



coerver®



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



coerver[®]
COACHING

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

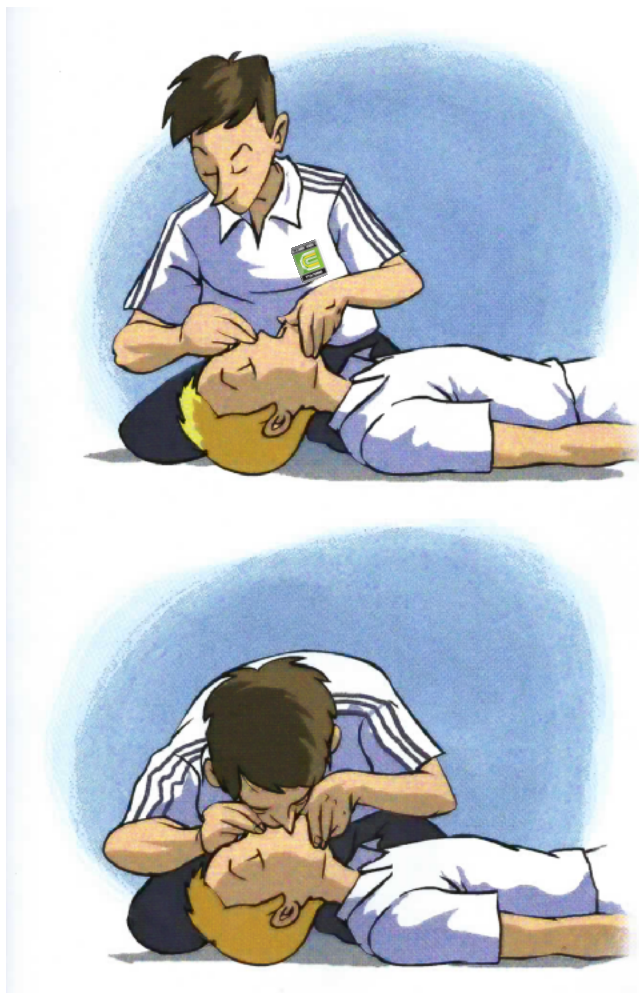
Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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, 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 CHOP



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – CHOP



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

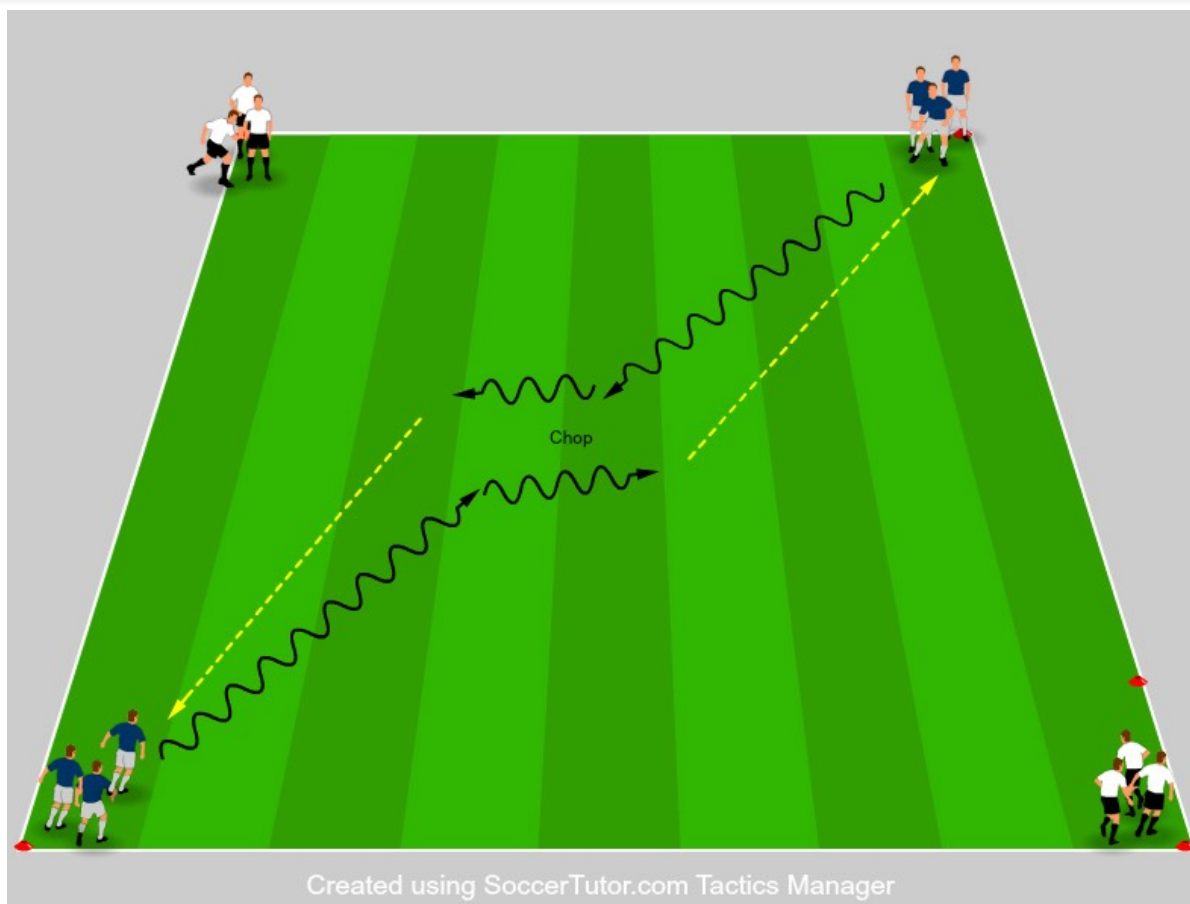
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty + CHOP a DOUBLE CHOP.

VARIANTA:

COACH TIP:
Sleduj prácu chodidiel a polohu rúk.

DRILL

TOPIC – CHOP



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

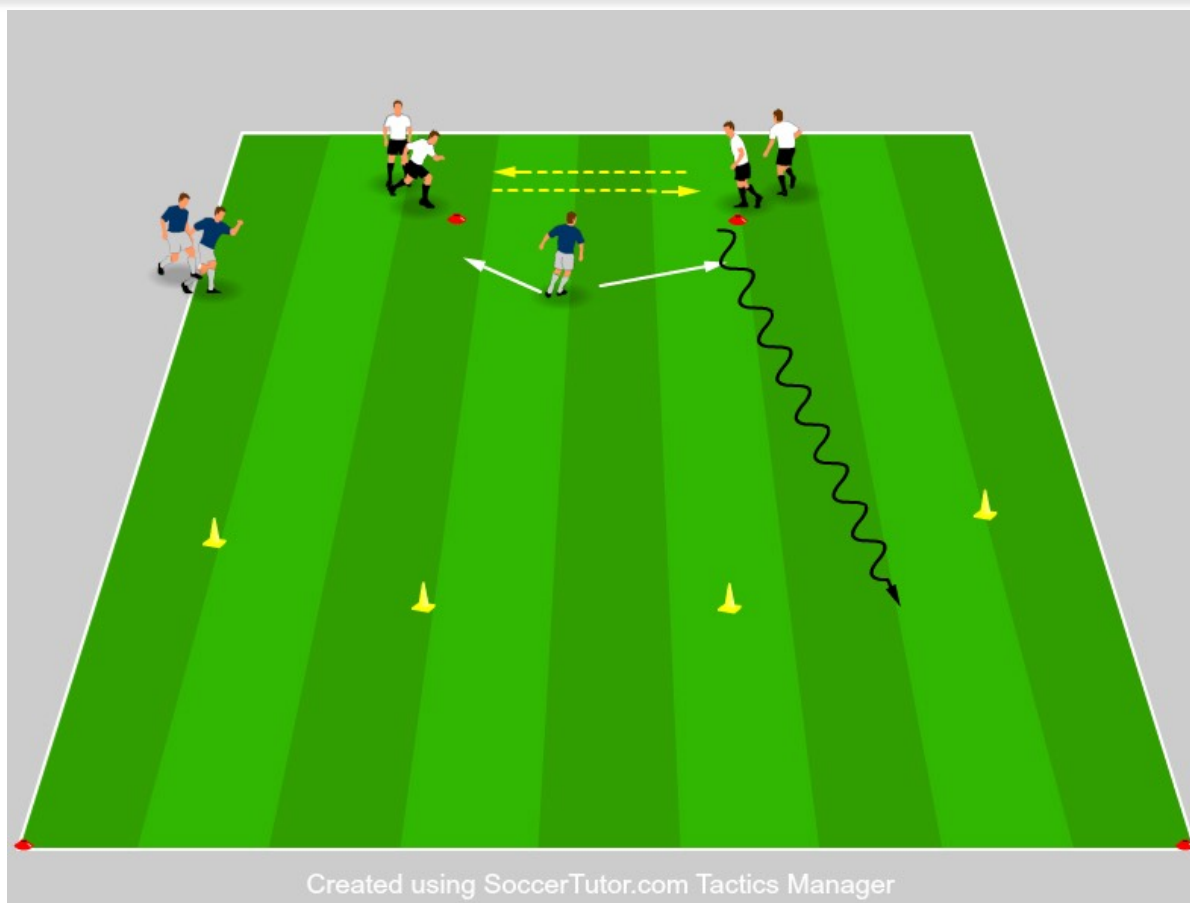
AKCIA:
Hráči si zakývajú rukami a to je signal pre štart cvičenia. Vždy idú naraz len 2 skupiny a to vždy rovnakej farby. Hráči v strede ihriska vykonajú kľučku CHOP/DOUBLE CHOP a zrýchlia po kľučke a prihrajú loptu do zástupu oproti. Potom nasleduje biele družstvo.

VARIANTA:
Trénujte len s vedením lopty po kľučke.

COACH TIP:
Sledujte prvý dotyk po kľučke.

1V1

TOPIC – CHOP



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:

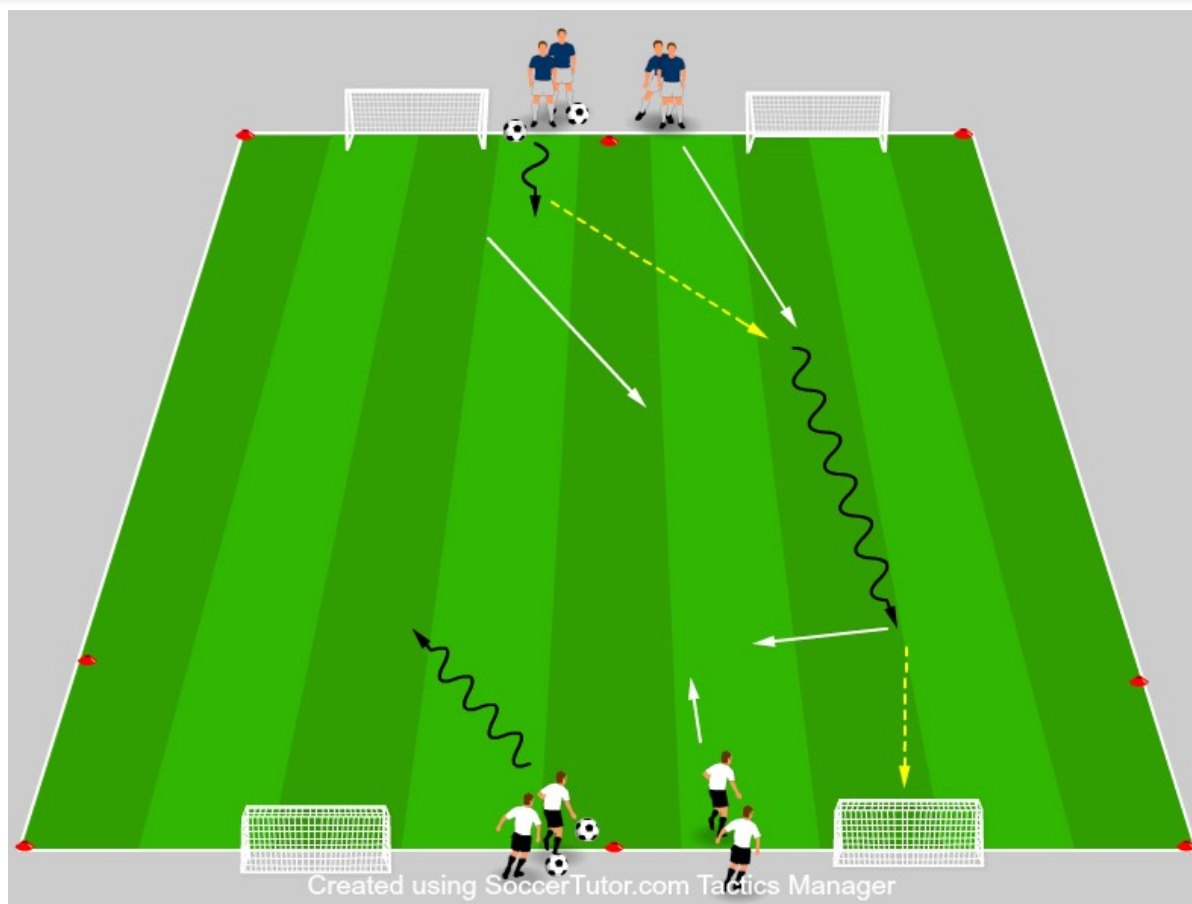
Hráči si prihrávajú loptu medzi sebou. Obránca sa pohybom snaží vždy zatvoriť priestor, aby sa útočník ľahko nedostal k žltým bránkam. Akcia začne, keď sa ľubovoľný hráč rozhodne prebrať loptu smerom dopredu. Vtedy začína plná aktivita obráncu so snahou získať loptu a previesť ju cez červené kúžele.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



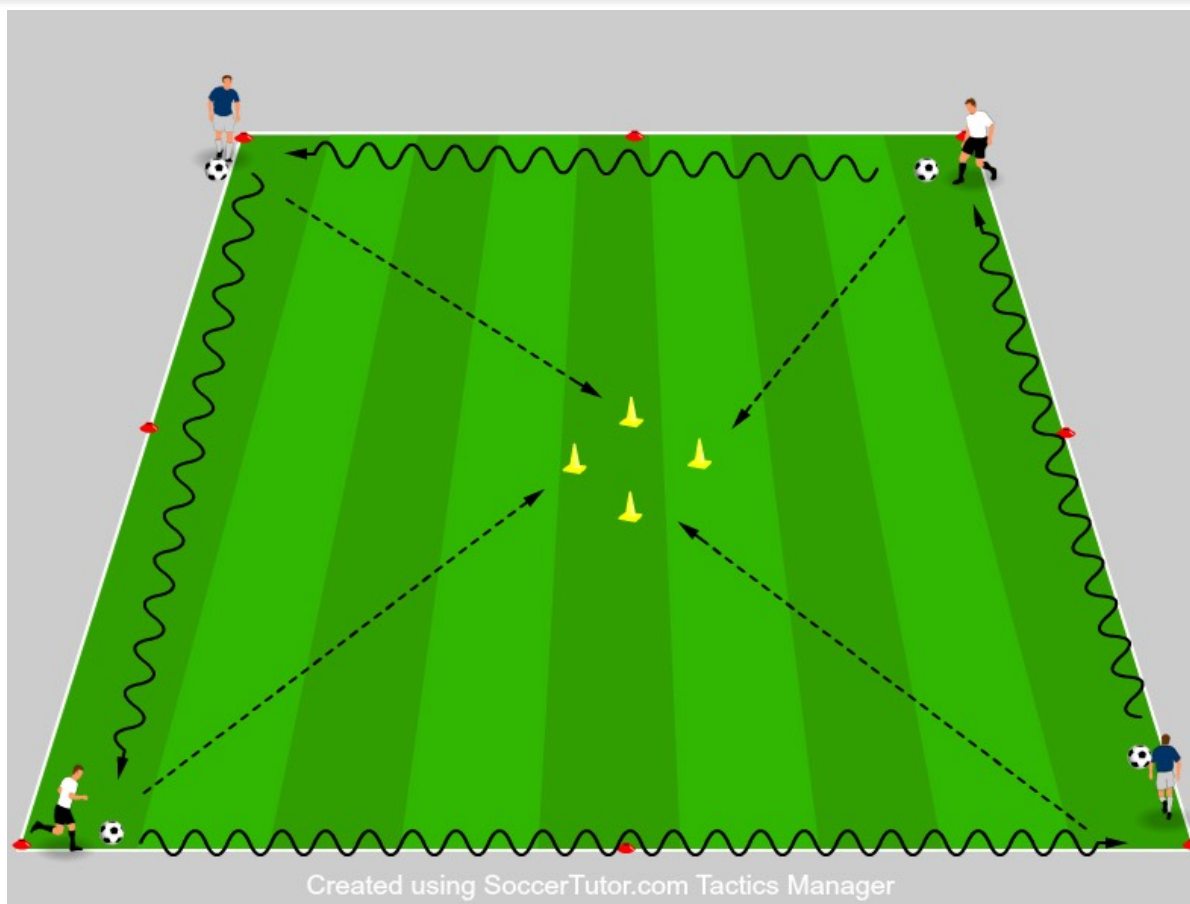
COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
DOUBLE CHOP



coerver®
COACHING

FUN GAMES

DOUBLE CHOP

**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 urobia zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA:

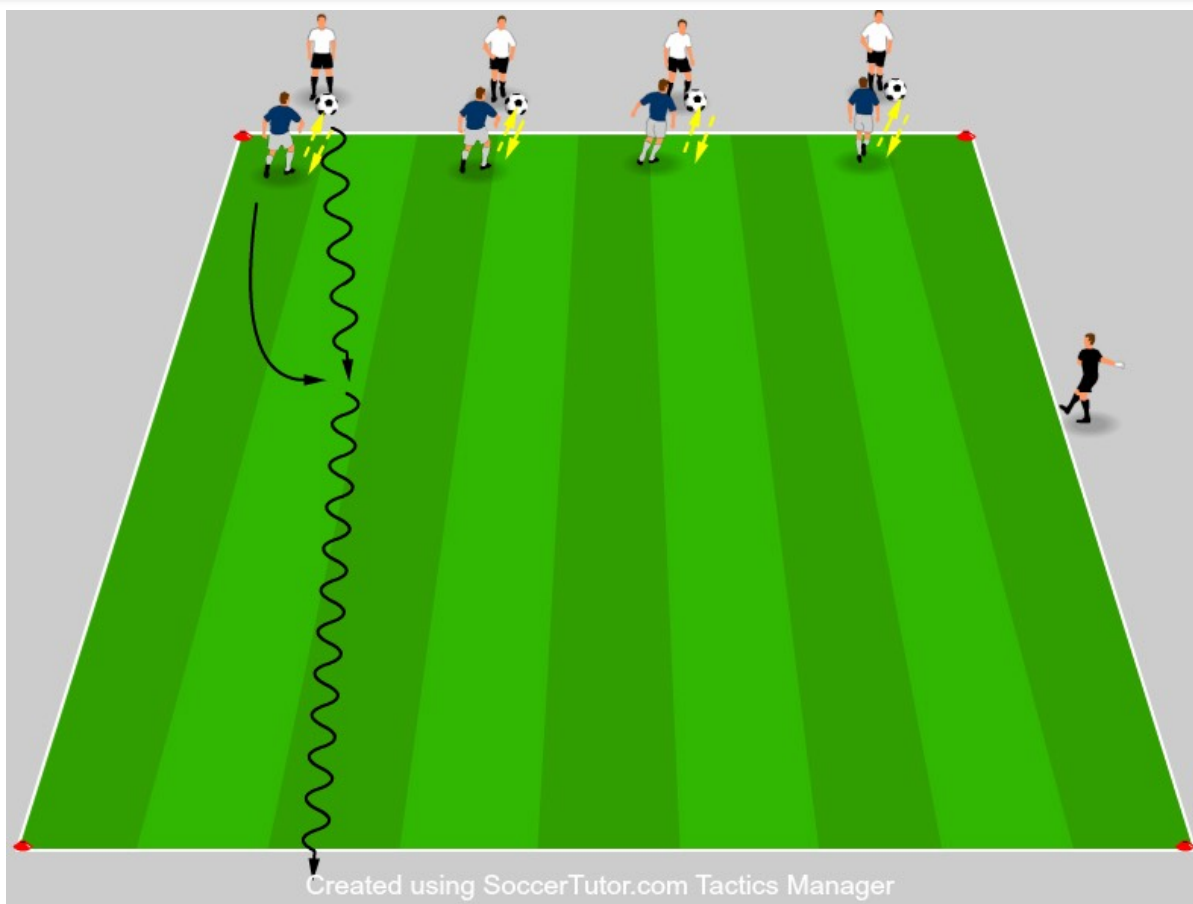
1. Pri vedení v polke každej strany štvorca využije **CHOP / DOUBLE CHOP**

COACH TIP:

Sleduj ako hráči zakončujú na kúžeľ. 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 čísla. 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.

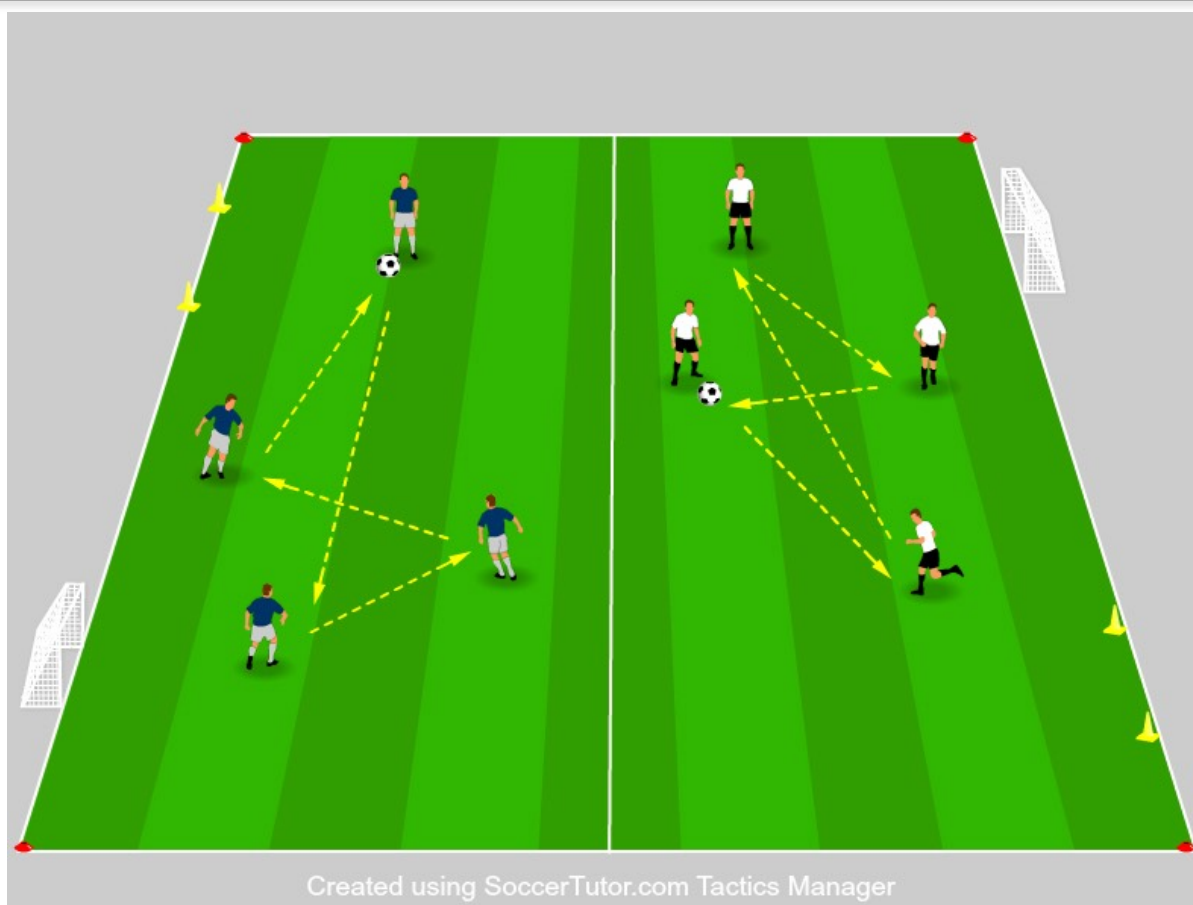
VARIANTA:

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.

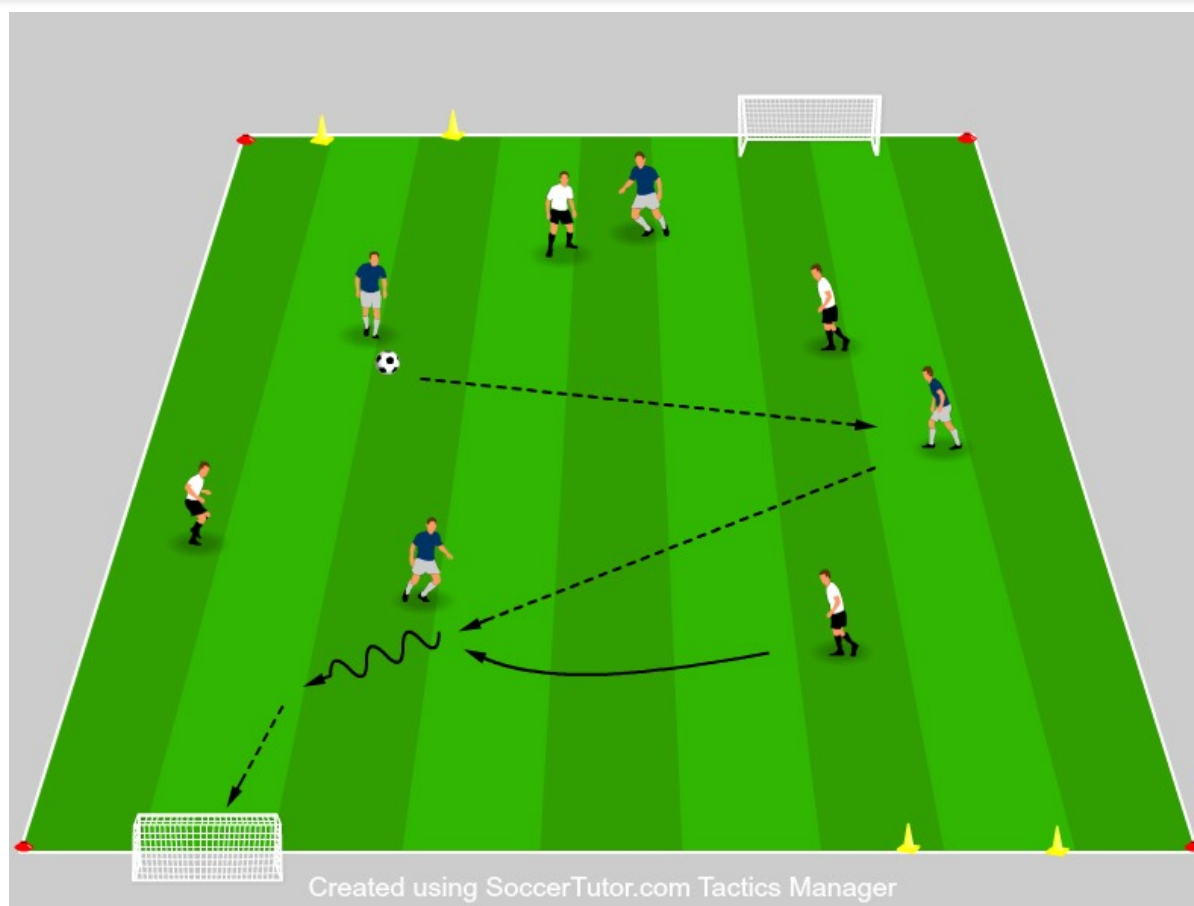
VARIANTA:

1. Hrajte 2v2
2. Hrajte 1V3

COACH TIP:

Snažte sa, aby hráči dávali góly, čo najrýchlejšie.

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.



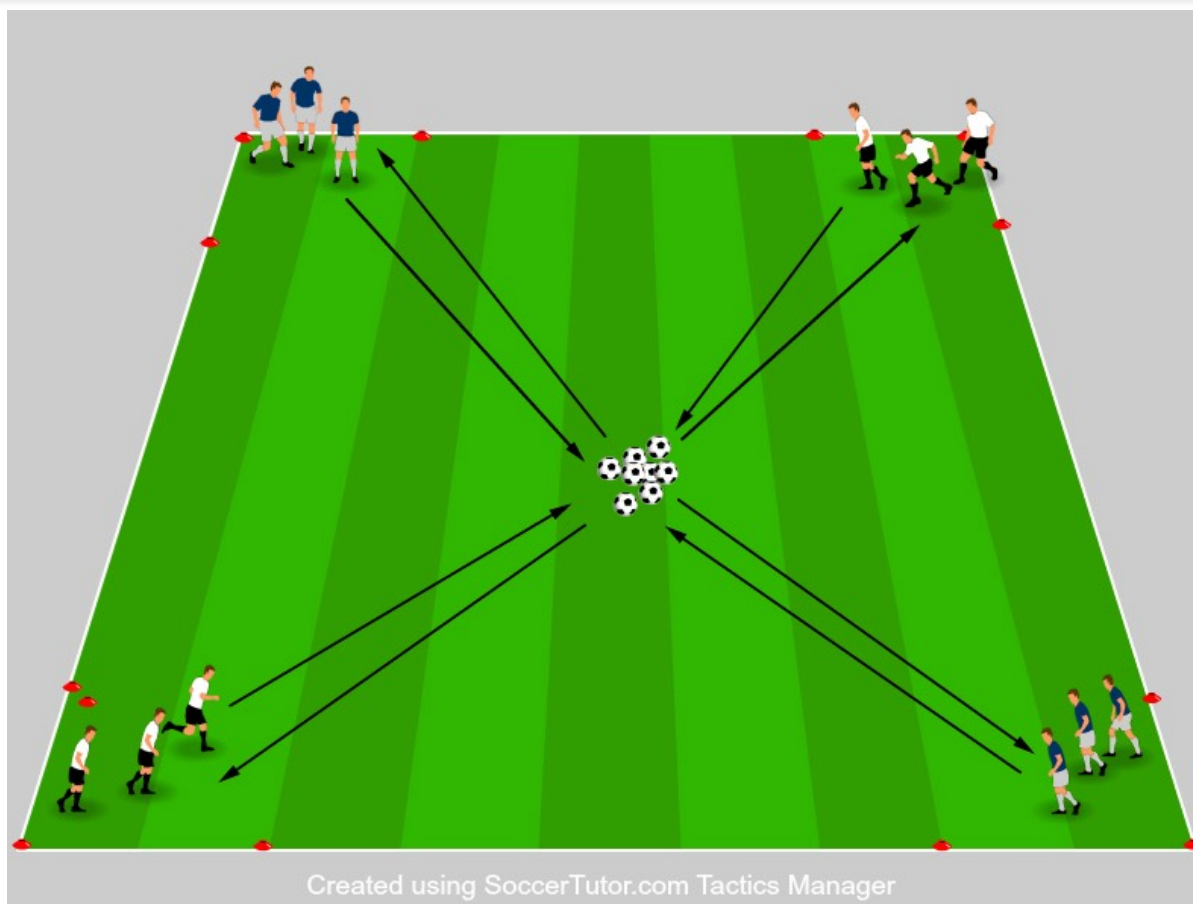
COERVER® COACHING
BENZEMA
TOPIC
HIGH WAVE



coerver®
COACHING

FUN GAMES

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE

**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

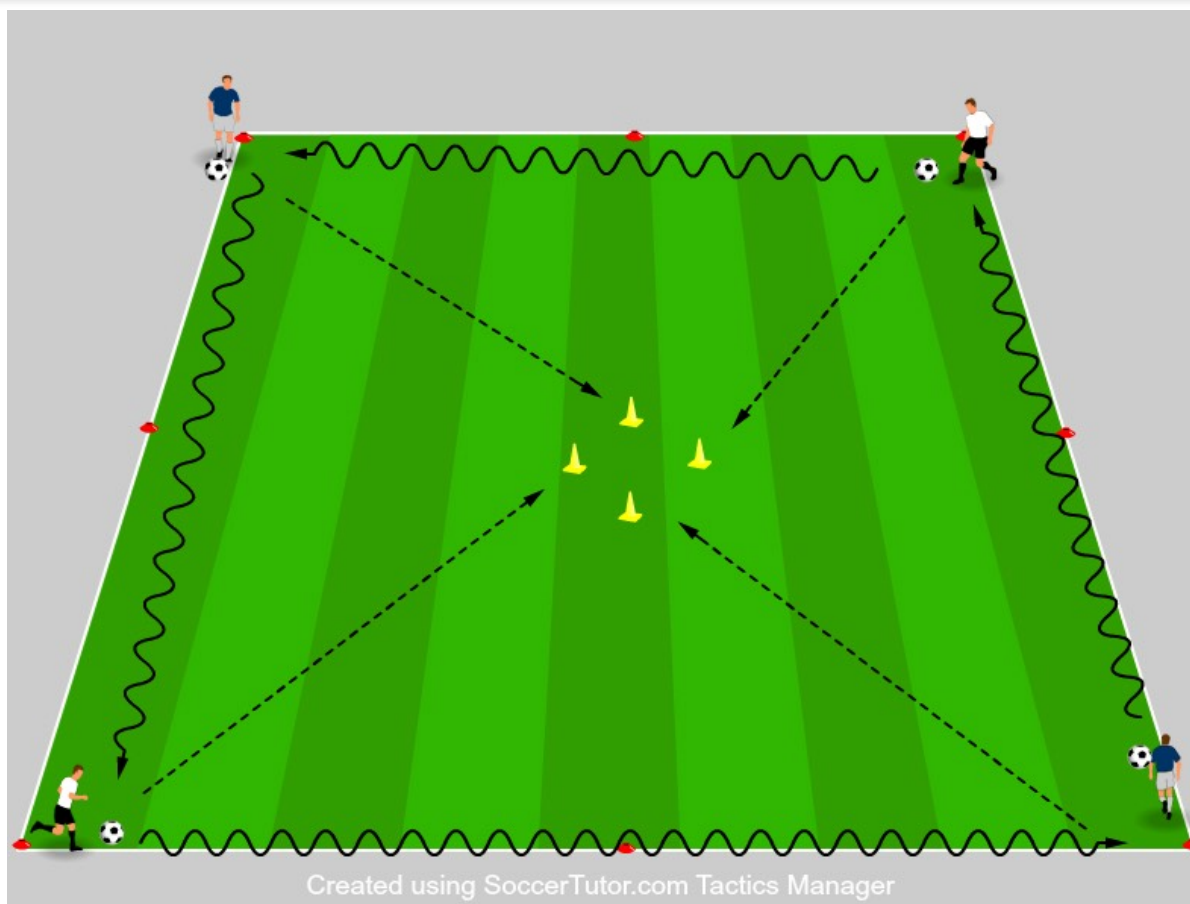
2: kradnutie nohou – hráči kradnú loptu so **STEP ON** a po ceste naspäť musia vykonať **HIGH WAVE**

COACH TIP:

Upravte ihrisko podľa veku a od úrovne hráčov.

FUN EXRCISES

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE



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 urobia zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

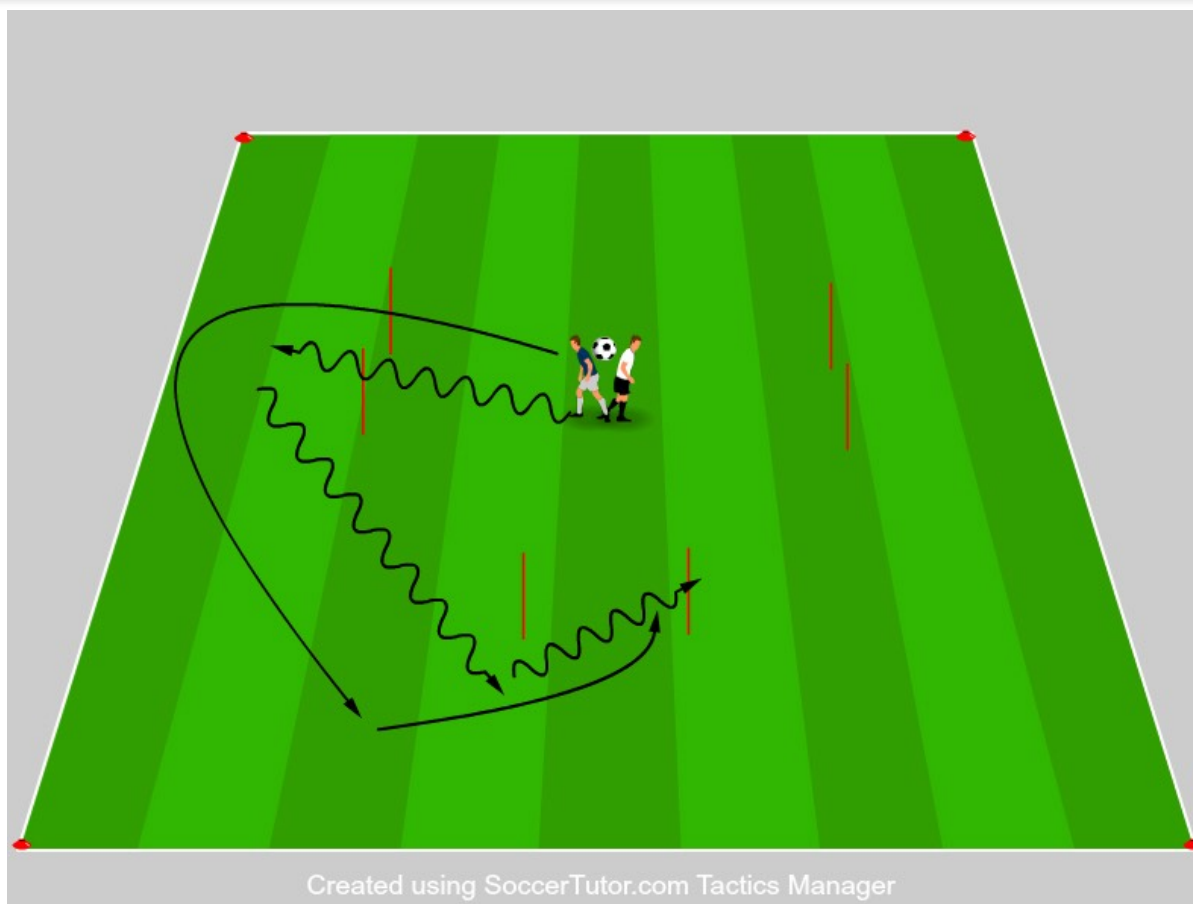
VARIANTA:

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

COACH TIP:

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

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE

**SETUP:**

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

AKCIA:

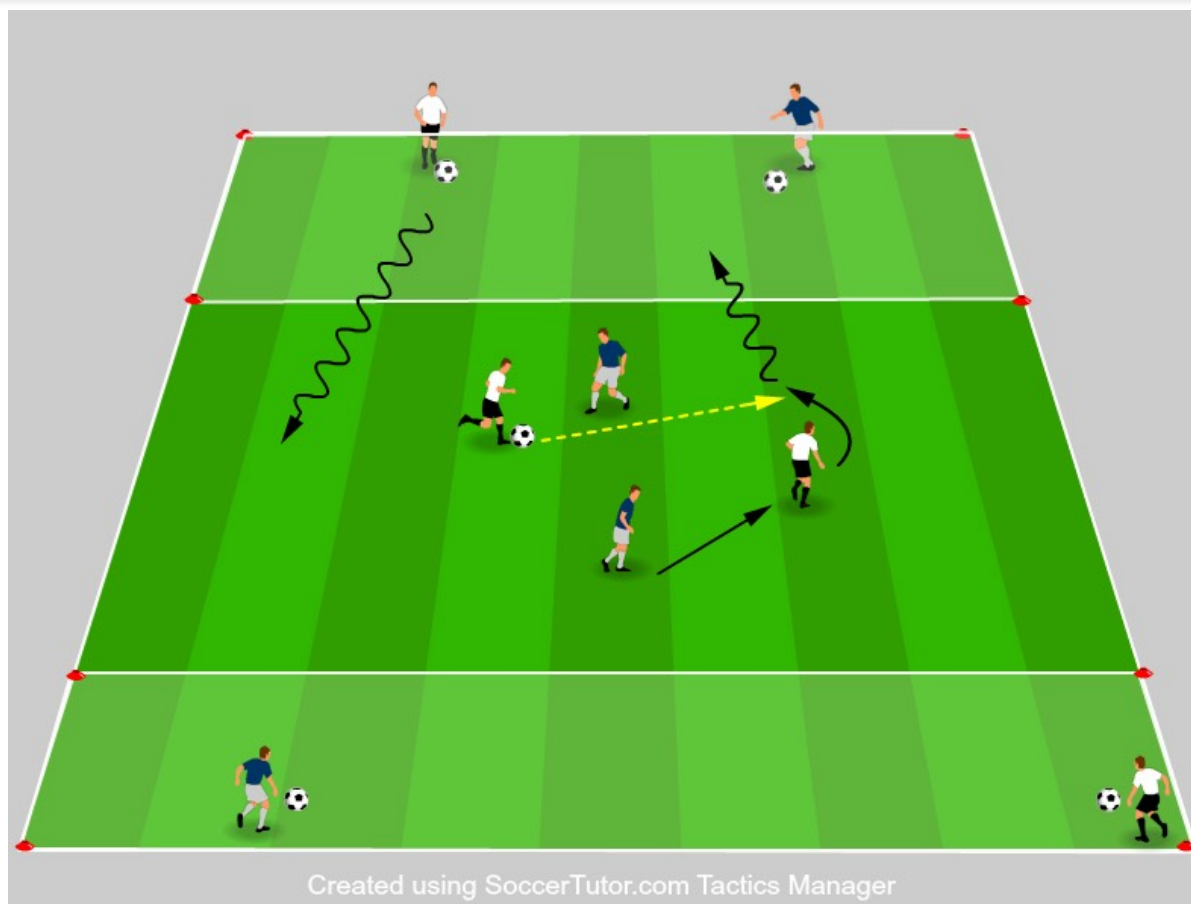
Hráči sú otočení chrbtom k sebe a majú loptu medzi sebou opretú o chrbát, hra začína na trénerov signál, cieľom hráča je prejsť cez dve bránky.

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:
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 naspať 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
TOPIC
STEP ON



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE



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

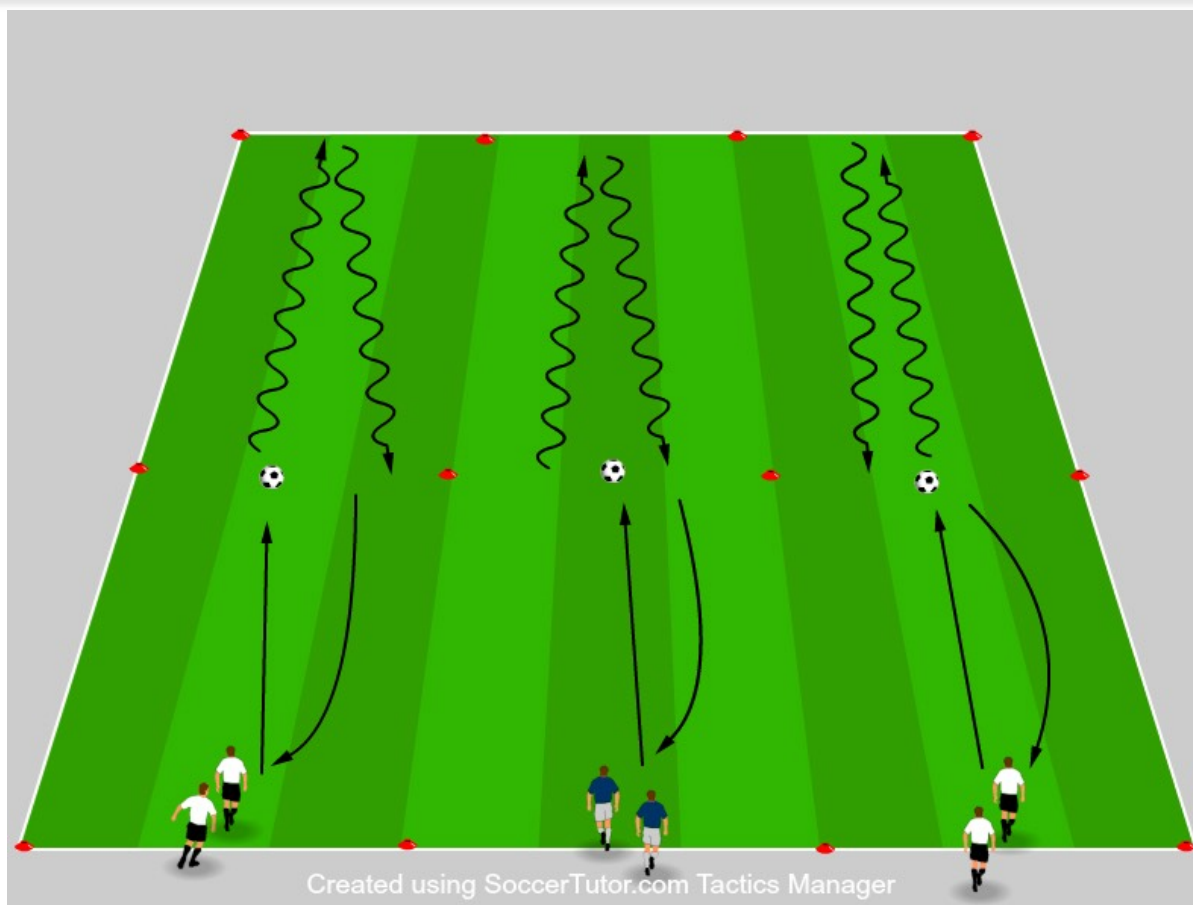
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

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 / 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.

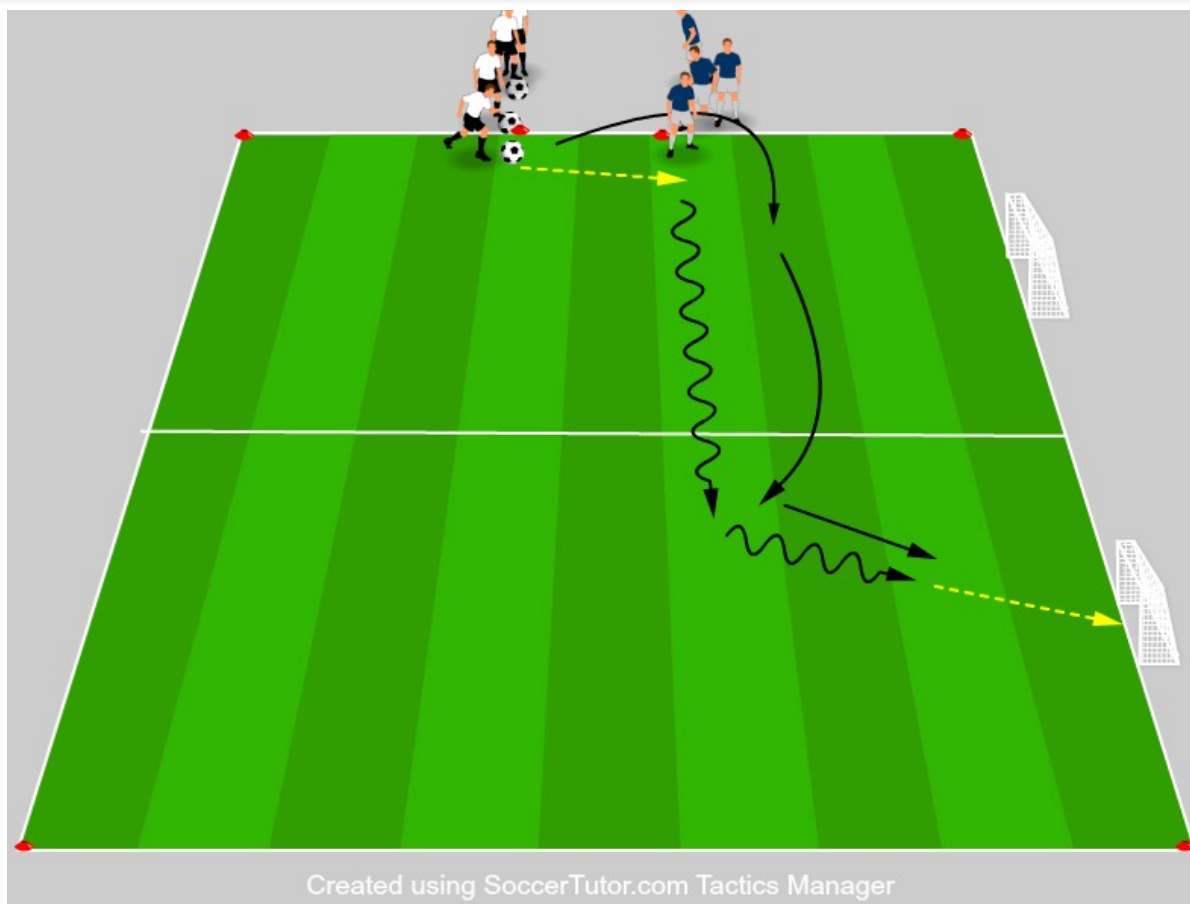
VARIANTA:

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.

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE

**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:

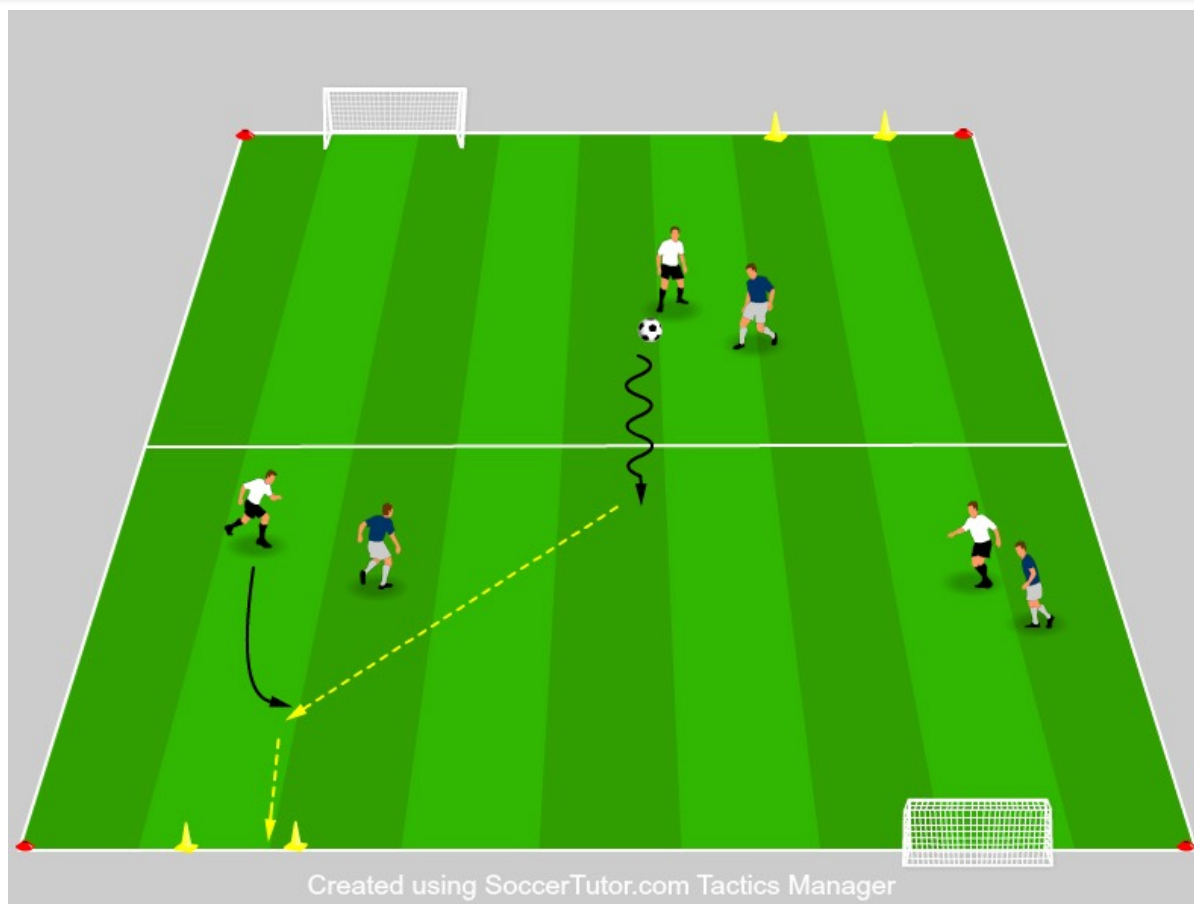
Hráč ktorý má loptu prihráva modrému hráčovi obieha červený kužeľ a stáva sa obráncom. Modrý hráč musí previesť loptu za polku a buď vykoná STEP ON a vráti sa a svystrelí do prvej bránky alebo vykoná HIGH WAVE a pokračuje ďalej a vystrelí do druhej bránky.

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).



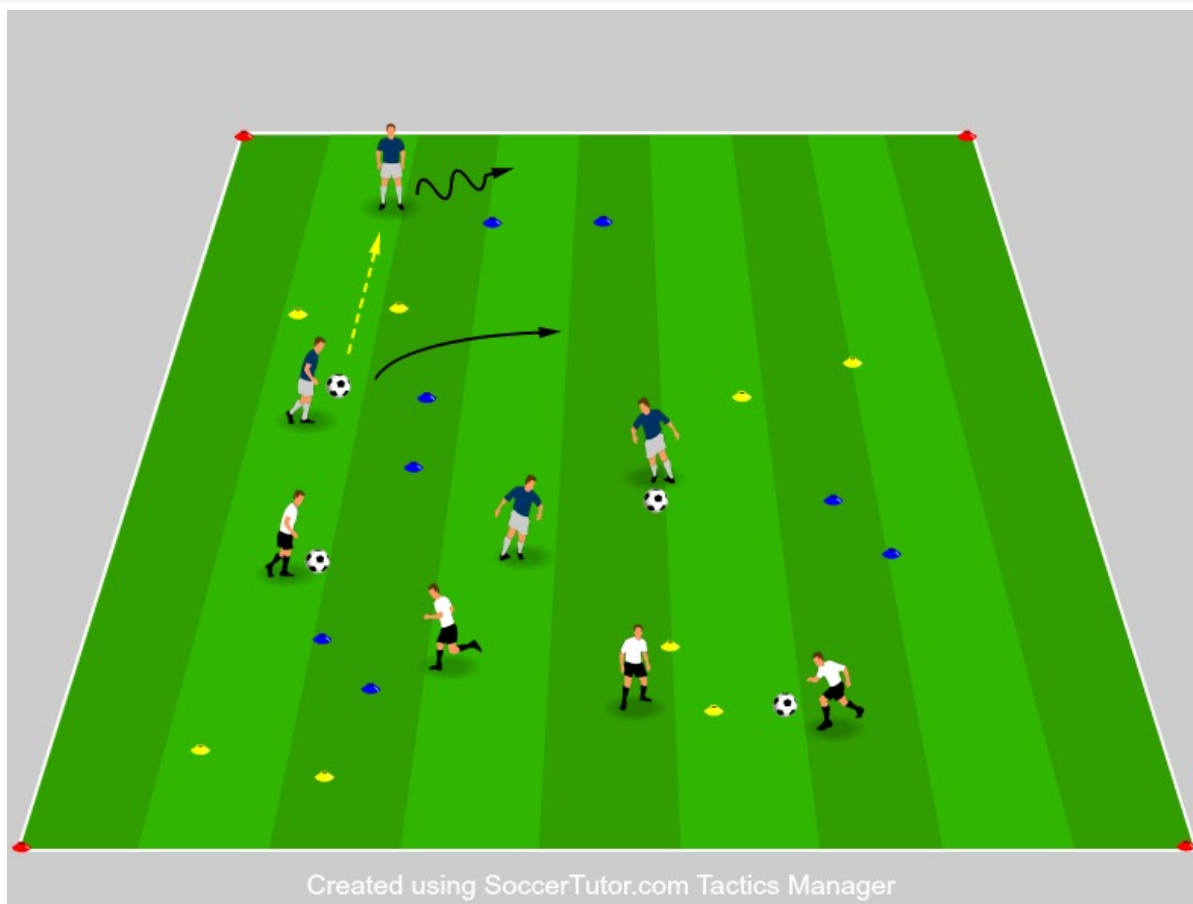
COERVER® COACHING
DYBALA
TOPIC
SHIMMY STEP OVER



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

Ihrisko 20 x 20 m, Dvojička 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.

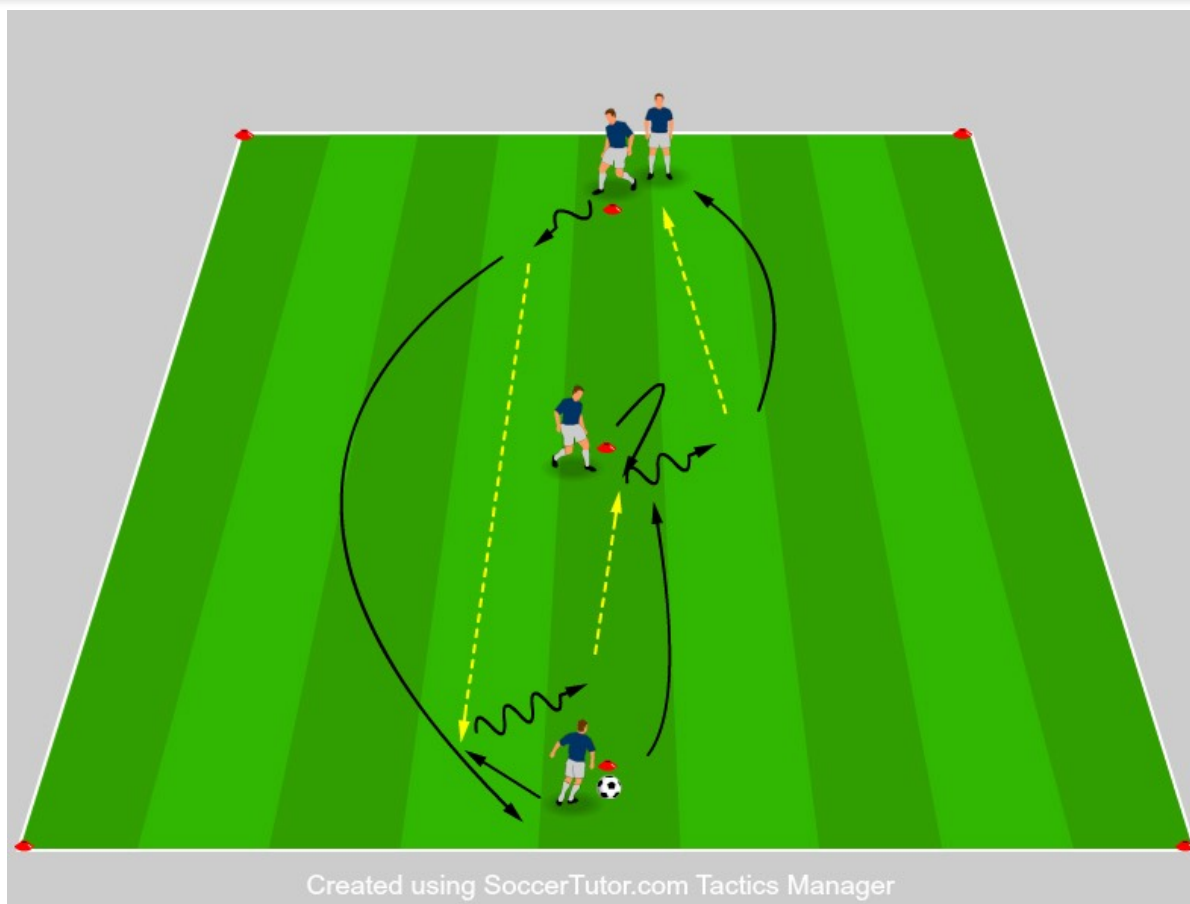
Hrajte ako súťaž, kto prejde prvý cez 6 bránok, ale nemôžu si hráči prihrať 2 x po sebe cez rovnakej farby bránky.

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:

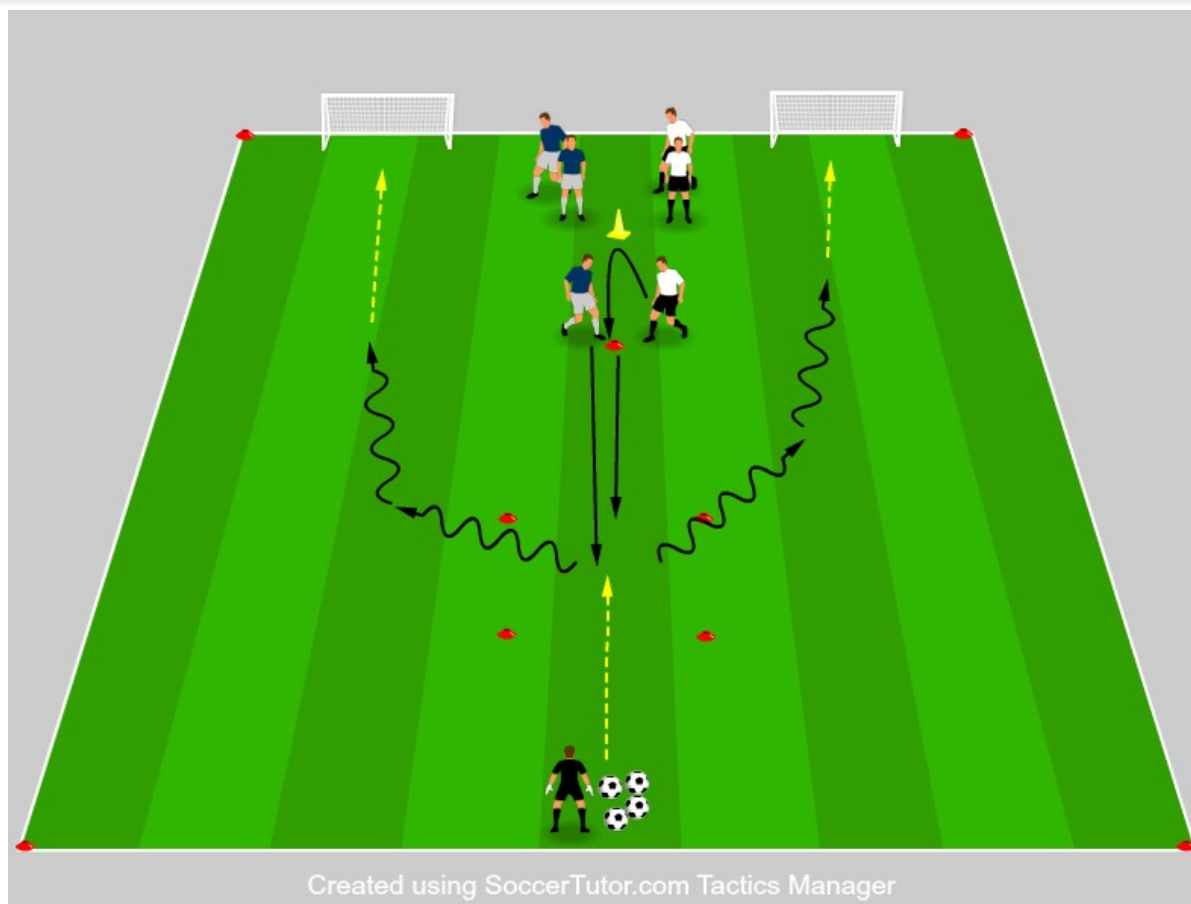
Hrajte na obe strany.

COACH TIP:

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

1V1

FAKE SHIMMY / SHIMMY STEP OVER



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.

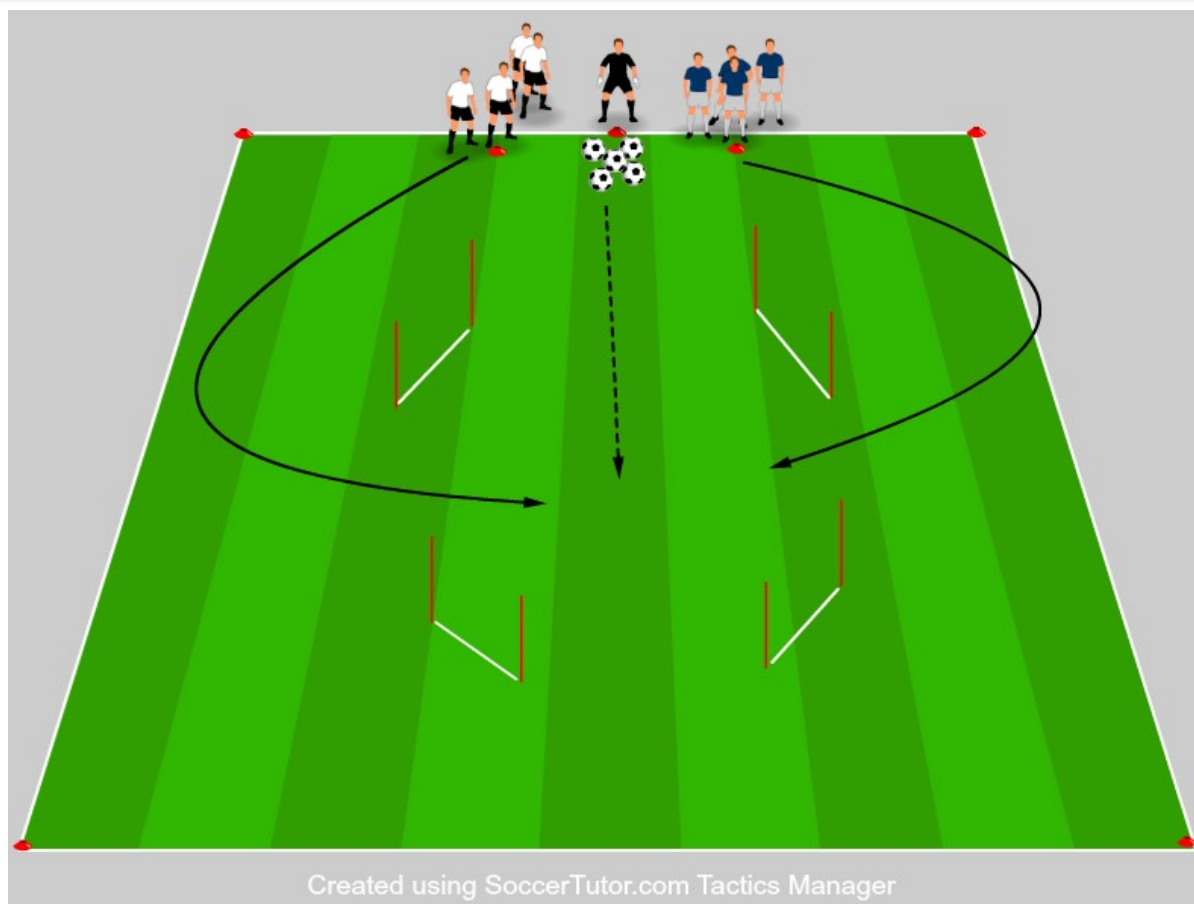
VARIANTA:

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.

SSG 2V2



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

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.