



coerver® camps



PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV 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 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 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 lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predného priemeru hrudníka alebo 5cm.

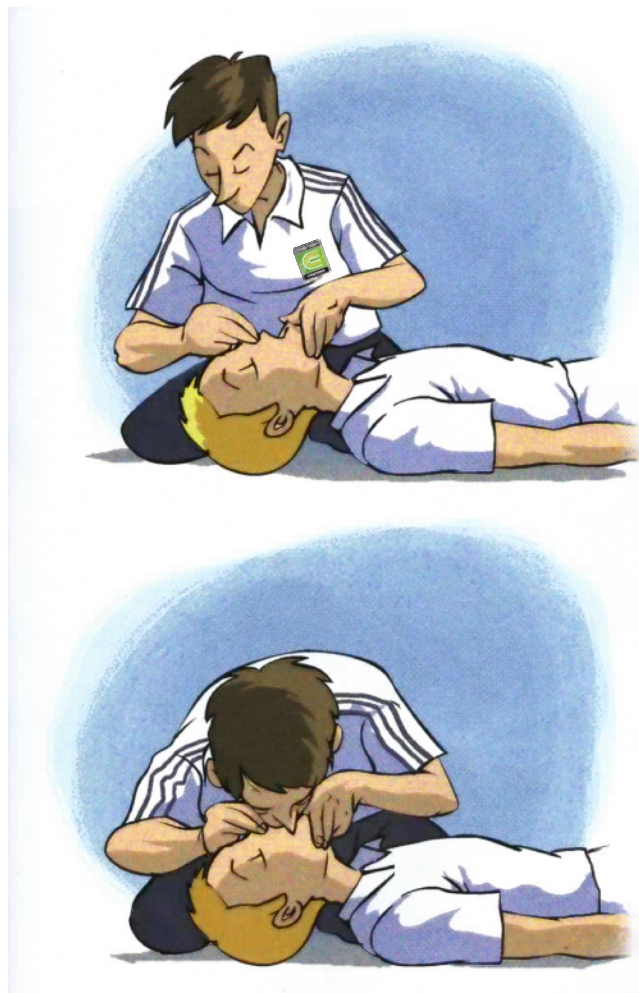
Nepreerušujte resuscitáciu pokiaľ:

- 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

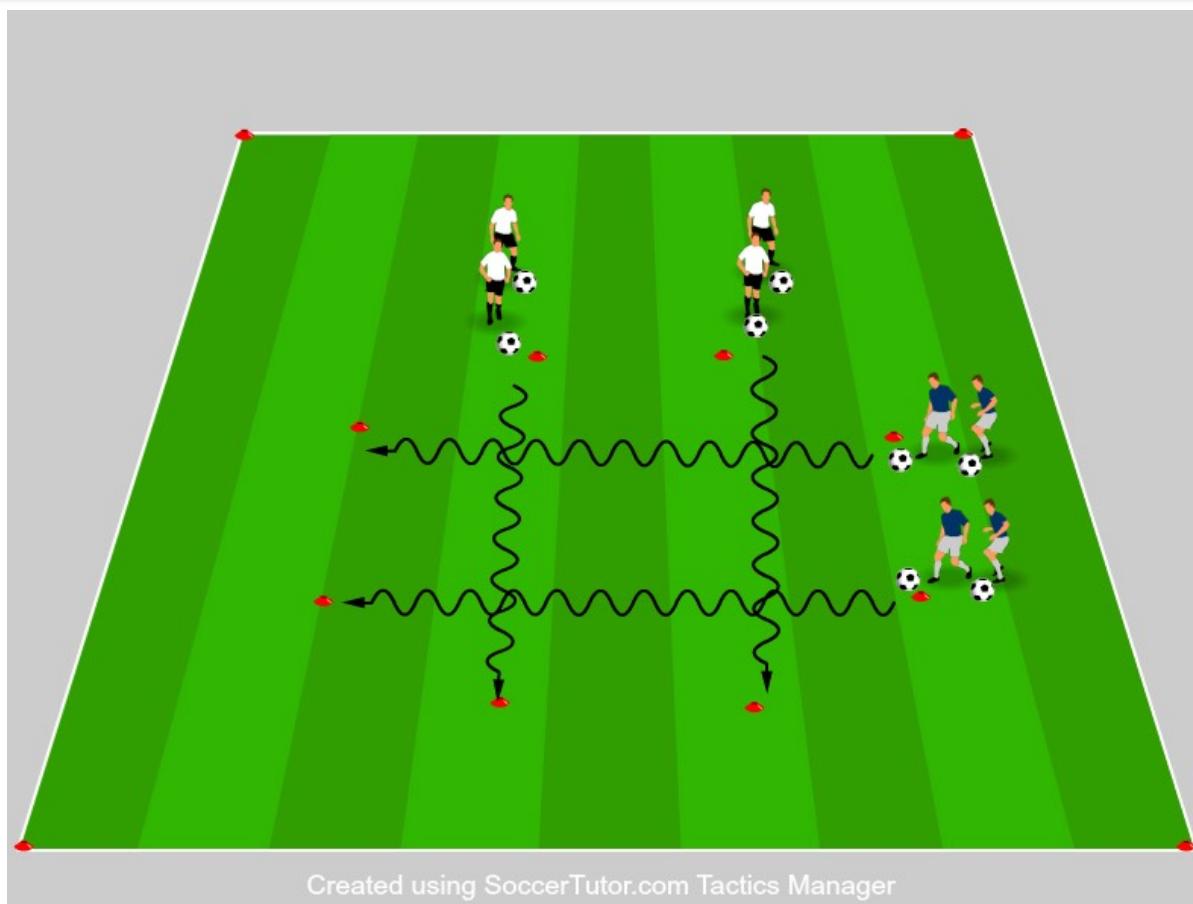




COERVER® COACHING SALAH

TOPIC SCISSOR/SCISSORS SIDE STEP I. TRÉNING





Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

AKCIA:

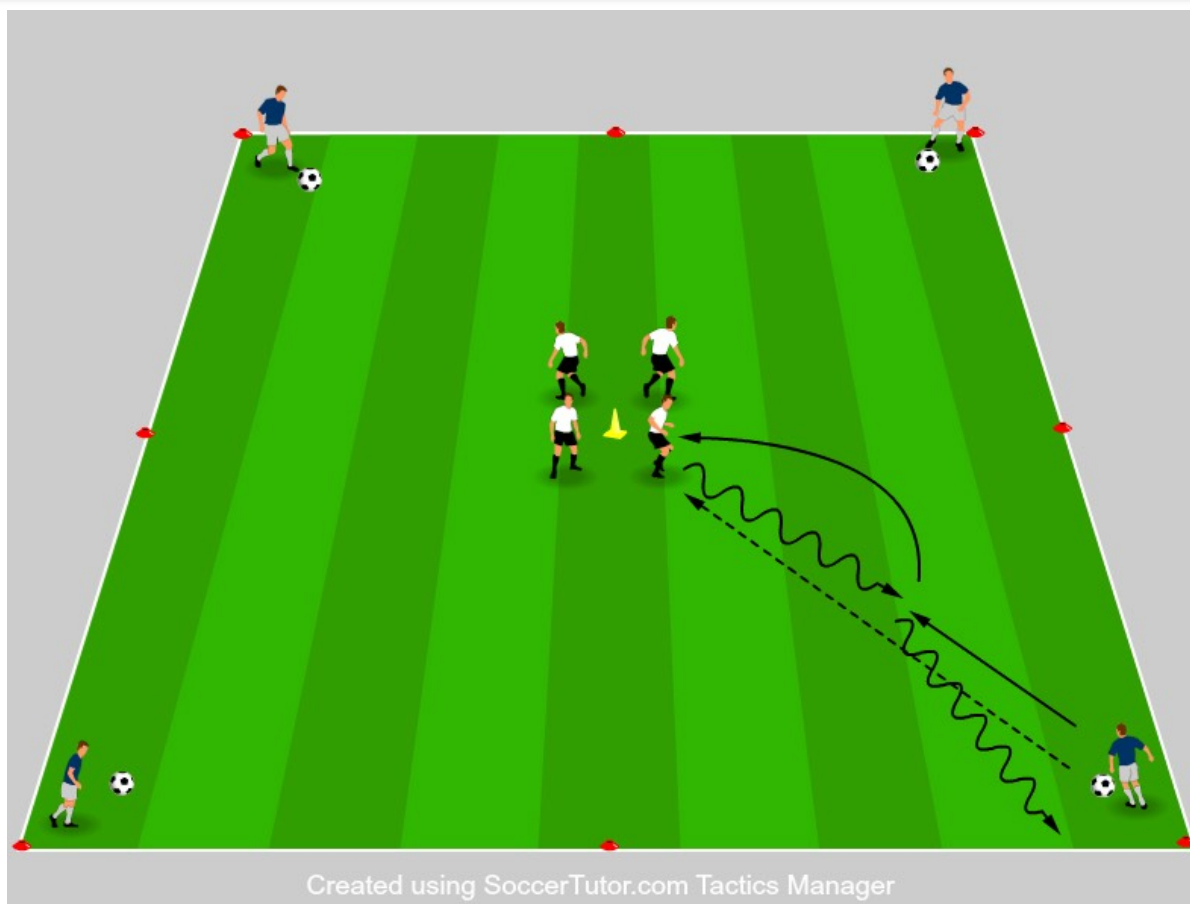
- Na signál trénera, hráči štartujú a vykonávajú vybrané BALL MASTERY a MOVES.

VARIANTA:

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

COACH TIP:

- Sleduj kvalitu vedenia lopty a prvkou BALL MASTERY.



SETUP:

Štvorec 16 x 16 m, v strede je kúžeľ a pri ňom 4 hráči z každej strany smerom k rohu štvorca.

AKCIA:

Hráč v modrom prihráva na bieleho hráča a okamžite vytvára pasívneho obráncu, ktorý uteka iba rovno na kúžeľ. Biely hráč preberie prihrávku a snaží sa obísť súpera pomocou SCISSOR alebo SCISSOR SIDE STEP. Potom sa akcia opakuje v opačnom garde.

VARIANTA:

Namiesto prebratia bielym hráčom, prihráva loptu naspäť modrému hráčovi loptu prvým dotykom a modrý hráč ide do obchádzania bieleho hráča.

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:

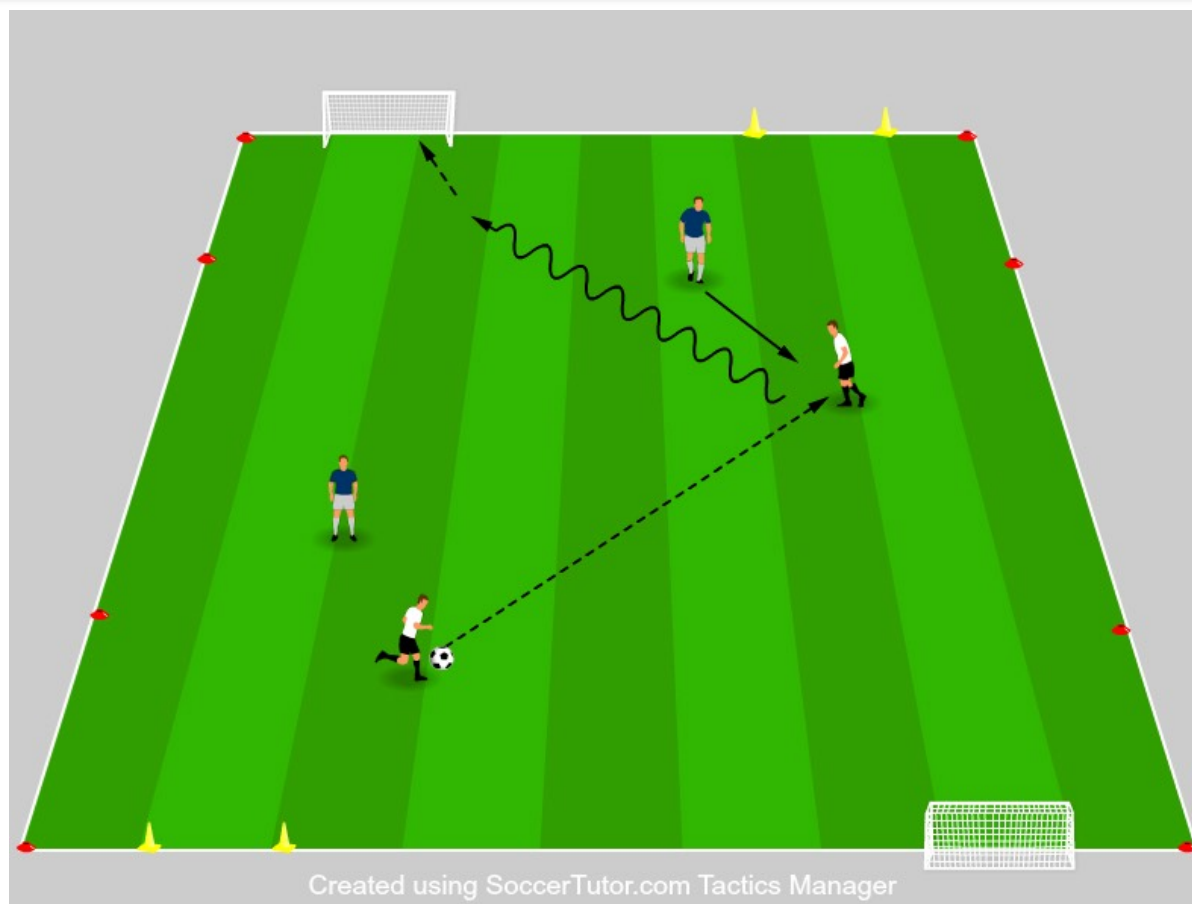
Hráč s loptou vedie loptu a snaží sa obísť súpera a previesť loptu cez zónu pre zakončenie a streliť gól. Po prevedení lopty alebo strate lopty sa stáva obráncom a bráni hráča z druhého zástupu.

VARIANTA:

Vytvorte na každej čiare pre skórovanie 2 bránky z malých bránok a hrajte len na prevedenie.

COACH TIP:

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



SETUP:

Hrací priestor 15x20m. bránky vedľa seba vzdialené 6m bránky z kužeľov veľké 2 m.

AKCIA:

Voľná hra 2vs2 – ak si hráč „nabije“ kľučkou **SCISSOR** alebo **SCISSOR 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 SCISSOR/SCISSORS SIDE STEP II. TRÉNING





SETUP:

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

AKCIA:

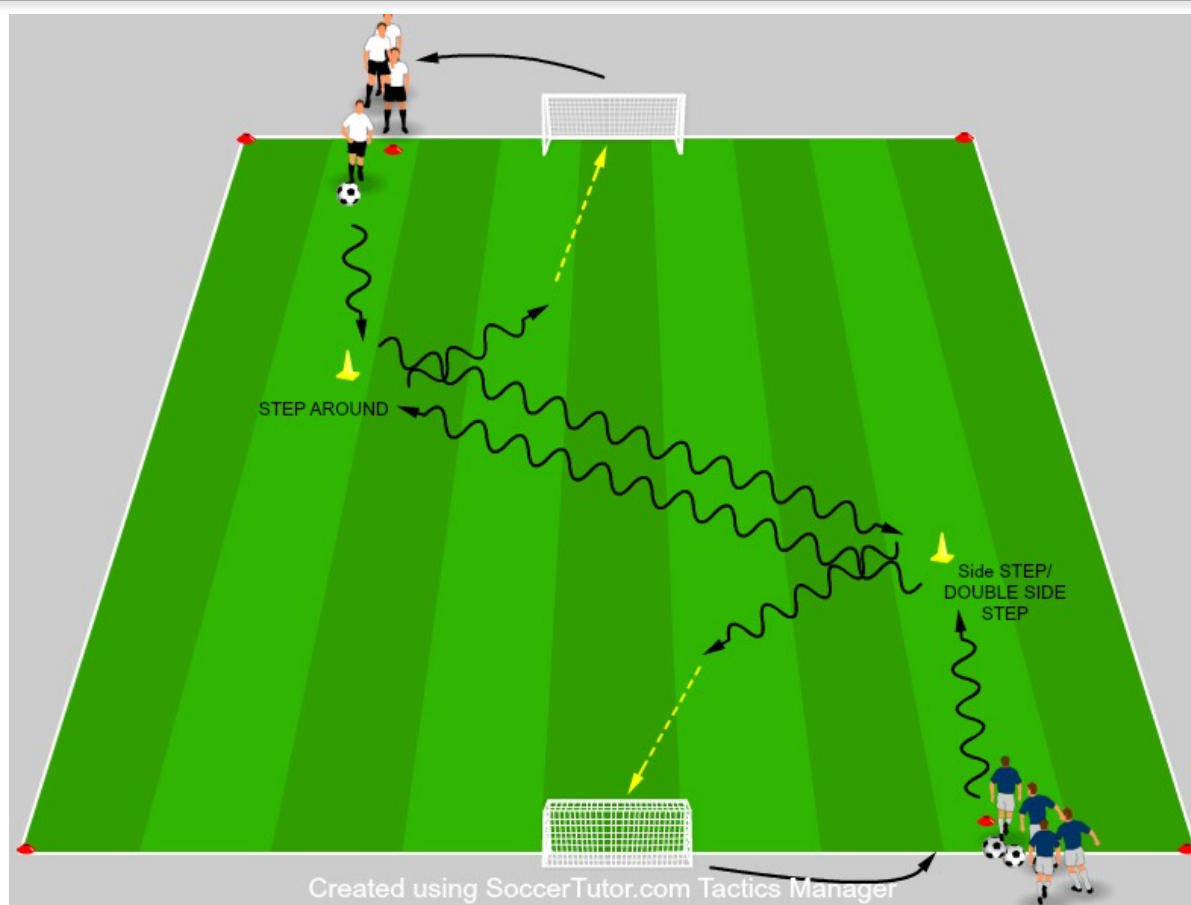
Hráči vo vymedzenom priestore, ovládajú loptu vybraným spôsobom. Na povel trénera loptu nechajú vo štvorci a šprintujú získať farebný kužeľ, ktorý sa nachádza naproti štvorci.

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:

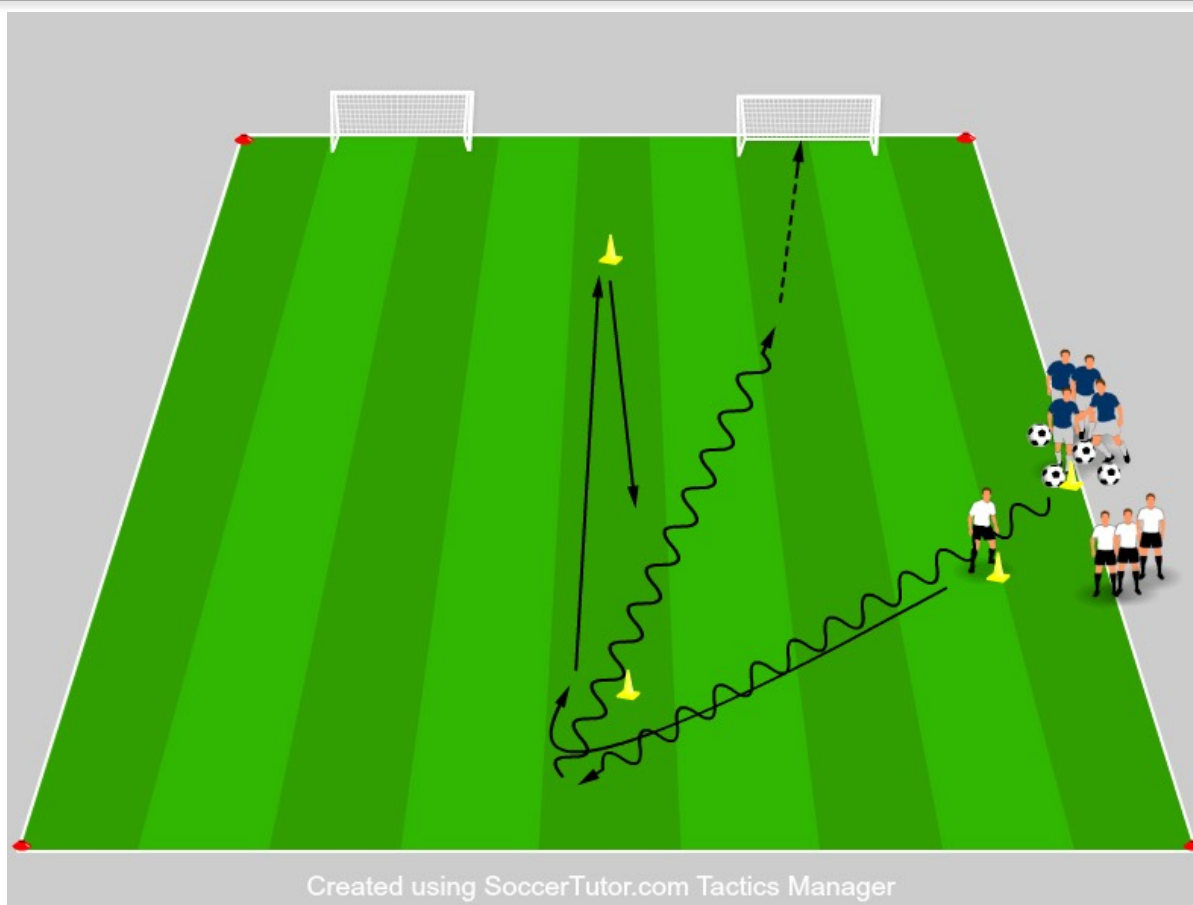
Hráči oboch družstiev naraz vedú loptu proti sebe a na prvom kúželi robia kľučku SCISSOR a v ďalšom kole SCISSOR SIDE STEP a na druhom volia zmenu smeru kľučku STEP AROUND alebo znova SCISSOR SIDE STEP a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

Súťaž družstiev proti sebe – kto dá prvý 10 gólov.

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **SCISSOR** alebo **SCISSOR SIDE STEP** (hlavne načasovanie kľučky).



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Dva zástupy sú od seba na 2 m. ihrisko je veľké 20 x 20 m. Bránky od seba na 8m. Vzdialenosť medzi žltými kúželmi je 8 a 8 m.

AKCIA:

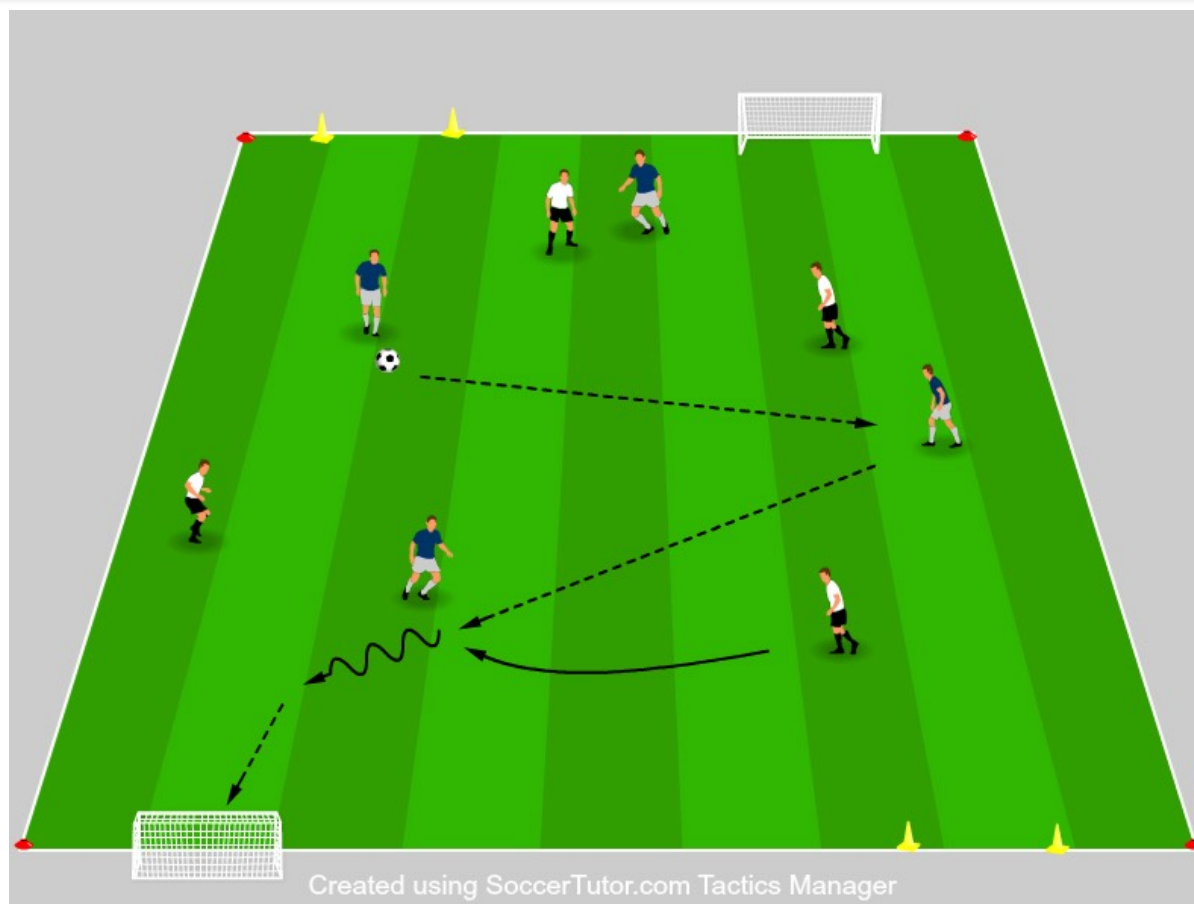
Hráč bez lopty štartuje cvičenie, ak sa rozbehne je to signál aj pre útočníka. Úlohou obráncu je, čo najrýchlejšie sa dotknúť žltého kužela v ihrisku a získať loptu. Ak loptu získa stáva sa automaticky útočníkom a snaží sa loptu previesť von zo štvorca. Útočník hrá 1V1 a pokúša sa o **SCISSOR** alebo **SCISSOR SIDE STEP**.

VARIANTA:

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

COACH TIP:

Sleduj ako hráči časujú kľučku.



SETUP:

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

AKCIA:

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

VARIANTA:

COACH TIP:

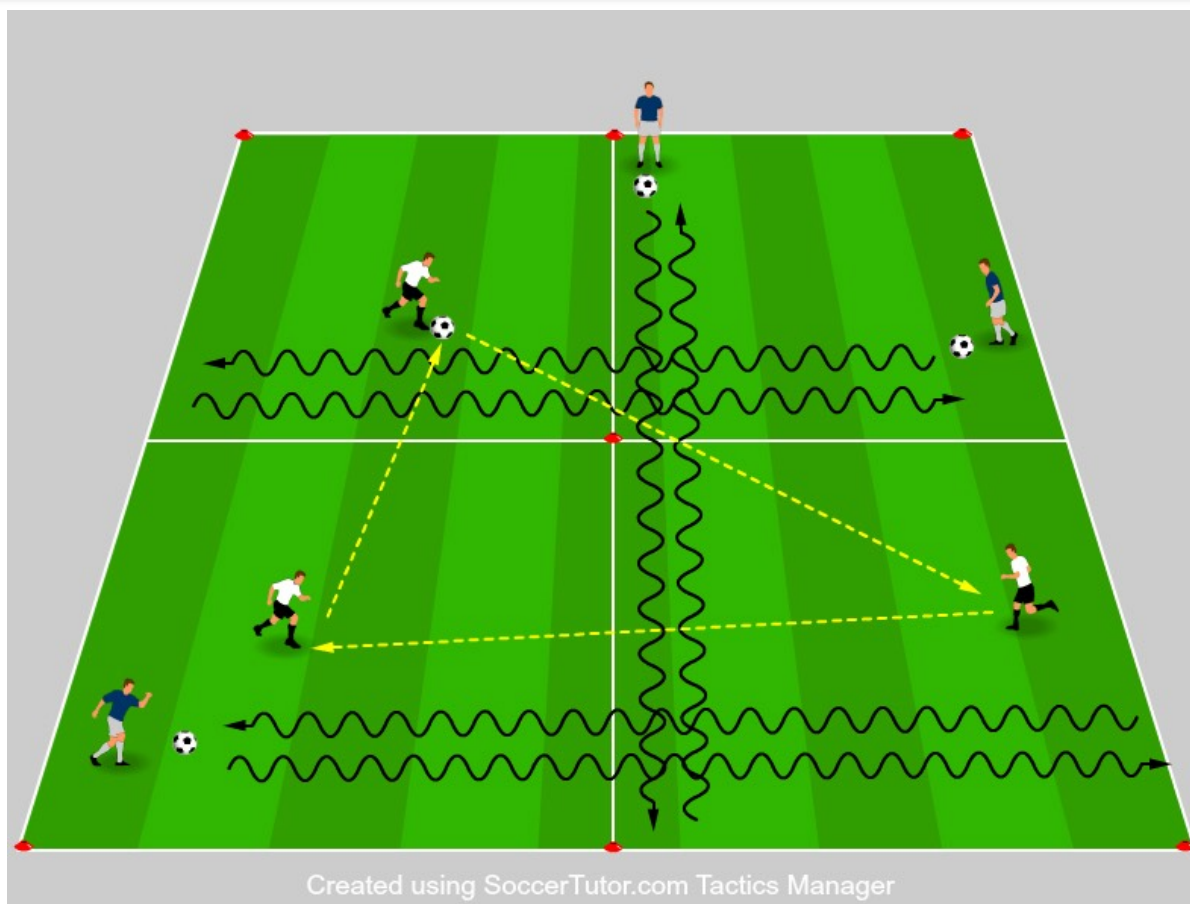
Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.



COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
PULL PUSH / PULL PUSH BEHIND

I. TRÉNING





Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Štvorec vo veľkosti 15x15 m.

AKCIA:

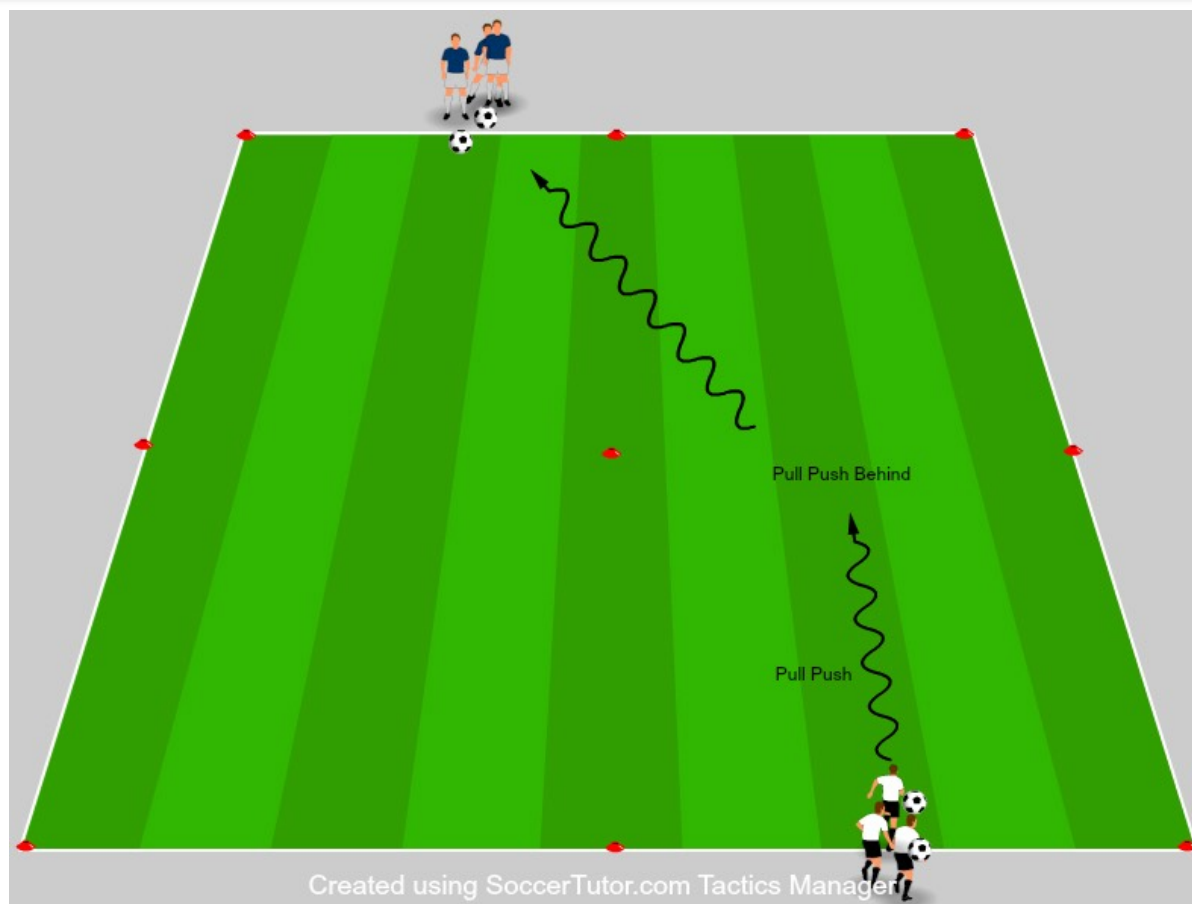
Hráči v modrom majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY č.22, BALL MASTERY č.2 a nácvik **PULL PUSH** smerom ako je na obrázku. Biely hráči sa snažia naopak o prihrávanie a preberanie lopty. Ich úlohou po prebratí lopty je vykonať **PULL PUSH BEHIND**. Vždy po odohratí prihrávky hráči musia bežať do inej štvrtiny štvorca.

VARIANTA:

Hrajte súťaž – kto urobí skôr 10 prihrávok alebo hráči 3 dĺžky s loptou (upravte podľa úrovne hráčov)

COACH TIP:

Sleduj správne vykonávanie prvku BALL MASTERY, polohu tela, chodidla a prácu rúk.



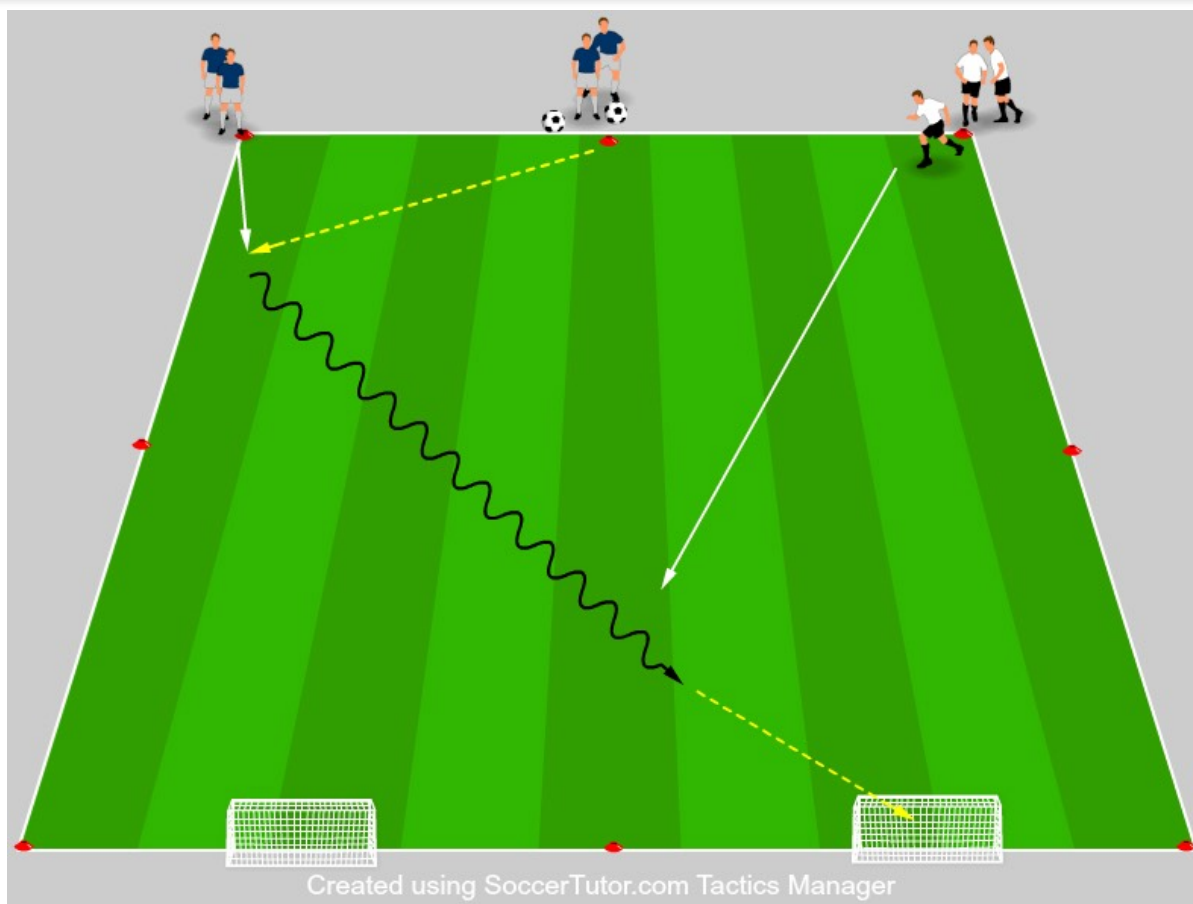
SETUP:
Hráči vytvoria 2 zástupy, vzdialenosť kuželov je v polke 8 m celkovo 16 m.

AKCIA:
Hráči na signál trénera štartujú a vykonávajú krátke vedenie lopty, kľučku PULL PUSH po cca 4 m a v polke celej dĺžky vykonajú PULL PUSH BEHIND a zrýchlia do opačného radu.

VARIANTA:

1. pravá noha
2. ľavá noha

COACH TIP:
Súťaž – dvojíc



SETUP:

Hráči stoja v 3 zástupoch. Zástupy sú od seba 3 m.

AKCIA:

Hra začína prihrávkou medzi modrými spoluhráčmi, to je zároveň signál pre štart bieleho obráncu. Úlohou útočiaceho hráča je pomocou PULL PUSH zakončiť do bližšej bránky alebo pomocou PULL PUSH BEHIND sa pokúsiť zakončiť do druhej bránky. Obránca ak získa loptu, sa ju snaží previesť medzi červenými kužeľmi, ktoré sú oproti bránkam.

VARIANTA:

Hrajte 2V1
Hrajte 2v2
Hrajte 3V2

COACH TIP:

Gól platí len vnútornou stranou nohy.



SETUP:

Dva zástupy a dve bránky otočené od seba vo vzdialenosti 15 m od seba a dve brány vytvorené z kúžeľov.

AKCIA

Hra začína na signál trénera a jeho prihrávky do ihriska. Okrem signálu tréner zakričí číslo, ktoré určuje koľko hráčov sa do hry zapojí. Úlohou hráčov je streliť gól do hociktorej brány.

VARIANTA:

1. Hrajte na všetky brány na prevedenie
2. Hrajte, tak že súper majú určené bránky.
3. Gól po kľučke Pull Push alebo Pull Push Behind je za 2 body.

COACH TIP:

Pridajte po skončení akcie ešte 1 loptu.



COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
PULL PUSH / PULL PUSH BEHIND
II. TRÉNING





SETUP:

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

AKCIA:

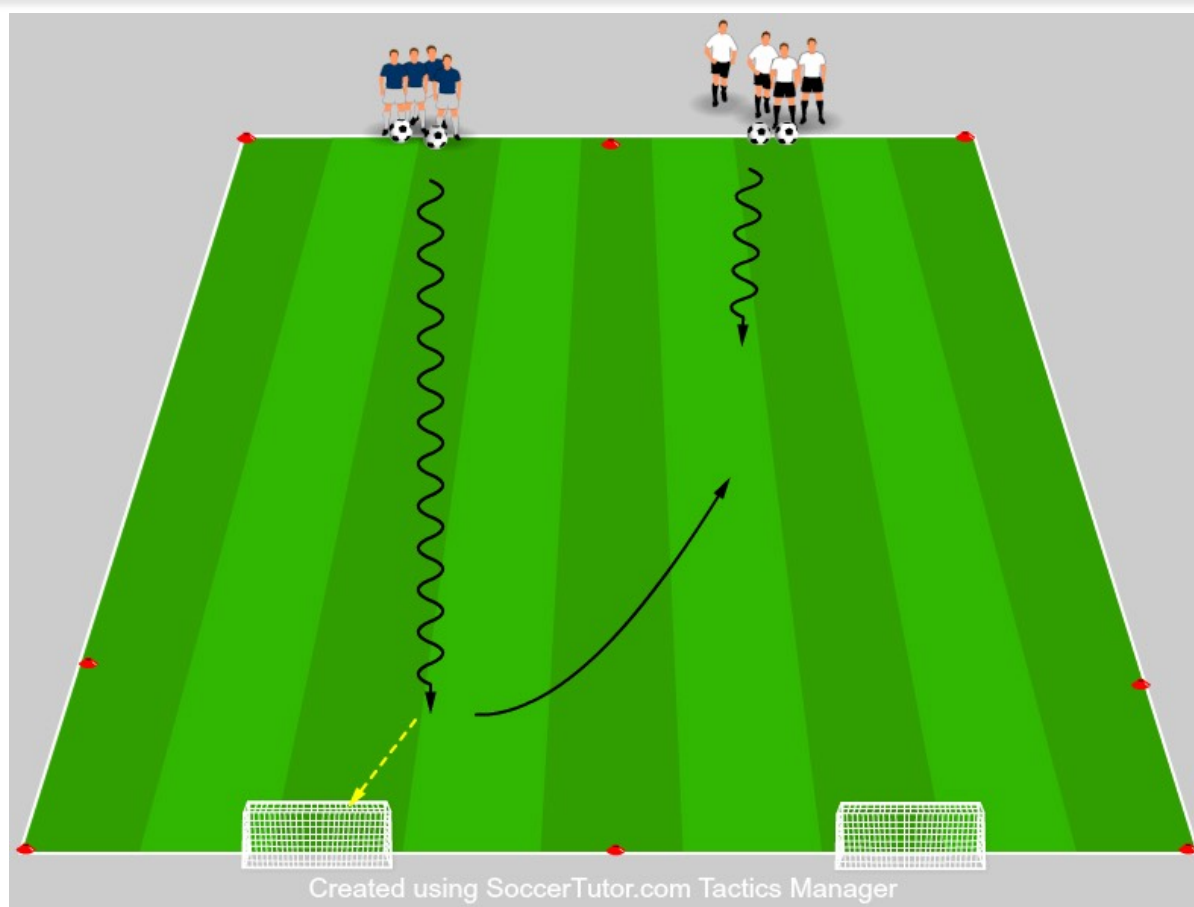
Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

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:

Bránky od seba vzdialené 10 m. 2 zástupy vedľa seba cca 4 m.

AKCIA:

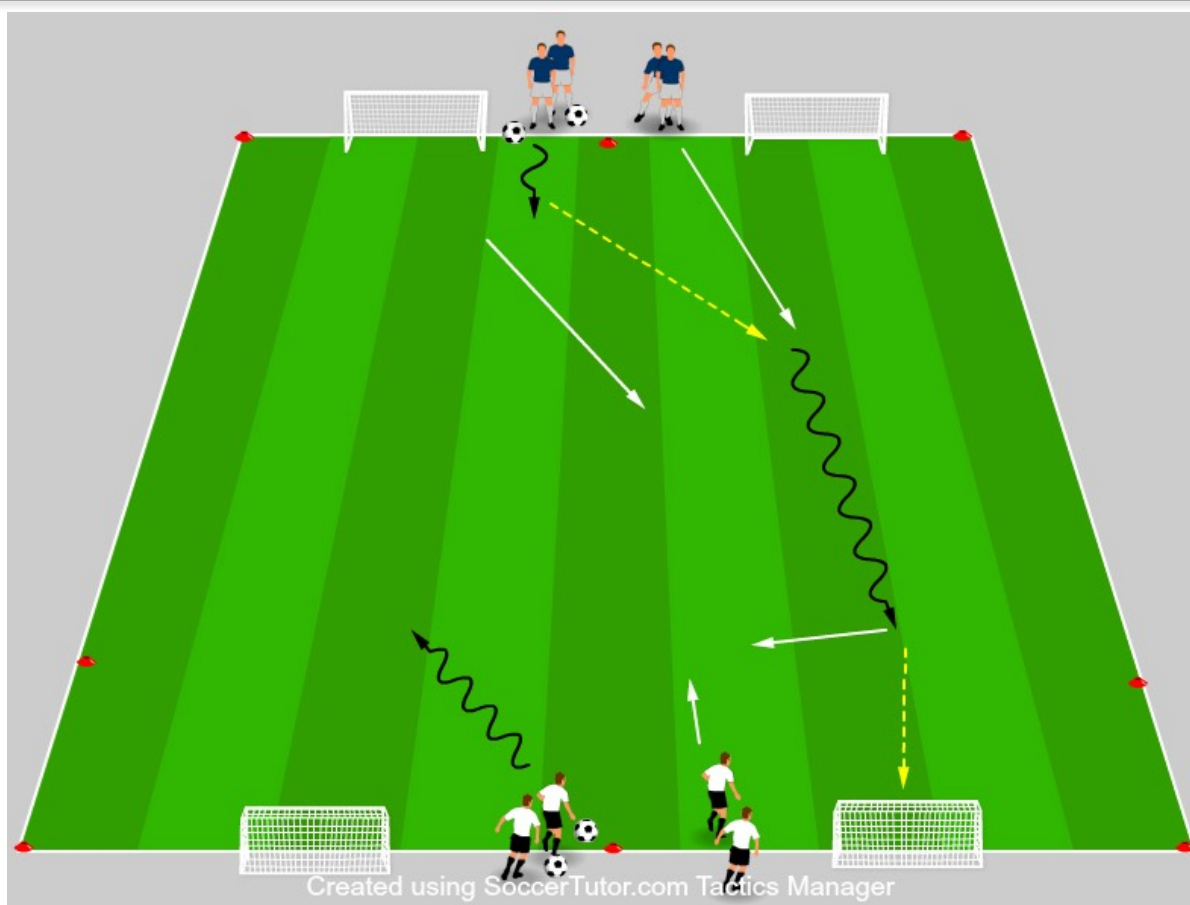
Hráč v modrom vedie loptu a ide zakončiť akciu zo zóny pre zakončenie, po zakončení sa stáva obráncom a bráni bielemu hráčovi. To sa neustále opakuje,

VARIANTA:

1. súťaž – kto dá prvý 10 gólov.
2. zakončenie aj mimo zóny, ak nedáš gól musíš sa dotknúť bránky a až potom brániť.

COACH TIP:

Sleduj využitie prvého dotyku.



SETUP:

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

AKCIA:

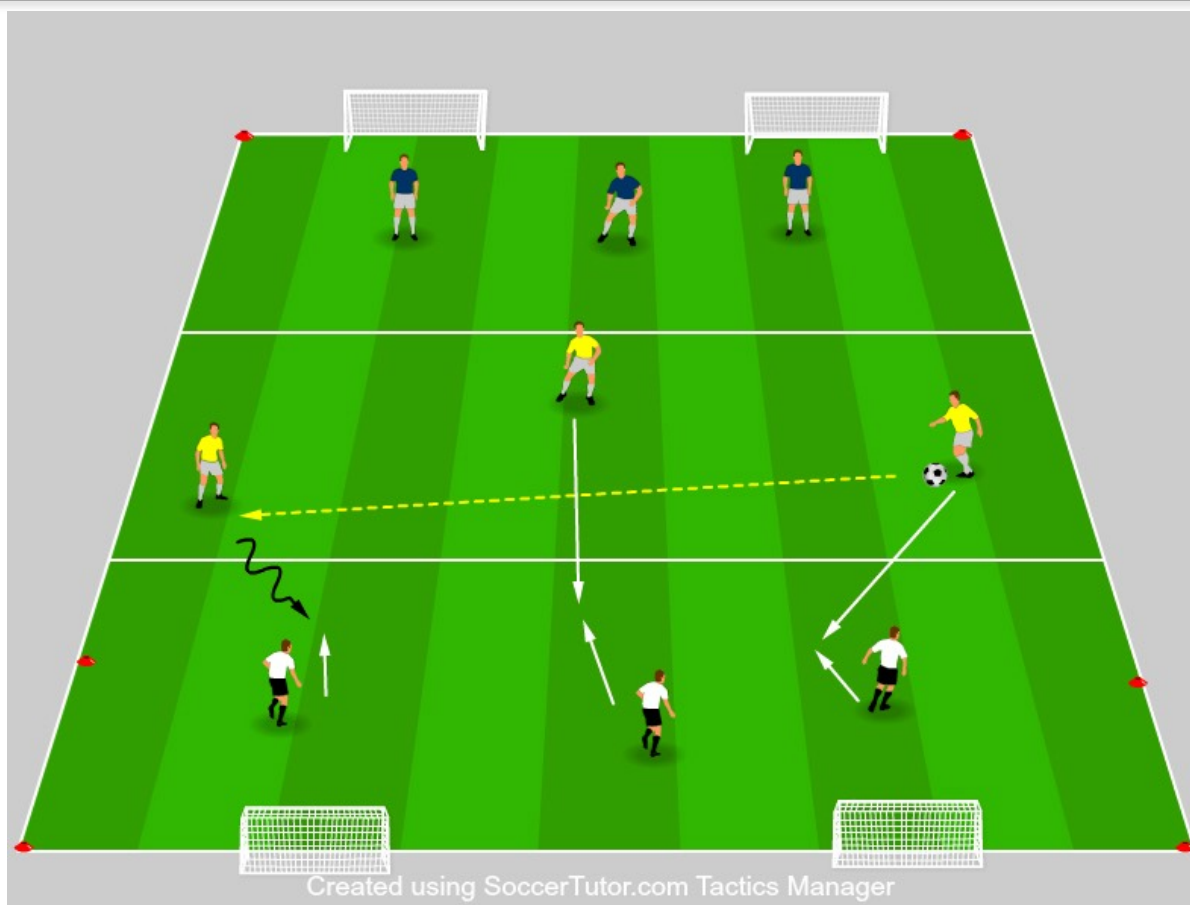
Na signál trénera štartujú 2 hráči v modrom a idú zakončiť akciu do bránky, keď zakončia stávajú sa bráničmi hráčmi. Ak hráč vystrelí alebo stratí loptu, musí obehnúť bránku, tým pádom je útočiacie družstvo zvýhodnené a chvíľu hrá v prečíslení 2v1. Ak obrana získa loptu, končí akcia.

VARIANTA:

Hraj v trojiciach.

COACH TIP:

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



SETUP:

Ihrisko veľké 30 x 20 m. 2 bránky na každej strane vzdialené od seba na 10 m. Stredná zóna má dĺžku 5 m a ostatné majú 12,5 m.

AKCIA:

Hru začína družstvo v strednej zóne. Ich úlohou je streliť gól bielemu družstvu. Ak sa im to podarí ostávajú v útoku a snažia sa dostať znova do strednej zóny, ak sa im to podarí, môžu ísť útočiť proti modrému družstvu. Ak stratia loptu, družstvo, ktoré je aktuálne v obrane sa ju snaží vyviešť o zónu vyššie. Dostať sa do zóny je možné len vedením lopty.

VARIANTA:

Družstvo, ktoré dá prvé 5 gólov vyhráva.
Hrajte na 3 bránky na každej strane.
Hrajte na prevedenie.

COACH TIP:

Sledujte úspešnosť rozhodovania sa.



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





SETUP:

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

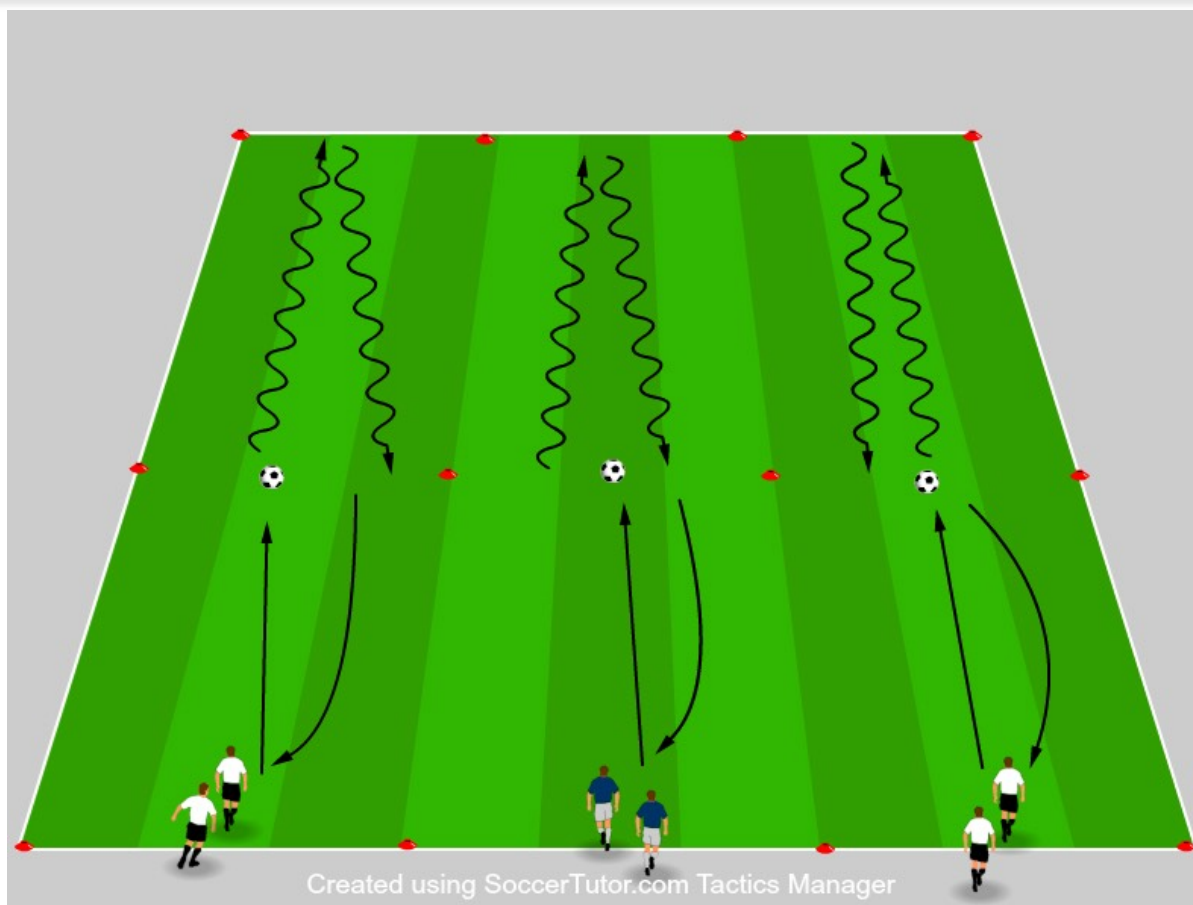
AKCIA:

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:

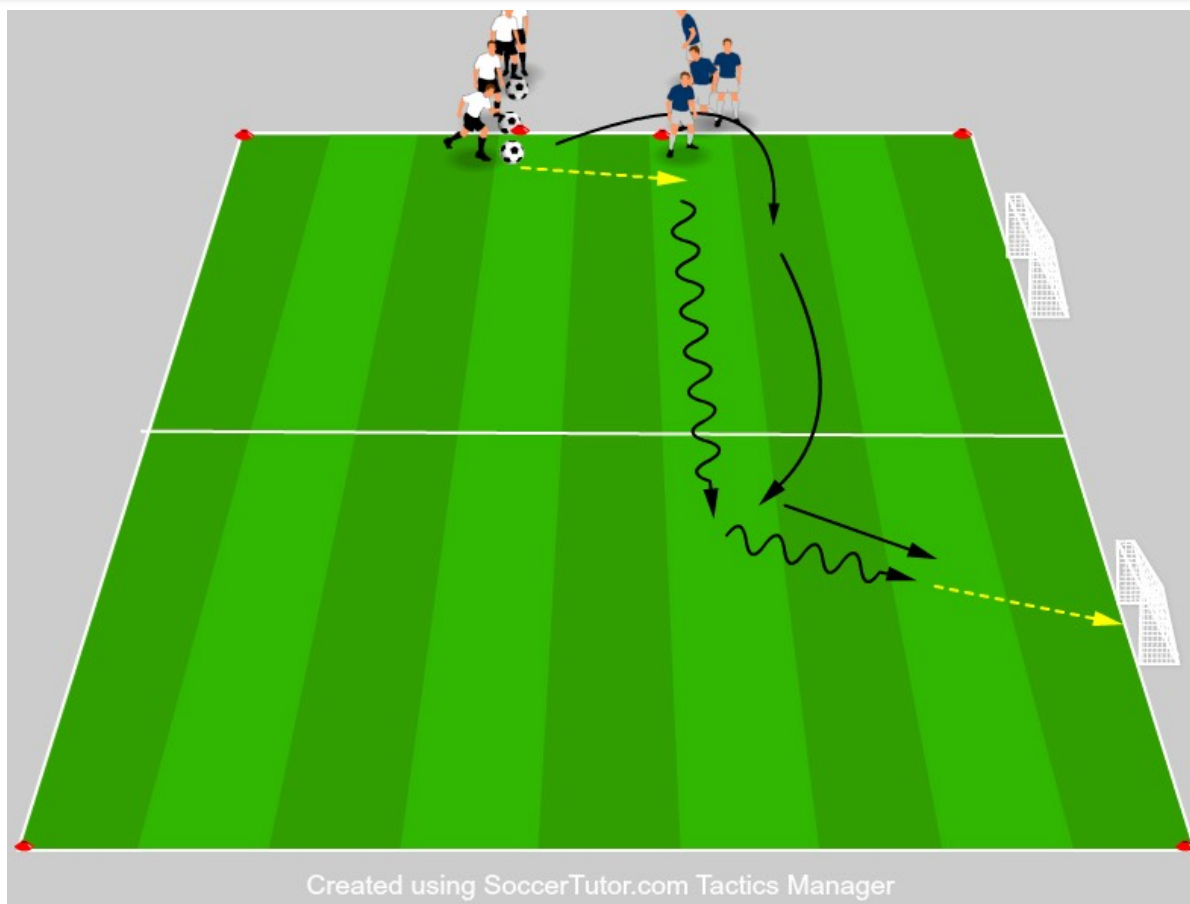
Hráči utekajú k lopte na úrovni predných kužeľov, prvým dotykom si loptu posúvajú pred seba, na úrovni zadných kužeľov robia hráči **STEP ON** a vedením sa dostávajú naspäť v polke úseku vykonajú **HIGH WAVE** na úroveň predných kúžeľov, kde loptu zastavujú a utekajú naspäť do svojho zástupu.

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:

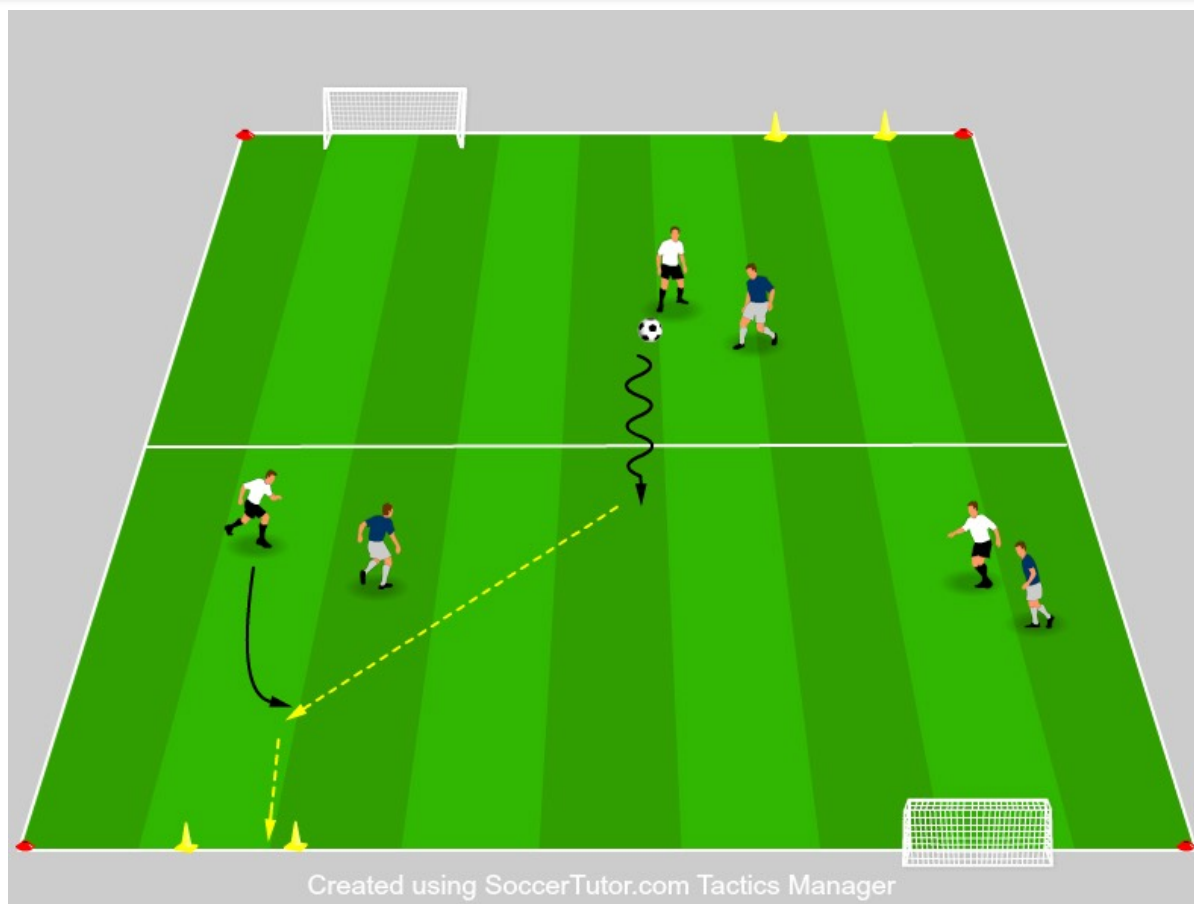
Hráč ktorý má loptu prihráva modrému hráčovi obieha červený kužeľ a stáva sa obráncom. Modrý hráč musí previesť loptu za polku a buď vykoná STEP ON a vráti sa a svystrelí do prvej bránky alebo vykoná HIGH WAVE a pokračuje ďalej a svystrelí do druhej bránky.

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.

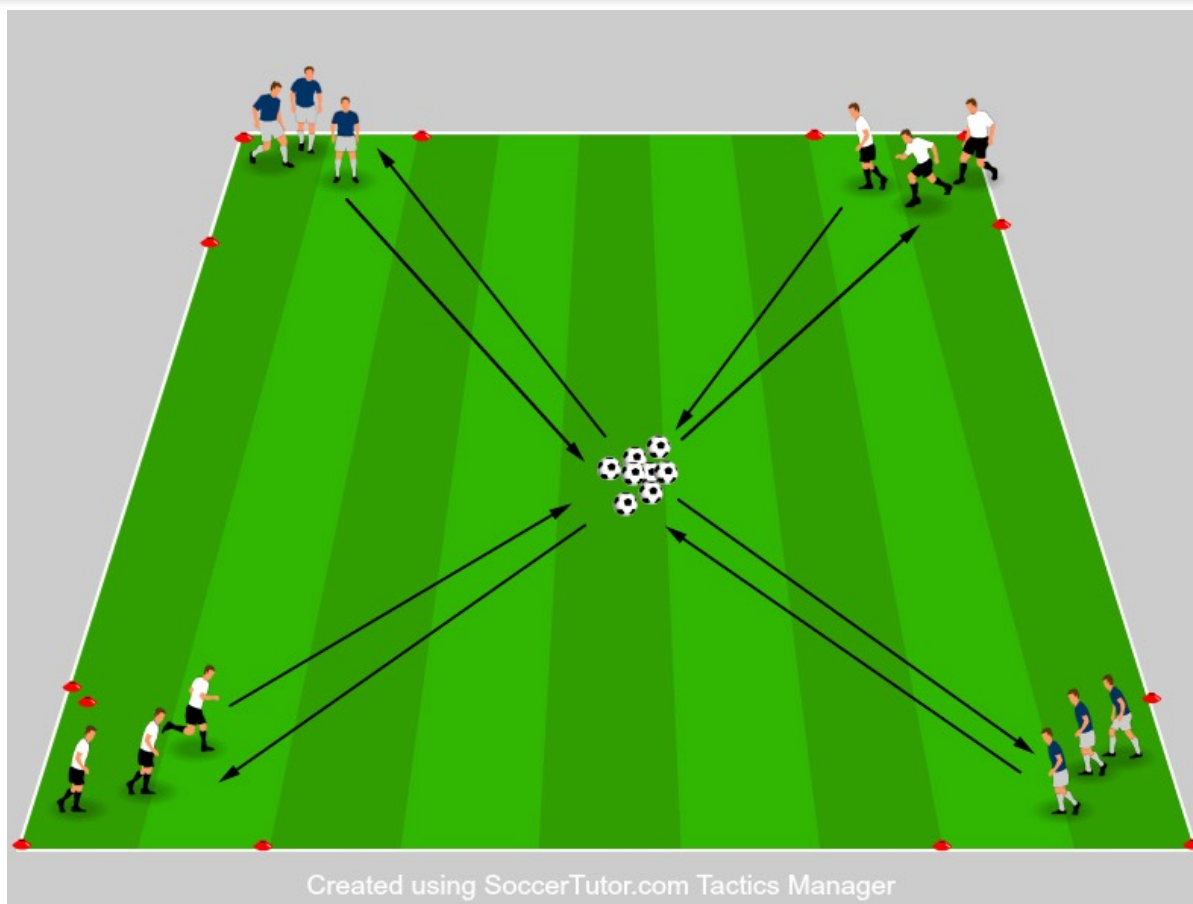
VARIANTA:
Gól po kľučke High Wave alebo STEP ON je za 2 body.

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



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





SETUP:

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

AKCIA:

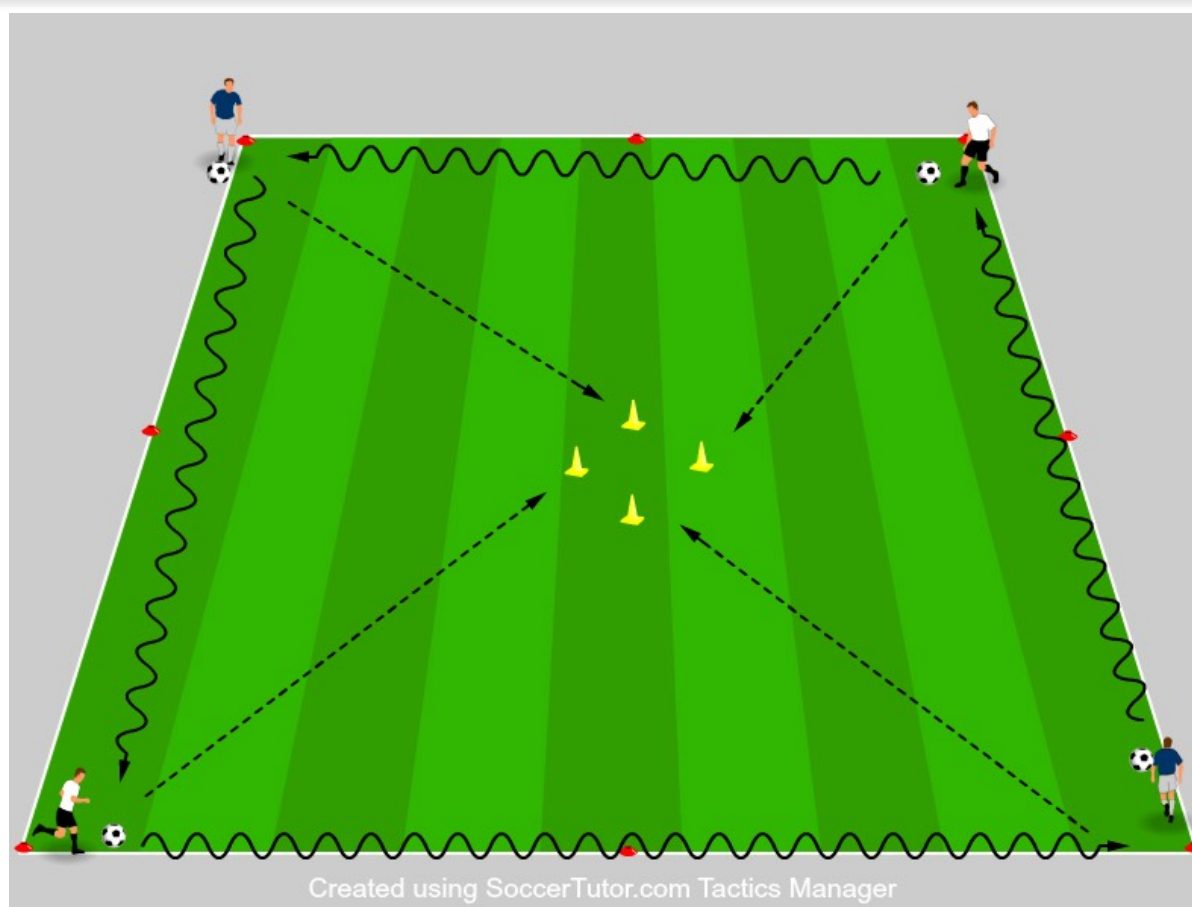
Hráči štartujú na signál a snažia sa získať 3 lopty do svojho „domčeka“, keď hráči vezmú všetky lopty zo stredu „kradnú“ lopty z domčekov, hráči sa však nemôžu brániť.

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:

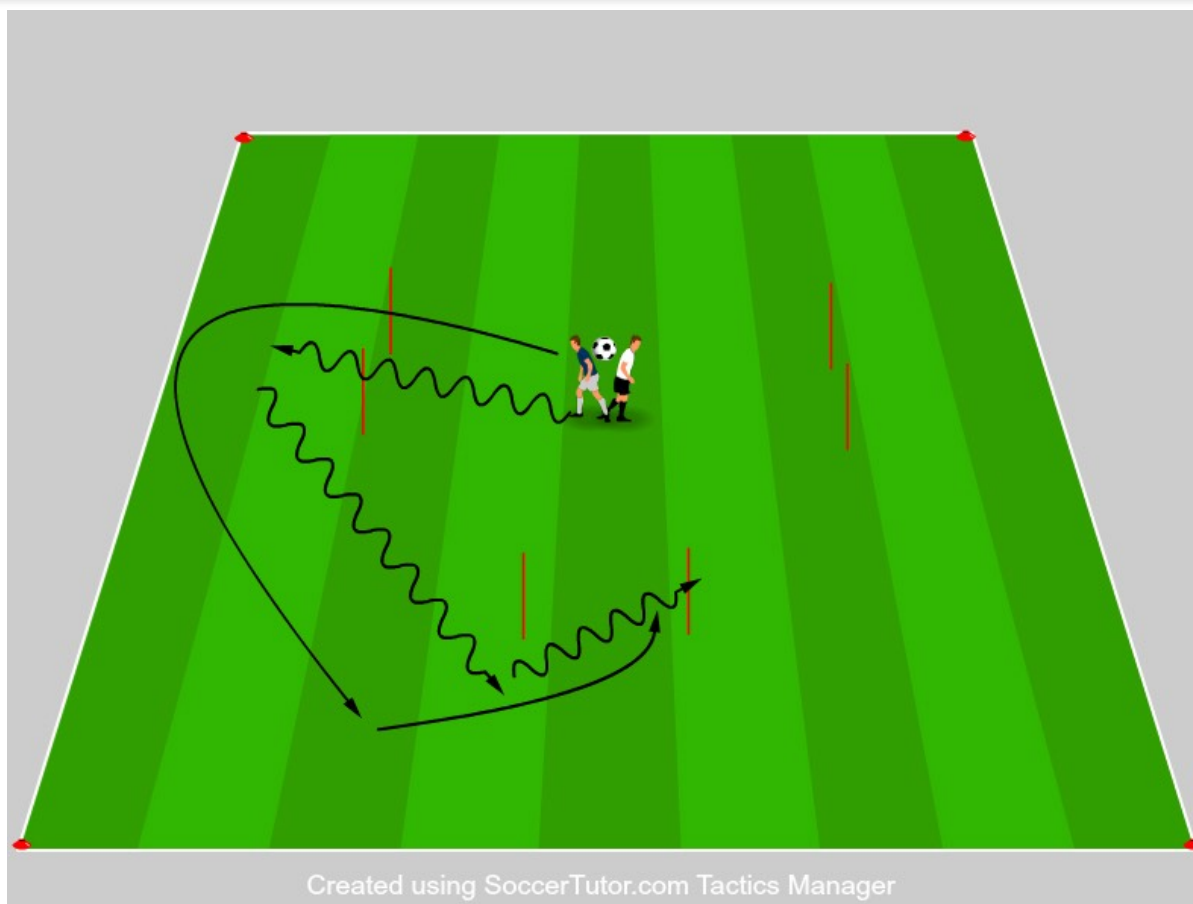
Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo štvorca a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

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:

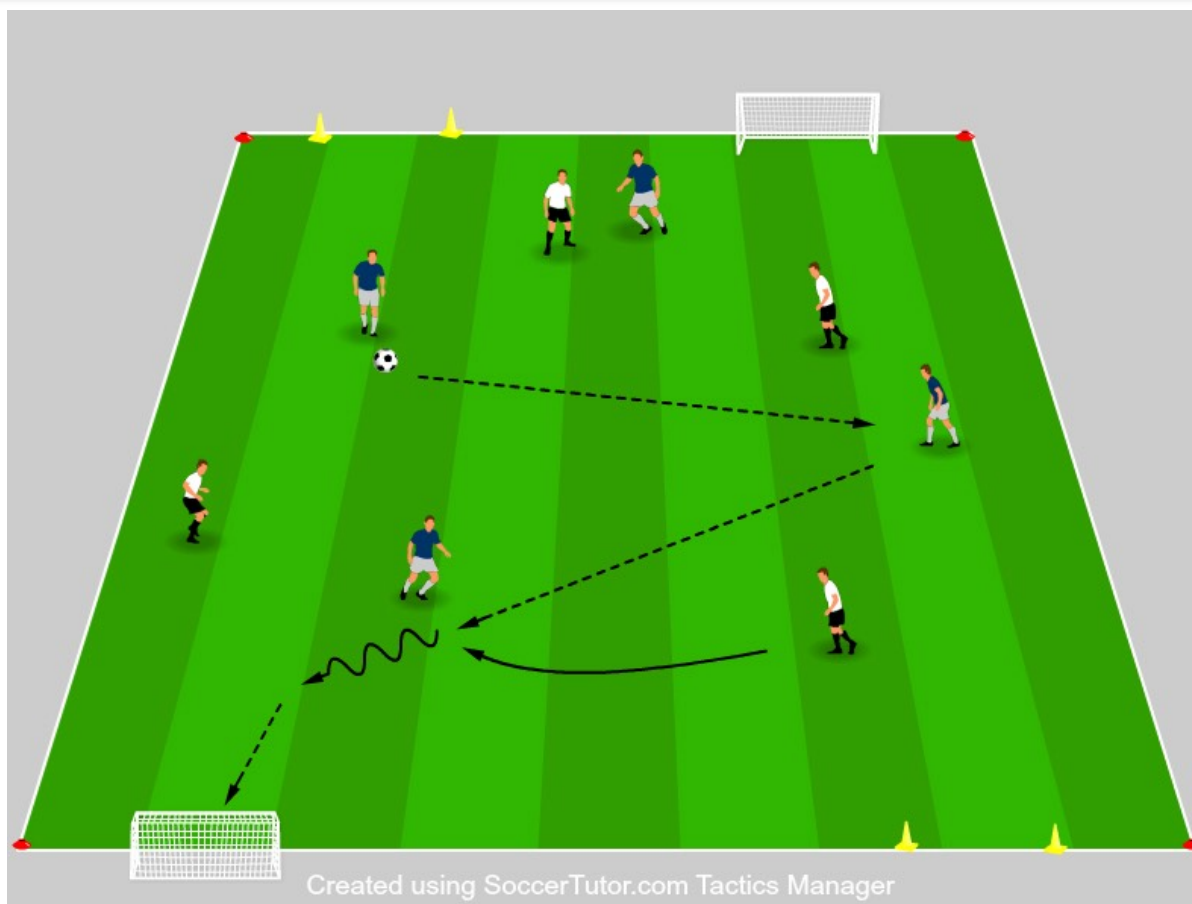
Hráči sú otočení chrbtom k sebe a majú loptu medzi sebou opretú o chrbát, hra začína na trénerov signál, cieľom hráča je prejsť cez dve bránky.

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.



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.

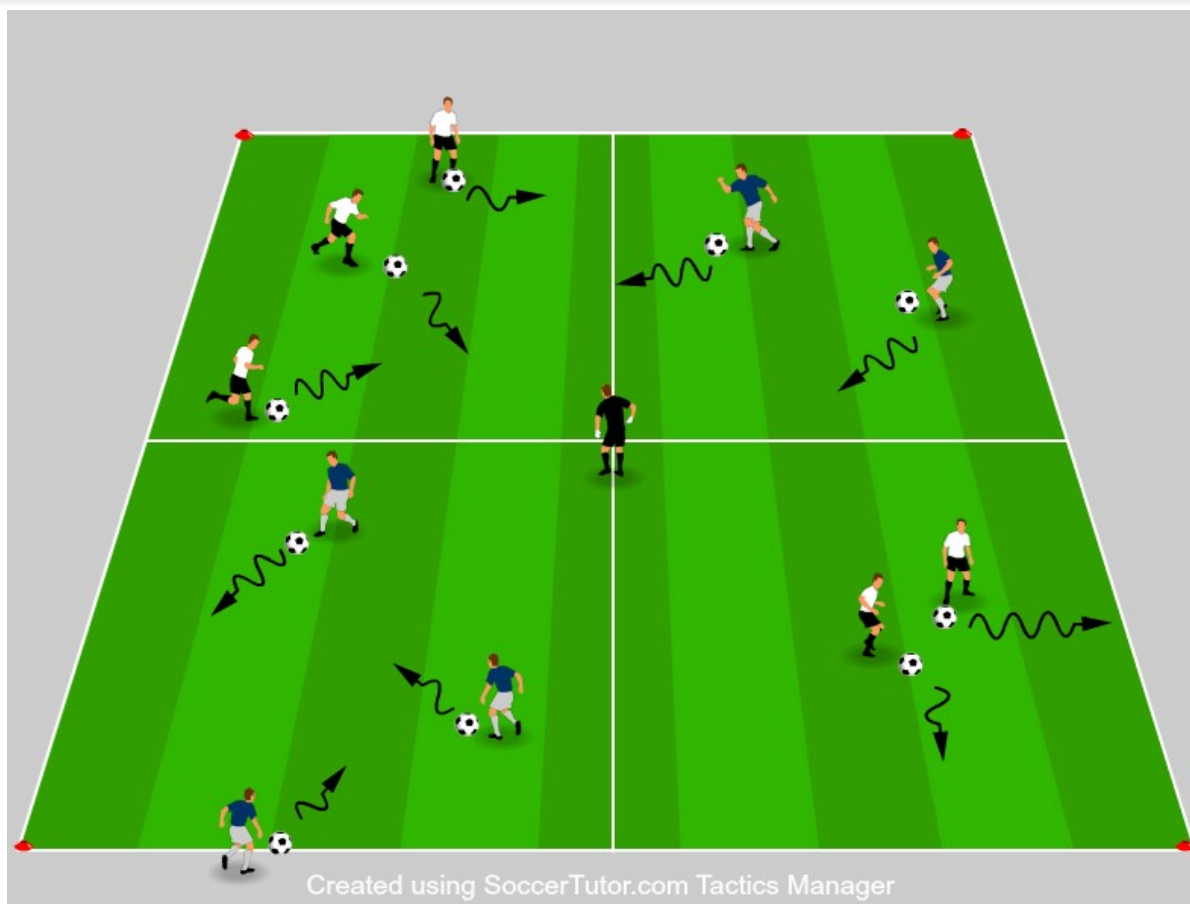
COACH TIP:

Sleduj ako hráči zdvíhajú hlavu pri hre.



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





Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

4 štvorce 5x5 m. V každom sú 2 alebo traja hráči. Tréner sa nachádza v strede postaveného cvičenia.

AKCIA:

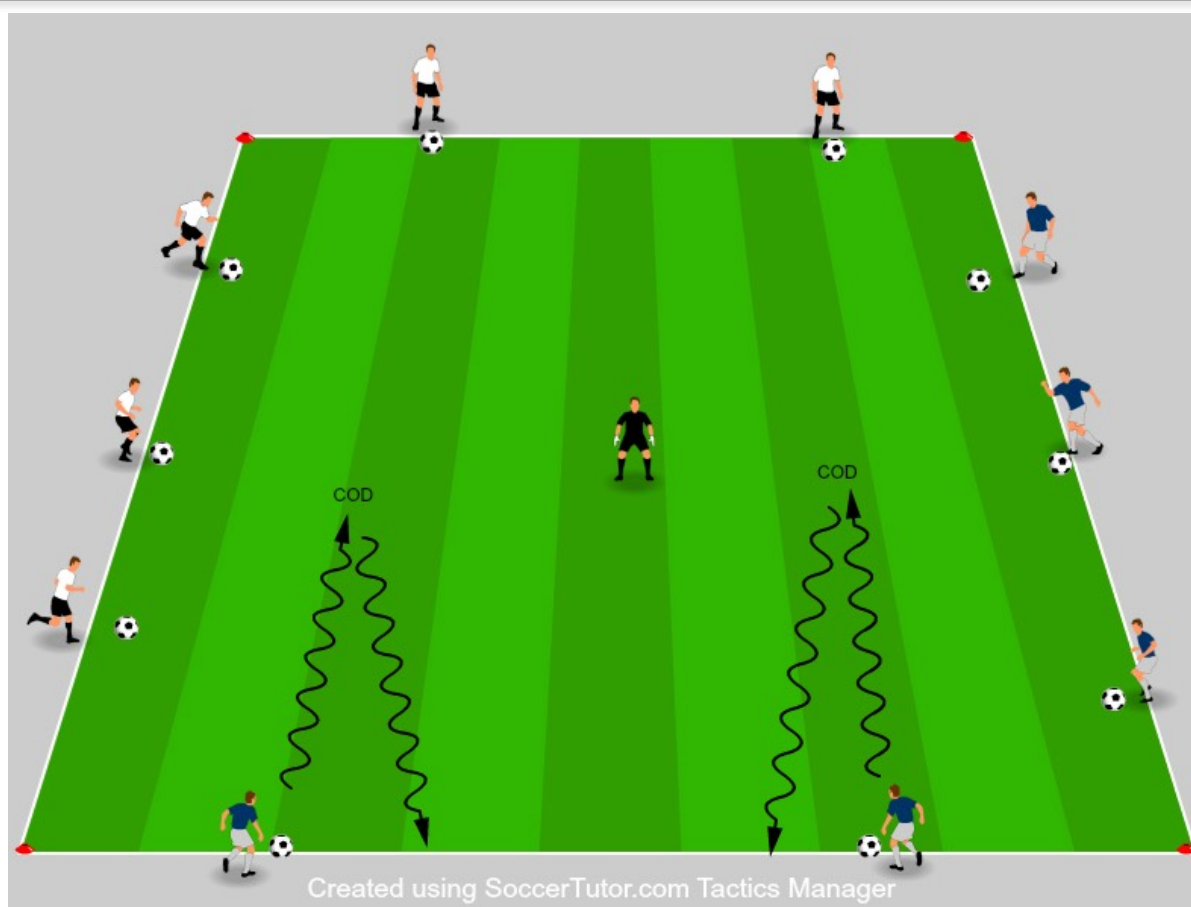
Hráči vykonávajú rôzne BALL MASTERY alebo GAMES NOVES na pokyn trénera. Na signál trénera sa družstvá menia diagonálne.

VARIANTA:

1. V každom štvorci určuje Ball Mastery hráč.

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **pocit'ovania lopty**.



SETUP:

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

AKCIA:

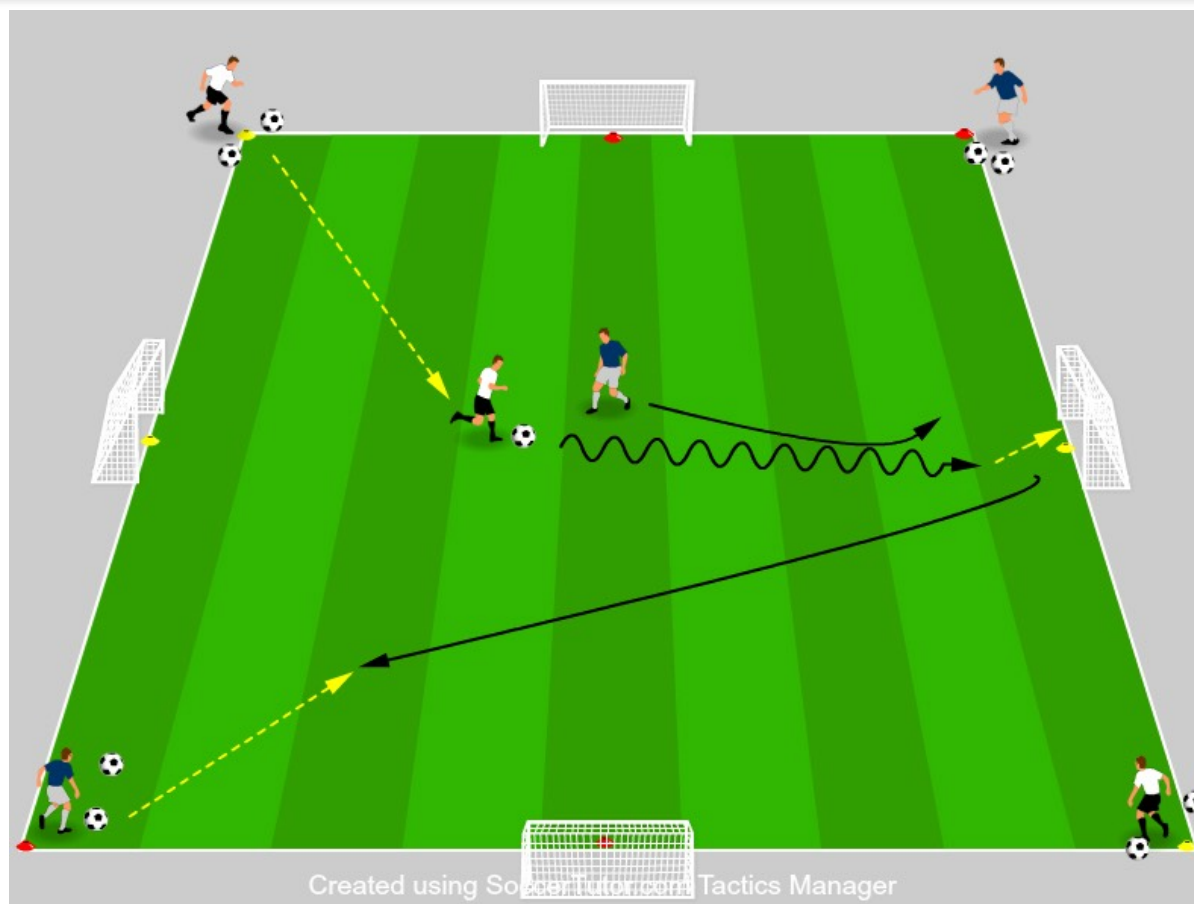
Tréner hráčom dáva pokyn na štart otočením sa na vybranú stranu a hodením lopty. Hráči vedú loptu a v strede štvorca vykonajú U-Turn a vrátia sa rýchlo naspäť. V ďalšom kole môžu U-TURN STEP OVER.

VARIANTA:

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

COACH TIP:

Všímajte si polohu chodidla pri kľučke.



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:

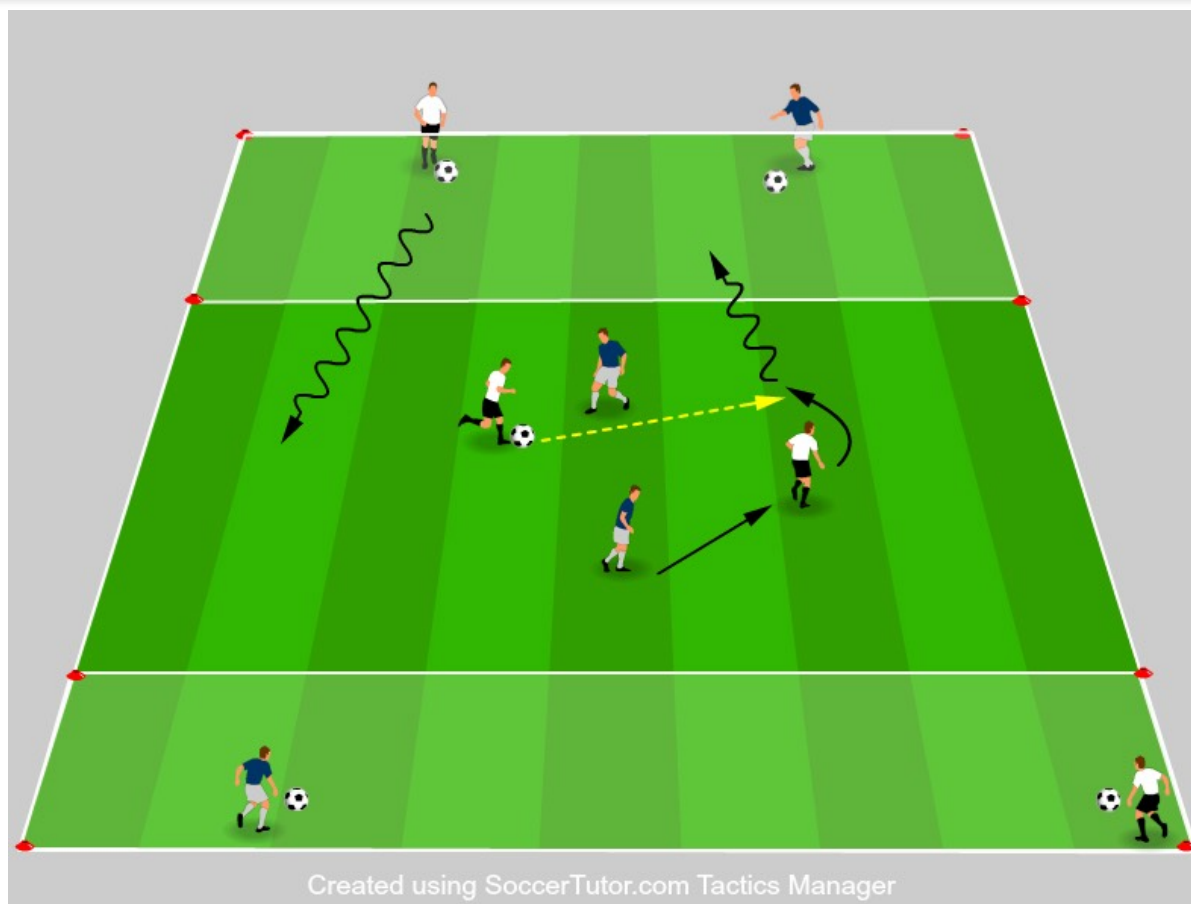
Hrá sa 1v1. Hráč si pýta loptu napr. od hráča, ktorý stojí na žltom kuželi, musí ísť zakončiť do žltej brány. Pokiaľ hráč dáva góly ostáva v útoku. Ak stratí loptu stáva sa obráncom.

VARIANTA:

Hrajte 2v2.

COACH TIP:

Sleduj krytie lopty.



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.

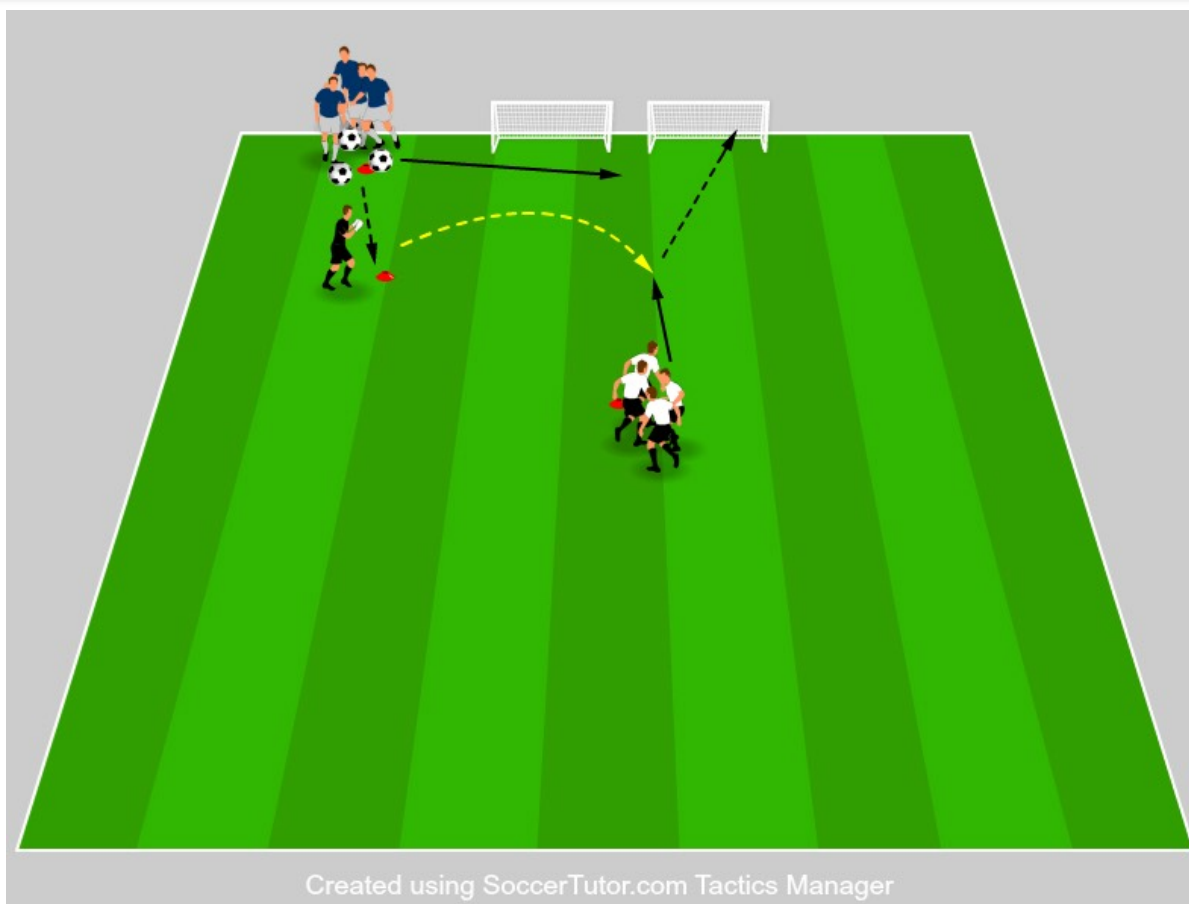
COACH TIP:

Sleduj prečo nevedia hráči skórovať.



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





SETUP:

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

AKCIA:

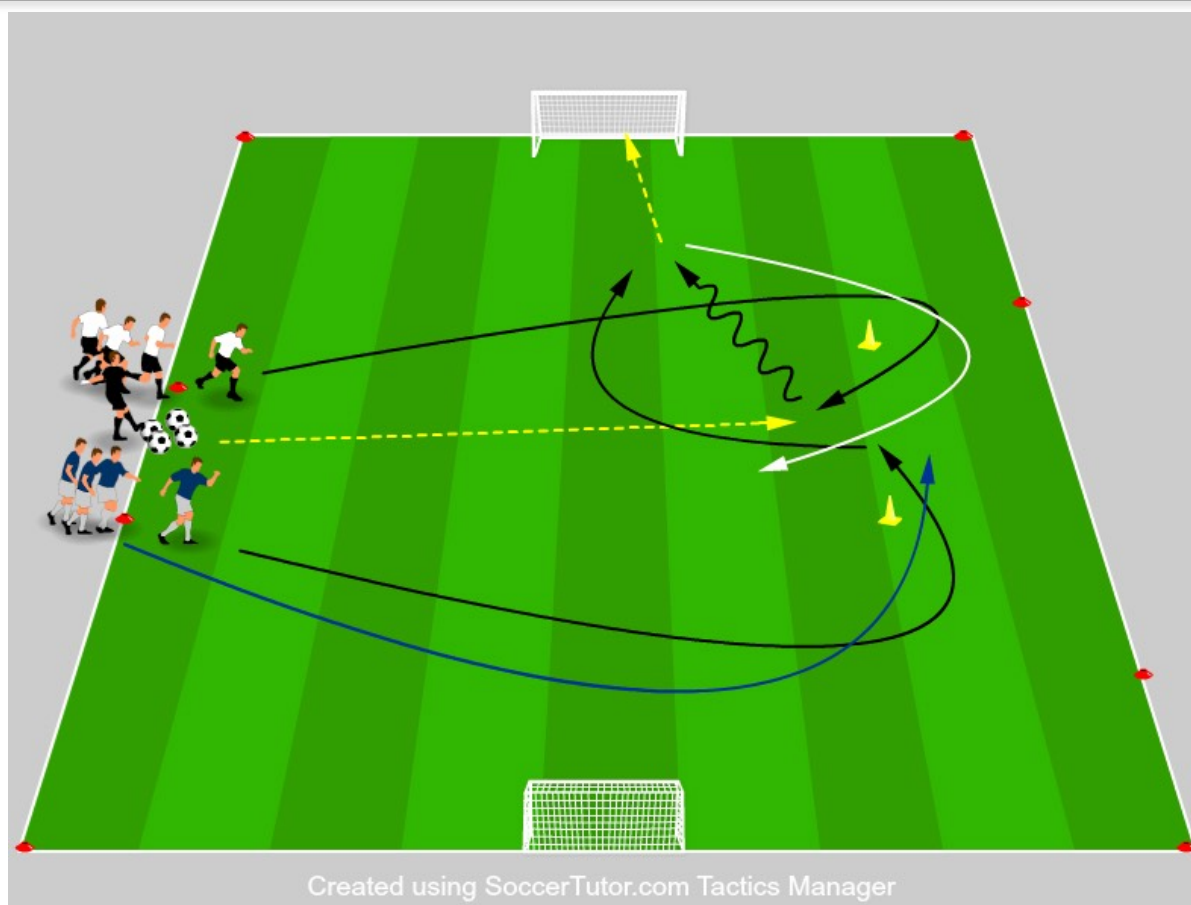
Zástup pri bránke má loptu, dáva ju trénerovi, a stáva sa brankárom. Tréner loptu nahadzuje hráčovi z druhého zástupu, ktorý zakončuje na bránku.

VARIANTA:

1. hlavičkovanie
2. prihrávka po zemi + zakončenie vnútorným

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

AKCIA:

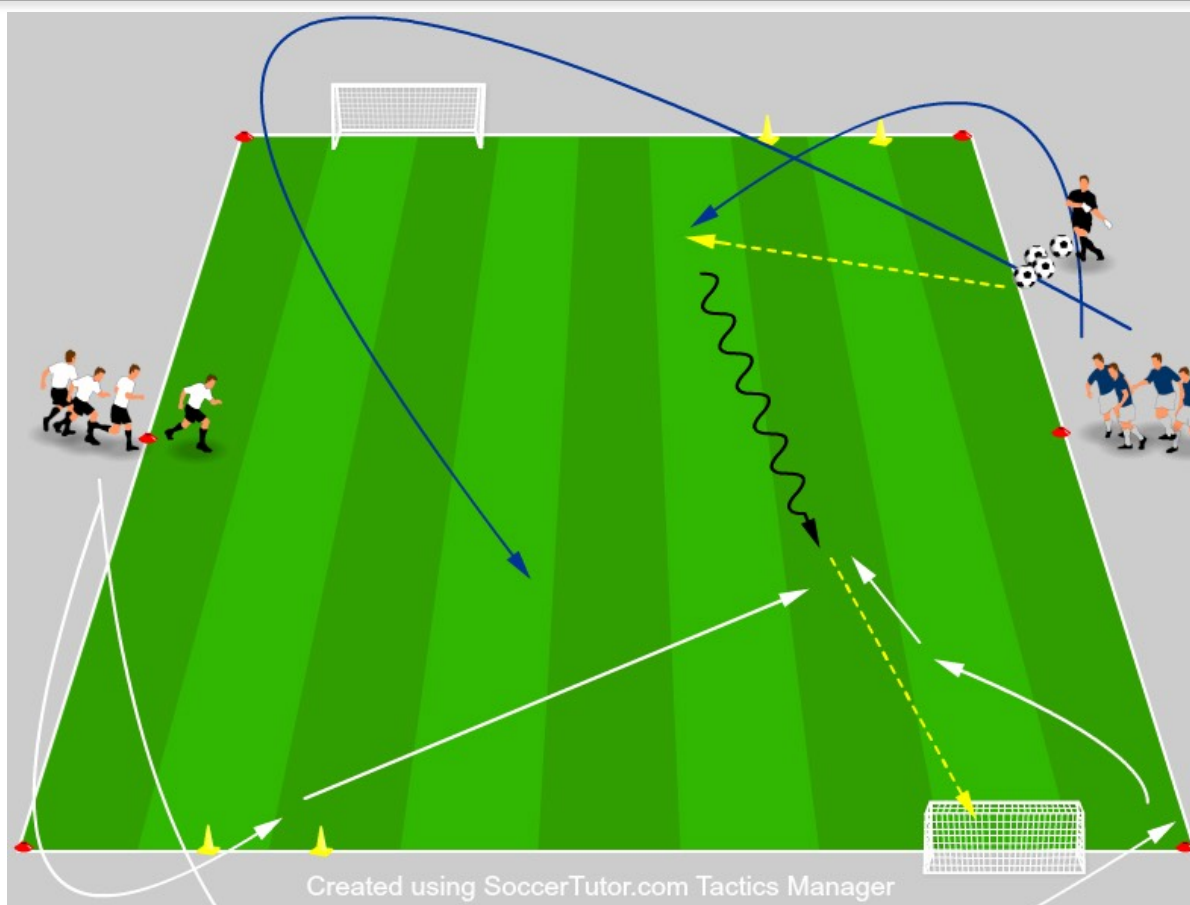
Na signál trénera obaja hráči obiehajú z vonkajšej strany žltý kúžeľ. Následne tréner prihráva loptu a hráči hrajú 1v1. Ak sa niektorému z nich podarí streliť gól, tak hráč ktorý strelil gól ostáva v hre a obieha svoj žltý kúžeľ naopak hráč, ktorý dostal gól ide preč a na miesto neho zo zástupu štartuje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

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

AKCIA:

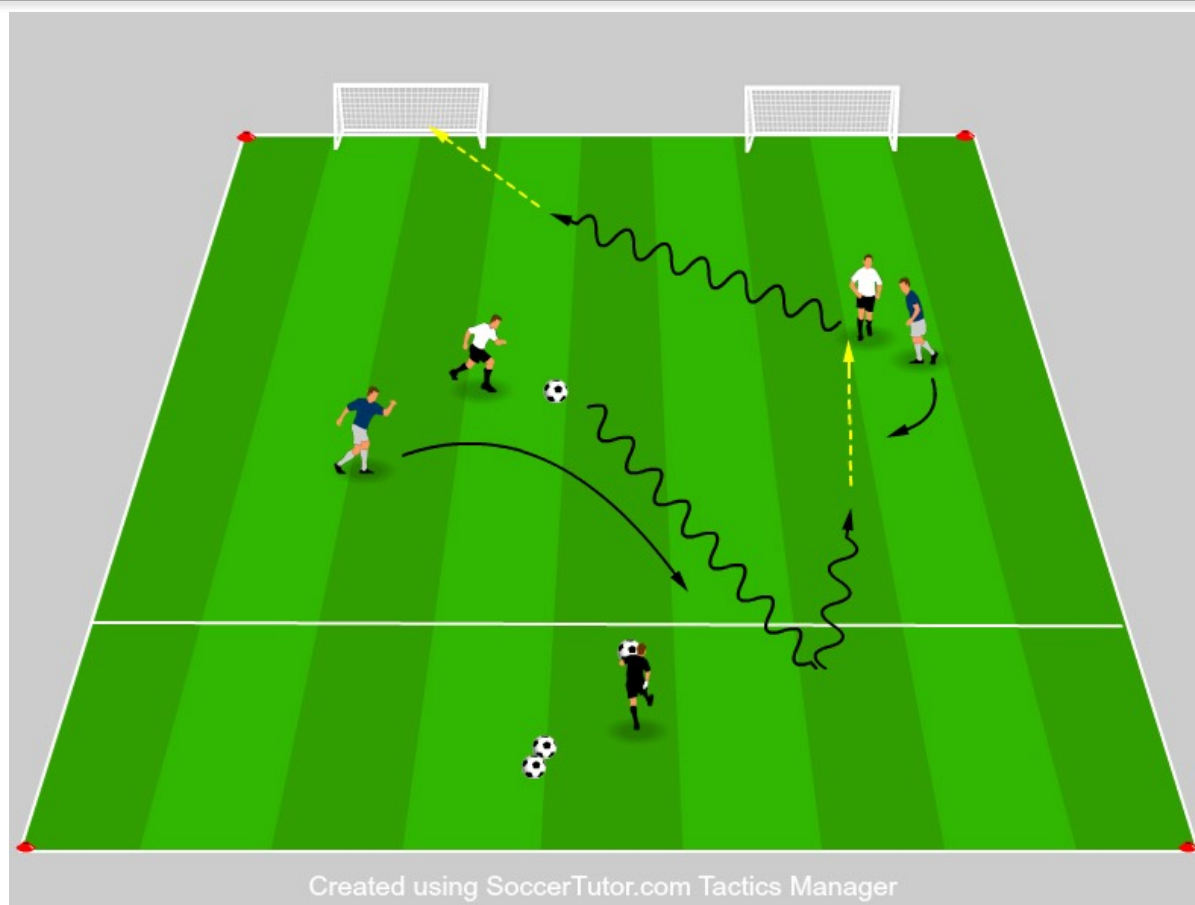
Na signál trénera, hráči z každého družstva obiehajú kúžel. Jeden hráč obieha cez prvú bránku a druhý okolo druhej malej bránky a hrá sa 2v2. Gól platí zo súperovej polky.

VARIANTA:

Pridajte neutrálneho hráča medzi bránky.

COACH TIP:

Sledujte hráčov, aby sa nezbavovali lopty vždy prihrávkou.



SETUP:

Ihrisko 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

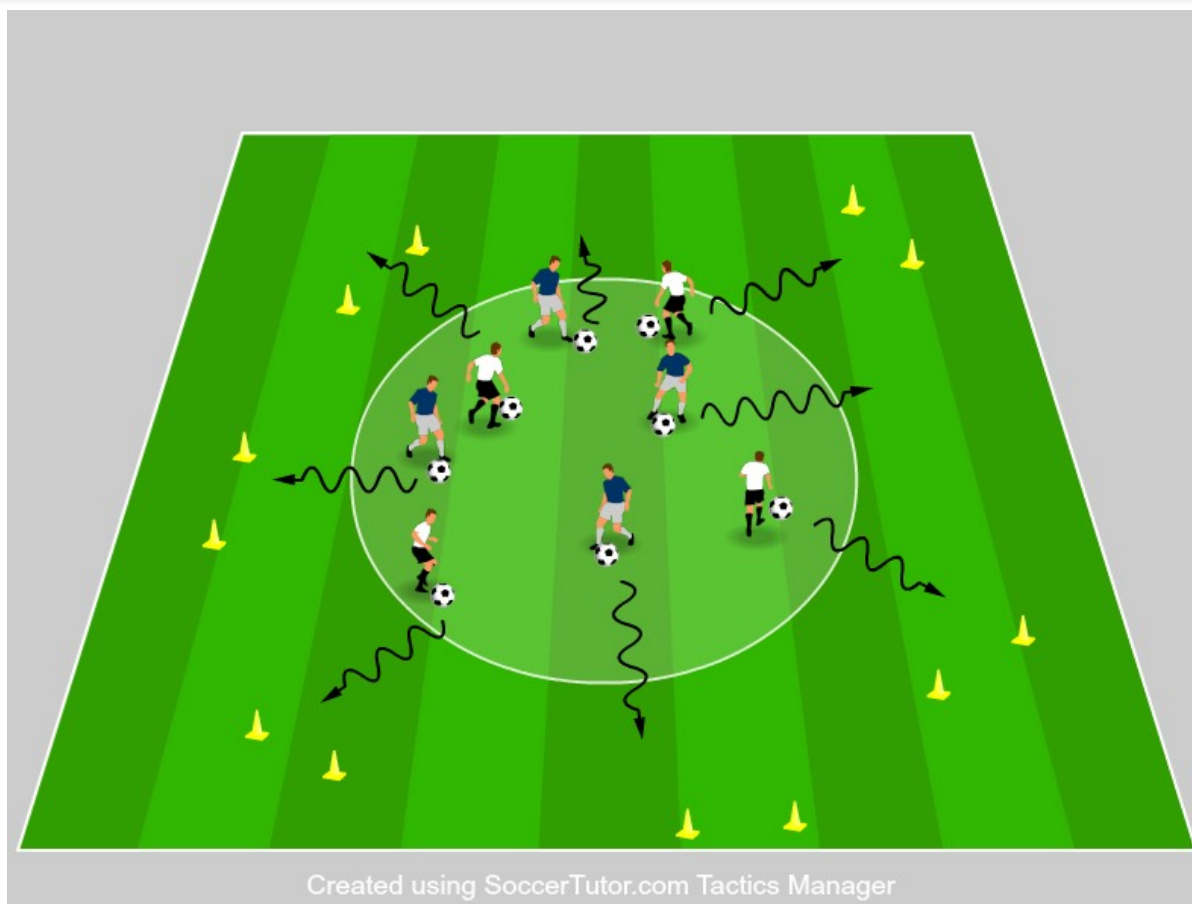
TOPIC

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND
I. TRÉNING



BALL MASTERY

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



SETUP:

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

AKCIA:

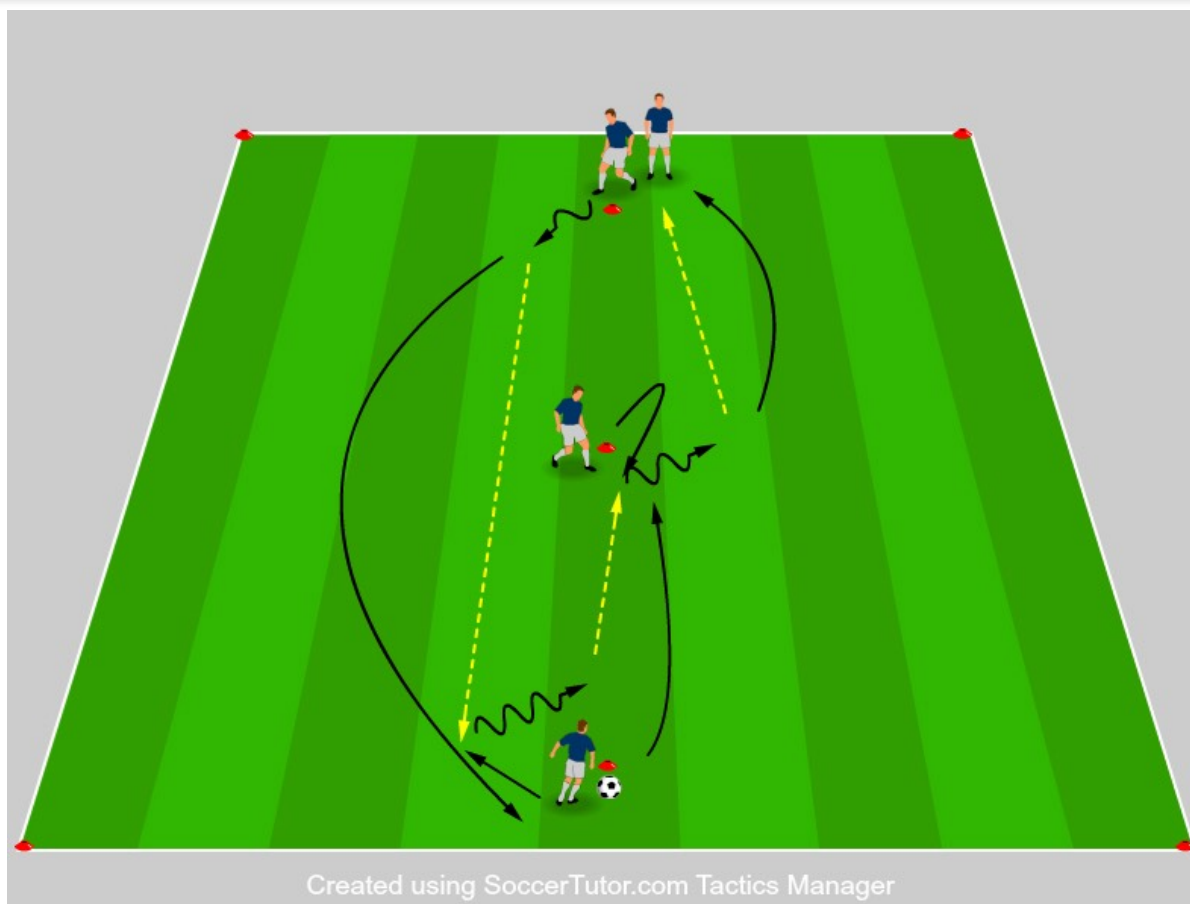
Hráči ovládajú loptu a vyhýbajú sa medzi sebou a na pokyn trénera vykonávajú Ball Mastery a **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND**. Na trénerov signál hráči musia strieľať iba z kruhu.

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:

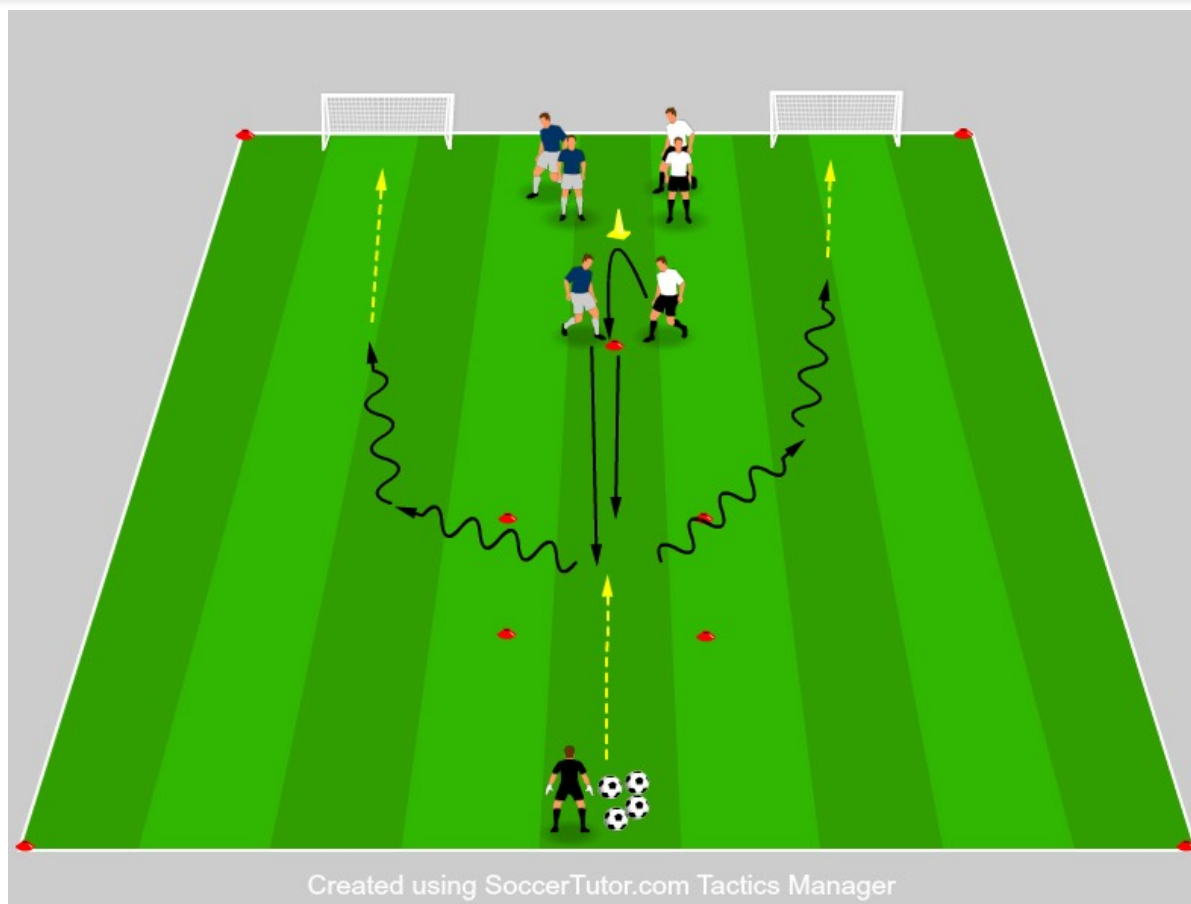
Hrajte na obe strany.

COACH TIP:

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

1V1

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



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 kúžiel je vzdialený na 2 m od zástupu.

AKCIA:

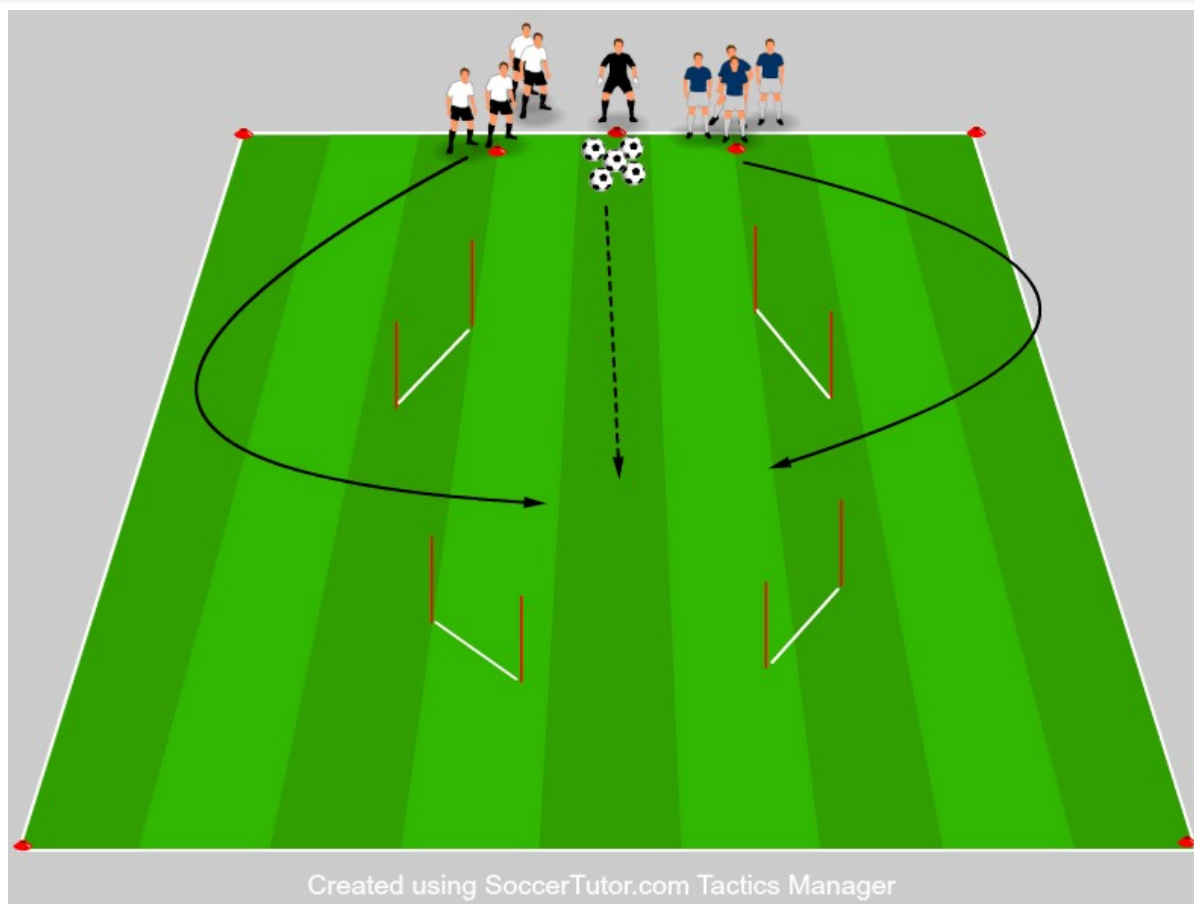
Na pokyn trénera štartujú obaja hráči. Obránca sa musí dotknúť žltého kúžela a potom bráni naplno. Útočník beží smerom dopredu do štvorca, kde dostáva loptu od trénera. Snaží sa zbaviť obráncu kľučkou **STEP AROUND** alebo **DOUBLE STEP AROUND**. Obránca, keď získa loptu sa snaží prihrať trénerovi.

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

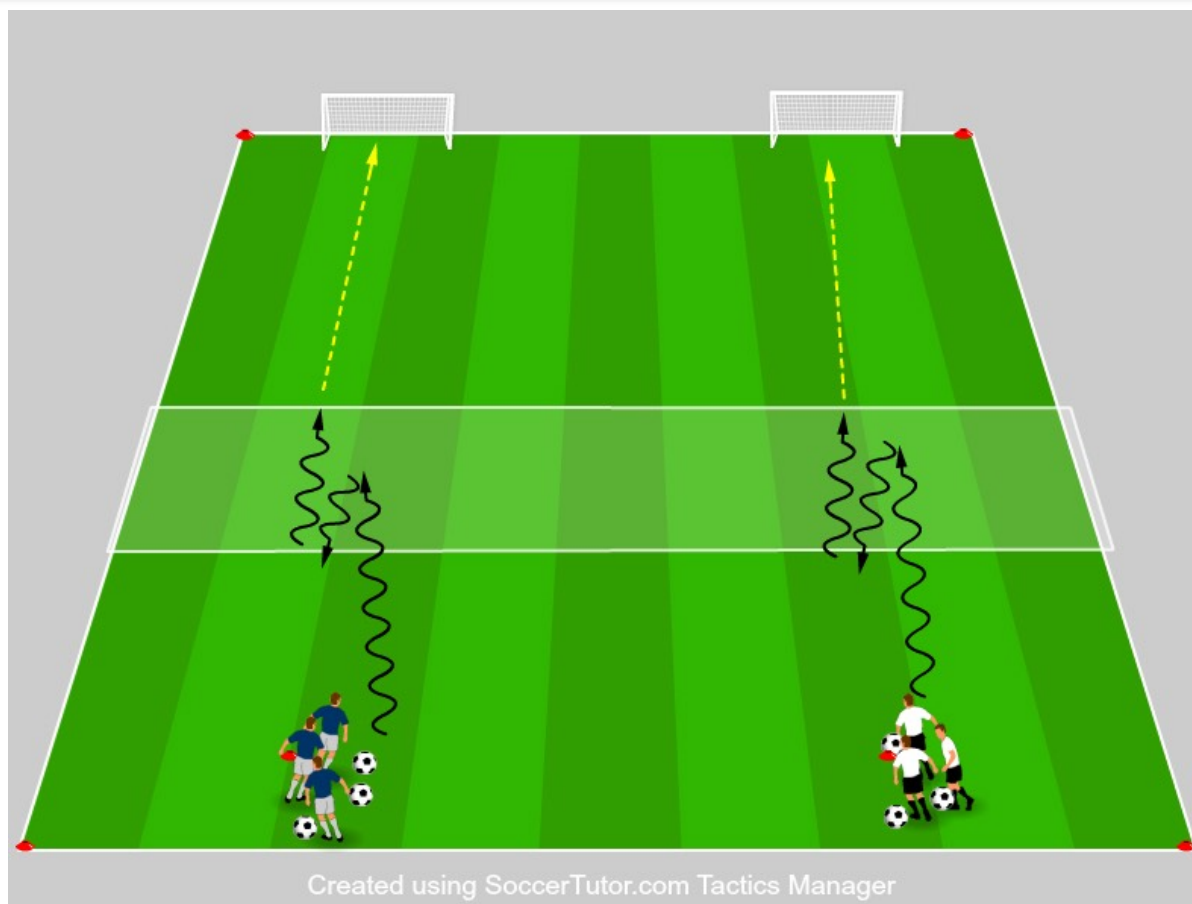
DYBALA

TOPIC

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND

II. TRÉNING





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:

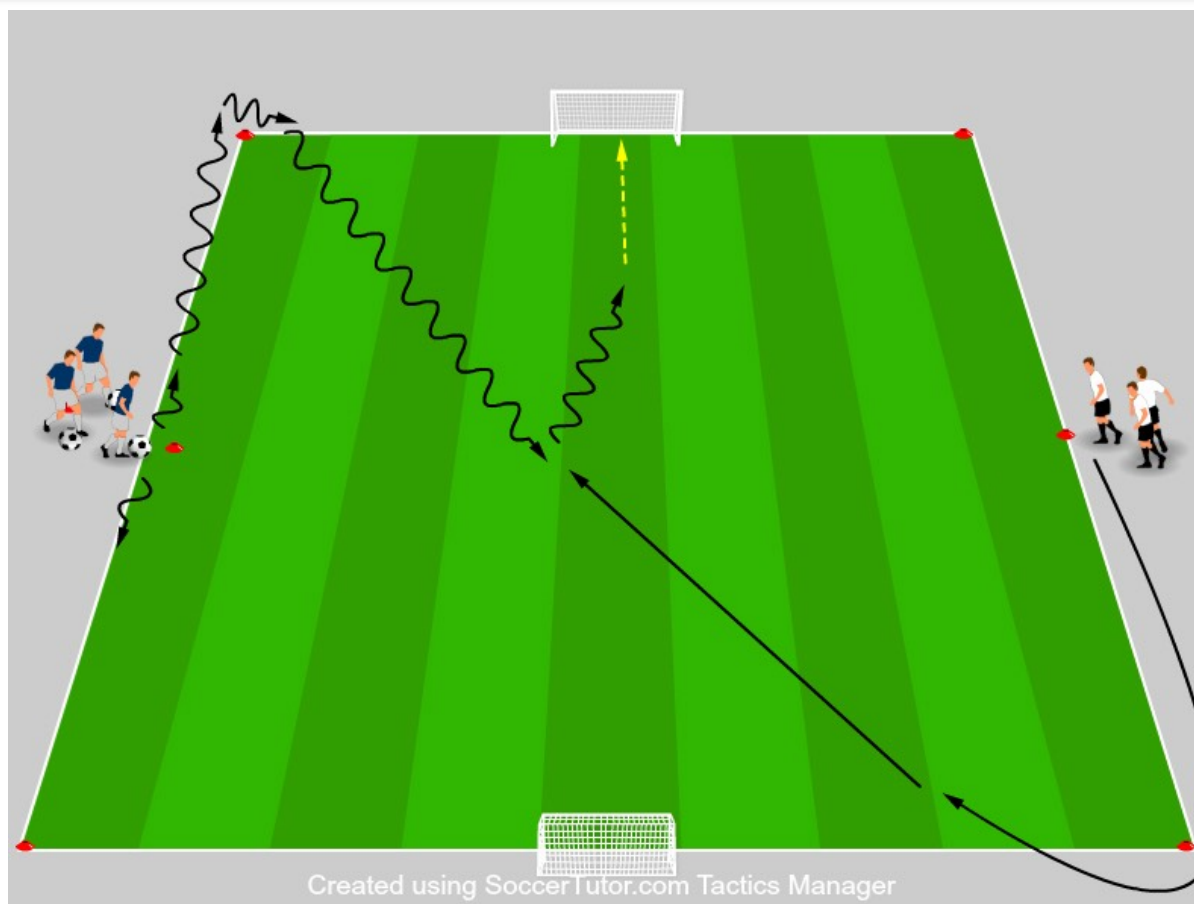
Obaja hráči vedú loptu do zóny a vykonajú 2 x **STEP AROUND** a zakončujú na bránku.

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 miera na bránku.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

AKCIA:

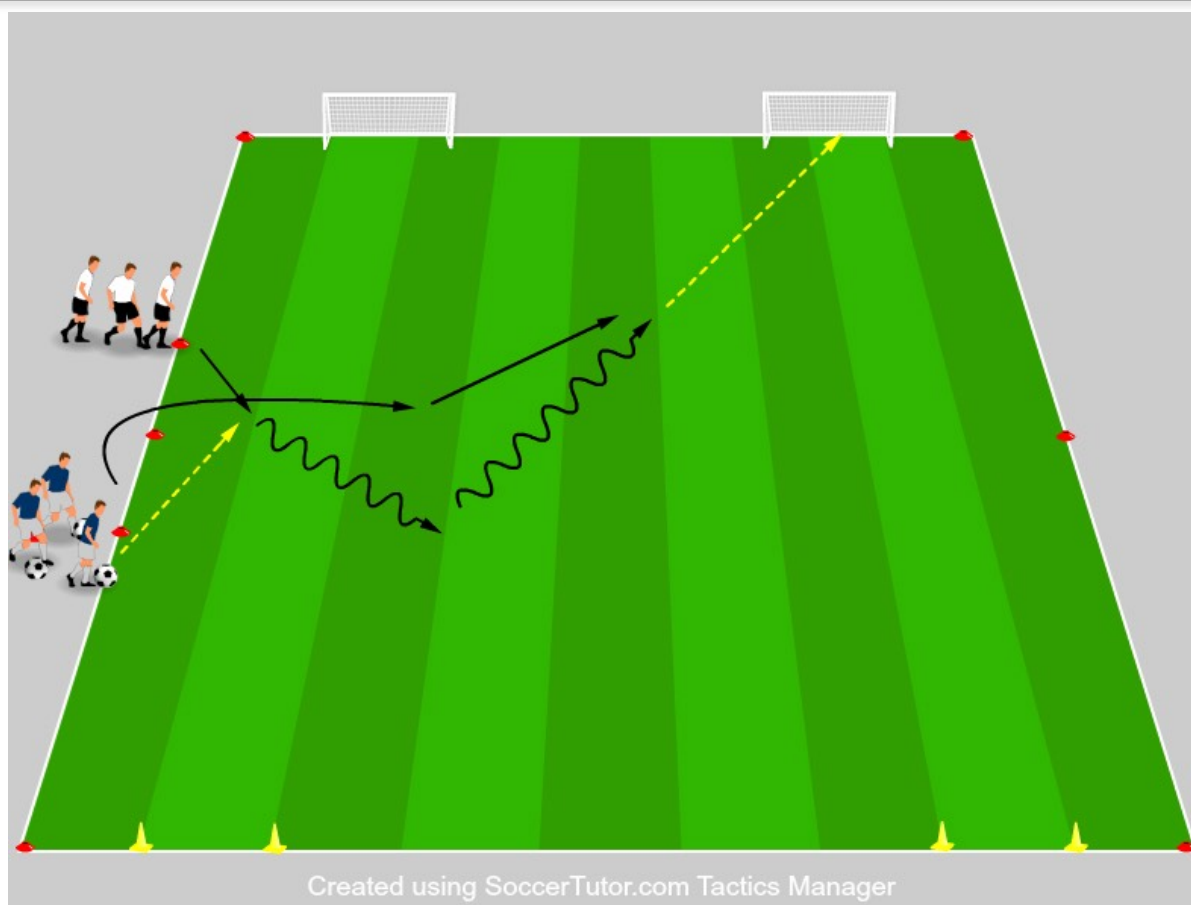
Hráči s loptou klamú telom a vykonávajú kľučku **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** a následne vyštartujú doľava alebo doprava. Súper na to reaguje a šprintuje do opačnej strany ako útočník. Hrá sa 1V1. /lohou útočníka je streliť gól. Hrajte aj na 4 brány. Ak obránca získa loptu snaží sa streliť gól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

VARIANTA:

1v2
2v1
2v2

COACH TIP:

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



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:

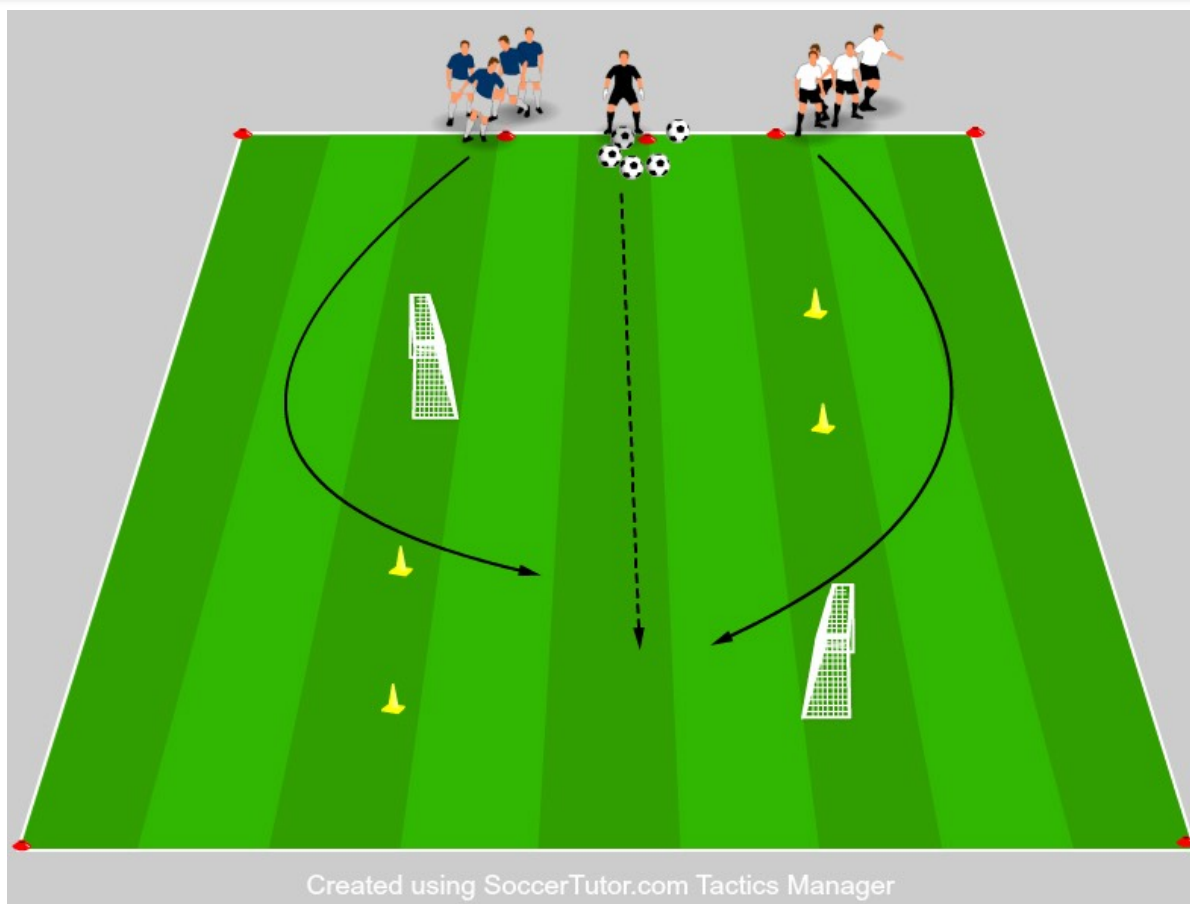
Hráč v modrom prihrá loptu bielemu obieha červený kúžľ a stáva sa obráncou. Biely hráč loptu preberá smerom na súperovú polovicu a snaží sa zbaviť obráncu pomocou kľučky **STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND** súpera ak sa mu to podarí ide zakončiť. Obránca, keď získa loptu ide zakončiť.

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.

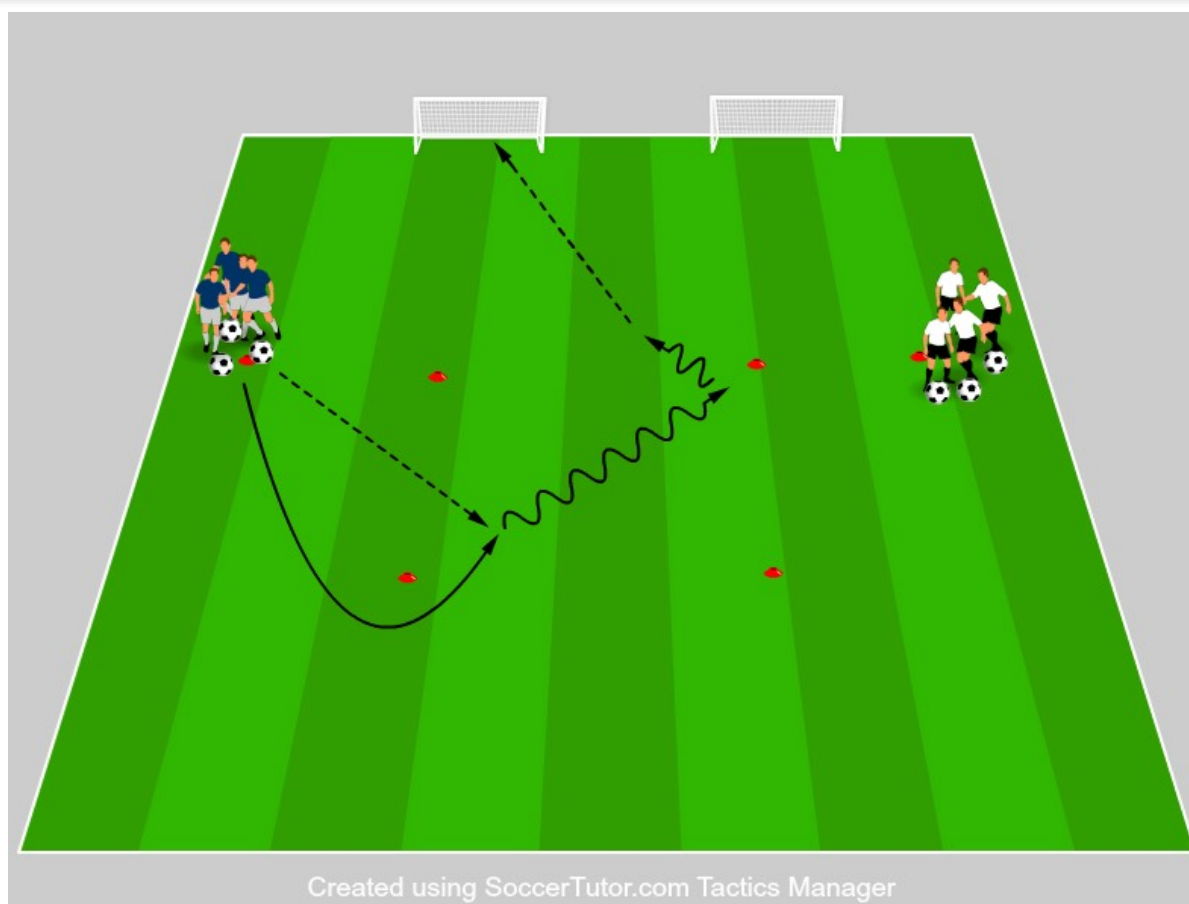


COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING





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 métu s loptou kde využíva **INSIDE CUT** a vo štvorci **OUTSIDE CUT** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTA:

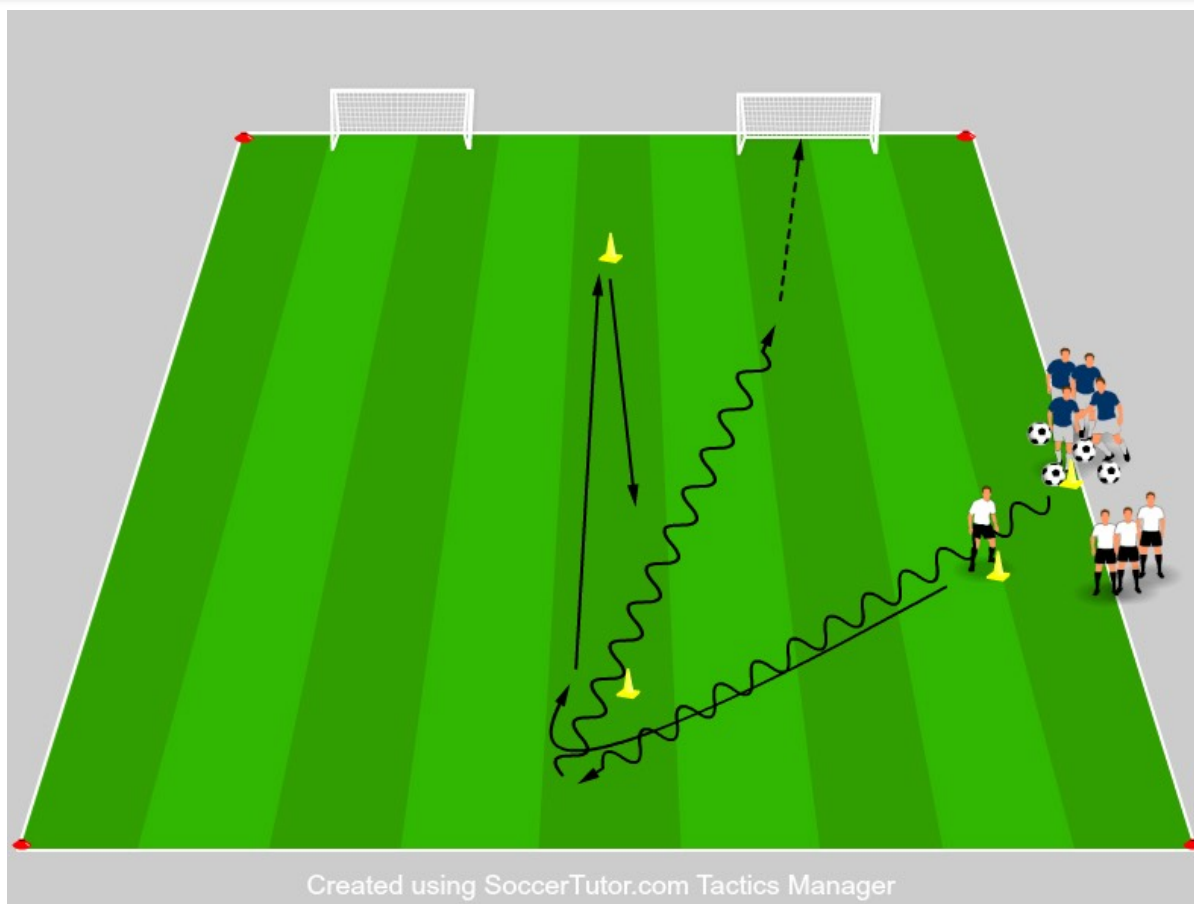
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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:

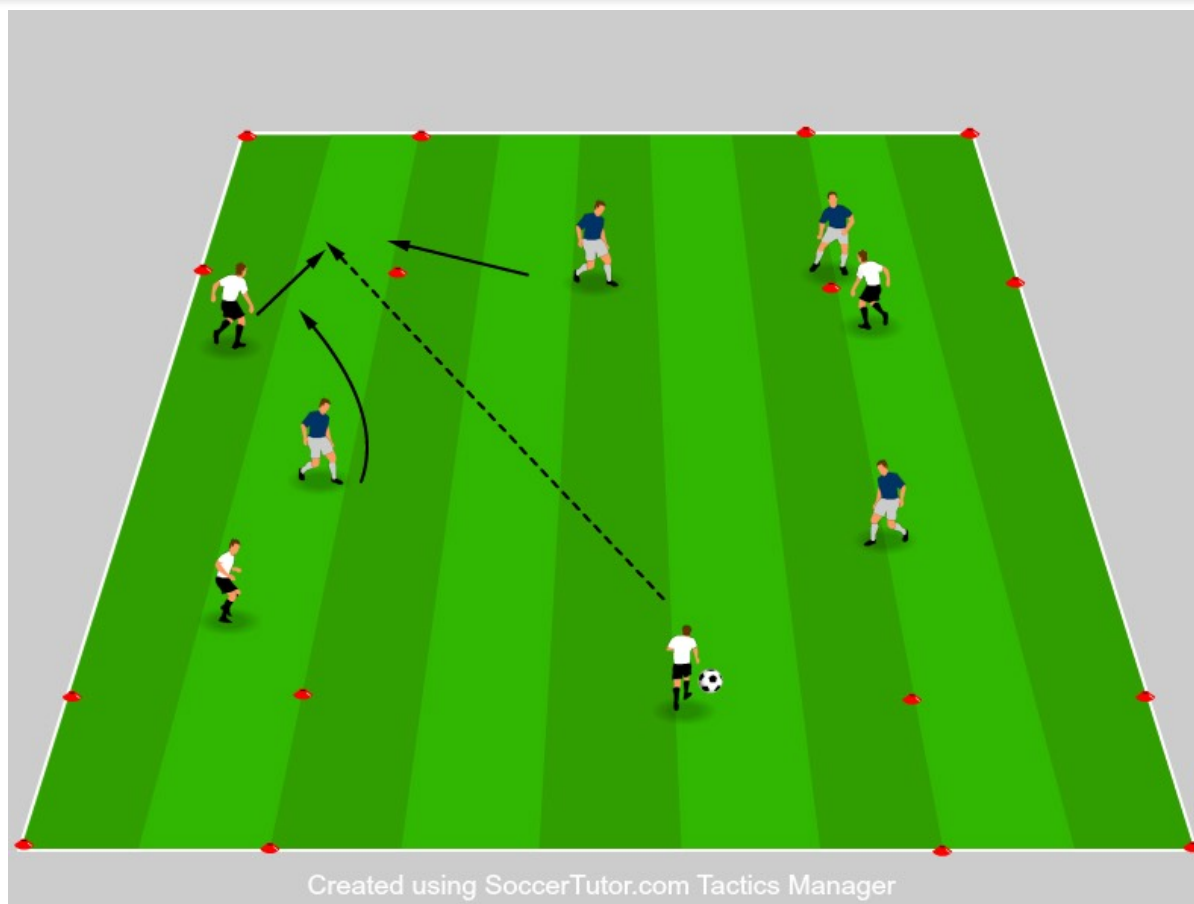
Obaja hráči vybiehajú do ihriska, „obránca“ sa musí dotknúť kužeľa až potom môže brániť.

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