



PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV PERFORMANCE (U11-U13) (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, Liege, Belgium.
Adapted from ERC 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, 3964,

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.

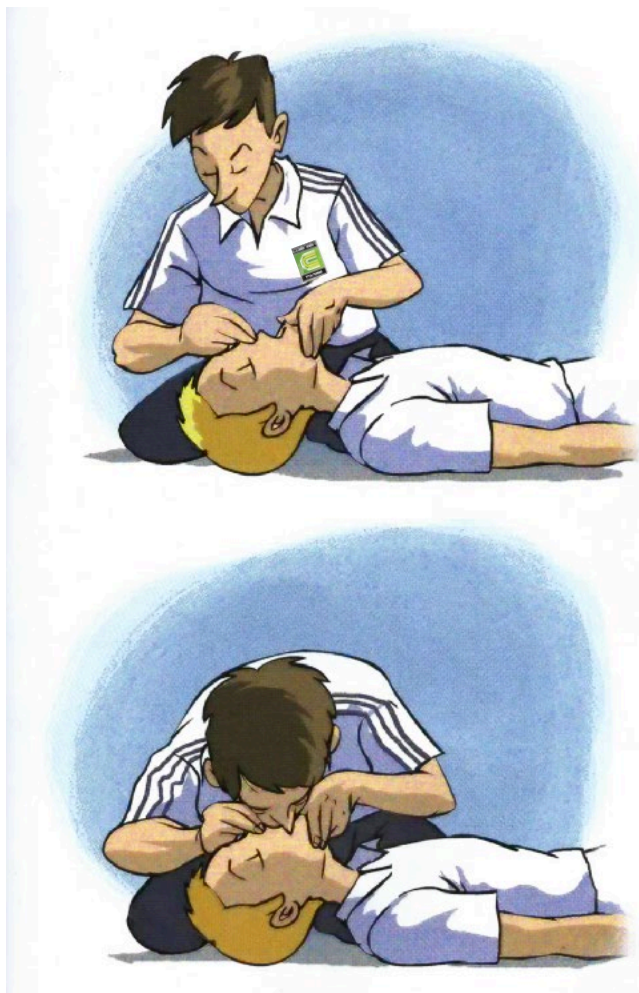
Sledujte známky života, to znamená akýkoľvek pohyb, kašeľ alebo normálne dýchanie. Vyšetrovanie tepu je nespoľahlivé. Nikdy sa podľa toho ako laik neriadte.
Pokiaľ nie sú známky života prítomné je potrebné zahájiť masáž srdca.

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. 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:

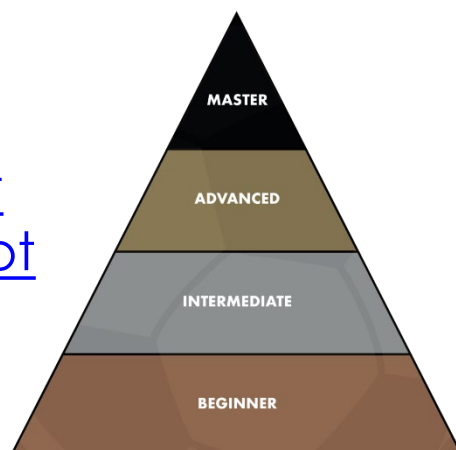
[#033 Shuffle, Stepover, Roll](#)

[Out Quarter Turn, Single Foot](#)

[#067 Roll Stepover Single Foot](#)

[#083 Attacking V Stepover](#)

[Take](#)

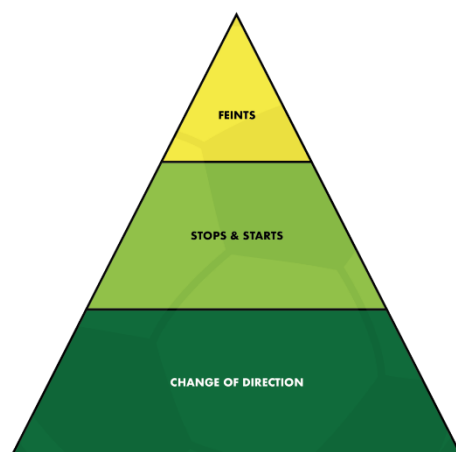


MOVES:

[#44 Slap Step Over](#)

[#25 U Turn Step Over](#)

[#07 Slap Cut](#)



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:

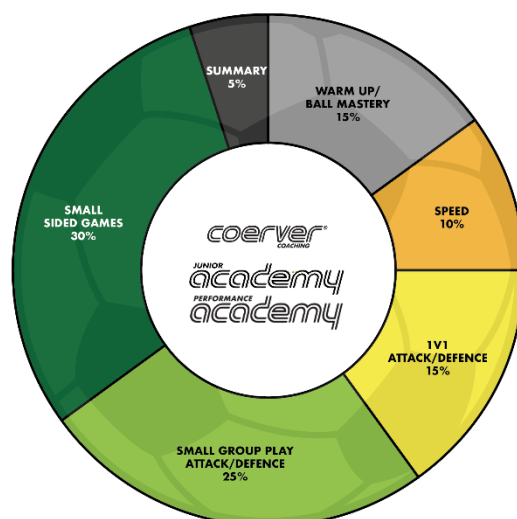
Pracujeme s drillom, zdokonalením rýchleho vedenia lopty, tempo-driblingom, prihrávaním a prebratím lopty.

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

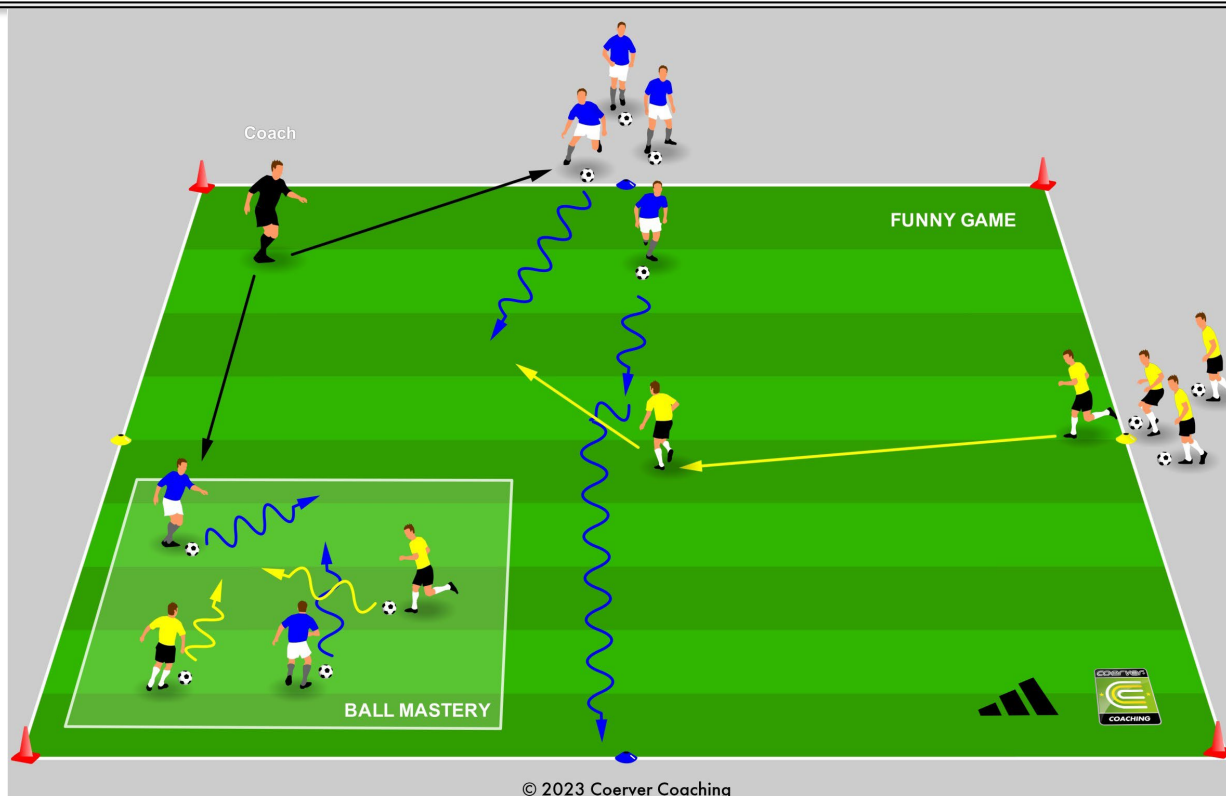
TOPIC: **1V1 (FEINTS)**
(TRÉNING #01. A #06.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



CIEĽ:

Rozvoj pociťovania lopty (pomocou Ball Mastery), tempo-driblingu a obchádzania súpera.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

Ihrisko 16x16m, 4 veľké kužele, 4 malé kužele.

AKCIA:

Na začiatku hráči vedú vo vymedzenom priestore loptu a vykonávajú **Ball Mastery** č.33 a č.67. Nasleduje Funny Game, kde začína jeden tím ako útočiaci a hráči sa postupne snažia driblingom dostať na opačnú stranu. Ďalší hráč ide v prípade, keď hráč pred ním došiel na koniec opačnej strany. Ak brániaci hráč získa loptu, menia sa úlohy tímov.

VARIANTA:

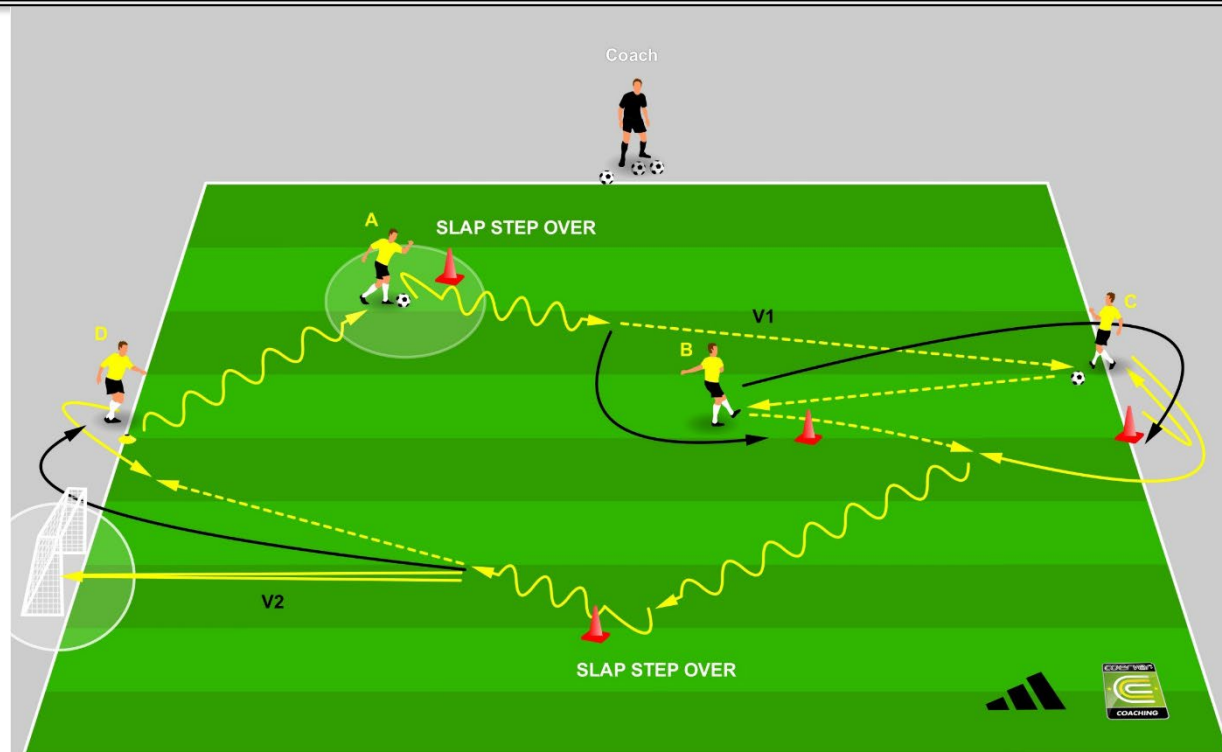
Na úvod Funny Game môžeme hrať bez lôpt ako klasickú naháňačku.

TIP PRE TRÉNERA:

Nabádajte hráčov, aby boli vždy v pohybe. Využite súťažné výzvy pre udržanie aktivity hráčov.

DRILL (SLAP STEP OVER)

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik kľučky v čelnom postavení a využitím **SLAP STEP OVER**, spojená s kombináciou

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

Ihrisko 16x16m, 4-8 veľkých kužeľov a 4-8 malé kužele.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení na 2 tímy po 4-5 hráčoch a 2 rovnaké stanovištia. Cieľom je nácvik kľučky v pohybe, kde po navedení na kužeľ urobí hráč A kľučku určeným spôsobom, následne prihráva hráčovi C (ide na pozíciu hráča B), ktorý ide do narážacky s hráčom B (ide na pozíciu hráča C). Potom hráč C má krátke vedenie na kužeľ, znova vykonáva kľučku a po nej prihráva hráčovi D a ide na jeho pozíciu. Vymena hračov A → B → C → D. Zmena strany pre kľučku po časovom úseku, aby hráči vykonávali kľučku na obe nohy.

VARIANTA:

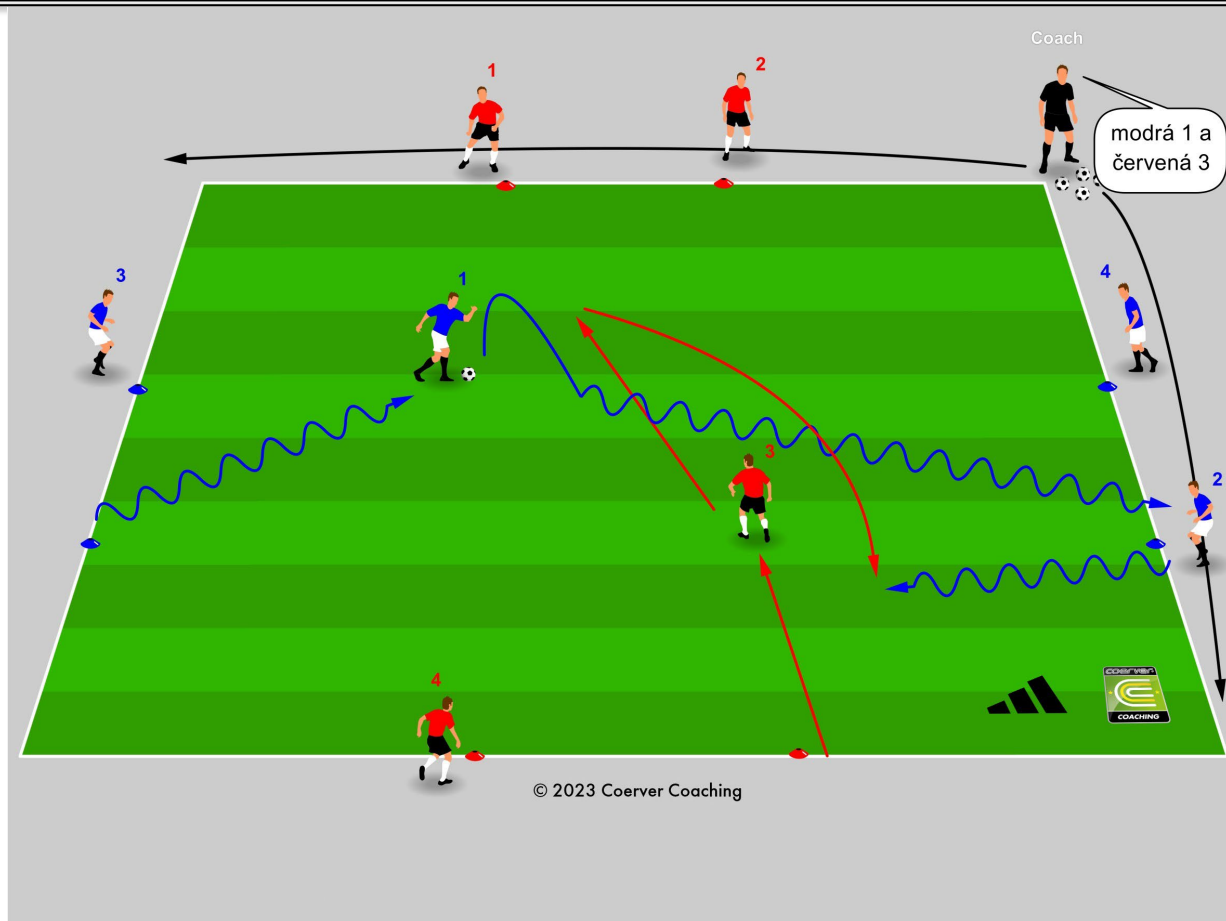
Ako V1, ale hráč C najprv zakončuje na bránku (prudká a presná strela/prihrávka) a až po nej prihráva hráčovi D a rotovanie pokračuje.

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 1V1-4V4

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

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

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2-4 bránky a 4-8 veľkých kužeľov.

AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde sa hráči rozdelia na 2 tímy (tréner určí dopredu, ktorý tím bude mať lopty). Na signál trénera (povie farbu a číslo) začína hra 1 proti 1, kde úlohou útočiaceho hráča s loptou je dostať loptu prevedením (1 bod) alebo prihrávkou na spoluhráč do malej bránky z kužeľov (2 body) protiľahlej strane. Hráči sa tým pádom navzájom vymenia. Ak obranca získá loptu, tak sa snaží dať gól do jednej z červených bránok, avšak vždy protiľahlej.

VARIANTA:

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

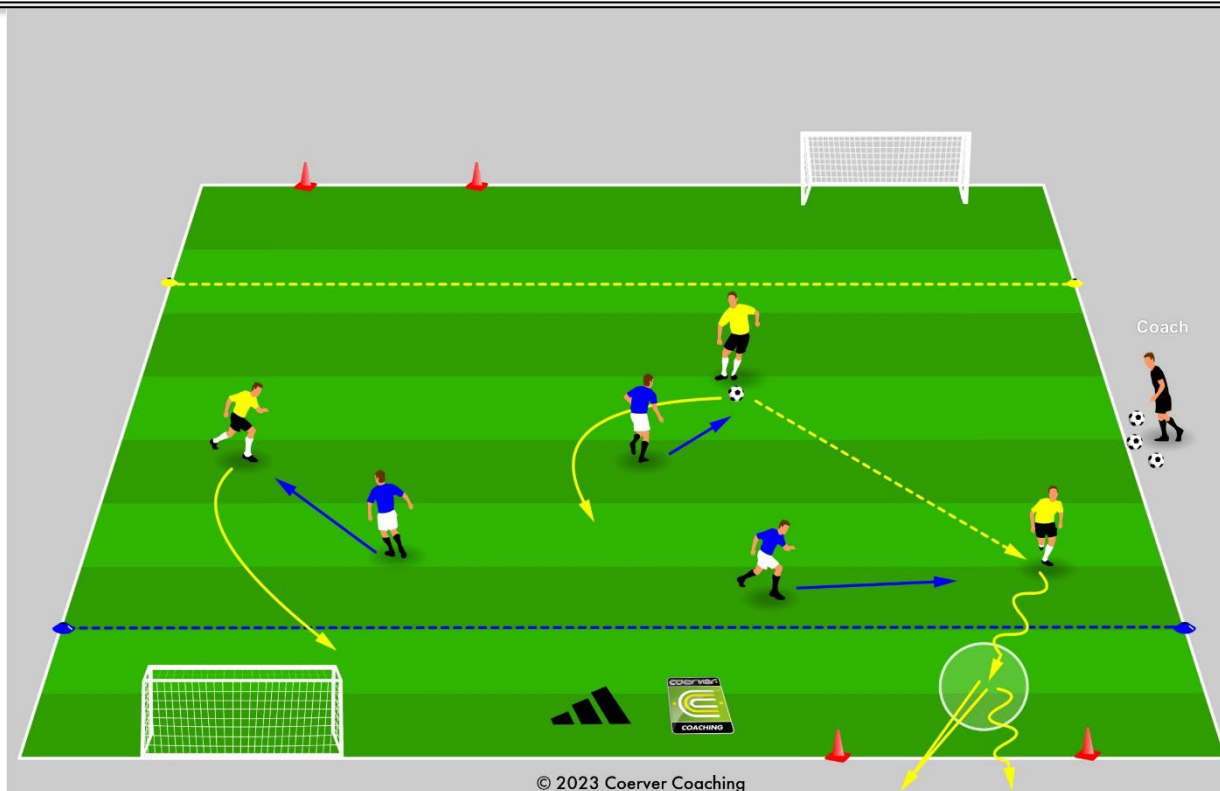
V2. klasické bránky namiesto bránok z malých kužeľov, prípadne mix klasická a z kužeľov.

TIP PRE TRÉNERA:

Nabádajte a podporujte hráčov, aby sa pokúšali o kľučku tréningu a využívali maximálne priestor.

SSG 3V3/4V4

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zdokonalenie obchádzania súpera v čelnom postavení, rozhodovania v hre a spolupráce.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 4 malé kužele na vyznačenie zón zakončenia.

AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4, kde jeden z hráčov tímu, ktorý má loptu v držaní, prevedie loptu do zóny zakončenia a skóruje do klasickej bránky alebo do bránky z veľkých kužeľov (gól platí len po zemi alebo prevedením).

VARIANTA:

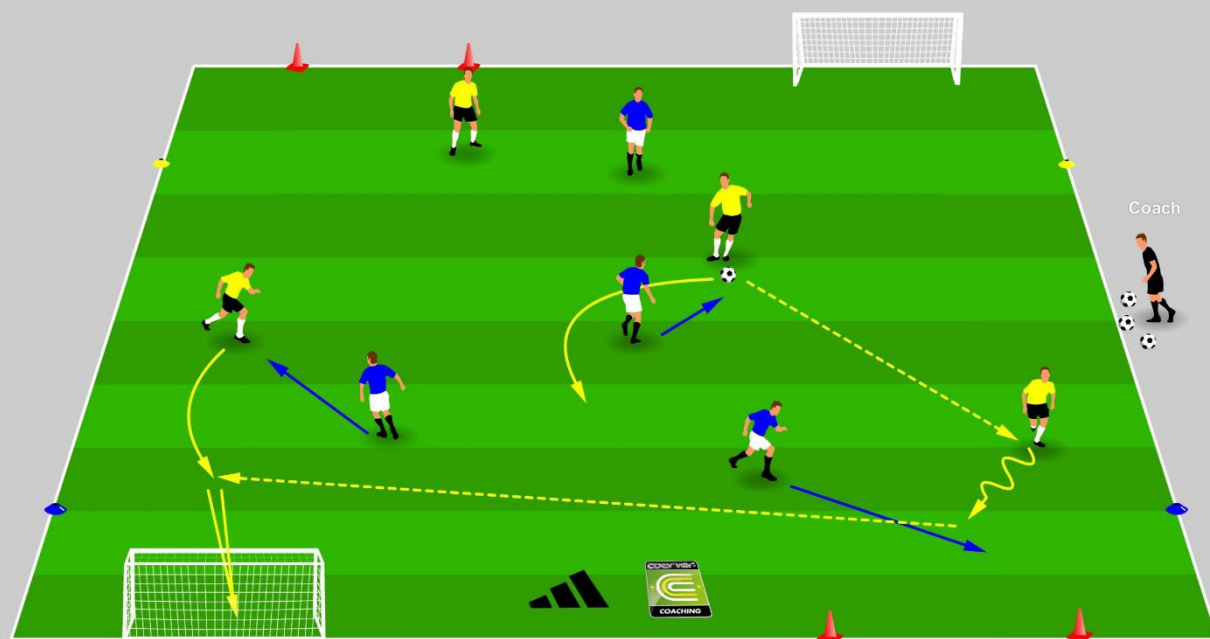
Hráč, ktorému sa podarí kľučka tréningu a jeho tím následne skóruje, tak získava za skórovanie +1 gól navyše.

TIP PRE TRÉNERA:

Upozornite hráčov, aby si akciu pripravili a vedeli sa dostať do zóny zakončenia bez časovo priestorového tlaku súpera. Podporte ich v obchádzaní súpera.

FREE GAME 4V4/5V5

TOPIC – 1V1 (FEINTS)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Voľná hra 4v4/5v5.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 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:

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.



HAKIMI

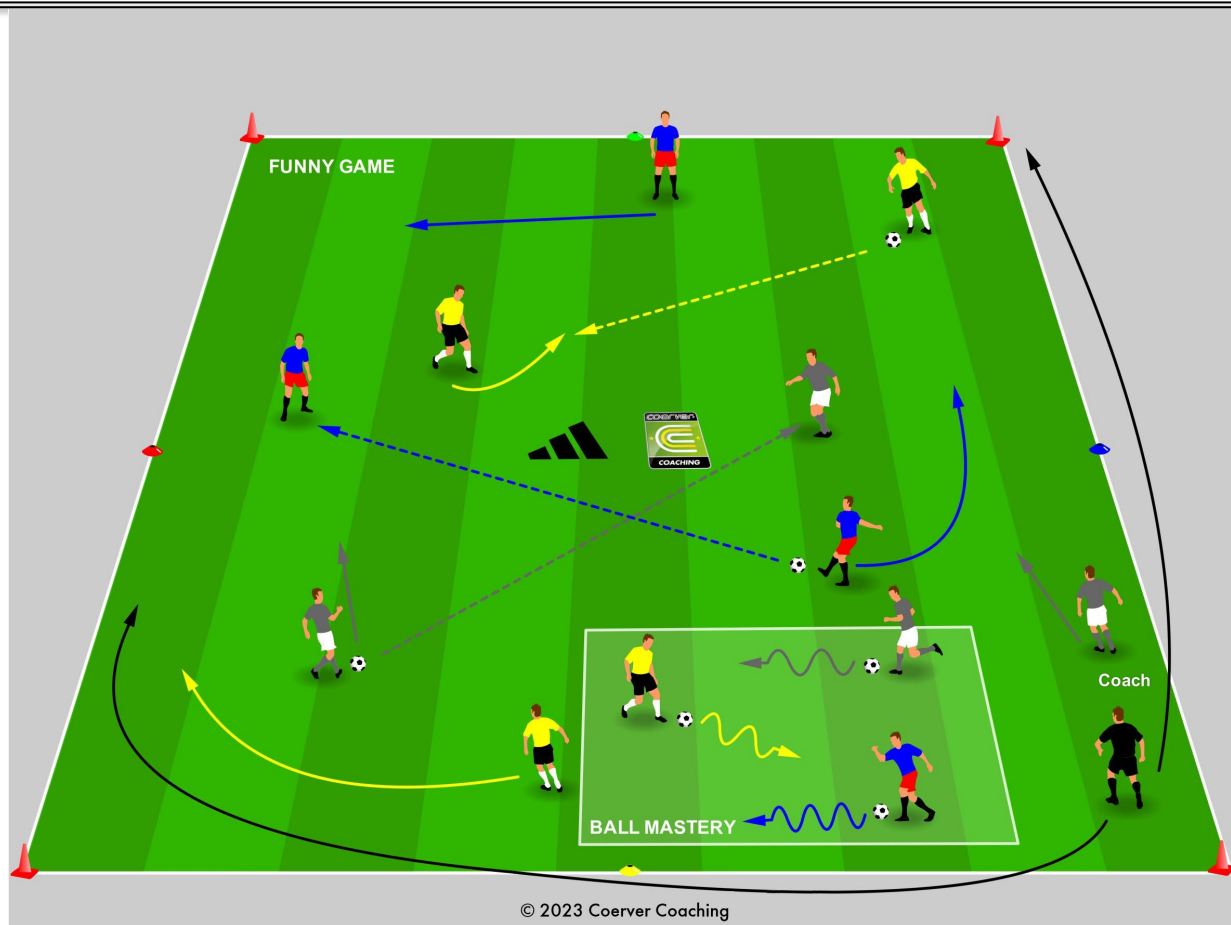
TOPIC: **PASSING&RECEIVING**
(TRÉNING #02. A #07.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – PASS&REC



CIEĽ:

Prihrávanie, orientácia v priestore, spolupráca zlepšenie pociťovania lopty (pomocou Ball Mastery).

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

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

AKCIA:

Na úvod, každý hráč vedie loptu a vykonáva cviky zo zásobníka **Ball Mastery** (vrátane č. 83). Následne sa hráči rozdelia do 3 tímov po 3-4 hráčoch a prihrávajú si tímy medzi sebou (podľa farby), tak aby sa ich lopty nedotkli a zároveň netrafili iných hráčov. Hrajte na počet prihrávok, ktorému tímu sa to podarí najskôr.

VARIANTA:

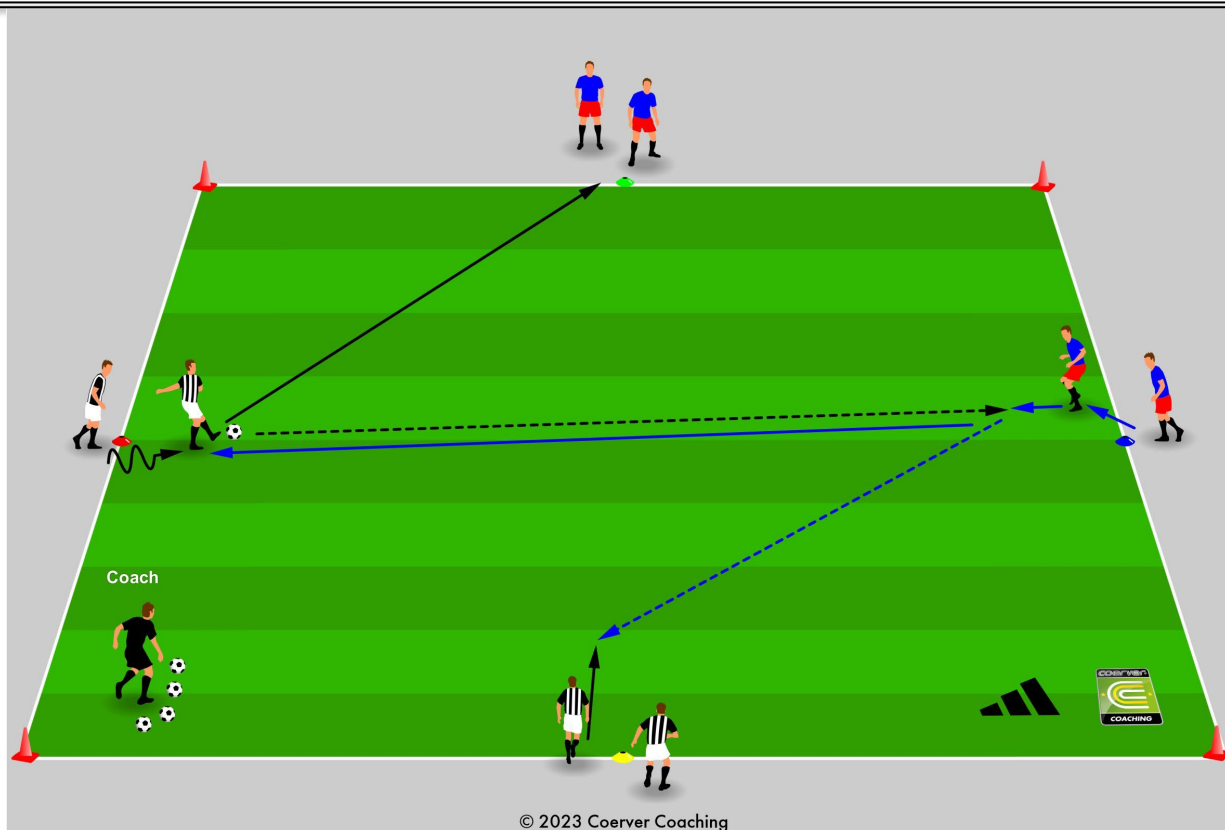
Tréner určuje poradie farieb v akom majú prihrávky nasledovať.

TIP PRE TRÉNERA:

Nabádajte hráčov, aby boli vždy v pohybe, komunikovali medzi sebou a hľadali si vždy novú pozíciu na ihrisku (prihraj a bež).

DRILL

TOPIC – PASS&REC



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik prihrávania rôznym spôsobom a výmeny miesta.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

Ihrisko 16x16m, 4 veľké a 4 malé kužele.

AKCIA:

Prípravné cvičenie, kde hráč prihráva ľubovoľne a beží tam, kam neprihral. Hráči majú k dispozícii 2 a viac dotykov.

VARIANTA:

V1. hráč prihráva vždy tam, kam beží hráč, ktorý prihral.

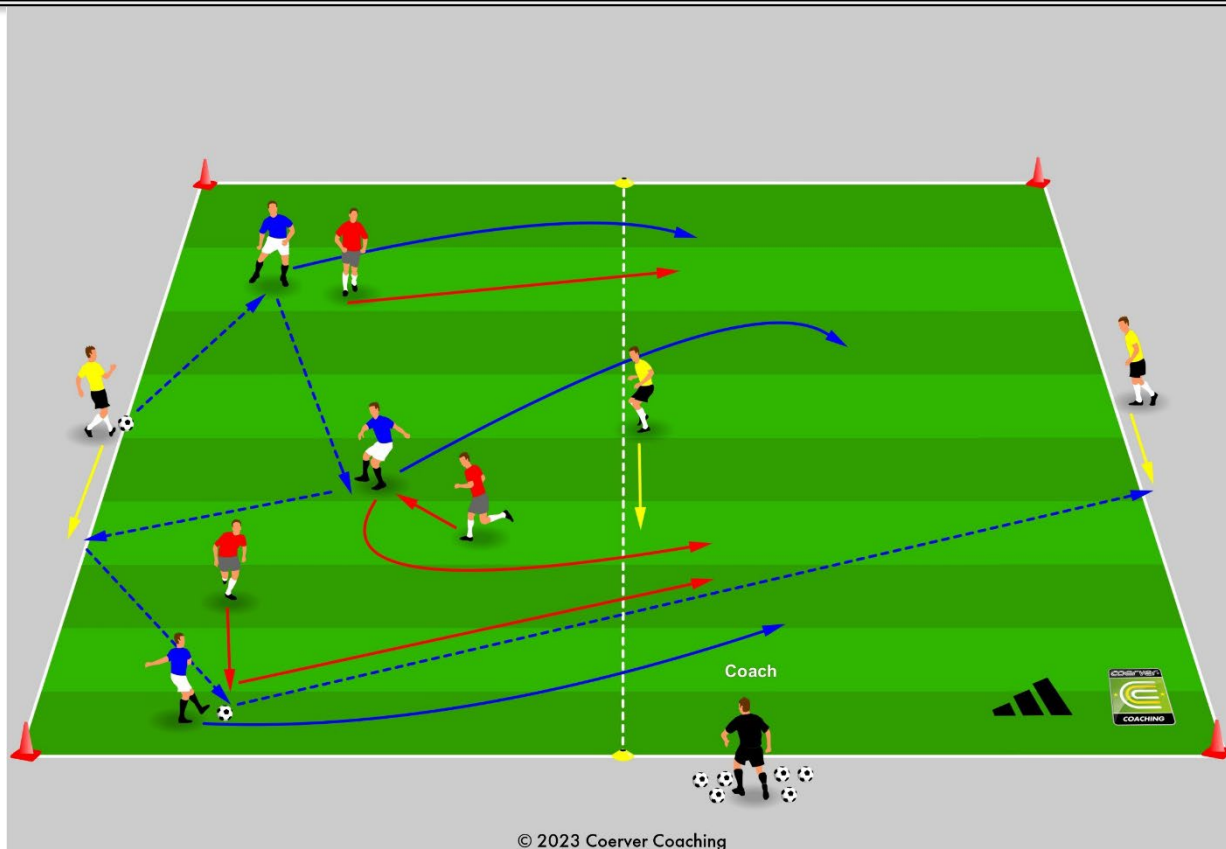
V2. prihrávajúci hráč vykonáva pasívneho brániaceho hráča (väčší dôraz na 1. dotyk).

TIP PRE TRÉNERA:

Vysvetlite hráčom dostatočne samotné cvičenie a jeho varianty. Sledujte ako hráči preberajú a prihrávajú (detail na rôzne typy prebratia a prihrávania, vrátane častí chodidla)

SGP 3V3+3NP

TOPIC – PASS&REC



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Rozvoj kombinačnej hry a držania lopty.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 4 veľké kužele a 2 malé kužele na rozdelenie ihriska.

AKCIA:

2-zónové rondo, kde žltí hráči sú neutrálni hráči a v jednej zóne sa hrá 5v3 (modrí sú na lopte a červení sa snažia získať loptu). Po určenom počte prihrávok sa ťažisko hry presúva z aktuálnej do druhej zóny. Žltí hráči ostávajú, ostatní sa presúvajú a v prípade zisku/straty lopty sa úlohy menia.

VARIANTA:

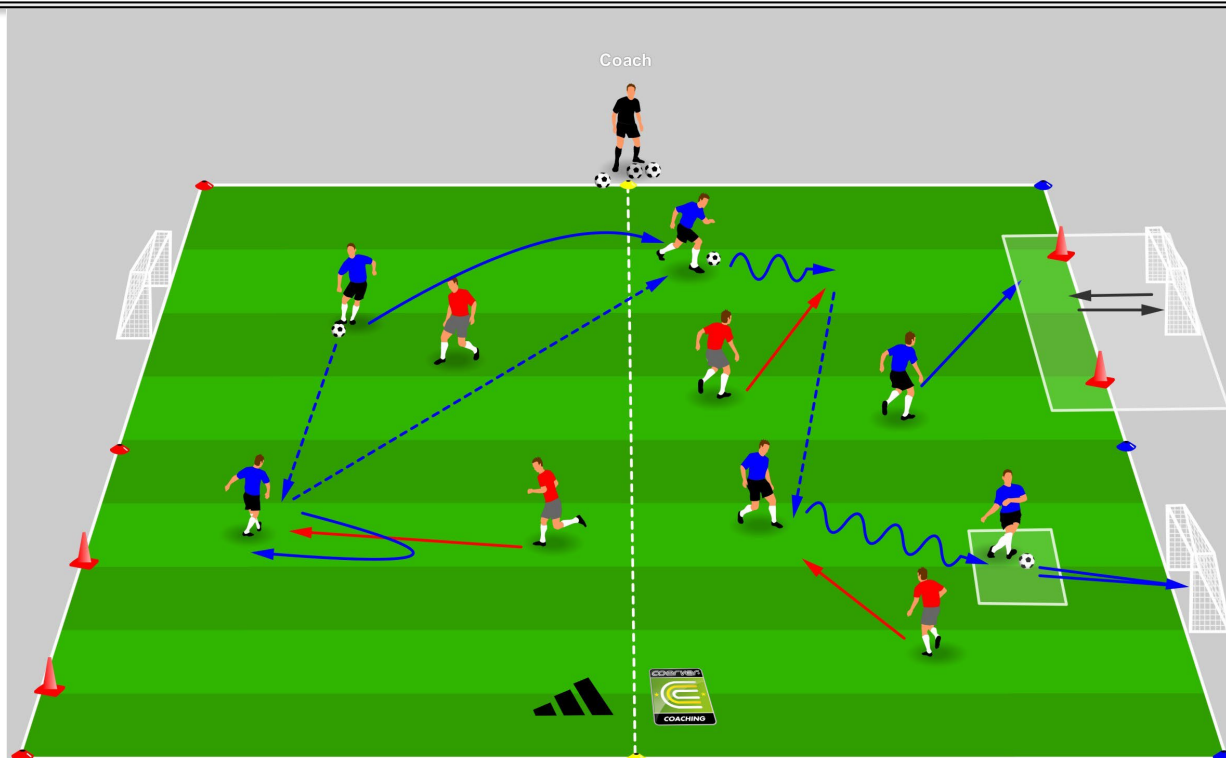
Pri strate lopty sa menia aj neutrálni hráči, ktorí musia získať loptu. Tím, ktorý stratil sa stáva neutrálnymi hráčmi.

TIP PRE TRÉNERA:

Majte pripravené náhradné lopty kvôli plynulosti hry. Nabádate NH, aby sa pohybovali podľa ťažiska hry.

SSG 4V4 (2V2+2V2)

TOPIC – PASS&REC



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zdokonalenie kombinačnej a kolmej hry, držania lopty a správneho načasovania.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 8 malých kužeľov (3 farby).

AKCIA:

Hra 4 proti 4, kde ihrisko je rozdelené na 2 polovice a v každej sa odohráva minihra 2 proti 2. Jeden z tímov má loptu v držaní, snaží sa kombinačnou (trpezlivou) hrou prihrať na druhú polovicu svojmu druhému tímu, ktorý môže skórovať do bránok na svojej polovici alebo prihrávkou vrátiť loptu naspäť a pokračuje sa v hre. V prípade, že je v tíme viac hráčov, tak ten, ktorý skóruje si vymení miesto s náhradníkom.

VARIANTA:

V2. hráč, ktorý prihrá na druhú polovicu, ostáva na svojej do ponuky a jeho spoluhráč ide do prečíslenia 3v2.

V3. hrajte len na bránky z veľkých kužeľov na prevedenie alebo len na klasické bránky na góly.

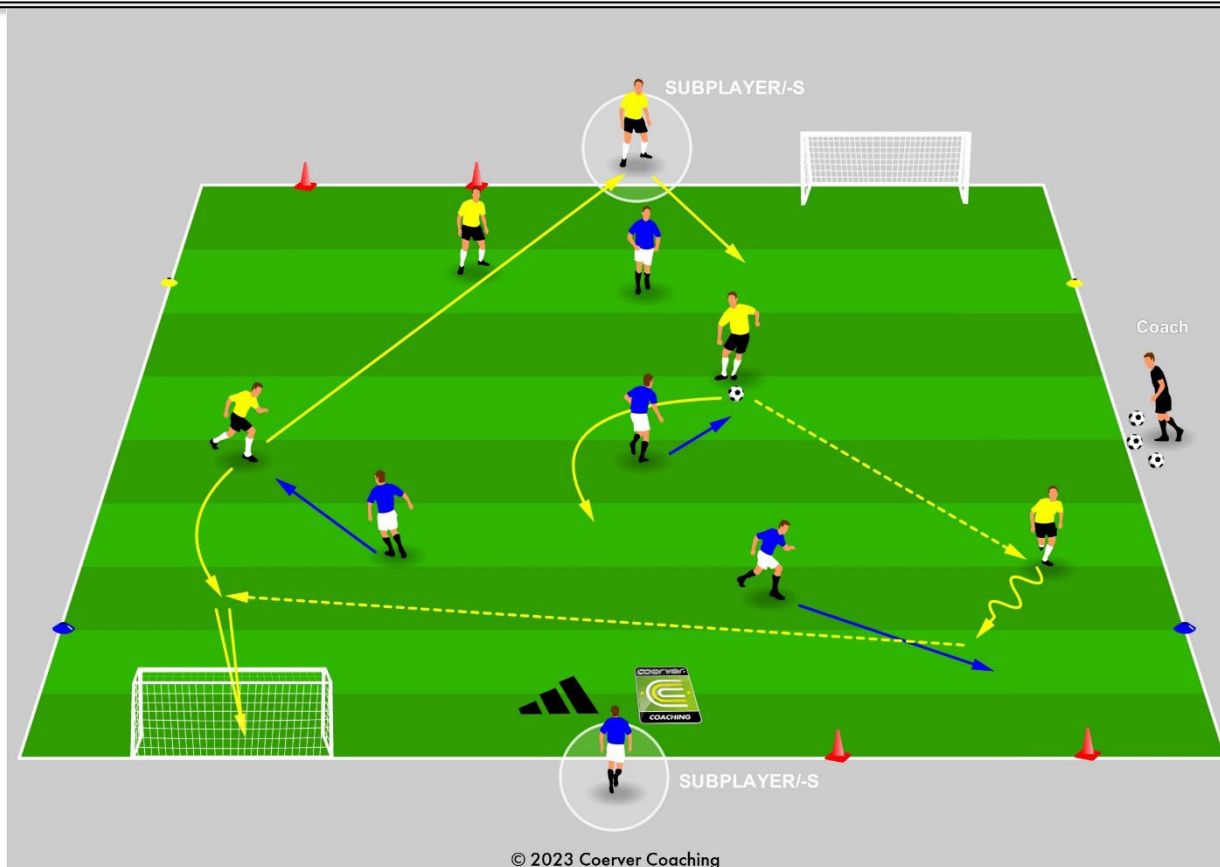
V4. hráč, ktorému sa podarí kľučka **SLAP STEP OVER**, tak gól platí +1.

TIP PRE TRÉNERA:

Majte pripravené náhradné lopty a dávajte ich rýchlejšie do hry kvôli plynulosti. Sledujte spoluprácu hráčov a ich orientáciu v priestore, resp. ponukovú činnosť.

FREE GAME 3V3/4V4

TOPIC – PASS&REC



CIEĽ:

Voľná hra 3v3/4v4.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 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 2-3 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 ťlať so spoluhráčom, stojacim medzi bránkami na jeho strane).

TIP PRE TRÉNERA:

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



BELLINGHAM

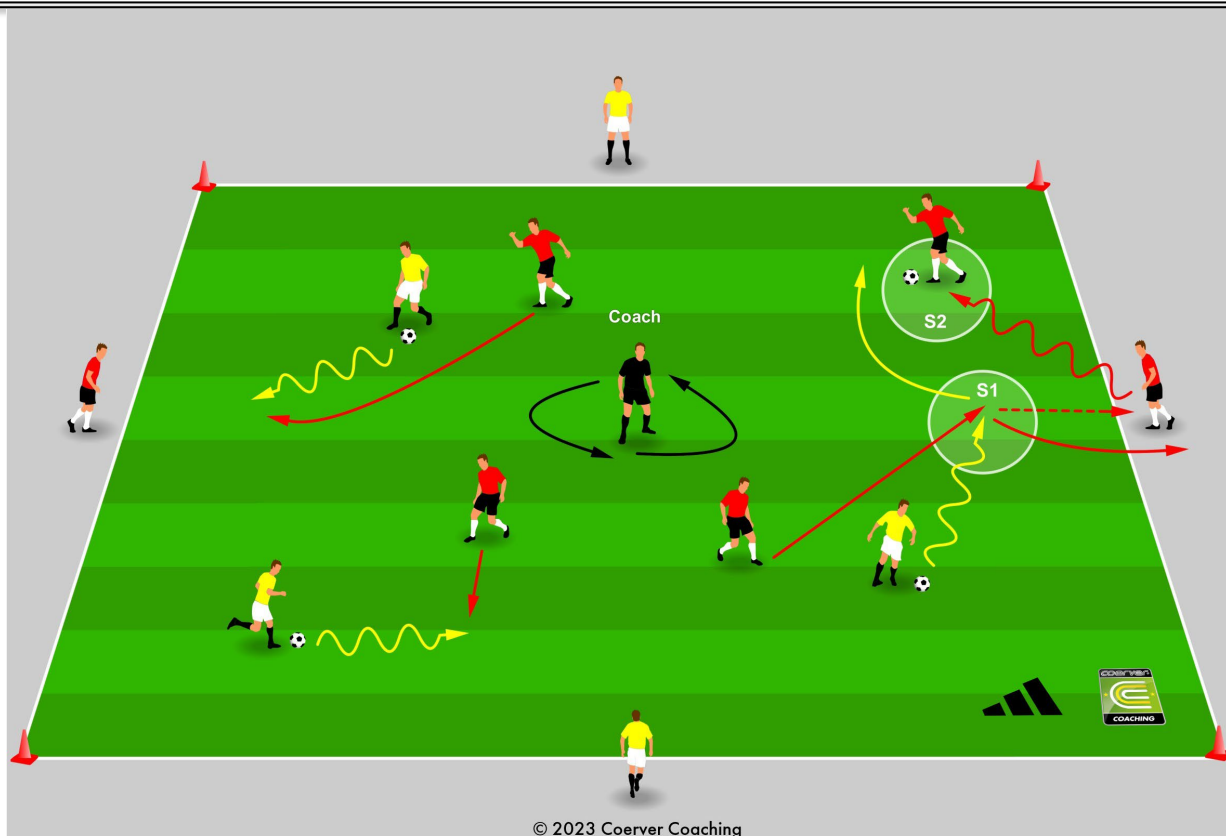
TOPIC: **1V1 (STOP&START)**
(TRÉNING #03. A #08.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zlepšenie krytia lopty, vedenia lopty, orientácie v priestore a zmeny tempa.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

Ihrisko 16x16m a 4 veľké kužele.

AKCIA:

Hráči sa rozdelia na 2 tímy, kde jeden z tímov vedie loptu a snaží sa ju udržať. Druhý tím sa ju snaží získať a previesť/prihrať svojim spoluhráčom. Nastáva aj výmena hráčov a úloh - hráč, ktorému zobrali loptu sa stane obrancom.

VARIANTA:

V1. hráči na obvode majú taktiež lopty a vykonávajú rôzne Ball Mastery podľa zadania trénera.

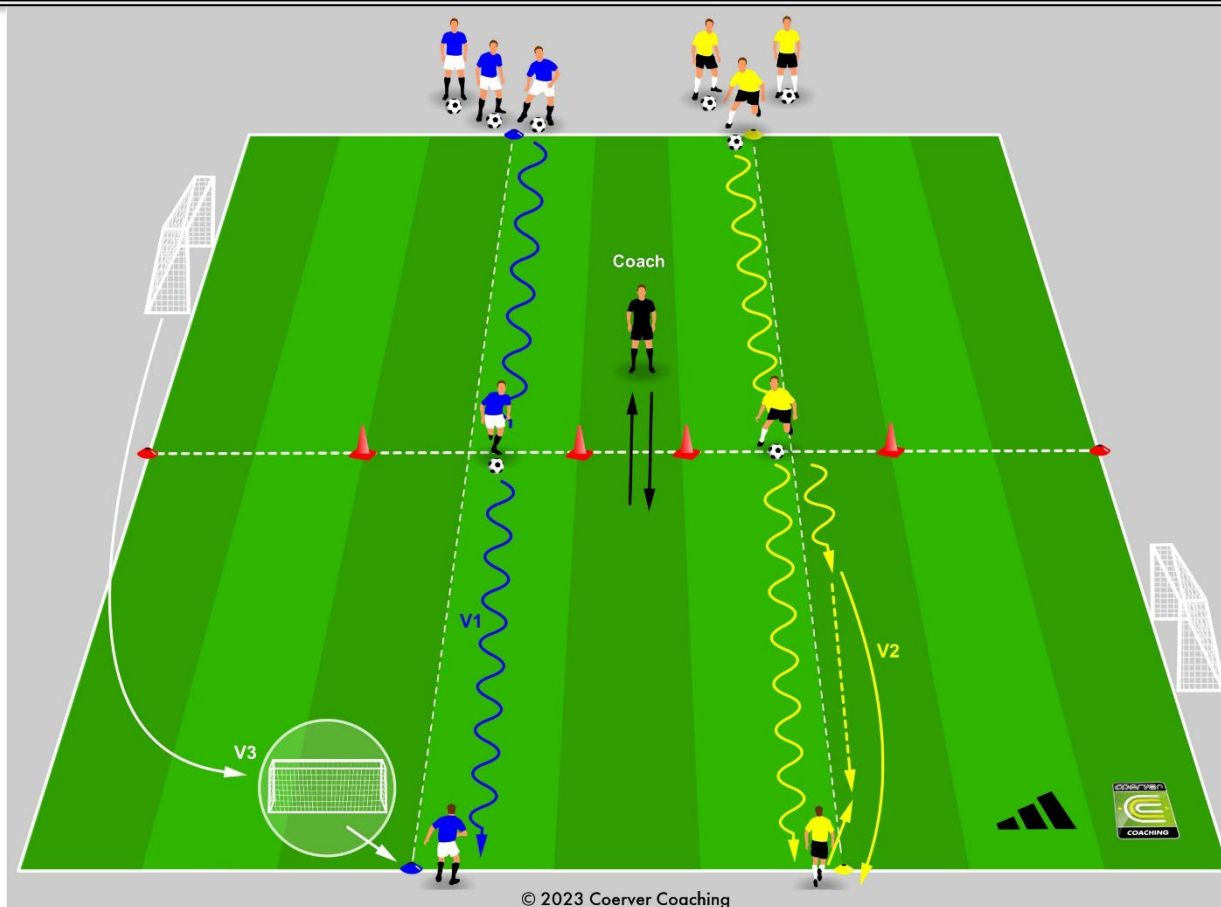
V2. hrajte na začiatku bez lopty ako naháňačku, kde naháňajúci hráč po chytení si uteká vymeniť miesto na obvode so svojim spoluhráčom a jeho spoluhráč sa snaží, aby ho nechytli. Chytený hráč sa stáva naháňačom.

TIP PRE TRÉNERA:

Vysvetlite a ukážte hráčom, ako je potrebné si kryť loptu a aby ju nestrácali hneď. Nabádajte ich k využitiu klamlivých pohybov a neustálemu pohybu.

DRILL (U TURN STEP OVER)

TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik kľučky so zmenou tempa U TURN STEP OVER.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 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.

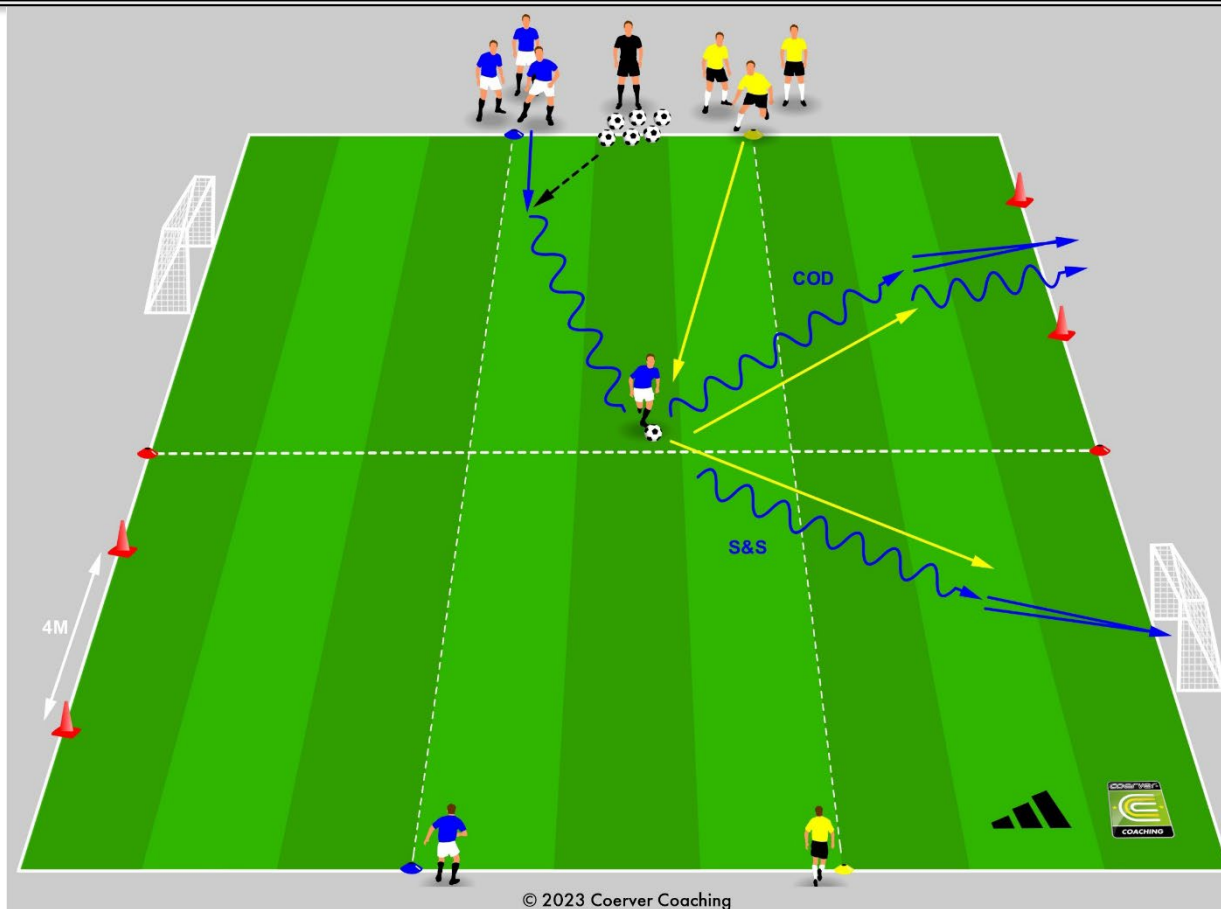
V3. hráč po vykonaní kľučky zakončuje do malej klasickej bránky.

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

CIEĽ:

Rozvoj obchádzania súpera so zmenou tempa a využitím U TURN STEP OVER.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde sa hráči rozdelia na 2 tímy. Na signál trénera, ktorým je prihrávka na jedného z dvojice hráčov, sa začína ich súboj, kde úlohou je dostať sa na úroveň červenej čiary (vytvorenie 2 riešení) a využiť kľučku **PULL PUSH** + rýchlosť alebo zmenu smeru (napr. **STEP ON**, **INSIDE CUT** a pod.) a zakončiť do jednej z bránok súpera, avšak gól platí až v streleckej zóne. Ak sa podarí hráčovi kľučka **U TURN STEP OVER** a hráč dá gól, tak je ohodnotený +1.

VARIANTA:

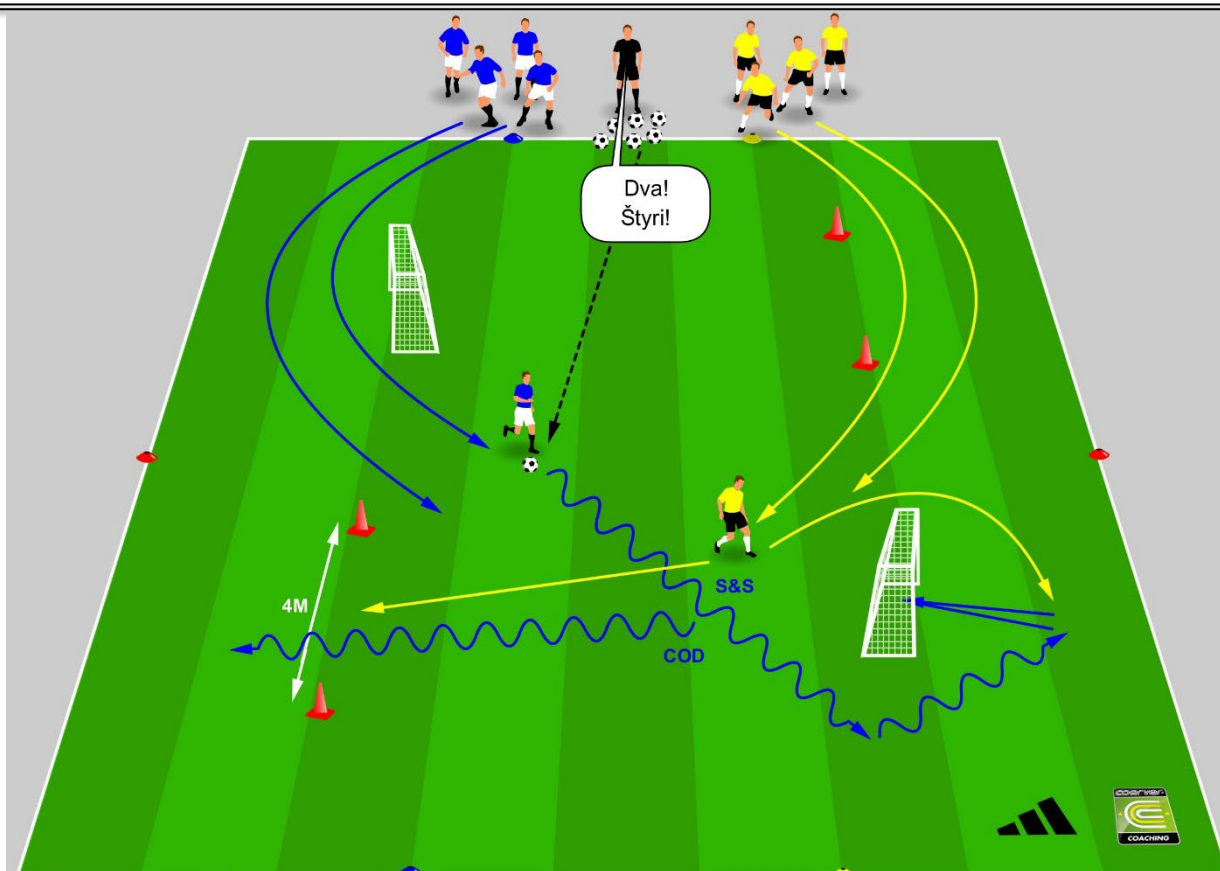
Na začiatku sú pasívni obrancovia (ruky za chrbtom), aby boli hráči úspešní a postupne sa stávajú plne aktívni.

TIP PRE TRÉNERA:

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

SSG 2V2-5V5

TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zdokonalenie obchádzania súpera so zmenou tempa, rozhodovania v hre a spolupráce.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 2 proti 2 až 5 proti 5, ktorá začína na signál trénera a jeho prihrávky do ihriska. Okrem signálu tréner zakričí číslo, ktoré určuje koľko hráčov sa zapojí do hry. Úlohou hráčov je streliť gól do hociktorej bránky. Ak hráč použije kľučku **U TURN STEP OVER** a jeho tím skóruje, tak gól pre tím je rátaný za 2.

VARIANTA:

V1. hrajte na všetky brány na prevedenie s použitím veľkých kužeľov.

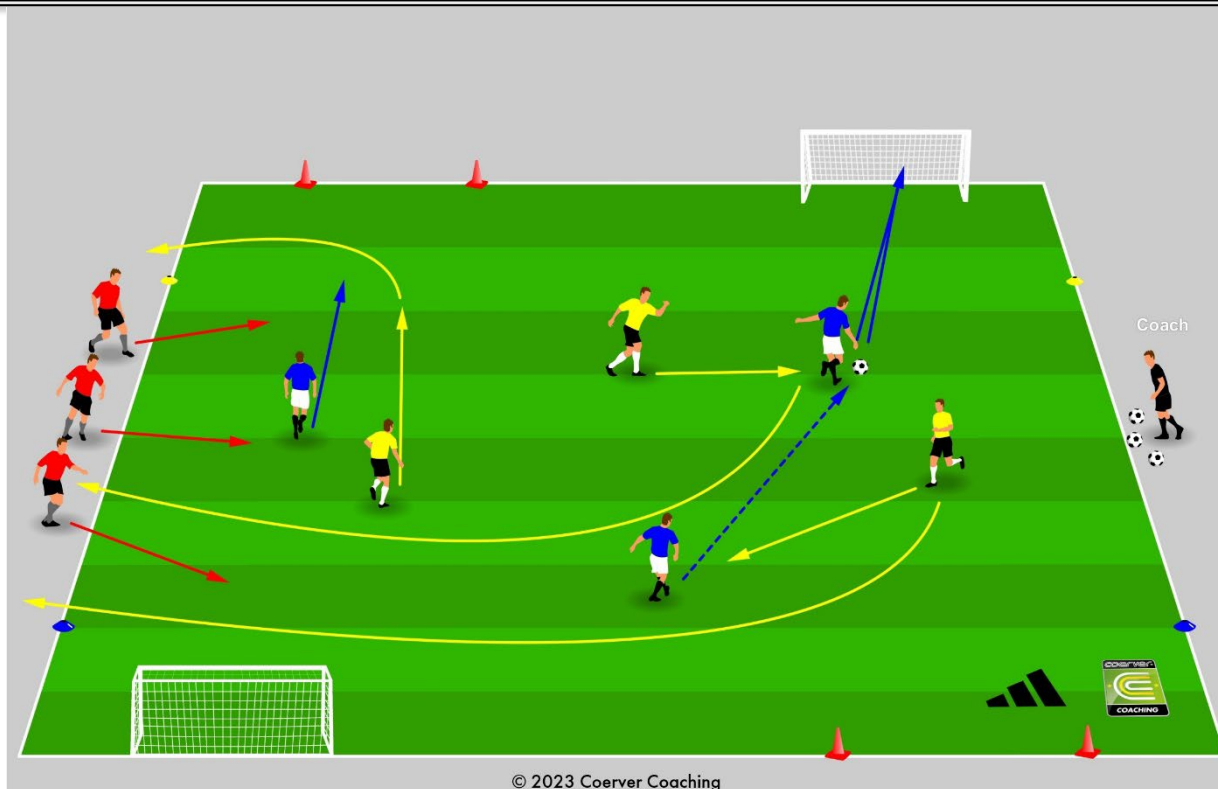
V2. hrajte, tak že súper majú určené brány, do ktorých skórujú a ktoré bránia.

TIP PRE TRÉNERA:

Pridajte po skončení akcie ešte 1-2 lopty kvôli plynulosti a možnosti dosiahnuť gól. Podporte hráčov v použití kľučky, nech prvá myšlienka nie je hneď kombinácia, ale individuálne vyriešenie situácie.

FREE GAME 3V3

TOPIC – 1V1 (S&S)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Hra malých foriem 3v3 v turnajovom formáte „Brazília“ vo forme voľnej hry.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 3 proti 3, sa hráči rozdelia do trojíc a úlohou je skórovať do súperových bránok do 1-1,5 min. Ak sa to jednému z tímov podarí, tak ostáva v hre a druhý tím sa mení z tretím. Hra takto pokračuje ďalej. Ak však nepadne gól do stanoveného časového úseku, tak tréner vymieňa tímy podľa uváženia a vyťaženia. Počítajú sa počty gólov z celého turnaja.

VARIANTA:

V1. hráč, ktorý netrafí bránku, uteká zobrať loptu a musí ju priniesť trénerovi, vzniká prečíslenie 3v2.

V2. hráč, ktorému sa podarí obísť súpera pomocou kľučky **PULL PUSH** a jeho tím skóruje, tak získava +1 gól navyše.

TIP PRE TRÉNERA:

Majte pripravené náhradné lopty kvôli plynulosti hry. Nechajte hráčov rozhodovať sa samých a všímajte si ako ich riešia.



SON HEUNG-MIN

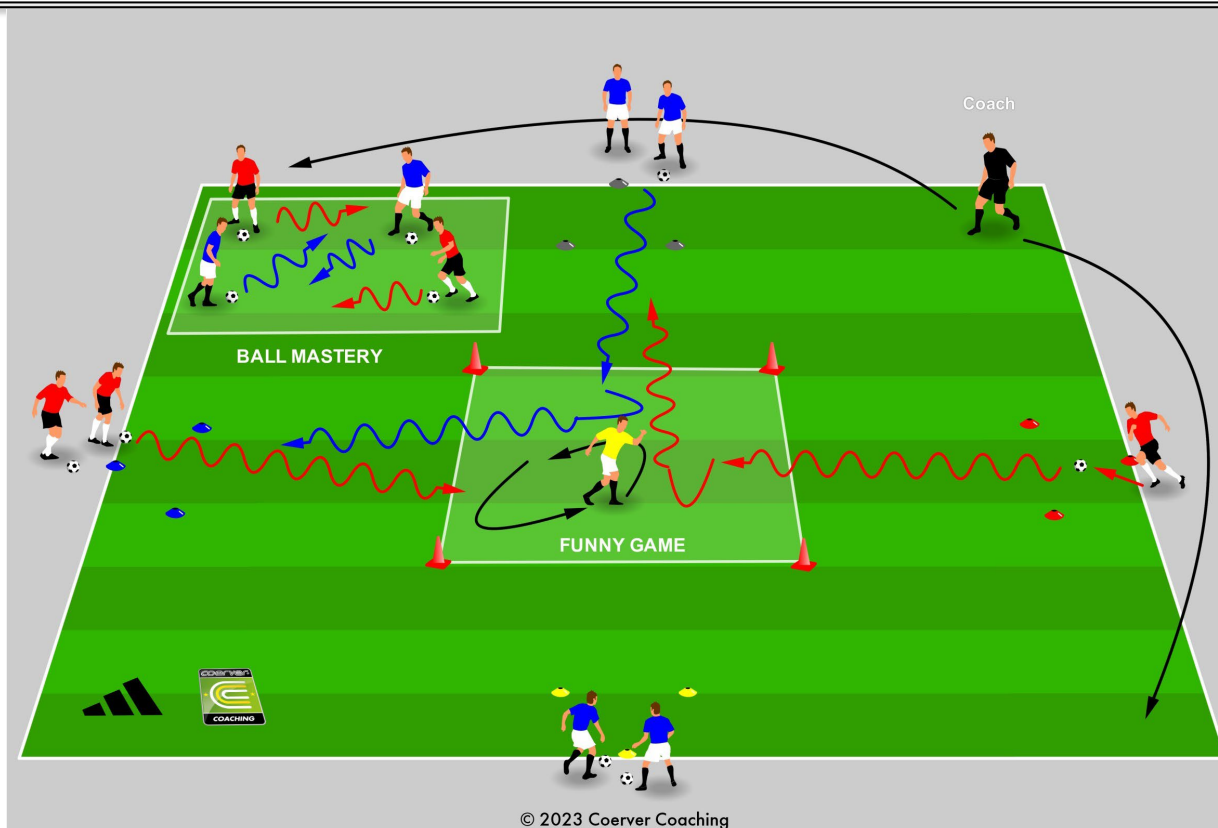
TOPIC: **SPEED +**
SMALL GROUP PLAY/SMALL SIDED GAMES
(TRÉNING #04. A #09.)



coerver®
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



CIEĽ:

Rozvoj pociťovania lopty (pomocou Ball Mastery), rýchlosti bez lopty a s loptou.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

Ihrisko 16x16m, 4 veľké kužele a min. 16 kužeľov (2-4 farby).

AKCIA:

V úvode si hráči vedú loptu v priestore a snažia sa s ňou byť, čo najrýchlejšie. Následne sa hráči rozmiestnia mimo stredového štvorca do domčekov. Vo štvorci je 1 brániaci hráč. Útočiaci hráč sa snaží prejsť cez štvorec obchádzaním. Hráči štartujú na signál trénera (farba, očíslovanie hráčov a pod.). Keď obranca získa loptu alebo ju vykopne, nastáva je výmena.

VARIANTA:

V2. štafeta - vždy, kde smeruje hráč pred ním zo štvorca, už štartuje ďalší.

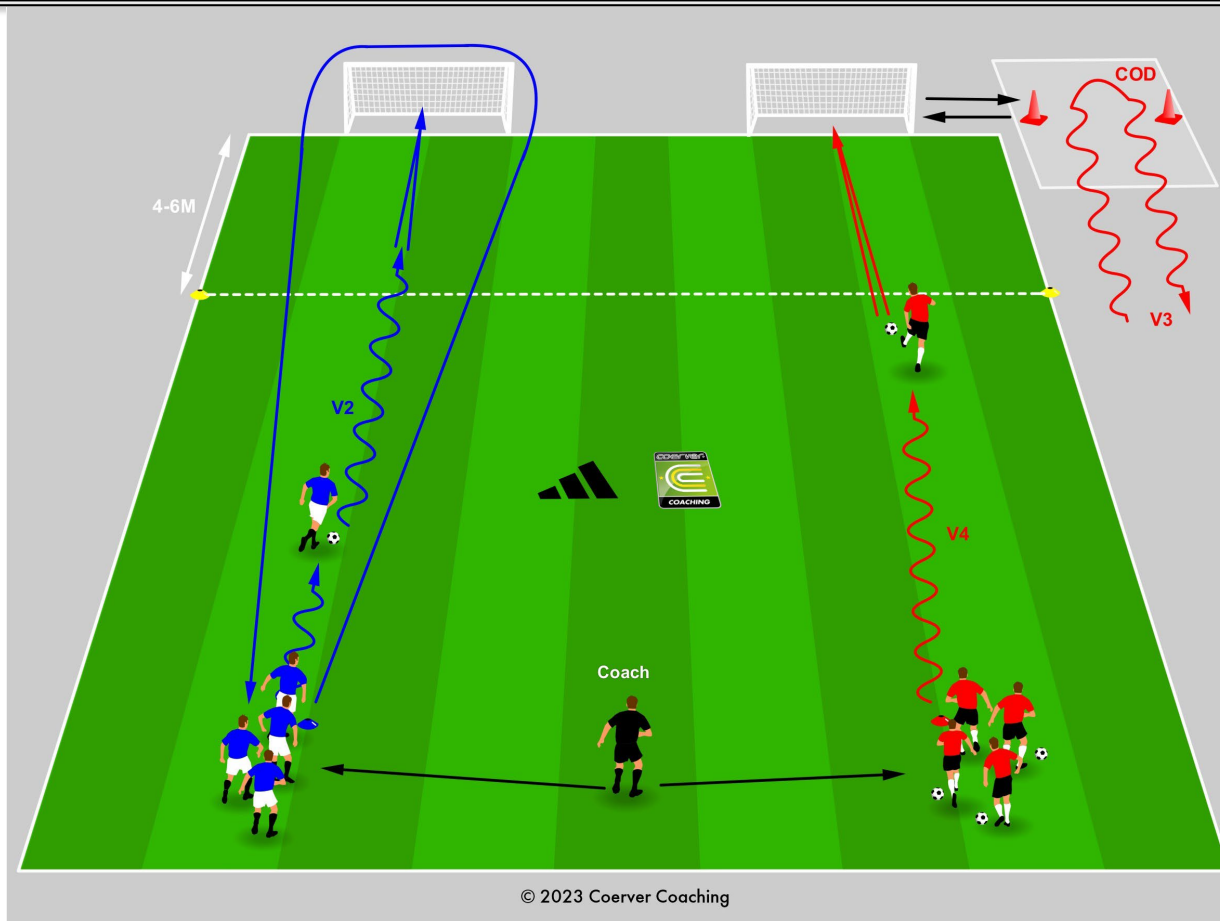
V3. hra na tímy, kde sa snažia dostať určitý počet lôpt do domčekov.

TIP PRE TRÉNERA:

Udržte hráčov, v čo najväčšom tempe a koncentrácii. Ukážte im, čo je rýchle vedenie lopty (málo dotykov) a spomalenie = kontrola lopty pred kľučkou.

DRILL

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zlepšenie rýchlosti bez lopty a s loptou + zakončenie a zmeny smeru.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

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

AKCIA:

Hráči sú rozdelení do 2-4 tímov a úlohou je, čo najrýchlejšie obehnúť bránku (alebo urobiť pri bránke z veľkých kužeľov ∞) a utekať do svojho tímu, kde potom nasleduje ďalší hráč to isté. Vyhráva tím, ktorý zvládne štafetu, čo najrýchlejšie. Každý hráč ide 2-krát.

VARIANTA:

V2. tím má jednu loptu a každý hráč musí skórovať zo streleckej zóny, následne priviesť loptu naspäť.

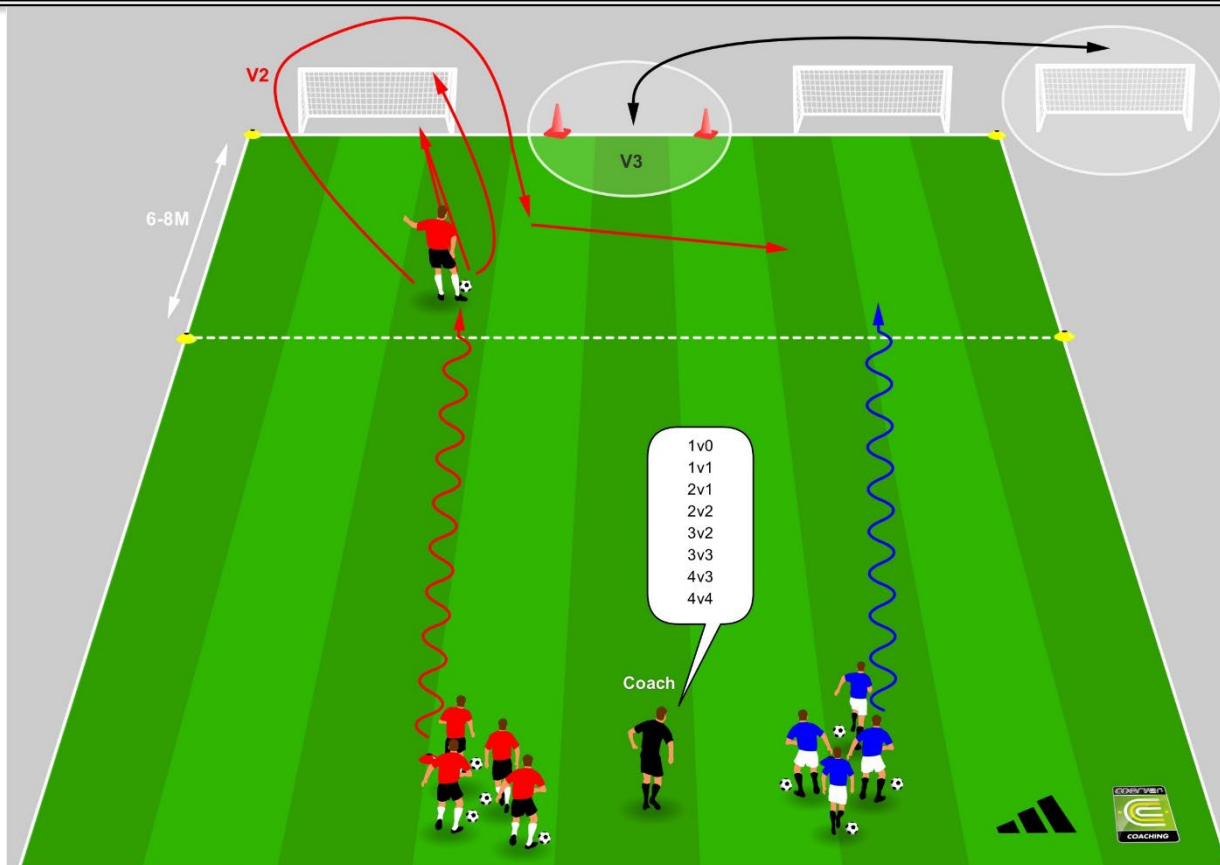
V3. tím má jednu loptu alebo všetci majú a každý hráč musí previesť loptu cez bránku z veľkých kužeľov.

V4. každý hráč v tíme má loptu a všetky lopty musia skončiť v bránke (ak hráč nedá, vracia sa do zástupu a ide znova v poradí).

TIP PRE TRÉNERA:

Upozornite hráčov, že musia byť celý čas pripravení a vysvetlite im, že rýchlosť s loptou = čo najmenej dotykov.

SGP 1V1-5V5
TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIE L*:

Zdokonalenie rýchlosti vedenia lopty, rozhodovania, spolupráce a prepínania útok ↔ obrana v herných podmienkach.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 20x20m, 2-3 bránky, 4-6 veľkých kužeľov a 6 malých kužeľov.

AKCIA:

Malá skupinová hra, ktorú začína červený hráč situáciou 1v0. Po zakončení sa musí dotknúť bránky, či už dá gól alebo nedá a stáva sa obrancom proti modrému hráčovi a vzniká situácia 1v1. Takto hra pokračuje až do situácie 4v4/5v5. Vždy jeden tím ide do prečíslenia, druhý do rovnovážneho stavu a po skončení si vymenia úlohy.

VARIANTA:

V1. hráč musí previesť loptu cez jednu z bránok z veľkých kužeľov a zašľapnúť ju a hrá sa bez klasických bránok.

V2. hráč musí obehnúť bránku.

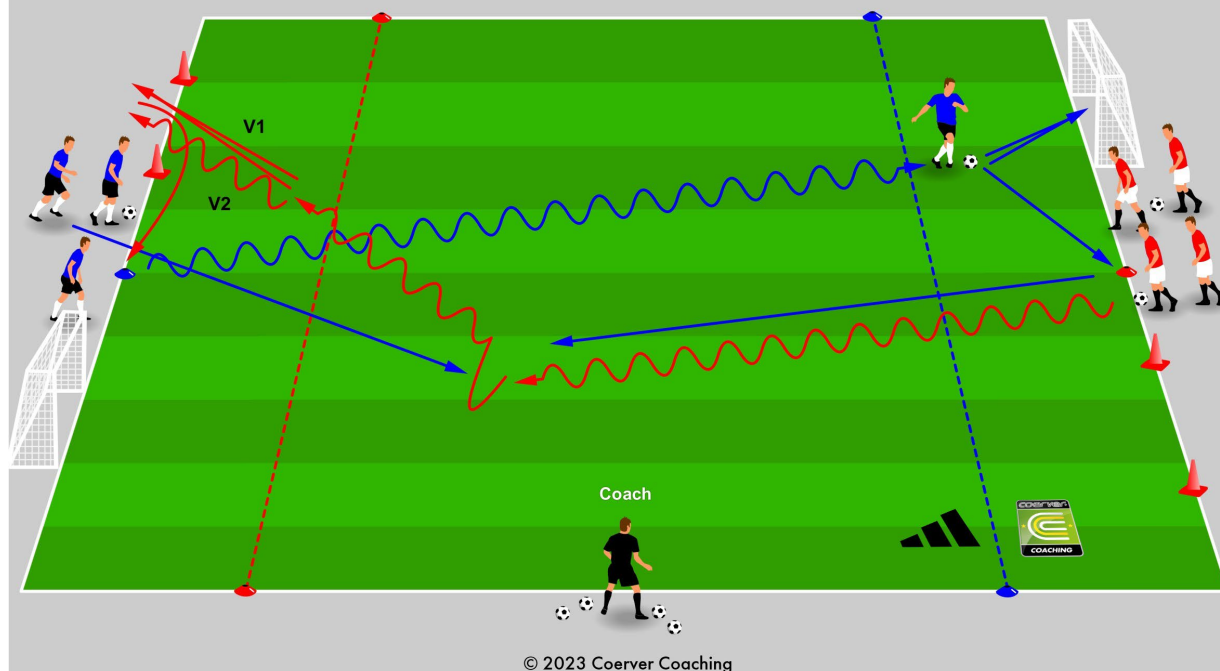
V3. hrá sa na 2 klasické bránky + 1 na prevedenie alebo 2 na prevedenie + 1 klasická.

TIP PRE TRÉNERA:

Upozornite hráčov, aby sledovali dianie a boli pripravení vyštartovať. Vysvetlite im, že cieľom hry je rýchle zakončenie akcie a až druhoradá je obchádzanie súpera/-ov, vrátane dlhého držania lopty.

SSG 1V1-1V2

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Zdokonalenie rýchlosti vedenia lopty, rozhodovania, prepínania útok ↔ obrana v herných podmienkach.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 6-8 malých kužeľov.

AKCIA:

Hra 1 proti 1, kde hráč modrého tímu štartuje voľné (1v0) a zakončuje zo zóny zakončenia do klasickej bránky alebo do bránky z veľkých kužeľov. V momente, bez ohľadu na to, či bol gól alebo nie, sa útočník stáva obrancom a musí sa dotknúť červeného kužele, aby mohol ísť brániť. Keď vyštartuje červený hráč, tak rovnako sa oproti nemu štartuje druhý modrý hráč. Ide o situáciu 1v1 + „tlak zhora“, resp. 1v2. Ak červený hráč skóruje, tak situácia pokračuje ako pri stave 1v0.

VARIANTA:

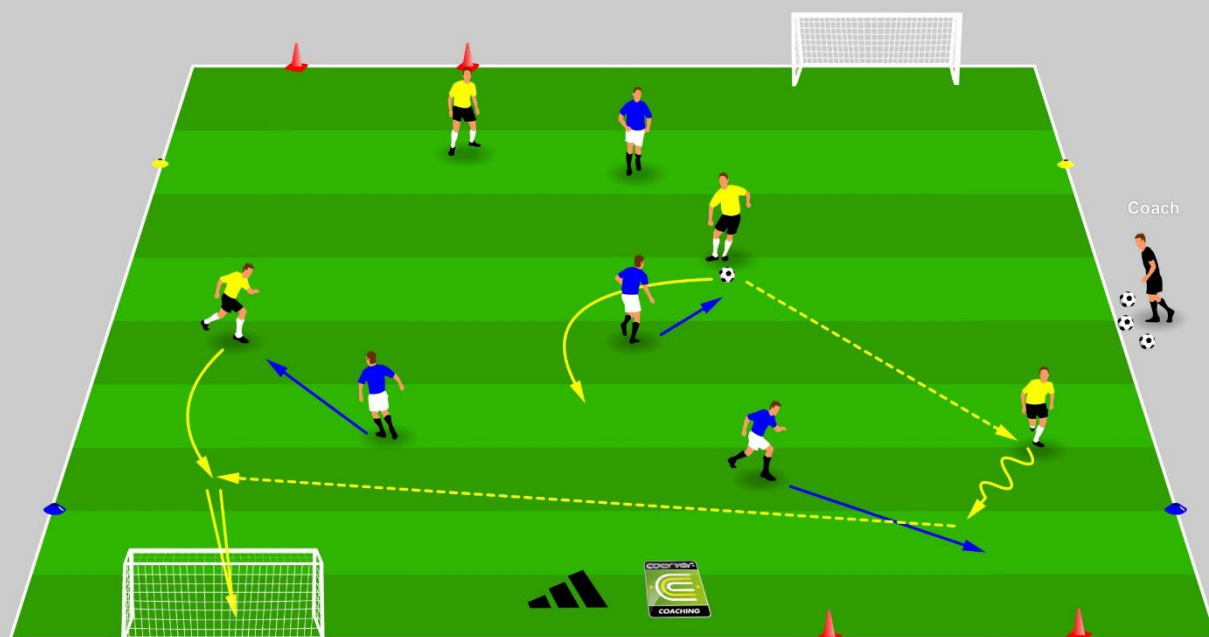
Zameňte strelu do bránky z veľkých kužeľov za prevedenie.

TIP PRE TRÉNERA:

Upozornite hráčov, že musia byť pripravení a sledovať hru, aby dokázali reagovať na jej vývoj. Pripravte si náhradné lopty.

FREE GAME 4V4/5V5

TOPIC – SPEED+SGP/SSG



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Voľná hra 4v4/5v5.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 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 (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

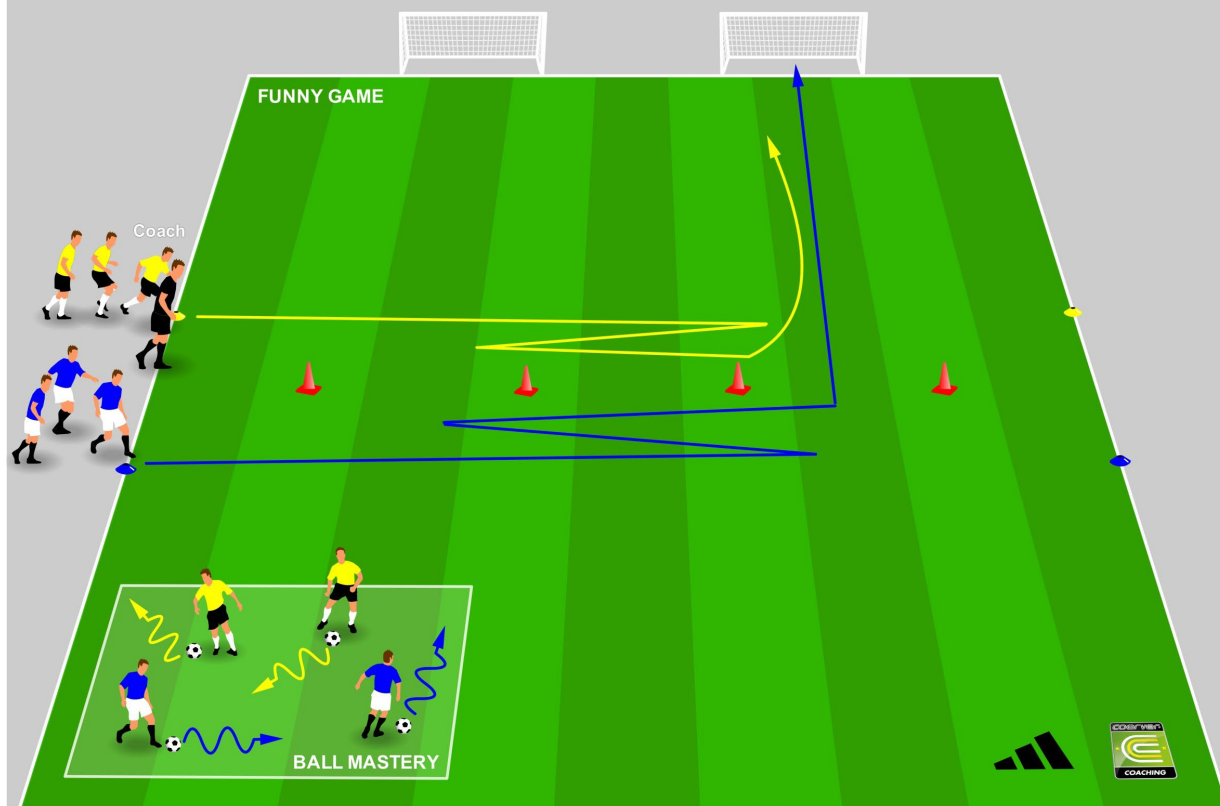
TOPIC: **(1V1 (CHANGE OF DIRECTION))**
(TRÉNING #05. A #10.)



coerver[®]
COACHING

WARM UP + FUNNY GAME

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

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

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

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

AKCIA:

Na úvod, každý hráč vedie loptu a vykonáva cviky zo zásobníka Ball Mastery. Následne Funny Game bez lopty, kde sa hráči rozdelia do 2 tímov po 3-5 hráčoch. Modrý hráč (útočník) štartuje a snaží sa zmenami smeru dostať medzi jednu z bránok z veľkých kuželov a dotknúť sa jednej z klasických bránok (1 bod). Žltý hráč (obranca) reaguje na jeho štart a snaží sa ho chytiť (1 bod), avšak nemôže sa ho dotknúť skôr ako prejde cez bránku z kuželov.

VARIANTA:

Útočník drží loptu v ruke a po zmenách smeru a prejení cez jednu z bránok sa snaží hodiť loptu do bránky.

TIP PRE TRÉNERA:

Nabádate hráčov, aby boli vždy v pohybe a nezastavovali. Upozorníte obrancov, že stačí dotyk, nesmú ťahať za dres, sácať a pod.

DRILL (SLAP CUT)

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Nácvik kľučky so zmenu smeru **SLAP CUT**.

ORGANIZÁCIA: (max. 15 min.)

Ihrisko 16x16m, 2-3 bránky, 4-6 veľkých kužeľov a 16 malých kužeľov s aspoň 3 farbami.

AKCIA:

Hráči sú rozdelení na 2-3 tímy. Cieľom je nácvik kľučky v pohybe, kde hráči štartujú 2-3 hráči z každého tímu. Tréner povie 1-2 farby, kam hráči vedú loptu a vykonajú kľučku **SLAP CUT** (najprv pomaly, postupne zrýchľujú) a vracajú sa do svojich zástupov. Následne vyštartujú 2-3 ďalší hráči.

VARIANTA:

V1. hráč po kľučkách sa snaží zakončiť loptu do bránky a vracia sa do svojho zástupu (individuálne/štafeta).

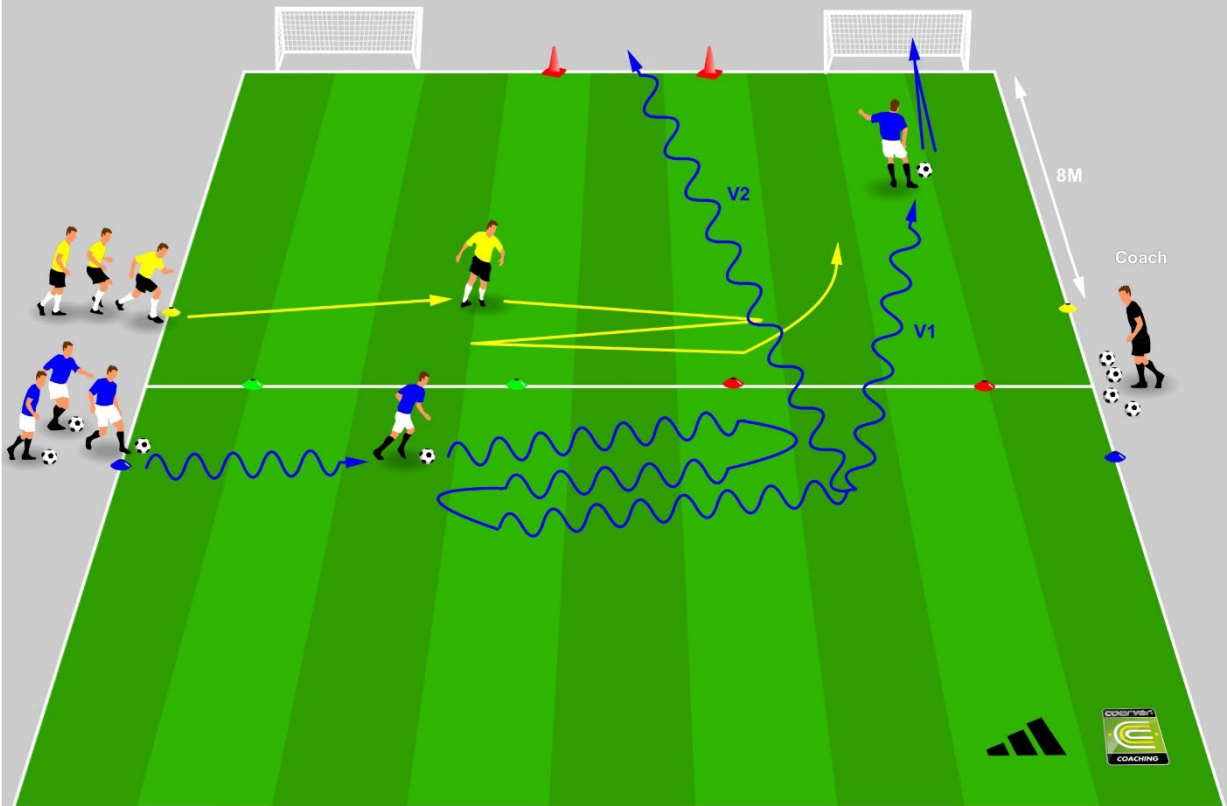
V2. hráč po kľučkách sa snaží previesť loptu cez bránku z veľkých kužeľov a naspäť (individuálne/štafeta).

V3. hráč po kľučkách sa snaží zakončiť loptu do bránky a priniesť ju do svojho zástupu (individuálne/štafeta).

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

CIE L*:

Rozvoj obchádzania súpera so zmenou smeru a využitím SLAP CUT.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

hrisko 18x18m, 2 bránky, 4 veľké kužele a 8 malých kužeľov (4 rôzne farby).

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, avšak nemôže prejsť na útočníkovu polovicu. Keď sa útočník rozhodne ísť do zakončenia, tak musí previesť loptu pomedzi bránku z malých kužeľov na stranu obrancu a tam ho už môže naplno atakovať obranca. Ak obranca získa loptu, tak musí previesť cez niektorú bránu z malých kužeľov. Hráč, ktorému sa podarí kľučka **SLAP CUT**, získava za skórovanie +1 gól navyše.

VARIANTA:

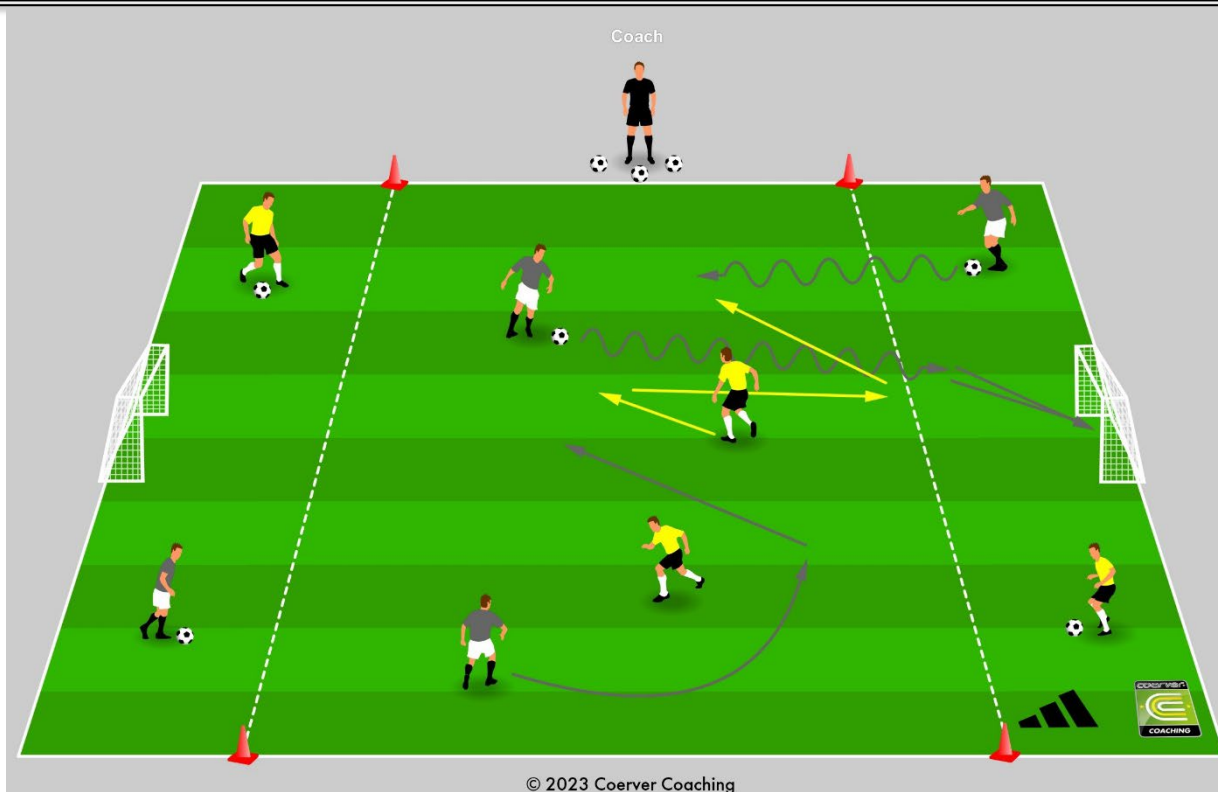
Využite veľké kužele na prevedenie lopty pre skórovanie alebo na zakončenie po zemi.

TIP PRE TRÉNERA:

Podporte útočníkov, aby sa snažili využiť kľučku tréningu a čo najviac ju (prípadne aj iné) používali pri oklamaní.

SSG 3V3/4V4

TOPIC – 1V1 (COD)



CIEĽ:

Zdokonalenie obchádzania súpera so zmenou smeru, rozhodovania v hre a spolupráce.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

Ihrisko 25x20m, 2 bránky, 4 veľké kužele na vyznačenie krajných zón.

AKCIA:

Hra 3 proti 3 alebo 4 proti 4 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. Hráč, ktorému sa podarí kľučka **SLAP CUT** a jeho tím následne skóruje, tak získava za skórovanie +1 gól navyše.

VARIANTA:

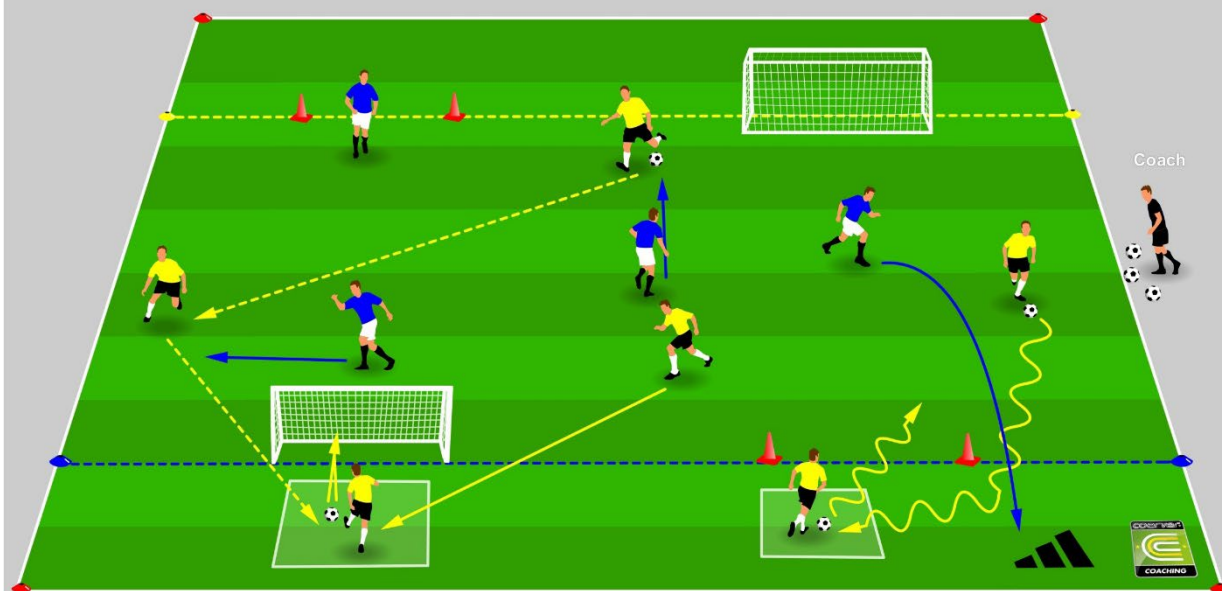
Hrajte bez klasického skórovania do bránok a len na prevedenie do krajných zón.

TIP PRE TRÉNERA:

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

FREE GAME 4V4/5V5

TOPIC – 1V1 (COD)



© 2023 Coerver Coaching

CIEĽ:

Voľná hra 4v4/5v5.

ORGANIZÁCIA: (max. 20 min.)

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

AKCIA:

Hra 4 proti 4 alebo 5 proti 5, 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 **SLAP CUT** 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!

