



coerver[®]



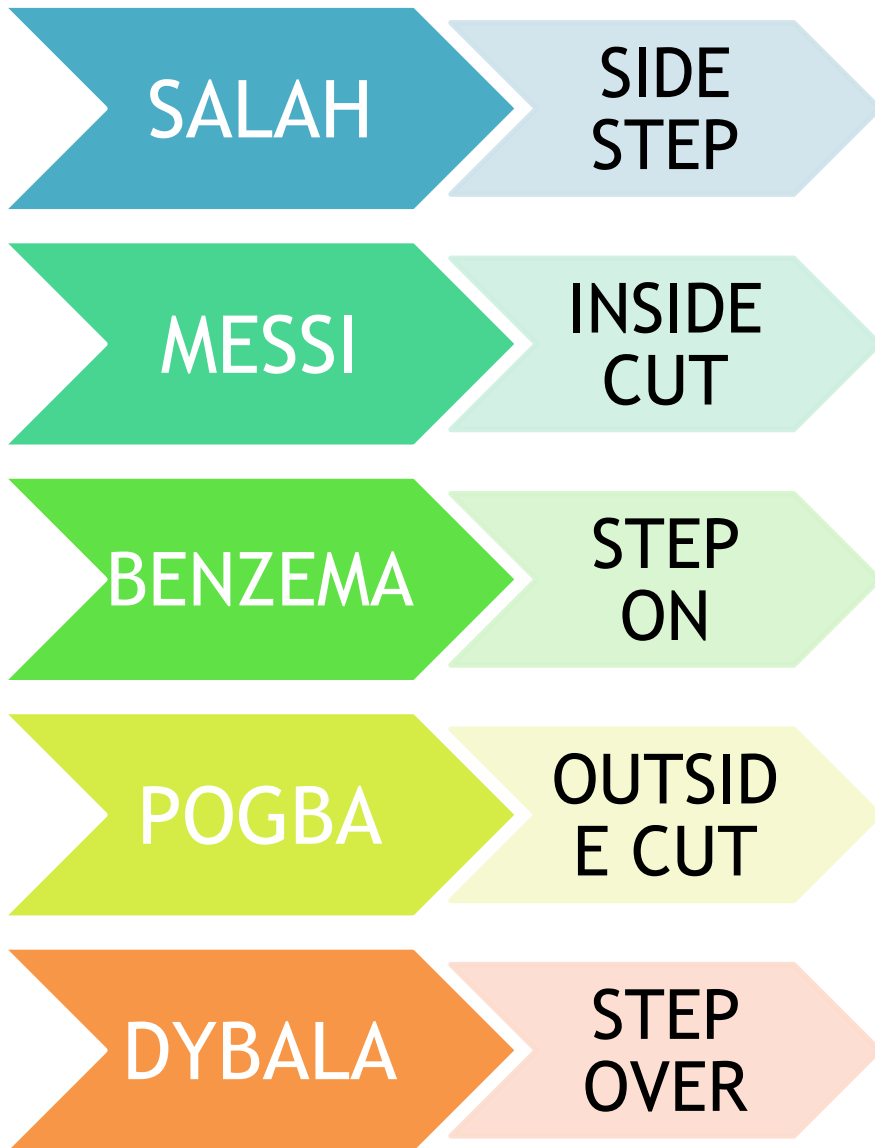
PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV FIRST SKILLS



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



An illustration of a boy in a school uniform (blue shirt with white stripes on the sleeves, dark shorts) kneeling over another boy who is lying on his back on the ground. The boy on the ground is wearing a white shirt and white shorts. The boy kneeling is looking down at the boy on the ground, with his hands positioned on the boy's chest, possibly checking for breathing or performing CPR. The background is a simple blue circle.

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.

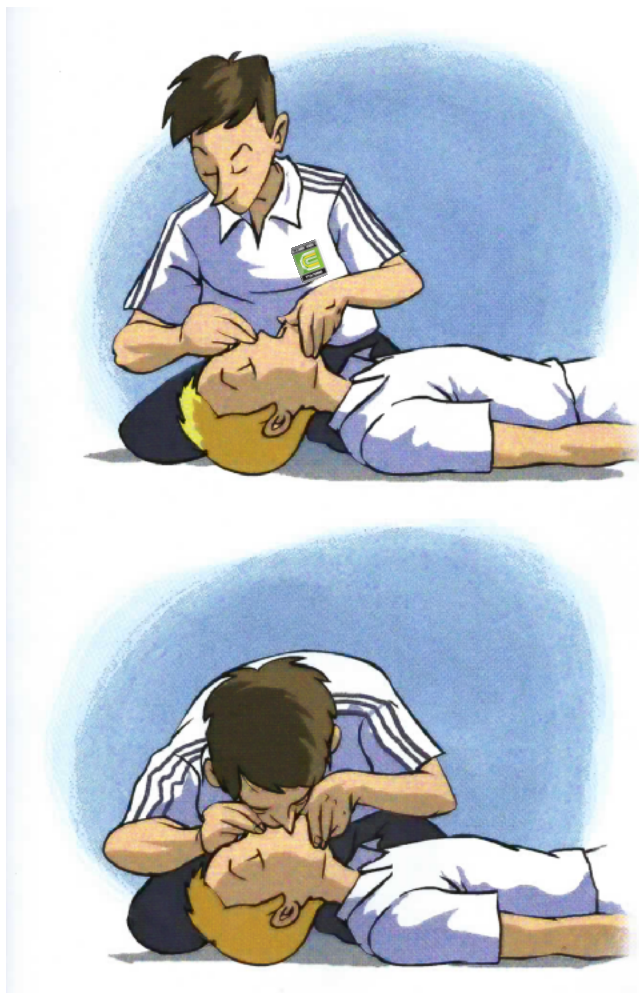
Zaháňte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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

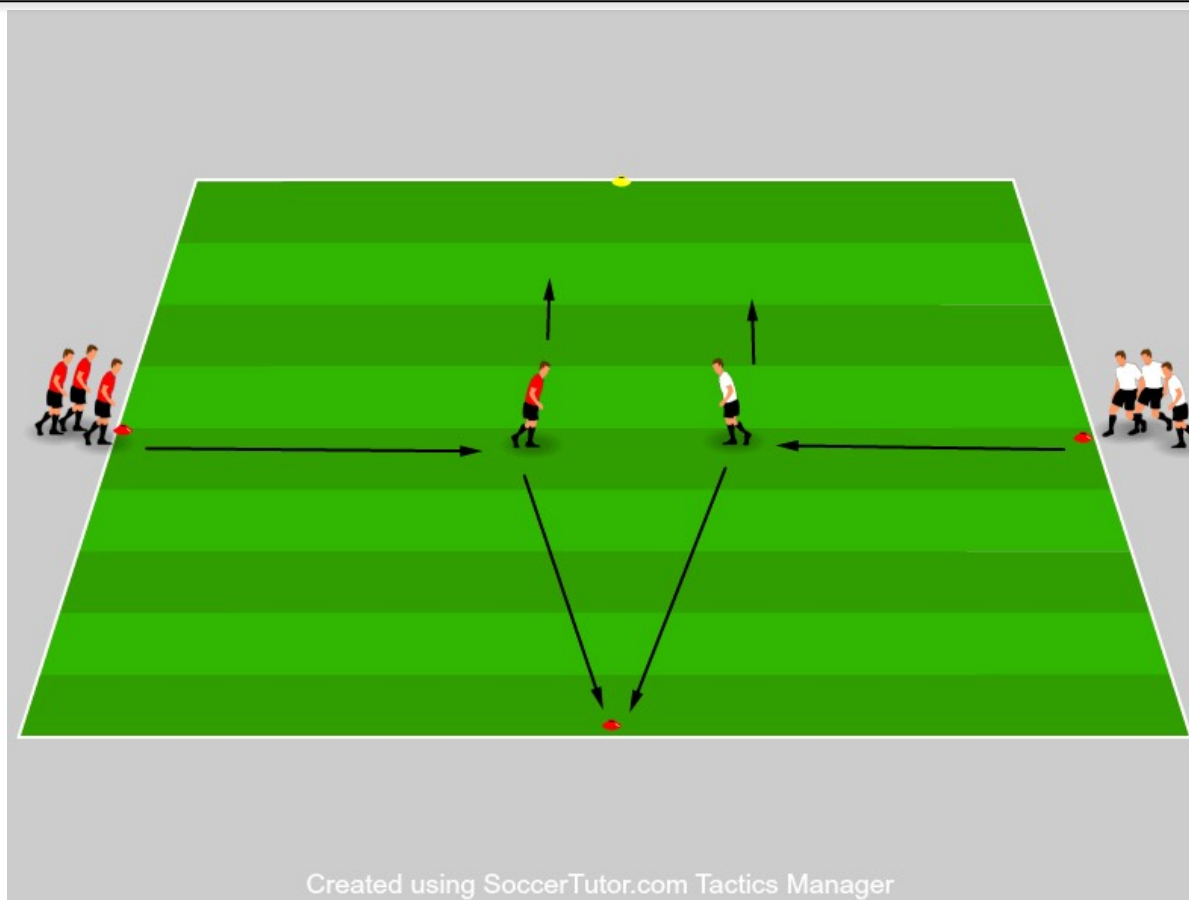
TOPIC –SIDE STEP



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – SIDE STEP



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

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:

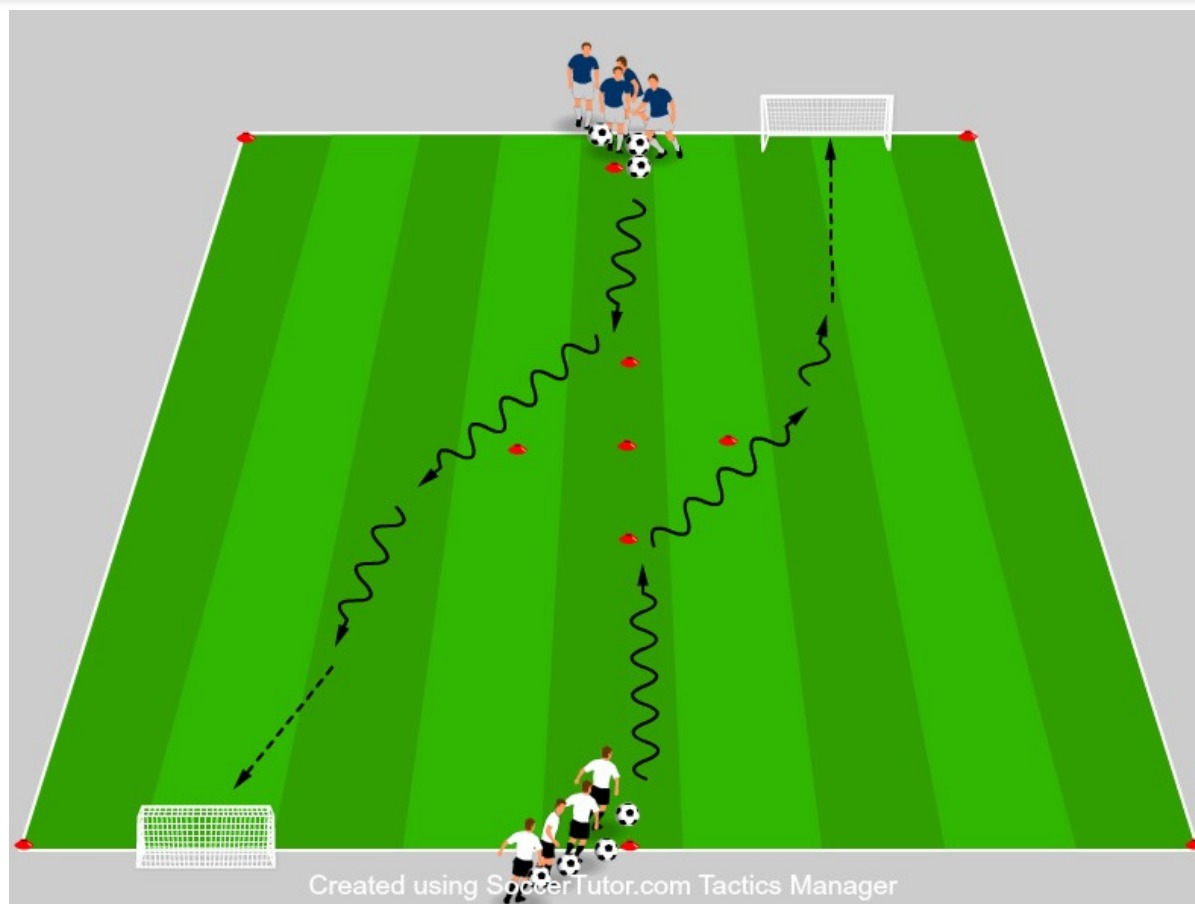
1. Farba sú opačne - opačné pokyny
2. hráči idú s loptou
3. hráči robia prvky BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 a SIDE STEP

COACH TIP:

- Sleduj kvalitu vedenia lopty a prvku BALL MASTERY.

BALL MASTERY

TOPIC – SIDE STEP



SETUP:

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

AKCIA:

Hráč vedie loptu a cca 1 m pred stredovým kúzelom vykonáva **SIDE STEP** a následne zakončuje.

VARIANTA:

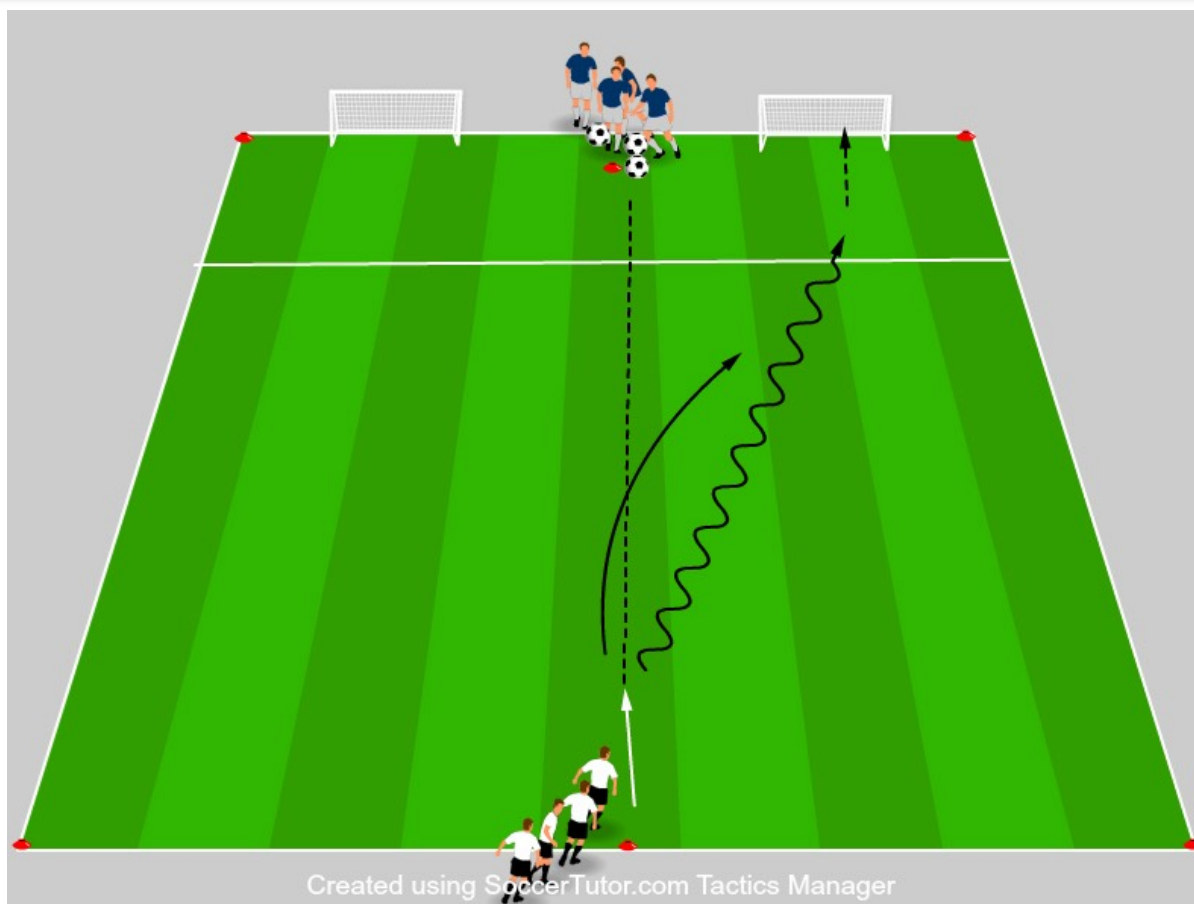
Sledujte, aby dlhý dotyk po kľučke smeroval šikmo dopredu smer brána a nie do šírky

COACH TIP:

Snaž čo najviac zrýchliť po kľučke a presne zakončiť.

MOVES 1v1

TOPIC – SIDE STEP



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:

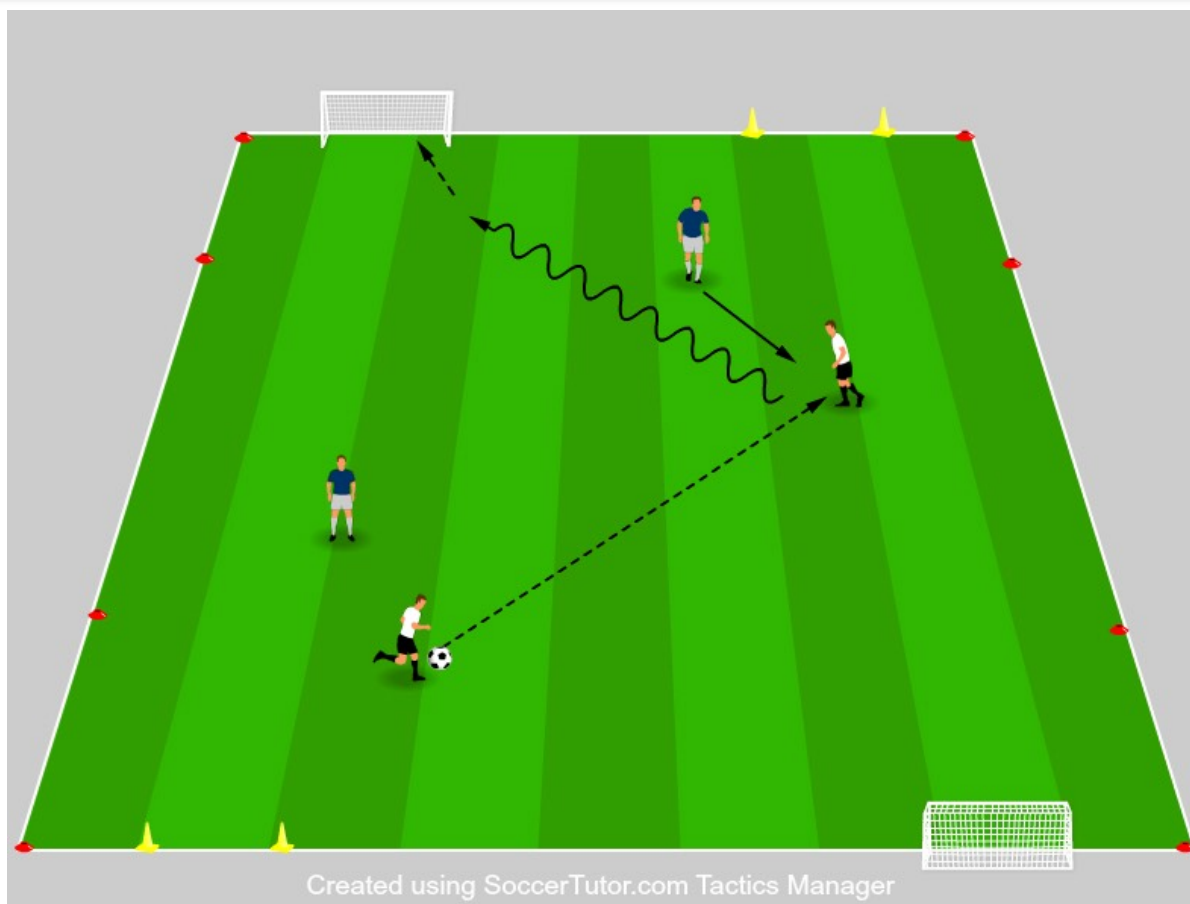
Hráč s loptou „obranca“ prihráva hráčovi bez lopty „útočník“ ktorý si loptu preberá prvým dotykom a snaží sa obísť súpera a zakončiť v zóne zakončenia. Kľučka **SIDE STEP** je hodnotená za 5 bodov.

VARIANTA:

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

COACH TIP:

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



SETUP:
 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** 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.



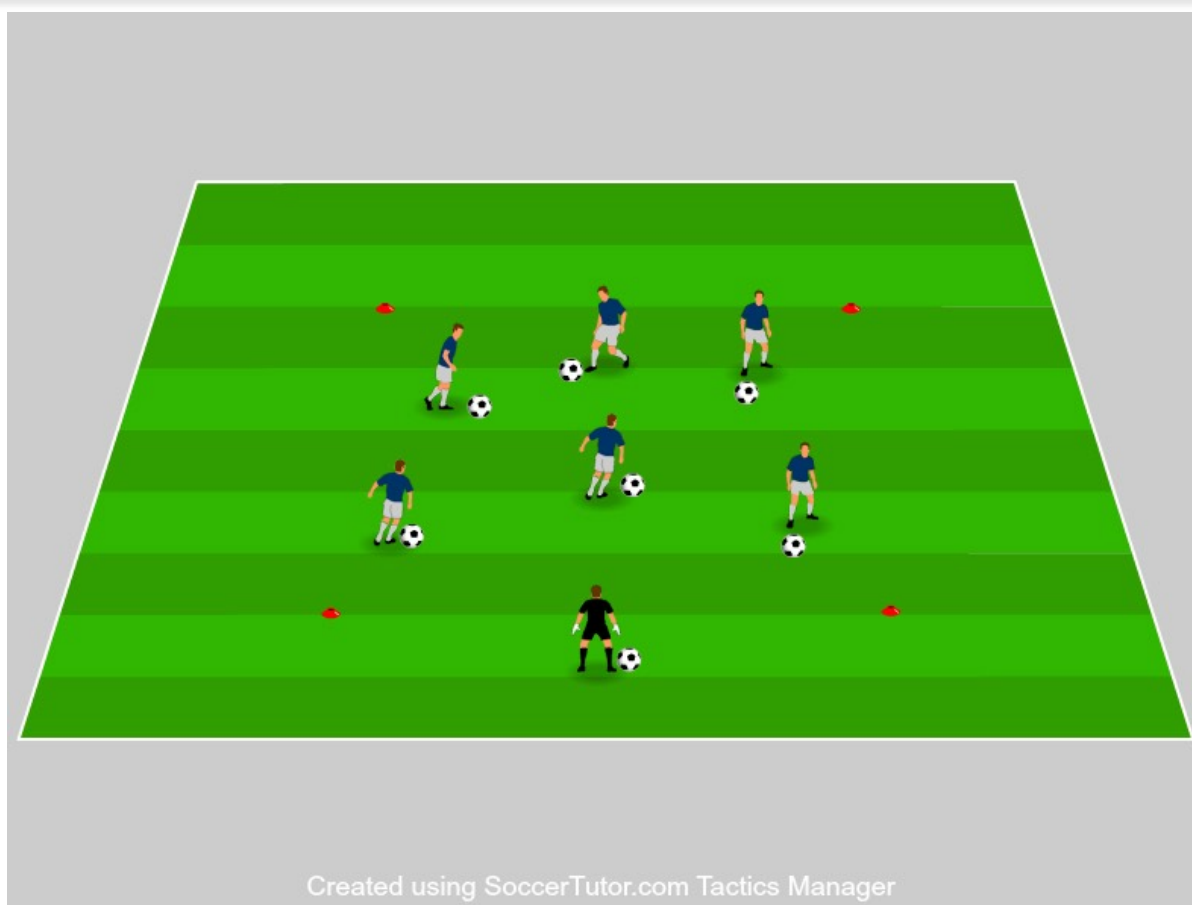
COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC – INSIDE CUT



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE CUT

**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**.

VARIANTA:

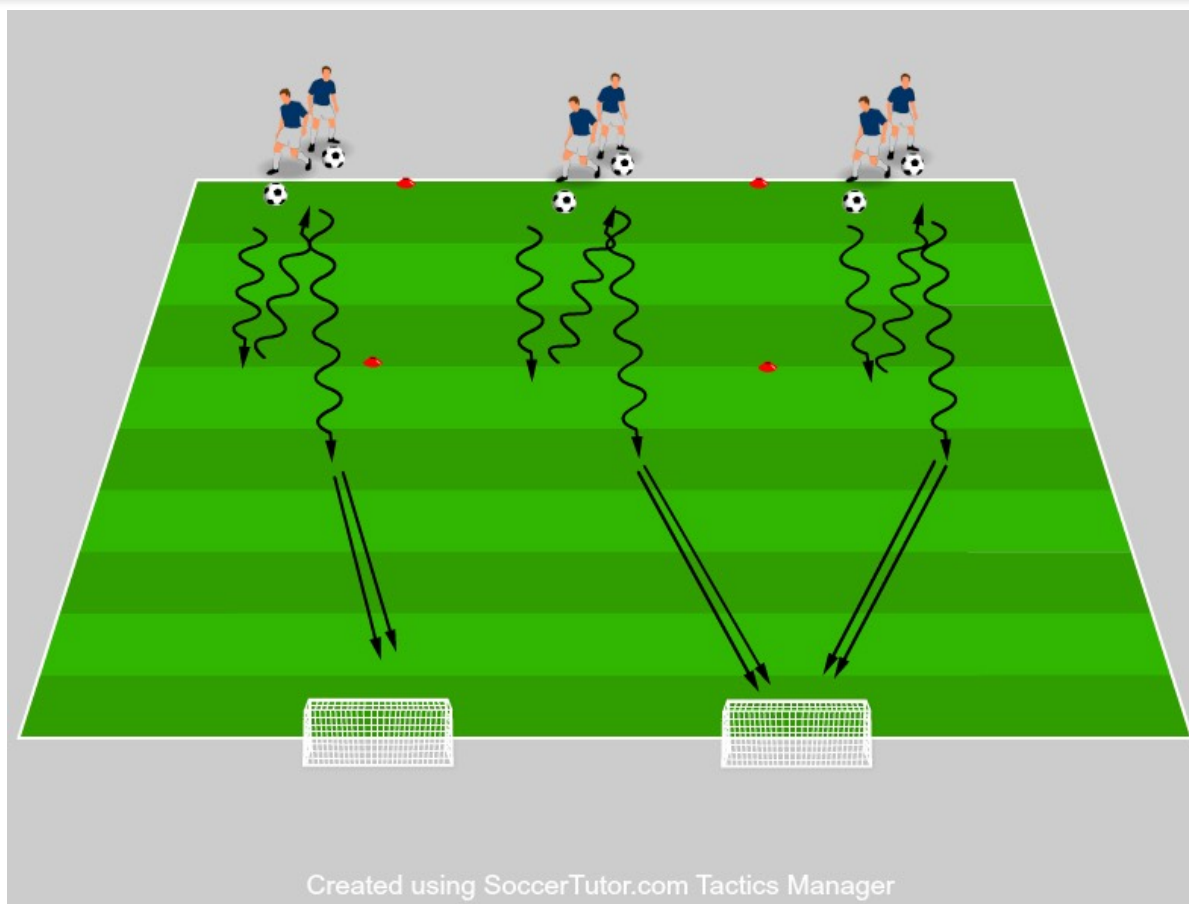
1. hra na autá
2. na znamenie si sadnú na loptu

COACH TIP:

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

DRILL

TOPIC – INSIDE CUT

**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 prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

VARIANTA:

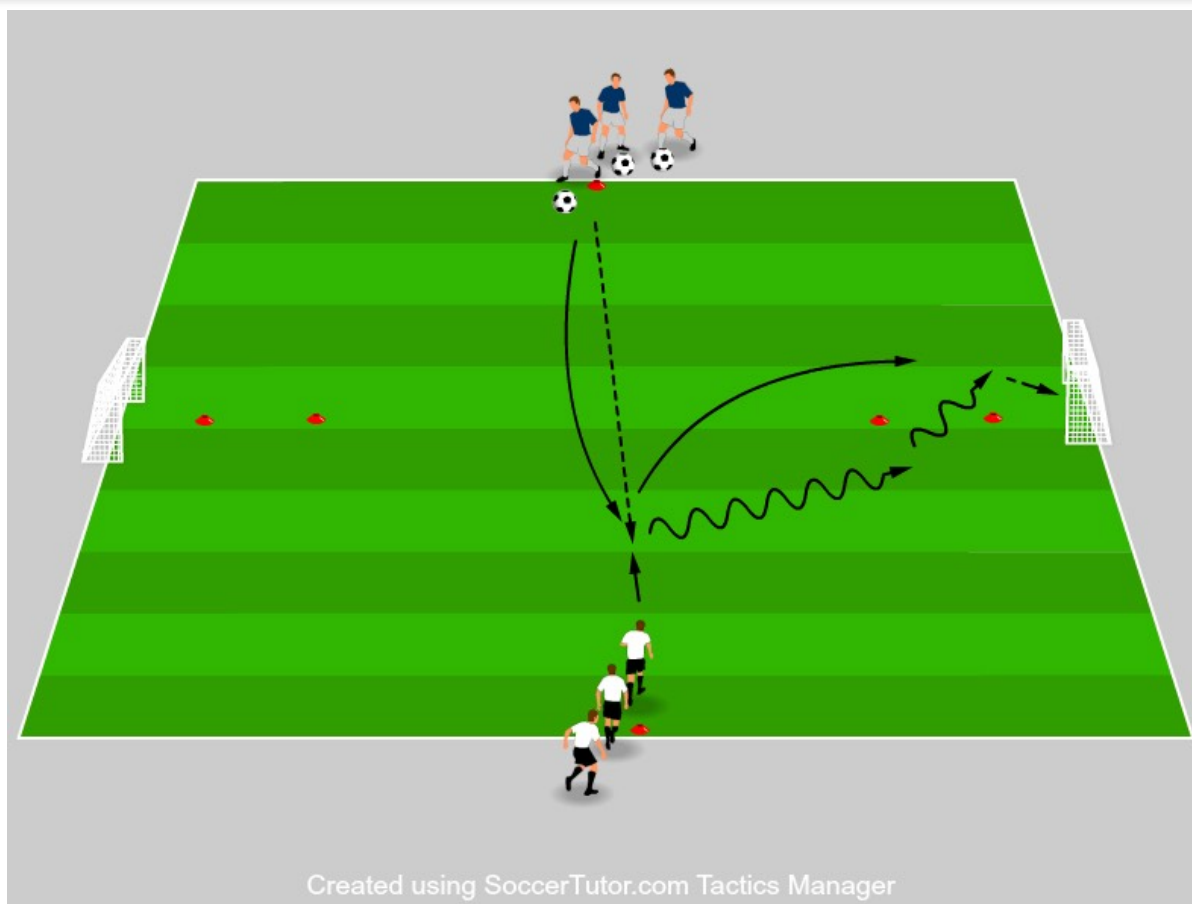
1. pravá noha
2. ľavá noha

COACH TIP:

Súťaž – skupina / individuálna.

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



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** oklamať súpera „obráncu“. Hrajte bez červených kúželov. V tejto kategórii začína hra bez prihrávky.

VARIANTA:

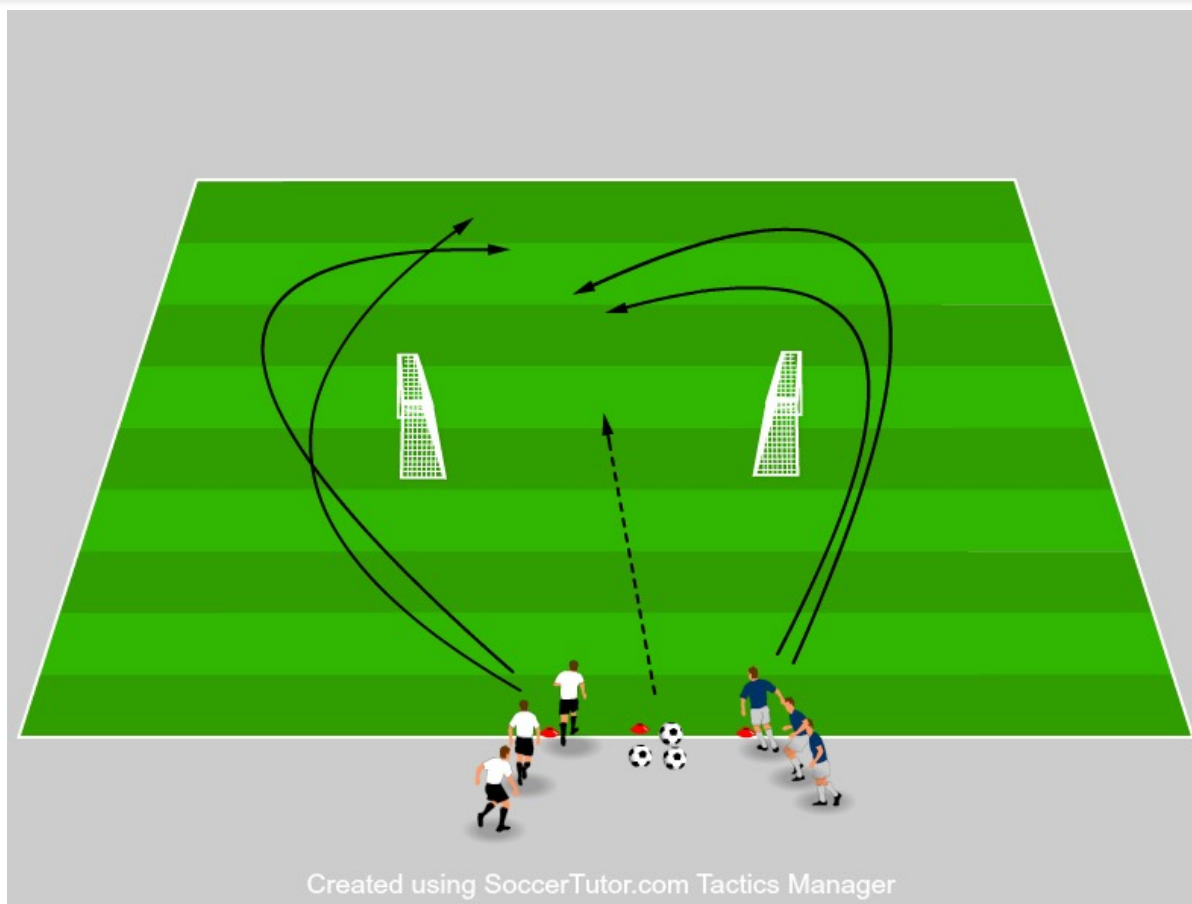
Hra začína prihrávkou od „obráncu“.

COACH TIP:

Gól platí len vnútornou stranou nohy.

SSG 2v2

TOPIC – INSIDE CUT



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** = 5 bodov

COACH TIP:

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



COERVER® COACHING BENZEMA

TOPIC – Step On



COERVER®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON



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

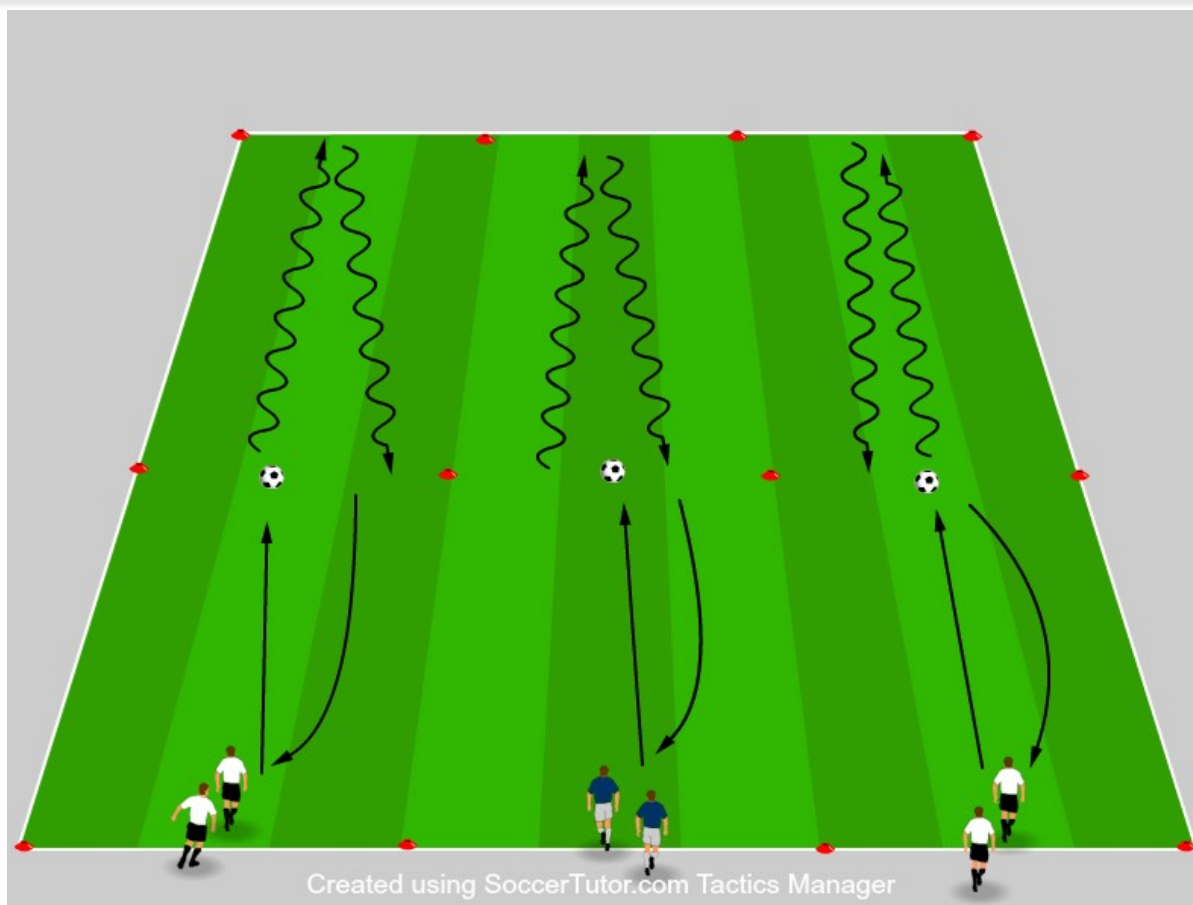
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

VARIANTA:

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

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:

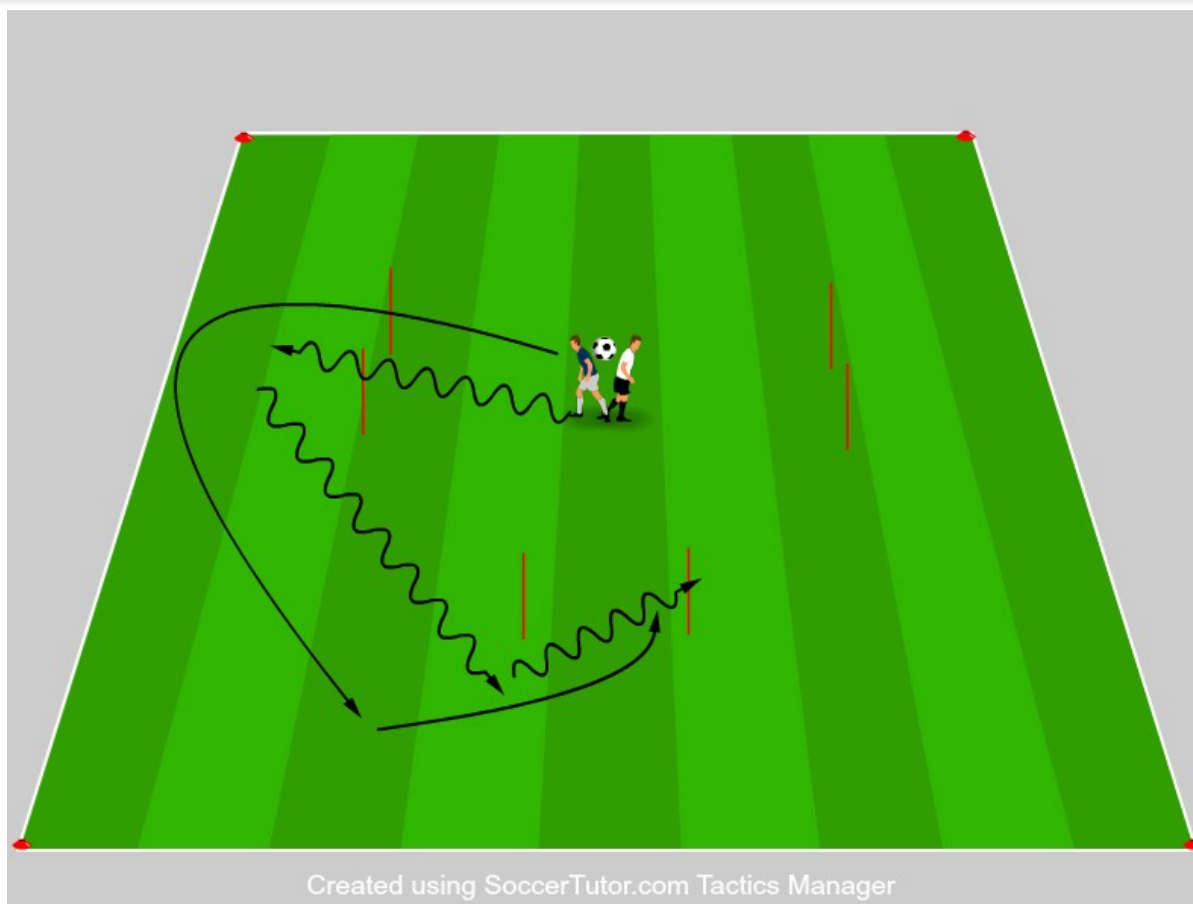
1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráča, keď sa vracia hráč späť.

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.

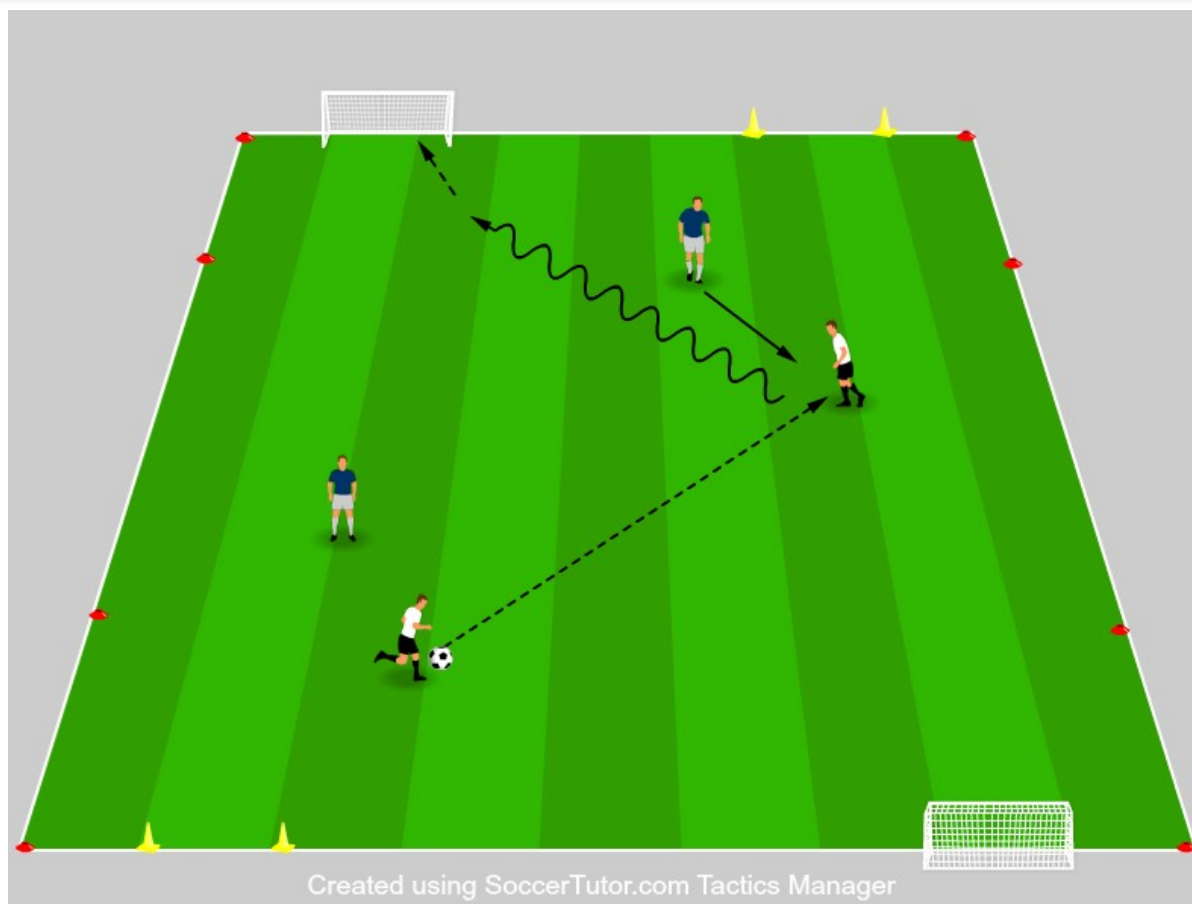
AKCIA:

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.
2. ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **INSIDE CUT** a vráti sa do ihriska gól platí za 5 bodov.

COACH TIP:

Sleduj rozhodovanie hráčov (obchádzanie súpera alebo prihrávka).



COERVER® COACHING

TOPIC – OUTSIDE CUT I. TRÉNING



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE CUT

**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.

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON



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

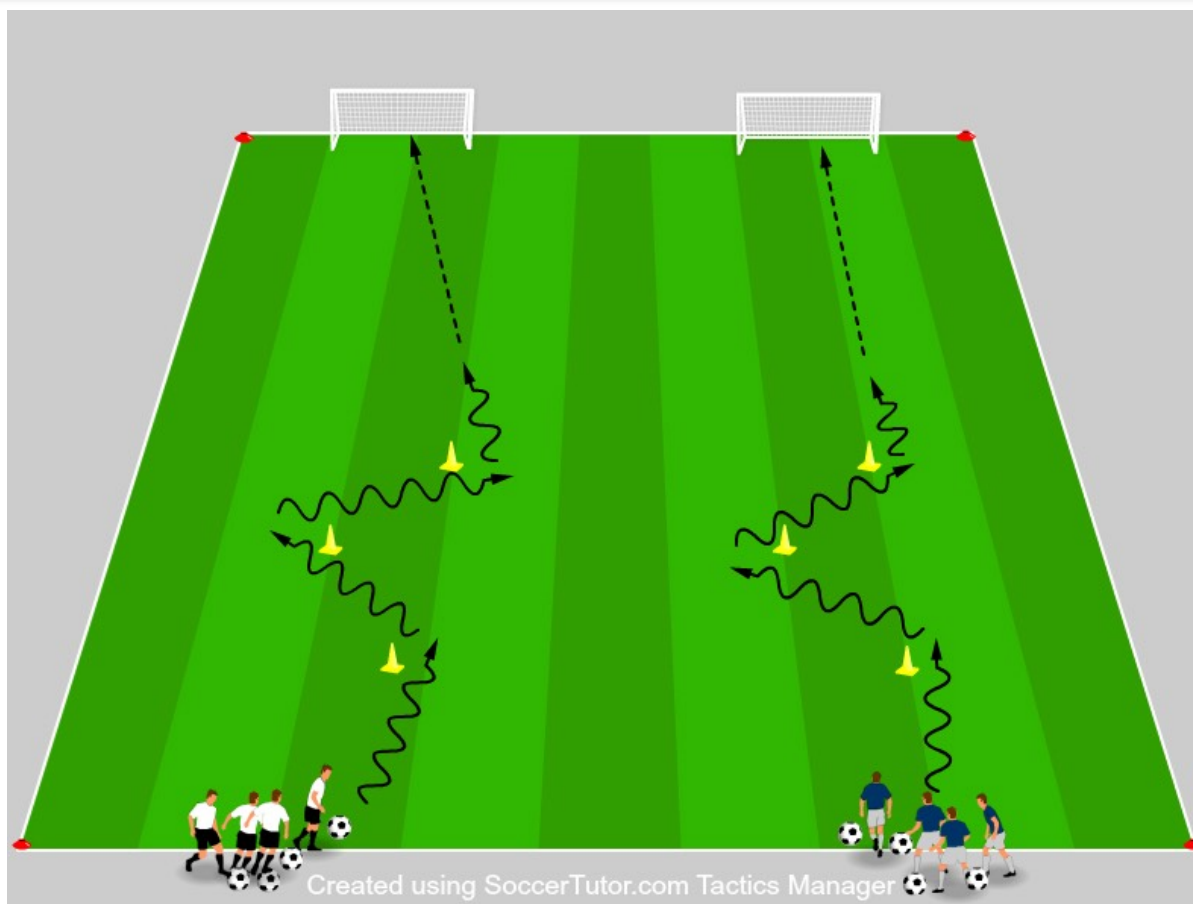
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

VARIANTA:

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

DRILL

TOPIC – OUTSIDE CUT



SETUP:

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

AKCIA:

Hráči robia **OUTSIDE CUT** a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

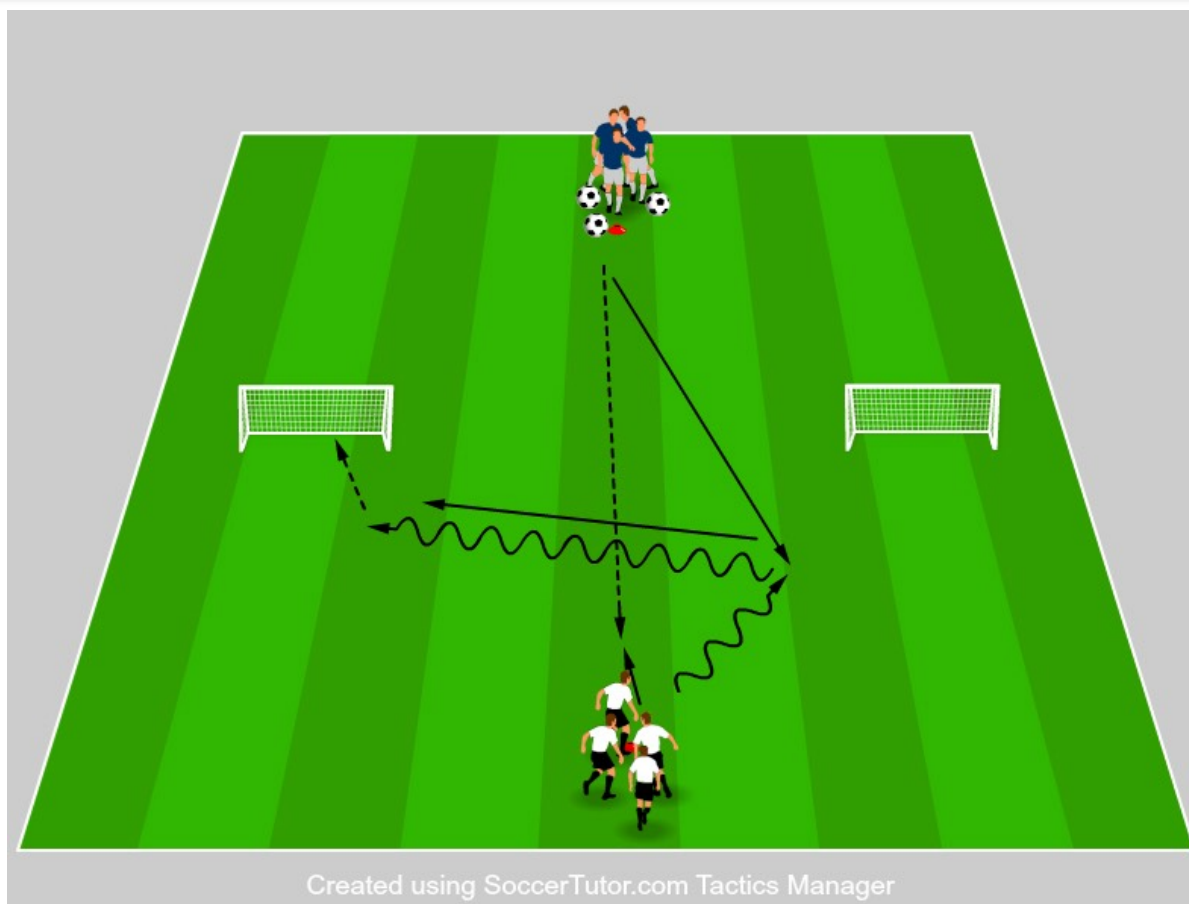
1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **OUTSIDE CUT**.

1V1

TOPIC – OUTSIDE CUT

**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 **OUTSIDE CUT** a zakončuje na bránku.

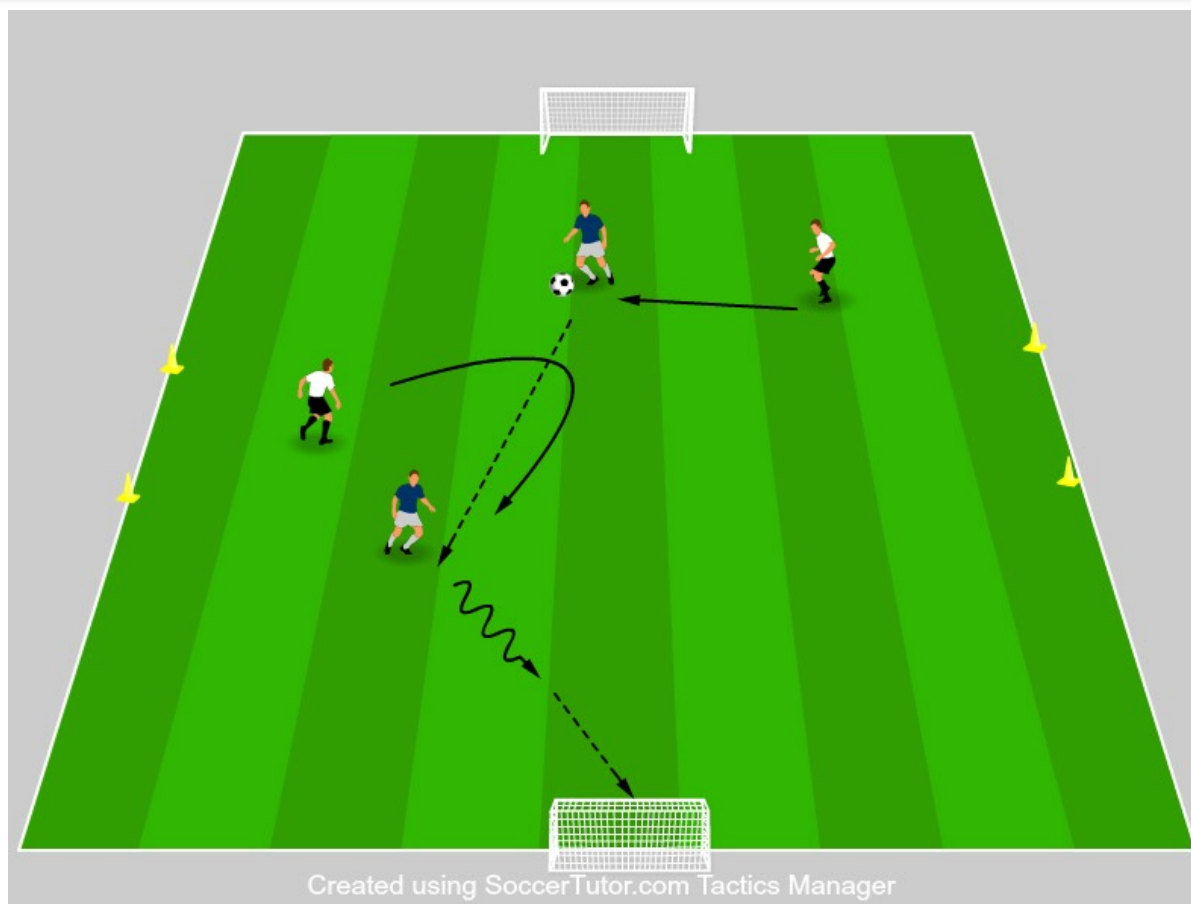
VARIANTA:

Začnite hrať s pasívnym obráncom (ruky za chrbtom).

COACH TIP:

Sleduj prvý dotyk a **OUTSIDE CUT**.

SSG 2V2



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

SETUP:

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

AKCIA:

Hráči môžu zakončiť do ľubovoľnej bránky, ak s nabijú **OUTSIDE CUT** 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.
2. Ak hráč prejde cez bránku na prevedenie a spraví **INSIDE CUT** 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.



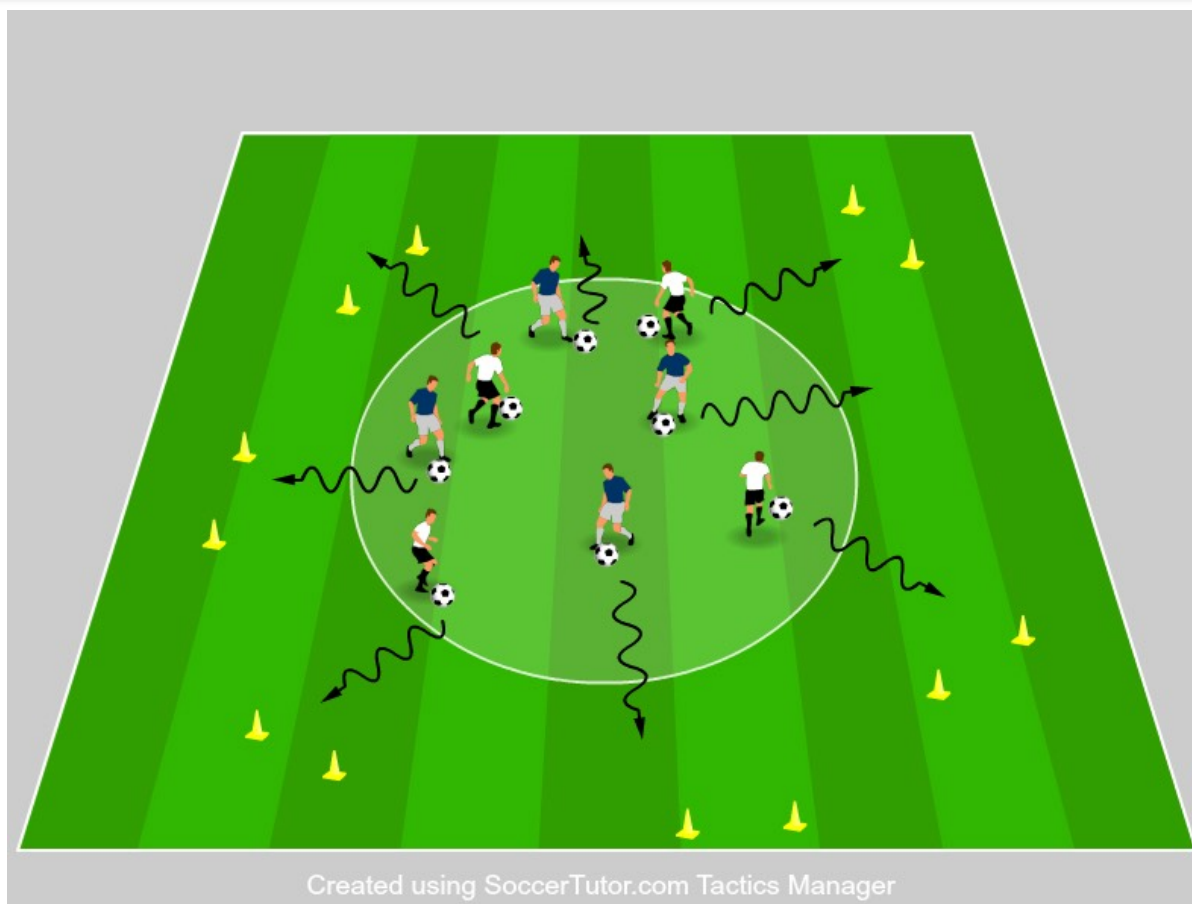
COERVER® COACHING DYBALA

TOPIC – STEP OVER



coerver®
COACHING

BALL MASTERY STEP OVER

**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 Over. Na trénerov signál hráči musia strieľať iba z kruhu.

VARIANTA:

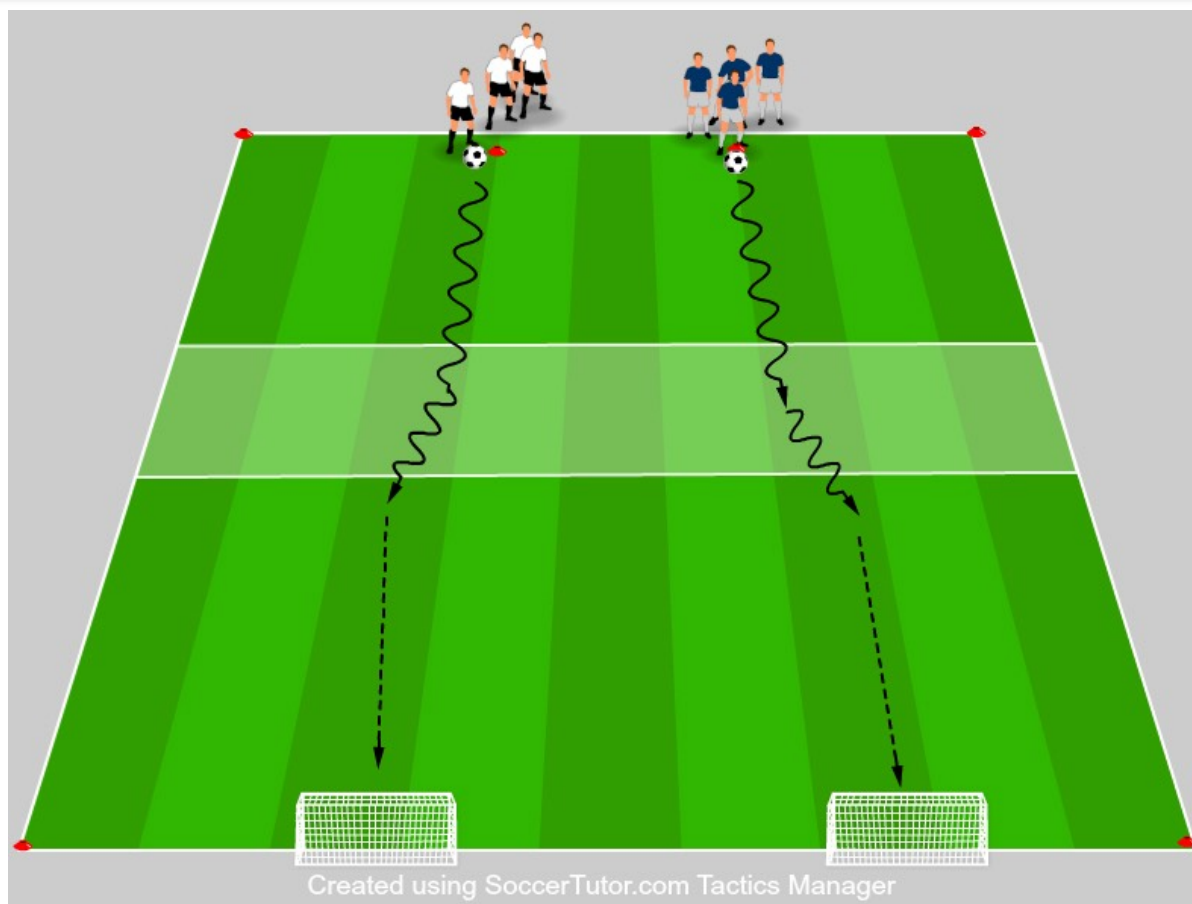
1. Strelba - branka = 1 bod, kužel = 2 body
2. Hrajte, že musia prebehnúť vedením lopty, čo najviac bránok. Striedajte nohy.

COACH TIP:

Sleduj odkiaľ hráči strieľajú a či sú úspešný.

FUN EXERCISES

STEP OVER



SETUP:

Dva zástupy vedľa seba vo vzdialenosti 4 m . Zóna pre kľučku a strelby je od zástupov na 2 m a dĺžka zóny sú 3 metre. Bránky sú od zóny vzdialené na 6 m.

AKCIA:

Dve družstvá v zástupe oproti bránke vedú loptu vykonajú kľučku STEP OVER a zakončujú vnutrajškom na bránku.

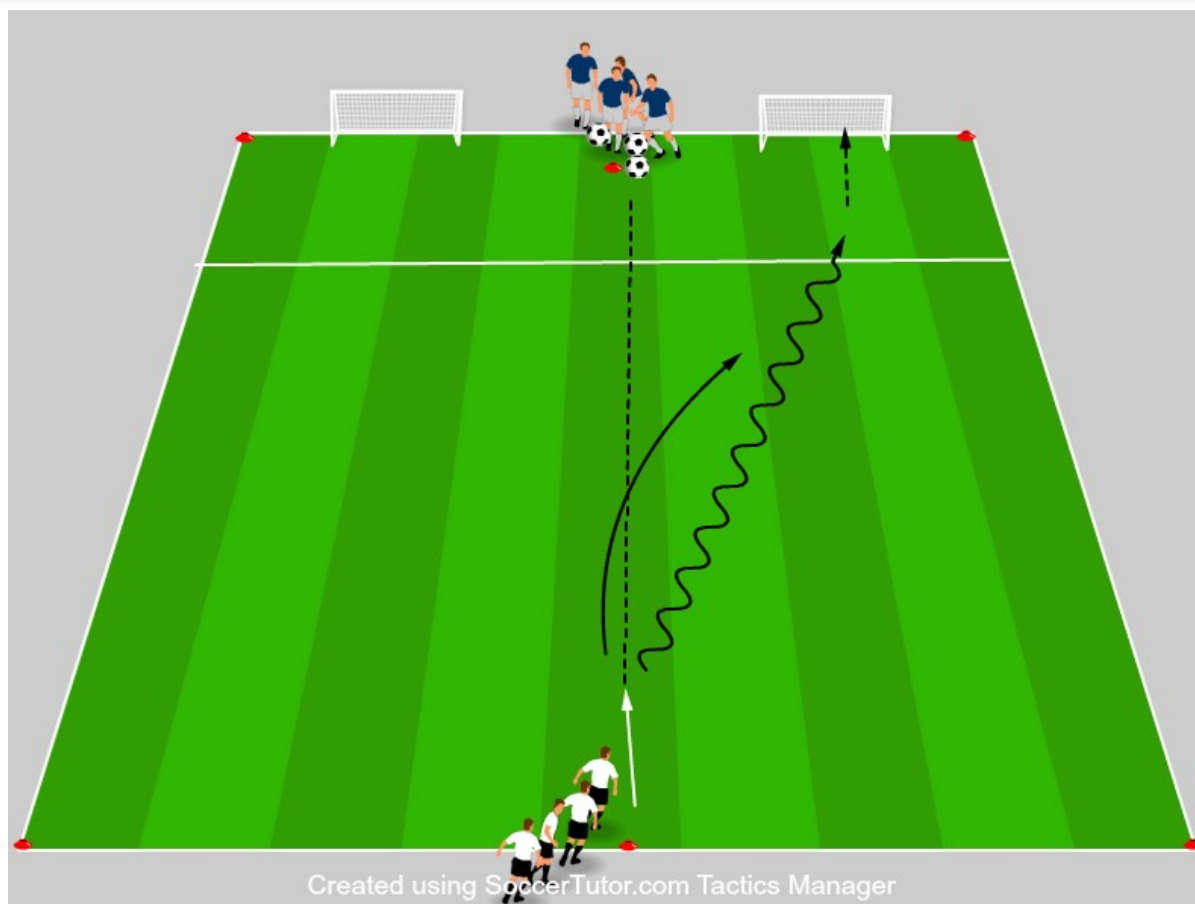
VARIANTA:

1. pravá noha
2. ľavá noha

COACH TIP:

Sleduj správne prevedenie **STEP OVER**.

1V1 STEP OVER



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:

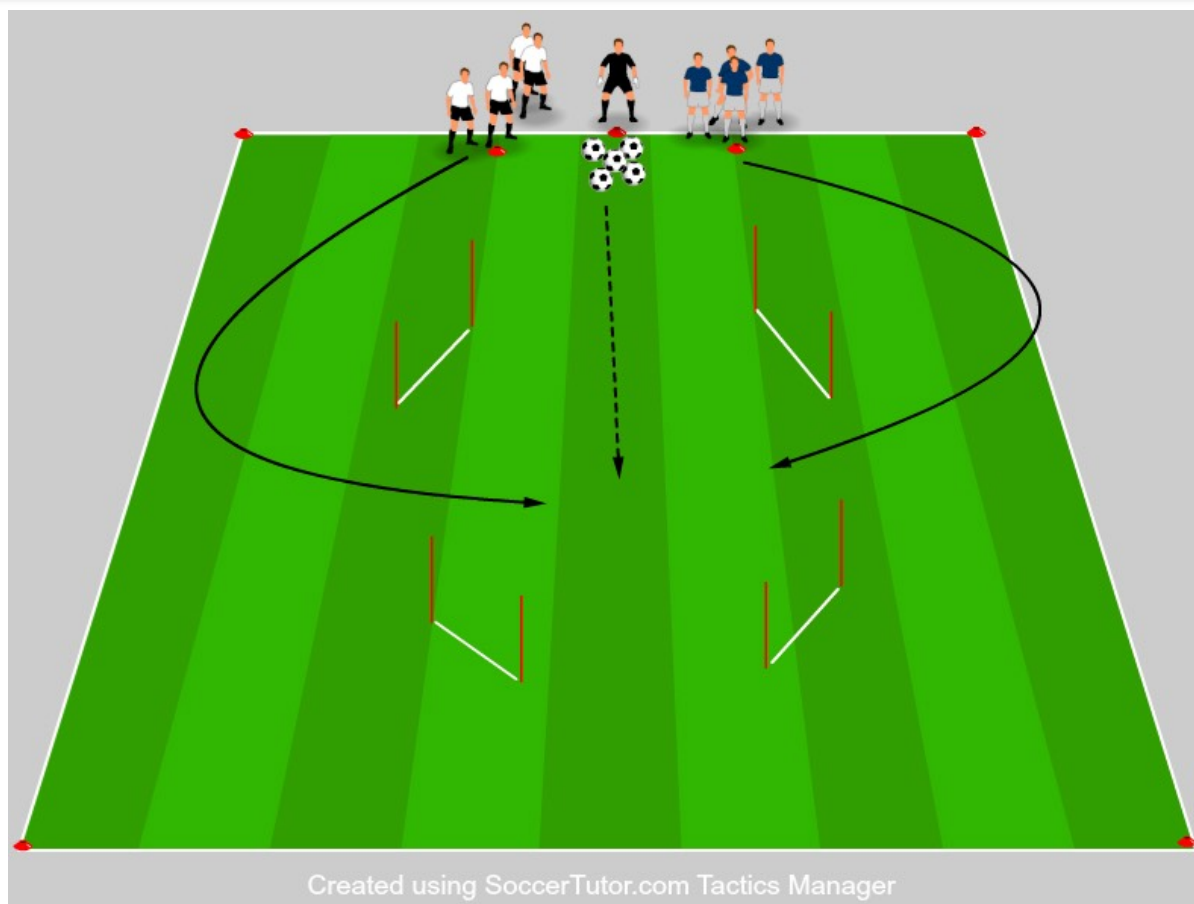
Hráč s loptou „obranca“ prihráva hráčovi bez lopty „útočník“ ktorý si loptu preberá prvým dotykom a snaží sa obísť súpera a zakončiť v zóne zakončenia. Kľučka **STEP OVER** je hodnotená za 5 bodov.

VARIANTA:

COACH TIP:

Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu. Použite bránky z veľkých kúželov na oboch stranách.

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 OVER** a gól platí za 2 body.

VARIANTA:

COACH TIP:
Sleduj reakčnú rýchlosť hráčov a klamlivý pohyb.



Prajeme veľa zábavy