



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

SIDE STEP

MESSI

STEP ON

RICE

OUTSIDE STEP

ALVAREZ

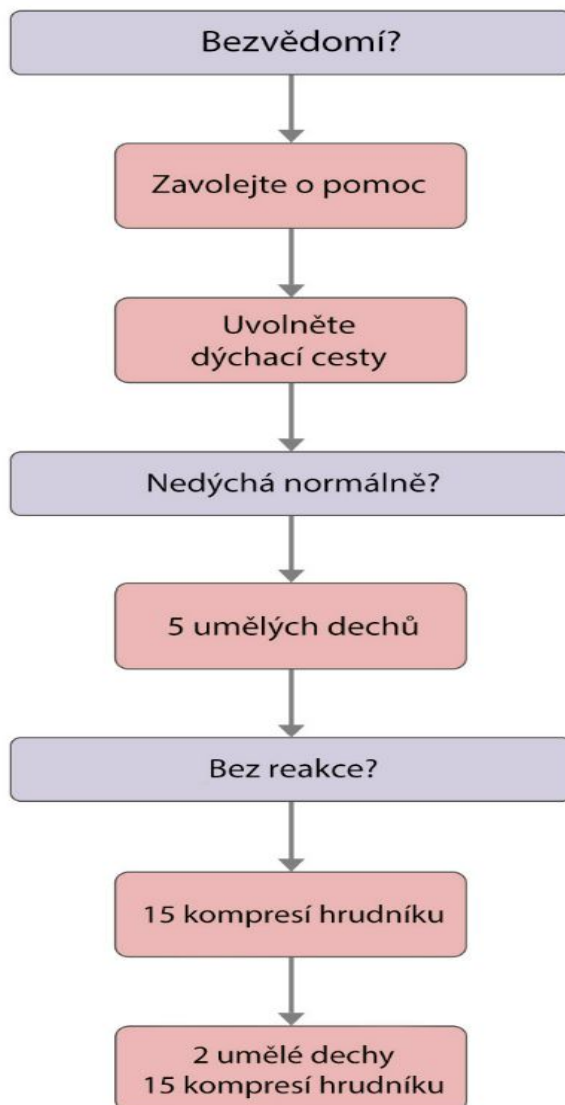
OUTSIDE TWIST
OFF

BELLINGHAM

SCISSORS

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.

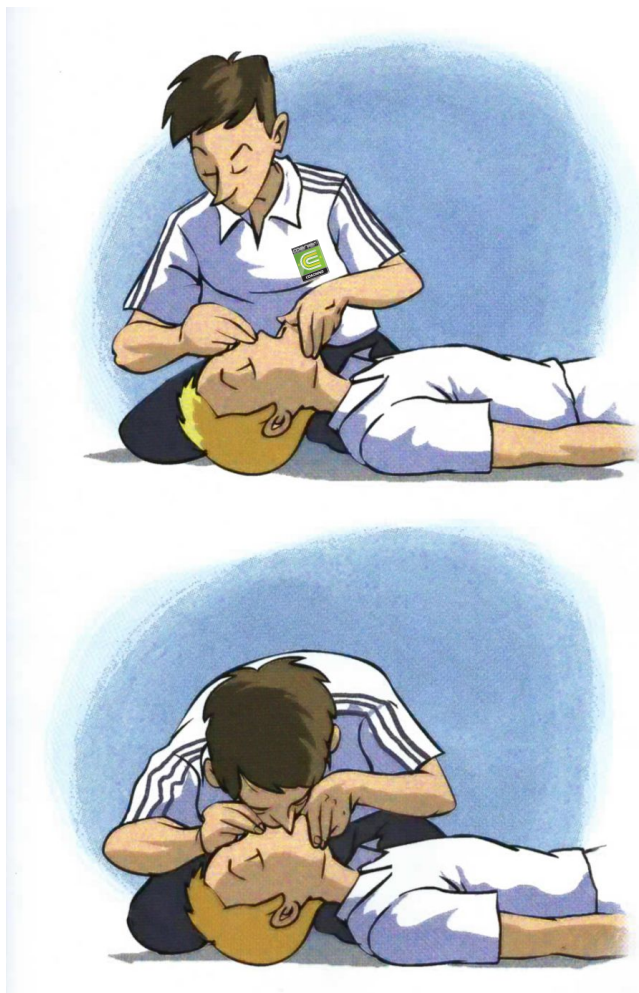
Na úvod při zahájení KPR u dítěte proveďte 5 úvodních vdechů.

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.

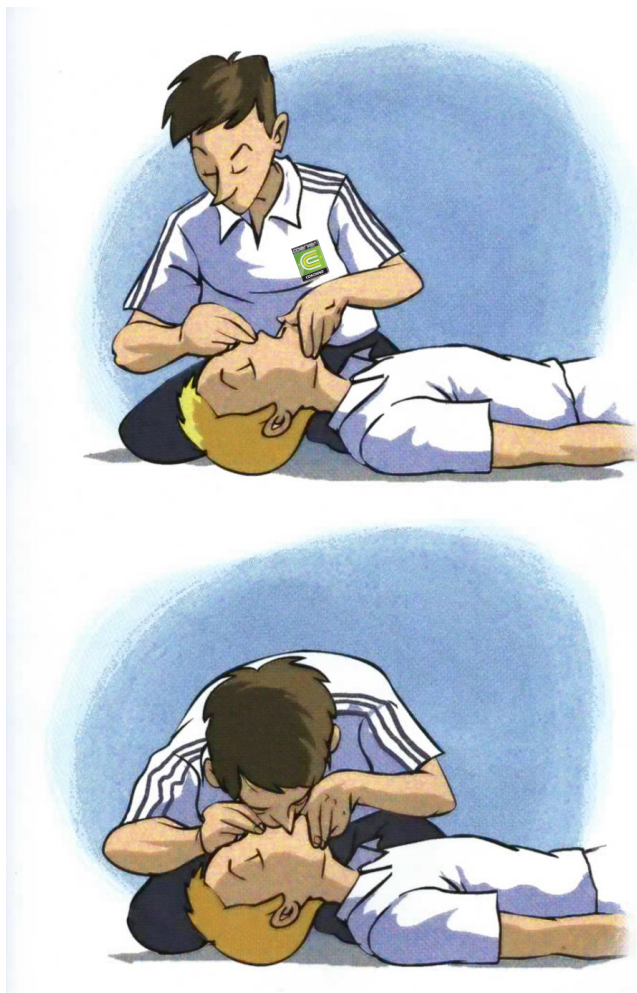
Položte konec dlaně 1 ruky na střed hrudníku. Zdvihněte prsty čímž nebudete tlačit na žebra dítěte. Nakloňte se nad hrudník dítěte, propněte horní končetinu v lokti a stlačujte hrudní kost do hloubky alespoň 1/3 předozadního průměru hrudníku nebo 5cm.

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

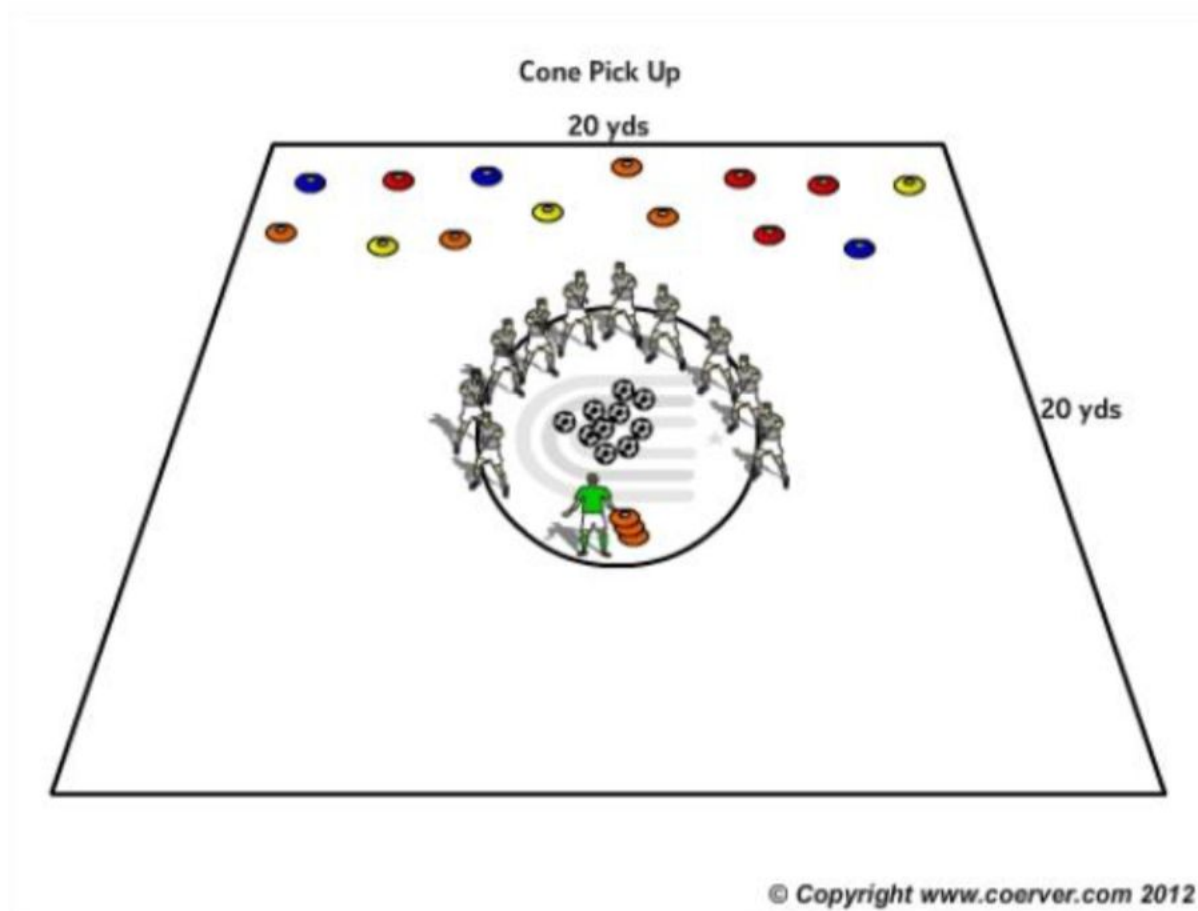
TOPIC – SIDE STEP

I. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, orientace v prostoru

ORGANIZACE

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

AKCE

Hráči ve vymezeném prostoru ovládají míč zvoleným způsobem BALL MASTERY č. 4 a č. 6. Na pokyn trenéra nechají míč ve čtverci a sprintují získat barevný kužel umístěný naproti čtverci.

VARIANTY

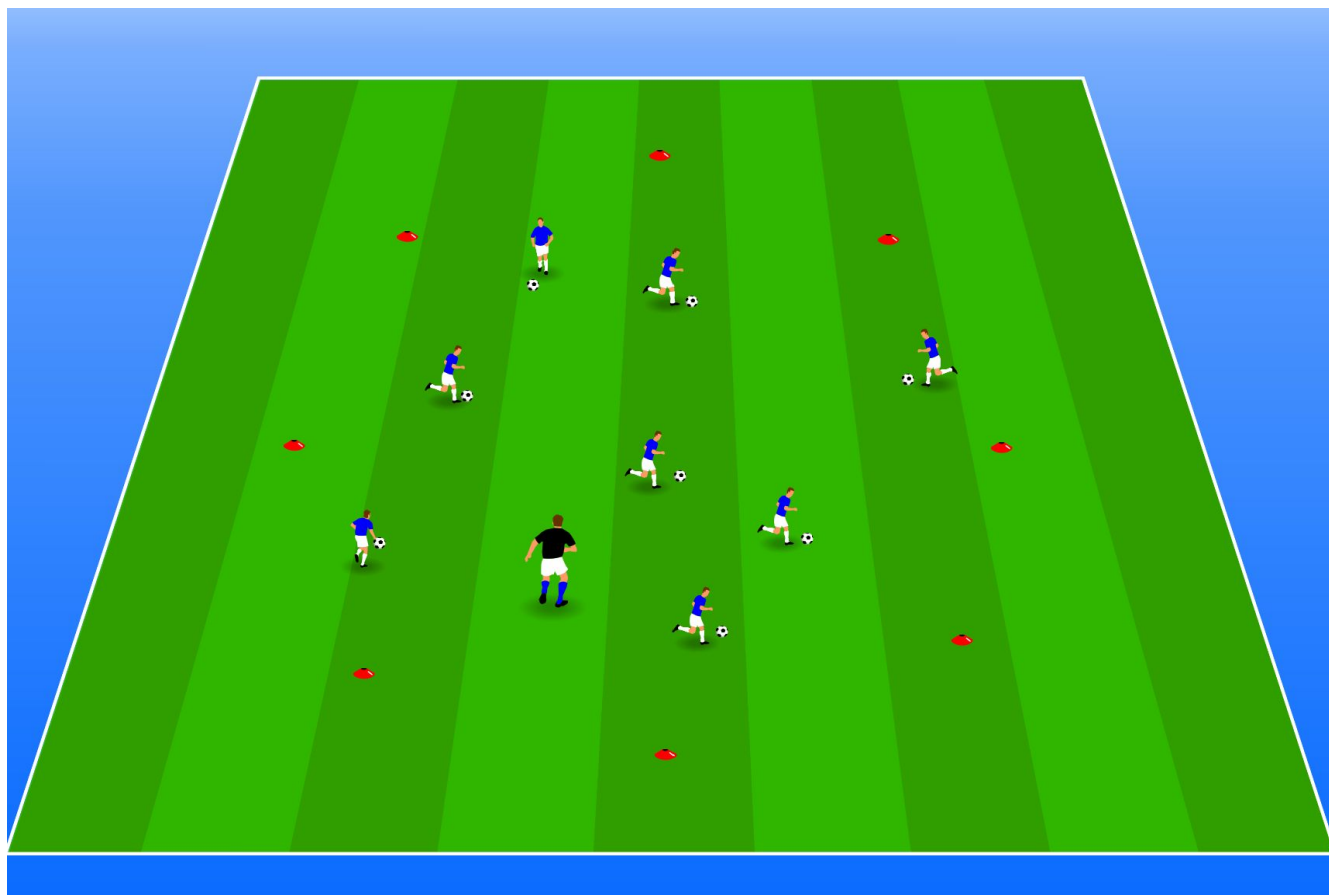
Sbírání hub - trenér schová jednu barvu pod tričko ("muchomůrku") - když se hráči vrátí, trenér ukáže "muchomůrku", kdo má v ruce "muchomůrku", otrávil se jídlem

1# TIP PRO TRENÉRA

Najděte vhodnou pozici pro opravu chyb hráčů.

DRILL

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, SIDE STEP

ORGANIZACE

Každý hráč míč. Hráči se libovolně pohybují v kruhu.

AKCE

Hráči zkouší SIDE STEP.

Nejprve v chůzi – důraz na posloupnost „klamavý pohyb=vyšlápnutí kolem míče do strany – vyvedení míče směrem dopředu ve směru pohybu s míčem“.

Později v lehkém běhu.

VARIANTY

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

1# TIP PRO TRENÉRA

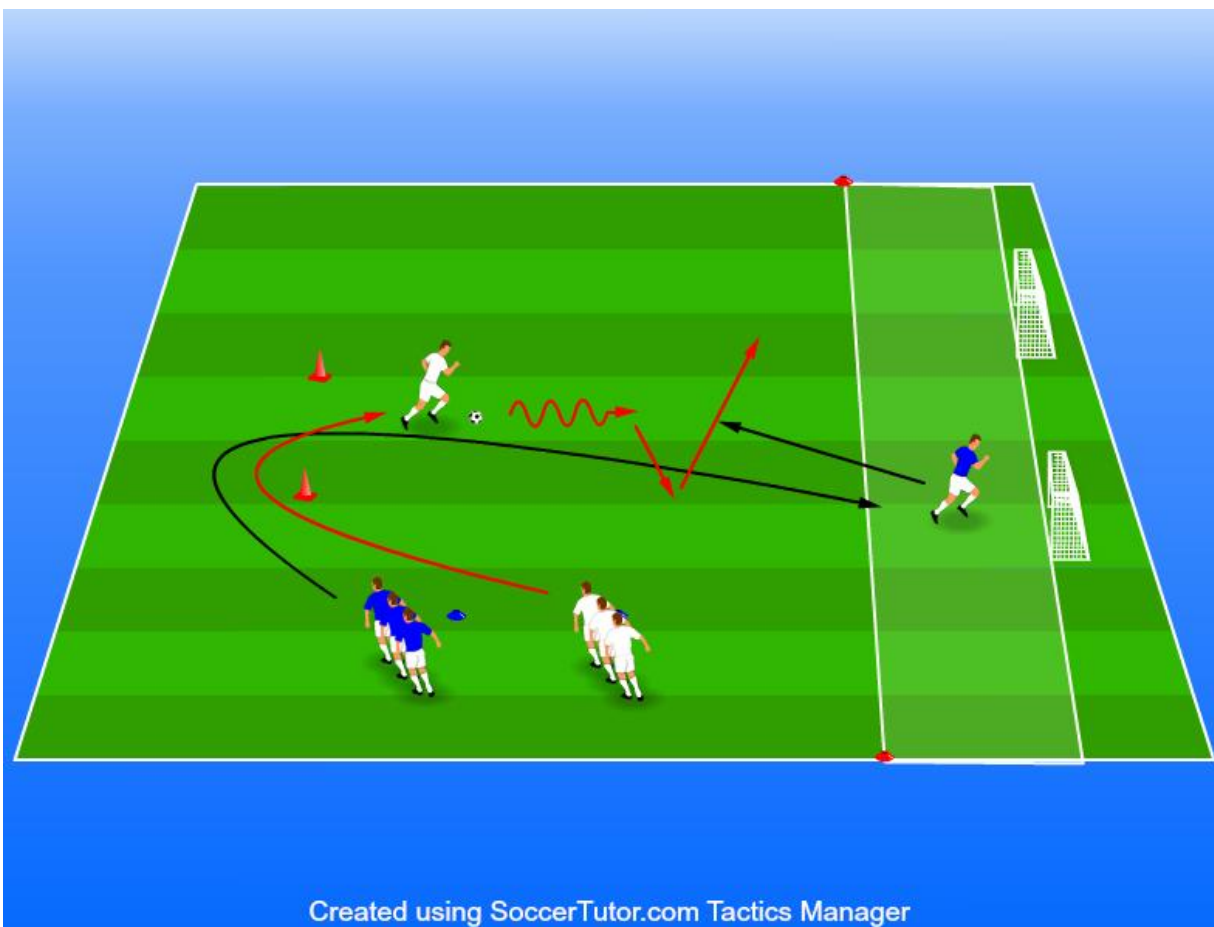
Sledujte, aby dlouhý dotyk po klíčce směřoval šikmo dopředu a nikoli do strany.

1# TIP PRO HRÁČE

Nespěchej, soustřeď se na dostatečný klamavý pohyb, kdy noha jde těsně kolem míče a tak fintuje změnu směru.

MOVES 1vs1

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

1vs1

ORGANIZACE

Dva zástupy vzdálené od sebe 3 m. První zástup bez míče "obránci" a 3 m vzdálený druhý zástup s míčem "útočníci".

AKCE

Oba hráči vbíhají do hřiště, "obránce" se musí dotknout kužele dříve, až poté může bránit.

1# TIP PRO TRENÉRA

Dávejte pozor, aby hráči nečekali na obránce.

1# TIP PRO HRÁČE

Po klíče dotyk za hráče a zrychlení

SSG 2vs2

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Klíčky, rozhodování, spolupráce, 2vs2

ORGANIZACE

Hrací plocha o rozměru 10x10m. Branky vedle sebe vzdálené 6 m a branky z kuželů velké 2 m

AKCE

Volná hra 2vs2 – pokud si hráč "nabije" klíčovou SIDE STEP, tak gól platí za 2 body.

VARIANTY

1. Zakončení do libovolné branky
2. Týmy mají určené branky k zakončení

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte, jak hráči využívají prostor a jejich spolupráci.

1# TIP PRO HRÁČE

Hledejte volné prostory, udělejte místo spoluhráči.



coerver®
COACHING

YAMAL

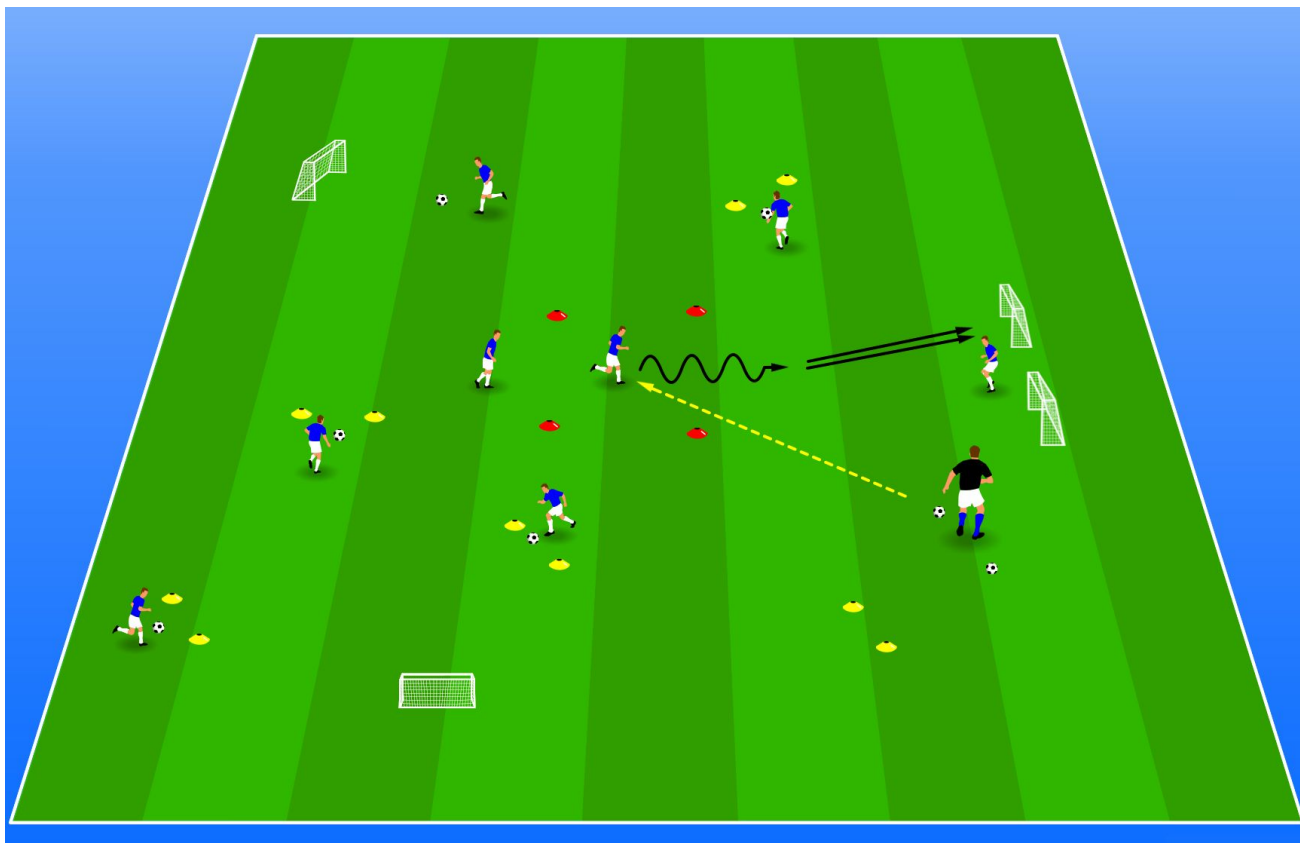
TOPIC – SIDE STEP

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Zakončení a 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. Střelba následuje až po kličce SIDE STEP

1# TIP PRO TRENÉRA

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

1# TIP PRO HRÁČE

Zkontroluj si postavení brankáře.

DRILL

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, SIDE STEP, obcházení protihráče

ORGANIZACE

Dva zástupy ve vzdálenosti 20 metrů od sebe.
Brány jsou vzdáleny 5 m od středového kužele.

AKCE

Hráč vede míč a asi 1 m před středovým kuželem provede DOUBLE SIDE STEP a poté zakončí.

VARIANTY

1. Pravá strana
2. Levá strana

1# TIP PRO TRENÉRA

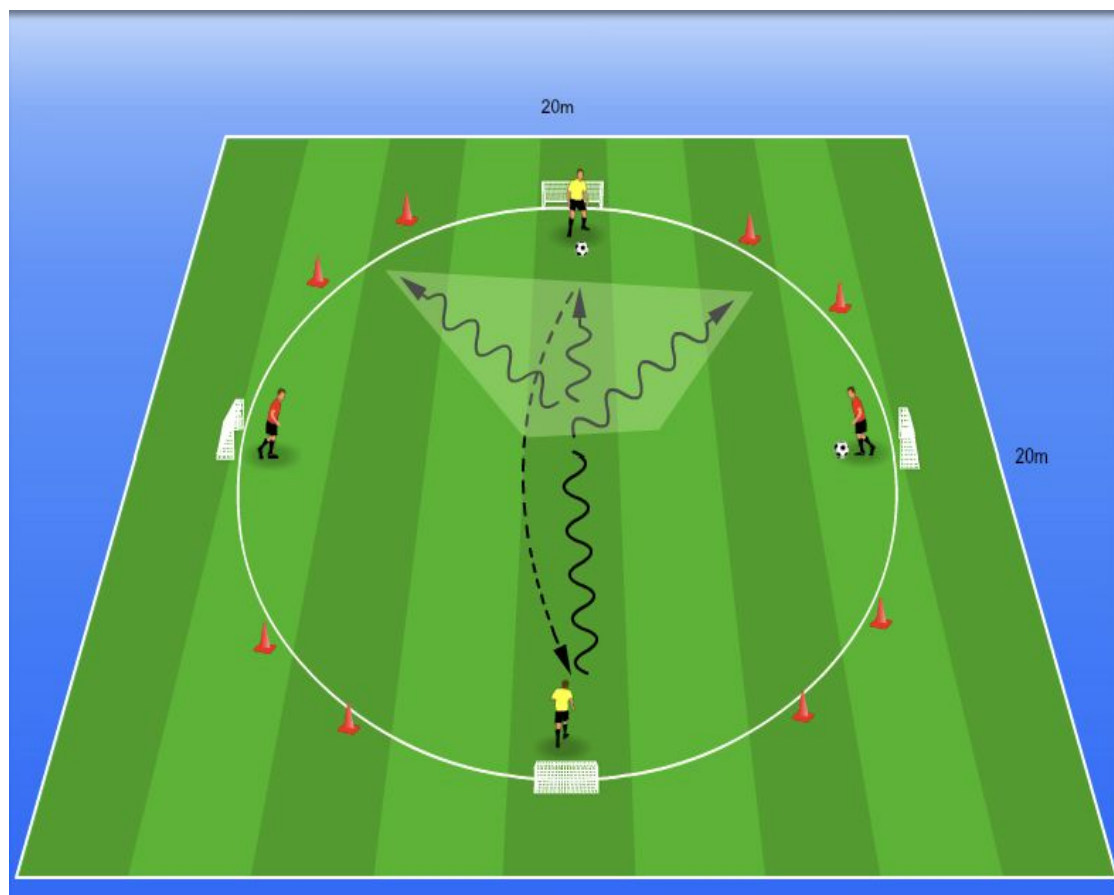
Dbejte na to, aby dlouhý dotek po kličce směřoval šikmo dopředu k brance, a ne do šířky.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se po nahození puku co nejvíce zrychlit a přesně zakončit.

1vs1

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

1vs1, obcházení protihráče

ORGANIZACE

Útočník dostává přihrávku od protihráče a snaží se následně zakončit do tří protilehlých branek (dvě průběhová a jedna na střelbu). Pokud obránce získá míč, útočí do tří zrcadlově protilehlých branek. Druhá dvojice hraje svoji hru 1v1 současně napříč hřištěm. Start si hráči domlouvají samostatně. Pokud hráč použije před gólem kličku SIDE STEP stačí gól platí za 3.

VARIANTY

1. Dva týmy proti sobě - výsledky se sčítají

1# TIP PRO TRENÉRA

Kontroluj, jak si útočník navádí míč, aby byl schopný realizovat kličku SIDE STEP

1# TIP PRO HRÁČE

SSG

TOPIC – SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

4vs4, spolupráce, přihrávka

ORGANIZACE

Dva týmy proti sobě na hřišti o rozměrech 20 x 30 m.

AKCE

Gól platí po převedení míče za koncovou čáru.

1# TIP PRO TRENÉRA

Hráči by měli vyvést míč do útočné pozice.

1# TIP PRO HRÁČE

Prosaď se 1vs1 a přihrávejte si míč. Rozhodněte se, kdy hrát 1vs1 a kdy je lepší přihrát.

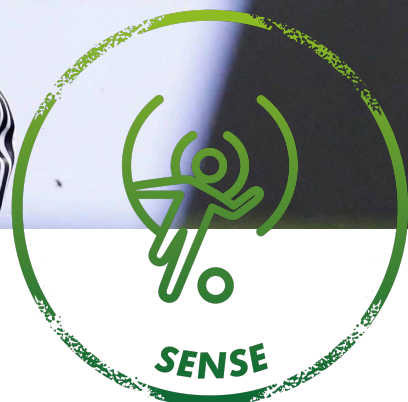


coerver®
COACHING

MESSI

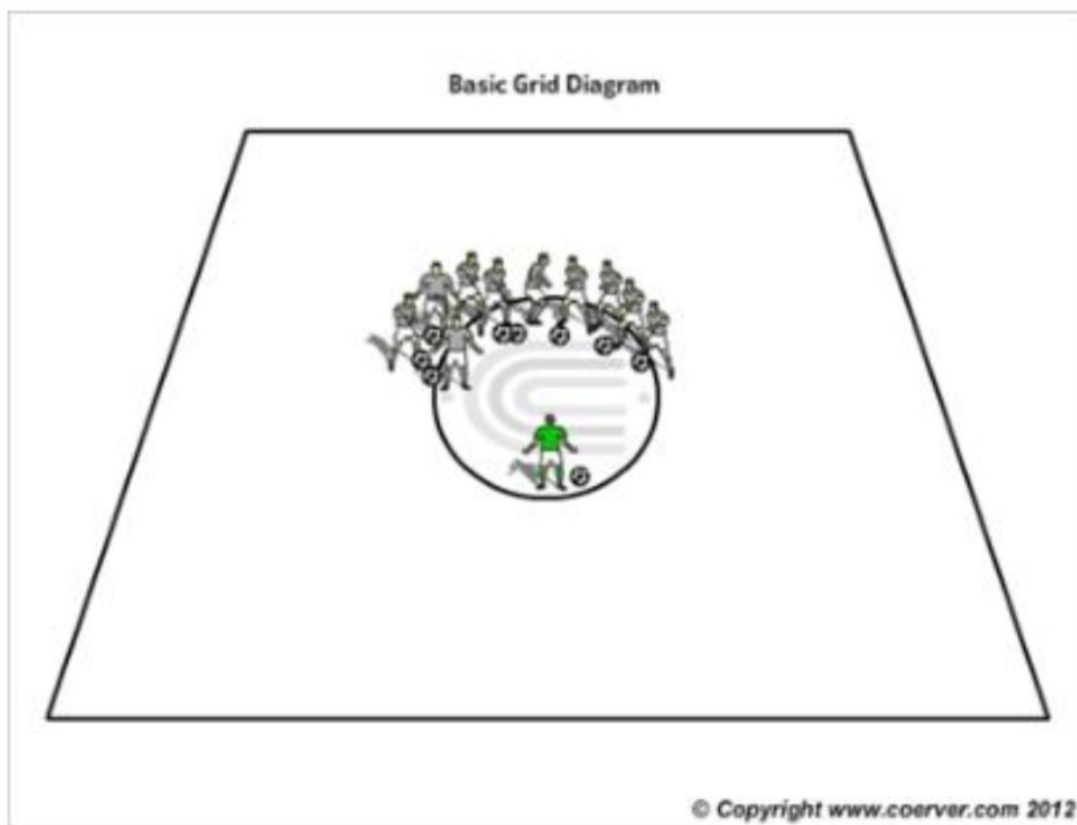
TOPIC – STEP ON

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

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

AKCE

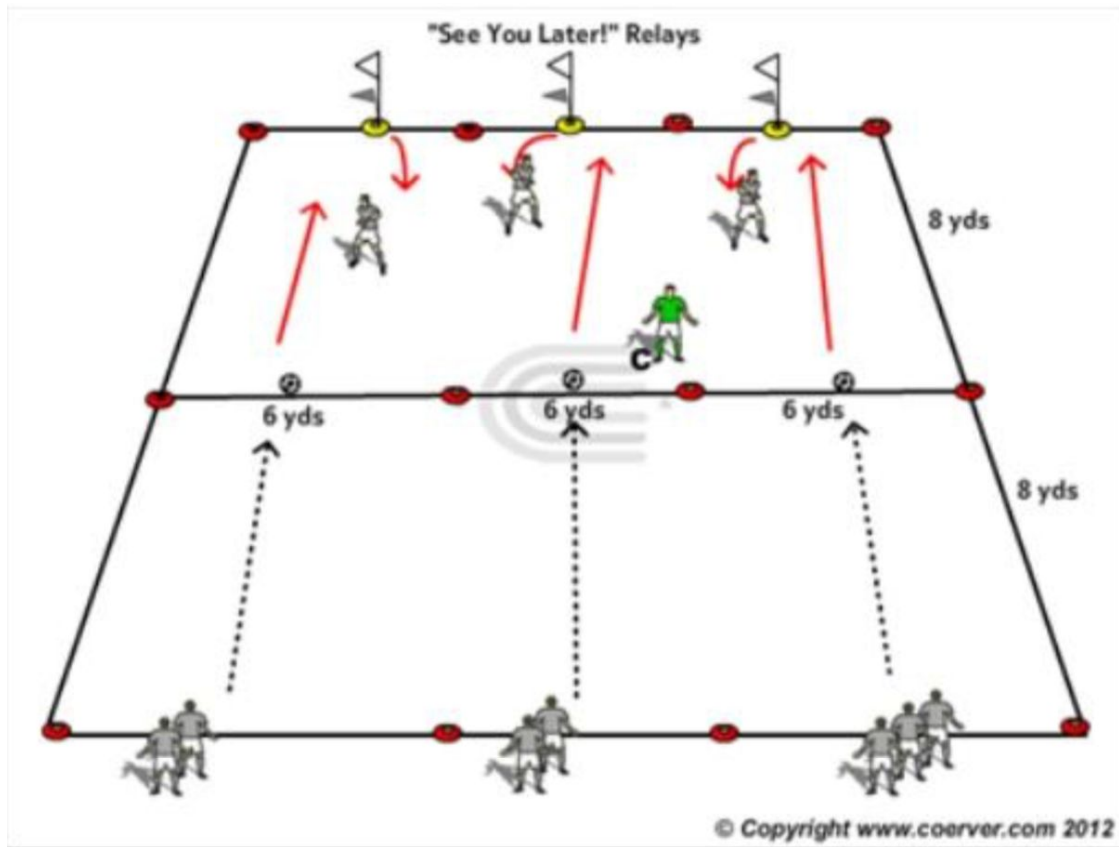
Hráči driblují s míčem tak, aby se nesrazili. Na pokyn/ukázku trenéra si zopakují prvky ovládání/vedení míče.

1# TIP PRO TRENÉRA

Používejte prvky BALL MASTERY č. 1 a č. 3, používejte STEP ON a také OUTSIDE STEP.

DRILL

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Rychlost, práce s míčem, STEP ON

ORGANIZACE

2 zástupy s jedním míčem

AKCE

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

VARIANTY

1. Soutěž štafet.
2. S přihrávkou na spoluhráče z předních 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

Kličky, rozhodování, spolupráce, 2vs2

ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 15x15 m. Dvě branky a dvě branky z kuželů.

AKCE

Gól platí do všech branek

VARIANTY

1. Pokud hráč projde brankou, udělá kličku STEP ON a vrátí se na hřiště, tak gól platí za 10 bodů.
2. Pokud hráč projde brankou, udělá kličku OUTSIDE CUT a vrátí se na hřiště, má gól hodnotu 5 bodů.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte rozhodování hráčů (puk nebo přihrávka).

1# TIP PRO HRÁČE

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

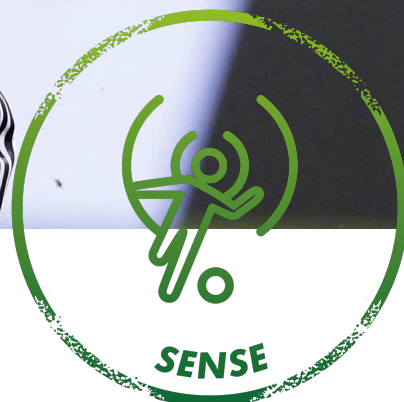


coerver[®]
COACHING

MESSI

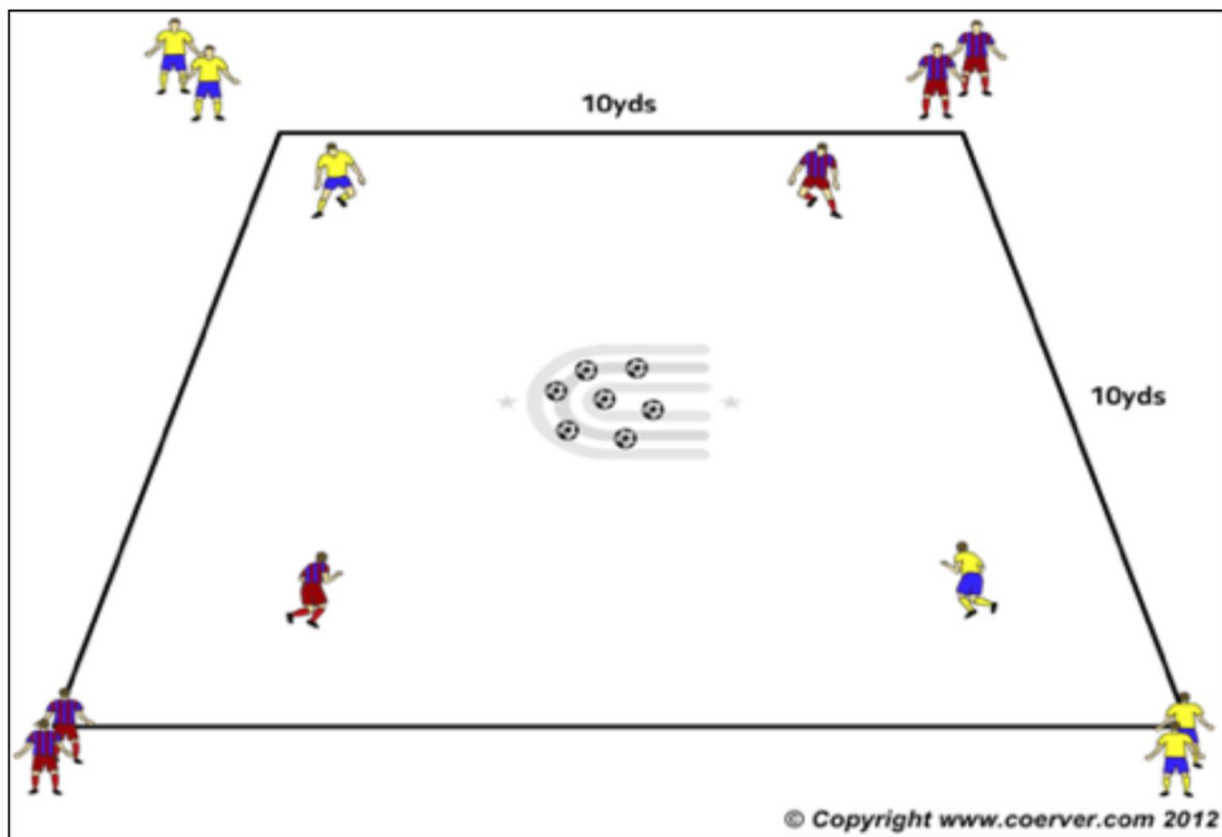
TOPIC – STEP ON

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, rozhodování

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 10x10 m 4 skupiny, každá v jednom rohu. 7 míčů uprostřed

AKCE

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

VARIANTY

1. Krádež rukou
2. Krádež nohou

1# TIP PRO TRENÉRA

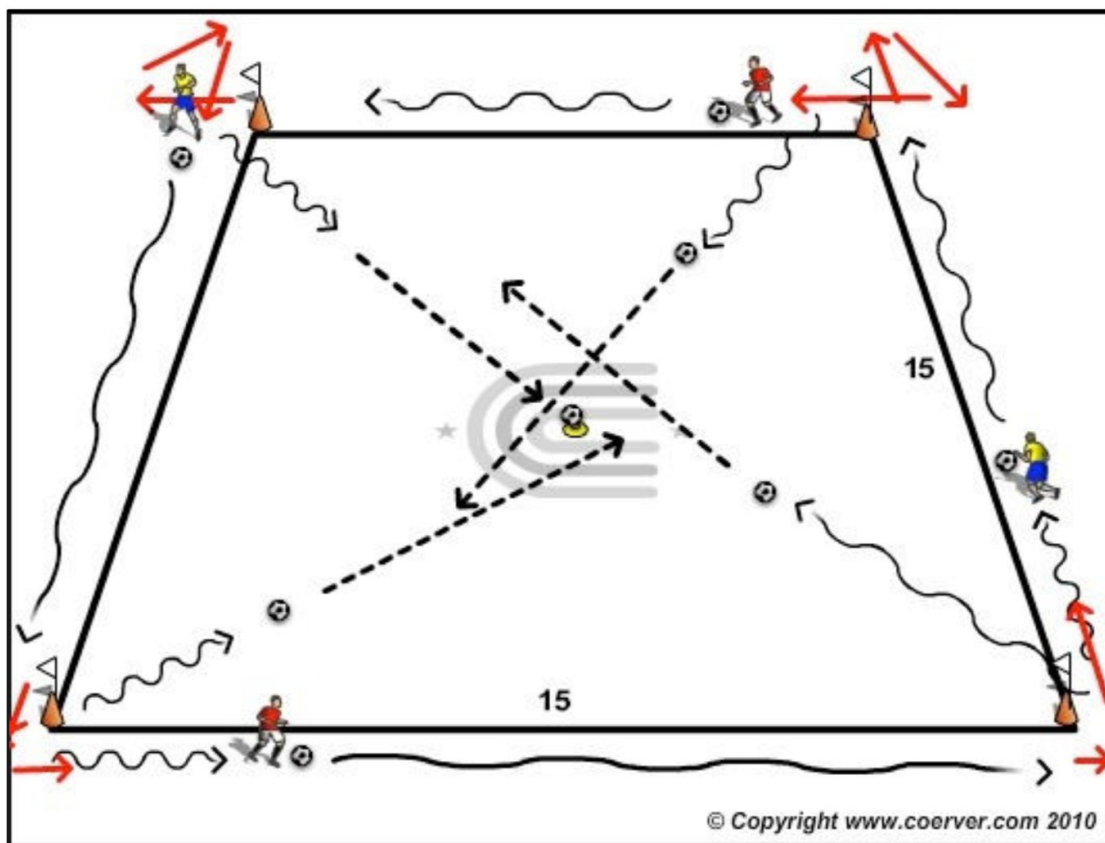
Upravte hřiště podle věku a úrovně hráčů.

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.

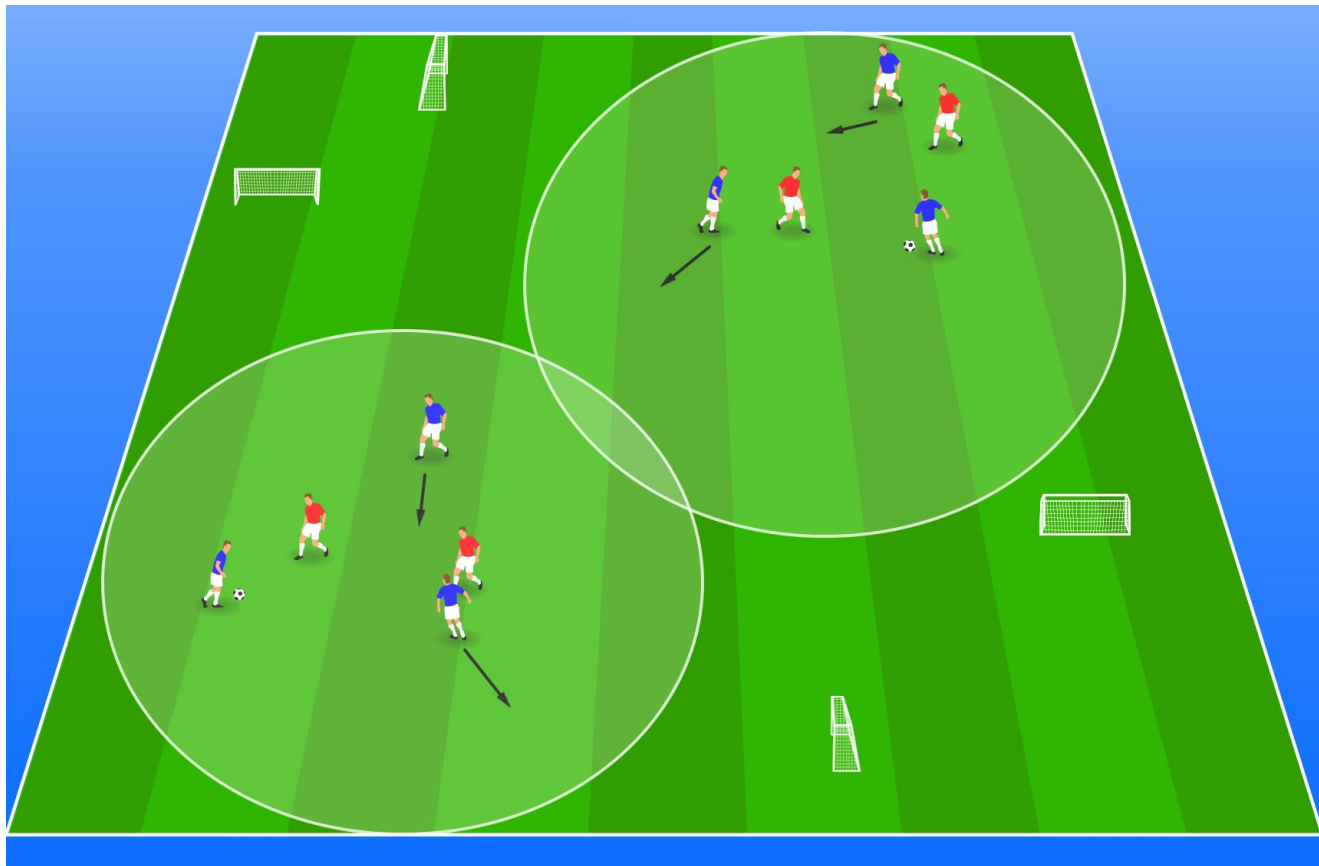
Po dokončení okruhu a otočení se kolem prvního kužele se každý hráč snaží jako první sestřelit kužel uprostřed.

VARIANTY

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

1vs1

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

3vs2 (přečíslení)

ORGANIZACE

2 hry současně 3v2. 4 branky.

AKCE

Trojice modrých útočníků má za úkol 10x si přihrát a poté můžou zakončit do jedné ze 4 branek. Útočníci mají libovolný počet dotyků a neomezený prostor pro kombinaci. Pokud dvojice obránců získá míč, snaží se jej bezprostředně přihrát do jedné z volných branek.

VARIANTY

1. STEP ON (úspěšný) = za 2 body.
2. Obránci si po zisku míče musí nejméně 1x přihrát, až poté mohou do zakončení.

SSG 2vs2/4vs4

TOPIC – STEP ON



ZAMĚŘENÍ

Klíčky, rozhodování, spolupráce

ORGANIZACE

4vs4, hřiště o rozměru 20x20m, dvě branky + dvě branky na provedení.

AKCE

Volná hra



coerver®
COACHING

RICE

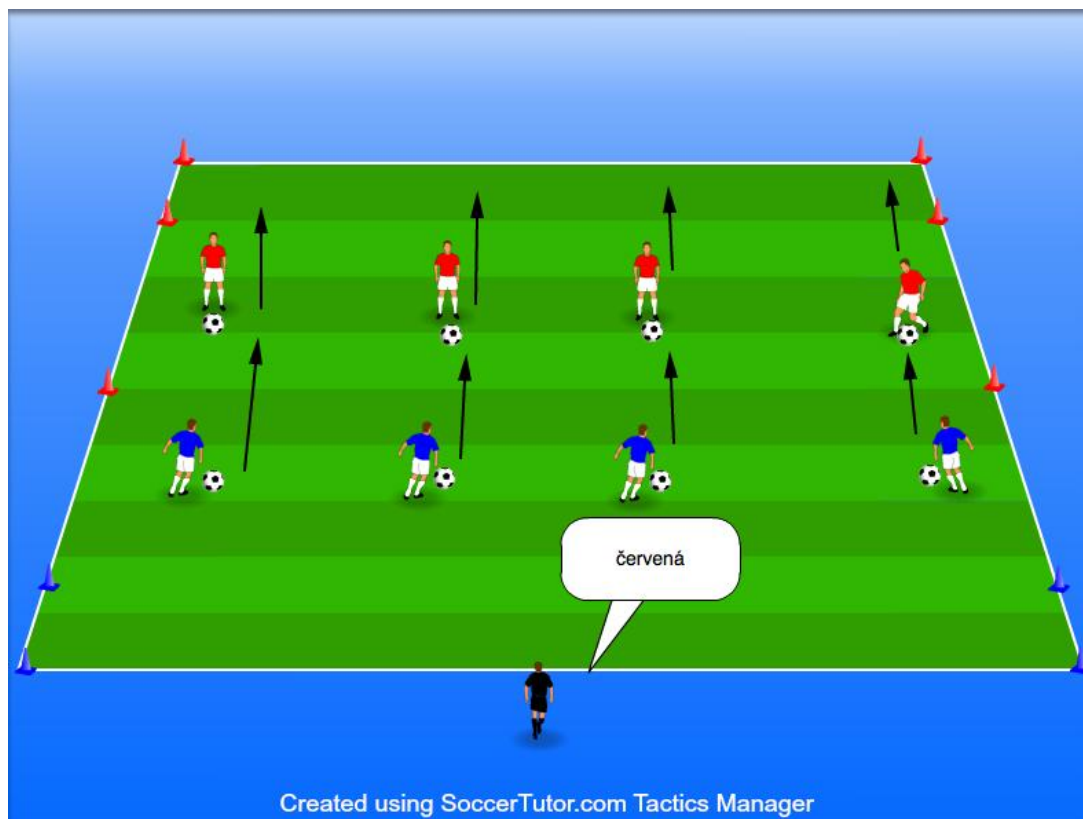
TOPIC – OUTSIDE CUT

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Dvě zóny. Jedna zóna patří červenému týmu a druhá modrému týmu.

AKCE

Hráči mají míč pod kontrolou. Provádějí prvky cvičení BALL MASTERY č. 22, č. 23 a OUTSIDE CUT. Na pokyn trenéra nechají míč na místě a sprintují k trenérem zvolené barvě. Úkolem týmu, jehož barva nebyla určena, je chytit soupeře před vběhnutím do zóny.

VARIANTY

1. Obrácené pokyny

1# TIP PRO TRENÉRA

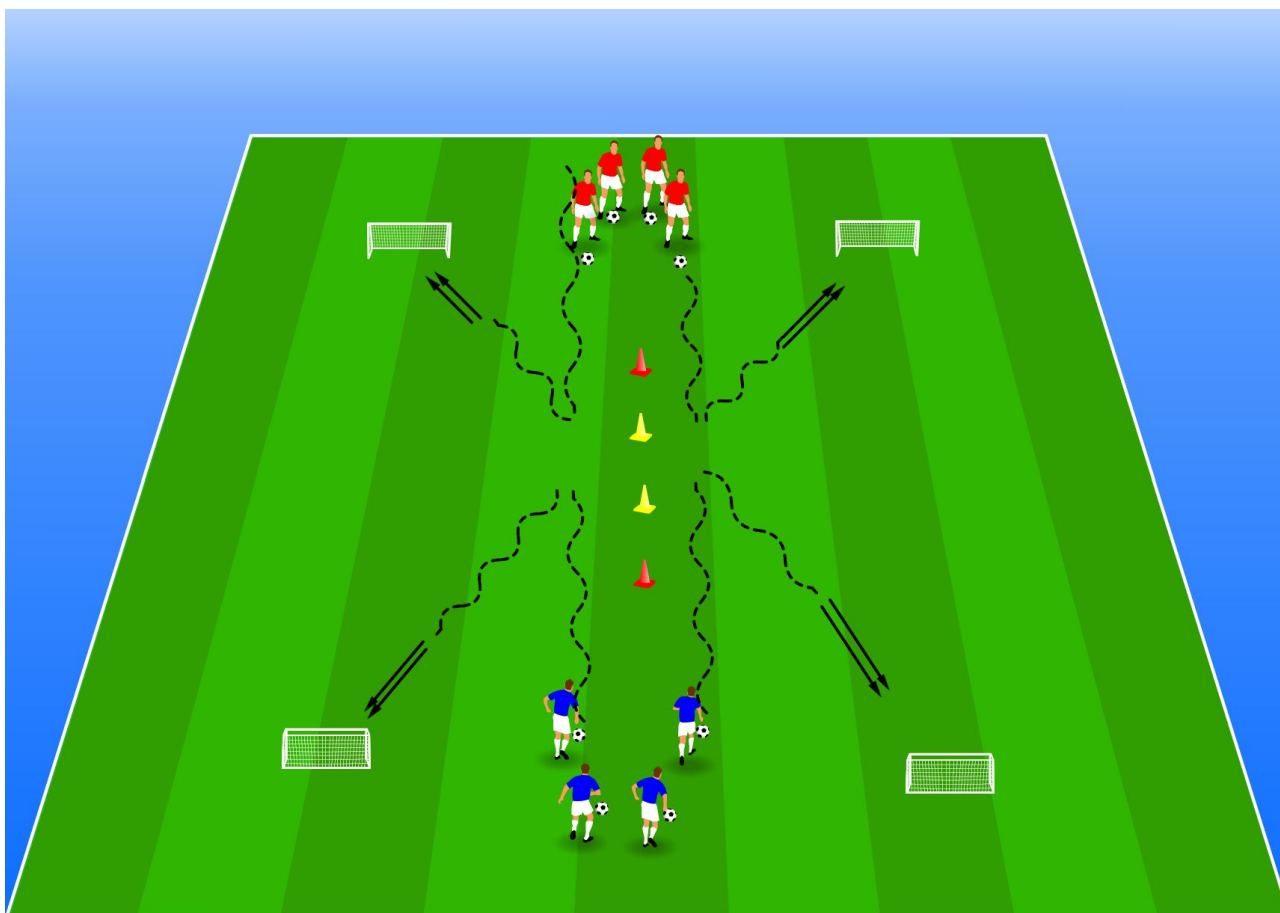
Dbejte na správné provedení prvků BALL MASTERY

1# TIP PRO HRÁČE

Zrychlete po kličce OUTSIDE CUT!

DRILL

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, zakončení

ORGANIZACE

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

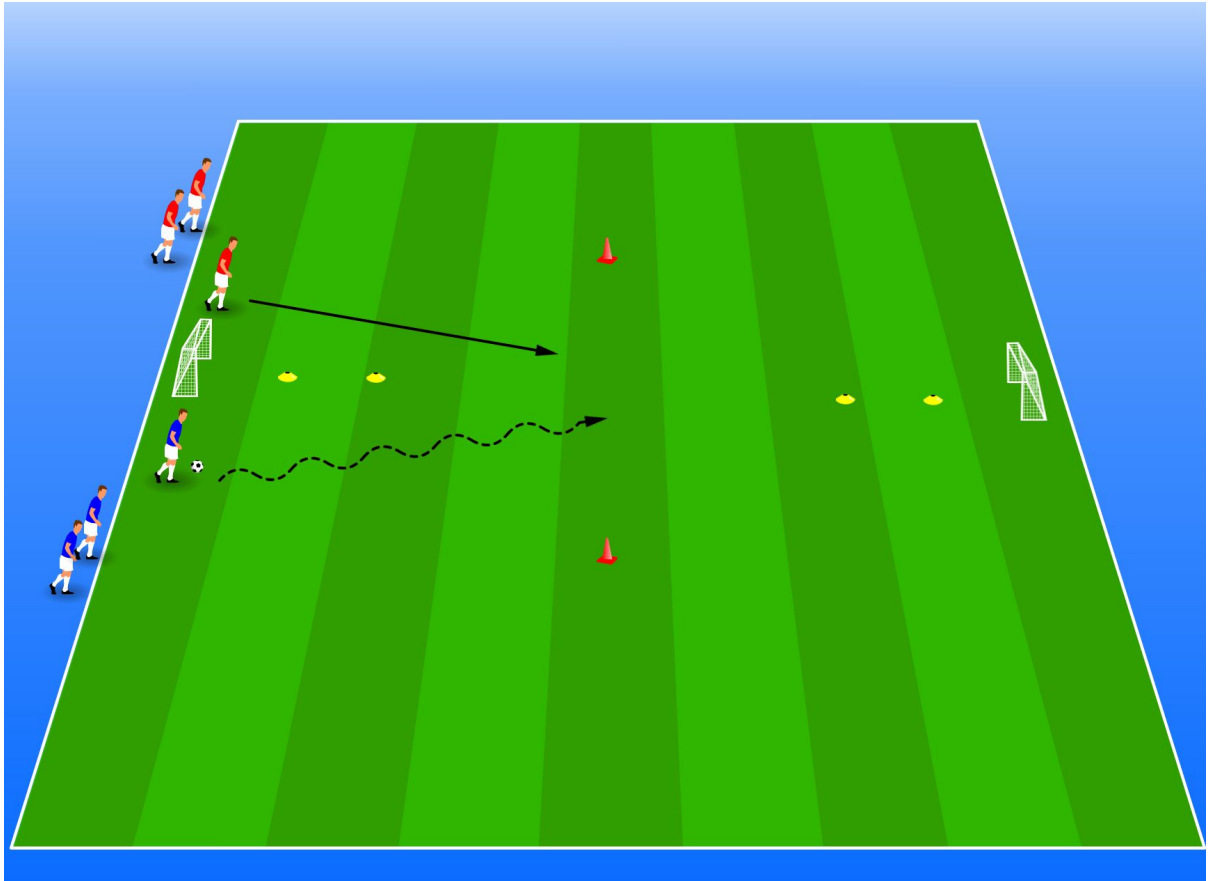
Sledujte, zda hráči provedou změnu směru správně vnější částí nohy a zda poté zrychlí.

1# TIP PRO HRÁČE

Snaž se co nejvíce zrychlit pokličce a přesně zakonči.

MOVES 1vs1

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

1vs1 v bočním postavení

ORGANIZACE

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.

VARIANTY

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

1# TIP PRO TRENÉRA

Pokud obránce získá míč, snaží se zakončit do druhé branky.

1# TIP PRO HRÁČE

Pro úspěšné obejití může udělat i druhou změnu směru.

SSG 2vs2

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, spolupráce, rozhodování

ORGANIZACE

Dvě branky vzdálené od sebe 15 m.

Hra 3vs3 + 2 neutrální hráči, spolupráce, orientace v prostoru

AKCE

Hráči hrají při držení míče 5vs3 s cílem udržet míč co nejdéle pomocí obcházení hráčů a přihrávek.

VARIANTY

1. Soutěž o to, který tým si vícekrát přihraje
2. Po 5 přihrávkách má tým "nabito" a může zakončovat
- 3.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte spolupráci hráčů (útočníků/obránců), sledujte používání VENKOVNÍCH PŘÍKLAĐOVEK, po skončení akce přidejte další míč – střídání útoku/obran.

1# TIP PRO HRÁČE

Rychle reagujte na ztrátu míče a buďte neustále aktivní.



coerver[®]
COACHING

RICE

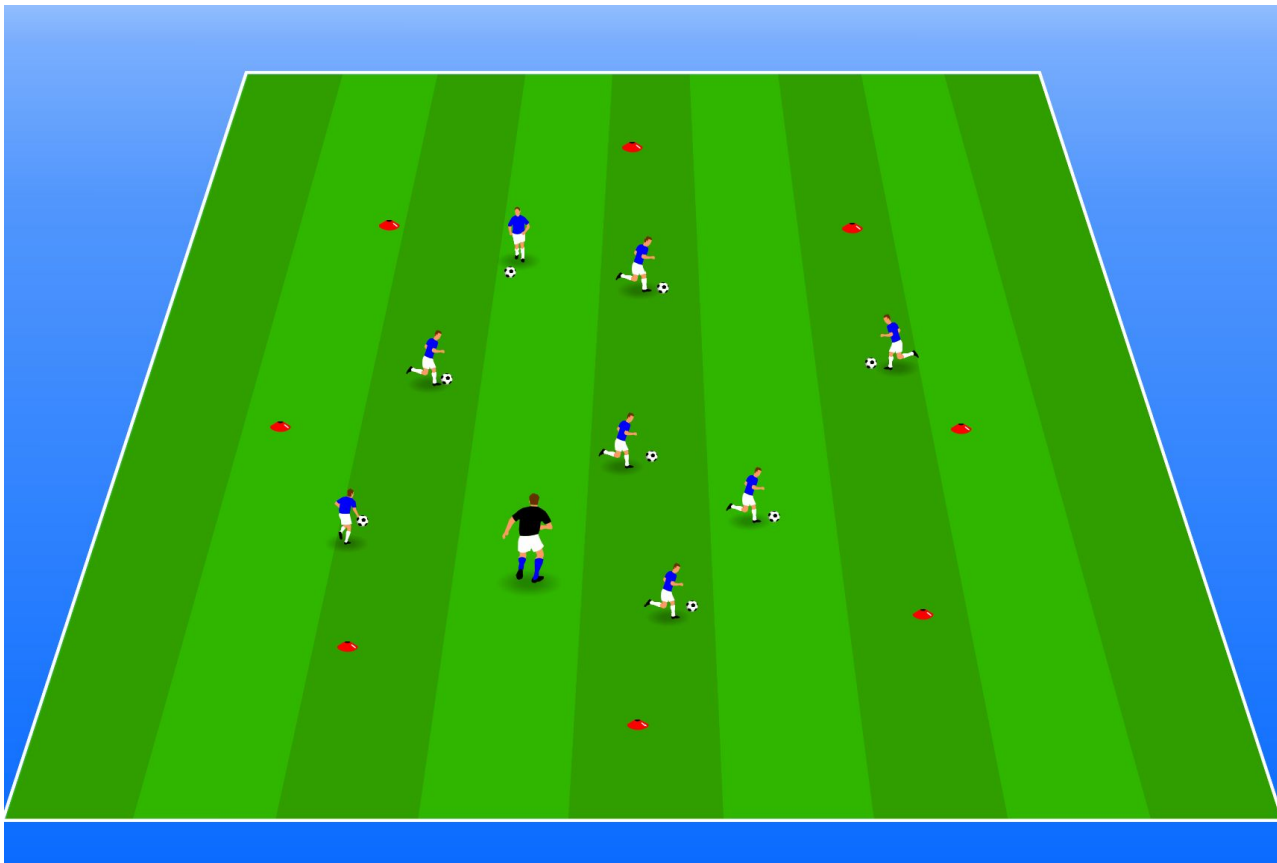
TOPIC – OUTSIDE CUT

II. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Každý hráč 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 zkouší OUTSIDE CUT
2. Hráči zkouší na OUTSIDE CUT napojit s BALL MASTERY č. 9 a/nebo č.11
3. Hráči zároveň hrají hru i provádí BALL MASTERY

DRILL

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 kužely provádějící změnu směru OUTSIDE CUT. Každý hráč provede 2 opakování a předá vedený míč k zakončení na branku

VARIANTY

1. Silnější noha.
2. Slabší noha

1# TIP PRO TRENÉRA

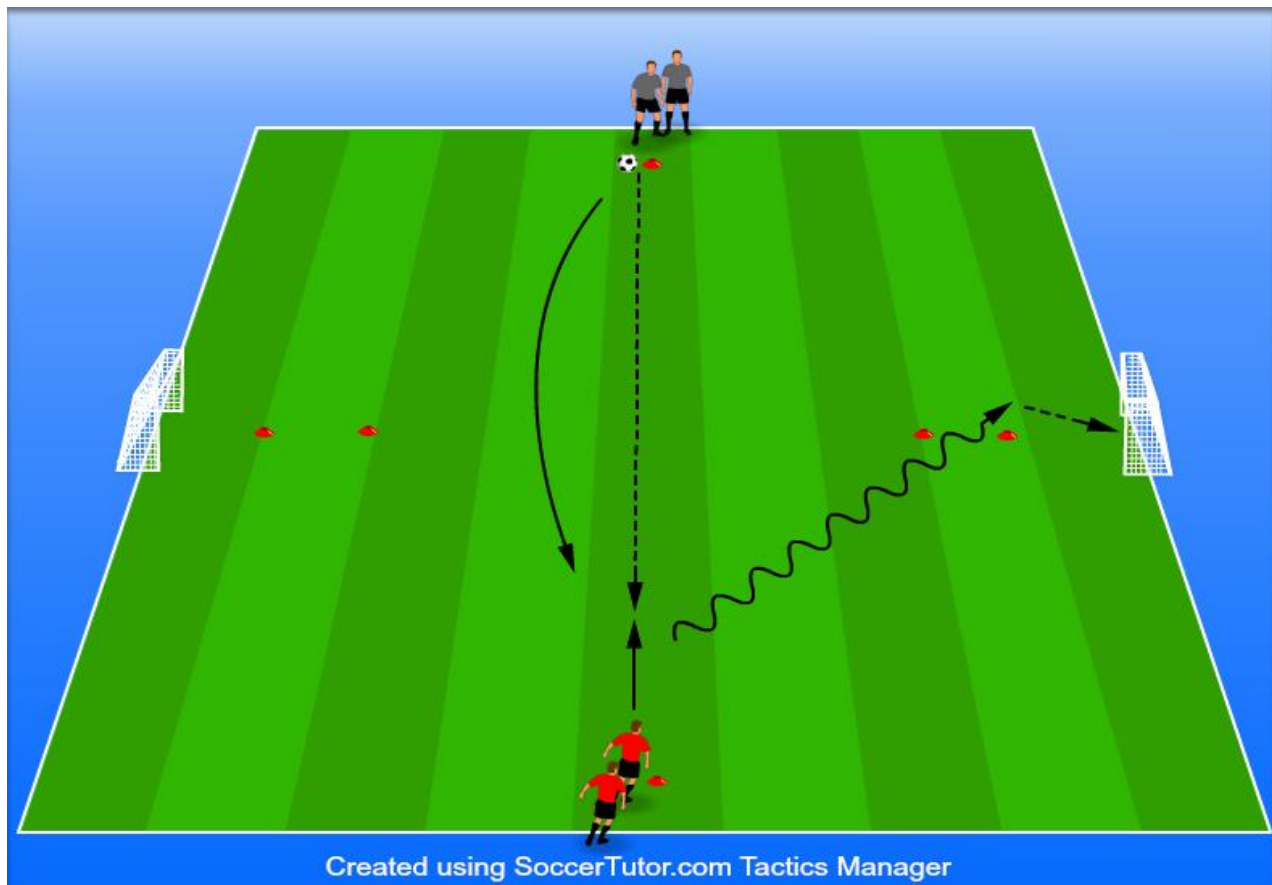
Soutěž – skupinová/individuální.

1# TIP PRO HRÁČE

Po každé změně směru se snažte zrychlit!

MOVES 1vs1

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře pomocí OUTSIDE CUT, zakončení.

ORGANIZACE

Dva zástupy proti sobě, šířka hřiště 10 m se dvěma brankami.

AKCE

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

VARIANTY

1. Hra začíná přihrávkou od "obránce".

SSG 4vs4

TOPIC – OUTSIDE CUT



ZAMĚŘENÍ

Hra 4vs4, rozhodování, spolupráce

ORGANIZACE

Hrací plocha o rozměru 20x20 m

AKCE

Hra s míčem. Hráči mohou nabít pomocí klíčky OUTSIDE CUT , kdy gól bude mít hodnotu 2 bodů.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte využívání prostoru a spolupráci hráčů.



coerver®
COACHING

ALVAREZ

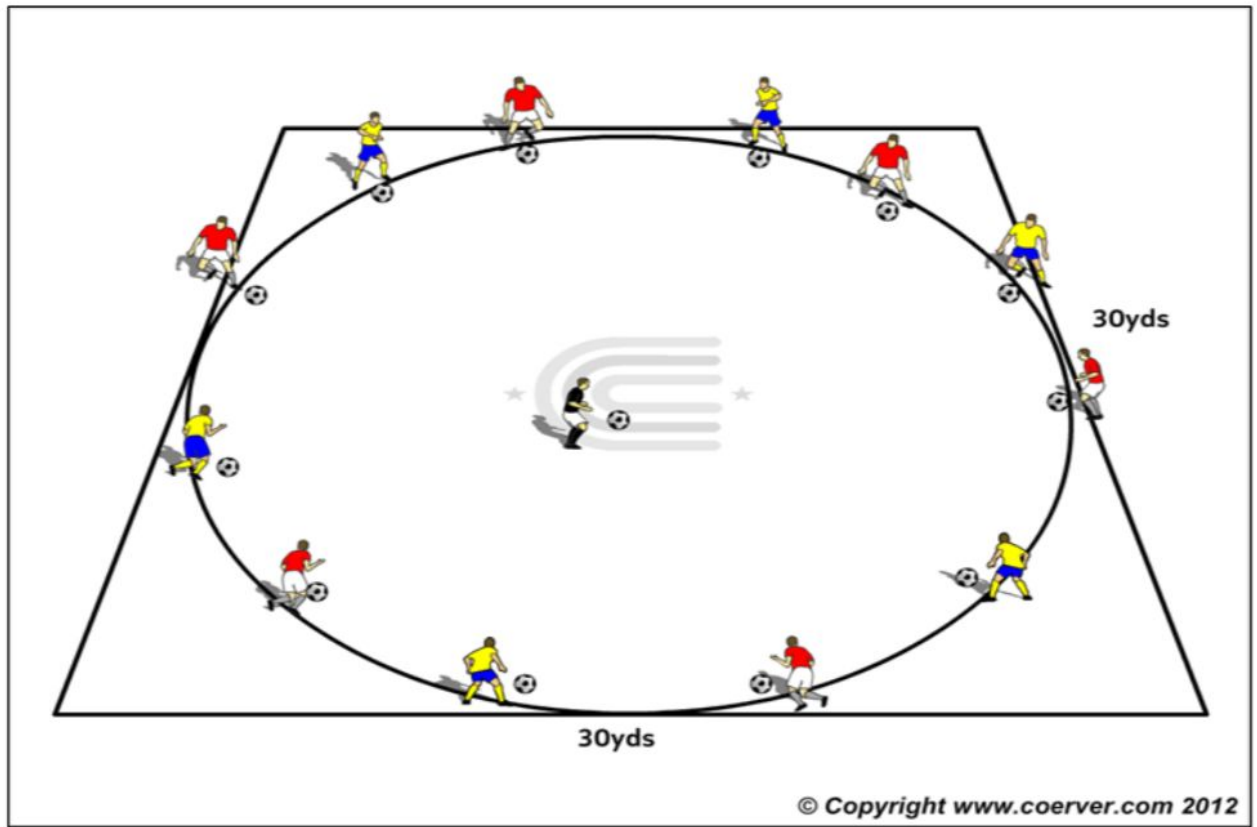
TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Hráči stojí po obvodu kruhu a trenér s míčem uprostřed.

AKCE

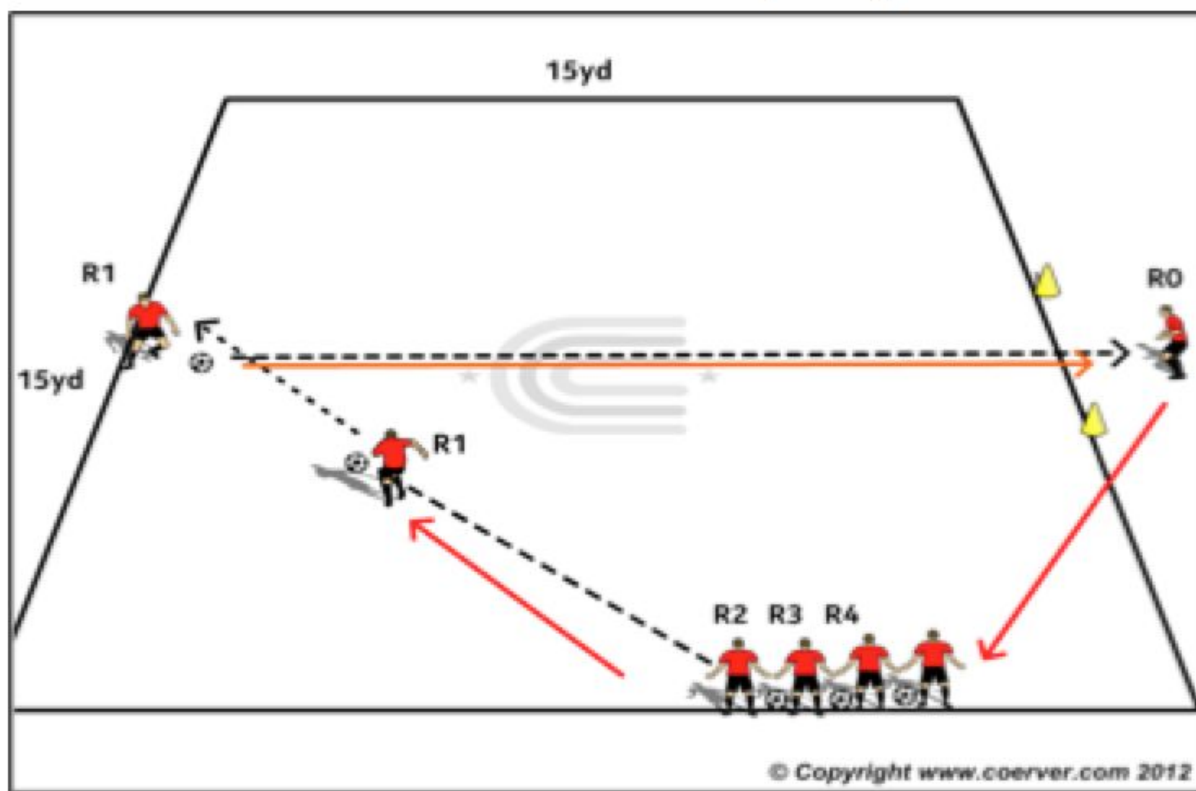
Trenér hodí hráčům míč a dává pokyny – hlavou nebo rukou. Na pokyn hlavou hráči vracejí míč hlavou trenérovi, na pokyn rukou hráči chytají míč do ruky.

VARIANTY

1. Hra hlavou a rukou pouze na začátku
2. Hráči provádí BALL MASTERY č. 2 a č. 5.
3. Hráči hrají hru a zároveň provádí BALL MASTERY

DRILL

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, zakončení

ORGANIZACE

Trojúhelník, kde kužely jsou od sebe vzdáleny 8 m.

AKCE

Hráč s míčem vede míč ke kuželi naproti, kde provede OUTSIDE TWIST OFF a přihrává hráči stojícímu u kuželu, ten prvním dotykem vezme míč a přihrává hráči stojícímu na začátku cvičení.

VARIANTY

1. Soutěž družstev
2. Pravá a levá strana

1# TIP PRO TRENÉRA

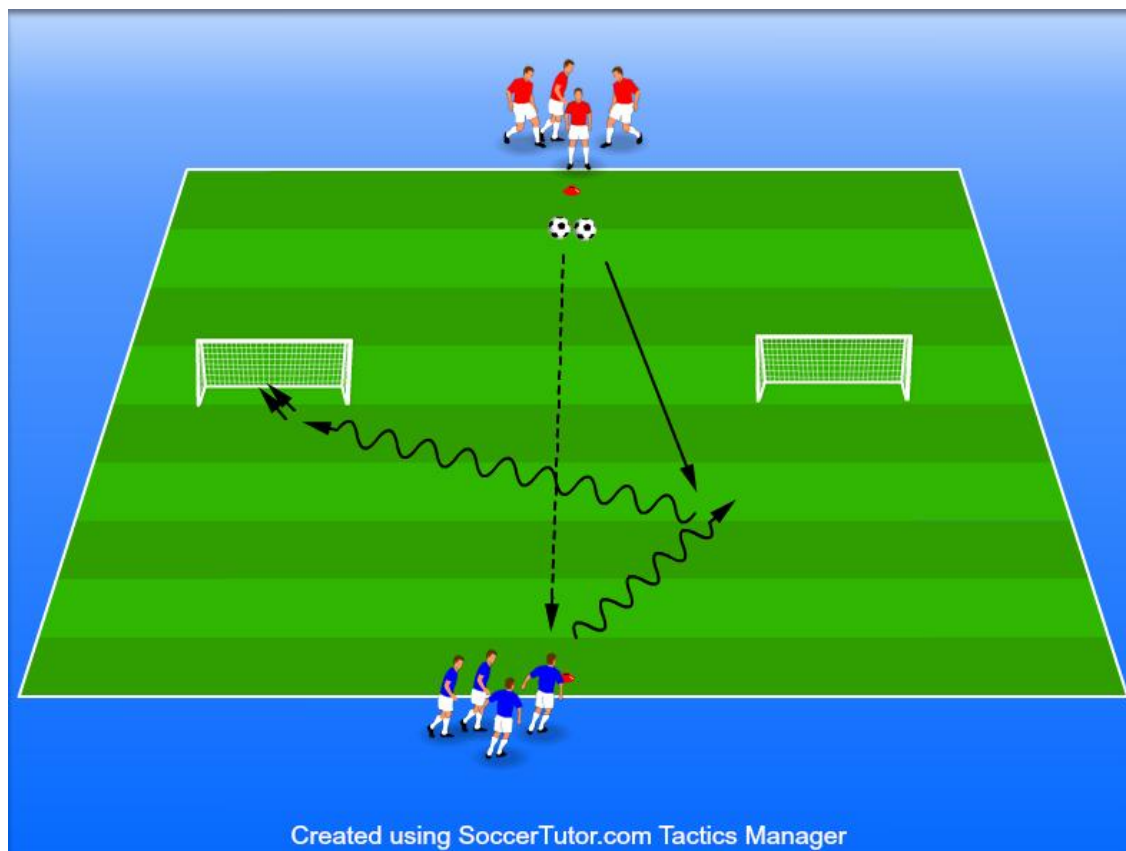
Sledujte správné provedení cvičení OUTSIDE TWIST OFF.

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se na kličku a přesnou přihrávku.

1vs1

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

První dotek, 1vs1.

ORGANIZACE

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

AKCE

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

VARIANTY

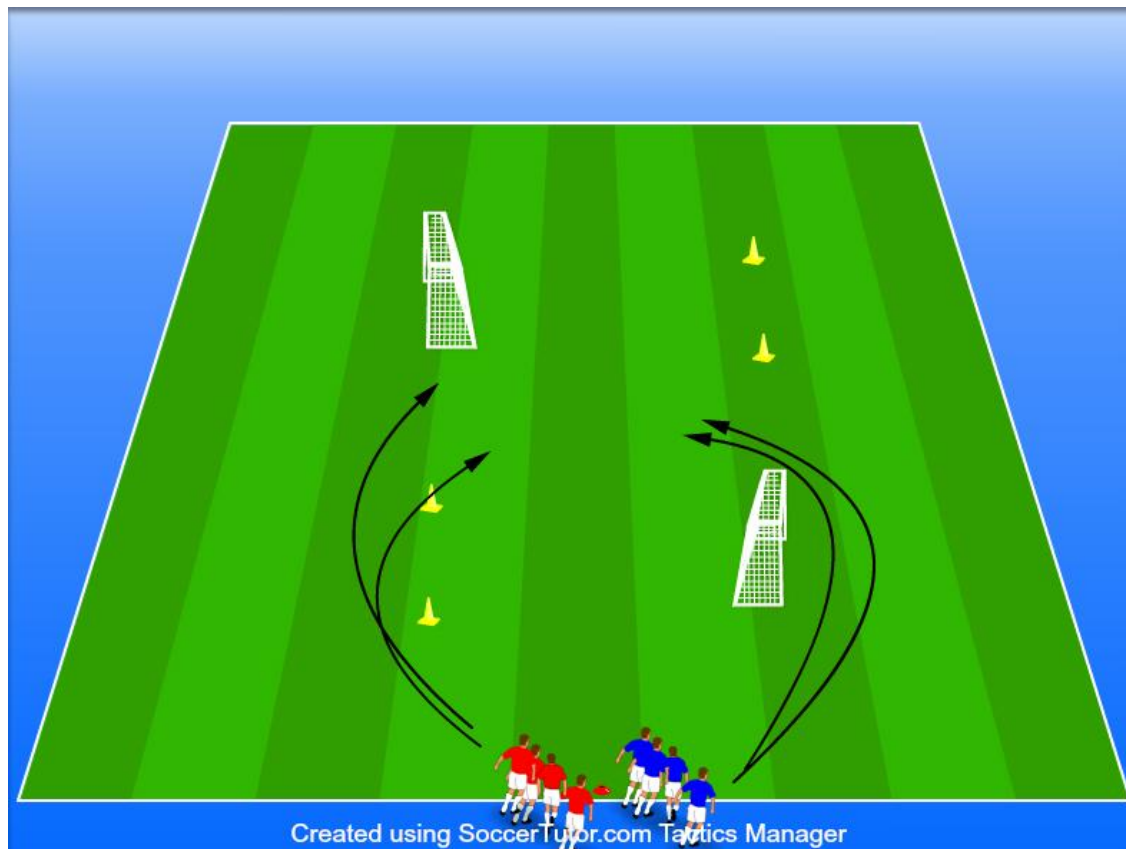
1. Začněte hru s pasivním obráncem (ruce za zády).

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte první doteky a OUTSIDE TWIST OFF.

SSG 2vs2

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

2vs2

ORGANIZACE

Trenér má míče u sebe

Branky jsou zády k sobě 4 m od sebe.

AKCE

Trenér uvede míče do hry, hráč si nabíjí kličkou OUTSIDE TWIST OFF a může dát gól za 2 body.

1# TIP PRO TRENÉRA

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



coerver®
COACHING

ALVAREZ

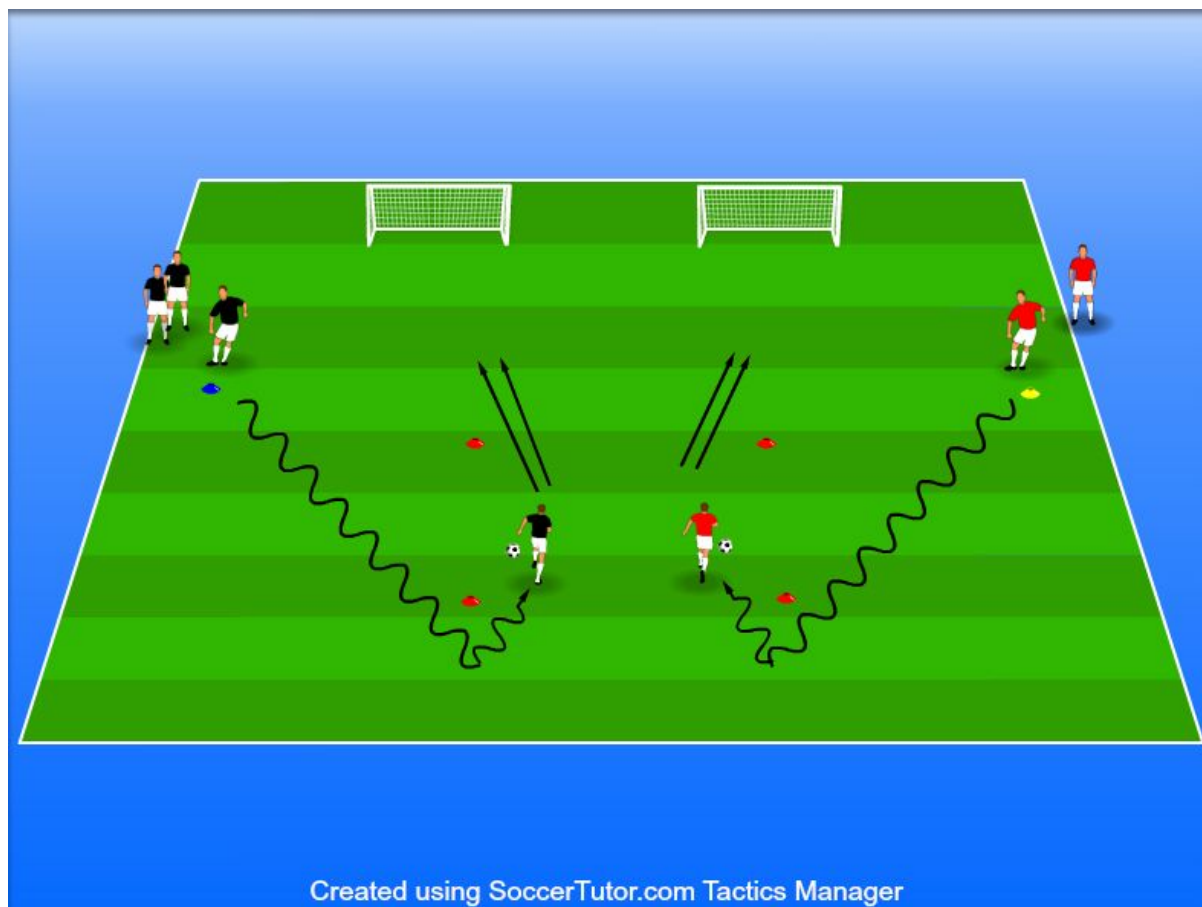
TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF

II. TRÉNINK



FUNNY EXERCISE

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Vedení míče, kontrola míče, zakončení

ORGANIZACE

Dva zástupy, každý hráč má míč, branky jsou vzdáleny 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 OUTSIDE CUT a následně ve čtverci OUTSIDE TWIST OFF a poté zakončí na branku.

VARIANTY

1. Soutěž o počet branek
2. Po zakončení se hráč stává brankářem

1# TIP PRO TRENÉRA

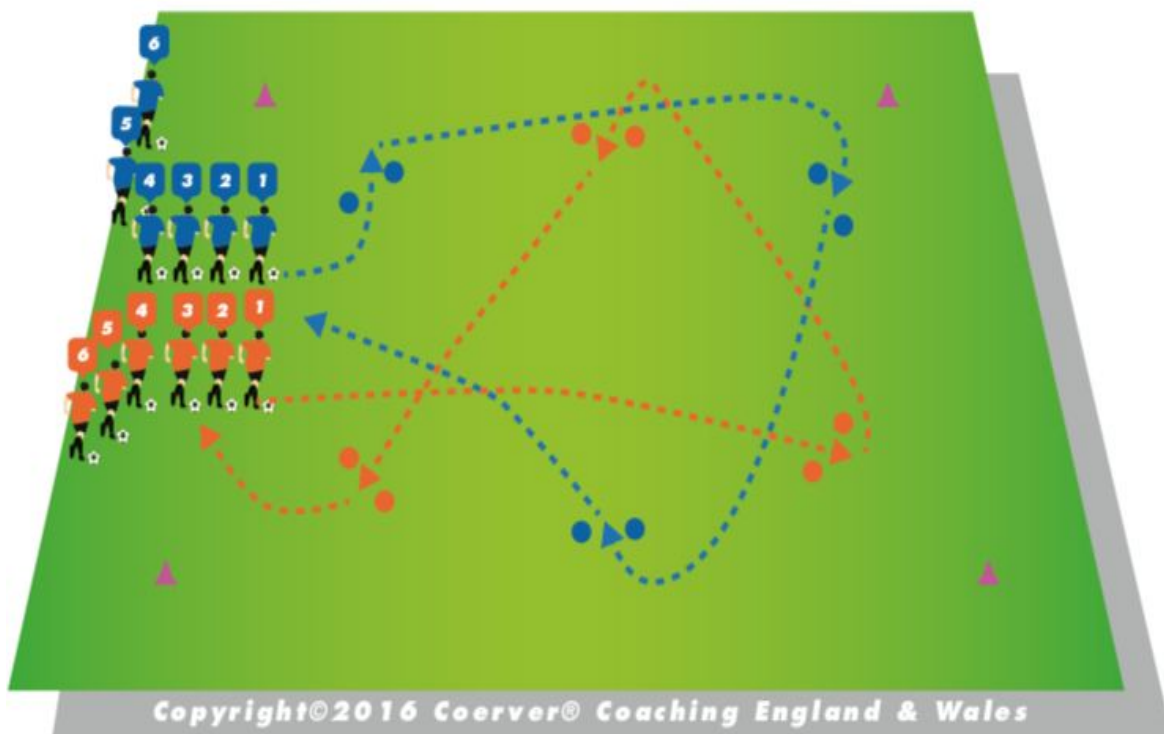
Dbejte na správné provedení kliček a vnitřní zakončení.

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se na přesnost zakončení!

FUNNY GAME

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Dva zástupy, každý s brankou z kuželů před sebou.

AKCE

Hráči provedou v brankách OUTSIDE TWIST OFF a rychle vedou míč zpět do své řady..

VARIANTY

1. Soutěž družstev

1# TIP PRO TRENÉRA

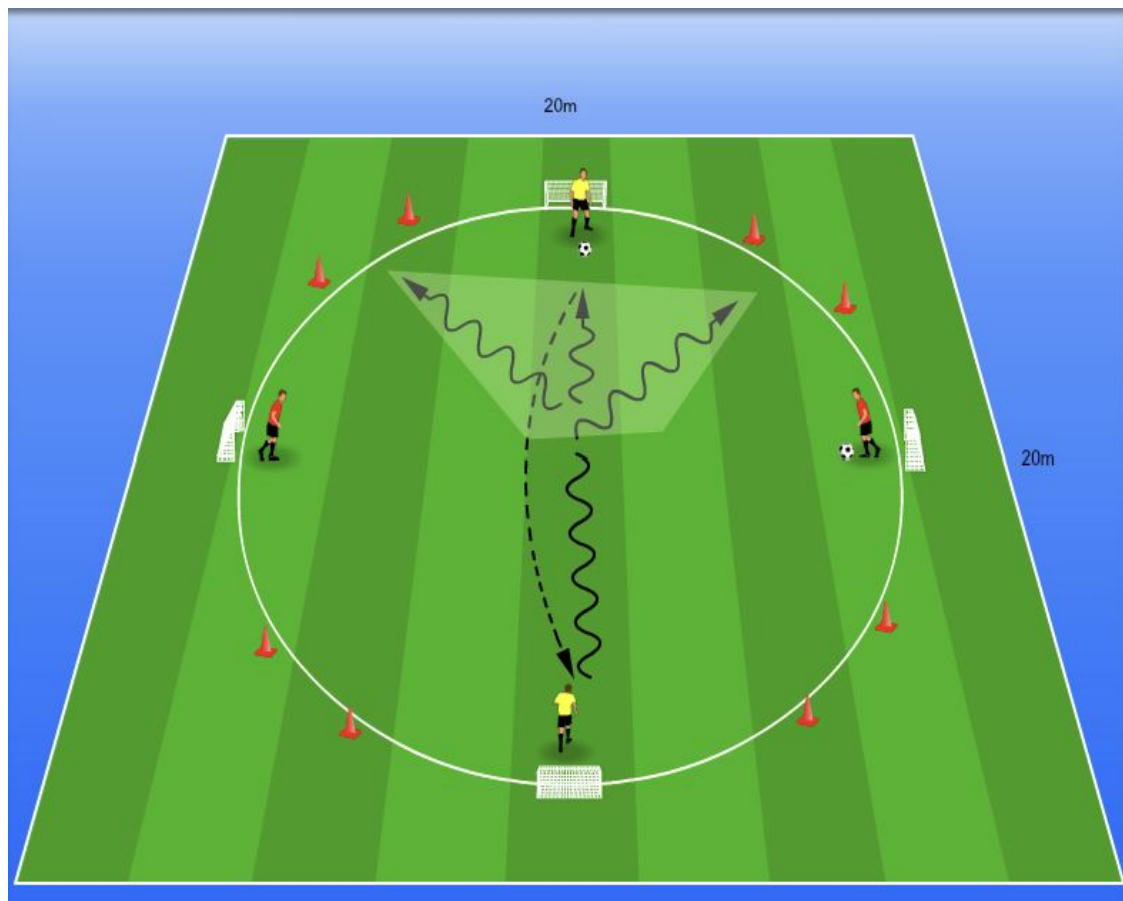
Podívejte se na správné provedení OUTSIDE TWIST OFF.

1# TIP PRO HRÁČE

Při cestě zpět využijte delšího vedení míče.

1vs1

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

1vs1

AKCE

Útočník dostává přihrávku od protihráče a snaží se následně zakončit do tří protilehlých branek (dvě průběhová a jedna na střelbu). Pokud obránce získá míč, útočí do tří zrcadlově protilehlých branek. Druhá dvojice hraje svoji hru 1v1 současně napříč hřištěm. Start si hráči domlouvají samostatně. Pokud hráč použije před gólem kličku OUTSIDE TWIST OFF stačí gól platí za 3.

VARIANTY

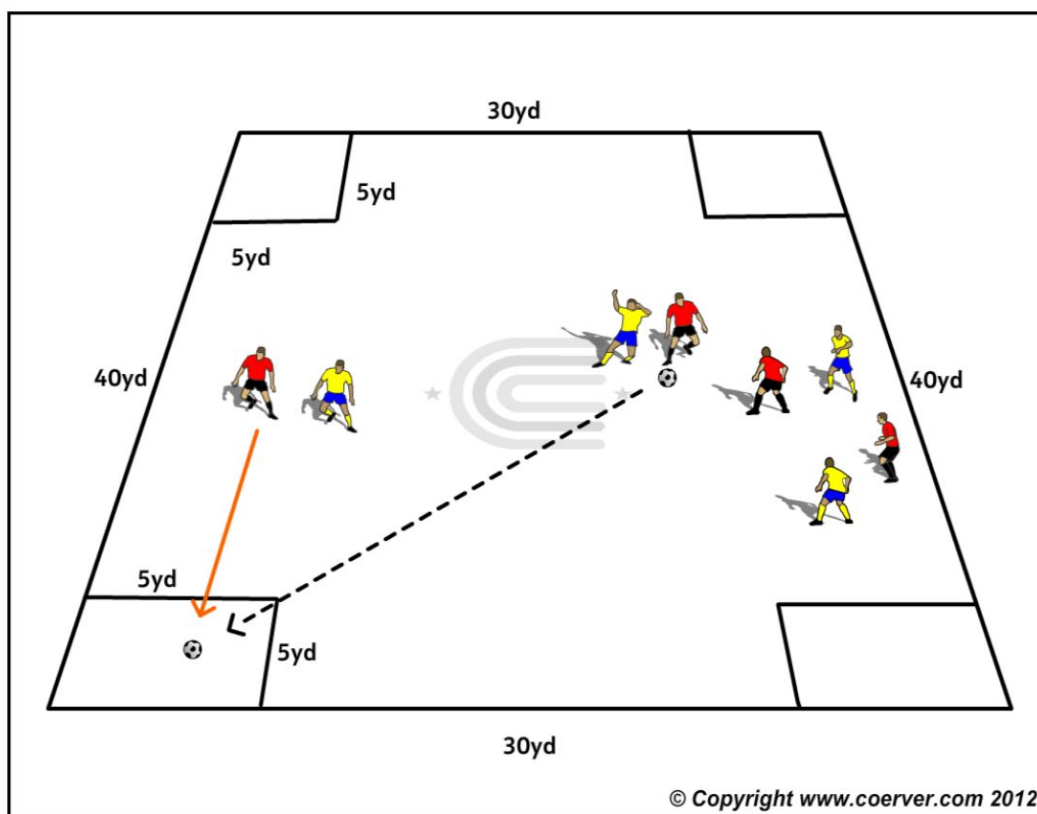
1. Dva týmy proti sobě, skóre se sčítá.

1# TIP PRO TRENÉRA

Kontroluj, jak si útočník navádí míč, aby byl schopný realizovat kličku OUTSIDE TWIST OFF

SSG 4vs4

TOPIC – OUTSIDE TWIST OFF



ZAMĚŘENÍ

Přihrávka, spolupráce

ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 30 x 40 m se 4 čtverci 4 x 4 m v rozích.

AKCE

Hra 4vs4, hráči získají bod, pokud dají načasovanou přihrávku spoluhráči v libovolném čtverci (gól je vstřelen, pokud hráč míč obdrží). Po úspěšném získání bodu pokračuje ve hře tým, který bod získal. Po získání bodu lze bod získat pouze ve zbývajících čtvercích.

VARIANTY

1. Přihrávka do čtverce a první dotek ze čtverce
2. Přihrávka před čtverec a hráč provede první dotek do čtverce.



coerver[®]
COACHING

BELLINGHAM

TOPIC – SCISSORS

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

9 čtverců o rozměrech 3x3 m pro 9 hráčů. Každý hráč má svůj míč.

AKCE

Hráči v prostoru provádí BALL MASTERY č. 17, č. 1 a SCISSORS.

VARIANTY

1. Soutěž jednotlivců
2. Soutěž družstev – hráči postupují vpřed, které družstvo se vrátí na své pozice jako první, vyhrává.

1# TIP PRO TRENÉRA

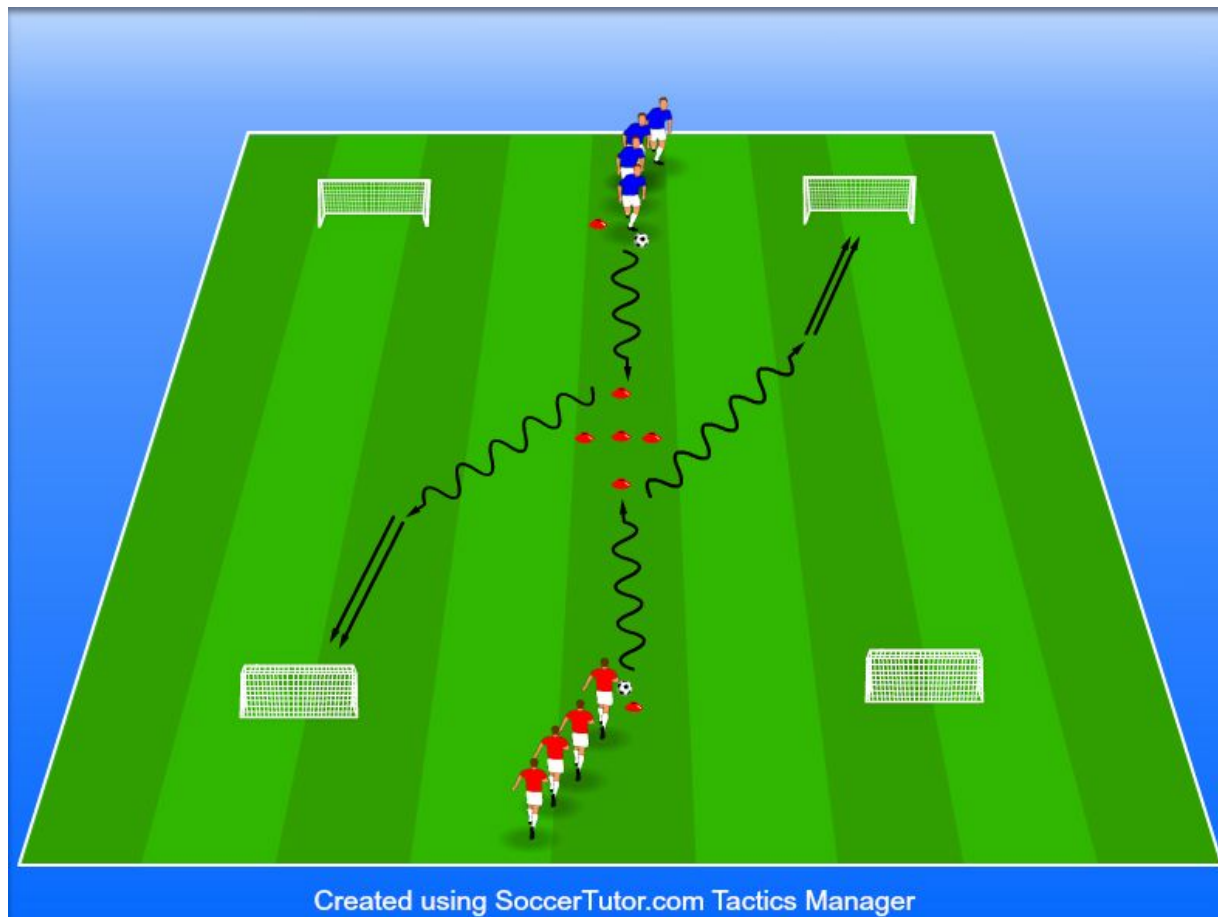
Dbejte na techniku a až pak na rychlost. Používejte volnější organizaci, když jsou hráči příliš nesoustředění nebo ztrácejí koncentraci.

1# TIP PRO HRÁČE

Nesnažte se být první, pokud se teprve učíte nové BALL MASTERY!

DRILL

TOPIC – SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, zakončení

ORGANIZACE

Dva zástupy vzdálené od sebe 20 m. Brány jsou vzdáleny 5 m od středového kužele.

AKCE

Hráč vede míč a asi 1 m před středovým kuželem provede SCISSORS a poté zakončí.

VARIANTY

1. Pravá a levá strana

1# TIP PRO TRENÉRA

Dbejte na to, aby dlouhý dotek po kličce směřoval šikmo dopředu k brance, a ne do šířky.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se po nahození puku co nejvíce zrychlit a přesně zakončit.

MOVES 1vs1

TOPIC – SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, obcházení soupeře, zakončení

ORGANIZACE

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

AKCE

Hráč s míčem "obránce" přihrává hráči bez míče "útočnickovi", který prvním dotykem přebírá míč a snaží se obejít soupeře a zakončit v koncové zóně. Klička SCISSORS je hodnocena 5 body.

1# TIP PRO TRENÉRA

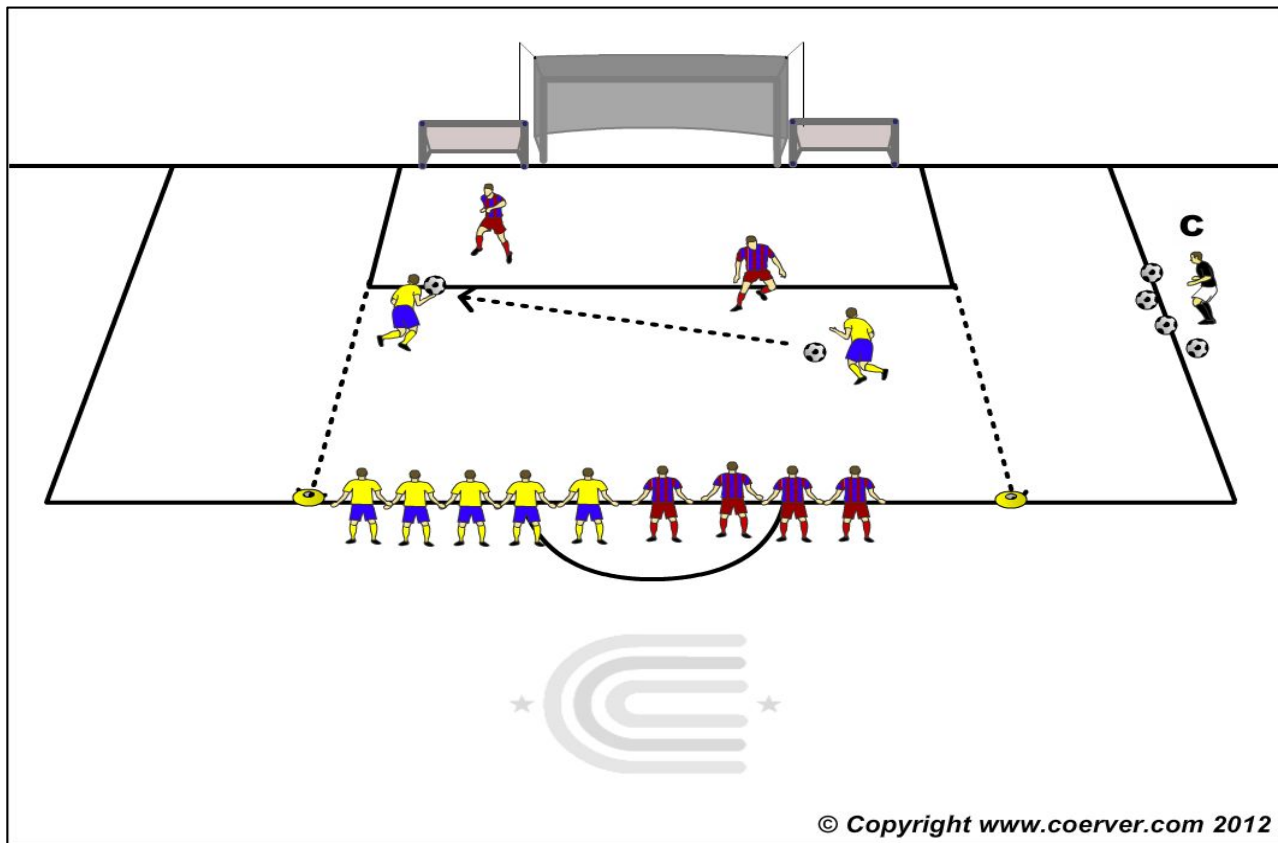
Pokud obránce získá míč, snaží se přenést míč na druhou stranu.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se obránce dostatečně rozhodit klamavou činností.

SSG 2vs2

TOPIC – SCISSORS



© Copyright www.coerver.com 2012

ZAMĚŘENÍ

Rozhodování, útočná mentalita

ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 20x20 m se dvěma brankami vzdálenými od sebe 8 m.

Hraje se 2V2.

Trenér má na své straně připravené míče. Koncová zóna 5 m od branek.

AKCE

Trenér položí míč do hřiště. Hraje se 2V2, úkolem hráčů je vstřelit branku z koncové zóny. Kdo vstřelí branku, zůstává ve hře. Barva, která dostala gól, přichází na hřiště.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte rozhodování hráčů. Kdy hráč přihrává, kdy střílí a kdy obchází soupeře.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se po ztrátě míče rychle přepnout na obranu a naopak.



coerver®
COACHING

BELLINGHAM

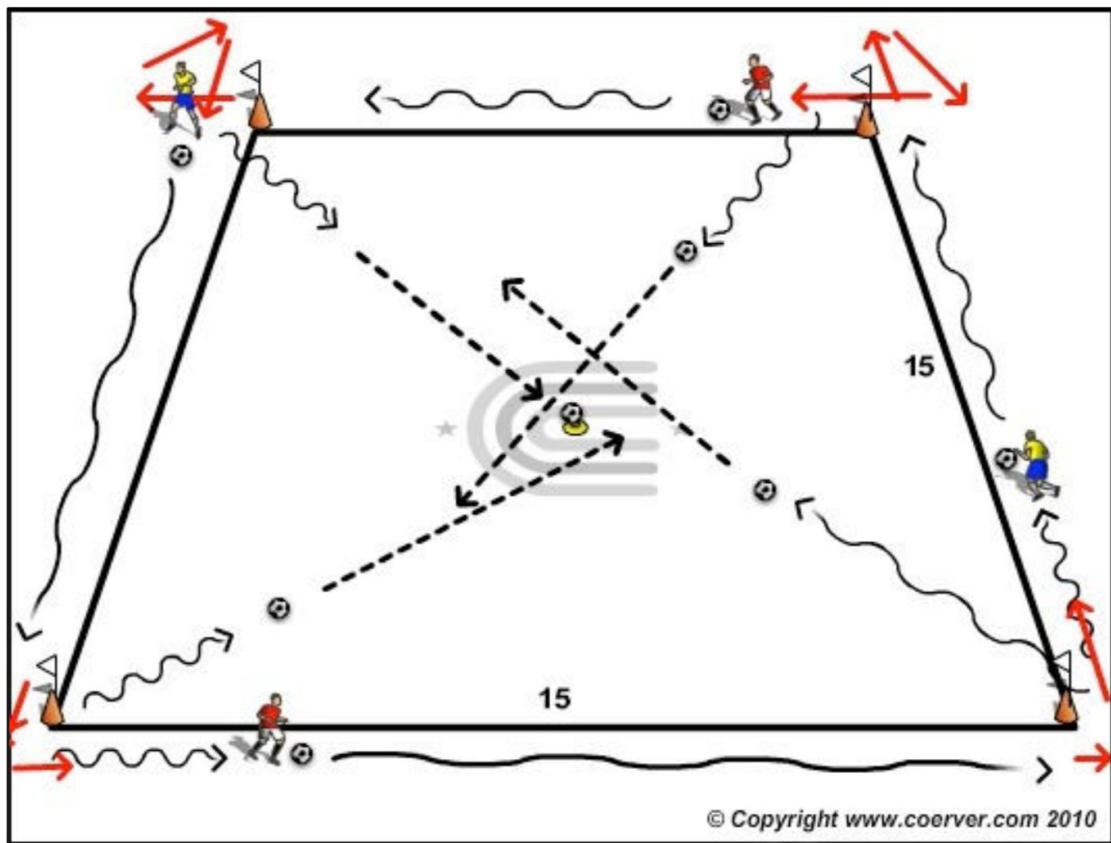
TOPIC – SCISSORS

II. TRÉNINK



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.

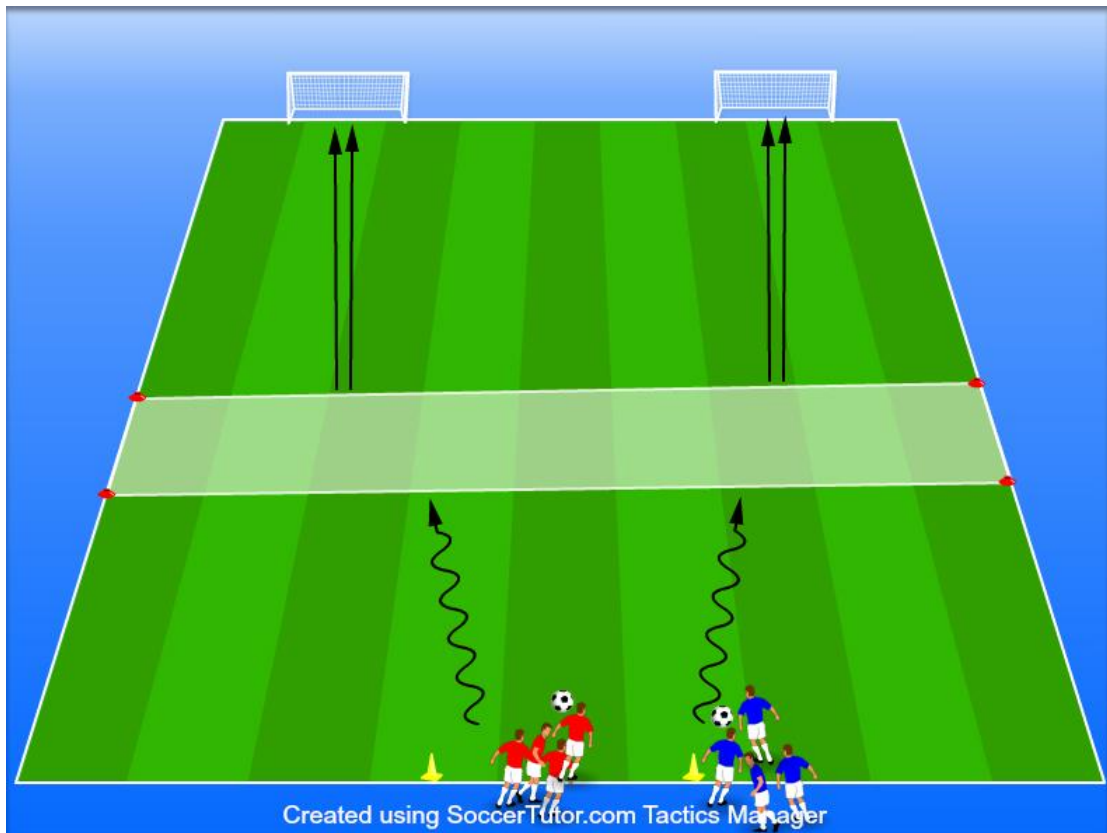
Po dokončení okruhu a otočení se kolem prvního kužele se každý hráč snaží jako první sestřelit kužel uprostřed.

VARIANTY

1. V rozích proveďte kličku OUTSIDE CUT
2. Při vedení použijte kličku SCISSORS

FUNNY EXERCISE

TOPIC – SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

SCISSORS, 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 SCISSORS a až poté zakončit.

VARIANTY

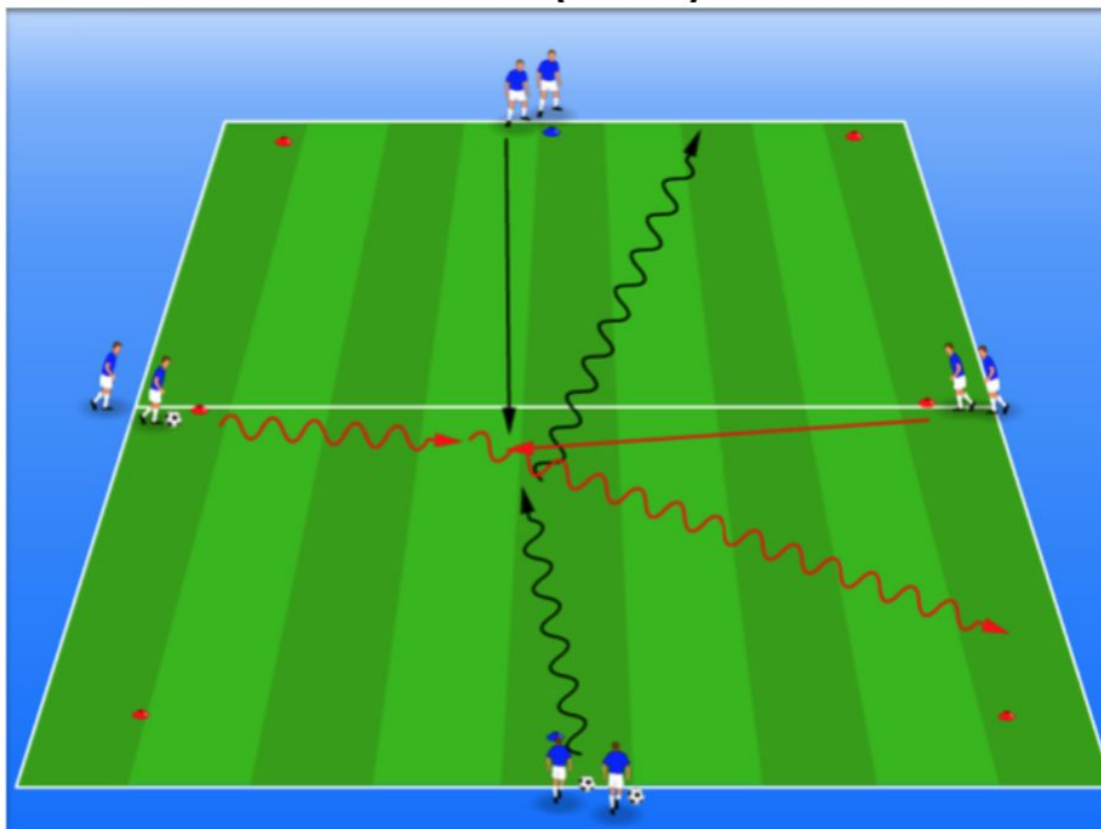
1. Silnější noha
2. Slabší noha
3. Kdo první vstřelí 10 gólů

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte správné provedení SCISSORS.

1vs1

TOPIC – SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 20x20 m s jednou skupinou hráčů na každé straně. Na dvou protilehlých stranách mají hráči míč. Situace 1vs1.

AKCE

Při hře 1vs1 začíná hráč sám a snaží se co nejrychleji překonat soupeře na opačné straně. Přitom používá různé způsoby obcházení. Nejčastěji jde o klamné pohyby.

1# TIP PRO TRENÉRA

Hráči musí hojně využívat klamavé pohyby, dělat kličku s dostatečným předstihem a zrychlovat po kličce.

1# TIP PRO HRÁČE

Jako obránce se snažte zatlačit hráče na slabší noze.

SSG 4vs4

TOPIC – SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

Spolupráce, přihrávka

ORGANIZACE

Hra SSG 3vs3 a 2 neutrální hráči, na hřišti 30x20m.

AKCE

Cílem hry je vstřelit soupeři gól, pokud se vám podaří, narazit si před gólem, pak má gól hodnotu 2 bodů. Gól přihrávkou nebo střelou platí pro obě branky. Góly vstřelené do branky z kuželek platí pouze v případě, že kuželka nespadne

VARIANTY

1. Gól platí do branek z kuželek pouze provedením

1# TIP PRO TRENÉRA

Soustředte se na rychlou hru dopředu a všimněte si myšlení hráčů během hry.

1# TIP PRO HRÁČE

Okamžitě po přihrávce se snažte být volní.



PLAY LIKE THE STAR

**MODERNi
FOTBAL**