



coerver® camps

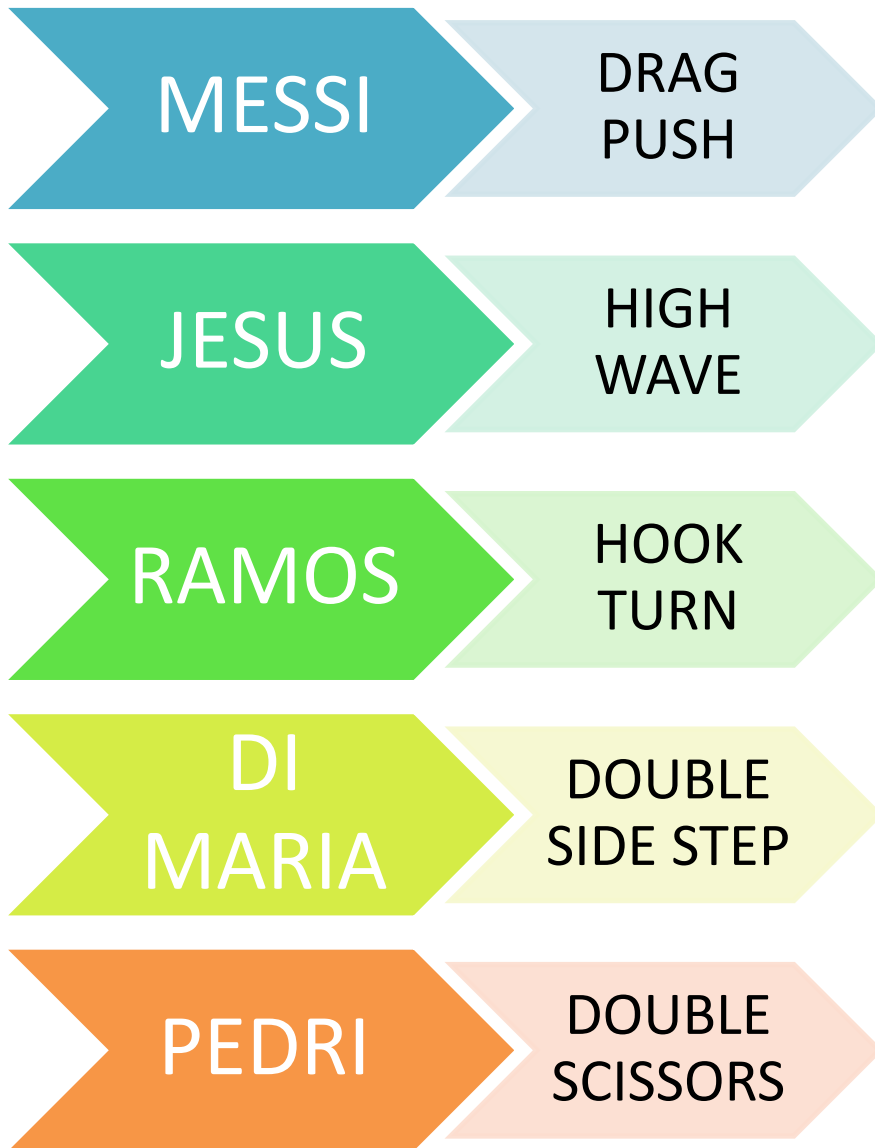
Příručka pro trenéry PERFORMANCE



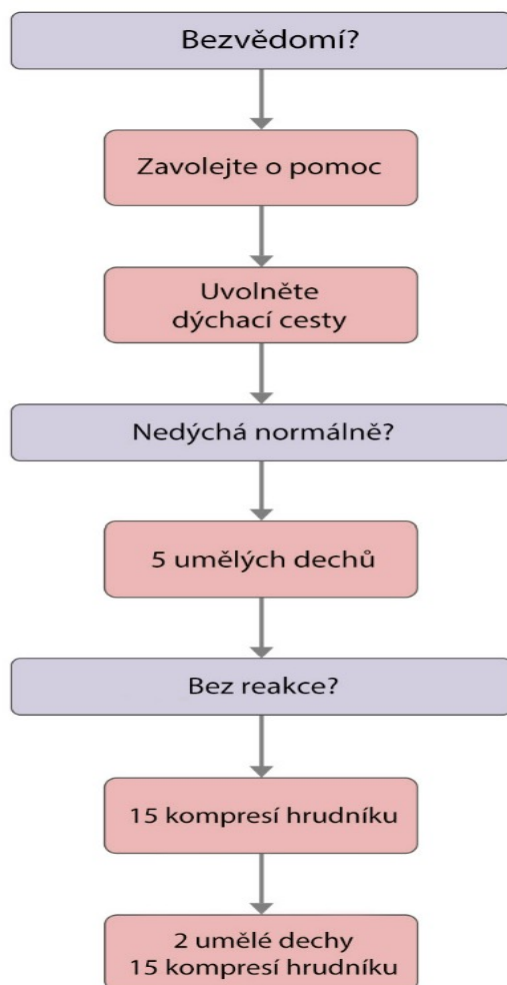
Copyright ©2019. Coerver Coaching. All rights reserved.

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 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/

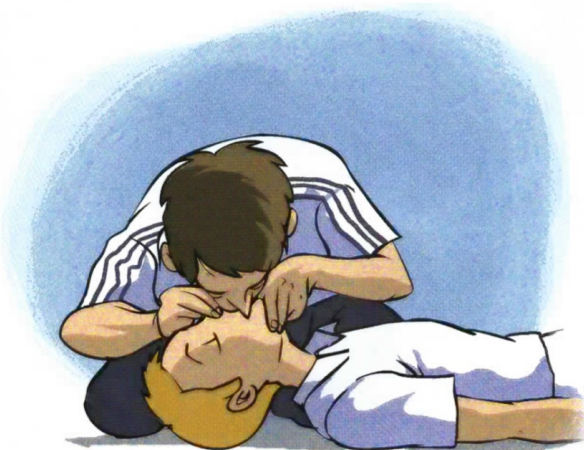
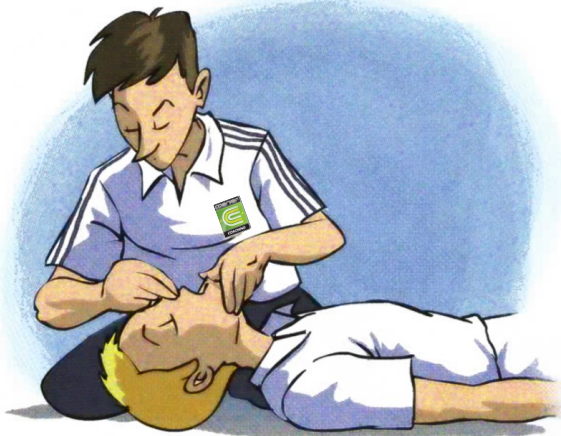
Masáž srdce u dětí nad 1 rok života.

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

DRAG PUSH

<https://youtu.be/T3l2nLx4ON0>

HIGH WAVE

<https://youtu.be/R93ayp-b3EQ>

HOOK TURN

<https://youtu.be/pcY84Yy6JmQ>

DOUBLE SIDE STEP

<https://youtu.be/5nOyPtj53z4>

DOUBLE SCCISSORS

<https://youtu.be/hVfWafjfuug>

BALL MASTERY

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



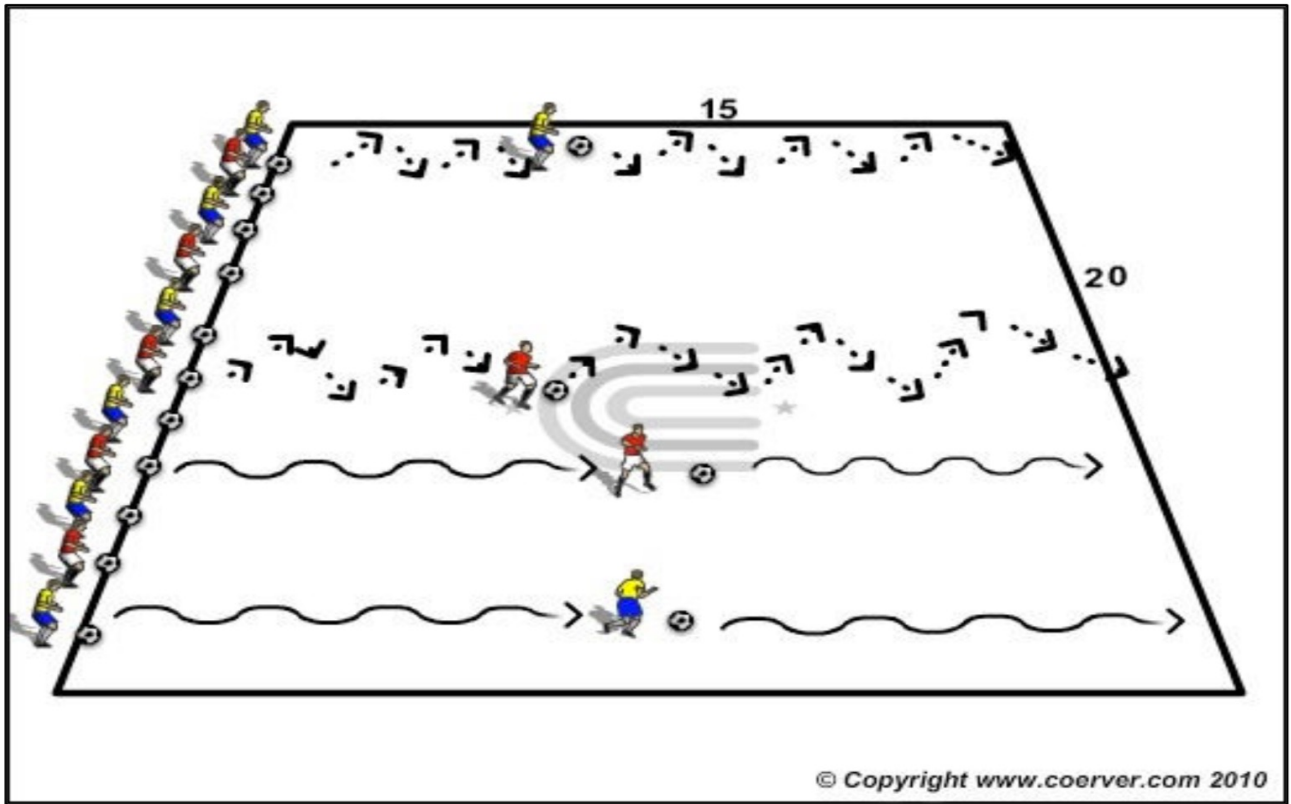
COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – DRAG PUSH I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – BM 35, 22 a Drag Push



ORGANIZÁCIA. 15m vzdialenosť od kúzelov, hráči stoja na línii.

Na signál trénera (maximálne 4 hráči naraz), hráči štartujú a vedú loptu na koniec územia. Počas úseku vykonávajú BALL MASTERY 35, 22 a DRAG PUSH. Hráči nacvičujú aj pravú aj ľavú nohu. Tréner má v ruke kúžele dvoch farieb. Ak ukáže žltý kúžel hráč zastaví loptu pravou nohou, ak ukáže červený tak ľavou nohou.

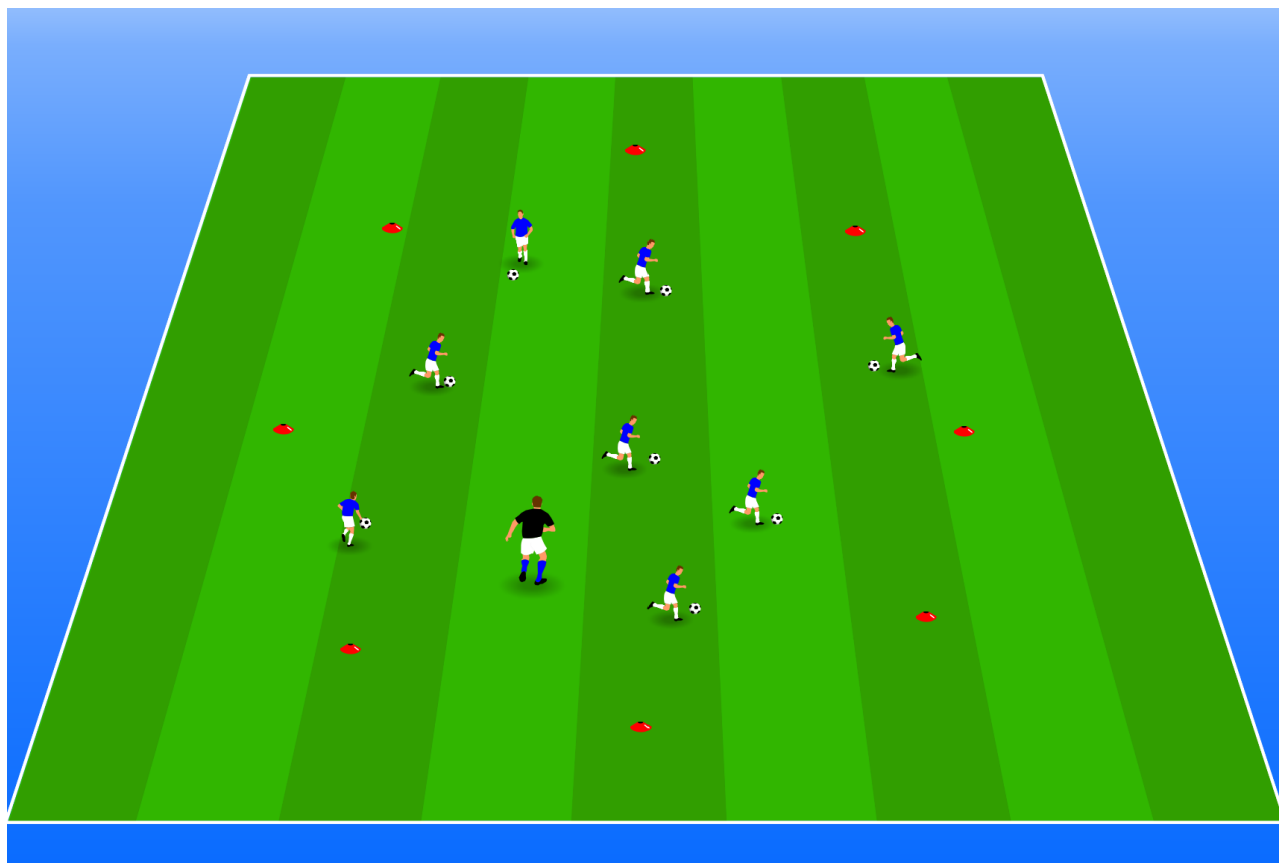
VARIANT. A, Hráči idú oproti sebe z oboch strán naraz. **B,** Hráči vo štvorici sa snažia o synchronizáciu. **C,** Súťaž, kto bude prvý na druhej strane. Hráči na červený kúžel zastavujú, kto sa pohne vtedy keď tréner ukáže červenú farbu, musí sa vrátiť na začiatok. Ak ukáže zelenú môže pokračovať.

COACH'S TIPS. Sledujte správne prevedenie techniky.

PLAYER TIPS. Koncentrujte sa len na seba a nesnaž sa ísť čo najrýchlejšie.

DRILL

TOPIC – DRAG PUSH



CIEĽ: Učení kličky Drag push.

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

AKCIA: Hráči zkouší DRAG PUSH. Ze stoje – důraz na posloupnost „klamavý pohyb=poskok stranou oběma nohama – vyvedení míče šikmo dopředu na druhou stranu.

VARIANTA:

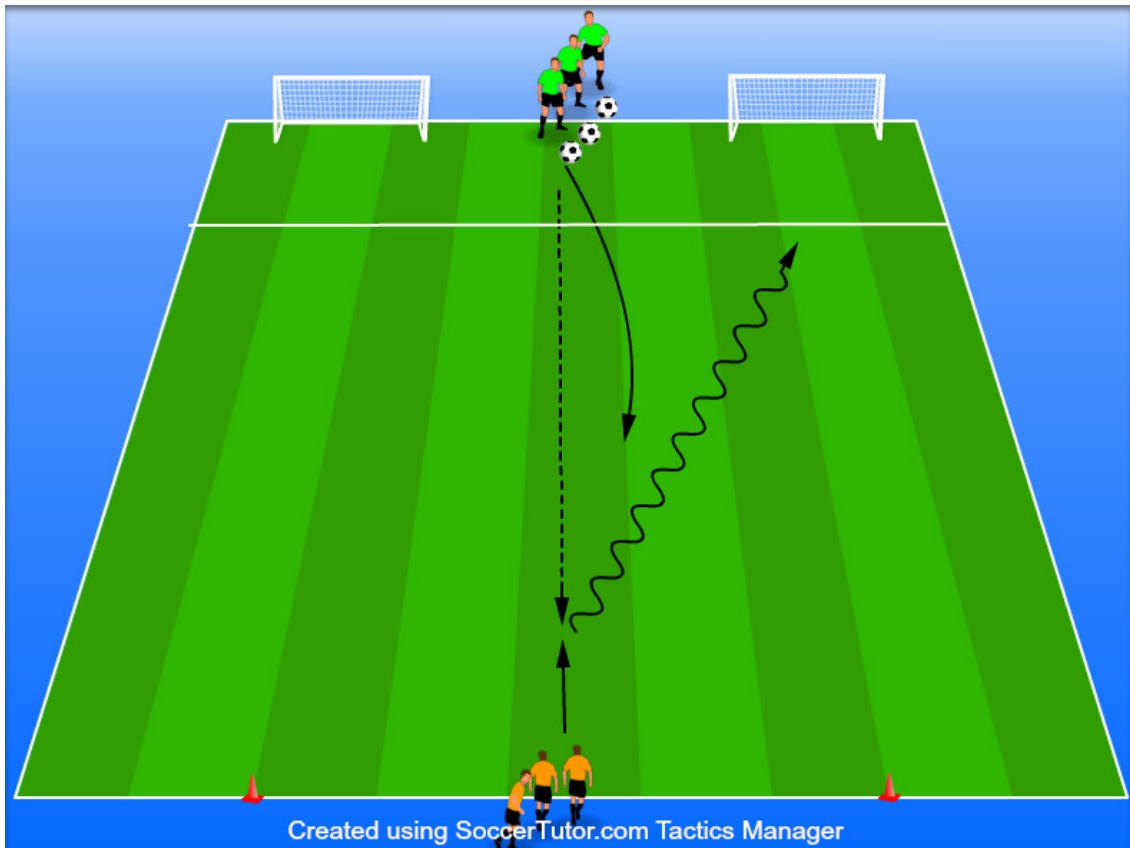
1. Provádění kličky pouze slabší nohou.
2. Hráči ve dvojicích. Jeden z hráčů je pasivním obráncem pro toho druhého.

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

TIPY PRE HRÁČOV: Toto není klička v rychlosti. Nespěchej, soustřeď se na dostatečný klamavý pohyb a dostatečné předkopnutí míče dopředu, které tě nutí zrychlit.

MOVES 1v1

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMERANIE. Obchádzanie súpera kľučkou DRAG PUSH

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy oproti sebe vzdialené na 20 m. Hráči s loptou sú obráncovia a hráči bez lopty sú útočníci.

AKCIA – Hráči sú vo “futbalovom postoji” a na signál trénera obránca prihráva útočníkovi. Ten loptu preberá a s ňou sa obíšť súpera kľučkou DRAG PUSH doľava alebo doprava. Ak získá loptu obránca snaží sa ju prihrať trénerovi a má bod.

COACHES TIP. Hrajte ako súťaž dvoch teamov alebo ako kráľa strelcov. Gól po kľučke slabšou nohou môže platiť za 3 body.

PLAYER TIP. Hráči musia ísť robiť kľučku dostatočne skoro, musia si dať dlhý dotyk a zrýchliť.

SSG 2v2, 3v3 a 4V4

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. ihrisko vo veľkosti 20 x 20 m, v ktorom sú dve bránky a dve bránky na prevedenie. Hrá sa 2V2.

AKCIA. Hra 2v2, úlohou hráčov je vytvoriť si priestor na skórovanie pomocou kľučky DRAG PUSH. Do bránok s kúželou sa hrá prevedením, do bránok platí gól normálne. Ak chce dať team gól musí si nabiť kľučkou DRAG PUSH.

COACH'S TIPS. Myslite na to, že v tomto cvičení sa snažíme hlavne rozvíjať hru 1v1 alebo 1v2 a nie kombinačnú schopnosť.

PLAYER TIPS. Tvojou prvou myšlienkou by malo byť obísť hráča a skórovať.



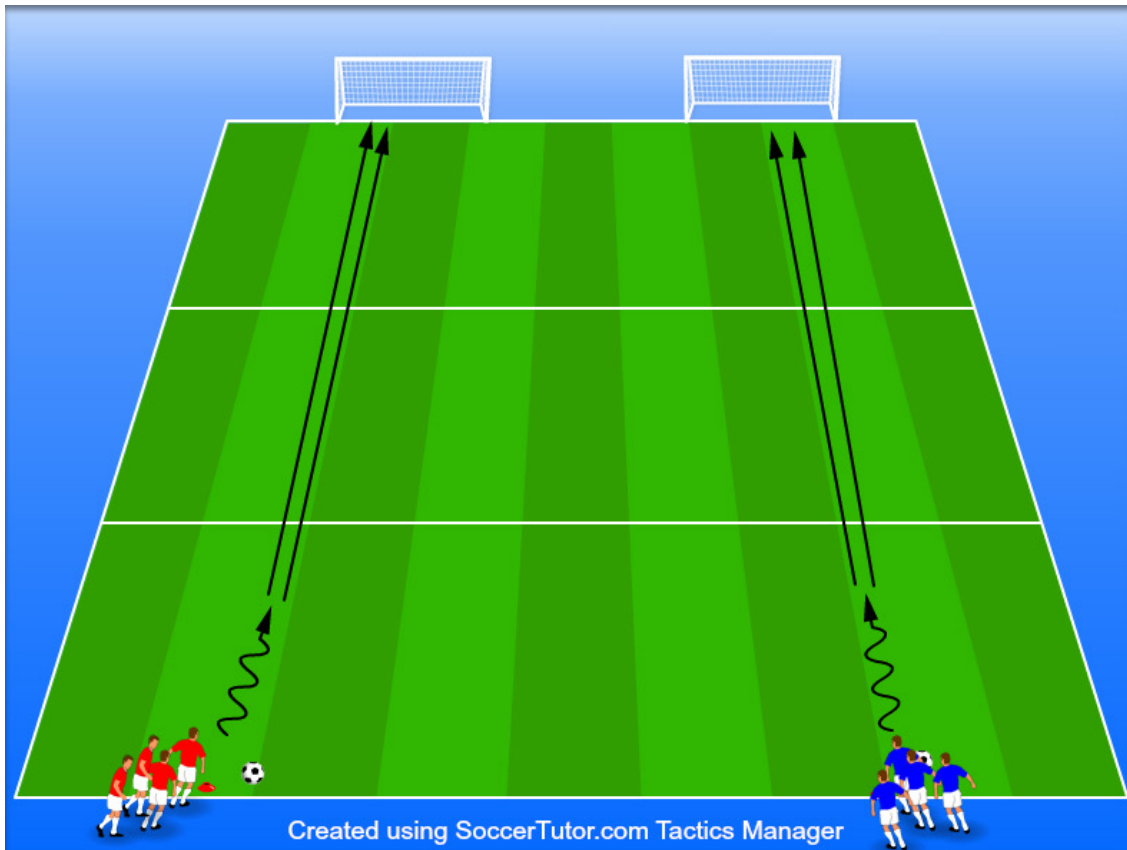
COERVER® COACHING MESSI

TOPIC – DRAG PUSH II. TRÉNINK



FUN GAMES

TOPIC – THE DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. Bránky sú od hráčov vzdialené na 20 m, dva zástupy a dve bránky. Súťaž.

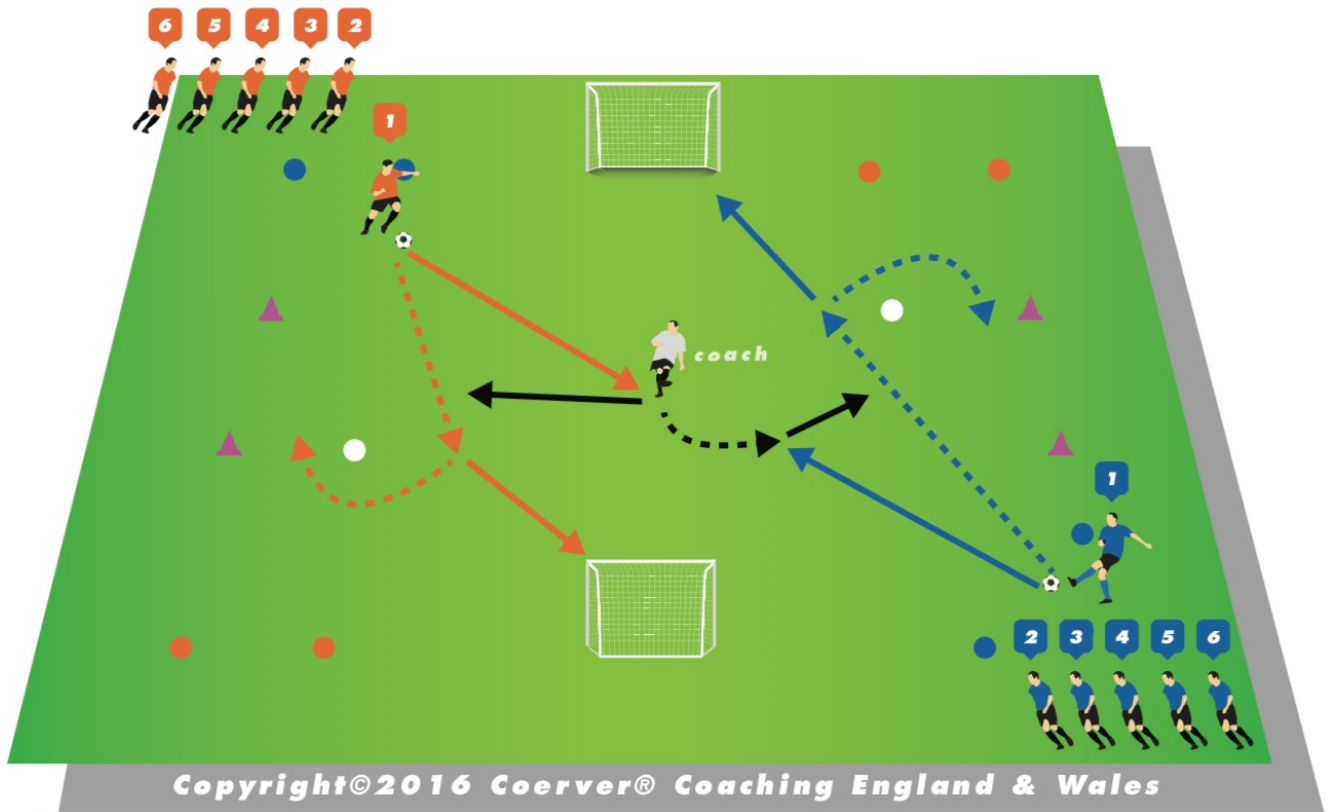
AKCIA. Dve družstvá hrajú proti sebe súťaž. Cieľom hry je streliť 12 gólov, kto ich strelí prvý vyhráva. Každé družstvo má len jednu loptu. Hráč má právo vystreliť, len vtedy ak spraví dobre DRAG PUSH. AK hráč nedá gól musí loptu doraziť do brány. Akcia každého hráča končí gólom (ak keď prvým pokusom netrafil bránu).

COACH'S TIPS. Sledujte správne prevedenie hráčov. Sledujte, či hráči dobiehajú na odrazenú loptu.

PLAYER TIPS. Koncentrujte sa na vykonanie kľučky a pri streľbe zdvihni hlavu.

FUN EXERCISES

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA.

Vytvoríme ihrisko 25/30 x 20 m. Oproti sebe sú dve bránky a diagonálne oproti sebe sú dva zástupy hráčov. Fialové kúžele znamenajú priestor odkiaľ môžu hráči zakončiť. Pozícia trénera je v strede ihriska. Hrajte ako kráľ strelcov alebo dve družstvá proti sebe.

AKCIA.

Hráč v modrom vykonáva Drag PUSH a prihráva trénerovi loptu, tréner mu ju vracia prvým dotykom naspäť. Hráč preberá loptu do zóny zakončenia a strieľa. Po streľbe obieha biely kúžľ a stáva sa obrancom. Po zakončení štartuje oranžový hráč a situácia sa opakuje. Hrajte na obe strany. Môžete pridať veľké brány a brankárov. Môžete vymeniť trénera za spoluhráča, ktorý bol predtým v akcii.

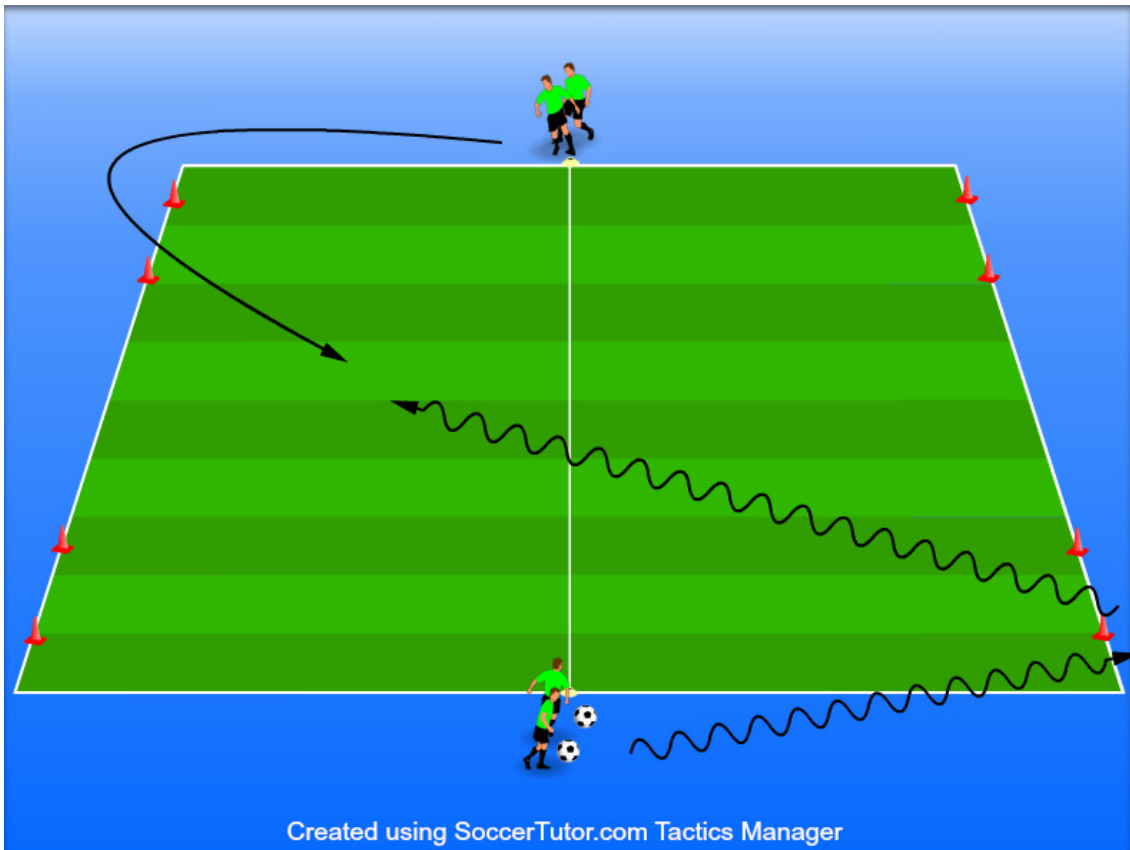
VARIANTA.

A, Hrajte 2v2

B, Dajte bližšie alebo úplne odstráňte bielu značku.

MOVES 1v1

TOPIC – THE DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. Jeden zástup hráčov má loptu. Na jednej strane sú bránky na prevedenie s kúželov a bránka a takisto aj na druhej strane.

AKCIA. Hra 1vs1, Hráč sám štartuje a snaží sa prekonať súpera na opačnej strane, čo možno najrýchlejšie. Využíva pri tom rôzne spôsoby obchádzania alebo TOPIC – THE DRAG PUSH, ktorý ak bol prevedený úspešne, môže byť hodnotený za 3 body. Hráč si sám môže vybrať na ktorú stranu pôjde, podľa toho zrkadlovo reaguje obránca. /točiaci hráč musí obehnúť s loptou prvú bránku. Gól cez bránku na prevedenie je za dva body.

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.

SSG 2v2/ 4v4

TOPIC – THE DRAG PUSH



ORGANIZÁCIA. ihrisko vo veľkosti 30 x 20 m, ihrisko je rozdelené na 3 zóny (stredná zóna je najväčšia). Hrá sa 2V2 počas maximálne 2 minúty, potom hráčov striedame.

AKCIA. Hra 2v2, úlohou hráčov je lopty previesť do útočnej zóny a streliť gól. Lopta do útočnej zóny nesmie prejsť prihrávkou. Ak sa podarí hráčovi prejsť do útočnej zóny kľučkou DRAG PUSH môže zakončiť.

COACH'S TIPS. Myslite na to, že v tomto cvičení sa snažíme hlavne rozvíjať hru 1v1 alebo 1v2 a nie kombinačnú schopnosť. Hrajte 4v4.

PLAYER TIPS. Tvojou prvou myšlienkou by malo byť obísť hráča.

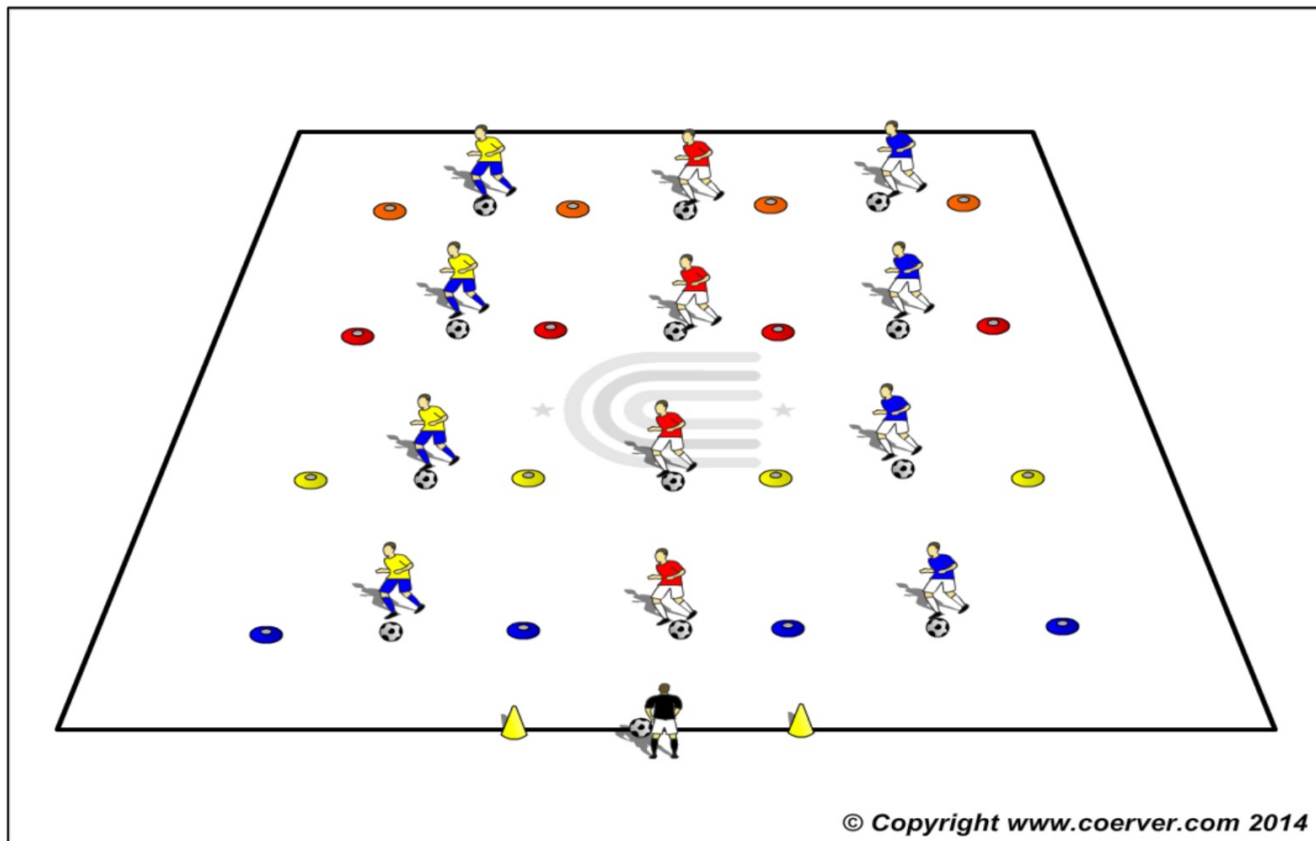


COERVER® COACHING JESUS

TOPIC – HIGH WAVE I. TRÉNINK



BALL MASTERY (TOPIC – BM 47, 48)



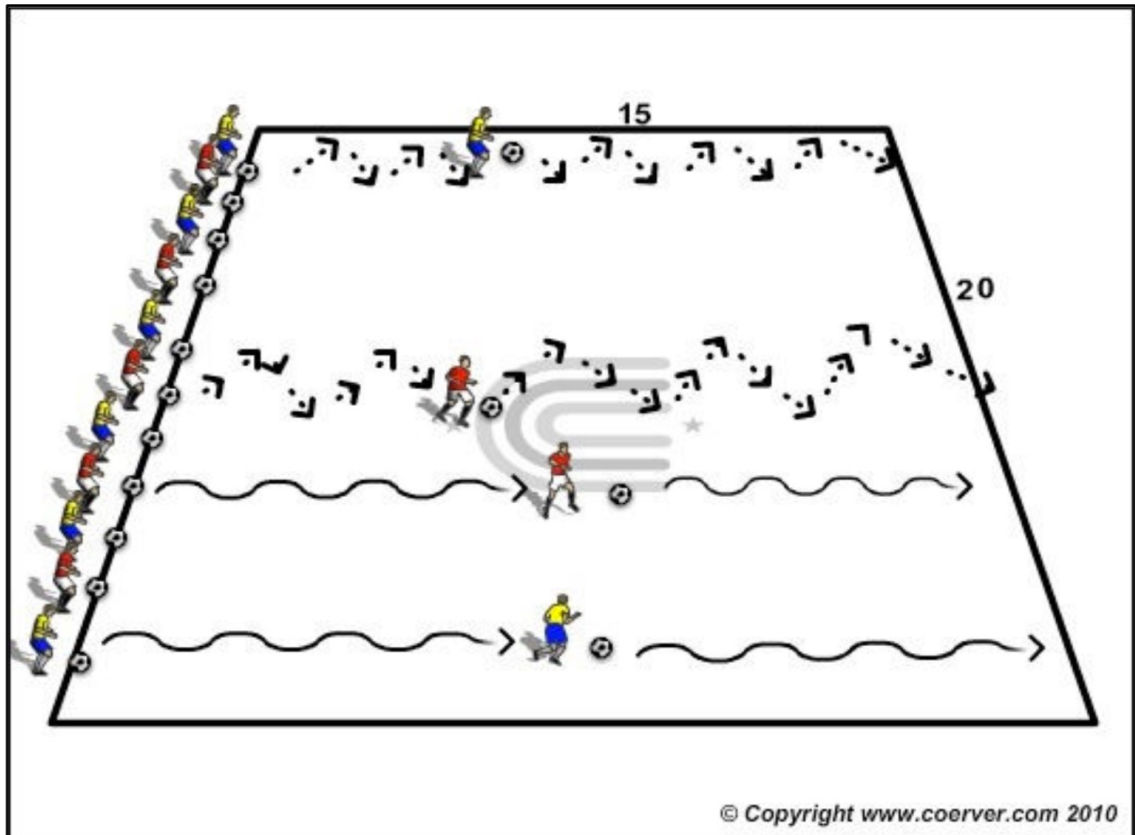
ZAMERANIE: Ovládanie lopty.

ORGANIZÁCIA. Malé štvorce vo veľkosti 2x2 m pre dva zástupy vedľa seba (t.j 4 štvorce pre jeden team).

AKCIA. Tréner demonštruje ukážku BM a hráči ju opakujú. Hrajte ako súťaž. Ak hráš praví 4 pokusy správne, necháva loptu na tom istom mieste a posúva sa o jedno miesto dopredu. Hráč, ktorý je prvý beží dozadu. Vyhráva družstvo, ktoré sa prvé vráti do pôvodného poradia.

COACH'S TIP. Dbajte na kvalitné prevedenie všetkých hráčov.

DRILL (TOPIC – HIGH WAVE)



ZAMERANIE. Učenie kľučky v pohybe.

ORGANIZÁCIA. Štvorec veľkosti 20 x 20 m. Hráči sú na jednej línii. Hráči sú očíslovaní číslami 1-20.

AKCIA – Na povel trénera štartuje 1 skupina resp. 2 skupina, hrajte vždy ako súťaž !!! Súťaž spočíva v súťaži skupiny hráčov medzi sebou. Hráč, ktorý predvádza najlepšie kľučku získava bod. Kto ich nazbiera najviac na pravej nohe a kto na ľavej nohe.

KĽUČKY.

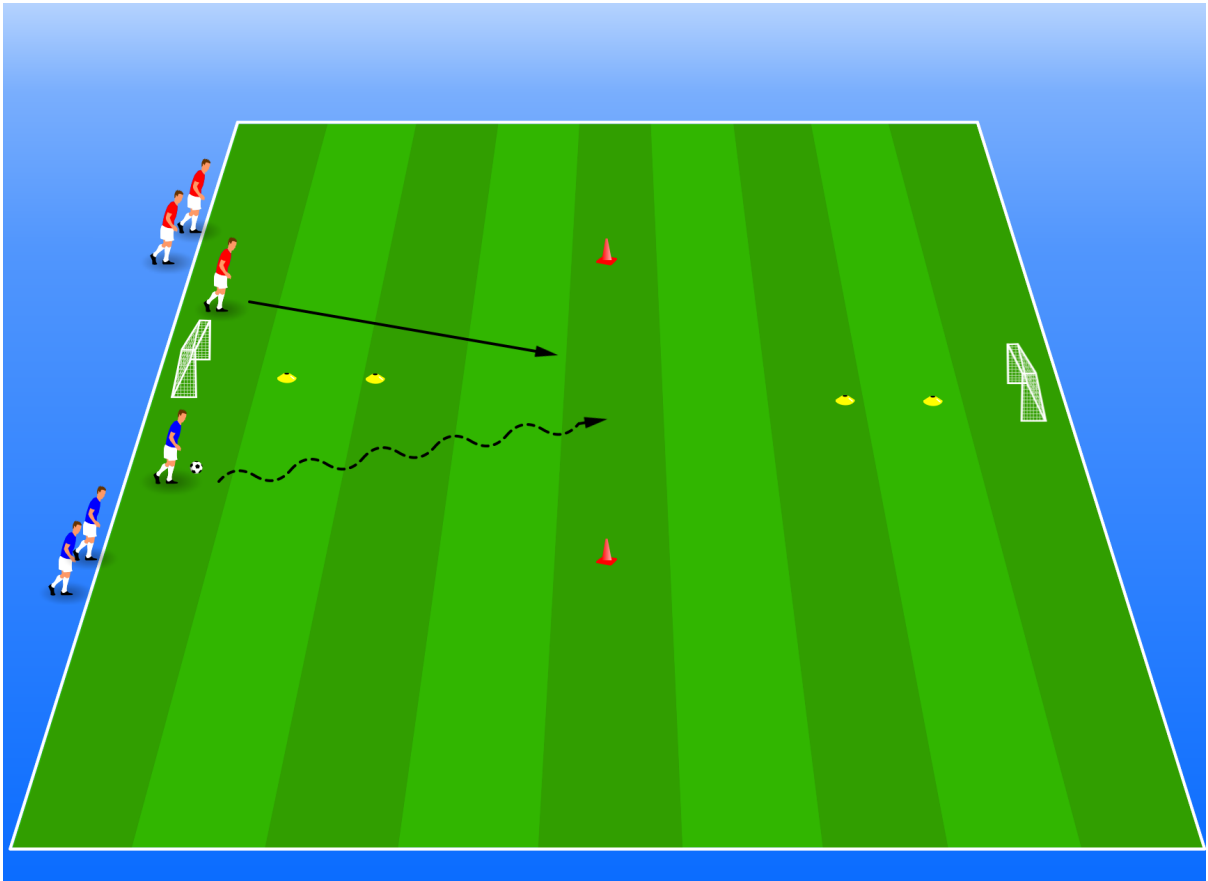
Kľučky učíme na ľavú a pravú stranu. Snažíme sa učiť TOPIC do dokonalosti.

COACHES TIP. Začnite pomaly a postupne zrýchľujte intenzitu. Odmeňte hráčov pochvalou.

PLAYER TIP. Hráči musia ísť takou rýchlosťou, aby technika prevedenia kľučky mala dostatočnú kvalitu.

MOVES 1v1

TOPIC – HIGH WAVE



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.

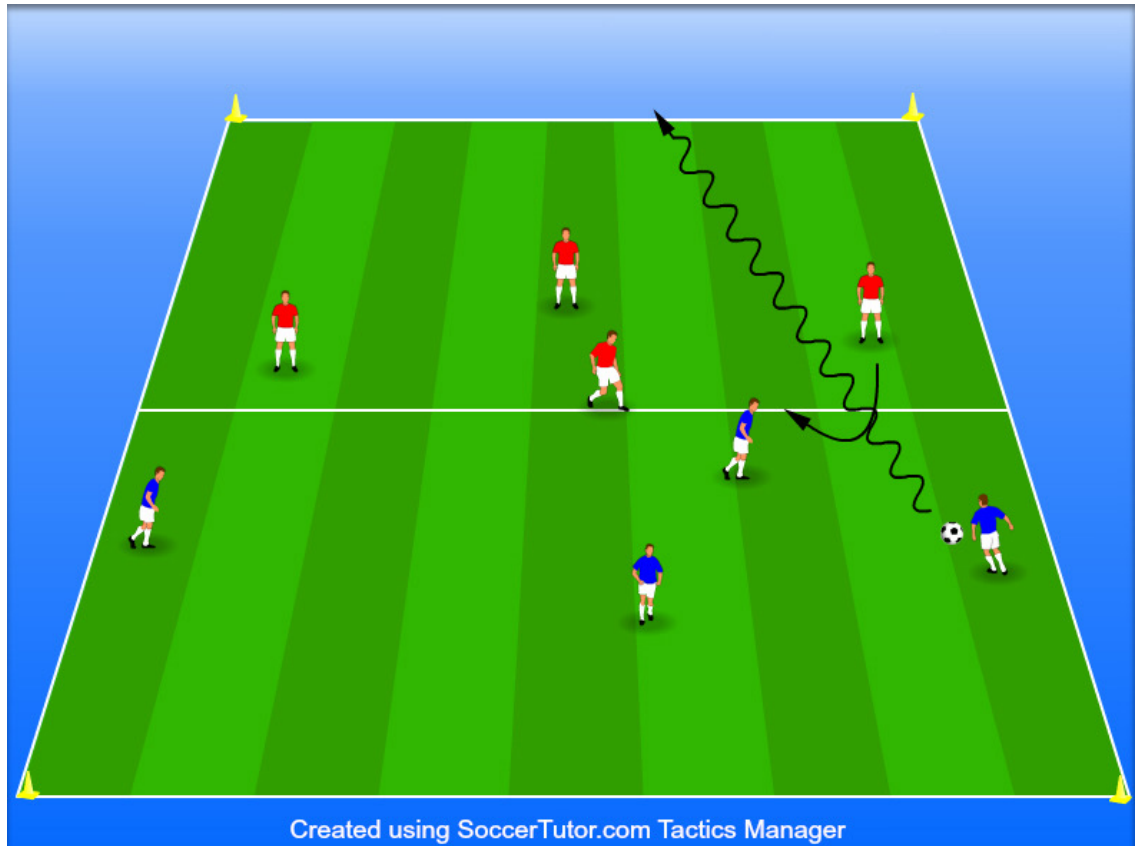
AKCIA. Útočník s míčem se snaží zakončit do protilehlé branky, jakmile se dostane přes půlku hřiště, zakončit může i do branky od které začíná svoji akci. Útočník musí proběhnout žlutou brankou než zakončí. Obránce reaguje na pohyb útočníka, snaží se získat míč a zakončit stejným způsobem. Klička **HIGH WAY** 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 4V4

TOPIC – HIGH WAVE



ZAMERANIE: Hra 4vs4, rozhodovanie, spolupráca

ORGANIZÁCIA: Hrací priestor 20x20m

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

TIPY PRE TRÉNEROV: Sleduj využívanie priestoru a spoluprácu hráčov.

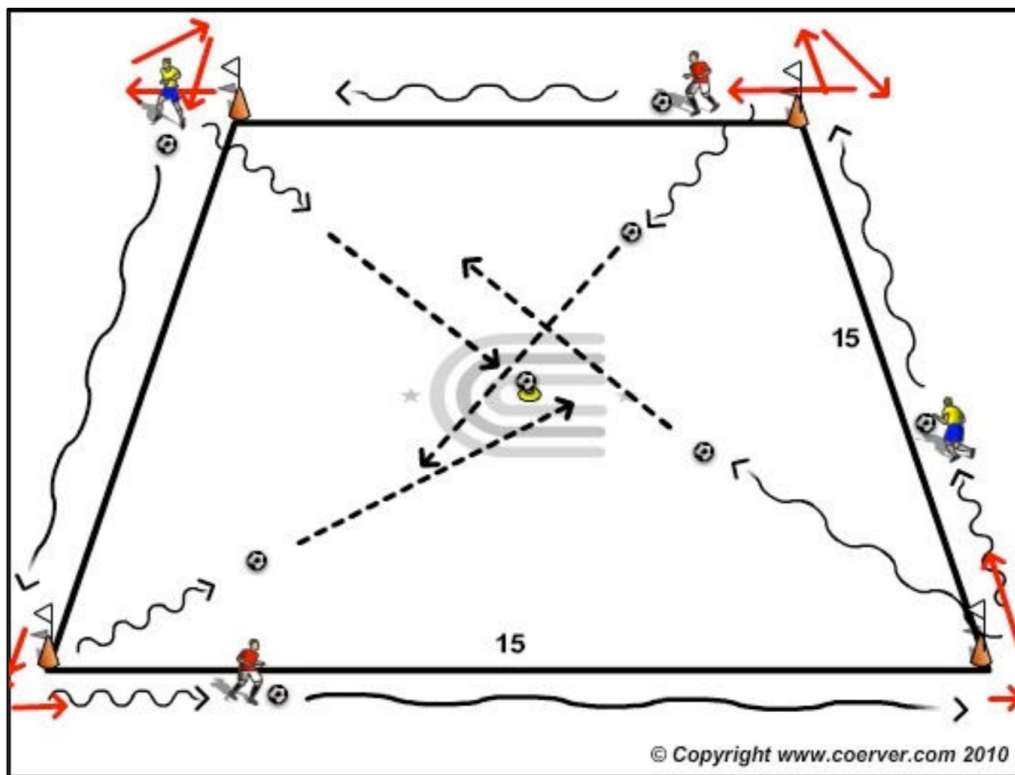


COERVER® COACHING JESUS

TOPIC – HIGH WAVE II. TRÉNINK



FUN GAMES (TOPIC – HIGH WAVE)



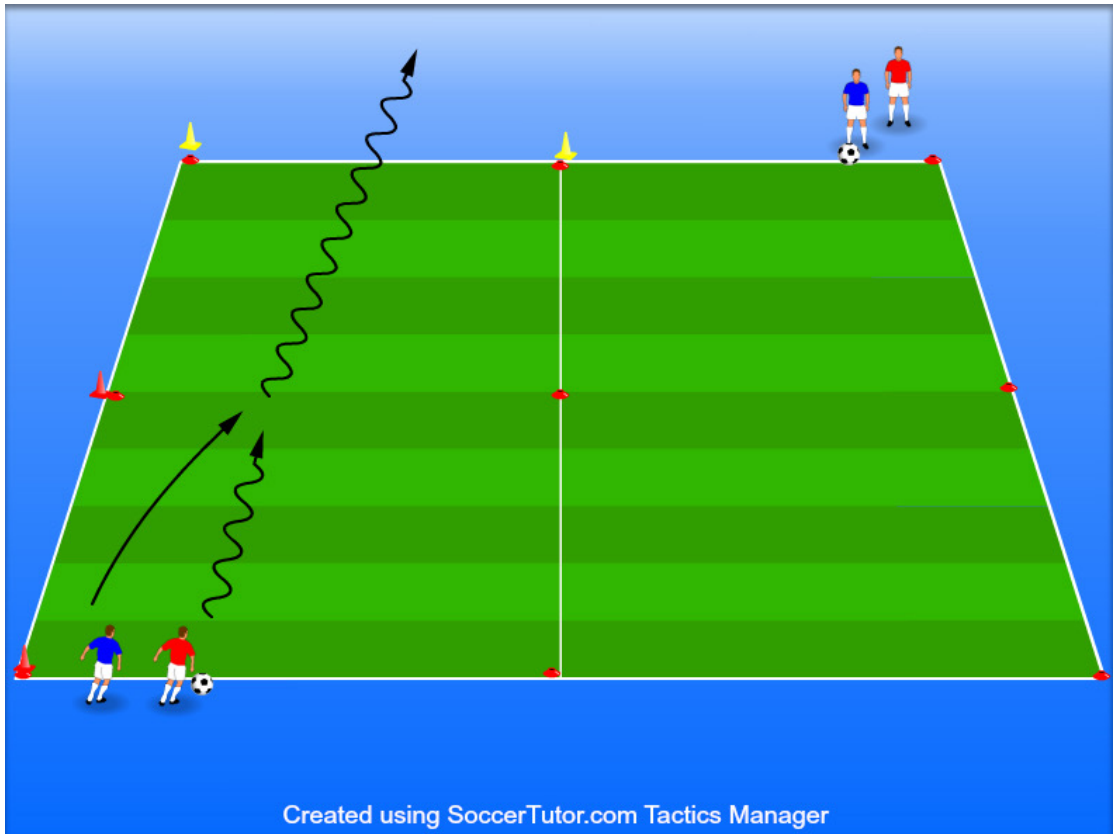
ORGANIZÁCIA. Hráč s loptou v každom rohu 15m štvorca. Lopta alebo veľký kúžol v strede štvorca.

PREVEDENIE. Na signál každý hráč dribluje a v strede každej strany štvorca vykoná HIGH WAVE, keď sa hráč vráti na svoje pôvodné miesto zakončuje.

VARIANTA. 1. Pridajte viac kúželov 2. Hrajte kráľa strelcov (kto strelí prvý 10 bodov vyhráva)

COACH TIP. Sledujte ako hráči zakončujú (Mieria na cieľ?)

FUN EXRCISES (TOPIC – HIGH WAVE)



ZAMERANIE. Učenie kľučky v pohybe.

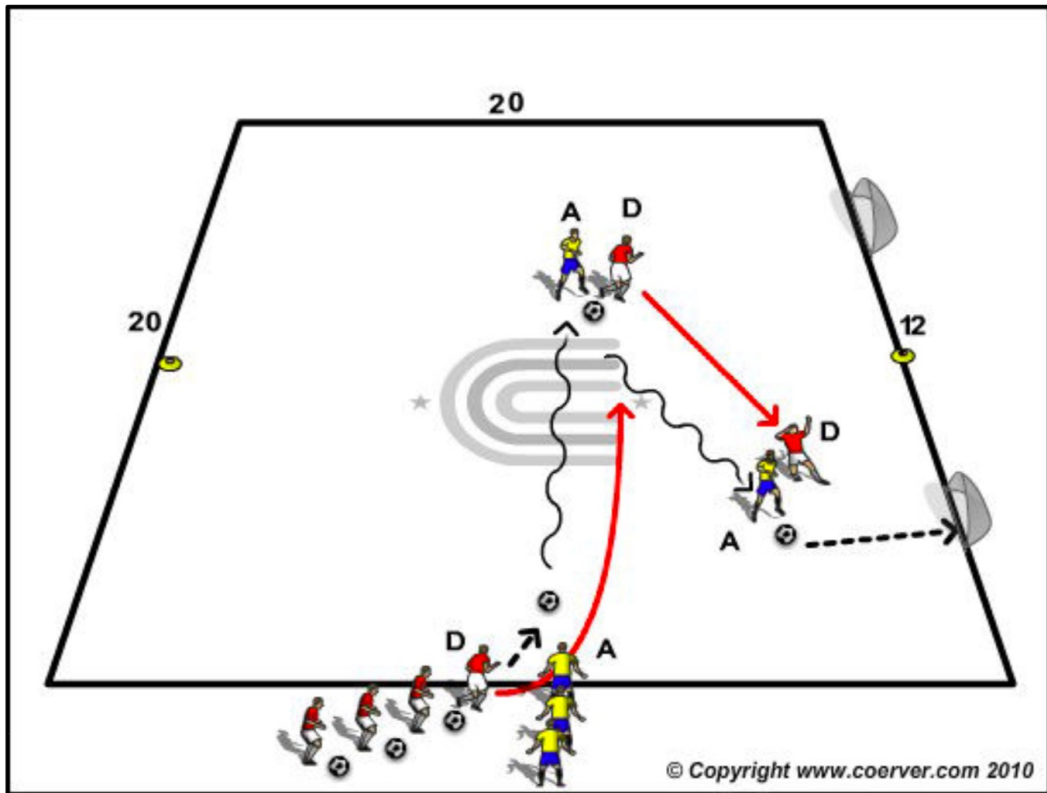
ORGANIZÁCIA. 2 obdĺžniky vo veľkosti 5 x 15 m, 2 bránky z veľkých kúželov (Jedna je z veľkých kúželov červených a jedna je z veľkých kúželov žltých).

AKCIA – Hráči sú vo “futbalovom postoji” a na signál trénera útočník vedie loptu smerom k stredovej čiare. Hráč, ktorý začína ako útočník má možnosti dve ako skóruje: A, Vykoná HIGH WAVE a pokračuje driblingom medzi žlté kúžele alebo vykoná kľučku so zmenou smeru napr. zasekávačku alebo prekračovačku a vráti sa do bránky z červených kúželov. Hrajte viac s pasívnym obráncom.

COACHES TIP. Sledujte ako sa hráči rozhodujú pri výbere kľučky HIGH WAVE resp. zmene smeru.

PLAYER TIP. Všímaj si, kde je postavenie obráncu. Ak ťa predbieha zvol' zmenu smeru. Ak je za tebou spomaľ ho zastavením a vyrazením vpred.

1V1 (TOPIC – HIGH WAVE)



ORGANIZÁCIA. 20x20m, 2 bránky vzdialené 12m od seba. Kúžele vytyčujúce stred ihriska. Červení brániaci hráči sú zaradení vedľa útočníkov,

PREVEDENIE. Červený brániaci hráč prihraje žltému útočníkovi, ten si dáva prvý dotyk a vedie loptu cez stredové kúžele a rozhoduje sa akú kľučku vykoná A, HIGH WAVE alebo so zmenou smeru.

COACH TIP. Dávajte pozor, aby sa Vám hráči nedávali hneď do čelného postavenia. Hráme to tak, aby prvá možnosť v tomto cvičení bola kľučka so zastavením a zrýchlením. Druhá možnosť je zmena smeru so snahou straliť rýchlo gól.

SSG 4V4



CÍL. Rozvoj kognitivních funkcí (vnímání, myšlení, rozhodování, předvídání, pozornost, reakce). Zdokonalování hry v přirozeném herním prostředí.

ORGANIZACE. Herní prostor 40x20m. V prostřední zóně 2v2, 1 míč. V krajních zónách vždy 1 hráč od každé barvy dresu s míčem (viz obrázek).

AKCE. Hráči v prostřední zóně kombinují 2v2. Po 3 souvislých přihrávkách může hráč s míčem přeběhnout do krajní zóny. Současně se jeho spoluhráč s krajní zóny přesouvá s míčem do střední zóny, kde pokračuje hra 2v2. Hráči se snaží co nejčastěji o přechod mezi zónami. Hráči v krajních zónách se navzájem nebrání.

TIPY PRO TRENÉRA. Všímej si řešení krajních hráčů, když vstupují do střední zóny. Otevření postavení hráčů kombinujících ve střední zóně. Pohyb hráče bez míče ve střední zóně.

VARIANTY. 1. Hráči v krajních zónách nemají míč a výměna hráčů je přihrávkou do krajní zóny (zde se hráči mohou mezi sebou bránit). **2.** Přidej bránu cca 20m za jednu krajní zónu a jakmile hráči ve střední zóně mají 3 přihrávky, mohou jít do zakončení s hráči v krajní zóně blíže brance (Vybízej k dlouhým, průnikovým přihrávkám na hráče v krajní zóně).



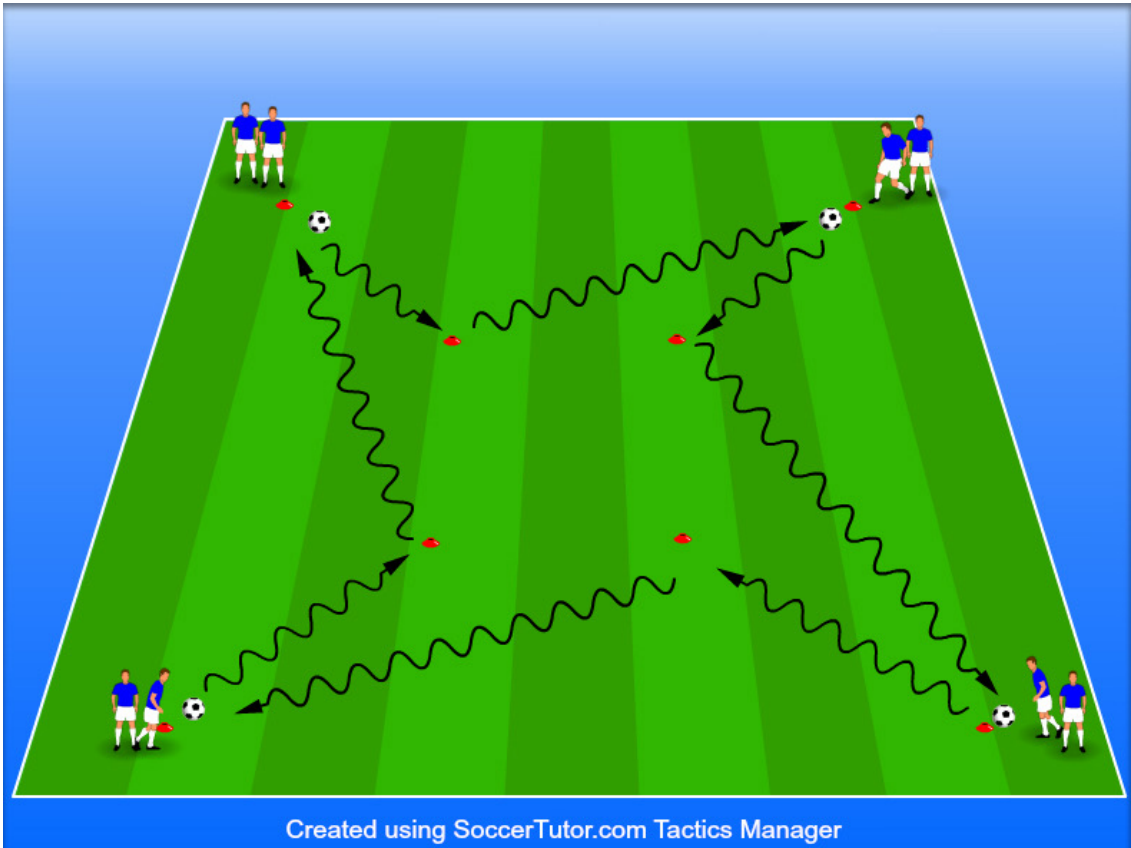
COERVER® COACHING RAMOS

TOPIC – HOOK TURN I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – 84, 8



ORGANIZÁCIA. Veľký štvorec 20 x 20 m, na rohoch veľkého štvorca stoja dvaja hráči a malý štvorec vo veľkosti 3 x 3 m.

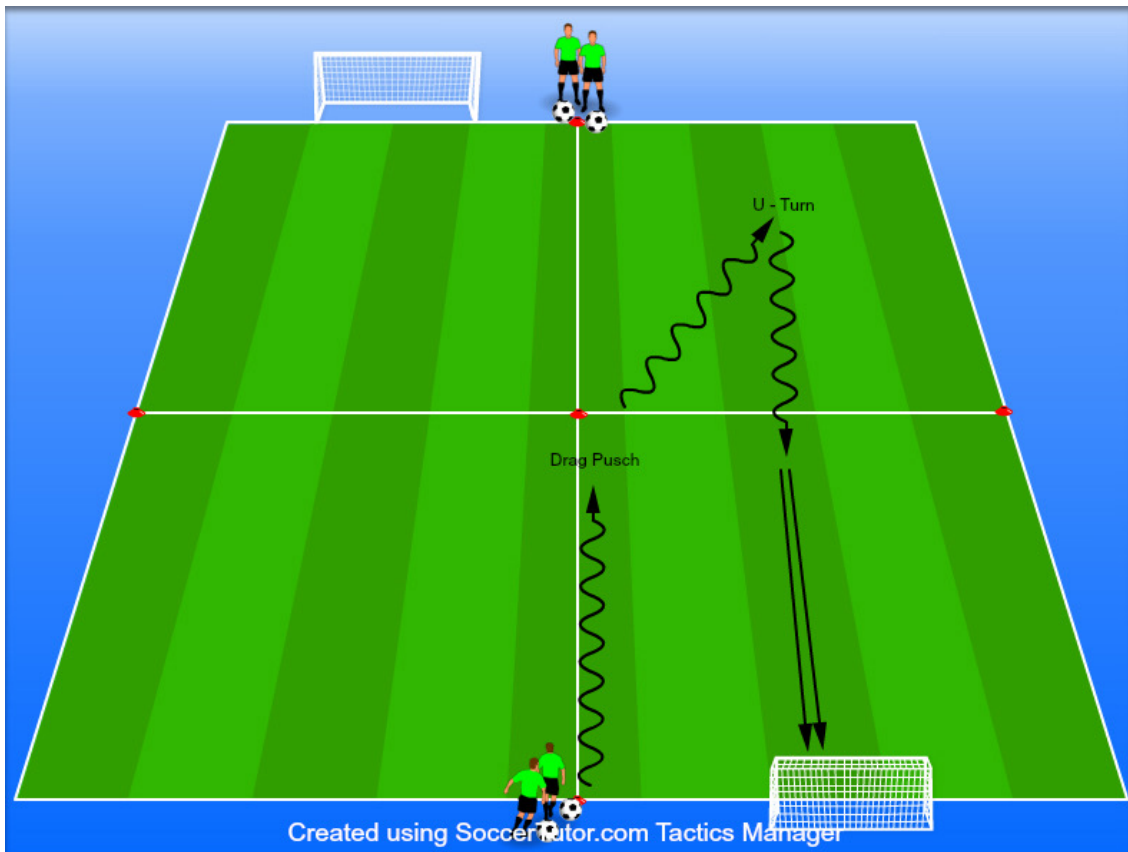
AKCIA. Hráči sú vypustení na signál trénera. Po signály vykonávajú Ball Mastery 84 a 8. Na kúželi aplikujú kľučku HOOK TURN. Prvá varianta je do prava a potom druhá varianta je do ľava.

COACH'S TIPS. Zamerajte sa na správnu techniku prevedenia.

PLAYER TIPS. Snaž sa čo najviac pracovať správne v členkovom kĺbe. Nezabudni zrýchliť po kľučke.

DRILL

TOPIC – HOOK TURN



ZAMERANIE. Učenie kľučky v pohybe.

ORGANIZÁCIA. Kúžel v strede je vzdialený na 8-10 m. Dve družstvá sú v zástupe s loptou oproti sebe.

AKCIA – Hráči sú vo “futbalovom postoji” a na signál trénera vedú loptu medzi kúžele, kde sa snažia praktizovať náš TOPIC – HOOK TURN. Po kľučke je zrýchlenie 2-3 smerom na bránu a následne zakončujú do brány. Obaja hráči štartujú súbežne. Kto to kvalitne prevedie a strelí gól vyhráva.

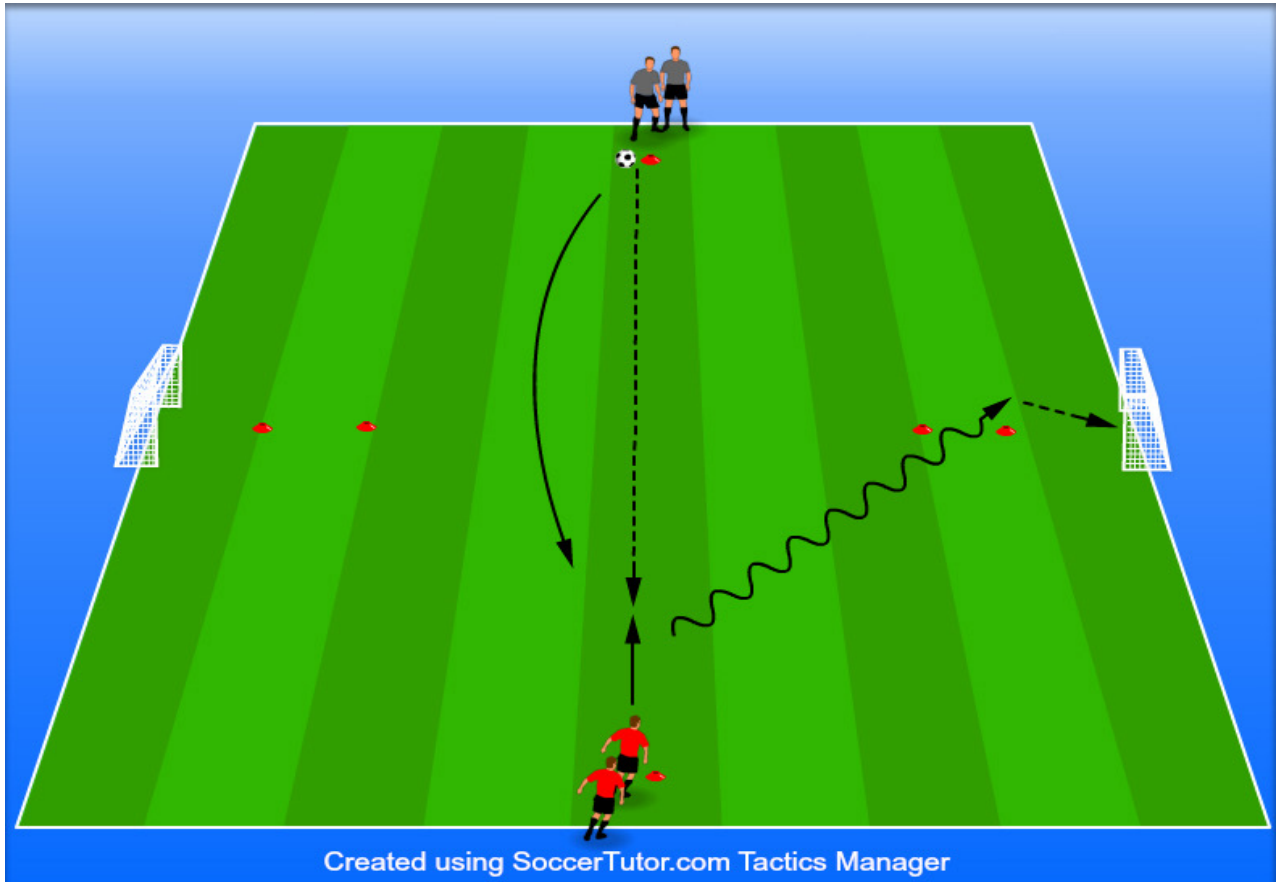
KĽUČKY.

Kľučky učíme na ľavú a pravú stranu. Snažíme sa učiť TOPIC do dokonalosti.

COACHES TIP. Začnite pomaly a postupne zrýchľujte intenzitu. Odmeňte hráčov pochvalou.

PLAYER TIP. Hráči musia ísť takou rýchlosťou, aby technika prevedenia kľučky mala dostatočnú kvalitu.

1V1 TPOIC – HOOK TURN



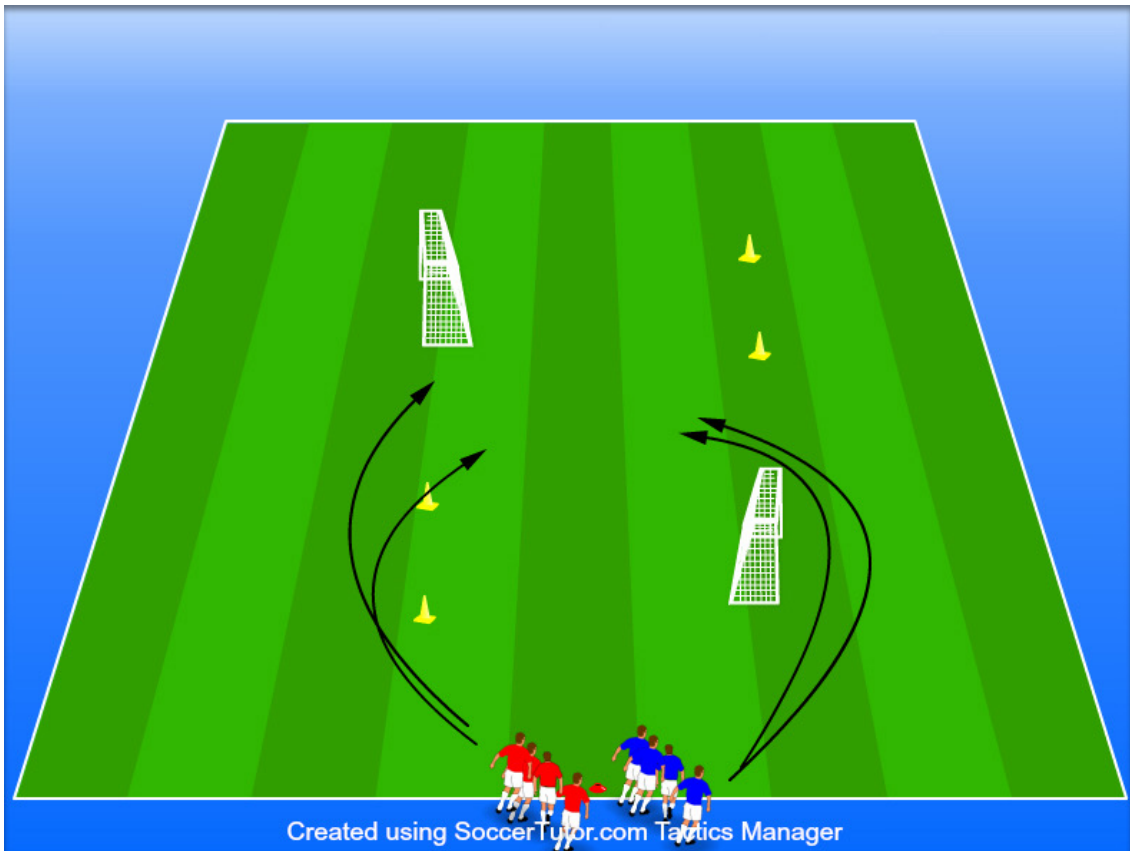
CIEL. Zdokonaľovanie obchádzania súpera v bočnom postavení a zakončenie

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy proti sebe vo vzdialenosti 5 m. Šírka ihriska 20 m s dvoma brámkami s malými kúželmi pred nimi.

AKCIA. Hra začína prihrávkou šedého hráča na červeného hráča. Cieľom útočníka je si dať prvý dotyk do strany a pomocou HOOK TURN alebo HIGH WAVE oklamať súpera.

COACH'S TIP. Hráči nevyužívajú klamanie telom pred prijatím prihrávky.

VARIANTY. Pridajte zónu zakončenia



ORGANIZÁCIA. IHRISKO, 30 x 20 m, družstvá v počte 2v2, 3v3 alebo 4v4 (môžete využiť aj neutrálneho hráča). Každý tím má dve bránky.

AKCIA. Voľná hra na 4 bránky. Gó na žlté bránky platí len prevedným a platí za dva body.

COACH'S TIPS. Sledujte či hráči využívajú útočné dotyky, či využívajú hru 1V1 a ako sa rozhodujú.

PLAYER TIPS. Snaž sa mysliet útočne a hrať útočne.



COERVER® COACHING RAMOS

TOPIC – HOOK TURN II. TRÉNINK





CIEL. Rýchlosť s loptou, streľba

ORGANIZÁCIA. Branky od seba sú vzdialené 10m. 2 zástupy v strede ihriska štartujú z jednej strany (môžu byť aj na opačnej strane – odporúčame!!!). Každý zástup má len jednu loptu.

AKCIA. Oba hráči štartujú a obiehajú vedením lopty bránku a zakončujú do bránky. Gól platí len vnutrajškom a akcia musí skončiť gólom. (Ak hráč gól nedá, ide pre loptu a musí streliť gól a až potom prihráva ďalšiemu spoluhráčovi). Vyhráva team ktorý strelí prvý 12 gólov.

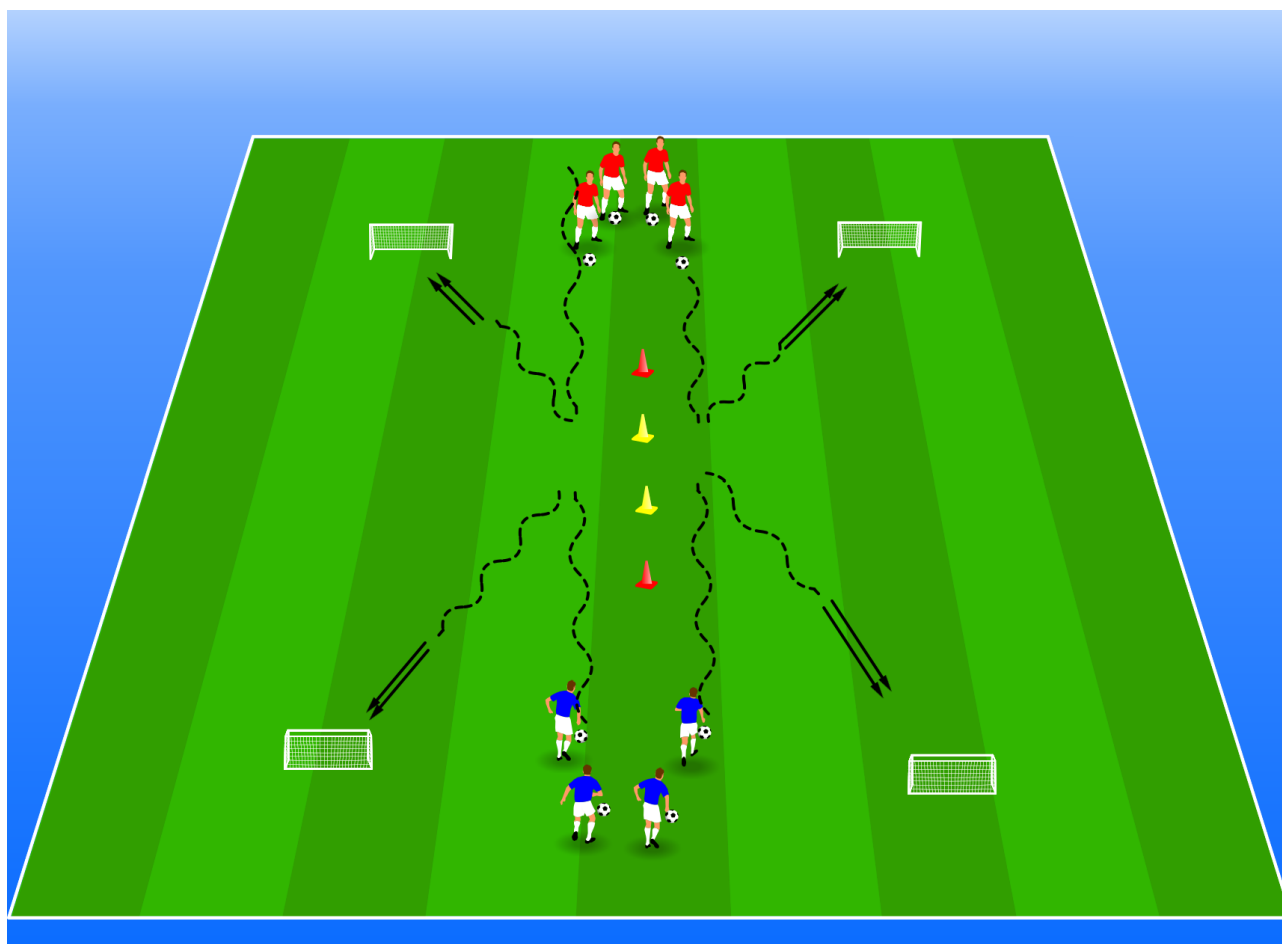
VARIANTY.

1. Hráči obiehajú bránku a v strede ihriska spravia HOOK TURN a strielajú na vlastnú bránku.

TIPY PRO HRÁČE. Maj loptu stále pod kontrolou. Rozmýšľaj kedy sa hodi dlhý dotyk.

DRILL

TOPIC – HOOK TURN

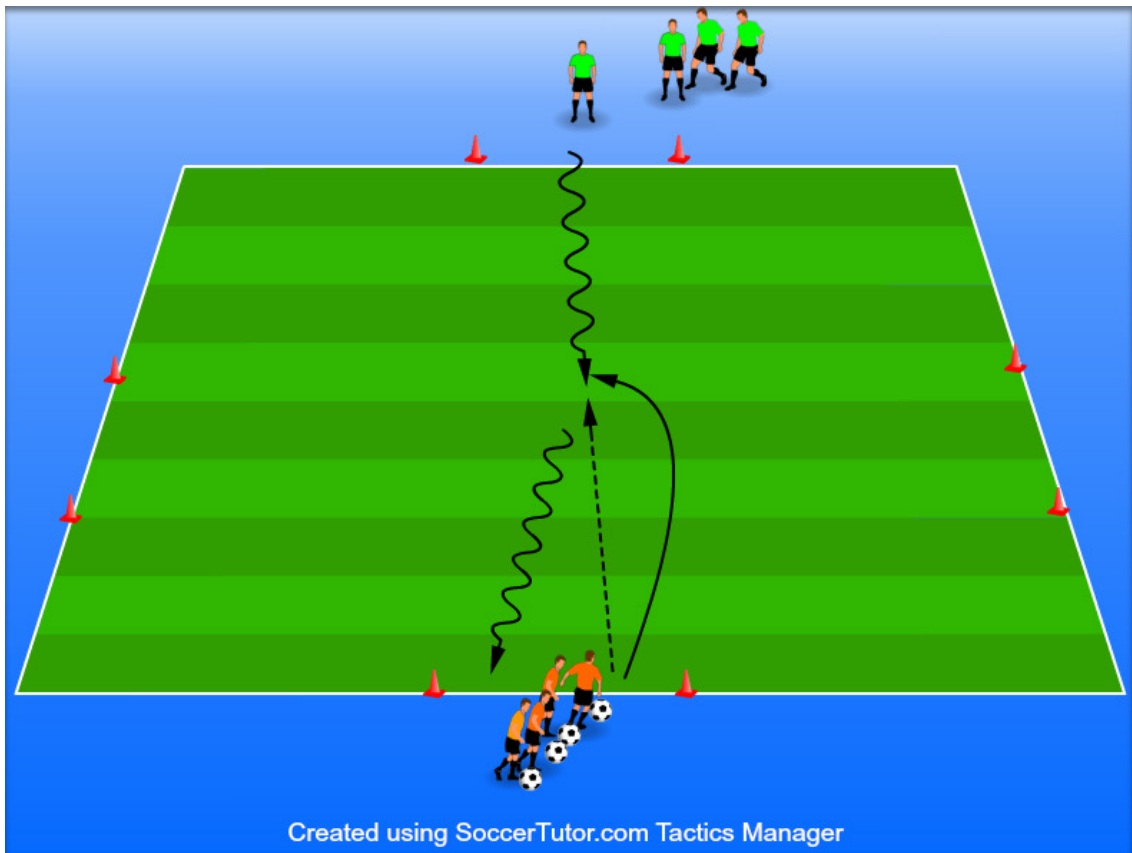


ORGANIZÁCIA: Čtyři zástupy dle obrázku na hřišti cca 20x16 m. V podstatě jde o čtyři identické stanoviště. Branky od sebe 14 metrů.

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

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

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

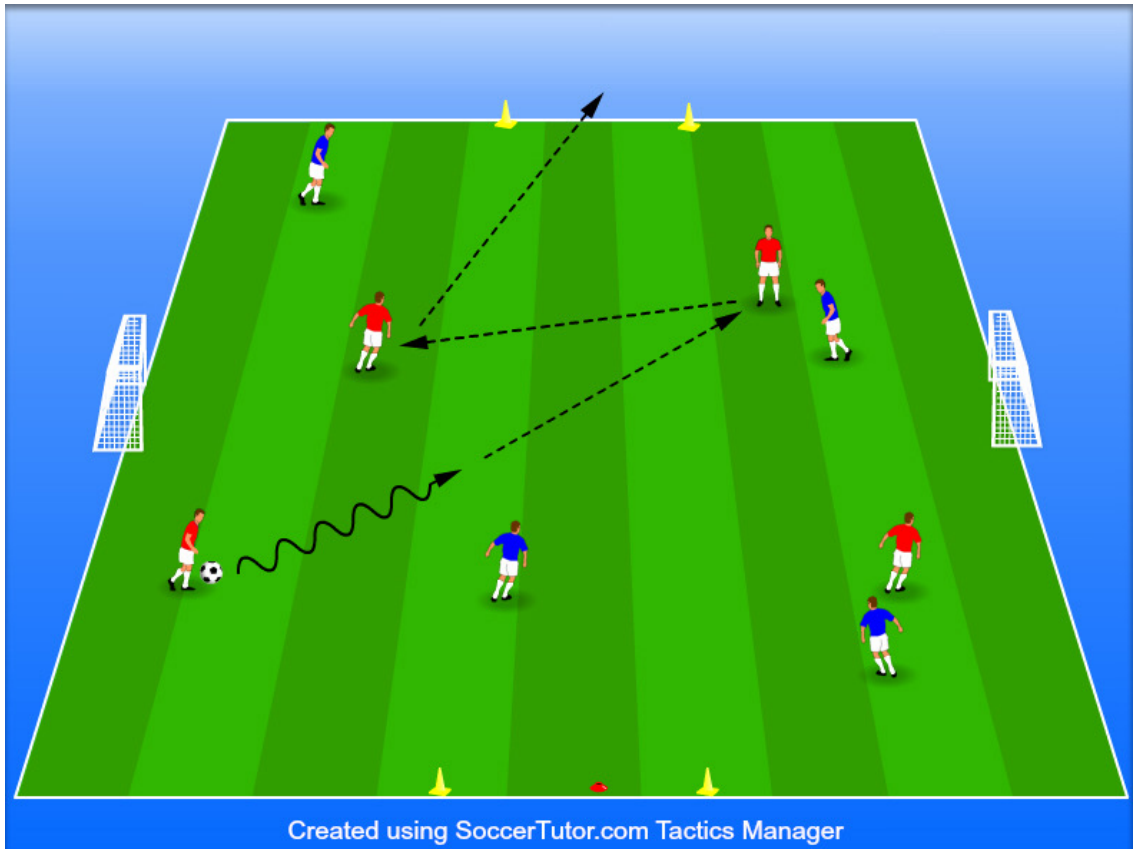


ZAMERANIE. 1v1, HOOK TURN

AKCIA. Dva zástupy na oboch stranách v ihrisku veľkom 20 x 20 m, a so 4 brámkami na prevedenie vo veľkosti 3 m. Hra začína prihrávkou na protihráča, ktorý loptu preberá. Jeho hlavnou úlohou je previesť loptu cez bránku z ktorej začínal obránca. Takýto gól platí za 3 body. Útočník, ktorý dostáva loptu musí loptu prebrať smerom k súperovi (útočný dotyk), môže streliť gól za jeden bod aj do troch zvyšných brán. Ak sa mu podarí HOOK TURN a strelí gól do zvyšných troch brán, gól platí taktiež za tri body.

COACH'S TIPS. Snažte sa, aby sa vaši hráči snažili streliť rýchly gól.

PLAYER TIPS. Po spracovaní prihrávky neostante stáť, nestojte nad loptou, ale stále sa snažte viesť loptu!



ORGANIZÁCIA. IHRISKO, 30 x 20 m, družstvá v počte 4v4 (môžete využiť aj neutrálneho hráča). Každý tím má dve bránky.

AKCIA. Voľná hra na 4 bránky.

A, každý team má dve bránky

B, Hrá sa na všetky bránky – viac zakončenia, viac gólov.

C, Do ktorej bránky padol gól naposledy, nemôže padnúť gól.

COACH'S TIPS. Sledujte či hráči využívajú útočné dotyky, či využívajú hru 1V1 a ako sa rozhodujú.

PLAYER TIPS. Snaž sa mysliť útočne a hrať útočne.

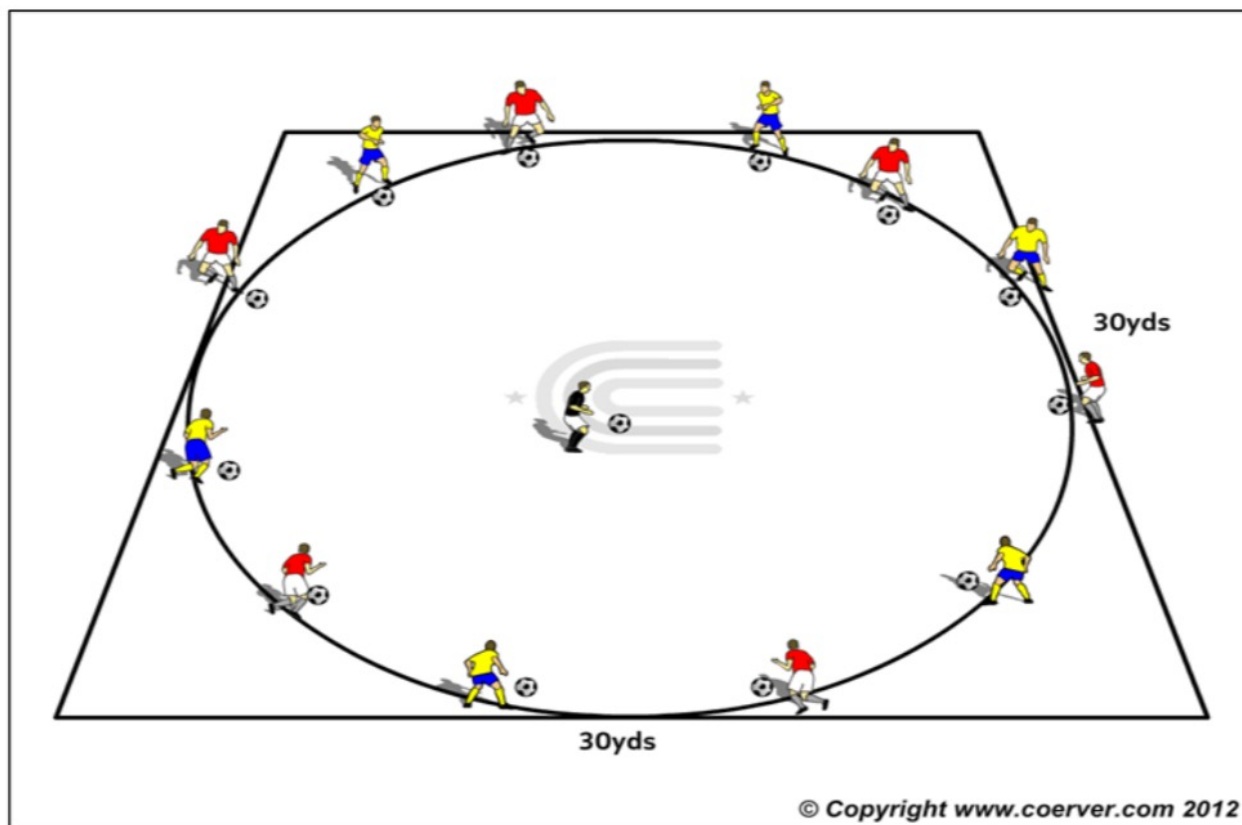


COERVER® COACHING DI MARIA

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP I. TRÉNINK



TOPIC – BM 4 + 6, HLAVA + RUKA



ZAMERANIE. Kotrola lopty a koncentrácia

AKCIA. Každý hráč má loptu. Na povel trénera hráči vykonávajú Ball Mastery cca 1 minútu. Následne hrá s hráčmi hru “Hlava – Ruka”. Ak zakričí ruka, hráč chytí loptu do ruky a hodí ju naspäť trénerovi. Ak tréner zakričí hlava, hráč odhlavičkuje loptu trénerovi. Keď sa hráč pomýli beží šprintom celé kolo a vráti sa na svoje miesto.

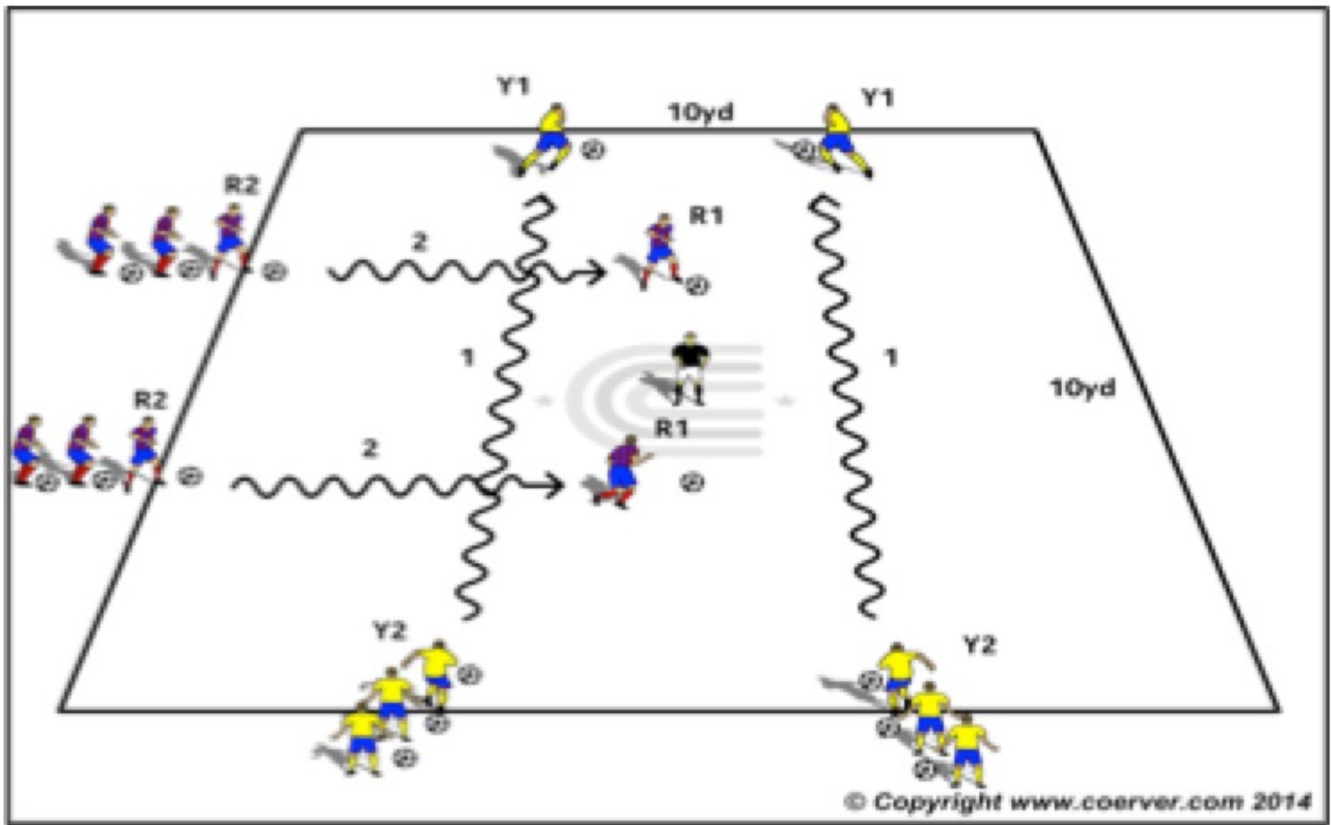
VARIANTY.

1. HRÁČI VYKONÁVAJÚ BALL MASTERY A ZÁROVEŇ HRAJÚ HRU „HLAVA-RUKA“
2. AK TRÉNER POVIE HLAVA MYSLÍ RUKA A OPAČNE.

!

DRILL

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



CIEL. Zdokonalovanie ovládania lopty v stálých podmienkach.

ORGANIZÁCIA. Hráči v zástupe čakajú na signál trénera. Posúvajú sa smerom na kúžele oproti a tam čakajú na ďalší pokyn trénera. Kúžele sú vzdialené na 10 m.

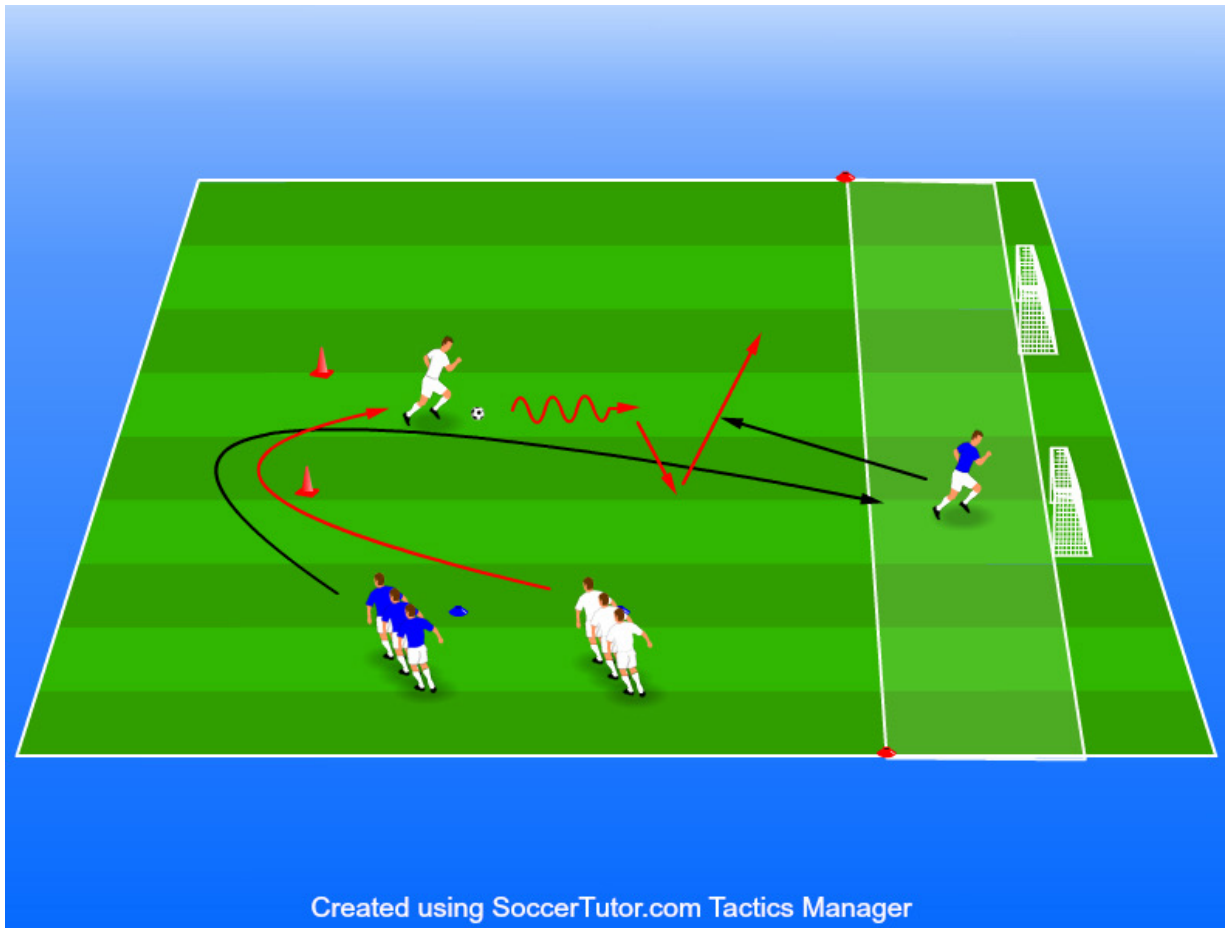
AKCIA. Hráči v úseku medzi kúželmi vykonávajú rôzne prvky zo zásobníka Ball Mastery. Predovšetkým SIDE STEP a DOUBLE SIDE STEP.

COACH'S TIP. Sledujte cvičenie až do konca. Zamerajte sa na správne technické prevedenie herných činností.

VARIANTY. Využívajte zrakový signál, používajte farebné kúžele po dobu aktivity hráčov medzi kúželami.

MOVES 1v1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



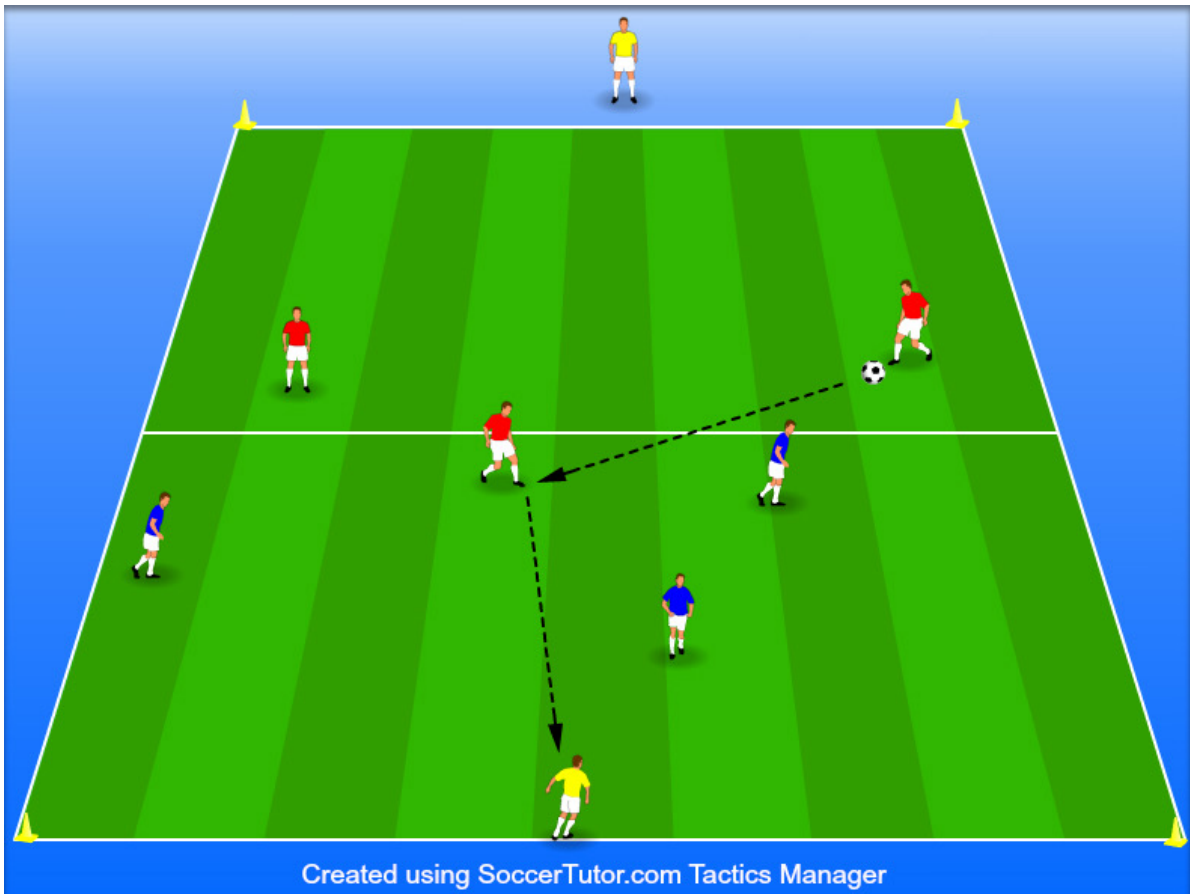
ZAMERANIE. 1vs1 v čelnom postavení

ORGANIZÁCIA. Dva zástupy 3m od seba. Obráncovia majú zástup bližšie k červenej bránke. Bránky vedľa seba 3 – 4 m od seba. Oproti sebe 10 – 12 m. Strelecká zóna 3 m.

AKCIA. Obaja hráči vbiehajú do ihriska cez červenú bránku. Obránca sa musí dotknúť bránky a následne brániť. Útočník sa snaží obísť súpera a sreliť gól zo zóny zakončenia. Keď získa obránca loptu snaží sa loptu previesť cez červenú bránku.

TIPY PRE TRÉNEROV. Sledujte či hráči zrýchľujú po kľučke.

TIPY PRE HRÁČOV. Urob kľučku dostatočne včas.



ZAMERANIE. Výber miesta, Rozhodovanie sa

AKCIA. ihrisko veľké 20 x 30 m. Dve družstvá po troch hráčoch, na oboch stranách ihriska je jeden neutrálny hráč. Úlohou družstva je prihrať loptu z jednej strany na druhú, každé otočenie hry je bod.

COACH'S TIPS. Snažte sa, aby sa vaši hráči snažili streliť rýchly bod. Hráči sa musia snažiť presadiť hru 1v1.

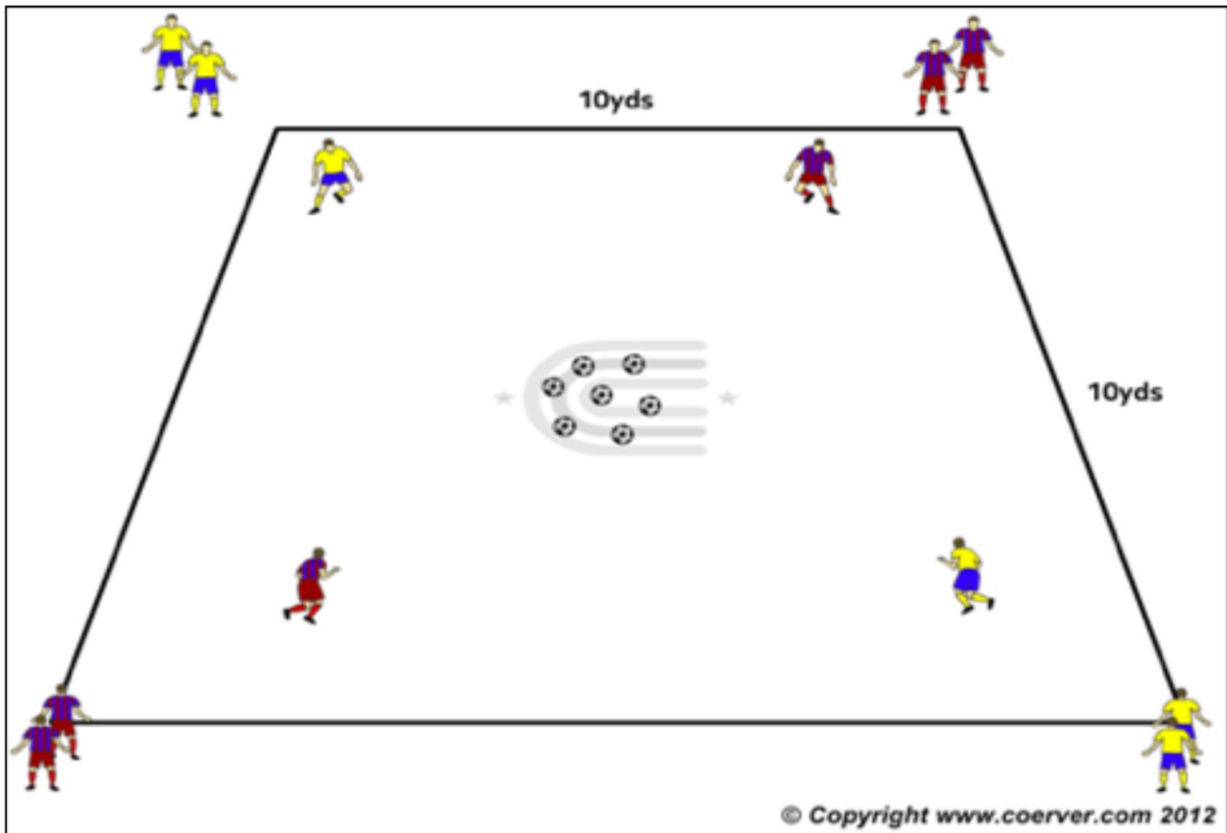
PLAYER TIPS. Snaž sa pozerať smerom dopredu, rozmýšľať smerom dopredu a hrať smerom dopredu!



COERVER® COACHING DI MARIA

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP II. TRÉNINK





CIEL. Zdokonaľiť ovládanie lopty (ball mastery) a vnímanie priestoru.

ORGANIZÁCIA. Čtvorec 10x10m s 2 hráčmi v každom rohu. 7 l.ôpt je v strede ihriska

AKCIA.

VARIANTA 1. Úlohou hráčov je zobrať loptu zo stredu ihriska a doniesť ju do svojho štvorca. Hráč môže vziať len jednu loptu. Ak sa lopty minú môže kradnúť loptu v inom štvorci. Hráč, ktorý má prvý tri lopty vo svojom štvorci vyhráva.

VARIATA 2. Vedením lopty alebo pomocou Ball Mastery

VARIATA 3. Hráči vo svojom sa striedajú po jednej lopte.

TIP PRE TRÉNERA. Upozornite hráča, že nesmie brániť v kradnutí lopty vo svojom štvorci.

TIP PRE HRÁČA. Sledujte neustále priestor okolo seba, tak ako sa to deje aj v zápase.

DRILL

TOPIC – DOUBLE 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 kúželom vykonáva **DOUBLE SIDE STEP** a následne zakončuje.

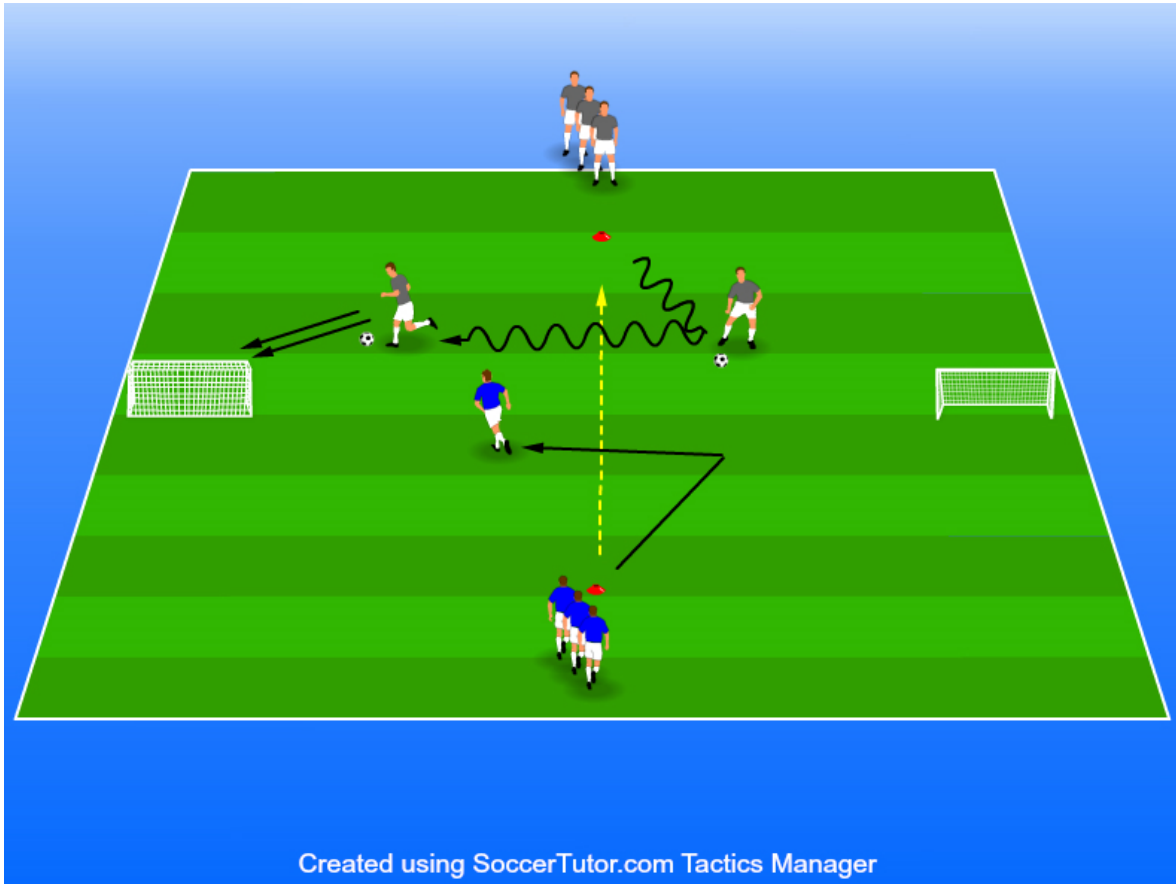
VARIANTA: pravá aj ľavá strana

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.

MOVES 1v1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



CIEL. Prvý dotyk, 1vs1.

ORGANIZÁCIA. Bránky sú vzdialené od seba na 10 m. Jedna je otočená chrbtom. Loptu majú modrí hráči.

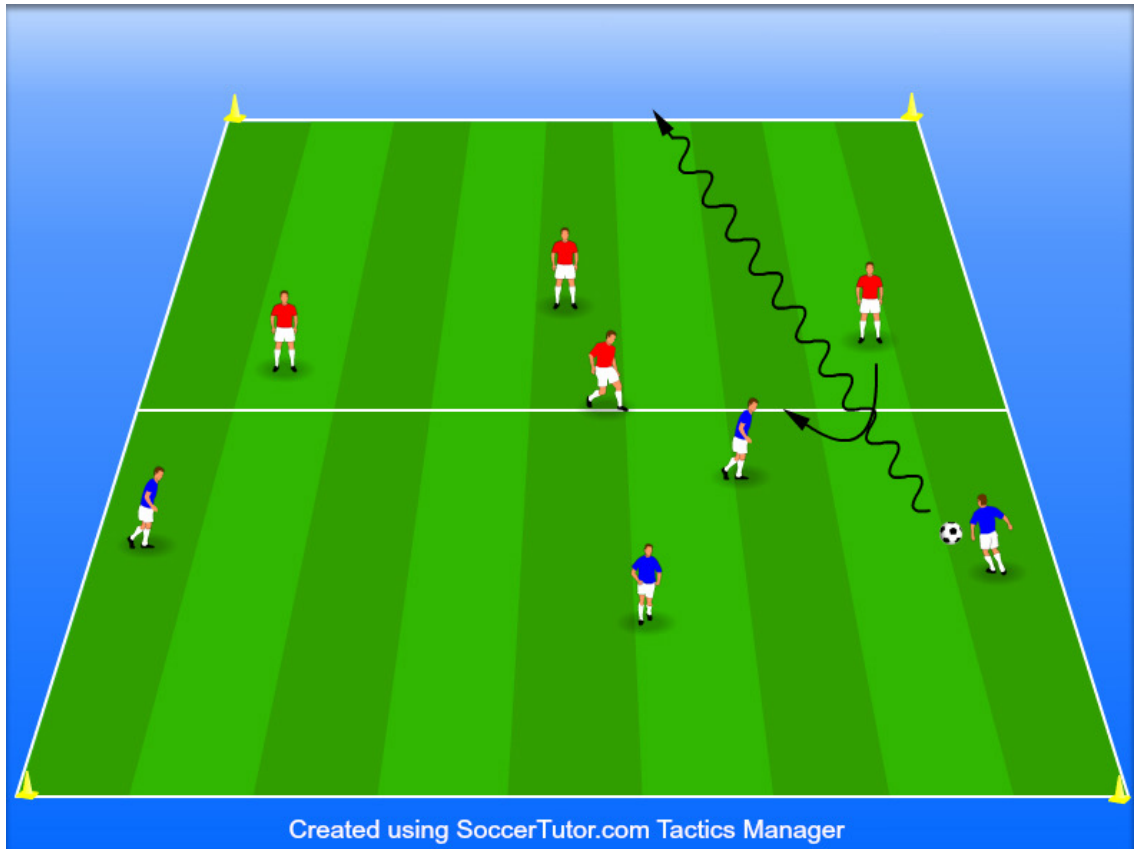
AKCIA. Modrý hráč prihráva loptu šedému hráčovi a ten sa musí prvým dotykom dostať čo najbližšie k bránke a zakončiť akciu gólom. Pokiaľ obránca získa loptu, stáva sa útočníkom. Side step za 1 bod a Doble Side Step za dva body.

VARIANTY.

1. Vymeň otočenie bránok.
2. Obe bránky chrbtom k útočníkovi.

TIPY PRE TRÉNERA. Pozoruj prvý dotyk útočníka.

TIPY PRE HRÁČA. Sleduj kam si útočník preberá loptu a snaž sa zatvoriť bránku.



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.

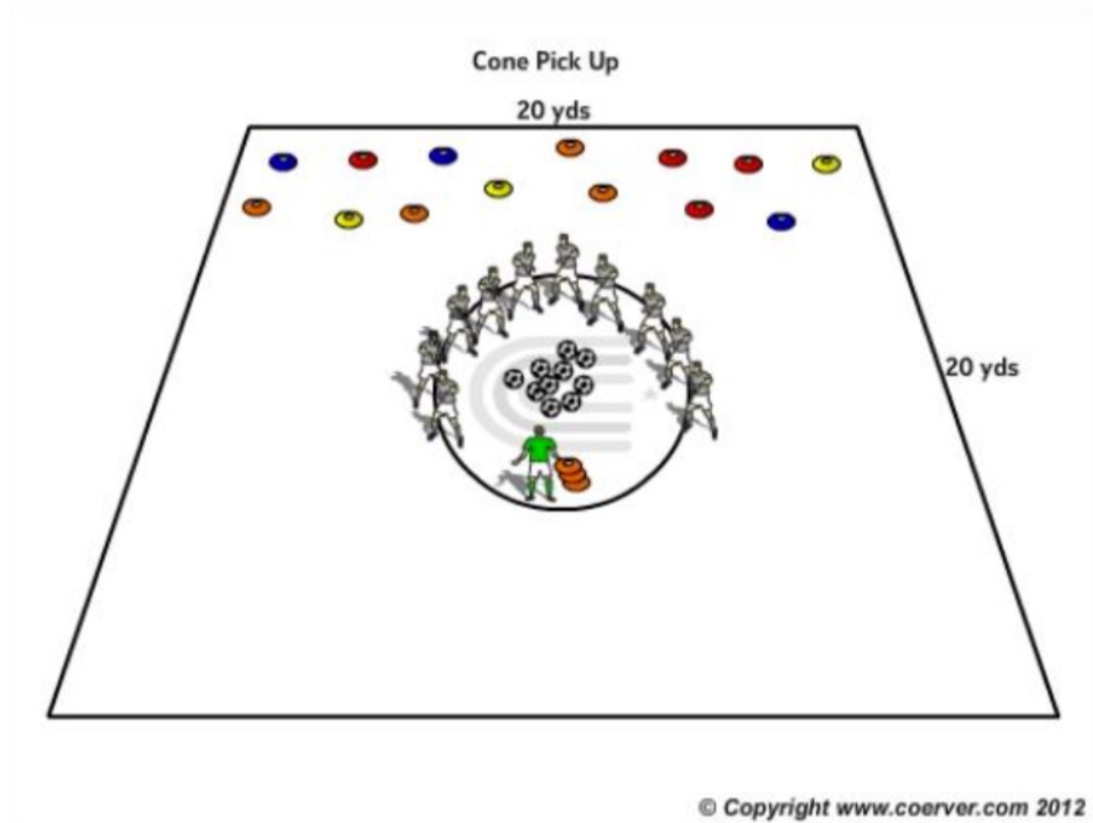
PLAYER TIPS. Presaď sa 1V1 a daj preved' loptu. Rozhoduj sa, kedy hráš 1V1 a kedy je lepšie prihrať.



COERVER® COACHING PEDRI

TOPIC – DOUBLE SCISSORS I. TRÉNINK





ORGANIZÁCIA.

- 7-8 farebných kúžeľkov náhodne rozmiestnených (viď obrázok)
- Hráči sú s loptou a tréner je v kruhu.

PREVEDENIE. Hráči v kruhu vykonávajú rôzne Ball Mastery (17, 23, Bicykel). Na povel trénera hráči nechávajú lopty vo štvorci a rýchlo utekajú získať kúžeľ (zbierať hríby), kto nenájde hríb prehráva. Kto neprehrá ani raz?

VARIANTY.

1. Tréner má za chrbtom méty, na signál trénera hráči sa pozerú akú métu tréner ukazuje a utekajú takú nájsť medzi hríbami.
2. . Tréner sková jednu métu pod tričko (napr. Červenú – tá bude predstavovať muchotrávku), hráči na signál trénera utekajú zbierať hríby. Každý nájde nejaký hríb, kto v tomto vyberie červený hríb prehráva. Ďalšie kolo muchotrávka môže byť napr. Žltý kúžeľ. Kto sa trikrát otrávi prehráva.

DRILL

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



CIEL. 1V1, DOUBLE SCISSORS

ORGANIZÁCIA. Bránky (stačia len dve). Oproti sebe na 15 m.

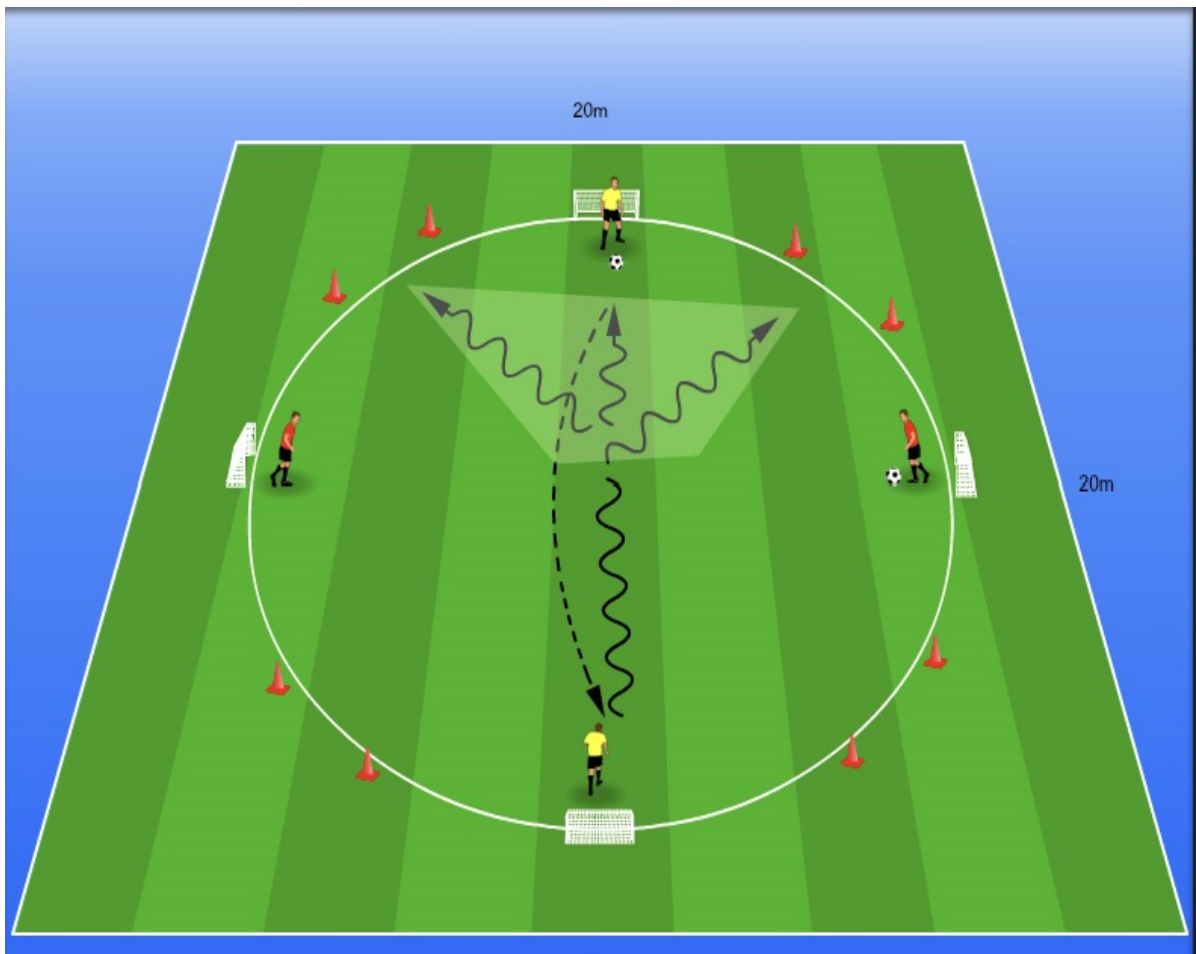
AKCIA. Červený i modrý hráč súčasne vedú loptu pravou nohou a následne robia DOUBLE SCISSORS (začínajú pravou nohou).

TIPY PRE TRÉNEROV. Dávej pozor na včasné vykonanie kľúčky. Po kľúčke sa snaž zrýchliť.

TIPY PRE HRÁČOV. Daj si dlhý dotyk po kľúčke a skóruj.

1 V 1

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



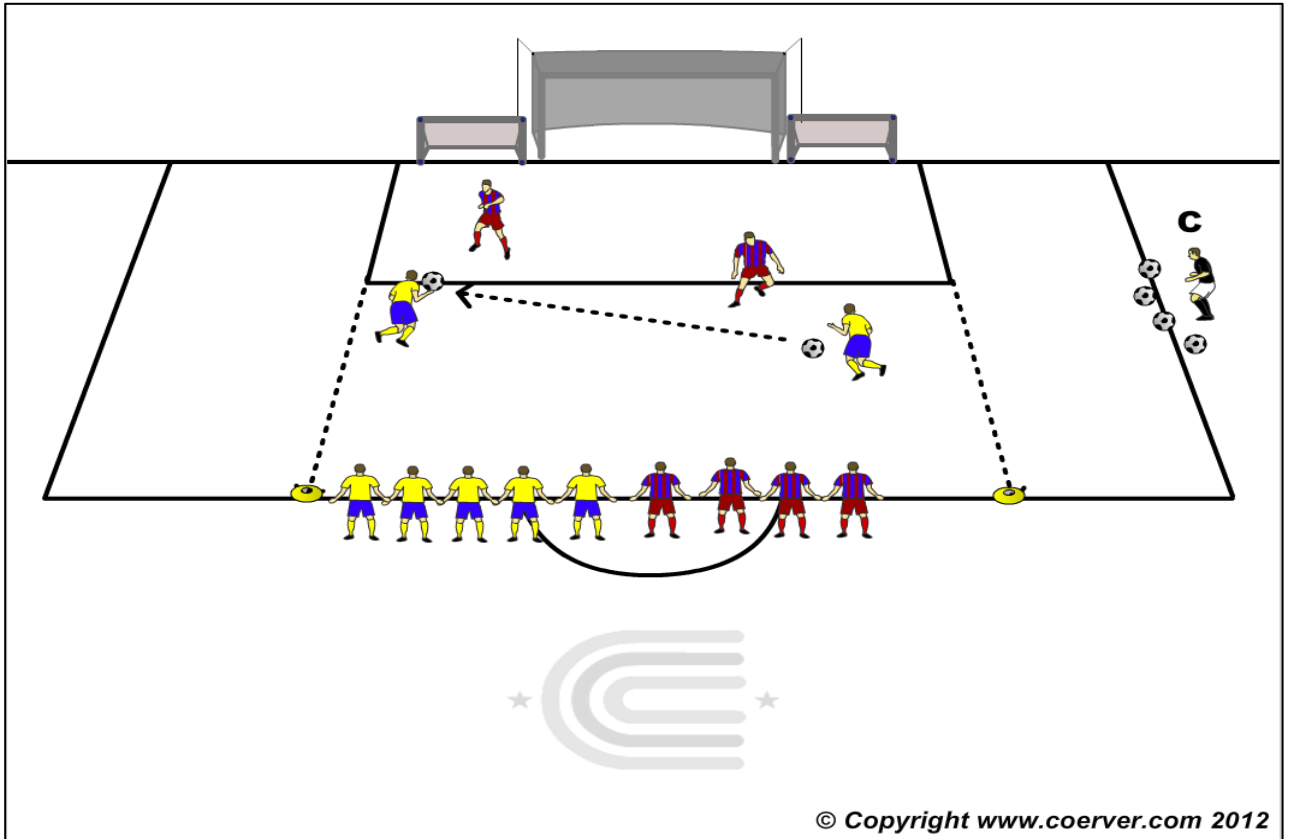
ZAMERANIE: Hra 1v1 (dvě nezávislé hry 1v1 ve společném prostoru)

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 DOUBLE SIDE STEP 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 DOUBLE SIDE STEP



© Copyright www.coerver.com 2012

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.

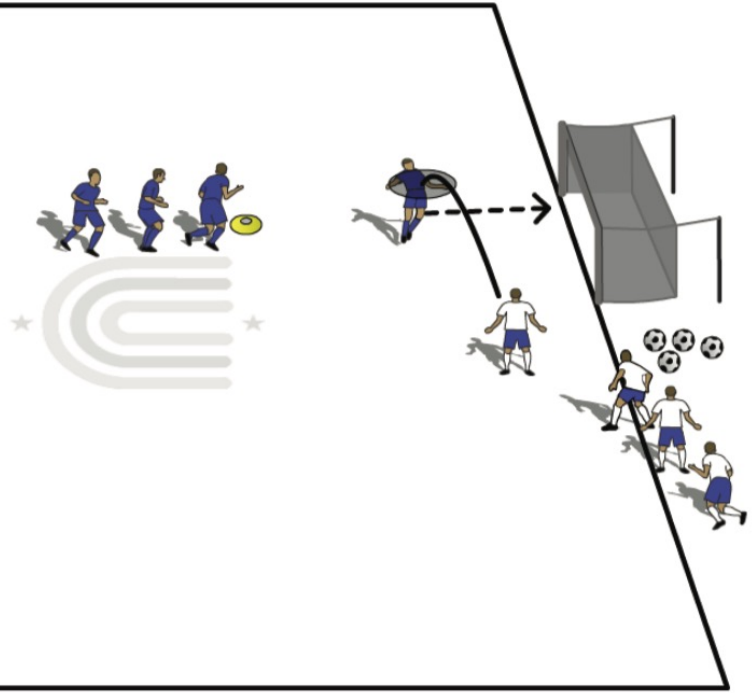


COERVER® COACHING PEDRI

TOPIC – DOUBLE SCISSORS II. TRÉNINK



RECEIVING #8



ORGANIZÁCIA. Dve družstvá. Biely team je vzdialený dva metre od bránok/bránky. Útočiace družstvo je vzdialené 6 m od bránok. Tréner stojí 2 m kolmo oproti bielemu zástupu.

AKCIA. Biely hráč prihráva zo zemi nohou trénerovi do ruky a okamžite sa stáva brankárom. Tréner loptu chytá a nahadzuje modrému hráčovi na hlavu. Jedno družstvo útočí stále 2 minúty a potom sa družstvá vymenia.

VARIANTY:

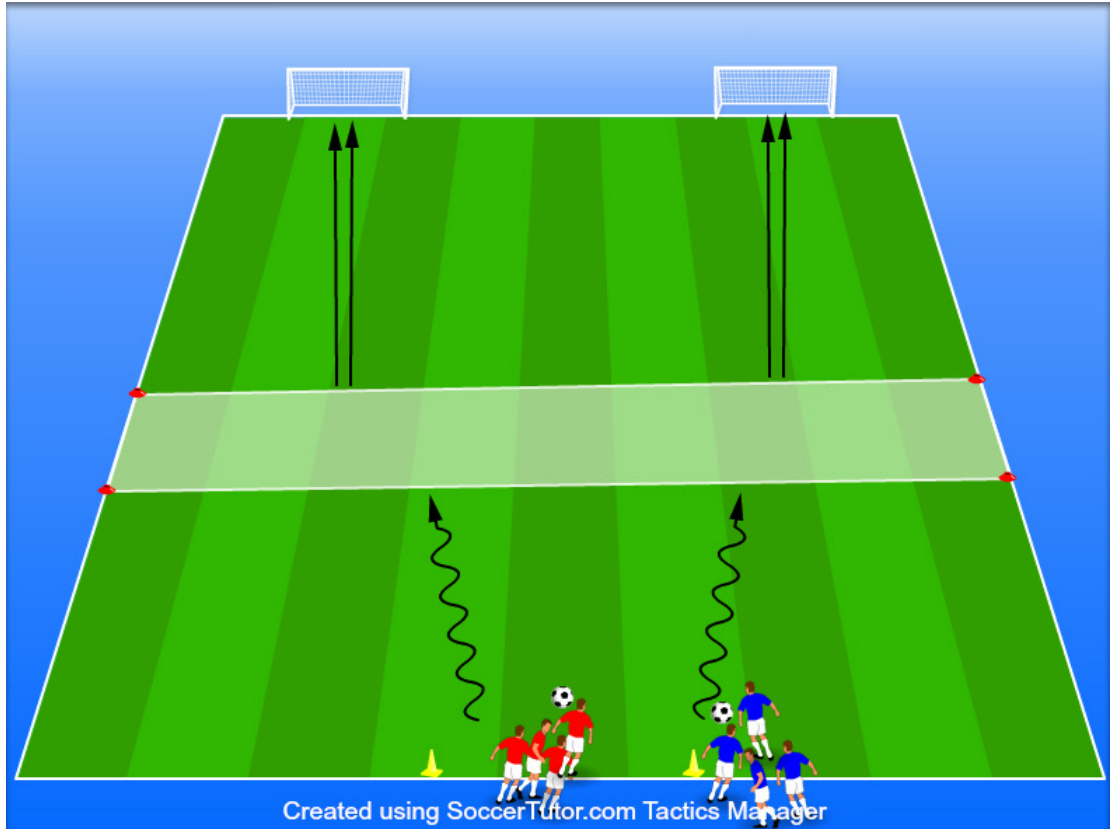
- 1, Súťaž tímov
- 2, Hrajte po zemi nech hráči cielene strieľajú po zemi.

COACH'S TIPS. Sleduj či padá veľa gólov. Ak nie uprav organizáciu cvičenia.

PLAYER TIPS. Maj otvorené oči. Snaž sa loptu trafiť čelom.

FUN EXERCISES

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



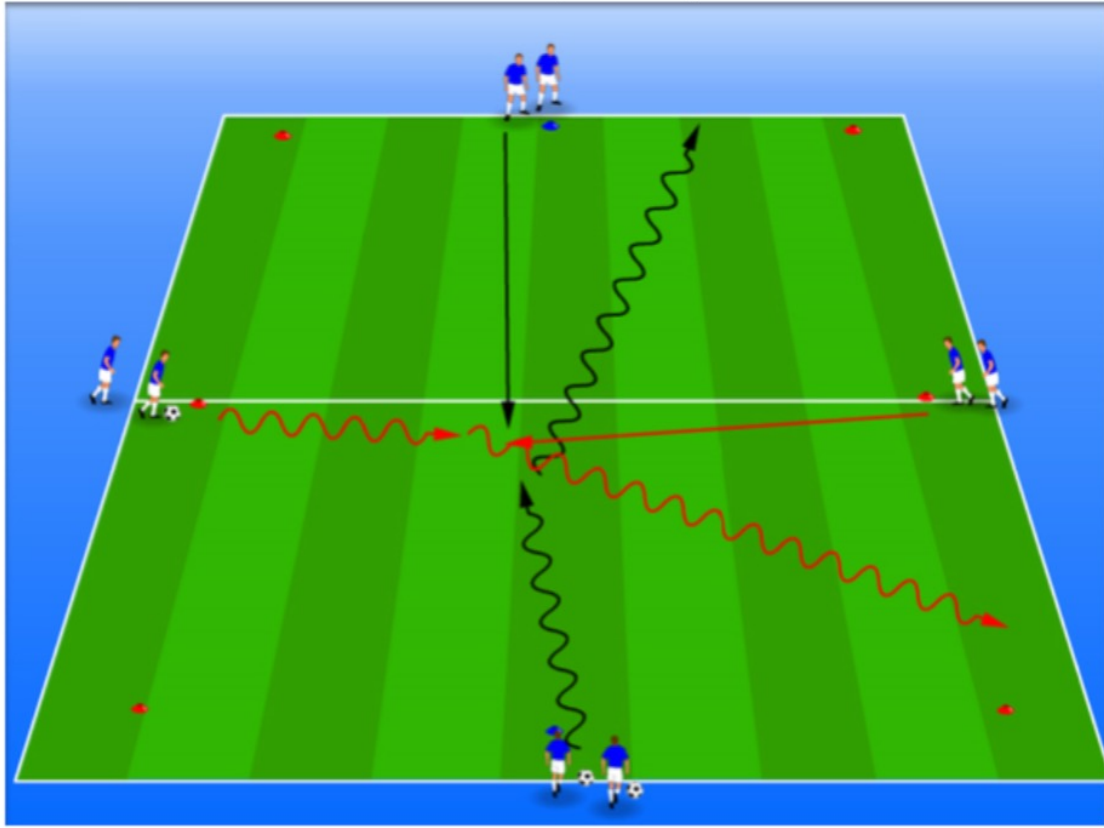
ORGANIZÁCIA. Dve malé bránky vzdialené od seba na 8 m. Zástupy hráčov vzdialené od seba na 3 m. Zástup hráčov od bránok je 20 m. Každý hráč má svoju loptu.

AKCIA. Hráč začína akciu vedením lopty a následne vykonáva Double Scissors dáva si dotyk do zóny zakončenia a strieľa na bránku. Kto dá prvý 7 gólov vyhráva. Ako rýchlo sa vrátiš, tak veľa pokusov budeš mať. Opakuj aj na ľavú nohu.

VARIANTA. Ak hráč nevykoná správne Double Scissors nemá právo na strelbu a musí sa vrátiť do zástupu.

COACH'S TIPS. Sledujte prudkosť strelby a vykonanie kľučky.

PLAYER TIPS. Daj si dobrý dotyk po kľučke, tak aby si mohol dobre zakončovať.



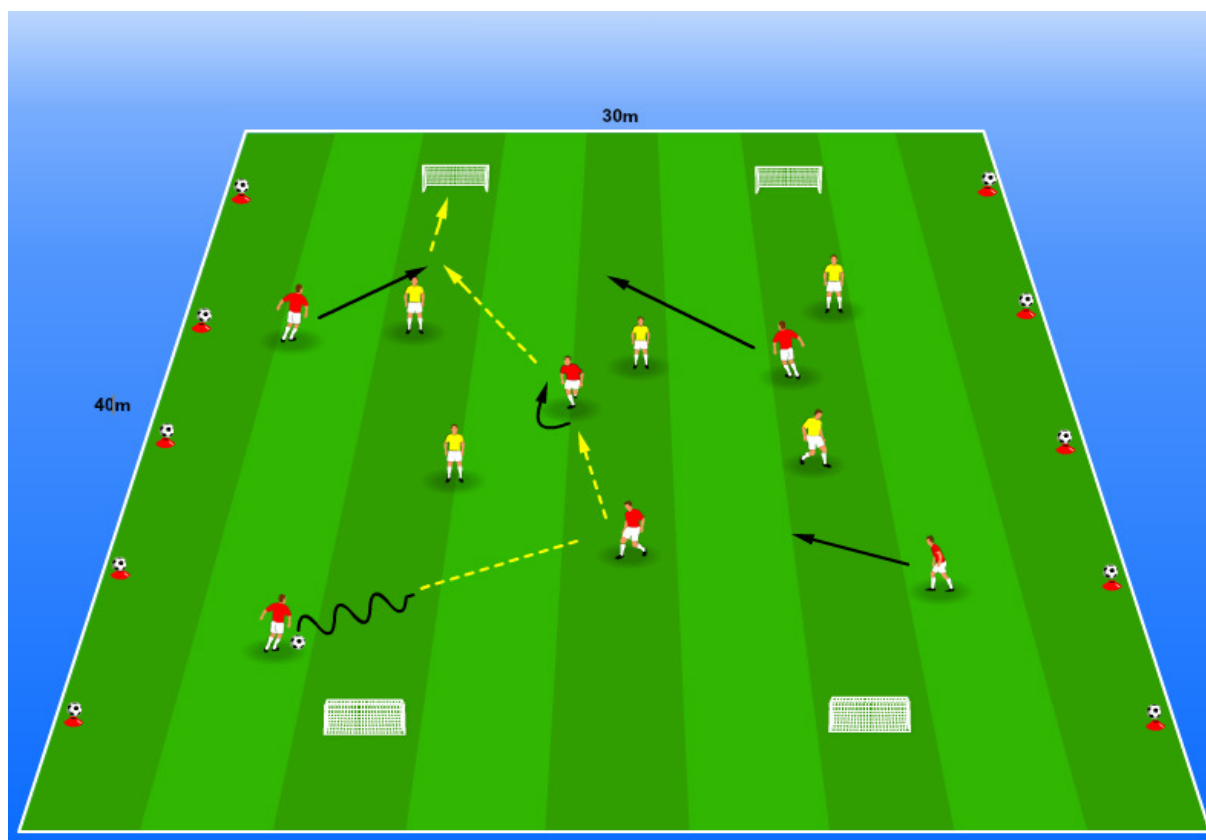
SET UP. ŠTVOREC 20 x 20 m a na každej strane jeden zástup hráčov. V dvoch protilahlých stranách majú hráči loptu. Situácie 1vs1.

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.



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.



COERVER® COACHING

POBYTOVÝ KEMP

MASTER TRAINING





CIEL. Rýchlosť s loptou, streľba

ORGANIZÁCIA. Branky od seba sú vzdialené 10m. 2 zástupy v strede ihriska štartujú z jednej strany (môžu byť aj na opačnej strane – odporúčame!!!). Každý zástup má len jednu loptu.

AKCIA. Oba hráči štartujú a obiehajú vedením lopty bránku a zakončujú do bránky. Gól platí len vnutrajškom a akcia musí skončiť gólom. (Ak hráč gól nedá, ide pre loptu a musí streliť gól a až potom prihráva ďalšiemu spoluhráčovi). Vyhráva team ktorý strelí prvý 12 gólov.

VARIANTY.

1. Hráči obiehajú bránku a v strede ihriska spravia HOOK TURN a strielajú na vlastnú bránku.

TIPY PRO HRÁČE. Maj loptu stále pod kontrolou. Rozmýšľaj kedy sa hodi dlhý dotyk.



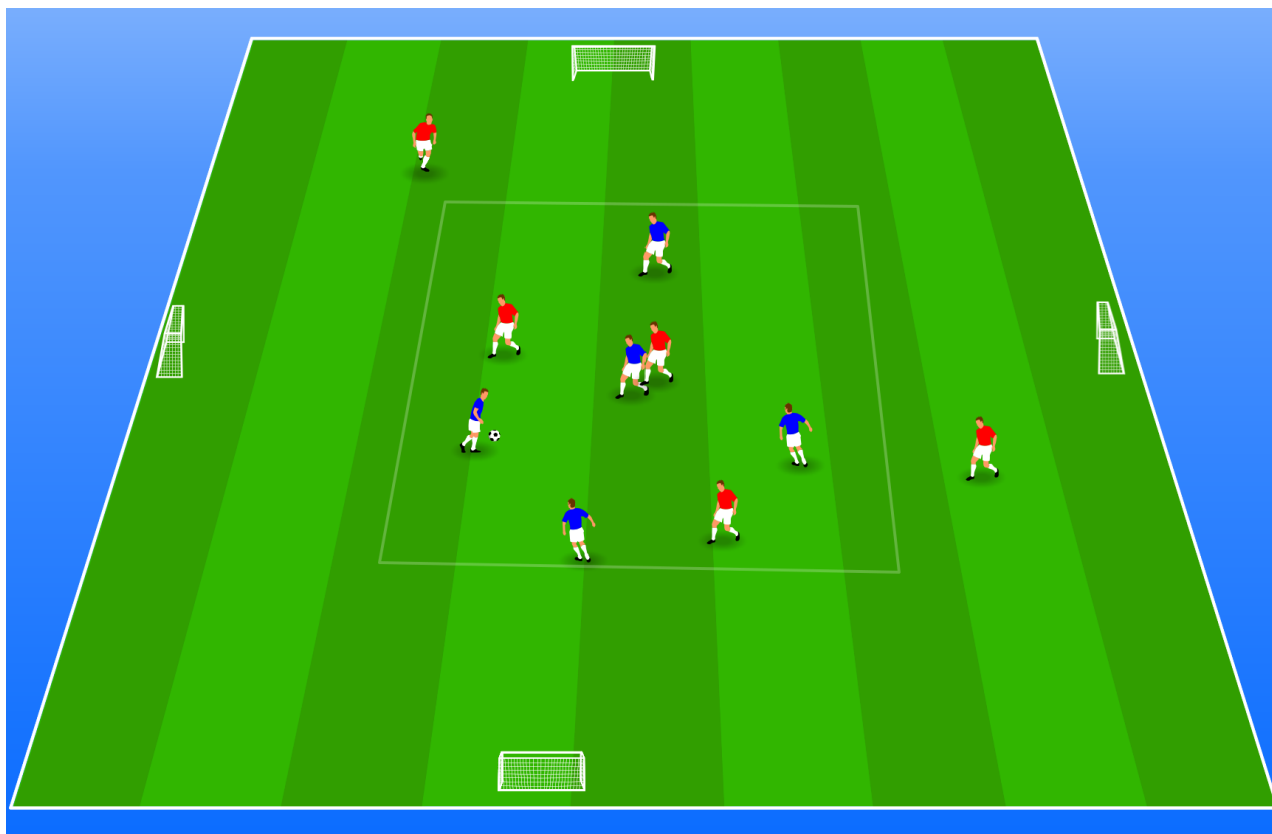
CÍL. Rozvoj kognitivních funkcí (vnímání, myšlení, rozhodování, předvídání, pozornost, reakce). Zdokonalování hry 1v1, 2v2, 2v1, 1v2.

ORGANIZACE. Herní prostor 20x20m. 4 branky síťované, 4 branky z kuželů na projíždění. 8 hráčů s míčem, 4 různé barvy dresů.

AKCE. Hráči s míčem přihrávají všichni současně na svého protilehlého soupeře. Ten se snaží zakončit do branky, odkud dostal přihrávku nebo do branek těsně sousedních (celkem má tedy 3 branky na zakončení). Přihrávající hráč se snaží míč získat zpět a zakončit stejným způsobem do jedné ze 3 protilehlých branek. Současně se hraje 4x 1v1.

TIPY PRO TRENÉRA. První dotyk do vhodného prostoru. Kontrola prostoru. Rychlost pohybu s míčem.

VARIANTY. 1. Pokud jeden z hráčů zakončí, může jít napomoc hráči ve stejné barvě (obránce jo z dohrané dvojce taktéž).



CIEL. Držení míče, rychlé přepínání po ztrátě/zisku míče

ORGANIZÁCIA. 15 X 15 m střední prostor se 4 postranními brankami. Ve středním prostoru hra 5 útočníků proti 3 obráncům plus 2 obránci mimo střední prostor.

AKCIA. Útočníci mají za úkol dát si mezi sebou 10 přihrávek. Počet dotyků není omezený. Po 10 přihrávkách mohou útočníci zakončovat do libovolné brány mimo střední prostor. Obránci mají za úkol získat míč co nejrychleji, přihrát obránci mimo střední prostor a poté zakončit do libovolné branky. Trenér hráče vhodně střídá v pozici obránců a útočníků.

COACH TIP. Sleduj rozhodování hráče s míčem a správnost náběhů jeho spoluhráčů. Náběhy útočníků bez míče by měly pokrýt většinu středního prostoru.

PLAYER TIP. Rychle vnímej hru kolem sebe a včas se rozhodni, jestli hrát z 1 doteku nebo míč přidržit. Při zisku míče rychle hledej spoluhráče mimo střední prostor, ale pozor na unáhlené přihrávky.



Přejeme hodně zábavy