



coerver[®] *campS*

Příručka pro trenéry FIRST SKILLS



Copyright ©2019. Coerver Coaching. All rights reserved.

Bez svolení autora se nesmí žádným způsobem, jakoukoliv formou, elektronicky nebo mechanicky kopírovat žádná část této příručky, s výjimkou krátkých úryvků za účelem recenze. Slovo COERVER[®] a logo COERVER[®] COACHING jsou zaregistrované obchodní značky Sportsmethod Ltd. a Sportsmethod Asia Ltd.

PLÁN KEMPU

YAMAL

INSIDE CUT

MESSI

STEP ON

RICE

OUTSIDE CUT

ALVAREZ

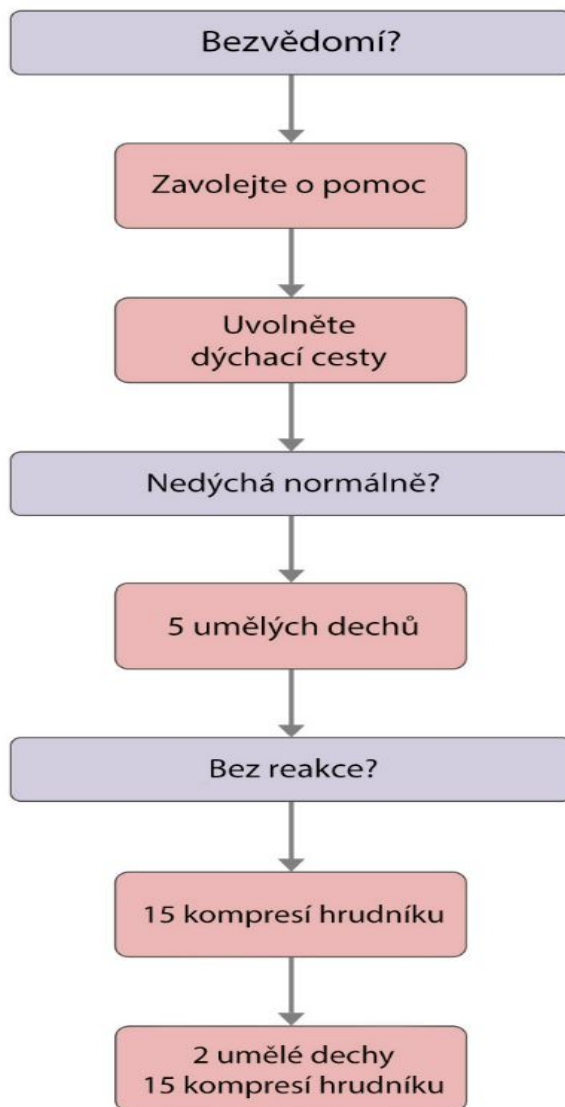
INSIDE TWIST
OFF

BELLINGHAM

STEP OVER

coerver[®]
COACHING

PRVNÍ POMOC TRÉNERA



VĚDOMÍ

Zkontrolujte, jestli dítě reaguje.

Dítě stimulujte a hlasitě se ho zeptejte jo: „Jsi v pořádku?“

Pokud se dítě hýbe nebo pláče, pak reaguje.

Nechte dítě v poloze, ve které jste ho našli.

Zavolejte pomoc. Kontrolujte jeho stav nepřetržitě do příchodu záchranné služby.

Pokud dítě neodpovídá.

Zavolejte hlasitě o pomoc. Opatrně ho otočte na záda do vodorovné polohy.

DÝCHÁNÍ

Zprůchodněte dýchací cesty záklonem hlavy a vytahováním brady směrem vzhůru.

Pozorujte, zda se hrudník zdvihá.

Poslouchejte dýchání u nosu a úst.

Vnímejte vydechovaný proud vzduchu na svoji tváři

Pokud máte pochybnosti, že dítě dýchá normálně, postupujte jako kdyby nedýchalo.

Opatrně odstraňte zjevné překážky v dýchacích cestách.

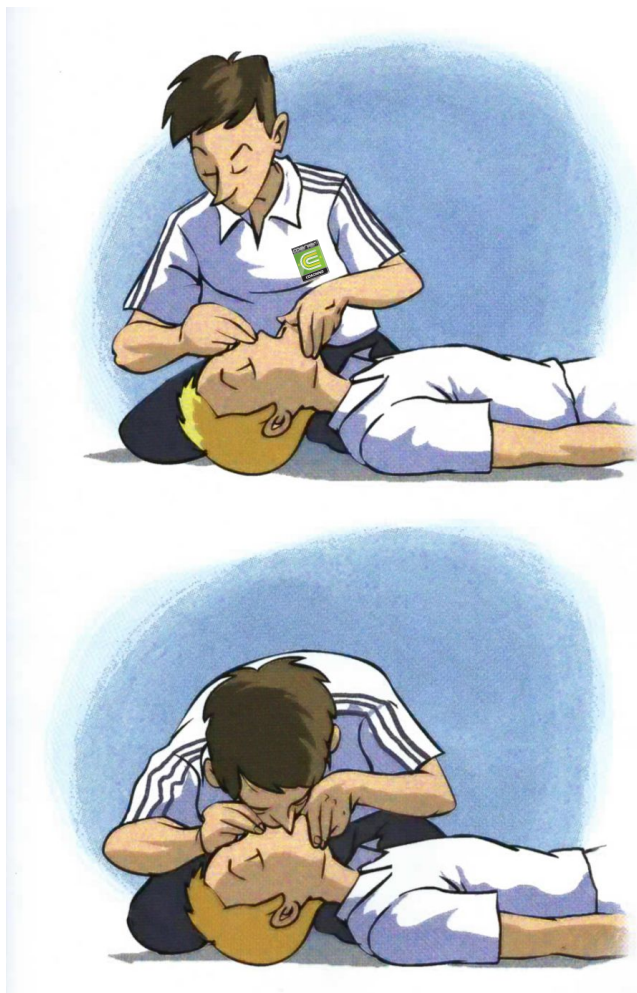
Na úvod při zahájení KPR u dítěte proveďte 5 úvodních vdechů.

Při vdechu sledujte reakci dítěte v podobě kašle nebo dávení.

Dýchání z úst do úst u dětí nad 1 rok života.

Proveďte záklon hlavy a vytahujte bradu směrem nahoru. Palcem a ukazováčkem vaší ruky položené na čelo stlačte měkkou část nosu a uzavřete nosní dírky. Nechte ústa dítěte pootevřená, ale stále vytahujte bradu směrem nahoru. Nadechněte se a přitiskněte svoje ústa na ústa dítěte. Vdechujte do úst dítěte rovnoměrně po dobu 1 sekundy a sledujte jestli se hrudník zdvihá. Celý postup opakujte aby bylo provedeno 5 vdechů.

Účinné umělé vdechy vyvolávají pohyb hrudní stěny, který je podobný běžnému dýchání.



ČINNOST SRDCE

Zhodnoťte stav krevního oběhu maximálně do 10 sekund.

Sledujte známky života, to znamená jakýkoliv pohyb, kašel nebo normální dýchání.

Vyšetření tepu je nespolehlivé. Nikdy se podle něho jako laik neříd'te.

Pokud nejsou přítomné známky života, je potřeba zahájit masáž srdce.

Zahajte masáž srdce. Střídejte stlačení hrudníku a umělé vdechy v poměru 15 stlačení hrudníku a 2 umělé vdechy. / 15:2/

Masáž srdce u dětí nad 1 rok života.

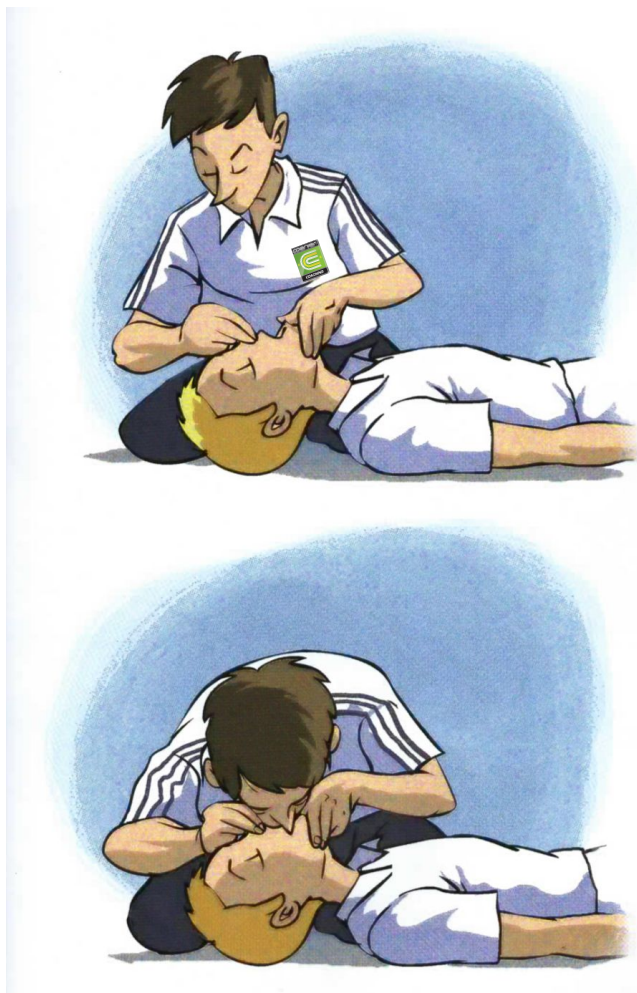
Položte konec dlaně 1 ruky na střed hrudníku. Zdvihněte prsty čímž nebudete tlačit na žebra dítěte. Nakloňte se nad hrudník dítěte, propněte horní končetinu v lokti a stlačujte hrudní kost do hloubky alespoň 1/3 předozadního průměru hrudníku nebo 5cm.

Nepřerušujte resuscitaci pokud:

- Nezačne jevit známky života
- Nedorazí na místo záchranná služba
- Nejste vyčerpaný

pokud dítě jeví známky života a spontánně dýchá je důležité uložit ho na bok do stabilizované polohy. Dítě v bezvědomí s průhlednými dýchacími cestami a normálním dýcháním by mělo být uloženo na bok do stabilizované polohy

Existuje několik poloh a všechny mají za cíl zabránit problémům dýchacích cest a snížit pravděpodobnost aspirace tekutin jako jsou sliny sekrety zvratky apod.



VIDEO DOVEDNOSTÍ

INSIDE CUT

<https://youtu.be/T5FSPkk4Sm8>

STEP ON

<https://youtu.be/pZnslDtphss>

OUTSIDE CUT

<https://www.youtube.com/watch?v=OoovdDvrtBM>

INSIDE TWIST OFF

<https://youtu.be/vikWvEQSN54>

STEP OVER

<https://youtu.be/RZgNJS0DKLE>

BALL MASTERY

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



coerver®
COACHING

YAMAL

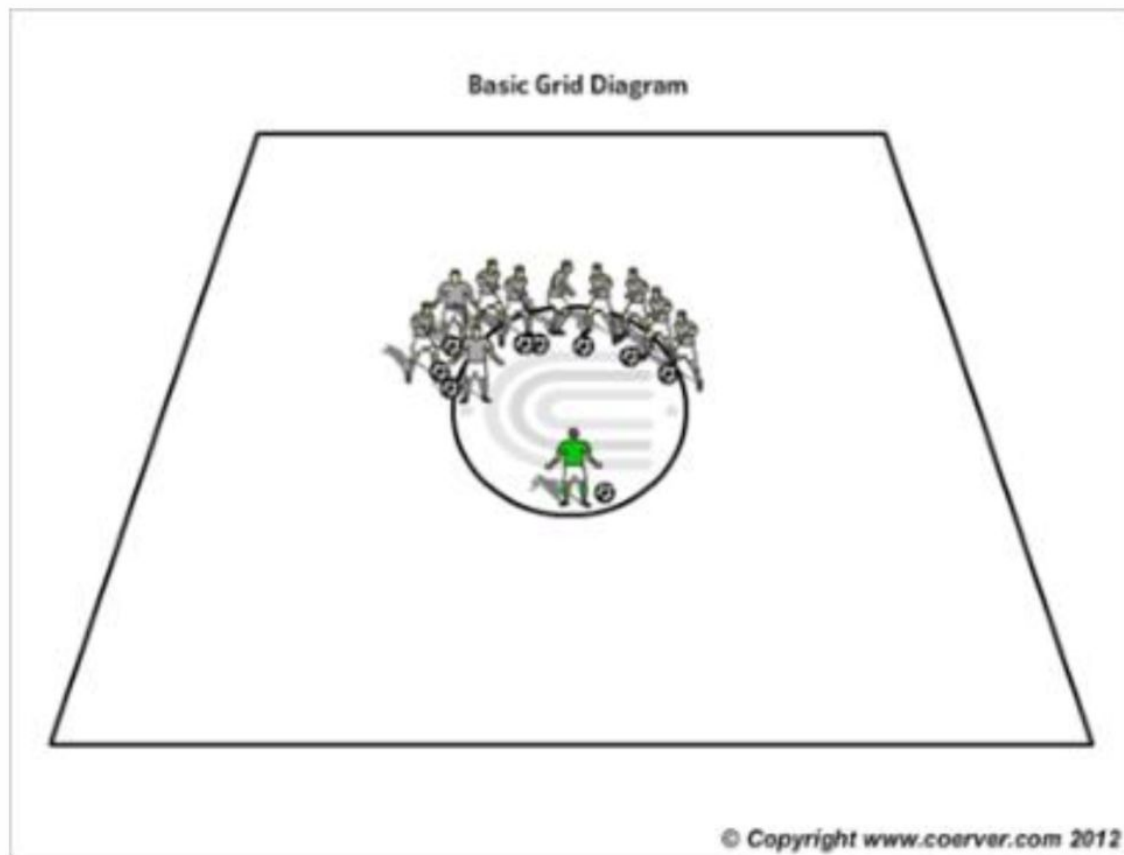
TOPIC – INSIDE CUT

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, orientace v prostoru

ORGANIZACE

Čtverec 15x15 m

AKCE

Hráči mají míč pod kontrolou. Provádějí prvky cvičení BALL MASTERY č. 22, BALL MASTERY č. 2 a INSIDE CUT.

VARIANTY

1. Hra na auta
2. Na znamení si sednou na míč

1# TIP PRO TRENÉRA

Dbejte na správné provedení prvků BALL MASTERY.

1# TIP PRO HRÁČE

Po klíče INSIDE CUT zrychli!

DRILL

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Změna směru, INSIDE CUT

AKCE

Hráči tvoří 2 zástupy, vzdálenost mezi kužely je 5 m.

Na pokyn trenéra se hráči VYBĚHNOU a provedou krátké vedení míče na kužel, přičemž provedou změnu směru pomocí kličky INSIDE CUT. Každý hráč provede 2 opakování a poté přechází do zakončení na branku.

VARIANTY

1. Silnější noha
2. Slabší noha

1# TIP PRO TRENÉRA

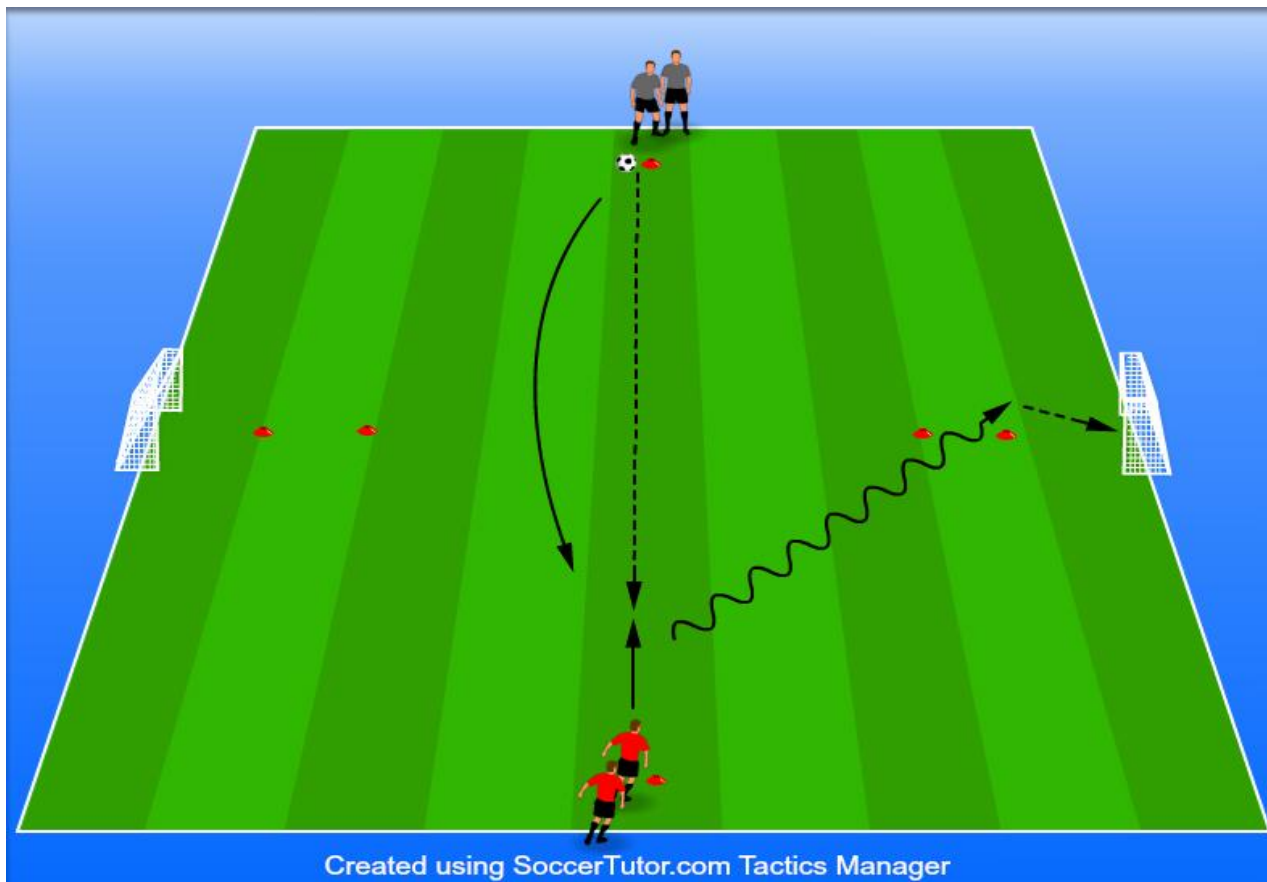
Soutěž v rychlosti provedení - skupinová/individuální.

1# TIP PRO HRÁČE

Po každé změně směru se snažte zrychlit!

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře pomocí INSIDE CUT, zakončení

ORGANIZACE

Dvě řady proti sobě, hřiště široké 10 m se dvěma brankami.

AKCE

Hra začíná na pokyn trenéra, hráč s míčem (útočník) se snaží oklamat soupeře (obránce) pomocí INSIDE CUT. Hraje se bez červených kuželů. V této kategorii začíná hra bez přihrávky.

VARIANTY

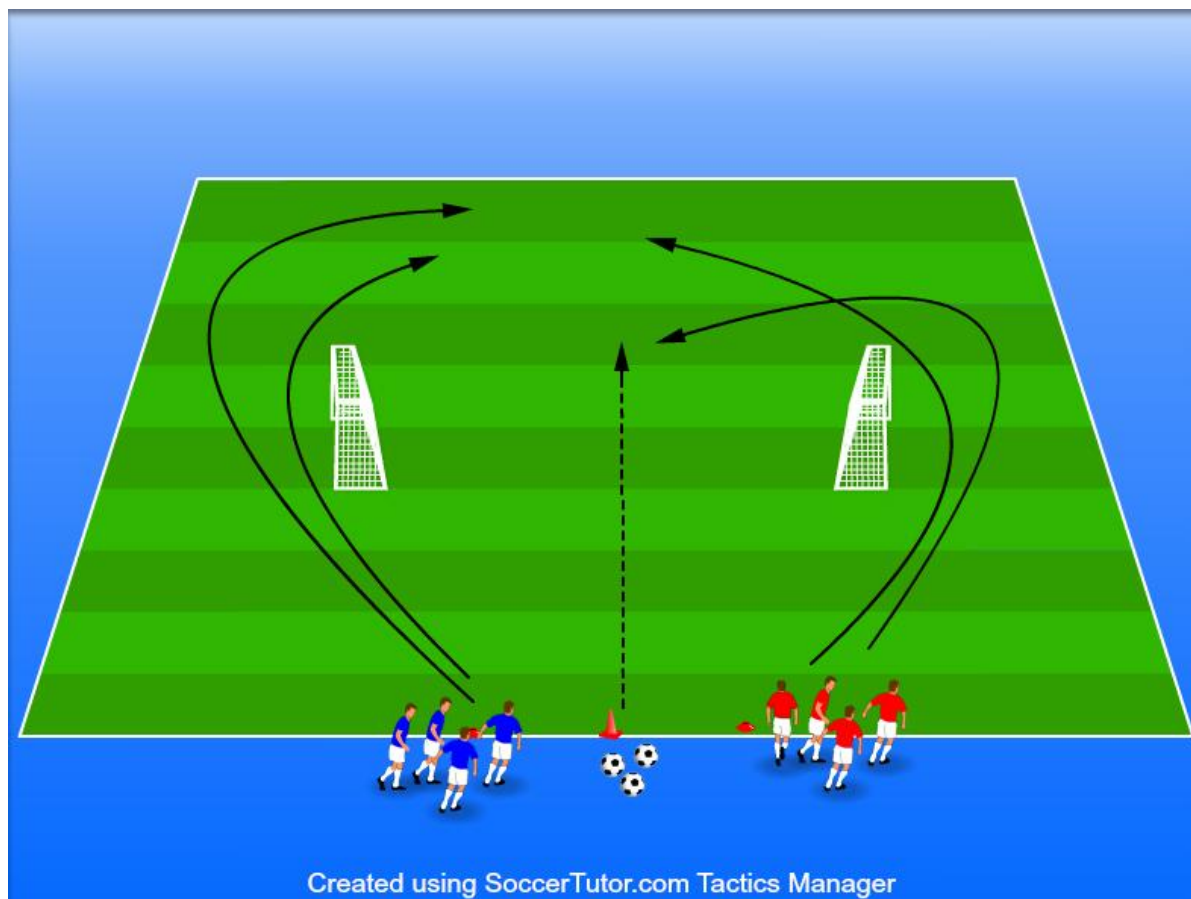
Hra začíná přihrávkou od obránce.

1# TIP PRO TRENÉRA

Gól platí pouze vnitřní stranou nohy.

SSG 2v2

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Hra 2vs2, spolupráce, orientace v prostoru

ORGANIZACE

2 zástupy, 2 branky proti sobě ve vzdálenosti 15 m od sebe.

AKCE

Hráči obkrouží branku a vstoupí na hřiště, kde jim trenér přihrává míč.

VARIANTY

Gól po kličce INSIDE CUT se počítá za 3.

1# TIP PRO TRENÉRA

Pozorujte spolupráci hráčů (útočníků/obránců), sledujte využití INSIDE CUT, po skončení akce přidejte další míč – střídání útoku/obran.

1# TIP PRO HRÁČE

Rychle reagujte na pokyny trenéra, nestůjte na místě po skončení akce, buďte stále aktivní.



coerver®
COACHING

YAMAL

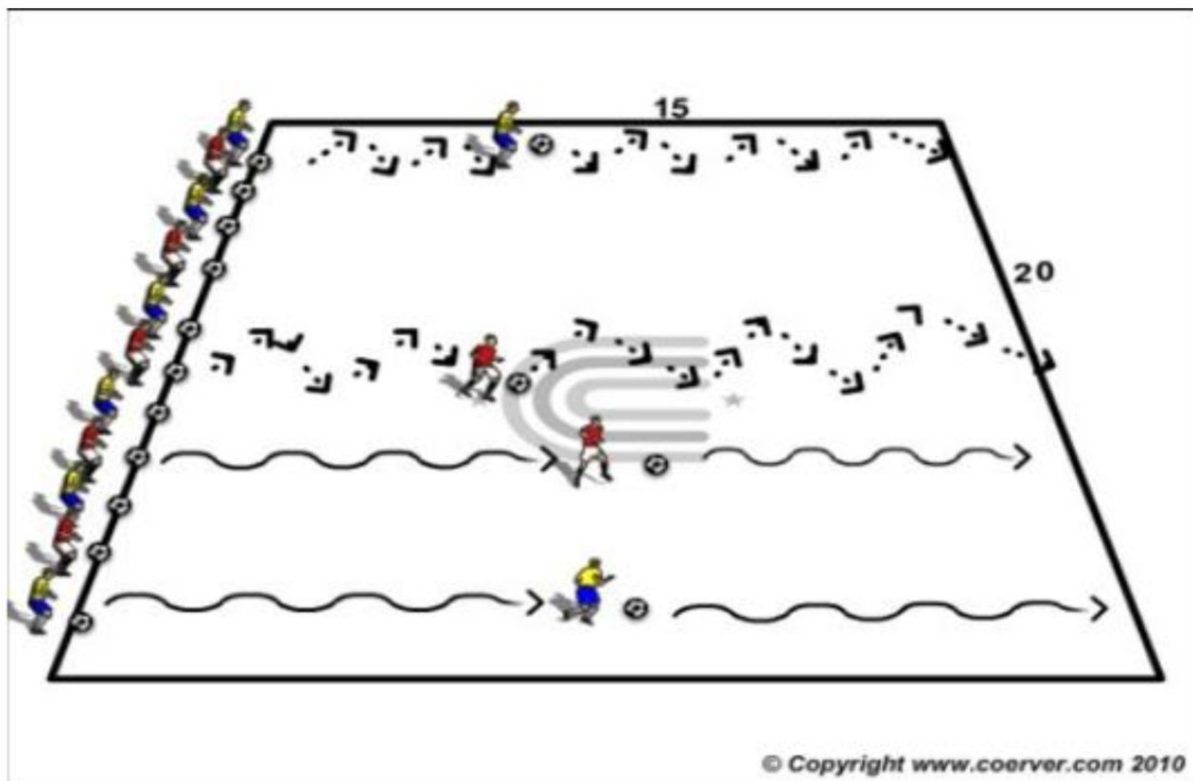
TOPIC – INSIDE CUT

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – INSIDE CUT



ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 20x15 m, hráči stojí v řadě na čáře – každý má míč.

AKCE

Trenér ukáže, jak převést míč přes území a hráči to následně zopakují

VARIANTY

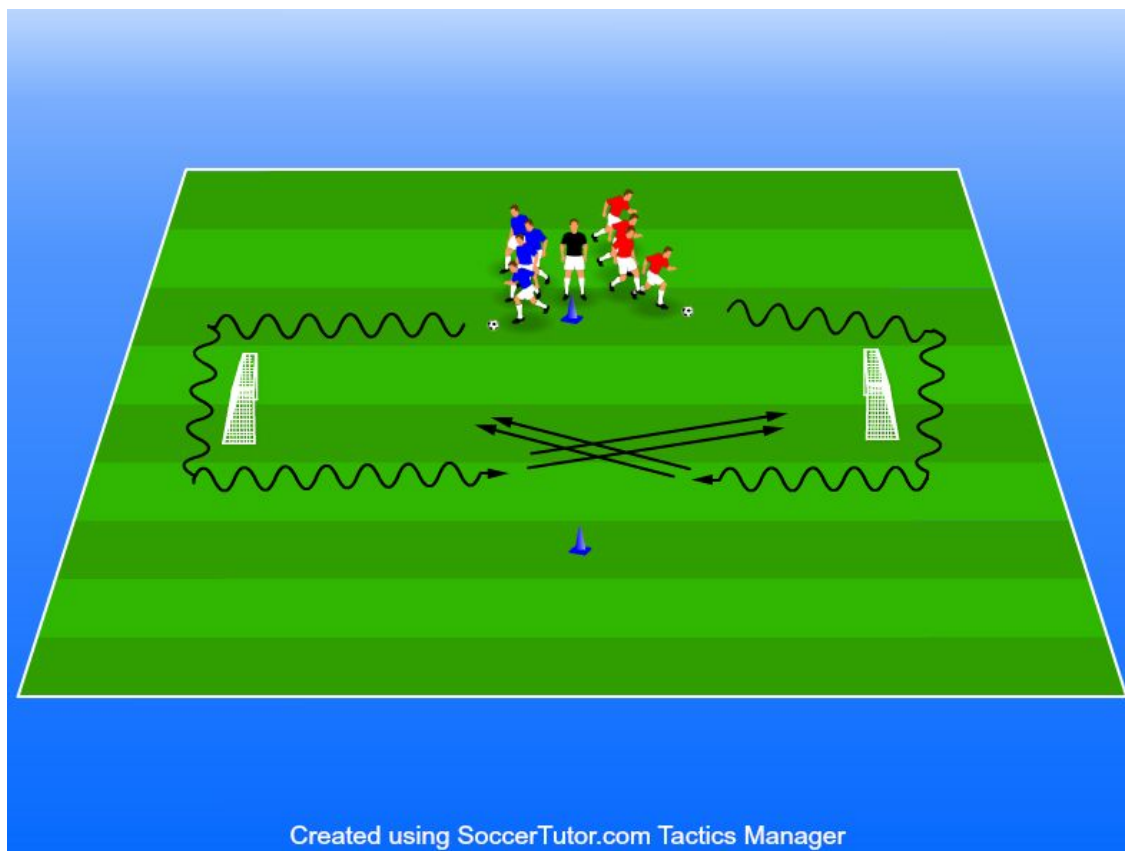
1. Trenér se stane žralokem uprostřed území a snaží se hráčům vzít/odkopnout míč. Trenér předvede, jak se dá vyhnout ztrátě míče (změna směru).
2. Všichni hráči vedou míč v prostoru. Pokud hráč ztratí míč, stává se pomocníkem (žralokem) v dalším kole.

1# TIP PRO TRENÉRA

Upozorněte hráče, aby sledovali prostor před sebou (finální čaru – cíl), nejen míč.

DRILL

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Rychlost s míčem, kontrola míče, zakončení

ORGANIZACE

Branky 10 m od sebe. 2 zástupy ve středu hřiště.

AKCE

Oba hráči obkrouží branku, na kuželi provedou INSIDE CUT a zakončí na branku.

VARIANTY

Skrumáž - každý tým jeden míč - kdo vstřelí první 5 gólů.

Zakončení před polovinou hřiště / za polovinou hřiště

1# TIP PRO TRENÉRA

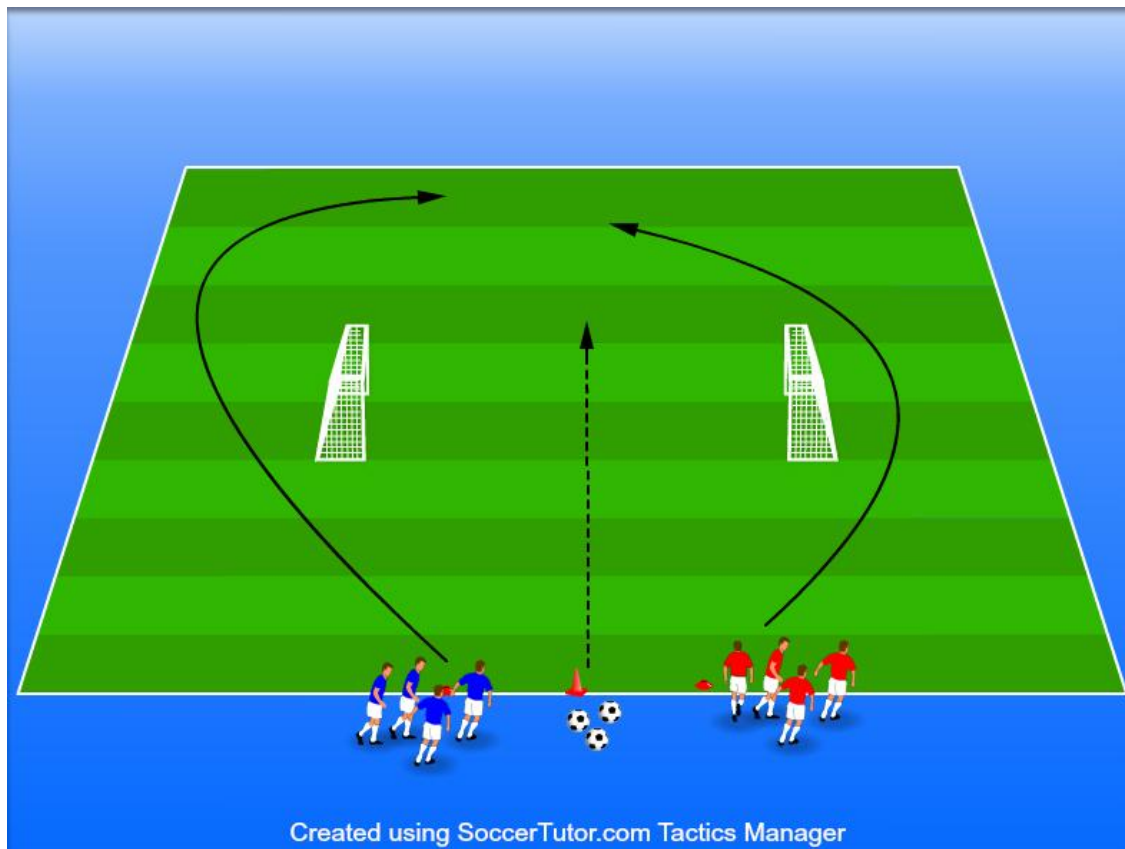
Sledujte používání dlouhého vedení / krátkého míče.

1# TIP PRO HRÁČE

Směrem k brance dlouhé vedení míče, za brankou krátké vedení míče a směrem k brance pro zakončení opět dlouhé vedení míče.

MOVES 1v1

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Rychlost, 1vs1, obcházení soupeře, zakončení

ORGANIZACE

Branky jsou od sebe vzdáleny 10 m. 2 zástupy ve středu hřiště.

AKCE

Oba hráči obkrouží branku, trenér přihraje míč do pole, hraje se 1vs1.

VARIANTY

Gól platí pouze po kličce INSIDE CUT.

1# TIP PRO TRENÉRA

Po skončení akce přidejte další míč.

1# TIP PRO HRÁČE

Reagujte co nejrychleji na trenérův pokyn "start".

SSG

TOPIC – INSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

2vs2, zakončení/přihrávka

ORGANIZACE

"Klec smrti" – Kužely jsou rovnoměrně rozděleny po třech na jednu stranu a tři na druhou stranu rozmístěné 3 metry od sebe do čtverce o rozměru 20x20m.

AKCE

Hráči nastupují na hřiště na pokyn trenéra.

Trenér přihrává míč a hráči hrají 2vs2, jejich úkolem je sestřelit soupeřův kužel.

Hráči hrají po dobu 30–60 s, poté následuje výměna.

VARIANTY

Hraje se na všechny kužely. Týmy nemají svou stranu.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte úspěšnost obcházení a zakončování.

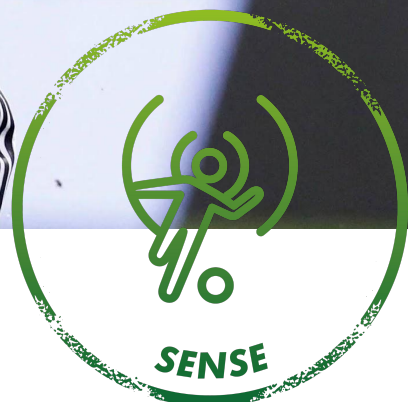


coerver[®]
COACHING

MESSI

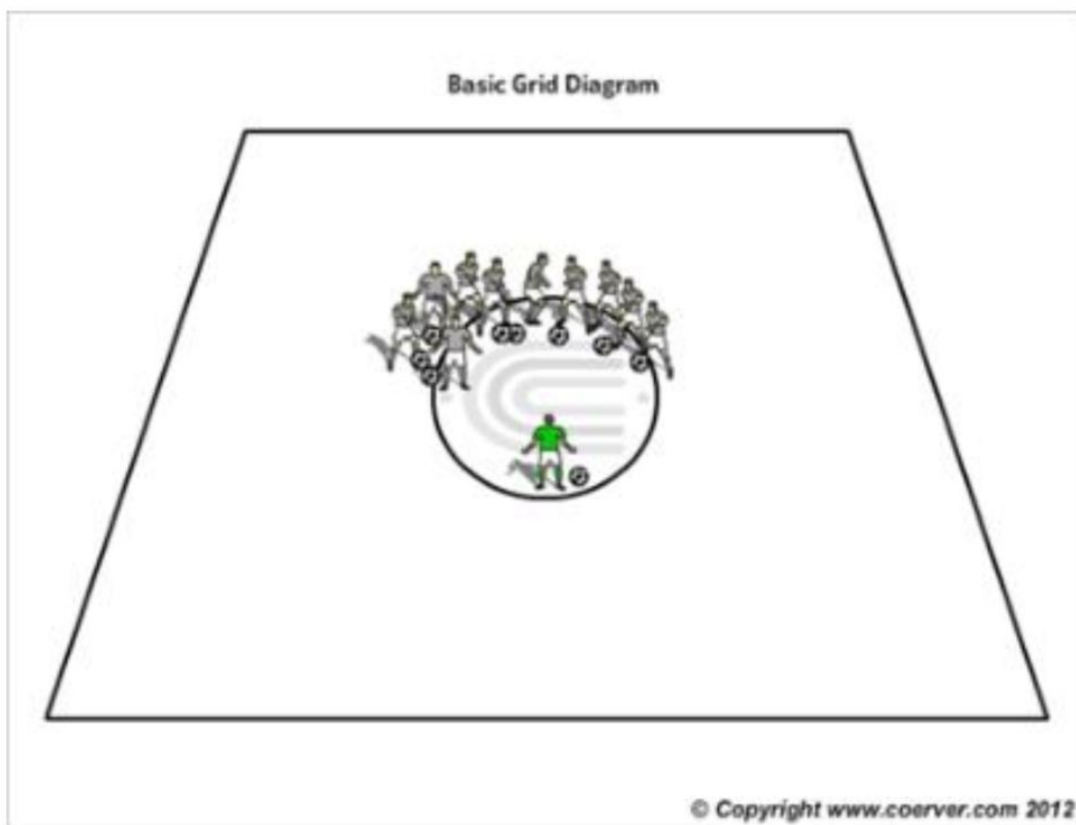
TOPIC – STEP ON

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON



ORGANIZACE

Kruh o rozměru 20x20 m. Hráči a trenér s míčem.

AKCE

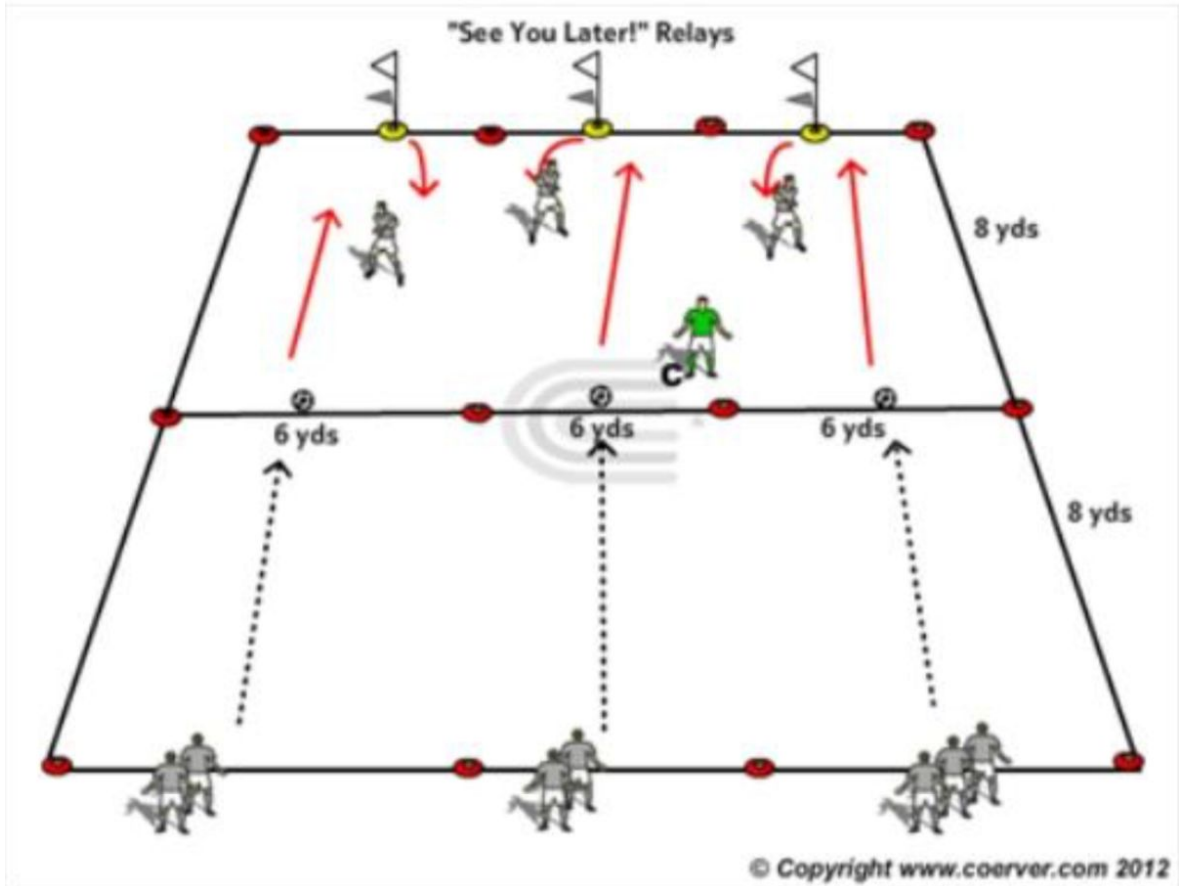
Hráči driblují s míčem tak, aby se nesrazili. Na pokyn/ukázku trenéra si zopakují prvky ovládání/vedení míče.

1# TIP PRO TRENÉRA

Používejte prvky BALL MASTERY č. 1 a č. 3, používejte kličku STEP ON a také INSIDE CUT.

DRILL

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Rychlost vedení míče, STEP ON

ORGANIZACE

2 – 3 zástupy s jedním míčem

AKCE

Hráči běží k míči na úrovni předních kuželů, prvním dotykem si posunou míč před sebe, na úrovni zadních kuželů hráči provedou kličku STEP ON a s vedením se dostanou zpět na úroveň předních kuželů, kde míč zastaví a běží zpět do svého zástupu.

VARIANTY

1. Soutěž štafet
2. S přihrávkou na spoluhráče z prostředních kuželů

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte první dotek, provedení STEP ON a způsob, jakým hráči zastavují míč na cestě zpět.

1# TIP PRO HRÁČE

Pokud stojíte v řadě, buďte po celou dobu ve fotbalovém postoji.

SSG

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Klíčky, rozhodování, spolupráce, 2vs2

ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 15 x 15 m. Dvě branky a dvě branky z kuželů.

AKCE

Gól platí do všech 4 branek.

VARIANTY

1. Pokud hráč projde brankou z kuželů a provede klíčku STEP ON a vrátí se na hřiště, gól platí za 10 bodů.
2. Pokud hráč projde brankou z kuželů a provede klíčku INSIDE CUT a vrátí se na hřiště, gól platí za 5 bodů.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte rozhodování hráčů (klíčka nebo přihrávka).

1# TIP PRO HRÁČE

Rozhodujte se a snažte se dát co nejvíce gólů za 5 nebo 10 bodů.

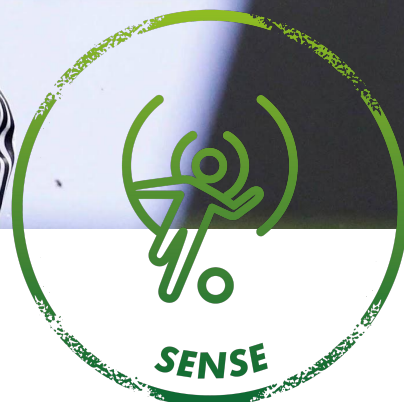


coerver[®]
COACHING

MESSI

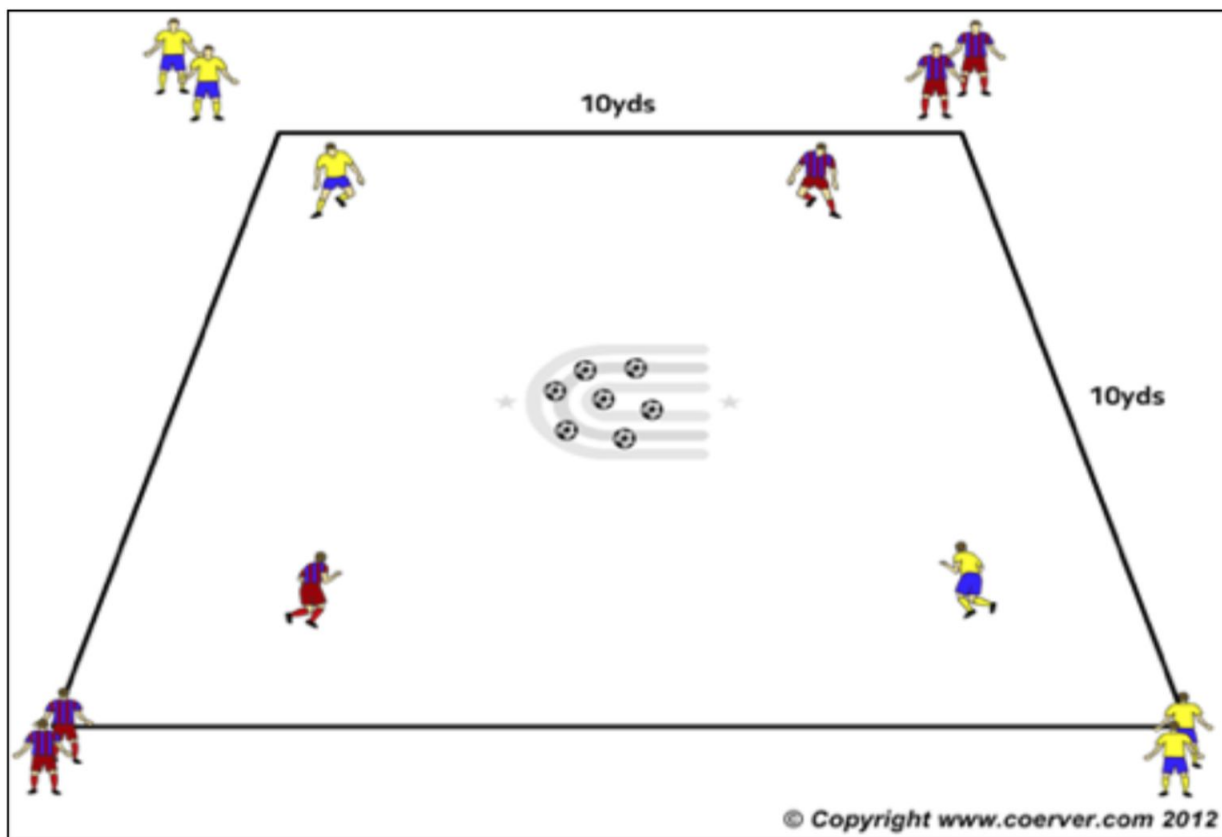
TOPIC – STEP ON

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Kontrola míče, rozhodování

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 10x10m

4 skupiny, každá v jednom rohu

7 míčů uprostřed

AKCE

Hráči začínají na signál a snaží se dostat 3 míče do svého "domečku", když hráči vezmou všechny míče ze středu, "kradou" míče z domečků soupeřů, hráči však nemohou bránit.

VARIANTY

1. Krádení rukou.
2. Krádení nohou – hráči kradou míč provedením kličky STEP ON

1# TIP PRO TRENÉRA

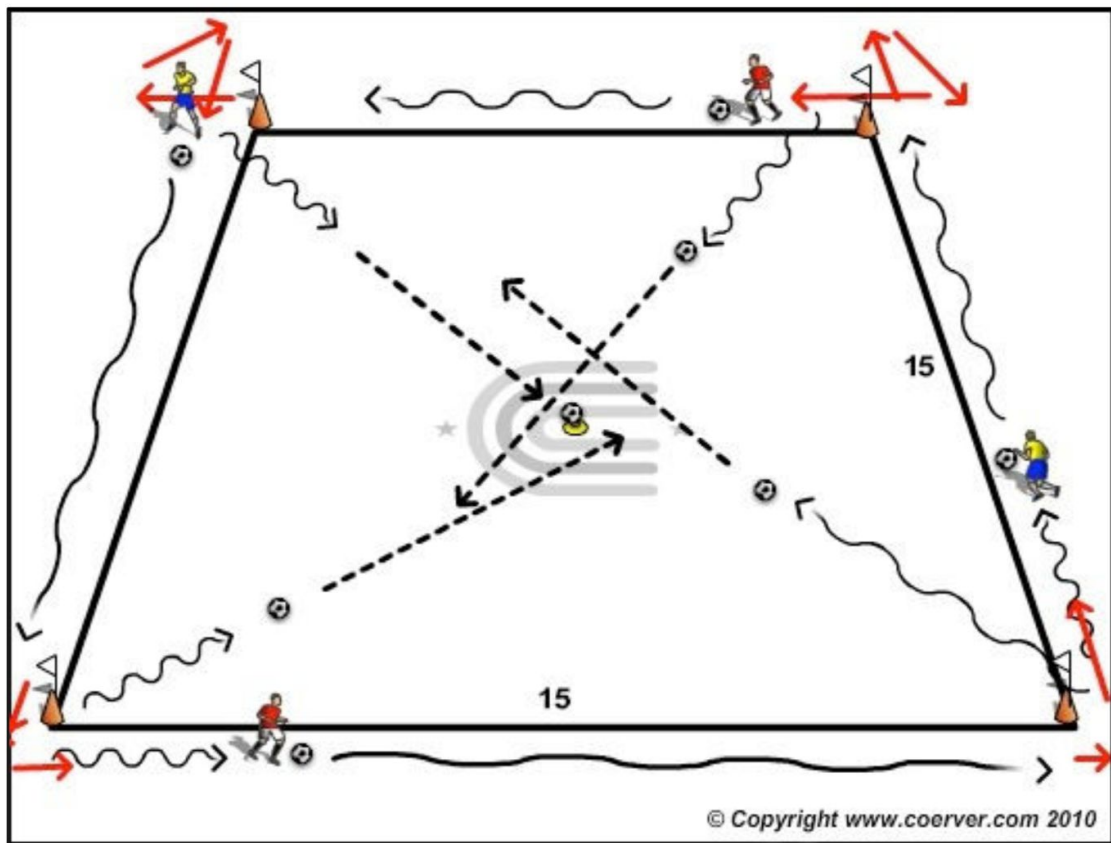
Upravte hřiště podle věku a úrovně hráčů.

1# TIP PRO HRÁČE

Mějte hlavu nahoře, abyste se mohli vyhnout soupeři, a zároveň sledujte, komu můžete míč ukrást.

FUN EXERCISE

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Kontrola míče, zakončení/přihrávka

ORGANIZACE

Hráči s míčem v každém rohu čtverce o rozměru 15x15 m

Uprostřed čtverce kužel ke sražení

AKCE

Na pokyn trenéra vede každý hráč míč kolem čtverce a na každém rohu provede změnu směru.

Po dokončení okruhu a otočení se kolem prvního kužele se každý hráč snaží jako první sestřelit kužel uprostřed.

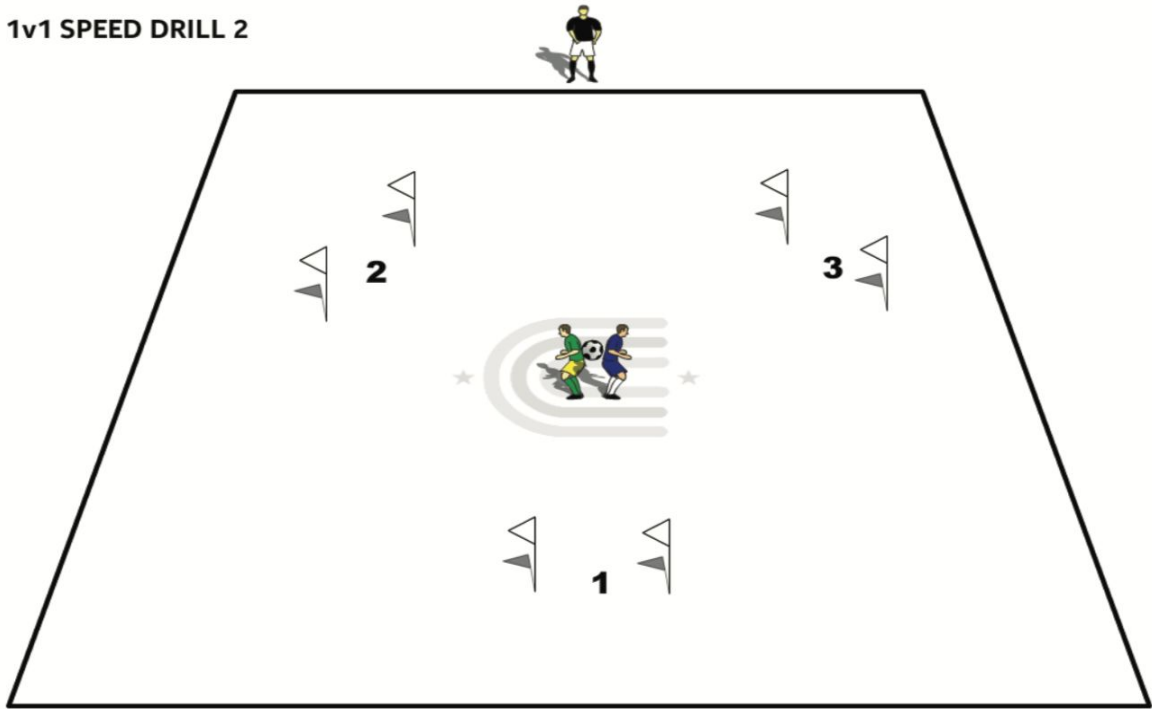
VARIANTY

1. V rožích proved'te kličku INSIDE CUT
2. Při vedení použijte kličku STEP ON – pravá noha + levá noha a pokračujte do dalšímu rohu.

1vs1

TOPIC – STEP ON

1v1 SPEED DRILL 2



© Copyright www.coerver.com 2014

ZAMĚŘENÍ

1vs1, obcházení soupeře, orientace v prostoru

ORGANIZACE

Hra na hřišti o rozměru 15x15 m, 3x branka na provedení z kuželů.

AKCE

Hráči stojí zády k sobě a mají mezi sebou míč opřený o záda, hra začíná na pokyn trenéra, cílem hráčů je projít přes dvě branky.

Může začít více dvojic najednou - vysvětlíte hráčům, jak je důležité kontrolovat prostor kvůli bezpečnosti.

VARIANTY

1. Hra na body - gól = 1 bod, gól+ INSIDE CUT = 5 bodů, gól+ STEP ON = 10 bodů.
2. Upravte hřiště do různých tvarů

SSG 2vs2, 4vs4

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Klíčky, rozhodování, spolupráce

ORGANIZACE

4vs4, hřiště o rozměru 20x20m, 2 branky + 2branky na provedení z kuželů

AKCE

Volná hra

VARIANTY

1. Hra na body – gól= 1 bod, gól+ INSIDE CUT= 5 bodů, gól+ STEP ON = 10 bodů.
2. Upravte hřiště do různých tvarů



coerver[®]
COACHING

RICE

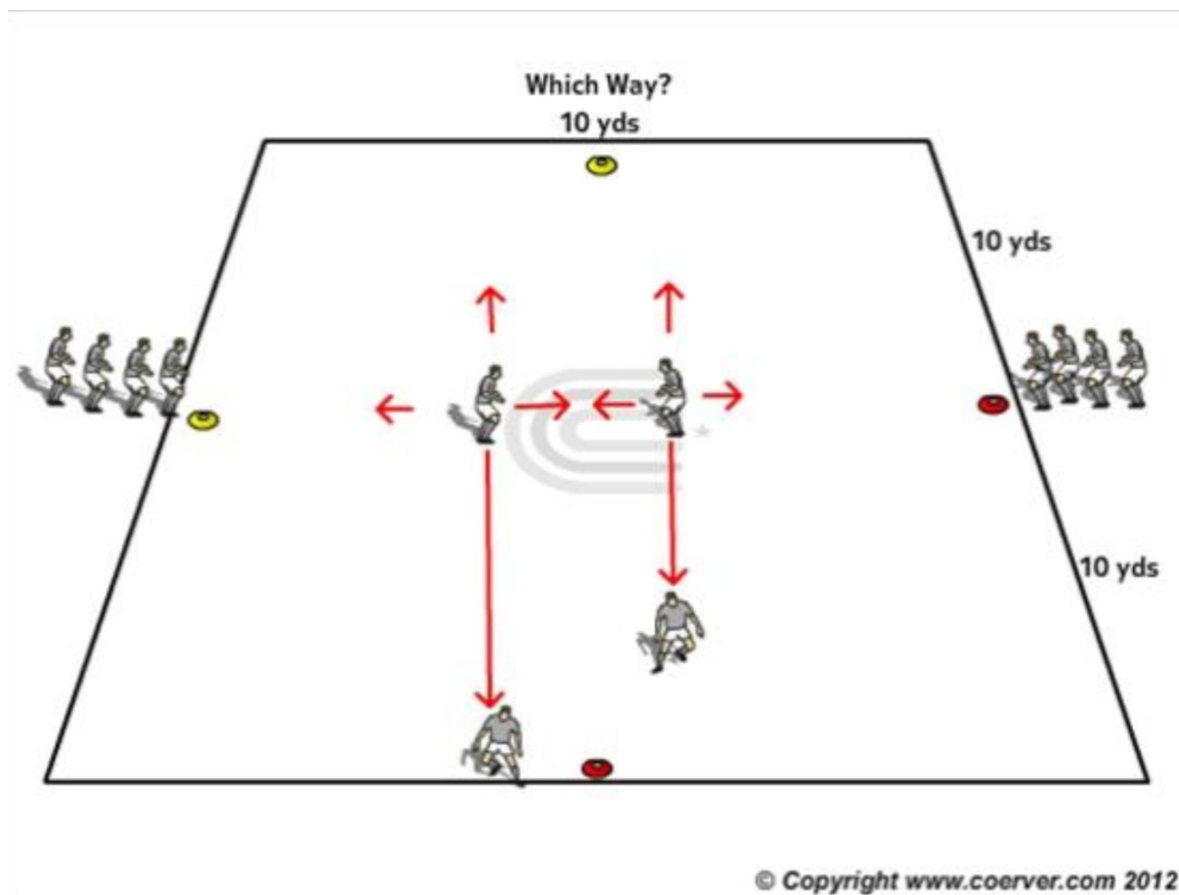
TOPIC – OUTSIDE CUT

I. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Kontrola míče, rychlost

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 20x20 m

Uprostřed čtverce je kužel a 10 m vlevo a vpravo jsou barevné "branky"

AKCE

Na pokyn trenéra hráči začínají a končí svůj pohyb před kuželem.

Hráči reagují na povel trenéra (otočka – skok), a když řekne barvu, hráči se rozběhnou směrem k barvě, kterou trenér řekl, a ten, kdo je první, získá bod.

VARIANTY

1. Barvy jsou obrácené – opačné pokyny
2. Hráči jdou s míčem
3. Hráči provádějí prvky BALL MASTERY č. 4 a č. 6 a SIDE STEP

1# TIP PRO TRENÉRA

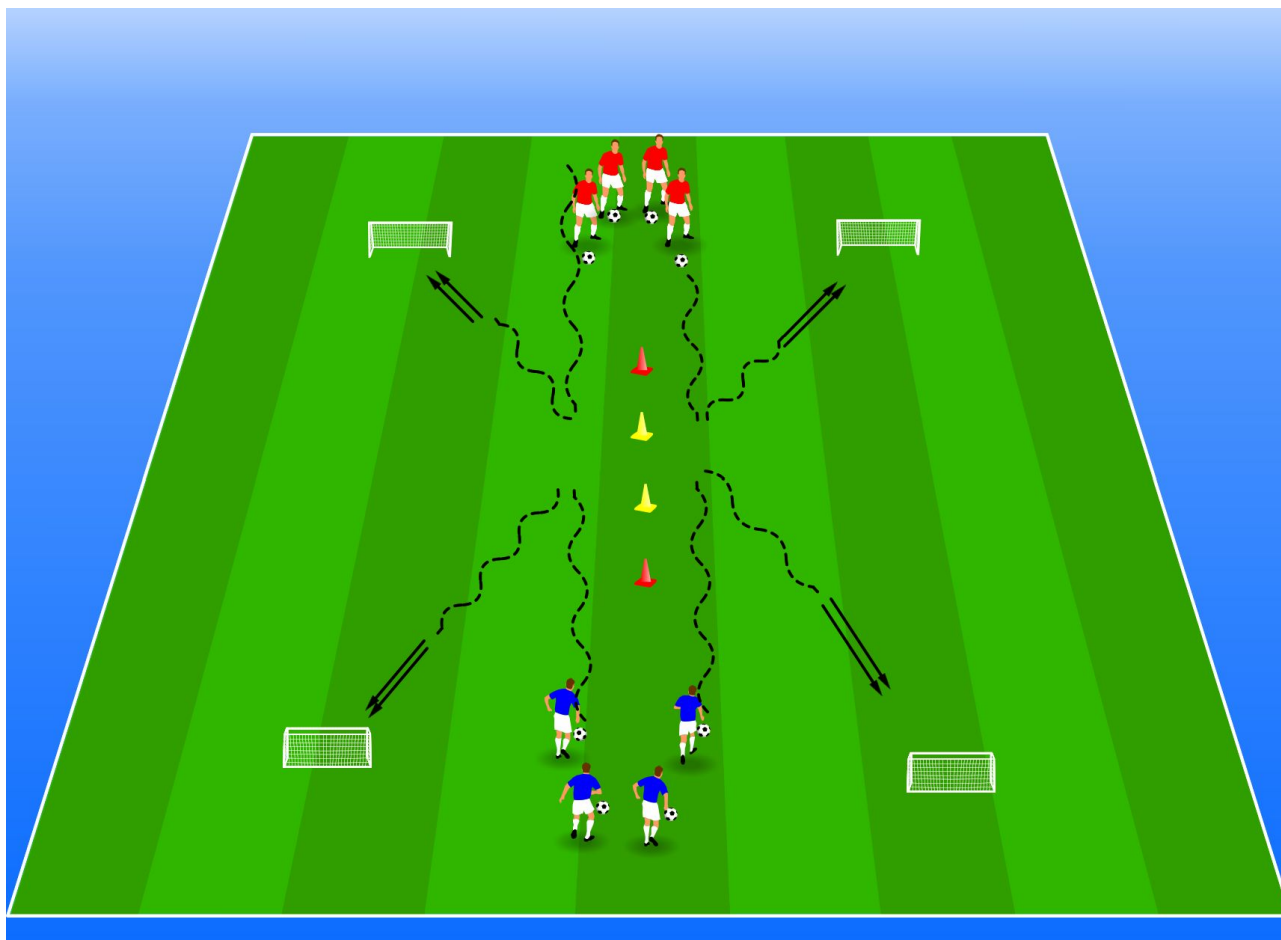
Sledujte kvalitu vedení míče a provedení prvků BALL MASTERY

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se pouze na sebe a nereagujte na pohyb soupeře

DRILL

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Vedení míče, zakončení, klička OUTSIDE CUT

ORGANIZACE

4 zástupy dle obrázku na hřišti rozměru cca 20x16 m. V podstatě jde o 4 identické stanoviště.

Branky od sebe umístěny 14 metrů.

AKCE

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

1# TIP PRO TRENÉRA

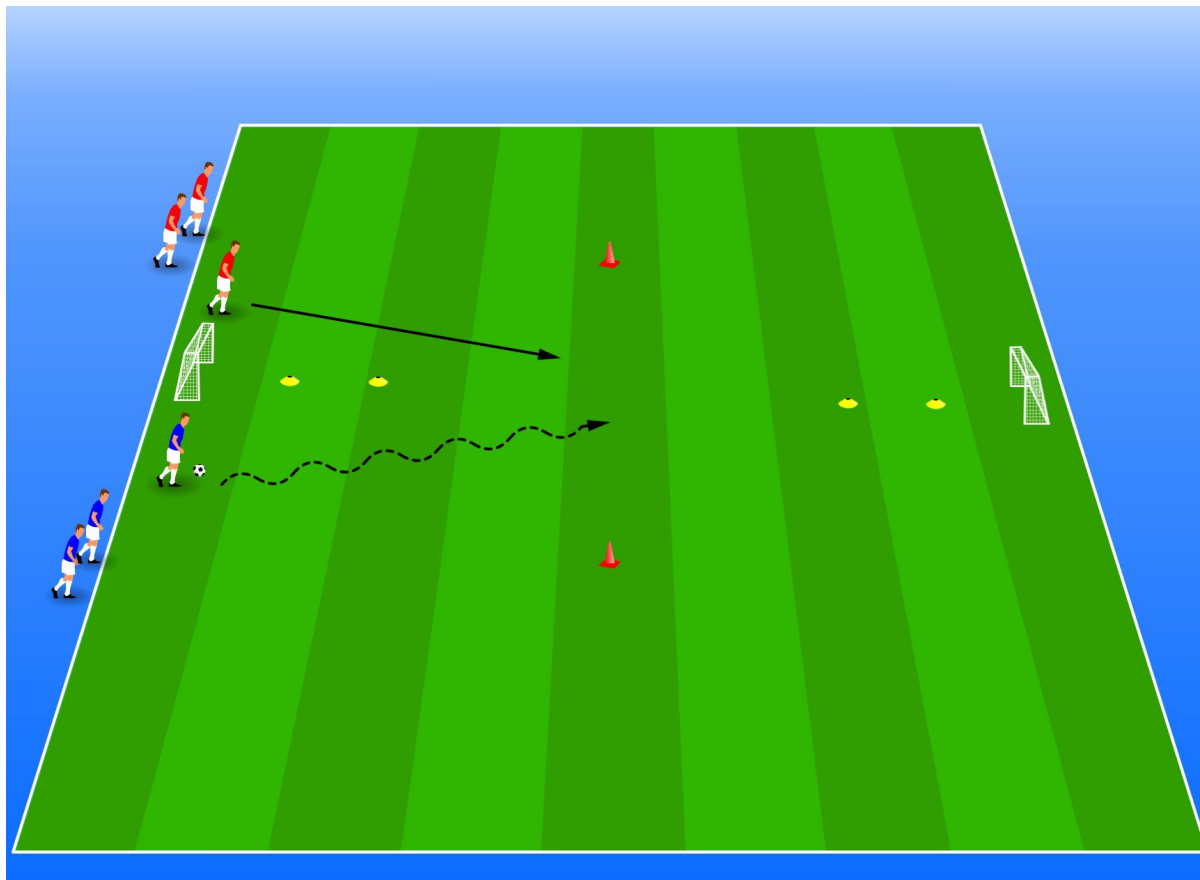
Sledujte, zda hráči provedou změnu směru správně vnější částí nohy a zda poté zrychlí

1# TIP PRO HRÁČE

Snaž se po kličce co nejvíce zrychlit a přesně zakonči

MOVES 1vs1

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

1vs1 v bočním postavení

ORGANIZACE

4 zástup hráčů z každé strany branky dle obrázku a druhou brankou proti zástupům hráčů. Polovina hřiště vyznačena červenými kuželi.

AKCE

Útočník s míčem se snaží zakončit do protilehlé branky, jakmile se dostane přes půlku hřiště, zakončit může i do branky od které začíná svoji akci. Útočník musí proběhnout žlutou brankou než zakončí. Obránce reaguje na pohyb útočníka, snaží se získat míč a zakončit stejným způsobem. Klička OUTSIDE CUT je hodnocená 5 body. Pro zlehčení můžete odstranit žluté průběhové branky a naopak vytyčit zóny pro zakončení aby hráči nezakončovali z příliš velké vzdálenosti.

1# TIP PRO TRENÉRA

Pokud obránce získá míč, snaží se zakončit do druhé branky

1# TIP PRO HRÁČE

Pro úspěšné obejítí může udělat i druhou změnu směru

MOVES 1vs1

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Klíčky, rozhodování, spolupráce, 2v2

ORGANIZACE

Hrací plocha o rozměru 10x10 m

Branky vedle sebe 6 m vzdálené a branky z kuželů velké 2 m

AKCE

Volná hra 2vs2 – pokud si hráč "nabyje" klíčkou OUTSIDE CUT, platí za 2 branky.

VARIANTY

1. Soutěž družstev
2. Dvě družstva proti sobě – výsledky se sčítají

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte, jak hráči využívají prostor a jejich spolupráci.

1# TIP PRO HRÁČE

Hledejte volné prostory, uvolněte místo spoluhráčům.



coerver[®]
COACHING

RICE

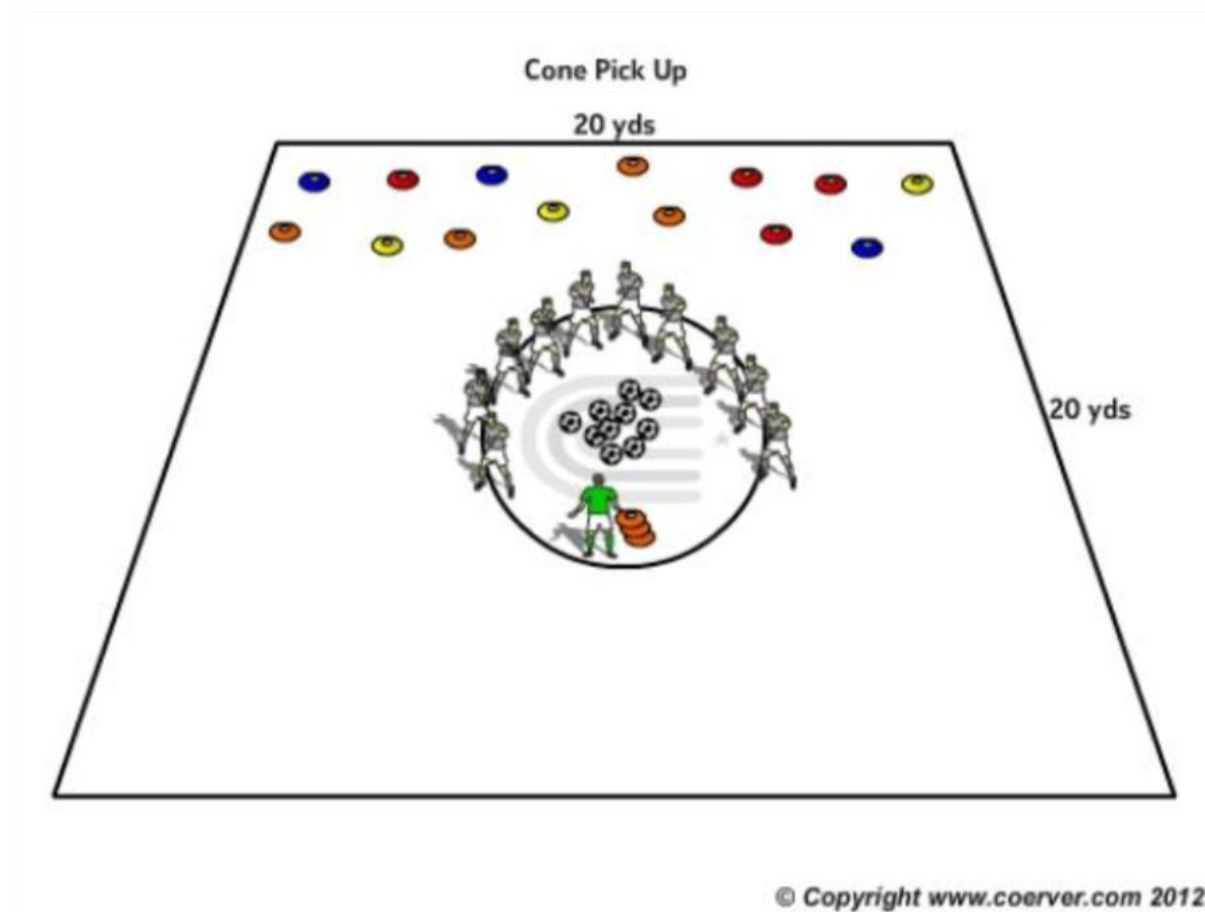
TOPIC – OUTSIDE CUT

II. TRÉNINK



FUNNY GAMES

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, reakce, orientace v prostoru

ORGANIZACE

Hráči ve čtverci o rozměru 12x12 m vedou míč různými způsoby. Kužely různých barev jsou ve vzdálenosti cca 10-12 m od čtverce.

AKCE

Hráči ve vymezeném prostoru ovládají míč zvoleným způsobem. Na pokyn trenéra nechají míč ve čtverci a sprintem se snaží získat barevný kužel umístěný naproti čtverci.

VARIANTY

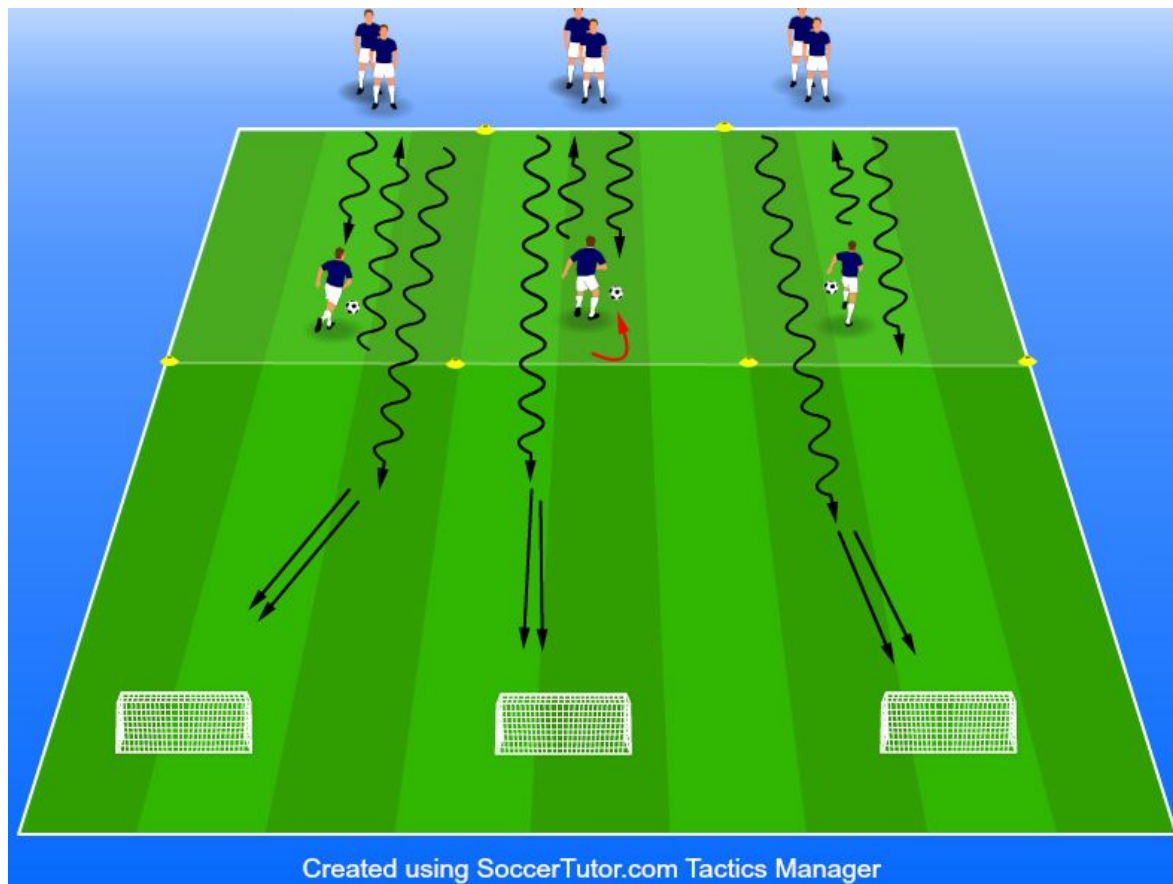
Sbírání hub – trenér schová jednu barvu pod tričko ("muchomůrku") – když se hráči vrátí, trenér ukáže "muchomůrku", kdo má v ruce "muchomůrku", otrávil se jídlem.

1# TIP PRO TRENÉRA

Najděte vhodnou pozici pro opravu chyb hráčů.

FUNNY EXERCISE

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Změna směru, OUTSIDE CUT

ORGANIZACE

Hráči tvoří 2 zástupy, vzdálenost mezi kužely je 5 m.

AKCE

Na pokyn trenéra se hráči rozběhnou a provedou krátké vedení míče na kuželu provádějí změnu směru pomocí kličky OUTSIDE CUT. Každý hráč provede 2 opakování a poté zakončí na branku.

VARIANTY

1. Silnější noha
2. Slabší noha

1# TIP PRO TRENÉRA

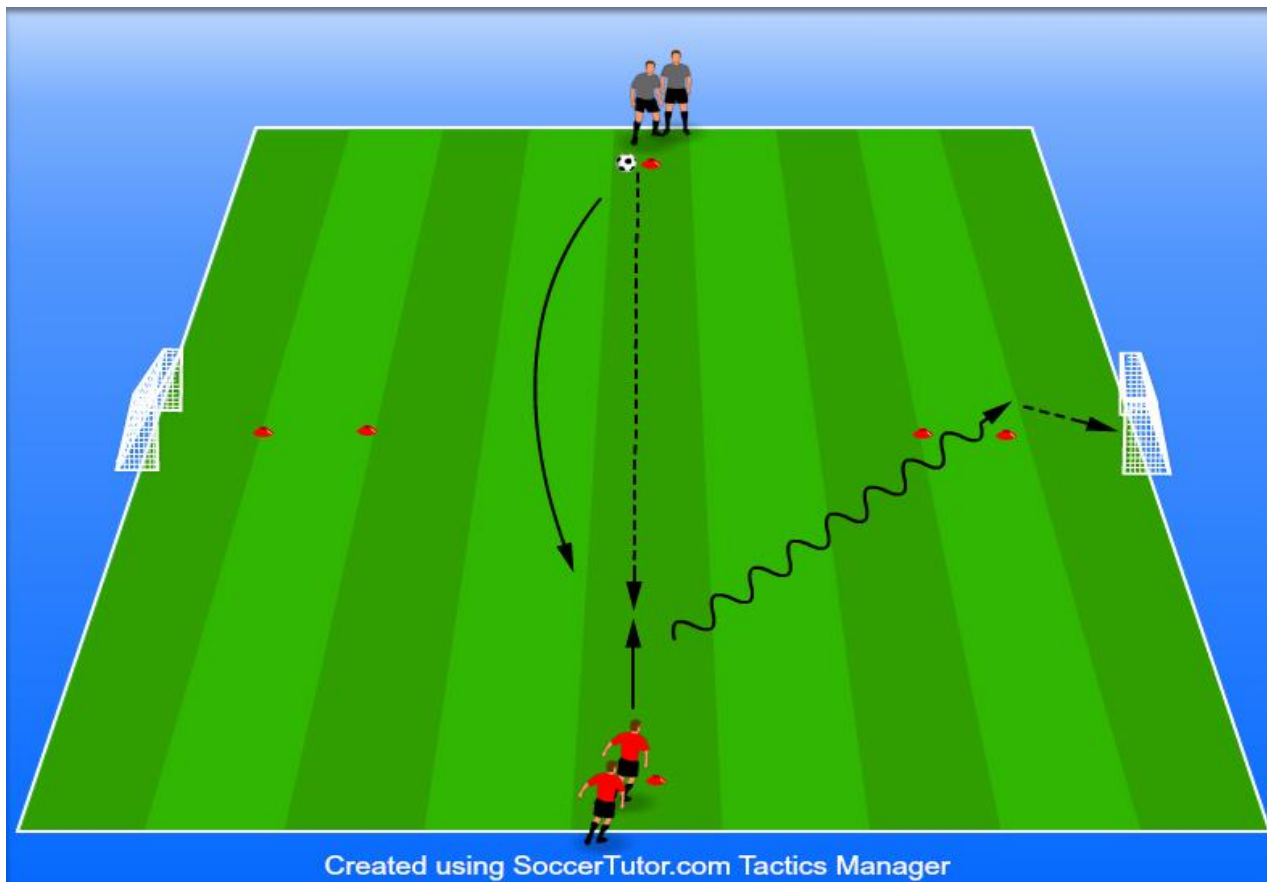
Soutěž – skupinová/individuální

1# PRO HRÁČE

Po každé změně směru se snažte zrychlit!

MOVES 1vs1

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře, OUTSIDE CUT, zakončení

ORGANIZACE

2 zástupy proti sobě

Hřiště o rozměru 10x10 m se dvěma brankami

AKCE

Hra začíná na pokyn trenéra, hráč s míčem (útočník) se snaží oklamat soupeře (obránce) pomocí kličky OUTSIDE CUT.

Hraje se bez červených kuželů.

V této kategorii začíná hra bez přihrávky.

VARIANTY

Hra začíná přihrávkou od obránce

1# TIP PRO TRENÉRA

Gól platí pouze vnitřní stranou nohy

SSG 4vs4

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

4vs4, rozhodování, spolupráce

ORGANIZACE

Hrací plocha o rozměru 20x20 m.

Branky vedle sebe 6 m od sebe

Branky z kuželů o velikosti 2 m

AKCE

Hráči mohou nabíjet pomocí kličky OUTSIDE CUT, kdy gól bude mít hodnotu 2 bodů

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte, jak hráči využívají prostor a jak spolupracují



coerver®
COACHING

ALVAREZ

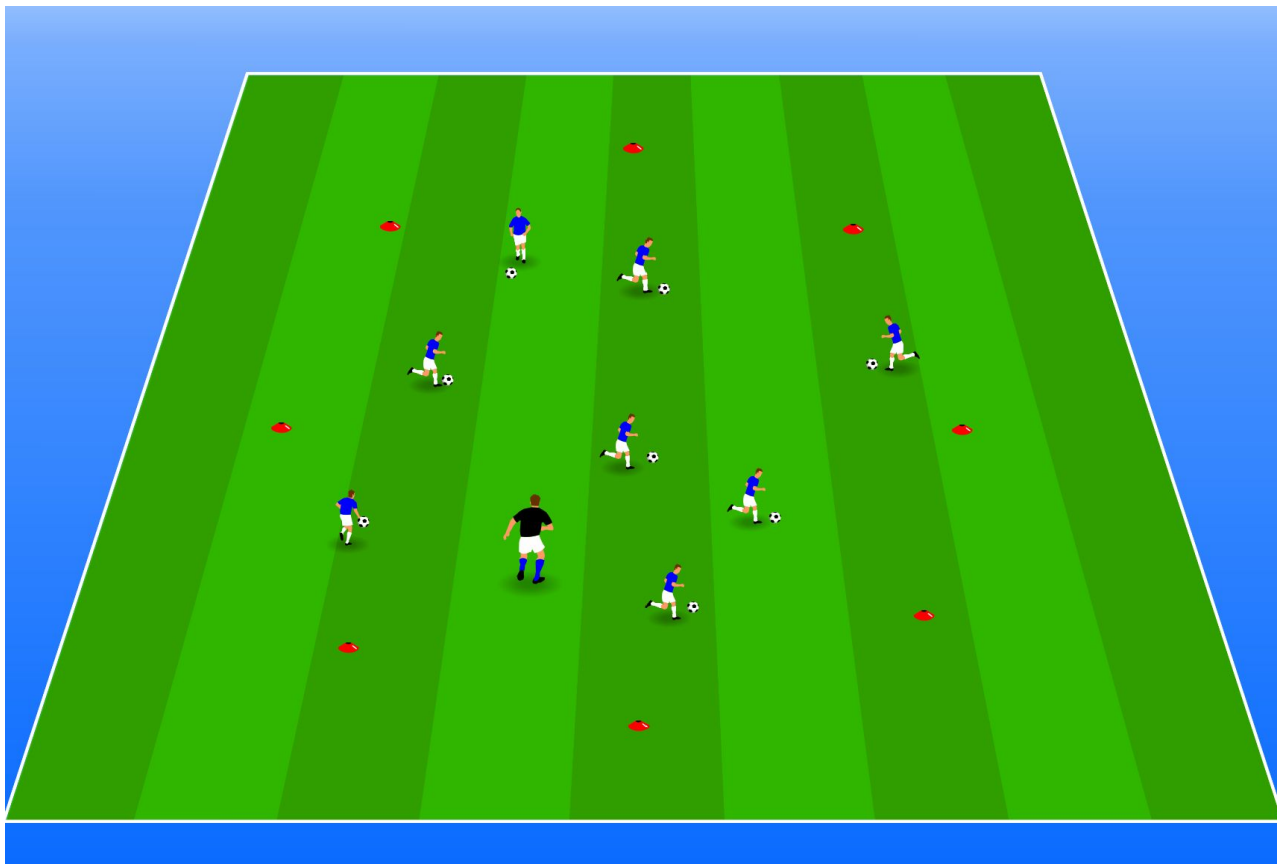
TOPIC – INSIDE TWIST OFF

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Každý hráč má míč. Hráči se libovolně pohybují v kruhu.

AKCE

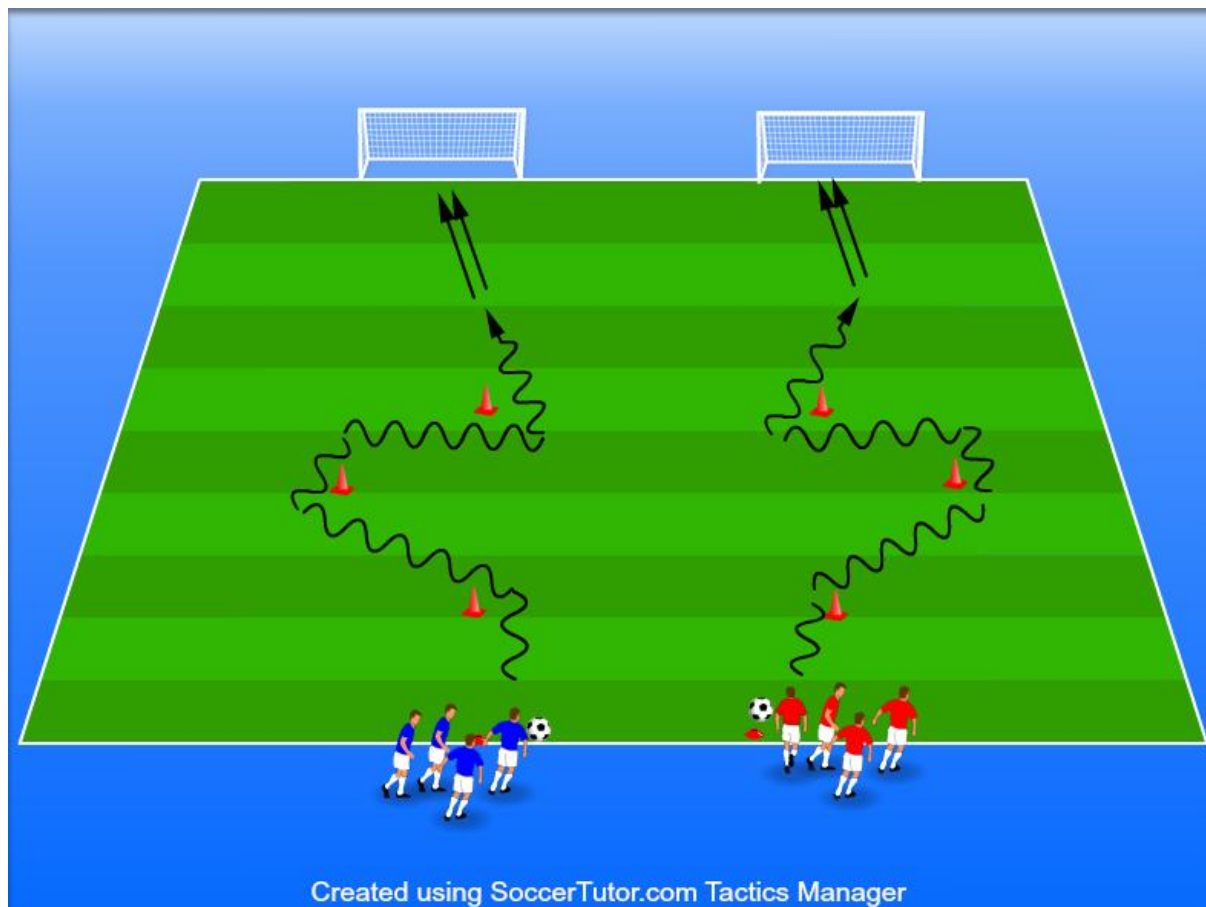
Hráči hrají hru „Molekuly“. Číslo, které trenér řekne, tolik hráčů musí být, co nejrychleji u sebe, hráč stojí nohou na svém míči, míče se dotýkají, čímž tvoří molekulu. Kdo nestihne být v molekule, plní úkol (např. 2x dřep s výskokem, leh na záda a na břicho a rychle na nohy...).

VARIANTY

1. Hráči provádí BALL MASTERY č.2 a BALL MASTERY č.5
2. Hráči zároveň hrají hru i provádí BALL MASTERY

DRILL

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Kontrola míče, zakončení

ORGANIZACE

Dva zástupy 15 m od branky, každý hráč má míč

AKCE

Hráči provedou kličku INSIDE TWIST OFF a zakončí na branku.

VARIANTY

1. Král střelců
2. Týmová soutěž

1# TIP PRO TRENÉRA

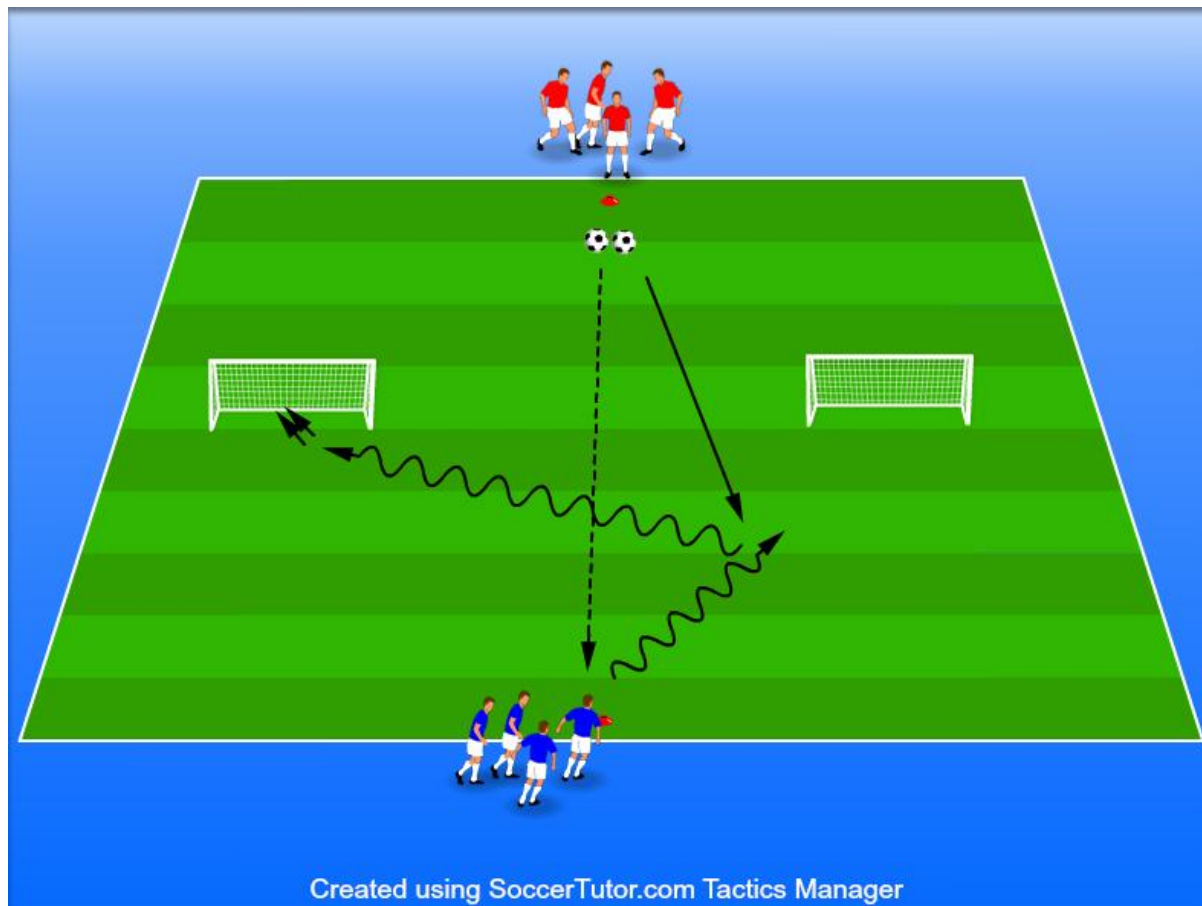
Sledujte správné provedení INSIDE TWIST OFF.

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se na zakončení vnitřní částí nohy

1vs1

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

První dotek, 1vs1

ORGANIZACE

Branky směřují k útočícímu hráči a jsou od sebe vzdáleny 10 m

AKCE

Obránce přihrává míč útočícímu hráči, který si prvním dotykem posune míč před sebe a provede kličku INSIDE TWIST OFF a zakončí na branku.

VARIANTY

Začněte hru s pasivním obráncem (ruce za zády).

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte kvalitu prvního doteku a provedení kličky INSIDE TWIST OFF.

SSG 2vs2

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

2vs2, zakončení, kličky

ORGANIZACE

Hřiště o 15x15 m

2 branky a 2 branky z kuželů na provedení

AKCE

Hráči mohou zakončovat do libovolné branky, pokud si nabijí kličkou INSIDE TWIST OFF, pak má gól hodnotu 2 bodů.

VARIANTY

1. Pokud hráč projde brankou na provedení a provede kličku STEP ON a vrátí se na hřiště, má branka hodnotu 5 bodů, pokud si "nabije" x2.
2. Pokud hráč projde brankou na provedení a provede kličku INSIDE CUT a vrátí se na hřiště, má branka hodnotu 5 bodů, pokud si "nabije" x2.

1# TIP PRO TRENÉRA

Využívejte ostatní hráče jako podavače míčů, abyste je udrželi ve hře.

1# TIP PRO HRÁČE

Dělejte rychlá rozhodnutí, střílejte góly, provádějte zákroky.



coerver®
COACHING

ALVAREZ

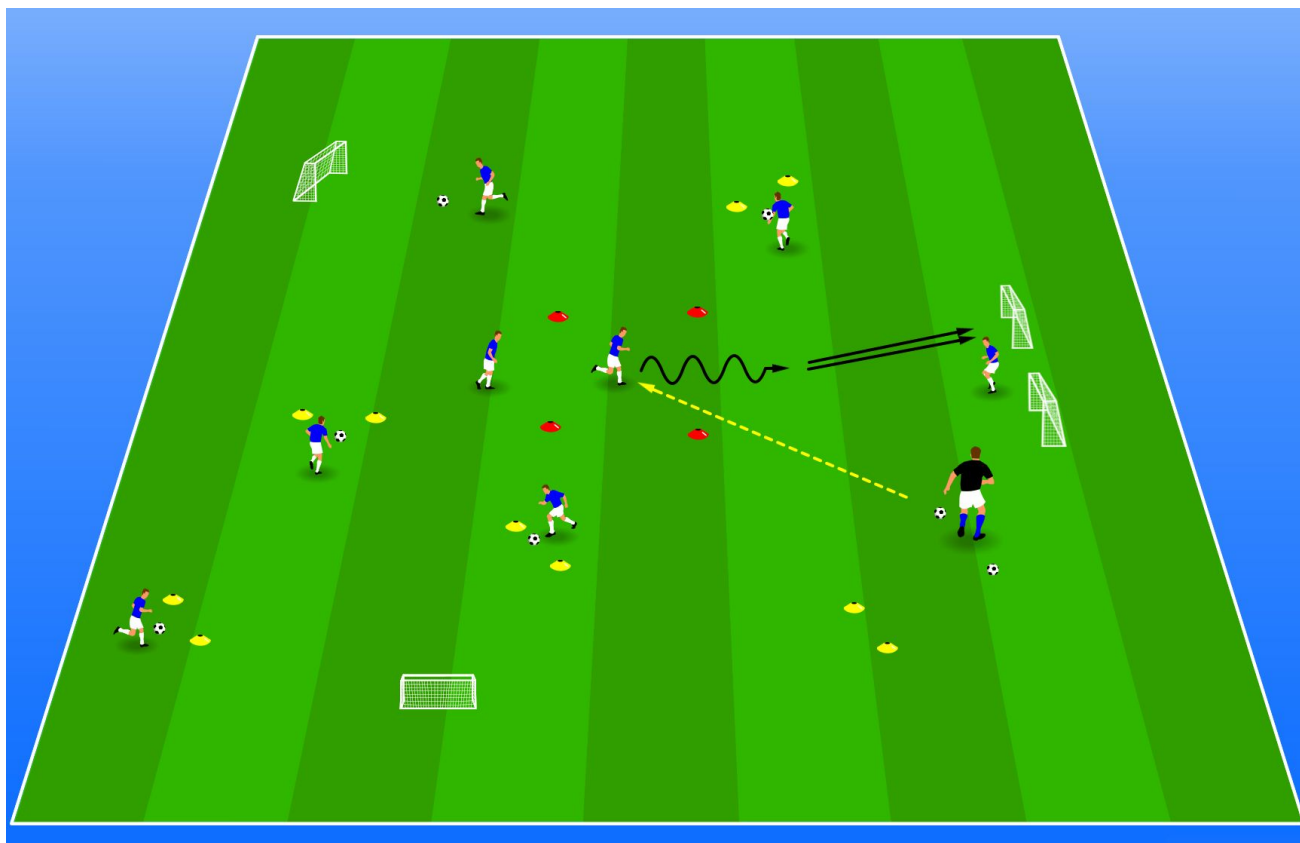
TOPIC – INSIDE TWIST OFF

II. TRÉNINK



FUNNY GAMES

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Zakončení, vedení míče

ORGANIZACE

Červený čtverec pro převzetí přihrávky od trenéra, žluté průběhové branky pro vedení míče. Čtyři branky pro zakončení.

AKCE

Útočník v červeném čtverci dostane přihrávku od trenéra, míč vede mimo čtverec a střílí na dvě malé branky, které brání brankář (další hráč). Po střele se útočník stává ihned brankářem pro dalšího útočníka. Brankář si bere míč, který útočník vystřelil na branku, stává se útočníkem a musí projet 3 libovolné žluté branky a poté zakončit na jednu ze dvou dalších samostatných branek. Poté nechá svůj míč za zády trenéra, běží za červený čtverec a čeká na vstup do červeného čtverce. Vše se opakuje.

VARIANTY

1. Omezené dotyky pro hráče v červeném čtverci (2-3)
2. Zapoj i slabší nohu do činnosti s míčem.

1# TIP PRO TRENÉRA

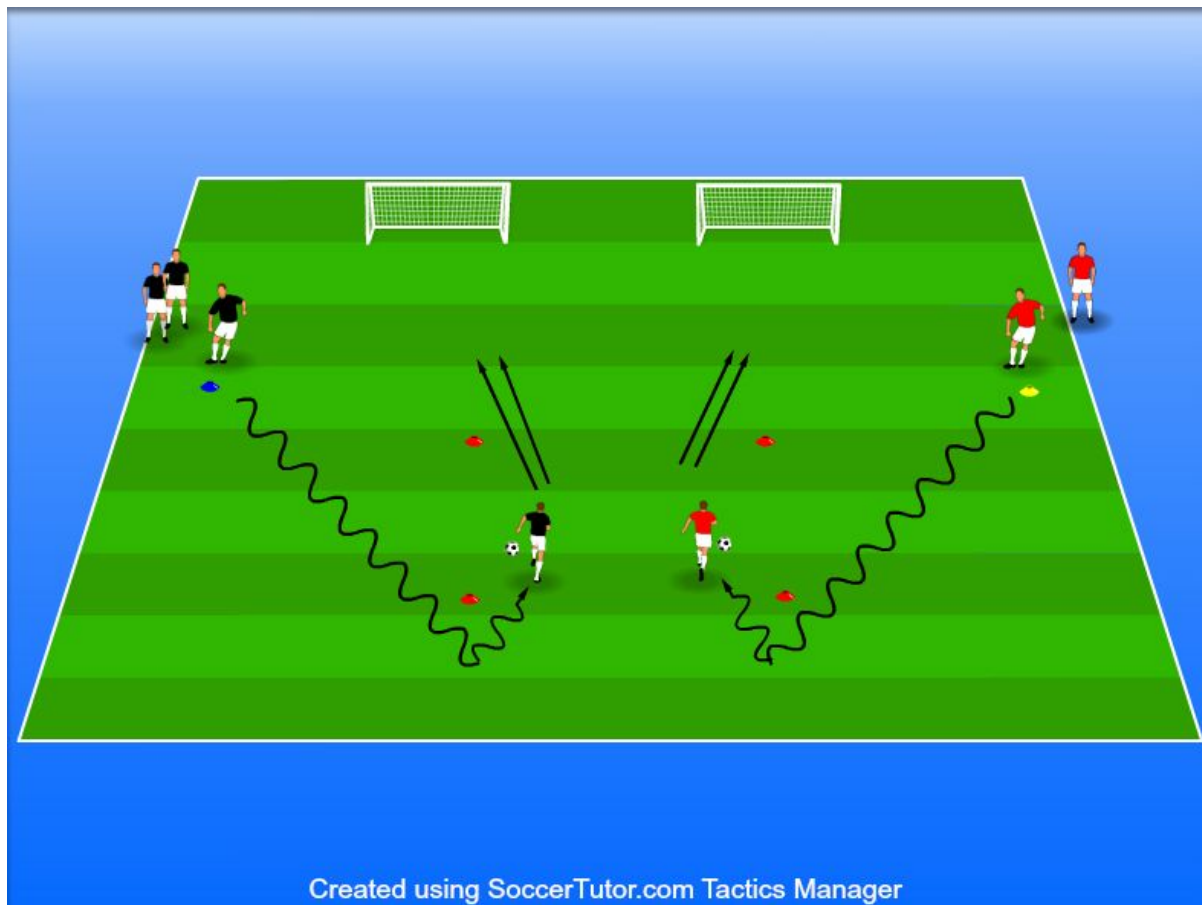
Udělej takovou organizaci, ať se netvoří příliš dlouhé fronty čekajících hráčů

1# TIP PRO HRÁČE

Zkontroluj si postavení brankáře.

FUNNY EXERCISE

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Vedení míče, kontrola míče, zakončení

ORGANIZACE

Dva zástupy, každý hráč má míč, branky jsou vzdáleny cca 4-6 m od čtverce a 2 m od sebe.

Čtverec je vzdálen 3 m od startovního kužele.

AKCE

První hráč obkrouží s míčem branku, kde provede kličku INSIDE CUT a ve čtverci provede kličku INSIDE TWIST OFF a poté zakončí na branku.

VARIANTY

1. Soutěž o počet gólů
2. Po zakončení se hráč stane brankářem

1# TIP PRO TRENÉRA

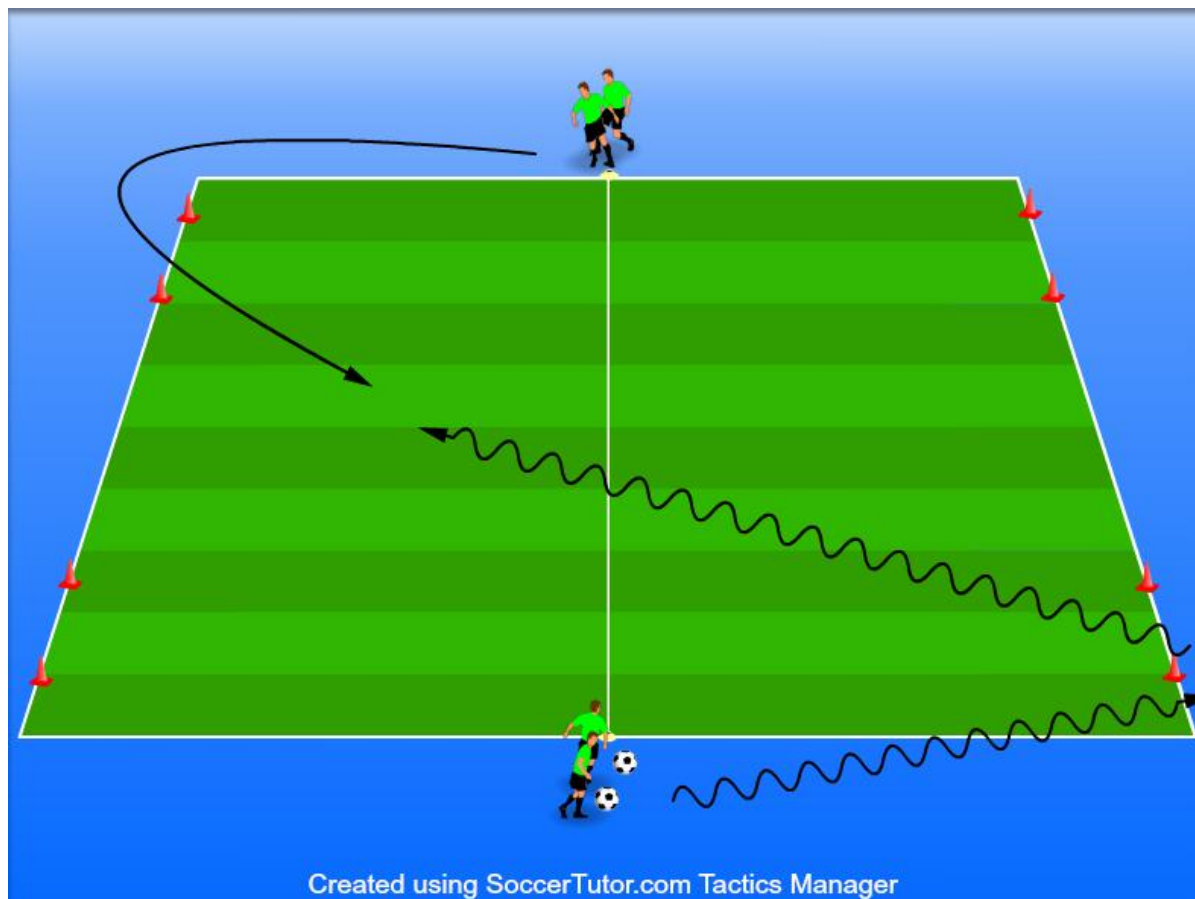
Dbejte na správné provedení kliček a zakončení vnitřní stranou nohy.

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se na přesnost zakončení!

1vs1

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Vedení míče, kontrola míče, obcházení soupeře

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 20 x 20 m s jednou sadou hráčů na každé straně

Jeden zástup hráčů má míč

AKCE

První hráč začíná sám a snaží se co nejrychleji překonat soupeře na opačné straně. Používá různé způsoby obcházení INSIDE TWIST OFF, INSIDE CUT, STEP ON.

1# TIP PRO TRENÉRA

Hráči musí hojně využívat klamavé akce, provádět kličky v dostatečném předstihu a zrychlovat po kličce.

1# TIP PRO HRÁČE

Jako obránce se snažte tlačit hráče na slabší nohu.

SSG 4vs4

TOPIC – INSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Spolupráce, zakončení/přihrávka

ORGANIZACE

Čtyři branky do kruhu o průměru 20m.

AKCE

Hra 2vs2, prioritu má individuální řešení hráče s míčem v souboji 1vs1, avšak přihrávky nejsou zakázané. Pokud hráč použije úspěšně INSIDE TWIST OFF a dá gól, platí za 3 body.

VARIANTY

1. Hra 3v3
2. Hra 4v4

1# TIP PRO TRENÉRA

Náběh spoluhráče bez míče směrem od hráče s míčem k brance.

1# TIP PRO HRÁČE

Sám si vyber řešení, buď klička nebo přihrávka. Po kličce zrychli k brance a dej rychle gól.



coerver[®]
COACHING

BELLINGHAM

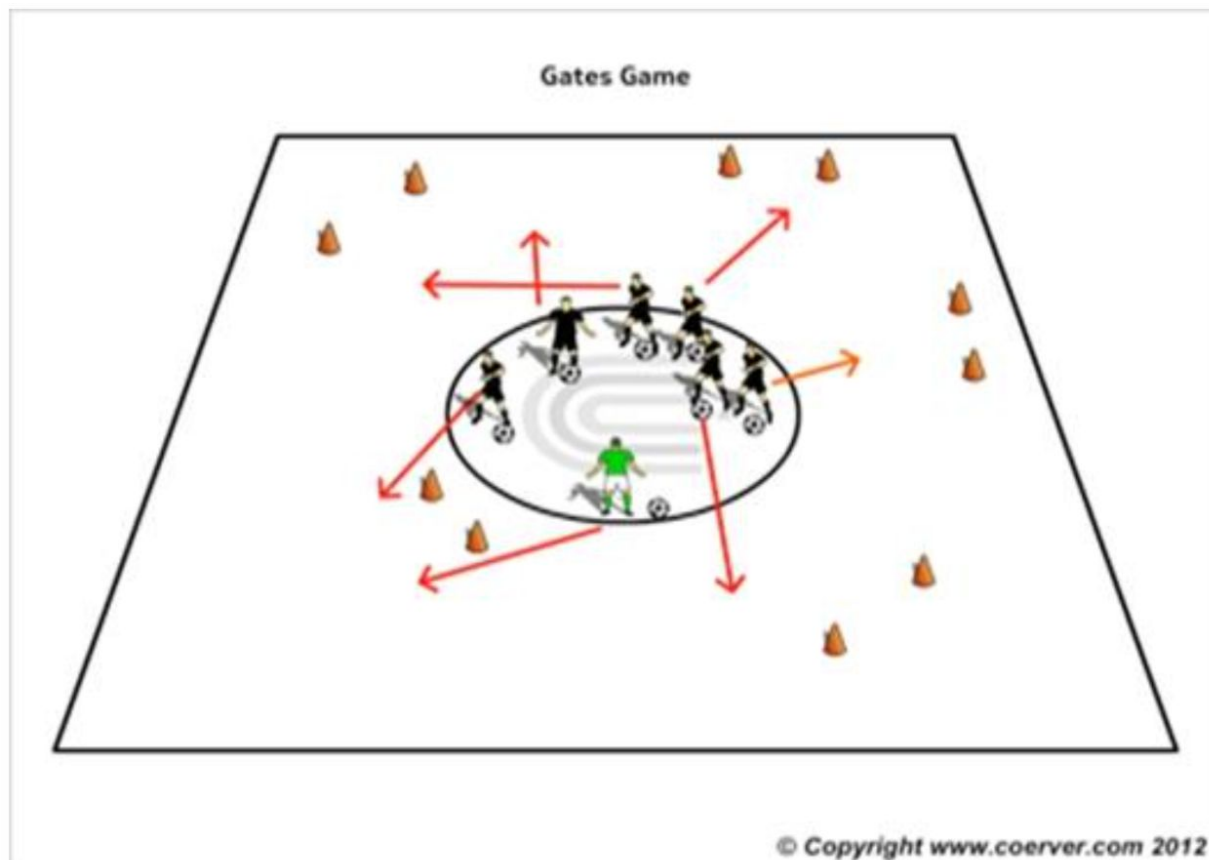
TOPIC – STEP OVER

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

Kontrola míče

ORGANIZACE

Kruh o průměru 7 m

Každý hráč má míč, branky ve vzdálenosti cca 7-8 m

Kužely (4 - 6) ve vzdálenosti 2 - 3 m

AKCE

Hráči ovládají míč a kličkují mezi sebou a na pokyn trenéra provádějí BALL MASTERY a Step Over. Na pokyn trenéra musí hráči střílet pouze z kruhu.

VARIANTY

1. Střelba - branka = 1 bod, kužel = 2 body.
2. Musí provést míč brankou

1# TIP PRO TRENÉRA

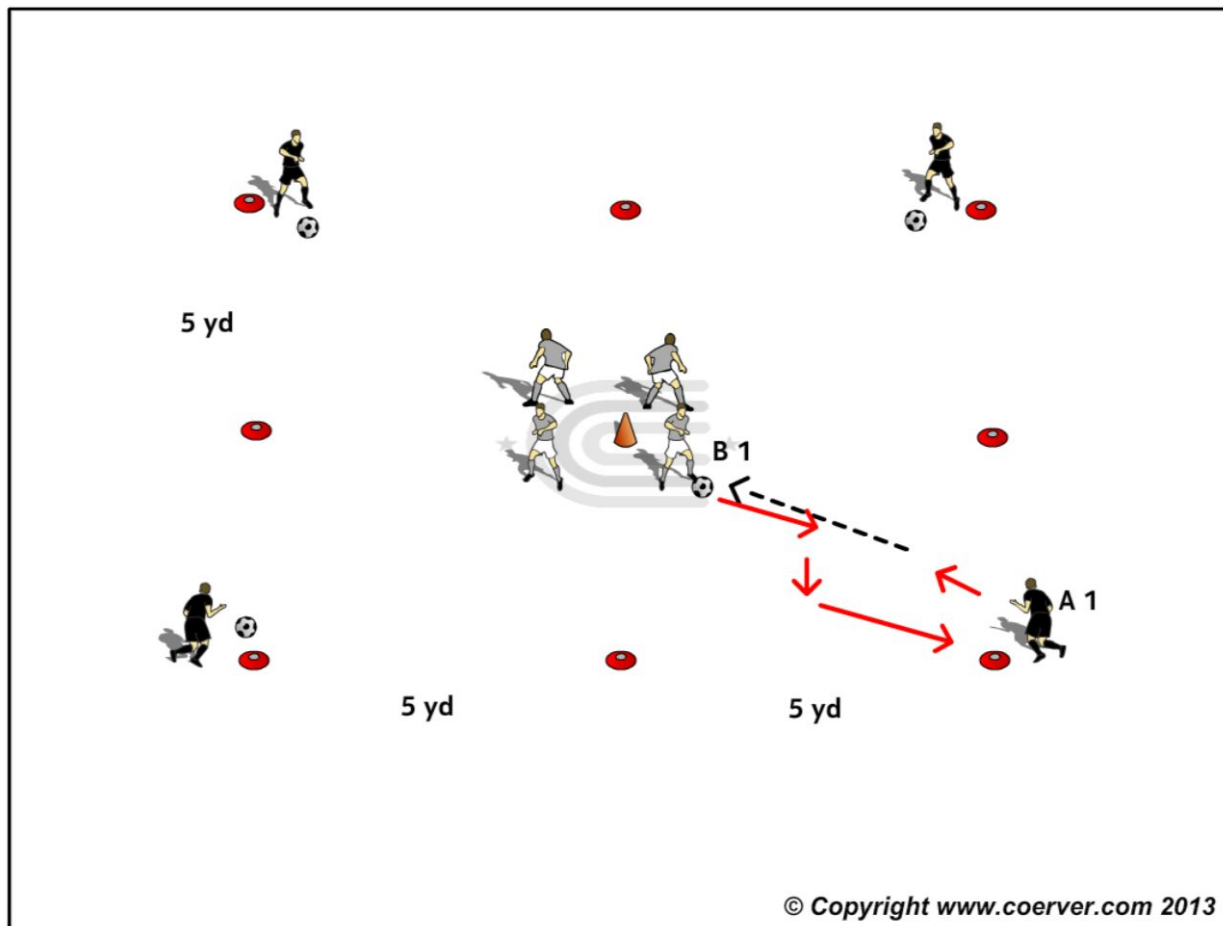
Sledujte, odkud hráči střílejí a zda jsou úspěšní.

1# TIP PRO HRÁČE

Po posledním doteku zvedněte hlavu a podívejte se, kam zakončujete.

DRILL

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře, přihrávka, první dotek

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 10x10 m s kuželem uprostřed

Hráči jsou ve dvojicích. Jeden u kuželu a druhý v rohu.

AKCE

Hráč A1 přihraje míč hráči B1 a pokračuje za míčem, aniž by se snažil míč získat. B1 se snaží zpracovat míč prvním dotykem a pomocí kličky STEP OVER obejde hráče A1.

1# TIP PRO HRÁČE

Zamyslete se nad tím, kdy včas použít kličku STEP OVER.

1vs1

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře, přihrávka, první dotek, zakončení

ORGANIZACE

Dva zástupy proti sobě ve vzdálenosti 20 m, branky vzdálené od sebe 10 – 12 m. Koncová zóna je 5 m od branek.

AKCE

Hráč s míčem (obránce) přihrává hráči bez míče (útočníkovi), který prvním dotykem přebírá míč a snaží se obejít soupeře a zakončit v koncové zóně. Provedení kličky STEP OVER je hodnoceno 5 body.

1# TIP PRO TRENÉRA

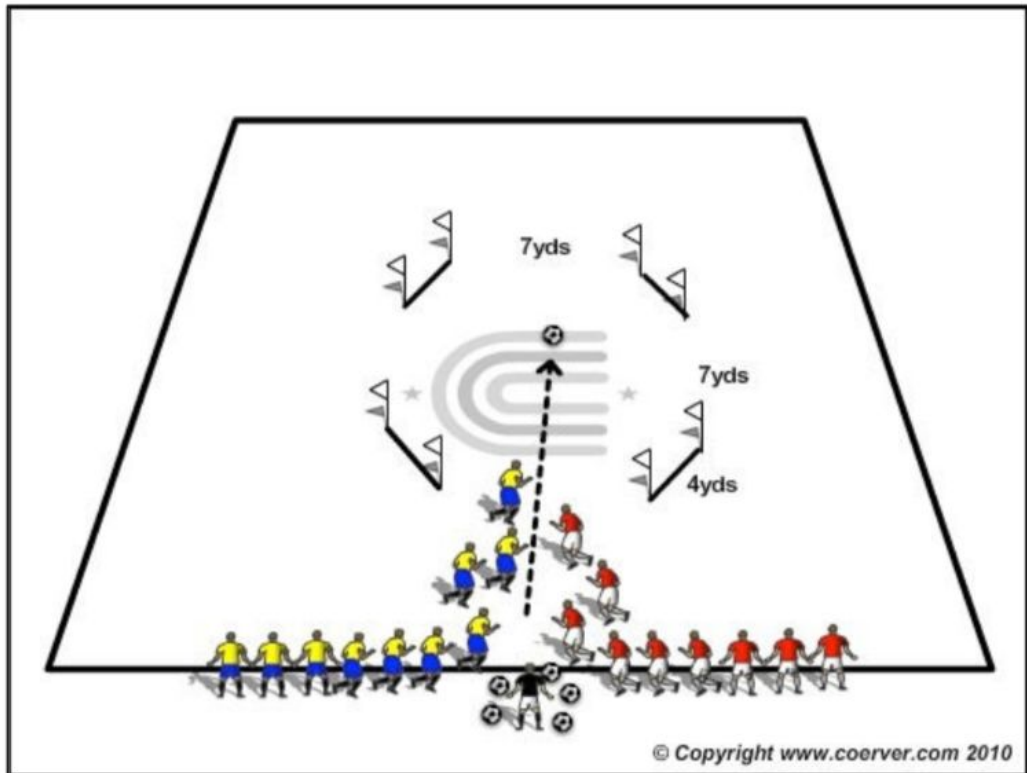
Pokud obránce získá míč, snaží se přenést míč na druhou stranu.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se obránce dostatečně rozhodit klamavou činností.

SSG 2vs2

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře, přihrávka, první dotyk, zakončení

ORGANIZACE

Dva zástupy. Trenér má míče u sebe, branky jsou zády k sobě a 4 m od sebe.

AKCE

Trenér uvede míč do hry.

Pokud si hráč nabije kličkou STEP OVER, gól platí za 2 body.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte rychlost reakcí hráčů a klamný pohyb..



coerver®
COACHING

BELLINGHAM

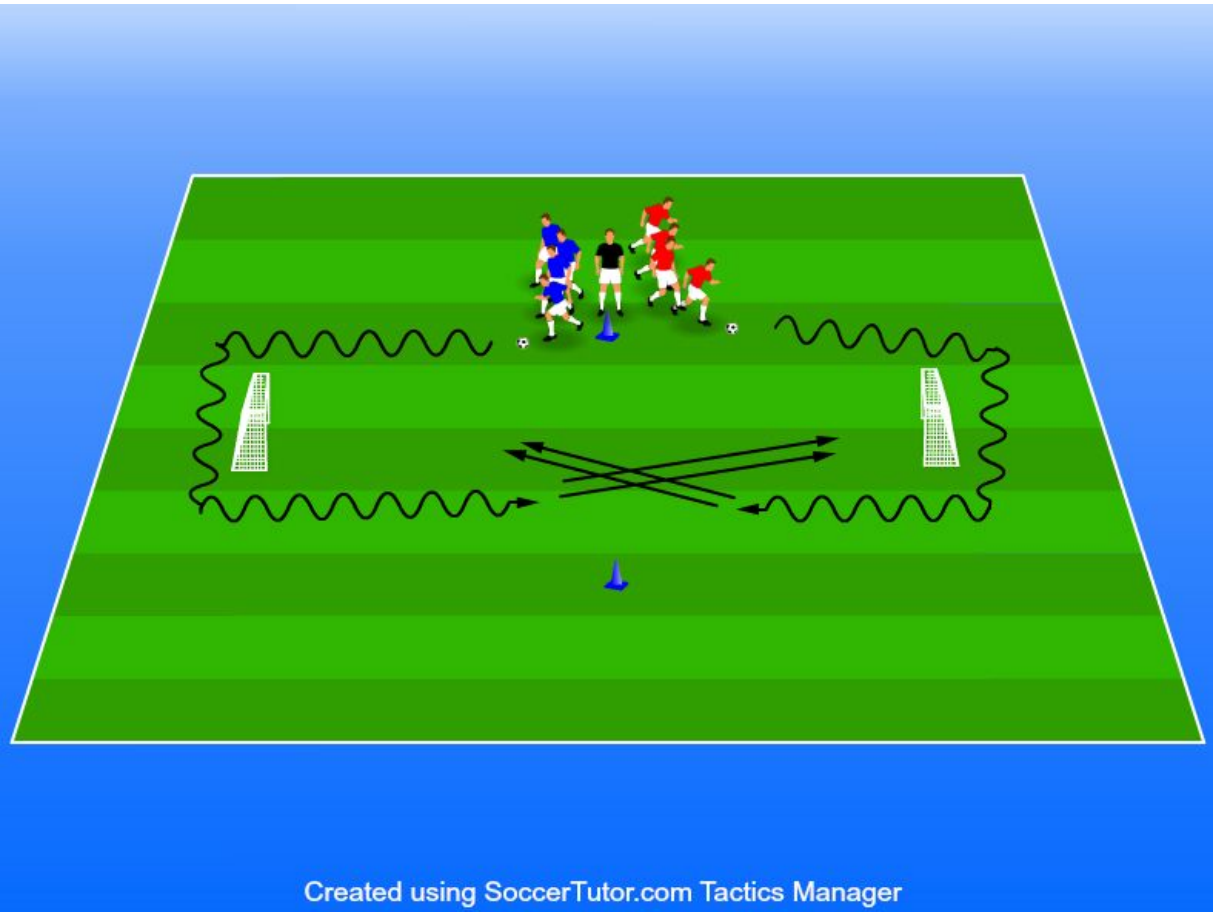
TOPIC – STEP OVER

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

Rychlost s míčem, kontrola míče, zakončení

ORGANIZACE

Branky vzdálené 10 m od sebe

2 zástupy ve středu hřiště

AKCE

Oba hráči oběhnou branku, provedou STEP OVER ve středu hřiště a zakončí na branku.

VARIANTY

Skrumáž - každé družstvo jeden míč - kdo vstřelí první 5 gólů

1# TIP PRO TRENÉRA

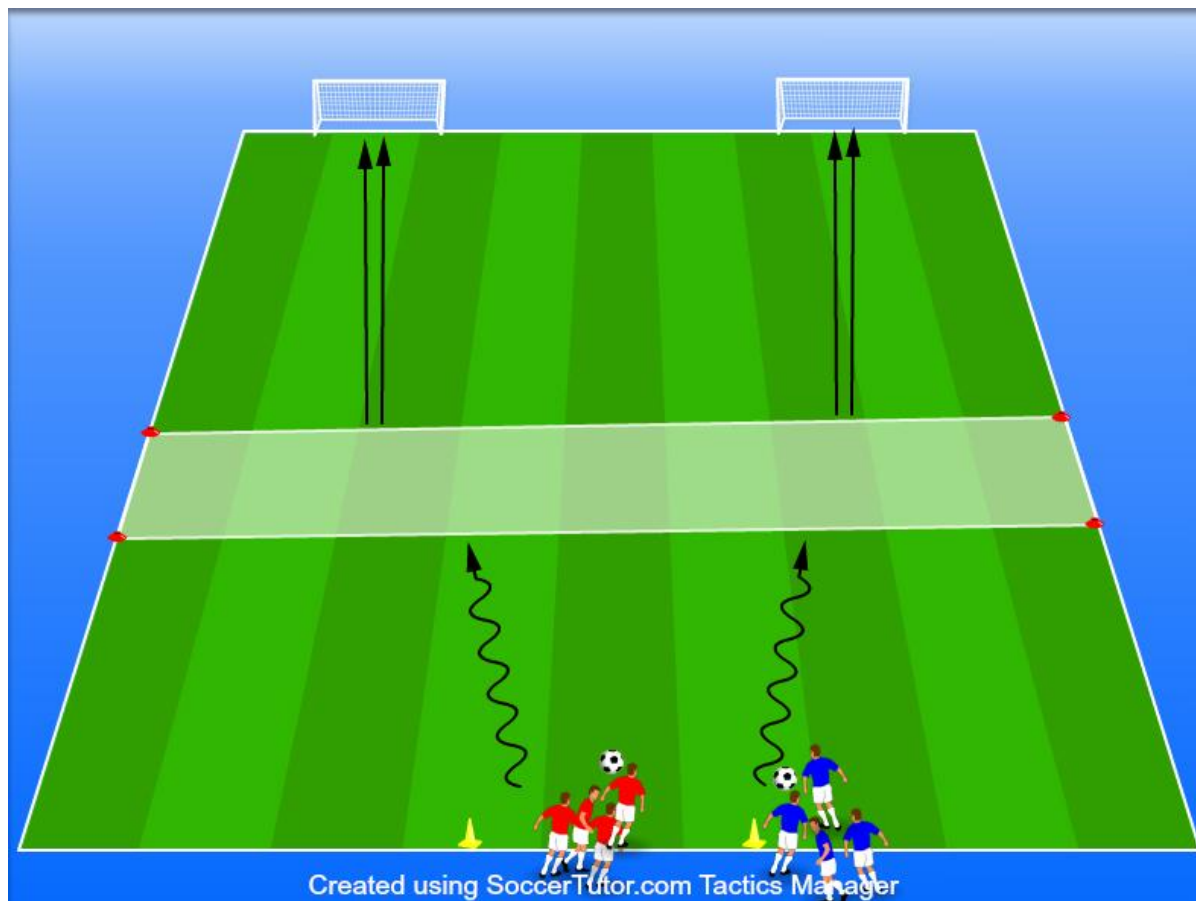
Dbejte na používání dlouhého vedení/krátkého míče.

1# TIP PRO HRÁČE

Směrem k brance dlouhé vedení míče, za brankou krátké vedení míče a směrem k brance na zakončení opět dlouhé vedení.

FUNNY EXERCISE

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

STEP OVER, zakončení

ORGANIZACE

Dva týmy v zástupu proti brance ve vzdálenosti 15 m.

AKCE

Každý hráč hraje sám za sebe

Každý hráč má míč

Hráči musí provést kličku STEP OVER a zakončit

VARIANTY

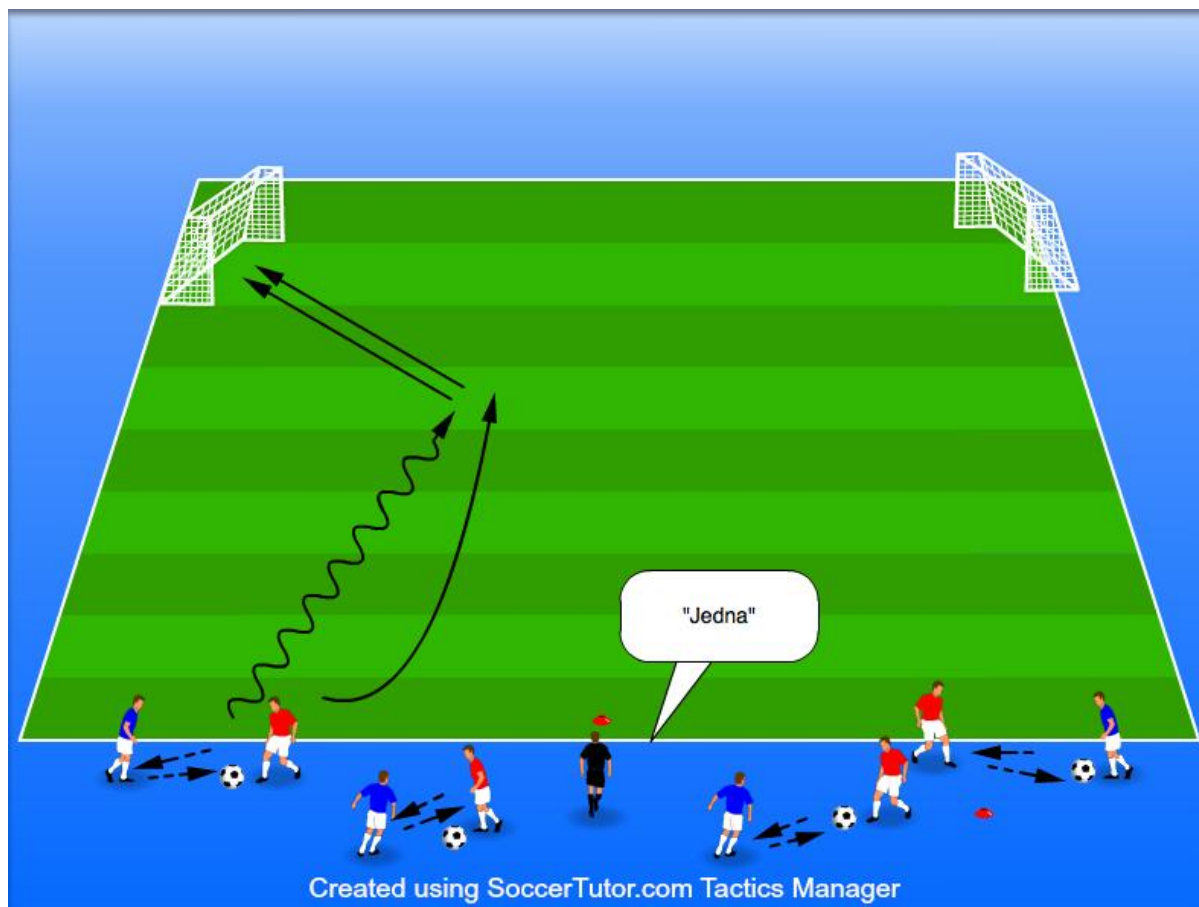
1. Silnější noha
2. Slabší noha

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte správné provedení KROKU NA STRANU.

1vs1

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

1vs1, obcházení soupeře, zakončení

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 25x25 m.

Hráči vytvoří dvojice a každá dvojice bude mít své číslo. Trenér má všechny míče u sebe.

AKCE

Hráči si mezi sebou přihrávají míč. Pokud trenér zakřičí číslo dvojice, hráč, který má míč, se stává útočníkem a snaží se pomocí kličky STEP OVER nebo rychlosti vstřelit gól. Pokud se mu náhodou míč zasekne využije kličku INSIDE CUT a musí s míčem projít územím, ze kterého vycházel.

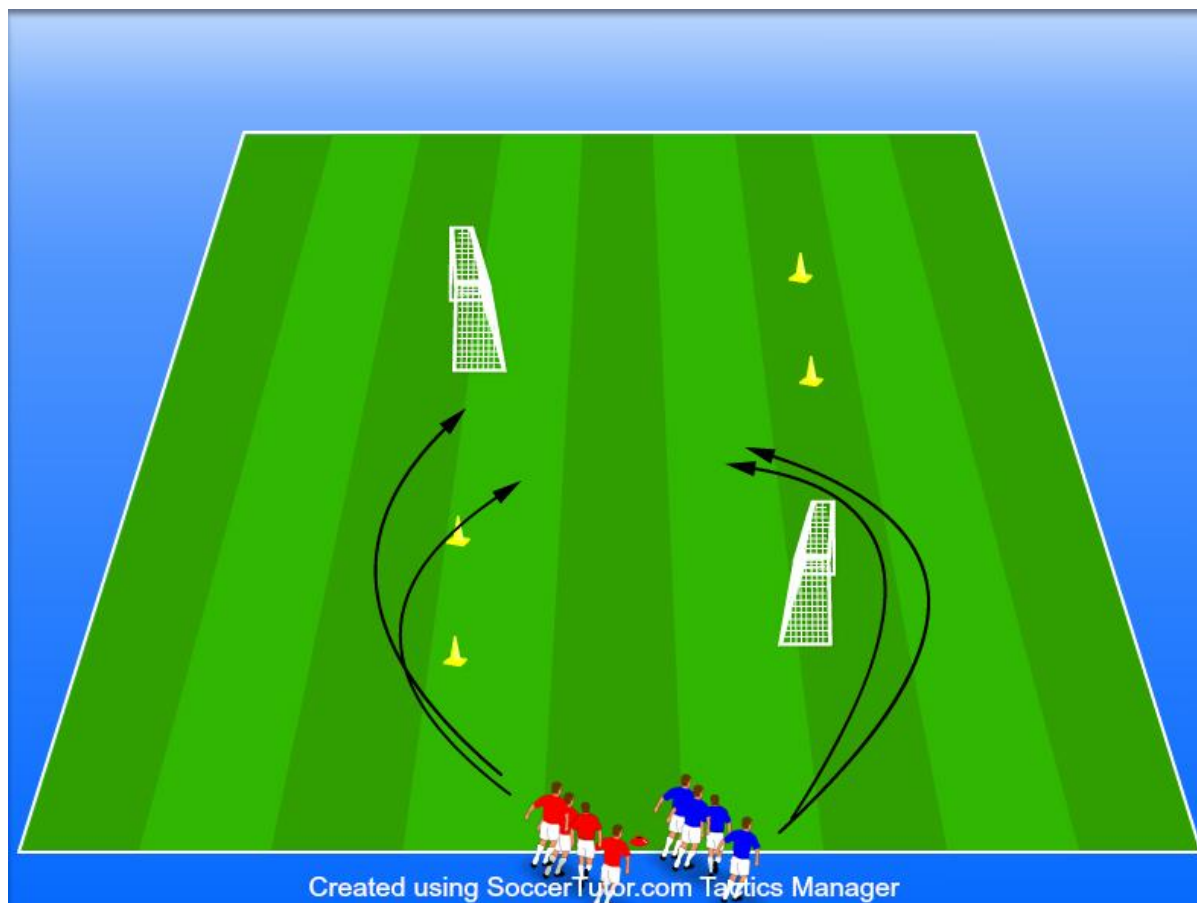
Obránce, když obdrží míč, také provede míč přes území, ze kterého začínal.

1# TIP PRO TRENÉRA

Povzbuzujte hráče, aby používali více typů kliček ze své zásobníku

SSG 4vs4

TOPIC – STEP OVER



ZAMĚŘENÍ

4vs4, spolupráce

ORGANIZACE

Trenér má míč u sebe, branky jsou zády k sobě a 4 m od sebe.

AKCE

Trenér uvede míč do hry, hráč si nabíjí kličkou STEP OVER a poté platí gól za 2 body.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte, zda hráči provádějí zákroky a zda jsou ve hře úspěšní.



PLAY LIKE THE STAR

**MODERNi
FOTBAL**