



coerver® camps

Příručka pro trenéry FIRST SKILLS



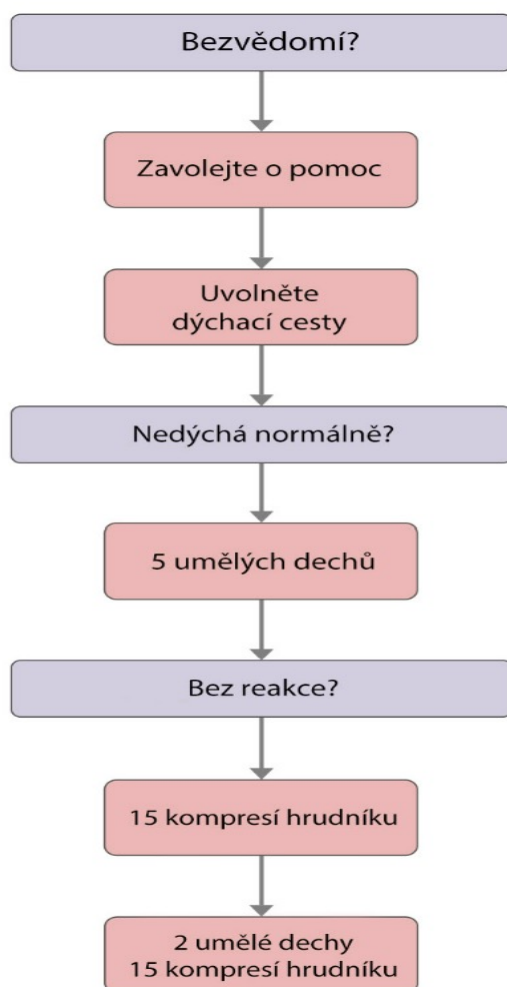
Copyright ©2019. Coerver Coaching. All rights reserved.

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



PRVNÍ POMOC TRÉNERA



VĚDOMÍ

Zkontrolujte, jestli dítě reaguje.

Dítě stimulujte a hlasitě se ho zeptejte jo: „Jsi v pořádku?“

Pokud se dítě hýbe nebo pláče, pak reaguje.

Nechte dítě v poloze, ve které jste ho našli. Zavolejte pomoc.

Kontrolujte jeho stav nepřetržitě do příchodu záchranné služby.

Pokud dítě neodpovídá.

Zavolejte hlasitě o pomoc. Opatrně ho otočte na záda do vodorovné polohy.

DÝCHÁNÍ

Zprůchodněte dýchací cesty záklonem hlavy a vytahováním brady směrem vzhůru.

Pozorujte zda se hrudník zdvihá.

Poslouchejte dýchání u nosu a úst.

Vnímejte vydechovaný proud vzduchu na svoji tváři

Pokud máte pochybnosti, že dítě dýchá normálně, postupujte jako kdyby nedýchalo.

Opatrně odstraňte zjevné překážky v dýchacích cestách.

Na úvod při zahájení KPR u dítěte proveďte 5 úvodních vdechů.

Při vdechu sledujte reakci dítěte v podobě kašle nebo dávení.

Dýchání z úst do úst u dětí nad 1 rok života.

Proveďte záklon hlavy a vytahujte bradu směrem nahoru. Palcem a ukazováčkem vaší ruky položené na čelo stlačte měkkou část nosu a uzavřete nosní dírký. Nechte ústa dítěte pootevřená, ale stále vytahujte bradu směrem nahoru. Nadýchněte se a přitiskněte svoje ústa na ústa dítěte. Vdechujte do úst dítěte rovnoměrně po dobu 1 sekundy a sledujte jestli se hrudník zdvihá. Celý postup opakujte aby bylo provedeno 5 vdechů. Účinné umělé vdechy vyvolávají pohyb hrudní stěny, který je podobný běžnému dýchání.

ČINNOST SRDCE

Zhodnoťte stav krevního oběhu maximálně do 10 sekund.

Sledujte známky života, to znamená jakýkoliv pohyb, kašel nebo normální dýchání. Vyšetření tepu je nespolehlivé. Nikdy se podle něho jako laik neřídíte.

Pokud nejsou přítomné známky života, je potřeba zahájit masáž srdce.

Zahajte masáž srdce. Střídejte stlačení hrudníku a umělé vdechy v poměru 15 stlačení hrudníku a 2 umělé vdechy. / 15:2/

Masáž srdce u dětí nad 1 rok života.

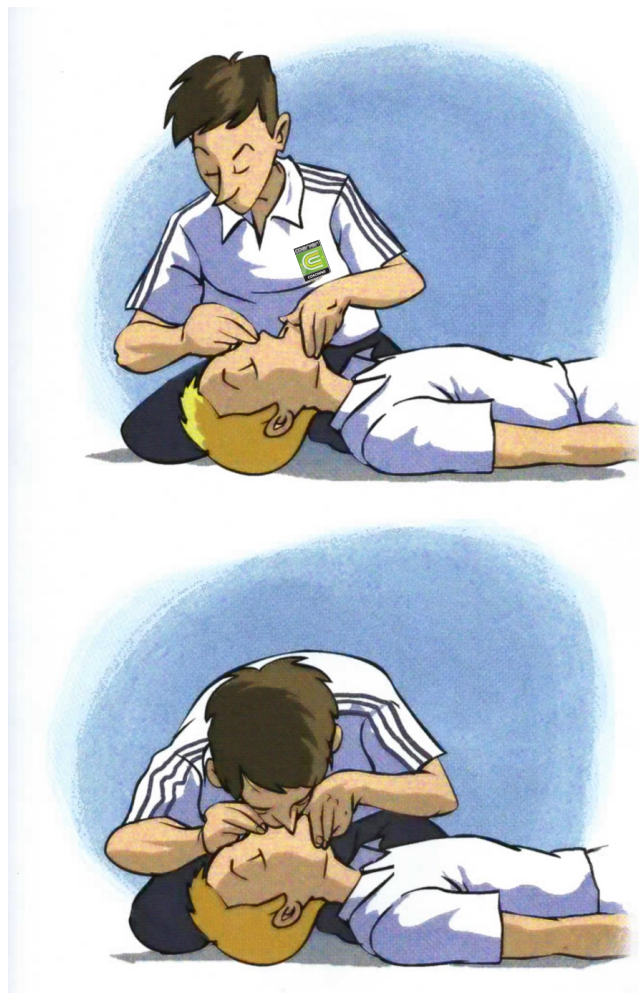
Položte konec dlaně 1 ruky na střed hrudníku. Zdvihněte prsty čímž nebudete tlačit na žebra dítěte. Nakloňte se nad hrudník dítěte, propněte horní končetinu v lokti a stlačujte hrudní kost do hloubky alespoň 1/3 předozadního průměru hrudníku nebo 5cm.

Nepřerušujte resuscitaci pokud:

- Nezačne jevit známky života
- Nedorazí na místo záchranná služba
- Nejste vyčerpaný

pokud dítě jeví známky života a spontánně dýchá je důležité uložit ho na bok do stabilizované polohy. Dítě v bezvědomí s průhlednými dýchacími cestami a normálním dýcháním by mělo být uloženo na bok do stabilizované polohy

Existuje několik poloh a všechny mají za cíl zabránit problémům dýchacích cest a snížit pravděpodobnost aspirace tekutin jako jsou sliny sekrety zvratky apod.



VIDEO DOVEDNOSTÍ

INSIDE CUT

<https://youtu.be/T5FSPkk4Sm8>

STEP ON

<https://youtu.be/pZnslDtphss>

OUTSIDE CUT

<https://www.youtube.com/watch?v=OoovdDvrtBM>

INSIDE TWIST OFF

<https://youtu.be/vikWvEQSN54>

STEP OVER

<https://youtu.be/RZgNJS0DKLE>

BALL MASTERY

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i>



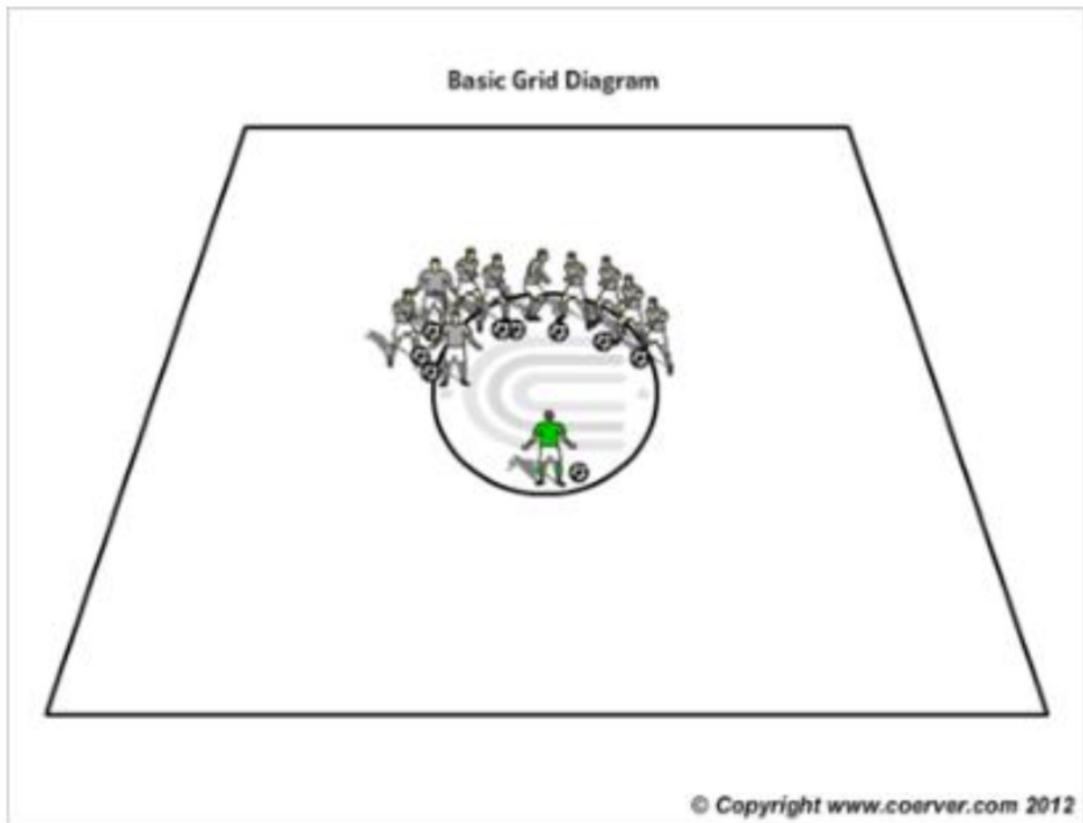
COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – INSIDE CUT I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE: Ovládanie lopty, orientácia

ORGANIZÁCIA: štvorec 15x15m.

AKCIA: Hráči majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY č.22, BALL MASTERY č.2 a nácvik **INSIDE CUT**.

VARIANTY:

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne vykonávanie prvkou BALL MASTERY.

TIPY PRE HRÁČOV: Po kľučke **INSIDE CUT** zrýchli!

DRILL

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE. Zmena smeru, **INSIDE CUT**

AKCIA. Hráči vytvoria 2 zástupy, vzdialenosť kuželov je 5 m.

Hráči na signál trénera štartujú a vykonávajú krátke vedenie lopty na kuželloch vykonávajú zmenu smeru **INSIDE CUT**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

VARIANTY.

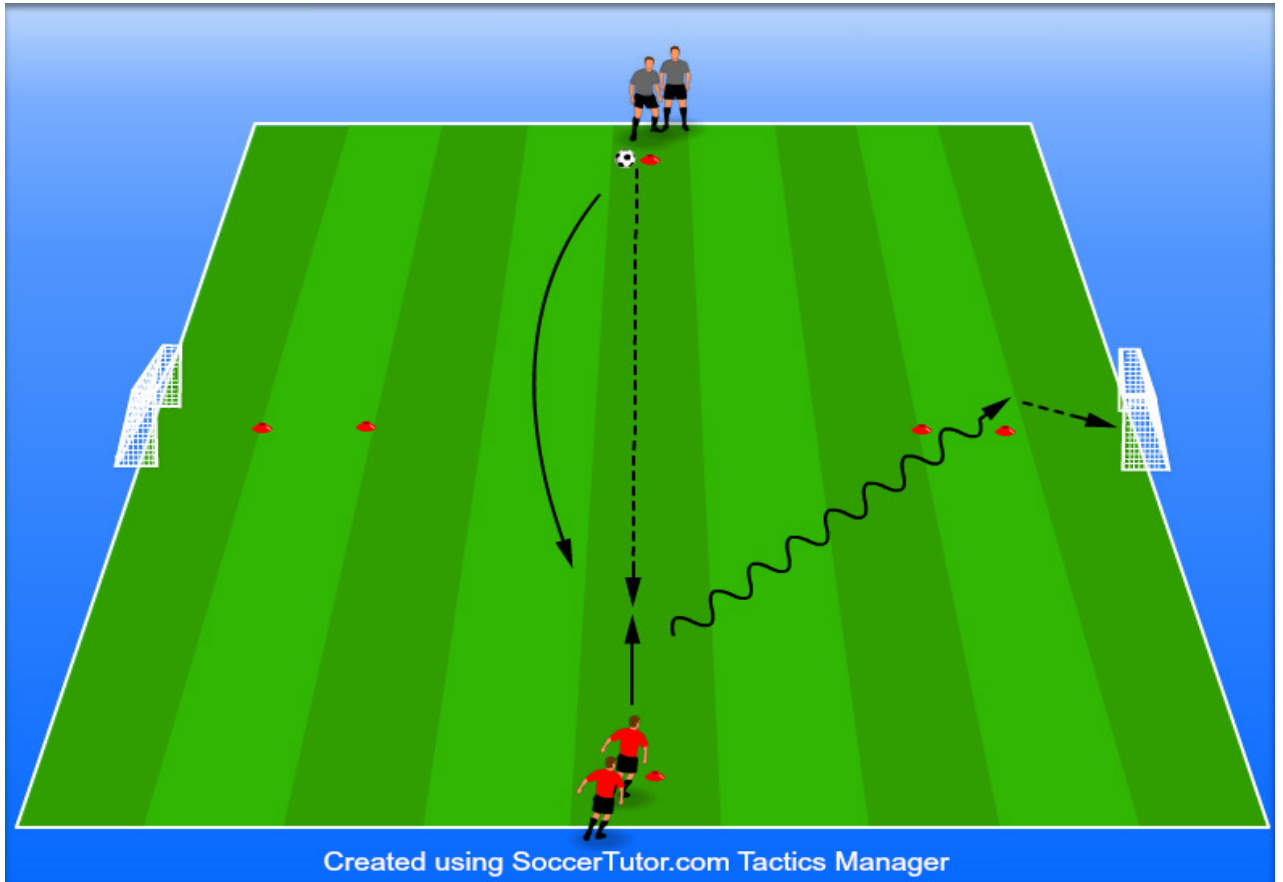
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna.

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obrať zrýchliť!

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



CIEĽ. Zdokonalenie obchádzania súpera s využitím **INSIDE CUT** a zakončení.

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy oproti sebe, šírka ihriska 10 m s dvomi brámkami

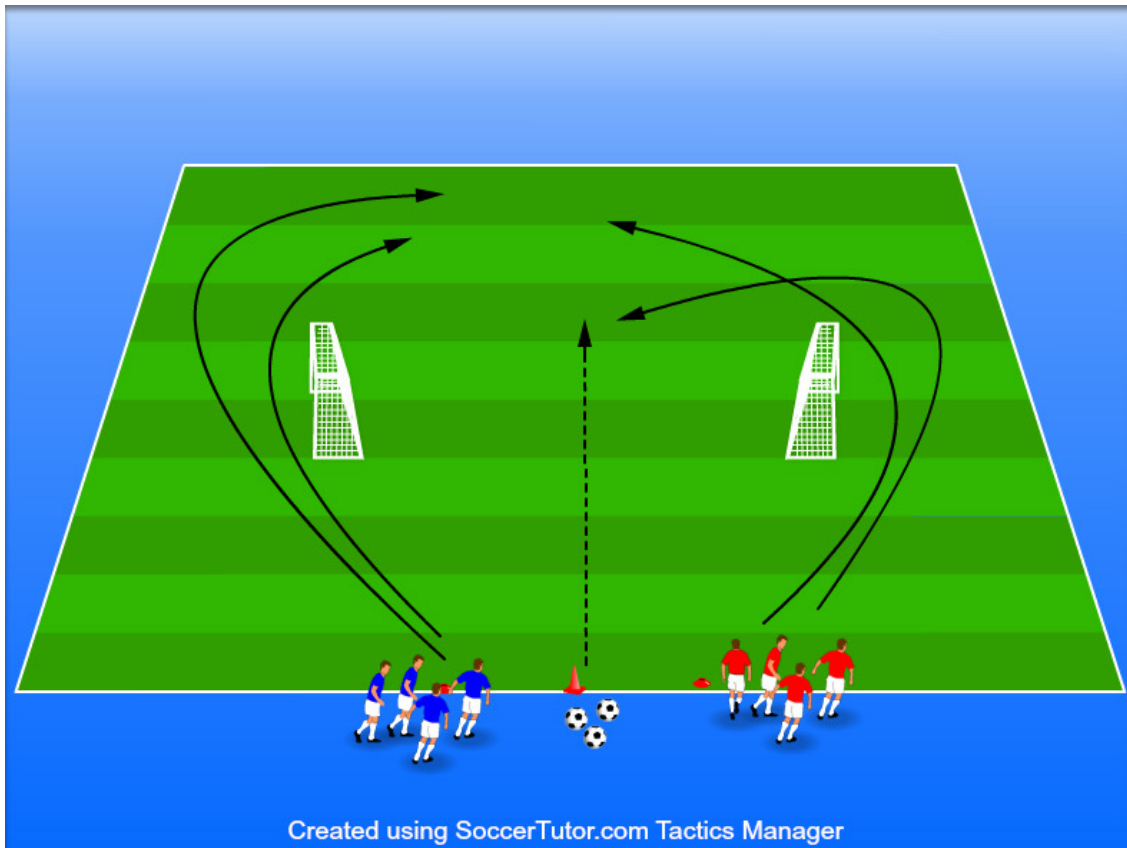
AKCIA. Hra začína na signál trénera, hráč s loptou „útočník“ sa snaží pomocou zasekávačky **INSIDE CUT** oklamať súpera „obrancu“. Hrajte bez červených kúžlov. V tejto kategórii začína hra bez prihrávky.

TIPY PRE TRÉNEROV Gól platí len vnútornou stranou nohy.

VARIANTY Hra začína prihrávkou od „obrancu“.

SSG 2v2

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE: Hra 2vs2, spolupráca, orientácia v priestore

ORGANIZÁCIA: 2 zástupy. dve bránky otočené od seba vo vzdialenosti 15 m od seba.

AKCIA: Hráči obiehajú bránku a vchádzajú do ihriska, kde tréner prihráva loptu.

VARIANTY:

1. gól po **INSIDE CUT** = 5

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

TIPY PRE HRÁČOV: Reaguj rýchlo na pokyn trénera, po akcii nezostaň stáť buď stále aktívny.



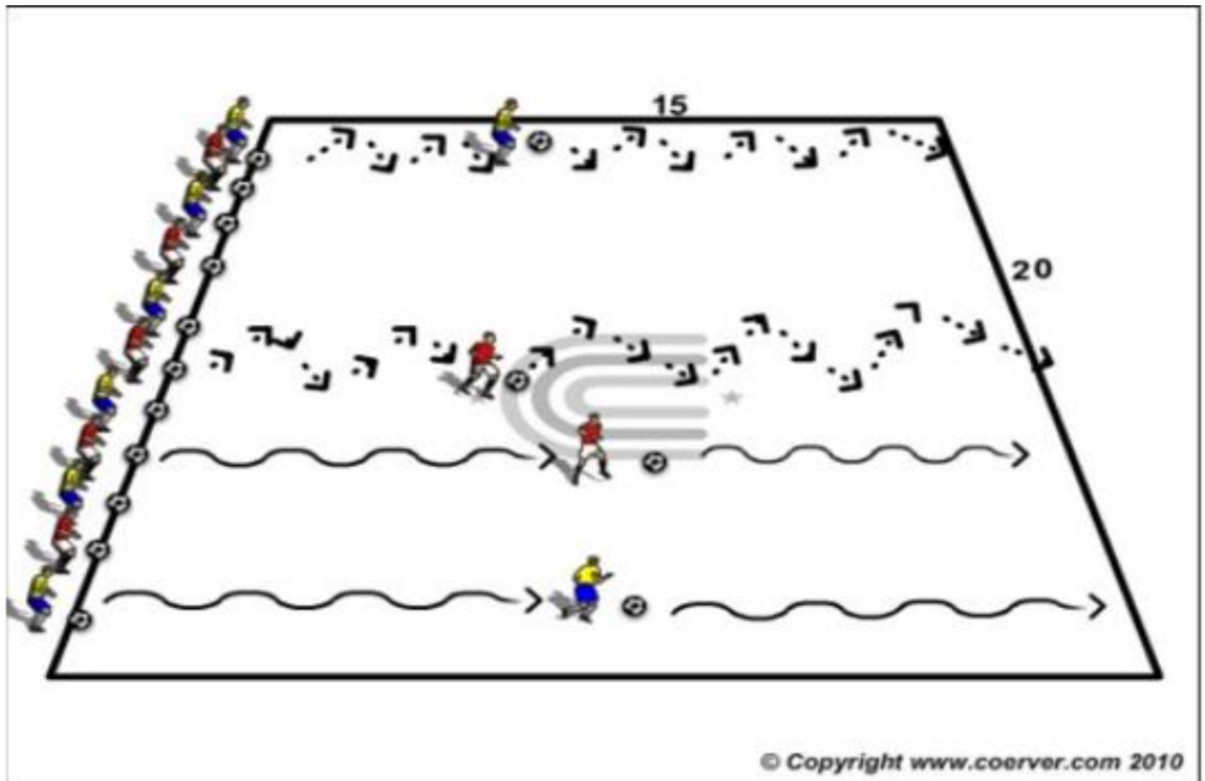
COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – INSIDE CUT II. TRÉNINK



FUN GAMES

TOPIC – INSIDE CUT



ORGANIZÁCIA: 20x15m, hráči v jednej rade stoja na čiare – každý má loptu.

PREVEDENIE: Tréner ukáže, akým spôsobom viesť loptu cez územie

Hra 1: tréner sa stáva žralokom uprostred územia a snaží sa zobrať / odkopnúť hráčom loptu. Tréner ukazuje ako sa dá vyhnúť strate lopty (zmena smeru).

Hra 2: všetci hráči vedú loptu v priestore. Ak hráč príde o loptu, stáva pomocným žralokom v ďalšom kole.

TIPY

·Pripomeňte hráčom aby sledovali priestor pred sebou (finálna čiara-ciel), nie len loptu.

DRILL

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE: Rýchlosť s loptou, kontrola lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Bránky od seba vzdialené 10m. 2 zástupy uprostred ihriska

AKCIA: Obaja hráči obiehajú bránku, na kuželi vykonajú **INSIDE CUT** a zakončujú na bránku.

VARIANTY:

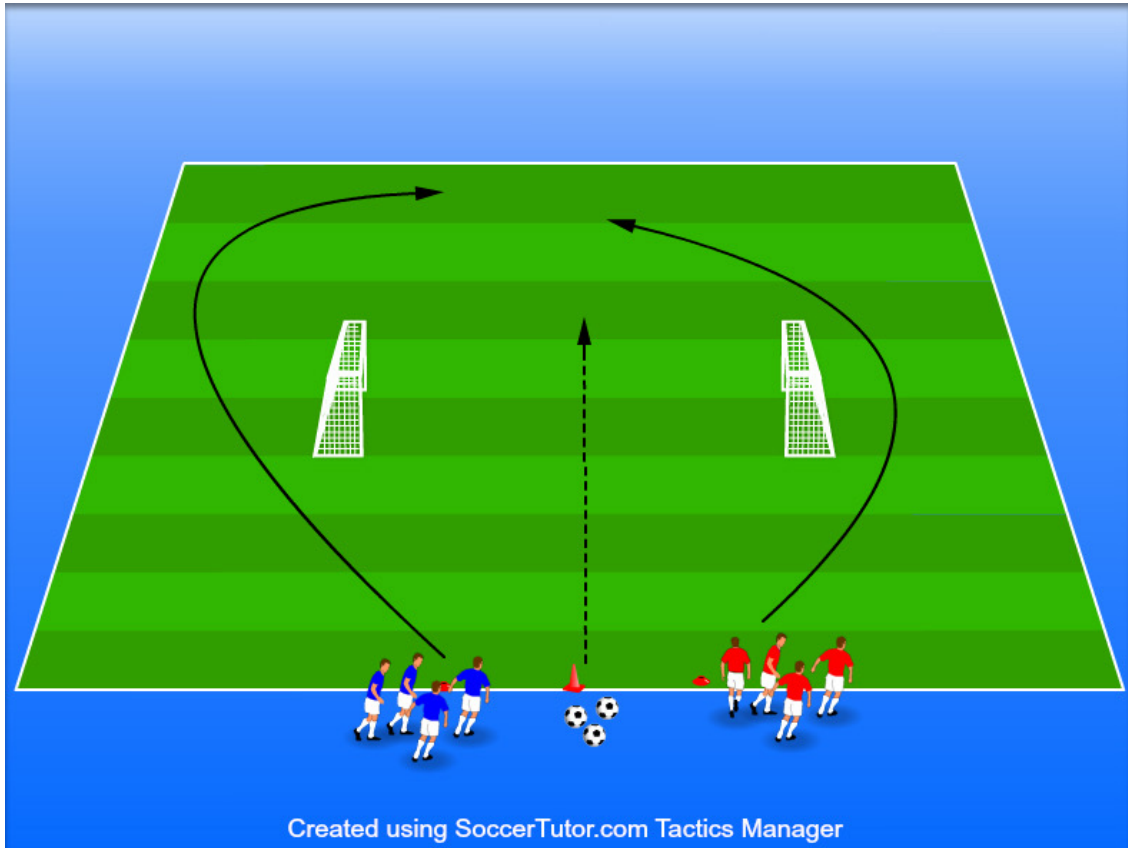
1. súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 5 gólov
2. zakončenie pred polovicou ihriska / za polovicou ihriska

TIPY PRE TRÉNEROV: sleduj využitie dlhého vedenia / krátkeho vedenia lopty

TIPY PRE HRÁČOV: smerom ku bránke dlhšie vedenie lopty, za bránkou krátke a smerom k bránke na zakončenie opäť dlhé vedenie lopty.

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMERANIE: Rýchlosť, 1vs1, obchádzanie súpera, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Bránky sú od seba vzdialené 10m. 2 zástupy uprostred ihriska.

AKCIA: Obaja hráči obiehajú bránku, tréner prihráva loptu do ihriska, hrá sa 1vs1.

VARIANTY: Gól len po **INSIDE CUT**.

TIPY PRE TRÉNEROV: Po skončení akcie pridaj ďalšiu loptu.

TIPY PRE HRÁČOV: Reaguj čo najrýchlejšie na trénerov pokyn „štart“.

SSG

TOPIC – INSIDE CUT



CIEĽ. 2vs2, zakončenie / prihrávka

ORGANIZÁCIA. “Klietka smrti” – Kužele sú rozdelené rovnomerne tri na jednej strane a tri na druhej strane vzdialené od seba na 3 metre vo štvorci 20x20m.

AKCIA. Hráči na signál trénera vstupujú do ihriska. Tréner prihráva loptu a hráči hrajú 2vs2, ich úlohou je zostreliť kužeľ súpera. Hráči hrajú 30-60s, potom nastáva výmena.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sledujte úspešnosť obchádzania a zakončenia.

VARIANTY.

1. Hrá sa na všetky kužele. Družstva nemajú svoju stranu.

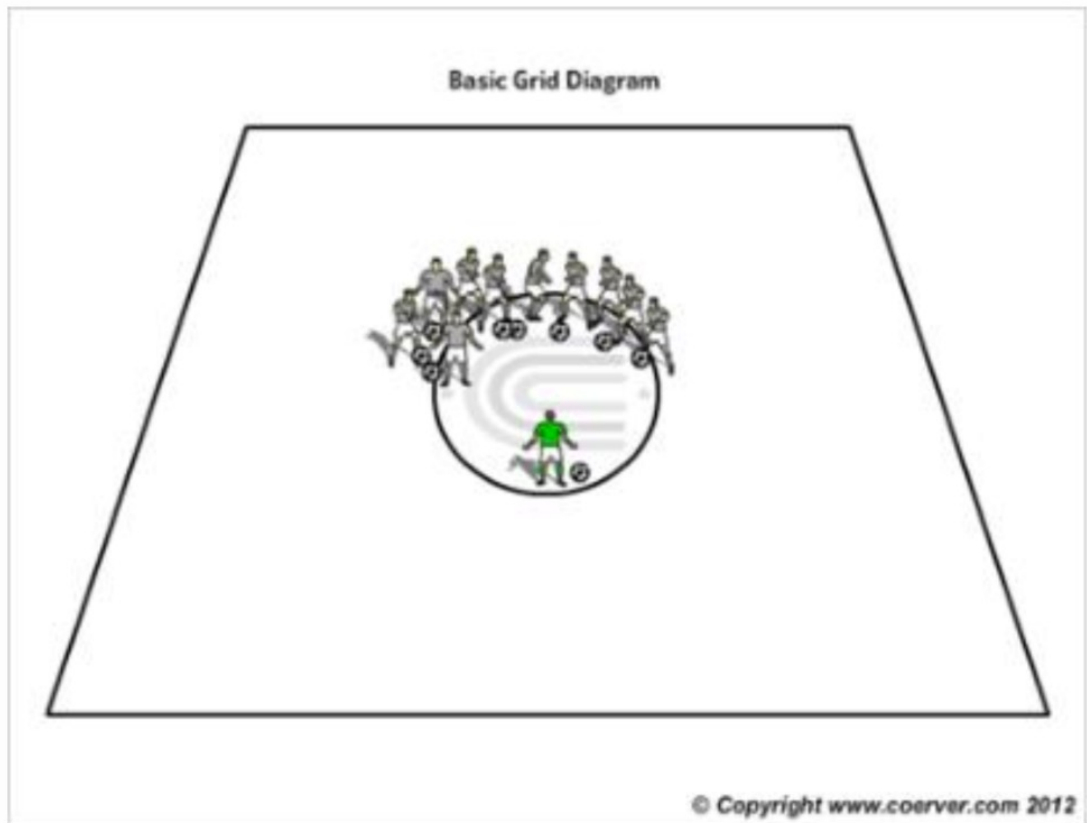


COERVER® COACHING JESUS

TOPIC – STEP ON I. TRÉNINK



BALL MASTERY (TOPIC – STEP ON)

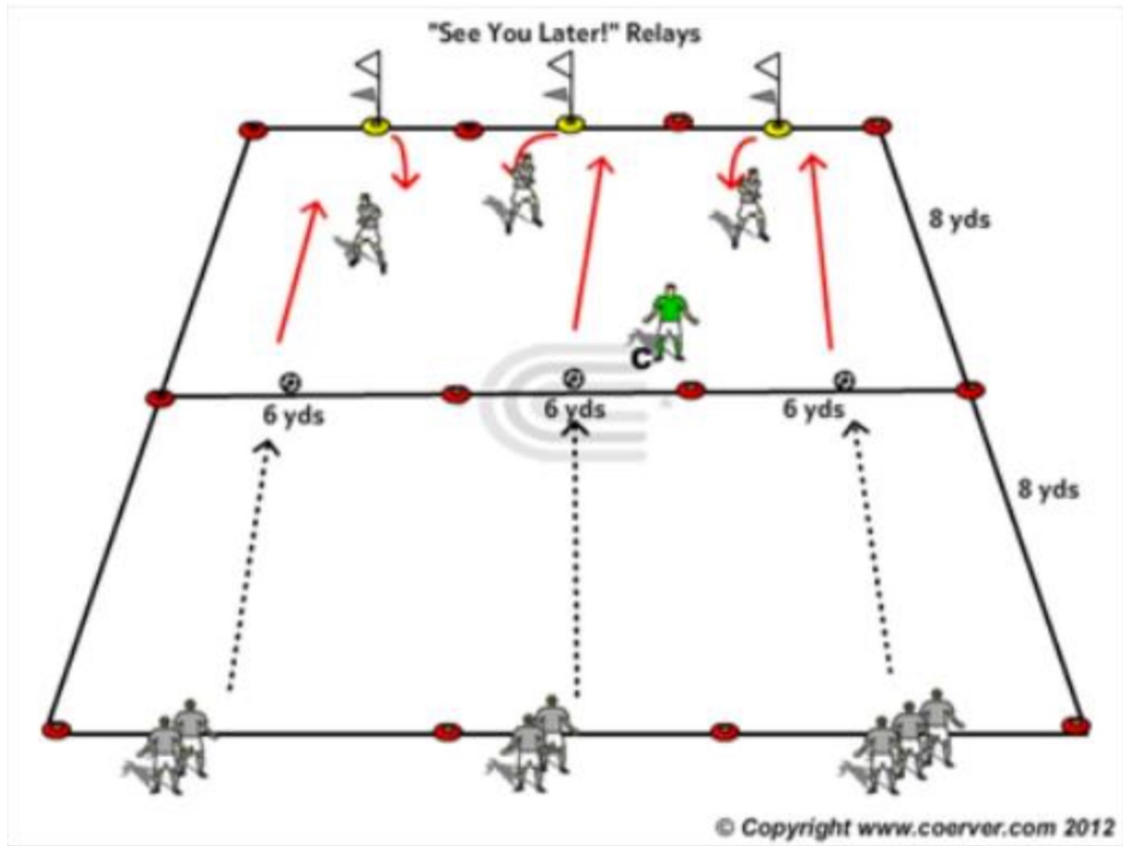


ORGANIZÁCIA: 20 x 20 m kruh. Hráči aj tréner s loptou.

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

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

DRILL (TOPIC – STEP ON)



ZAMERANIE: Rýchlosť, vedenie lopty, **STEP ON**

ORGANIZÁCIA: 2 zástupy s jednou loptou.

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.

VARIANTY:

1. Štafetová súťaž.
2. S prihrávkou na spoluhráča od predných kužeľov.

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

TIPY PRE HRÁČOV: Ak stojíš v rade buď stále vo futbalovom postoji.

SSG

TOPIC – STEP ON



ZAMERANIE: klučky, rozhodovanie, spolupráca, 2vs2

ORGANIZÁCIA: ihrisko veľké 15 x 15 m. Dve bránky a dve bránky z kužeľov.

AKCIA: Gól platí do všetkých 4 brán.

VARIANTY:

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.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj rozhodovanie hráčov (klučka alebo prihrávka).

TIPY PRE HRÁČOV: Rozhoduj sa a snaž se maximálne využiť góly za 5 alebo 10 bodov.

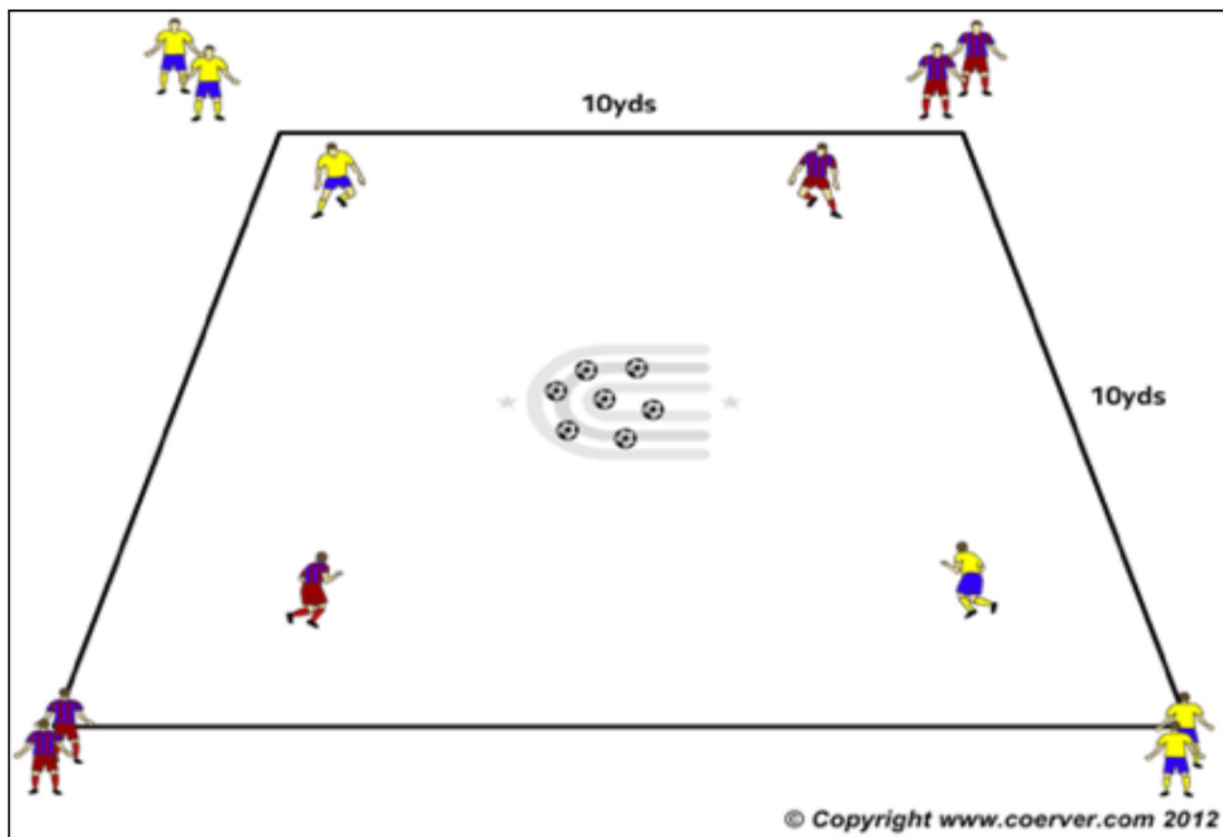


COERVER® COACHING JESUS

TOPIC – STEP ON II. TRÉNINK



FUN GAMES (TOPIC – STEP ON)



CIEĽ: Ovládanie lopty a rozhodovanie sa

ORGANIZÁCIA: 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

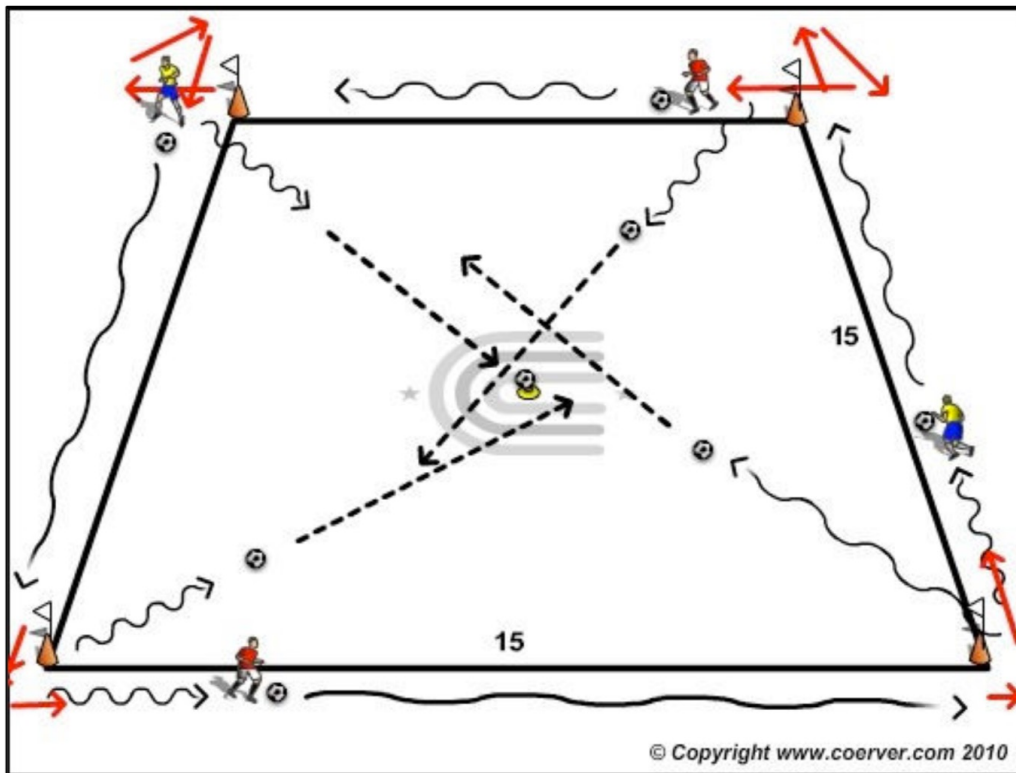
1: kradnutie rukou

2: kradnutie nohou – hráči kradnú loptu so **STEP ON**

TIPY PRE TRÉNEROV: Upravte ihrisko podľa veku a úrovne hráčov

TIPY PRE HRÁČOV: hlava hore aby si sa vedel vyhnúť súperovi a zároveň sledoval od koho môžeš kradnúť loptu.

FUN EXRCISES (TOPIC – STEP ON)



CIEĽ: ovládanie lopty, zakončenie (prihrávka).

ORGANIZÁCIA: Hráči s loptou v každom rohu 15x15 m štvorca. kužeľ na zostrelenie v strede.

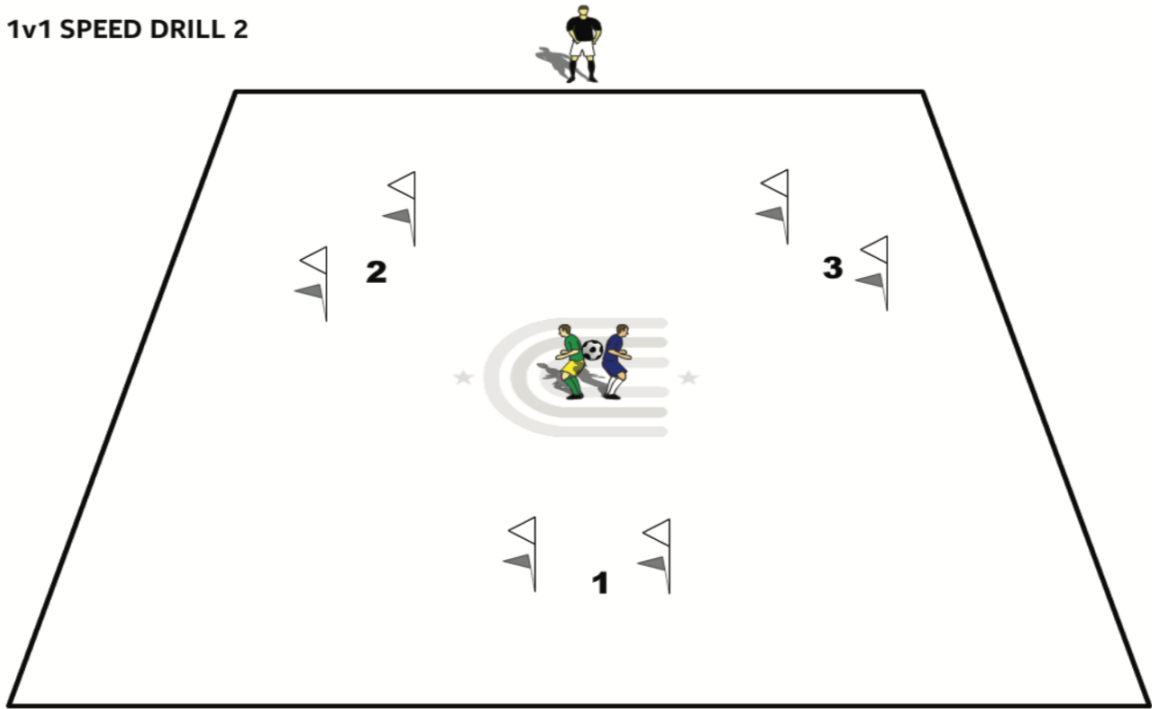
AKCIA: Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo čtverca a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA

1. vo štvorčekoch **INSIDE CUT**
2. pri vedení využiť **STEP ON** – pravá noha + ľavá noha a pokračuje na ďalší štvorček.

1V1 (TOPIC – STEP ON)

1v1 SPEED DRILL 2



© Copyright www.coerver.com 2014

CIEĽ. Hra 1vs1.

ORGANIZÁCIA. Hra na ihrisku veľkom 15x15m, 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. Startovať môže najednou i více dvojíc – vysvetli hráčom dôležitosť kontroly priestoru pre bezpečnosť. Tak uvidíme

VARIANTY.

1. hrajte na body – bránka 1 bod, bránka + **INSIDE CUT** 5 bodov, bránka + **STEP ON** 10 bodov.
2. Upravte si ihrisko do rôznych tvarov

SSG 2V2/4V4

TOPIC – STEP ON



ZAMERANIE: klučky, rozhodovanie, spolupráca

ORGANIZÁCIA: 4vs4, ihrisko 20x20m, dve bránky + dve bránky na prevedenie.

AKCIA: Voľná hra, bez rozlišovacích viest.



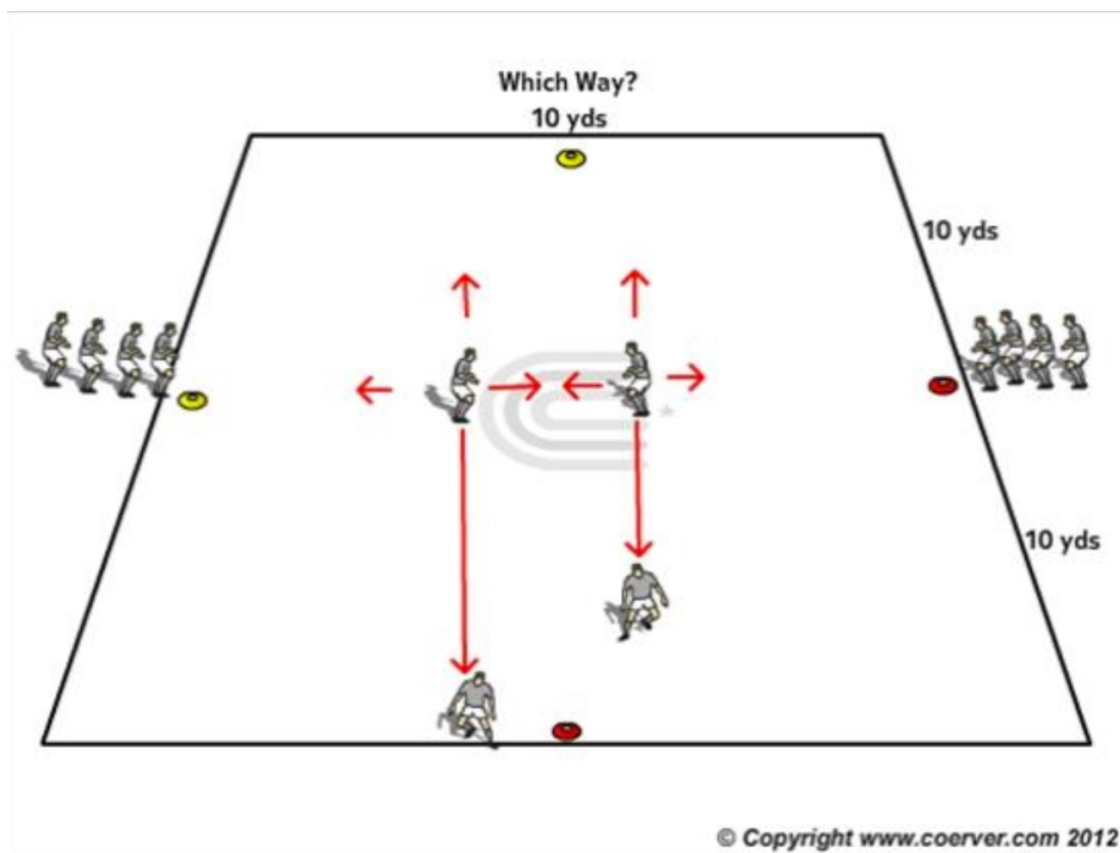
COERVER® COACHING RAMOS

TOPIC – OUTSIDE CUT I. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – OUTSIDE CUT



CIEĽ: rýchlosť, ovládanie lopty

ORGANIZÁCIA: 20 x 20 m v 10 m vzdialenosti je kužeľ a odneho 10 m na ľavo a na pravo sú farebné „bránky“.

AKCIA: Na signál trénera, hráči štartujú a brzdia svoj pohyb pred kužeľom. 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:

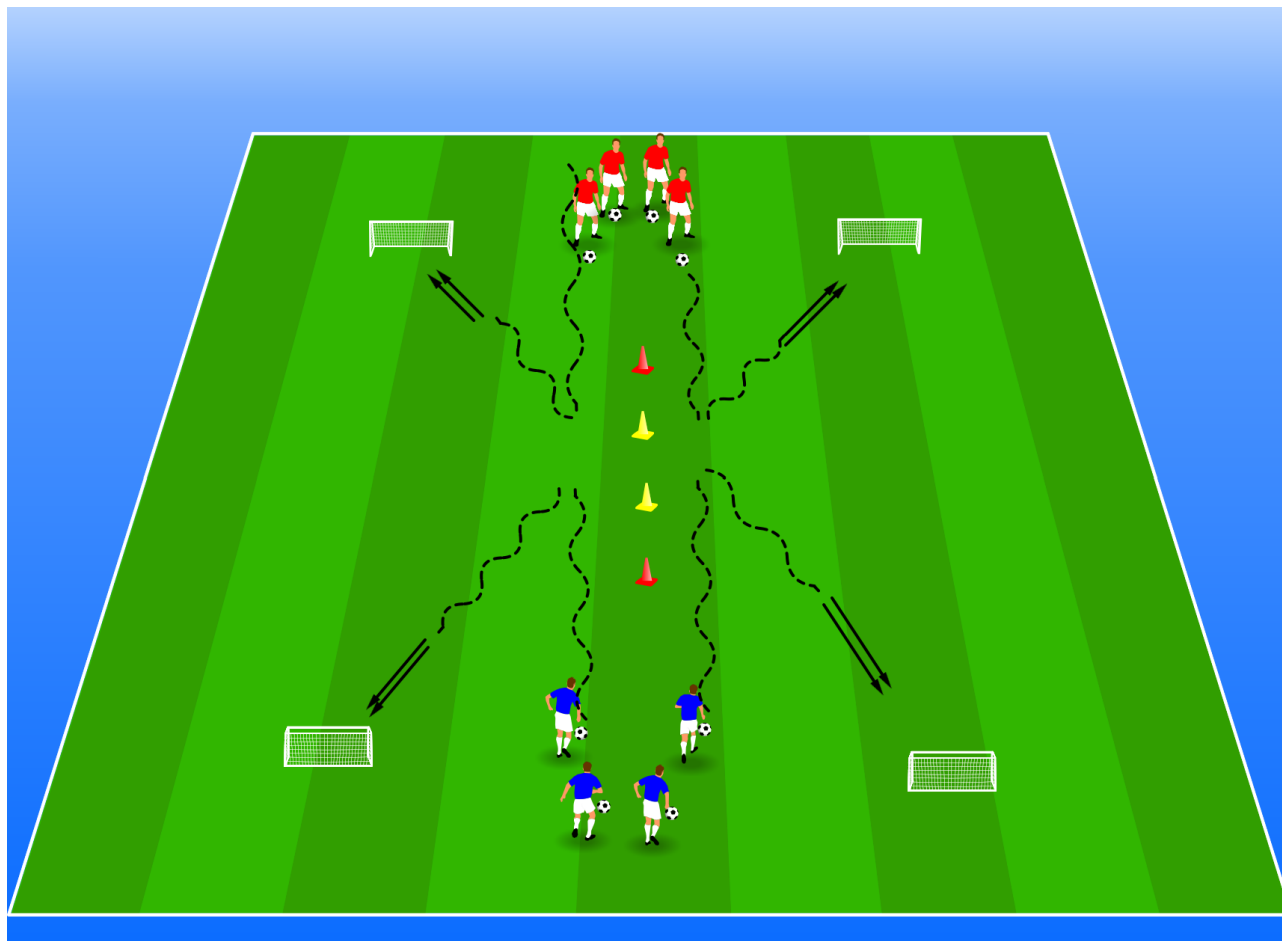
1. Farba sú opačne – opačné pokyny
2. hráči idú s loptou
3. hráči robia prvky BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 a **SIDE STEP**

TIPY PRE TRÉNEROV: sleduj kvalitu vedenia lopty a prvkou BALL MASTERY.

TIPY PRE HRÁČOV: Koncentrujte sa len na seba a nereagujte na pohyb súpera.

DRILL

TOPIC – OUTSIDE CUT



ORGANIZÁCIA: Čtyři zástupy dle obrázku na hřišti cca 20x16 m. V podstatě jde o čtyři identické stanoviště. Branky od sebe 14 metrů.

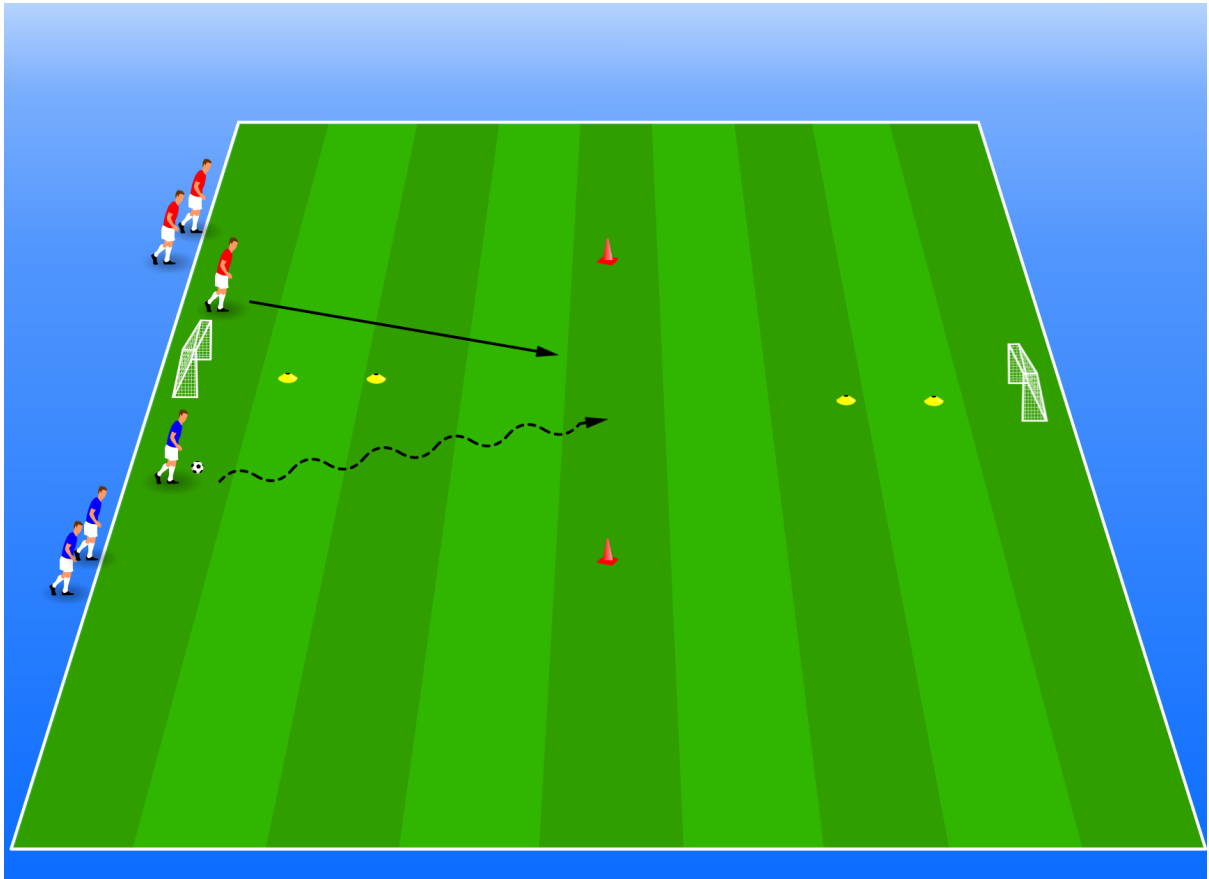
AKCIA: Hráč vede míč na úroveň prvního žlutého kuželu, poté se otáčí pomocí **OUTSIDE CUT**, vyvádí míč zpět za červený kužel a poté zakončuje.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sledujte, zda hráči provedou změnu směru správně vnější částí nohy a zda poté zrychlí.

TIPY PRE HRÁČOV: Snaž se co nejvíce zrychlit pokličce a přesně zakonči.

MOVES 1v1

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE: 1vs1 v bočnom postavení

ORGANIZÁCIA. Zástup hráčov z každej strany branky dle obrázku a druhou brankou proti zástupom hráčov. Polovina hřiště vyznačena červenými kuželi.

AKCIA. Útočník s míčem se snaží zakončit do protilehlé branky, jakmile se dostane přes půlku hřiště, zakončit může i do branky od které začíná svoji akci. Útočník musí proběhnout žlutou brankou než zakončí. Obránce reaguje na pohyb útočníka, snaží se získat míč a zakončit stejným způsobem. Klička **OUTSIDE CUT** je hodnocená 5 body. Pro zlehčení můžete odstranit žluté průběhové branky a naopak vytyčit zóny pro zakončení aby hráči nezakončovali z příliš velké vzdálenosti.

TIPY PRE TRÉNEROV Pokud obránce získá míč, snaží se zakončit do druhé branky.

TIPY PRE HRÁČOV Pro úspěšné obejítí může udělat i druhou změnu směru.

SSG 2V2

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE: klučky, rozhodovanie, spolupráca, 2vs2

ORGANIZÁCIA: Hrací priestor 10x10m. bránky vedľa seba vzdialené 6m bránky z kužeľov veľké 2 m.

AKCIA: Voľná hra 2vs2 – ak si hráč „nabije“ kľučkou **outside cut** tak gól platí za 2

VARIANTY:

1. súťaž tímov
2. dva tímy proti sebe - výsledok sa spočítava

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj ako hráči využívajú priestor a ich spoluprácu

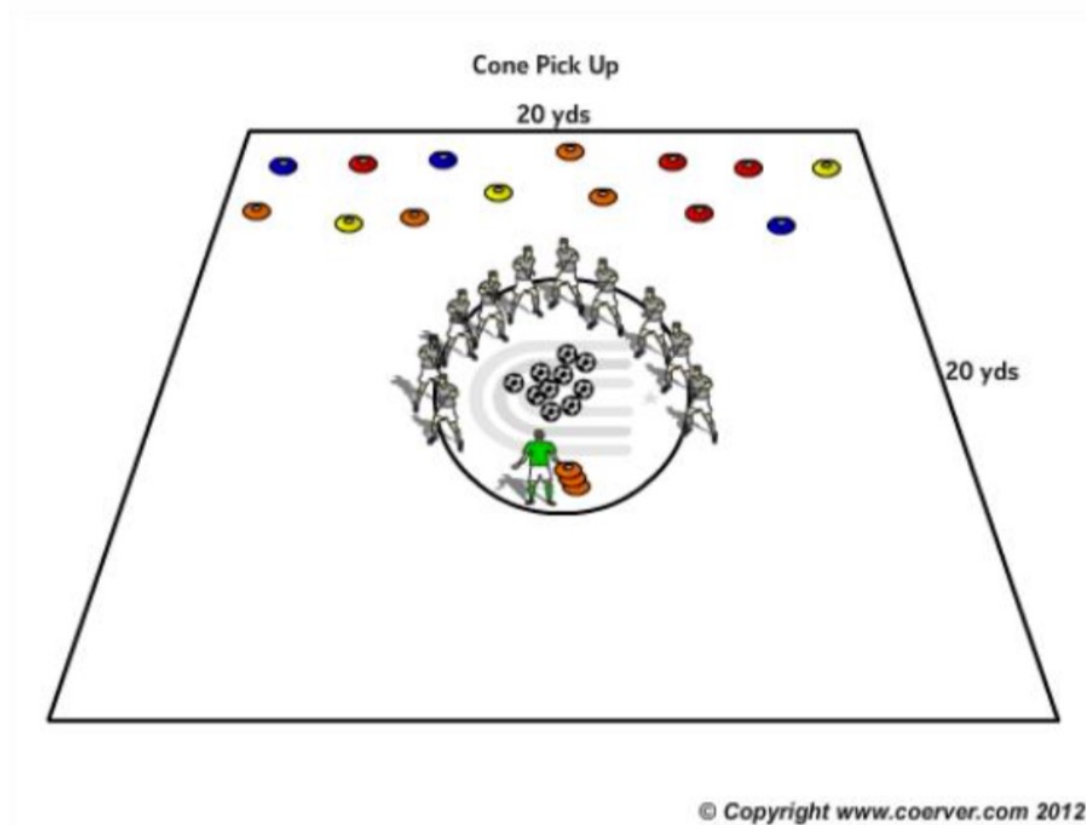
TIPY PRE HRÁČOV Hľadajte voľné priestory, uvoľni miesto pre spoluhráča.



COERVER® COACHING RAMOS

TOPIC –OUTSIDE CUT II. TRÉNINK





CIEĽ. Ovládanie lopty

ORGANIZÁCIA. 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.

TIPY PRE TRÉNEROV. Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov.

VARIANTY.

1. Zbieranie hribov – tréner si schová jednu farbu pod tričko („muchotrávka“) – keď sa hráči vrátia ukáže tréner „muchotrávku“ kto má v ruke „muchotrávku“ sa otrávil jedlom.

FUN EXERCISES

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE. Zmena smeru, **OUTSIDE CUT**

AKCIA. Hráči vytvoria 2 zástupy, vzdialenosť kuželov je 5 m.

Hráči na signál trénera štartujú a vykonávajú krátke vedenie lopty na kužloch vykonávajú zmenu smeru **OUTSIDE CUT**. Každý hráč vykoná 2 opakovania a prechádza vedením lopty do zakončenia na bránu.

VARIANTY.

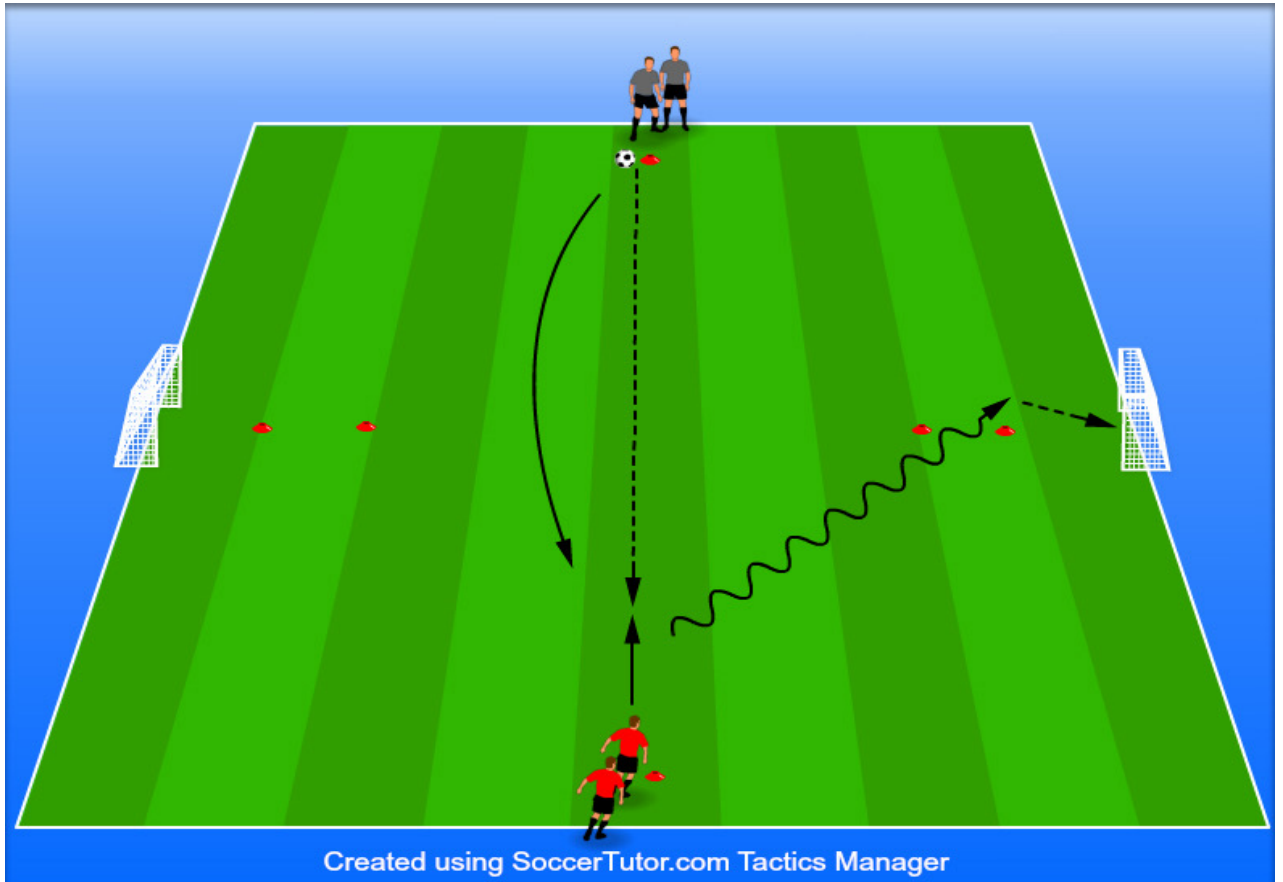
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna.

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obraze zrýchliť!

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



CIEĽ. Zdokonalenie obchádzania súpera s využitím **OUTSIDE CUT** a zakončení.

ORGANIZÁCIA. 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 **OUTSIDE CUT** oklamať súpera „obrancu“. Hrajte bez červených kúžlov. V tejto kategórii začína hra bez prihrávky.

TIPY PRE TRÉNEROV Gól platí len vnútornou stranou nohy.

VARIANTY Hra začína prihrávkou od „obrancu“.

SSG 4V4

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE: Hra 4vs4, rozhodovanie, spolupráca

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

AKCIA: Hráči si môžu nabiť pomocou **OUTSIDE CUT**, kedy bude gól platiť za 2 body.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.



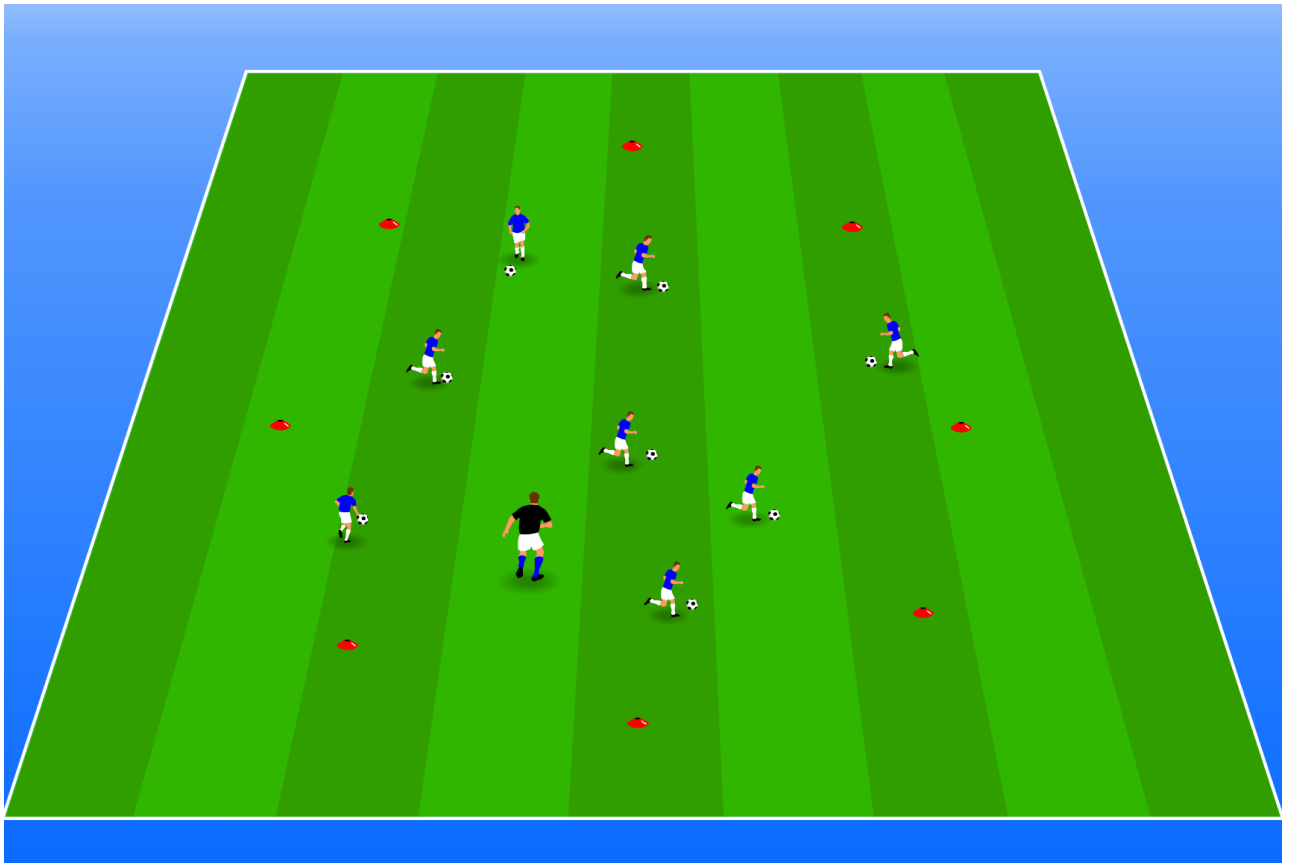
COERVER® COACHING DI MARIA

TOPIC – INSIDE TWIST OFF
I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



CIEĽ: Ovládání míče.

ORGANIZÁCIA: Každý hráč míč. Hráči se libovolně pohybují v kruhu.

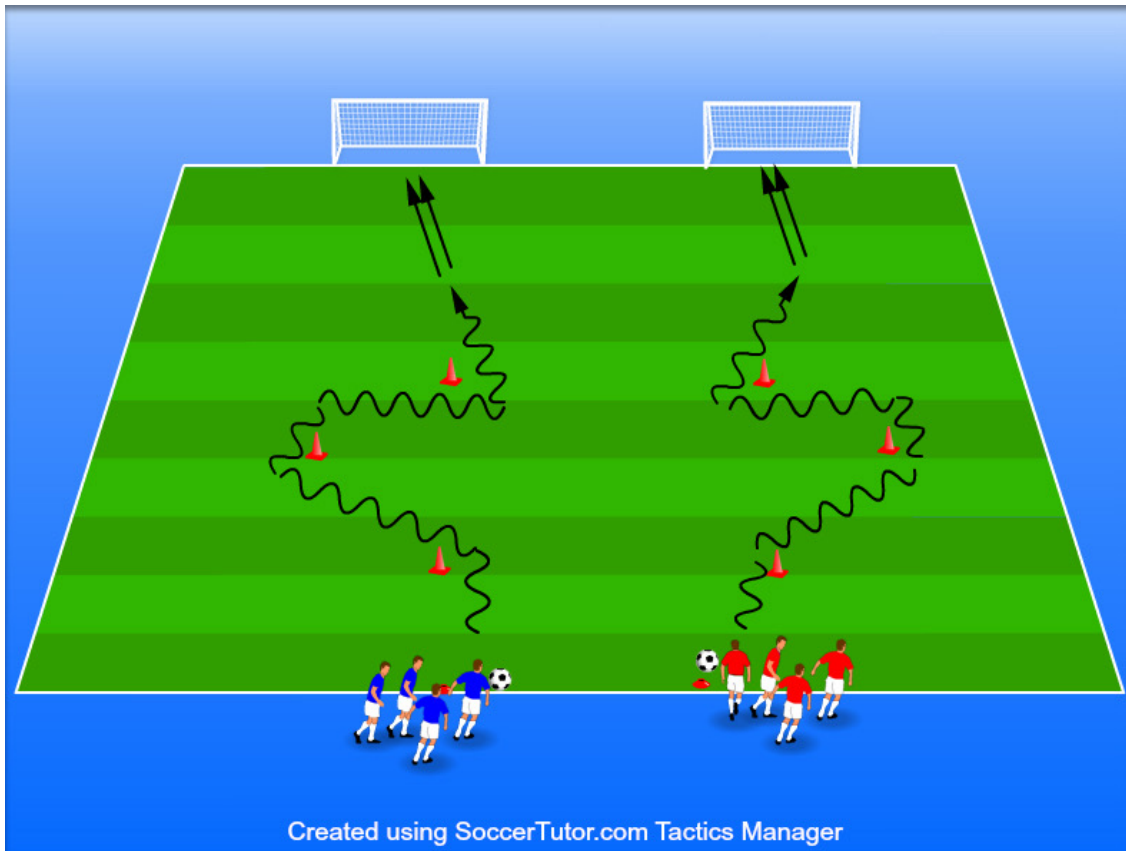
AKCIA: Hráči hrají hru „Molekuly“. Číslo, které trenér řekne, tolik hráčů musí být co nejrychleji u sebe, hráč stojí nohou na svém míči, míče se dotýkají, čímž tvoří molekulu. Kdo nestihne být v molekule, plní úkol (např. 2x dřep s výkokem, leh na záda a na břicho a rychle na nohy).

VARIANTA:

1. hráči robia BALL MASTERY č.2 a BALL MASTERY č.5
2. hráči zároveň hrajú hru aj BALL MASTERY

DRILL

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Ovládanie lopty, zakončenie

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

AKCIA: Hráči robia **INSIDE TWIST OFF** a zakončujú na bránku.

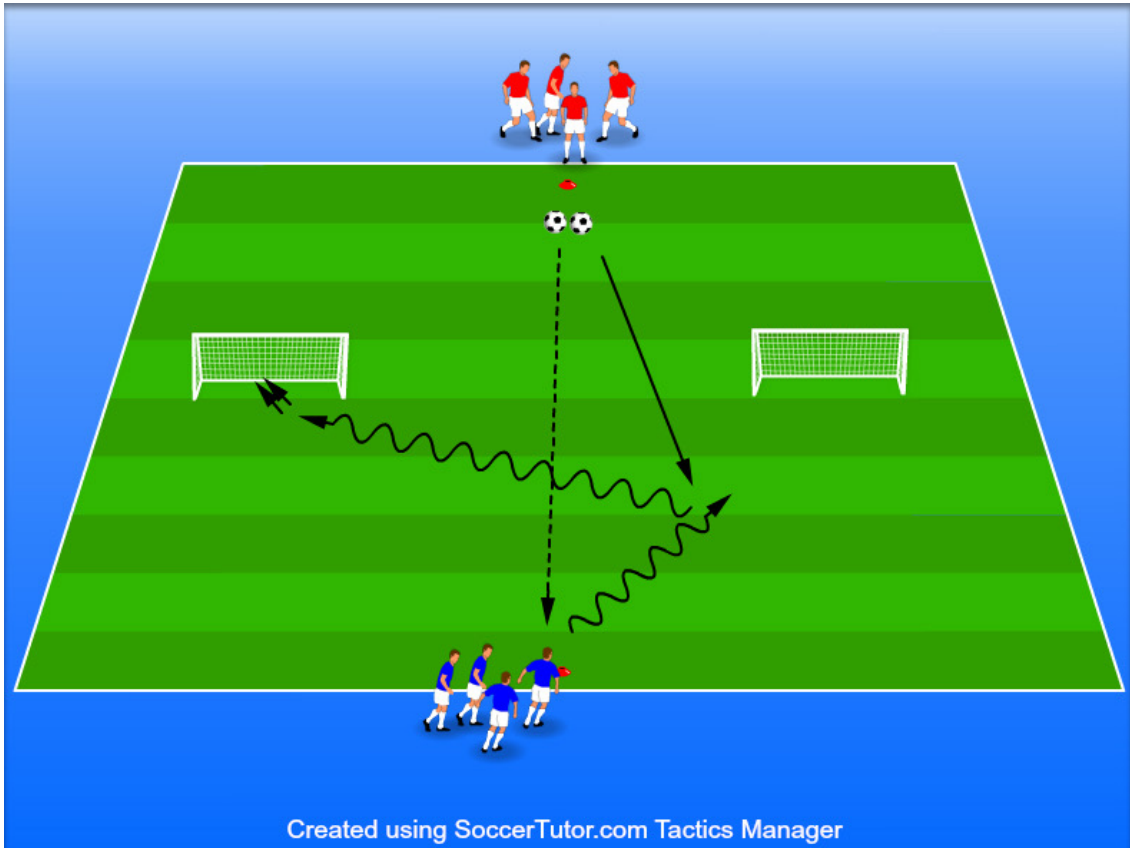
VARIANTY:

1. kráľ strelcov
2. súťaž tímov

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie **INSIDE TWIST OFF**

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na zakončenie vnútrajškom.

1V1 INSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: První dotyk, 1vs1.

ORGANIZÁCIA: 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 **INSIDE TWIST OFF** a zakončuje na bránku.

VARIANTY:

1. Začnite hrať s pasívnym obráncom (ruky za chrbtom).

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj prvý dotyk a **INSIDE TWIST OFF**.



ZAMERANIE: 2vs2, zakončenie, kľučky

ORGANIZÁCIA. ihrisko veľké 15 x 15 m. 2 bránky a 2 bránky na prevedenie.

AKCIA: Hráči môžu zakončiť do ľubovoľnej bránky, ak s nabijú **INSIDE TWIST OFF** tak gól platí za 2 body.

VARIANTY:

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.

TIPY PRE TRÉNEROV: Využi ostatných hráčov ako podávačov lôpt, aby boli hráči stále v hre.

TIPY PRE HRÁČOV: Rýchle sa rozhoduj, dávaj góly, rob kľučky.



COERVER® COACHING DI MARIA

TOPIC – INSIDE TWIST OFF II. TRÉNINK



FUN GAMES

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Zakončení a vedení míče

ORGANIZÁCIA: Červený čtverec pro převzetí přihrávky od trenéra, žluté průběhové branky pro vedení míče. Čtyři branky pro zakončení.

AKCIA: Útočník v červeném čtverci dostane přihrávku od trenéra, míč vede mimo čtverec a střílí na dvě malé branky, které brání brankář (další hráč). Po střele se útočník stává ihned brankářem pro dalšího útočníka. Brankář si bere míč, který útočník vystřelil na branku, stává se útočníkem a musí projet 3 libovolné žluté branky a poté zakončit na jednu ze dvou dalších samostatných branek. Poté nechá svůj míč za zády trenéra, běží za červený čtverec a čeká na vstup do červeného čtverce. Vše se opakuje.

VARIANTY:

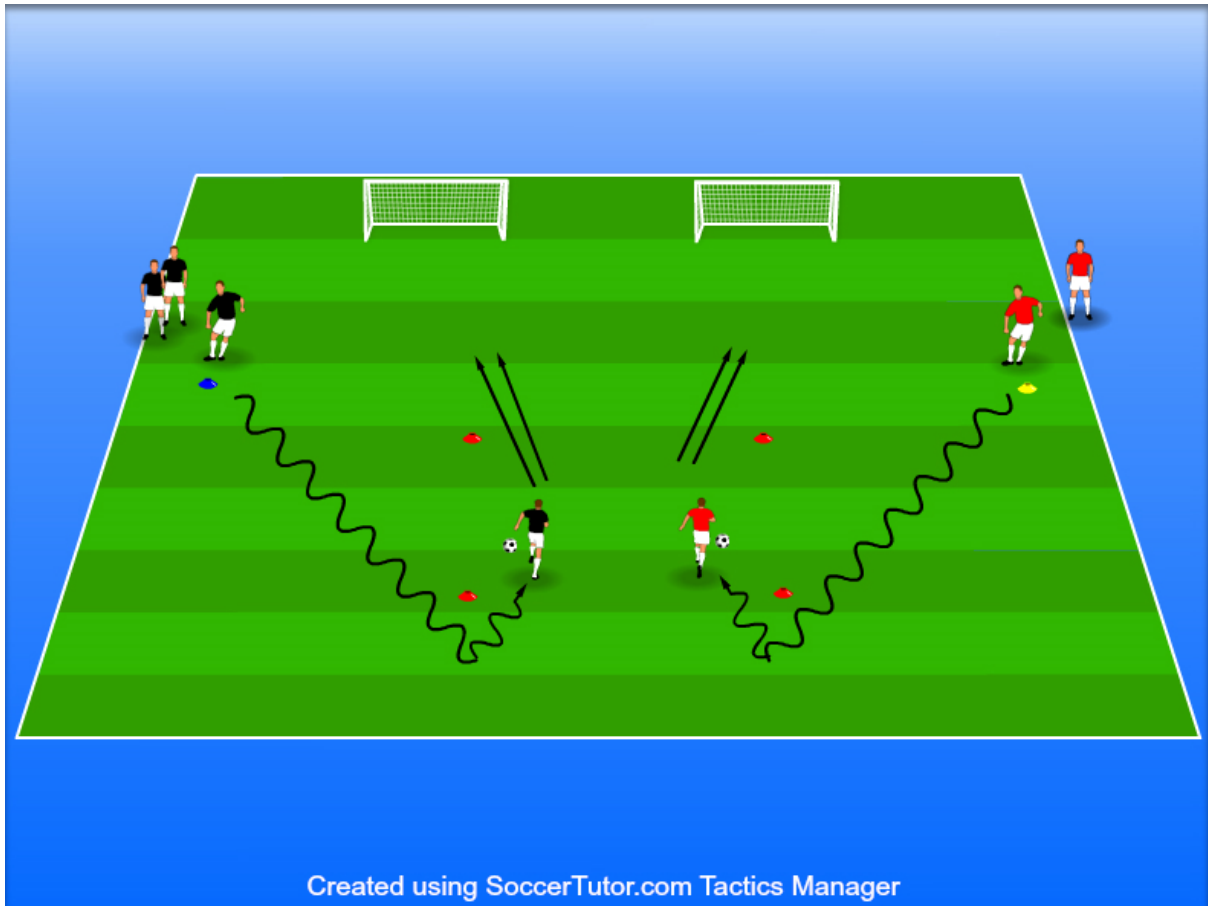
1. Omezené dotyky pro hráče v červeném čtverci (2-3)
2. Zapoj i slabší nohu do činnosti s míčem.

TIPY PRE TRÉNEROV: udělej takovou organizaci, ať se netvoří příliš dlouhé fronty čekajících hráčů

TIPY PRE HRÁČOV: Zkontroluj si postavení brankáře.

FUN EXERCISES

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Vedenie lopty, ovládanie lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy, každý hráč má loptu, bránky sú vzdialené od štvorca 4-6 m a od seba 2 m. Štvorec je od štartovného kužeľa vzdialený 3m.

AKCIA: Prvý hráč obieha métu s loptou kde využíva **INSIDE CUT** a vo štvorci **INSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

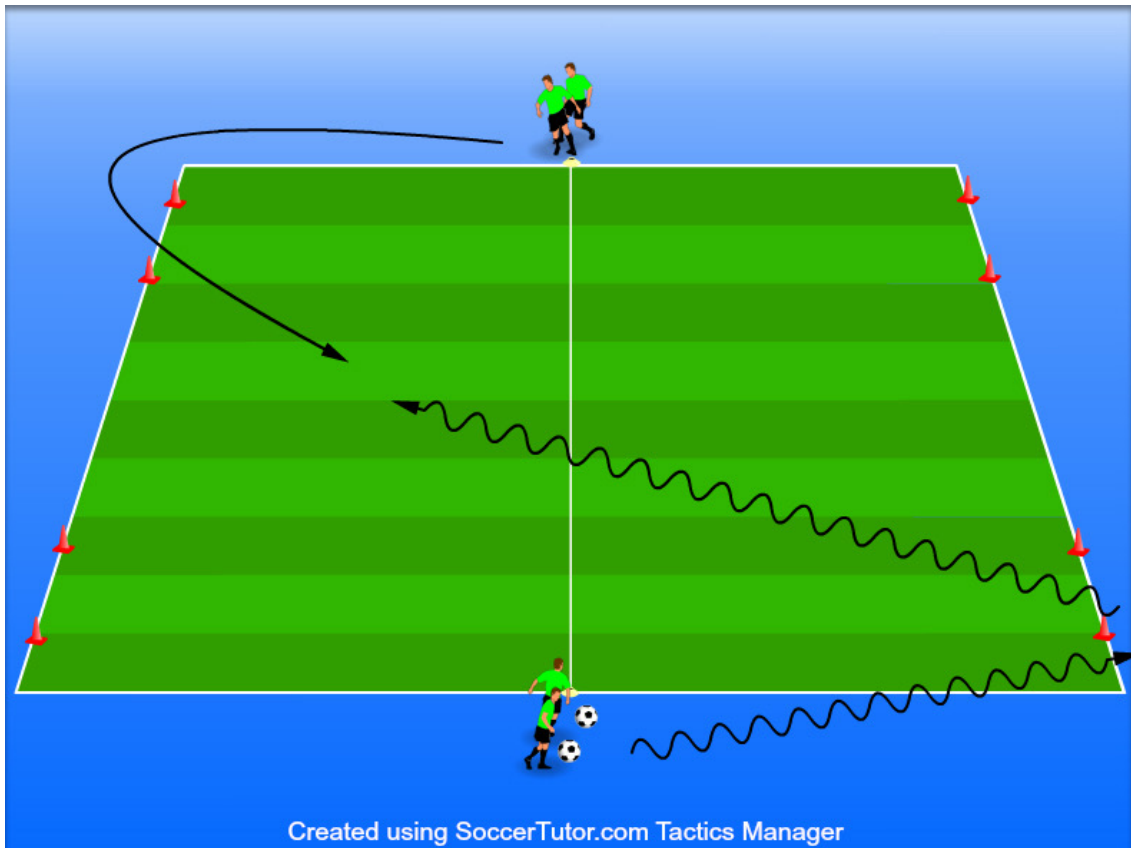
VARIANTY:

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie kľučiek a zakončenie vnútorným.

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

1V1 INSIDE TWIST OFF



ORGANIZÁCIA. Štvorec 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. Jeden zástup hráčov má loptu.

AKCIA. Hra 1vs1. Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania **INSIDE TWIST OFF**, **INSIDE CUT**, **STEP ON**.

TIPY PRE TRÉNEROV. Hráči musia výrazne využívať klamlivú činnosť, robiť kľučku v dostatočnom predstihu a zrýchliť po kľučke.

TIPY PRE HRÁČOV. Snaž sa ako obranca vytlačiť hráča na slabšiu nohu.



ORGANIZÁCIA: Čtyři branky do kruhu o průměru 20m.

AKCIA: Hra 2vs2, prioritu má individuální řešení hráče s míčem v souboji 1vs1, avšak přihrávky nejsou zakázané. Pokud hráč použije úspěšně INSIDE TWIST OFF a dá gól, platí za 3 body.

VARIANTA:

1. Hra 3na3

TIPY PRE TRÉNEROV: Náběh spoluhráče bez míče směre od hráče s míčem k brance.

TIPY PRE HRÁČOV: Sám si vyber řešení, buď klička nebo přihrávka. Po kličce zrychli k brance a dej rychle gól.



COERVER® COACHING PEDRI

TOPIC – STEP OVER I. TRÉNINK



BALL MASTERY STEP OVER



ZAMERANIE: Ovládanie lopty.

ORGANIZÁCIA: 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.

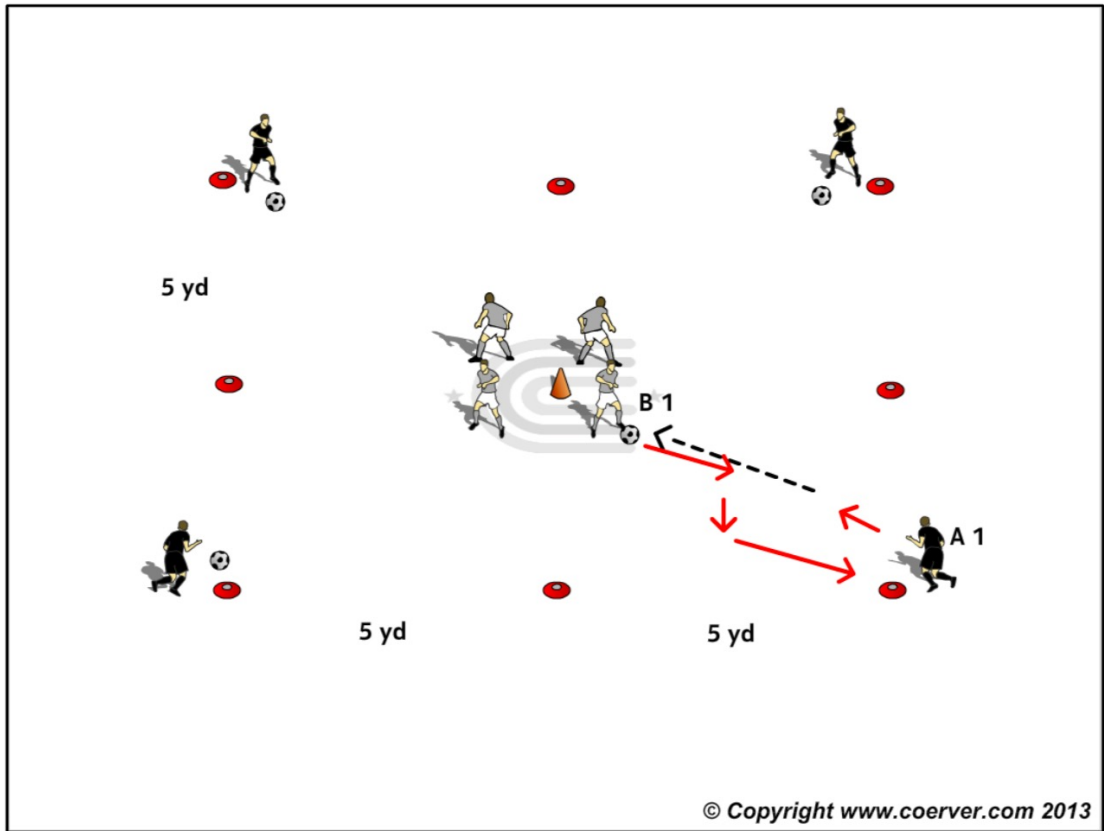
VARIANTY:

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj odkiaľ hráči strieľajú a či sú úspešní.

TIPY PRE HRÁČOV: Po poslednom dotyku zodvihni hlavu a pozri sa, kam zakončuješ.

DRILL STEP OVER

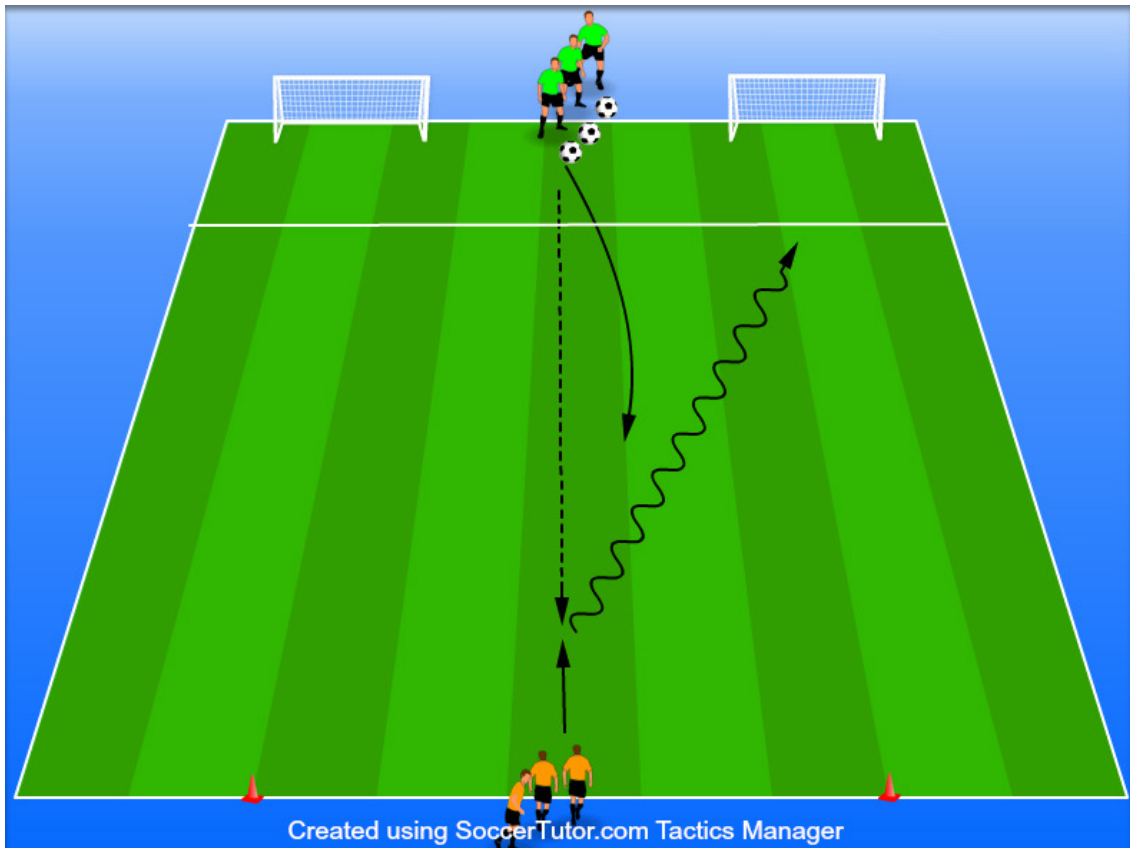


ORGANIZÁCIA: 10x10m s kúželom uprostred. Hráči sú vo dvojiciach. Jeden pri kúželi a druhý v rohu.

AKCIA: Hráč A1 prihráva na B1, a pokračuje za loptou bez snahy získať loptu. B1 sa snaží spracovať prvým dotykom a STEP OVEROM obchádza hráča A1.

PLAYER TIP: Rozmýšľaj kedy včas využiješ kľučku STEP OVER.

1V1 STEP OVER



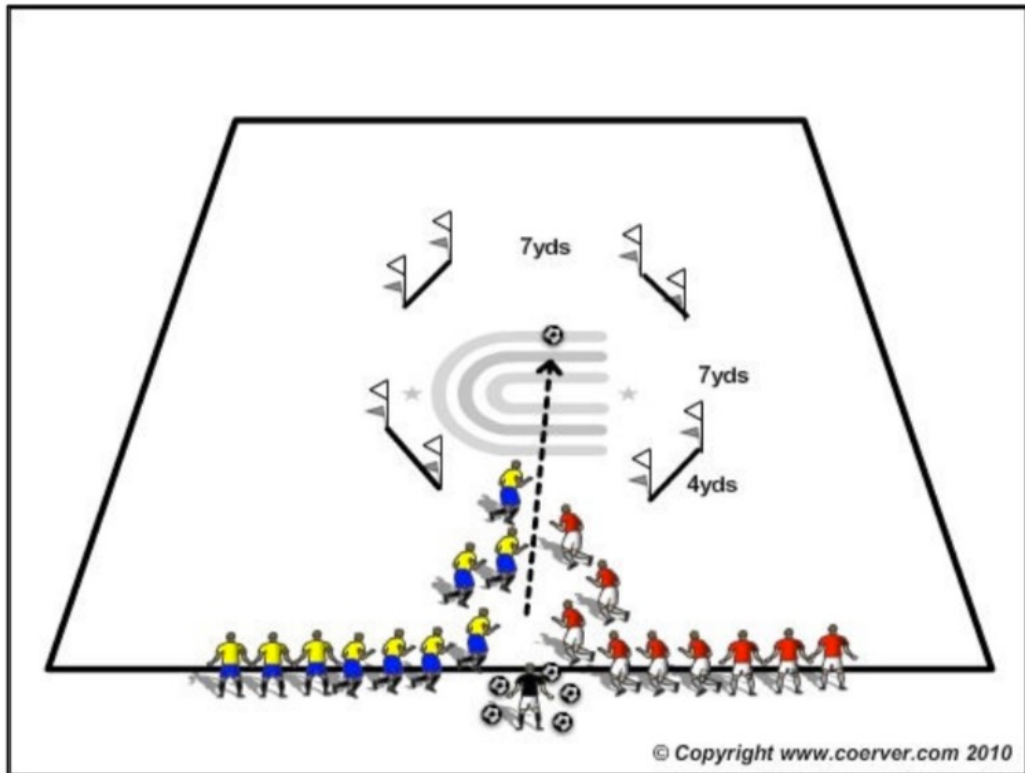
ZAMERANIE: 1vs1

ORGANIZÁCIA. 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.

TIPY PRE TRÉNEROV Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu. **POUŽITE BRÁNKY Z VEĽKÝCH KÚŽELOV NA OBOCH STRANÁCH.**

TIPY PRE HRÁČOV Skúste si obráncu dostatočne rozkývať klamlivou činnosťou.



ZAMERANIE: 2vs2

ORGANIZÁCIA: 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.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj reakčnú rýchlosť hráčov a klamlivý pohyb.



COERVER® COACHING PEDRI

TOPIC – STEP OVER II. TRÉNINK





ZAMERANIE: Rýchlosť s loptou, kontrola lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Bránky od seba vzdialené 10m. 2 zástupy uprostred ihriska.

AKCIA: Obaja hráči obiehajú bránku, v strede ihriska vykonajú **STEP OVER** a zakončujú na bránku.

VARIANTY:

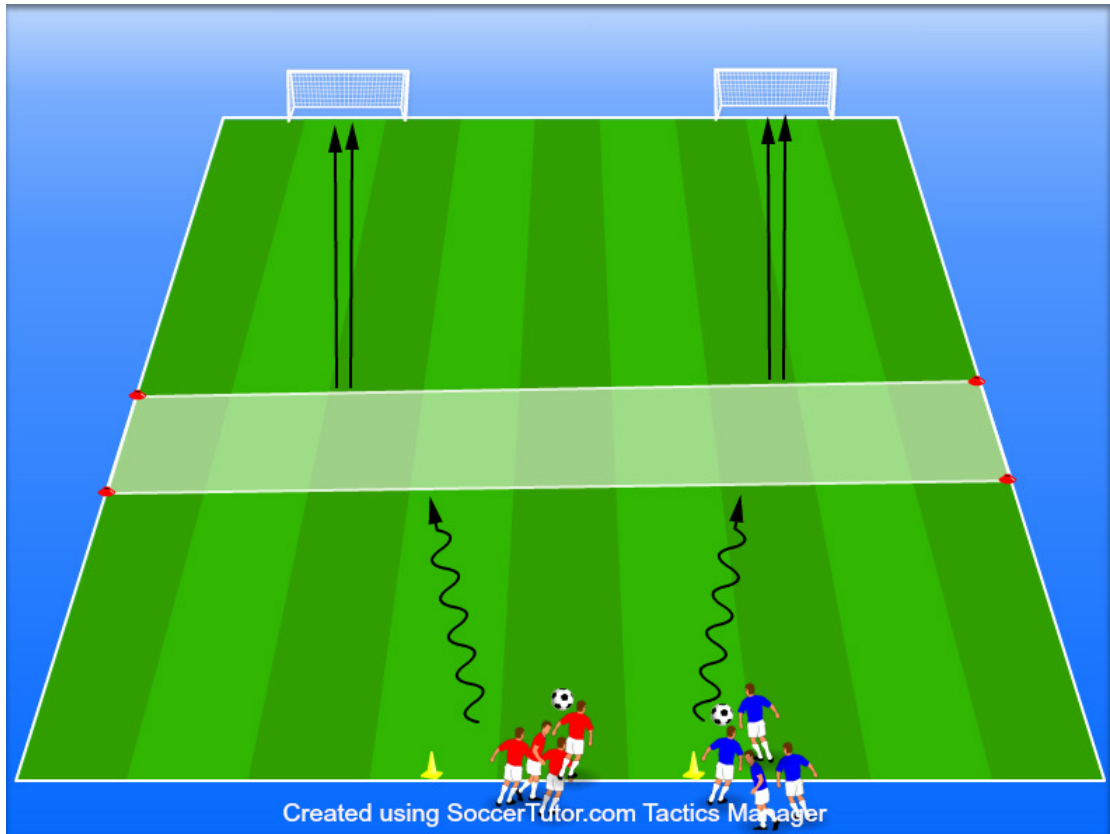
1. súťaž - každé družstvo jedna lopta – kto dá prvý 5 gólov – KAŽDÝ MUSÍ DAŤ GÓL !

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využitie dlhého vedenia / krátkeho vedenia lopty.

TIPY PRE HRÁČOV: Smerom ku bránke dlhšie vedenie lopty, za bránkou krátke a smerom k bránke na zakončenie opäť dlhé vedenie lopty.

FUN EXERCISES

STEP OVER



ZAMERANIE: STEP OVER zakončení.

ORGANIZÁCIA: dve družstvá v zástupe oproti bránke vo vzdialenosti 15m

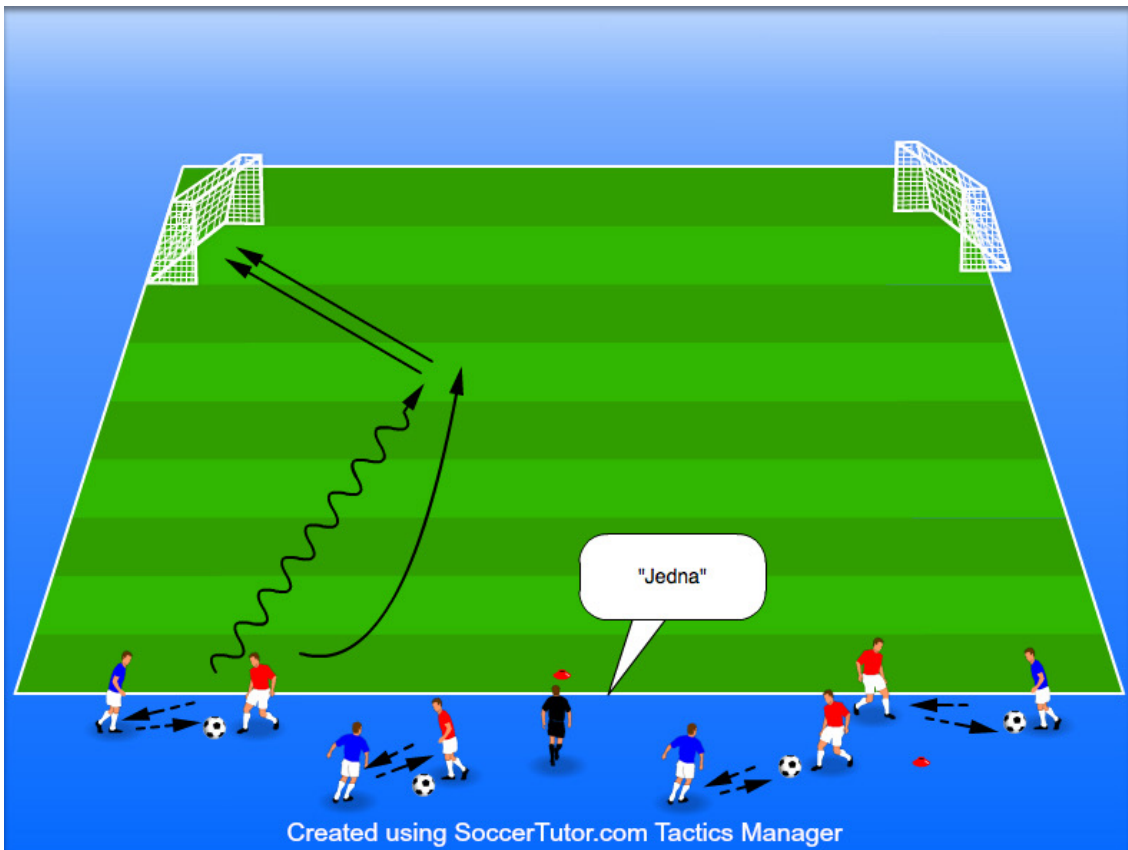
AKCIA: Každý hráč hrá sám za seba. Každý hráč má loptu. Hráči musia vykonať **STEP OVER** a zakončiť.

VARIANTY:

1. pravá noha
2. ľavá noha

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie **SIDE STEP**.

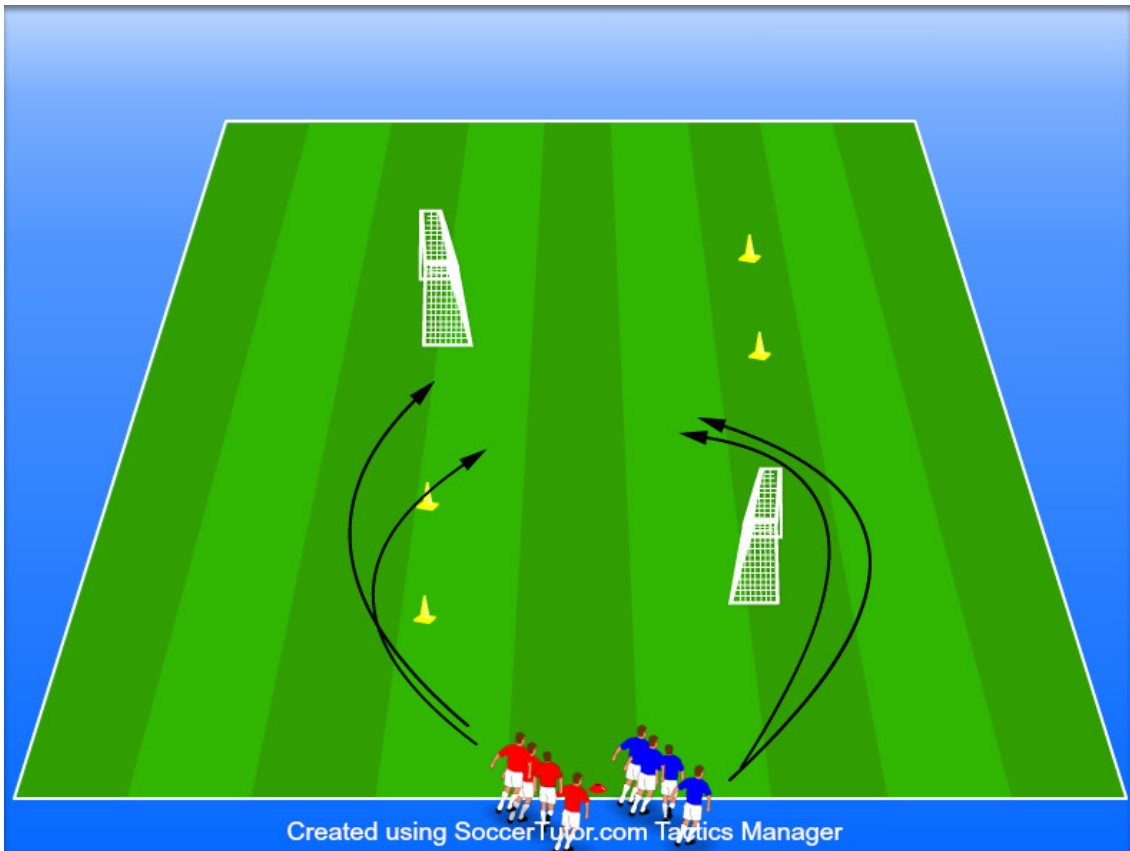
1V1 STEP OVER



ORGANIZÁCIA. Hra 1VS1, vo štvorci 25 x 25 m. Hráči vytvoria dvojice a každá dvojica bude mať svoje číslo. Tréner má všetky lopty pri sebe.

AKCIA. Hráči si loptu prihrávajú medzi sebou. Ak tréner zakričí číslo dvojice, hráč, ktorý má práve loptu sa stáva útočníkom a snaží sa využiť kľučku **STEP OVER** alebo **RÝCHLOSŤ** a strelíť gól. Ak náhodou loptu zasekne **INSIDE CUT** musí previesť loptu cez územie z ktorého štartoval. Obranca keď získa loptu taktiež prevedie loptu cez územie z ktorého štartovali.

TIPY PRE TRÉNEROV. Nabádaj hráčov aby využili viacero druhov kľučiek zo svojho zásobníka.



ZAMERANIE: 4vs4

ORGANIZÁCIA: 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.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj či hráči robia kľučky a či sú v hre úspešný.

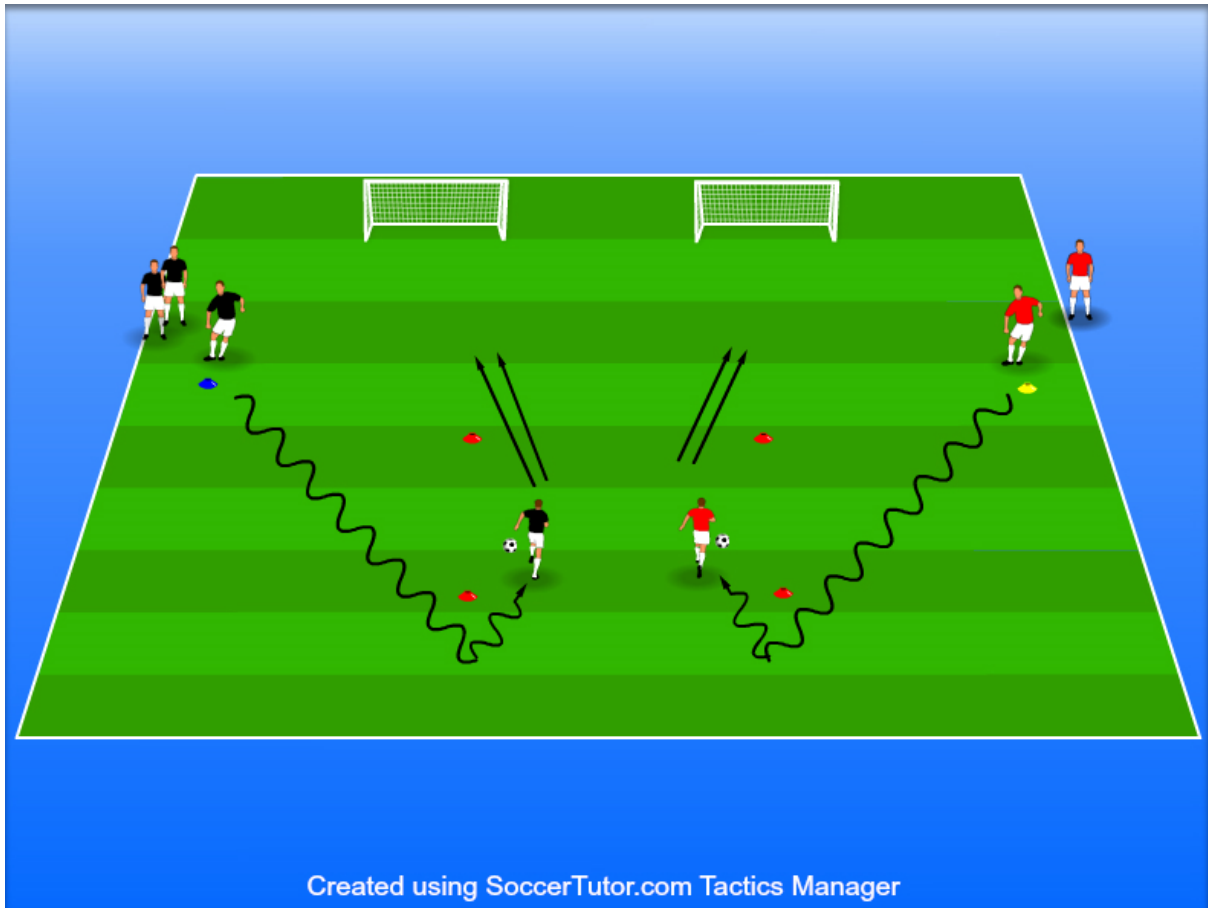


COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING





ZAMERANIE: Vedenie lopty, ovládanie lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy, každý hráč má loptu, bránky sú vzdialené od štvorca 4-6 m a od seba 2 m. Štvorec je od štartovného kužeľa vzdialený 3m.

AKCIA: Prvý hráč obieha metu s loptou kde využíva **INSIDE CUT** a vo štvorci **INSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTY:

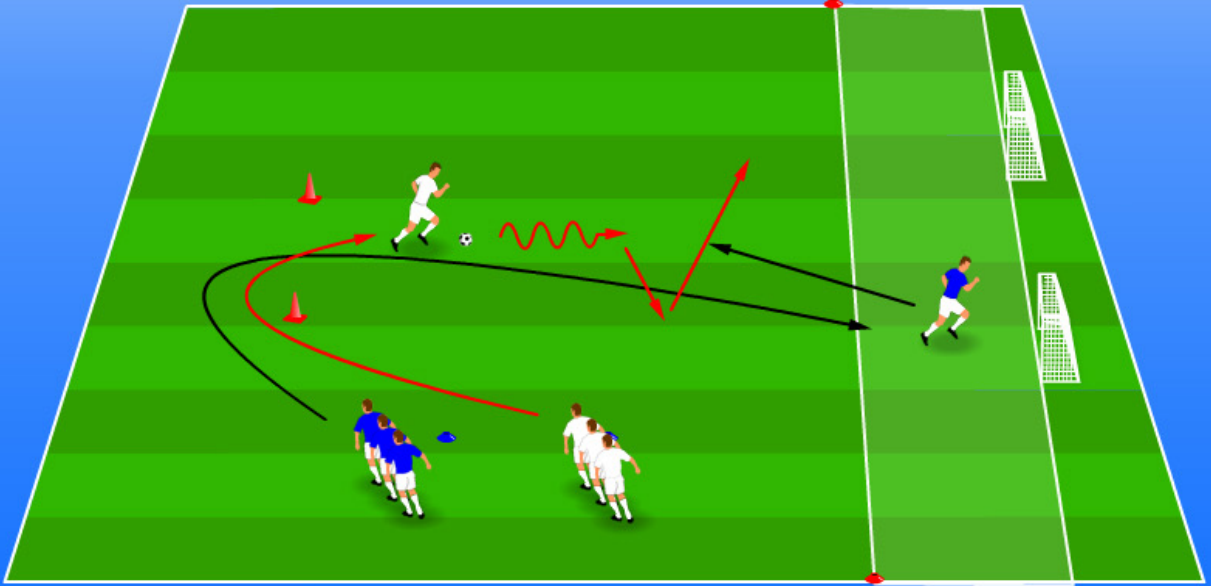
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie kľučiek a zakončenie vnútorným.

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

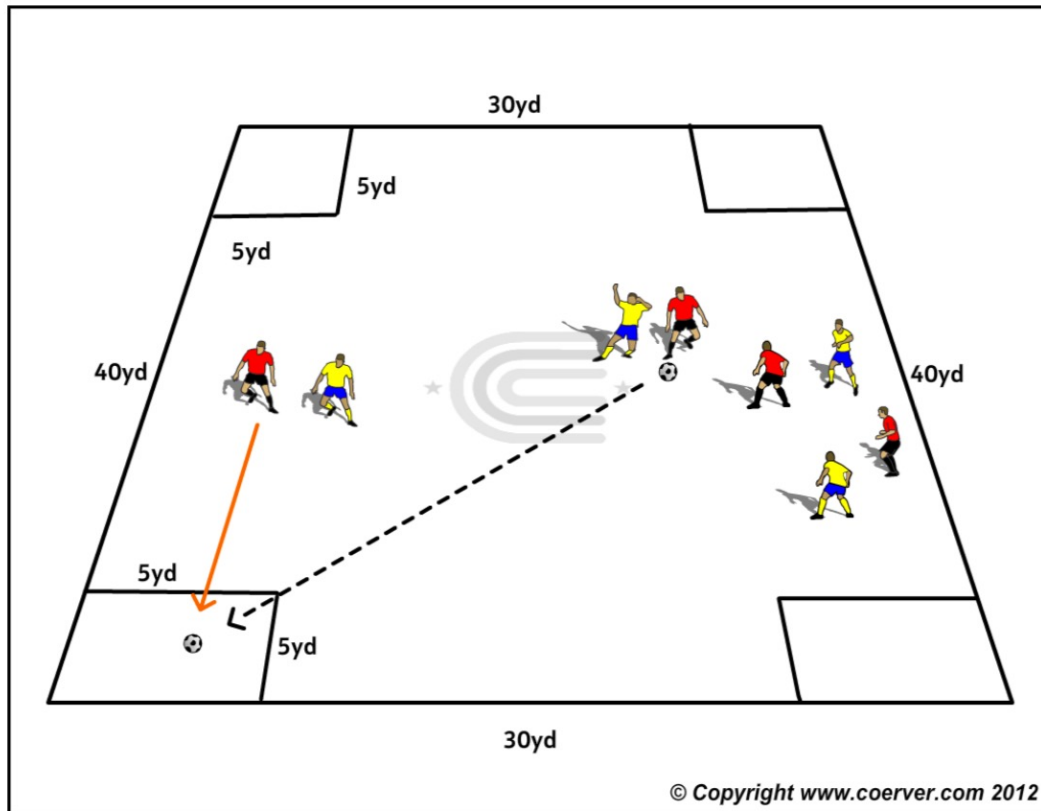
ZAMERANIE: 1vs1

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy 3m od seba. Prvý zástup bez lopty „obrancovia“ a 3m od nich druhý zástup s loptou „útočníci“.

AKCIA: Obaja hráči vbiehajú do ihriska, „obranca“ sa musí dotknúť kužeľa až potom môže brániť.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj aby hráči nečakali na obrancov.

TIPY PRE HRÁČOV: Dotyk po kľučke za hráča a zrýchlenie.



ORGANIZÁCIA: 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

TIPY PRE TRÉNEROV: Využite hru v prečíslení pre väčšiu úspešnosť prihrávok.

TIPY PRE HRÁČOV: Po prihrávke sa snaž neostať stáť.



Přejeme hodně zábavy