



coerver® camps

PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV JUNIOR



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 Eikenlaan 661, 2650 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 nespohľadlivé. 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 lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predného priemeru hrudníka alebo 5cm.

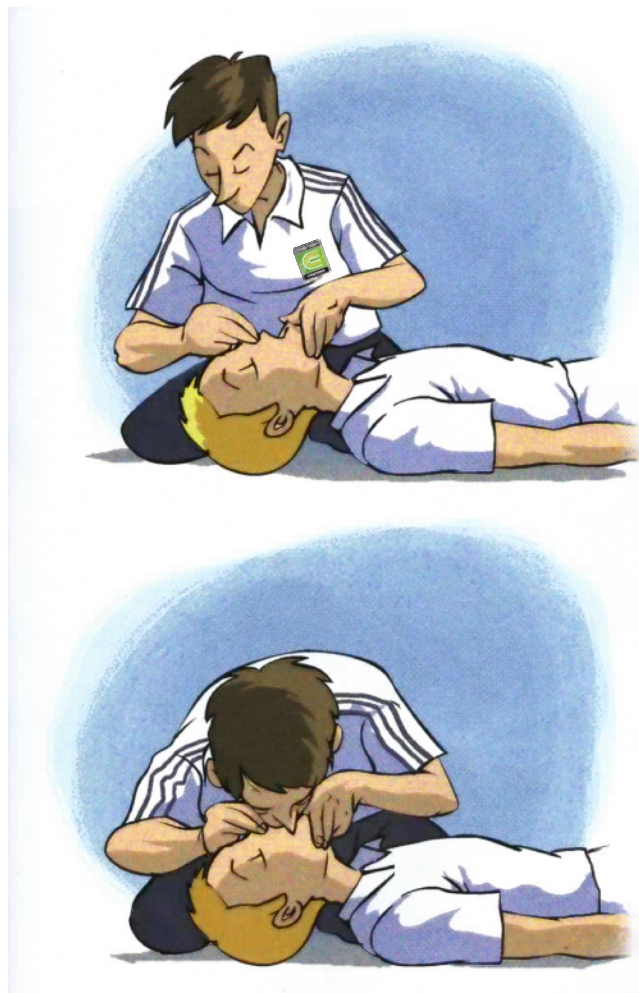
Nepreerušujte resuscitáciu pokiaľ:

- 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



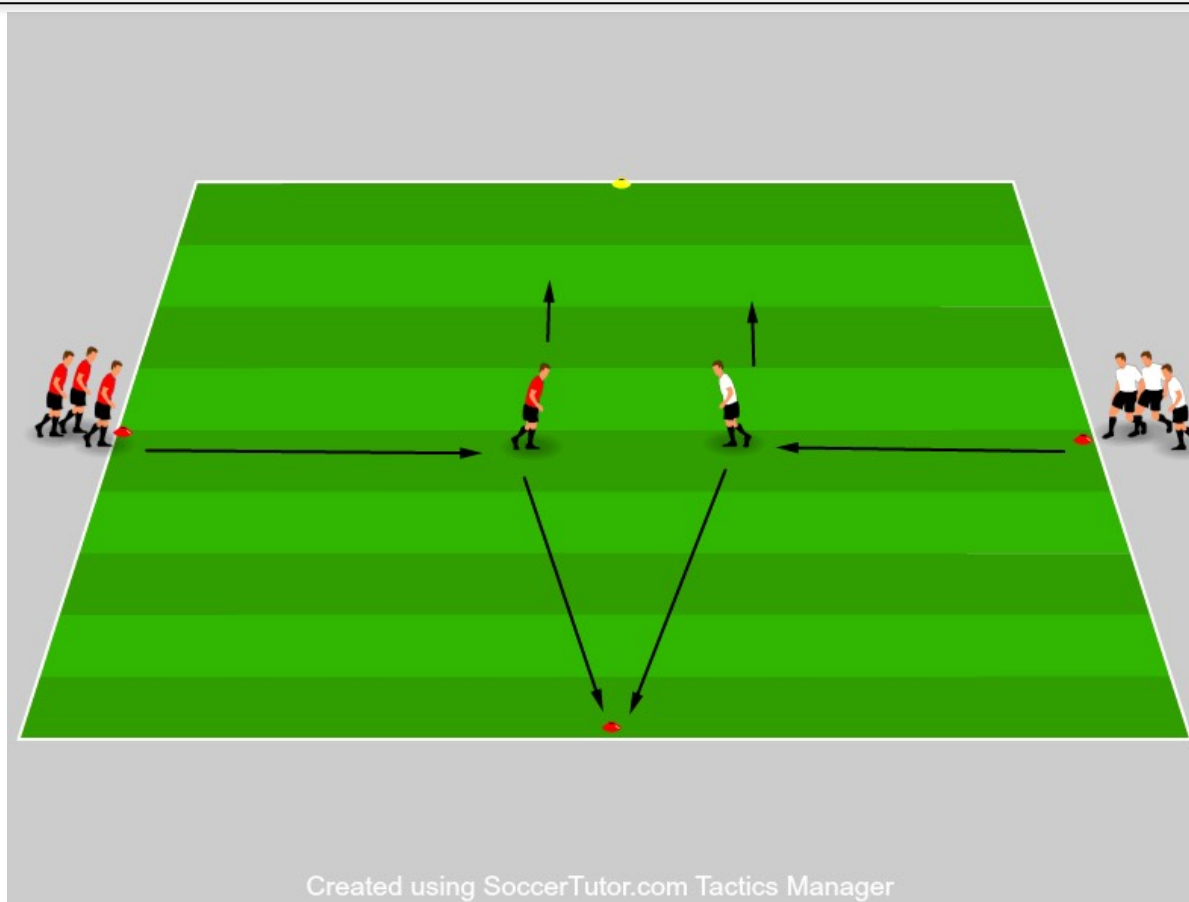


COERVER® COACHING SALAH

TOPIC SIDE STEP/DOUBLE SIDE STEP I. TRÉNING



coerver®
COACHING

**SETUP:**

- 20 x 20 m, v 10 m vzdialenosti je kužeľ a od neho 10 m na ľavo a na pravo sú farebné „bránky“ červená a žltá.

AKCIA:

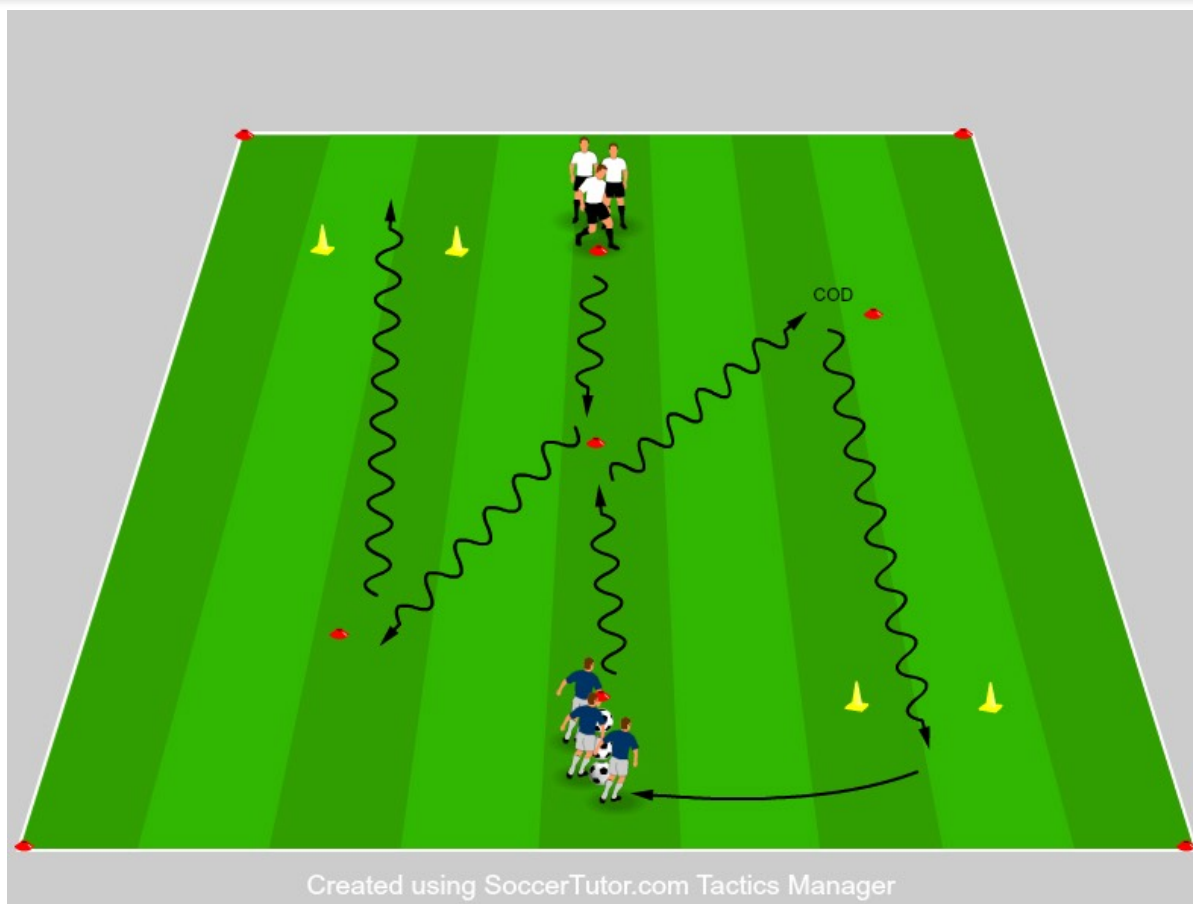
- Na signál trénera, hráči štartujú a brzdia svoj pohyb pred kúžeľom. Hráči reagujú na povel trénera (otoč – vyskoč) a keď povie farbu tak hráči štartujú k farbe, ktorú povedal tréner a ten, ktorý je prvý získava bod.

VARIANTA:

1. Farby sú opačne – opačné pokyny
2. hráči idú s loptou
3. hráči robia prvky BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 a SIDE STEP a DOUBLE SIDE STEP

COACH TIP:

- Sleduj kvalitu vedenia lopty a prvku BALL MASTERY.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

AKCIA:

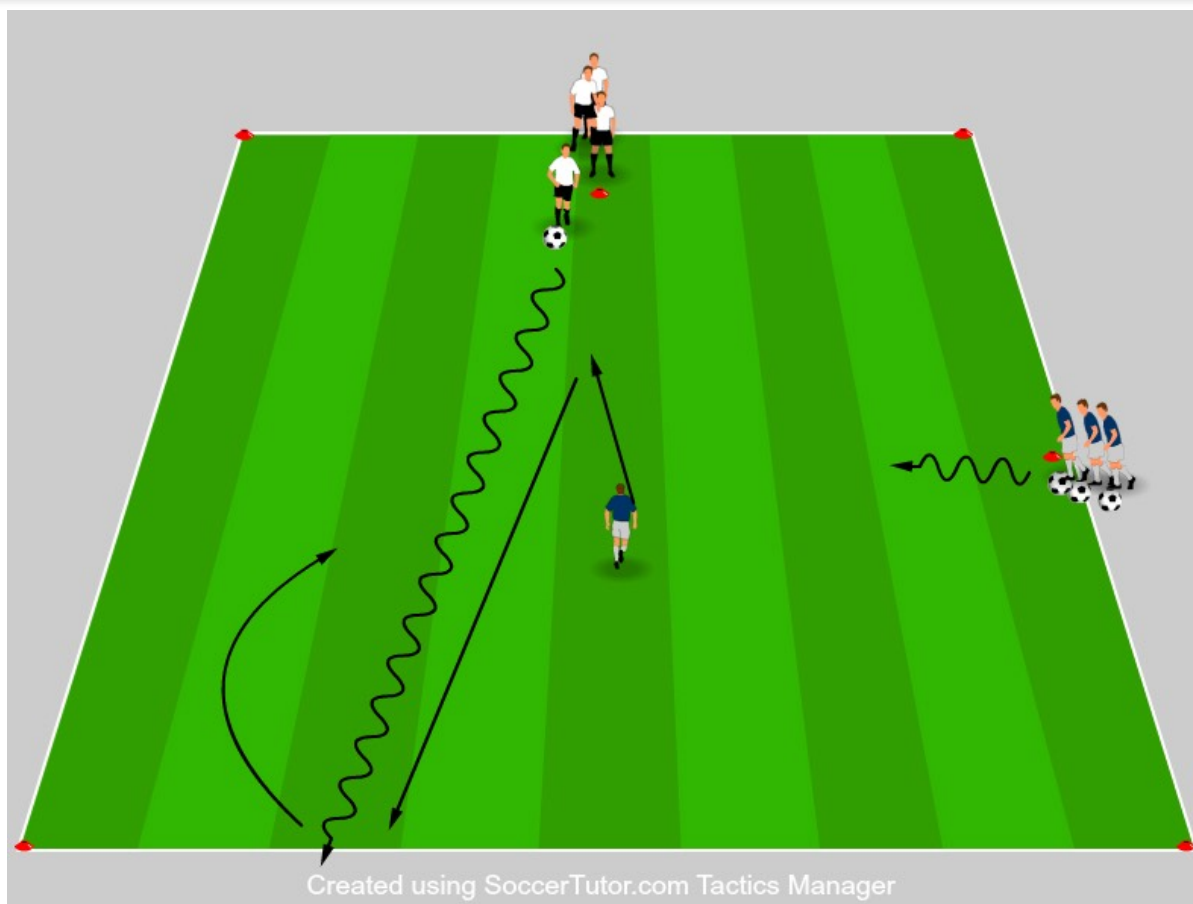
Hráč vedie loptu a cca 1 m pred stredovým kúžlom vykonáva **SIDE STEP** alebo **DOUBLE SIDE STEP** a potom volí kľučku so zmenou smeru **OUTSIDE CUT** alebo **STEP AROUND** a následne prevedie loptu, čo najrýchlejšie cez bránku.

VARIANTA:

Namiesto rýchleho prevedenia cez bránku, 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:

Ihrisko tvorí štvorec 20 x 20 m. 2 zástupy, každý je v strede svojej strany.

AKCIA:

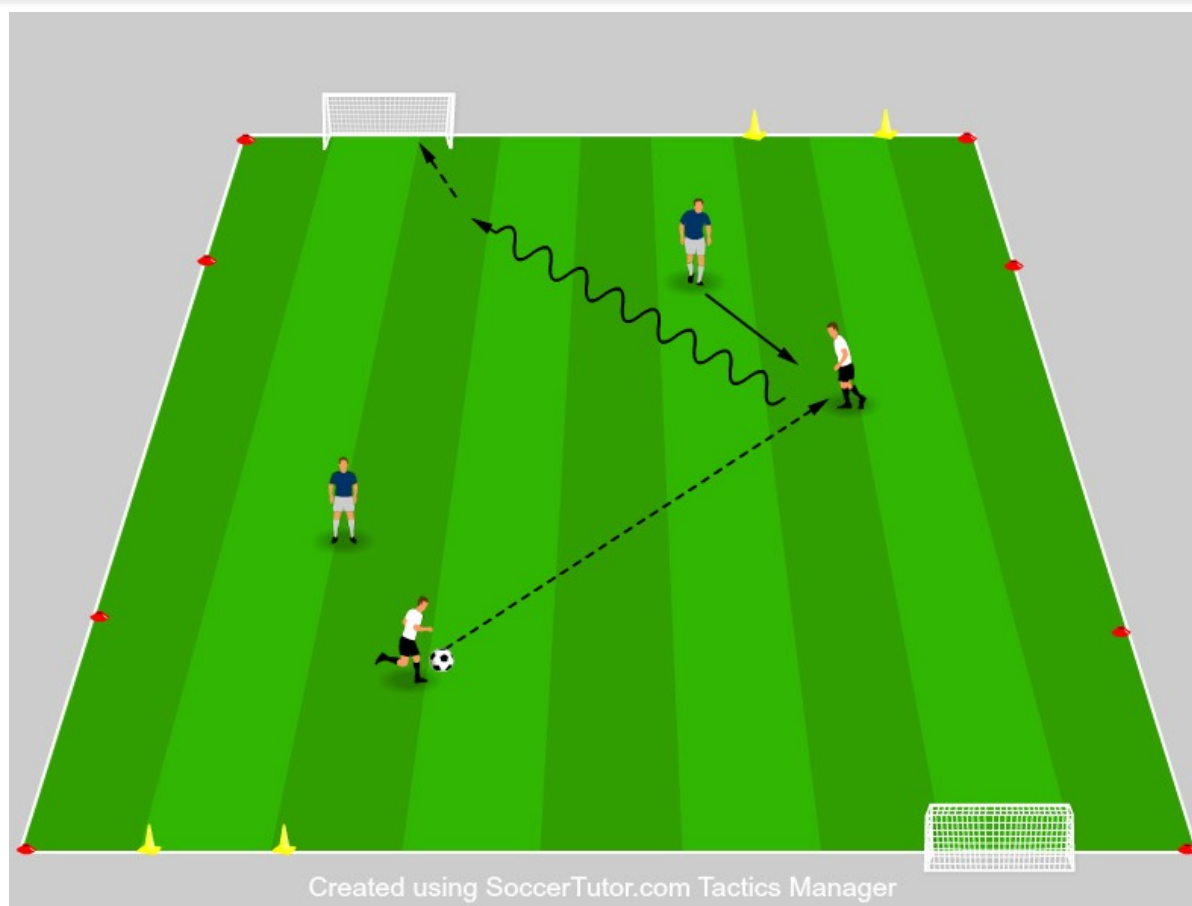
Hráč s loptou vedie loptu a snaží sa obísť súpera a previesť loptu cez čiaru oproti zástupu. Po prevedení lopty alebo strate lopty sa stáva obráncom a bráni hráča z druhého zástupu.

VARIANTA:

Vytvorte na každej čiare pre skórovanie 2 bránky z malých bránok.

COACH TIP:

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



SETUP:

Hrací priestor 12x12m. bránky vedľa seba vzdialené 6m bránky z kužeľov veľké 2 m.

AKCIA:

Voľná hra 2vs2 – ak si hráč „nabije“ kľučkou **SIDE STEP** alebo **DOUBLE SIDE STEP** tak gól platí za 2 body.

VARIANTA:

1. súťaž tímov
2. dva tímy proti sebe - výsledok sa spočítava

COACH TIP:

Sleduj ako hráči využívajú priestor a ich spoluprácu.



COERVER® COACHING SALAH

TOPIC SIDE STEP/DOUBLE 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:

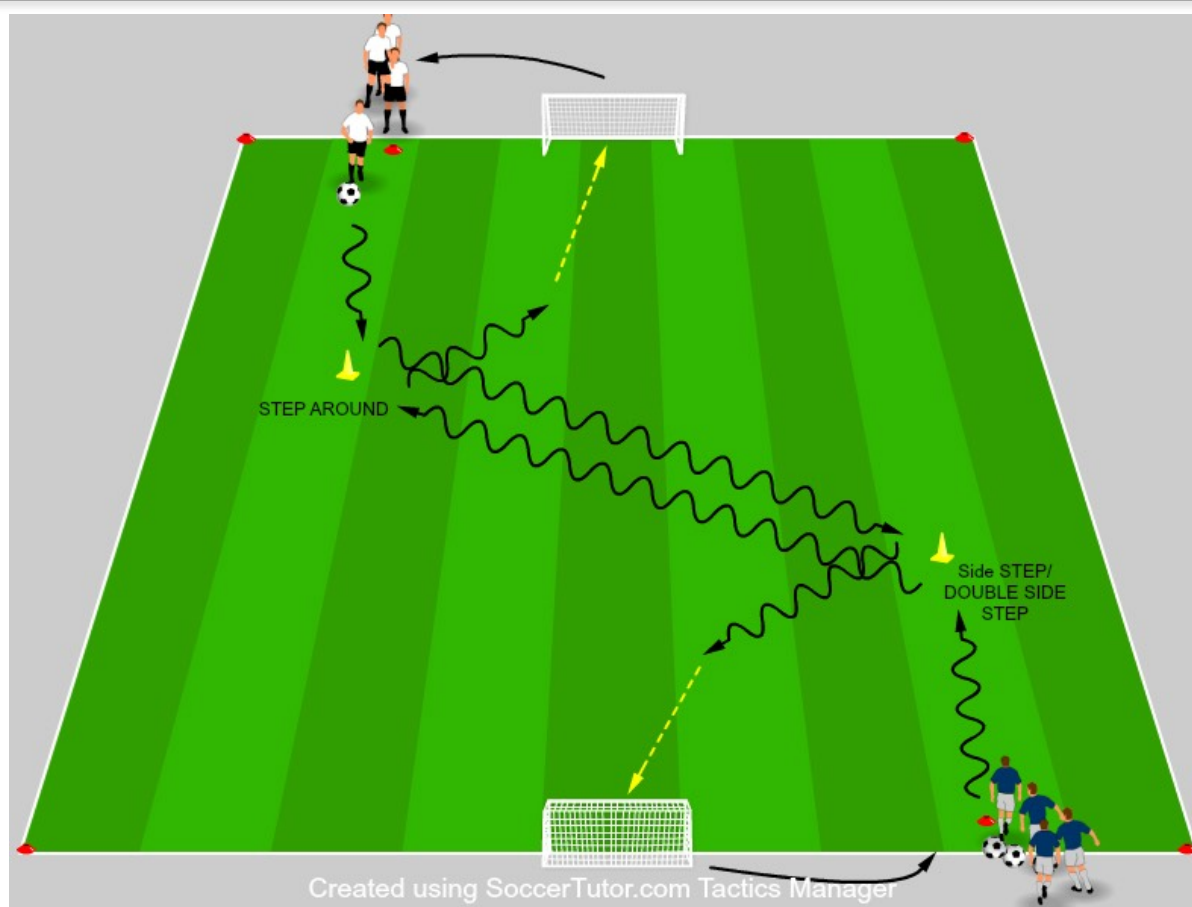
Hráči vo vymedzenom priestore, ovládajú loptu vybraným spôsobom. Na povel trénera loptu nechajú vo štvorci a šprintujú získať farebný kužeľ, ktorý sa nachádza naproti štvorci.

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:

Dve družstvá v zástupe oproti bránke vo vzdialenosti 25 m. Žltý kúžeľ na oboch stranách 10 m od zástupu. Vzdialenosť medzi žltými kúžeľmi je 15 m.

AKCIA:

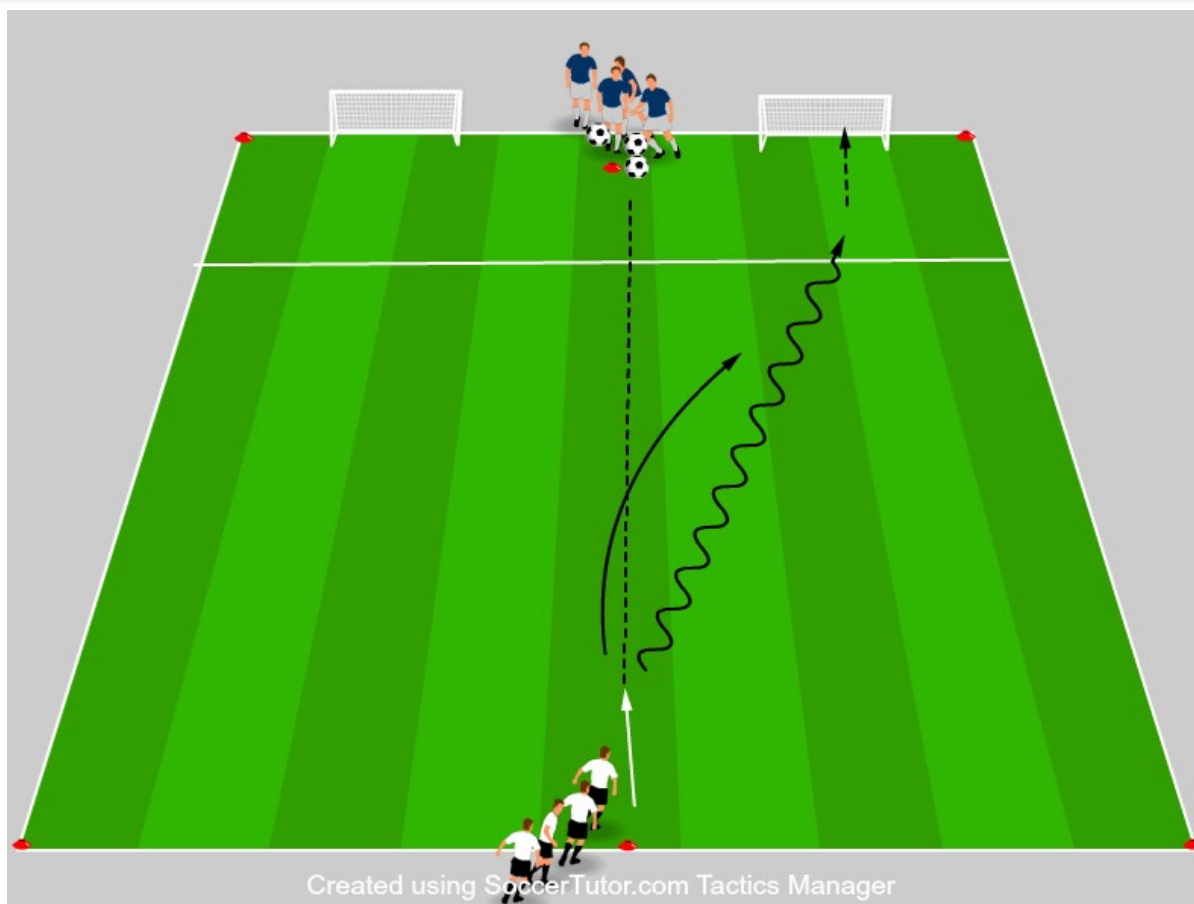
Hráči oboch družstiev naraz vedú loptu proti sebe a na prvom kúželi robia kľučku SIDE STEP a v ďalšom kole DOUBLE SIDE STEP a na druhom volia zmenu smeru kľučku STEP AROUND alebo znova DOUBLE SIDE STEP a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

Súťaž družstiev proti sebe – kto dá prvý 10 gólov.

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **SIDE STEP** a **DOUBLE SIDE STEP** (hlavne načasovanie kľučky).

**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 **SIDE STEP** je hodnotená za 2 body a kľučka **DOUBLE SIDE STEP** za 3 body.

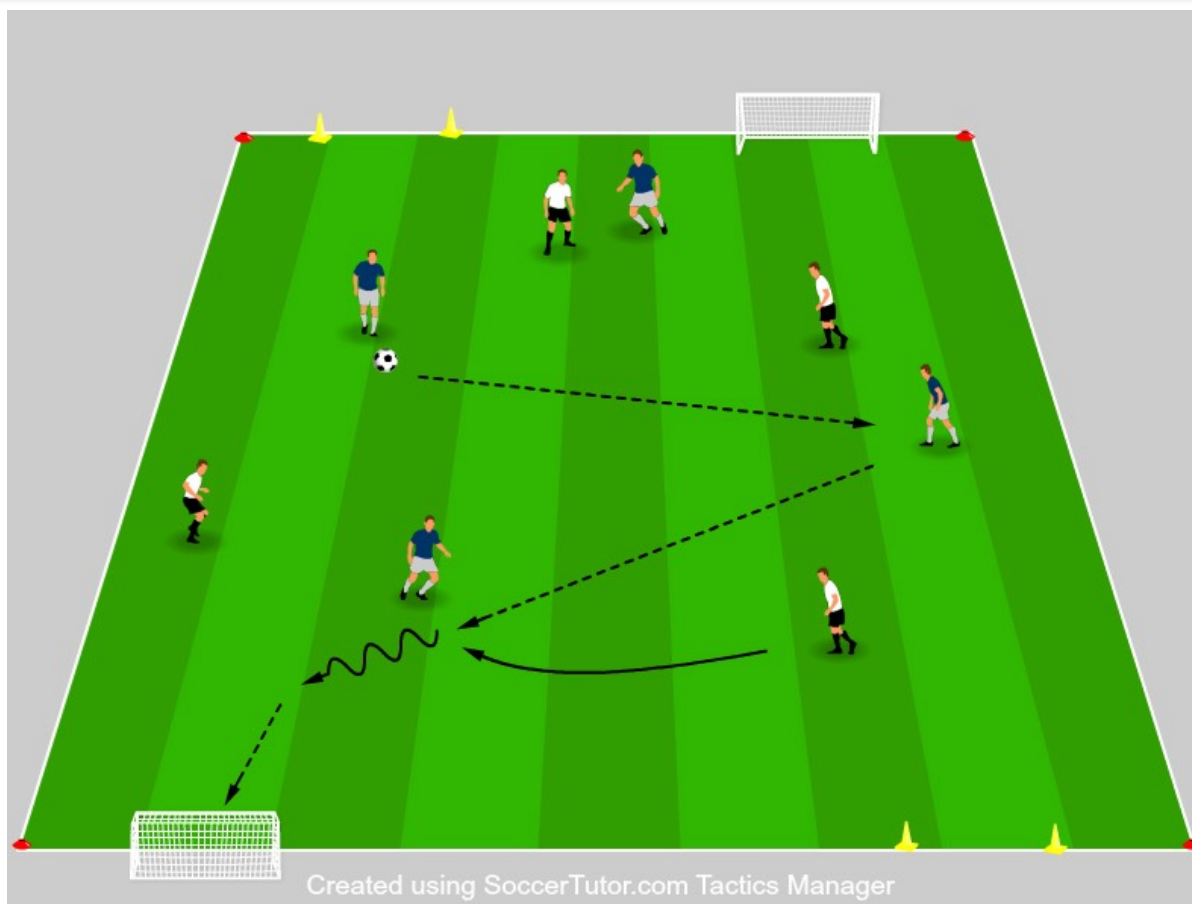
VARIANTA:

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.

SSG 4V4



SETUP:

Hrací priestor 20x20m. bránky vedľa seba vzdialené 6 m. bránky z kužeľov veľké 2 m.

AKCIA:

Hráči si môžu nabiť pomocou **SIDE STEP**, kedy bude gól platiť za 2 body.

VARIANTA:

COACH TIP:

Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.

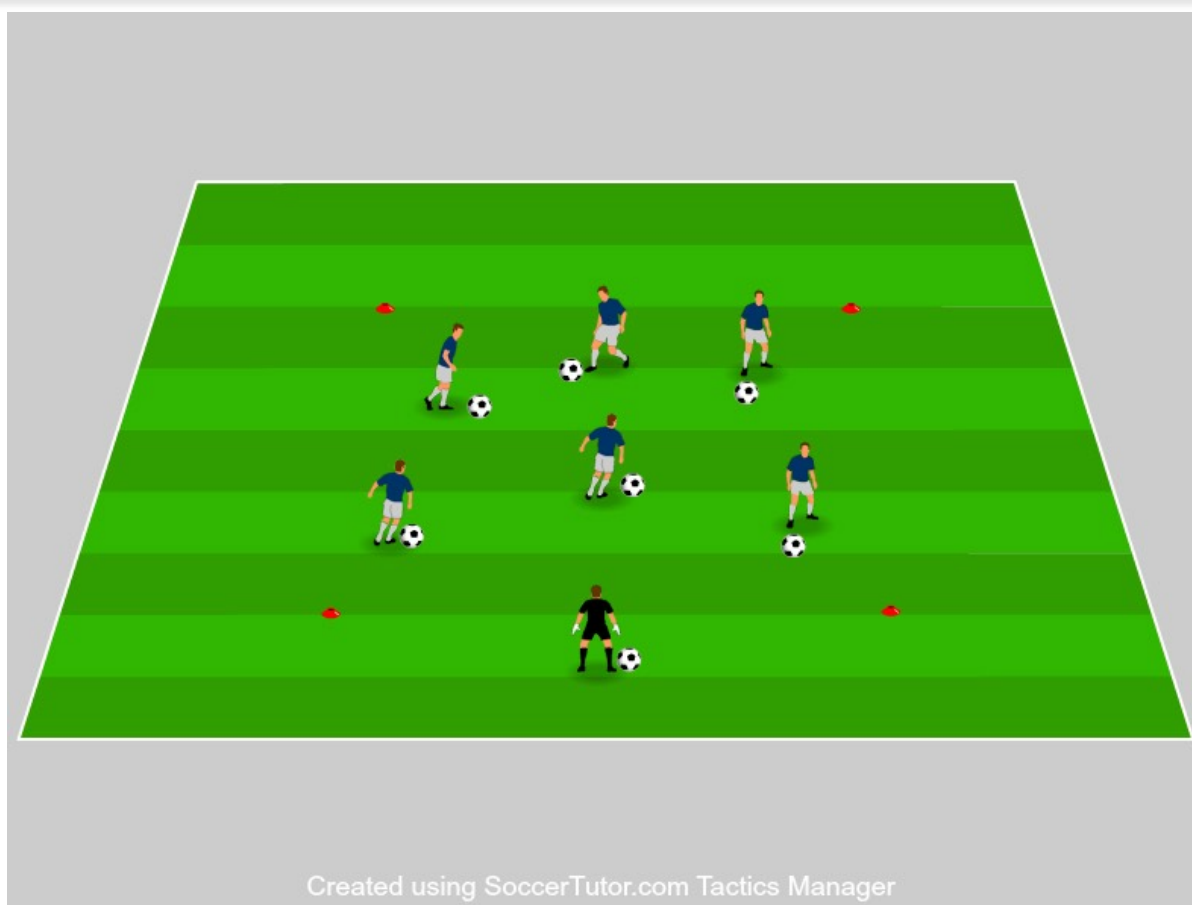


COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
INSIDE CUT/FAKE SHIMMY

I. TRÉNING



coerver®
COACHING



SETUP:

Štvorec vo veľkosti 15x15 m.

AKCIA:

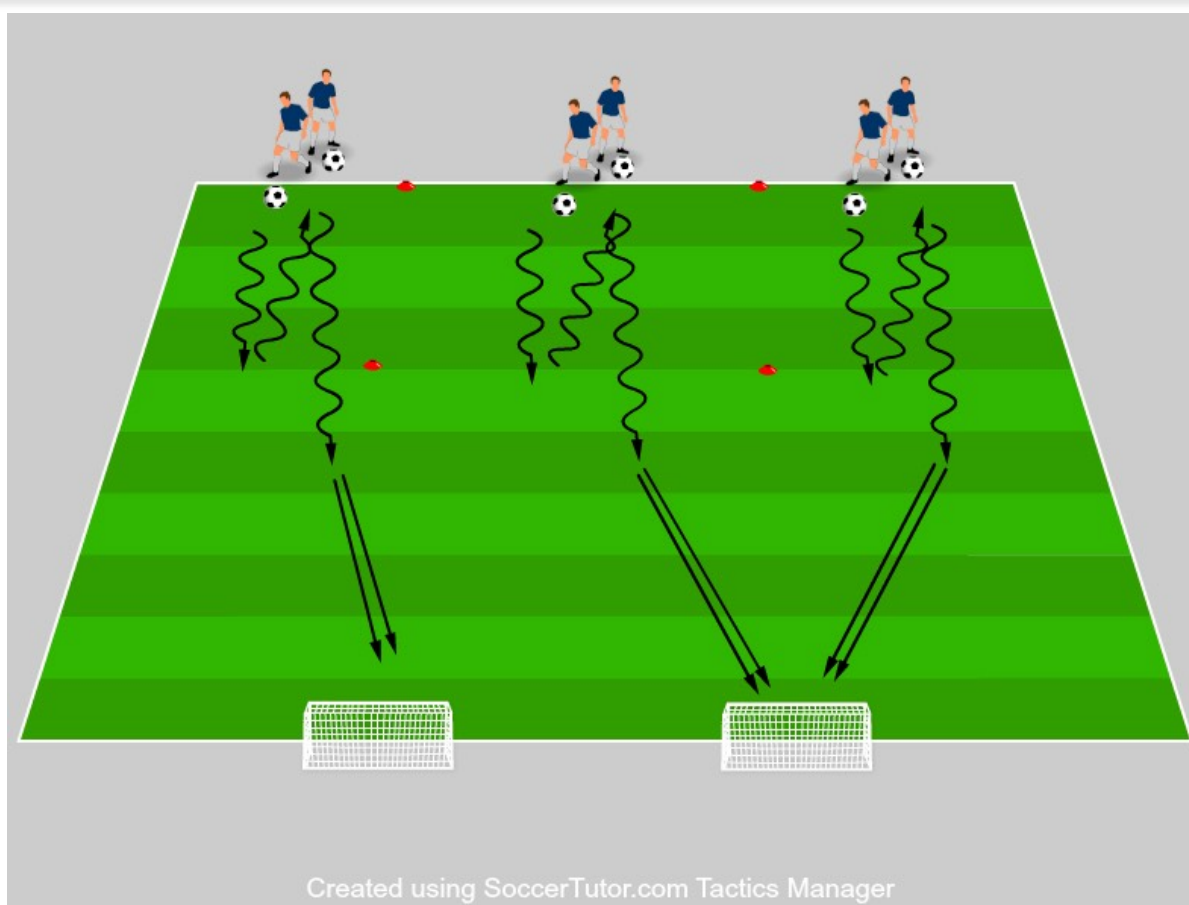
Hráči majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY č.22, BALL MASTERY č.2 a nácvik **INSIDE CUT a FAKE SHIMMY**.

VARIANTA:

1. hra na autá
2. na znamenie si sadnú na loptu

COACH TIP:

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



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Hráči vytvoria 2 zástupy, vzdialenosť kuželov je 5 m. Vzdialenosť brán je 8 m.

AKCIA:

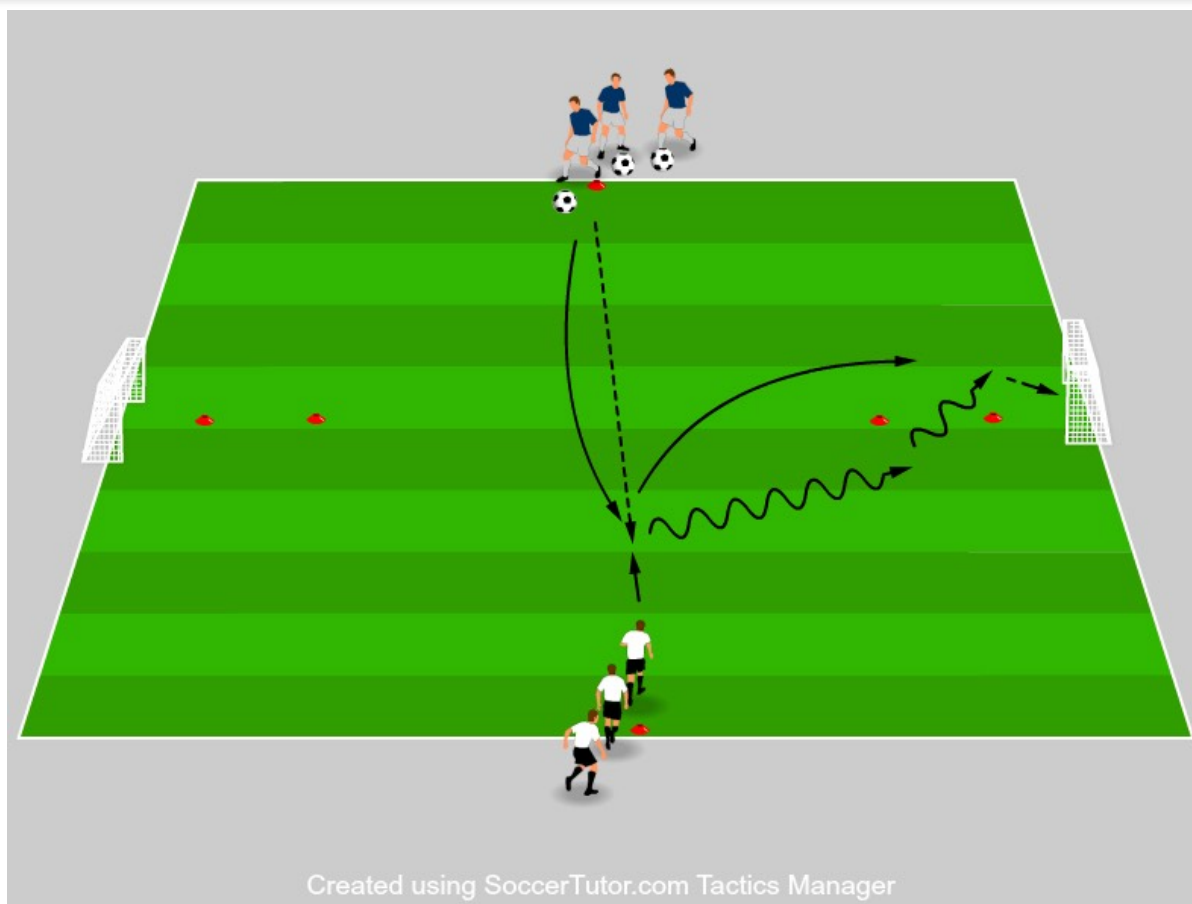
Hráči na signál trénera štartujú a vykonávajú krátke vedenie lopty na kúželloch vykonávajú zmenu smeru **INSIDE CUT**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a pred streľbou t.j. v poslednom úseku vykonáva kľučku **FAKE SHIMMY**.

VARIANTA:

1. pravá noha
2. ľavá noha

COACH TIP:

Súťaž – skupina / individuálna.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy oproti sebe, šírka ihriska 10 m s dvomi brámkami.

AKCIA:

Hra začína na signál trénera, hráč s loptou „útočník“ sa snaží pomocou zasekávačky **INSIDE CUT** alebo **FAKE SHIMMY** oklamať súpera „obráncu“.

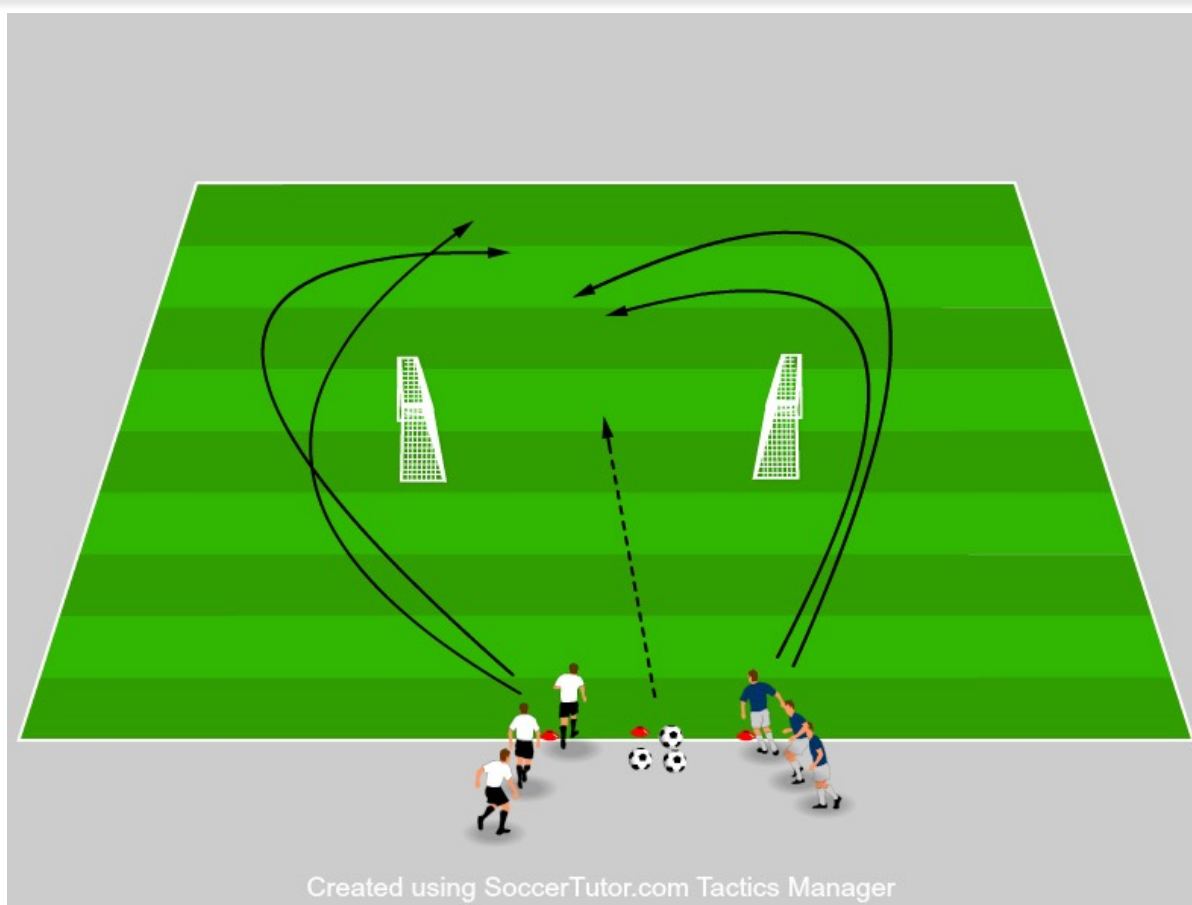
VARIANTA:

Hrajte najprv bez červených kúžlov.

Hrajte neskôr s kúželmi cez ktoré musia hráči prejsť slalomom.

COACH TIP:

Gól platí len vnútornou stranou nohy.



SETUP:
Dva zástupy a dve bránky otočené od seba vo vzdialenosti 15 m od seba.

AKCIA:
Hráči obiehajú bránku a vchádzajú do ihriska, kde tréner prihráva loptu.

VARIANTA:
1. gól po **INSIDE CUT** alebo **FAKE SHIMMY**= 5 bodov

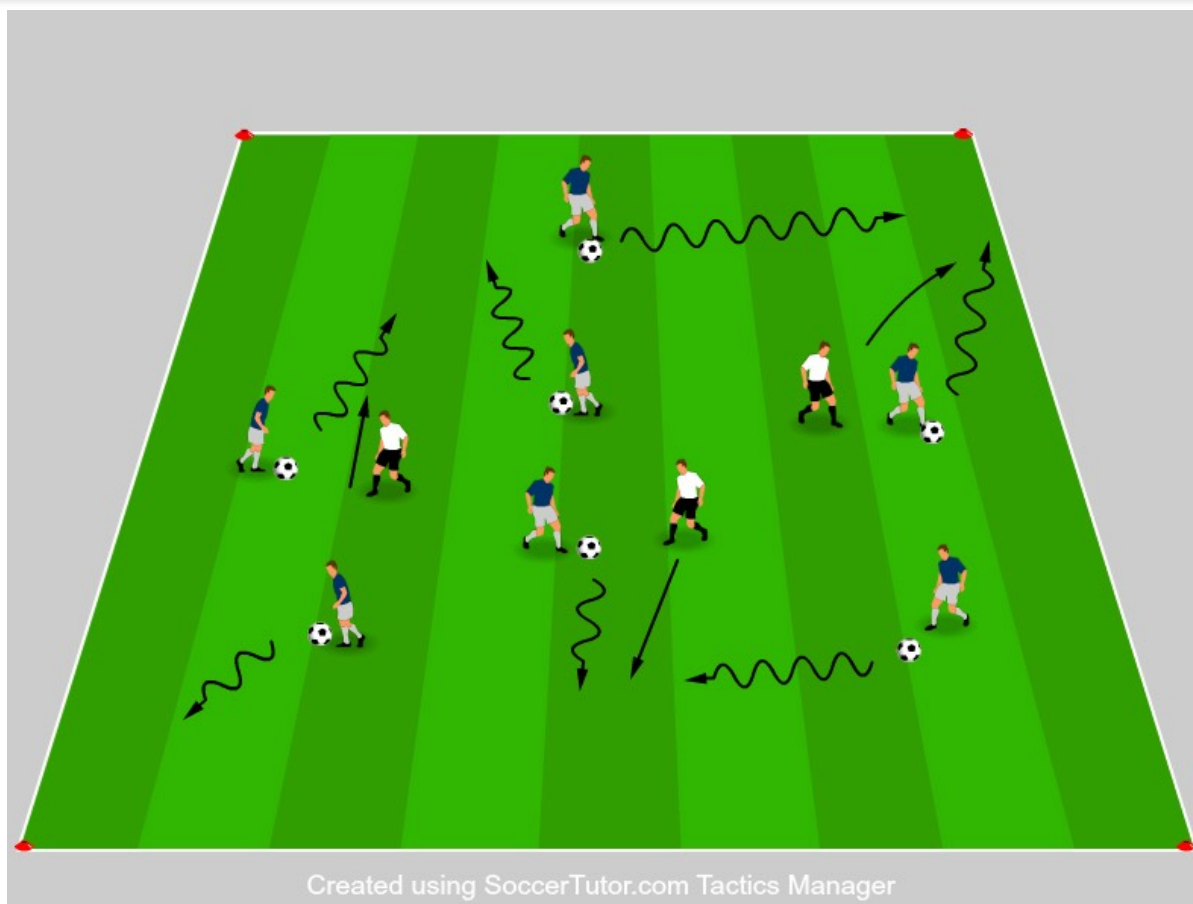
COACH TIP:
Sleduj spoluprácu hráčov (útočníkov / obrancov), sleduj využívanie **INSIDE CUT** a **FAKE SHIMMY**, keď skončí akcia pridaj ďalšiu loptu – prepínanie útok/obrana.



COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
INSIDE CUT/FAKE SHIMMY
II. TRÉNING



COERVER®
COACHING



SETUP:

20x15m, 7vs3, všetci hráči v modrom majú loptu

AKCIA:

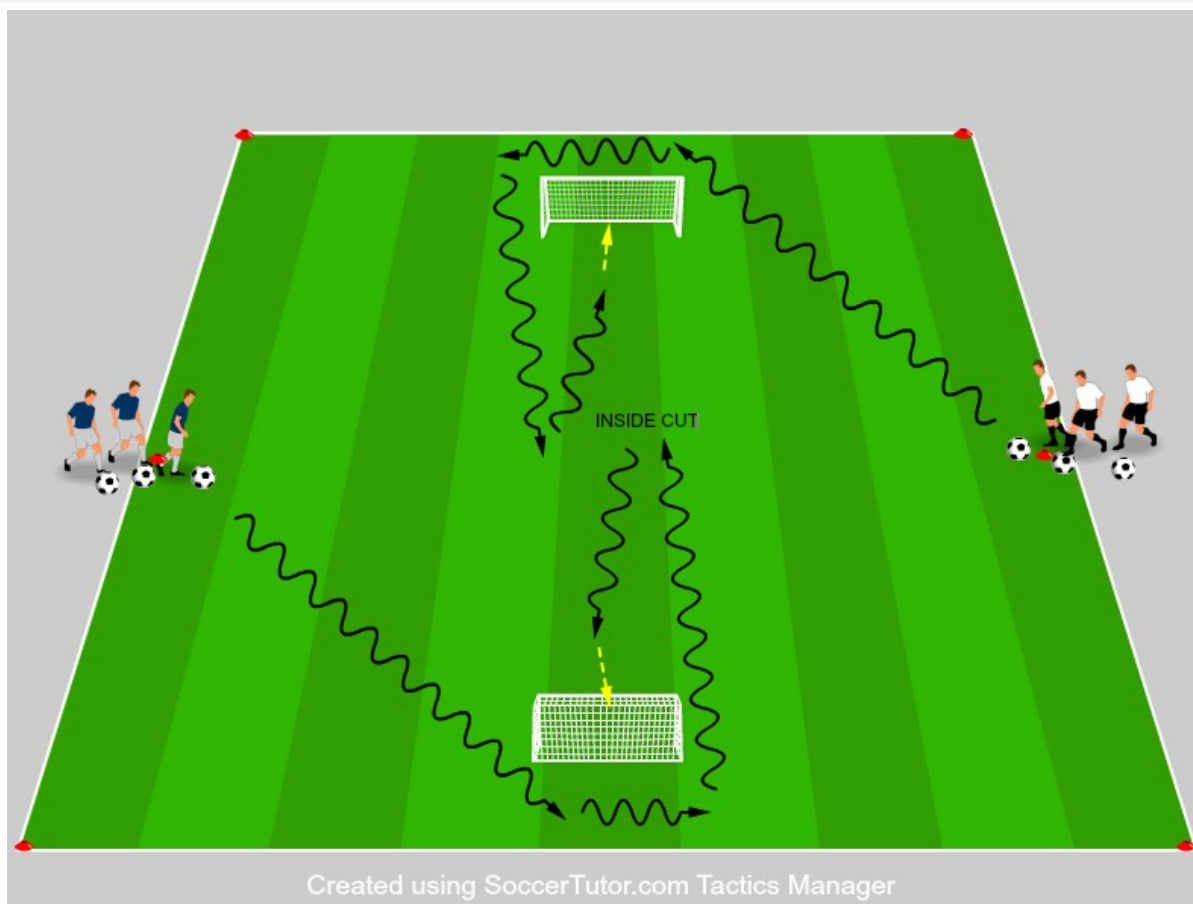
Na povel trénera je úlohou bielych hráčov získať všetky lopty od modrého družstva. Ak sa im to podarí hra končí a je výmena obráncov. Ak modrému hráčovi vypichnú loptu ostáva hra a spolupracuje s hráčmi, ktorí držia loptu a v podstate hrajú bago 7vs3.

VARIANTA:

Tréner môže každých 20 sekúnd vrátiť jednu loptu do hry.

COACH TIP:

Vysvetlite hráčom, aby sa nezbavovali lopty. Vysvetlite im ako si kryť loptu a ako si pýtať prihrávku od spoluhráčov.



SETUP:

Bránky od seba vzdialené 20 m. 2 zástupy uprostred ihriska.

AKCIA:

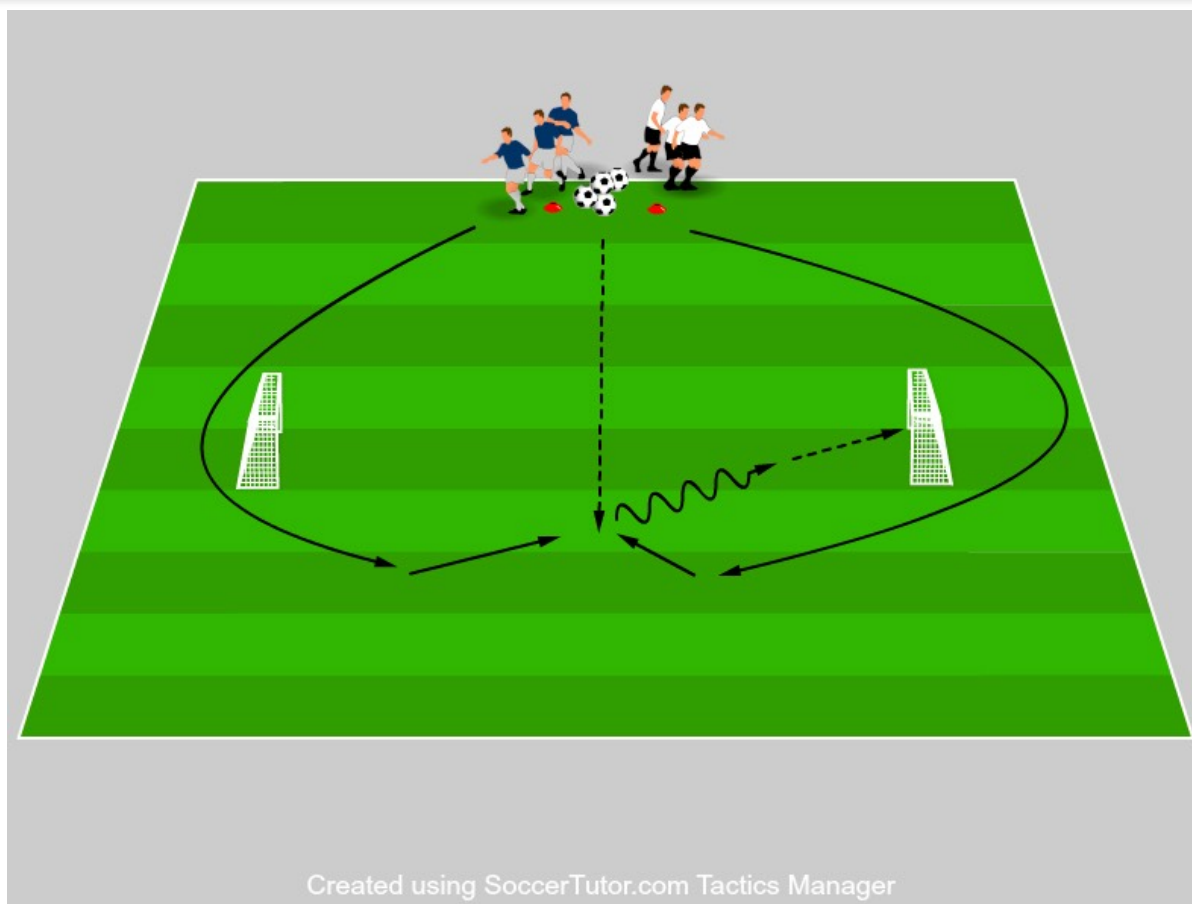
Obaja hráči obiehajú bránku a na súperovej polke vykonajú **INSIDE CUT** a zakončujú na bránku. Druhé kolo hrajte **FAKE SHIMMY**.

VARIANTA:

1. súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 10 gólov.
2. zakončenie pred polovicou ihriska / za polovicou ihriska.

COACH TIP:

Sleduj využitie dlhého vedenia / krátkeho vedenia lopty.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Bránky sú od seba vzdialené 20m. Dva zástupy uprostred ihriska.

AKCIA:

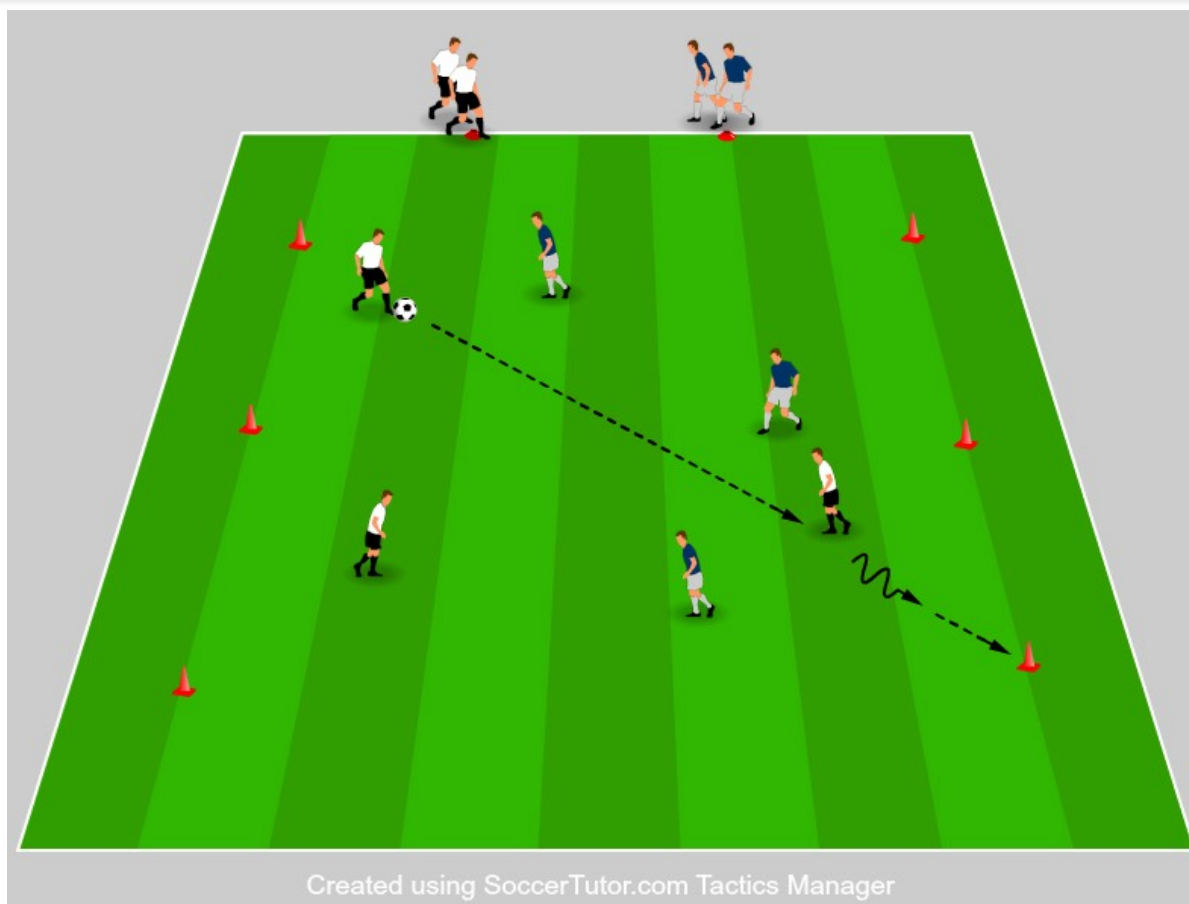
Obaja hráči obiehajú bránku, tréner prihráva loptu do ihriska, hrá sa 1vs1.

VARIANTA:

Gól len po **INSIDE CUT** alebo **FAKE SHIMMY**.

COACH TIP:

Po skončení akcie pridaj ďalšiu loptu.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

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 kužele. Družstvá nemajú svoju stranu.

COACH TIP:

Sledujte úspešnosť obchádzania a zakončenia.



COERVER® COACHING
FIRMINO
TOPIC
STEP ON / HIGH WAVE
I. TRÉNING



COERVER®
COACHING



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

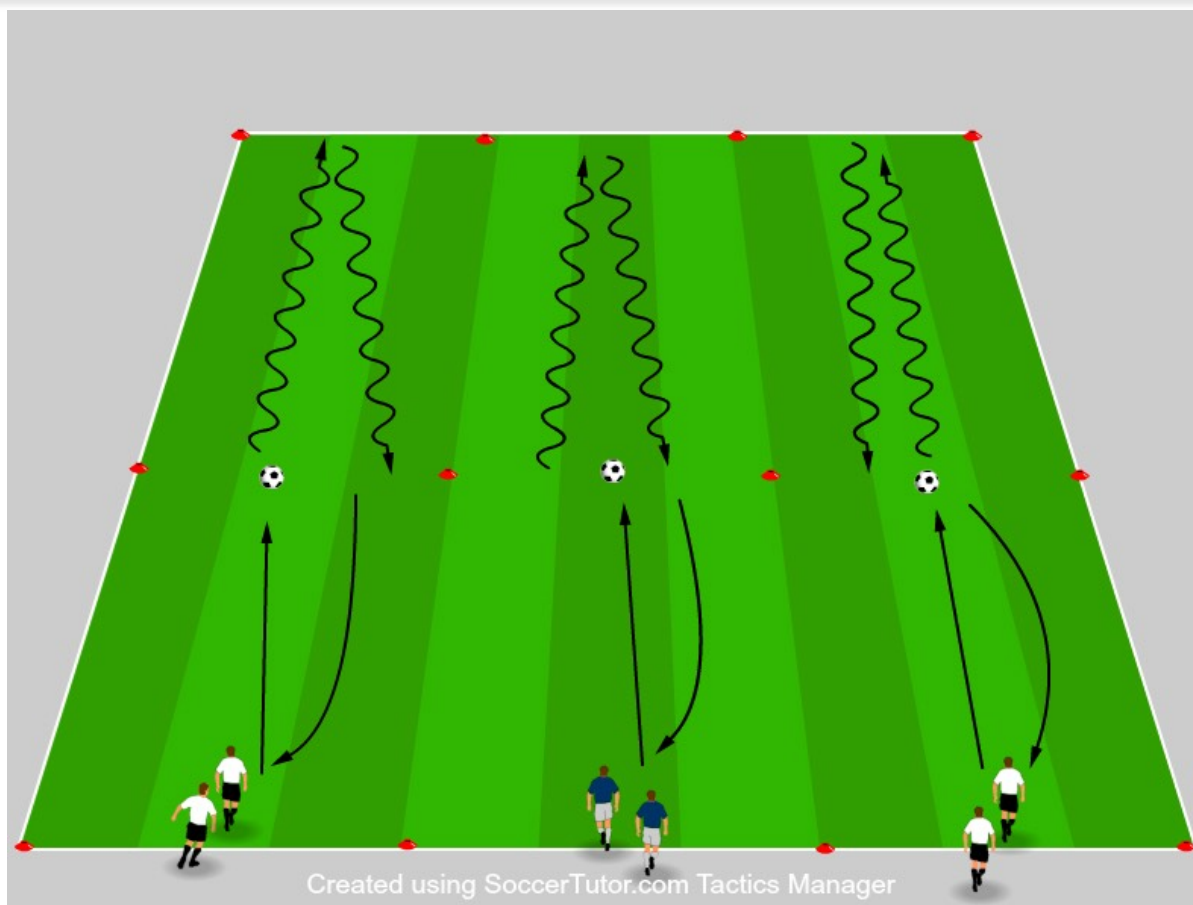
AKCIA:

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

VARIANTA:

COACH TIP:

Použi prvky BALL MASTERY č.1 a BALL MASTERY č.3, použi kľučku **STEP ON**, ale aj **HIGH WAVE**



SETUP:

Vytvorte 2 zástupy s jednou loptou. Vzdialenosť 8 m medzi loptou a zástupom a 8 m od lopty ku kúžeľu, ktorý budú hráči obiehať.

AKCIA:

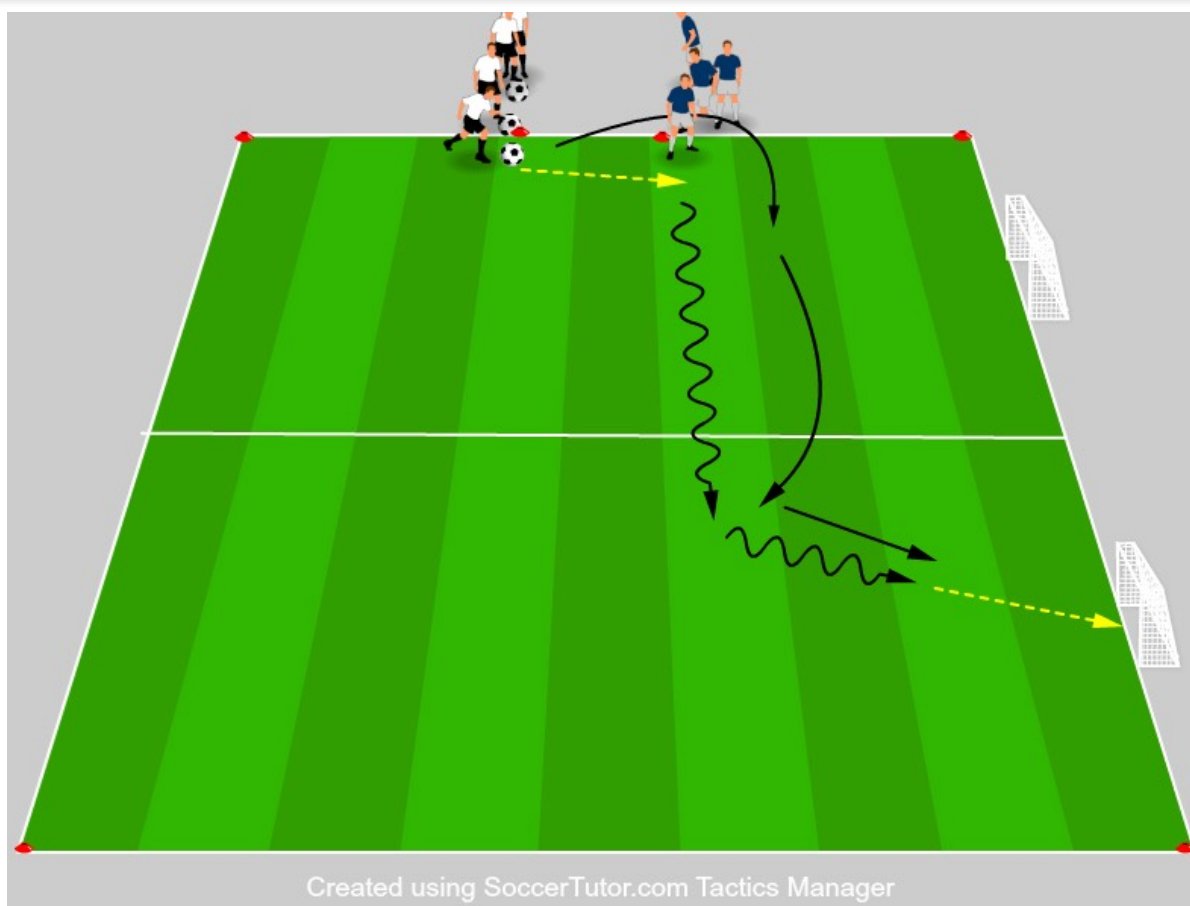
Hráči utekajú k lopte na úrovni predných kužeľov, prvým dotykom si loptu posúvajú pred seba, na úrovni zadných kužeľov robia hráči **STEP ON** a vedením sa dostávajú naspäť v polke úseku vykonajú **HIGH WAVE** na úroveň predných kúžeľov, kde loptu zastavujú a utekajú naspäť do svojho zástupu.

VARIANTA:

1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráča, keď sa vracia hráč späť.

COACH TIP:

Sleduj prvý dotyk, prevedenie **STEP ON** a ako hráči zastavujú loptu cestou naspäť.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy vedľa seba vo vzdialenosti 3 m. 2 bránky vzdialené od seba na 10 m. Od kúželu po polku ihriska je 10 m.

AKCIA:

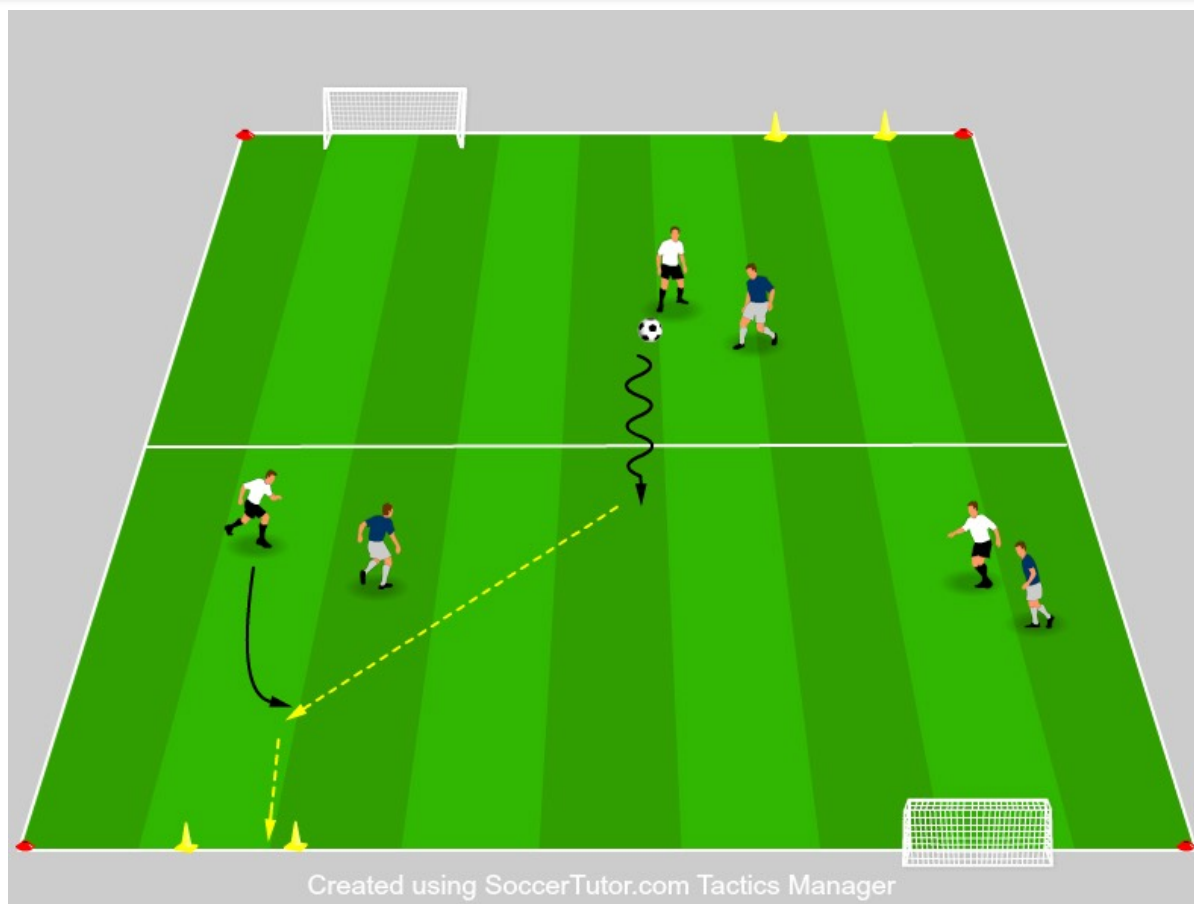
Hráč ktorý má loptu prihráva modrému hráčovi obieha červený kužeľ a stáva sa obráncom. Modrý hráč musí previesť loptu za polku a buď vykoná STEP ON a vráti sa a svystrelí do prvej bránky alebo vykoná HIGH WAVE a pokračuje ďalej a svystrelí do druhej bránky.

VARIANTA:

1. Zmenšíte vzdialenosť medzi obráncom a útočníkom.

COACH TIP:

Kontroluj zastavenie lopty, prvý dotyk, obiehanie kúžľa.



SETUP:
Ihrisko je veľké 25 x 15 m. Dve bránky a dve bránky vytvorené z kužeľov.

AKCIA:
Ak hráči chcú, aby platil gól musia loptu previesť cez polku. Gól platí do všetkých 4 brán. Hráči nemôžu prejsť na súperovu bránku prihrávkou.

VARIANTA:
Gól po kľučke High Wave alebo STEP ON je za 2 body.

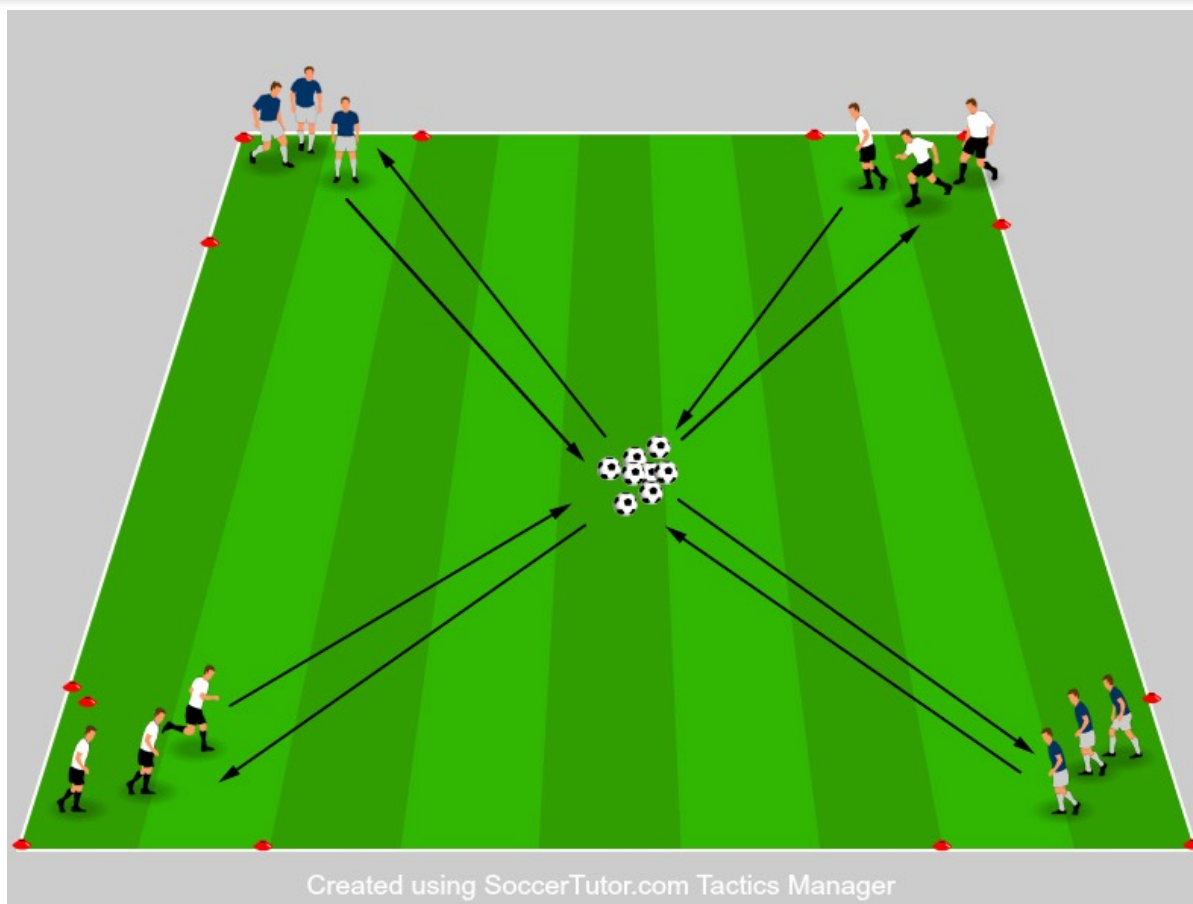
COACH TIP:
Sleduj rozhodovanie hráčov (obchádzanie súpera alebo prihrávkou).



COERVER® COACHING
FIRMINO
TOPIC
STEP ON / HIGH WAVE
II. TRÉNING



COERVER®
COACHING



SETUP:

Štvorec 10x10m 4 skupiny, každá v jednom rohu. 7 lôpt v strede

AKCIA:

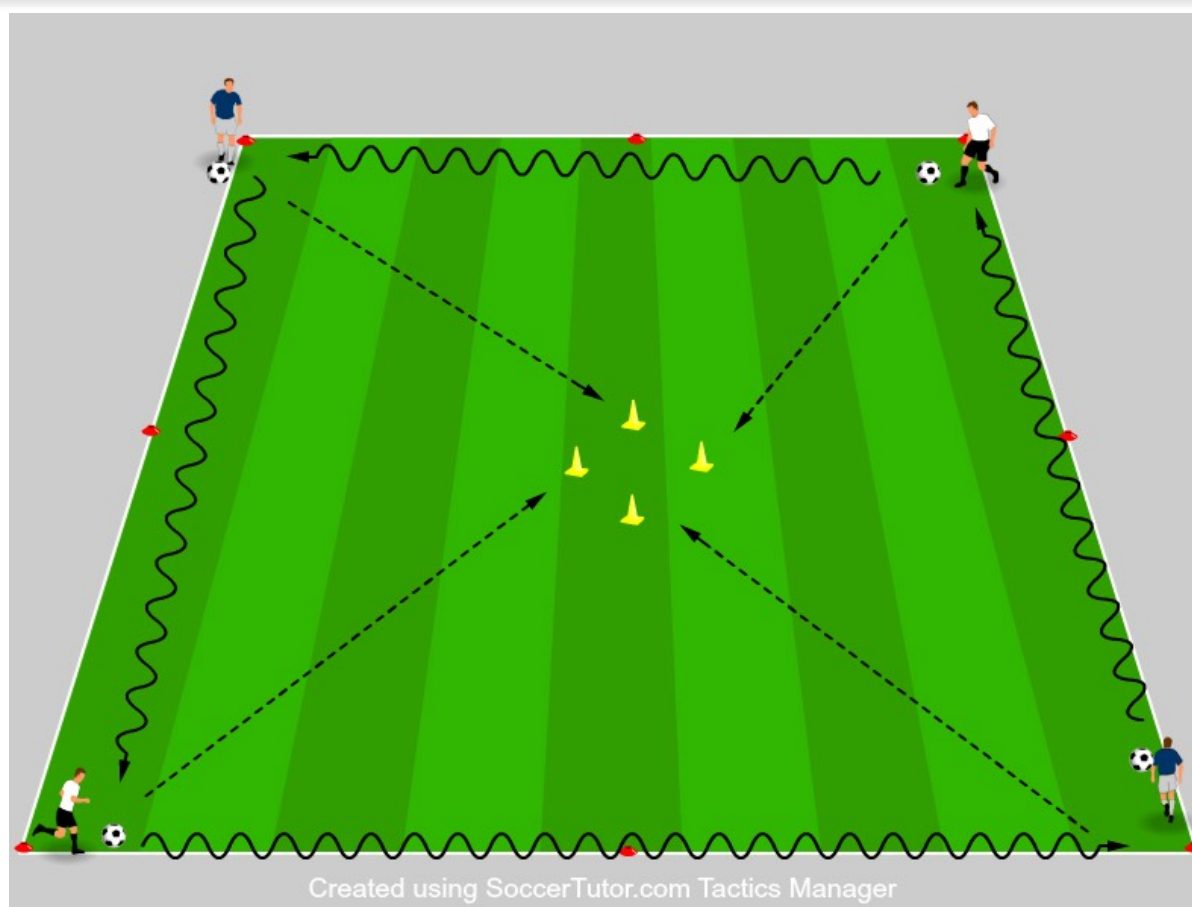
Hráči štartujú na signál a snažia sa získať 3 lopty do svojho „domčeka“, keď hráči vezmú všetky lopty zo stredu „kradnú“ lopty z domčekov, hráči sa však nemôžu brániť.

VARIANTA:

- 1: kradnutie rukou
- 2: kradnutie nohou – hráči kradnú loptu so **STEP ON** a po ceste naspäť musia vykonať **HIGH WAVE**

COACH TIP:

Upravte ihrisko podľa veku a od úrovne hráčov.



SETUP:

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

AKCIA:

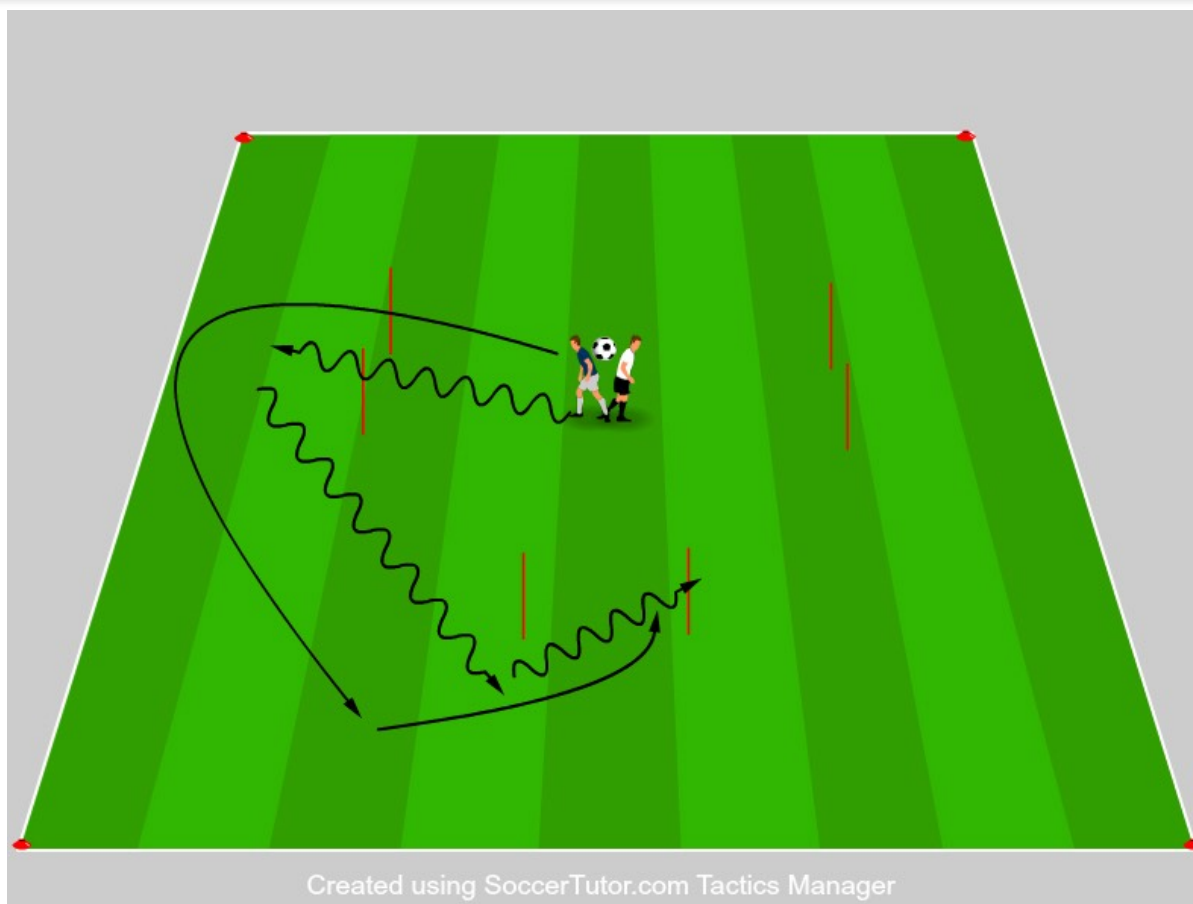
Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo štvorca a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA:

1. Pri vedení v polke každej strany štvorca využije **HIGH WAVE**
2. pri vedení v polke každej strany štvorca využije **STEP ON** – pravá noha + ľavá noha a pokračuje na ďalší štvorček.

COACH TIP:

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



SETUP:

Hra na ihrisku veľkom 15x15 m, 3x bránky na prevedenie.

AKCIA:

Hráči sú otočení chrbtom k sebe a majú loptu medzi sebou opretú o chrbát, hra začína na trénerov signál, cieľom hráča je prejsť cez dve bránky.

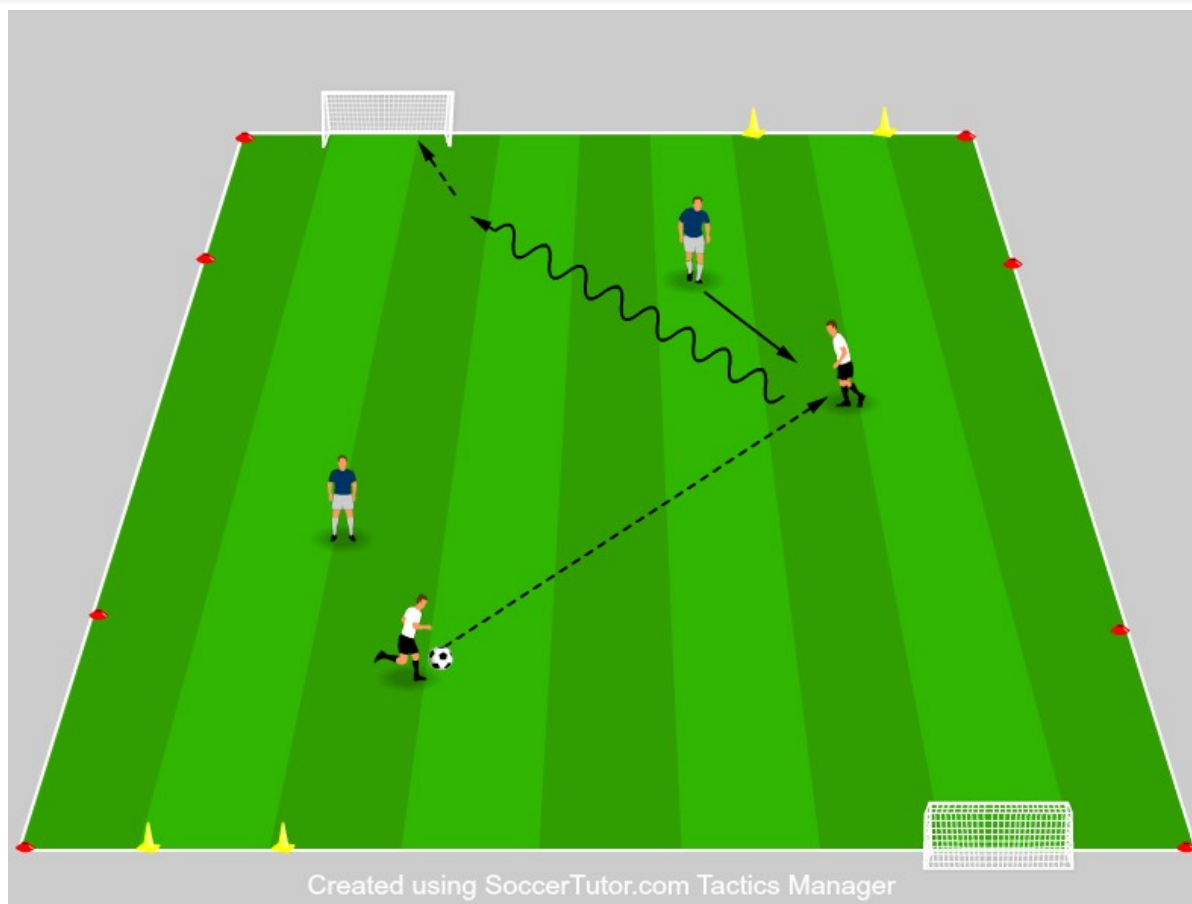
VARIANTA:

1. hrajte na body – bránka 1 bod, bránka + **HIGH WAVE** 5 bodov, bránka + **STEP ON** 5 bodov.
2. Upravte si ihrisko do rôznych tvarov.

COACH TIP:

Sleduj ako sa hráči rozhodujú t.j. kedy využívajú kľučku HIGH WAVE a kedy STEP ON.

SSG 4V4



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
INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF
I. TRÉNING



coerver®
COACHING



SETUP:

Hráči stoja v kruhu po obvode. Tréner uprostred s loptou.

AKCIA:

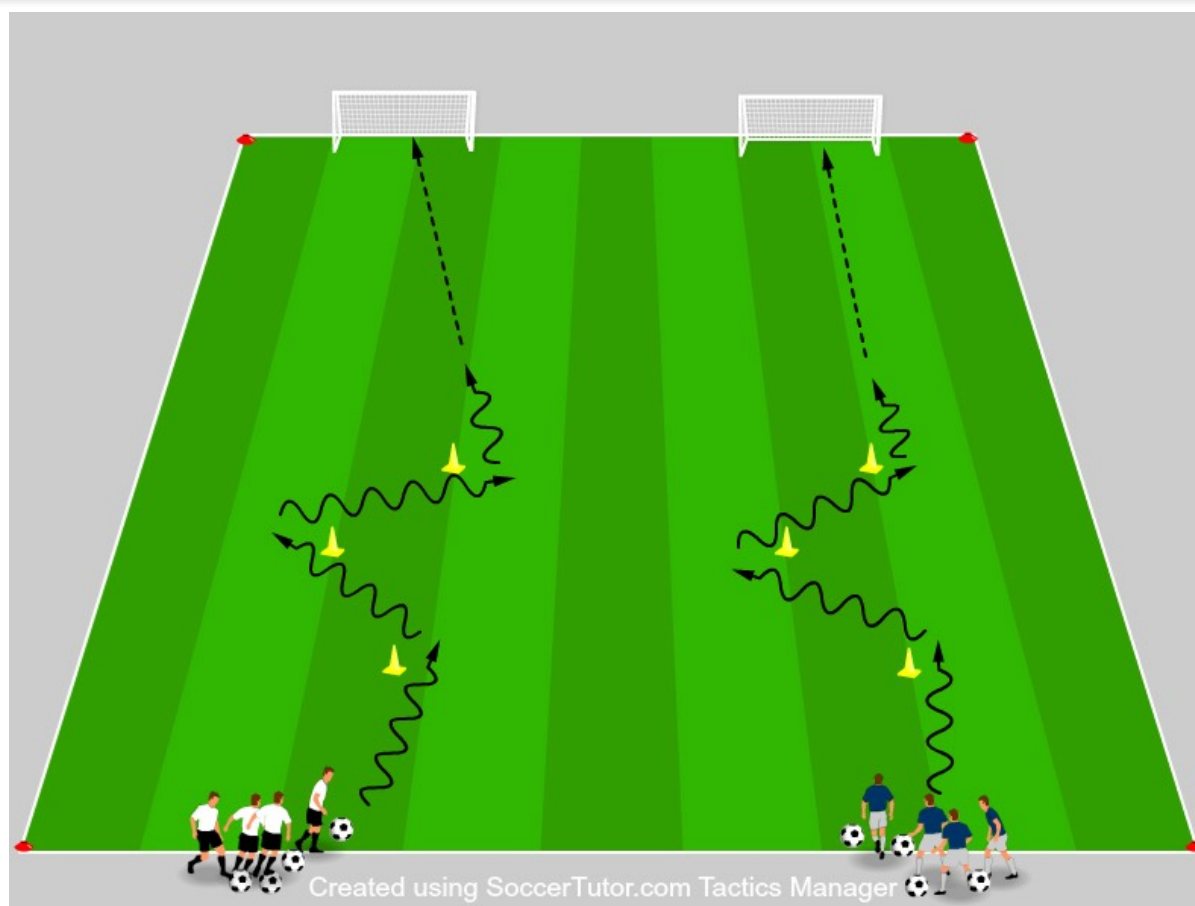
Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

VARIANTA:

1. najprv len hra „hlava-ruka“
2. hráči robia BALL MASTERY č.2 a BALL MASTERY č.5
3. hráči zároveň hrajú hru aj BALL MASTERY

COACH TIP:

Hrajte hru s povelmi naopak.



SETUP:

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

AKCIA:

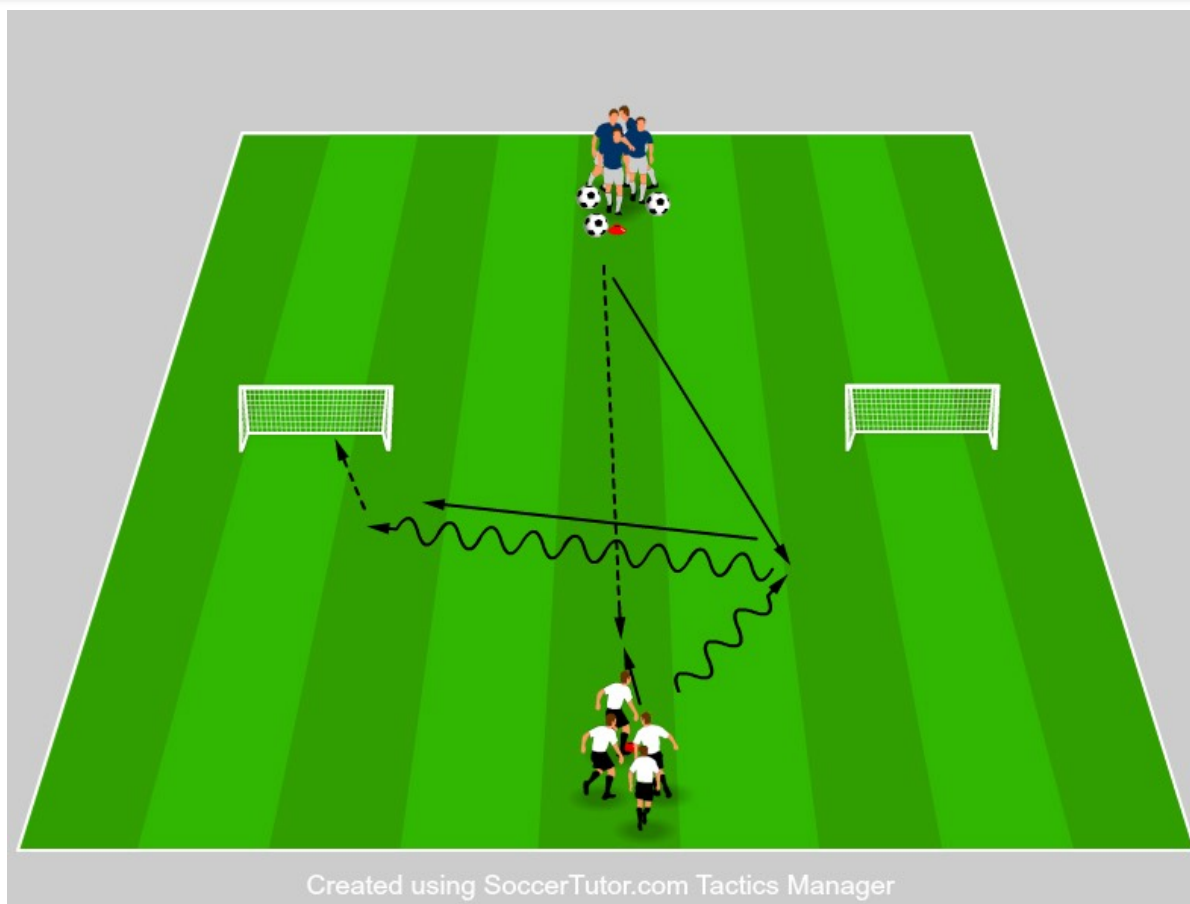
Hráči robia **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF** a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

COACH TIP:

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



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Bránky sú otočené k útočiacemu hráčovi a sú od seba vzdialené 10m.

AKCIA:

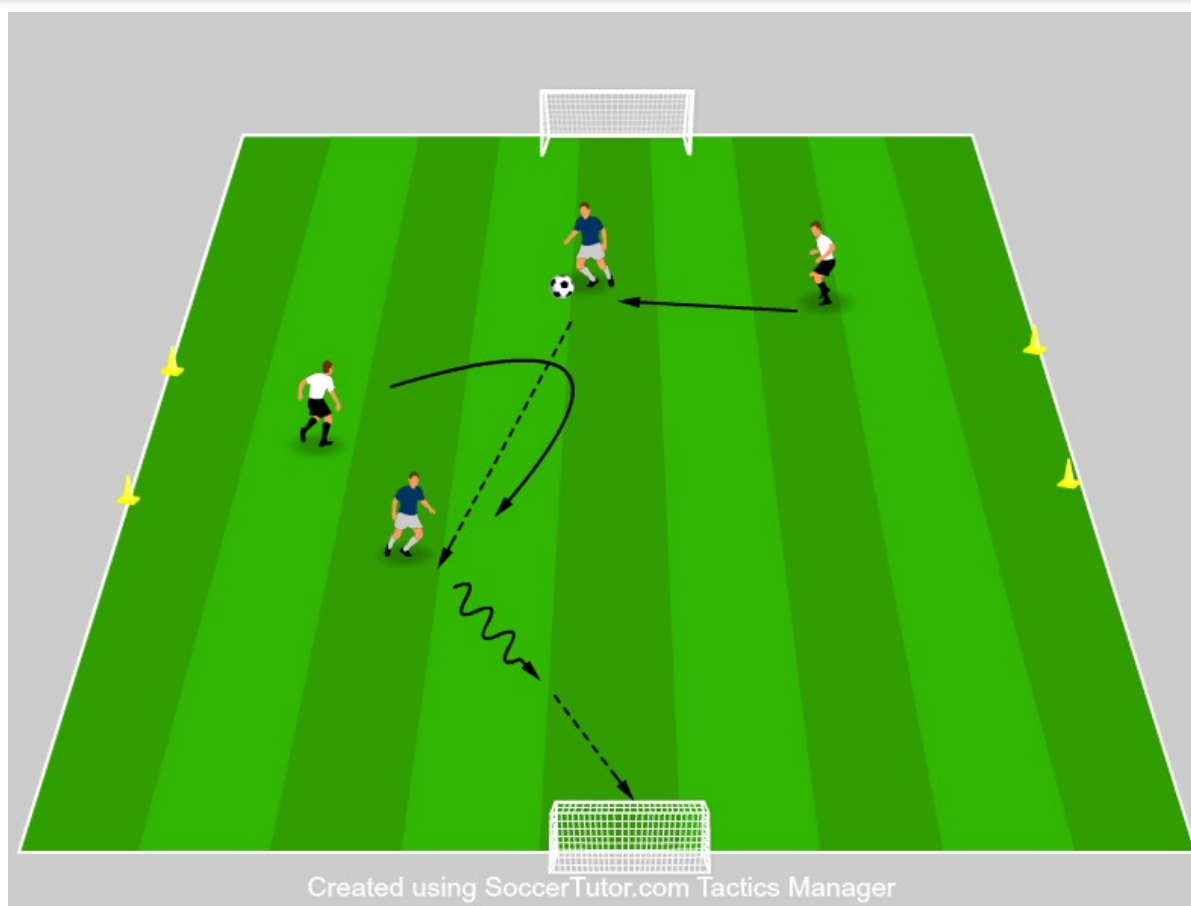
Obranca loptu prihráva na útočníka, ktorý si prvým dotykom posúva loptu pred seba a vykonáva **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF** a zakončuje na bránku.

VARIANTA:

Začnite hrať s pasívnym obráncom (ruky za chrbtom).

COACH TIP:

Sleduj prvý dotyk a **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF**.



SETUP:

Ihrisko veľké 15 x 15 m. 2 bránky a 2 bránky na prevedenie.

AKCIA:

Hráči môžu zakončiť do ľubovoľnej bránky, ak s nabijú **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF** tak gól platí za 2 body.

VARIANTA:

1. Ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **STEP ON** a vráti sa do ihriska gól platí za 5 bodov ak si „nabije“ x2.

COACH TIP:

Využi ostatných hráčov ako podávačov lôpt, aby boli hráči stále v hre.

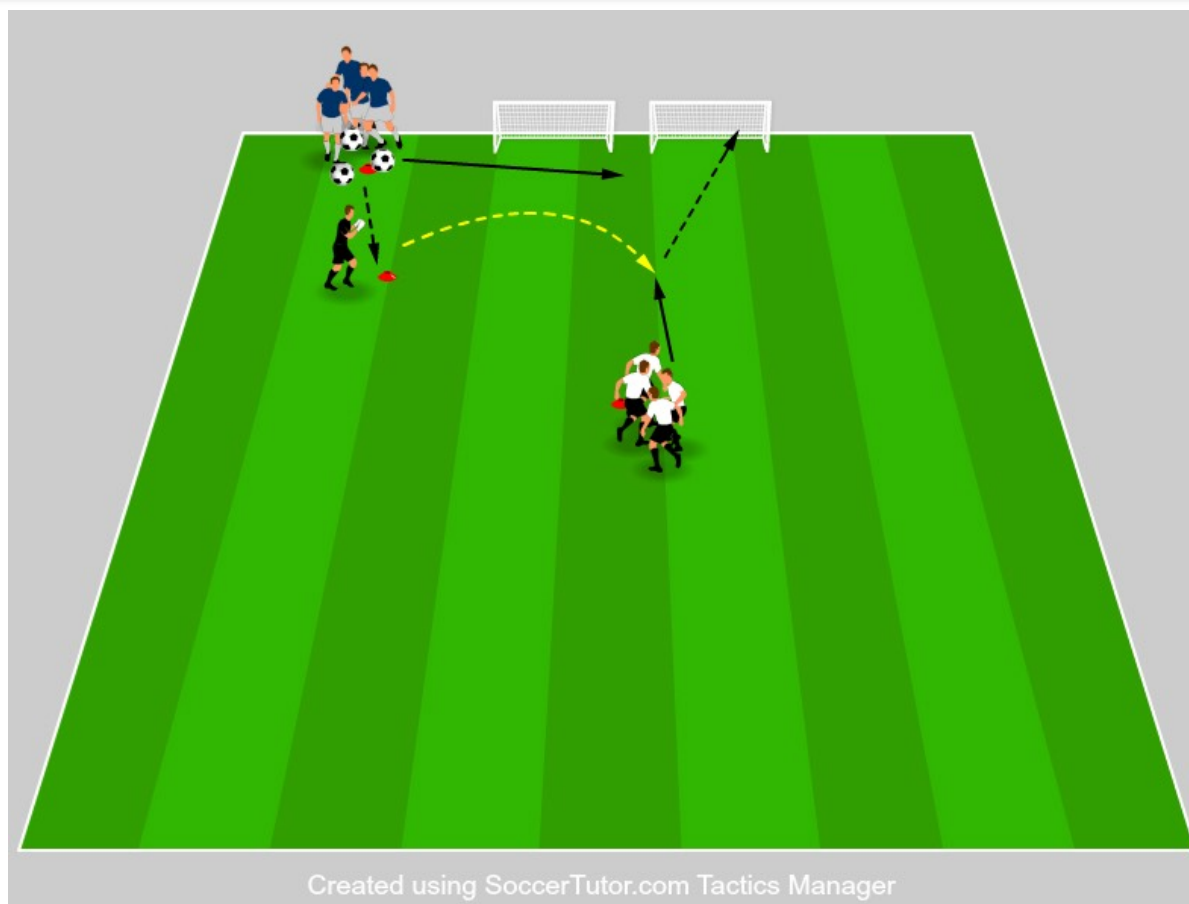


COERVER® COACHING POGBA

TOPIC
INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF



coerver®
COACHING



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

AKCIA:

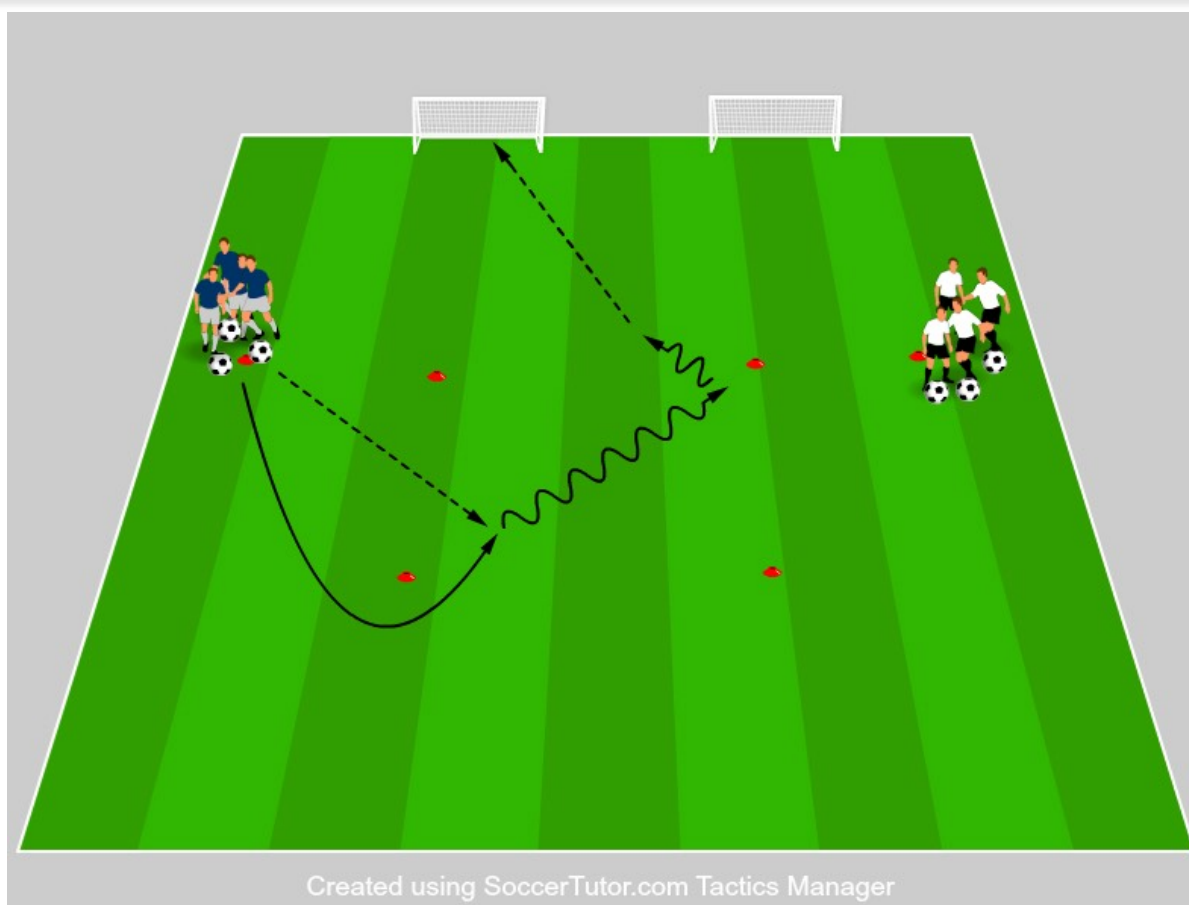
Zástup pri bránke má loptu, dáva ju trénerovi, a stáva sa brankárom. Tréner loptu nahadzuje hráčovi z druhého zástupu, ktorý zakončuje na bránku.

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.



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:

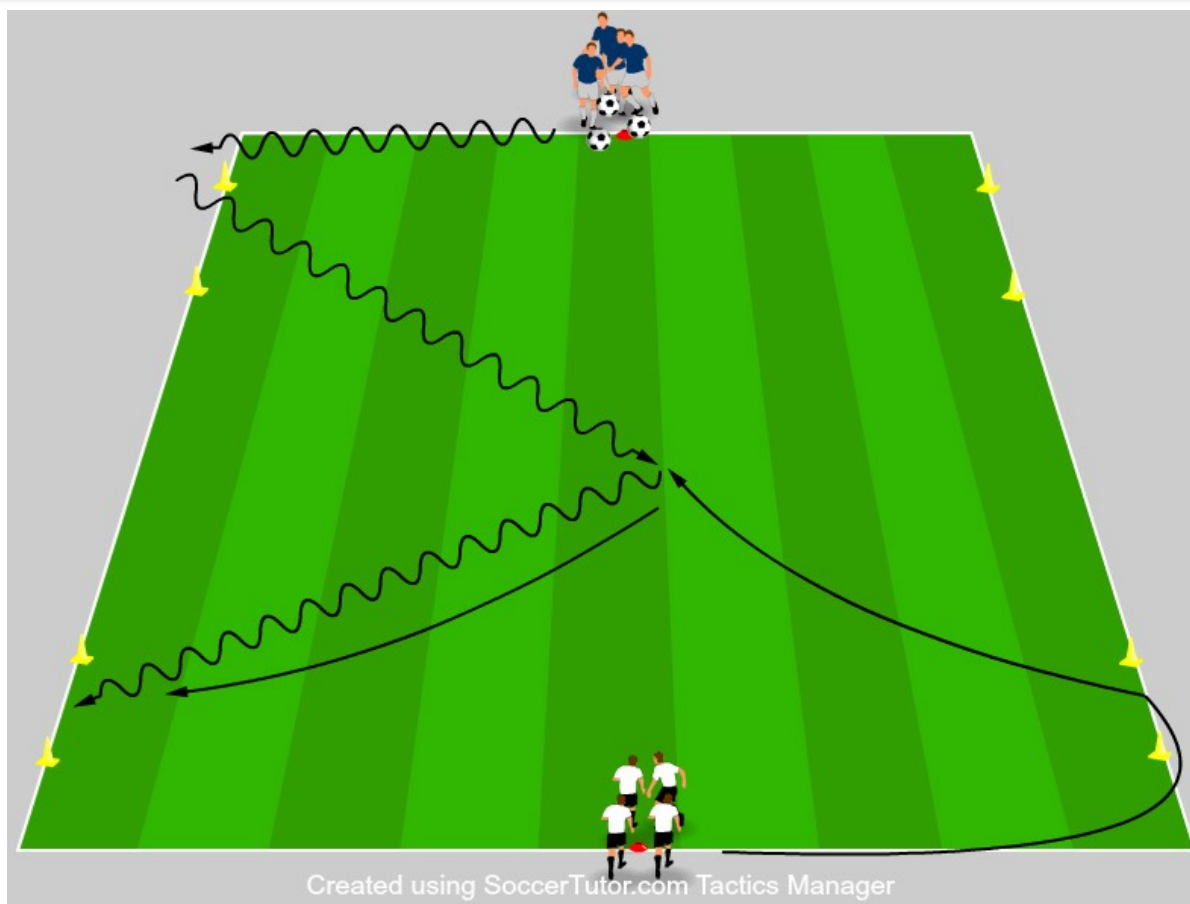
Prvý hráč obieha metu s loptou kde využíva **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTA:

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

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie kľučiek a zakončenie vnútorným.



SETUP:

Štvorec 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. Jeden zástup hráčov má loptu.

AKCIA:

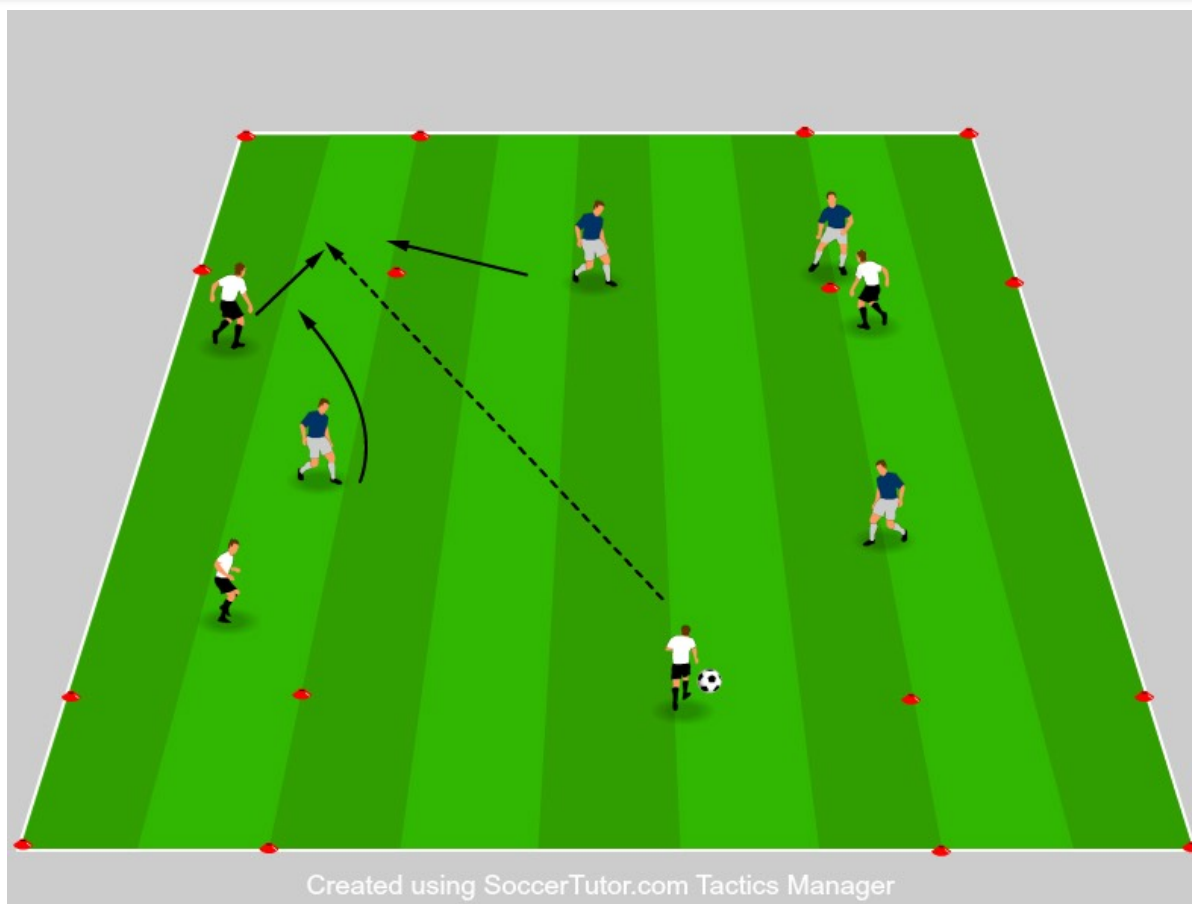
Hra 1vs1. Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF**.

VARIANTA:

Zakončiť môže útočník do všetkých brán. Podmienkou je previesť loptu najprv cez polku!

COACH TIP:

Hráči musia výrazne využívať klamlivú činnosť, robiť kľučku v dostatočnom predstihu a zrýchliť po kľučke.



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.



COERVER® COACHING

DYBALA

TOPIC

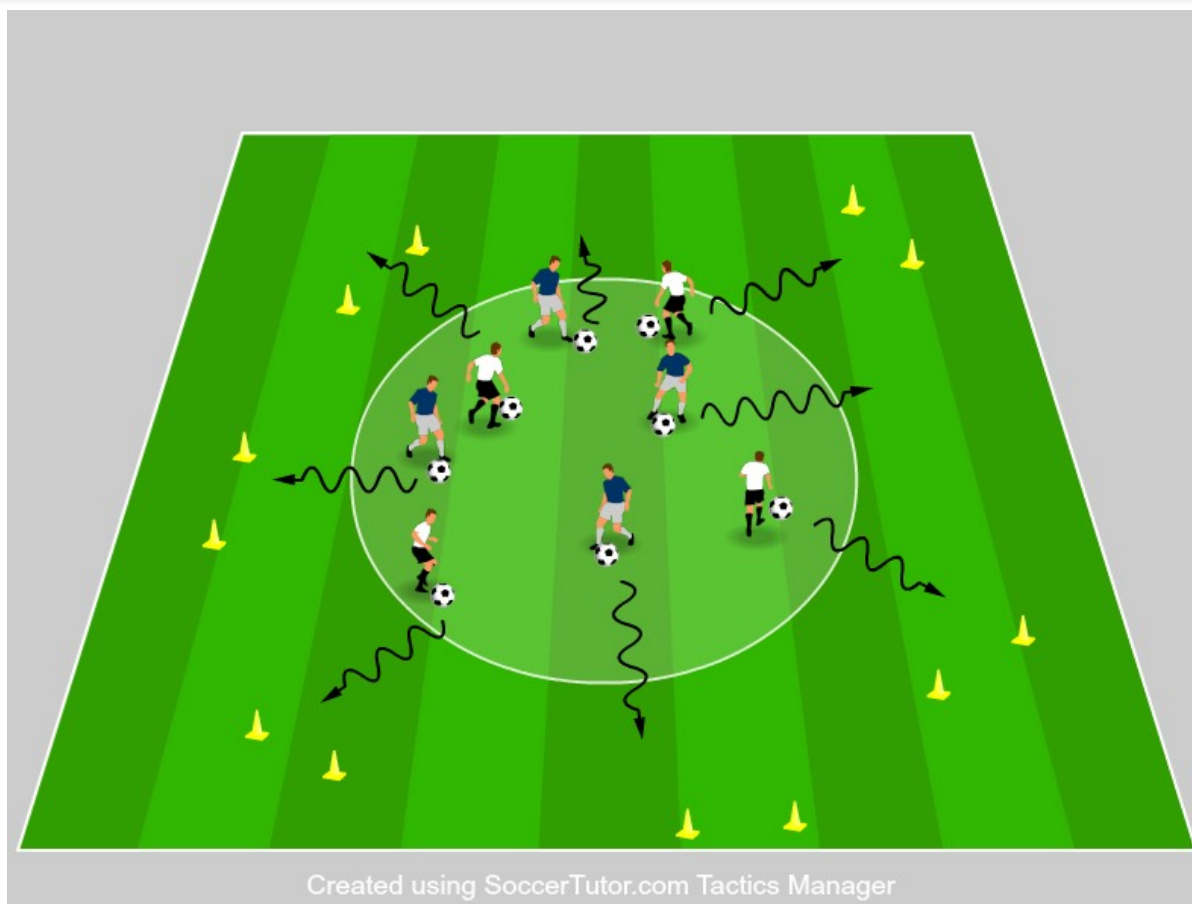
**STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND
I. TRÉNING**



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Kruh o priemere 7 m. Každý hráč má loptu, bránky vo vzdialenosti 7 – 8m. Kužele (4 – 6) vo vzdialenosti 2-3m.

AKCIA:

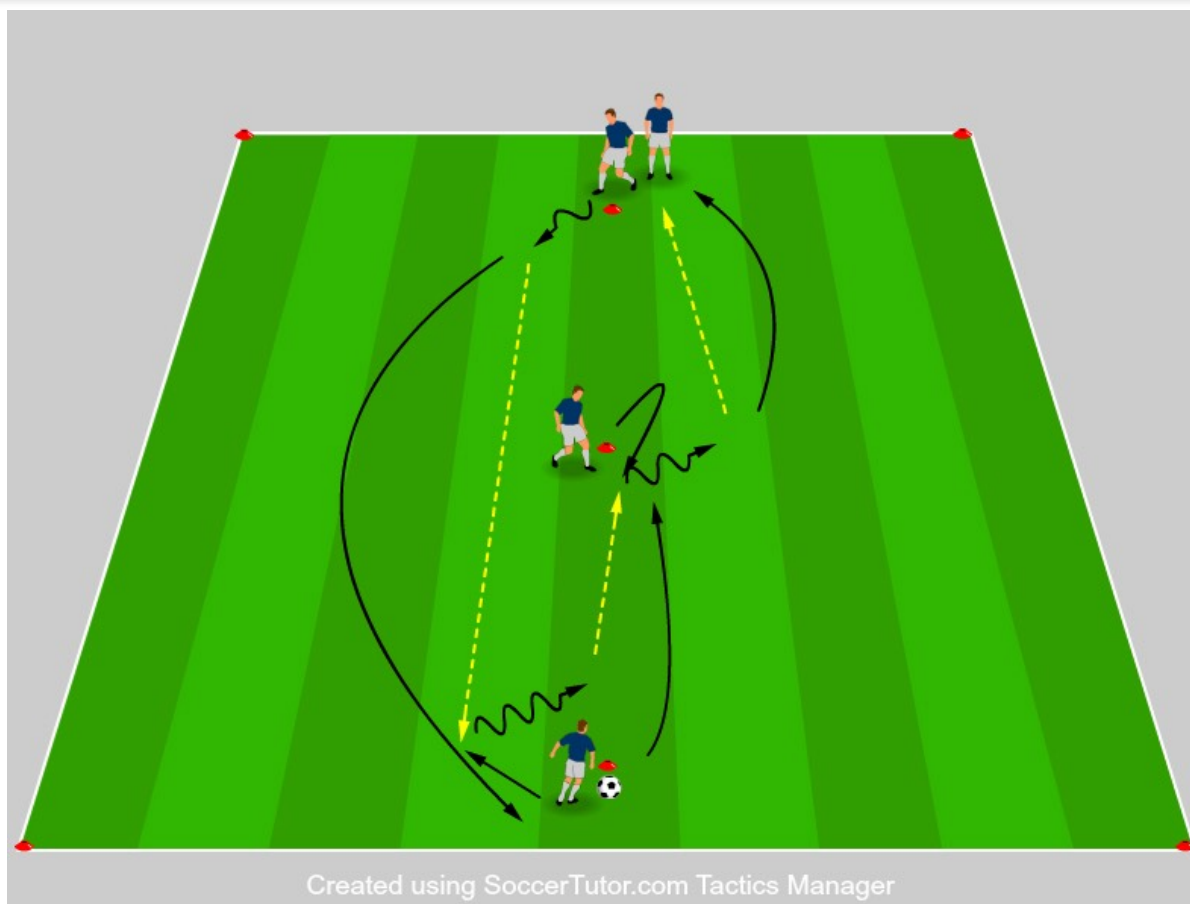
Hráči ovládajú loptu a vyhýbajú sa medzi sebou a na pokyn trénera vykonávajú Ball Mastery a **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND**. Na trénerov signál hráči musia strieľať iba z kruhu.

VARIANTA:

1. Strelba - branka = 1 bod, kužel = 2 body
2. Hrajte, že musia prebehnúť vedením lopty, čo najviac bránok. Striedajte nohy.

COACH TIP:

Sleduj odkiaľ hráči strieľajú a či sú úspešní.



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 **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** a následne prihrá loptu do zástupu.

VARIANTA:

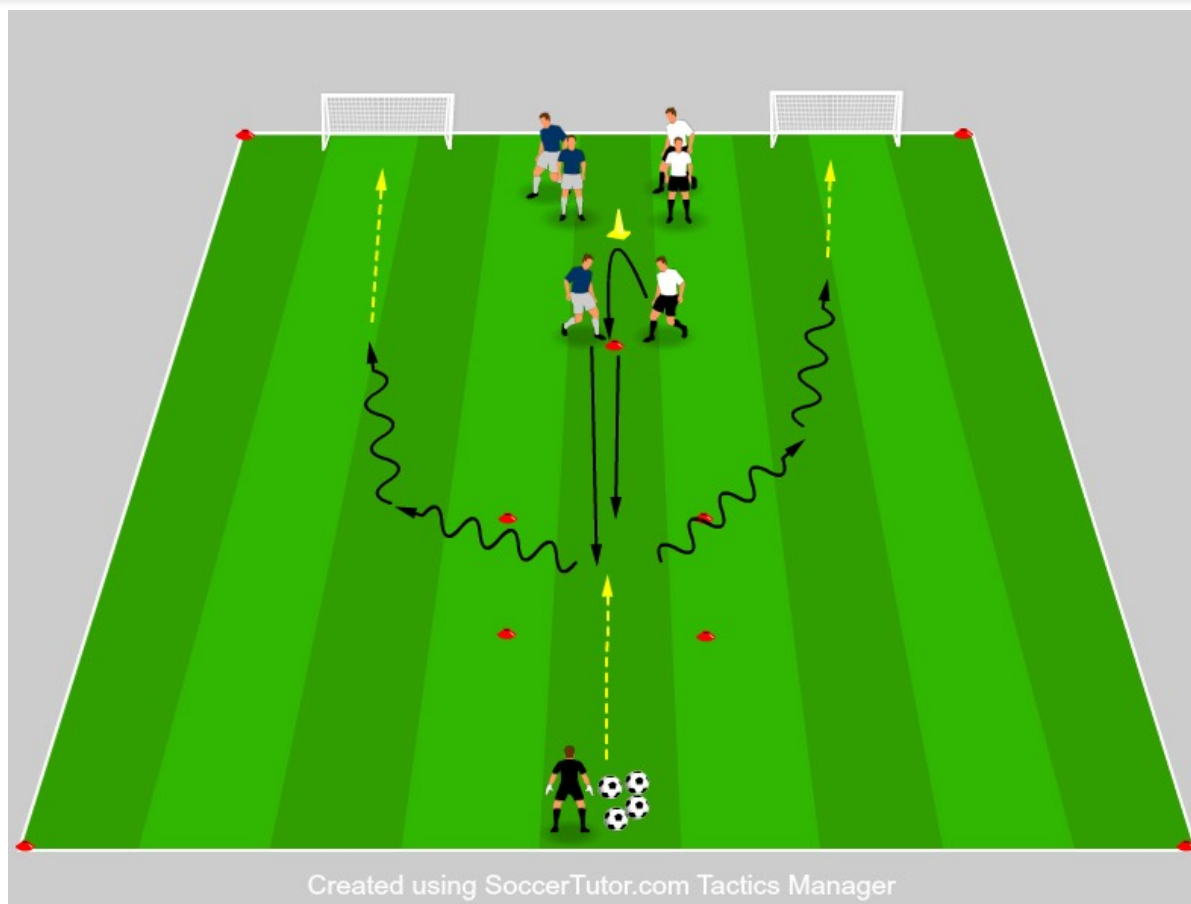
Hrajte na obe strany.

COACH TIP:

Sleduj, či pri kľúčke **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** hráči dostatočne klamú telom a vytáčajú chodidlo.

1V1

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



SETUP:

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

AKCIA:

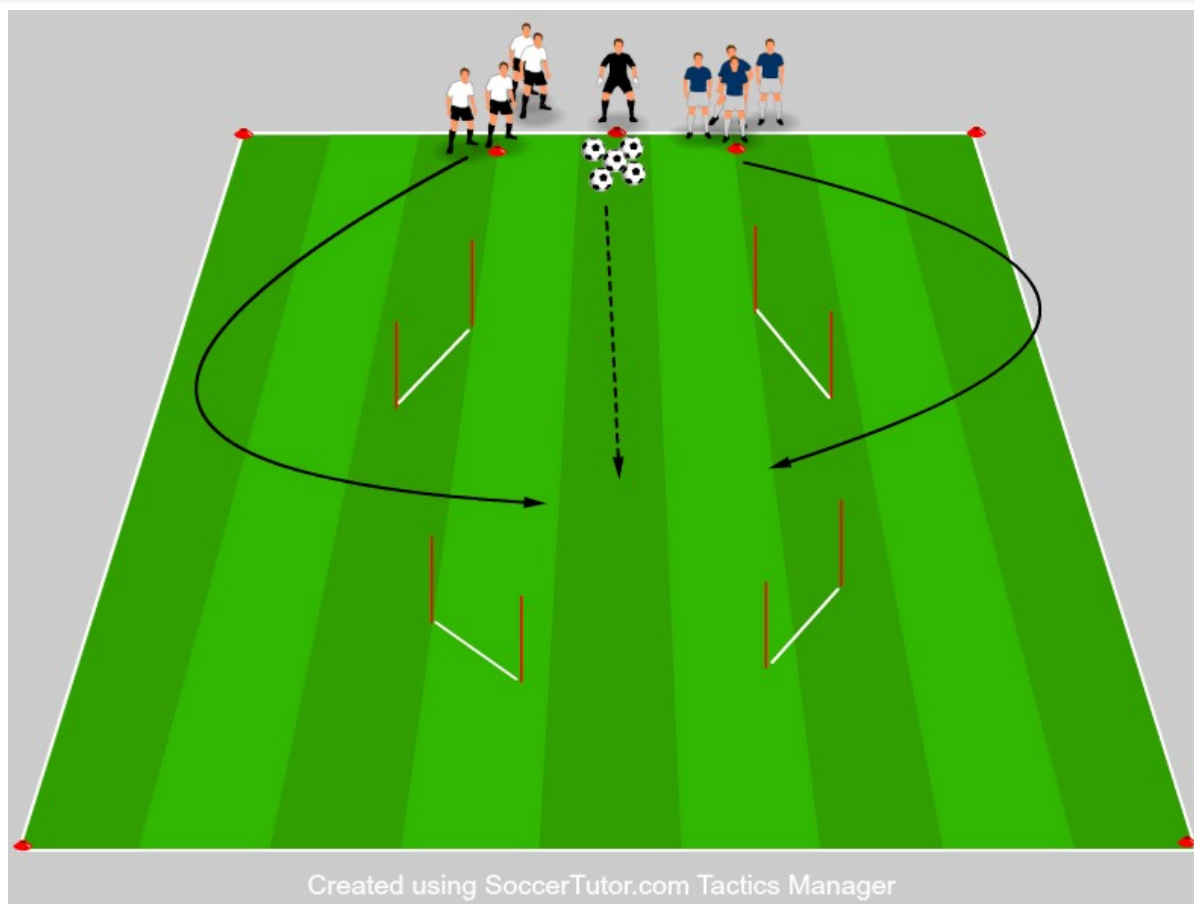
Na pokyn trénera štartujú obaja hráči. Obránca sa musí dotknúť žltého kúžela a potom bráni naplno. Útočník beží smerom dopredu do štvorca, kde dostáva loptu od trénera. Snaží sa zbaviť obráncu kľučkou **STEP AROUND** alebo **DOUBLE STEP AROUND**. Obránca, keď získa loptu sa snaží prihrať trénerovi.

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 **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** 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

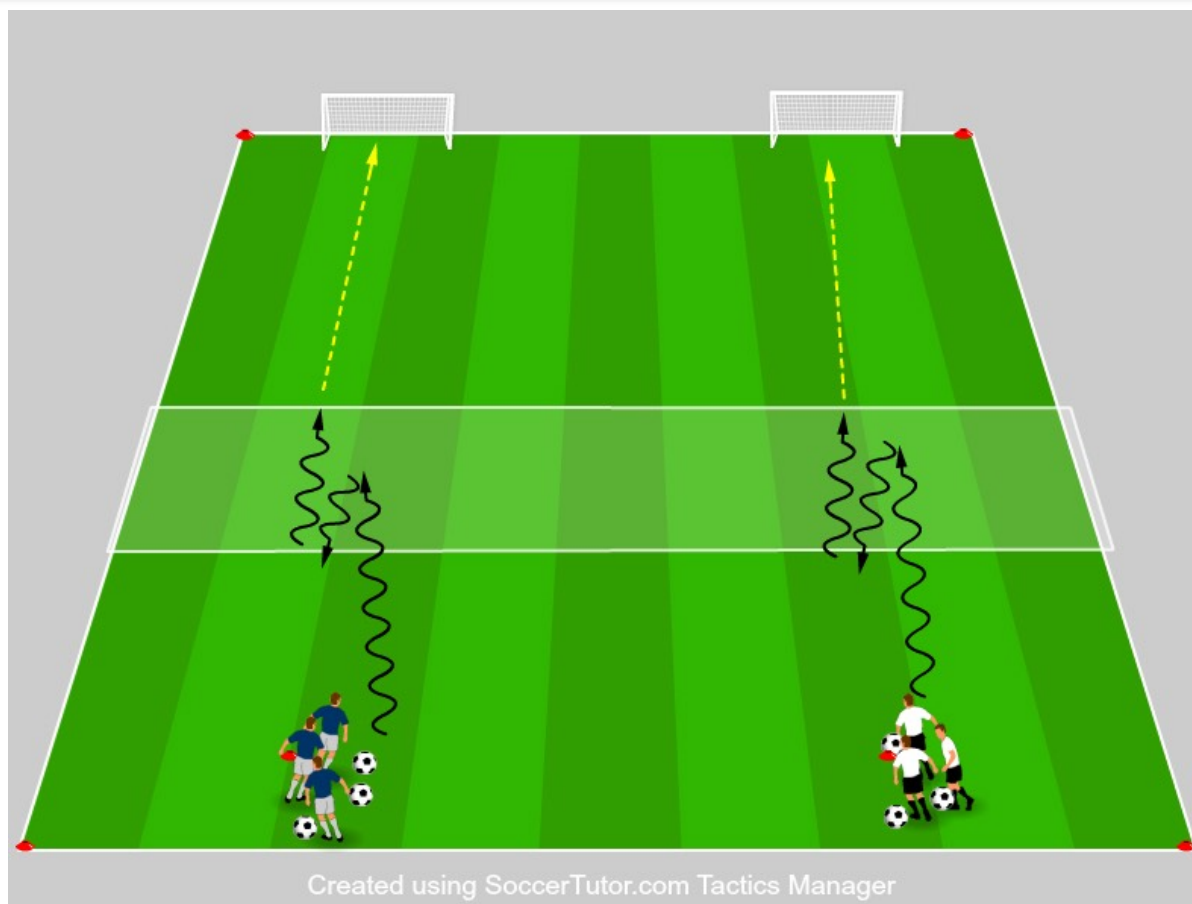
TOPIC

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND

II. TRÉNING



coerver®
COACHING



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.

AKCIA:

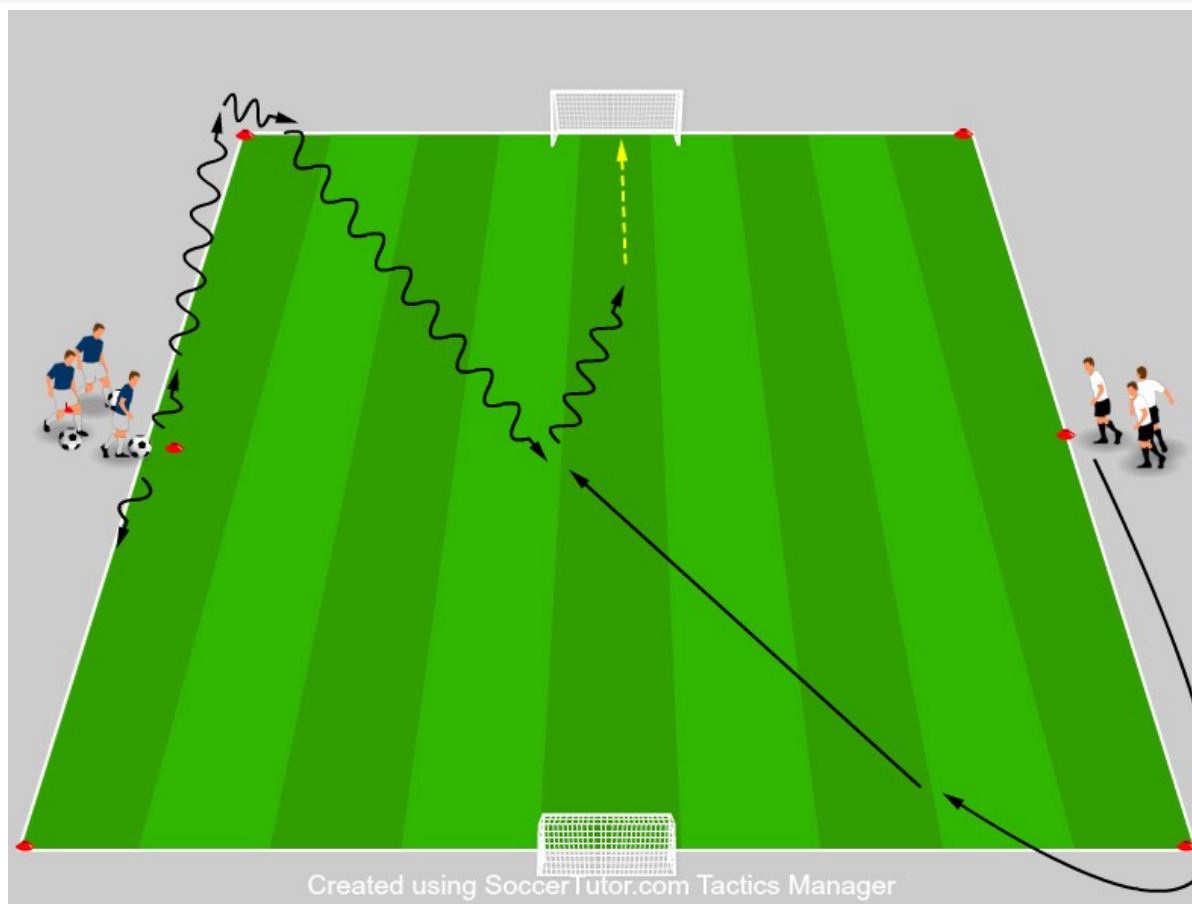
Obaja hráči vedú loptu do zóny a vykonajú 2 x **STEP AROUND** a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

Súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 10 gólov – KAŽDÝ MUSÍ DAŤ GÓL ! Ak netrafi bránu musí ísť pre loptu a dať gól.

COACH TIP:

Sleduj využitie dlhého vedenia / krátkeho vedenia lopty. Sleduj, či hráči mieria na bránku.



SETUP:

2 zástupy oproti sebe v strede ihriska. Ihrisko má rozmer 20x15 m.

AKCIA:

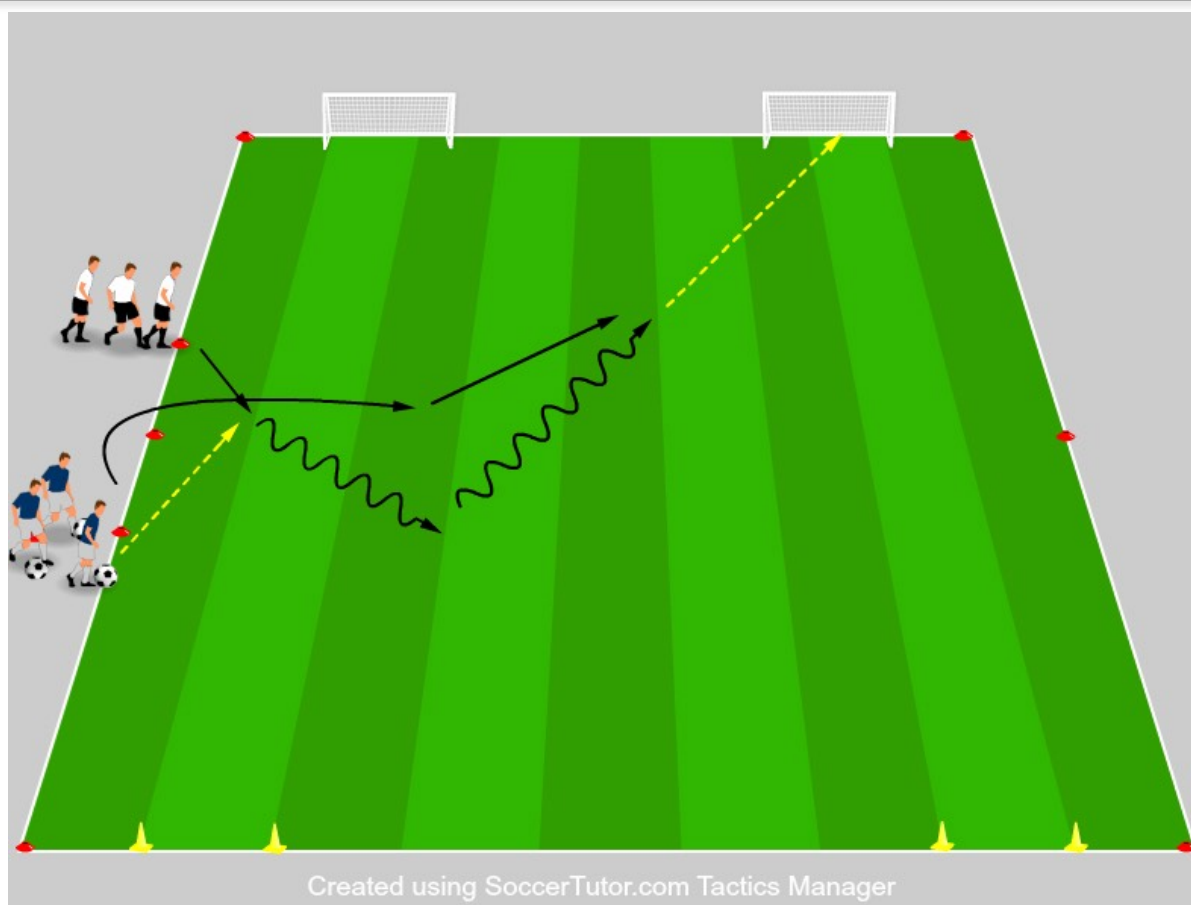
Hráči s loptou klamú telom a vykonávajú kľučku **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** a následne vyštartujú doľava alebo doprava. Súper na to reaguje a šprintuje do opačnej strany ako útočník. Hrá sa 1V1. /lohou útočníka je streliť gól. Hrajte aj na 4 brány. Ak obránca získa loptu snaží sa streliť gól taktiež.

VARIANTA:

1v2
2v1
2v2

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND**.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Hra 1VS1 na ihrisku 25 x 20 m. 2 zástupy 5 m od seba. Na jednej strane bránky z kúželov a na jednej z malých brán.

AKCIA:

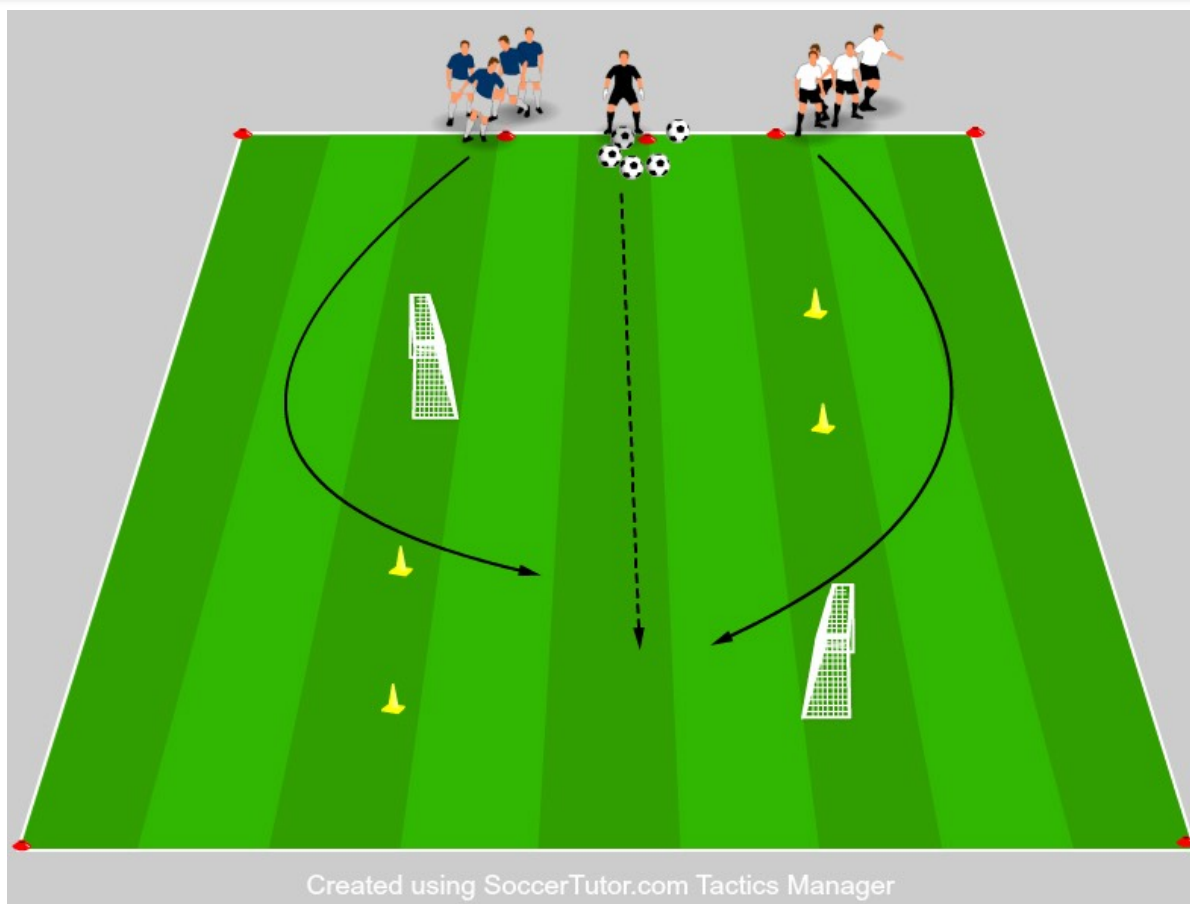
Hráč v modrom prihrá loptu bielemu obieha červený kúžľ a stáva sa obráncou. Biely hráč loptu preberá smerom na súperovú polovicu a snaží sa zbaviť obráncu pomocou kľučky **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** súpera ak sa mu to podarí ide zakončiť. Obránca, keď získa loptu ide zakončiť.

VARIANTA:

Hrajte voľne, hráč môže využiť ľubovoľné zbavenie sa súpera.

COACH TIP:

Nabádaj hráčov, aby zrýchlili po kľučke.



SETUP:

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

AKCIA:

Trenér dáva lopty do hry, hráč si nabíja **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** a gól platí za 2 body.

VARIANTA:

Hraj viacej akcií po sebe.

COACH TIP:

Sleduj či hráči robia kľučky a či sú v hre úspešní.



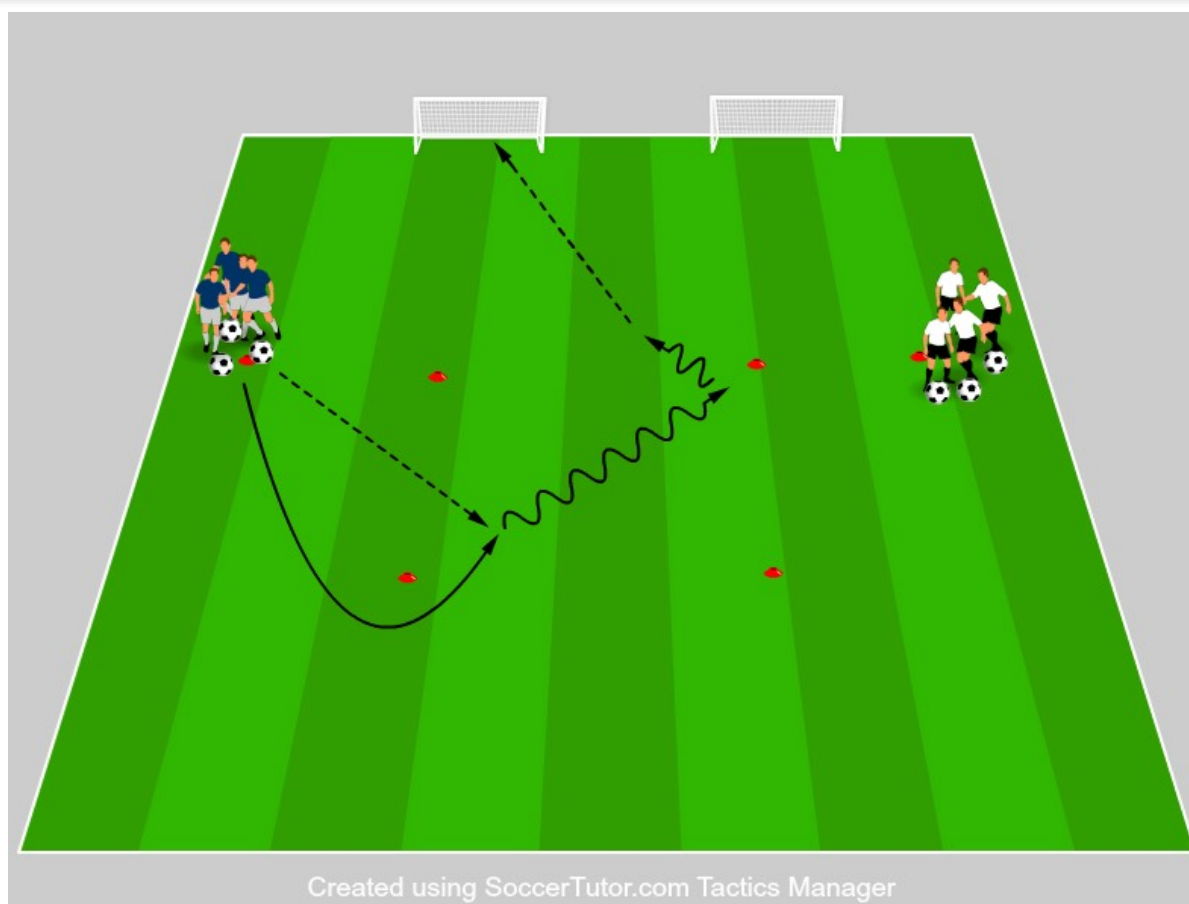
COERVER® COACHING

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:

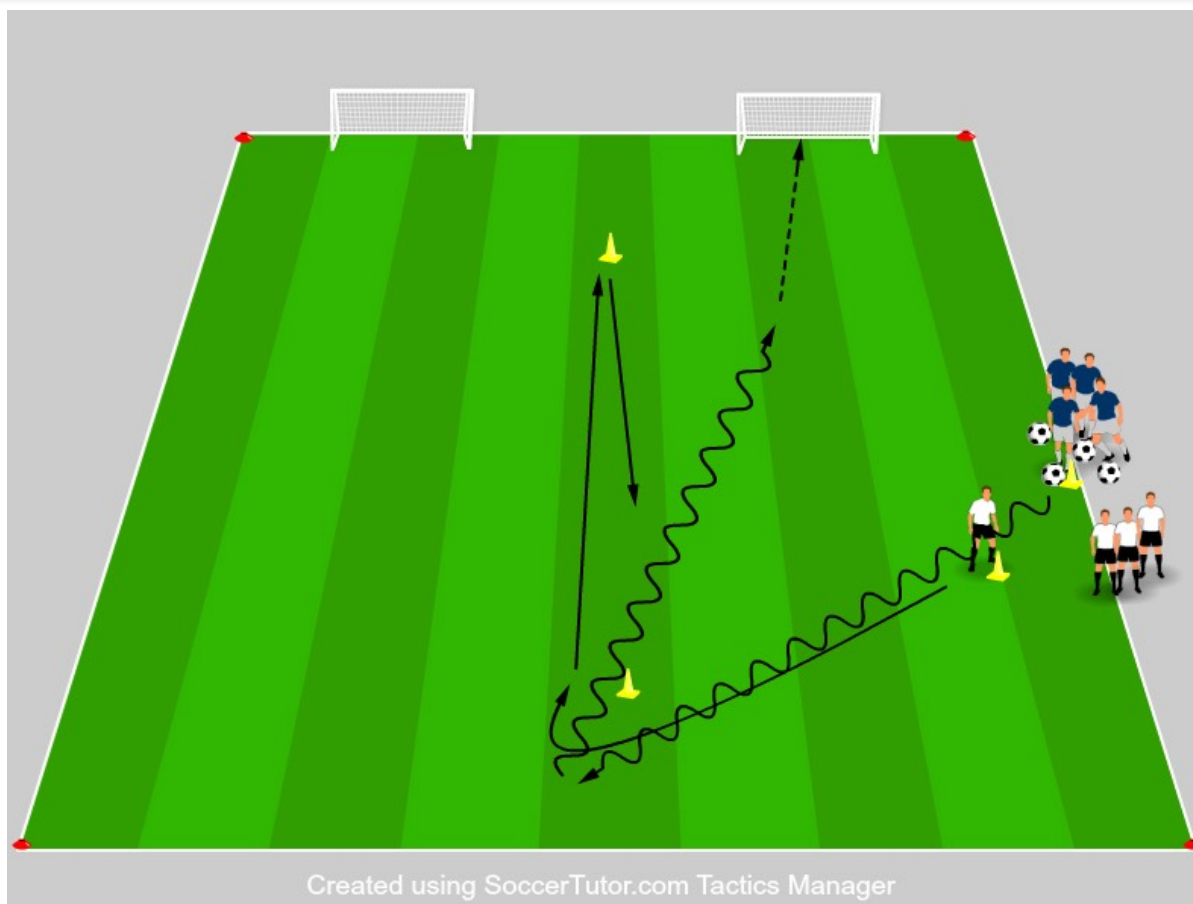
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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:

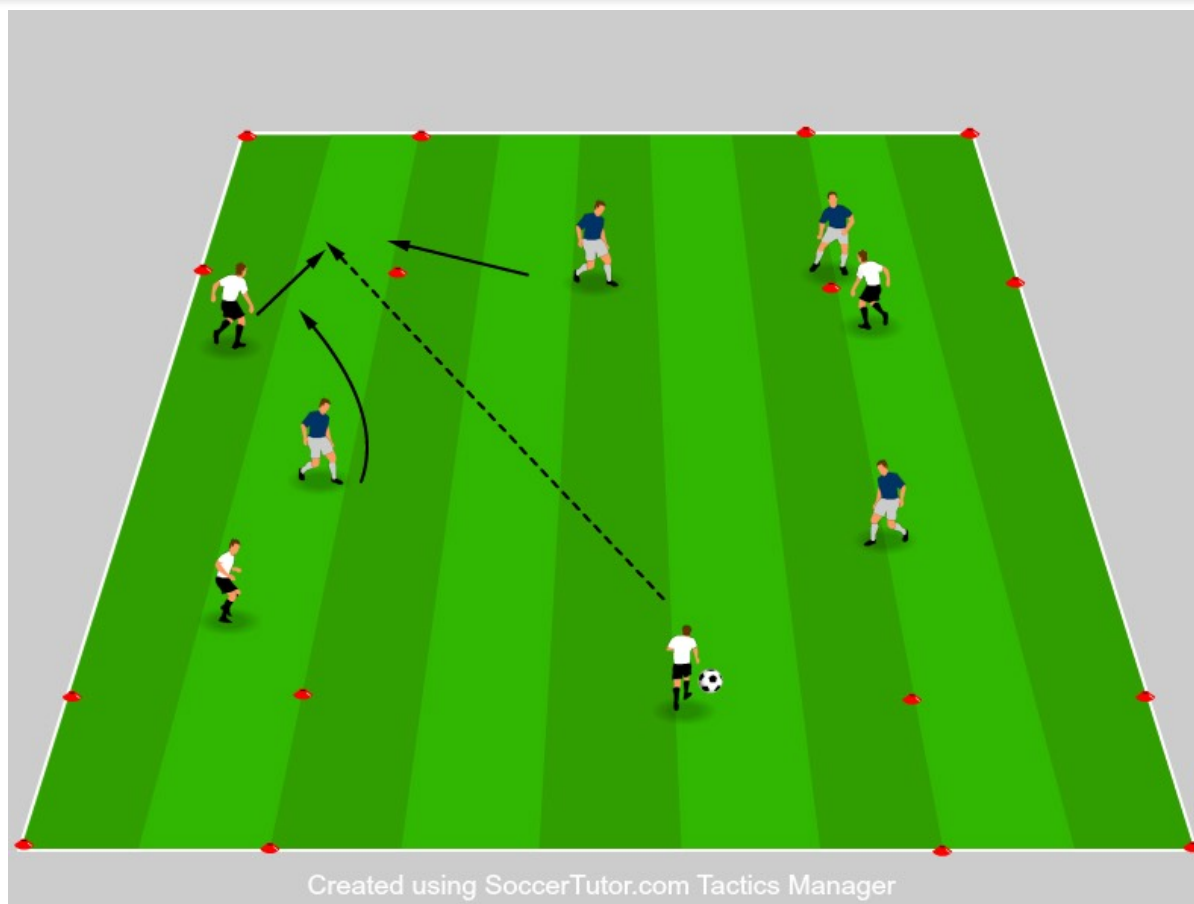
Obaja hráči vybiehajú do ihriska, „obránca“ sa musí dotknúť kužeľa až potom môže brániť.

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