



PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV JUNIOR (U8-U10) (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 Sportmethod Ltd. a Sportmethod Asia Ltd.

PRVÁ POMOC TRÉNERA



Základná neodkladná resuscitácia detí

Zdravotníci profesionáli s povinnosťou zasiahnuť



©ERC

www.erc.edu | info@erc.edu
Vydá v súlade s 2010 European Resuscitation Council vsm, Cvdh Eindhoven 001, 2010 Eindhoven, België.
Auteursrecht 2010 European Resuscitation Council vsm, Cvdh Eindhoven 001, 2010 Eindhoven, België.



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.

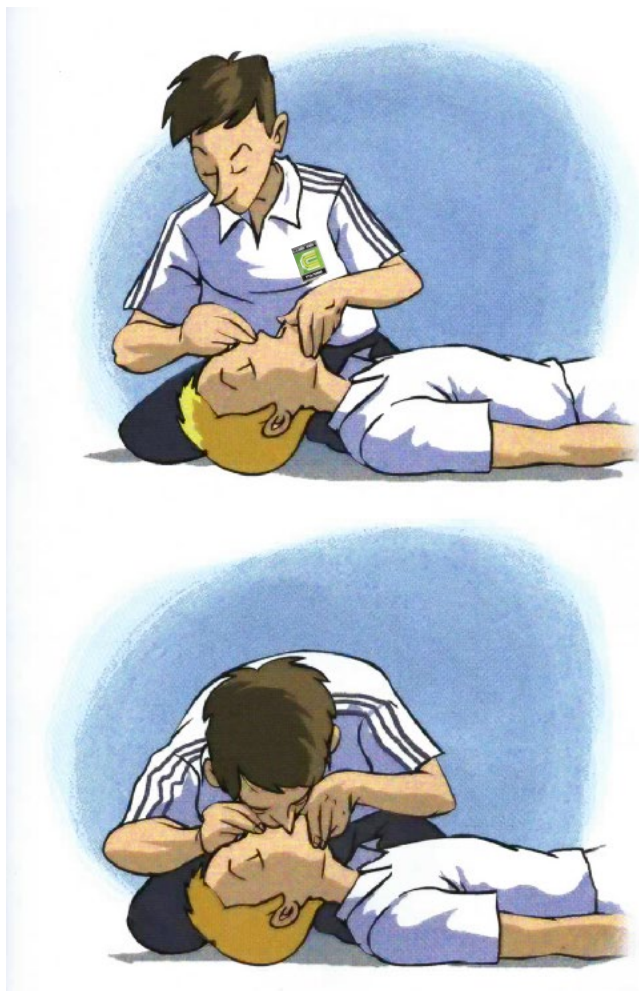
Sledujte známky života, to znamená akýkoľvek pohyb, kašeľ alebo normálne dýchanie. Vyšetrovanie tepu je nespoľahlivé. Nikdy sa podľa toho ako laik neriadte.
Pokiaľ nie sú známky života prítomné je potrebné zahájiť masáž srdca.

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, vystrite 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 akademii 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! Nefotíte 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. 10 min. zo začiatku tréningu):

- postavte si deti tak, aby rodičia počuli všetky informácie
- povedzte hráčom, že musia mať vždy so sebou vlastné pitie a loptu
- 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
- oboznámte rodičov, že ospravedlnenia a absencie z tréningov je nutné robiť formou SMS
- 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

1V1 (FEINTS)

HAKIMI

PASS&REC

BELLINGHAM

1V1 (S&S)

SON HEUNG-MIN

SPEED+SGP/SSG

PEDRI

1V1 (COD)

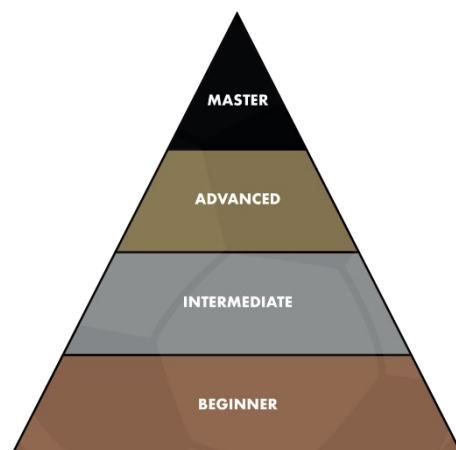
VIDEÁ A INFORMÁCIE

BALL MASTERY:

[#018 Take Stop Step Over](#)

[#028 Shuffle Stop Skip](#)

[#060 Roll Over Dribble Cut
Shuffle Both Feet](#)

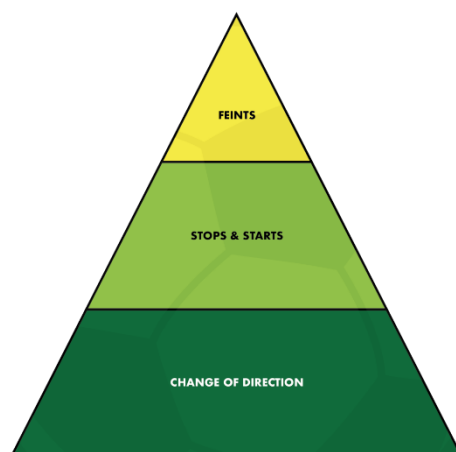


MOVES:

[#30 Step Over](#)

[#24 Double Touch](#)

[#09 Inside Twist Off](#)



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

WARM UP/BALL MASTERY:

Využívame Ball Mastery a Funny Games pre zlepšenie pocífovania lopty a naštartovanie do tréningu.

SKILLS/SPEED/PASSING&RECEIVING:

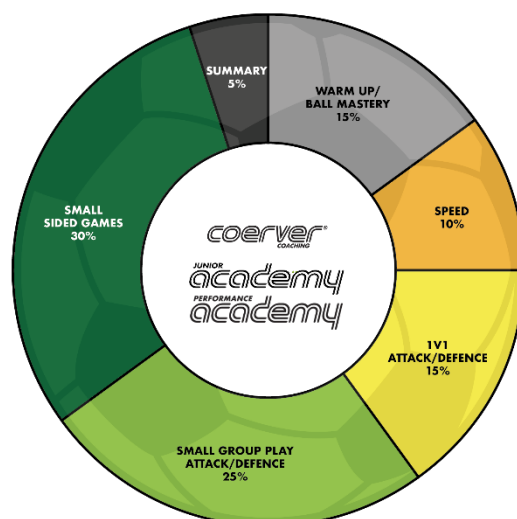
Pracujeme s drillom, zdokonalením rýchleho vedenia lopty, tempo-driblingom, prihrávaním a prebratím lopty.

1V1 ATTACK/DEFENCE:

Zameriavame sa na rôzne typy obchádzania súpera a prepínanie s útoku do obrany.

SMALL GROUP PLAY/SMALL SIDED GAMES:

Herné podmienky pre novonaučené zručnosti.





JESUS GABRIEL

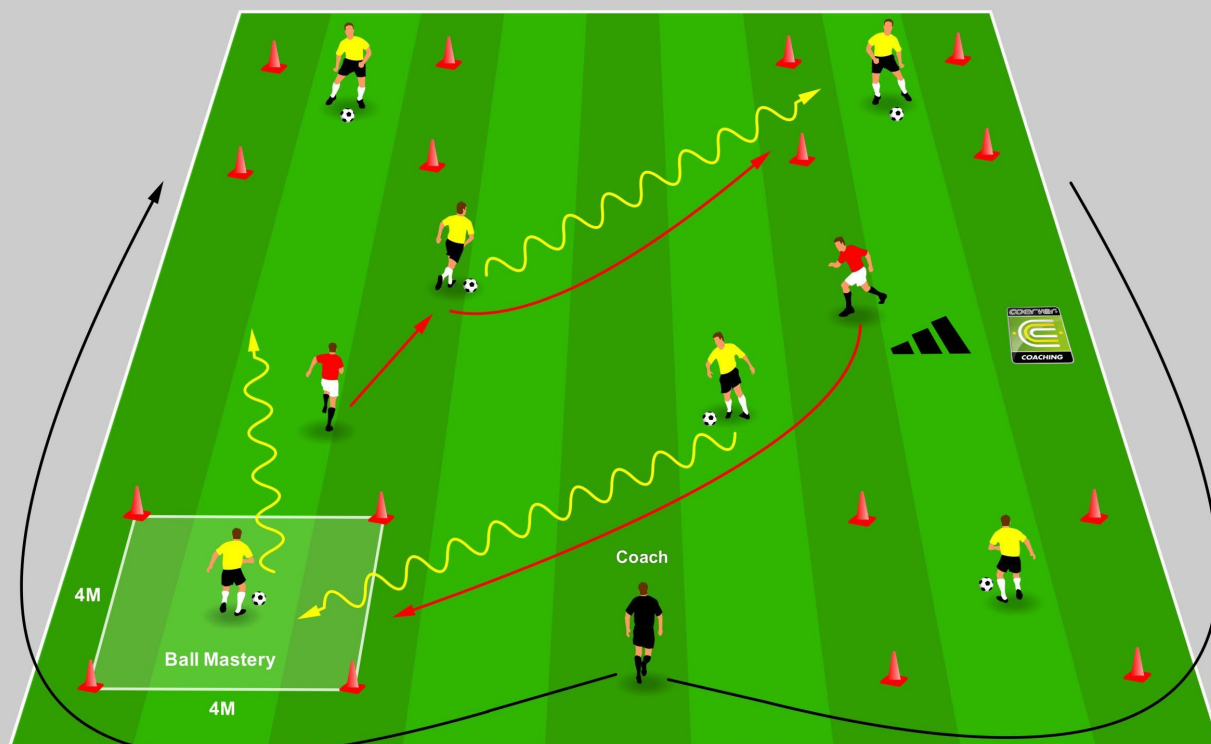
TOPIC: **1V1 (FEINTS)**
(TRÉNING #01. A #06.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj pociťovania lopty (pomocou Ball Mastery) a obchádzania súpera v čelnom postavení.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 16x16m, 16 veľkých alebo malých kužeľov.

AKCIA:

Žltí hráči v krajných štvorcoch z veľkých/malých kužeľov vykonávajú **Ball Mastery** č. 18 a č. 28. Hráči s loptou a mimo štvorcov sa snažia vedením a krytím si lopty, dostať do krajných štvorcov. Cieľom červených hráčov je získať loptu predtým, ako sa dostanú do krajného štvorca. Žltý hráč, ktorý sa aktuálne v danom štvorci nachádzal, ho musí opustiť po výmene so spoluhráčom mimo štvorcov. Hrajte hru na body.

VARIANTA:

V1. bez lopty a stačí sa dotknúť hráča.

V2. s loptou a stačí sa dotknúť hráča.

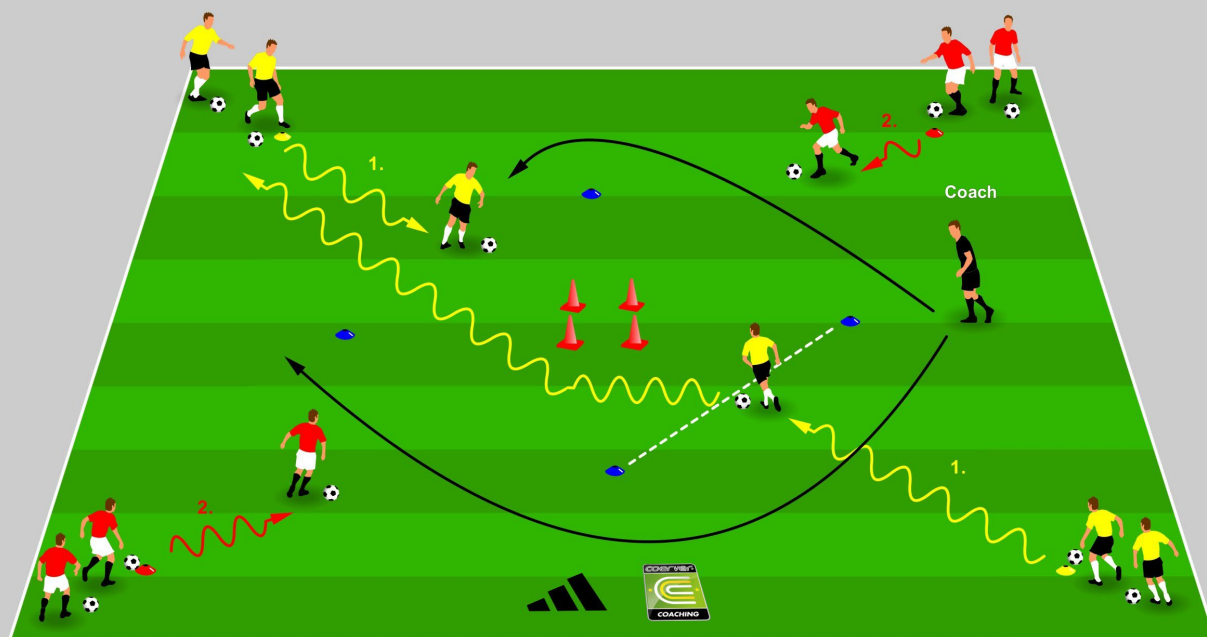
V3. s loptou a je potrebné získať loptu.

COACH TIP:

Nabádate hráčov, aby boli vždy v pohybe a ukážte im aj použitie klamlivého pohybu. Dbajte na bezpečnosť, sácanie, ťahanie a šmýkačky nie sú dovolené.

DRILL (STEP OVER)

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik kľučky v čelnom postavení **STEP OVER**.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, 4 veľké kužele a 8 malých kužeľov.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení na 2 tímy. Cieľom je nácvik kľučky v pohybe, kde oproti sebe štartujú 2 hráči zo žltého tímu, na stredových veľkých kužeľoch vykonajú kľučku (najprv pomaly, postupne zrýchľujú) a prejdú do oproti stojaceho zástupu. Následne vyštartujú 2 hráči z červeného tímu.

VARIANTA:

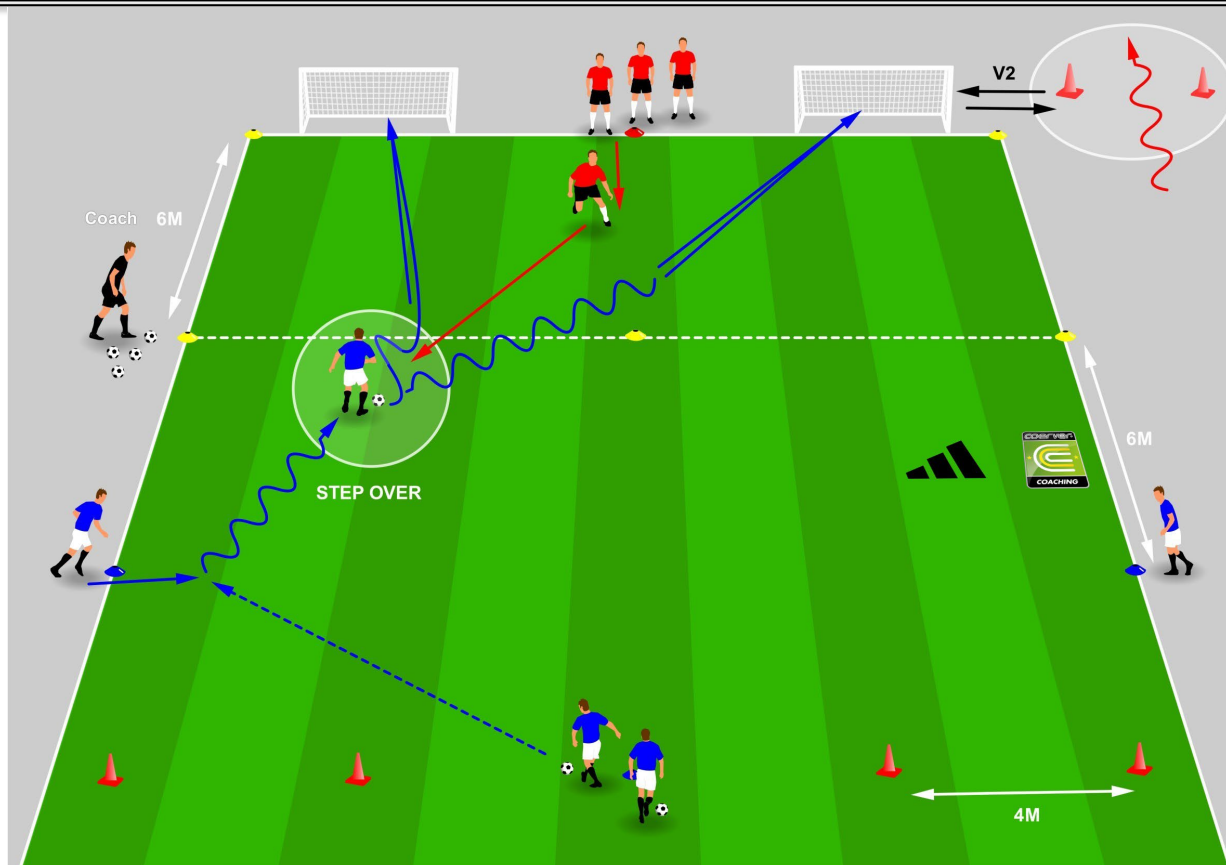
Súťaž o najlepšie vykonanú kľučku.

COACH TIP:

Sledujte pozorne vykonanie kľučky, detaily pohybu a upozorňujte hráčov, že dôležité je vždy najprv sa ju učiť pomaly a potom postupne zrýchľovať. Pripomeňte im aj, že po kľučke musia zrýchliť.

SGP 1V1

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj obchádzania súpera čelnom postavení s využitím **STEP OVER**.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x16m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 6-7 malý kužeľov.

AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde sa hráči rozdelia na 2 tímy. Útočiaci modrý hráč prijíma prihrávku od svojho spoluhráča a následne rieši situáciu 1v1. Gól platí len v zóne zakončenia. Brániaci červený hráč začína brániť až po kombinácii modrých hráčov. Ak brániaci hráč získa loptu, tak gól platí prevedením cez bránu z kužeľov.

VARIANTA:

V1. hráč, ktorému sa podarí kľučka tréningu, získava za skórovanie +1 gól navyše.

V2. vymeňte klasické bránky za bránky z veľkých kužeľov na prevedenie alebo ich dajte na kríž.

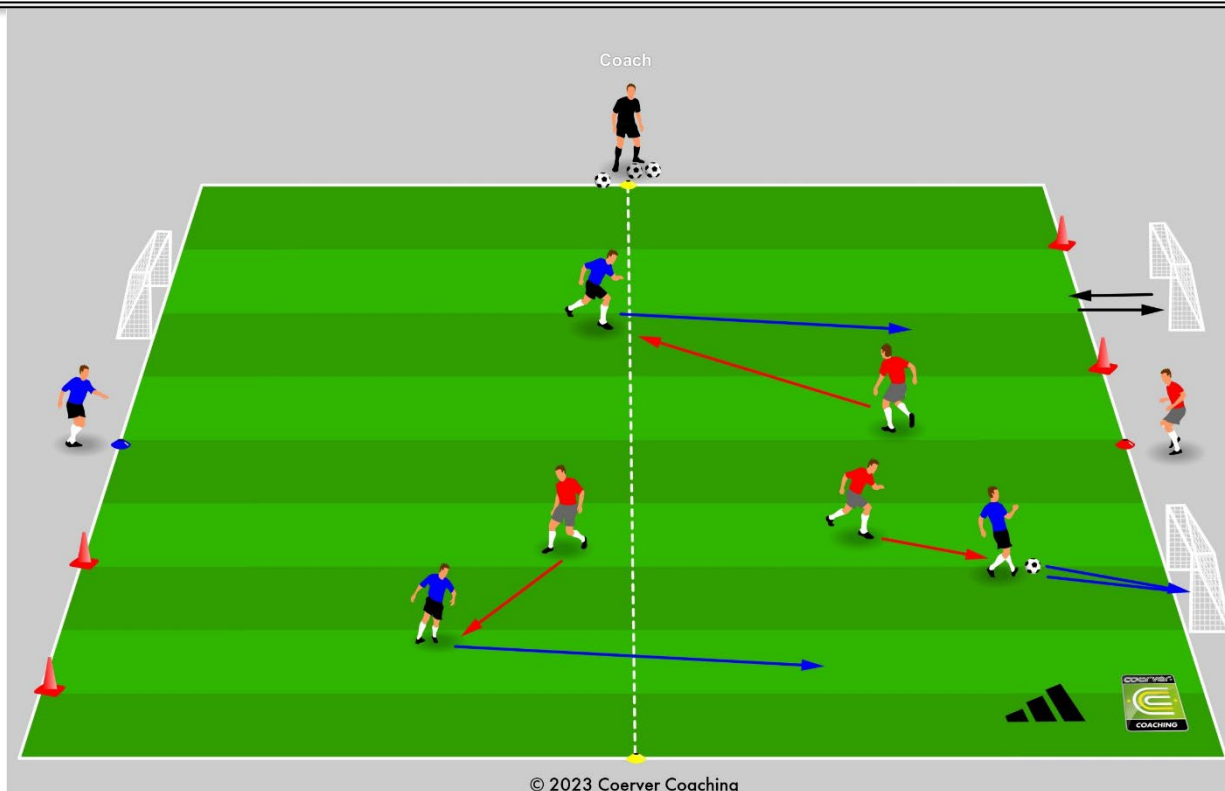
V3. hra 2v2.

COACH TIP:

Zdôraznite útočníkom, že si majú vždy vybrať jednu bránu, kde využívajú rýchlosť = prvá kľučka a ak im ju obranca zablokuje, tak využívajú klamlivý pohyb. Nezabudnite vymeniť role tímov a zároveň aj štartovacie strany!

FREE GAME 3V3/4V4

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



CIEĽ:

Voľná hra 3v3/4v4.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 20x16m, 2-4 malé bránky alebo 2-4 bránky z veľkých kužeľov a 2 malé kužele.

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 (zakončenie po zemi). Ak hráč urobí kľučku tréningu a jeho tím následne skóruje, tag gól platí za 2.

VARIANTA:

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

COACH TIP:

Zasahujte, čo najmenej do rozhodovania hráčov (rozvoj líderstva) a len v prípade nutnej potreby. Sledujte, ako hráči riešia obchádzanie súpera (správne miesto? mal hráč čas na kľučku?).



HAKIMI

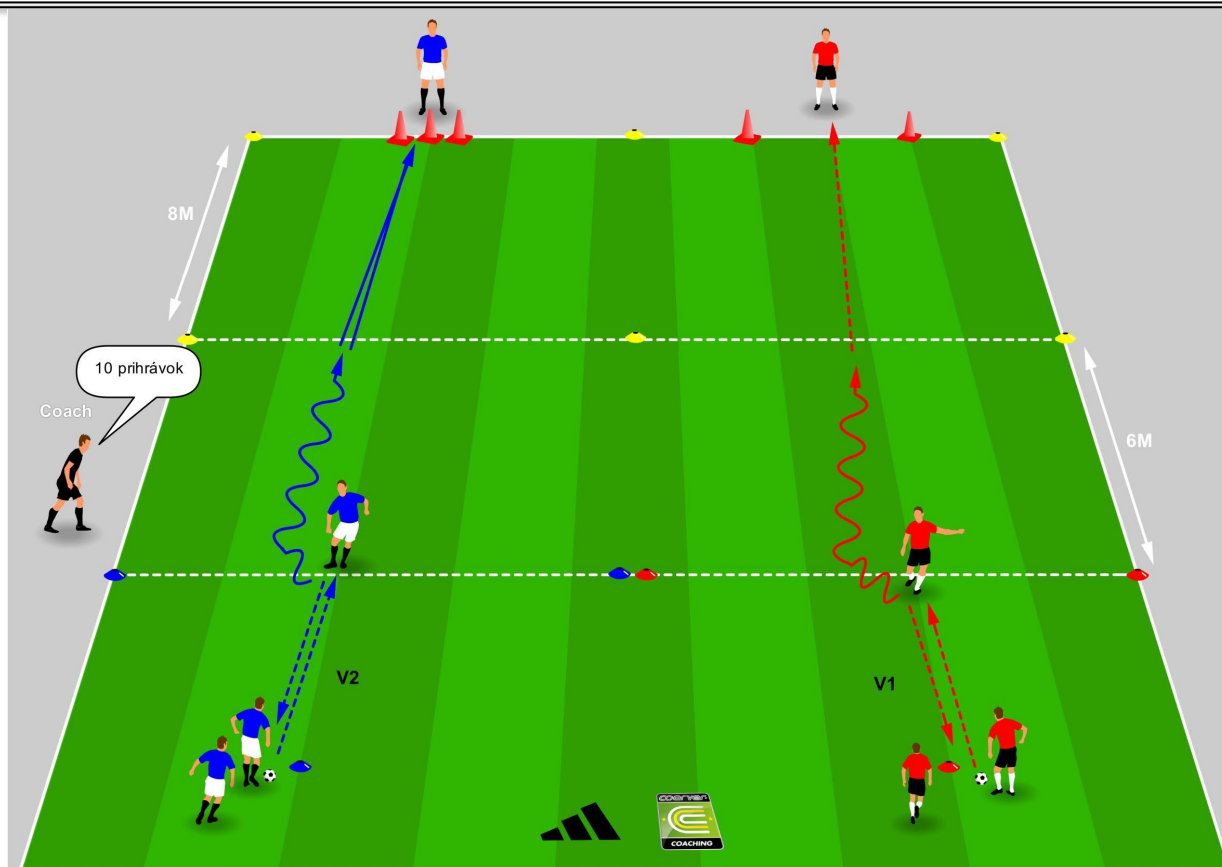
TOPIC: **PASSING&RECEIVING**
(TRÉNING #02. A #07.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – PASS&REC



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik prihrávania a preberania drillovou a súťažnou formou.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 18x16m, 4-8 veľkých kužeľov a 7-10 malých kužeľov.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení do tímov po 3 alebo 4 hráčoch, dvaja si prihrávajú na krátku vzdialenosť a tretí čaká pri kužeľoch, resp. štvrtý v vo svojom zástupe. Tréner zakričí počet prihrávkov a po ich vykonaní si hráč z prihrávkovej línie vedie loptu k zóne zakončenia. Pred ňou prihráva do bránky z veľkých kužeľov a spoluhráč, ktorý stál za bránkou prijíma prihrávku a vedie loptu späť, kde následne prihrá hráčovi č. 2 na prihrávkovú líniu a zaradí sa naspäť do zástupu.

VARIANTA:

V2. hráči zhadzujú kužele a vyhráva tím, ktorý ich zhodí všetky.

V3. hráči skórujú do klasických bránok a musia dať 8 gólov.

COACH TIP:

Majte pripravené všetky lopty pre plynulosť hry. Skúste hráčom ukázať rôzne typy prebratia lopty (vnútrajškom, vonkajškom alebo podrážkou). Nabádajte hráčov pri veľkých kužeľoch, aby boli celú hru koncentrovaní.

DRILL + SGP 4V4/5V5

TOPIC – PASS&REC



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj prihrávania a preberania, pohybu a orientácie v priestore, vrátane Fast Break akcií.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x16m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 6-8 malých kužeľov.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení na 2 tímy. Cieľom hry je rozvoj prihrávania a preberania pomocou drillu a súťaže, kde oba tímy si prihrávajú určeným spôsobom (1-2+ dotykov, preberanie len podrážkou a pod.) vo svojom priestore. Následne vždy po drillovej časti sa ide súťažne, kde tréner určí pravidlá (počet prihrávok, počet dotykov, a pod.) a ak ich správne vykonajú môžu zakončiť do súperových bránok. Tím, ktorý niečo v súťaži pokazí, ráta prihrávky od znova.

VARIANTA:

V1. hráč môže dať gól do klasickej bránky alebo do bránky z veľkých kužeľov (strelba po zemi).

V2. hráč môže dať gól len prevedením cez bránku z veľkých kužeľov.

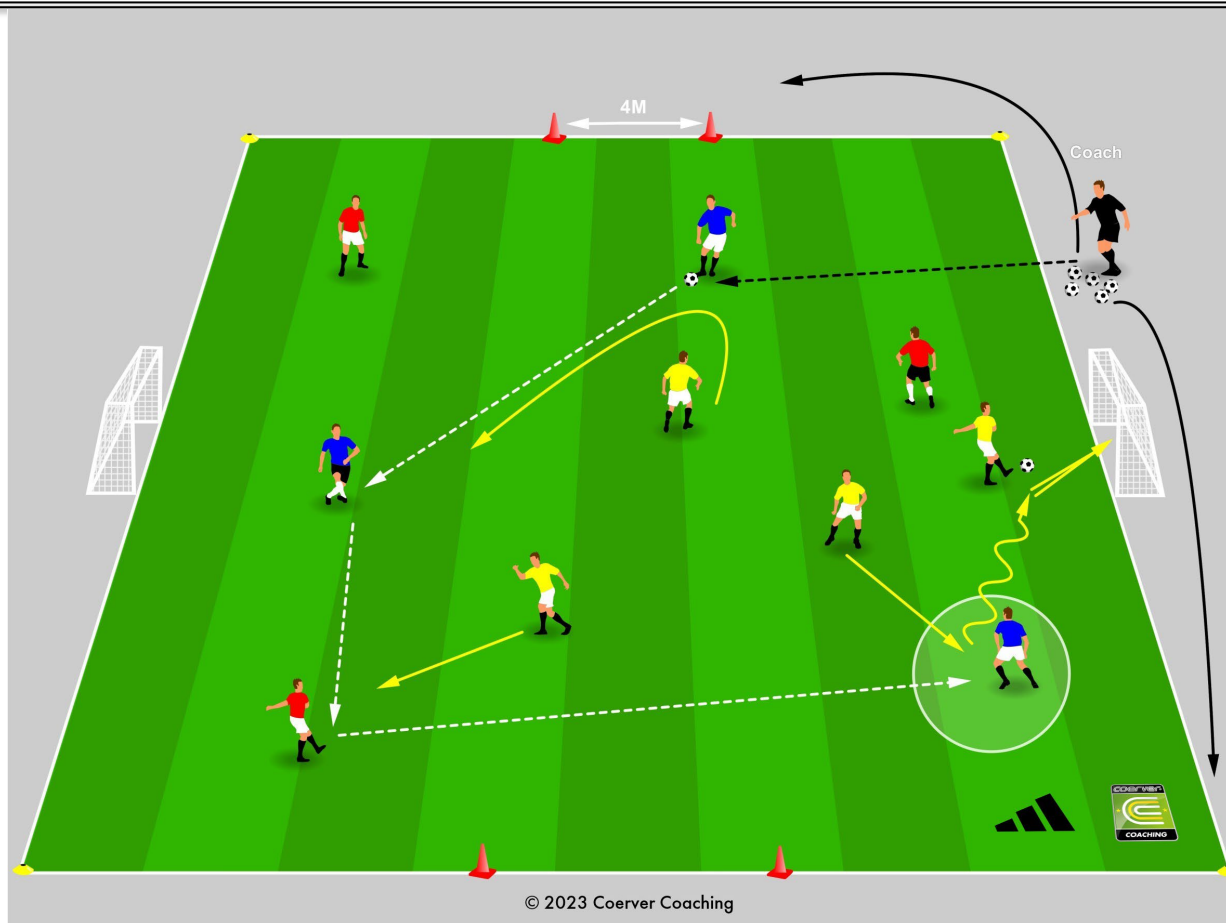
V3. po vykonaní určeného počtu prihrávok a zakončení sa hra 3-4v1 alebo 4v4 + tréner dáva loptu do hry.

COACH TIP:

Sledujte správne vykonanie prihrávania a prebratia, hráči nech počítajú prihrávky nahlas. Upozorníte ich na pohyb po prihrávke a na zmenu miesta.

SGP 6V3

TOPIC – PASS&REC



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zdokonalenie prihrávania a preberania, rozhodovania, spolupráce a obchádzania súpera.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 6 proti 3, kde sa hráči rozdelia na 3 farby po 3 hráčoch, prípadne 3 farby po 4 hráčoch. Tréner zakričí 2 farby, ktoré držia loptu a 1 farba bráni. Cieľom hráčov, ktorí držia loptu je prihrávanie a preberanie lopty, resp. držanie lopty, čo najdlhšiu dobu. Cieľom brániacich hráčov je po zisku lopty, čo najrýchlejšie skórovať do malej bránky alebo vedením lopty sa dostať do bránky z veľkých kužeľov. Ak sa im to podarí, brániť začína tím, ktorý loptu stratil, avšak ak sa im to nepodarí, tak pokračujú v bránení.

VARIANTA:

V2. hra len na bránky na skórovanie alebo len na prevedenie.

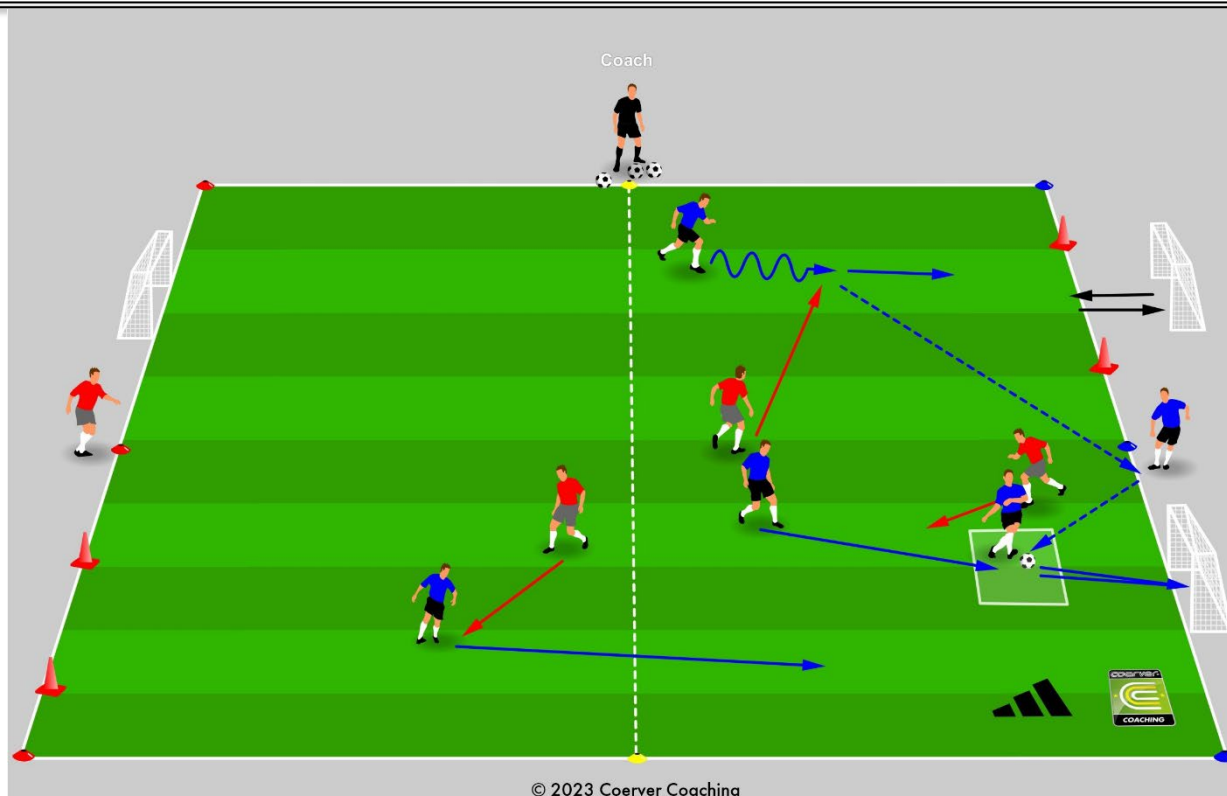
V3. určite počet prihrávok (napr. 8 prihrávok = gól).

COACH TIP:

Zdôraznite, že je potrebné mať neustály pohyb hráčov. Podporte hráčov aj vo využití obchádzania súpera.

SSG 3V3/4V4 + 2NP

TOPIC – PASS&REC



CIEĽ:

Hra malých foriem s narážačmi a voľná hra 3v3/4v4.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 25x20m, 2-4 malé bránky alebo 2-4 bránky z veľkých kužeľov a 8 malých kužeľov.

AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4, vrátane narážačov na oboch stranách, kde hráči hrajú voľne a platí len pravidlo, že gól môže dať hráč len na polovici súpera. Ak sa podarí dať gól po narazení s narážačom, tak je ohodnotený za 2 a strelec gólu si vymení miesto so svojim narážačom.

VARIANTA:

Voľná hra 3v3/4v4 bez rozdelenia ihriska na 2 zóny zakončenia a s narážačmi.

COACH TIP:

Snažte sa hráčom vysvetliť úlohu narážača a ukážte im, že je potrebné sa pohybovať po celej šírke ihriska (v medzibránkovom priestore). Podporte hráčov aj v obchádzaní súpera!



BELLINGHAM

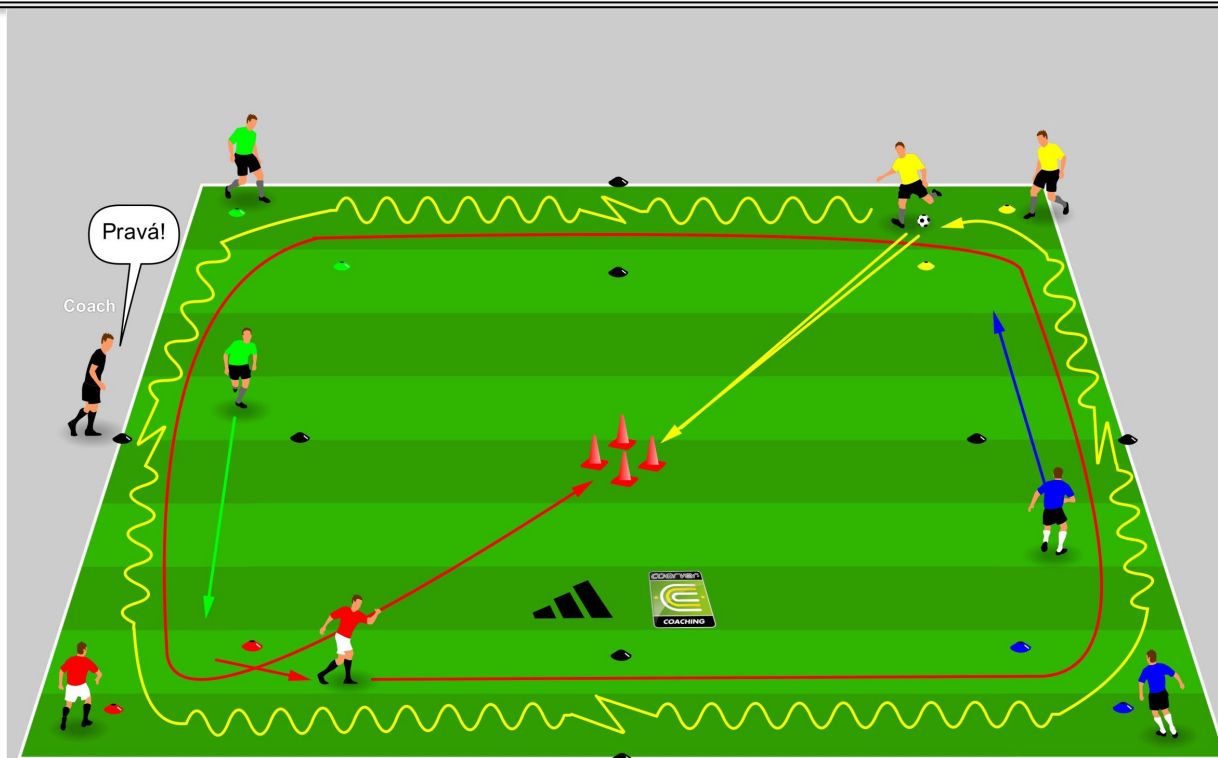
TOPIC: **1V1 (STOP&START)**
(TRÉNING #03. A #08.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj rýchlosti bez lopty a s loptou, kontroly lopty, vrátane zmeny tempa.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 12x12m, 4 veľké kužele a 8-16 malých kužeľov (4-5 rôznych farieb).

AKCIA:

Hráči sa rozdelia na 4 tímy, kde prvý hráč stojí pri štartovacom kuželi a jeho spoluhráč na druhom. Na signál trénera (strana, číslo, farba a pod.) beží hráč z každého tímu a úlohou je obehnúť všetky štartovacie kužele ostatných tímov a vrátiť sa k svojmu, ktorý taktiež musí obehnúť a následne sa musí dotknúť jedného veľkého kužľa v strede. Ktorý hráč to dokáže ako prvý, tak jeho tím má bod.

VARIANTA:

V1. štafeta tímov bez lopty a hráč po dotyku stredového kužľa beží k svojmu spoluhráčovi, ktorého púšťa do hry.

V2. súťaž jednotlivcov alebo tímov s loptou a so strelbou na stredové kužele od svojich štartovacích.

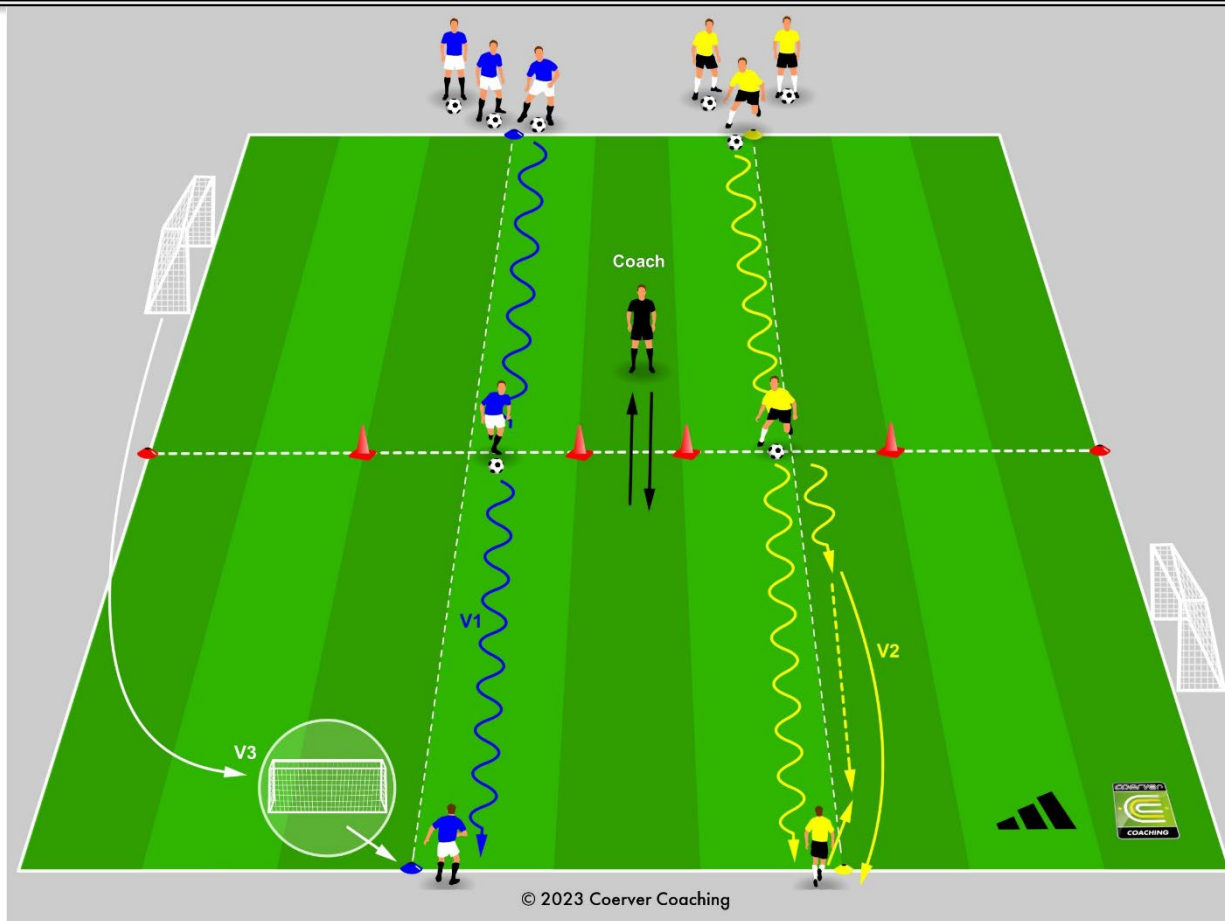
V3. ako V2, ale v každej bránke (čierne malé kužele) urobí kľučku **DOUBLE TOUCH**.

COACH TIP:

Udržte hráčov, v čo najväčšom tempe a ukážte im, čo je rýchle vedenie lopty (málo dotykov), vrátane kontroly lopty a spomalenia pri zmene tempa.

DRILL (DOUBLE TOUCH)

TOPIC – 1V1 (S&S)



CIEĽ:

Nácvik kľučky so zmenou tempa **DOUBLE TOUCH**.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, 4 veľké a 4-6 malých kužeľov.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení na 2/4 tímy. Cieľom je nácvik kľučky v pohybe, kde hráči z tímov štartujú naraz a vedú loptu smerom k stredovým veľkým kužeľom, na ktorých vykonajú kľučku (najprv pomaly, postupne zrýchľujú), následne dovedú loptu k druhému malému kužeľu a urobia zmenu smeru a vykonávajú kľučku rovnako aj naspäť.

VARIANTA:

V1. hráč dovedie loptu po kľučke naspäť a z druhého radu štartuje hráč.

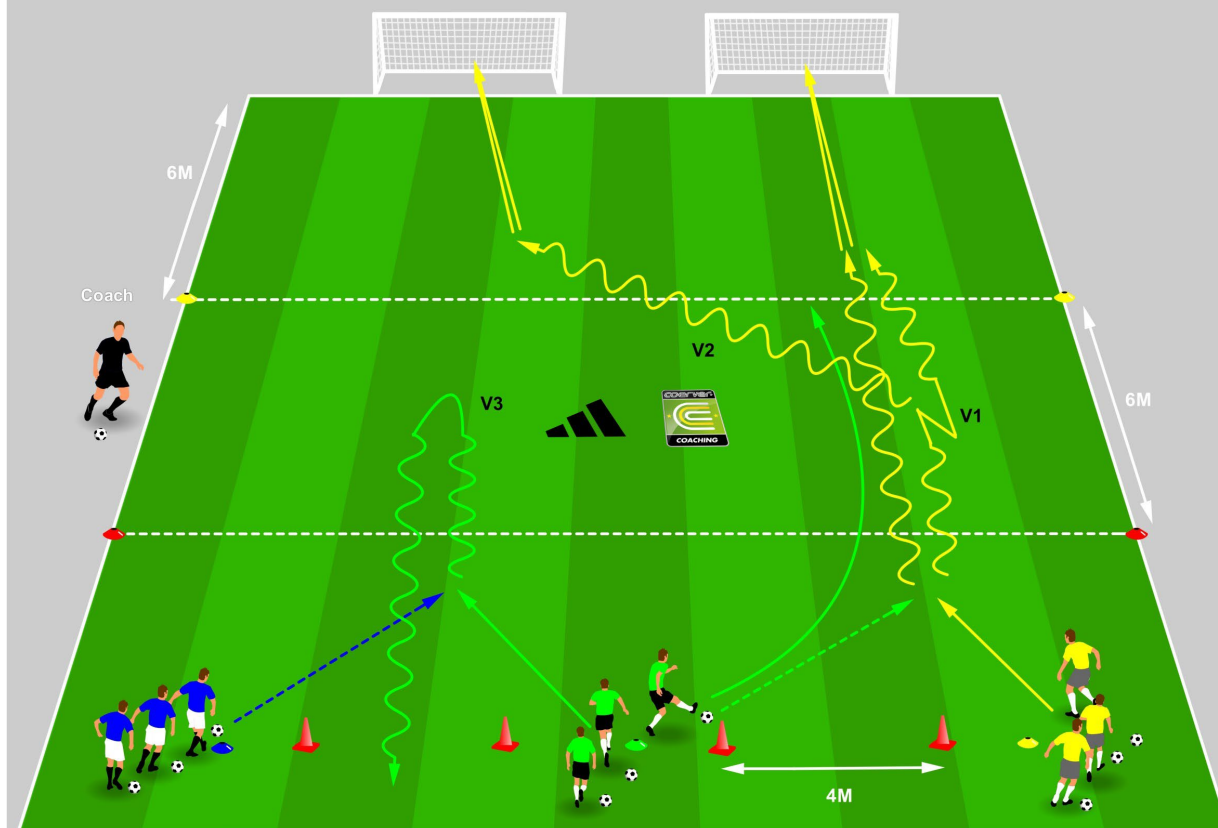
V2. hráč po vykonaní kľučky prihráva loptu na hráča oproti.

V3. hráč po vykonaní kľučky zakončuje do malej klasickej bránky.

TIP PRE TRÉNERA:

Sledujte pozorne vykonanie kľučky, detaily pohybu a upozorňujte hráčov, že dôležité je vždy najprv sa ju učiť pomaly a potom postupne zrýchľovať. Pripomeňte im aj, že po kľučke musia zrýchliť.

SGP 1V1
TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIE L*:

Rozvoj obchádzania súpera so zmenou tempa a využitím **DOUBLE TOUCH**.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2 brány, 4 veľké kužele a 6 malých kužeľov.

AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde sa hráči rozdelia na 2-3 tímy. Žltý hráč si pohybom pýta loptu, ktorú dostáva od zeleného hráča, ktorý sa stáva obrancom a útočiaci hráč sa snaží v strednej zóne využiť kľučku **DOUBLE TOUCH** alebo rýchlosť. Ak sa mu to podarí a strelí gól za hranicou zakončenia, má bod. Ak obranca loptu získa môže dať gól prevedením do jednej z červených bránok. Pokračuje sa ďalšími súbojmi a tímy si po čase zmenia svoje pozície.

VARIANTA:

V1. gól po určenej klúčke platí za 2.

V2. gól po kľučke do vzdialenejšej bránky platí za 3.

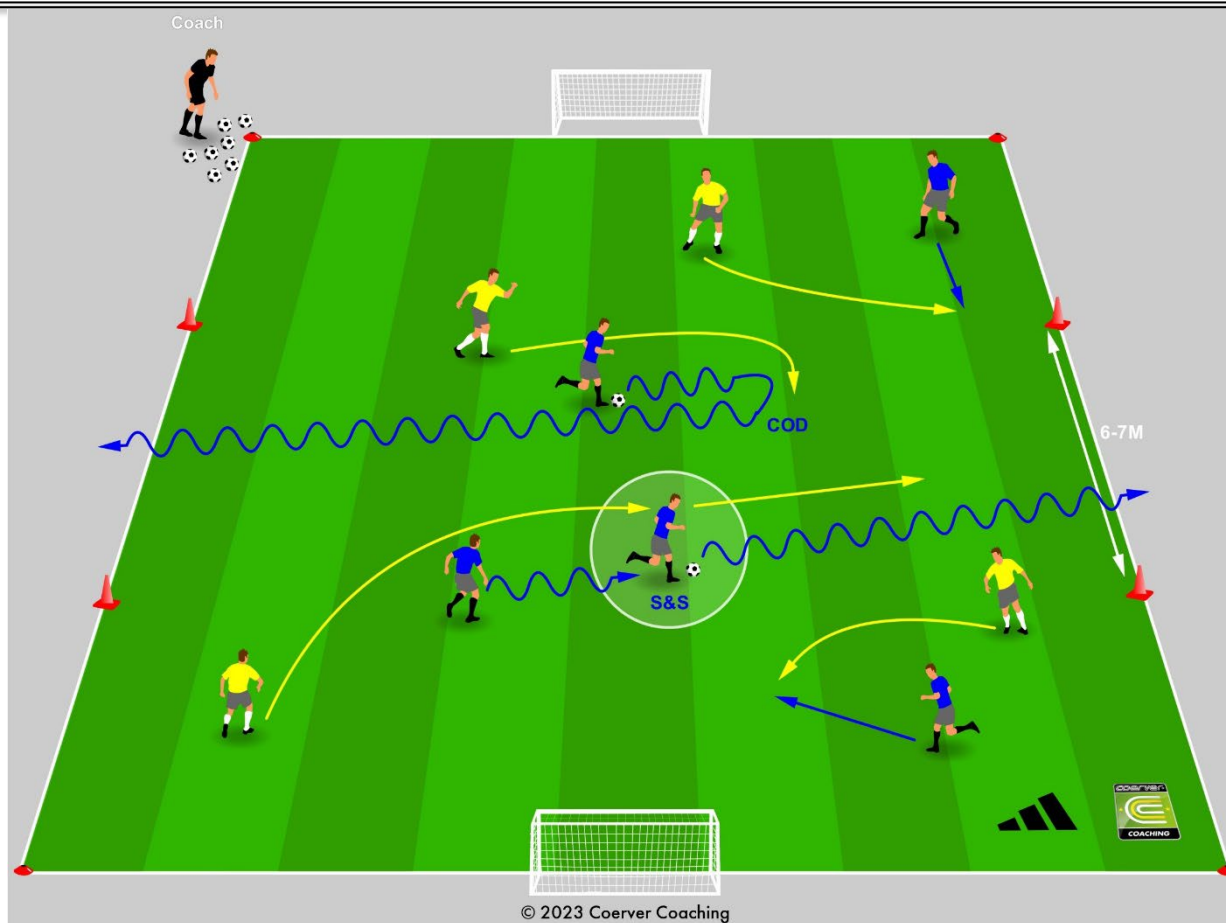
V3. útočiaci hráč má možnosť skórovať aj prevedením do bránok z veľkých kužeľov po zmene smeru.

TIP PRE TRÉNERA:

Majte pripravené náhradné lopty, aby hráč mal možnosť si v prípade neúspechu si opraviť pokus o zmenu tempa/smeru. Podporte ich v kľúčke tréningu, aby sa o ňu pokúšali a vyberte najlepšieho/-ích hráča/-ov.

FREE GAME 3V3/4V4

TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Voľná hra 3v3/4v4 s využitím zmeny tempa a zmeny smeru, zameraná na zlepšenie rozhodovania a spolupráce.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

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

AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4, kde hráči hrajú tzv. „street football“ a skórujú do klasických brán alebo prevedením a použitím kľučky zmeny smeru (INSIDE CUT, OUTSIDE CUT alebo STEP ON) a zmeny tempa **DOUBLE TOUCH**, následne pokračujú ďalej v hre.

VARIANTA:

Hráči hrajú len na 2 klasické bránky alebo len na bránky na prevedenie.

COACH TIP:

Zasahujte, čo najmenej do rozhodovania hráčov (rozvoj líderstva) a len v prípade nutnej potreby. Sledujte, ako hráči riešia obchádzanie súpera (správne miesto? mal hráč čas na kľučku?).



SON HEUNG-MIN

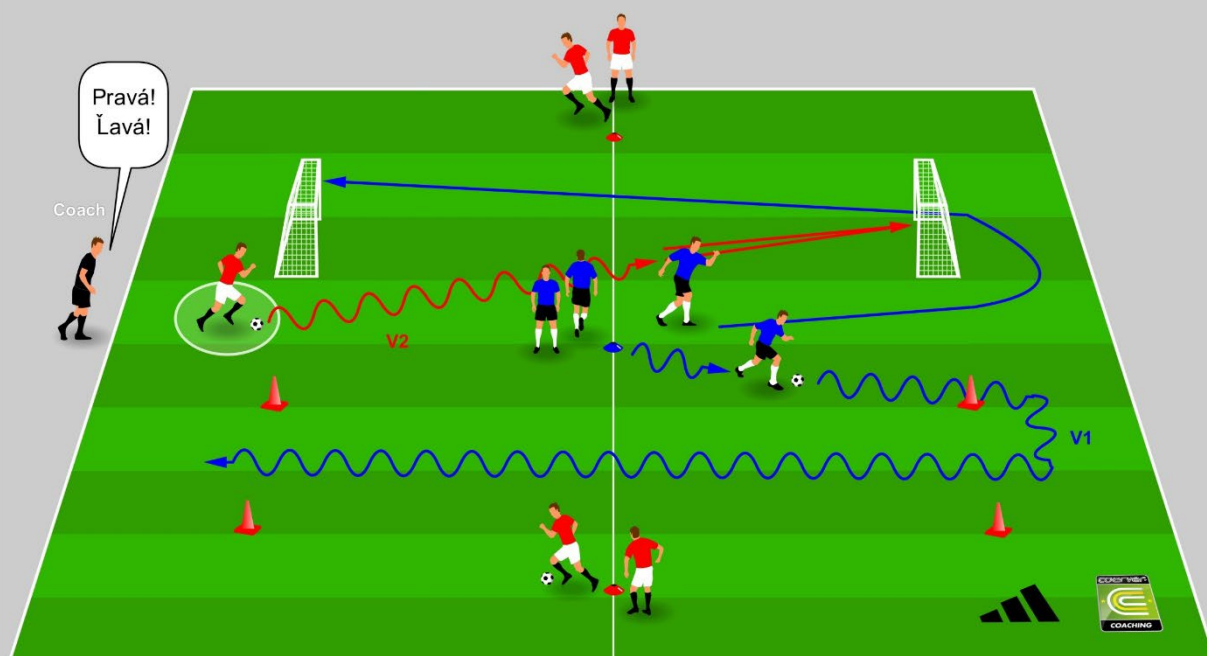
TOPIC: **SPEED +**
SMALL GROUP PLAY/SMALL SIDED GAMES
(TRÉNING #04. A #09.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj rýchlosti bez lopty a s loptou, reakčnej rýchlosti a kontroly lopty.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 16x16m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 3 malé kužele.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení na 2 tímy a hráči reagujú na signál trénera. Z každého tímu štartuje jeden hráč a obiehajú klasickú bránku a musia sa dotknúť druhej alebo obiehajú cez bránku z veľkých kužeľov a musia, čo najskôr prebehnúť cez opačnú.

VARIANTA:

V1. hráči majú loptu a musia previesť cez bránky z veľkých kužeľov.

V2. hráči majú loptu a musia previesť loptu okolo bránky a zakončiť do opačnej.

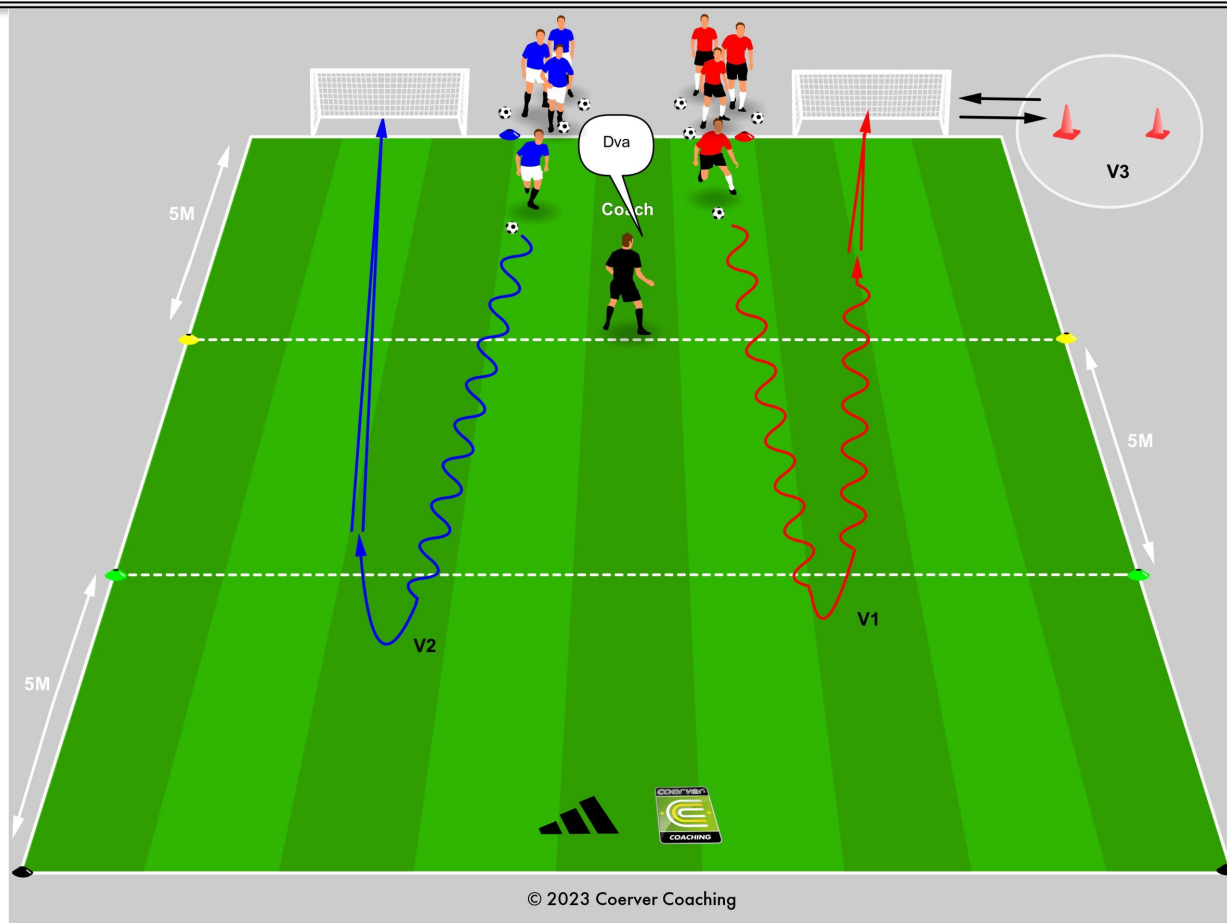
V3. štafetová forma pre V1 a V2.

TIP PRE TRÉNERA:

Upozornite hráčov, že rýchlosť s loptou = čo najmenej dotykov a že je potrebné pri obíhaní bránok/kužeľov spomaliť a kontrolovať loptu.

DRILL

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zlepšenie rýchlosti a krátkeho/dlhého vedenia lopty.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 15x12m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 8 malých kužeľov (4 rôzne farby).

AKCIA:

Hráči sú rozdelení do dvoch tímov, vždy štartuje jeden hráč z každého tímu. Máme vyznačené 3 zóny, 1. zóna = 5m, 2. zóna = 10m, 3. zóna = 15m. Tréner zakričí číslo zóny, hráči vedú loptu, čo najrýchlejšie k danej úrovni, vykonajú zmenu smeru a vedú loptu späť, za vyznačenou 1. zónou zakončuje. Podľa zvolenej úrovne rozlišujeme krátke a dlhé vedenie lopty, tak aby hráči dokázali byť čo najrýchlejší pri vedení lopty.

VARIANTA:

V1. hráč zakončuje až za 1. zónou.

V2. hráč môže po zmene smeru strieľať z ľubovoľnej vzdialenosti.

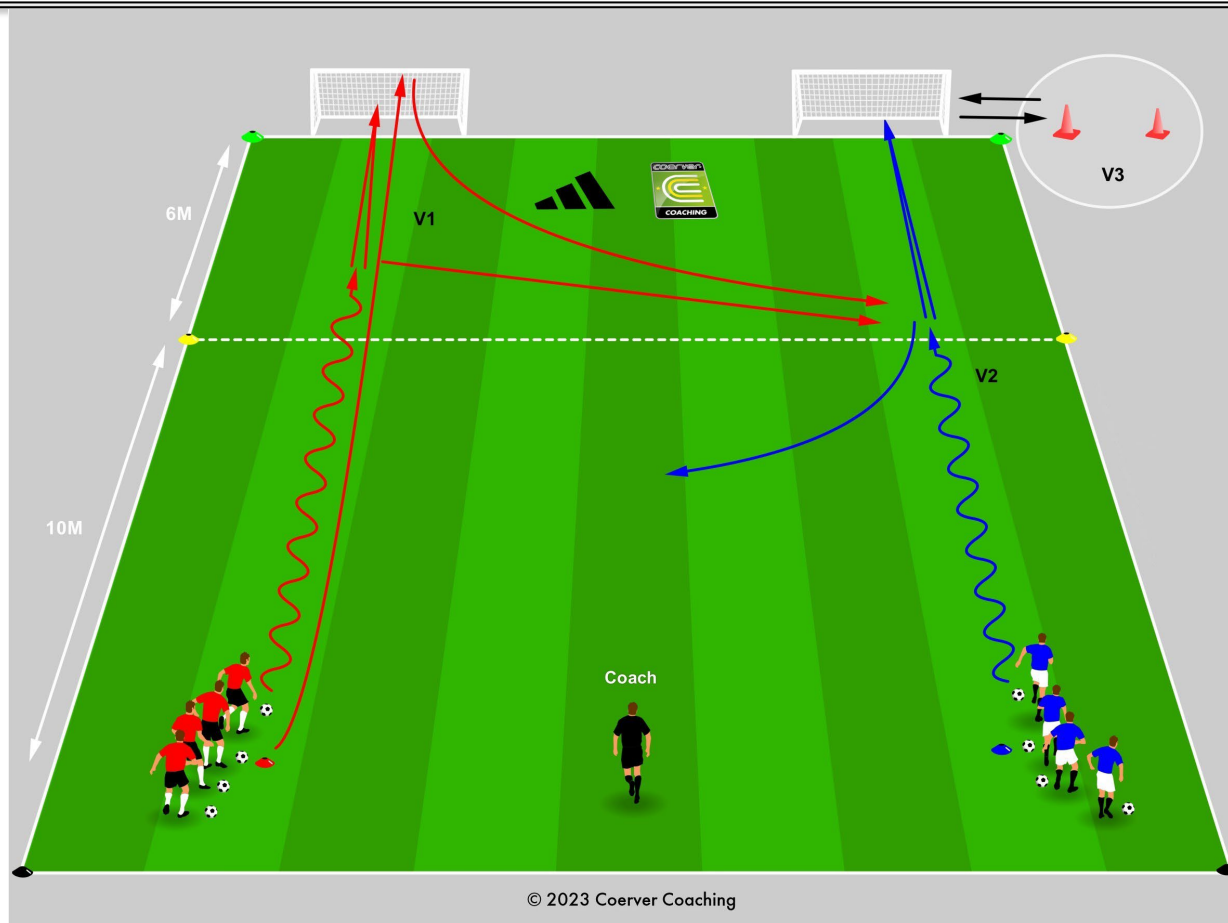
V3. prevedenie lopty cez bránky z veľkých kužeľov (nahradenie klasických bránok).

TIP PRE TRÉNERA:

Sledujte správnosť krátkych a dlhých dotykov, vrátane rozhodovania sa hráčov pri zmenách smeru a zakončení.

SGP 1V1

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zdokonalenie rýchlosti vedenia lopty, prvého dotyku a prepínania útok ↔ obrana v herných podmienkach.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 16x16m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 8 malých kužeľov.

AKCIA:

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

VARIANTA:

V2. ako V1, ale hrá sa na klasické bránky a gól platí až po zakončení zo streleckej zóny.

V3. ako V1, ale hrá sa na bránky z veľkých kužeľov a gól platí len prevedením alebo strelbou po zemi.

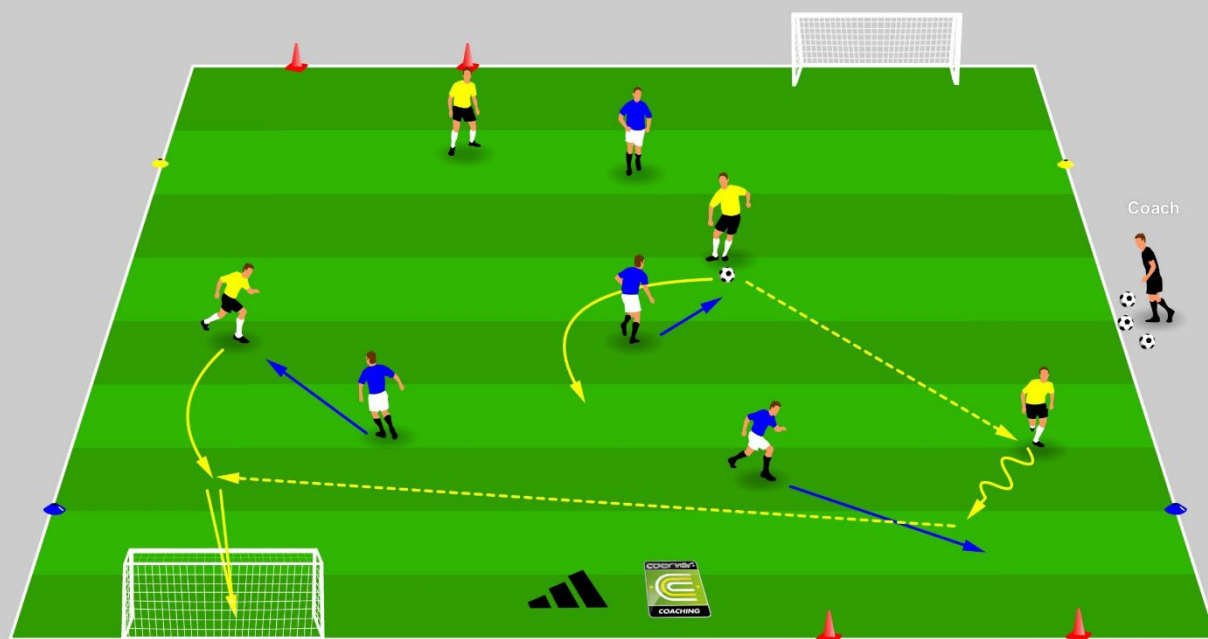
V4. mix klasická bránka a bránka z veľkých kužeľov, gól po prevedení platí za 2.

TIP PRE TRÉNERA:

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 bránku.

FREE GAME 3V3/4V4

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Voľná hra 3v3/4v4.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

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

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 klasických bránok na každej strane alebo do 1 klasickej bránky a 1 z veľkých kužeľov (iba prevedením).

VARIANTA:

Zameňte klasické bránky len za bránky z veľkých kužeľov a gól platí len prevedením.

TIP PRE TRÉNERA:

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



PEDRI

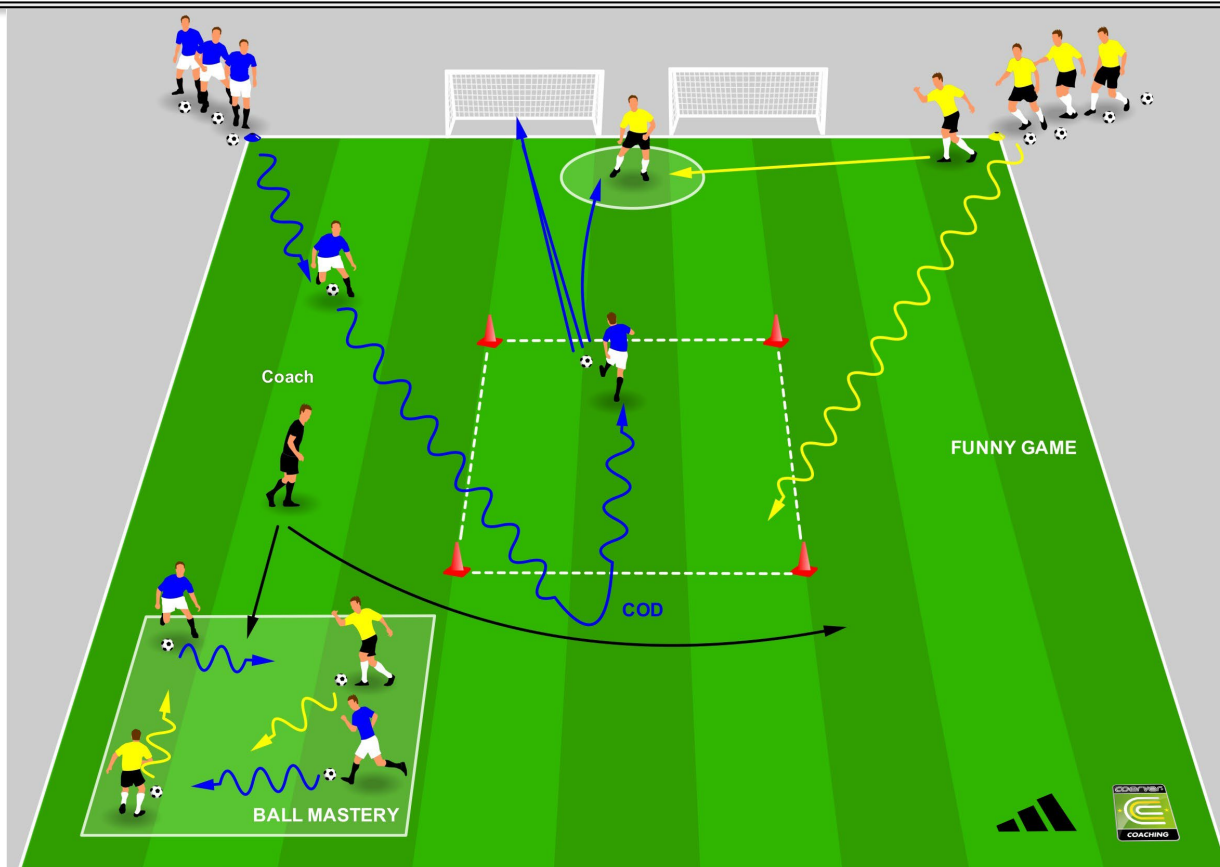
TOPIC: **1V1 (CHANGE OF DIRECTION)**
(TRÉNING #05. A #10.)



coerver[®]
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj pociťovania lopty (pomocou Ball Mastery) a obchádzania súpera so zmenou smeru.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 16x16m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 2 malé kužele.

AKCIA:

Na úvod, každý hráč vedie loptu a vykonáva cviky zo zásobníka **Ball Mastery č.60** a iné. Nasleduje Funny Game zameraná na rýchle vedenie lopty, zmenu smeru a zakončenie. Modrý hráč štartuje s loptou a snaží sa, čo najrýchlejšie dostať za štvorec z veľkých kužeľov, kde urobí zmenu smeru a musí zakončiť zo stredového štvorca. Žltý hráč reaguje na štart modrého, uteká medzi bránky a stáva sa brankárom. Po zakončení sa modrý hráč stáva brankárom a ďalší žltý útočníkom.

VARIANTA:

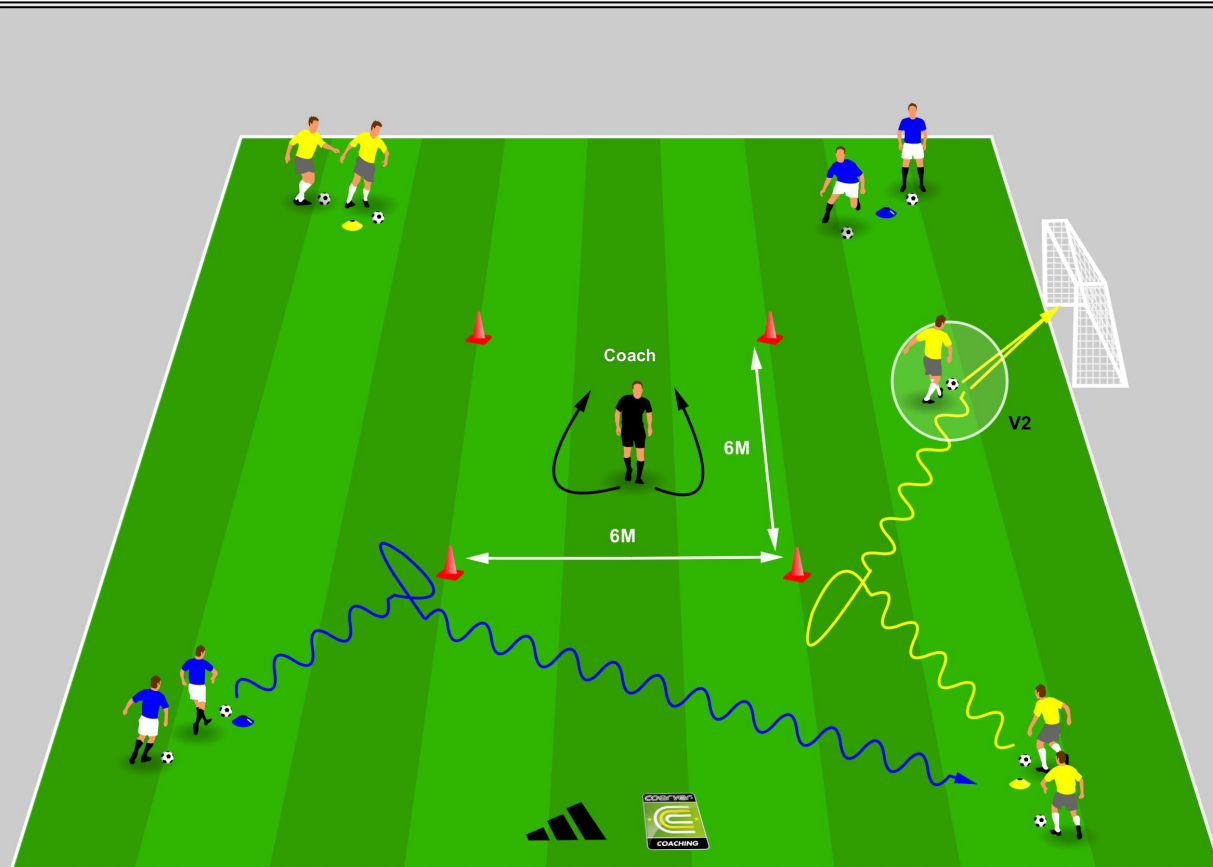
Hrajte na počet dotykov po zmene smeru, napr. na 2 dotyky (jeden dotyk do štvorca a druhým zakončenie).

TIP PRE TRÉNERA:

Sledujte ako hráči vedú loptu a ako robia zmenu smeru (chrbtom od strany súpera). Urobte z cvičenia top súťaž!

DRILL (INSIDE TWIST OFF)

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik kľučky so zmenu smeru **INSIDE TWIST OFF**.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 4 bránky, 4-12 veľkých kužeľov a 4-12 malých kužeľov s aspoň 2 farbami.

AKCIA:

Hráči sa rozdelia do 4 zástupov po 2 hráčoch. Začínajú naraz vždy 4 hráči (vždy jeden z každého zástupu), ktorí po krátkom vedení lopty vykonávajú zmenu smeru **INSIDE TWIST OFF** s následným dlhým vedením lopty do vedľajšieho zástupu. Precvičuje sa vždy zopár opakovaní doprava (8-10) a potom rovnako aj doľava.

VARIANTA:

V2. hráči reagujú na signál od trénera (farba, hlasový pokyn a pod.), ktorý im povie smer.

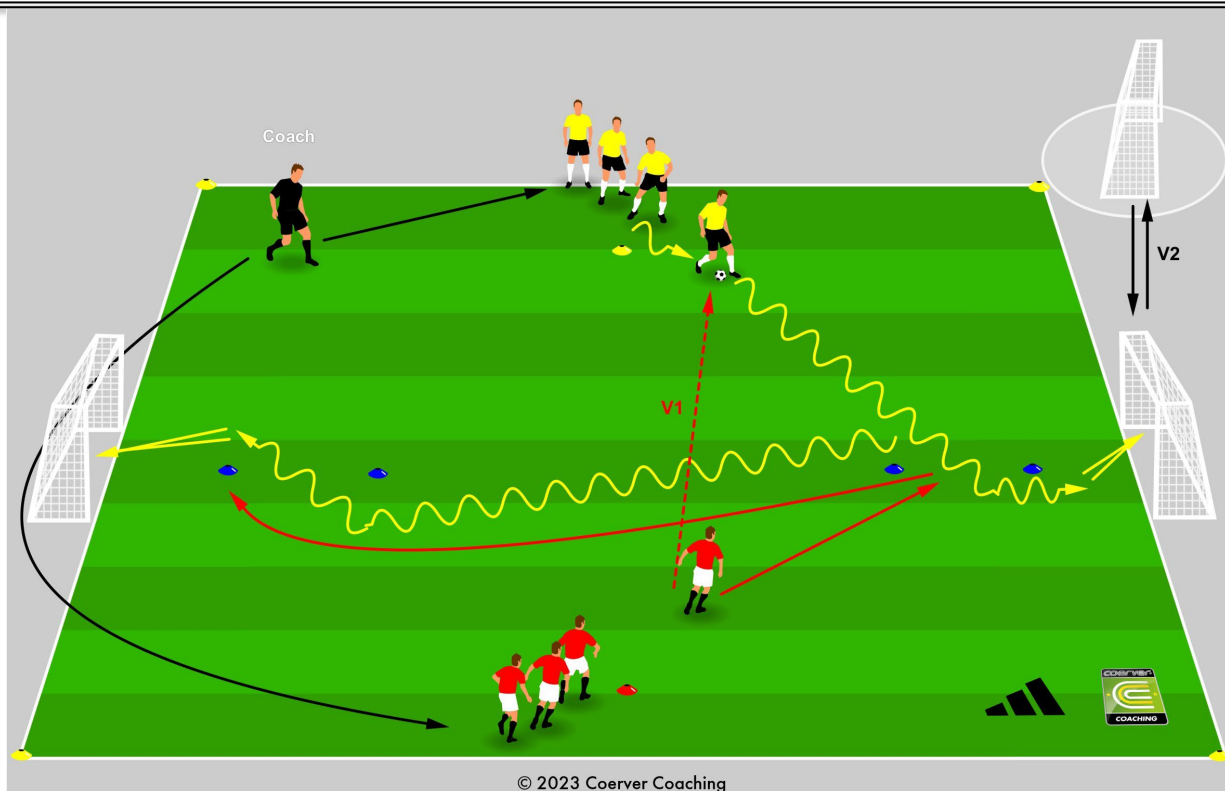
V3. po kľučke so zakončením na klasickú bránku alebo na bránku z veľkých/malých kužeľov.

TIP PRE TRÉNERA:

Sledujte pozorne vykonanie kľučky, detaily pohybu a upozorňujte hráčov, že dôležité je vždy najprv sa ju učiť pomaly a potom postupne zrýchľovať. Pripomente im aj, že po kľučke musia zrýchliť.

SGP 1V1

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj obchádzania súpera so zmenou smeru a využitím **INSIDE TWIST OFF**.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 18x18m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 6 malých kužeľov.

AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde sa hráči rozdelia na 2 tímy (útočníci s loptami a brániaci bez lôpt). Súboj sa začína, keď útočník vyštartuje s loptou a nato reaguje obranca, ktorý sa snaží reagovať na jeho pohyb. Útočník si vyberá jednu z bránok a musí loptu previesť pomedzi malé kužele, aby mohol dať gól a snaží sa zbaviť obrancu kľučkou/-mi so zmenou smeru. Pokiaľ získa loptu obranca, tak sa snaží, čo najskôr priniesť do svojho tímu.

VARIANTA:

V1. súboj začína prihrávkou obrancu na útočníka.

V2. otočte brány opačne a bližšie k sebe v rámci ihriska a odstráňte malé kužele na prevedenie.

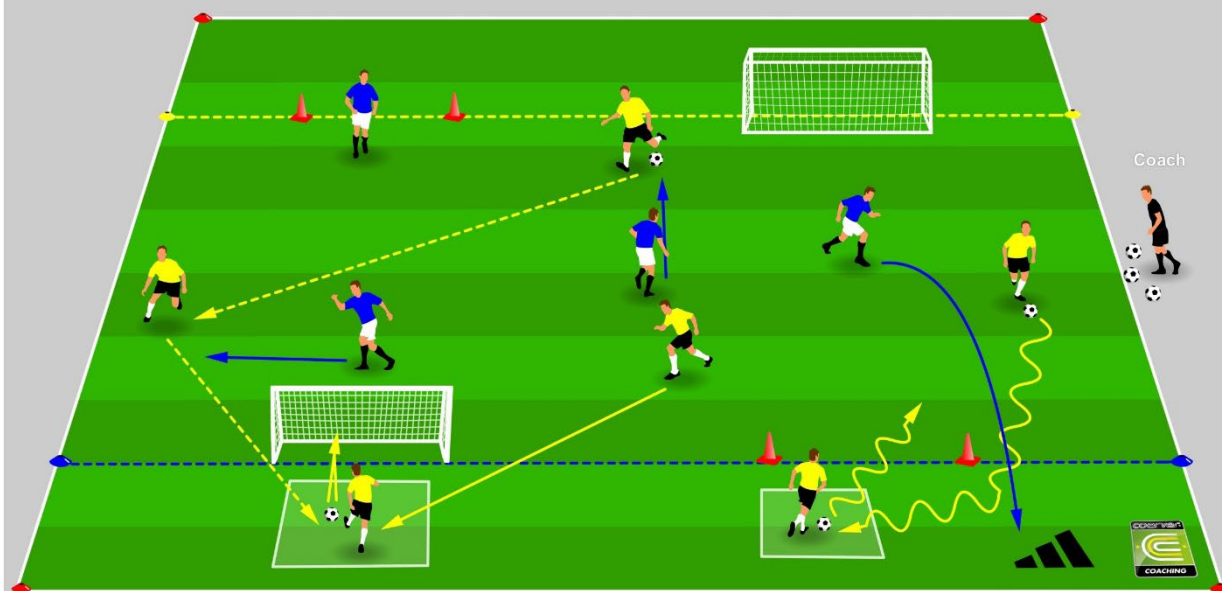
V3. namiesto brán použite bránky z veľkých kužeľov a gól platí len prevedením.

TIP PRE TRÉNERA:

Podporte útočníkov, aby sa snažili využiť kľučku tréningu a čo najviac ju (prípadne aj iné) používali pri klamaní súpera. Vysvetlite im, že je potrebné najprv využiť rýchlosť a až potom ísť do súboja 1 proti 1.

FREE GAME 3V3/4V4

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Voľná hra 4v4/5v5.

ORGANIZÁCIA: (max. 25 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 8 malých kužeľov.

AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4, kde hráči hrajú tzv. „street football“, avšak ihrisko je rozdelené na strednú zónu a 2 krajné zóny pre zakončenie, bránky sú otočené opačne. Ak hráč chce dať gól, tak je potrebné sa dostať do krajnej zóny, použiť zmenu smeru a môže zakončiť do klasickej bránky alebo musí previesť cez bránku z veľkých kužeľov a vráti sa do stredovej zóny. Ak hráč urobí kľučku **INSIDE TWIST OFF** a jeho tím skóruje, tak gól platí za 2.

VARIANTA:

V prípade počtov 5v5/6v6, striedanie hráčov po 1-1,5 min. alebo góle.

TIP PRE TRÉNERA:

Zasahujte, čo najmenej do rozhodovania hráčov (rozvoj líderstva) a len v prípade nutnej potreby. Motivujte hráčov, aby sa snažili o kľučku tréningu.





Prajeme veľa zábavy!

