



# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV FIRST SKILLS (U6-U8) (JESEŇ - I.)



Copyright © 2023. Coerver Coaching. All rights reserved.

Bez súhlasu autora sa nesmie žiadnym spôsobom, akoukoľvek formou, elektronicky alebo mechanicky kopírovať žiadna časť tejto príručky, s výnimkou krátkych úryvkov za účelom recenzie. Slovo COERVER® a logo COERVER® COACHING sú zaregistrované obchodné značky Sportsmethod Ltd. a Sportsmethod Asia Ltd.

# PRVÁ POMOC TRÉNERA



## Základná neodkladná resuscitácia detí

Zdravotníci profesionáli s povinnosťou zasiahnuť



© ERC

www.erc.edu | info@erc.edu  
Vydá v súhlase s ERC European Resuscitation Council c/o Dr. Elvira van der Vliet, 2016, Ugenten, België.  
Adaptované z ERC First Aid, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3534, 3535, 3536, 3537, 3538, 3539, 3540, 3541, 3542, 3543, 3544, 3545, 3546, 3547, 3548, 3549, 3550, 3551, 3552, 3553, 3554, 3555, 3556, 3557, 3558, 3559, 3560, 3561, 3562, 3563, 3564, 3565, 3566, 3567, 3568, 3569, 3570, 3571, 3572, 3573, 3574, 3575, 3576, 3577, 3578, 3579, 3580, 3581, 3582, 3583, 3584, 3585, 3586, 3587, 3588, 3589, 3590, 3591, 3592, 3593, 3594, 3595, 3596, 3597, 3598, 3599, 3600, 3601, 3602, 3603, 3604, 3605, 3606, 3607, 3608, 3609, 3610, 3611, 3612, 3613, 3614, 3615, 3616, 3617, 3618, 3619, 3620, 3621, 3622, 3623, 3624, 3625, 3626, 3627, 3628, 3629, 3630, 3631, 3632, 3633, 3634, 3635, 3636, 3637, 3638, 3639, 3640, 3641, 3642, 3643, 3644, 3645, 3646, 3647, 3648, 3649, 3650, 3651, 3652, 3653, 3654, 3655, 3656, 3657, 3658, 3659, 3660, 3661, 3662, 3663, 3664, 3665, 3666, 3667, 3668, 3669, 3670, 3671, 3672, 3673, 3674, 3675, 3676, 3677, 3678, 3679, 3680, 3681, 3682, 3683, 3684, 3685, 3686, 3687, 3688, 3689, 3690, 3691, 3692, 3693, 3694, 3695, 3696, 3697, 3698, 3699, 3700, 3701, 3702, 3703, 3704, 3705, 3706, 3707, 3708, 3709, 3710, 3711, 3712, 3713, 3714, 3715, 3716, 3717, 3718, 3719, 3720, 3721, 3722, 3723, 3724, 3725, 3726, 3727, 3728, 3729, 3730, 3731, 3732, 3733, 3734, 3735, 3736, 3737, 3738, 3739, 3740, 3741, 3742, 3743, 3744, 3745, 3746, 3747, 3748, 3749, 3750, 3751, 3752, 3753, 3754, 3755, 3756, 3757, 3758, 3759, 3760, 3761, 3762, 3763, 3764, 3765, 3766, 3767, 3768, 3769, 3770, 3771, 3772, 3773, 3774, 3775, 3776, 3777, 3778, 3779, 3780, 3781, 3782, 3783, 3784, 3785, 3786, 3787, 3788, 3789, 3790, 3791, 3792, 3793, 3794, 3795, 3796, 3797, 3798, 3799, 3800, 3801, 3802, 3803, 3804, 3805, 3806, 3807, 3808, 3809, 3810, 3811, 3812, 3813, 3814, 3815, 3816, 3817, 3818, 3819, 3820, 3821, 3822, 3823, 3824, 3825, 3826, 3827, 3828, 3829, 3830, 3831, 3832, 3833, 3834, 3835, 3836, 3837, 3838, 3839, 3840, 3841, 3842, 3843, 3844, 3845, 3846, 3847, 3848, 3849, 3850, 3851, 3852, 3853, 3854, 3855, 3856, 3857, 3858, 3859, 3860, 3861, 3862, 3863, 3864, 3865, 3866, 3867, 3868, 3869, 3870, 3871, 3872, 3873, 3874, 3875, 3876, 3877, 3878, 3879, 3880, 3881, 3882, 3883, 3884, 3885, 3886, 3887, 3888, 3889, 3890, 3891, 3892, 3893, 3894, 3895, 3896, 3897, 3898, 3899, 3900, 3901, 3902, 3903, 3904, 3905, 3906, 3907, 3908, 3909, 3910, 3911, 3912, 3913, 3914, 3915, 3916, 3917, 3918, 3919, 3920, 3921, 3922, 3923, 3924, 3925, 3926, 3927, 3928, 3929, 3930, 3931, 3932, 3933, 3934, 3935, 3936, 3937, 3938, 3939, 3940, 3941, 3942, 3943, 3944, 3945, 3946, 3947, 3948, 3949, 3950, 3951, 3952, 3953, 3954, 3955, 3956, 3957, 3958, 3959, 3960, 3961, 3962, 3963, 3

## VEDOMIE

Skontrolujte, či dieťa reaguje.

Dieťa stimulujte a hlasno sa ho pýtajte: „si v poriadku?“  
Pokiaľ dieťa odpovedá, reaguje plačom alebo pohybom.  
Nechajte dieťa v polohe, v ktorej ste ho našli. Zavolajte pomoc.  
Skontrolujte jeho stav nepretržite do príchodu záchrannej služby.

Pokiaľ dieťa neodpovedá.  
Zavolajte hlasno o pomoc. Opatrne ho otočte na chrbát do vodorovnej polohy.

## DÝCHANIE

Spriechodnite dýchacie cesty.

Záklonom hlavy a vyťahovaním brady smerom hore.  
Pohľadom - pozorujeme dvíhanie hrudníka.  
Sluchom - počúvajte dýchanie pri nose a ústach.  
Vnímaním - vnímajte vydychovaný prúd vzduchu na svojej tvári.

Pokiaľ máte pochybnosti, či dieťa dýcha normálne, postupujte ako keby nedýchalo.  
Opatrne odstráňte zjavné prekážky v dýchacích cestách.

Na úvod pri zahájení KPR u detí predvedte - 5 úvodných vdychov.  
Pri vdýchnutí sledujte reakcie dieťaťa v podobe kašľa alebo dávania.

*Dýchanie z úst do úst u detí nad 1 rok života*  
Urobte záklon hlavy a vyťahujte bradu smerom hore.  
Palcom a ukazovákom vašej ruky položenej na čelo stlačte mäkkú časť nosa a uzavrite nosné dierky. Ponechajte ústa dieťaťa pootvorené, ale stále vyťahujte bradu smerom hore. Nadýchnite sa a pritlačte svoje ústa na pery dieťaťa. Vdychujte do úst dieťaťa rovnomerne po dobu 1 sekundy, sledujte či sa hrudník dvíha. Celý postup opakujte, aby bolo prevedené 5 vdychov. Účinné umelé vdychy vyvolávajú pohyb hrudnej steny, ktorý je podobný bežnému dýchaniu.

## ČINNOSŤ SRDCA

Zhodnoťte stav krvného obehu max. do 10 sekúnd.

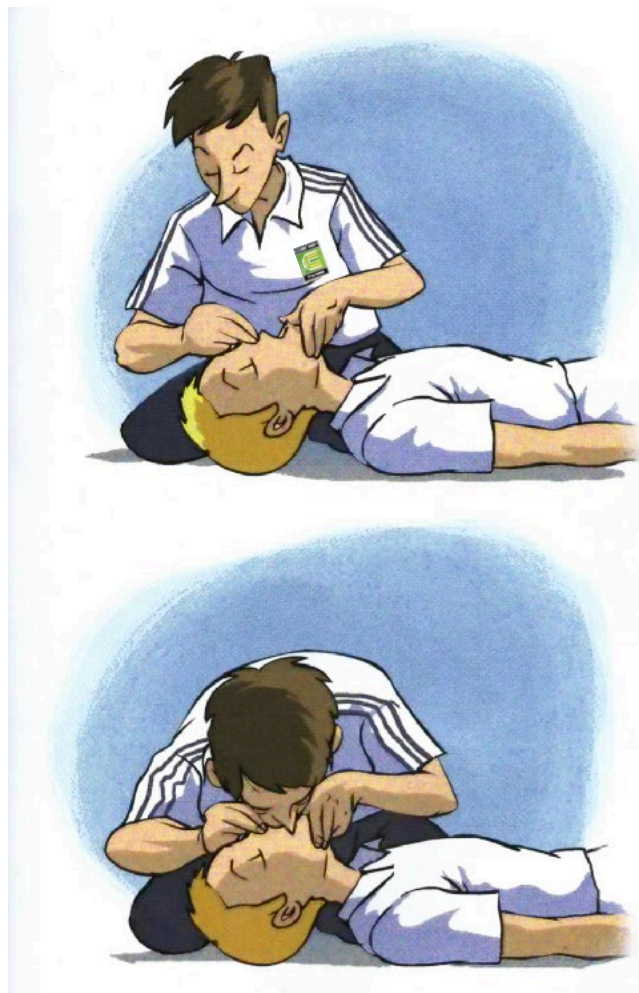
Sledujte známky života, to znamená akýkoľvek pohyb, kašeľ alebo normálne dýchanie. Vyšetrovanie tepu je nespoľahlivé. Nikdy sa podľa toho ako laik neriadte.  
Pokiaľ nie sú známky života prítomné je potrebné zahájiť masáž srdca.

Zahájte masáž srdca. Striedajte stláčanie hrudníka a umelé vdychy v pomere 15 stlačení hrudníka a 2 umelé vdychy, pomer 15:2.

*Masáž srdca u detí nad 1. rok života*  
Položte koniec dlane jednej ruky na stred hrudníka. Zdvihnite prsty, čím nebudete tlačiť na rebrá dieťaťa. Nakloňte sa nad hrudník dieťaťa, vystríte hornú končatinu v lakti a stláčajte hrudnú kosť do hĺbky aspoň 1/3 predozadného priemeru hrudníka alebo 5cm.

Neprerušujte resuscitáciu pokiaľ:  
- Nezačne javiť známky života  
- Nedorazí na miesto záchranná služba  
- Nie ste vyčerpaný

Ak dieťa javí známky života a spontánne dýcha je dôležité ho uložiť na bok do stabilizovanej polohy.  
Dieťa v bezvedomí s priechodnými dýchacími cestami a normálnym dýchaním, by malo byť uložené na bok do stabilizovanej polohy. Existuje niekoľko polôh a všetky majú za cieľ zabrániť obštrukciám dýchacích ciest a znížiť pravdepodobnosť aspirácie tekutín ako sú: sliny, sekréty, zvratky a pod.



# POKYNY PRE COERVER® TRÉNEROV

01. Na každý tréning sa pripravujte podľa príručiek, aby ste vedeli, čo budete s hráčmi robiť!
02. Používajte výhradne oblečenie a obuv značky  .
03. Budte pred tréningom aspoň 15 min., vedúci akadémii aspoň 30 min.!
04. Pripravte si pomôcky na ihrisku pred tréningom.
05. Každý tréner dostane 2 bránky, 4 veľké kužele a 8-16 malých kužeľov a 4-6 rozlišovacích viest.
06. Zdôraznite hráčom pravidlá bezpečnosti (bez šmýkačiek, chrániče a pod.)!
07. Každý tréner má povinnosť urobiť spoločnú fotku pred tréningom (ako nástup pred zápasmi Ligy Majstrov alebo reprezentácie) a zopár fotiek z tréningu! Viac informácií na ďalšej strane!
08. Naučte sa, čo najskôr mena hráčov.
09. Rozprávajte tak, aby Vás hráči vždy počuli a mali ste o nich prehľad.
10. Používajte pozitívne motivačné frázy (skvelá, super strela, vynikajúci zákrok, perfektná technika a pod.)!
11. Využívajte, čo najviac cvičenia s loptou a nemajte veľké prestoje hráčov.
12. Vysvetlite, UKÁŽTE, kontrolujte správnosť a detaily, zvyšujte alebo znižujte obtiažnosť, aby boli hráči vždy úspešní!
13. Pripravte si súťaž v rámci cvičení, užívajte si s hráčmi srandu a podporujte ich.
14. Budte priateľský, nadšený a správne zaujatý pre tréning!
15. Poďakujte hráčom za odvedenú prácu a snahu v tréningu!
16. Vyhodnoťte si hráča tréningu a pripomeňte im ďalší program!
17. Rozlúčte sa s hráčmi a po tréningu všetko upracte.

## POVINNOSTI COERVER® TRÉNEROV A HRÁČOV

01. Pred každým tréningom si skontrolujte zdravotný stav hráčov.
02. Nepreťažujte hráčov a dbajte na správny pitný režim, zdravie je najdôležitejšie!
03. Postarajte sa, aby vybavenie pre hráčov a tréningové pomôcky boli v dobrom stave a čisté.
04. Hráči musia mať vždy počas tréningu chrániče, vlastné pitie a loptu!
05. Hráči nesmú manipulovať s ťažkými predmetmi, ako sú napr. bránky.
06. Fauly a šmýkačky pri tréningu sú zakázané!
07. Každé zranenie musí hráč hlásiť svojmu trénerovi!
08. Počas tréningu musí mať tréner k dispozícii mobilný telefón s číslom 155/112.
09. Nikdy nenechávajte hráčov na ihrisku a mimo neho bez dozoru.
10. Správajte sa k hráčom slušne a zároveň vyžadujte rešpekt k Vám, ale aj medzi hráčmi samotnými.





# AKO ROBIŤ FOTKY V AKADÉMII

01. Úvodnú spoločnú fotografiu urobte pred začiatkom tréningu v akadémii. Urobte z toho nový RITUÁL (ako pri zápasoch UEFA Champions League alebo reprezentácie). Vždy sa hráči najprv spoločne vyfotia, potom idu hrať :-). Vysvetlite to deťom! Každý tréner nech vyfotí potom aj svoju skupinu hráčov. Zamerajte sa na najvhodnejšie pozadie areálu ihriska! Nefoťte neporiadok na ihrisku, škaredé pozadie so smetnými košmi a pod. Tréner by mal mať na fotke zreteľne viditeľné logo Coerver® na oblečení a nemal by byť fotený chrbtom!

02. Urobte aj fotky počas priebehu tréningu, stačia 4-5 fotiek, avšak podmienkou je, čo možno najviac detí na fotke! Nie je zámerom vyfotiť jedno dieťa 4x zozadu a mám splnenú úlohu!

03. Skúste po ukončení tréningu, pokiaľ je čas a energia, vyfotiť mávajúce deti alebo s nejakou pózou svetových hráčov, ako napr. Dybala, Pogba, Salah a pod.

04. Fotografie posielajte vedúcemu akadémie na WhatsApp a ten ich prepošle na telefónne číslo: +421 902 109 779 alebo +420 602 311 164 a do popisu pridajte miesto konania akadémie.

05. Nižšie nájdete ukážkové fotky.



# ZAHÁJENIE AKADÉMIE

## Pred začiatkom (cca. 10-15 min. pred začiatkom tréningu):

- včasný príchod spojený s prípravou ihrísk a pomôcok
- evidencia účastníkov do dochádzkového formulára
- vyzbieranie podpísaného dokumentu „Vyhlásenie o zdravotnej spôsobilosti, bezinfekčnosti a súhlasu s účasťou“ od rodičov detí

## Zahájenie (cca. 5-10 min. zo začiatku tréningu):

- postavte si deti tak, aby rodičia počuli všetky informácie
- predstavenie vedúceho akadémie a ďalších trénerov
- predstavenie plánu akadémie a metodiky Coerver® a spomeňte, že na poslednom tréningu dostanú hráči diplomy a hodnotiace reporty od trénera
- prečítajte „Poučenie o bezpečnosti účastníkov“, následne ho dajte podpísať všetkým rodičom
- povedzte hráčom, že musia mať vždy so sebou loptu, chrániče a vlastné pitie
- oboznámte rodičov, že ospravedlnenia a absencie z tréningov je nutné robiť formou SMS alebo e-mailom
- pripomeňte rodičom možnosť konzultácie priamo po skončení tréningu alebo telefonicky
- upozornite na domáce úlohy, ktoré hráči dostanú e-mailom, vrátane krátkeho reportu z tréningu
- rozdeľte hráčov do skupín podľa veku a ich schopností

## POUČENIE DETÍ O BEZPEČNOSTI A OCHRANE ZDRAVIA V ČASE KONANIA COERVER® FIRST SKILLS / JUNIOR / PERFORMANCE AKADÉMIE

Účastník je povinný zúčastňovať sa všetkých aktivít v rámci akcií tak, ako sú uvedené v programe akcií, ak organizátor alebo poverené osoby neustanovuje inak.

Účastník sa nesmie vzdialiť bez dovolenia organizátora alebo poverenej osoby z aktivít v rámci akcií.

Účastník je povinný nepožívať na akciách či v bezprostrednej súvislosti s nimi (pred akciou alebo po akcii) alkohol, cigarety či omamné látky.

Účastník je povinný dodržiavať pokyny a nariadenia poverených osôb, ktoré nad ním po dobu konania akcie v rámci akcií konajú dohľad, ako aj všetky ďalšie pokyny organizátora a poverených osôb v súvislosti s akciami.

Účastník je povinný dodržiavať právne predpisy, normy slušného správania a zásady fair-play a udržiavať poriadok a čistotu v izbách, spoločenských miestnostiach a hygienických zariadeniach a na športoviskách.

Účastník je povinný bezodkladne informovať poverenú osobu o úrazoch, zhoršení zdravotného stavu či svojich zdravotných obmedzeniach.



# PLÁN AKADÉMIE

JESUS GABRIEL

FINISHING

HAKIMI

DRIBBLING

BELLINGHAM

1V1 (FEINTS)

SON HEUNG-MIN

SPEED

PEDRI

1V1 (COD)

# VIDEÁ A INFORMÁCIE

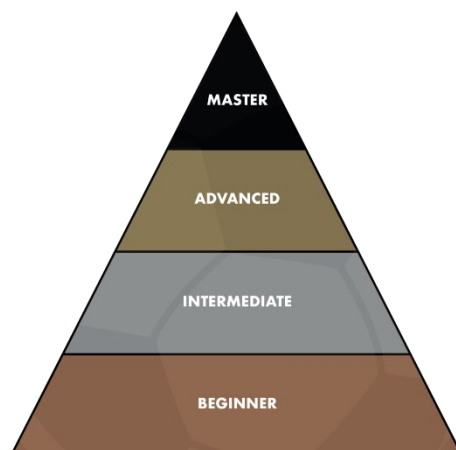
## BALL MASTERY:

[#001 Sole Taps](#)

[#002 Shuffles](#)

[#003 Shuffle Stop](#)

[#004 Take Stops](#)

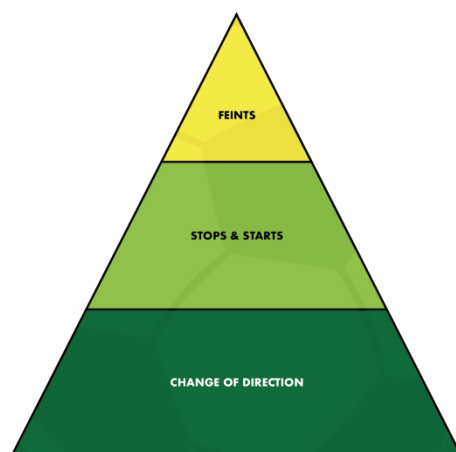


## MOVES:

[#01 Inside Cut](#)

[#02 Outside Cut](#)

[#03 Step On](#)



VŠETKY DRILLY A HRY BOLI NAVRHNUTÉ TAK, ABY SA HRÁČI ZLEPŠILI A ZABAVILI SA.

### **SKILLS:**

Ball Mastery (ovládanie pomocou pravej aj ľavej nohy). Na dosiahnutie tohto cieľa používame najjednoduchšie pohyby pri ovládaní lopty a hrách.

### **SPEED:**

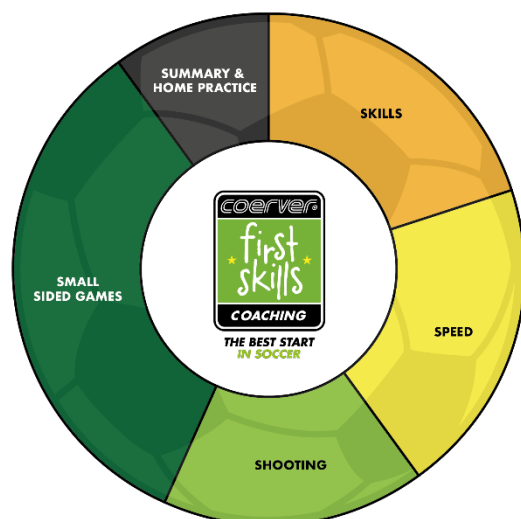
Vedenie lopty pod kontrolou a rýchlosť rozhodovania.

### **SHOOTING:**

Presnosť a sila pri strelbe.

### **SMALL SIDED GAMES:**

Viac zábavy, viac gólov a viac rozhodovania.







# JESUS GABRIEL

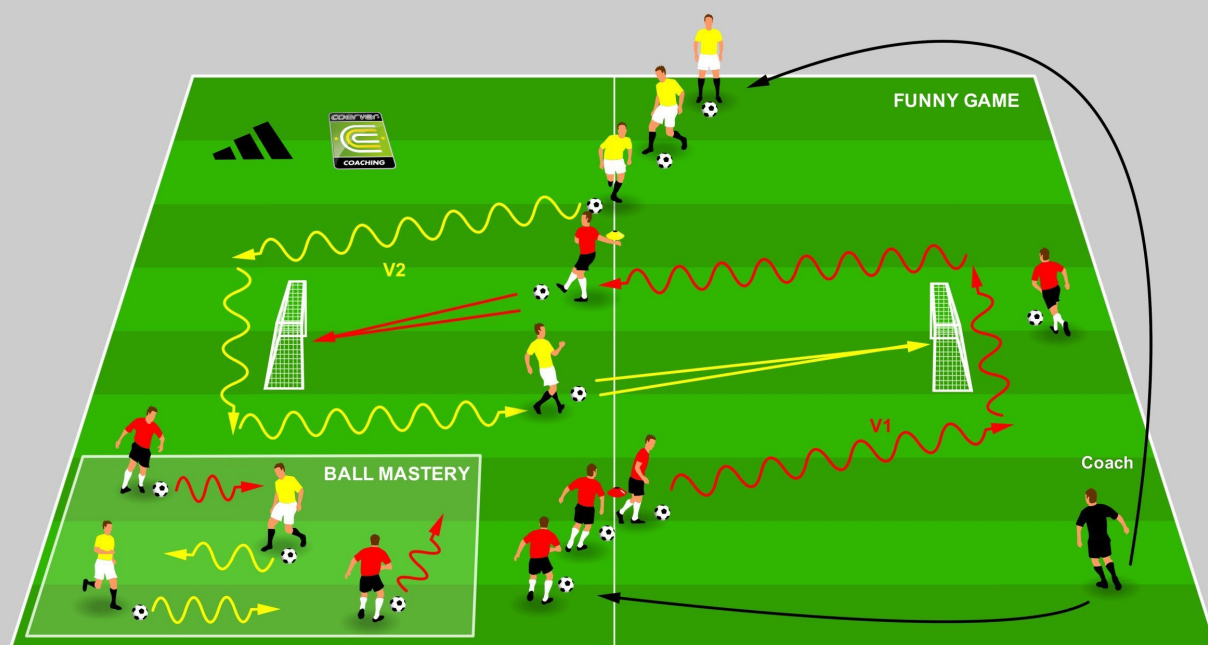
TOPIC: **FINISHING**  
(TRÉNING #01. A #06.)



**coerver®**  
COACHING

# SKILL + FUNNY GAME

## TOPIC – FINISHING



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Nácvik zakončenia po rýchлом vedení lopty.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, bránky od seba vzdialené 10-12m, 2 štartovacie kužele vzdialené od seba 8-10m.

### AKCIA:

Na začiatku hráči vedú vo vymedzenom priestore loptu a vykonávajú **Ball Mastery č.1 a č.2**. Potom pokračujú vo Funny Game, kde prvý hráč z každého tímu štartuje na signál od trénera od štartovacieho kužela, pokračuje vedením lopty okolo bránky a následne strieľa na súperovu bránku (za kužeľmi na súperovej polovici alebo pred kužeľmi). Signály môžu byť „pravá / ľavá“, kužele a pod.

### VARIANTA:

V1. individuálna súťaž.

V2. šafeta (tím vyhrá, ak bude mať v bránke všetky lopty).

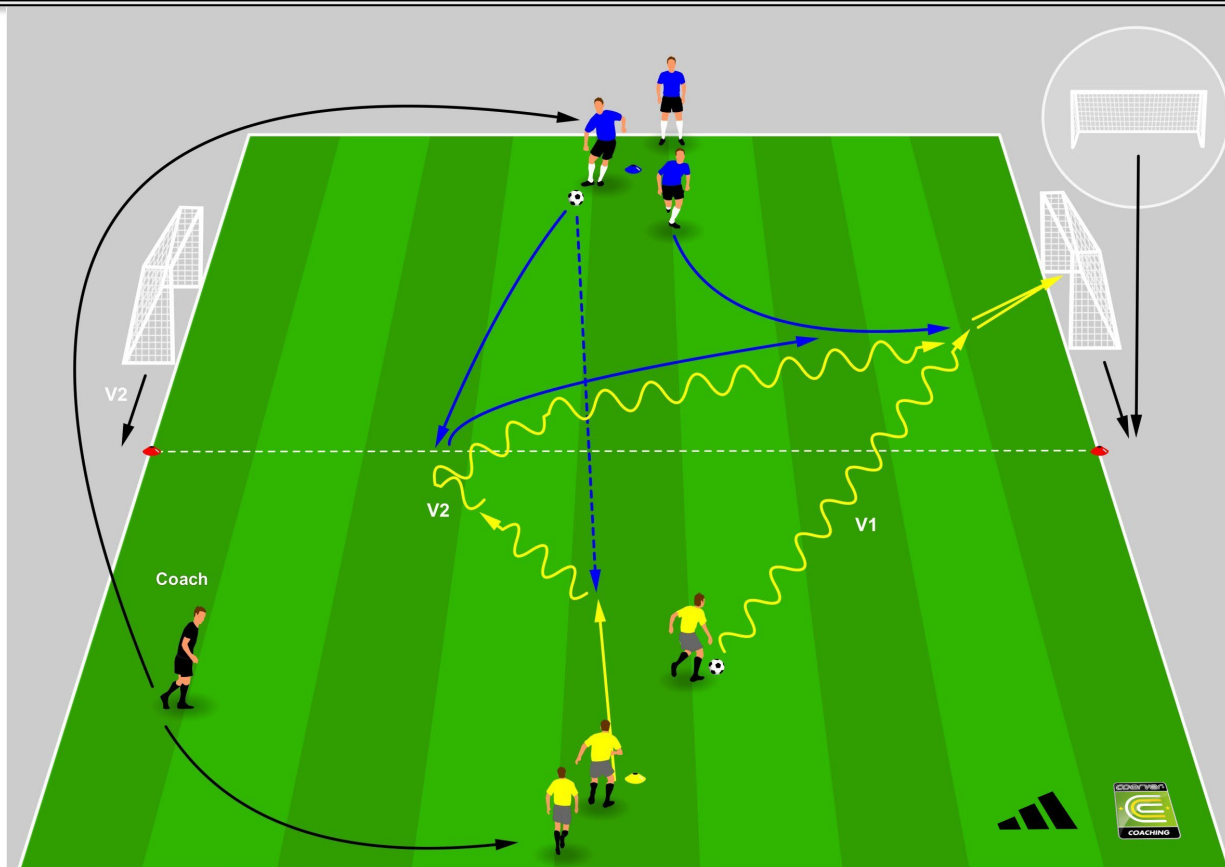
V3. šafeta (v tíme je len jedna lopta a každý hráč musí dať gól, hrá sa na počet gólov).

### COACH TIP:

Upozornite hráčov, aby zdvihli hlavu predtým, ako zakončia (prihrajú).

# SHOOTING + 1V1

## TOPIC – FINISHING



© 2023 Coerver Coaching

**CIEĽ:**  
Rozvoj rýchleho vedenia lopty, prvého dotyku a zakončenia.

**ORGANIZÁCIA:** (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, 2 malé bránky, 4 malé kužele (štartovacie a pre rozdelenie na zóny).

**AKCIA:**

Hra 1 proti 1, kde žltý hráč štartuje s loptou a rýchlym vedením sa snaží dostať k jednej z 2 bránok, do ktorej môže zakončiť. Modrý hráč je obranca a snaží sa získať loptu od súpera a zakončiť po jej zisku. Ak brániaci hráč zablokuje jednu stranu, tak útočiaci hráč sa ho snaží obísť a zakončiť do brány na opačnej strane. Hrajte na odpočítavanie sekúnd pre zrýchlenie hry a rozhodovania.

**VARIANTA:**

Hra začína od obrancu, ktorý prihráva útočníkovi a hneď sa ho snaží atakovať. Útočník sa snaží loptu prvým dotykom prebrať a čo najrýchlejšie zakončiť. Bránky sa posúvajú na polovicu ihriska a môžu byť otočené smerom k útočníkom.

**COACH TIP:**

Pripomente hráčom, že rýchle vedenie lopty = čo najmenej dotykov, prvá kľučka = rýchlosť. Dajte hráčom šancu opraviť si neúspešné zakončenie ďalšou loptou.

# SSG 2V2

## TOPIC – FINISHING



### CIEĽ:

Zdokonalenie zakončenia v herných podmienkach, orientácie v priestore a spolupráce.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 25x20m, 4 krajné strelecké zóny z 8 malých kužeľov s veľkosťou 4m a stredovej zóny s veľkosťou 9m.

### AKCIA:

Hra prebieha vo formáte 2 proti 2, kde úlohou je nahráť 10 bodov a využiť rôzne strelecké zóny.

### VARIANTA:

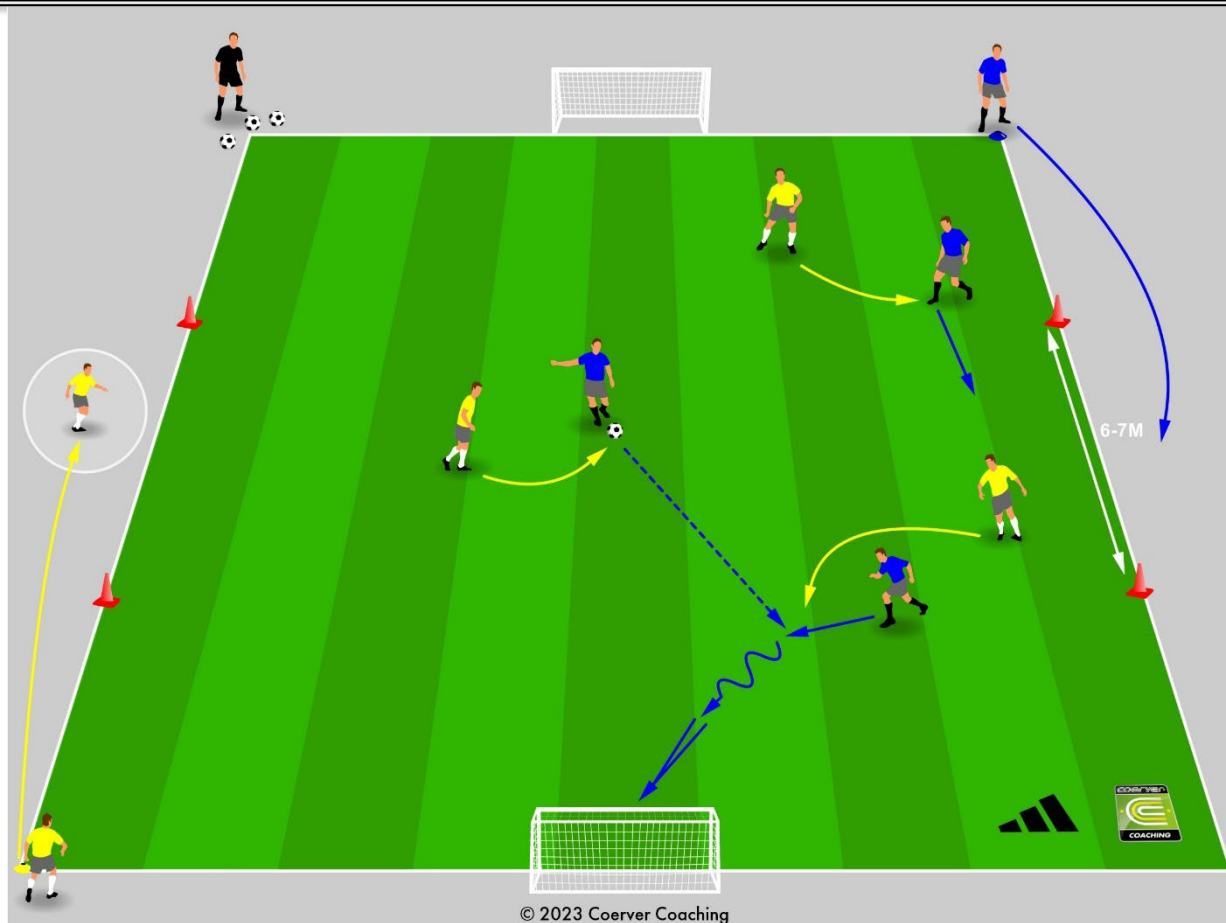
Turnajový spôsob dvojíc.

### COACH TIP:

Nabádate hráčov, aby riešili situácie hlavne individuálne a snažili sa vždy zakončiť. Prihrávka má byť pomoc a vylepšenie si streleckej situácie.

# SSG 3V3/3V3+2NP

## TOPIC – FINISHING



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Hra malej formy zameraná na zakončenie, prevedenie, orientáciu v priestore, spoluprácu a komunikáciu.

### ORGANIZÁCIA: (max. 30 min.)

Ihrisko 20x20m, 2 malé bránky, 4 veľké kužele a 2-4 malá kužele.

### AKCIA:

Hra 3 proti 3, kde hráči skórujú do klasických brán alebo prevedením a zaseknutím pomocou **INSIDE CUT**, **OUTSIDE CUT** alebo **STEP ON** (hráčom len ukázať možnosti), následne pokračujú ďalej v hre.

### VARIANTA:

V1. 3v3 + v každej bránke s veľkých kužeľov stojí 1 neutrálny hráč a po strele po zemi/prihrávke vstupuje do hry a zakončujúci/prihrávajúci hráč ho strieda.

V2. voľná hra len na 2 klasické bránky oproti sebe.

### COACH TIP:

Využite ostatných hráčov ako podávačov lôpt, aby hra bola, čo najplynulejšia.





# HAKIMI

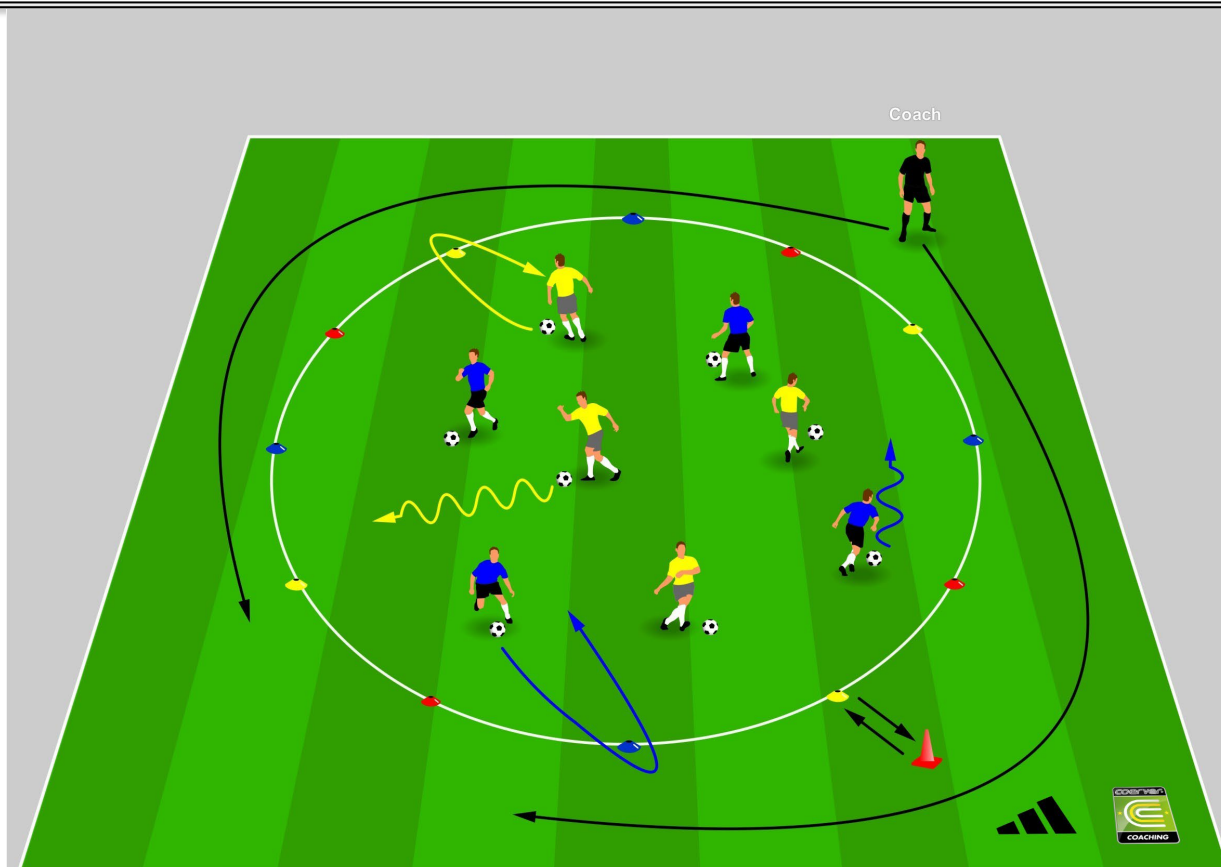
TOPIC: **DRIBBLING**  
(TRÉNING #02. A #07.)



**coerver<sup>®</sup>**  
COACHING

# SKILL + FUNNY GAME

## TOPIC – DRIBBLING



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Nácvik základných pohybov (Ball Mastery) a vedenia lopty (Dribbling).

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Kruh s priemerom 12-16m, postavený z 8-12 malých alebo aj veľkých kužeľov.

### AKCIA:

Hra na „autíčka“, kde každý hráč sa začne pomaly pohybovať s loptou, hlavú sa snaží mať hore, aby sa vyhýbal kolíziám s ostatnými. Na signál trénera (slovom/ukázaním) hráči zastavia „natankujú“ (urobia **Ball Mastery č.1** a **č.2**) a rýchlo vyštartujú.

### VARIANTA:

V1. na pokyn „hore“ výskok, „dole“ sadnutie na loptu, „kolená“ dotknutie sa jedným a potom druhým kolenom.

V2. na ťlesknutie si hráč svoju loptu zastaví, opustí ju a nájde si inú voľnú.

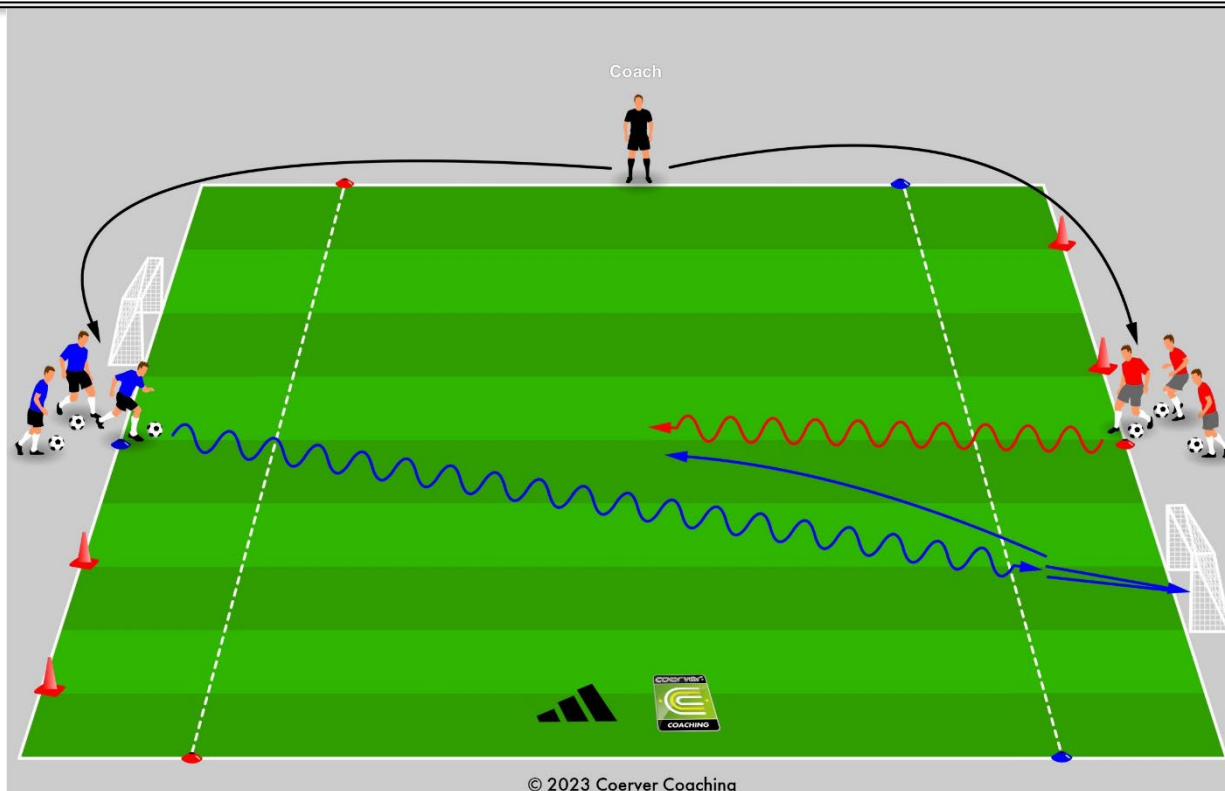
V3. na signál „láva“ musia hráči s loptou rýchlo opustiť kruh, čo najrýchlejšie obísť kužeľ na obvodě a vrátiť sa.

### COACH TIP:

Skúste nabádať hráčov zdvihnúť hlavu hore pomocou ukazovania farieb kužeľov, počet prstov a pod. Nabádate hráčov, aby boli vždy v pohybe.

# SHOOTING + 1V1

## TOPIC – DRIBBLING



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Zlepšenie zakončenia a prepínania útočník ↔ obranca v herných podmienkach.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x10-12m, 2-4 malé bránky alebo 2-4 bránky s veľkých kužeľov a 2-4 malé kužele pre zóny (2-4m).

### AKCIA:

Hra začína bez lopty, kde sa modrý hráč snaží chytiť jednej z brán (klasická alebo prebehnutie cez veľké kužele), bližšie k súperom a následne sa stáva „chytačom“, kde sa snaží dotknúť červeného ešte pred zónou (v nej ho už nemôže modrý atakovať dotykom). Takto hra pokračuje cca. 2 min. a môžu sa počítať dotyky.

### VARIANTA:

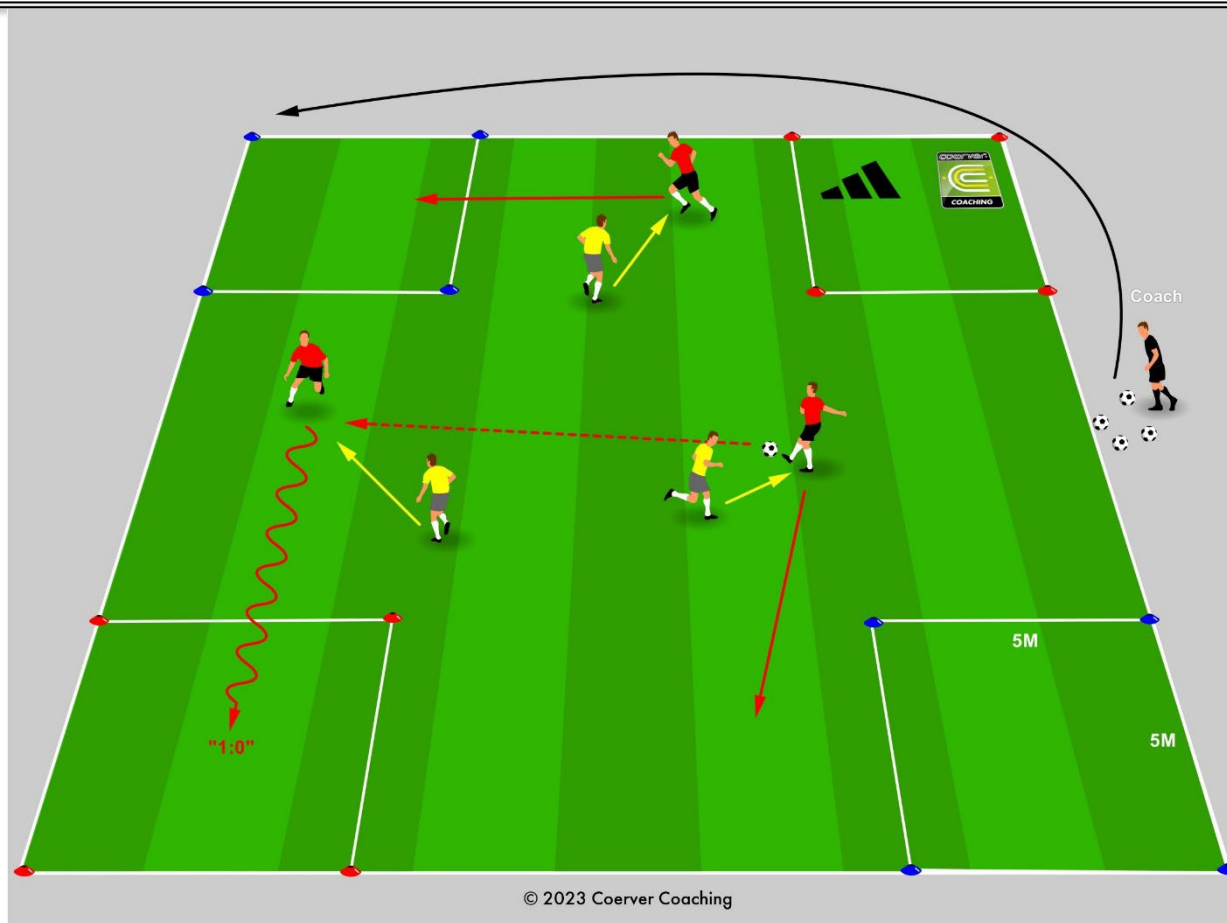
Hra prebieha s loptou (každý hráč ma svoju), kde zakončenie je vždy v zóne a to buď do klasickej bránky alebo po zemi medzi veľké kužele, prípadne iba so zašľapnutím. Následne sa z útočníka stáva obranca, ktorý sa snaží zabrániť gólu do svojich brán.

### COACH TIP:

Povedzte hráčom nech sú od začiatku pripravení a nech sledujú dej hry. Pripomente im, aby si dali pri štarte dlhší dotyk a boli tak rýchlejší a skôr pri zóne zakončenia.

# SSG 3V3/4V4

## TOPIC – DRIBBLING



### CIEĽ:

Zdokonalenie vedenia lopty v herných podmienkach, orientácie v priestore a spolupráce.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 4 krajné štvorce so 16 malých kužeľov s veľkosťou 5x5m.

### AKCIA:

Hra prebieha vo formáte 3 proti 3 alebo 4 proti 4, kde úlohou je dostať loptu vedením do jedného z krajných štvorcov. Ak sa to hráčovi podarí, tak jeho tím vyhráva 1:0 a pokračuje ďalej, avšak nemôže sa hneď vrátiť do toho istého štvorca. Súper sa snaží loptu získať, aby mohol taktiež skórovať.

### VARIANTA:

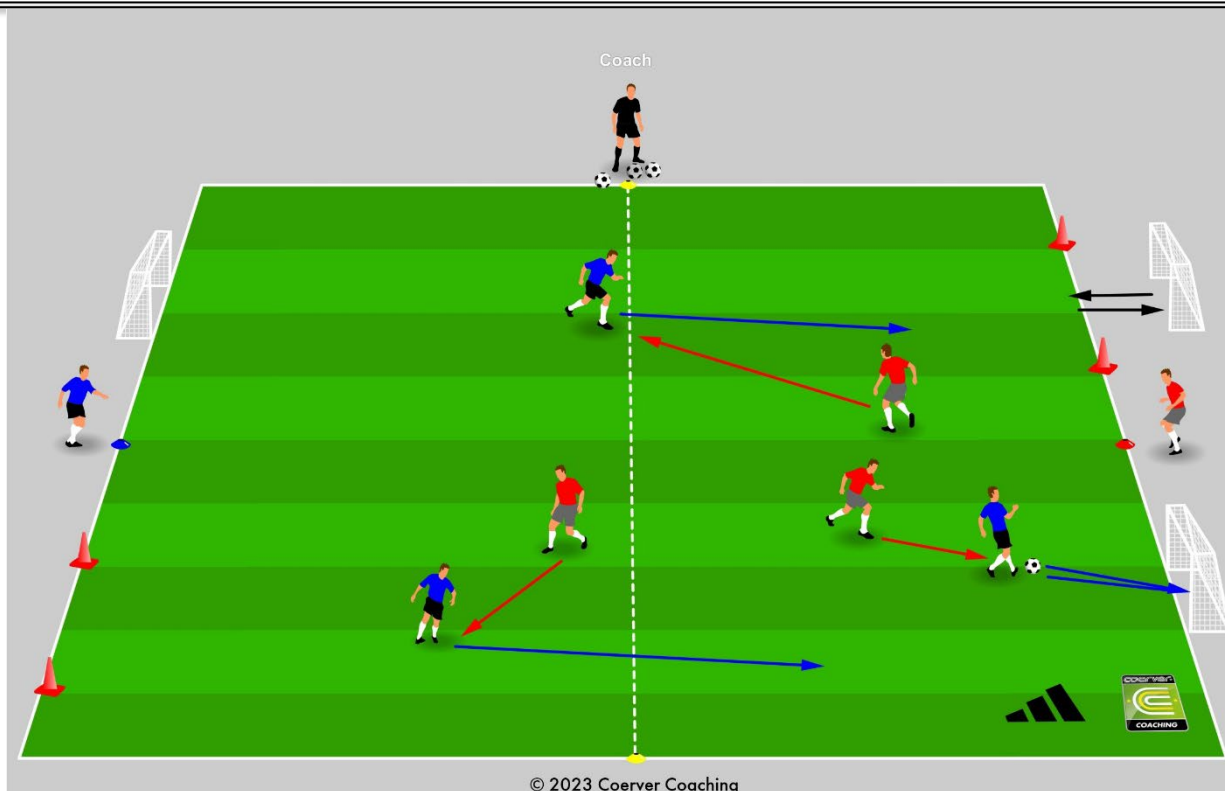
Môžete použiť 2 lopty naraz, aby vzniklo viac mikrosúbojov a skórovaní.

### COACH TIP:

Podporujte hráčov v individuálnom vyriešení situácie, ale vysvetlite im výhody spolupráce (prihrávanie, komunikácia medzi hráčmi a pod.)

# FREE GAME 3V3/4V4

## TOPIC – DRIBBLING



### CIEĽ:

Voľná hra 3v3/4v4.

### ORGANIZÁCIA: (max. 30 min.)

Ihrisko 20x16m, 2-4 malé bránky alebo 2-4 bránky s veľkých kužeľov a 2 malé kužele pre rozdelenie ihriska.

### AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4, kde hráči hrajú tzv. „street football“ a teda rozhodnutia v hre si určujú sami. Jediné pravidlo je, že hráč môže skórovať až na súperovej polovici. Hráči skórujú do 2-3 klasických bránok na každej strane alebo do 1-2 klasických bránok a 1 z veľkých kužeľov (zakočenie po zemi).

### VARIANTA:

Striedanie hráčov po 1-1,5 min. alebo góle (hráč, ktorý skóruje si uteká ťapnúť so spoluhráčom, stojacim medzi bránkami na jeho strane).

### COACH TIP:

Zasahujte, čo najmenej do rozhodovania hráčov (rozvoj líderstva) a len v prípade nutnej potreby.





# BELLINGHAM

TOPIC: **1V1 (FEINTS)**  
(TRÉNING #03. A #08.)



**coerver®**  
COACHING

# SKILL + FUNNY GAME

## TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Zlepšenie pociťovania lopty (Ball Feeling), reakčnej rýchlosti a orientácie v priestore.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Štvorec 12x12m, 4 veľké kužele a 12-24 rôzne farebných kuželov po stranách štvorca.

### AKCIA:

Hráči vo vymedzenom priestore ovládajú loptu vybraným spôsobom (+ **Ball Mastery** č.1, č.2 a č.3). Na povel trénera (povie alebo ukáže) loptu nechajú vo štvorci a šprintujú k farebným kuželom, ktoré sa nachádzajú popri štvorci. Následne sa rýchlo vracajú a vymenia si inú loptu. Prípadne na povel rýchlo vedú loptu okolo danej farby.

### VARIANTA:

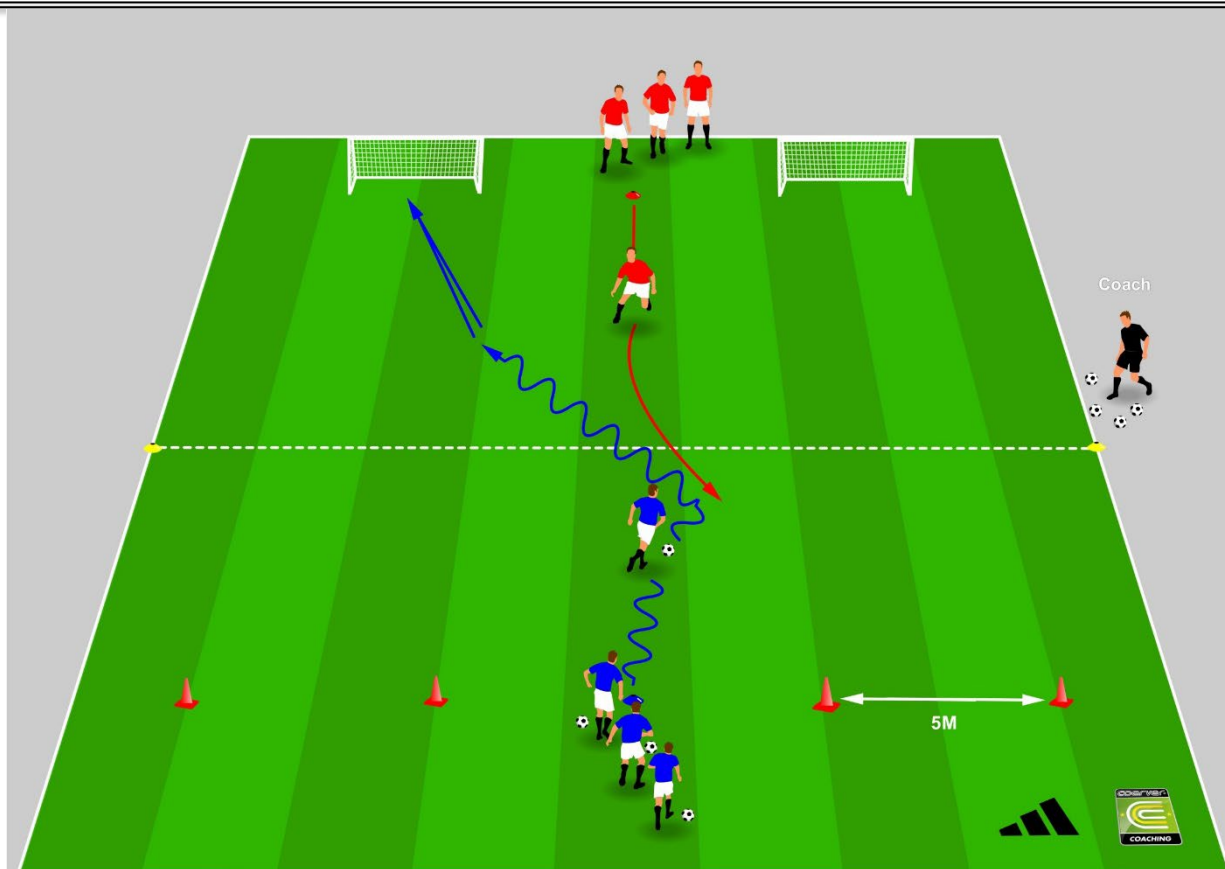
„Zbieranie hríbov“, kde tréner si schová jednu farbu kužela pod tričko („muchotrávka“) a keď si každý hráč zodvihne jeden z farebných kuželov, tak tréner ukáže „muchotrávku“. Kto má v ruke „muchotrávku“ sa otrávil a ostatní získavajú bod.

### COACH TIP:

Nájdite si vhodnú pozíciu na opravovanie chýb hráčov a pohybujte sa obkolo cvičenia, aby Vás hráči museli sledovať a zodvihnúť hlavu hore.

# SHOOTING + 1V1

## TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Rozvoj obchádzania súpera v čelnom postavení.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2 malé bránky, 4 veľké kužele na prevedenie alebo strelbu po zemi, 2 malé kužele. Zóna zakončenia 8-10m.

### AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde modrý hráč štartuje s loptou a rýchlym vedením sa snaží dostať do streleckej zóny, kde môže zakončiť na jednu z 2 bránok. Červený hráč je obranca, ktorý reaguje na štart modrého hráča a snaží sa získať loptu od súpera a zakončiť prevedením alebo strelbou po zemi. Pokiaľ hráči nezakončia, tak tréner im dáva ďalšiu loptu.

### VARIANTA:

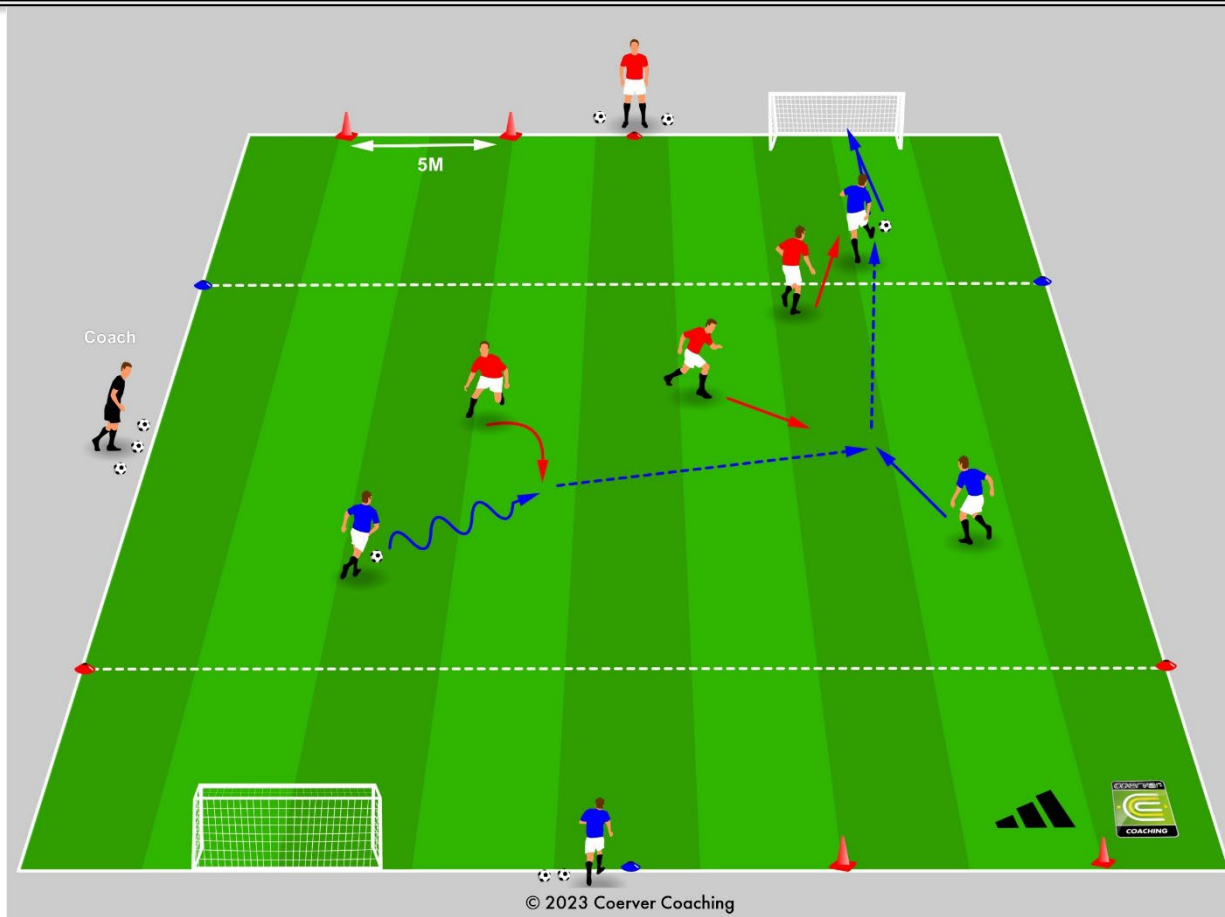
Bránky dajte na kríž, teda na oboch stranách bude vždy jedna klasická bránka a jedna z veľkých kužeľov.

### COACH TIP:

Pripomente hráčom, že útočník by mal riešiť situáciu najprv rýchlosťou (prvá kľučka) a nečakať na súpera, až následne využiť nejakú kľučku. Odrátajte hráčom 15-20 sekúnd, aby vyriešili situácie 1v1, čo najrýchlejšie.

# SSG 2V2/3V3

## TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Zlepšenie orientácie v priestore, spolupráce, rozhodovania a využitia obchádzania súpera v čelnom postavení.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 bránky a 2 zo 4 veľkých kužeľov, 2 krajné strelecké zóny z malých kužeľov s veľkosťou 6-8m a 9-12m stredovej zóny.

### AKCIA:

Hra prebieha vo formáte 2 proti 2 alebo 3 proti 3, kde úlohou je skórovať v streleckej zóne.

### VARIANTA:

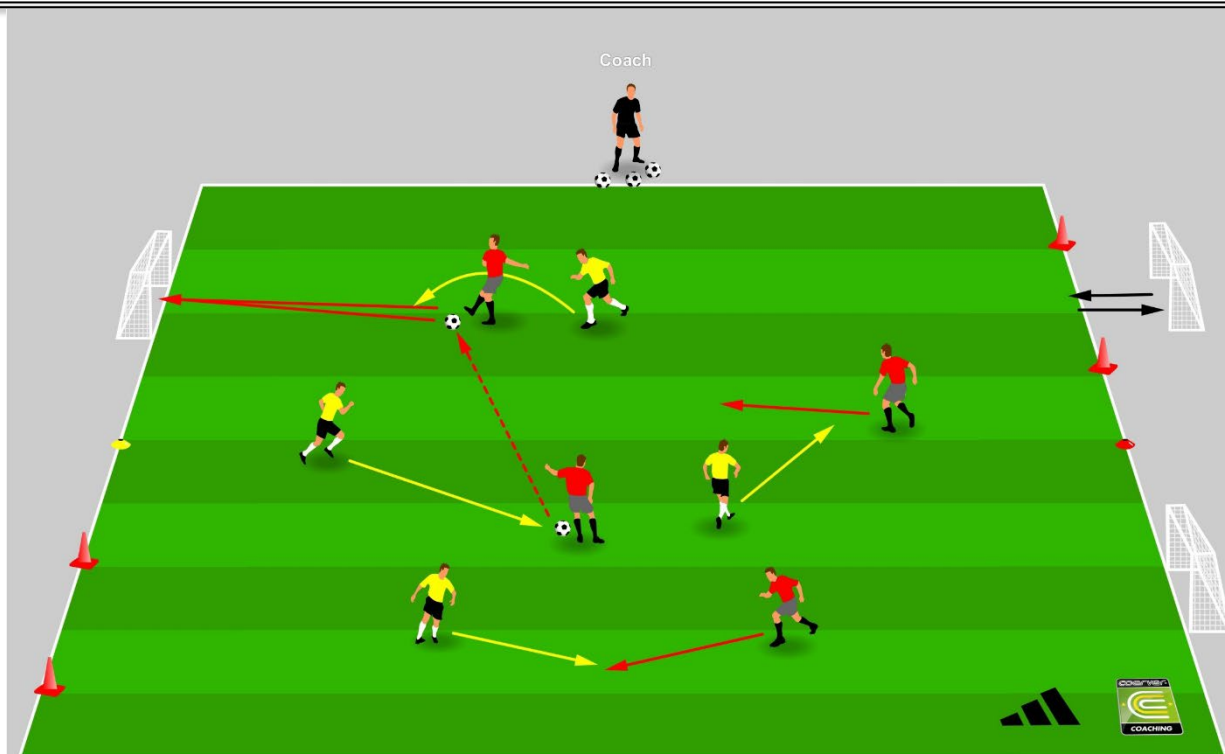
Strelec sa vždy po góle vymení s čakajúcim v poradí mimo ihriska, kde si s nim musí tlápnúť a až vtedy vchádza jeho spoluhráč do ihriska (na okamih prečíslenie 2v1 alebo 3v2).

### COACH TIP:

Sledujte využívanie priestoru, spoluprácu hráčov a hlavne podporujte hráčov, aby sa nebáli použiť kľučku, ak majú priestor a čas.

# FREE GAME 4V4

## TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Voľná hra 4v4.

### ORGANIZÁCIA: (max. 30 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 malé bránky a 2 bránky zo 4 veľkých kužeľov.

### AKCIA:

Hra 4 proti 4, kde hráči hrajú voľne a skórujú do 1 klasickej bránky alebo do 1 z veľkých kužeľov (zakončenie po zemi alebo prevedením za 2).

### VARIANTA:

Ak hráč použije kľučku, tak tréner môže pridať +1 gól po úspešnej akcii.

### COACH TIP:

Podporte hráčov v kľúčovaní a ohodnoťte najlepšieho hráča, ktorý bude najúspešnejší.





# SON HEUNG-MIN

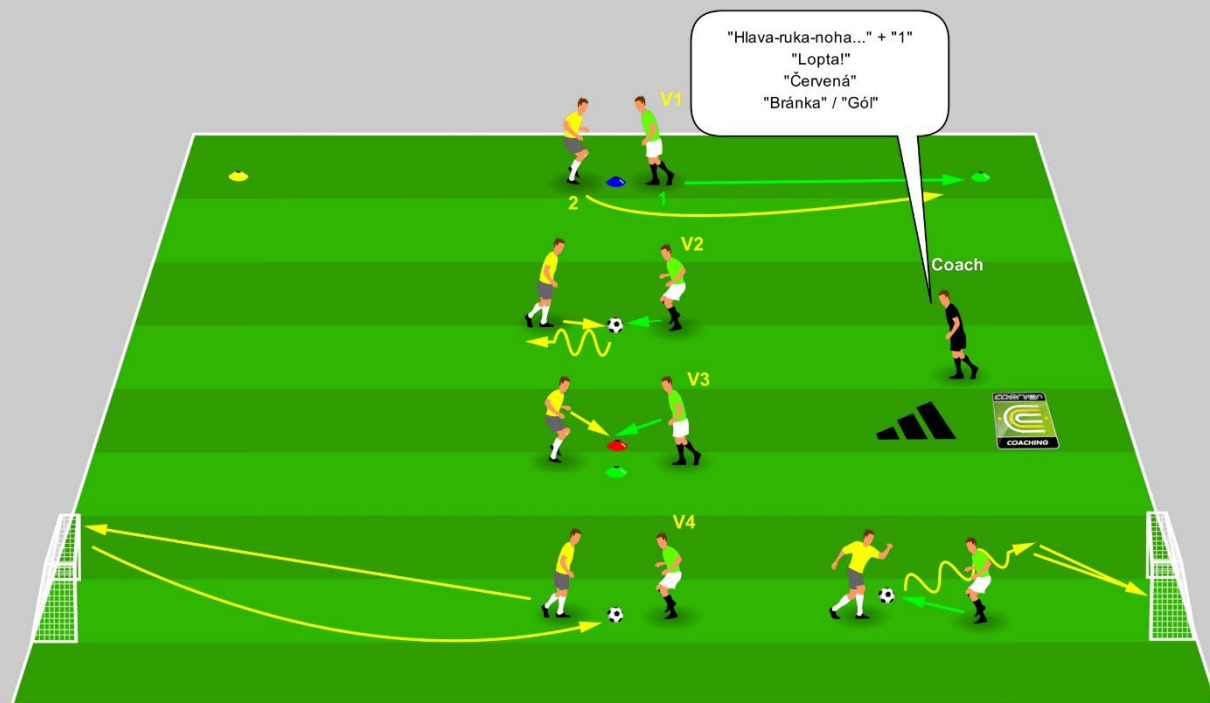
TOPIC: **SPEED**  
(TRÉNING #04. A #09.)



**coerver®**  
COACHING

# SKILL + FUNNY GAME

## TOPIC – SPEED



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Rozvoj rýchlosti a reakcie.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, 2 bránky, 4 veľké kužele, 5-6 malých kužeľov a 2-3 lopty.

### AKCIA:

Dvojice stoja oproti sebe a reagujú na pokyn trénera.

### VARIANTA:

V1. hráči sa dotýkajú podľa hlásenia „hlava-ramena-noha-...“, reakcia na číslo/farbu (kto naháňa, kto uteká...).

V2. ako V1, ale na signál „lopta“ sa snažia získať loptu rukou, podrážkou k sebe alebo dať jasle súperovi.

V3. ako V1, ale na zhlásenie „farby“ hráč berie kužeľ do ruky, využitie aj výmeny farieb (červená = zelená, zelená = červená) + využitie Ball Mastery cvikov.

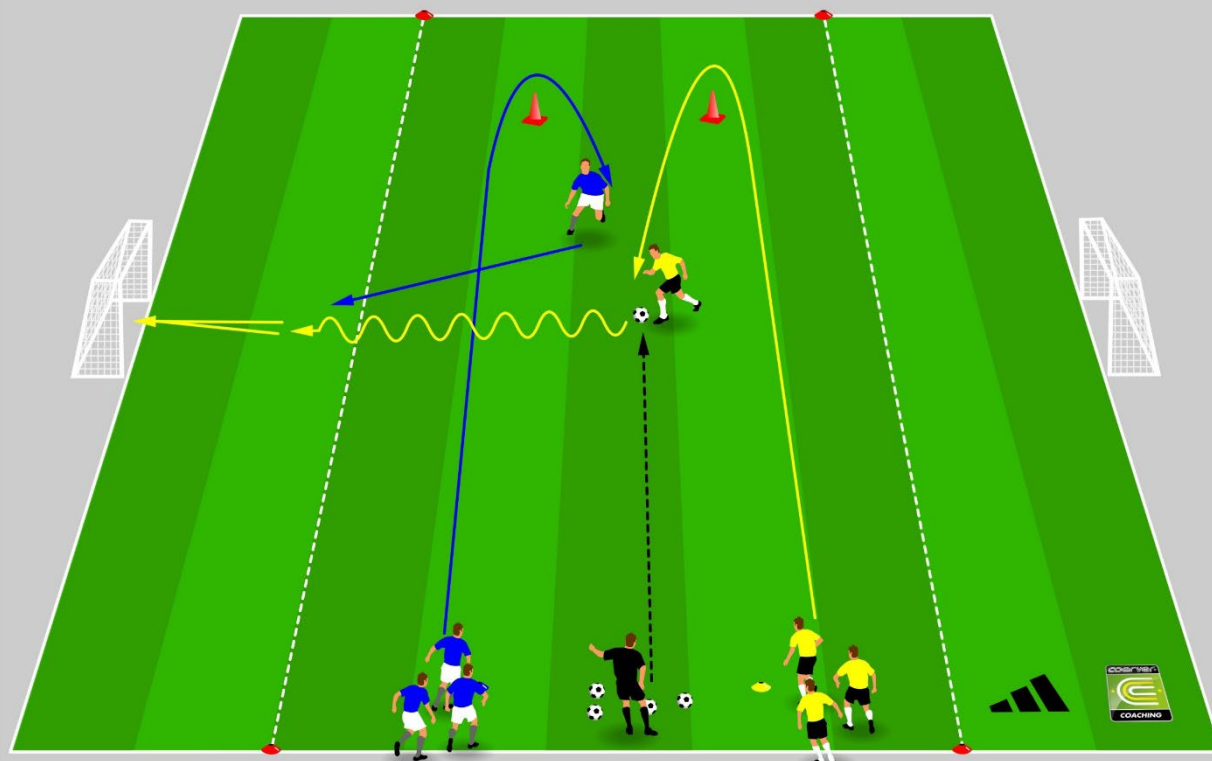
V4. štarty z rôznych polôh, na pokyn „bránka“ alebo „gól“ sa hráči utekajú dotknúť svojej bránky a vracajú sa k lopte v strede a hrá sa 1v1.

### COACH TIP:

Sledujte, či sú hráči vždy pripravení a sústredení na každé cvičenie a či rozumejú pokynom.

# SHOOTING + 1V1

## TOPIC – SPEED



© 2023 Coerver Coaching

**CIEĽ:**  
Zlepšenie prvého dotyku, reakcie a rýchlosti bez lopty a s loptou.

**ORGANIZÁCIA:** (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2 malé bránky, 2 veľké kužele pre obehnutie, 4 malé kužele pre zónu zakončenia 4-6m.

**AKCIA:**

Tréner dáva signál „lopta“ a hráči z oboch tímov bežia ku veľkým kuželom, ktoré obiehajú. Tréner prihrá hráčovi, ktorý je rýchlejší a ten si vyberá prvým dotykom voľnejšiu bránku, do ktorej skóruje, avšak musí byť v streleckej zóne.

**VARIANTA:**

V1. hráči štartujú na prihratie lopty trénerom do stredovej zóny a následne obiehajú veľké kužele.

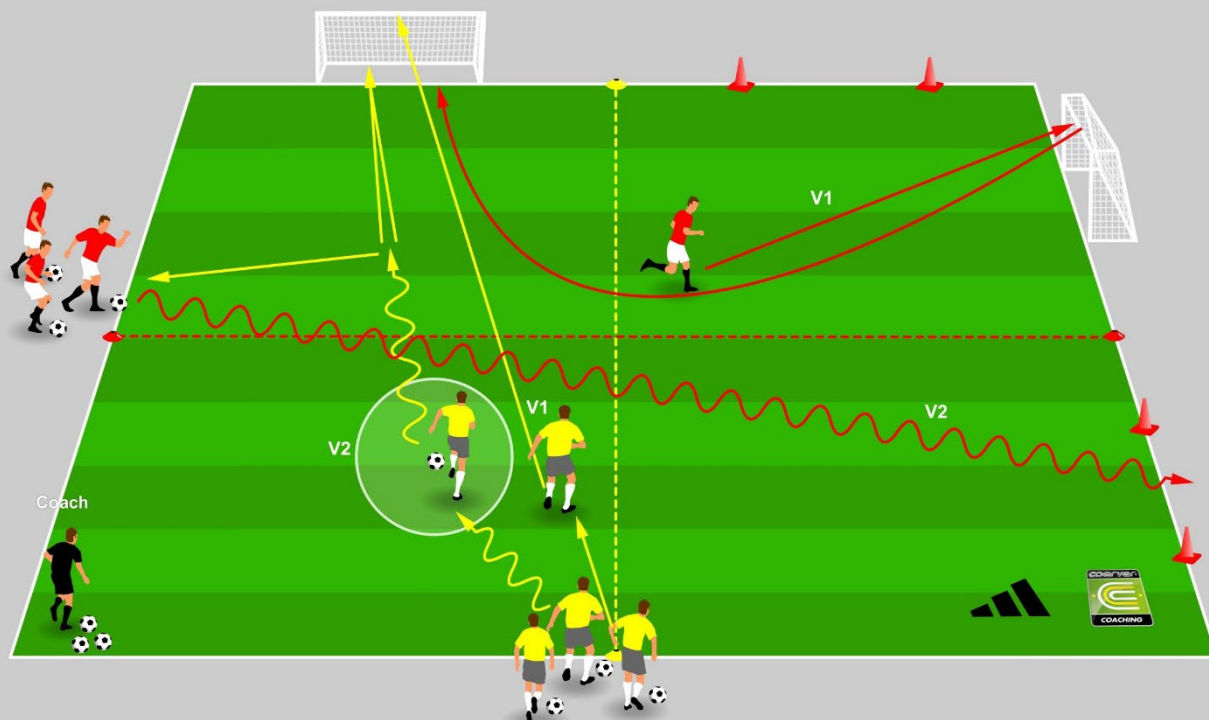
V2. rýchlejší hráč môže útočiť len na bránku pomalšieho hráča.

**COACH TIP:**

Sústredte sa nato, akú stranu si hráči vyberajú, ako rýchlo sa rozhodujú a či majú dostatočne dlhý prvý dotyk, aby boli následne, čo najrýchlejší.

# SGP 1V1/2V2

## TOPIC – SPEED



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Zdokonalenie rýchleho vedenia lopty, prvého dotyku a prepínania útočník ↔ obranca.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2 brány a 2 zo 4 veľkých kužeľov, 4 malé kužele, ktoré rozdelia ihrisko na 2 na seba kolmé zóny pre zakončenie.

### AKCIA:

Hra prebieha vo formáte 1 proti 1 alebo 2 proti 2, kde prvý hráč/dvojica sa snaží dotknúť brány a následne chytiť súpera, aby sa on/oni nedotkol/-li ich brány. Pri dvojici je potrebné, aby každý hráč sa dotkol jednej z bránok. Brány z veľkých kužeľov je možné využiť na strelbu po zemi alebo na prevedenie.

### VARIANTA:

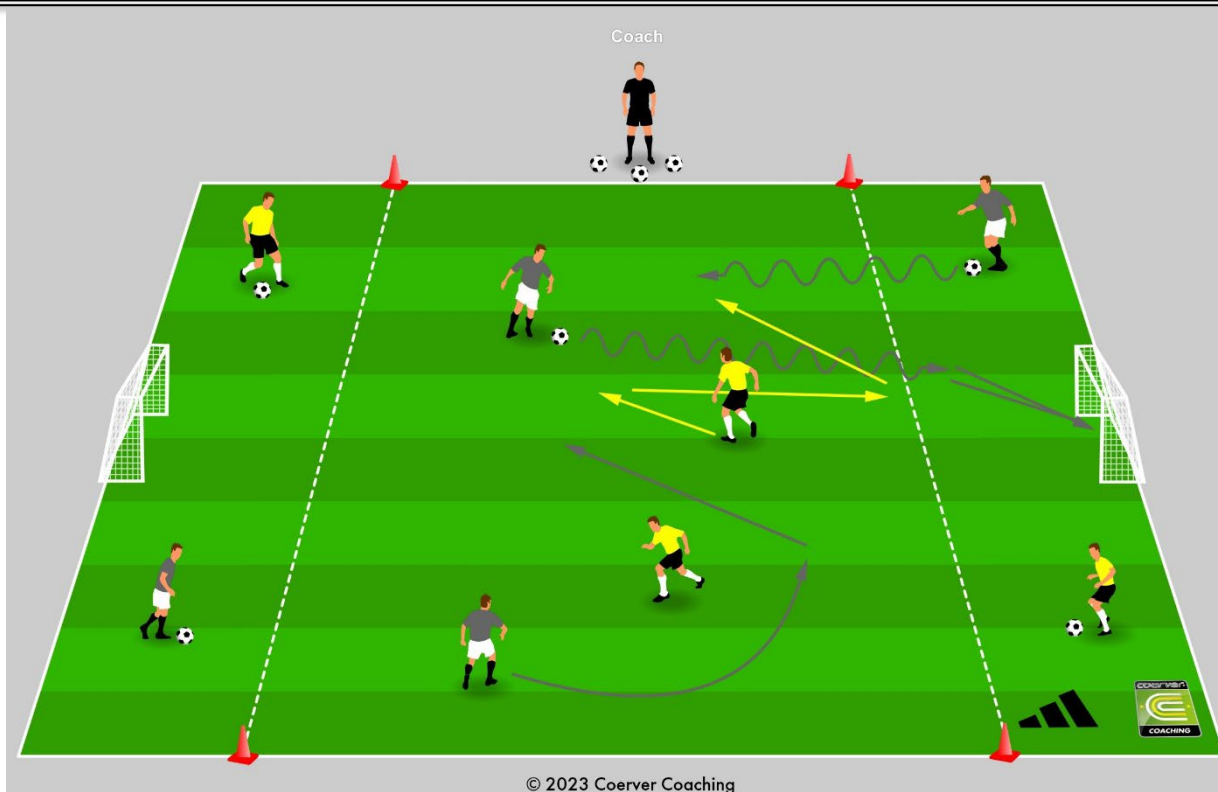
Rovnako ako pri V1, ale hrá sa s loptou a je potrebné zakončiť zo zóny zakončenia, ináč gól neplatí.

### COACH TIP:

Kontrolujte, či sú hráči vždy pripravený vyštartovať, akou nohou vedú loptu a či sú naozaj rýchli (málo dotykov pri vedení), resp. či si vyberajú najvoľnejšiu bránu.

# SSG 4V4/5V5

## TOPIC – SPEED



### CIEĽ:

Hra malej formy 4v4/5v5.

**ORGANIZÁCIA:** (max. 30 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 malé bránky a 4 veľké kužele.

### AKCIA:

Hra 4 proti 4 alebo 5 proti 5 v troch zónach, kde v krajných je vždy jeden hráč s loptou z každého tímu. V stredovej zóne je situácia 2 proti 2 alebo 3 proti 3, kde sa jeden tím snaží skórovať do jednej z bránok v krajných zónach, hráč, ktorý dal gól ostáva s loptou v krajnej zóne a do stredovej zóny vchádza jeho spoluhráč a hra pokračuje. Brániaci hráč nemôže bez lopty vojsť do krajných zón.

### VARIANTA:

Ako V1, ale hráči nezakončujú do bránok, ale len sa snažia dostať rýchlym prevedením zo stredovej zóny do jednej z krajných.

### COACH TIP:

Majte pripravené náhradné lopty pre rýchle pokračovanie hry a čo najmenšie prerušenie. Podporte hráčov, aby vzali na seba možnosť rýchleho prevedenia alebo zakončenia.





# PEDRI

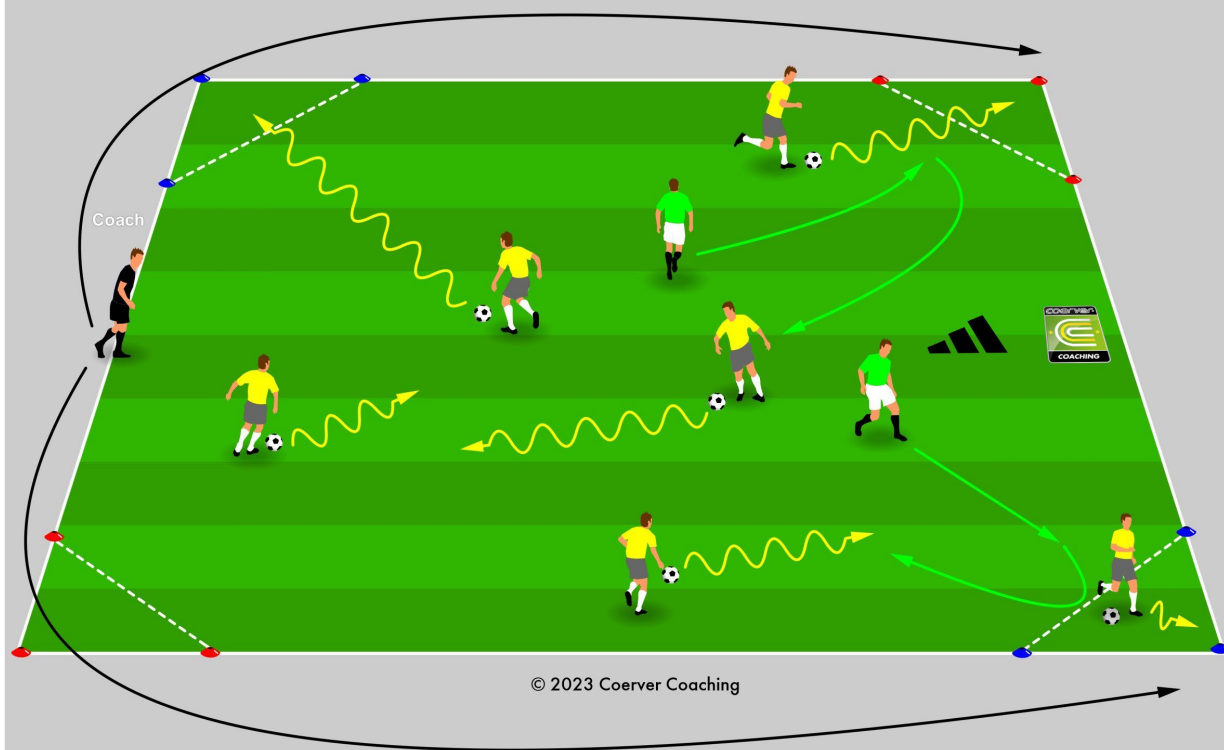
TOPIC: **1V1 (COD)**  
(TRÉNING #05. A #10.)



**coerver<sup>®</sup>**  
COACHING

# SKILL + FUNNY GAME

## TOPIC – 1V1 (COD)



**CIEĽ:**  
Rozvoj orientácie v priestore, rozhodovania a krytia lopty.

**ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)**  
Ihrisko 16x16m, 4 trojuholníky z 12 malých kužeľov.

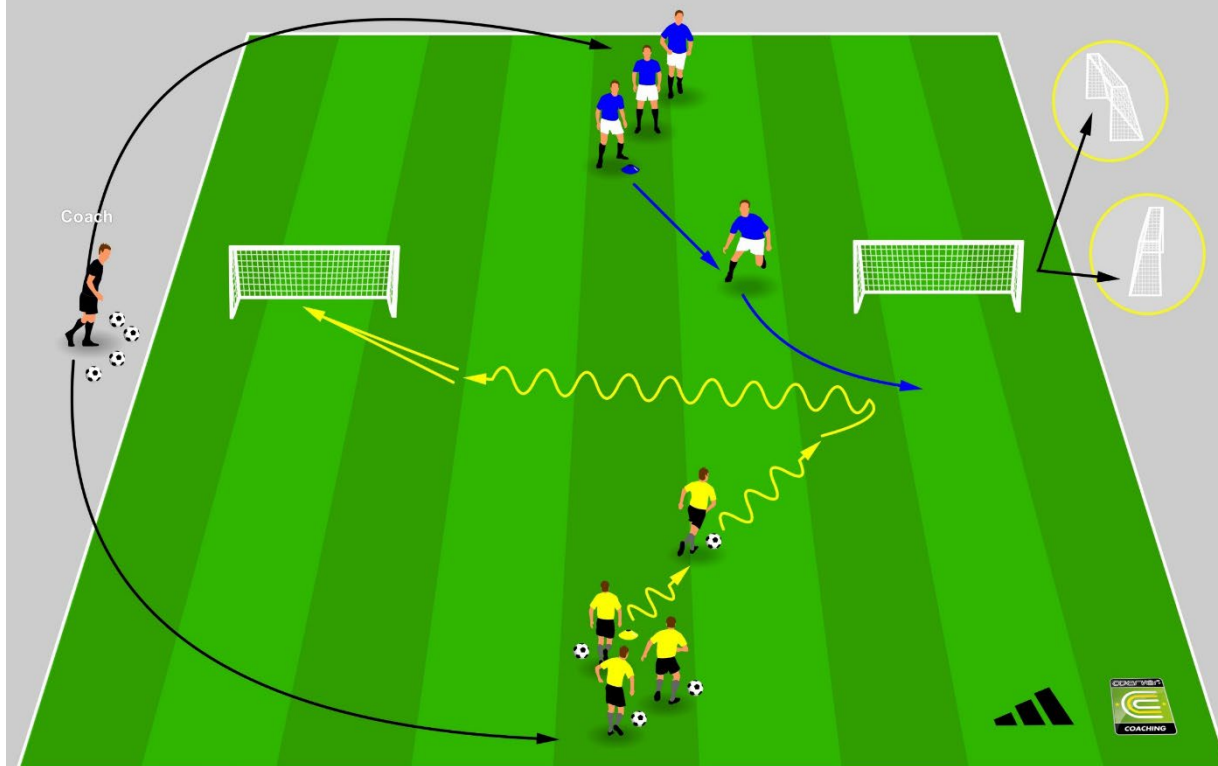
**AKCIA:**  
Hráči sú rozdelení na 2 tímy, kde jeden tím má lopty (6-7 hráčov) a druhý tím hrá bez lôpt (2-3 hráči). Hráči bez lôpt sa snažia chytiť niekoho s loptou a tí, ktorí majú loptu sa môžu ukryť do „domčeka“ z kužeľov (vždy v jednom „domčeku“ môže byť súčasne len 1 hráč a nesmie ísť 2x po sebe do toho istého) a keď nie je v ohrození, tak hneď sa vracia do hry. Chytači nesmú stáť pred domčekom, ale hneď hľadať hráčov, ktorí sa nestihli schovať v „domčeku“. Po chytení hráča sa menia úlohy.

**VARIANTA:**  
V1. hráči majú loptu len v rukách.  
V2. hráči vedú loptu po zemi a chytač musí zobrať loptu.  
V3. hráč v domčeku musí urobiť **Ball Mastery** č.1, č.2, č.3 a č.4, aby sa mohli vrátiť do hry.

**COACH TIP:**  
Sledujte, či sú hráči vždy pripravení a sústredení na každé cvičenie.

# SHOOTING + 1V1

## TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

### CIEĽ:

Zdokonalenie prvého dotyku a obchádzania súpera so zmenou smeru.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, 2 malé bránky od seba vzdialené na 8-10m, 2 malé kužele. Kužeľ s obrancami 4-6m od bránok a s útočníkmi 6-8m.

### AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde hráč s loptou sa odštartuje sám vyvedením lopty (prvým dotykem) do ihriska a cieľom je, čo najrýchlejšie zakončiť. Na štart útočníka reaguje obranca na druhej strane a snaží sa mu zobrať loptu, aby sa on stal útočníkom a mohol taktiež skórovať. Ak útočníkovi zablokuje obranca jednu z bránok, tak mal by útočník zmeniť smer a využiť jednu z kľúčiek ako **INSIDE CUT**, **OUTSIDE CUT** alebo **STEP ON**. Otočte bránky inak.

### VARIANTA:

V1. hra 1v1 len s naháňaním, kde útočník má loptu v ruke a snaží sa ju hodiť do bránky a obranca sa má len dotknúť útočníka.

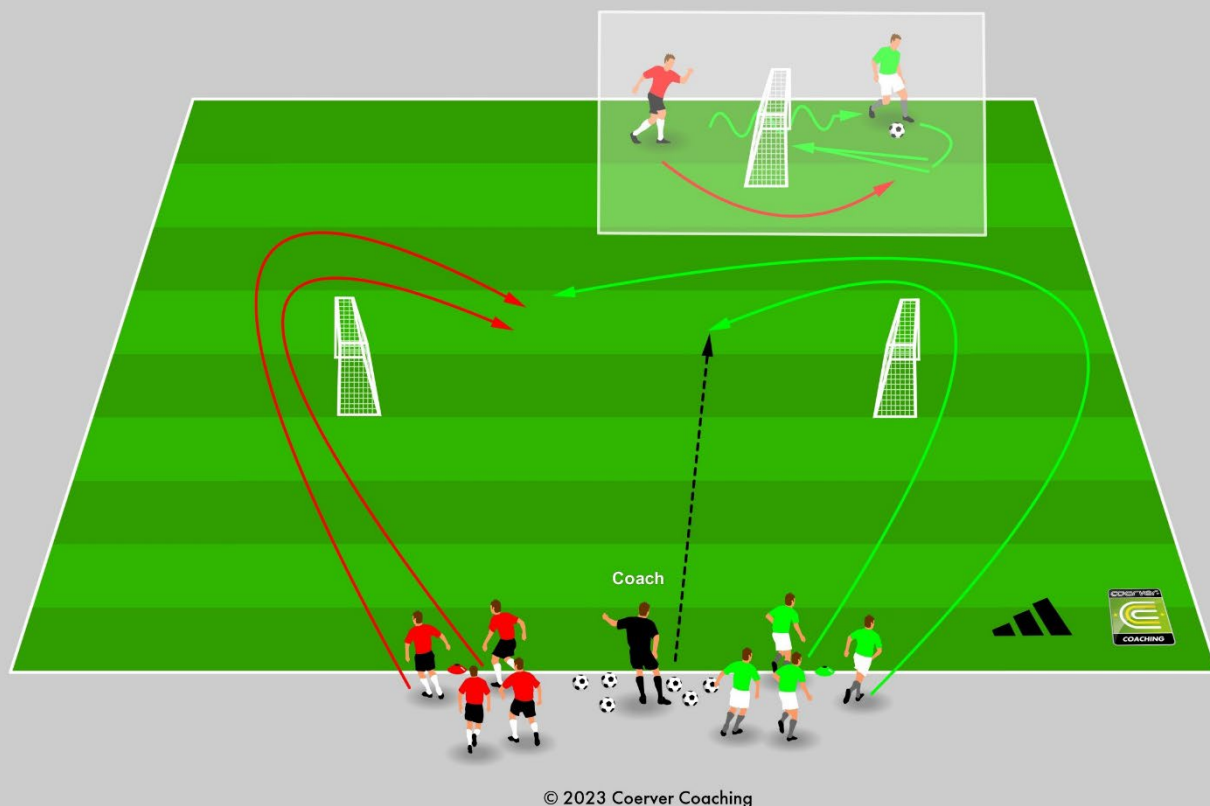
V2. štart po prihrávke od obrancu na útočníka.

### COACH TIP:

Radte hráčom, aby boli úspešní a dajte im možnosť opraviť si neúspešné vykonanie cvičenia (ďalšia lopta).

# SSG 2V2/2V2+1

## TOPIC – 1V1 (COD)



### CIEĽ:

Zlepšenie orientácie v priestore, spolupráce, rozhodovania a využitie obchádzania súpera so zmenou smeru.

### ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2 bránky otočené opačne a 2 malé kužele.

### AKCIA:

Hra 2 proti 2 alebo 3 proti 3, kde na pokyn trénera (ústne, prihrávkou, a pod.) štartujú hráči z oboch tímov a obiehajú bránu (bližšie k ich tímu alebo do križa). Hráč, ktorý je najrýchlejší a najbližšie k lopte (alebo si ju vypýta od trénera) sa snaží skórovať do jednej z opačne otočených bránok alebo spolupracovať so spoluhráčom/-mi, aby dosiahli gól.

### VARIANTA:

V1. tím, ktorý dal gól ostáva v hre s 2 hráčmi a tímu, ktorý dostal gól, pribudne 1 hráč na prečíslenie 3v2.

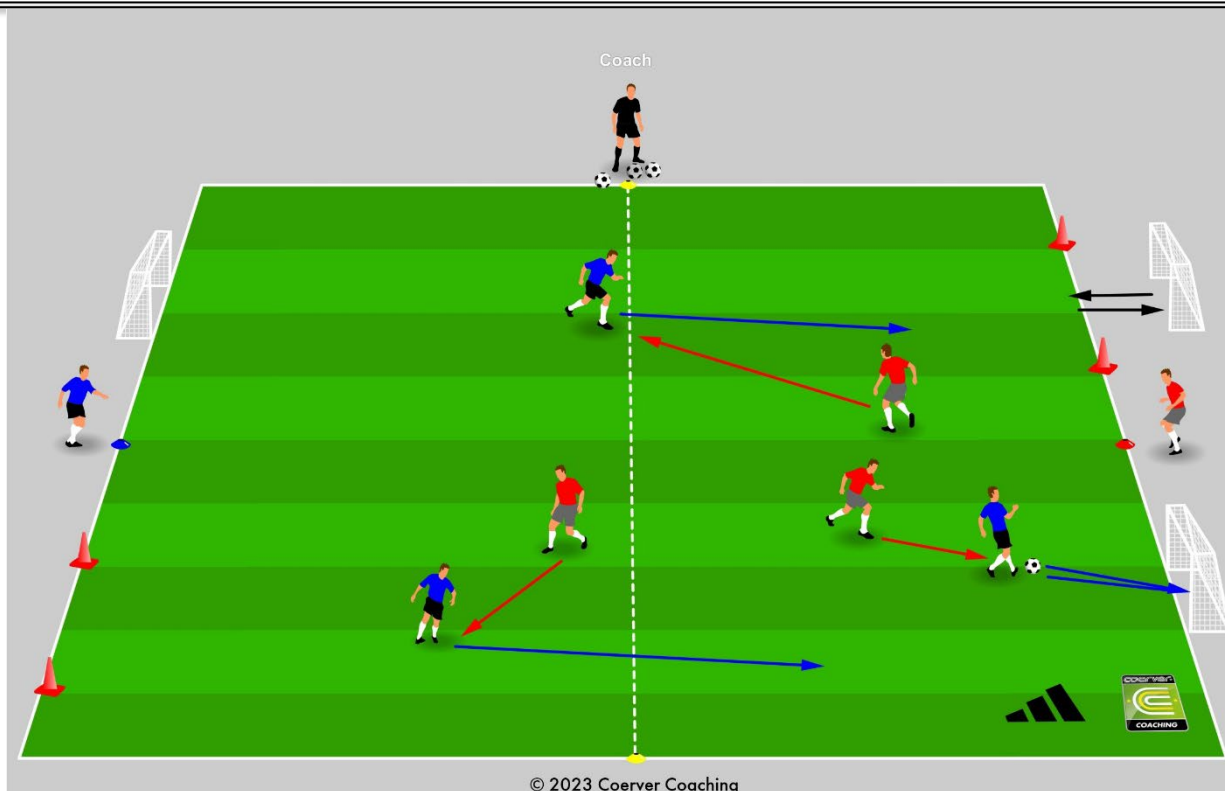
V2. turnajový spôsob, kde si zahrá proti sebe každá dvojica s každou.

### COACH TIP:

Kontrolujte, či sú hráči vždy pripravený vyštartovať a či využívajú zmeny smeru, spoluprácu a komunikáciu.

# FREE GAME 3V3/4V4

## TOPIC – 1V1 (COD)



### CIEĽ:

Voľná hra 3v3/4v4.

### ORGANIZÁCIA: (max. 30 min.)

Ihrisko 20x16m, 2-4 malé bránky alebo 2-4 bránky s veľkých kužeľov.

### AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4, kde hráči hrajú tzv. „street football“ a teda rozhodnutia v hre si určujú sami. Hráči skórujú do 2-3 klasických bránok na každej strane alebo do 1-2 klasických bránok a 1 z veľkých kužeľov (zakončenie po zemi).

### VARIANTA:

Striedanie hráčov po 1-1,5 min. alebo góle (hráč, ktorý skóruje si uteká ťapnúť so spoluhráčom, stojacim medzi bránkami na jeho strane a vznikne nám na okamih prečíslenie 3v2 alebo 4v3).

### COACH TIP:

Zasahujte, čo najmenej do rozhodovania hráčov (rozvoj líderstva) a len v prípade nutnej potreby.







Prajeme veľa zábavy!

