s jedným neutrálnym hráčom v strede ihriska.

COACH TIP:

Sledujte preberanie lopty hráčov, či preberajú loptu do otvoreného postavenia.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Hrací priestor 30x20m. 2 družstvá proti sebe

AKCIA:

Hráči môžu získať bod dvoma spôsobmi. Prvý spôsob je, že dajú gól a druhý, že vykonajú 8 prihrávok. Môžu získať aj dva body naraz ak si 8 prihrajú a strelia gól.

VARIANTA:

Hrajte s neutrálnym hráčom.

Znížte počet prihrávok, ktoré sú za bod (napr. 4 prihrávky).

COACH TIP:

Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.

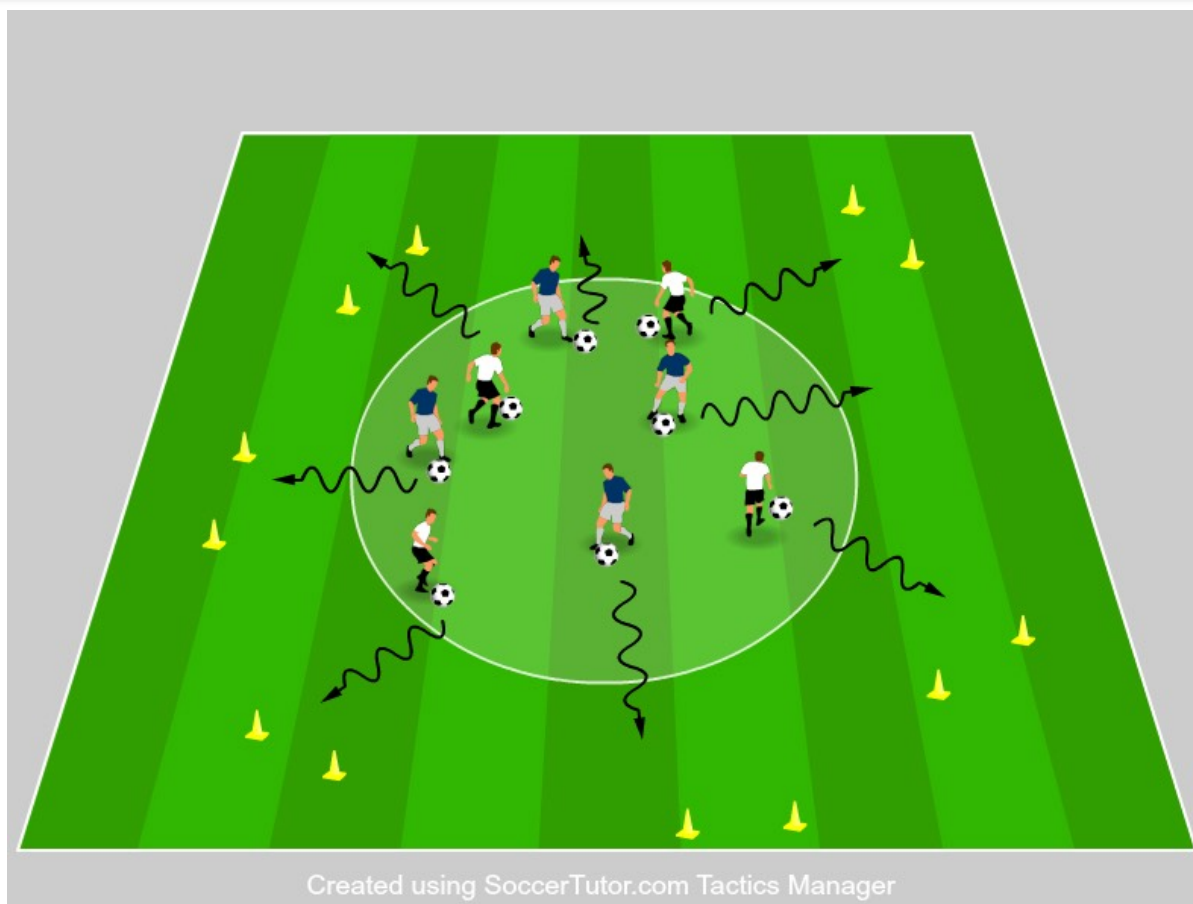


COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
DRAG PUSCH / DRAG SCISSOR

I. TRÉNING



COERVER®
COACHING



SETUP:

Kruh vo veľkosti 10m a z kúželov vytvorené malé bránky.

AKCIA:

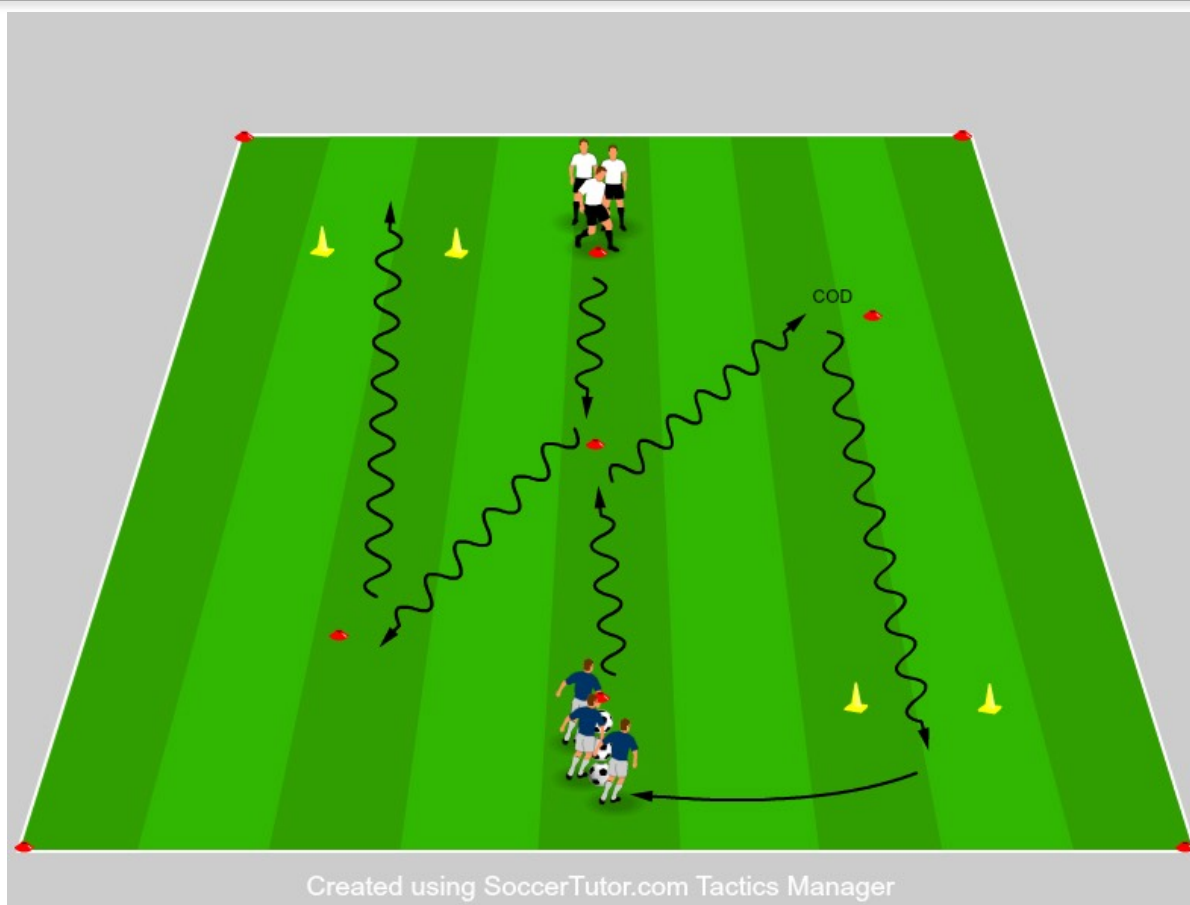
Hráči majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY a nácvik **DRAG PUSH** a **DRAG SCISSOR**. Na signál trénera sa snažia čo najrýchlejšie prejsť cez tri bránky a vrátiť sa späť do kruhu.

VARIANTA:

Bránky pripravte farebne a hráči musia prejsť cez tri bránky rôznej farby.

COACH TIP:

Sleduj správne vykonávanie prvkou BALL MASTERY, poloha tela, chodidla a prácu rúk.



SETUP:

Dva zástupy 20 m od seba. Bránky sú vzdialené od stredového kužeľa na 5 m.

AKCIA:

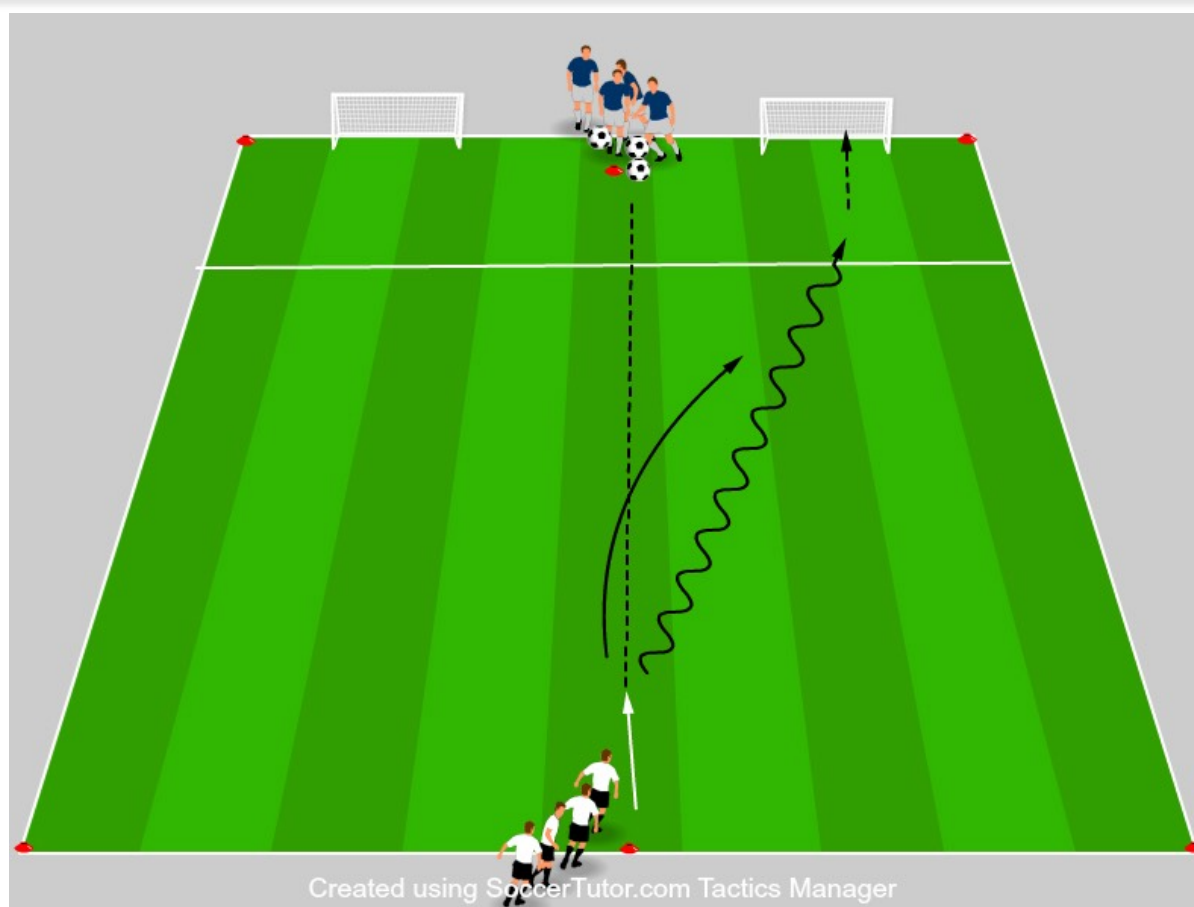
Hráč vedie loptu a cca 1 m pred stredovým kúžlom vykonáva **DRAG PUSH** a **DRAG SCISSOR** a potom volí kľučku so zmenou smeru **OUTSIDE CUT** alebo **STEP AROUND** a následne prevedie loptu, čo najrýchlejšie cez bránu.

VARIANTA:

Namiesto rýchleho prevedenia cez bránu, stojí v bránke hráč, ktorý dostane prihrávku od hráča, ktorý loptu vedie. Hráč v bránke preberá loptu prvým dotykom smerom k zástupu.

COACH TIP:

Sledujte, aby dlhý dotyk po kľučke smeroval šikmo dopredu smer brána a nie do šírky.



SETUP:

Dva zástupy oproti sebe vo vzdialenosti 20 m, bránky vzdialené od seba na 10 až 12 m. Zóna zakončenia je od bránok vzdialená na 5m.

AKCIA:

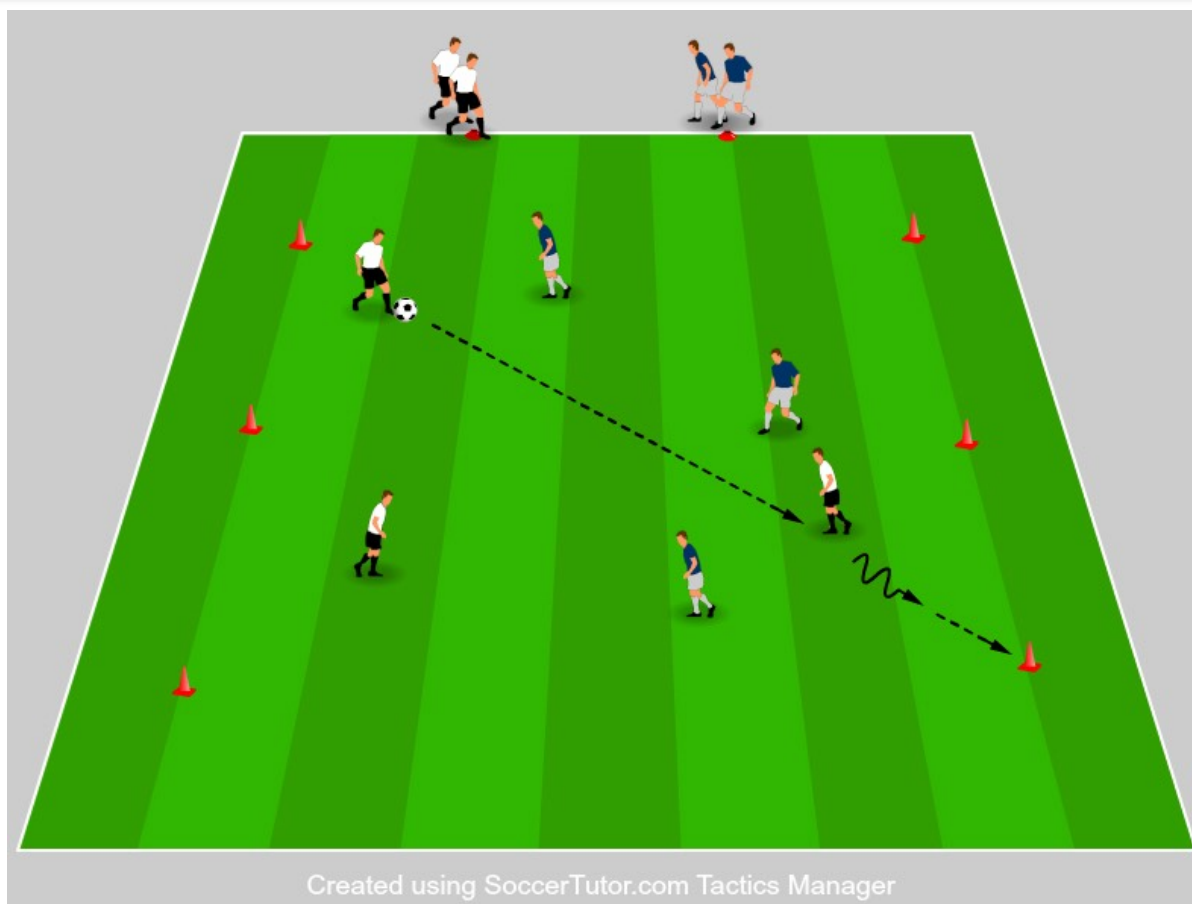
Hráč s loptou „obranca“ prihráva hráčovi bez lopty „útočník“ ktorý si loptu preberá prvým dotykom a snaží sa obísť súpera a zakončiť v zóne zakončenia. Kľučka **DRAG PUSH** je hodnotená za 2 body a kľučka **DRAG SCISSOR** za 3 body.

VARIANTA:

Hrajte na 2 akcie po sebe t.j. tréner prihrá ďalšiu loptu do akcie.

COACH TIP:

Pri začiatkoch hrajte bez úvodnej prihrávky t.j. útočník má loptu a navádza loptu na obráncu. Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu.



SETUP:

“Klietka smrti” – Kužele sú rozdelené rovnomerne tri na jednej strane a tri na druhej strane vzdialené od seba na 3 metre vo štvorci 20x20 m.

AKCIA:

Hráči na signál trénera vstupujú do ihriska. Tréner prihráva loptu a hráči hrajú 2vs2, ich úlohou je zostreliť kužeľ súpera. Hráči hrajú 30-60 s, potom nastáva výmena.

VARIANTA:

1. Hrá sa na všetky kúžele. Družstvá nemajú svoju stranu.

COACH TIP:

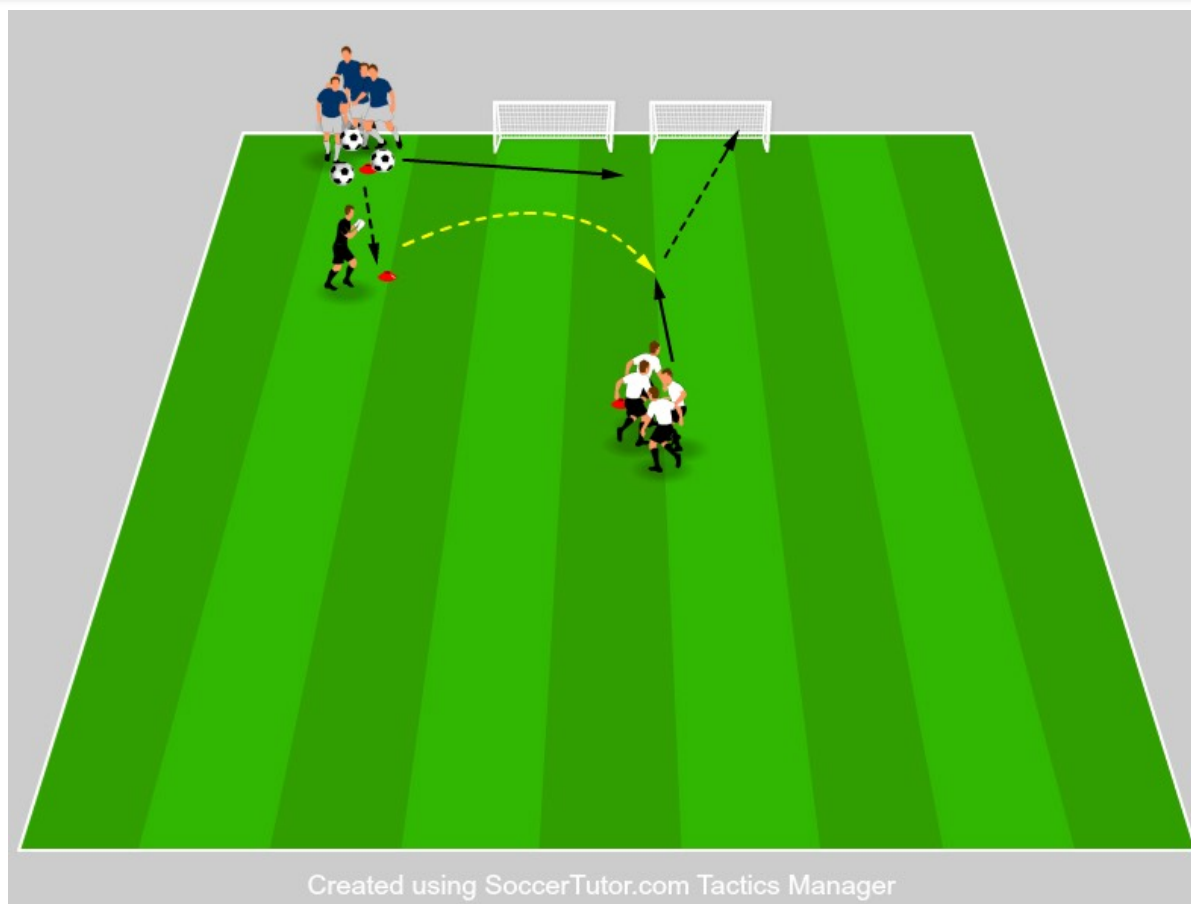
Sledujte úspešnosť obchádzania a zakončenia.



COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
DRAG PUSH / DRAG SCISSOR
II. TRÉNING



COERVER®
COACHING



SETUP:

Dve malé bránky vo vzdialenosti 2m od seba, dva zástupy.

AKCIA:

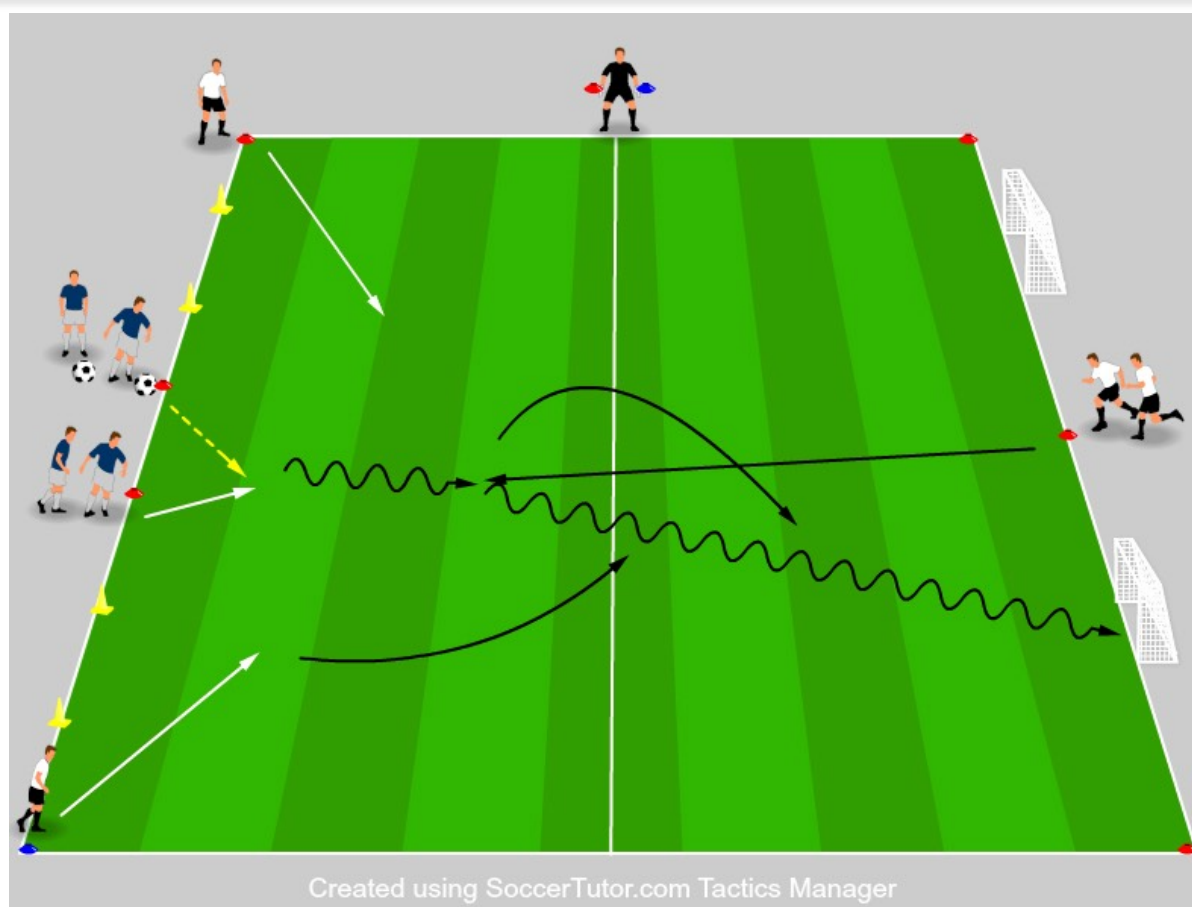
Zástup pri bránke má loptu, dáva ju trénerovi, a stáva sa brankárom. Tréner loptu nahadzuje hráčovi z druhého zástupu, ktorý zakončuje na bránku.

VARIANTA:

1. hlavičkovanie
2. prihrávka po zemi + zakončenie vnútrajškom

COACH TIP:

Dávaj pozor na bezpečnosť a sleduj aby brankári obiehali bránku zozadu, hráči si góly počítajú nahlas.



SETUP:

Bránky od seba vzdialené na 10 m. Ihrisko veľké 20 x 20 m. Medzi brámkami je červený kúžel pre obráncov. A jeden červený kúžel v jednom rohu ihriska a jeden modrý kúžel v druhom rohu ihriska pre obráncov. Tréner na strane ihriska drží farebné kúžele - červený a modrý kúžel. Útočníci stoja na 4 m od seba , tiež označení červenými kúžel'mi.

AKCIA:

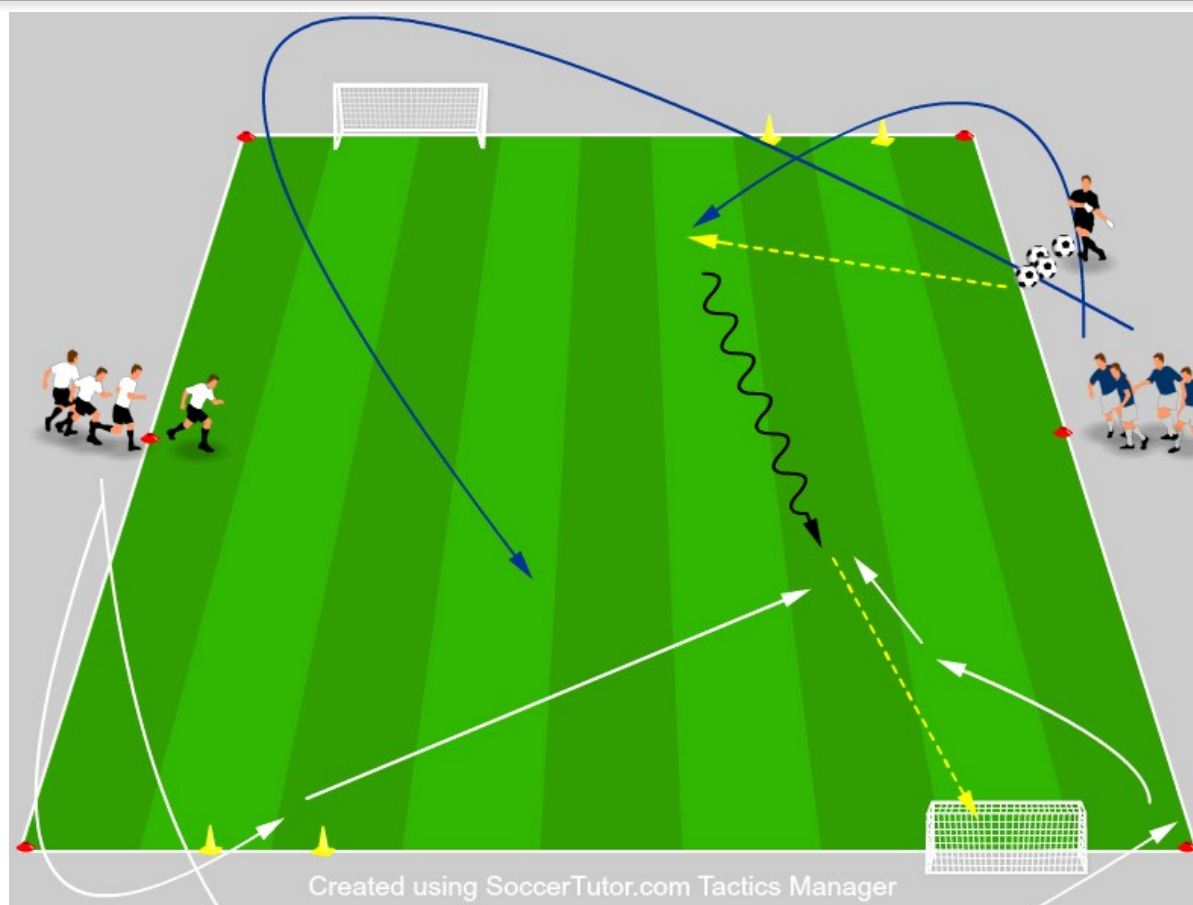
Na signál trénera si modrí hráči prihrajú loptu a tréner zároveň ukáže farbu kúžela. Na základe farby štartuje obránca, ktorý čakal na príslušnej farbe, ktorú ukázal tréner a zároveň je to aj signál pre bieleho obráncu, ktorý štartuje medzi bránami t.j. útočník je v situácii 1v2 a pokúša sa, čo najskôr zakončiť.

VARIANTA:

Hrajte aj 2v2.

COACH TIP:

Sleduj rýchle rozhodovanie pri výbere kľučky a efektivitu obchádzania súpera.



SETUP:

Štvorec 20 x 20 m a na každej strane je jeden zástup hráčov. Tréner má pripravené lopty. 4 bránky.

AKCIA:

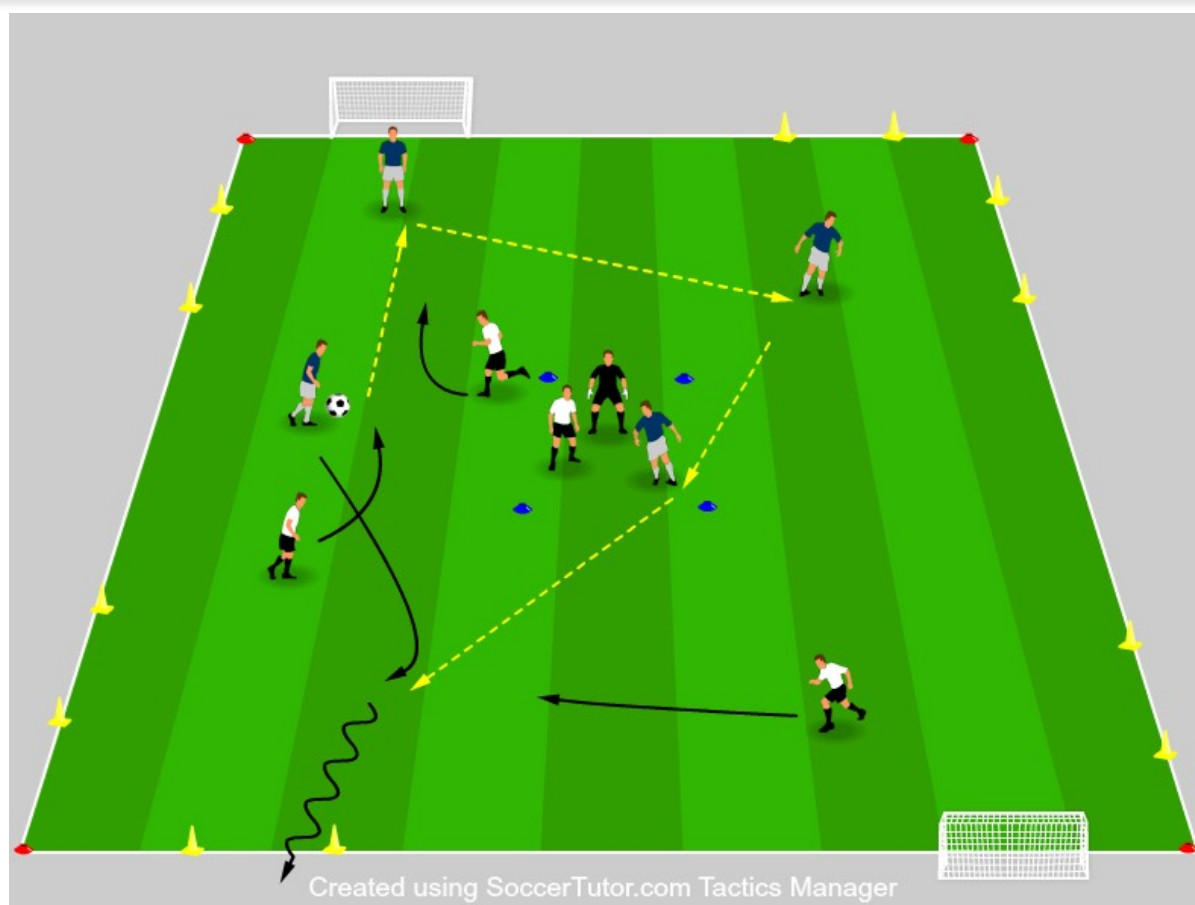
Na signál trénera, hráči z každého družstva obiehajú kúžel. Jeden hráč obieha cez prvú bránku a druhý okolo druhej malej bránky a hrá sa 2v2. Gól platí zo súperovej polky.

VARIANTA:

Pridajte neutrálneho hráča medzi bránky.

COACH TIP:

Sledujte hráčov, aby sa nezbavovali lopty vždy prihrávkou.



SETUP:

Ihrisko 25 x 25 m. V každom rohu sú 2 bránky. Veľkosť bránky max. 2 m. Vo vnútri ihriska je štvorec vo veľkosti 4 x 4 m, v ktorom sa nachádzajú hráči z bieleho a modrého družstva a neutrálny hráč.

AKCIA:

Úlohou hráčov je prihrať na svojho spoluhráča alebo neutrálneho hráča, ktorý sa nachádza v štvorci. Ak sa im to podarí, môžu ísť streliť gól do ktorejkoľvek bránky.

VARIANTA:

Určite obom družstvám svoje strany, kam útočia.
Hrajte bez neutrálneho hráča.

COACH TIP:

Sledujte rozhodovanie sa a výber miesta hráčov.



COERVER® COACHING
FIRMINO
TOPIC
CHOP / DOUBLE CHOP
I. TRÉNING



COERVER®
COACHING



SETUP:

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

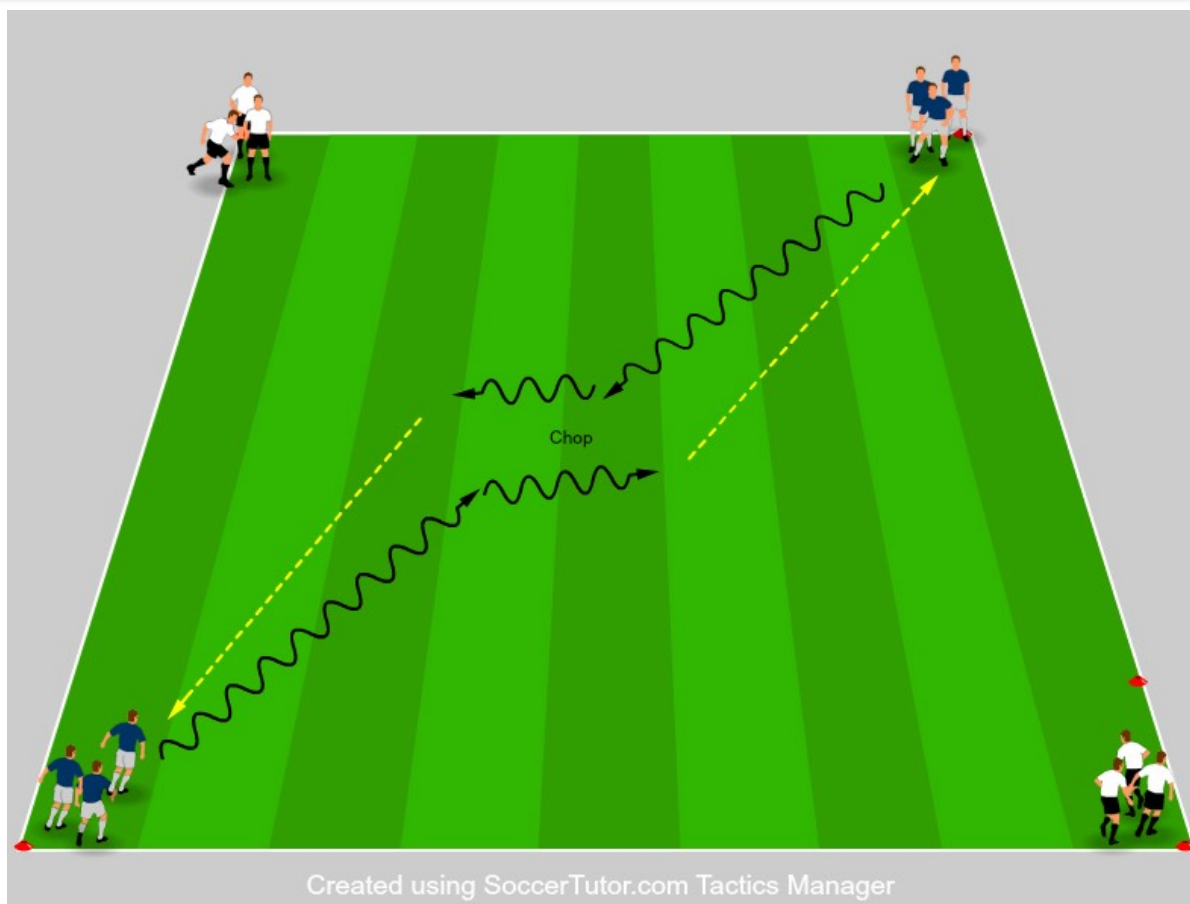
AKCIA:

Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty + CHOP a DOUBLE CHOP.

VARIANTA:

COACH TIP:

Sleduj prácu chodidiel a polohu rúk.



SETUP:

Štvorec 15 x 15 m. V každom rohu sú zástupy hráčov. V každom zástupe je jedna lopta.

AKCIA:

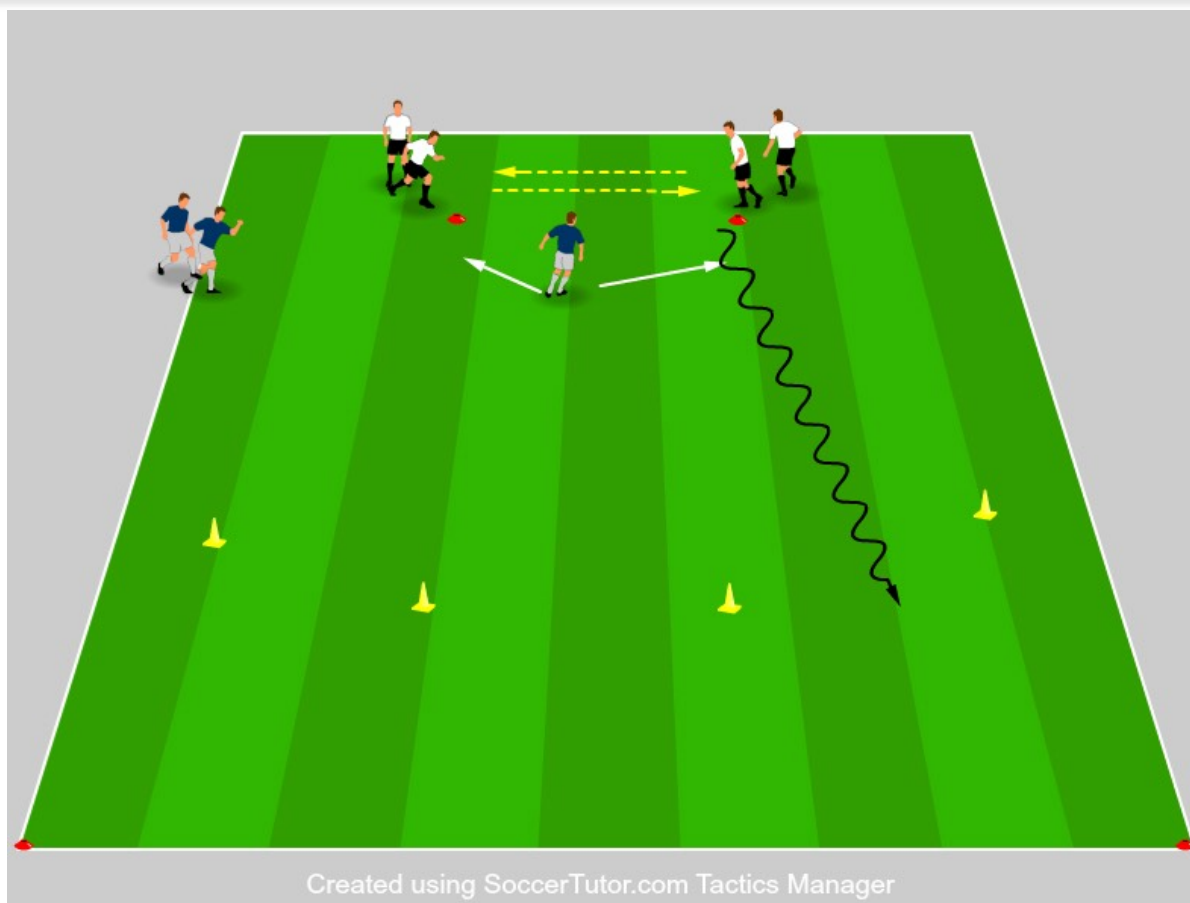
Hráči si zakývajú rukami a to je signal pre štart cvičenia. Vždy idú naraz len 2 skupiny a to vždy rovnakej farby. Hráči v strede ihriska vykonajú kľučku CHOP/DOUBLE CHOP a zrýchlia po kľučke a prihrajú loptu do zástupu oproti. Potom nasleduje biele družstvo.

VARIANTA:

Trénujte len s vedením lopty po kľučke.

COACH TIP:

Sledujte prvý dotyk po kľučke.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy vedľa seba vo vzdialenosti 4 m. 2 bránky vzdialené od seba na 10 m. Bránky sú od zástupu vzdialené na 18 m. Obránca stojí medzi červenými kúželmi, tak ako je na obrázku.

AKCIA:

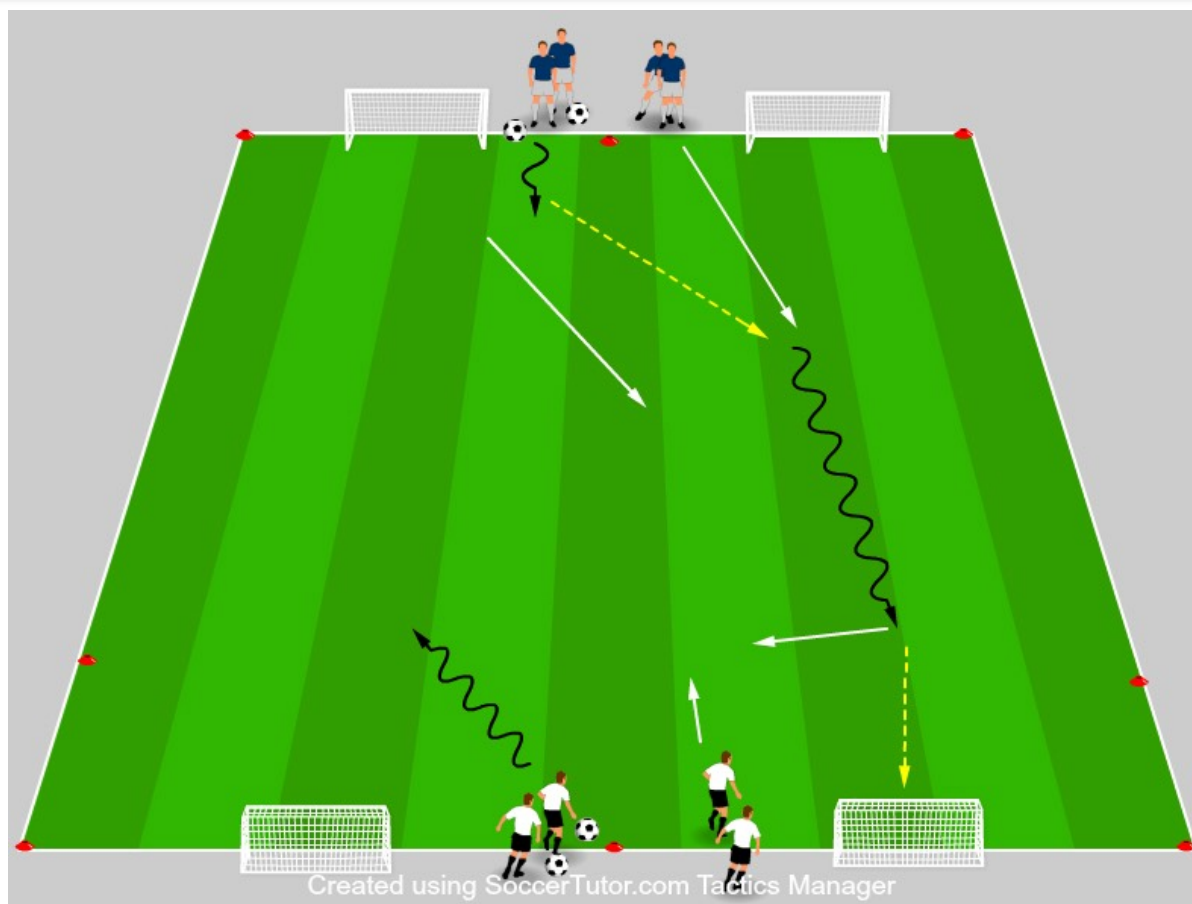
Hráči si prihrávajú loptu medzi sebou. Obránca sa pohybom snaží vždy zatvoriť priestor, aby sa útočník ľahko nedostal k žltým bránkam. Akcia začne, keď sa ľubovoľný hráč rozhodne prebrať loptu smerom dopredu. Vtedy začína plná aktivita obráncu so snahou získať loptu a previesť ju cez červené kúžele. Úlohou útočníka je previesť loptu cez jednu zo žltých bránok.

VARIANTA:

Ak hráč vykoná CHOP alebo DOUBLE CHOP je akcia hodnotená za 3 body. Hrajte súťaž družstiev. Kto rýchlejšie dosiahne 10 bodov. Začnite hrať tak, že obránca má ruky počas celej akcie za chrbtom.

COACH TIP:

Kontrolujte zrýchlenie po kľučke, časovanie kľučky. Všímajte si postavenie obráncu.



SETUP:

Bránky sú od seba vzdialené 10 m a 2 zástupy družstiev sú oproti sebe.

AKCIA:

Na signál trénera štartujú 2 hráči v modrom a idú zakončiť akciu do bránky, keď zakončia stávajú sa brániacimi hráčmi. Ak hráč vystrelí alebo stratí loptu, musí obehnúť bránku, tým pádom je útočiacie družstvo zvýhodnené a chvíľu hrá v prečíslení 2v1. Ak obrana získa loptu, končí akcia.

VARIANTA:

Hraj v trojiciach.

COACH TIP:

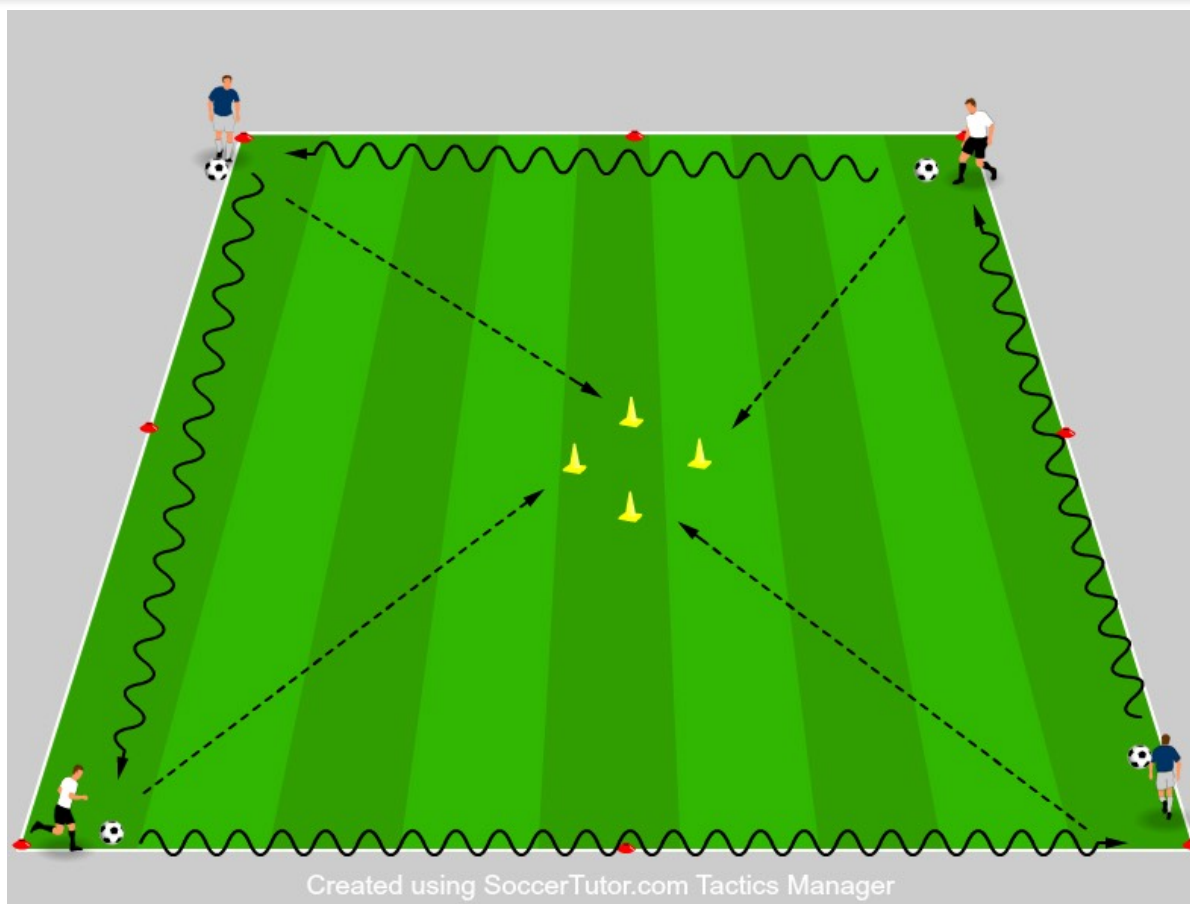
Sleduj, či hráči dostatočne často hrajú 1v1 alebo 1V2.



COERVER® COACHING
FIRMINO
TOPIC
CHOP / DOUBLE CHOP
II. TRÉNING



COERVER®
COACHING



SETUP:

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

AKCIA:

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

VARIANTA:

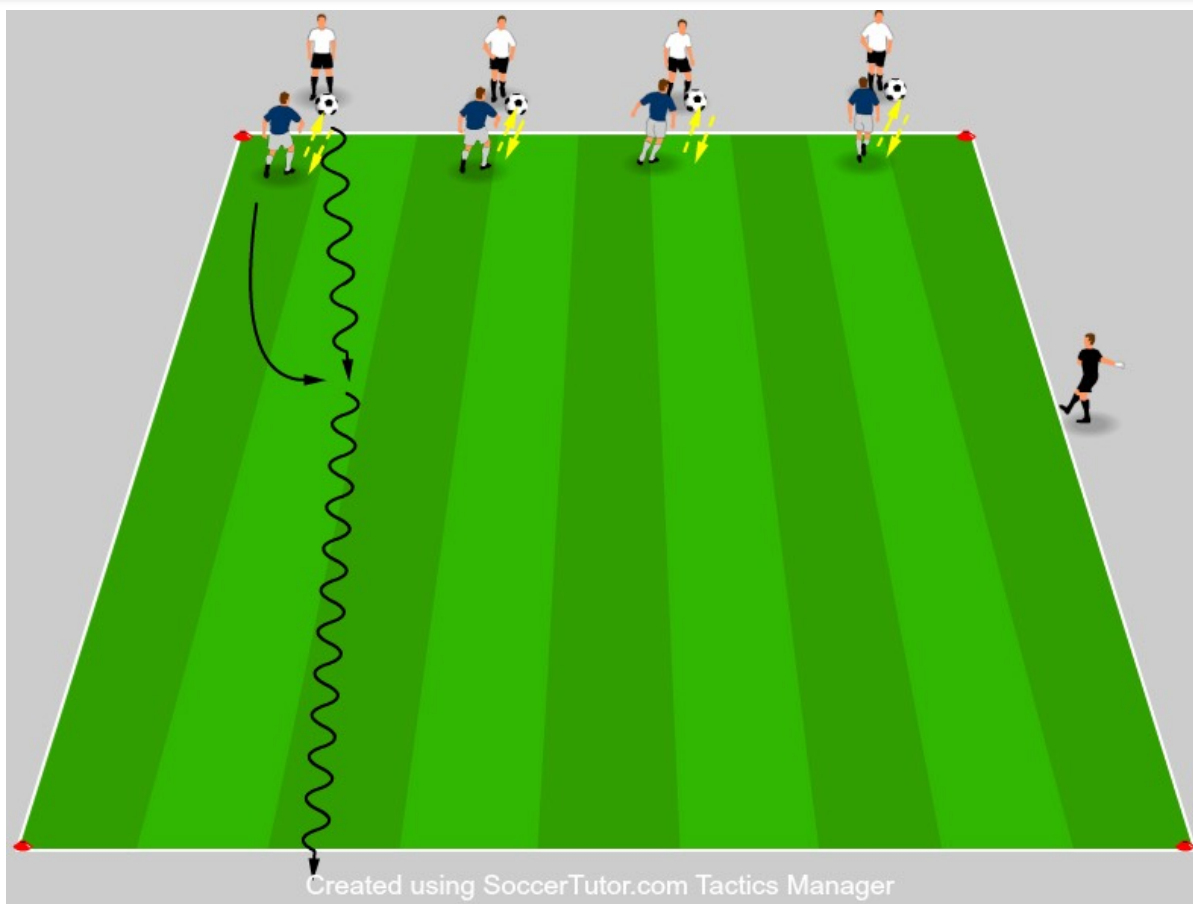
1. Pri vedení v polke každej strany štvorca využije **CHOP / DOUBLE CHOP**

COACH TIP:

Sleduj ako hráči zakončujú na kužeľ. Akú majú polohu tela a chodidla.

MOVES 1V1

TOPIC – CHOP / DOUBLE CHOP



SETUP:

Štvorec 20 x 20 m, Hráči vytvoria dvojčky, v dvojčke je jedna lopta.

AKCIA:

Tréner určí každej dvojčke číslo. Hráči si prihrávajú a na signál trénera (číslo) začína hra 1V1, vždy útočí hráč, ktorý je vzdialenejší. Úlohou útočníka je previesť loptu cez čiaru na opačnej strane. Obránca, keď získa loptu ju prevedie cez štartovaciu čiaru. Útočník ak spraví CHOP alebo DOUBLE CHOP je za 2 body.

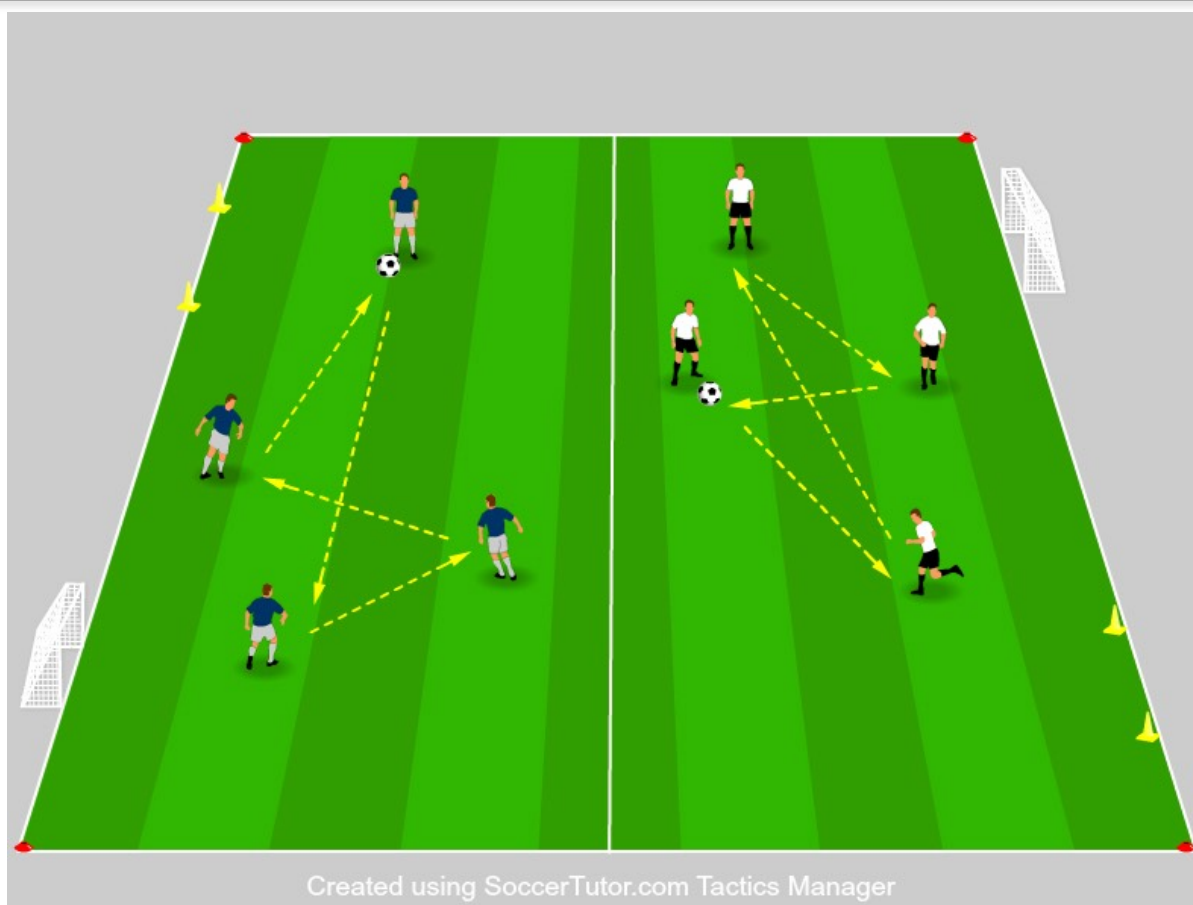
VARIANTA:

Tréner zakričí viacej čísiel naraz.

COACH TIP:

Zameraj sa aj na bránení obráncu.

GAME 3V1



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Hra na ihrisku veľkom 20 x 25 m rozdelené na polovici. Na každej polovici 4 hráči rovnakej farby. A na každej polovici sú 2 bránky.

AKCIA:

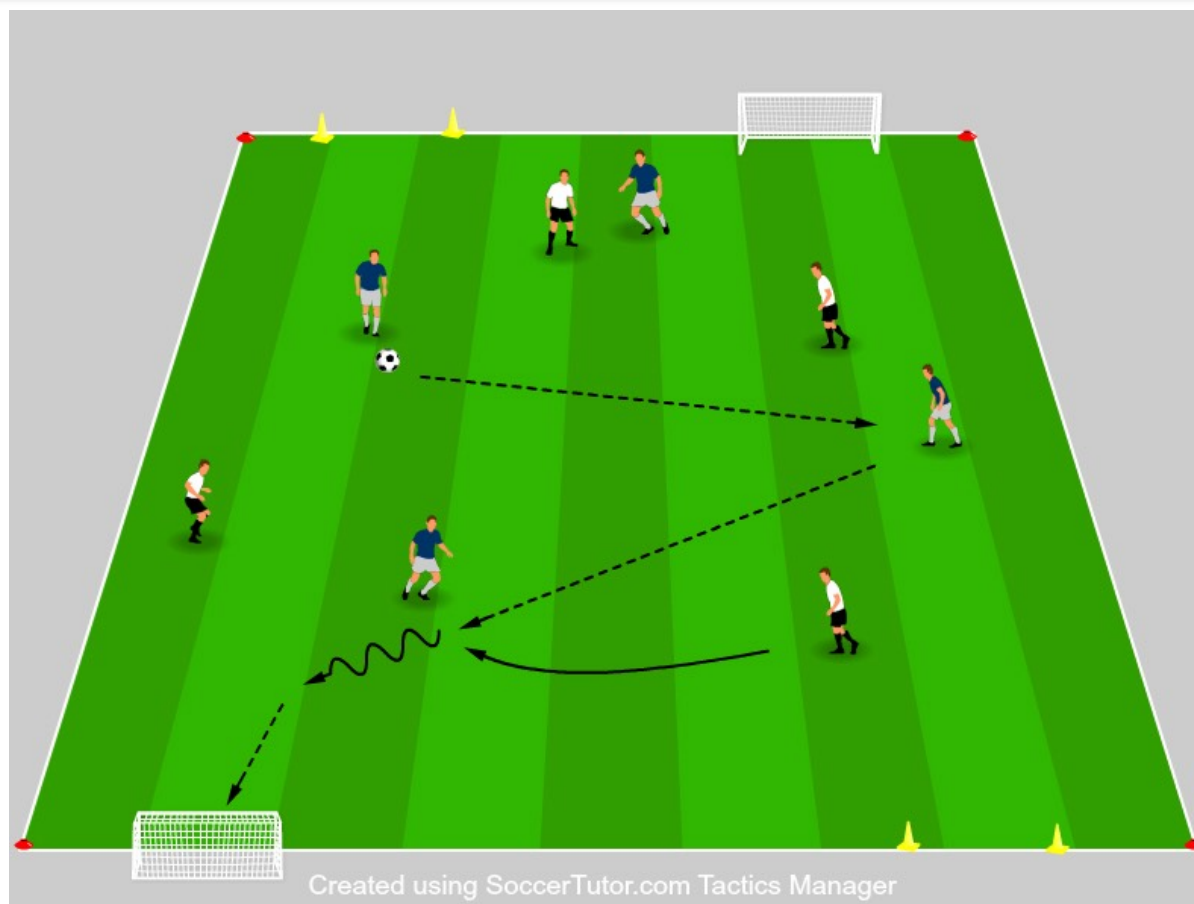
Úlohou hráčov je si 5 x prihrať a ísť do útoku smerom na druhú stranu a streliť gól. Každé družstvo má určeného 1 obráncu a 3 útočníkov, t.j útočníci sa dostávajú do situácie 3V1 na oboch stranách.

VARIANTA:

1. Hrajte 2v2
2. Hrajte 1V3

COACH TIP:

Snažte sa, aby hráči dávali góly, čo najrýchlejšie.



SETUP:

4v4, ihrisko 20x20m, dve bránky + dve bránky na prevedenie.

AKCIA:

Voľná hra, bez rozlišovacích viest.

VARIANTA:

Použi rozlišky rôznych farieb a urči dve družstvá, aby sa hráči ťažšie rozlišovali.

COACH TIP:

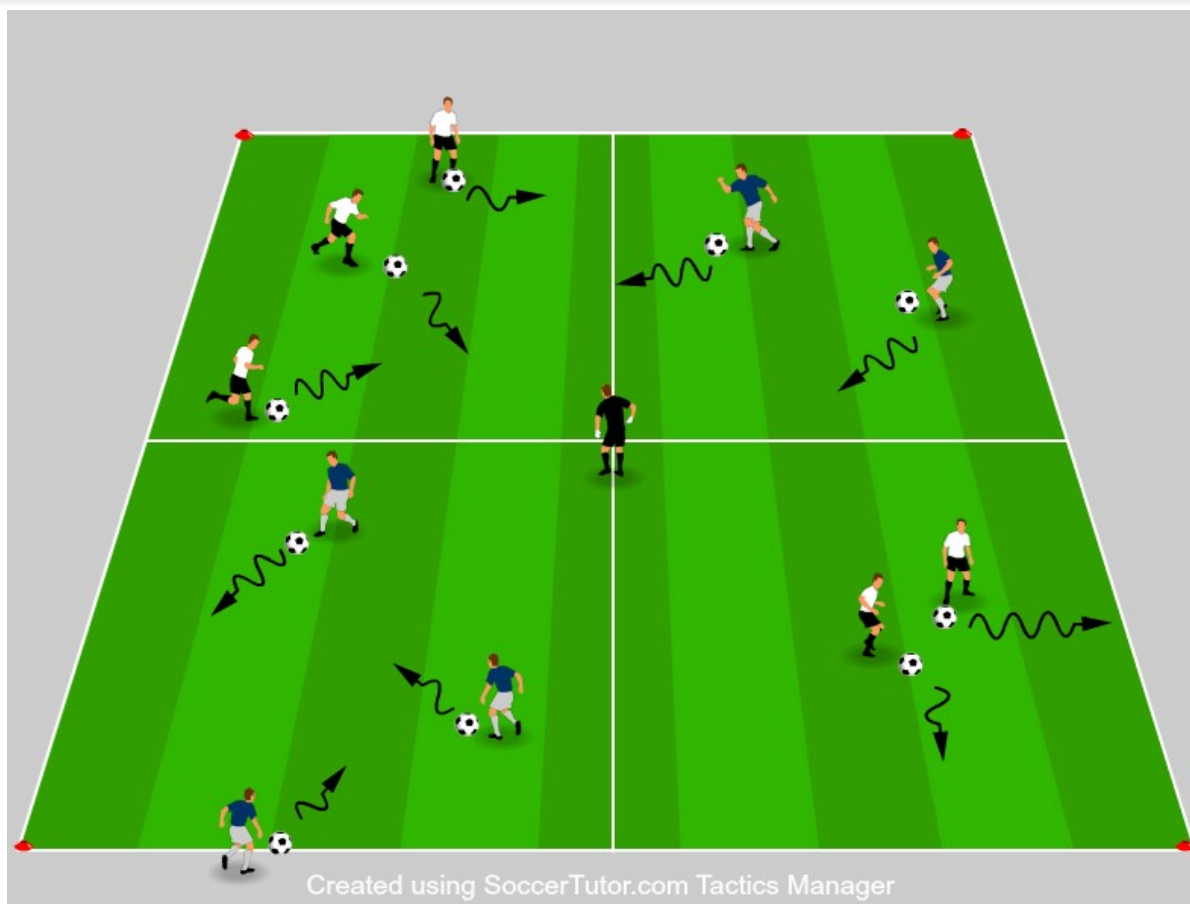
Sleduj ako hráči zdvíhajú hlavu pri hre.



COERVER® COACHING
POGBA
TOPIC
U-TURN / U-TURN STEP OVER
I. TRÉNING



coerver®
COACHING



SETUP:

Dva zástupy vo vzdialenosti 15m oproti brámkam, každý hráč s loptou.

AKCIA:

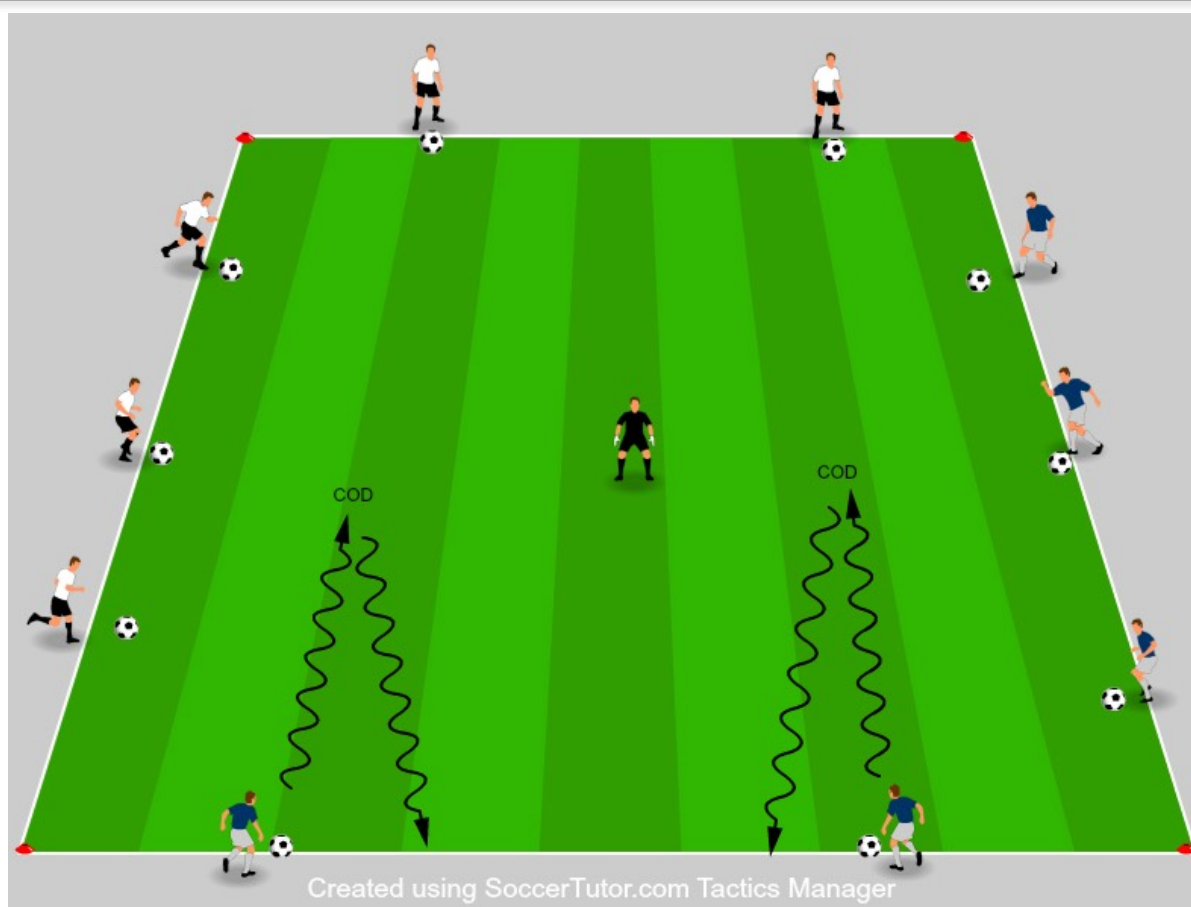
Hráči robia **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF** a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF**



SETUP:

Hráči stoja po obvodu štvorca 20 x 20 m. Tréner je uprostred s loptou.

AKCIA:

Tréner hráčom dáva pokyn na štart otočením sa na vybranú stranu a hodením lopty. Hráči vedú loptu a v strede štvorca vykonajú U-Turn a vrátia sa rýchlo naspäť. V ďalšom kole môžu U-TURN STEP OVER.

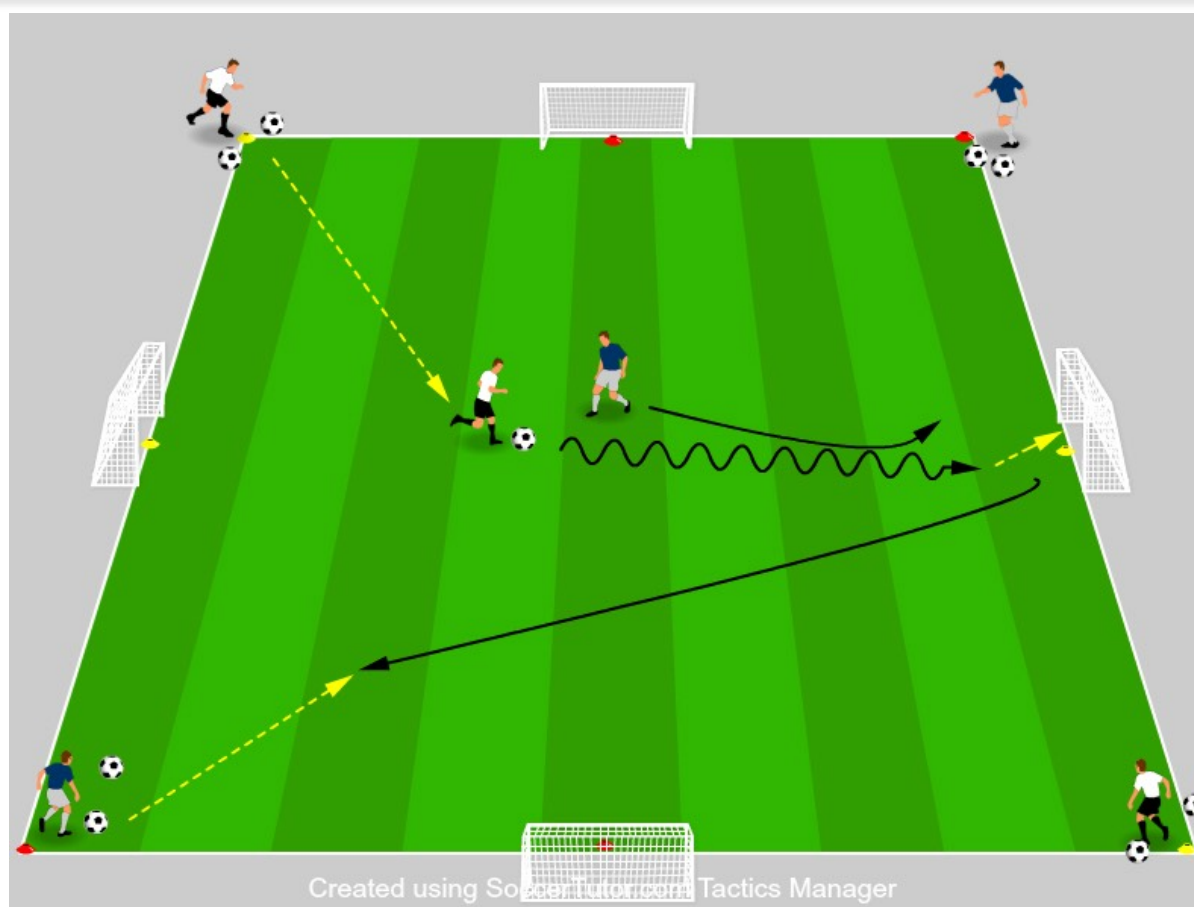
VARIANTA:

1. Kombinácia U TURN pravá ľavá
2. Kombinácia U TURN a U TURN STEP OVER

COACH TIP:

Všímajte si polohu chodidla pri kľučke.

MOVES 1V1



SETUP:

Štvorec 20 x 20 m. 4 brány, V každej bránke je jeden kužeľ buď červenej alebo žltej farby, A to isté platí o obvode štvorca. Každý pravý uhol je označený červeno alebo na žltu.

AKCIA:

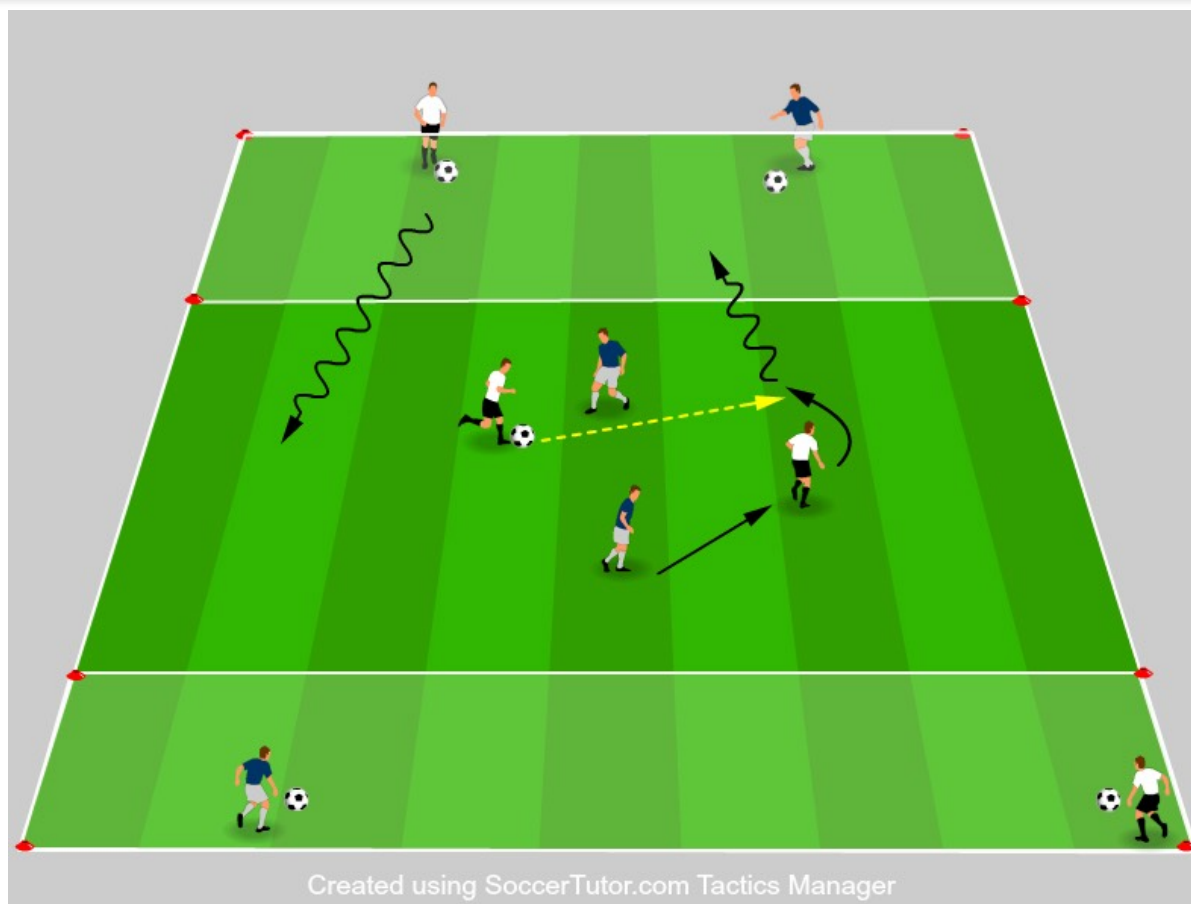
Hrá sa 1v1. Hráč si pýta loptu napr. od hráča, ktorý stojí na žltom kuželi, musí ísť zakončiť do žltej brány. Pokiaľ hráč dáva góly ostáva v útoku. Ak stratí loptu stáva sa obráncom.

VARIANTA:

Hrajte 2v2.

COACH TIP:

Sleduj krytie lopty.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Ihrisko veľké 25 x 15 m. 2 zóny bezpečia na každej strane 2 x 15 m. Hráči v zónach

AKCIA:

Úlohou hráčov je previesť loptu z jednej strany na druhú stranu ihriska. Ak sa im to podarí, tak ďalší hráč zo zóny vybieha. Vyhráva družstvo, ktoré prvé nazbiera 10 bodov. Hráč sa môže vrátiť naspäť do domčeka len po vykonaní U-TURN a U-TURN STEP OVER.

VARIANTA:

1. Hrajte s neutrálnym hráčom.

COACH TIP:

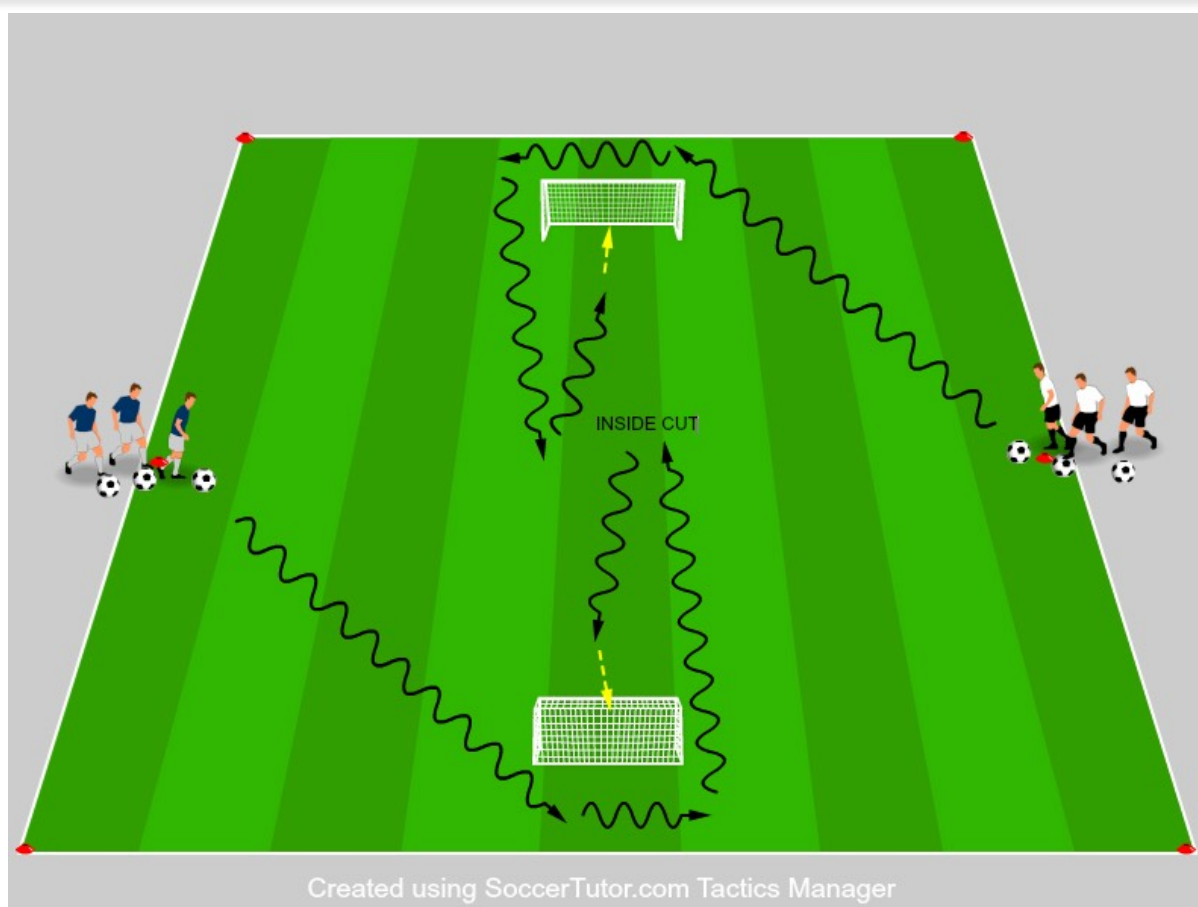
Sleduj prečo nevedia hráči skórovať.



COERVER® COACHING
POGBA
II. TRÉNING
TOPIC
U-TURN / U-TURN STEP OVER



coerver®
COACHING



SETUP:

Dve malé brány vo vzdialenosti 18 m od seba, dva zástupy oproti sebe. Každý zástup má len jednu loptu.

AKCIA:

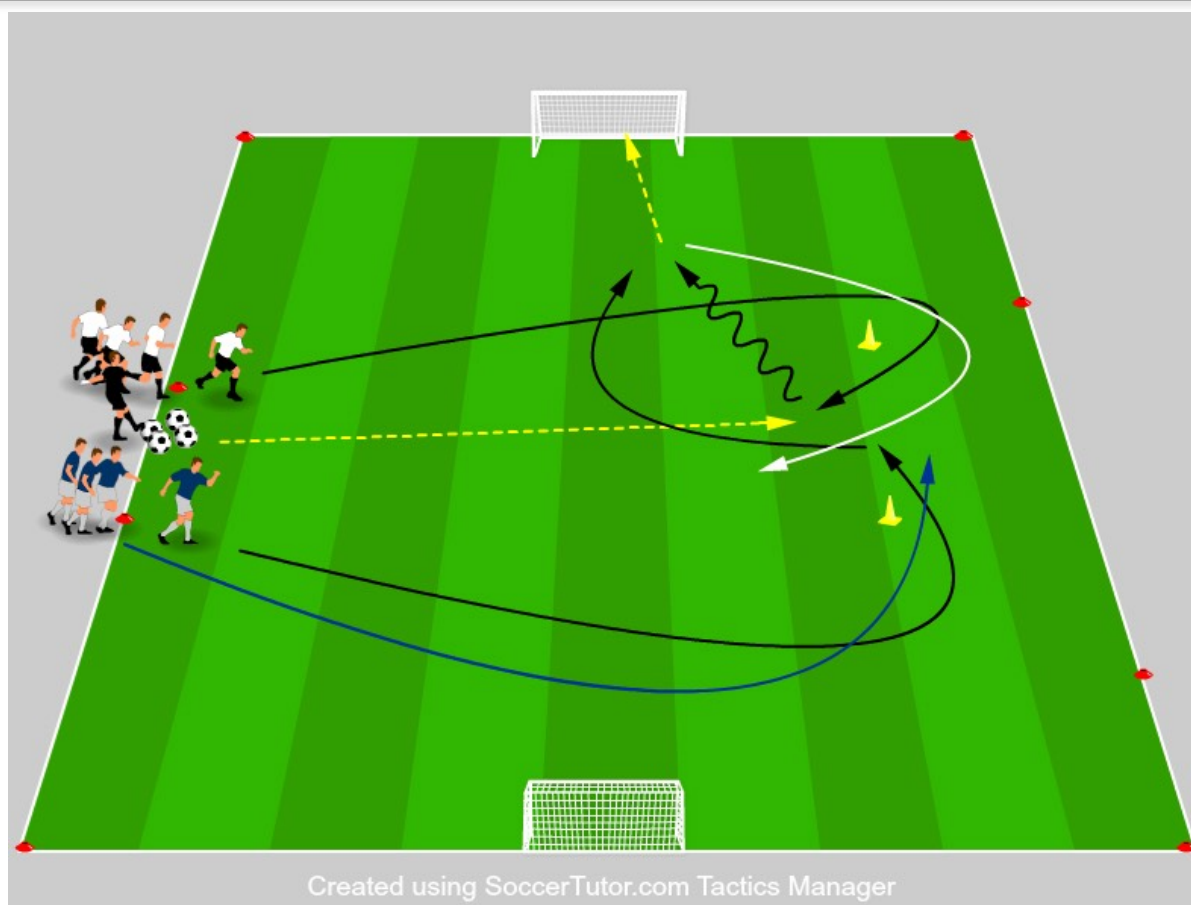
Na signál trénera obaja hráči zo svojich zástupov obiehajú vedením lopty malú bránu, musia sa dostať za polku súpera a vykonať U-TURN a ísť zakončiť do brány. Ak netrafia bránu musia ísť pre loptu a dať gól, až potom môžu prihrať loptu do svojho zástupu. Kto dá prvý 10 gólov vyhral.

VARIANTA:

1. Hrajte na pravú aj ľavú nohu.
2. Hrajte U-TURN STEP OVER

COACH TIP:

Sleduj, či hráči pri zakončení mieria.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy vzdialené od seba na 2 m. Žlté kúžele sú vzdialené od zástupu na 12 m. Bránky sú vzdialené na 10 m od zástupu.

AKCIA:

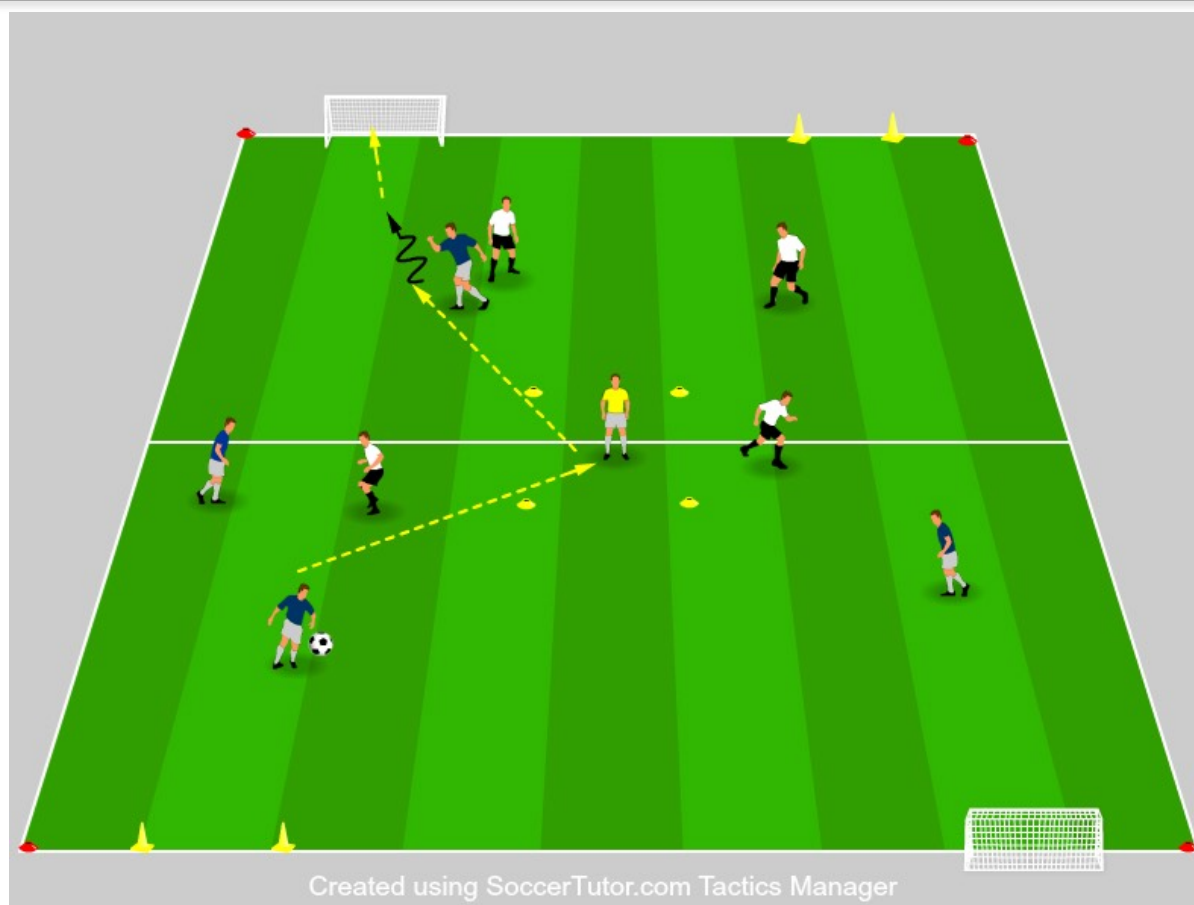
Na signál trénera obaja hráči obiehajú z vonkajšej strany žltý kúžeľ. Následne tréner prihráva loptu a hráči hrajú 1v1. Ak sa niektorému z nich podarí streliť gól, tak hráč ktorý strelil gól ostáva v hre a obieha svoj žltý kúžeľ naopak hráč, ktorý dostal gól ide preč a na miesto neho zo zástupu štartuje hráč a obieha svoj kúžeľ. Pokiaľ hráč dáva góly ostáva stále v hre.

VARIANTA:

1. súťaž na počet gólov– hrajte kto dá 10 gólov vyhral

COACH TIP:

Sleduj reakciu hráčov na zmenu aj správne zakončenie vnútrajškom.



SETUP:

Ihrisko veľké 20 x 25 m. 4 bránky. V strede ihriska je štvorec 3 x 3 m v ktorom je neutrálny hráč.

AKCIA:

Úlohou hráčov je streliť gól dosiahnu to tak, že si musia nabiť cez neutrálneho hráča. Neutrálny hráč musí prebrať loptu do obratu a prihrať loptu len na polku súpera.

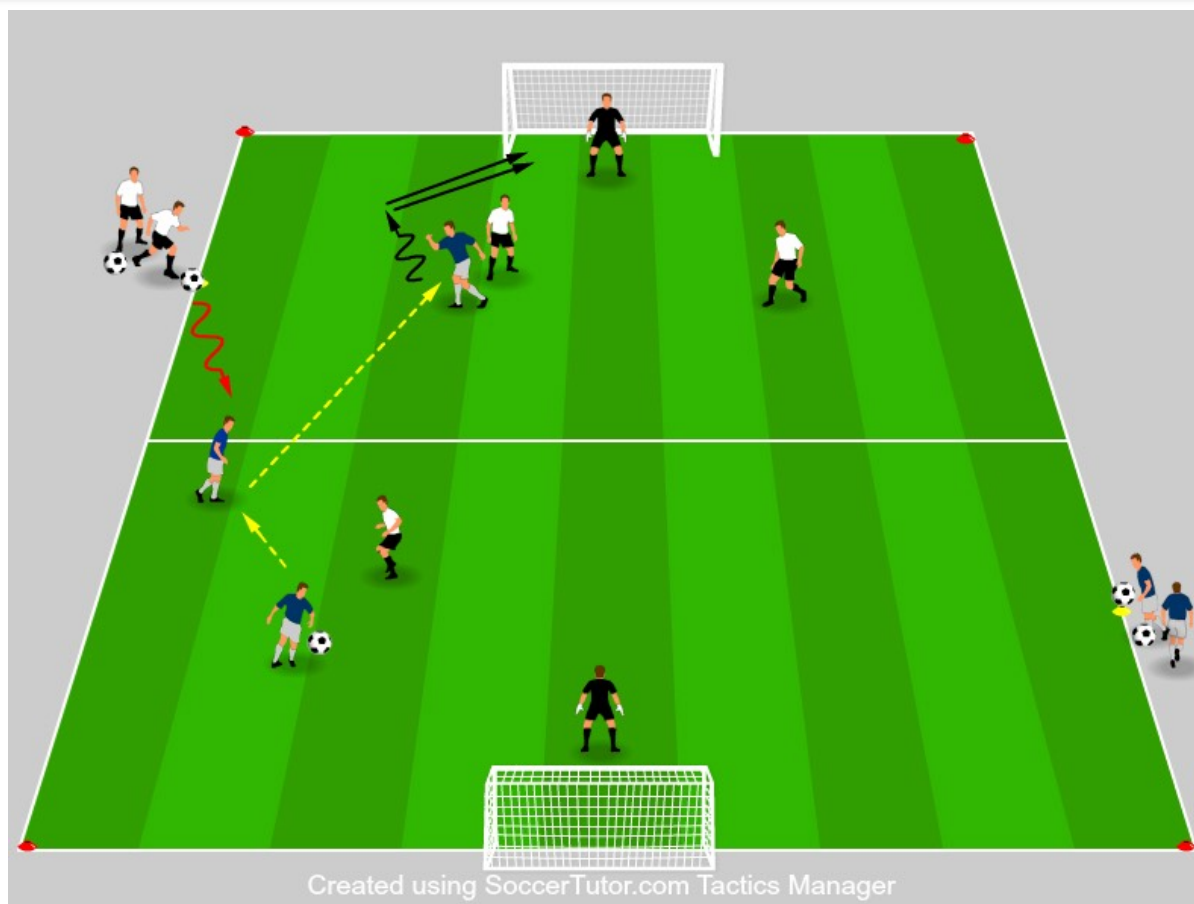
VARIANTA:

Hrajte, že cez polku je možné sa dostať aj vedením lopty, ale cez prihrávku s neutrálnym hráčom bude gól platiť za 2 body.

Hrajte s ešte jedným neutrálnym hráčom v ihrisku.

COACH TIP:

Sledujte hráčov ako si kryjú loptu a ako si hľadajú priestor.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Ihrisko 30 x 40 m na väčšie bránky (ak sú k dispozícii), môžete hrať aj s brankármi. 8 m od bránkovej čiary na oboch stranách sú červené kúžele na ktorých čakajú 2 hráči s loptou.

AKCIA:

Hra 3v3 v ihrisku. Ak družstvo zakončí a lopta skončí v bráne alebo mimo ihriska. Okamžite štartuje biely hráč do ihriska a je situácia 4V3. Po skončení akcie sa hráč vracia na svoje miesto. A štartuje modrý hráč z poza čiary. To sa opakuje cca 1 minútu, potom je výmena postranných hráčov.

VARIANTA:

Upravte vzdialenosť hráčov, ktorí čakajú na červenom kúželi.

Je možné hrať na malé bránky (medzi bránky môžete použiť neutrálneho hráča).

COACH TIP:

Využite hru v prečíslení a chcete od hráčov, čo najrýchlejšie zakončenie.



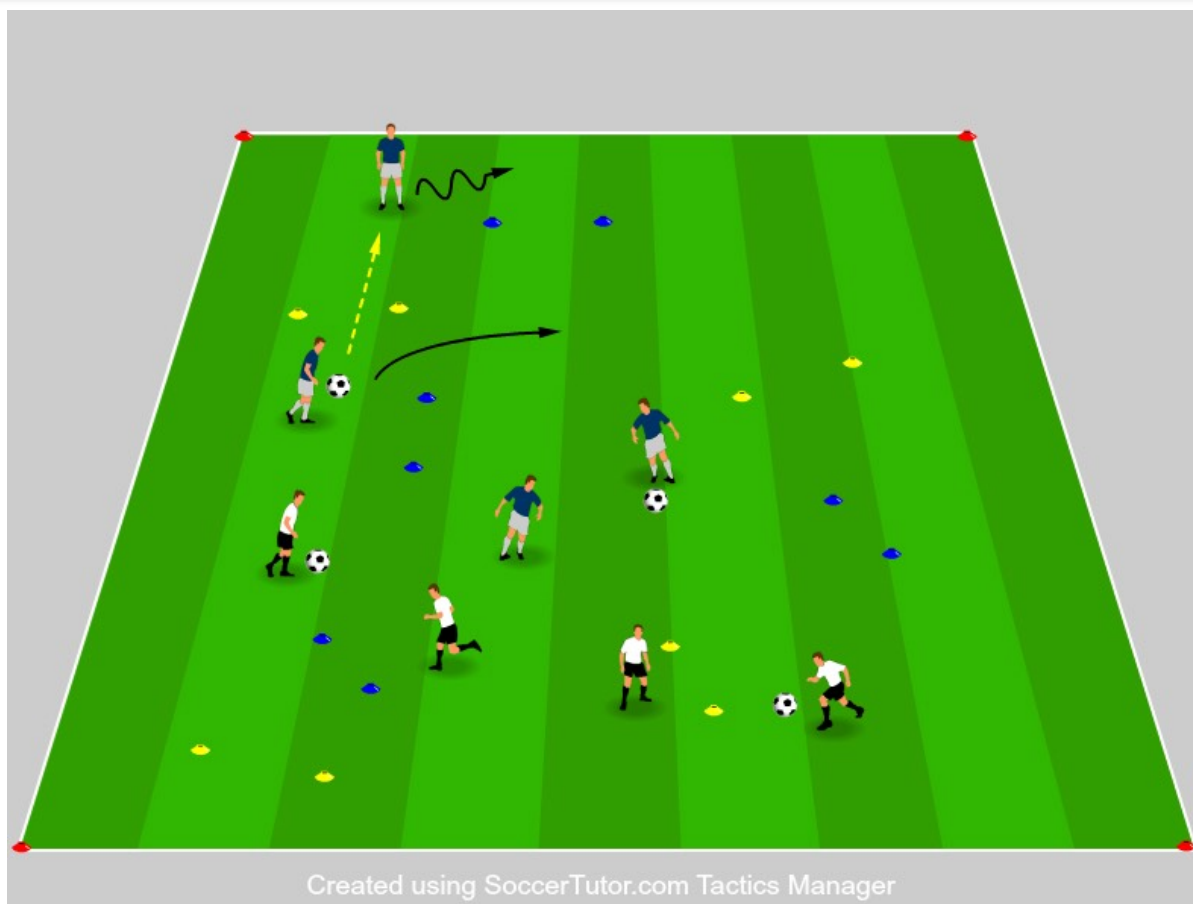
COERVER® COACHING
DYBALA
TOPIC
FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER
I. TRÉNING



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Ihrisko 20 x 20 m, Dvojčka má 1 loptu. 8-10 bránok vytvorených z kúželov vo vzdialenosti 2m.

AKCIA:

Hráči si loptu prihrávajú a hľadajú si priestor tak, aby prihrávka smerovala cez bránku. Hráč loptu preberie a vykonáva FAKE SHIMMY a SHIMMY STEP OVER a znova hľadá spoluhráča.

VARIANTA:

Hrajte ako súťaž, kto prejde prvý cez 6 bránok.

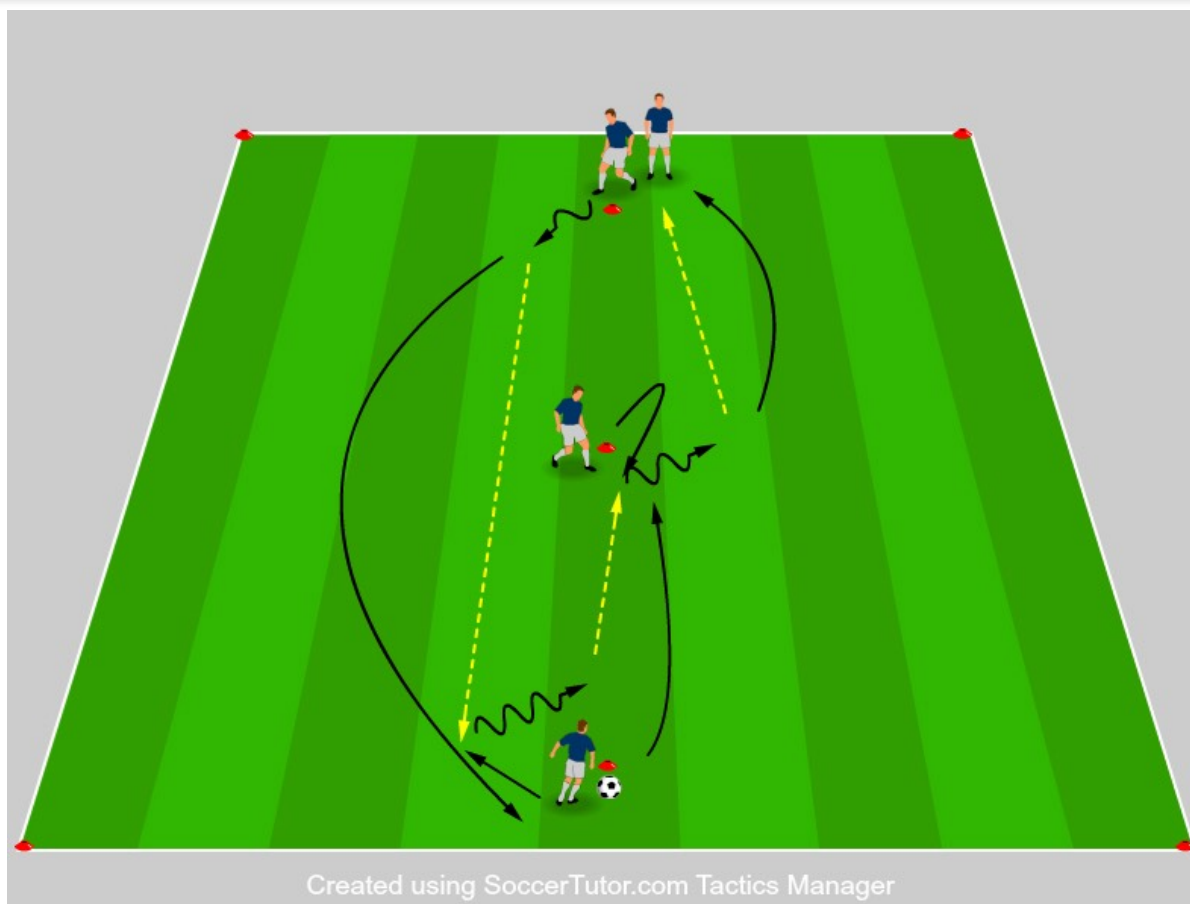
Hrajte ako súťaž, kto prejde prvý cez 6 bránok, ale nemôžu si hráči prihrať 2 x po sebe cez rovnakej farby bránky.

COACH TIP:

Sleduj ako si hráči pýtajú loptu.

DRILL

FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



SETUP:

Kúžele sú od seba 6m a 6m.

AKCIA:

Hráč s loptou si posúva loptu a prihráva ju vzdialenejšiemu hráčovi, ten loptu preberá a prihráva hráčovi, ktorý stojí na strednom kúželi. Hráč na strednom kúželi loptu preberá a vykonáva **FAKE SHIMMY/ SHIMMY STEP OVER** a následne prihrá loptu do zástupu.

VARIANTA:

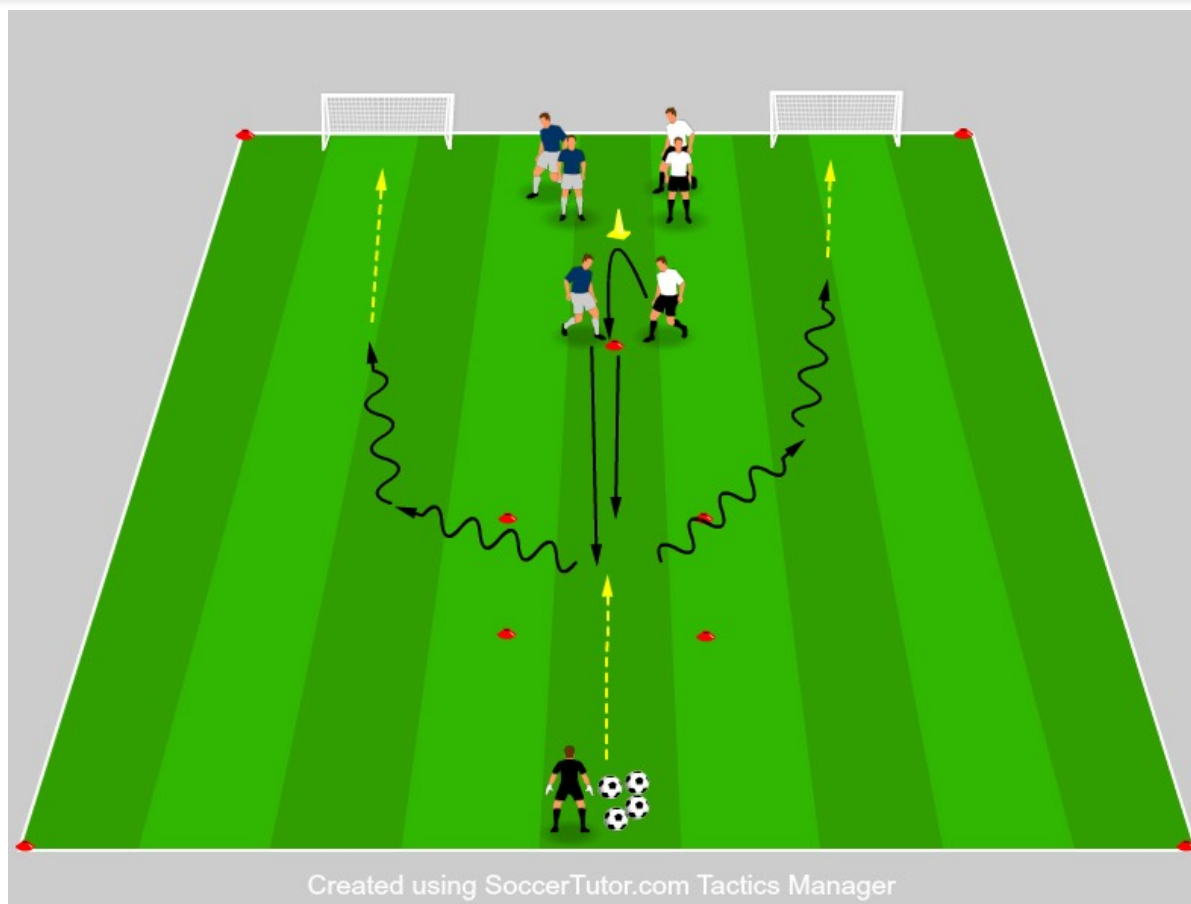
Hrajte na obe strany.

COACH TIP:

Sleduj, či pri kľúčke **FAKE SHIMMY/ SHIMMY STEP OVER** hráči dostatočne klamú telom a vytáčajú chodidlo.

1V1

FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dvaja hráči vedľa seba. Štvorec od zástupu na 10 m. Bránky od zástupu 8 m. Bránky sú od seba na 10 m. Žltý kúžel je vzdialený na 2 m od zástupu.

AKCIA:

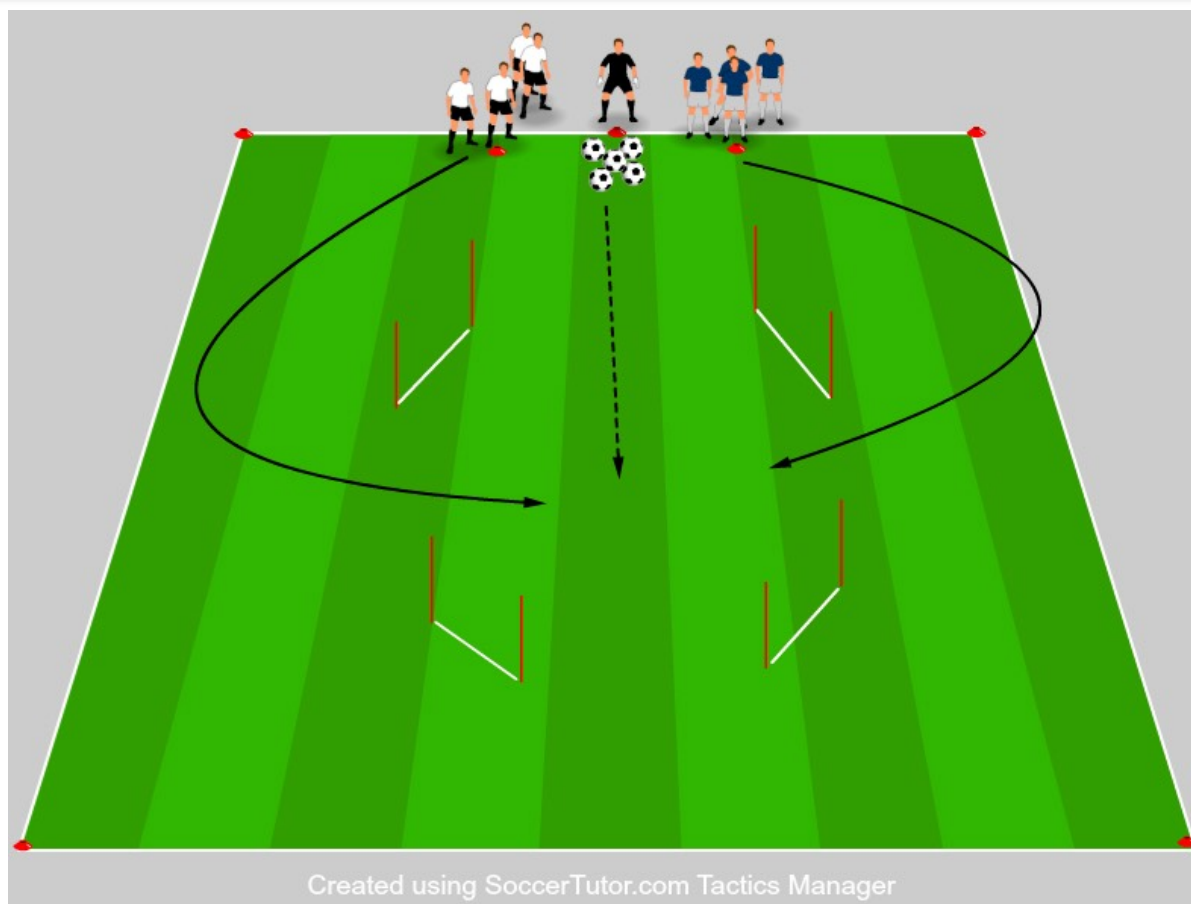
Na pokyn trénera štartujú obaja hráči. Obránca sa musí dotknúť žltého kúžela a potom bráni naplno. Útočník beží smerom dopredu do štvorca, kde dostáva loptu od trénera. Snaží sa zbaviť obráncu kľučkou **FAKE SHIMMY/ SHIMMY STEP OVER**. Obránca, keď získa loptu sa snaží prihrať trénerovi.

VARIANTA:

Hrajte najprv s obmedzeným tlakom obráncu.
Hrajte bez dotyku k žltému kúželu.

COACH TIP:

Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu.



SETUP:

Dva zástupy. Trenér má lopty pri sebe, bránky sú chrbtom k sebe a vzdialené 4m.

AKCIA:

Trenér dáva lopty do hry, hráč si nabíja **FAKE SHIMMY/ SHIMMY STEP OVER** a gól platí za 2 body.

VARIANTA:

Hráč musí previesť cez dve rozdielne bránky.

COACH TIP:

Sleduj reakčnú rýchlosť hráčov a klamlivý pohyb.



COERVER® COACHING

DYBALA

TOPIC

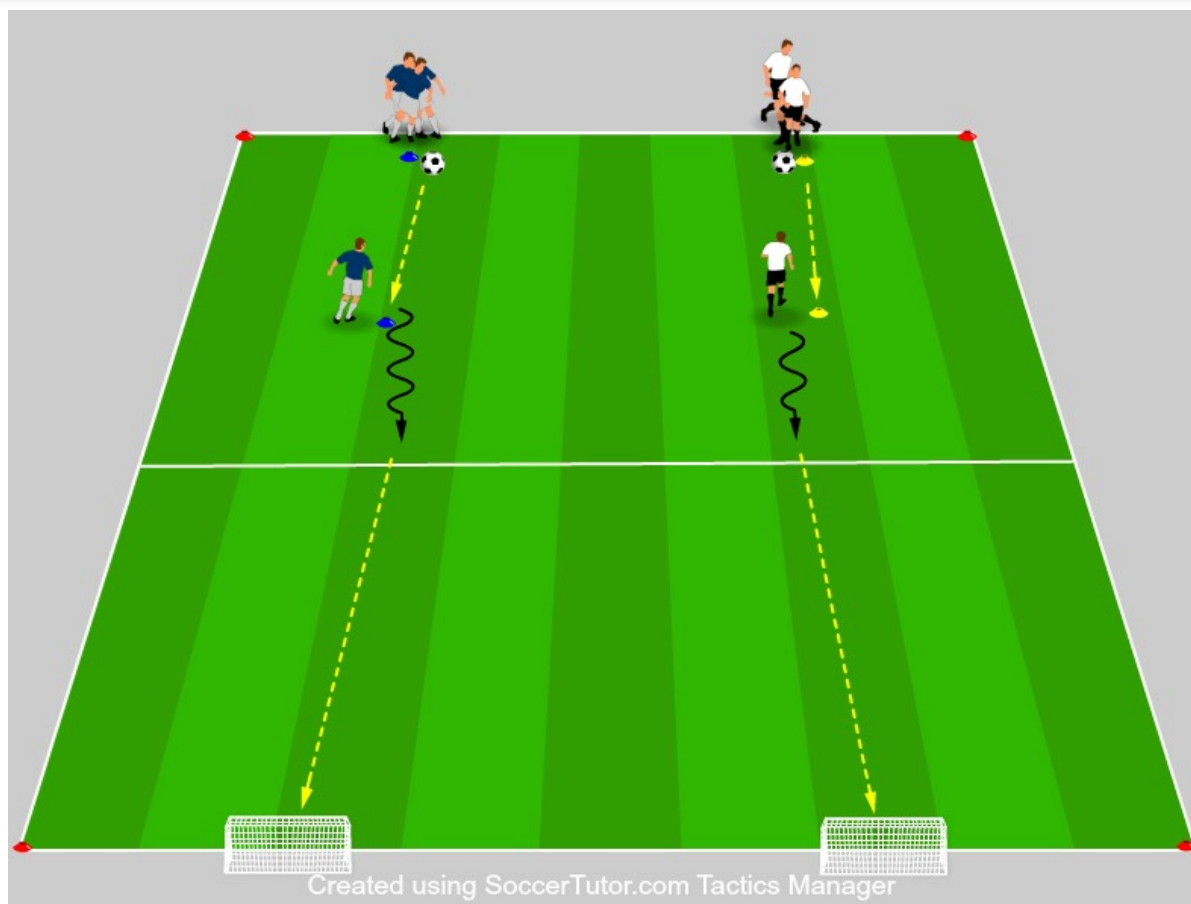
FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER
II. TRÉNING



coerver®
COACHING

FUN GAMES

FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Bránky od zástupu vzdialené na 15 m. 2 zástupy a bránky od seba vzdialené na 8 m. Zóna pre vykonanie kľučky má 2 metre a je vzdialená od zástupu na 2 metre. Každé družstvo má len jednu loptu.

AKCIA:

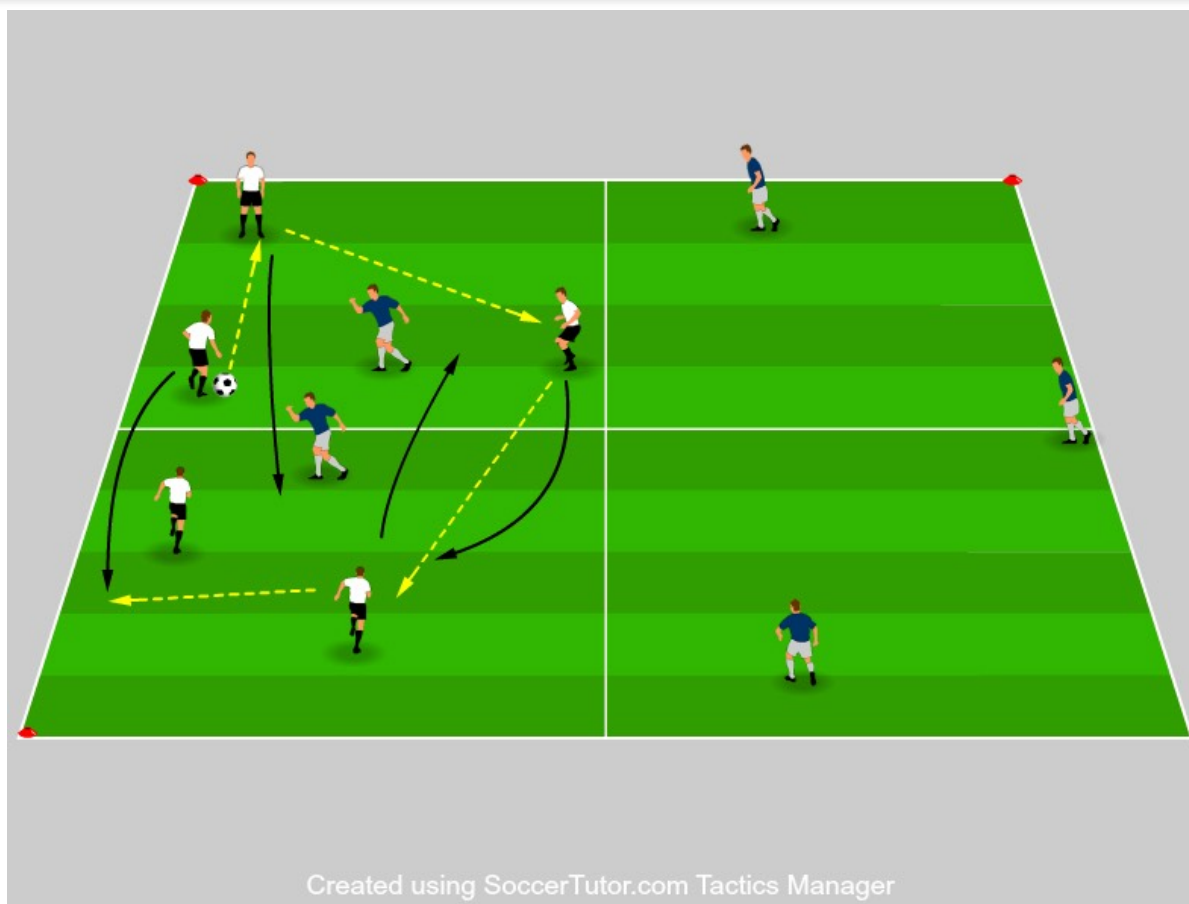
Hráči dostávajú prihrávkku, preberú loptu a vykonajú kľučku **FAKE SHIMMY/ SHIMMY STEP OVER** a idú čo najrýchlejšie zakončiť ešte pred bielou líniou. Musia streliť gól, ak sa im to nepodarí bežia pre loptu a vrátia sa za bielu líniu. Zakončujú pokým nedajú gól. Vyhráva družstvo, ktoré dá prvé 12 gólov.

VARIANTA:

Hrajte s tromi družstvami.

COACH TIP:

Ak hráč nevykoná dobrú kľučku, musí ju taktiež zopakovať a až potom môže vystreliť.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

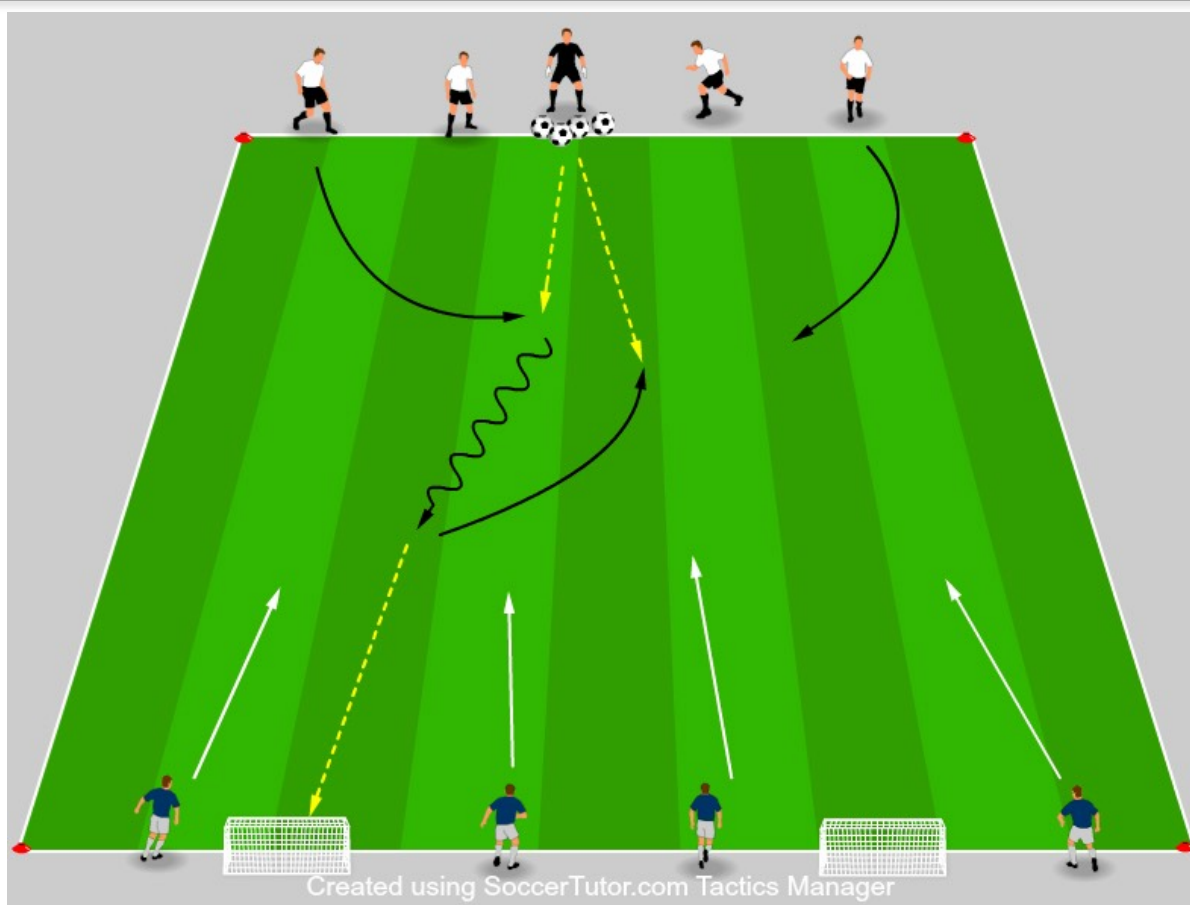
SETUP:
Ihrisko 20 x 20 m, rozdelené na 4 časti. Každé družstvo hrá vo svojich dvoch častiach.

AKCIA:
Hra začína 5v1 na jednej polke. Úlohou hráčov je čo najviac prihrávať, po každej prihrávke musí bežať do druhej časti štvorca svojho ihriska. Ak družstvo urobí 5 prihrávok pribúda nový obránca. Kto urobí 20 prihrávok má bod. Ak obránca získa loptu hra sa presúva k družstvu, ktoré získalo loptu.

VARIANTA:
Hrajte s neutrálnym hráčom.

COACH TIP:
Kontrolujte pohyb hráčov po prihrávke.

1V4, 2v4, 3v4, 4v4 FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



SETUP:

Hra na ihrisku 20 x 30 m, tréner má lopty, 2 brány 10 m od seba. Modrí hráči na bránkovej čiare.

AKCIA:

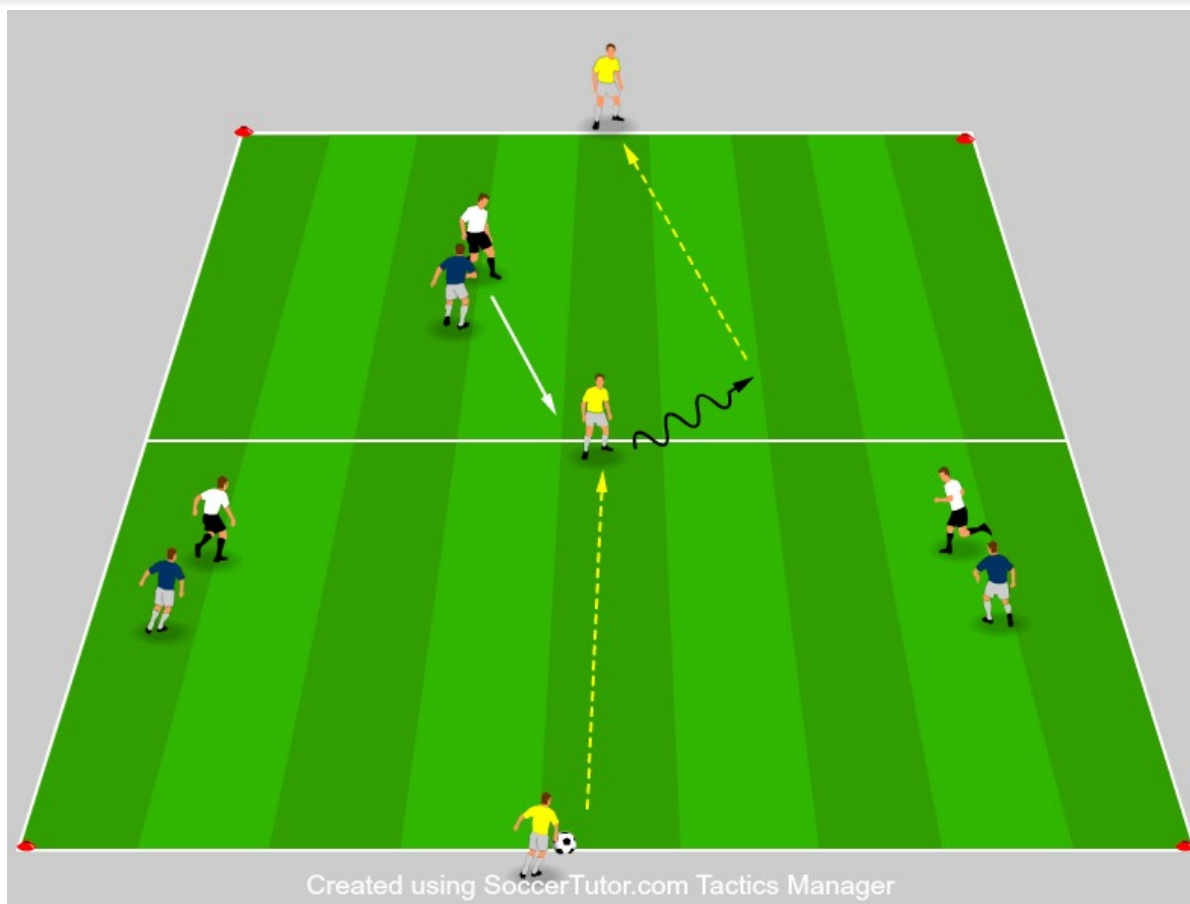
Tréner určí lídra, ktorému bude vždy prihrávať loptu. Hráč si vybehne, pýta si loptu a jeho úlohou je streliť gól. Akonáhle hráč preberie loptu, štartujú obráncovia, ktorú chcú zabrániť streleniu gólu. Ak obráncovia získajú loptu snažia sa ju previesť cez čiaru na ktorej je tréner. Po strate lopty, strelení gólu alebo úspešnom prevezení lopty obráncom, si znova pýta loptu líder a pripája sa ďalší spoluhráč situácia 2v4. Tento model sa opakuje až po 4v4.

VARIANTA:

Hrajte na veľkú bránu.

COACH TIP:

Nabádaj hráčov, aby išli čo najrýchlejšie k dosiahnutiu gólu.



SETUP:

Ihrisko 15 x 30 m, traja neutrálni hráči.

AKCIA:

Hráči hrajú 3V3. Úlohou hry je preniesť loptu od jedného neutrálneho hráča k druhému na druhej strane ihriska. Ak sa to podarí družstvo má bod. Kto získa prvý 10 bodov vyhráva.

VARIANTA:

Hraj bez neutrála v strede ihriska.

COACH TIP:

Sleduj výber miesta a prvý dotyk.



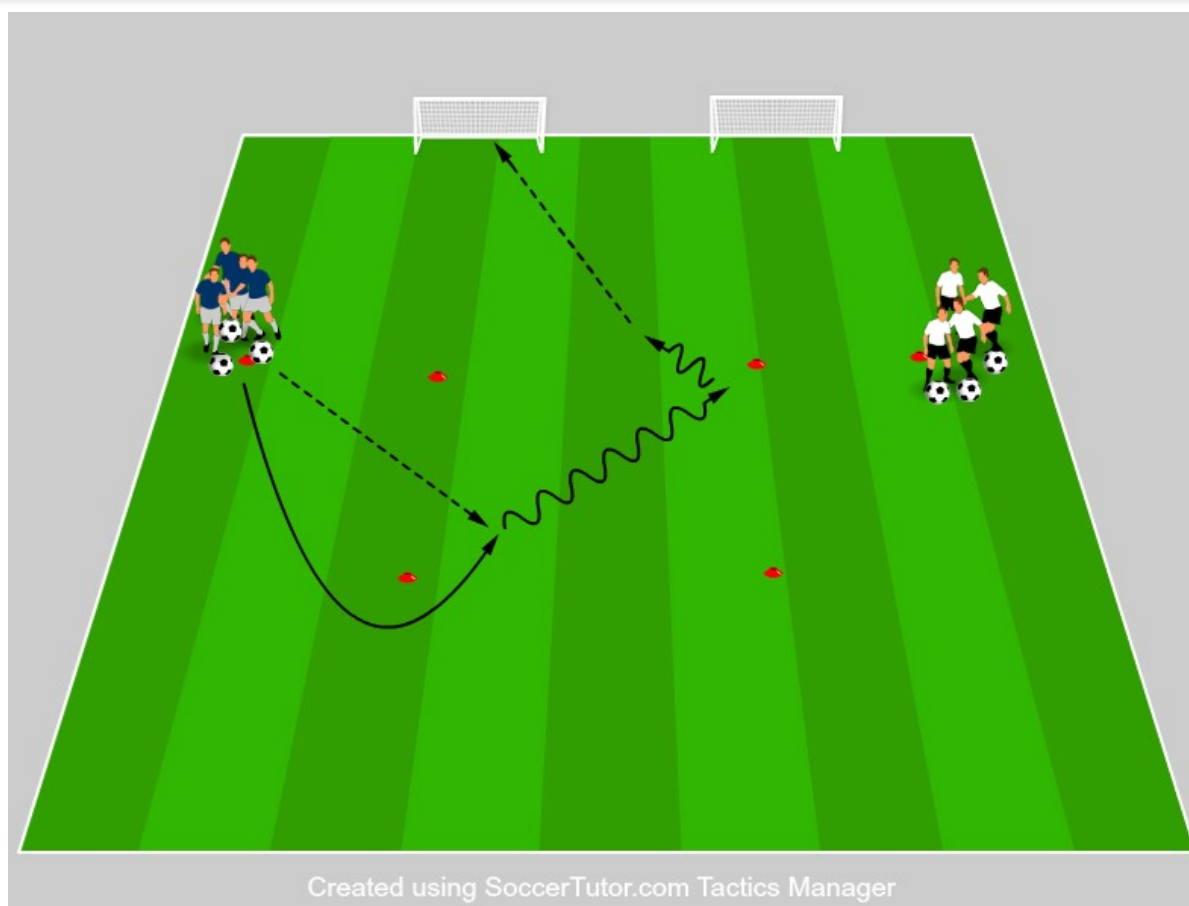
COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING



coerver®
COACHING



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy, každý hráč má loptu, bránky sú vzdialené od štvorca 4-6 m a od sebe 2 m. Štvorec je od štartovného kužeľa vzdialený 3m.

AKCIA:

Prvý hráč obieha metu s loptou kde využíva **INSIDE CUT** a vo štvorci **OUTSIDE CUT** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTA:

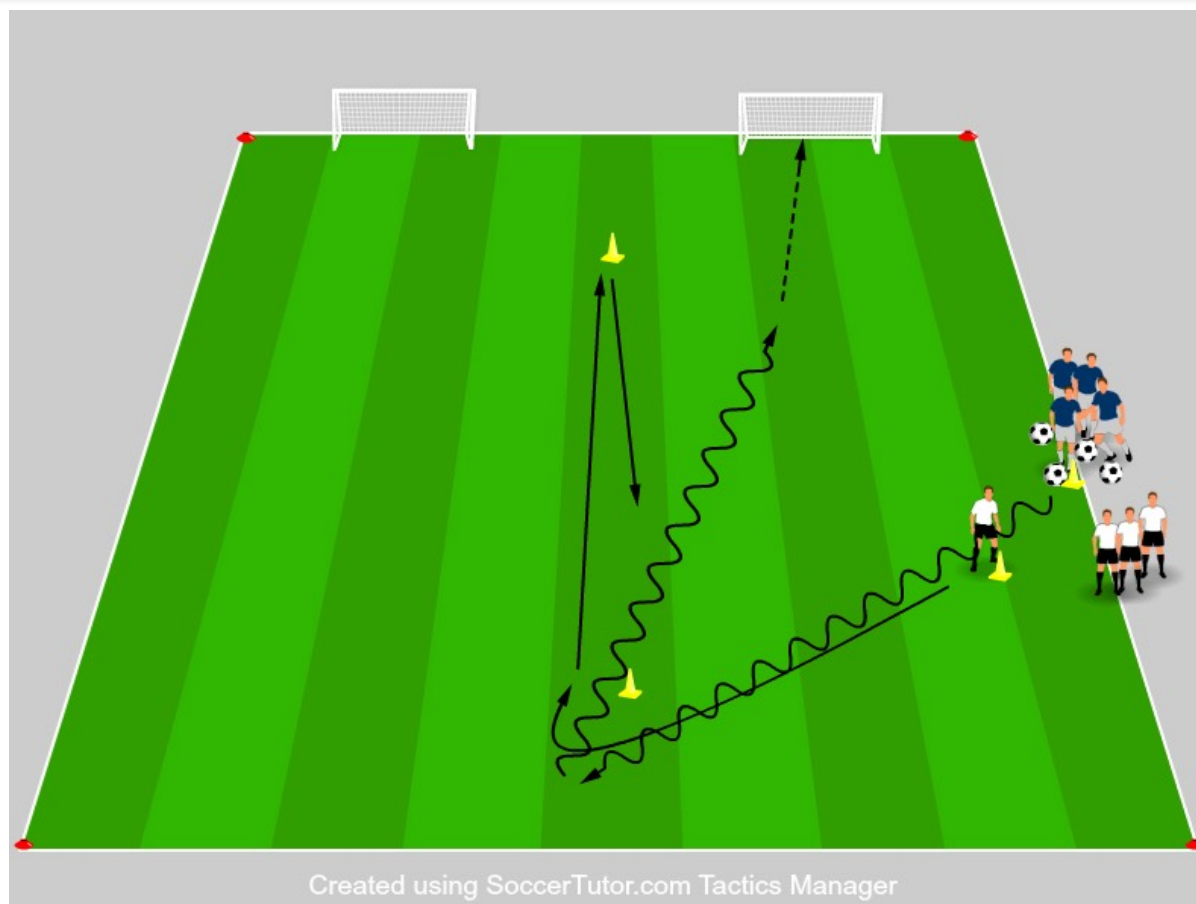
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie kľučiek a zakončenie vnútorným.

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy 3m od seba. Prvý zástup bez lopty „obrancovia“ a 3m od nich druhý zástup s loptou „útočníci“.

AKCIA:

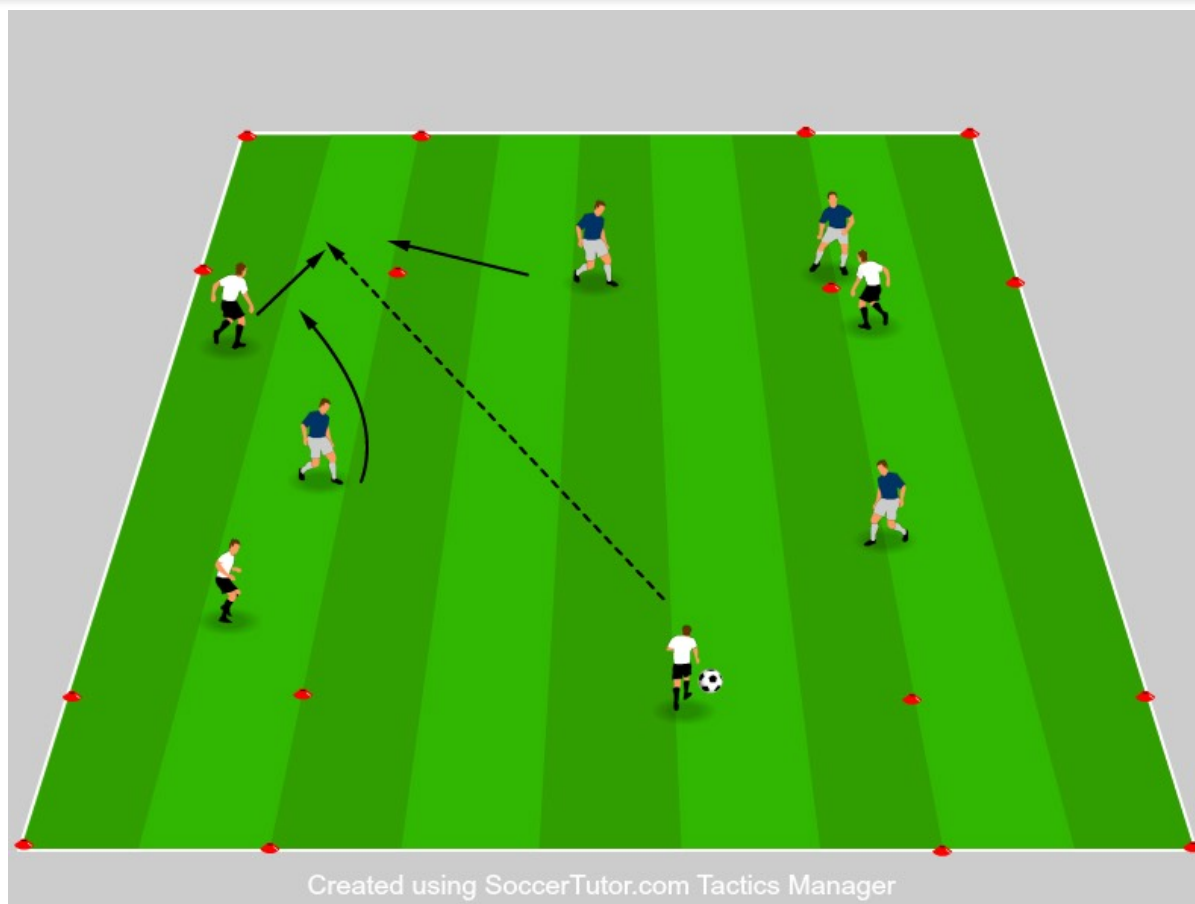
Obaja hráči vybiehajú do ihriska, „obránca“ sa musí dotknúť kužeľa až potom môže brániť.

VARIANTA:

Hraj cvičenie z obidvoch strán.

COACH TIP:

Sleduj aby hráči nečakali na obráncov.



SETUP:

Ihrisko 30 x 40 m v ktorom v rohoch sú vyznačené 4 štvorce vo veľkosti 4 x 4 m.

AKCIA:

Hra 4vs4, bod hráči získajú vtedy ak dajú časovanú prihrávku svojmu spoluhráčovi do ľubovoľného štvorca (Gól platí ak hráč loptu preberie). Po úspešnom získaní bodu hra pokračuje ďalej družstvom, ktoré získalo bod. Po získaní bodu, môžete získať bod len vo zvyšných štvorcoch.

VARIANTA:

1. Prihrávka do štvorca a prvý dotyk von zo štvorca.
2. Prihrávka pred štvorec a hráč si dáva prvý dotyk do štvorca.

COACH TIP:

Využite hru v prečíslení pre väčšiu úspešnosť prihrávok.



Prajeme veľa zábavy