



coerver® camps

Příručka pro trenéry JUNIOR



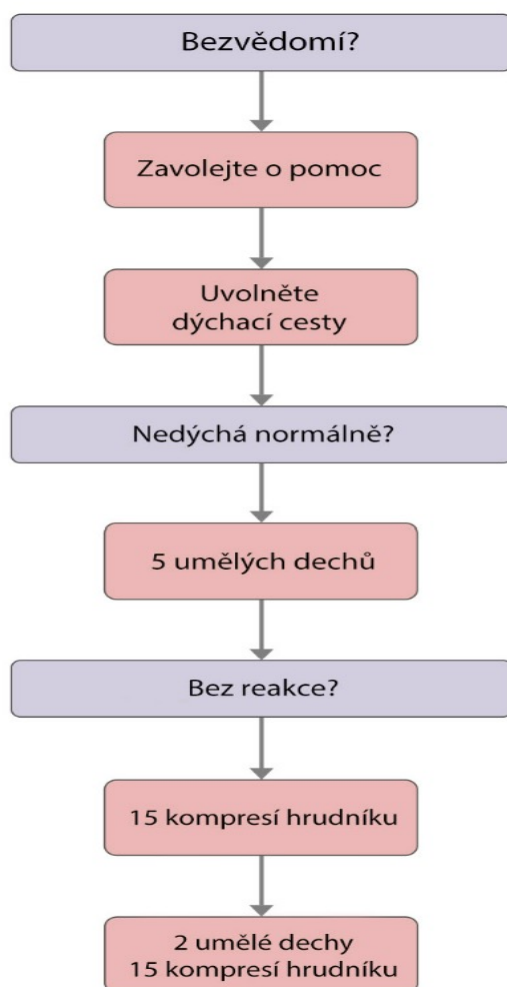
Copyright ©2019. Coerver Coaching. All rights reserved.

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.

Poslouchajte 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 dírky. 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 neřídte.

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/

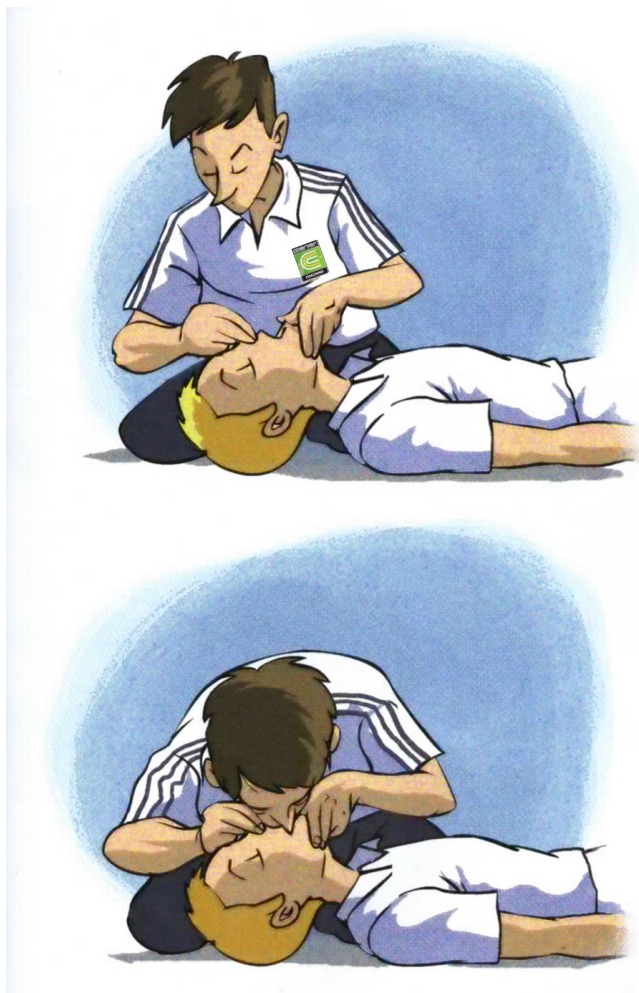
Masáž srdce u dětí nad 1 rok života.

Položte konec dlaně 1 ruky na střed hrudníku. Zdvihněte prsty čímž nebudete tlačít 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 průchodnými dýchacími cestami a normálním dýcháním by mělo být uloženo na bok do stabilizované polohy.



VIDEO ZRUČNOSTÍ

OUTSIDE CUT

<https://youtu.be/jqPtY5TWZXg>

STEP ON

<https://youtu.be/pZnslDtphss>

SIDE STEP

<https://youtu.be/ECNwjzPf65Q>

OUTSIDE TWIST OFF

https://youtu.be/nCU0XYe_lg4

SCISSORS

<https://youtu.be/6eqwfp1zPoA>

BALL MASTERY

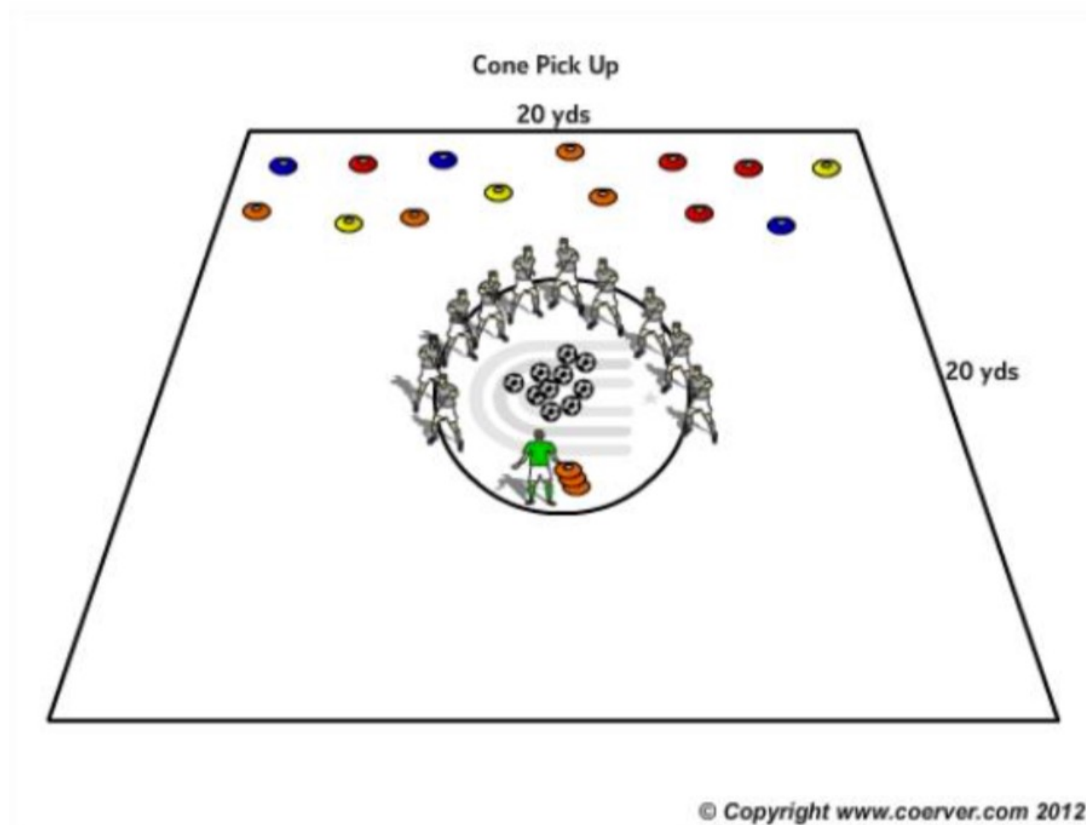
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrjVrwhy683CVCW3EmB384iyUrPqXz12i>



COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – SIDE STEP I. 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 BALL MASTERY č.4 a BALL MASTERY č.6 . Na povel trénera loptu nechajú vo štvorci a šprintujú získať farebný kužeľ, ktorý sa nachádza naproti štvorci.

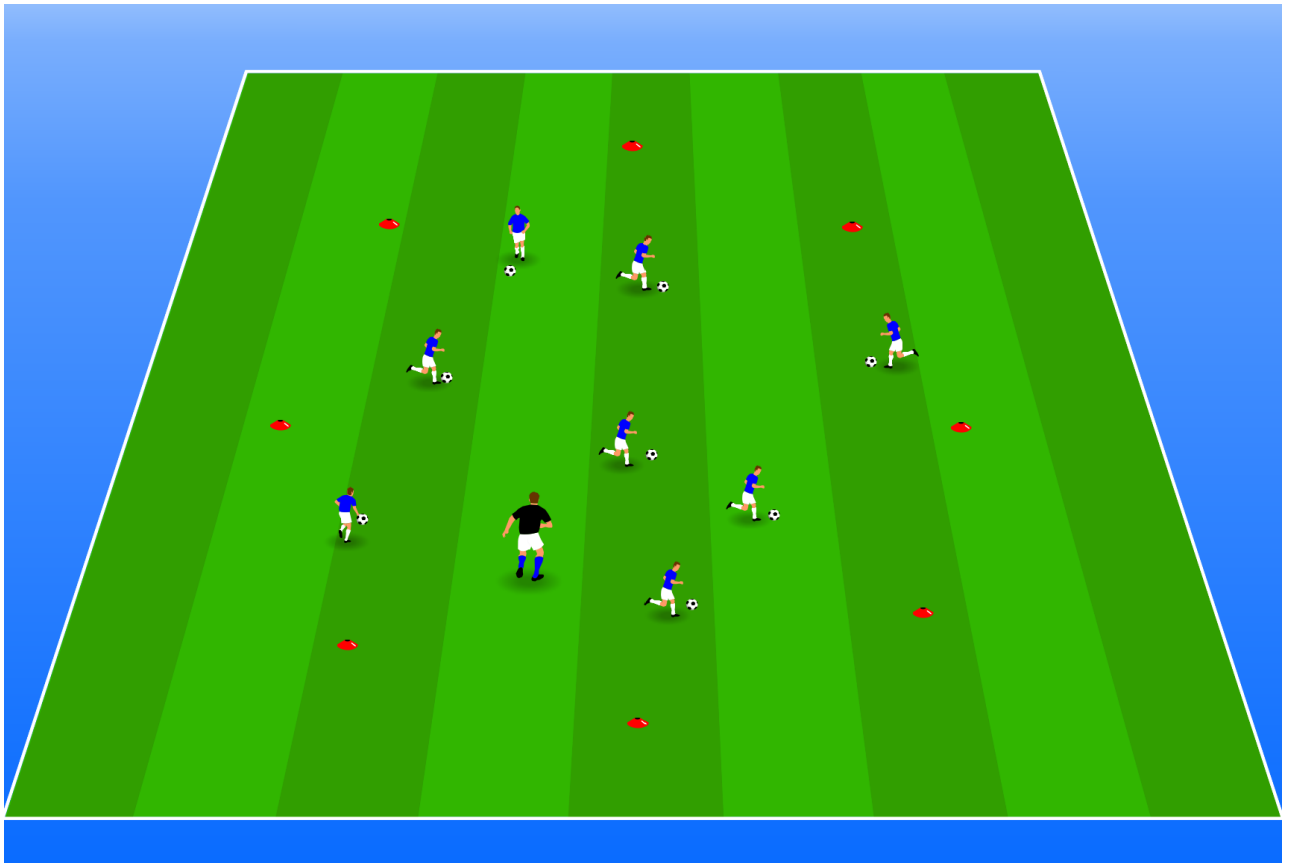
TIPY PRE TRÉNEROV. Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov.

VARIANTY.

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

DRILL

TOPIC - SIDE STEP



CIEĽ: Ovládání míče. SIDE STEP.

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

AKCIA: Hráči zkouší SIDE STEP. Nejprve v chůzi – důraz na posloupnost „klamavý pohyb=vyšlápnutí kolem míče do strany – vyvedení míče směrem dopředu ve směru pohybu s míčem“. Později v lehkém běhu.

VARIANTA:

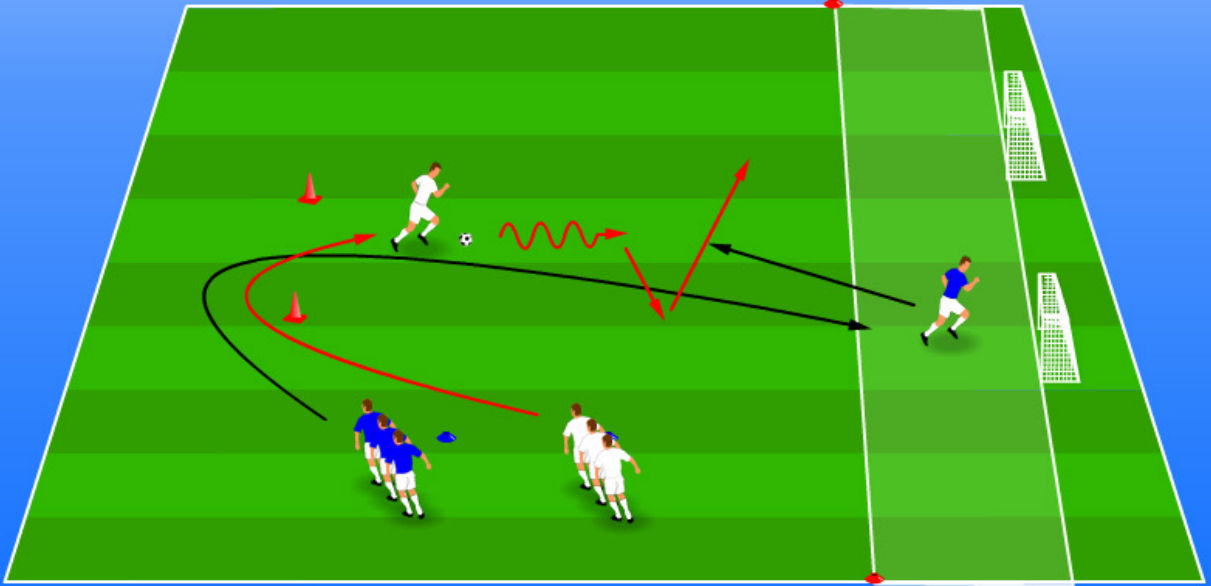
1. Provádění kličky pouze slabší nohou.
2. Hráči ve dvojicích. Jeden z hráčů je pasivním obráncem pro toho druhého.

TIPY PRE TRÉNEROV: Sledujte, aby dlouhý dotyk po kličce směřoval šikmo dopředu a nikoli do strany.

TIPY PRE HRÁČOV: Nespěchej, soustřeď se na dostatečný klamavý pohyb, kdy noha jde těsně kolem míče a tak fintuje změnu směru.

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.

SSG 2V2

TOPIC – SIDE STEP



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 **SIDE STEP** tak gól platí za 2

VARIANTY:

1. zakončenie do ľubovoľnej brány
2. tímy majú určené bránky na zakončenie

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

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



COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – SIDE STEP II. TRÉNINK



FUN GAMES

TOPIC – SIDE STEP



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. Střelba následuje až po kličce SIDE STEP

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

TIPY PRE HRÁČOV: Zkontroluj si postavení brankáře.

DRILL

TOPIC – SIDE STEP



ORGANIZÁCIA: 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 kúžlom vykonáva **DOUBLE SIDE STEP** a následne zakončuje.

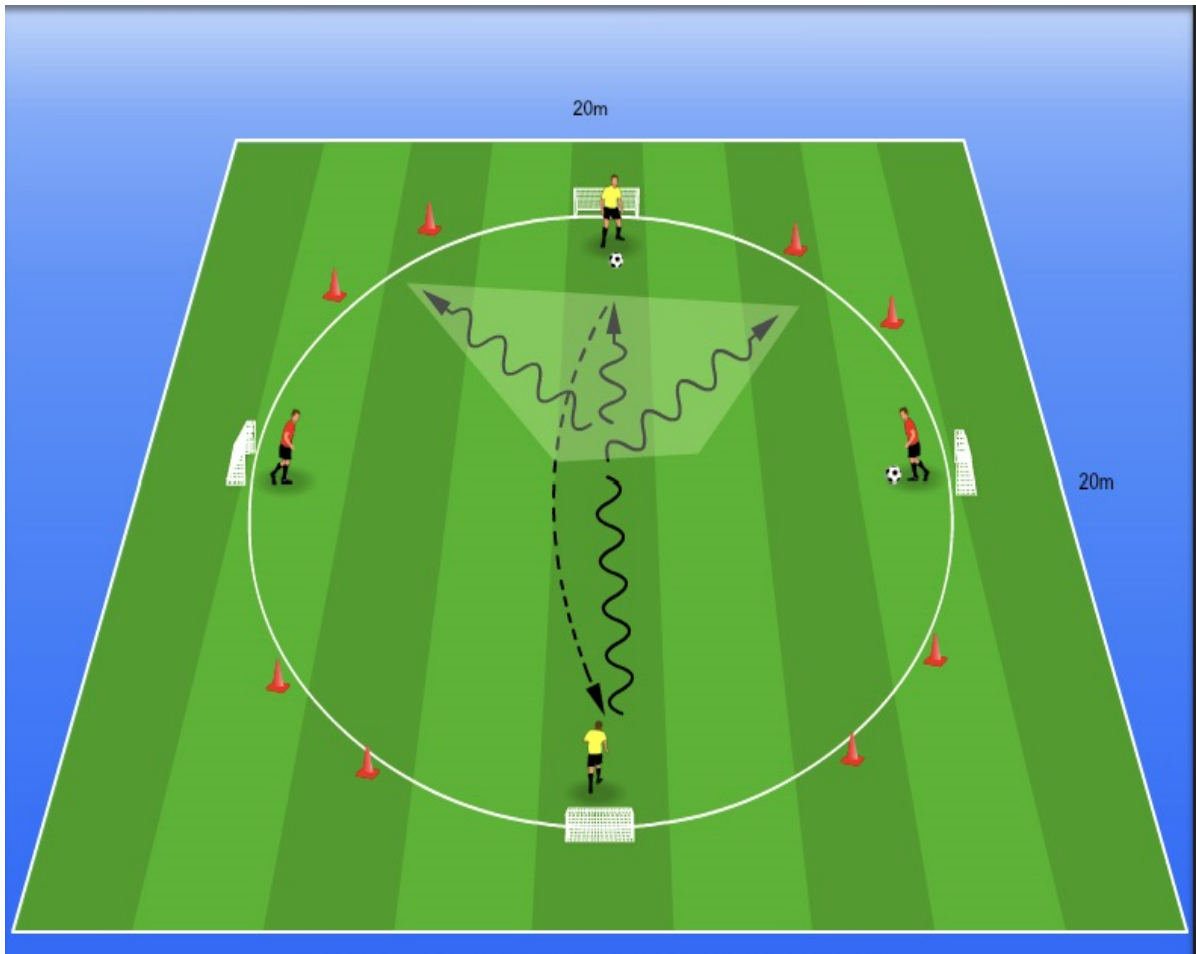
VARIANTA: pravá aj ľavá strana

TIPY PRE TRÉNEROV: Sledujte, aby dlhý dotyk po kľučke smeroval šikmo dopredu smer brána a nie do šírky.

TIPY PRE HRÁČOV: Snaž čo najviac zrýchliť po kľučke a presne zakončiť.

1 V 1

TOPIC – SIDE STEP



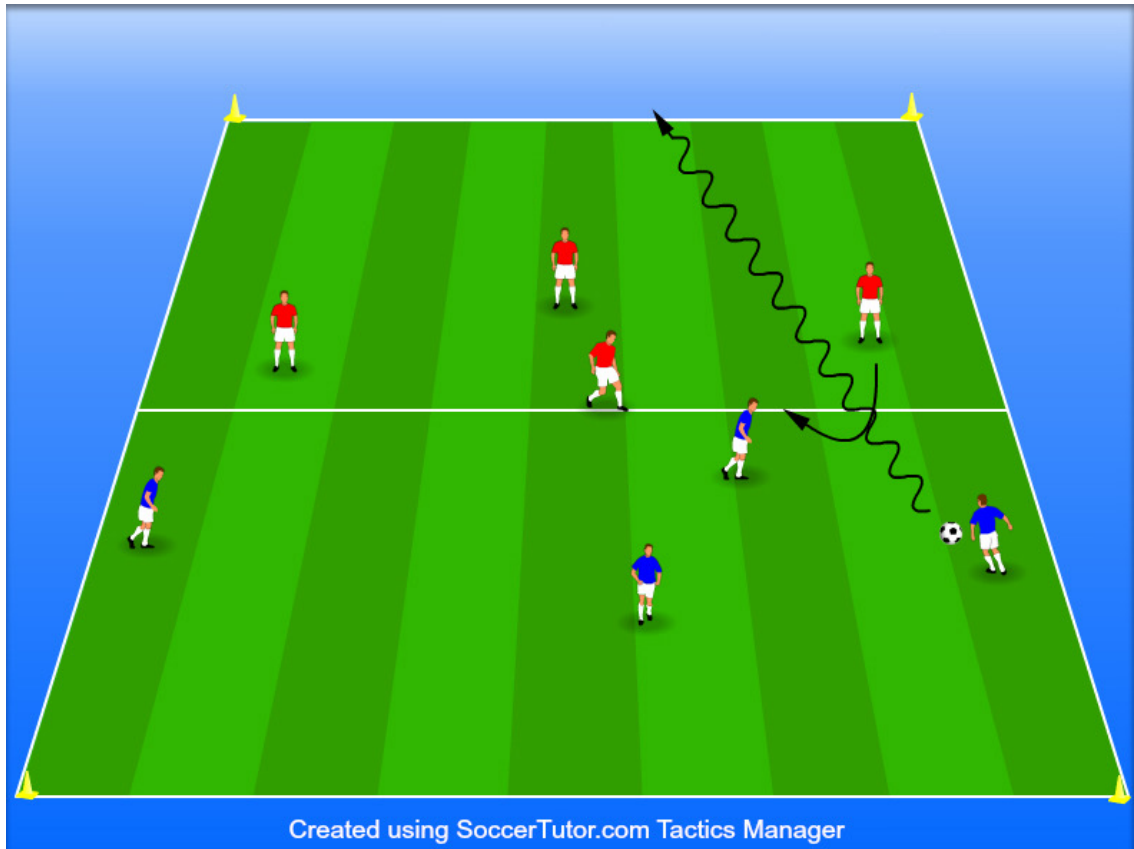
ZAMERANIE: Hra 1v1 (dvě nezávislé hry 1v1 ve společném prostoru)

ORGANIZÁCIA: Útočník dostává přihrávku od protihráče a snaží se následně zakončit do tří protilehlých branek (dvě průběhová a jedna na střelbu). Pokud obránce získá míč, útočí do tří zrcadlově protilehlých branek. Druhá dvojice hraje svoji hru 1v1 současně napříč hřištěm. Start si hráči domlouvají samostatně. Pokud hráč použije před gólem kličku SIDE STEP stačí gól platit za 3.

VARIANTY:

1. Dva týmy proti sobě, skóre se počítá.

TIPY PRE TRÉNEROV: Kontroluj, jak si útočník navádí míč, aby byl schopný realizovat kličku SIDE STEP



ZAMERANIE. 4v4

AKCIA. Dve družstvá proti sebe na ihrisku 20 x 30 m. Gól platí prevedením lopty cez koncovú čiaru.

COACH'S TIPS. Hráči by si mali preberať loptu do útočného postavenia.

PLAYER TIPS. Presaď sa 1V1 a daj preved' loptu. Rozhoduj sa, kedy hráš 1V1 a kedy je lepšie prihrať.

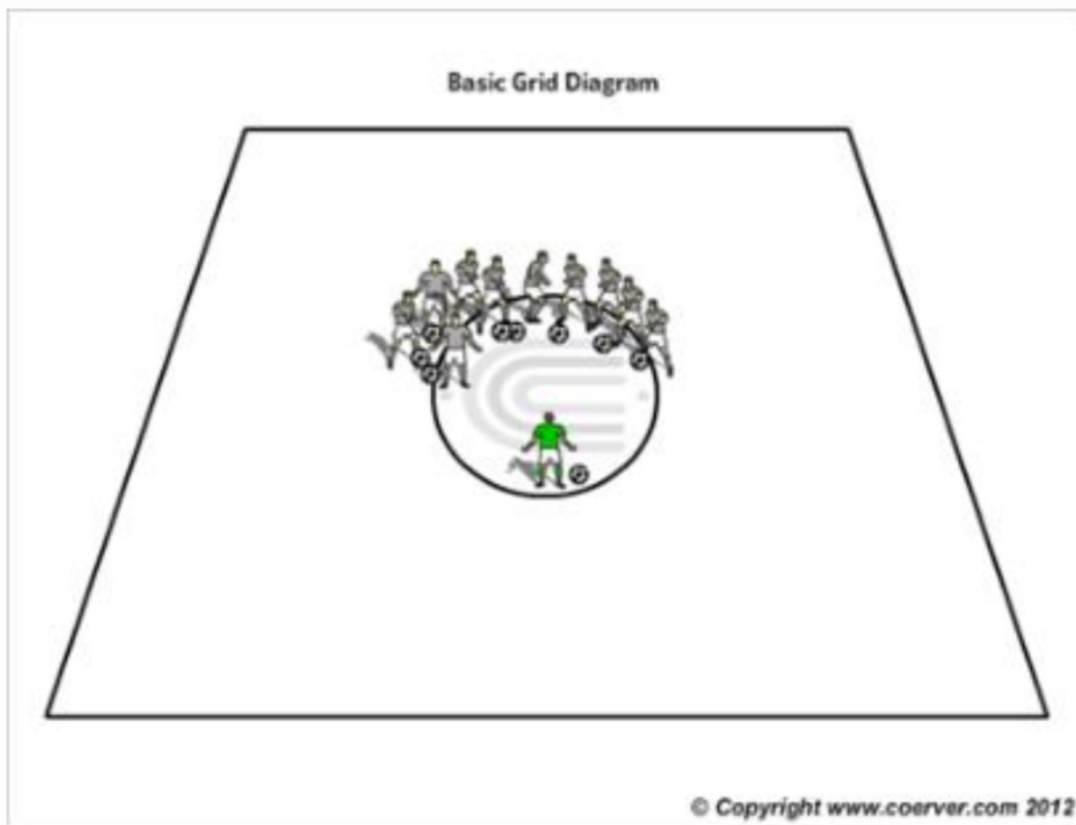


COERVER® COACHING JESUS

TOPIC – STEP ON I. TRÉNINK



BALL MASTERY TOPIC – STEP ON



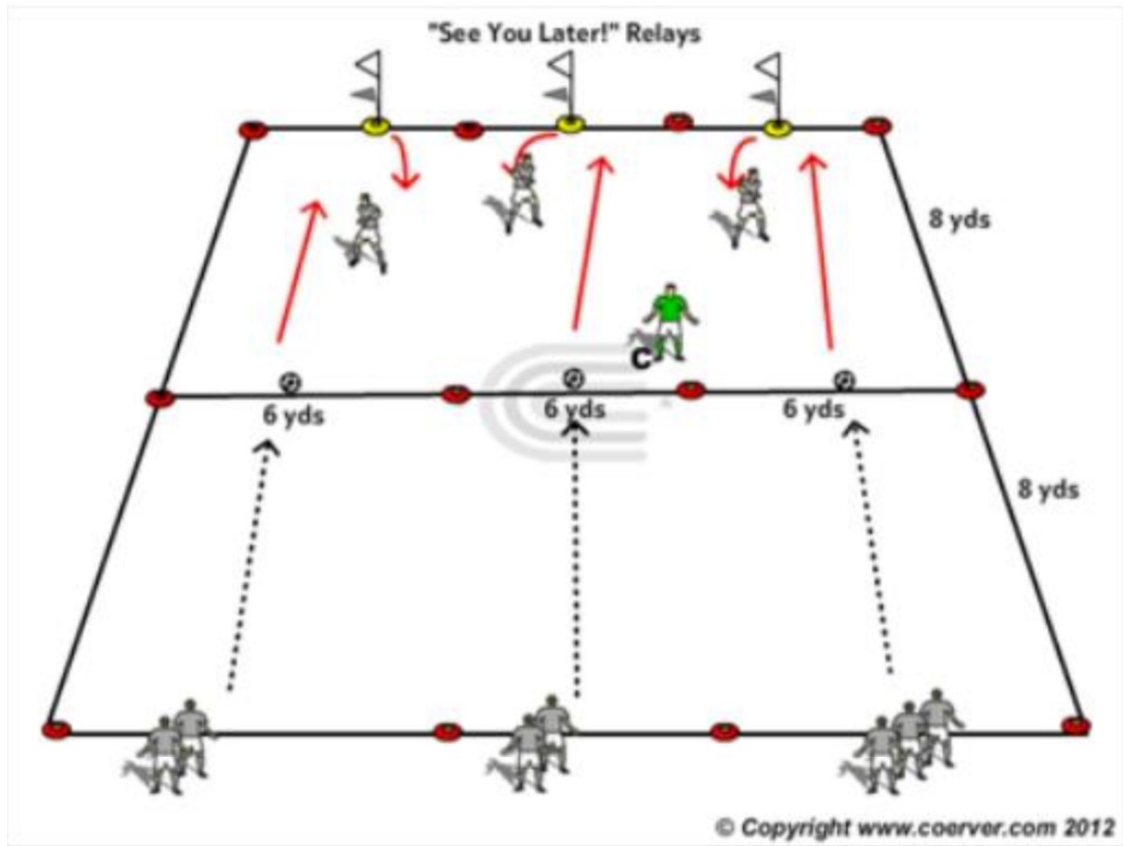
ORGANIZÁCIA: 20 x 20 m kruh. Hráči aj tréner s loptou.

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 **OUTSIDE 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.

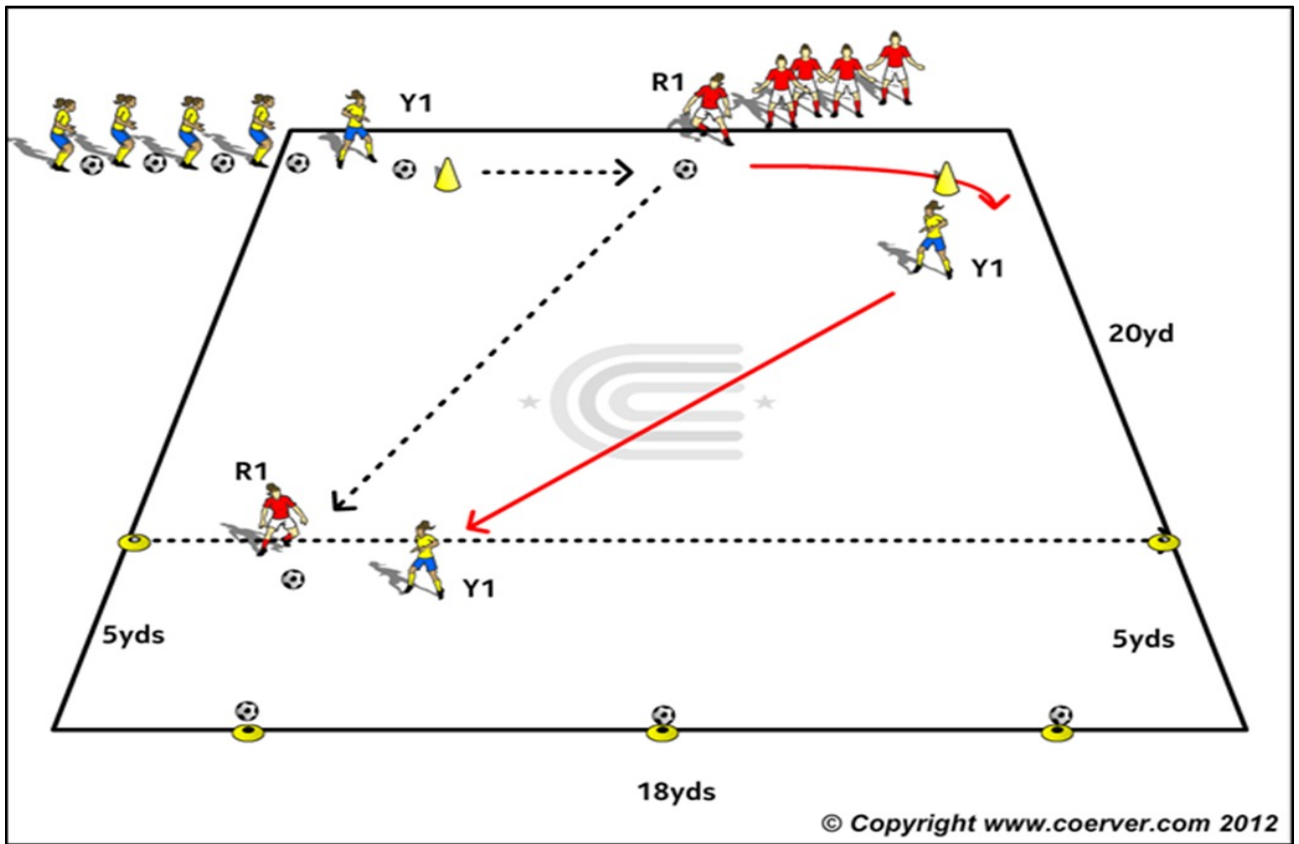
VARIANTY:

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.

1V1 (TOPIC – STEP ON)



ZAMERANIE: Rýchlosť s loptou, 1vs1, prvý dotyk

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy. Jeden za štvorčekom a druhý 4m od neho, bránky vo vzdialenosti 7-9m. Zóna zakončenia je 2m.

AKCIA: hráč ktorý má loptu vedie loptu do štvorčeka, kde zastavuje loptu a obieha kužel, hráč bez lopty si preberá loptu prvým dotykom pred seba a snaží sa utiecť obrancovi. Zakončovať môže až v streleckej zóne.

VARIANTY:

1. Bodovo ohodnot' bránky k motivácii detí.

TIPY PRE TRÉNEROV: Kontroluj zastavenie lopty, prvý dotyk, obiehanie kužeľa.

TIPY PRE HRÁČOV: Zastavuj loptu v strede štvorčeka, dávaj si dlhší prvý dotyk aby si utiekol obrancovi.

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 **OUTSIDE 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.

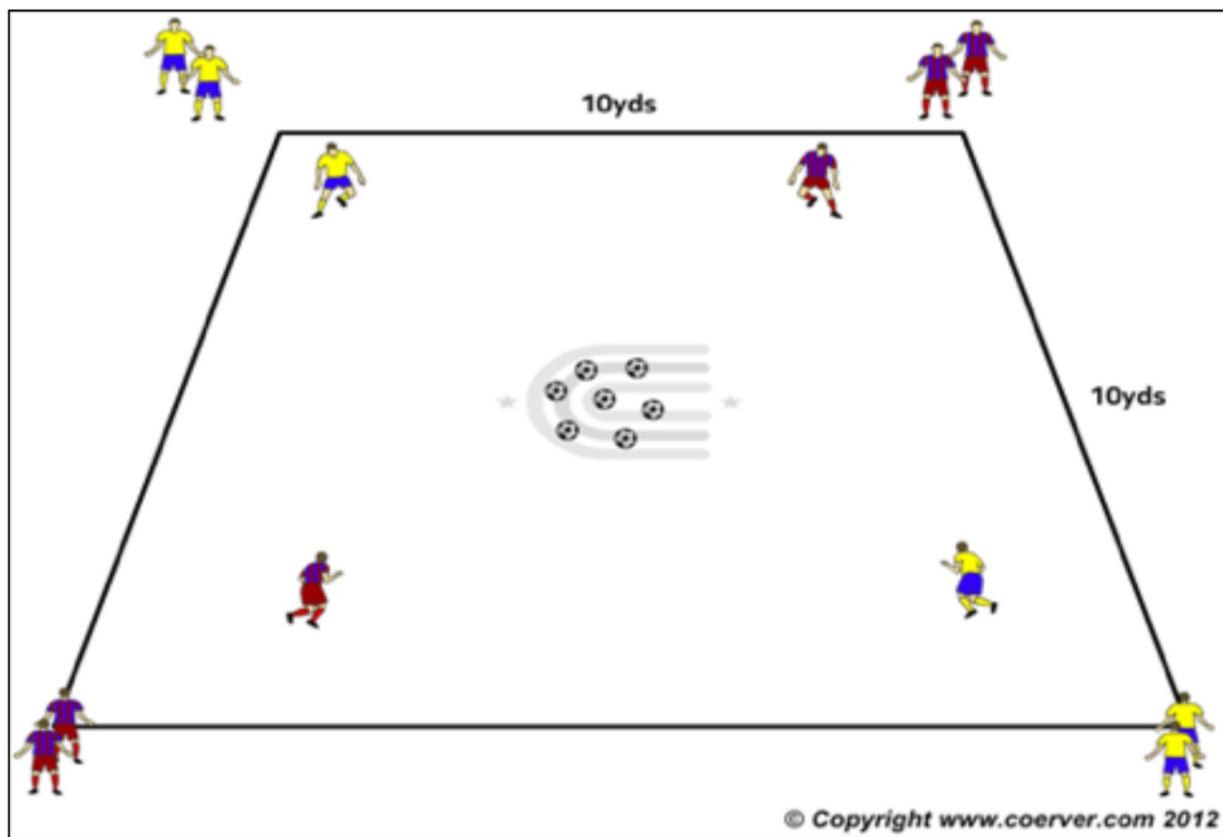


COERVER® COACHING JESUS

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

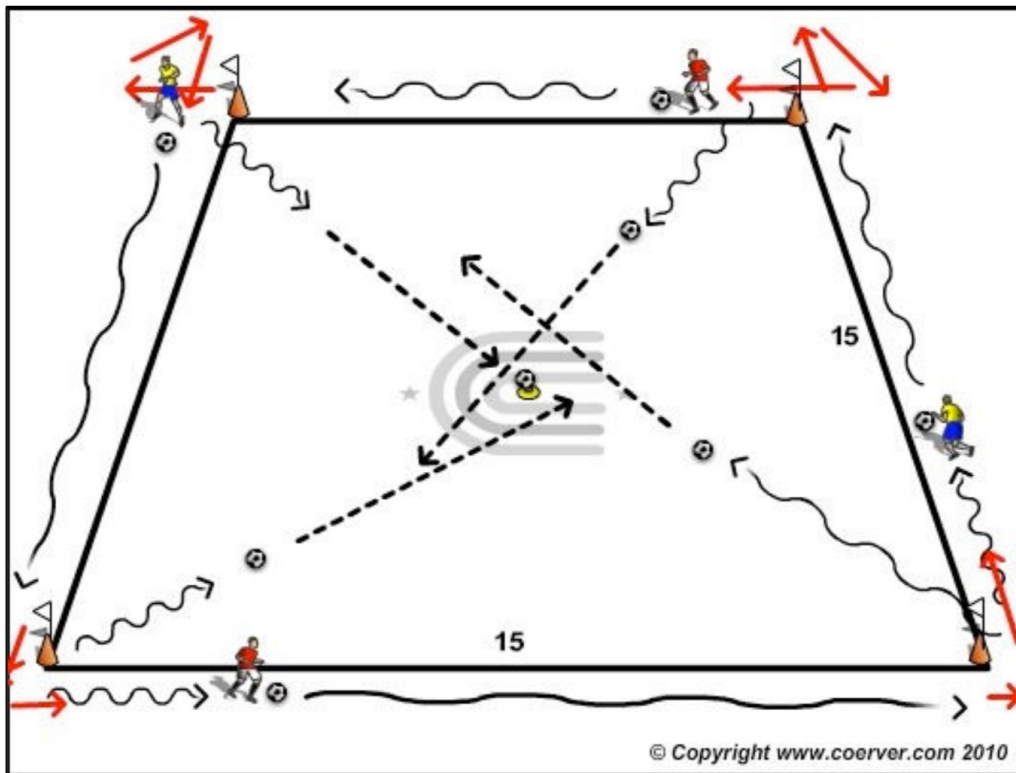
1: kradnutie rukou

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).

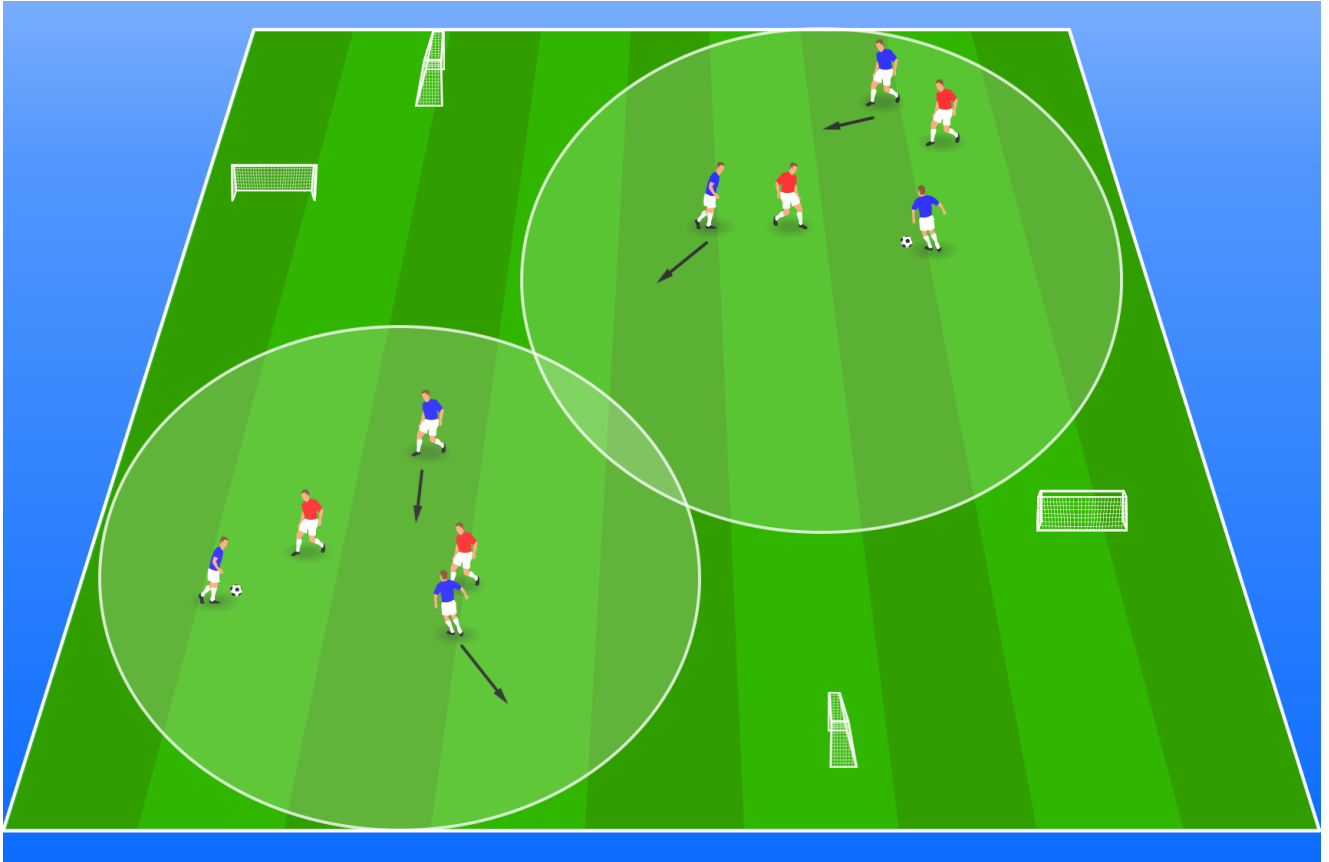
ORGANIZÁCIA: Hráči s loptou v každom rohu 15x15 m štvorca. kužeľ na zostrelenie v strede.

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 **OUTSIDE CUT**
2. pri vedení využiť **STEP ON** – pravá noha + ľavá noha a pokračuje na ďalší štvorček.

1V1 (TOPIC – STEP ON)



CIEĽ. Hra 3 na 2 (možnosť upraviť veľkosť tímov dle počtu hráčov, zapojiť sa môže i tréner)

ORGANIZÁCIA. 2 hry súčasne 3v2. 4 branky.

AKCIA. Trojice modrých útočníkov má za úkol 10x si prihráť a poté môžu zakončiť do jednej ze 4 branek. Útočníci majú libovolný počet dotyků a neomezený prostor pro kombinaci. Pokud dvojice obránců získá míč, snaží se jej bezprostředně přihrát do jedné z volných branek.

VARIANTY.

1. **STEP ON** (úspěšný) = za 2 body.
2. Obránci si po zisku míče musí nejméně 1x přihrát, až poté mohou do zakončení.

SSG 2V2/4V4 TOPIS – STEP ON



ZAMERANIE: klučky, rozhodovanie, spolupráca

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

AKCIA: Voľná hra, bez rozlišovacích viest.

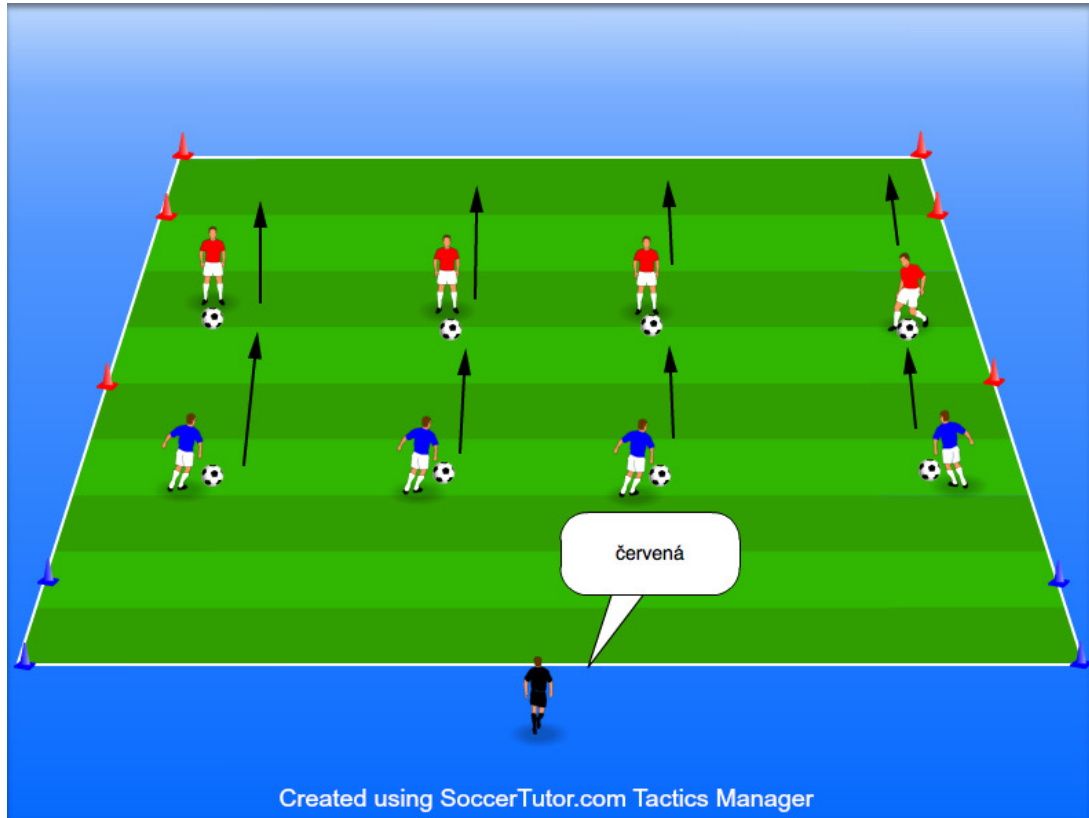


COERVER® COACHING RAMOS

TOPIC – OUTSIDE CUT I. TRÉNINK



BALL MASTERY TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMERANIE: Ovládanie lopty

ORGANIZÁCIA: Dve zóny. Jedna patrí červenému družstvu a jedna zóna modrému družstvu.

AKCIA: Hráči majú loptu pod kontrolou. Vykonávajú prvky BALL MASTERY č.22, BALL MASTERY č.23 a nácvik **OUTSIDE CUT**. Na signál trénera loptu nechajú na mieste a šprintujú k zvolenej farbe trénera. Úlohou družstva ktorého farba nebola určená je chytiť súpera ešte pred vbehnutím do zóny.

VARIANTY:

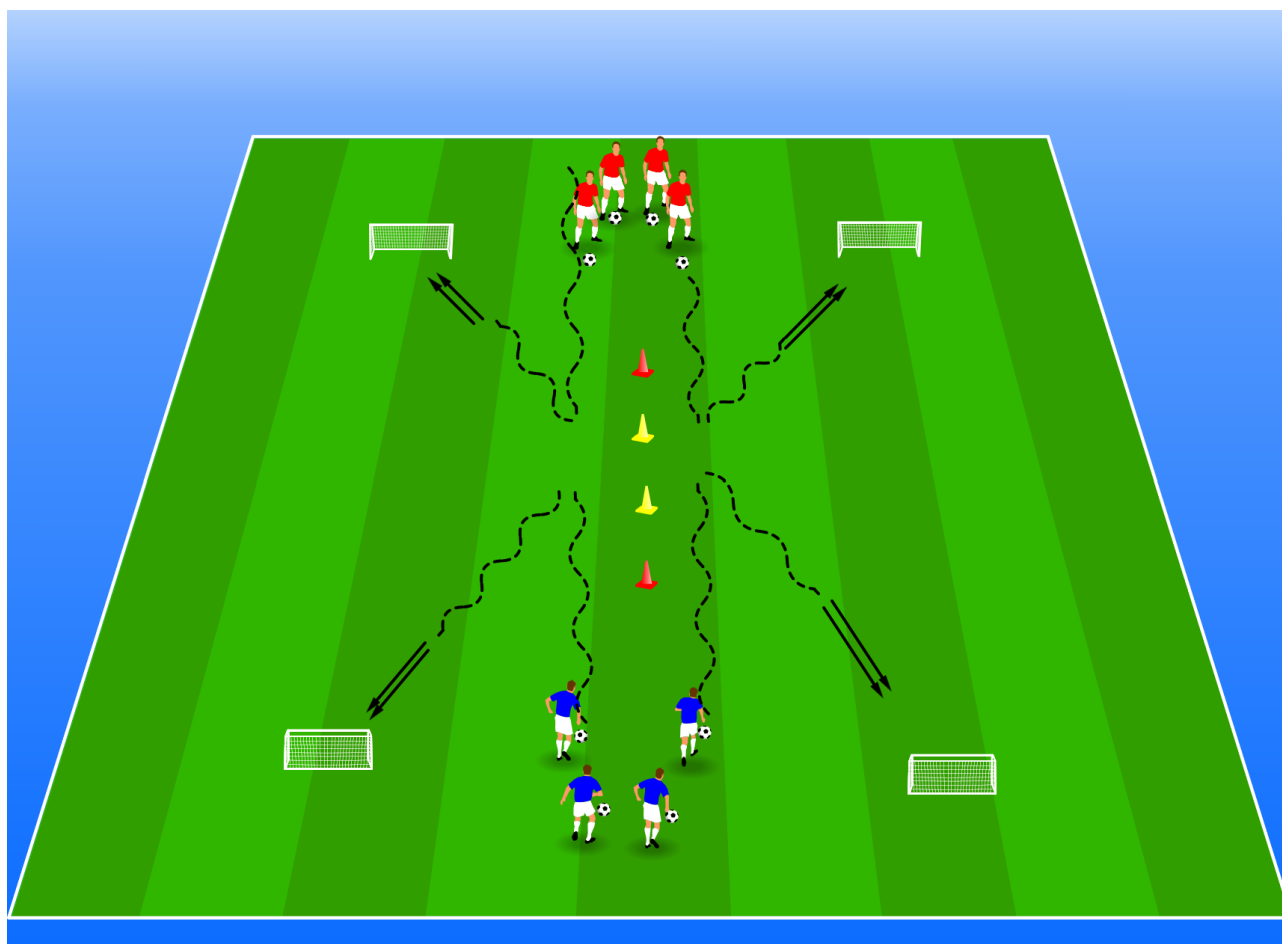
1. opačné pokyny

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne vykonávanie prvkou BALL MASTERY.

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

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.

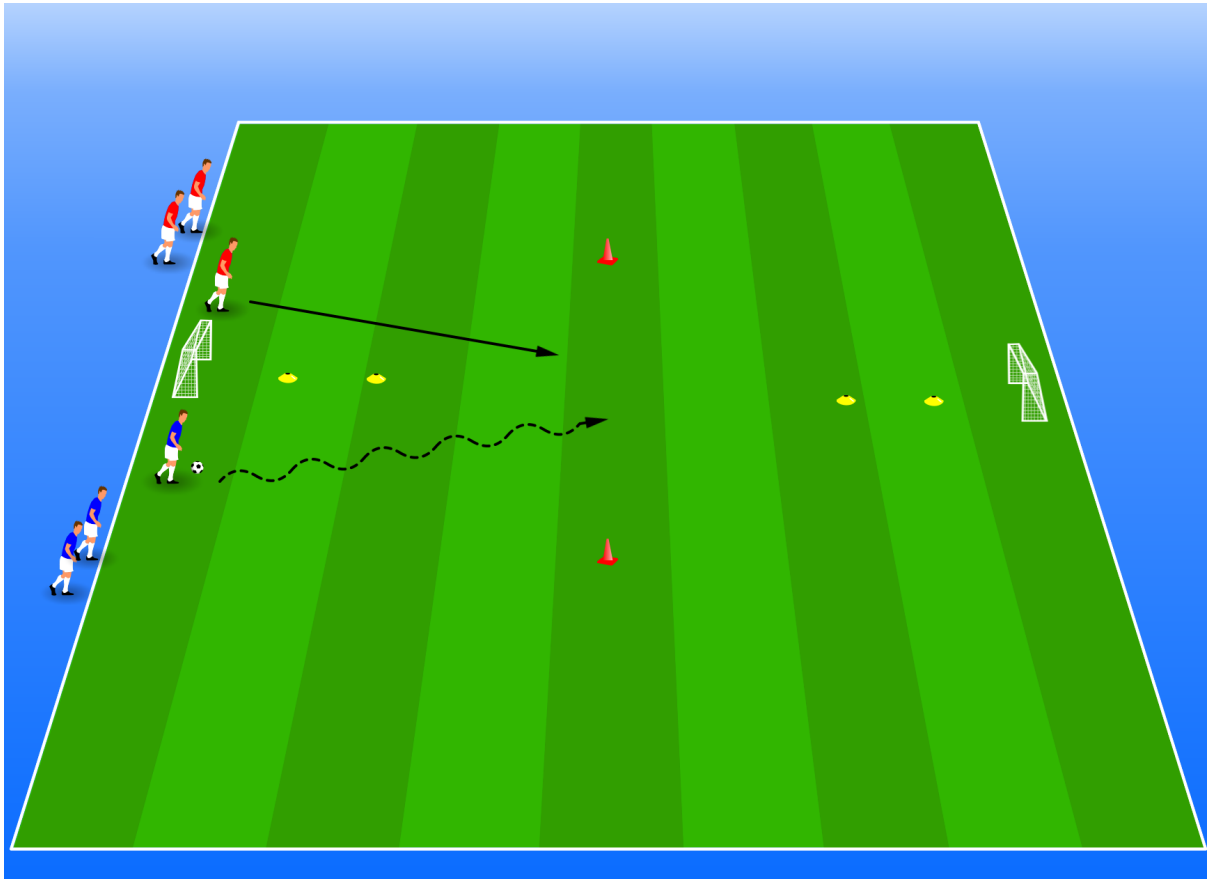
AKCIA: Hráč vede míč na úroveň prvního žlutého kuželu, poté se otáčí pomocí **OUTSIDE CUT**, vyvádí míč zpět za červený kužel a poté zakončuje.

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: Hra 3vs3 + 2 neutrálni hráči, spolupráca, orientácia v priestore

ORGANIZÁCIA: dve bránky vo vzdialenosti 15 m od seba.

AKCIA: Hráči hrajú pri držaní lopty 5vs3 s cieľom udržať loptu čo najdlhšie pomocou obchádzania hráčov a prihrávok

VARIANTY:

1. súťaž ktoré družstvo urobí viac prihrávok
2. po 5 prihrávkach má družstvo „nabité“ a môže zakončovať

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

TIPY PRE HRÁČOV: Reaguj rýchlo na stratu lopty a buď stále aktívny.



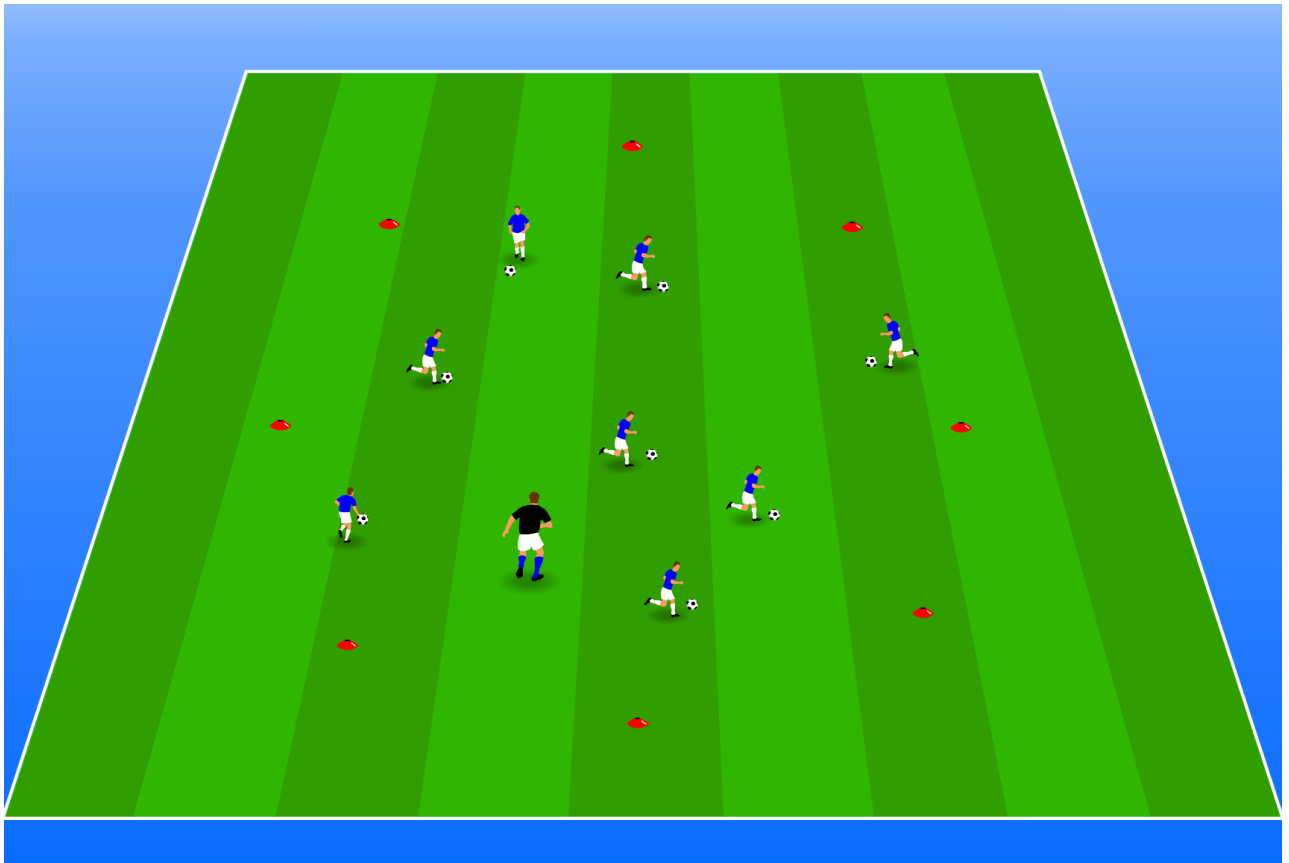
COERVER® COACHING RAMOS

TOPIC – OUTSIDE CUT II. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE CUT



CIEL': 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 zkouší OUTSIDE CUT
2. Hráči zkouší na OUTSIDE CUT napojit BALL MASTERY č. 9 a/nebo č.11
1. hráči zároveň hrajú hru aj BALL MASTERY

DRILL

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.

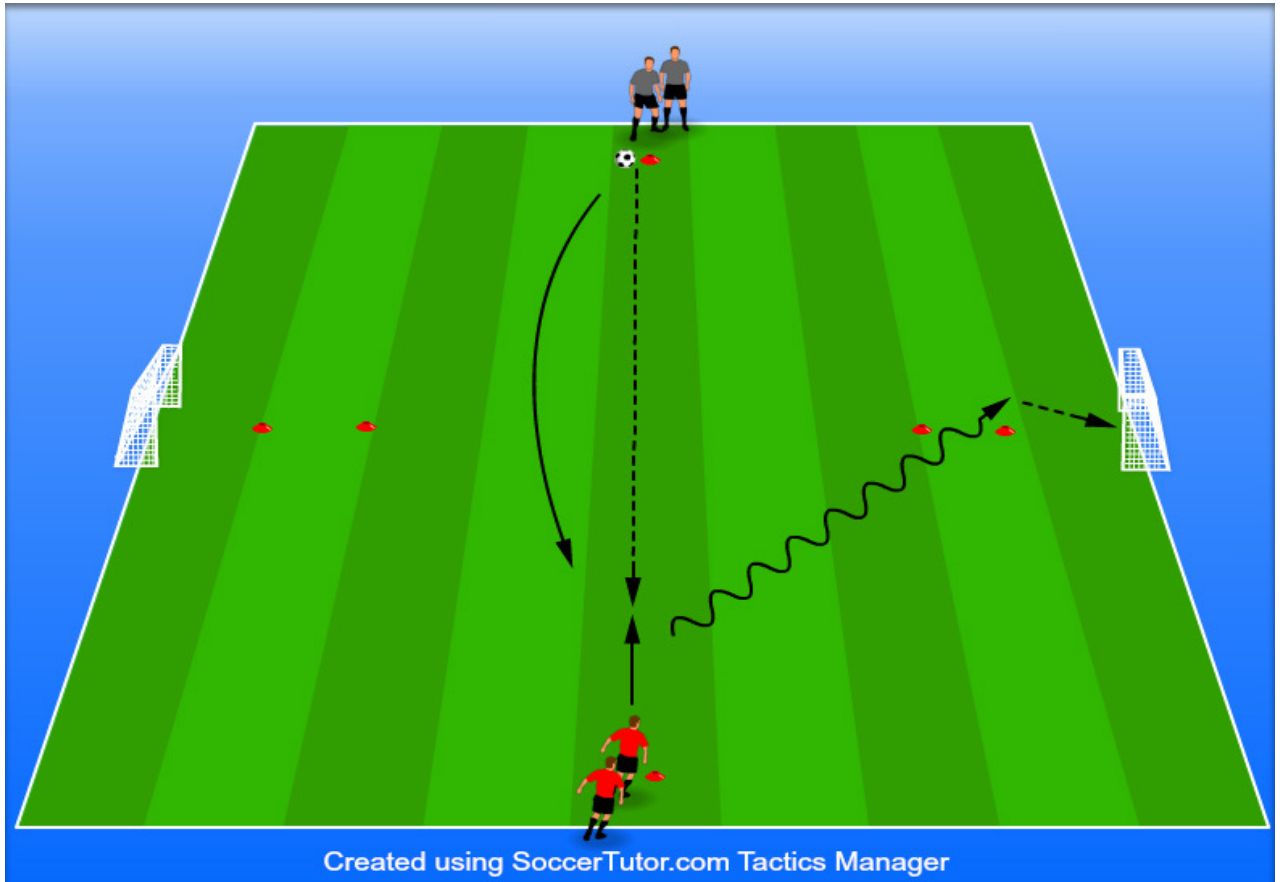
1. PRAVÁ NOHA
2. ĽAVÁ NOHA

TIPY PRE TRÉNEROV Súťaž – skupina / individuálna.

TIPY PRE HRÁČOV Snaž sa po každom obraze zrýchliť!

MOVES 1v1

TOPIC – OUTSIDE CUT



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

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

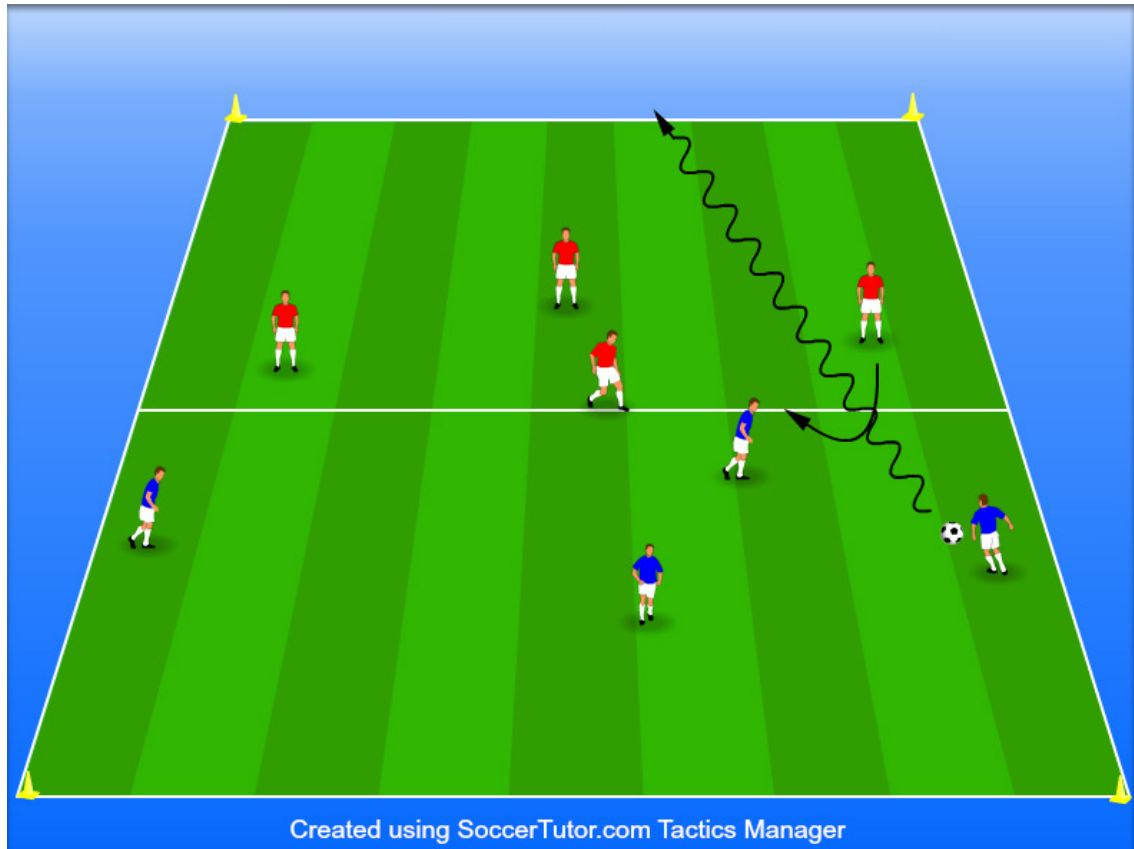
AKCIA. Hra začína na signál trénera, hráč s loptou „útočník“ sa snaží pomocou zasekávačky **OUTSIDE CUT** oklamať súpera „obrancu“. Hrajte bez červených kúžlov. V tejto kategórii začína hra bez prihrávky.

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

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.



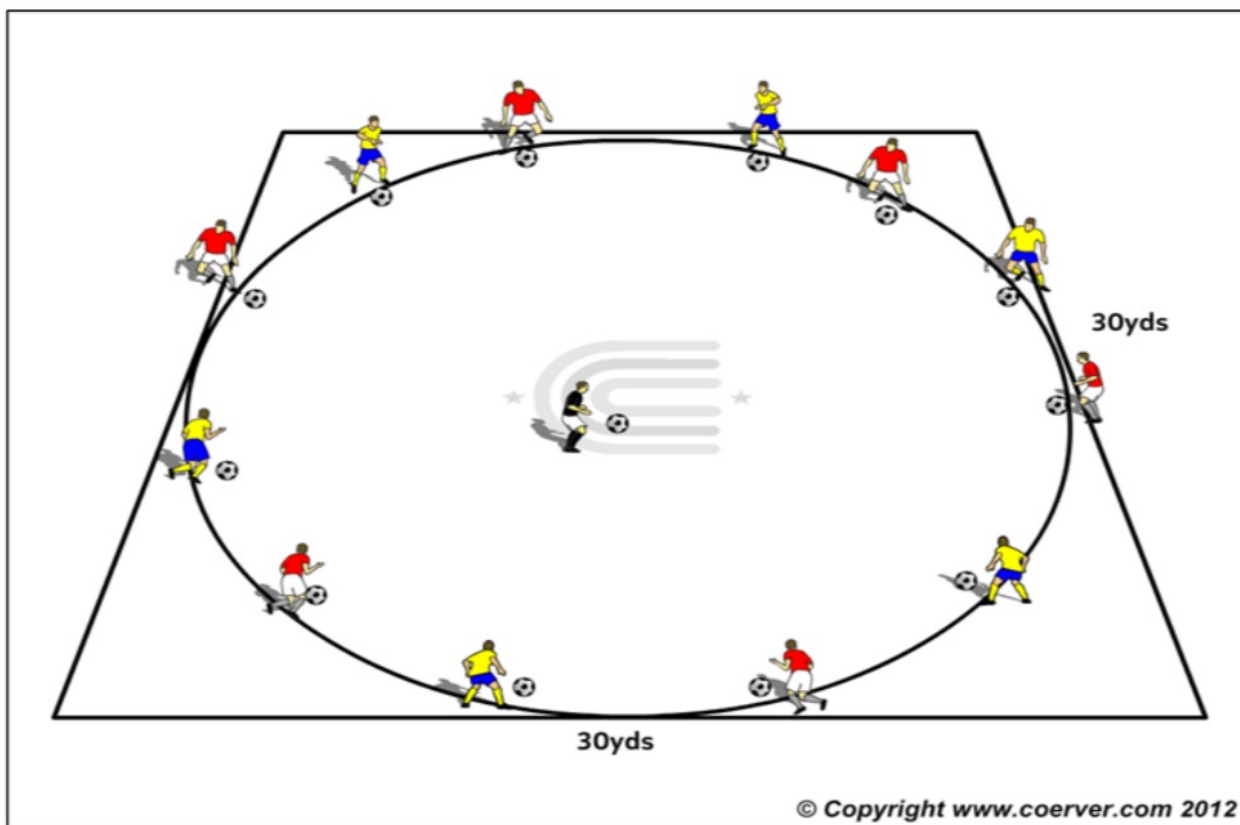
COERVER® COACHING DI MARIA

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF
I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



CIEĽ: Ovládanie lopty.

ORGANIZÁCIA: Hráči stoja v kruhu po obvode. Tréner uprostred s loptou.

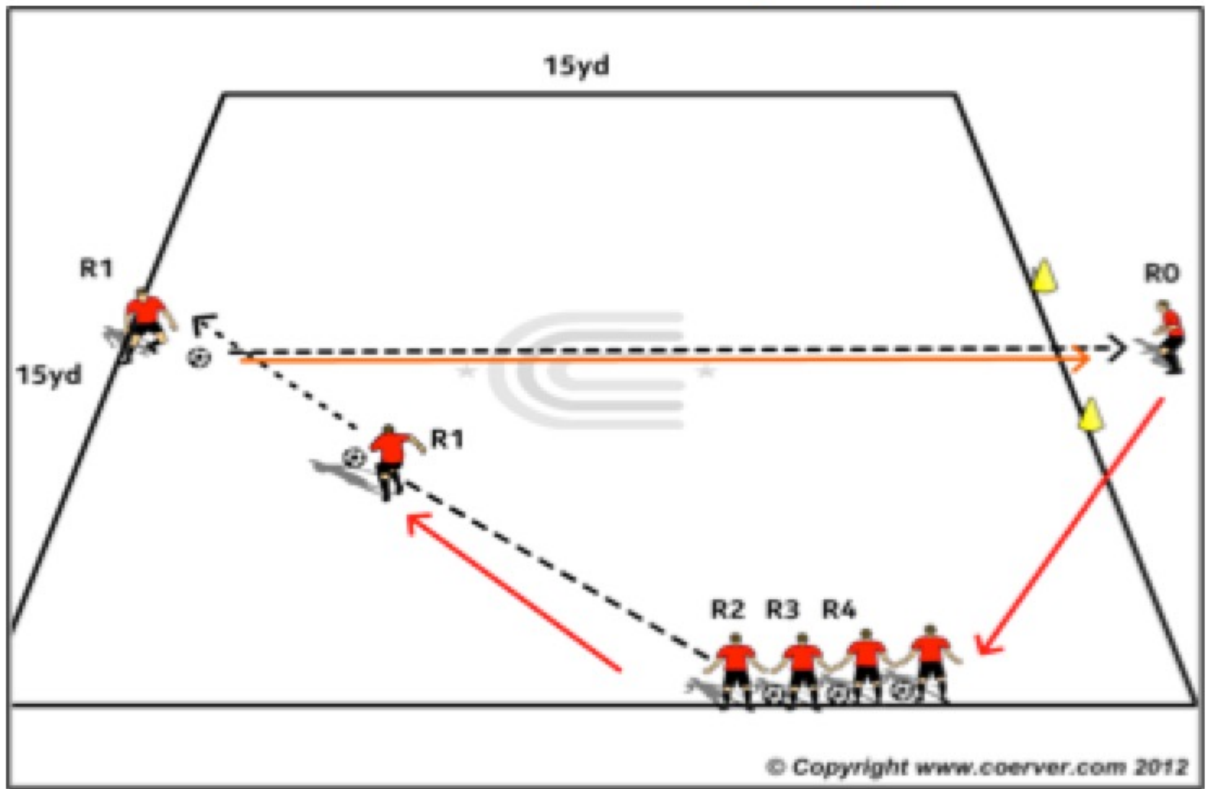
AKCIA: Tréner hráčom hádže loptu a dáva pokyn – hlava alebo ruka. Na pokyn hlava hráči vrátia loptu hlavou trénerovi, na pokyn ruka hráči chytia loptu do ruky.

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

DRILL

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Ovládanie lopty, zakončenie

ORGANIZÁCIA Trojuholník, kde sú kužele vo vzdialenosti 8m od seba

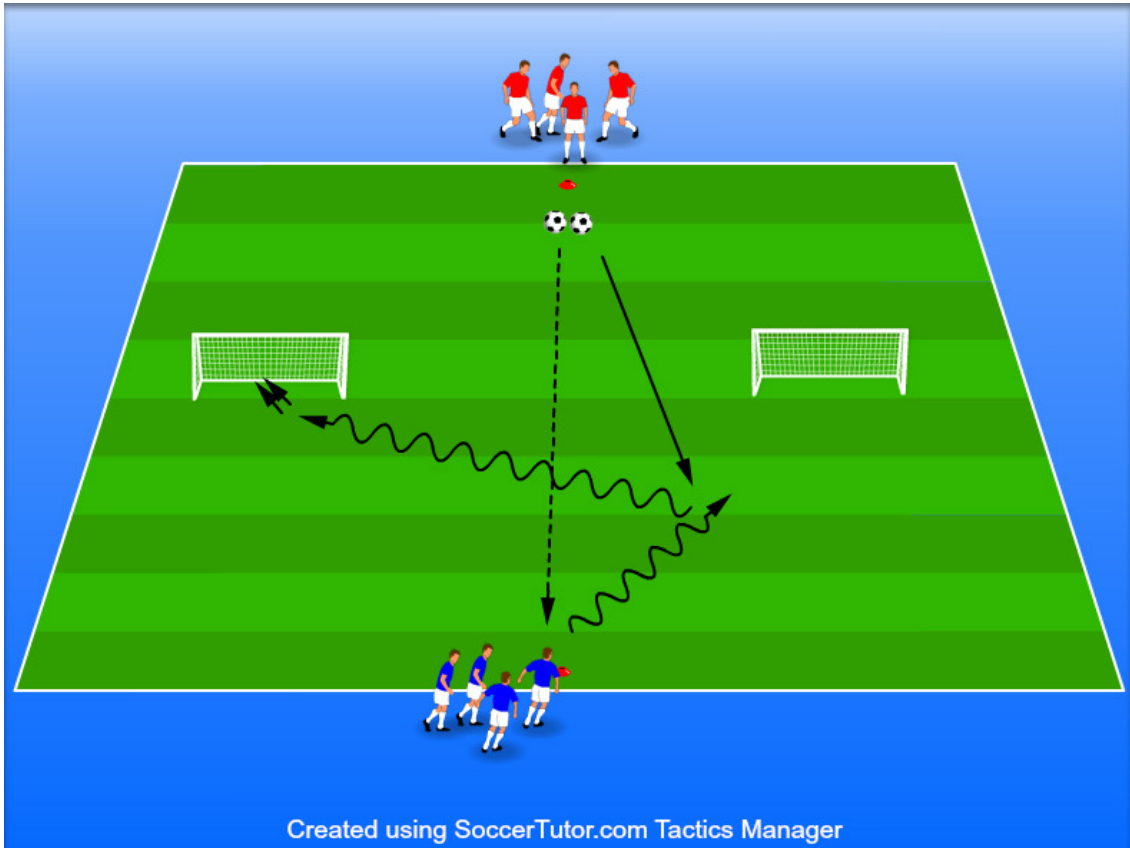
AKCIA: Hráč s loptou vedie loptu na kužel oproti sebe kde prevedie **OUTSIDE TWIST OFF** a prihráva na hráča stojaceho pri kuželi, ten si loptu preberá prvým dotykom a prihráva na hráča stojaceho na začiatku cvičenia.

VARIANTY:

1. súťaž tímov
2. pravá aj ľavá strana

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na kľučku a presnú prihrávku.



ZAMERANIE: První dotyk, 1vs1.

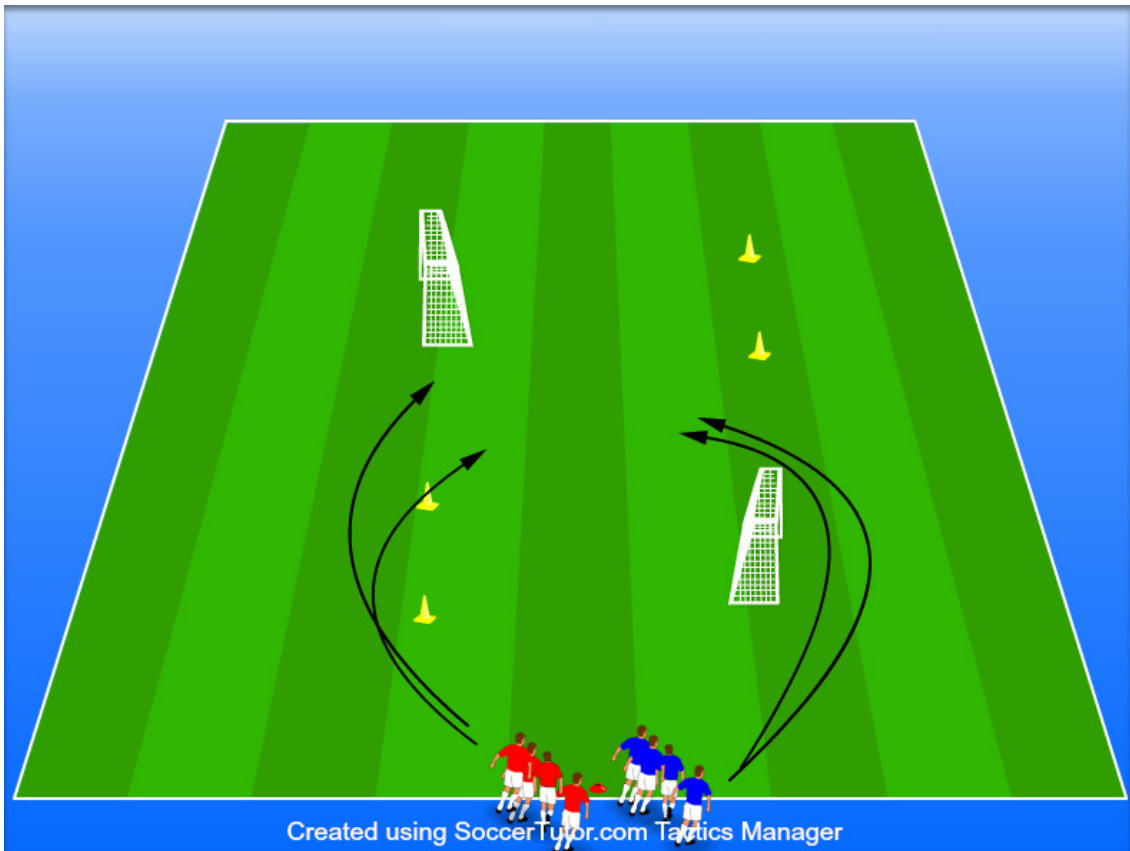
ORGANIZÁCIA: Bránky sú otočené k útočiacemu hráčovi a sú od seba vzdialené 10m.

AKCIA: Obranca loptu prihráva na útočníka, ktorý si prvým dotykom posúva loptu pred seba a vykonáva **OUTSIDE TWIST OFF** a zakončuje na bránku.

VARIANTY:

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj prvý dotky a **OUTSIDE TWIST OFF**.



ZAMERANIE: 2vs2

ORGANIZÁCIA: Trenér má lopty pri sebe, bránky sú chrbtom k sebe a vzdialené 4m.

AKCIA: Trenér dáva lopty do hry, hráč si nabíja **OUTSIDE TWIST OFF** a gól platí za 2 body.

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



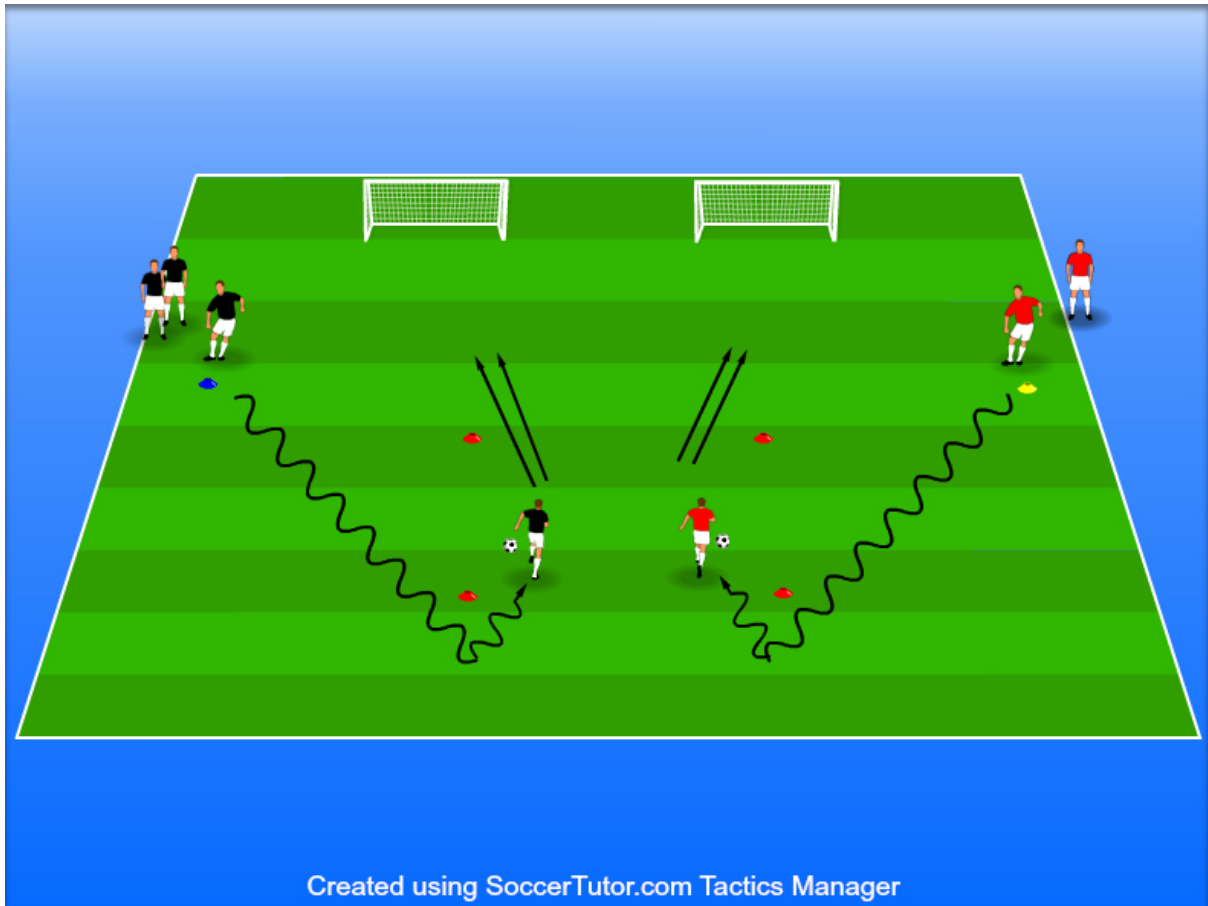
COERVER® COACHING DI MARIA

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF II. TRÉNINK



FUN EXERCISES

TOPIC – OUTSIDE 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 **OUTSIDE CUT** a vo štvorci **OUTSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTY:

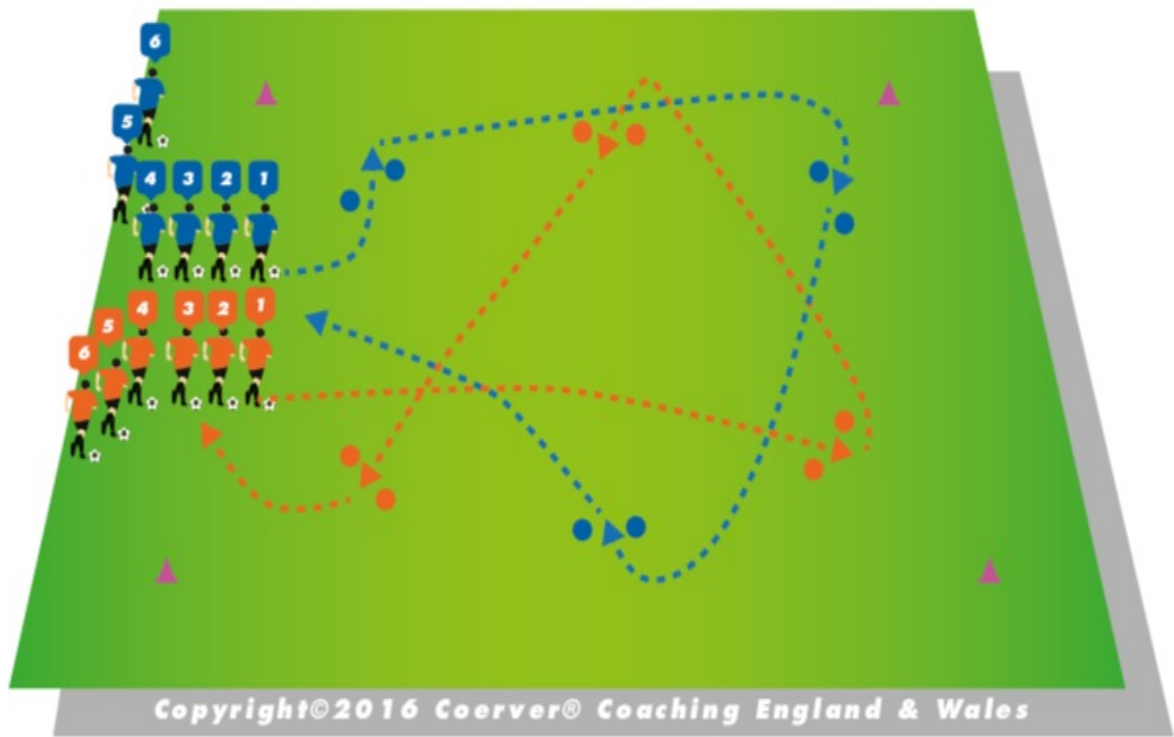
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústreď sa na presnosť zakončenia!

FUN GAMES

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMERANIE: Ovládanie lopty,

ORGANIZÁCIA: Dva zástupy, každý má svoje bránky z kužeľov pred sebou

AKCIA: Hráči robia v bránkach **OUTSIDE TWIST OFF** a rýchlym vedením sa vracajú do svojho radu

VARIANTY:

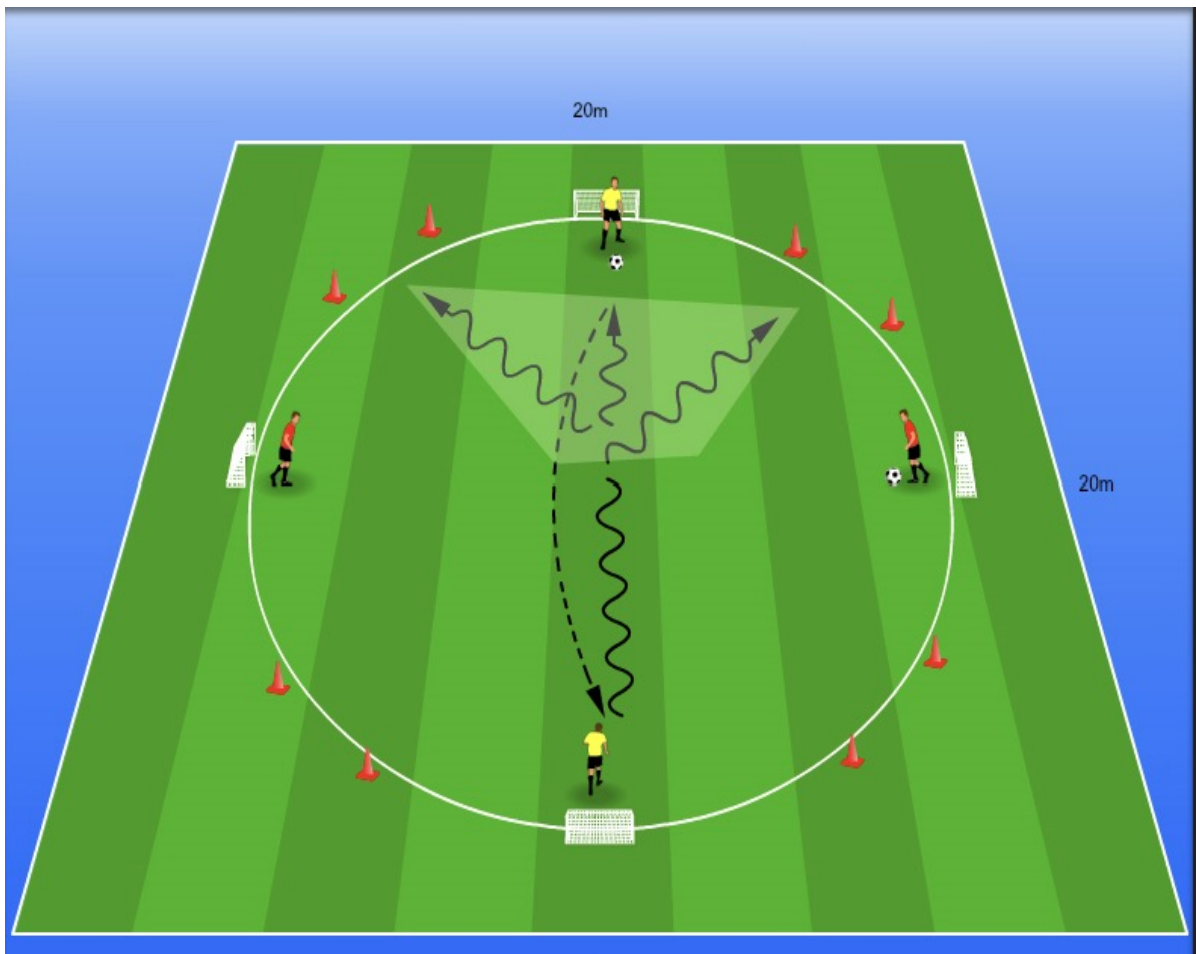
1. súťaž tímov

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

TIPY PRE HRÁČOV: cestou naspäť využi dlhšie vedenie lopty

1 V 1

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



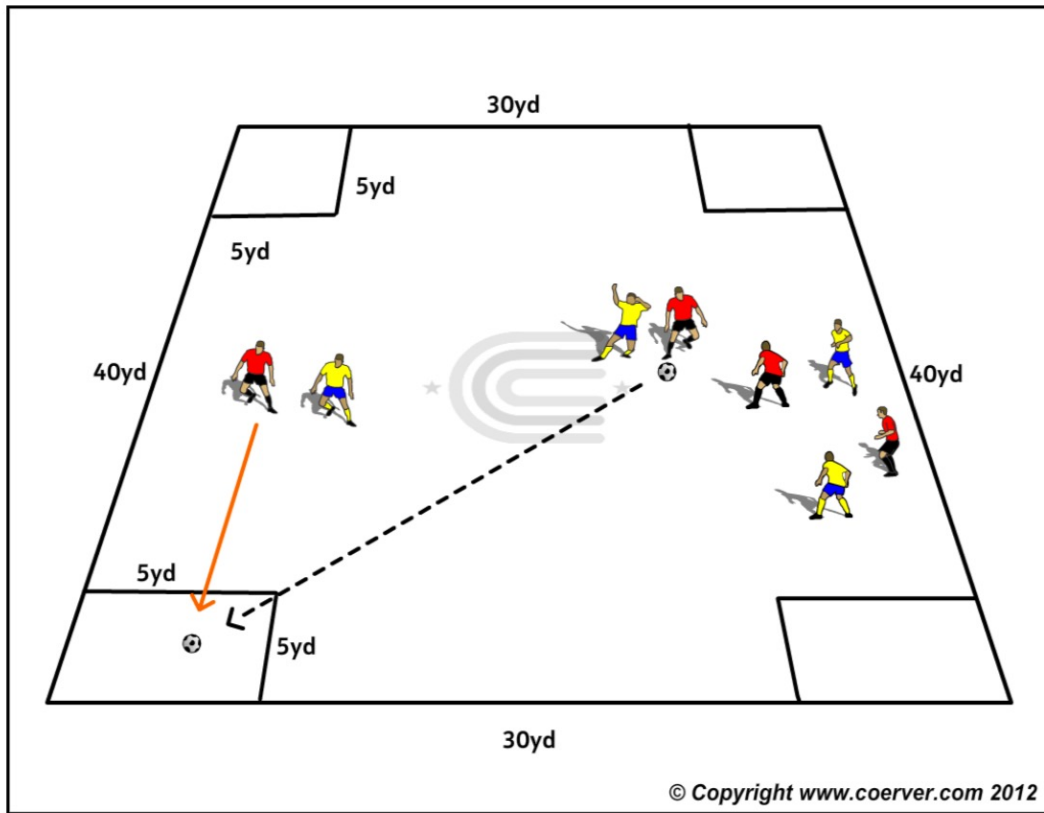
ZAMERANIE: Hra 1v1 (dvě nezávislé hry 1v1 ve společném prostoru)

ORGANIZÁCIA: Útočník dostává přihrávku od protihráče a snaží se následně zakončit do tří protilehlých branek (dvě průběhová a jedna na střelbu). Pokud obránce získá míč, útočí do tří zrcadlově protilehlých branek. Druhá dvojice hraje svoji hru 1v1 současně napříč hřištěm. Start si hráči domlouvají samostatně. Pokud hráč použije před gólem kličku OUTSIDE TWIST OFF stačí gól platí za 3.

VARIANTY:

1. Dva týmy proti sobě, skóre se počítá.

TIPY PRE TRÉNEROV: Kontroluj, jak si útočník navádí míč, aby byl schopný realizovat kličku OUTSIDE TWIST OFF



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.



COERVER® COACHING PEDRI

TOPIC – SCISSORS I. TRÉNINK





ORGANIZÁCIA. BALL MASTERY, 9 štvorcov vo veľkosti 3 x 3 m pre 9 hráčov. Každý hráč má loptu.

AKCIA. Hráči v priestore vykonávajú BALL MASTERY č. 17, BALL MASTERY č.1 a SCISSORS

VARIANTY:

- 1, Súťaž jednotlivcov
- 2, Súťaž tímov – Hráči sa posúvajú smerom dopredu, ktorý team sa vráti prvý na svoje pozície vyhráva.
- 3.

TIPY PRE TRÉNEROV: Dbajte na techniku a až potom na rýchlosť. Rozfázujte Ball Mastery. Použij voľnejšiu organizáciu ve chvíli, kedy sa hráči príliš nesoustredia a či ztrácajú nasadenie

TIPY PRE HRÁČOV: Nesnaž sa byť prvý, pokiaľ sa len učíte nové Ball Mastery!

DRILL

TOPIC - SCISSORS



ORGANIZÁCIA: 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 kúžlom vykonáva **SCISSORS**a následne zakončuje.

VARIANTA: pravá aj ľavá strana

TIPY PRE TRÉNEROV:. Sledujte, aby dlhý dotyk po kľučke smeroval šikmo dopredu smer brána a nie do šírky.

TIPY PRE HRÁČOV: Snaž čo najviac zrýchliť po kľučke a presne zakončiť.

MOVES 1v1

TOPIC - SCISSORS



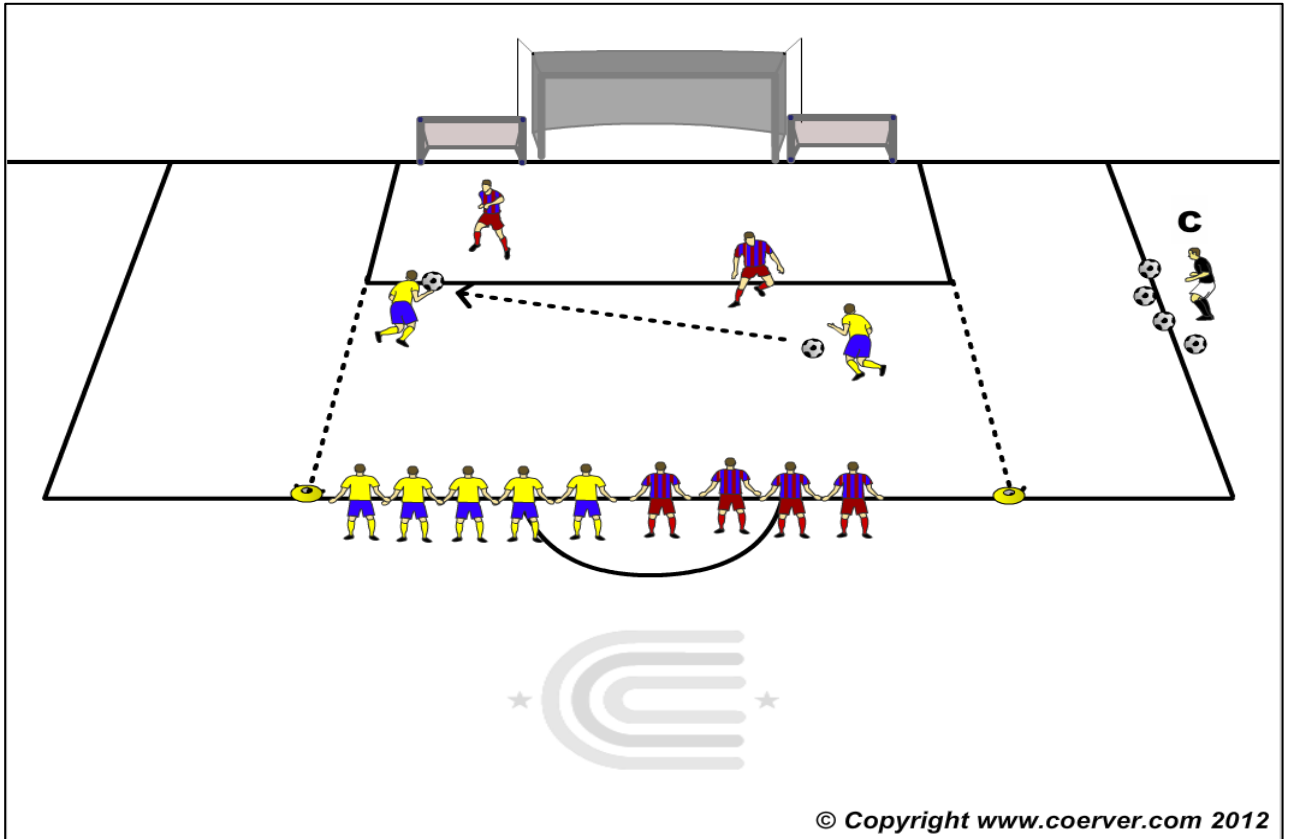
ZAMERANIE: 1vs1

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 **SCISSORS** je hodnotená za 5 bodov.

TIPY PRE TRÉNEROV Ak obránca získa loptu, snaží sa loptu vyviešť na druhú stranu.

TIPY PRE HRÁČOV Skúste si obráncu dostatočne rozkývať klamlivou činnosťou.



CIEL. Rozhodovanie a útočná mentalita

ORGANIZÁCIA. 20 X 20 m ihrisko s dvomi bránami 8 m od seba. Hrá sa 2V2. Tréner ma na strane pripravené lopty. Zóna zakončenia 5 m od bránok.

AKCIA. Tréner dáva loptu do ihriska. Hrá sa 2V2 úlohou hráčov je streliť gól zo zóny zakončenia. Kto dá gól tak ten ostáva hrať. Do ihriska prichádza farba, ktorá dostala gól.

COACH TIP. Sleduj rozhodovanie sa hráčov. Kedy hráč prihráva a kedy hráč strieľa a kedy obchádza súpera.

PLAYER TIP. Snaž sa rýchlo po strate lopty prepínať do obrany a opačne.

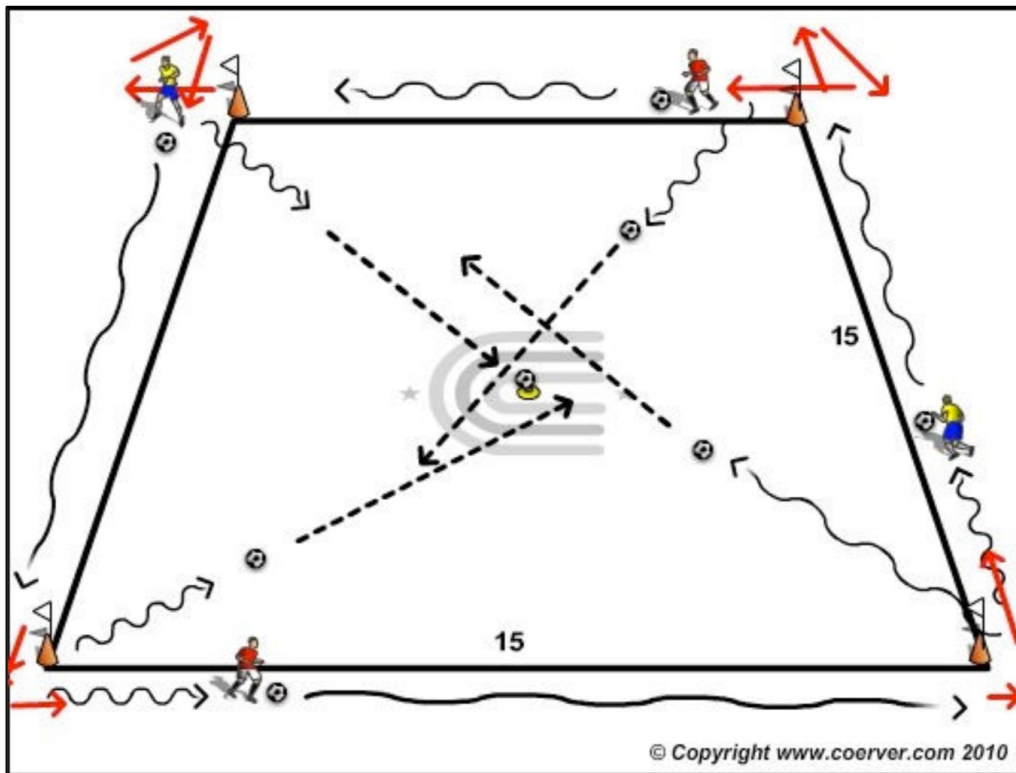


COERVER® COACHING PEDRI

TOPIC – SCISSORS II. TRÉNINK



FUN EXRCISES (TOPIC – SCISSORS)



CIEĽ: ovládanie lopty, zakončenie (prihrávka).

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

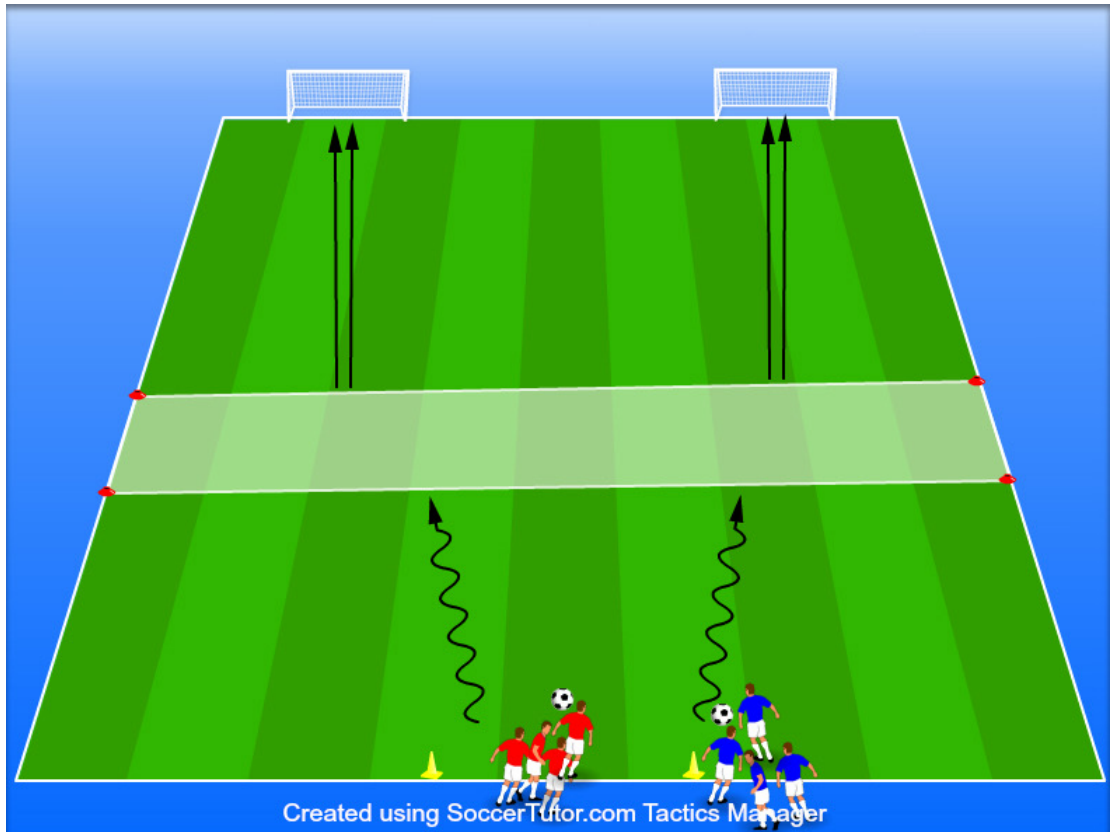
AKCIA: Na signál od trénera každý hráč vedie loptu okolo čtverca a na každom rohu urobí zmenu smeru. Po dokončení okruhu a otočení sa okolo prvého kužeľa sa každý hráč snaží ako prvý zostreliť kužeľ v strede.

VARIANTA

1. vo štvorčekoch **OUTSIDE CUT**
2. pri vedení využiť **SCISSORS**.

FUN EXERCISES

SCISSORS



ZAMERANIE: **SCISSORS** a zakončenie

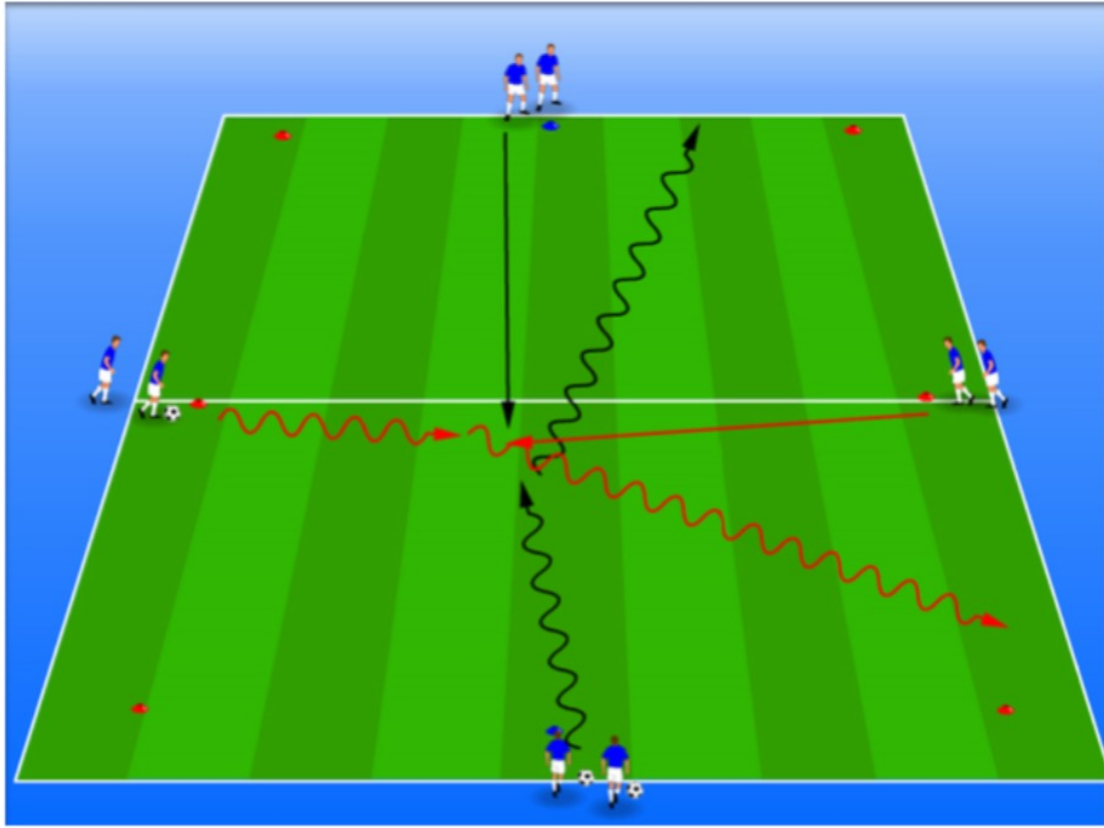
ORGANIZÁCIA: dve družstvá v zástupe oproti bránke vo vzdialenosti 15m

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

VARIANTY:

1. pravá noha
2. ľavá noha
3. SÚŤAŽ – kto dá prvý 10gólov

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj správne prevedenie **SCISSORS**



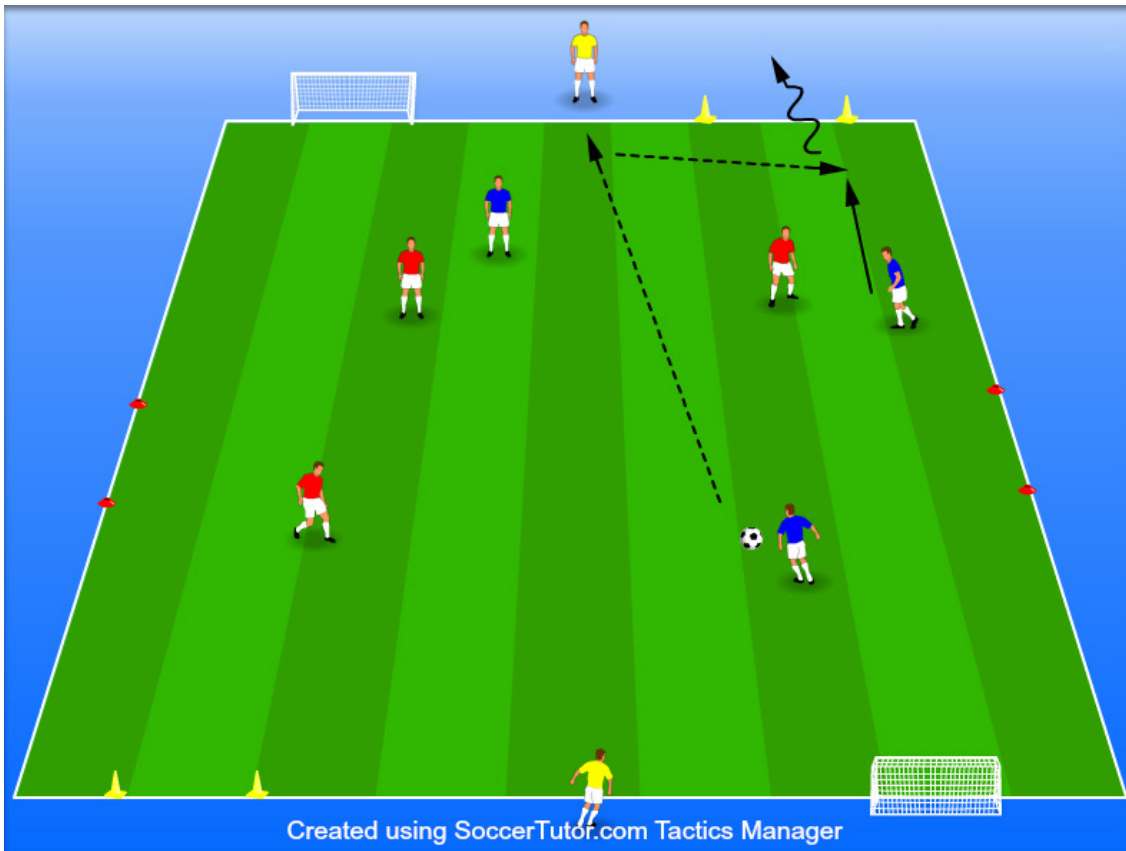
SET UP. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. V dvoch protilahlých stranách majú hráči loptu. Situácie 1vs1.

ACTION. Hra 1vs1, Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania. Najčastejšie klamlivú činnosť. Scissors za 2 body a DOUBLE SCISSORS za 3 body. Kto získa prvý 10 bodov?

COACH'S TIPS. Hráči musia výrazne využívať klamlivú činnosť, robiť kľučku v dostatočnom predstihu a zrýchliť po kľučke.

PLAYER TIPS.

Snaž sa ako obránca vytlačiť hráča na slabšiu nohu.



ORGANIZÁCIA. SSG hra 3vs3 a 2 neutrálni hráči, na ihrisku 30x20 m.

AKCIA. Cieľom hry je streliť gól súperovi, ak sa Vám podarí si loptu naraziť o narážача gól platí za dva body. Do oboch bránok platí gól prihrávkou resp. strelou. Do bránok z kúželov platí gól len keď nepadne kúžiel a nie je strela po výške.

VARIANTA. Gól do bránok z kúželov platí len prevedením a je za dva body.

COACH'S TIPS. Sústreďte sa na rýchlu hru smerom dopredu a všímajte si myslenie hráčov počas hry.

PLAYER TIPS. Okamžite po prihrávke sa snažte byť voľný.



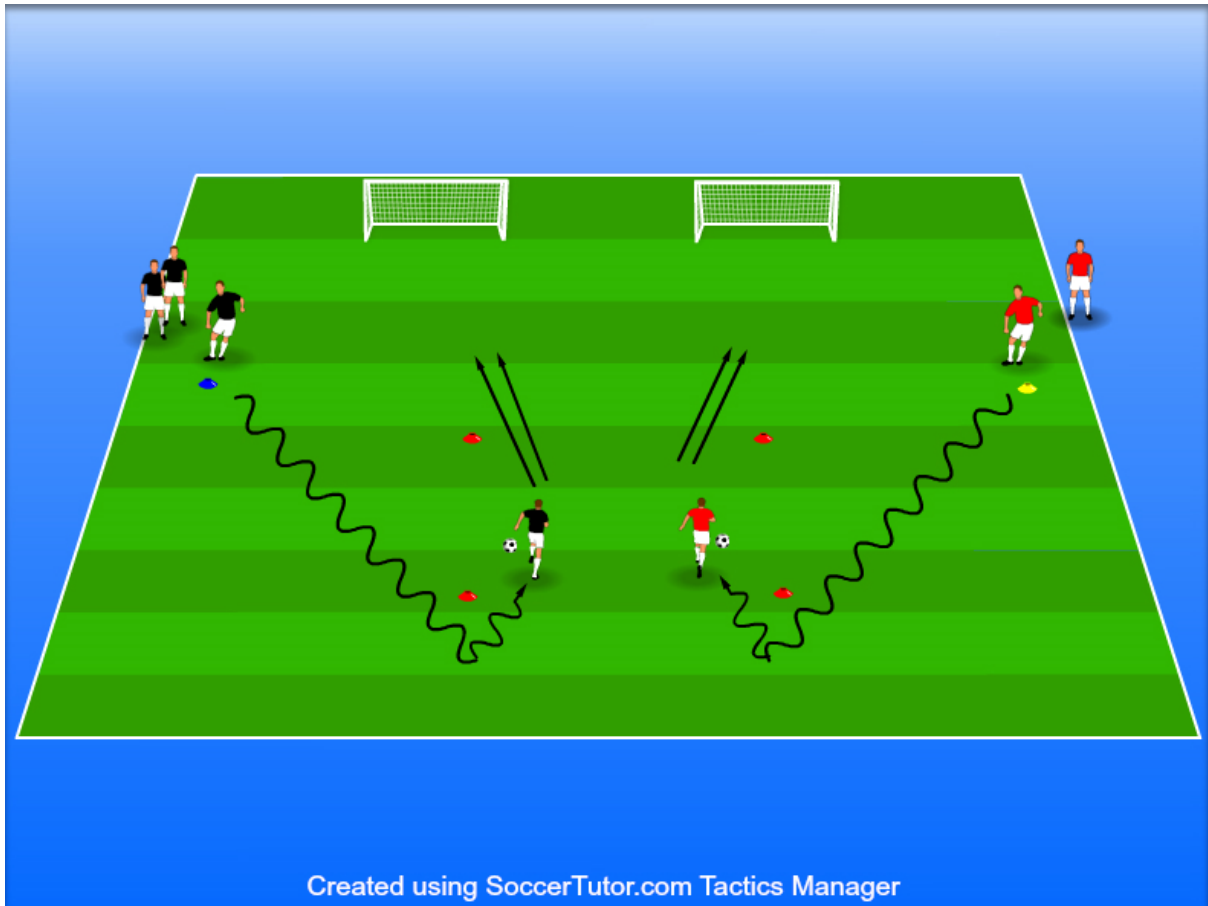
COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING



coerver®
COACHING



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 **OUTSIDE CUT** a vo štvorci **OUTSIDE TWIST OFF** a následne zakončujú na bránku.

VARIANTY:

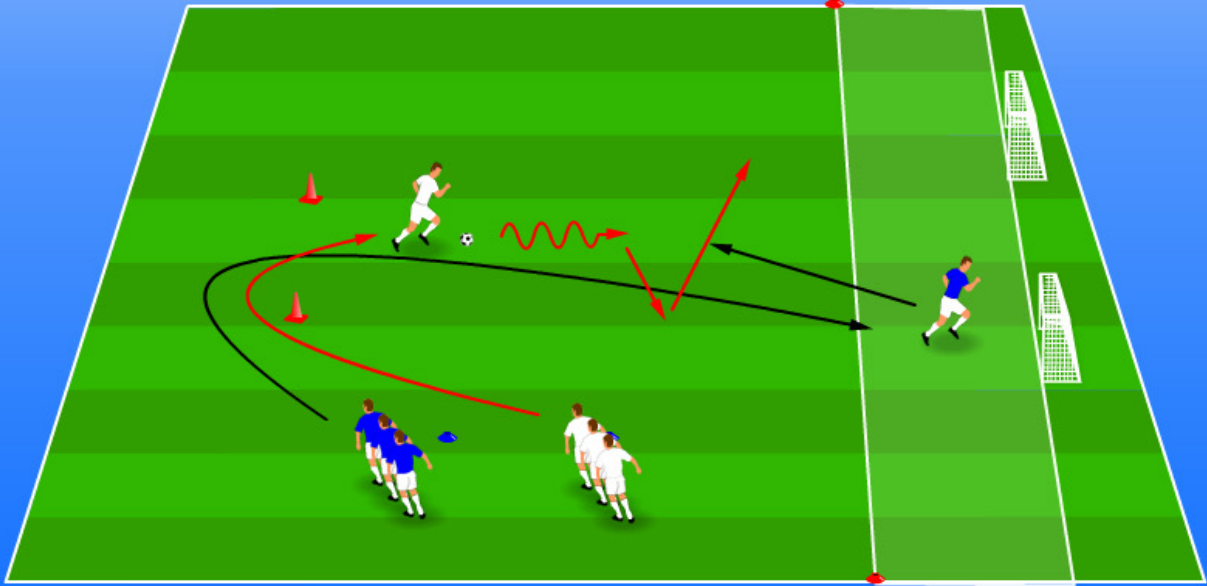
1. súťaž na počet gólov
2. po zakončení sa hráč stáva brankárom

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

TIPY PRE HRÁČOV: Sústred' sa na presnosť zakončenia!

MOVES 1v1

TOPIC - SIDE STEP



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

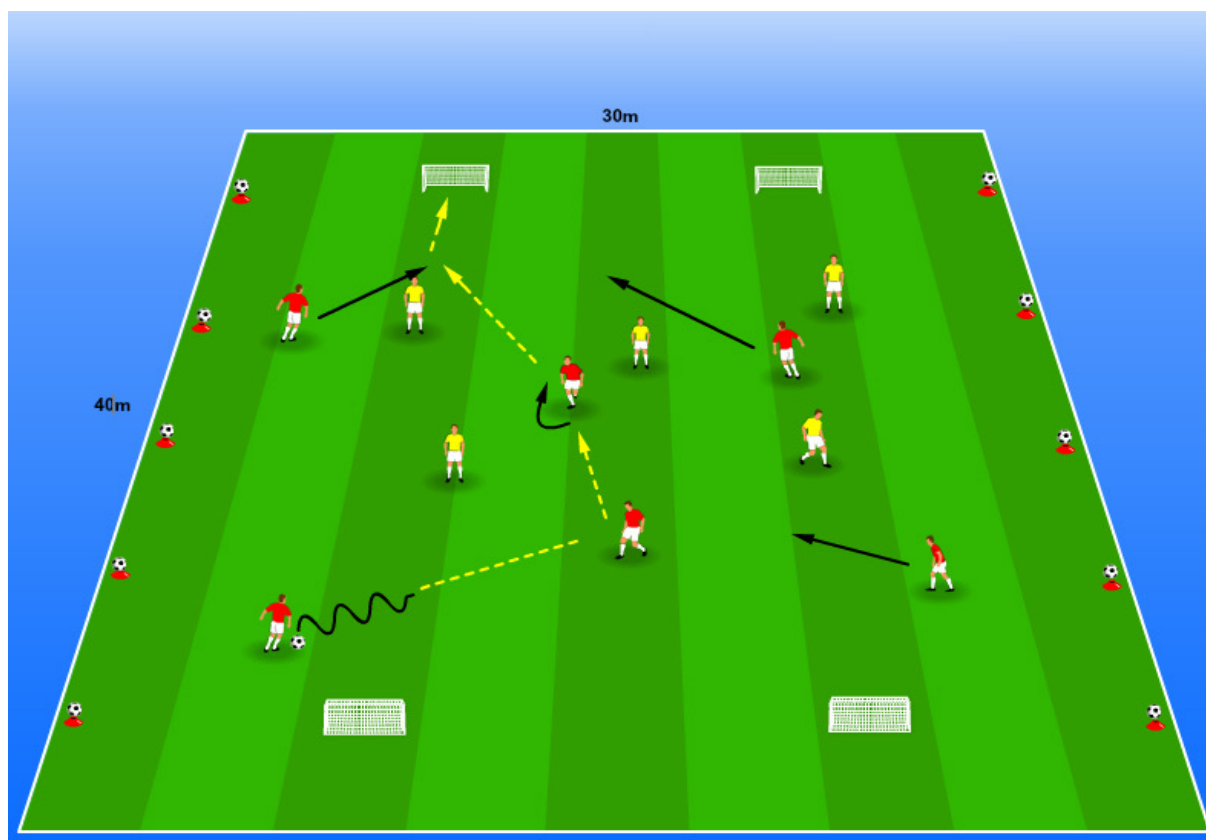
ZAMERANIE: 1vs1

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.



CÍL. Rozvoj kognitivních funkcí (vnímání, myšlení, rozhodování, předvídání, pozornost, reakce). Zdokonalování hry v nevyrovnaném počtu hráčů.

ORGANIZACE. Herní prostor 40x30m. 2 týmy po 5 hráčích. 4 malé branky. Po stranách hřiště míče na metách.

AKCE. Hráči hrají 5v5 (4v4). Pokud míč opustí hrací plochu (střela, nepřesná přihrávka, teč) běží pro míč hráč, který se míče dotknul naposledy. Druhý tým si musí vzít míč v blízkosti místa úniku míče ze hřiště. Hráč běžící pro míč jej musí dopravit na místo, kde míč chybí. Takto lze hrát třeba až do 1v1. Často tak dochází ke hře v nevyrovnaném počtu hráčů.

TIPY PRO TRENÉRA. Rychlé využití přečíslení. Průnikové přihrávky do brejku. Rychlé shluknutí obránců při oslabení.

VARIANTY. 1. Hráč si může vzít libovolný míč po úniku míče ze hřiště. 2. Gól v oslabení je za 3 = budování odvahy hrát i v podčíslení.



Přejeme hodně zábavy