



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



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

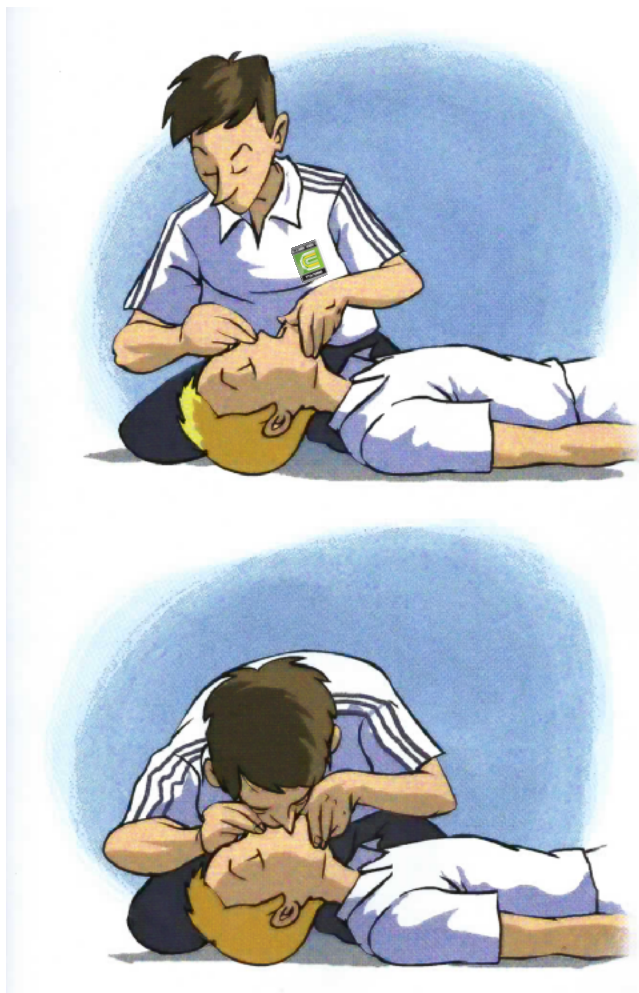
Zaháňte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy. / 15:2/

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





COERVER® COACHING SALAH

**TOPIC
STEP ON**



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON



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

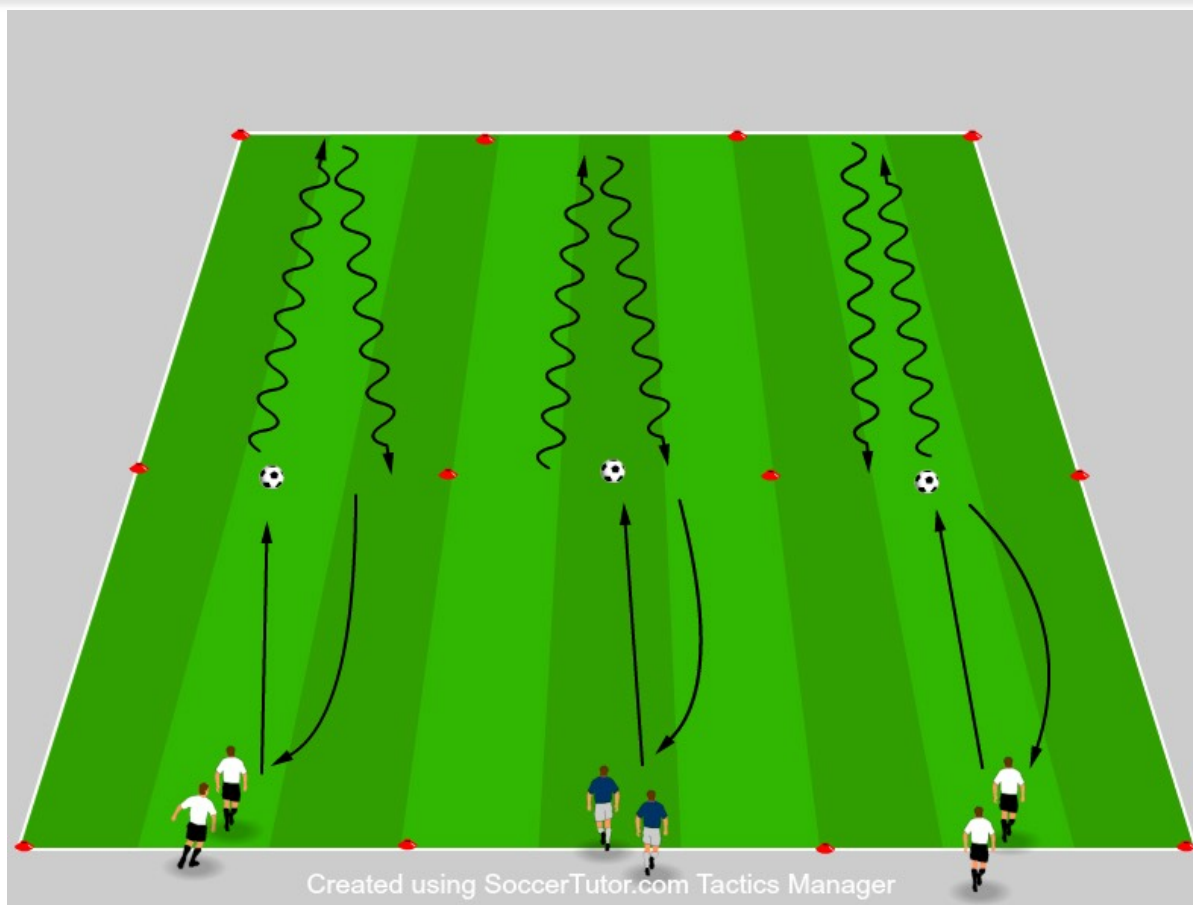
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

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:

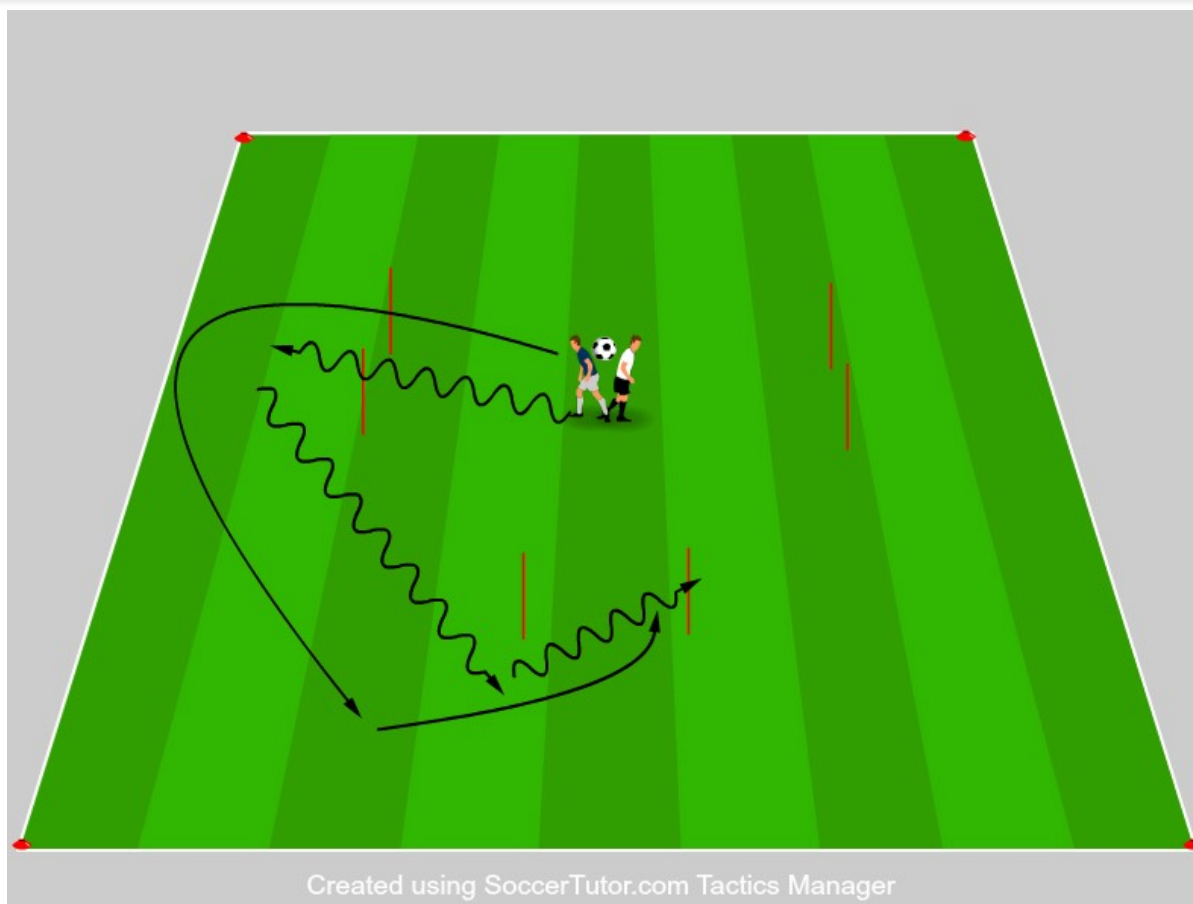
1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráča, keď sa vracia hráč späť.

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.

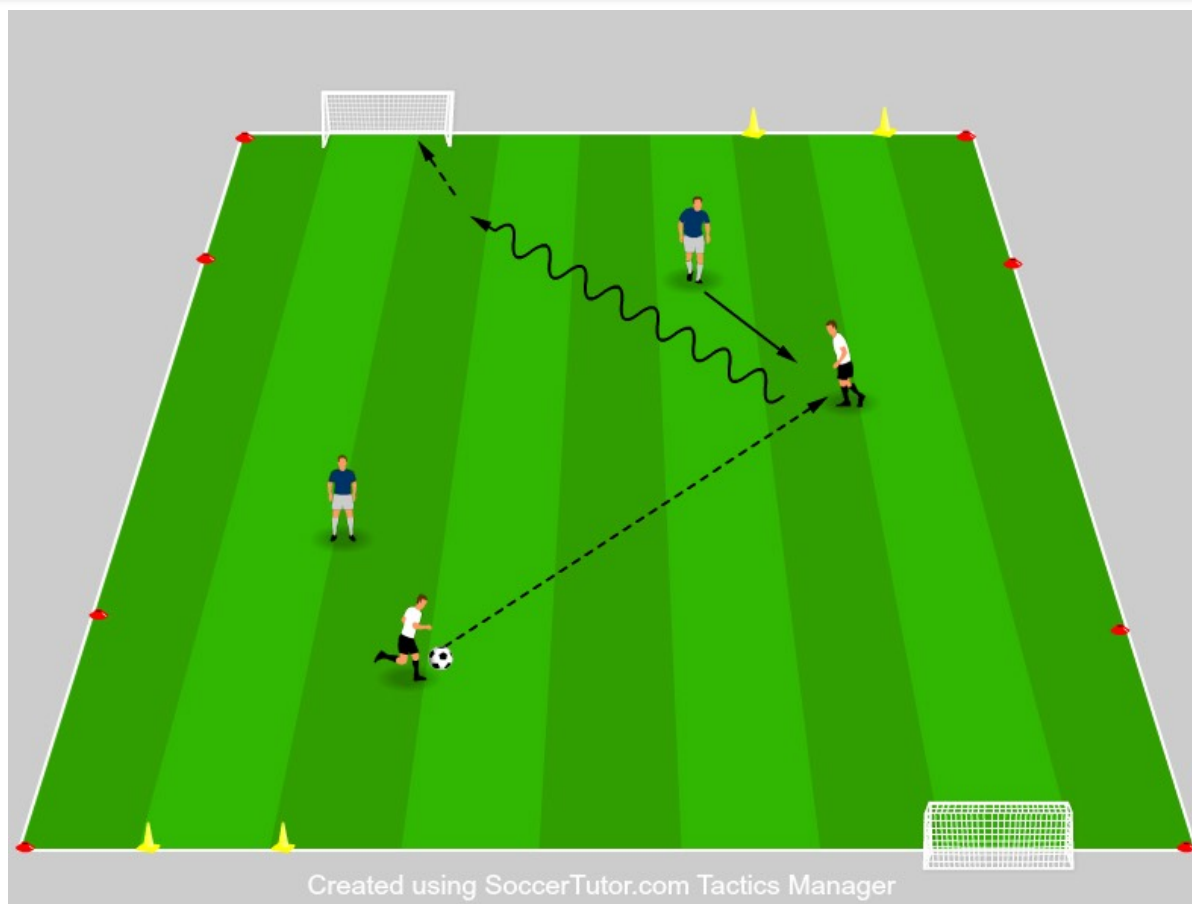
AKCIA:

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).



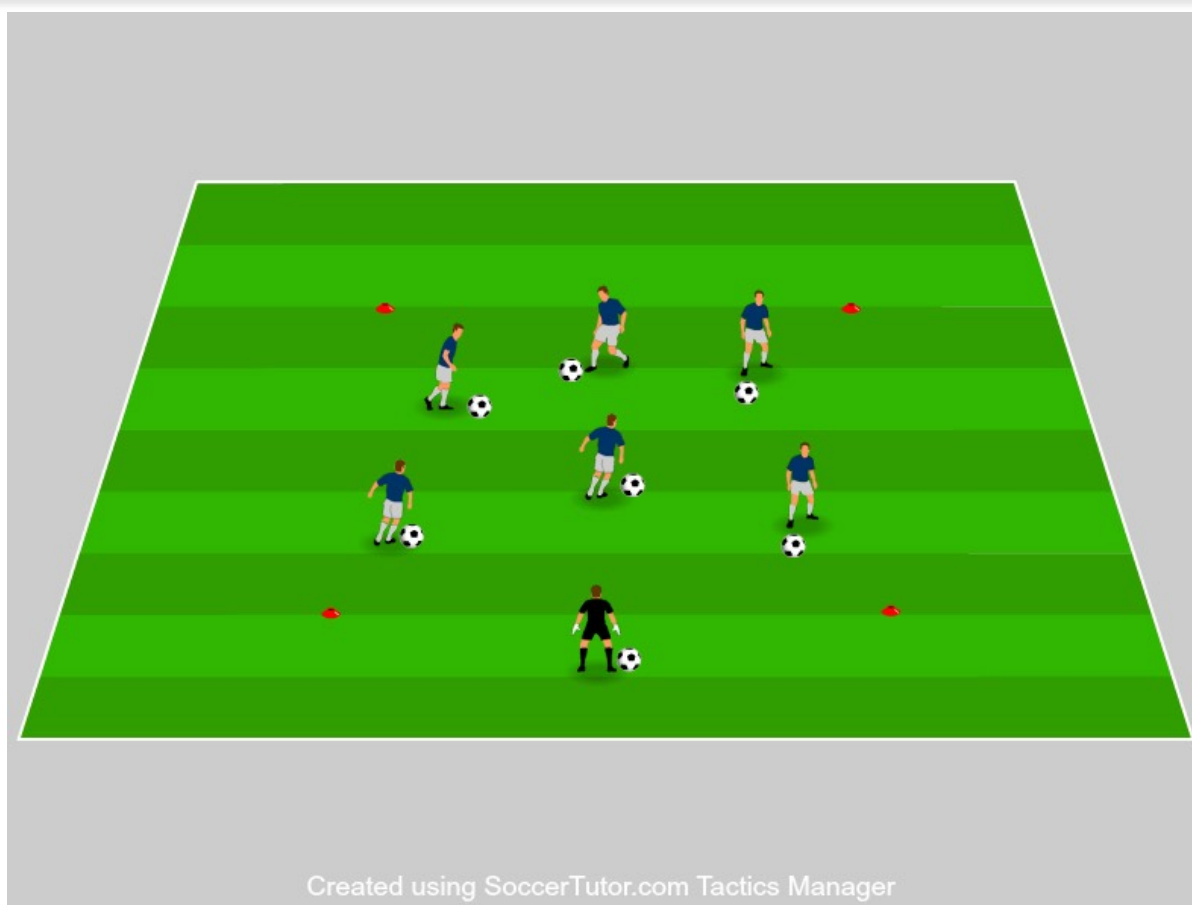
COERVER® COACHING
MESSI
TOPIC
INSIDE CUT



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE CUT / FAKE SHIMMY

**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:

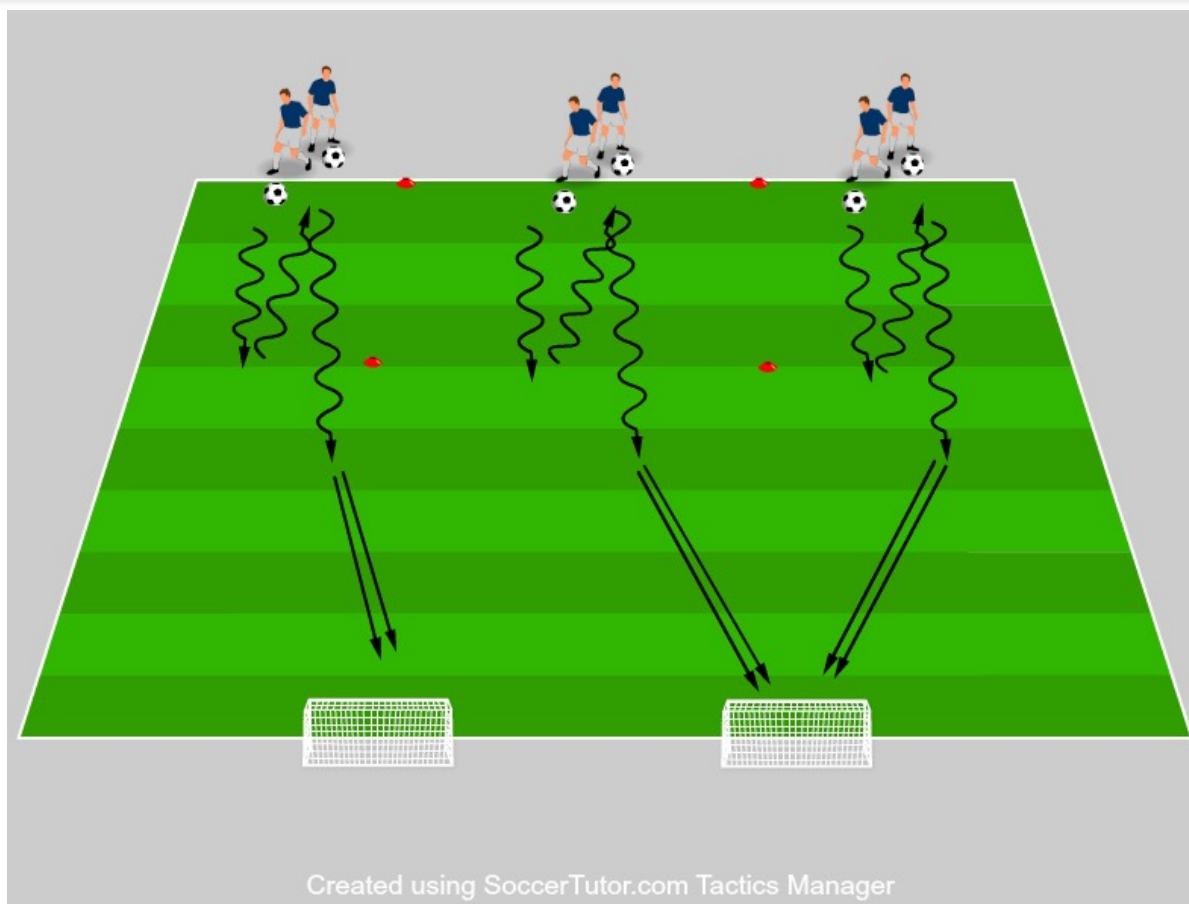
1. hra na autá
2. na znamenie si sadnú na loptu

COACH TIP:

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

DRILL

TOPIC – INSIDE CUT / FAKE SHIMMY



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 strelbou t.j. v poslednom úseku vykonáva kľučku **FAKE SHIMMY**.

VARIANTA:

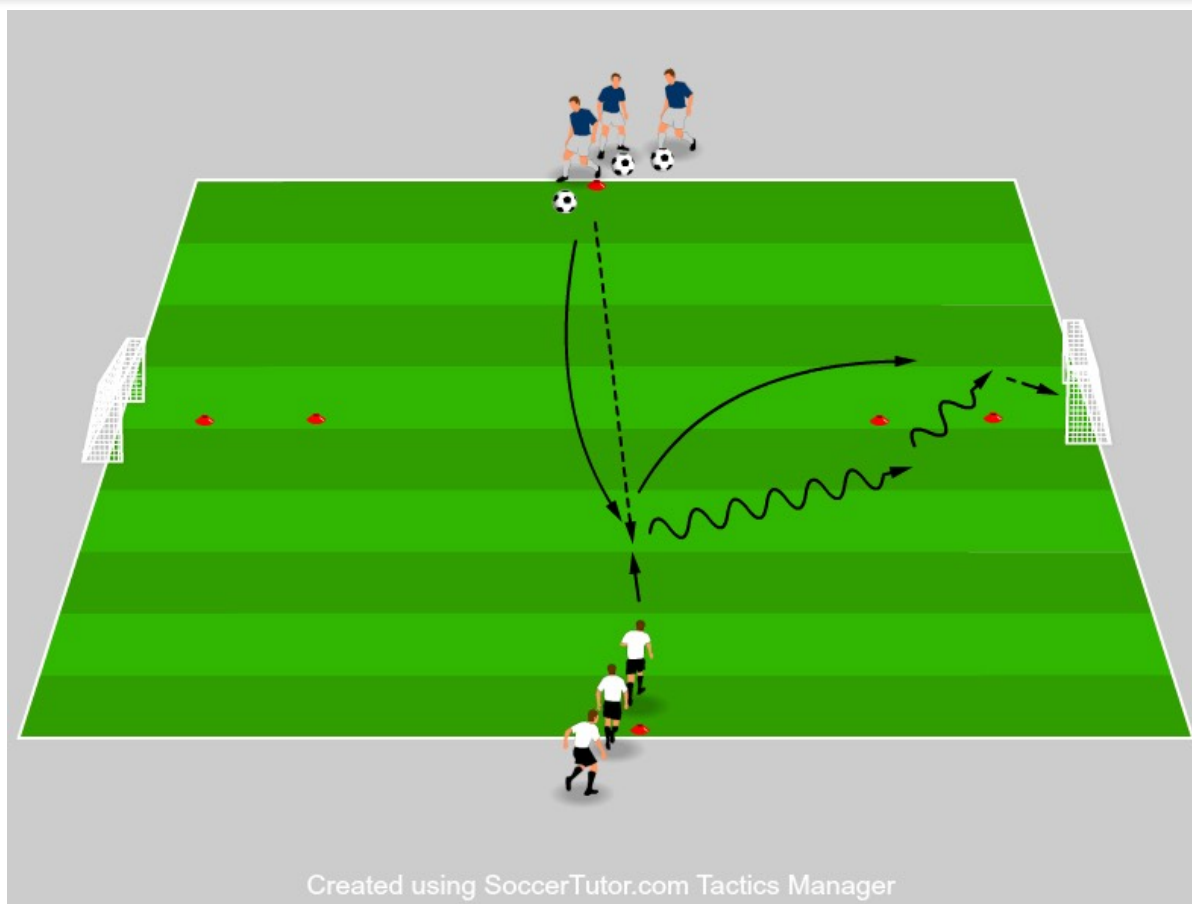
1. pravá noha
2. ľavá noha

COACH TIP:

Súťaž – skupina / individuálna.

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT / FAKE SHIMMY



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.

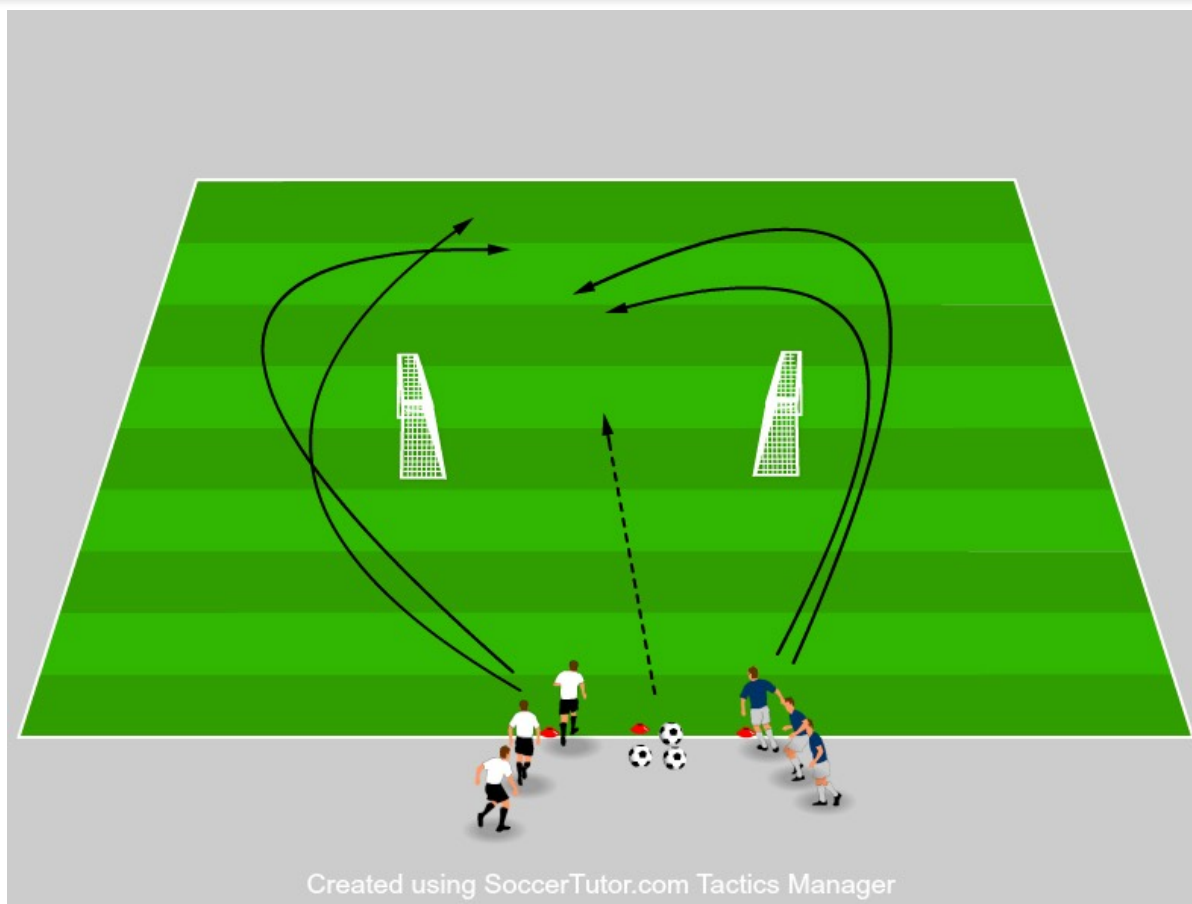
Hrajte neskôr s kúželmi cez ktoré musia hráči prejsť slalomom.

COACH TIP:

Gól platí len vnútornou stranou nohy.

SSG 2v2

TOPIC – INSIDE CUT / FAKE SHIMMY



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
BENZEMA
TOPIC
HIGH WAVE



COERVER®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON / HIGH WAVE



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

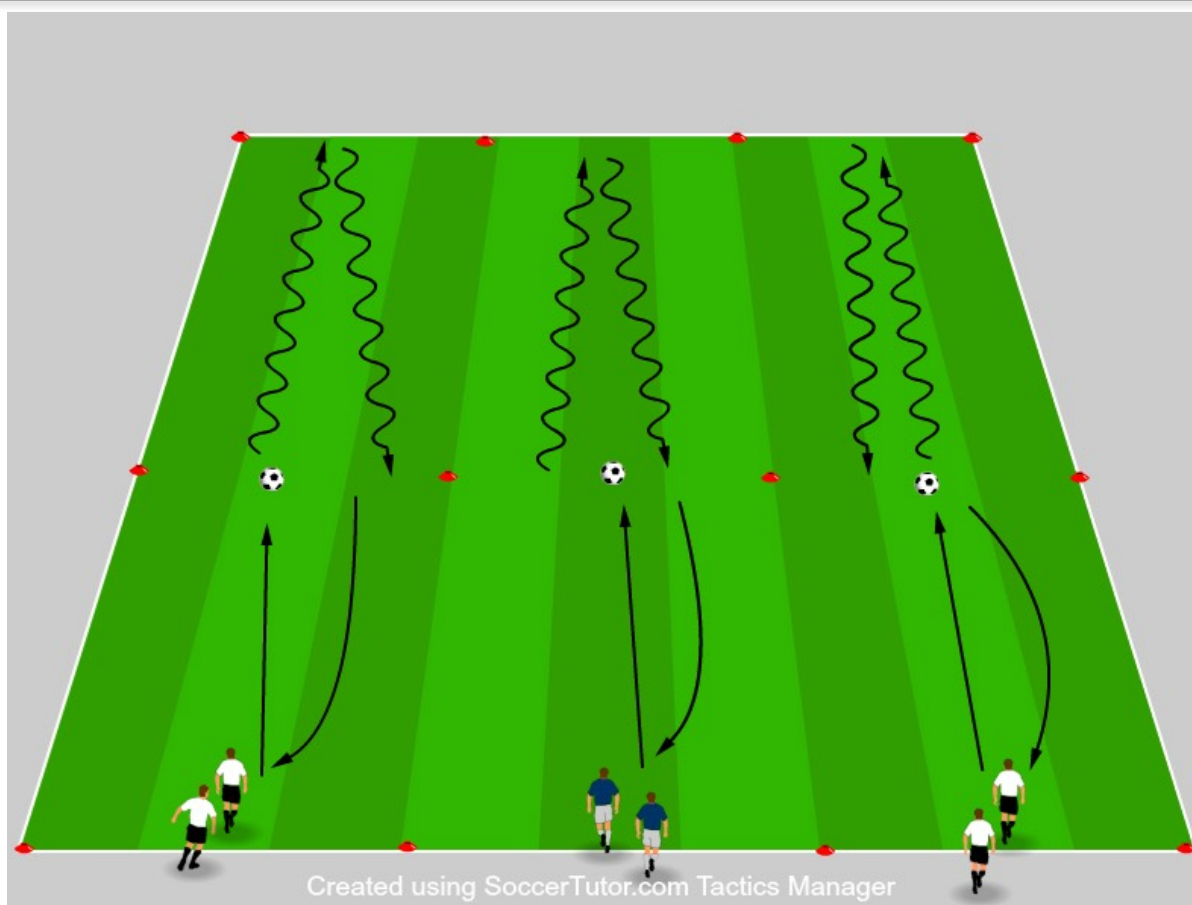
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

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.

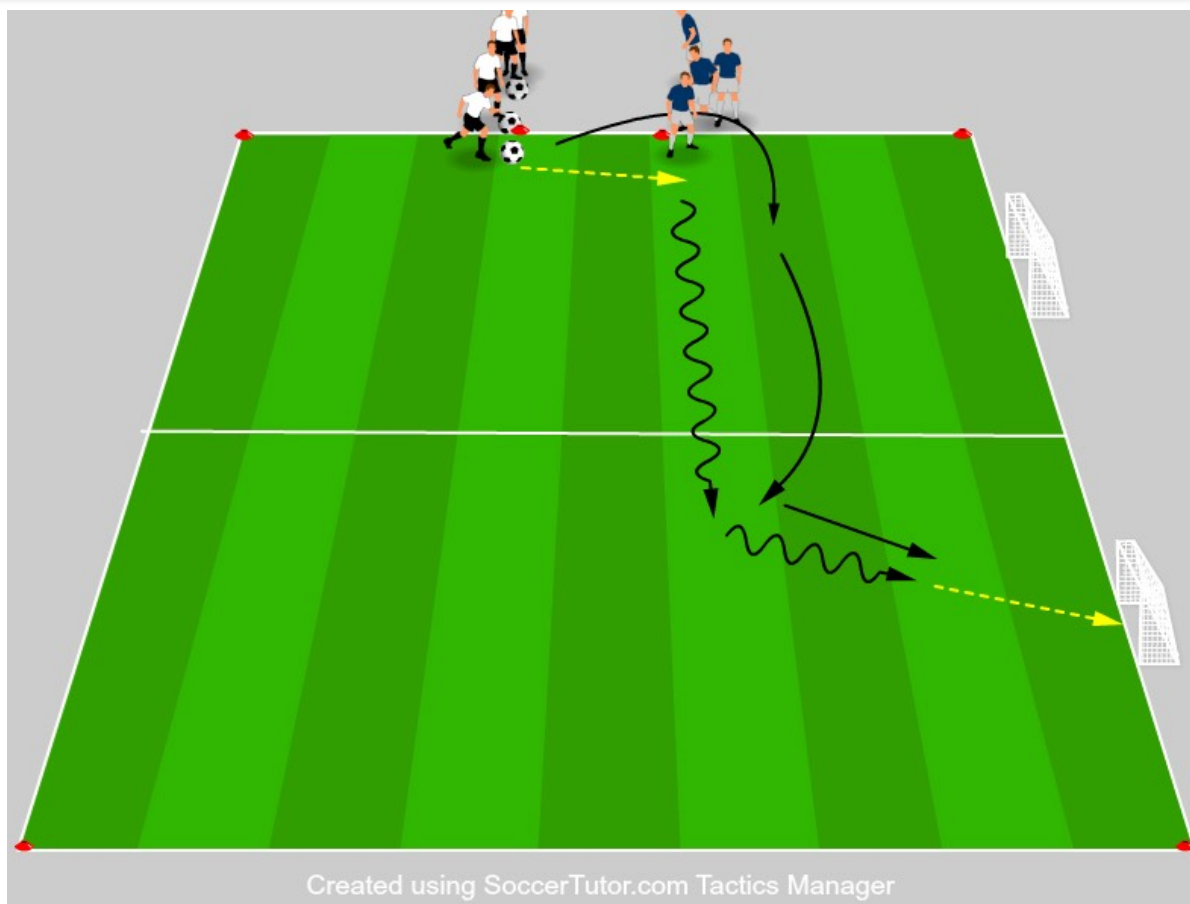
VARIANTA:

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:

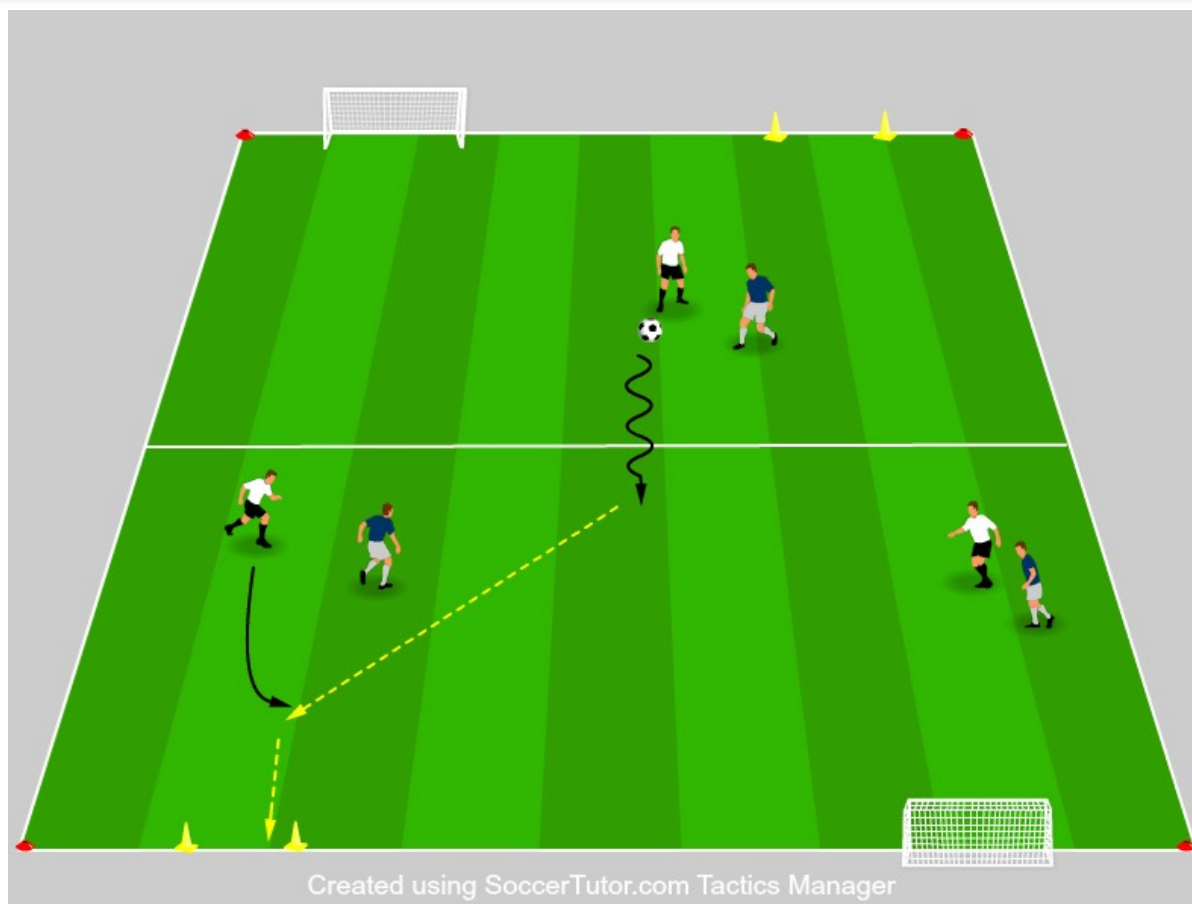
Hráč ktorý má loptu prihráva modrému hráčovi obieha červený kužeľ a stáva sa obráncom. Modrý hráč musí previesť loptu za polku a buď vykoná STEP ON a vráti sa a svystrelí do prvej bránky alebo vykoná HIGH WAVE a pokračuje ďalej a vystrelí do druhej bránky.

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
POGBA
TOPIC
INSIDE TWIST OFF



coerver®
COACHING

BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF

**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 / HIGH WAVE



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

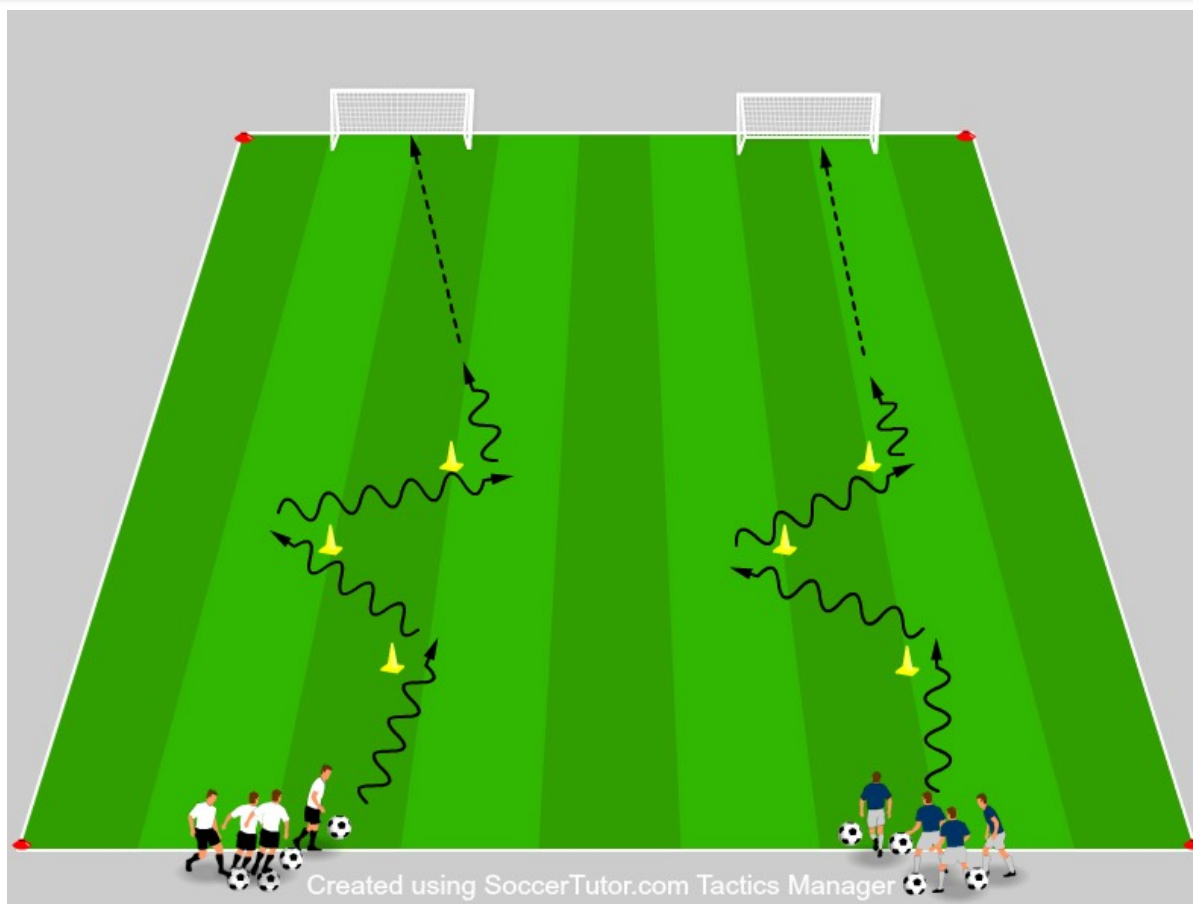
AKCIA:
Hráči driblujú s loptou tak, aby se nerazili. Na pokyn / ukážku trénera opakujú prvky ovládania / vedenia lopty.

VARIANTA:

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

DRILL

TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF



SETUP:

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

AKCIA:

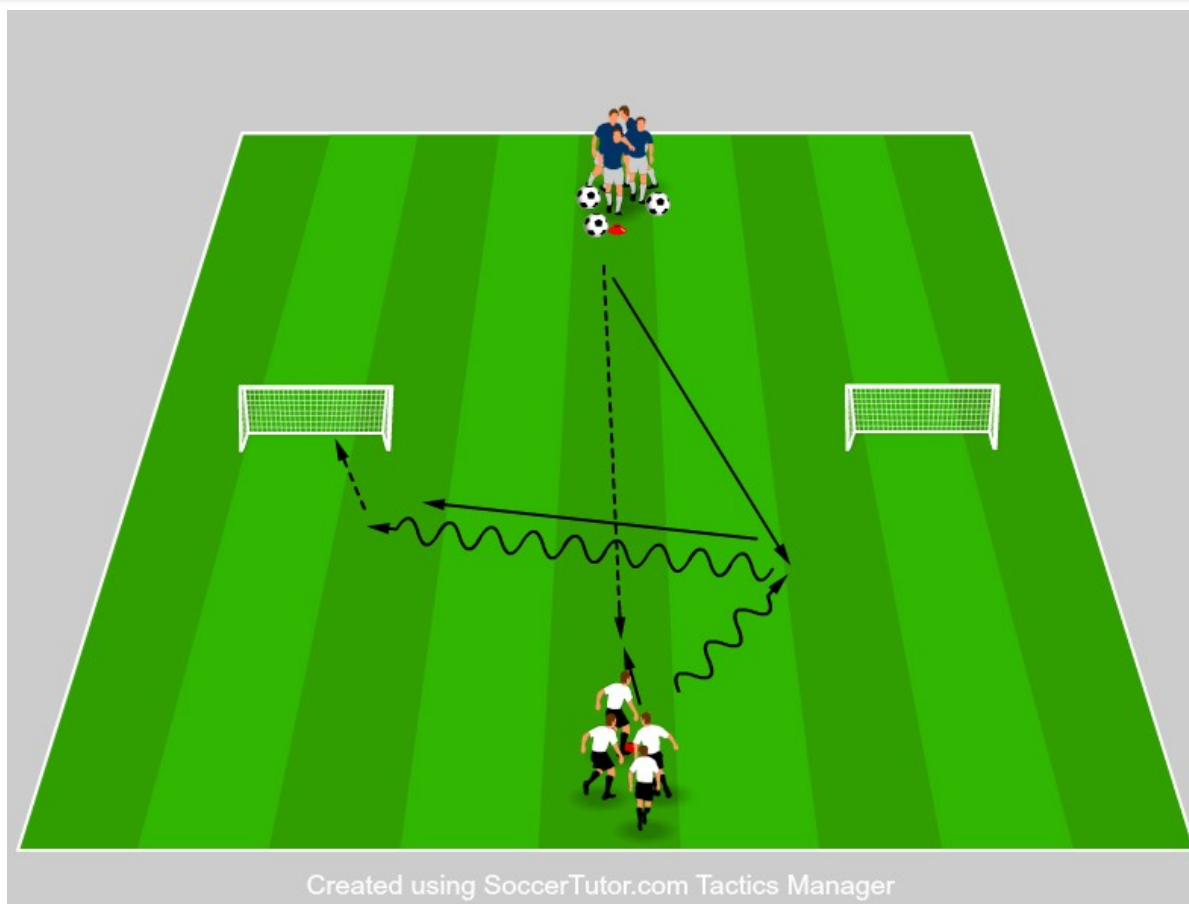
Hráči robia **TOPIC – INSIDE/OUTSIDE TWIST OFF** a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

COACH TIP:

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

**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.

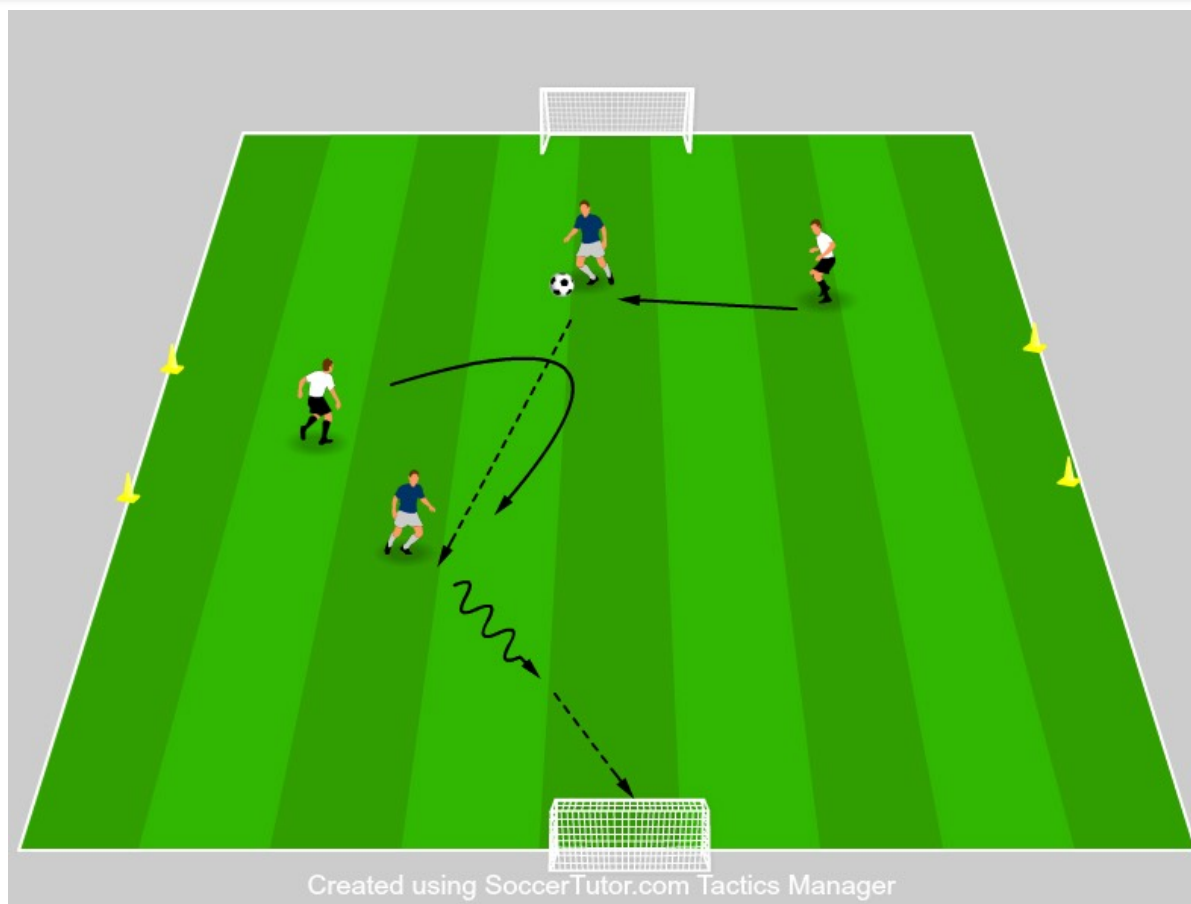
VARIANTA:

Začnite hrať s pasívnym obráncom (ruky za chrbtom).

COACH TIP:

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

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 **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.



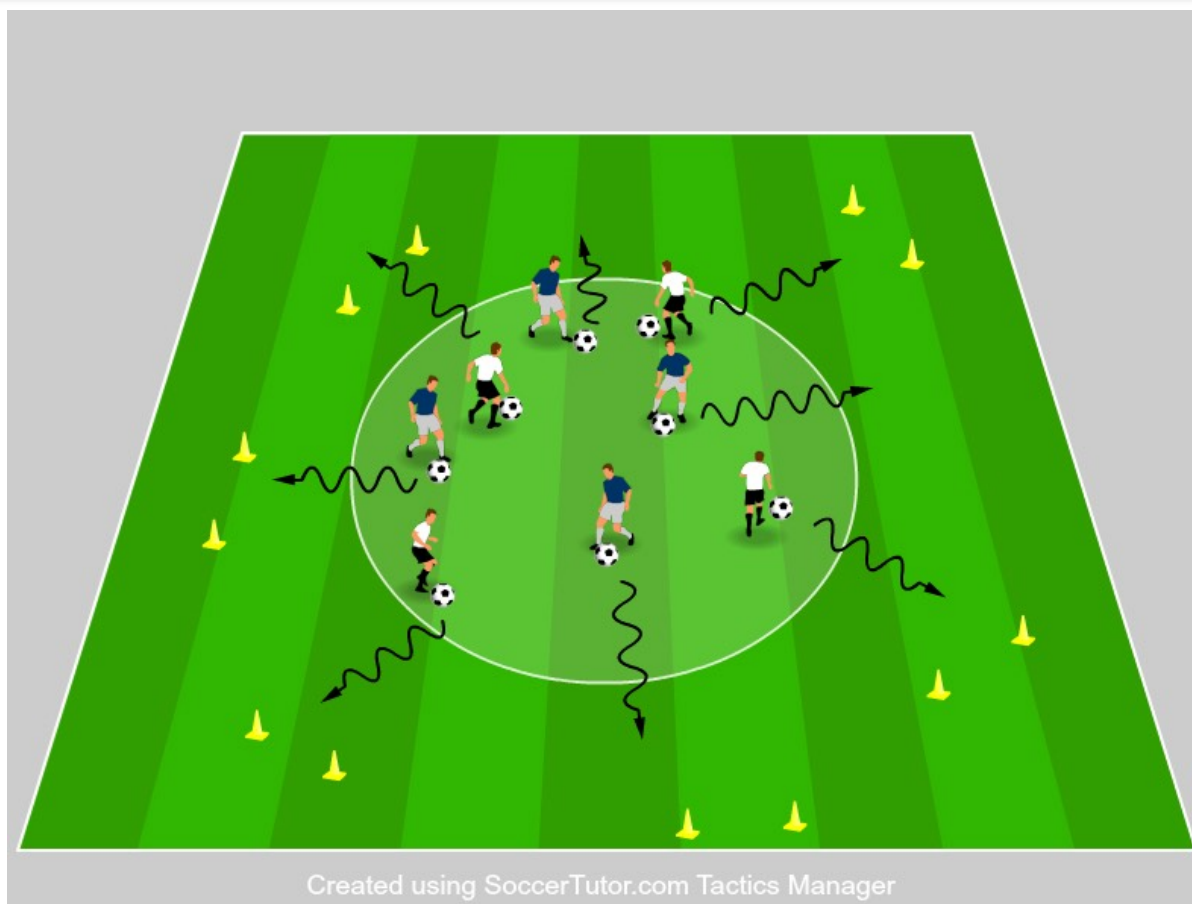
COERVER® COACHING
DYBALA
TOPIC
STEP OVER



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

VARIANTA:

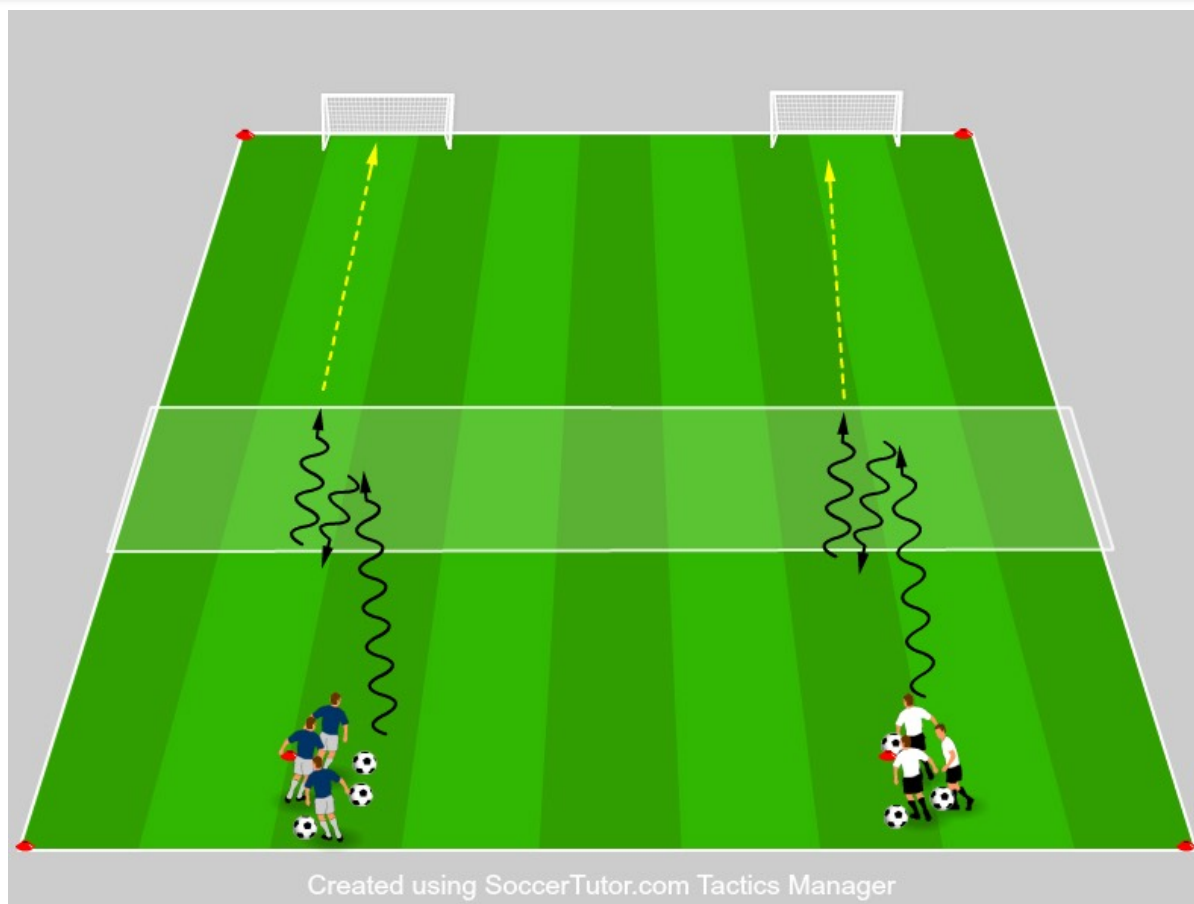
1. Streľba - branka = 1 bod, kužel = 2 body
2. Hrajte, že musia prebehnúť vedením lopty, čo najviac bránok. Striedajte nohy.

COACH TIP:

Sleduj odkiaľ hráči strieľajú a či sú úspešný.

FUN GAMES

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



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 OVER** a zakončujú na bránku.

VARIANTA:

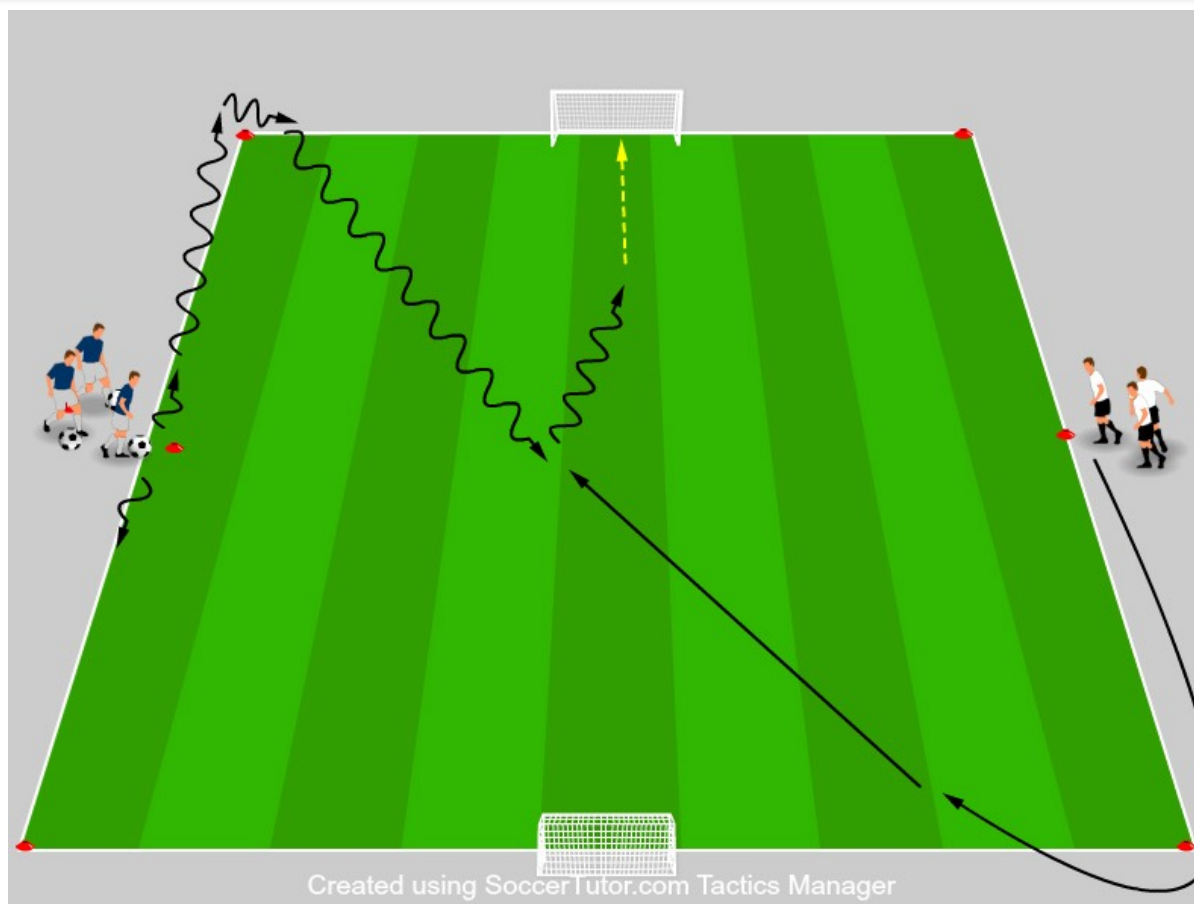
Súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 10 gólov – **KAŽDÝ MUSÍ DAŤ GÓL** ! Ak netrafi bránu musí ísť pre loptu a dať gól.

COACH TIP:

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

FUN EXERCISES

STEP AROUND / DOUBLE STEP AROUND



SETUP:

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

AKCIA:

Hráči s loptou klamú telom a vykonávajú kľučku **STEP OVER** 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

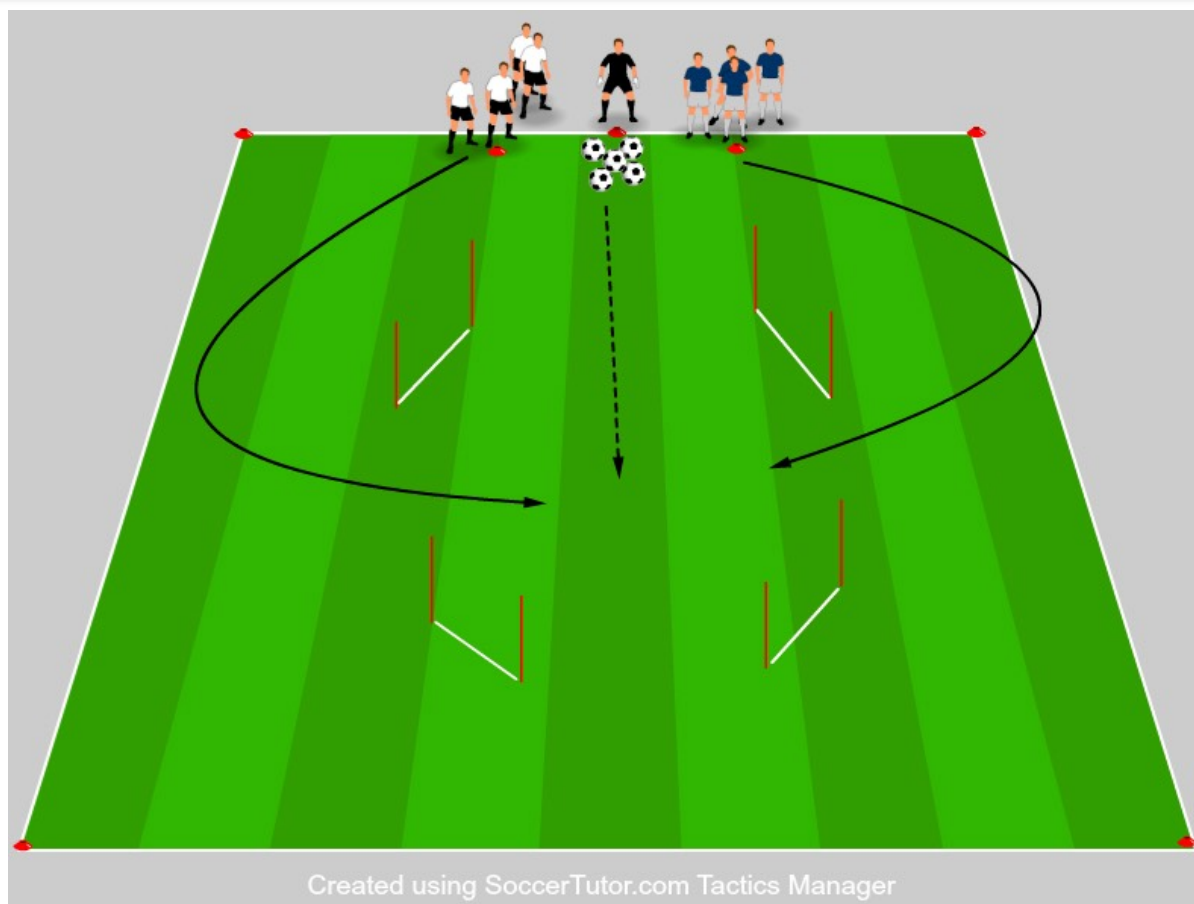
2v1

2v2

COACH TIP:

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

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:
Hráč musí previesť cez dve rozdielne bránky.

COACH TIP:
Sleduj reakčnú rýchlosť hráčov a klamlivý pohyb.



Prajeme veľa zábavy