



coerver®



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



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL



Zdravotnícki profesionáli s povinnosťou zasiahnuť



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.
Zavolať hlasno o pomoc. Opatrne ho otočte na chrbát do vodorovnej polohy.

DÝCHANIE

Spriechodnite dýchacie cesty

Záklonom hlavy a vyťahovaním brady smerom hore.
Pohl'adom - 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 dávenia.

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. Vyšetrenie tepu je nespoľahlivé. Nikdy sa podľa toho ako laik neriad'te.
Pokiaľ nie sú známky života prítomné je potrebné zahájiť masáž srdca.

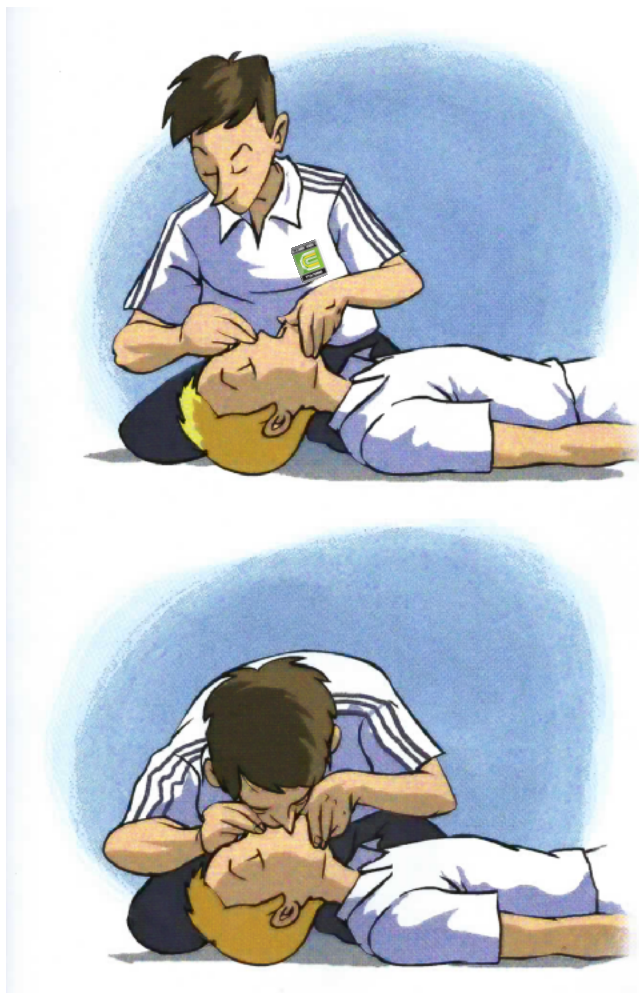
Zaháňte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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, vystrite hornú končatinu v lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predného priemeru hrudníka alebo 5cm.

Neprerušujte 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 obštrukciám dýchacích ciest a znížiť pravdepodobnosť aspirácie tekutín ako sú: sliny, sekréty, zvratky a pod





COERVER® COACHING SALAH

TOPIC DRAG PUSH



coerver®
COACHING



COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
HIGH WAVE



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON



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

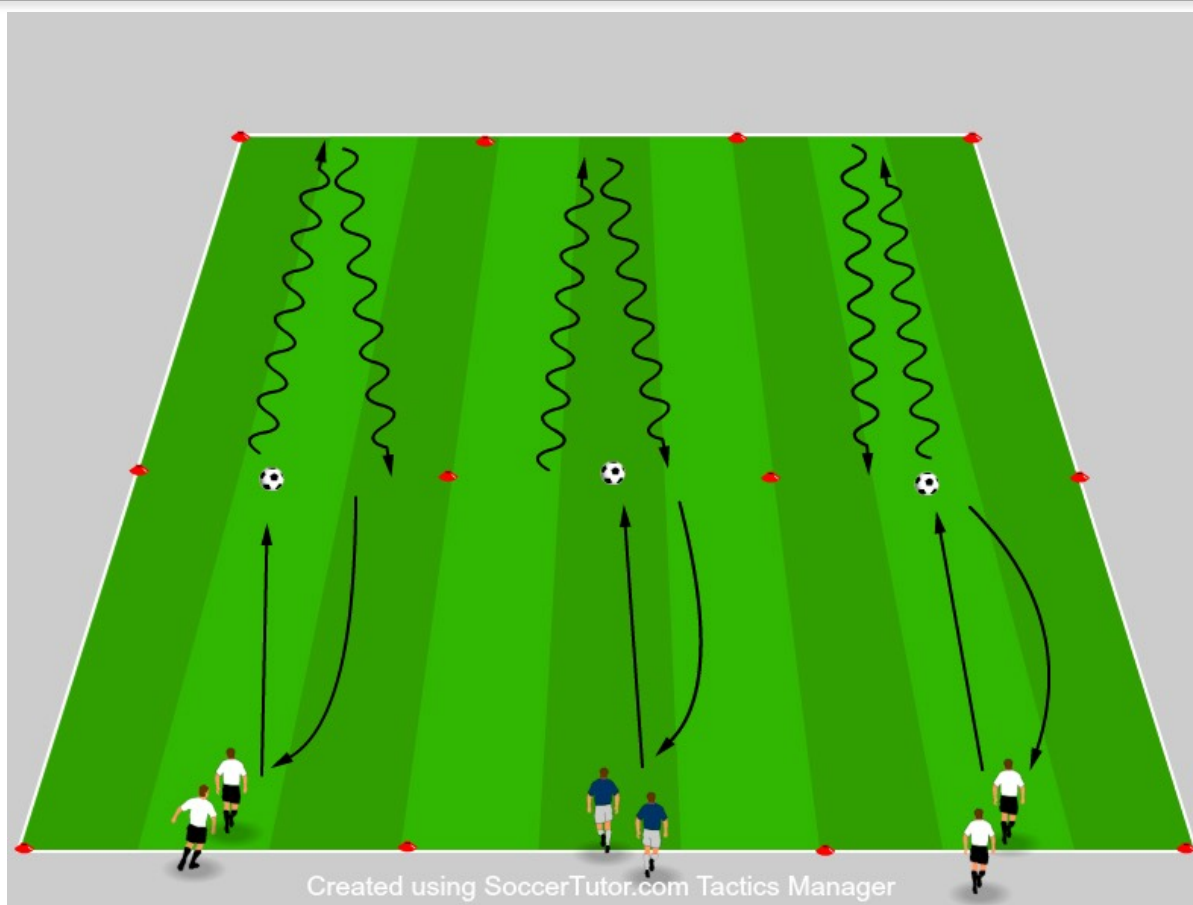
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

VARIANTA:

COACH TIP:
Použi prvky BALL MASTERY č.1 a BALL MASTERY č.2,3, použi kľučku **STEP ON**, ale aj **HIGH WAVE**

DRILL

TOPIC – STEP ON



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 na úroveň predných kužeľov, kde loptu zastavujú a utekajú naspäť do svojho zástupu.

VARIANTA:

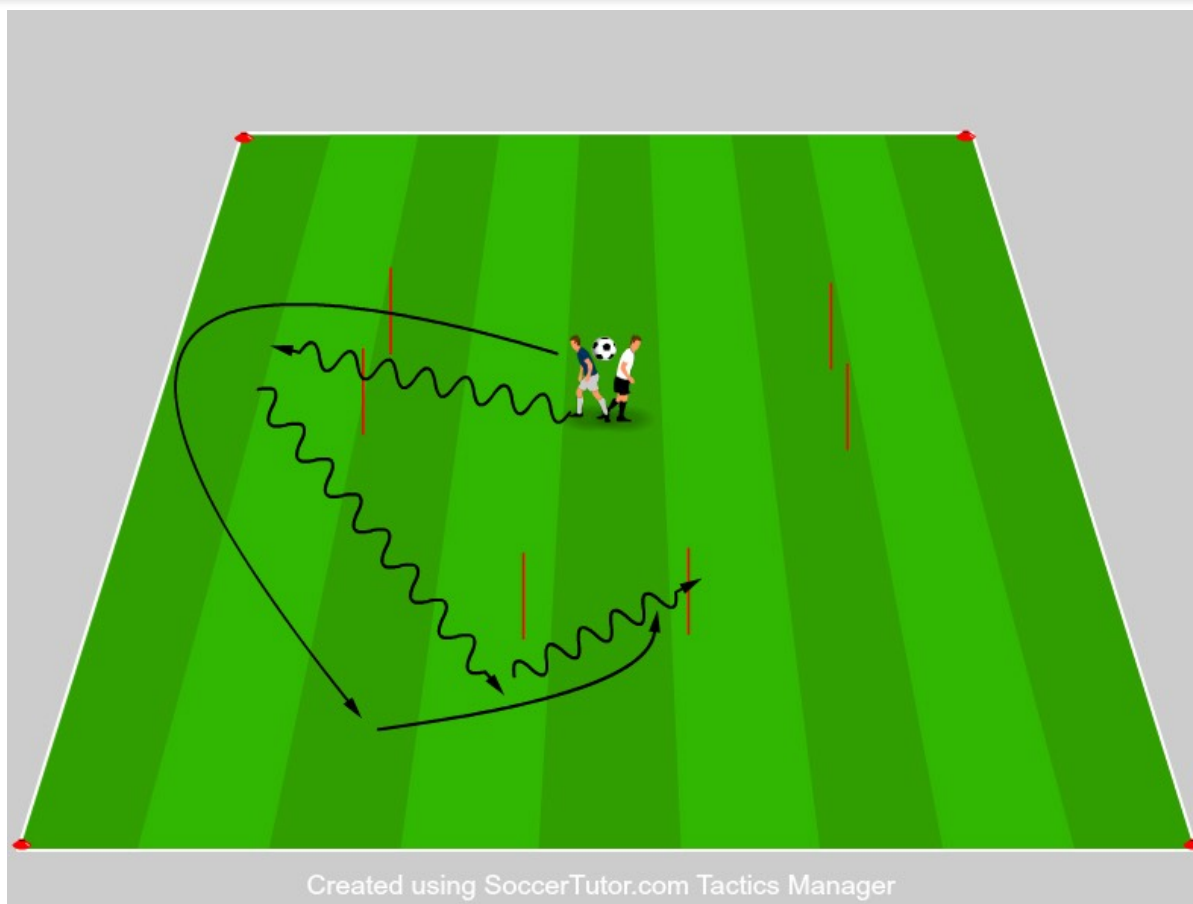
1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráča, keď sa vracia hráč späť.

COACH TIP:

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

1V1

TOPIC – STEP ON



SETUP:

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

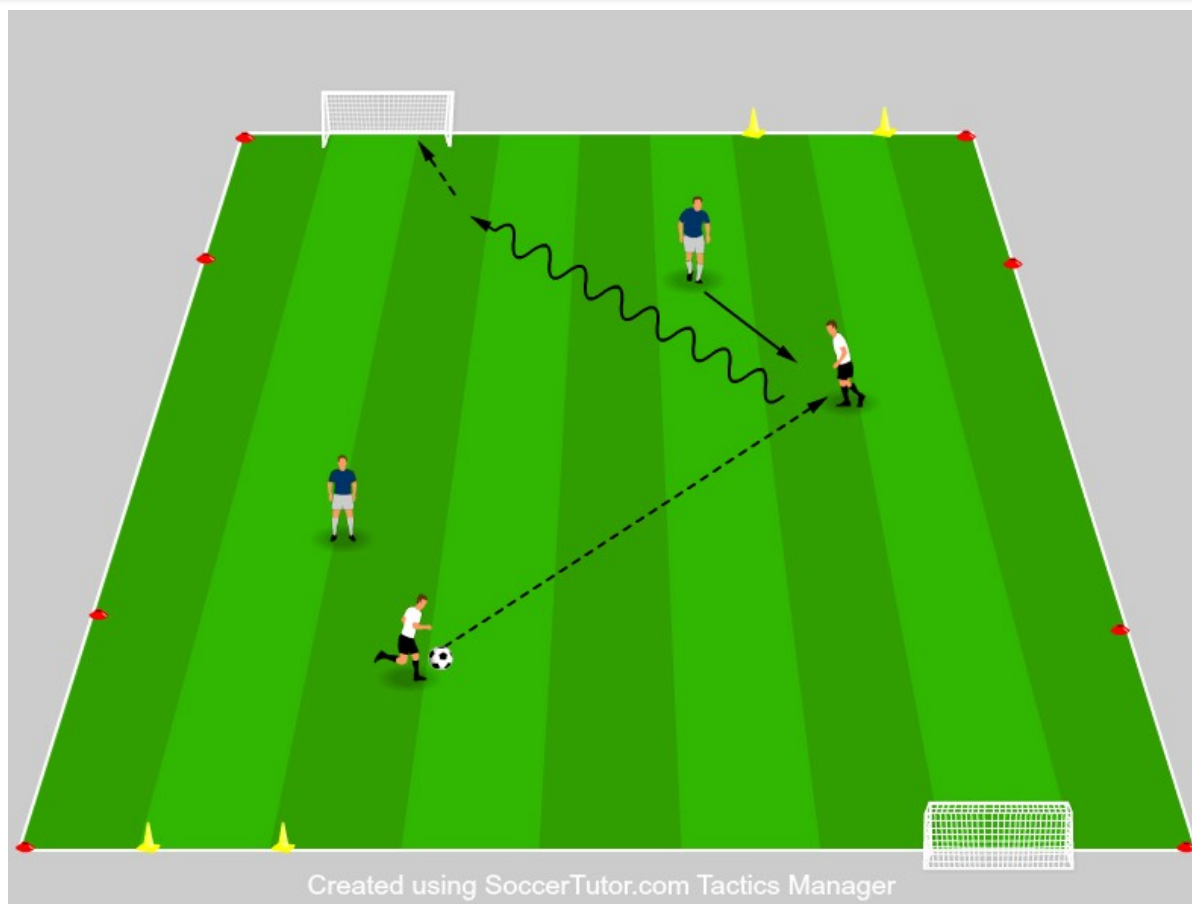
AKCIA:

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 + **INSIDE CUT** 5 bodov, bránka + **STEP ON** 10 bodov.
2. Upravte si ihrisko do rôznych tvarov.

COACH TIP:

**SETUP:**

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

AKCIA:

Voľná hra a gól platí do všetkých 4 brán.

VARIANTA:

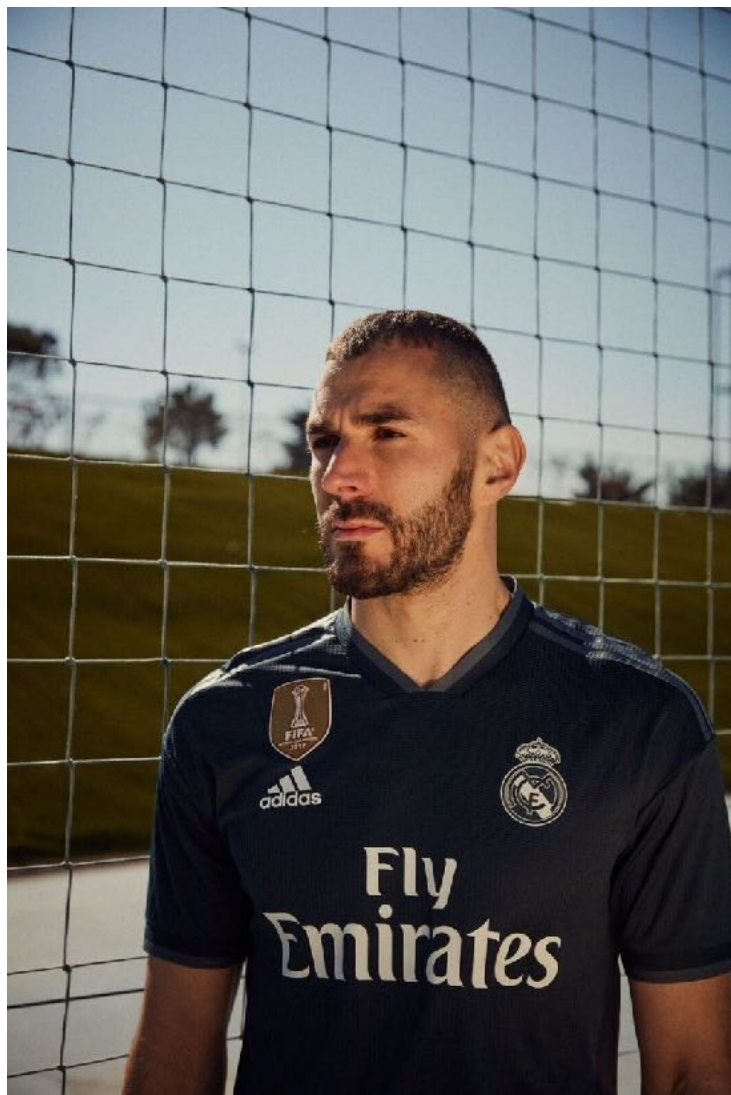
1. ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **STEP ON** a vráti sa do ihriska gól platí za 10 bodov.

COACH TIP:

Sleduj rozhodovanie hráčov (obchádzanie súpera alebo prihrávka).



COERVER® COACHING
BENZEMA
TOPIC
STEP ON



COERVER®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE



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

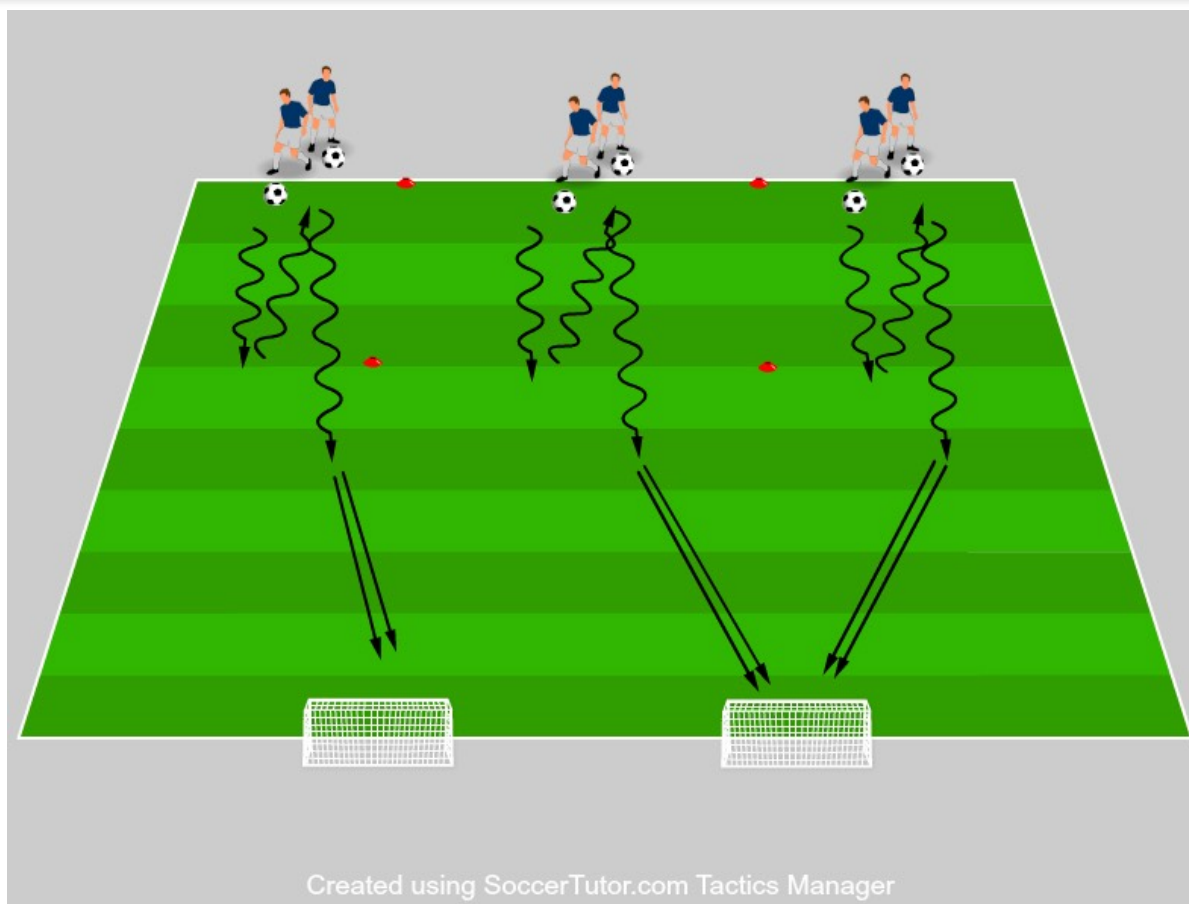
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

VARIANTA:

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

DRILL

TOPIC – STEP ON



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 **STEP ON**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a pred strelbou t.j. v poslednom úseku vykonáva kľučku HIGH WAVE.

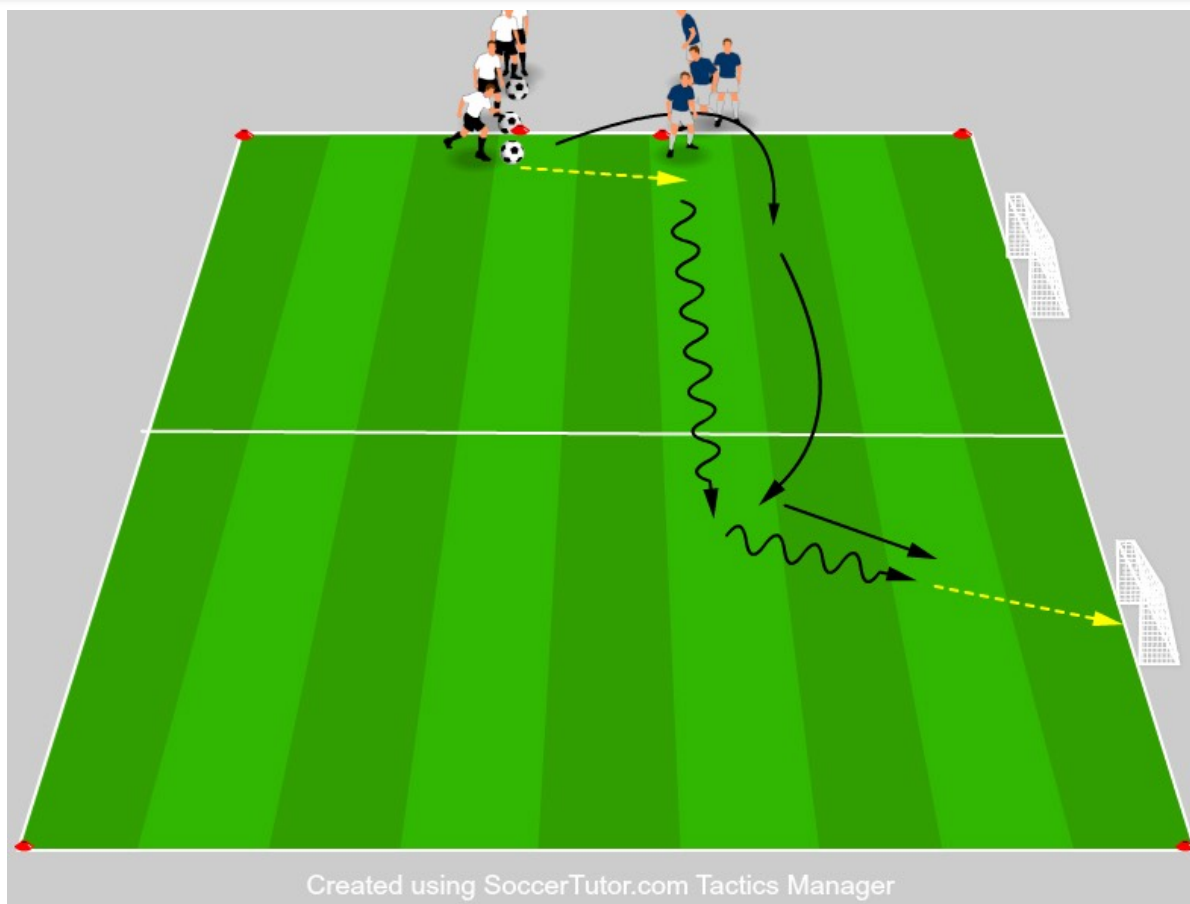
VARIANTA:

1. pravá noha
2. ľavá noha

COACH TIP:

Súťaž – skupina / individuálna.

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE



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:

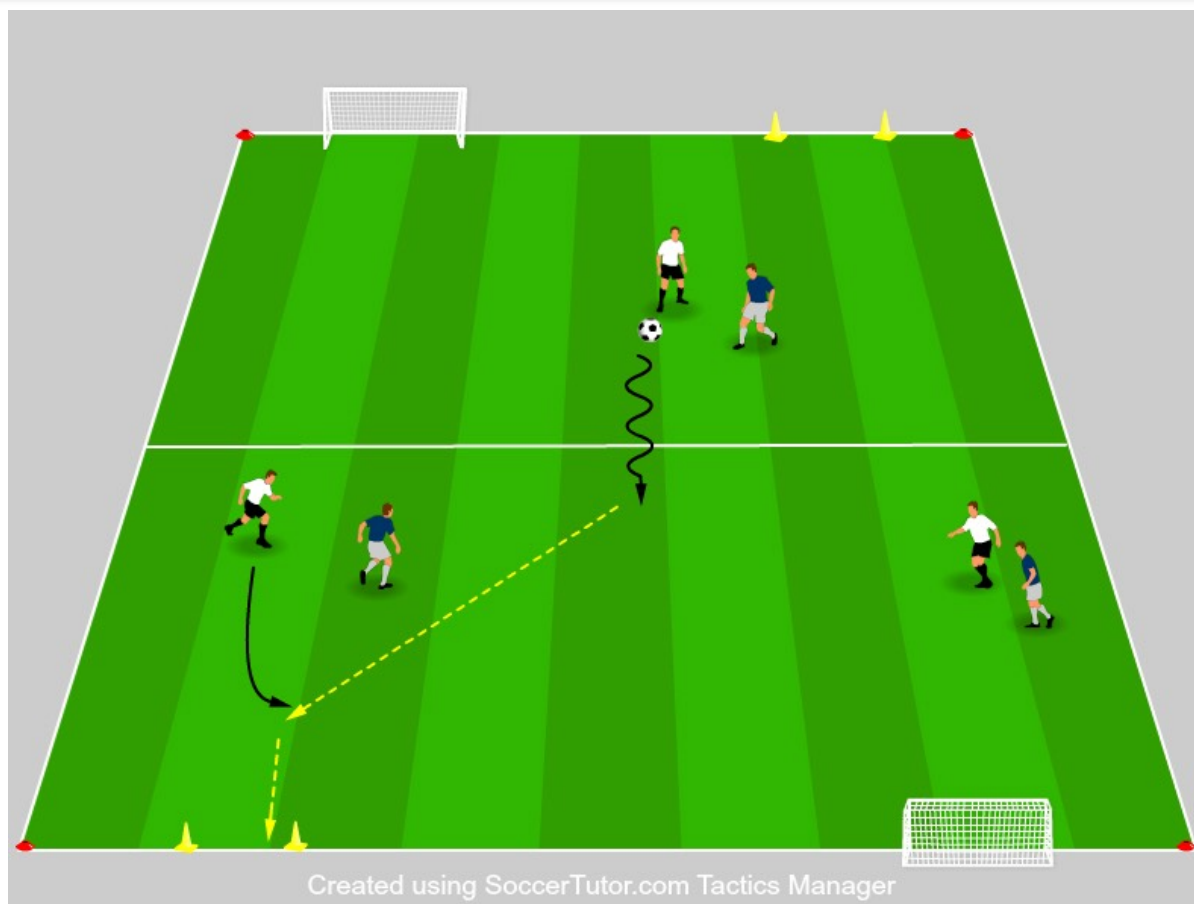
Hráč ktorý má loptu prihráva modrému hráčovi obieha červený kužeľ a stáva sa obráncom. Modrý hráč musí previesť loptu za polku a buď vykoná STEP ON a vráti sa a svystrelí do prvej bránky alebo vykoná HIGH WAVE a pokračuje ďalej a vystrelí do druhej bránky.

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).



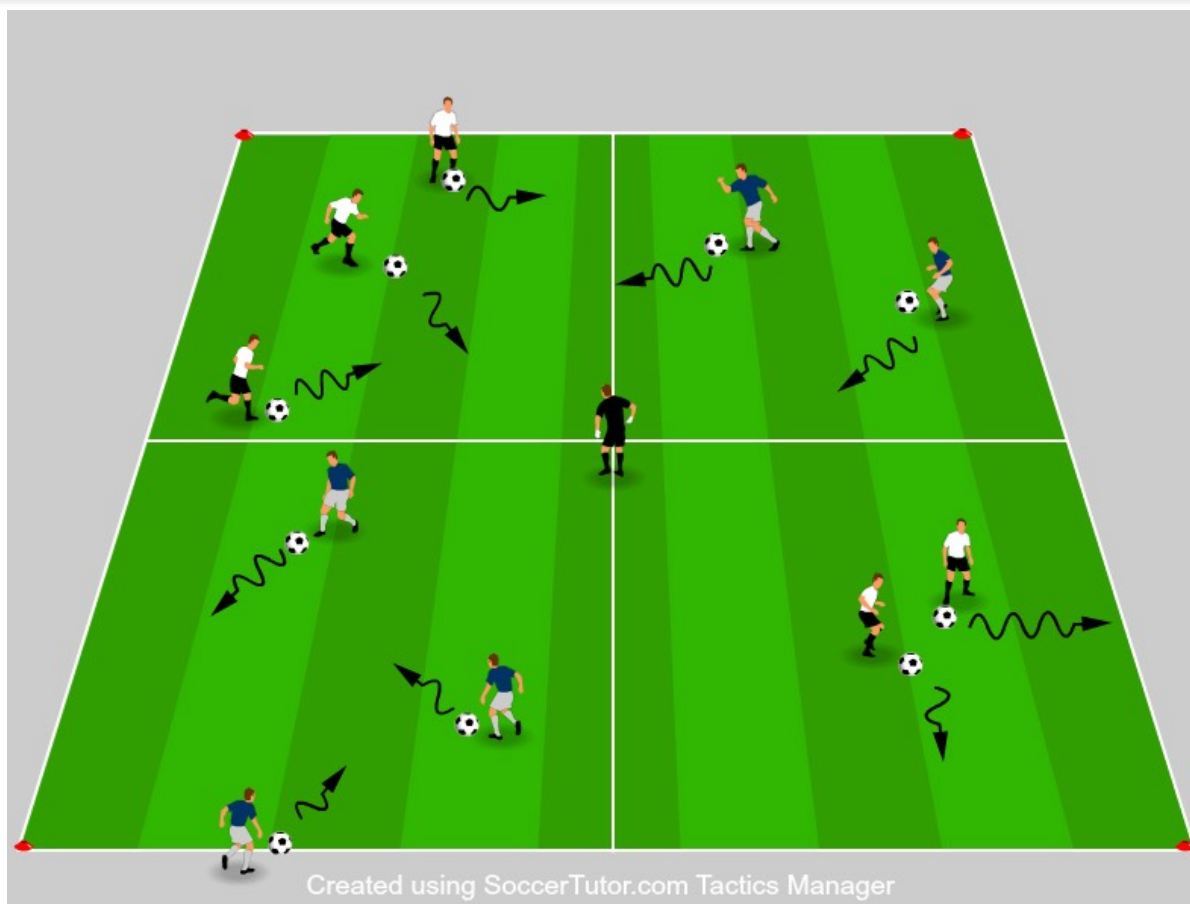
COERVER® COACHING
POGBA
TOPIC
U-TURN / U-TURN STEP OVER



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – U-TURN / U-TURN STEP OVER

**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:

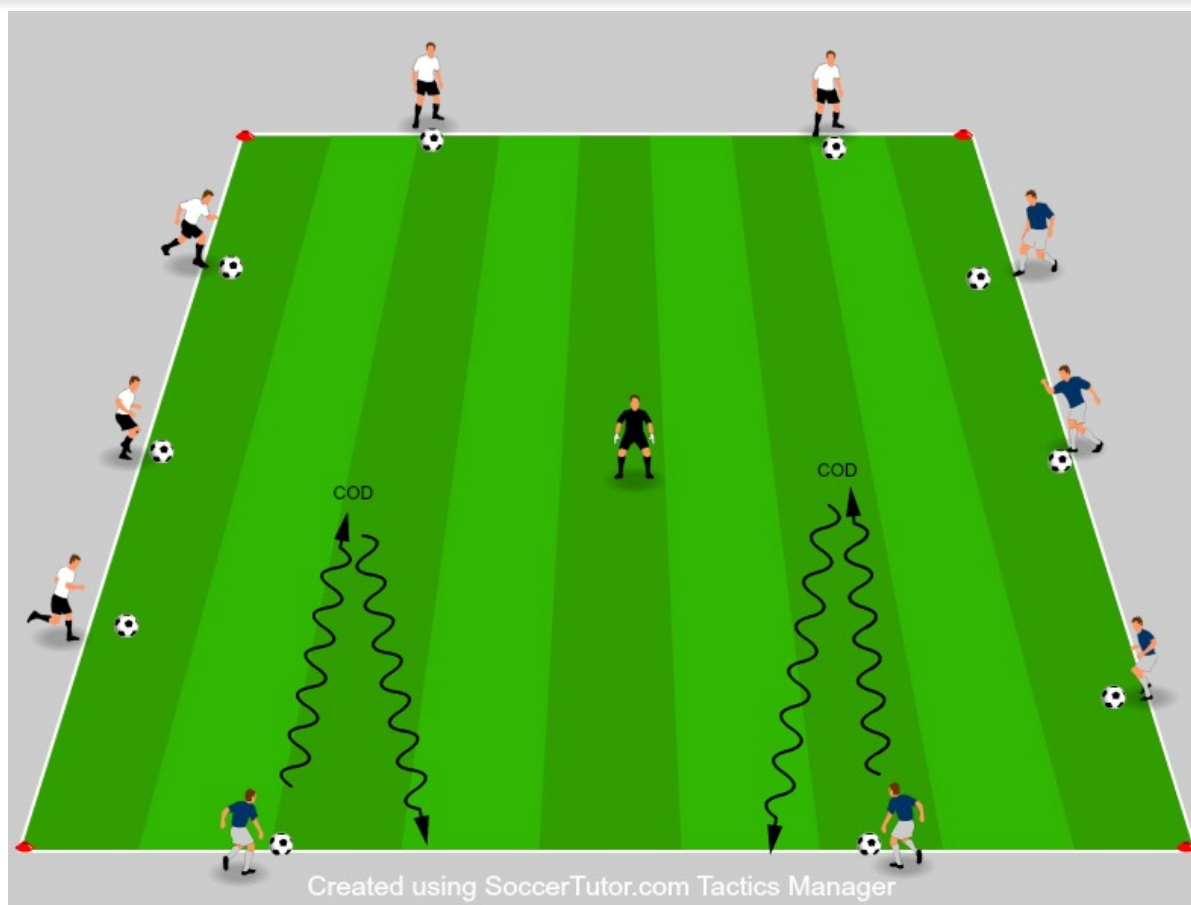
1. V každom štvorci určuje Ball Mastery hráč.

COACH TIP:

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

DRILL

TOPIC – U-TURN / U-TURN STEP OVER

**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:

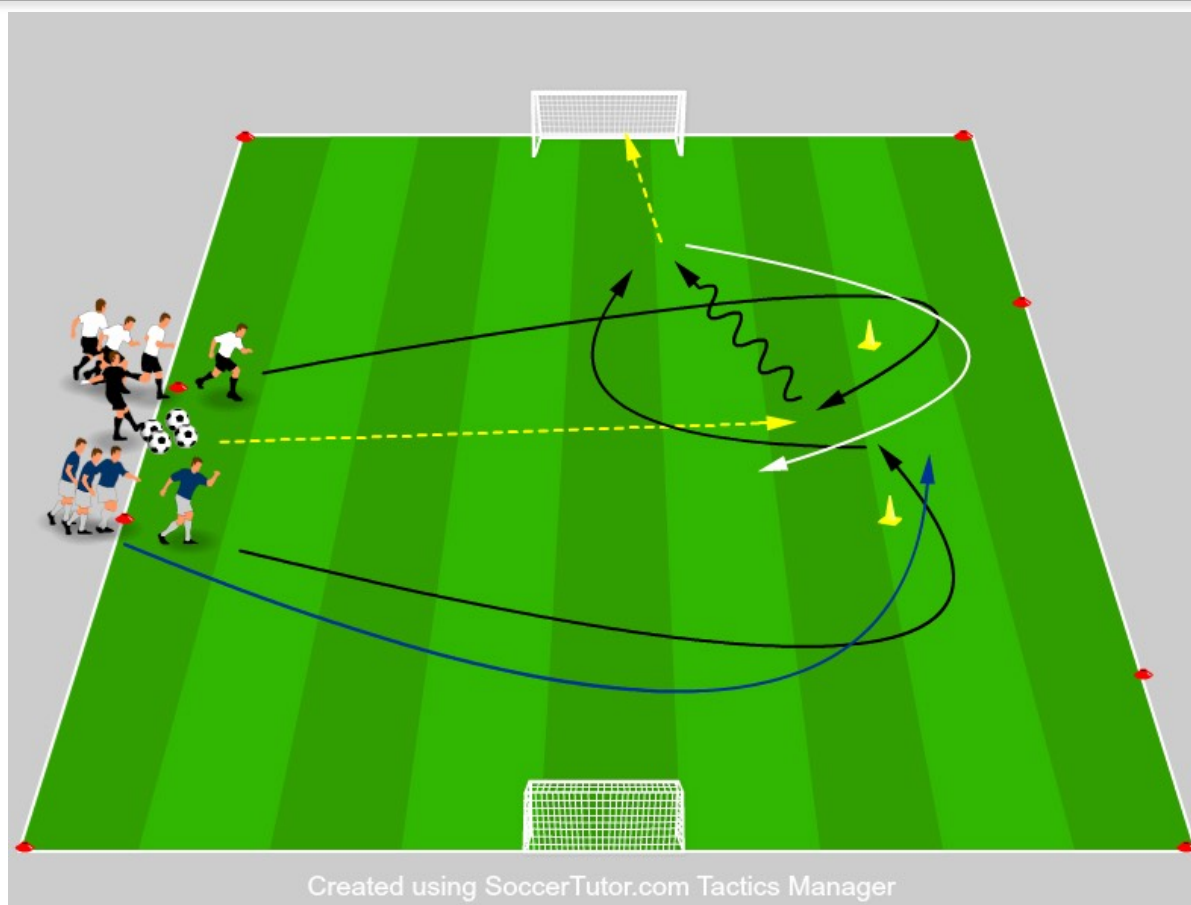
1. Kombinácia U TURN pravá ľavá
2. Kombinácia U TURN a U TURN STEP OVER

COACH TIP:

Všímajte si polohu chodidla pri kľučke.

FUN EXERCISES

TOPIC – U-TURN / U-TURN STEP OVER



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:

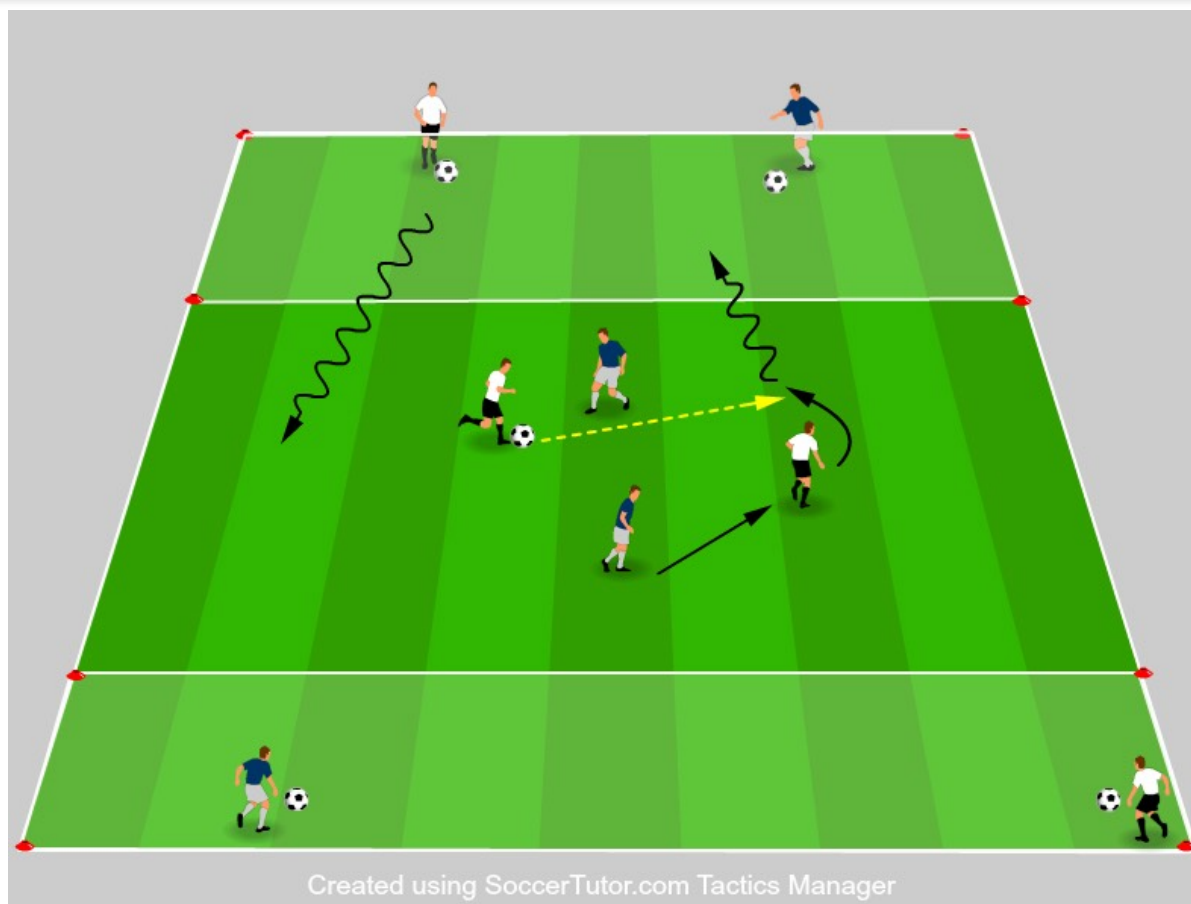
Na signál trénera obaja hráči obiehajú z vonkajšej strany žltý kúžeľ. Následne tréner prihráva loptu a hráči hrajú 1v1. Ak sa niektorému z nich podarí streliť gól, tak hráč ktorý strelil gól ostáva v hre a obieha svoj žltý kúžeľ naopak hráč, ktorý dostal gól ide preč a na miesto neho zo zástupu štartuje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



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

DYBALA

TOPIC

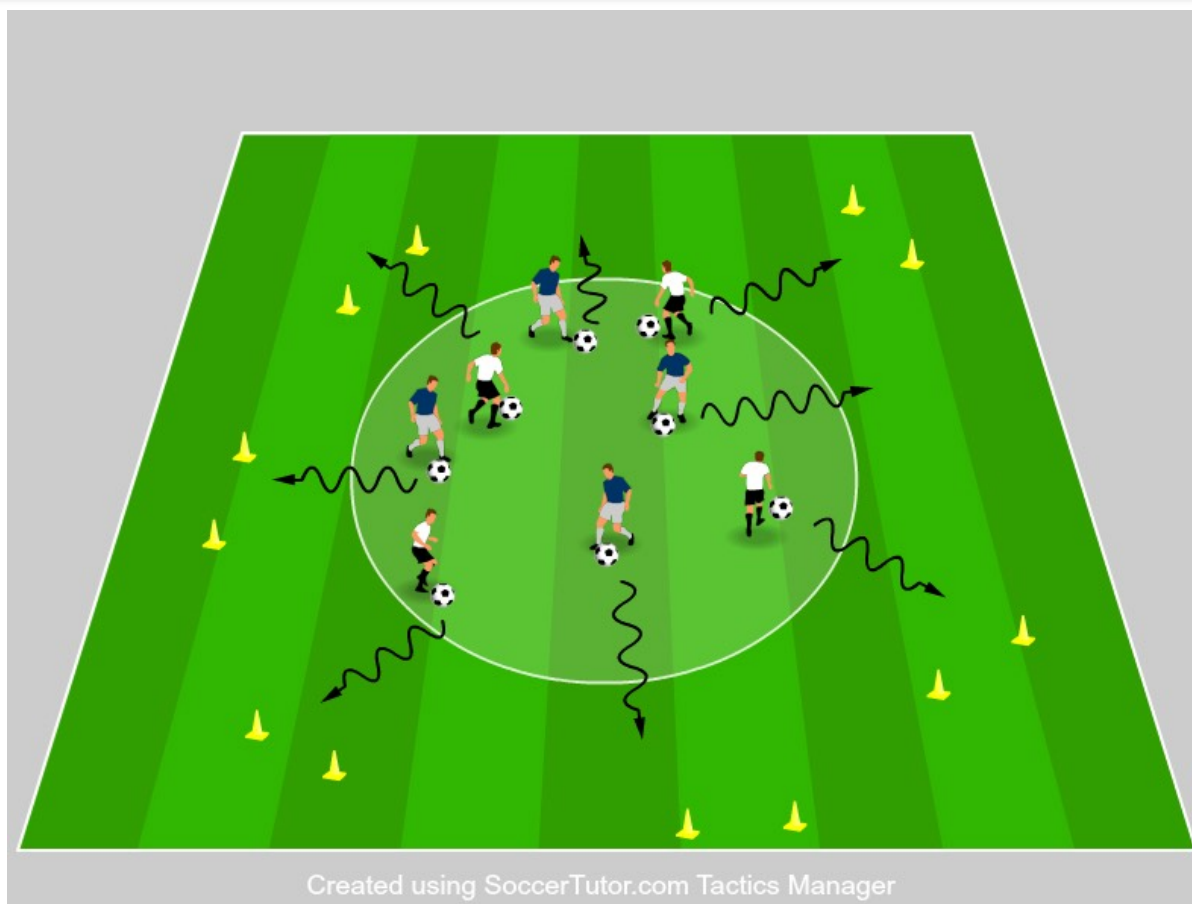
STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



coerver®
COACHING

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:

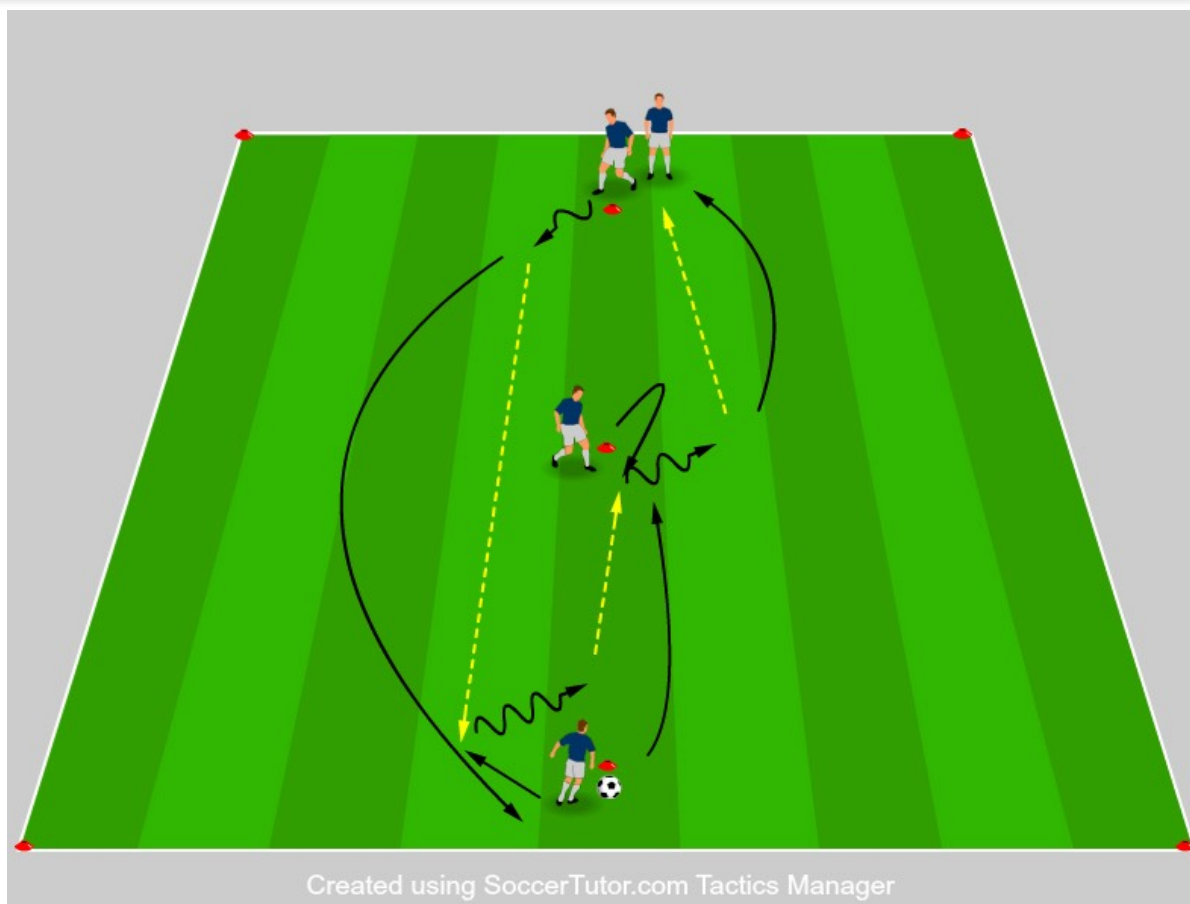
1. Streľba - branka = 1 bod, kužel = 2 body
2. Hrajte, že musia prebehnúť vedením lopty, čo najviac bránok. Striedajte nohy.

COACH TIP:

Sleduj odkiaľ hráči strieľajú a či sú úspešný.

DRILL

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



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.

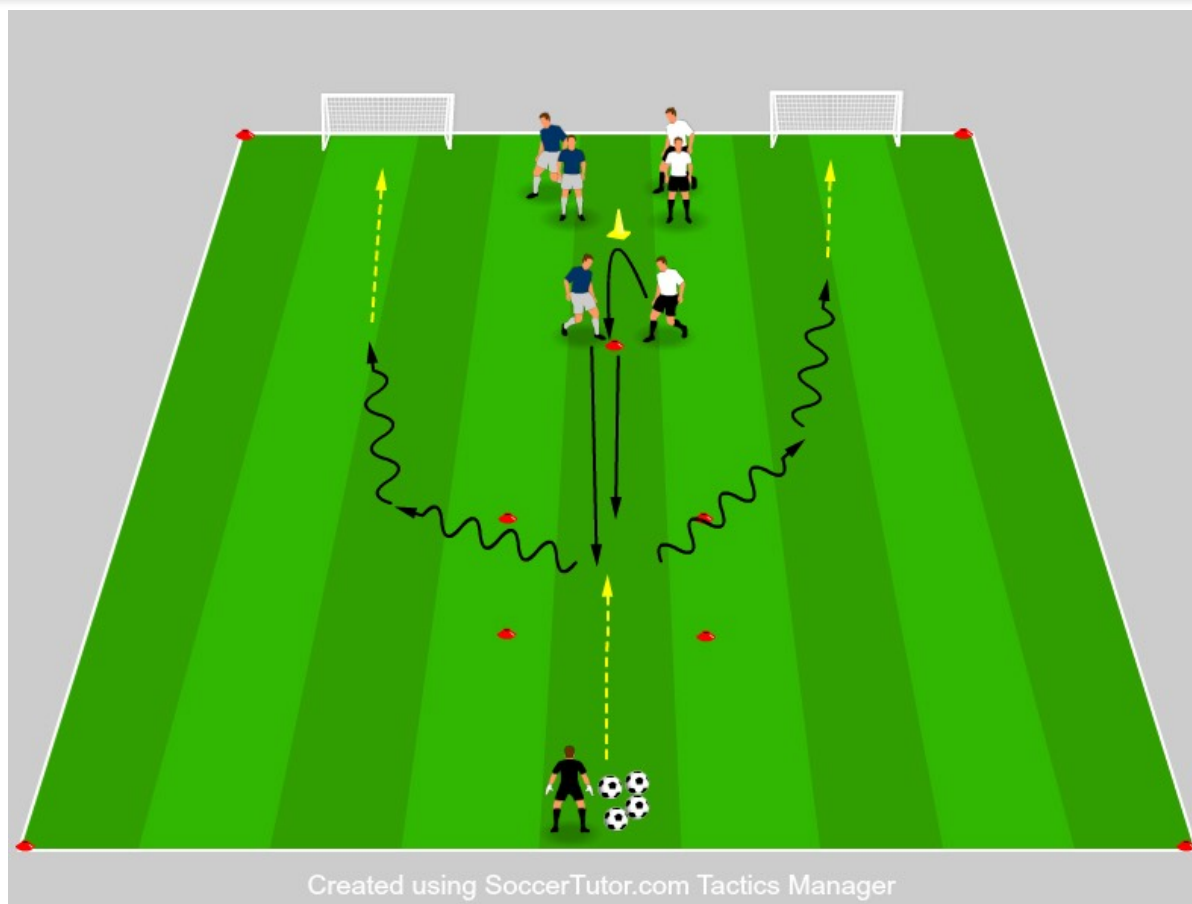
VARIANTA:

Hrajte na obe strany.

COACH TIP:

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

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.

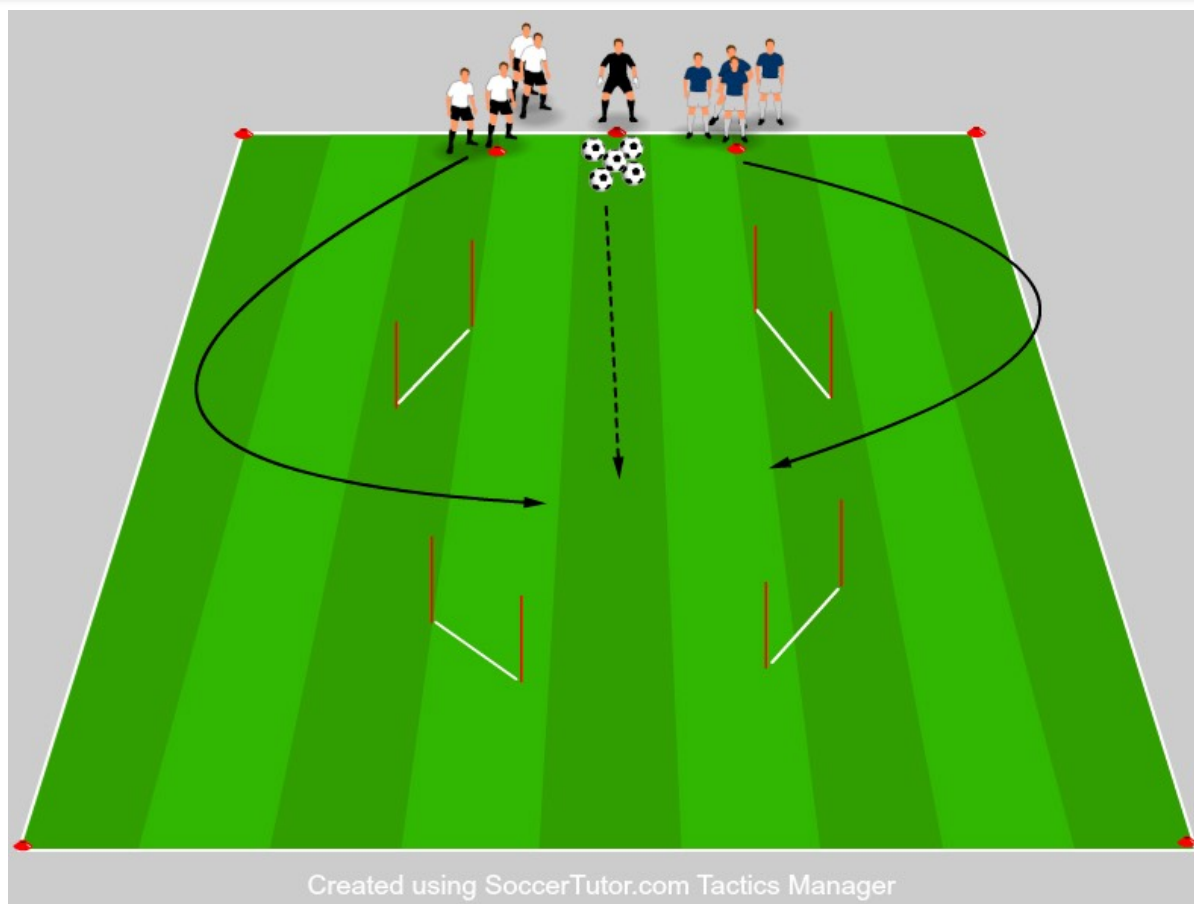
VARIANTA:

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.

SSG 2V2



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.



Prajeme veľa zábavy