



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

DRAG PUSH

MESSI

HIGH WAVE

RICE

HOOK TURN

ALVAREZ

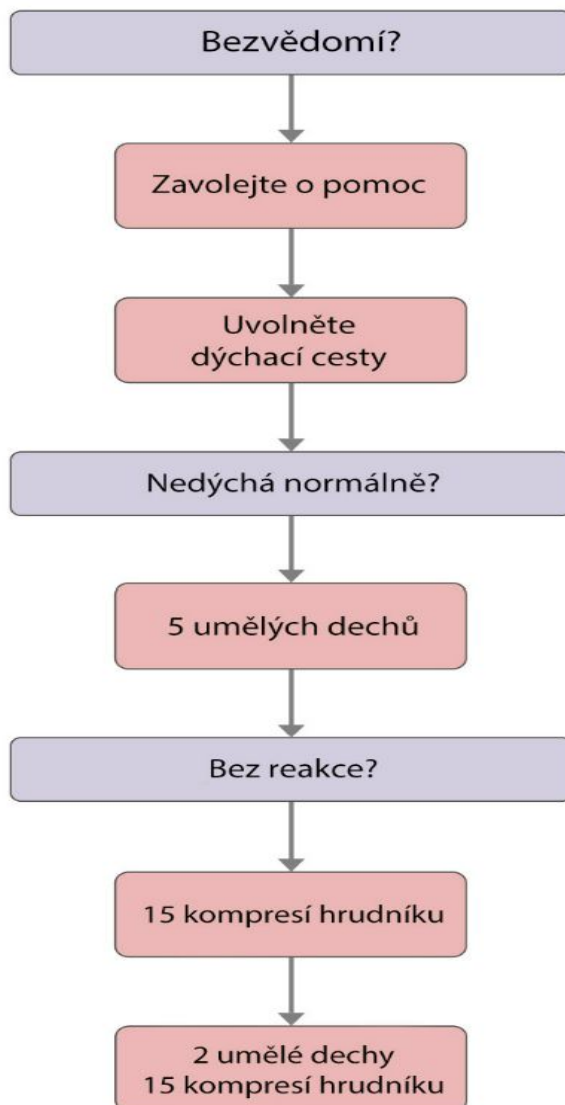
DOUBLE SIDE
STEP

BELLINGHAM

DOUBLE
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 neřídte.

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.

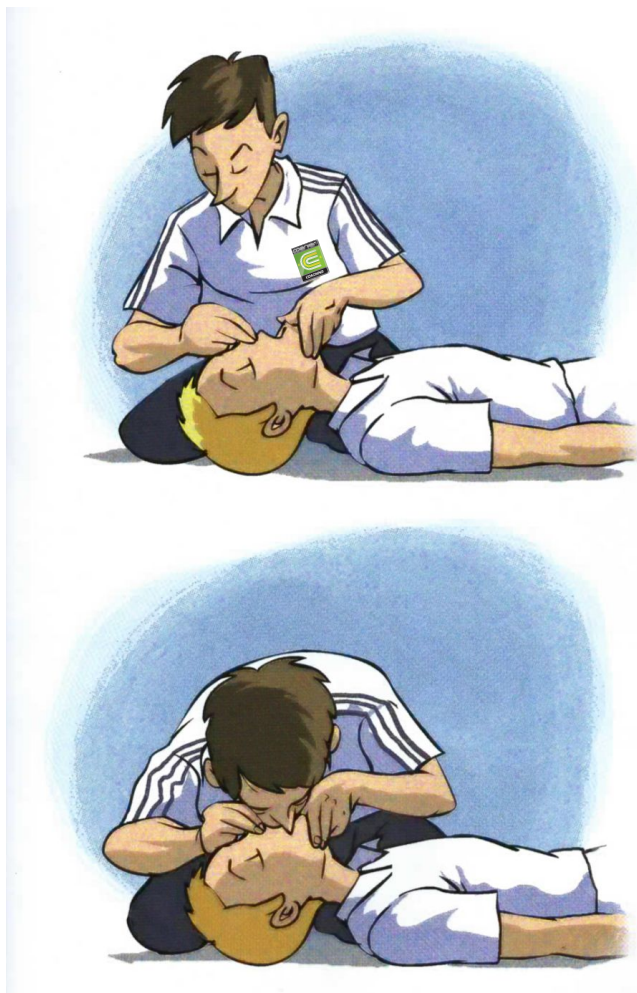
Položte konec dlaně 1 ruky na střed hrudníku. Zdvihněte prsty čímž nebudete tlačít na žebra dítěte. Nakloňte se nad hrudník dítěte, propněte horní končetinu v lokti a stlačujte hrudní kost do hloubky alespoň 1/3 předozadního průměru hrudníku nebo 5cm.

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

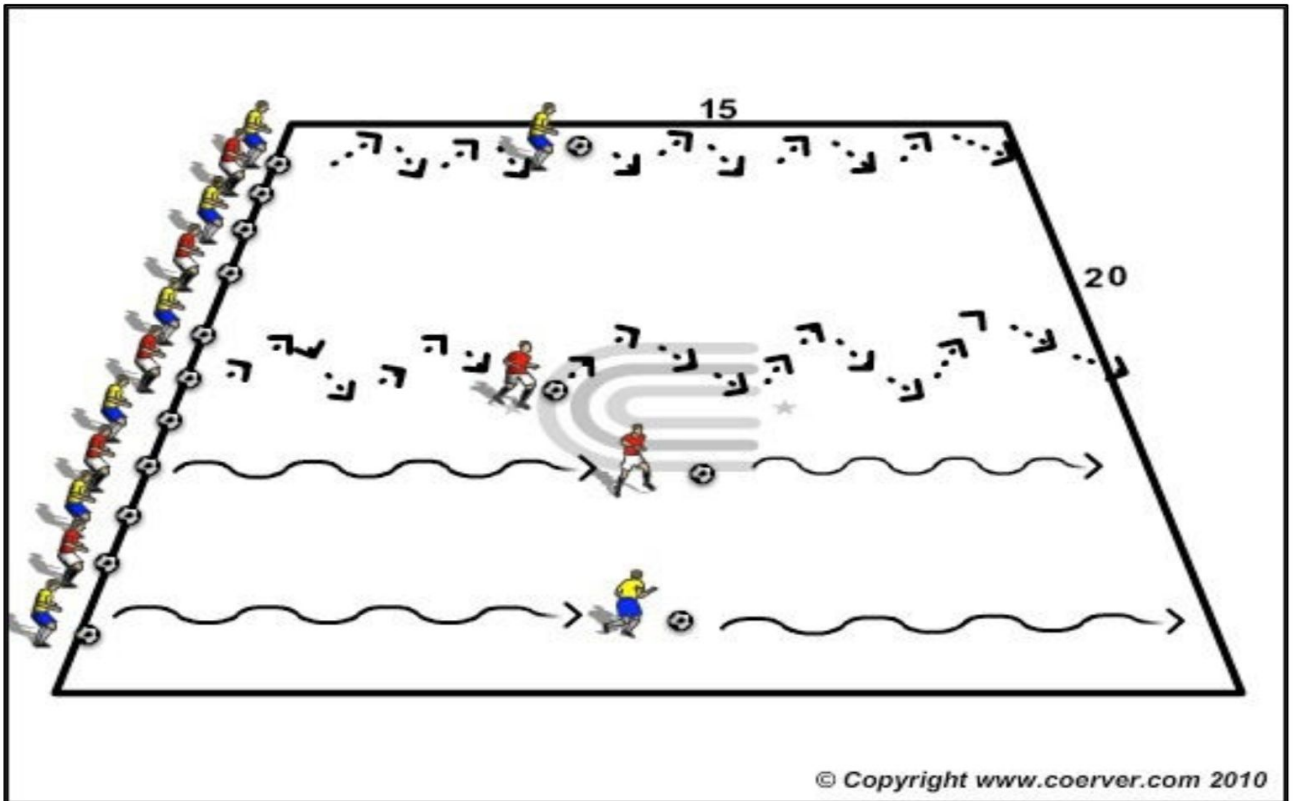
TOPIC – DRAG PUSH

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, orientace v prostoru

ORGANIZACE

Vzdálenost 15 m od kuželů, hráči stojí na čáře.

AKCE

Na pokyn trenéra (maximálně 4 hráči najednou) hráči startují a vedou míč na konec území. Během úseku provádějí BALL MASTERY 35, 22 a DRAG PUSH. Hráči procvičují cvičení pravou i levou nohou. Trenér drží kužely dvou barev. Pokud ukáže žlutý kužel, hráč zastavuje míč pravou nohou, pokud ukáže červený, zastavuje míč levou nohou.

VARIANTY

A, Hráči jdou proti sobě z obou stran současně. **B**, Hráči ve čtveřici se snaží synchronizovat. **C**, Soutěž o to, kdo bude první na druhé straně. Hráči se zastaví u červeného kužele, kdo se pohne, když trenér ukáže červenou, musí se vrátit na start. Pokud ukáže zelenou, může pokračovat.

1# TIP PRO TRENÉRA

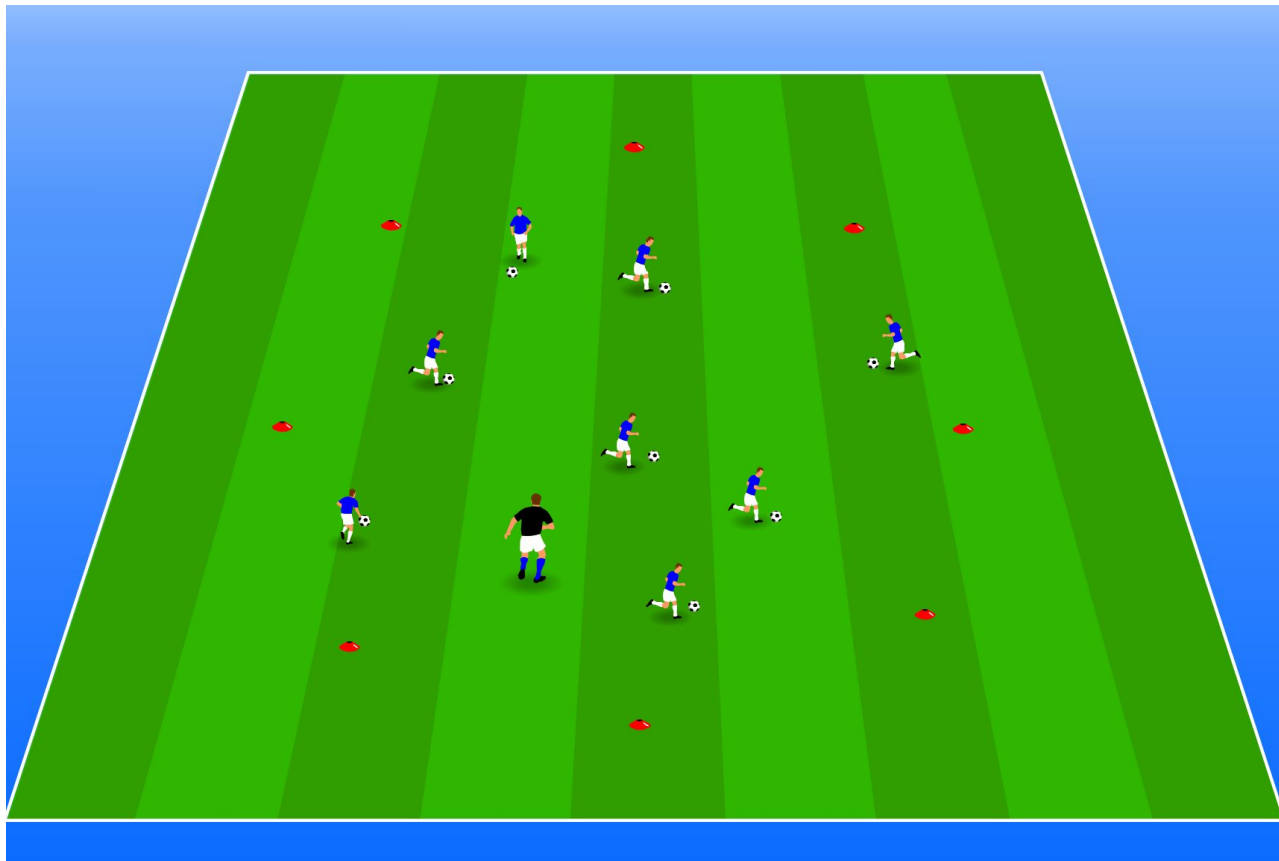
Dbejte na správné provedení techniky

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se pouze na sebe a nesnažte se jet co nejrychleji.

DRILL

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMĚŘENÍ

DRAG PUSH

ORGANIZACE

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

AKCE

Hráči zkouší DRAG PUSH. Ze stoje – důraz na posloupnost „klamavý pohyb=poskok stranou oběma nohama – vyvedení míče šikmo dopředu na druhou stranu.

VARIANTY

1. Provádění kličky 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 kličce směřoval šikmo dopředu a nikoli do strany.

1# TIP PRO HRÁČE

Toto není klička v rychlosti. Nespěchej, soustřeď se na dostatečný klamavý pohyb a dostatečné předkopnutí míče dopředu, které tě nutí zrychlit.

MOVES 1vs1

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře

ORGANIZACE

Čtverec 15x15 m

AKCE

Hráči jsou ve "fotbalovém postoji" a na pokyn trenéra obránce přihrává míč útočníkovi. Hráč si vezme míč a s míčem obchází soupeře kličkou DRAG PUSH doleva nebo doprava. Pokud obránce míč získá, snaží se ho přihrát trenérovi a má bod.

1# TIP PRO TRENÉRA

Hrajte jako soutěž dvou týmů nebo jako král střelců. Gól po kličce slabší nohou může mít hodnotu 3 bodů.

1# TIP PRO HRÁČE

Hráči musí jít udělat kličku dostatečně brzy, musí si vzít dlouhý dotek a zrychlit.

SSG 2vs2/3vs3/4vs4

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 20 x 20 m, na kterém jsou dvě branky a dvě branky na provedení. Hraje se 2V2.

AKCE

Úkolem hráčů je vytvořit prostor pro skórování pomocí klíčky DRAG PUSH. Góly do branek z kuželů platí provedením, góly do branek se dávají normálně. Pokud chce tým vstřelit branku, musí zaútočit pomocí klíčky DRAG PUSH.

1# TIP PRO TRENÉRA

Mějte na paměti, že v tomto cvičení se snažíme rozvíjet především hru 1v1 nebo 1v2, nikoliv kombinační dovednosti.

1# TIP PRO HRÁČE

Vaší první myšlenkou by mělo být obejít hráče a skórovat.



coerver®
COACHING

YAMAL

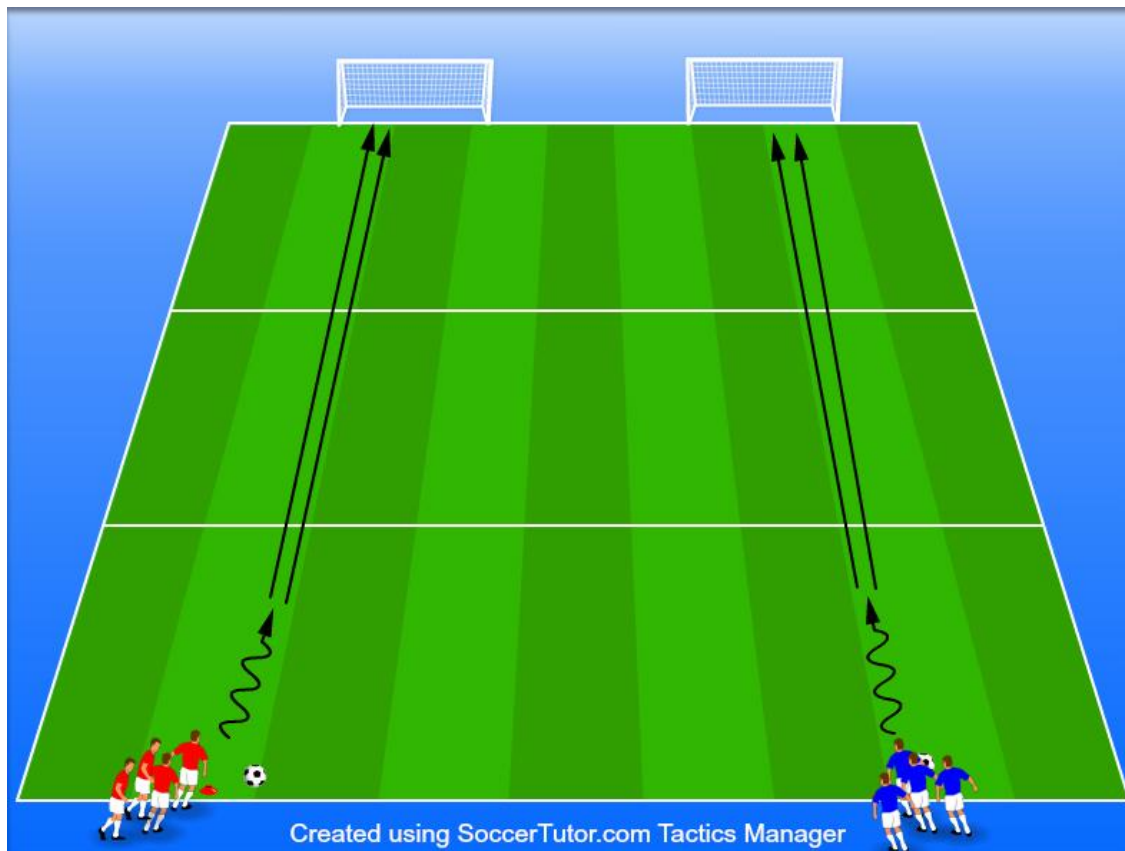
TOPIC – DRAG PUSH

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – DRAG PUSH



ZAMĚŘENÍ

Branky jsou vzdáleny 20 m od hráčů, dva zástupy a dvě branky.

ORGANIZACE

Čtverec 15x15 m

AKCE

Dva týmy hrají soutěž proti sobě. Cílem hry je vstřelit 12 gólů, kdo dá první gól, vyhrává. Každý tým má pouze jeden míč. Hráč má právo střílet pouze tehdy, když provede dobrý DRAG PUSH. POKUD hráč nedá gól, musí míč dorazit do branky. Akce každého hráče končí gólem (pokud při prvním pokusu netrefí branku).

1# TIP PRO TRENÉRA

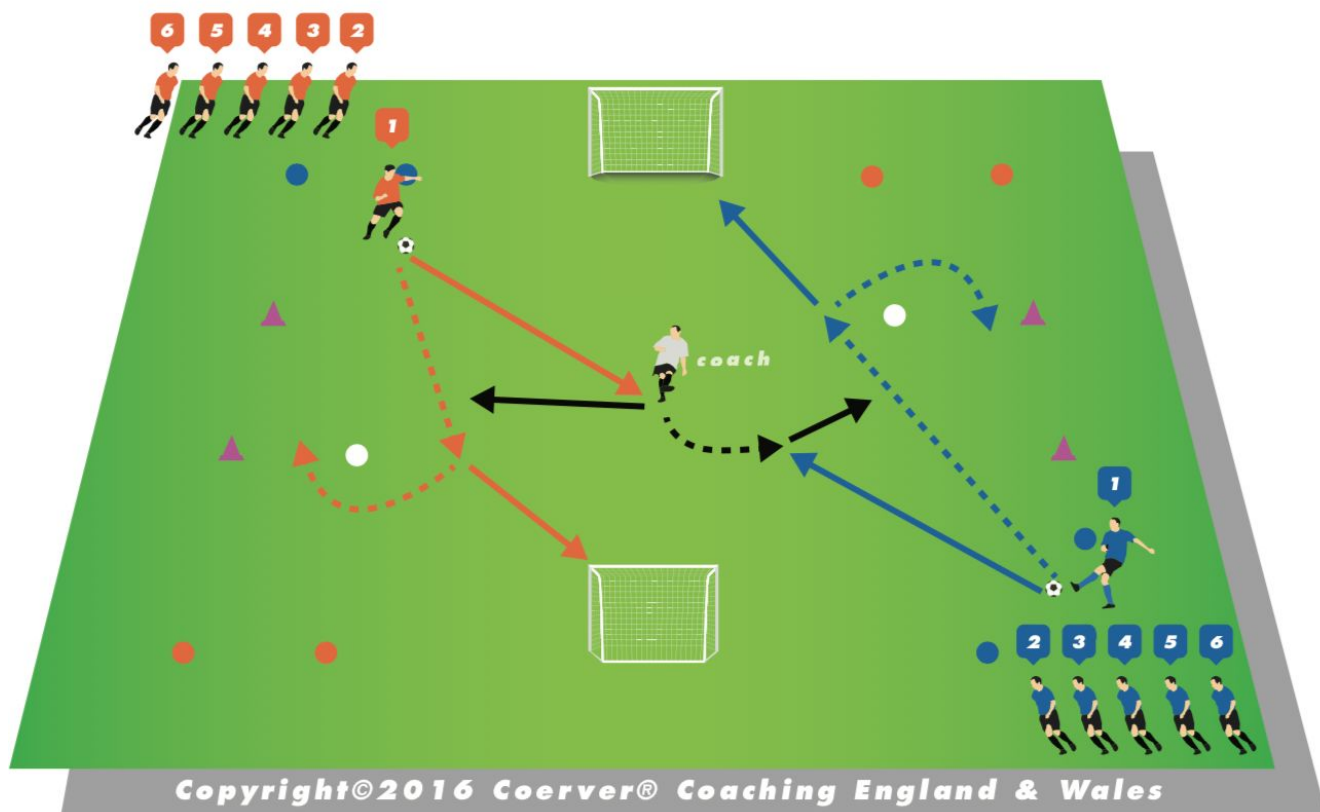
Sledujte správné provedení hráčů. Sledujte, zda hráči dobíhají odražený míč.

1# TIP PRO HRÁČE

Soustředte se na provedení kličky a při střelbě zvedněte hlavu.

FUNNY EXERCISE

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 25/30 x 20 m. Proti sobě jsou dvě branky a dva zástupy hráčů šikmo proti sobě. Fialové kužely představují prostor, odkud mohou hráči zakončovat. Pozice trenéra je uprostřed hřiště.

AKCE

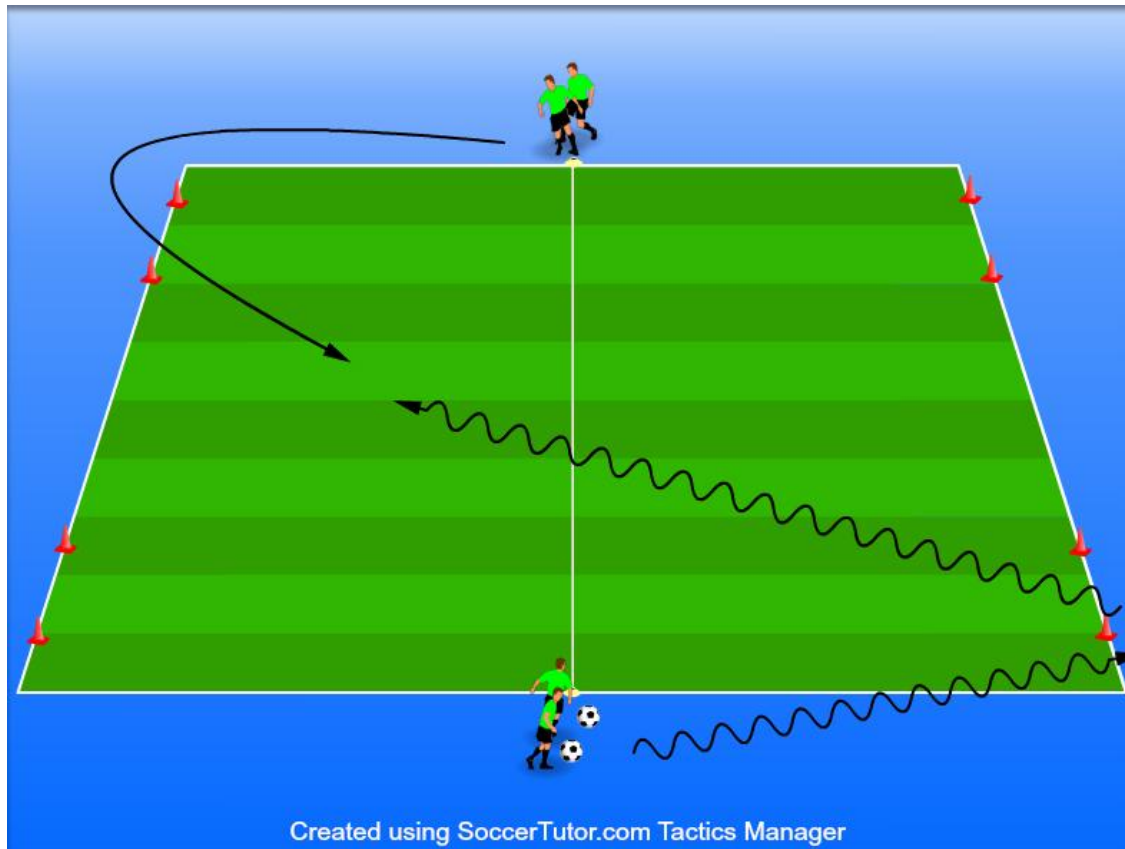
Hráč v modrém provedení provede přetahovanou PUSH a přihraje míč trenérovi, ten mu míč prvním dotykem vrátí. Hráč se s míčem dostane do koncové zóny a vystřelí. Po střele obkrouží bílý kužel a stane se obráncem. Po zakončení se oranžový hráč rozběhne a situace se opakuje. Hraje se na obou stranách. Můžete přidat velké brány a brankáře. Trenéra můžete nahradit spoluhráčem, který byl předtím v akci.

VARIANTY

1. Král střelců
2. Dva týmy proti sobě

MOVES 1vs1

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZACE

Čtverec 20x20 m s jedním zástupem hráčů na každé straně. Jedna skupina hráčů má míč. Na stranách jsou branky z kuželů n aptovedení

AKCE

Hraje se 1vs1, hráč startuje sám a snaží se co nejrychleji překonat soupeře na opačné straně. Přitom používá různé způsoby obcházení nebo kličku DRAG PUSH, kterou když úspěšně provede, může si připsat 3 body. Hráč si sám může zvolit, na kterou stranu se vydá, a podle toho zrcadlově reagovat na obránce.

1# TIP PRO TRENÉRA

Hráči musí důrazně využívat klamavé akce, dělat kličku s dostatečným předstihem a po kličce zrychlit.

1# TIP PRO HRÁČE

Jako obránce se snažte zatlačit hráče na slabší noze.

SSG 2vs2/4vs4

TOPIC – DRAG PUSH



ORGANIZACE

Rozměr hřiště 30x20 m, hřiště je rozděleno na 3 zóny (prostřední zóna je největší). Hraje se 2V2 po dobu maximálně 2 minut, poté se hráči střídají.

AKCE

Úkolem hráčů je dopravit míče do útočné zóny a vstřelit gól. Míč do útočného pásma se nesmí přihrávat. Pokud se hráči podaří přejít do útočného pásma klíčkou DRAG PUSH, může zakončit.

1# TIP PRO TRENÉRA

Mějte na paměti, že v tomto cvičení se snažíme především rozvíjet hru 1v1 nebo 1v2, nikoliv kombinační dovednosti. Hrajte 4v4.

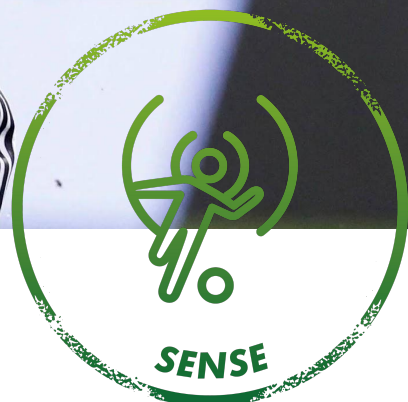
1# TIP PRO HRÁČE

Vaši první myšlenkou by mělo být obejít hráče.



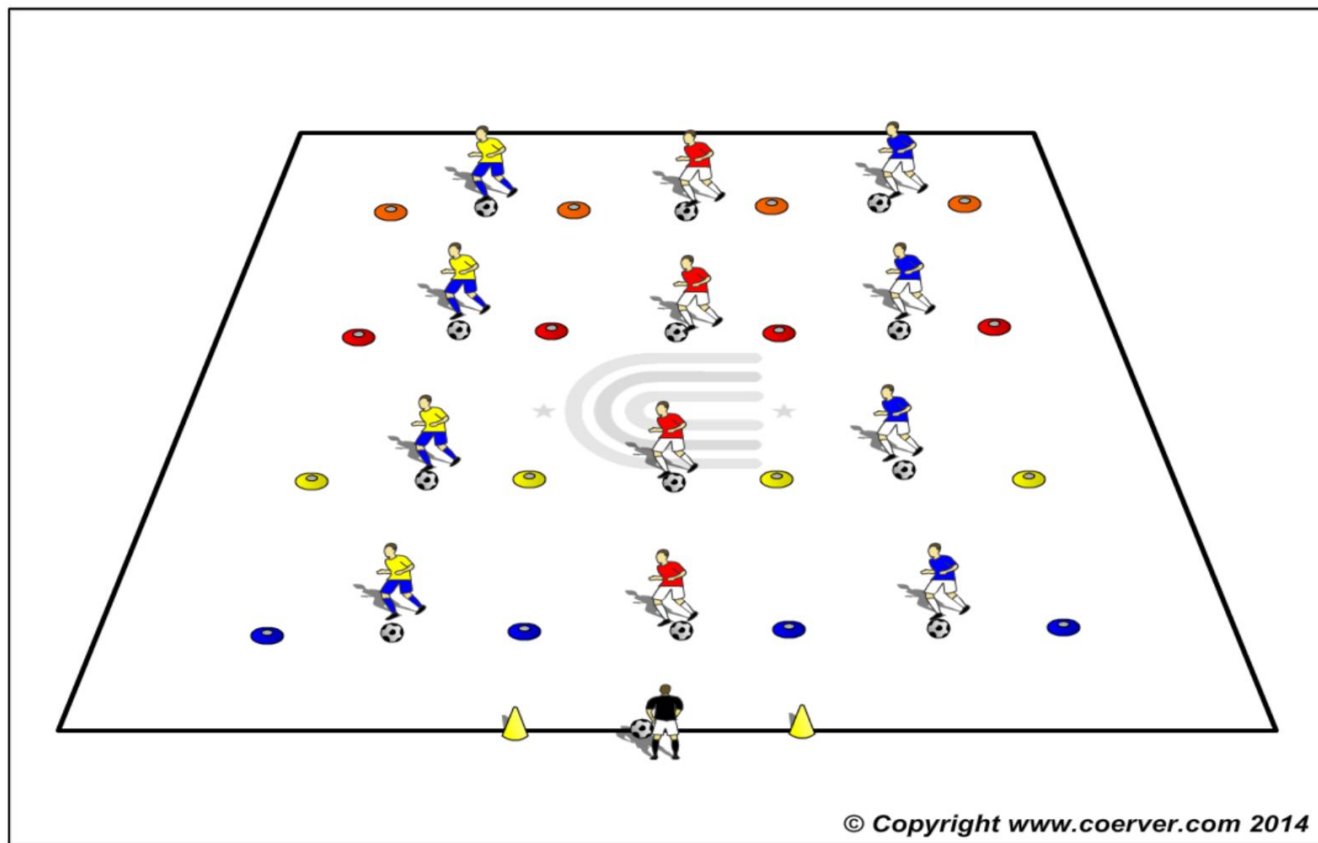
coerver[®]
COACHING

MESSI
TOPIC – HIGH WAVE
I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – HIGH WAVE



© Copyright www.coerver.com 2014

ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Malé čtverce o rozmu 2x2 m pro dva zástupy vedle sebe (tj. 4 čtverce pro jeden tým)

AKCE

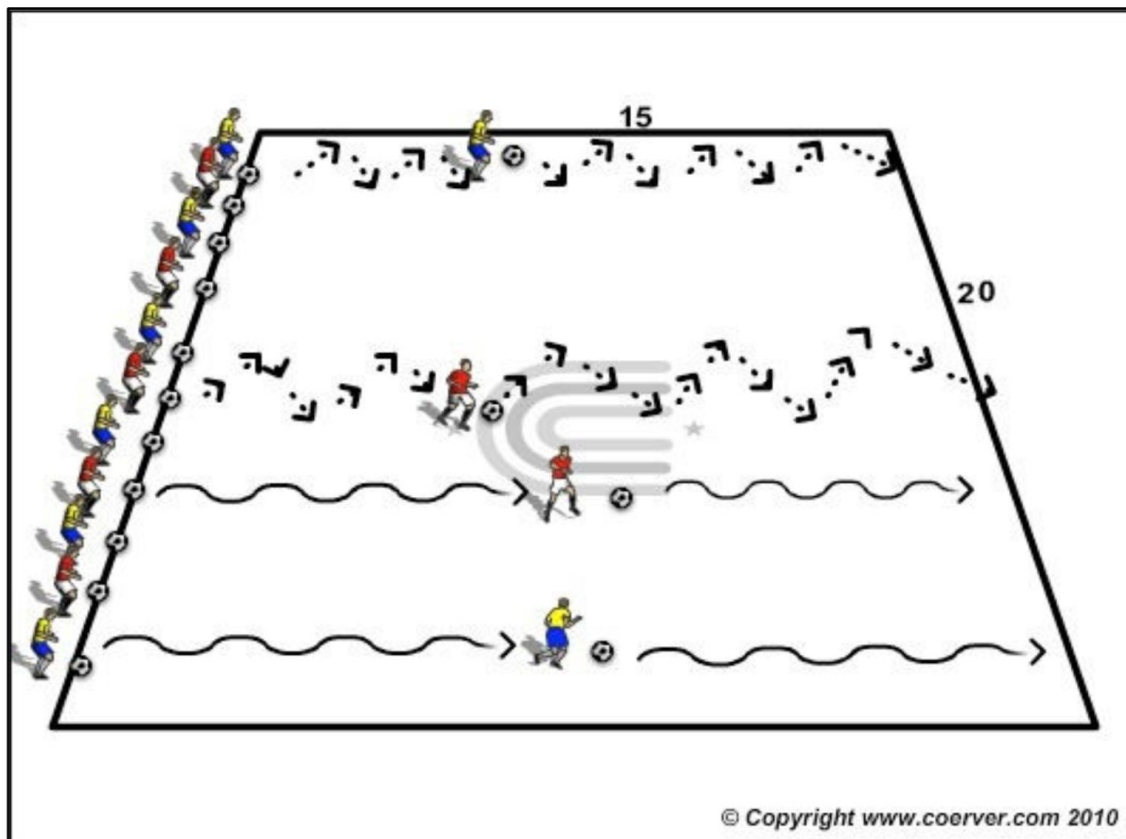
Trenér předvede ukázkou BALL MASTERY a hráči ji zopakují. Hraje se jako soutěž. Pokud zahrajete správně 4 pokusy, nechte míč na stejném místě a posuňte se o jedno místo dopředu. Hráč, který je první, běží dozadu. Vyhrává tým, který se jako první vrátí do původního pořadí.

1# TIP PRO TRENÉRA

Dbejte na kvalitní provedení všemi hráči.

DRILL

TOPIC – HIGH WAVE



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, HIGH WAVE

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 20x20 m.

Hráči jsou na jedné linii a jsou očíslováni čísly 1-2.

AKCE

Na pokyn trenéra startuje 1 skupina, hraje se vždy jako soutěž !!! Soutěž spočívá v tom, že skupina hráčů soutěží proti sobě. Hráč, který předvede nejlepší kliku, získává bod. Kdo jich nasbírá nejvíce na pravé noze a kdo na levé.

VARIANTY

1. Silnější noha
2. Slabší noha

1# TIP PRO TRENÉRA

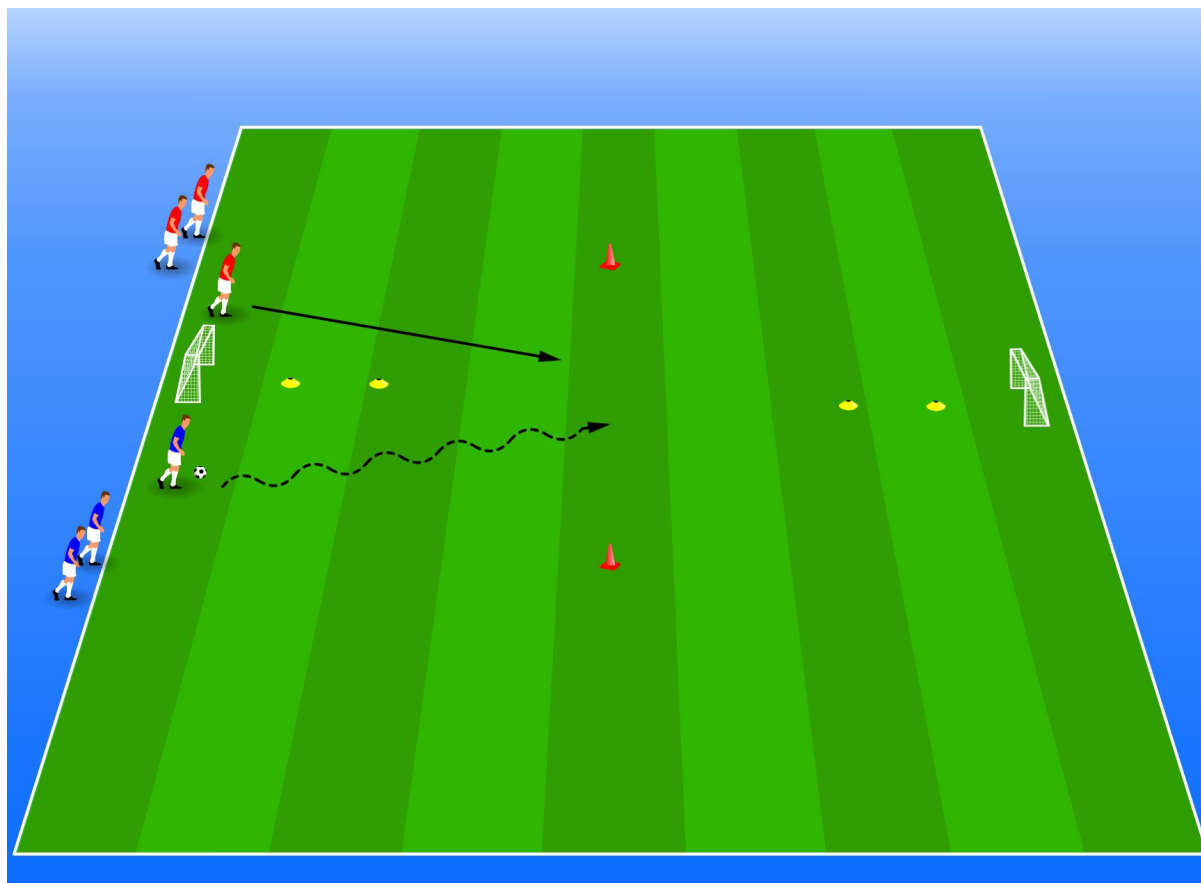
Začněte pomalu a postupně zvyšujte intenzitu. Odměňujte hráče pochvalou.

1# TIP PRO HRÁČE

Hráči musí jet takovou rychlostí, aby technika provedení kličky byla dostatečně kvalitní.

MOVES 1vs1

TOPIC – HIGH WAVE



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 HIGH WAY 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 obejití může udělat i druhou změnu směru.

SSG 4vs4

TOPIC – HIGH WAVE



ZAMĚŘENÍ

4vs4, rozhodování, spolupráce

ORGANIZACE

Hrací plocha o rozměru 20x20m

AKCE

Hra na provedení míče. Hráči si mohou nabíjet pomocí kličky HIGH WAVE, kdy gól bude mít hodnotu 2 bodů.

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte využívání prostoru a spolupráci hráčů.

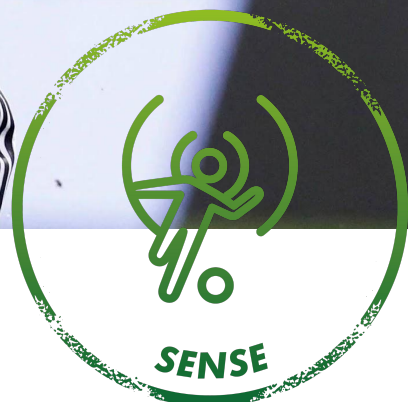


coerver[®]
COACHING

MESSI

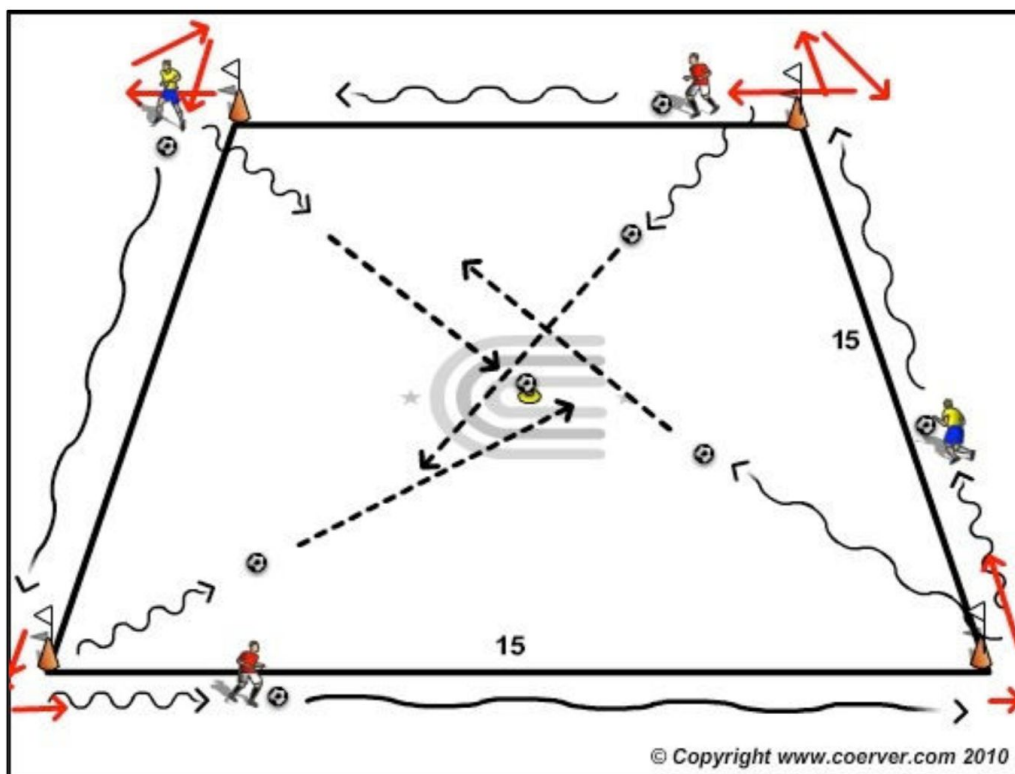
TOPIC – HIGH WAVE

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – HIGH WAVE



ORGANIZACE

Hráč s míčem v každém rohu čtverce o rozměru 15x15 m.
Míč nebo velký kužel ve středu čtverce.

AKCE

Na pokyn každý hráč dribluje a ve středu každé strany čtverce provede kličku HIGH WAVE, když se hráč vrátí do původní pozice, zakončí.

VARIANTY

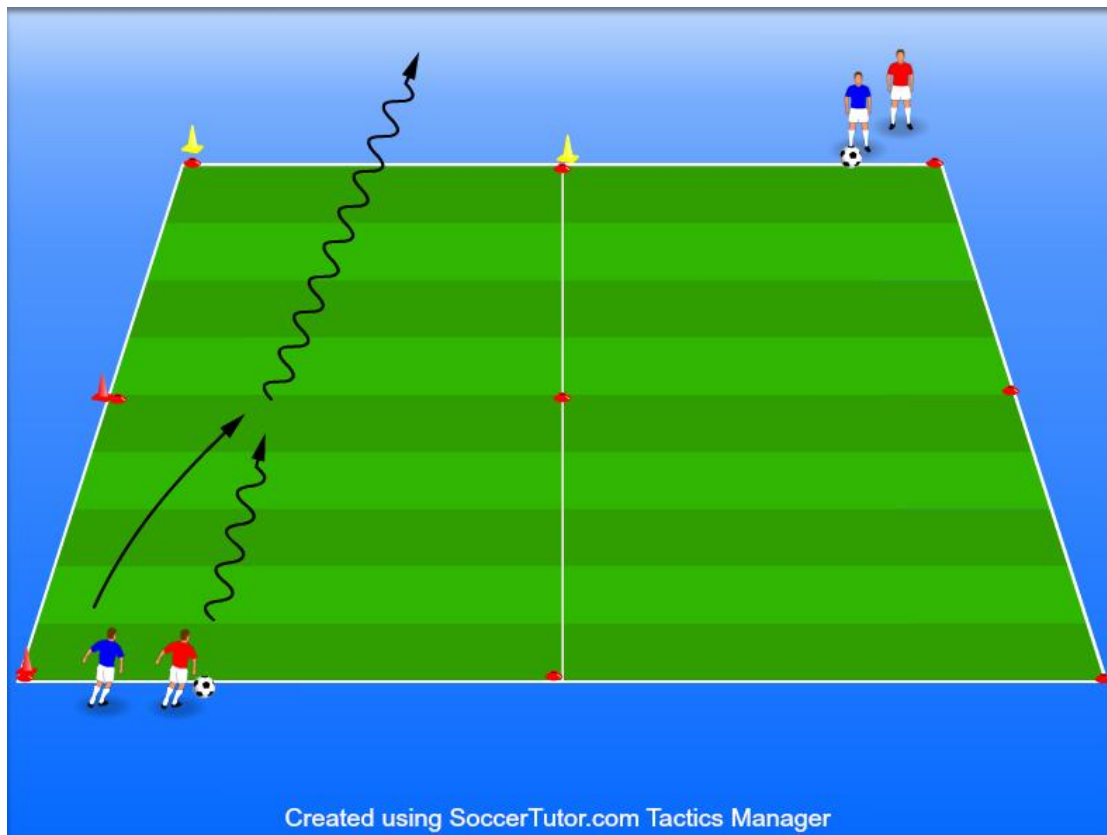
1. Přidejte více kuželů
2. Zahrajte si na krále střelců (kdo získá prvních 10 bodů, vyhrává).

1# TIP PRO TRENÉRA

Sledujte, jak hráči zakončují

FUNNY EXERCISE

TOPIC – HIGH WAVE



ZAMĚŘENÍ

HIGH WAVE v rychlosti

ORGANIZACE

2 obdélníky o rozměru 5x15 m

2 branky z velkých kuželů (jedna je z červených kuželů a ze žlutých kuželů).

AKCE

Hráči jsou ve "fotbalovém postoji" a na pokyn trenéra vede útočník míč ke středové čáře. Hráč, který začíná jako útočník, má dvě příležitosti ke skórování:

1. Provede HIGH WAVE a pokračuje v driblingu mezi žluté kužely
2. Provede kličku se změnou směru, např. zasekávачku, a vrací se do branky z červených kuželů.

1# TIP PRO TRENÉRA

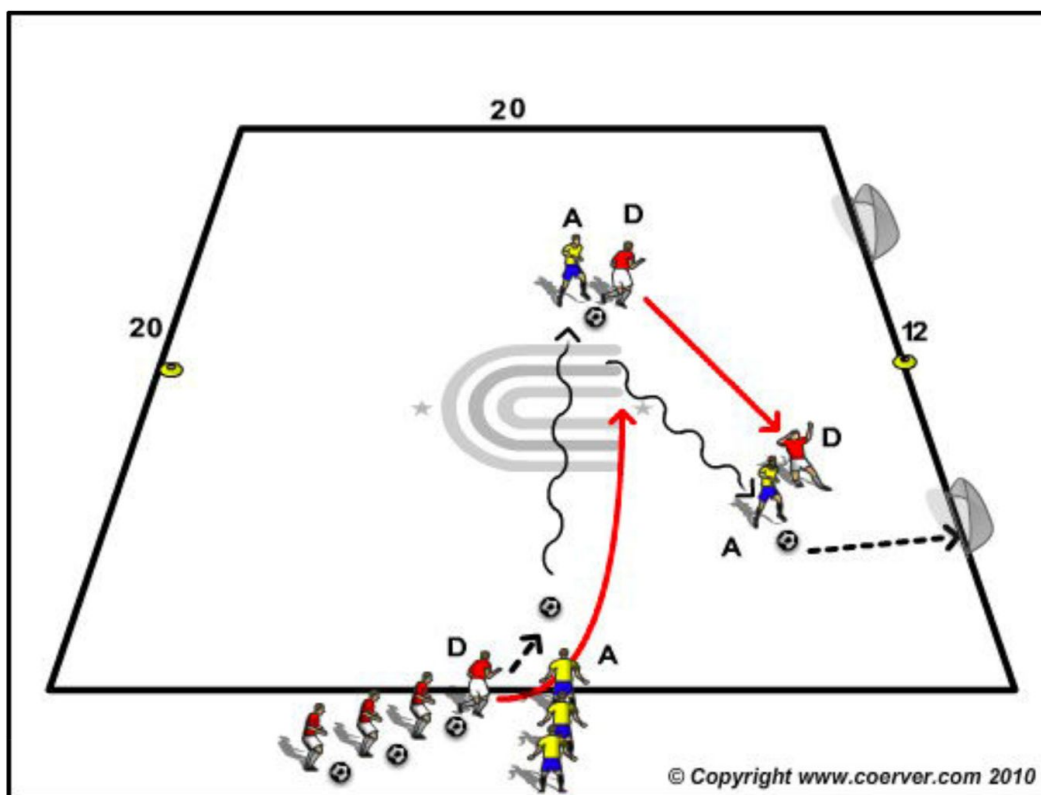
Sledujte, jak se hráči rozhodují při volbě kličky.

1# TIP PRO HRÁČE

Sledujte, kde se nachází pozice obránce. Pokud vás předbíhá, zvolte změnu směru. Pokud je za vámi, zpomalte ho zastavením a pohybem vpřed.

1vs1

TOPIC – HIGH WAVE



ORGANIZACE

Hrací plocha 20x20m

2 branky vzdálené od sebe 12m.

Kužely vyznačující střed hřiště.

Červení obránci jsou umístěni vedle útočníků

AKCE

Červený bránící hráč přihrává žlutému útočníkovi, ten provede první dotek a navede míč přes středové kužely a rozhodne se, jakou kličku provede jestli HIGH WAVE nebo změnu směru.

1# TIP PRO TRENÉRA

Dávejte pozor, abyste hráče nepostavili ihned do čelní postavení. Hrajte tak, aby první možností v tomto cvičení byla klička se zastavením a zrychlením. Druhou možností je změna směru se snahou rychle vstřelit branku.

SSG 4vs4

TOPIC – HIGH WAVE



ZAMĚŘENÍ

Rozvoj kognitivních funkcí (vnímání, myšlení, rozhodování, předvídání, pozornost, reakce). Zdokonalování hry v přirozeném herním prostředí.

ORGANIZACE

Herní prostor o rozměru 40x20m. V prostřední zóně 2v2, 1 míč. V krajních zónách vždy 1 hráč od každé barvy dresu s míčem (viz obrázek).

AKCE

Hráči v prostřední zóně kombinují 2v2. Po 3 souvislých přihrávkách může hráč s míčem přeběhnout do krajní zóny. Současně se jeho spoluhráč s krajní zóny přesouvá s míčem do střední zóny, kde pokračuje hra 2v2. Hráči se snaží co nejčastěji o přechod mezi zónami. Hráči v krajních zónách se navzájem nebrání.

VARIANTY

1. Hráči v krajních zónách nemají míč a výměna hráčů je přihrávkou do krajní zóny (zde se hráči mohou mezi sebou bránit).
2. Přidej bránu cca 20m za jednu krajní zónu a jakmile hráči ve střední zóně mají 3 přihrávky, mohou jít do zakončení s hráči v krajní zóně blíže brance (Vybízej k dlouhým, průnikovým přihrávkám na hráče v krajní zóně).

1# TIP PRO TRENÉRA

Všímej si řešení krajních hráčů, když vstupují do střední zóny. Otevření postavení hráčů kombinujících ve střední zóně. Pohyb hráče bez míče ve střední zóně.



coerver[®]
COACHING

RICE

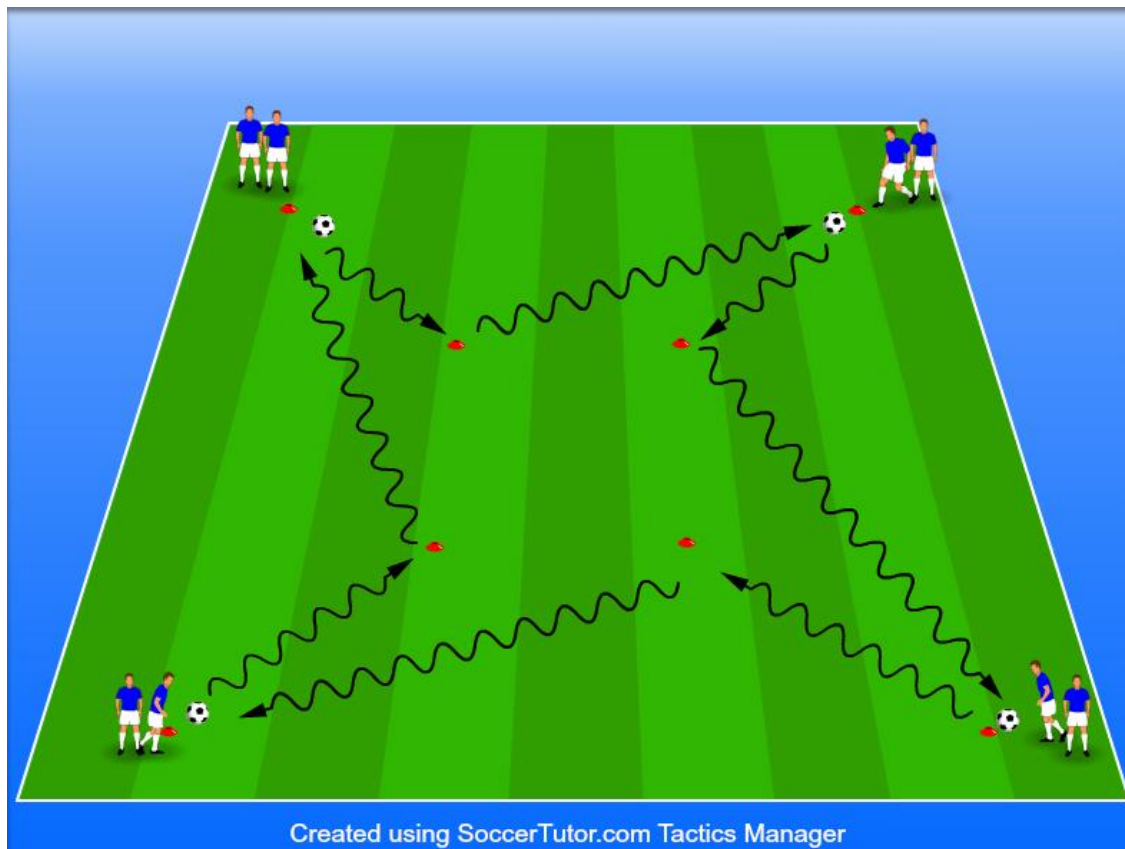
TOPIC – HOOK TURN

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – HOOK TURN



ORGANIZACE

Velký čtverec o rozměru 20x20 m a v něm malý čtverec o rozměru 3x3 m
Dva hráči stojící v rozích velkého čtverce.

AKCE

Hráči startují na pokyn trenéra. Po signálech provádějí prvky BALL MASTERY č.84 a č.8.
Na kužel provedou kličku HOOK TURN. První varianta je vpravo, druhá varianta pak vlevo

1# TIP PRO TRENÉRA

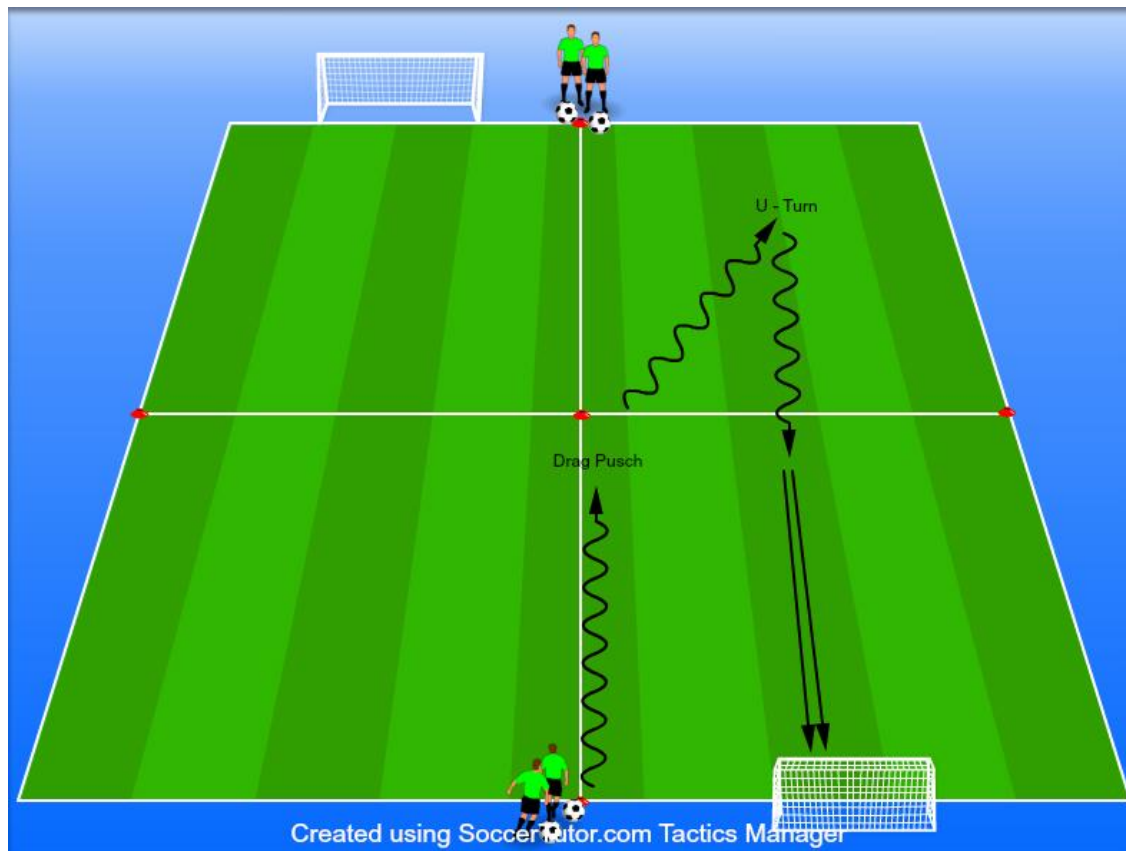
Zaměřte se na správnou techniku provedení.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se co nejvíce správně pracovat s hlezenním kloubem. Nezapomínejte na zrychlení po kliku.

DRILL

TOPIC – HOOK TURN



ZAMĚŘENÍ

Klička v pohybu

ORGANIZACE

Kužel uprostřed je vzdálen 8-10 m. Obě družstva stojí v řadě s míčem proti sobě.

AKCE

Hráči jsou ve "fotbalovém postoji" a na pokyn trenéra vedou míč mezi kužely a snaží se procvičit kličku HOOK TURN. Po kličce následuje 2-3 metry zrychlení směrem k brance a poté zakončení. Oba hráči startují současně. Kdo dobře provede kličku a rychleji vstřelí branku, vyhrává.

VARIANTY

1. Silnější noha
2. Slabší noha

1# TIP PRO TRENÉRA

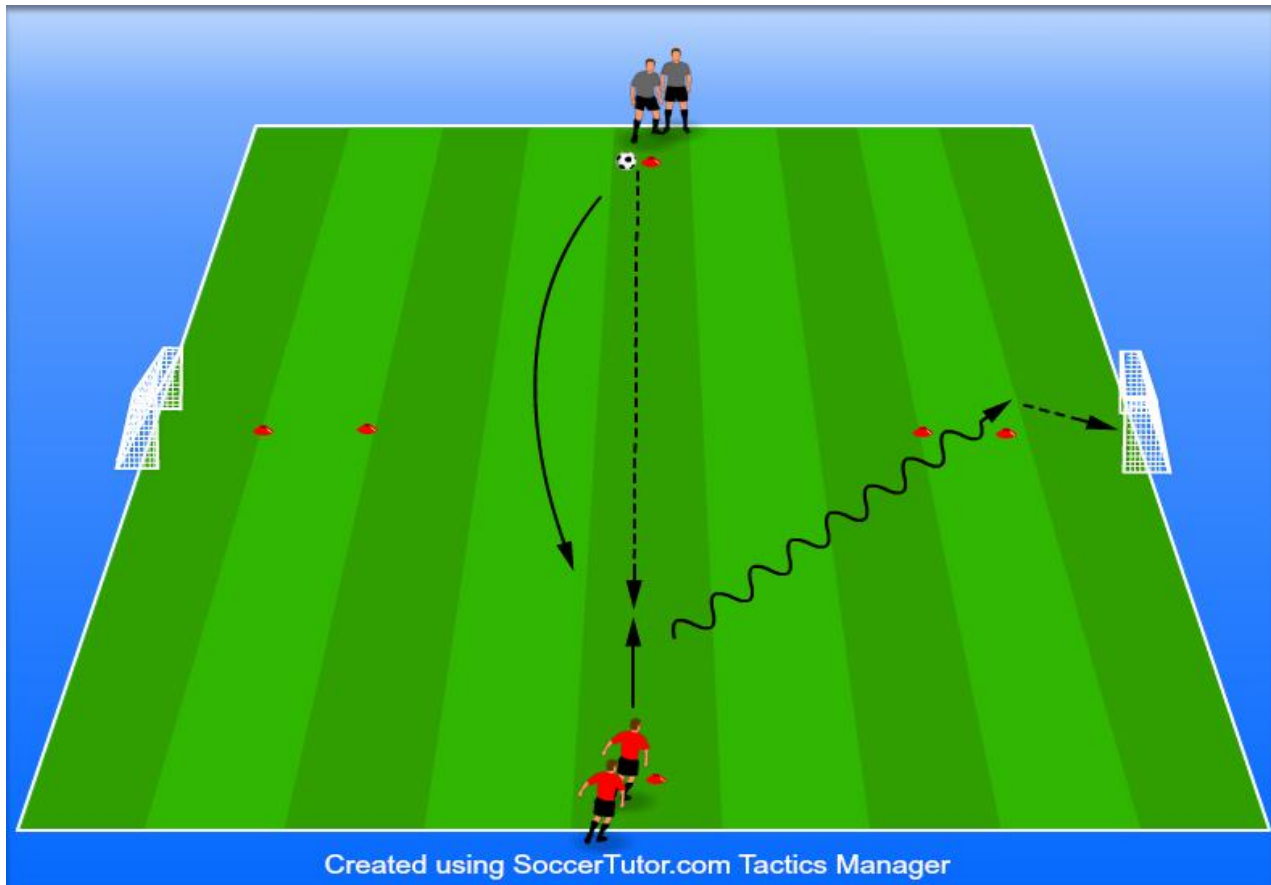
ačnete pomalu a postupně zvyšujte intenzitu. Odměňujte hráče pochvalou..

1# TIP PRO HRÁČE

Hráči musí jít takovou rychlostí, aby technika provedení kličky byla dostatečně kvalitní.

1vs1

TOPIC – HOOK TURN



ZAMĚŘENÍ

Obcházení soupeře

ORGANIZACE

Dva zástupy proti sobě ve vzdálenosti 5 m. Šířka hřiště je 20 m, před nimi jsou dvě branky s malými kužely.

AKCE

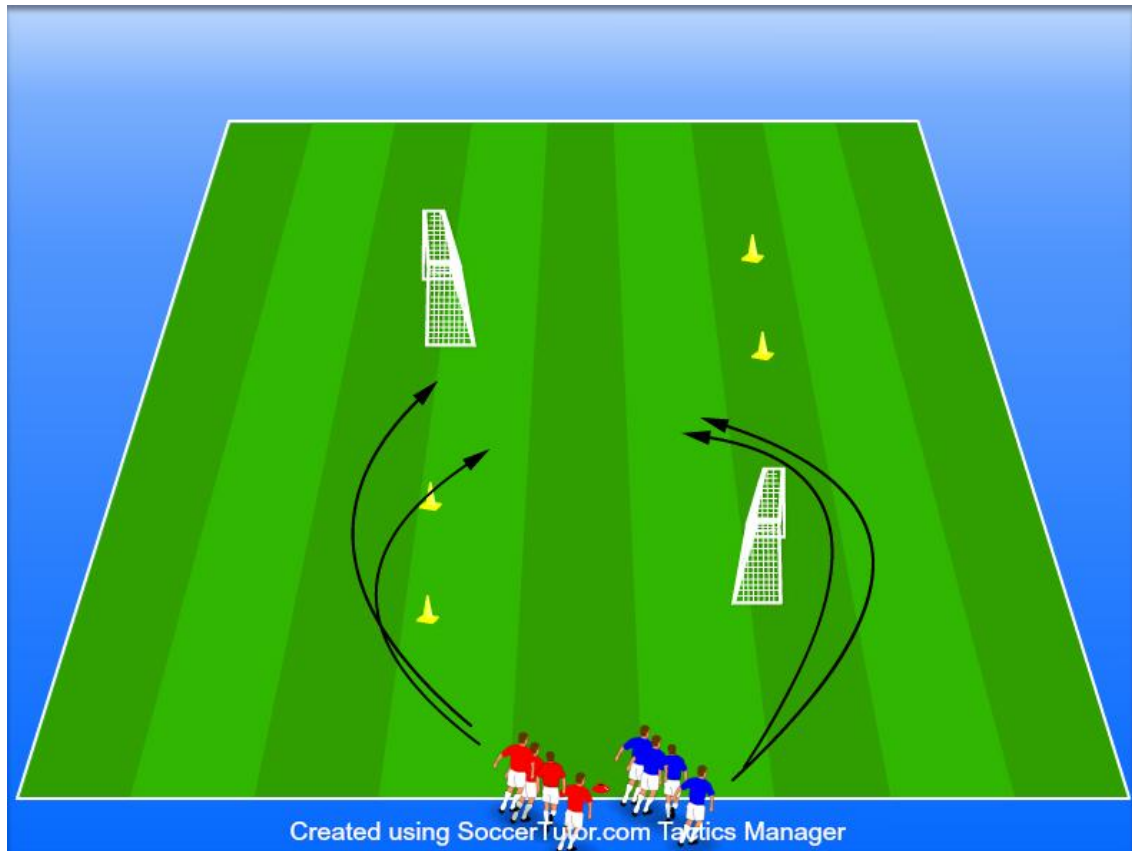
Hra začíná přihrávkou šedého hráče na červeného hráče. Cílem útočníka je provést první dotek do strany a pomocí kličky HOOK TURN nebo HIGH WAVE oklamat soupeře.

1# TIP PRO TRENÉRA

Hráči nepoužívají klamání tělem před přijetím přihrávky.

SSG

TOPIC – HOOK TURN



ORGANIZACE

Hřiště o rozměru, 30x20 m

Týmy 2vs2, 3vs3 nebo 4vs4 (lze použít i neutrálního hráče).

Každý tým má dvě branky.

AKCE

Volná hra na 4 branky. Góly na žluté branky platí pouze po provedení a mají hodnotu dvou bodů.

1# TIP PRO TRENÉRA

Pozorujte, zda hráči používají útočné dotečky, zda využívají hru 1vs1 a jak se rozhodují.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se myslet a hrát útočně.



coerver[®]
COACHING

RICE

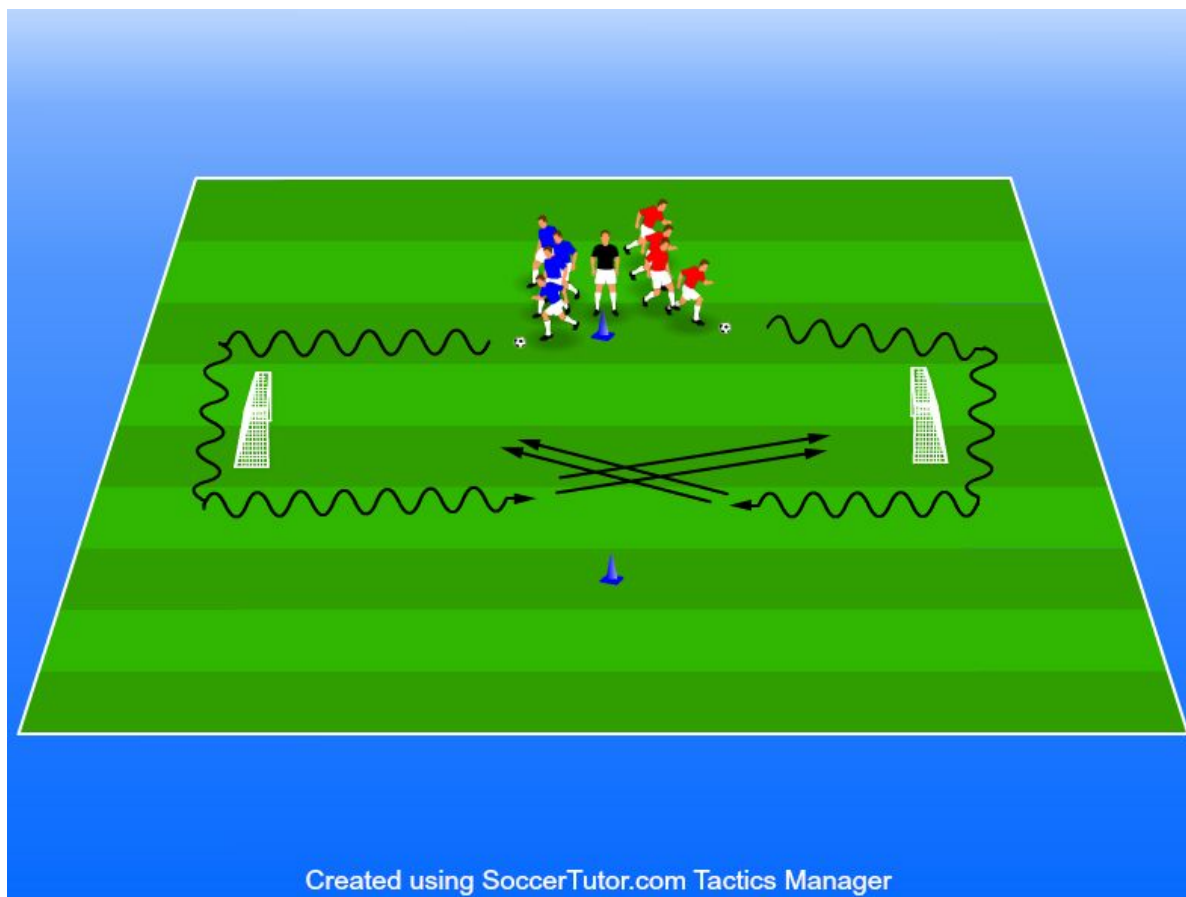
TOPIC – HOOK TURN

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – HOOK TURN



ZAMĚŘENÍ

Rychlost s míčem, zakončení

ORGANIZACE

Branky jsou od sebe vzdáleny 10 m.

2 zástupy uprostřed hřiště začínají z jedné strany (mohou být i na opačné straně – doporučujeme!!!). Každá formace má pouze jeden míč.

AKCE

Oba hráči začínají a obíhají s míčem kolem branky a zakončují do druhé branky. Branka platí pouze ve vnitřním prostoru a akce musí skončit gólem. (Pokud hráč nedá gól, jde si pro míč a musí dát gól, než přihráje dalšímu spoluhráči). Vyhrává tým, který vstřelí prvních 12 gólů.

VARIANTY

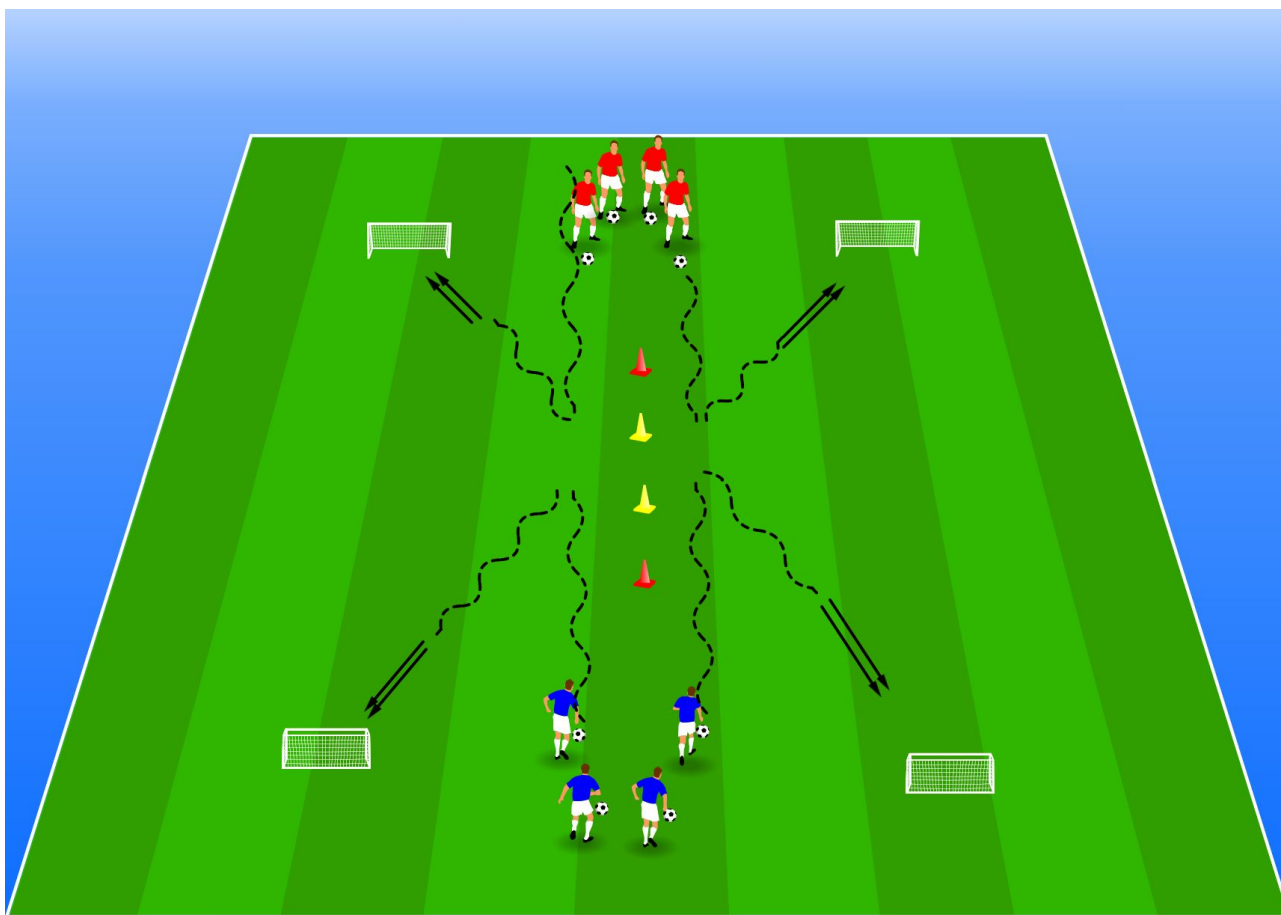
1. Hráči oběhnou branku a provedou HOOK TURN ve středu hřiště a vystřelí na vlastní branku.

1# TIP PRO HRÁČE

Po celou dobu držte míč pod protihráčem. Přemýšlejte, kdy házet dlouhým dotykem.

DRILL

TOPIC – HOOK TURN



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 **HOOK TURN**, vyvádí míč zpět za červený kužel a poté zakončuje.

1# TIP PRO TRENÉRA

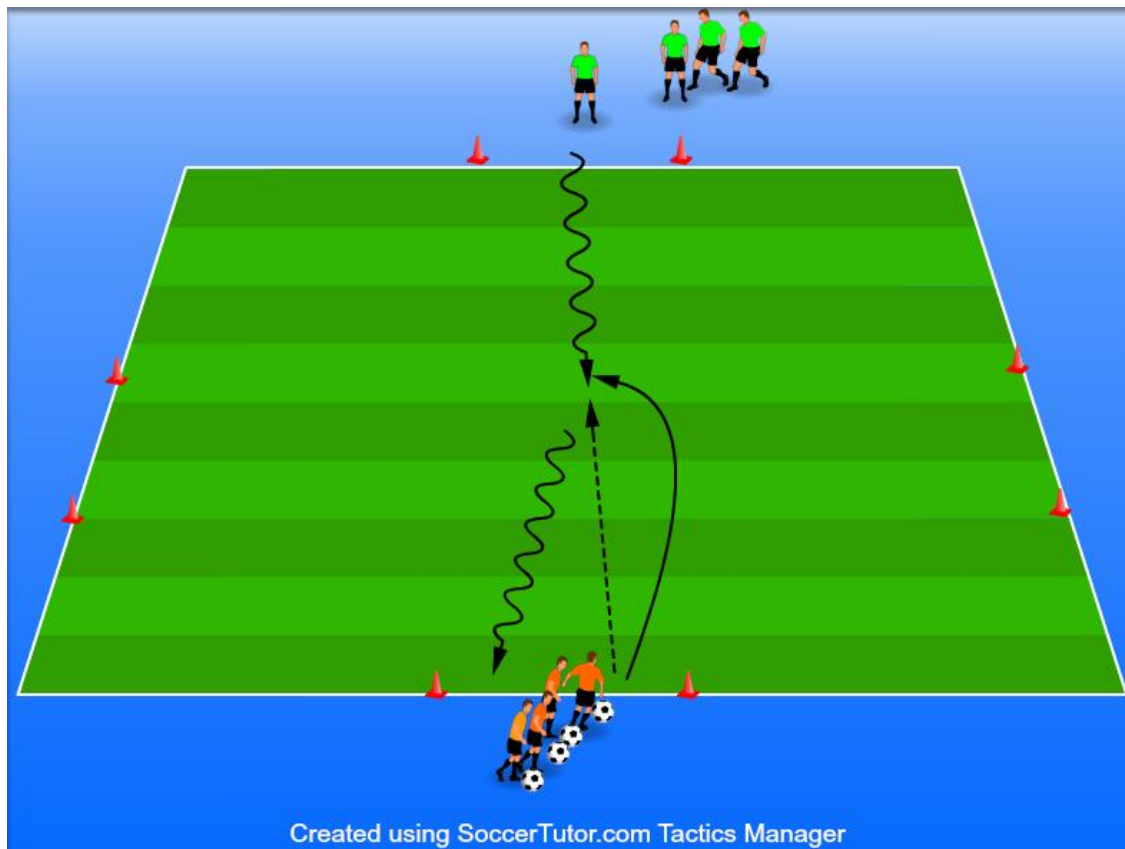
Sledujte, zda hráči provedou změnu směru správně vnitřní částí nohy a zda poté zrychlí.

1# TIP PRO HRÁČE

Snaž se co nejvíce zrychlit pokličce a přesně zakonči.

1vs1/2vs2

TOPIC – HOOK TURN



ZAMĚŘENÍ

1vs1, HOOK TURN

ORGANIZACE

Dva zástupy na obou stranách na hřišti o rozměru 20x20 m a se 4 brankami k provedení o velikosti 3 m.

AKCE

Hra začíná přihrávkou na protihráče, který přijímá míč. Jeho hlavním úkolem je dopravit míč do branky, ze které vycházel obránce. Takový gól má hodnotu 3 bodů. Útočník, který míč obdrží, musí míč vyvézt směrem k soupeři (útočný dotek), může vstřelit gól za jeden bod i ve zbývajících třech brankách. Pokud se mu podaří HOOK TURN a vstřelí gól ve zbývajících třech brankách, platí gól také za tři body.

1# TIP PRO TRENÉRA

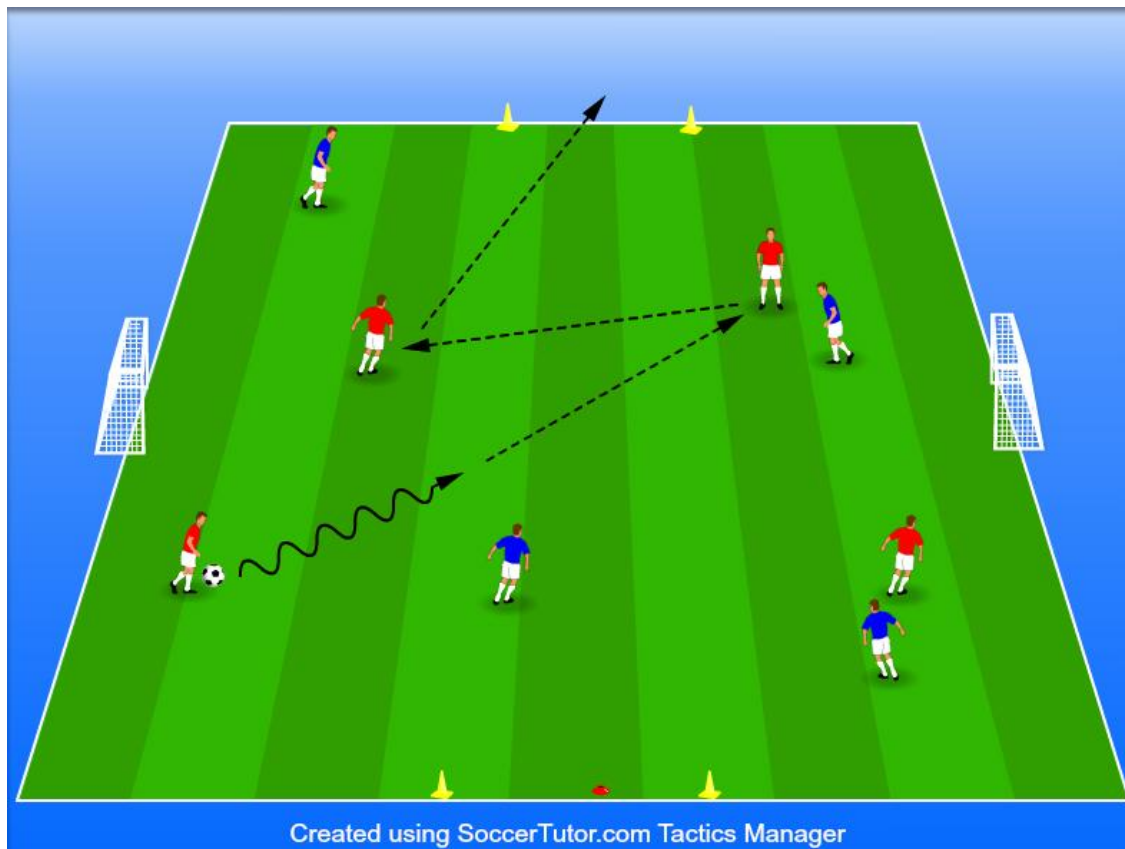
Snažte se, aby se hráči snažili vstřelit rychlý gól.

1# TIP PRO HRÁČE

Po zpracování přihrávkou nestůjte na místě, nestůjte nad míčem, ale stále se snažte míč vést!

SSG

TOPIC – HOOK TURN



ORGANIZACE

Hřiště o rozměru, 30x20 m
4vs4 týmy (lze použít i neutrálního hráče).
Každý tým má dvě branky.

AKCE

Volná hra na 4 branky.

VARIANTY

1. Každý tým má dvě branky
2. Hraje se na všechny branky – více zakončení, více branek.
3. Gól nesmí padnout 2x za sebou do stejné branky

1# TIP PRO TRENÉRA

Pozorujte, zda hráči používají útočné doteky, zda využívají hru 1vs1 a jak se rozhodují.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se myslet a hrát útočně.



coerver®
COACHING

ALVAREZ

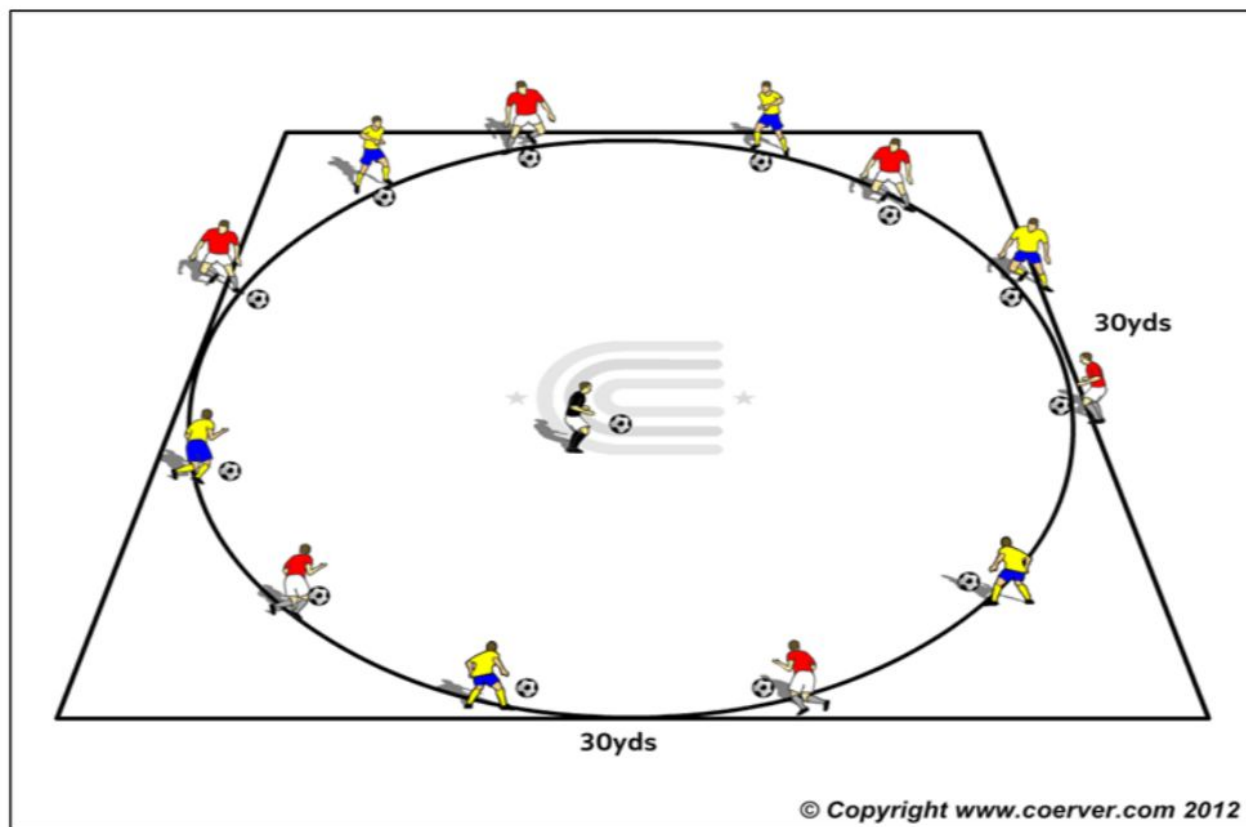
TOPIC – DOUBLE SIDE STEP

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, koncentrace

ORGANIZACE

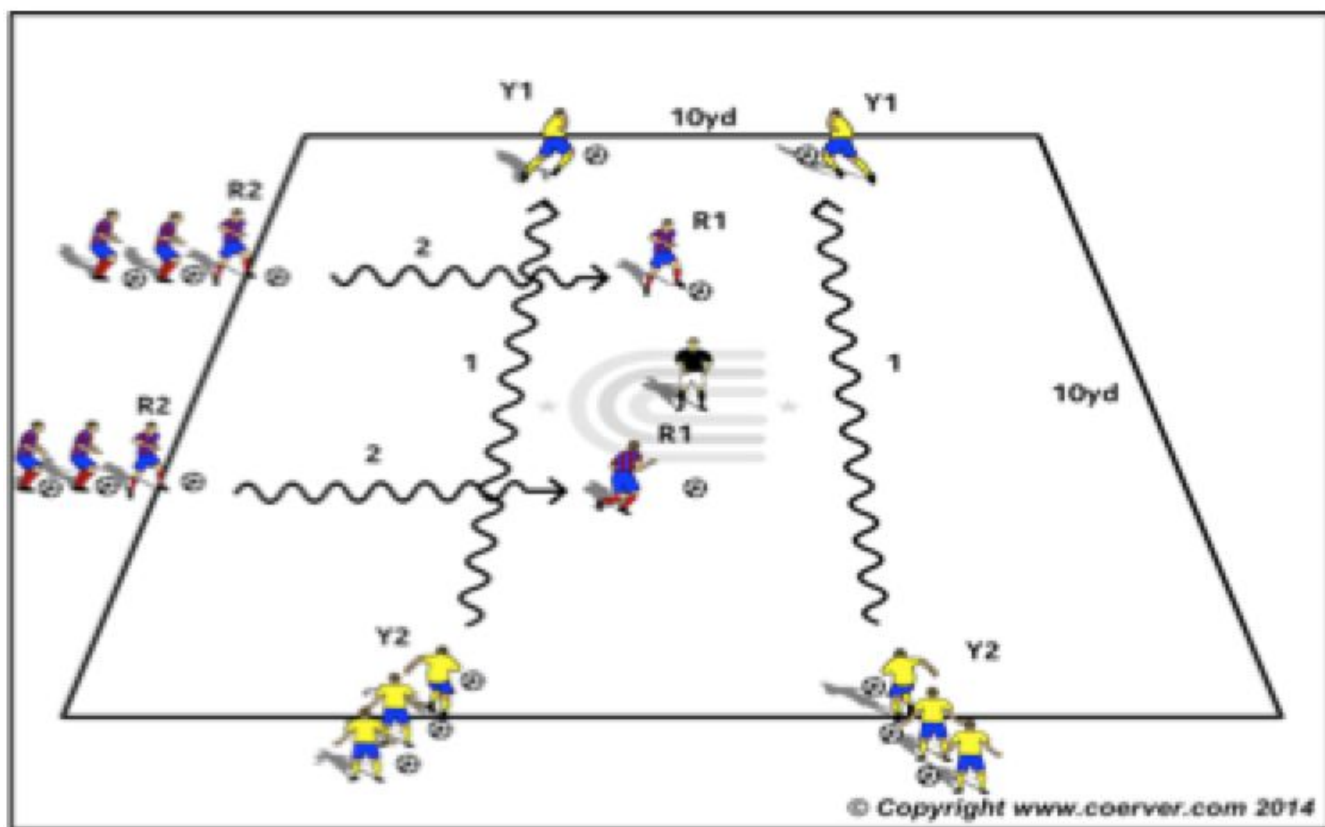
Čtverec 15x15 m

AKCE

Každý hráč má míč. Na pokyn trenéra hráči přibližně 1 minutu provádějí BALL MASTERY. Poté si s hráči zahrají hru "Hlava - ruka". Pokud zakřičí "ruka", hráč chytí míč do ruky a hodí ho zpět trenérovi. Pokud trenér zakřičí hlava, hráč míč odhlavičkuje. Pokud hráč udělá chybu, sprintuje celé kolo a vrací se na své místo.

DRILL

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče

ORGANIZACE

Hráči v zástupu čekají na pokyn trenéra. Přesunou se k protějším kuželům a čekají tam na další pokyn trenéra. Kužely jsou od sebe vzdáleny 10 m.

AKCE

Hráči mezi kužely provádějí různé prvky ze zásobníku BALL MASTERY. Zejména SIDE STEP A DOUBLE SIDE STEP

1# TIP PRO TRENÉRA

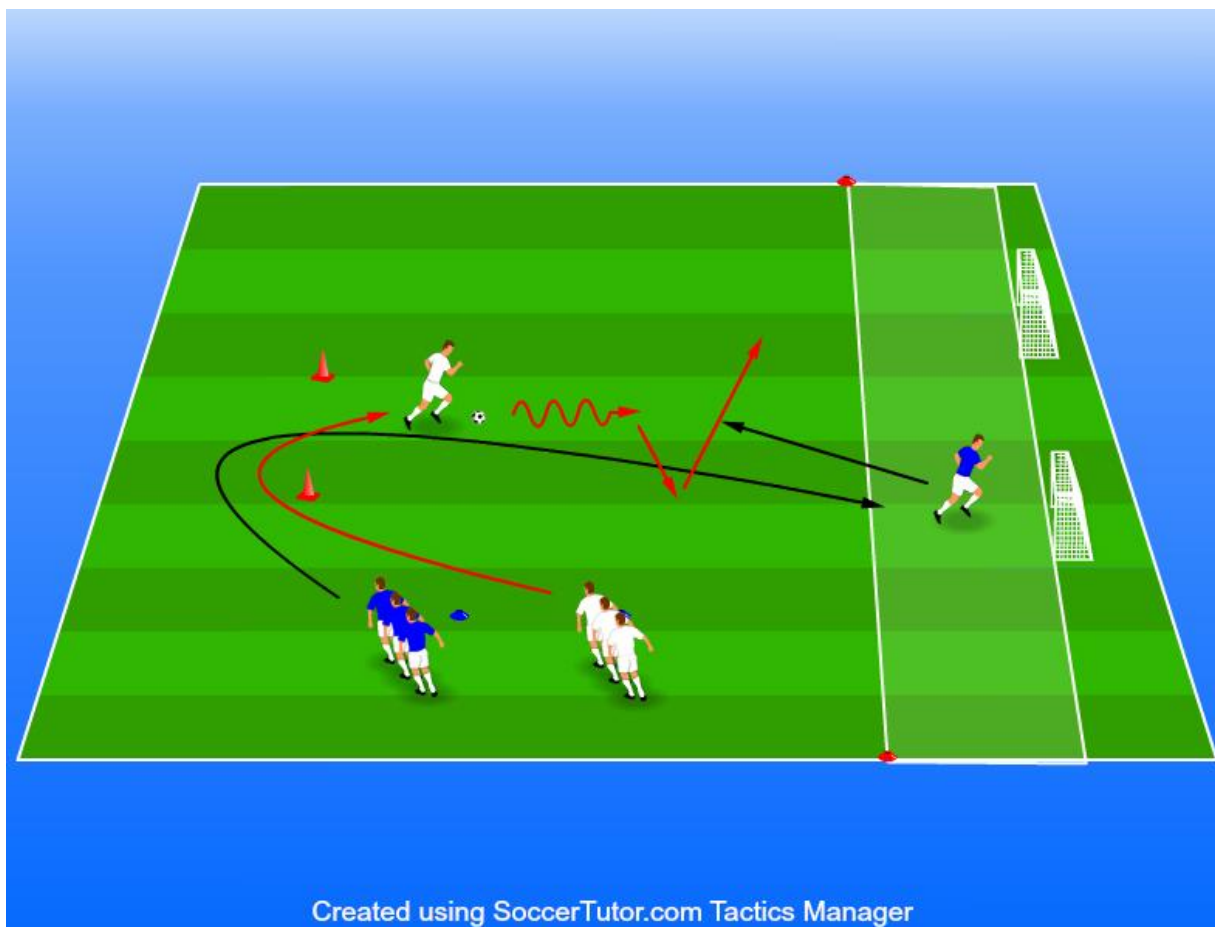
Cvičení provádějte až do konce. Zaměřte se na správné technické provedení herních činností.

1# TIP PRO HRÁČE

Používejte vizuální signály, po dobu činnosti hráčů, používejte barevné kužely.

MOVES 1vs1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

1vs1 v čelní pozici

ORGANIZACE

Dva zástupy vzdálené od sebe 3 m. Obránci mají zástup blíže k červené brance. Branky vedle sebe ve vzdálenosti 3-4 m od sebe. Proti sobě 10 - 12 m. Střelecká zóna 3 m.

AKCE

Oba hráči vbíhají do hřiště přes červenou branku. Obránce se musí dotknout branky a poté bránit. Útočník se snaží obejít soupeře a vstřelit branku z dorážky. Když obránce obdrží míč, snaží se ho provést přes červenou branku.

1# TIP PRO TRENÉRA

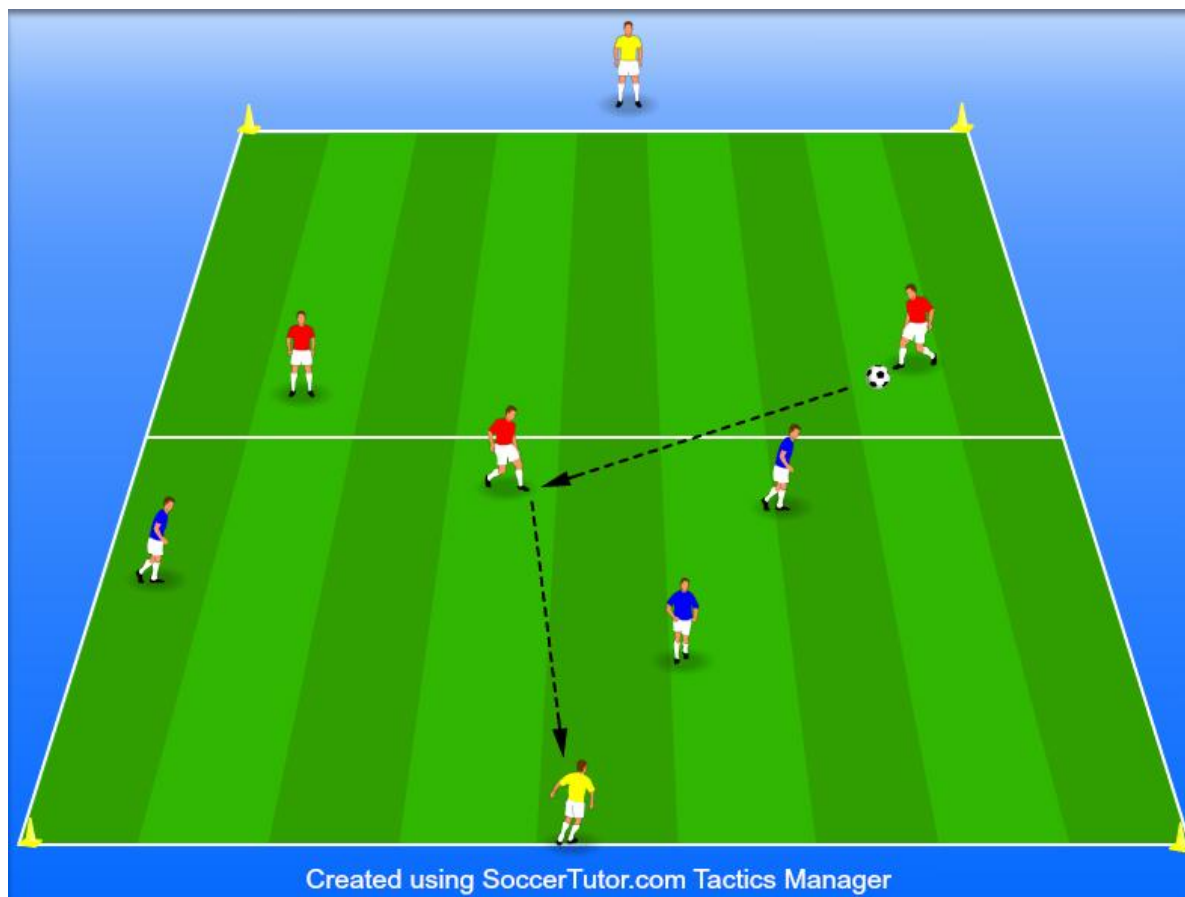
Sledujte, zda hráči po zákroku zrychlují.

1# TIP PRO HRÁČE

Udělejte kličku dostatečně brzy.

SSG 3v3 + 2NH

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Výběr místa, rozhodování

ORGANIZACE

Hřiště o rozměru 20x30 m. Dvě družstva po třech hráčích, jeden neutrální hráč na každé straně hřiště.

AKCE

Úkolem týmu je přihrát si míč z jedné strany na druhou, každé otočení hry je bod.

1# TIP PRO TRENÉRA

Snažte se, aby se hráči snažili získat rychlý bod. Hráči se musí snažit prosadit hrou 1vs1.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se dívat, myslet a hrát dopředu!



coerver®
COACHING

ALVAREZ

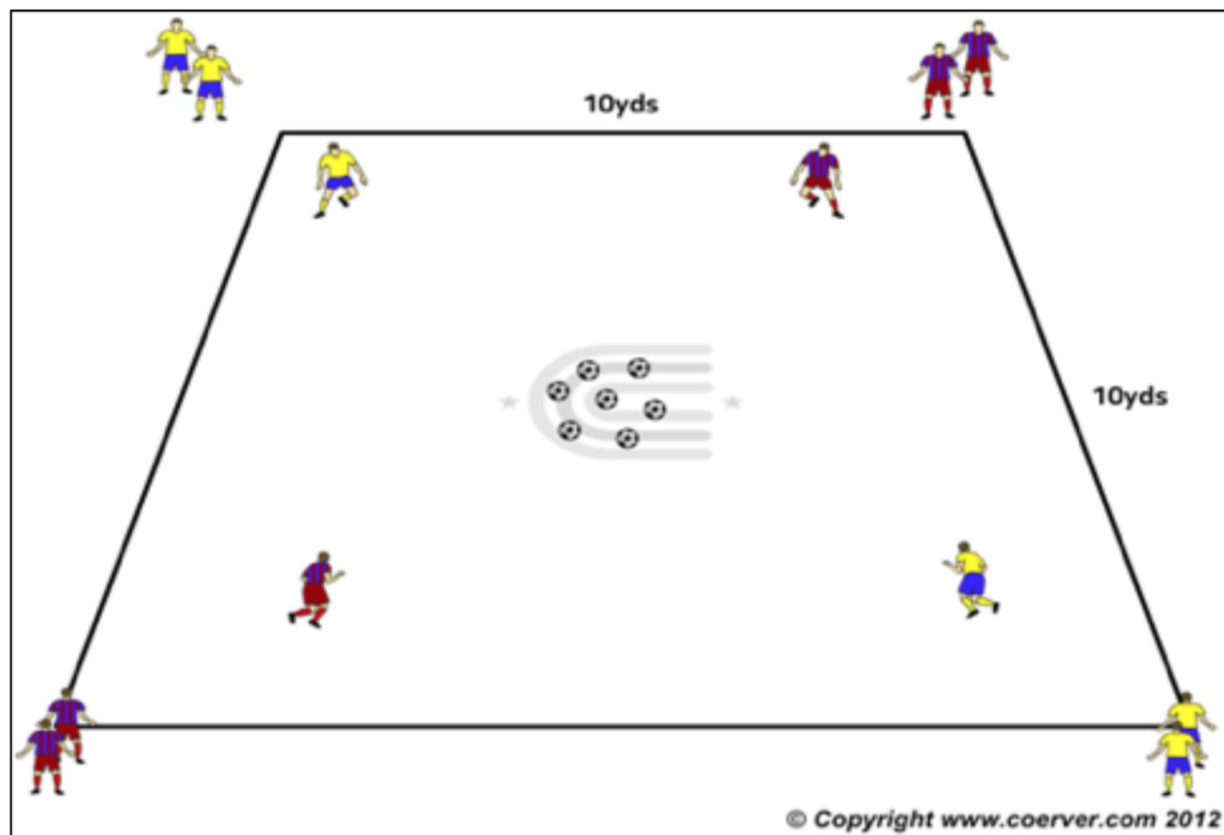
TOPIC – DOUBLE SIDE STEP

II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

Ovládání míče, orientace v prostoru

ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 10x10 m se dvěma hráči v každém rohu. Uprostřed hřiště je 7 míčů.

AKCE

Úkolem hráčů je vzít míč ze středu hřiště a donést ho do svého čtverce. Hráč si může vzít pouze jeden míč. Pokud se míče dojdou, může ukrást míč v jiném čtverci. Vyhrává hráč, který má ve svém čtverci první tři míče.

VARIANTY

1. Vedením míče nebo využitím BALL MASTERY
2. Hráči se střídají po jednom míči

1# TIP PRO TRENÉRA

Upozorněte hráče, že nesmí bránit krádeži míče ve svém čtverci.

1# TIP PRO HRÁČE

Neustále sledujte prostor kolem sebe, stejně jako při zápase.

DRILL

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



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 DOUBLE SIDE STEP a poté zakončí.

VARIANTY

1. Pravá strana
2. Levá strana

1# TIP PRO TRENÉRA

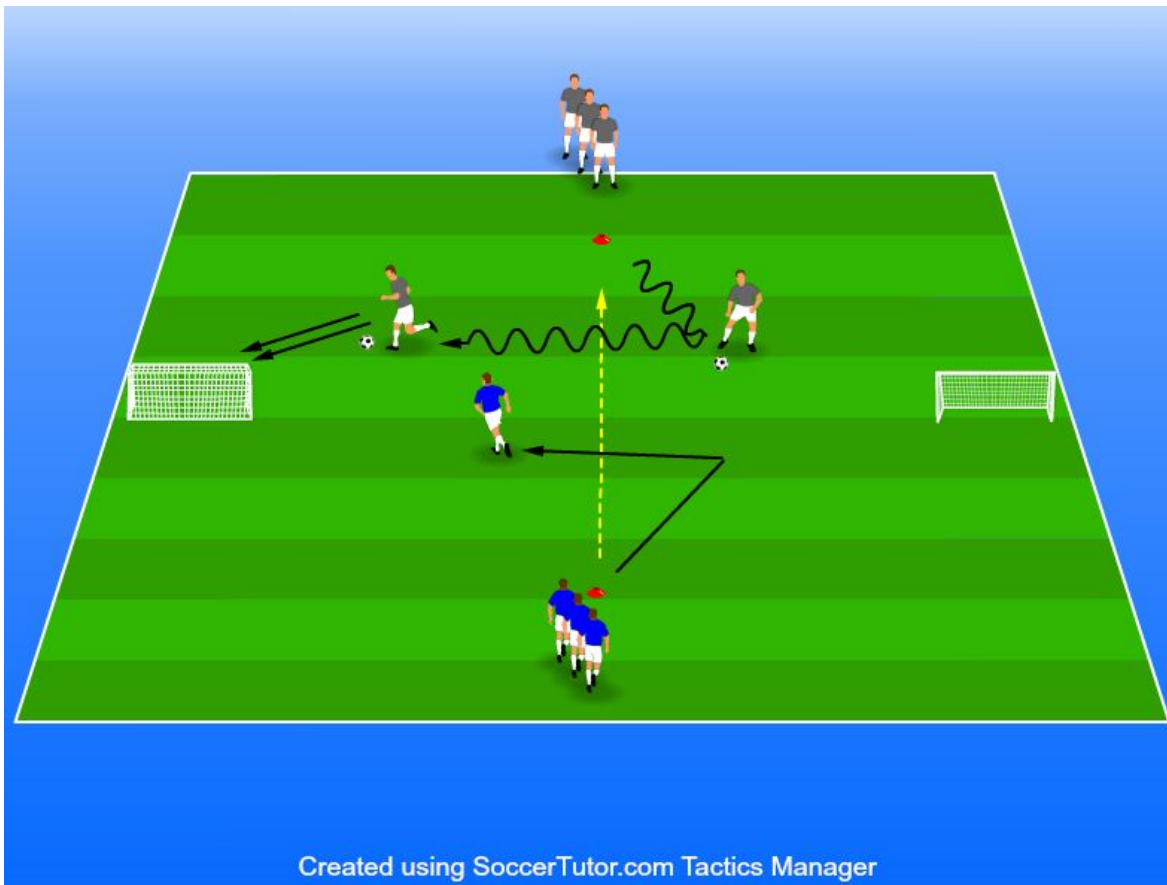
Dbejte na to, aby dlouhý dotek po kličce směřoval šikmo dopředu k brance, a ne do šířky.

1# TIP PRO HRÁČE

Snažte se po kličce zrychlit!

MOVES 1vs1

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

První dotek, 1vs1.

ORGANIZACE

Branky jsou od sebe vzdáleny 10 m.

Jedna je zády k druhé.

Míč mají modří hráči.

AKCE

Modrý hráč přihrává míč šedému hráči a ten musí provést první dotek, aby se dostal co nejbližší k brance a zakončil akci gólem. Pokud míč získá obránce, stává se útočníkem. SIDE STEP za 1 bod a Doble Side Step za 2 body.

VARIANTY

1. Změňte otočení branek.
2. Obě branky zády k útočníkovi.

1# TIP PRO TRENÉRA

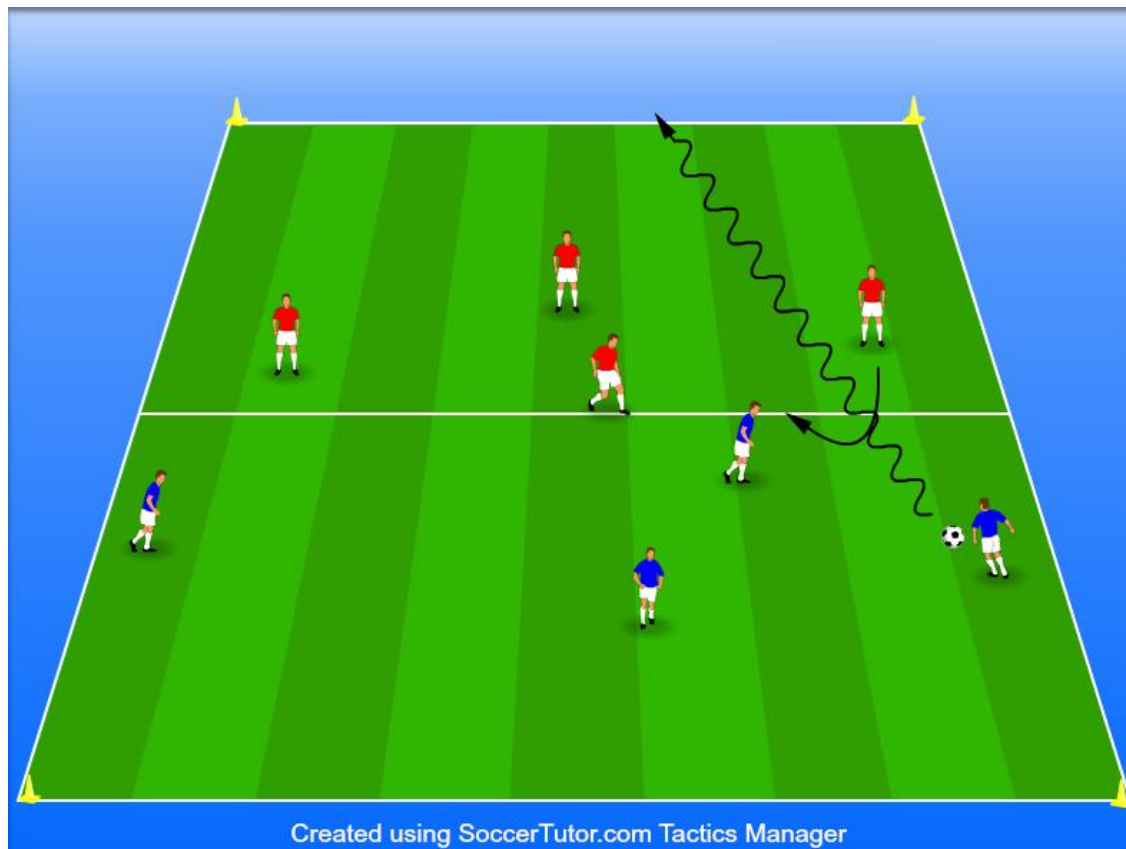
Sledujte první dotek útočníka.

1# TIP PRO HRÁČE

Sledujte, kam útočník bere míč, a snažte se zavřít branku.

SSG

TOPIC – DOUBLE SIDE STEP



ZAMĚŘENÍ

4vs4

ORGANIZACE

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

AKCE

Gól se dává provedením míče za koncovou čáru.

VARIANTY

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

1# TIP PRO TRENÉRA

Hráči by měli přibírat míč do útočného postavení.

1# TIP PRO HRÁČE

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



coerver[®]
COACHING

BELLINGHAM

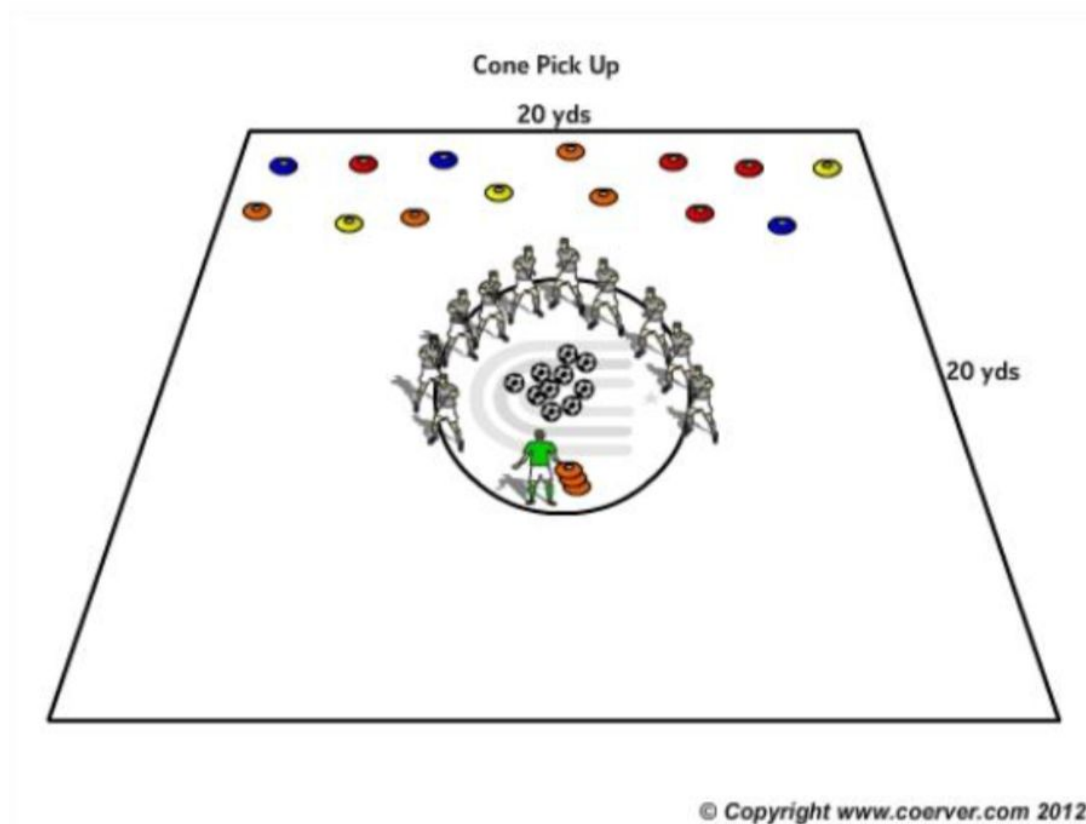
TOPIC – DOUBLE SCISSORS

I. TRÉNINK



BALL MASTERY

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



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

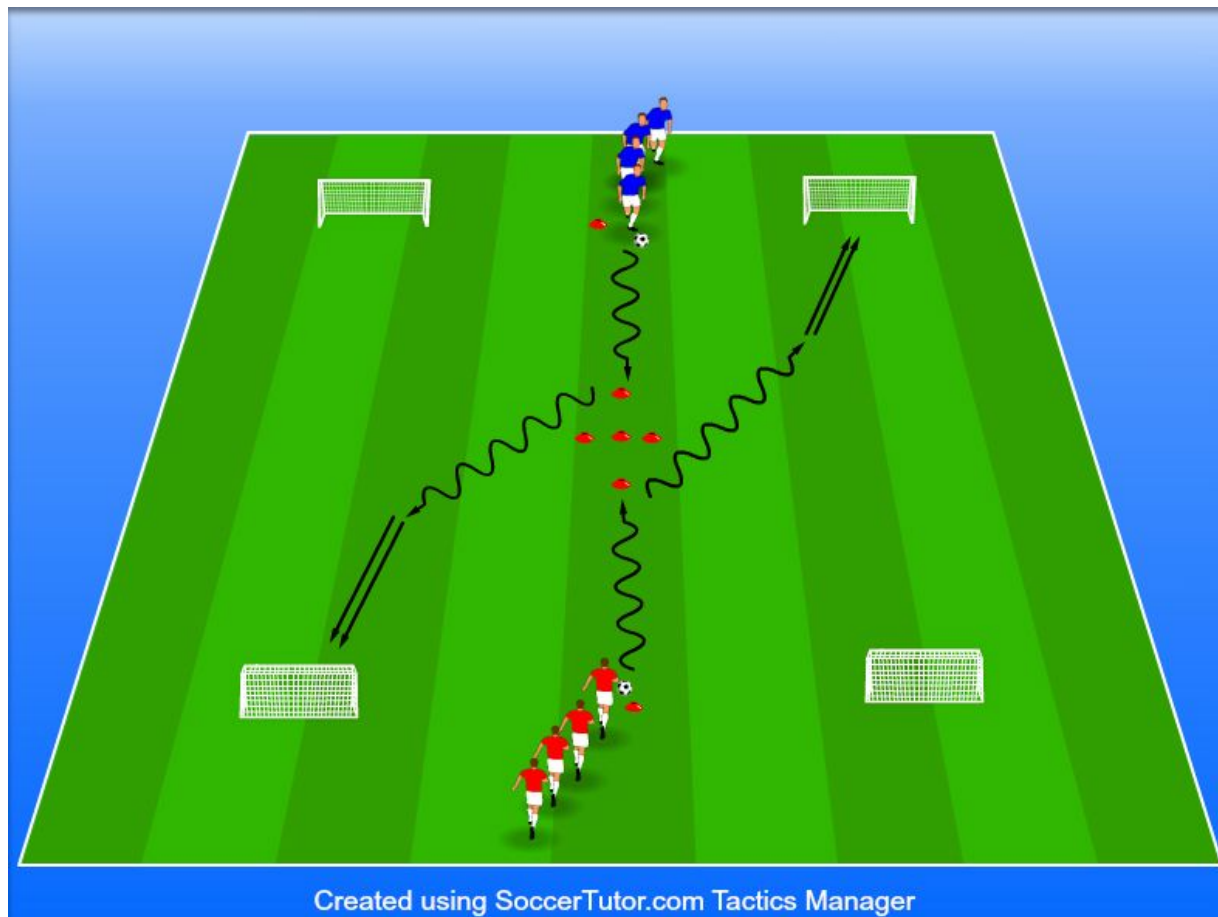
Sbírání hub - trenér schová jednu barvu pod tričko ("muchomůrku") - když se hráči vrátí, trenér ukáže "muchomůrku", kdo má v ruce "muchomůrku", otrávil se jídlem

1# TIP PRO TRENÉRA

Najděte vhodnou pozici pro opravu chyb hráčů.

DRILL

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

1vs1, DOUBLE SCISSORS

ORGANIZACE

Brány (jsou potřeba pouze dvě). Proti sobě ve vzdálenosti 15 m.

AKCE

Červený a modrý hráč současně vedou míč pravou nohou a poté provedou DOUBLE SCISSORS a zakončí (začínají pravou nohou).

VARIANTY

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

1# TIP PRO TRENÉRA

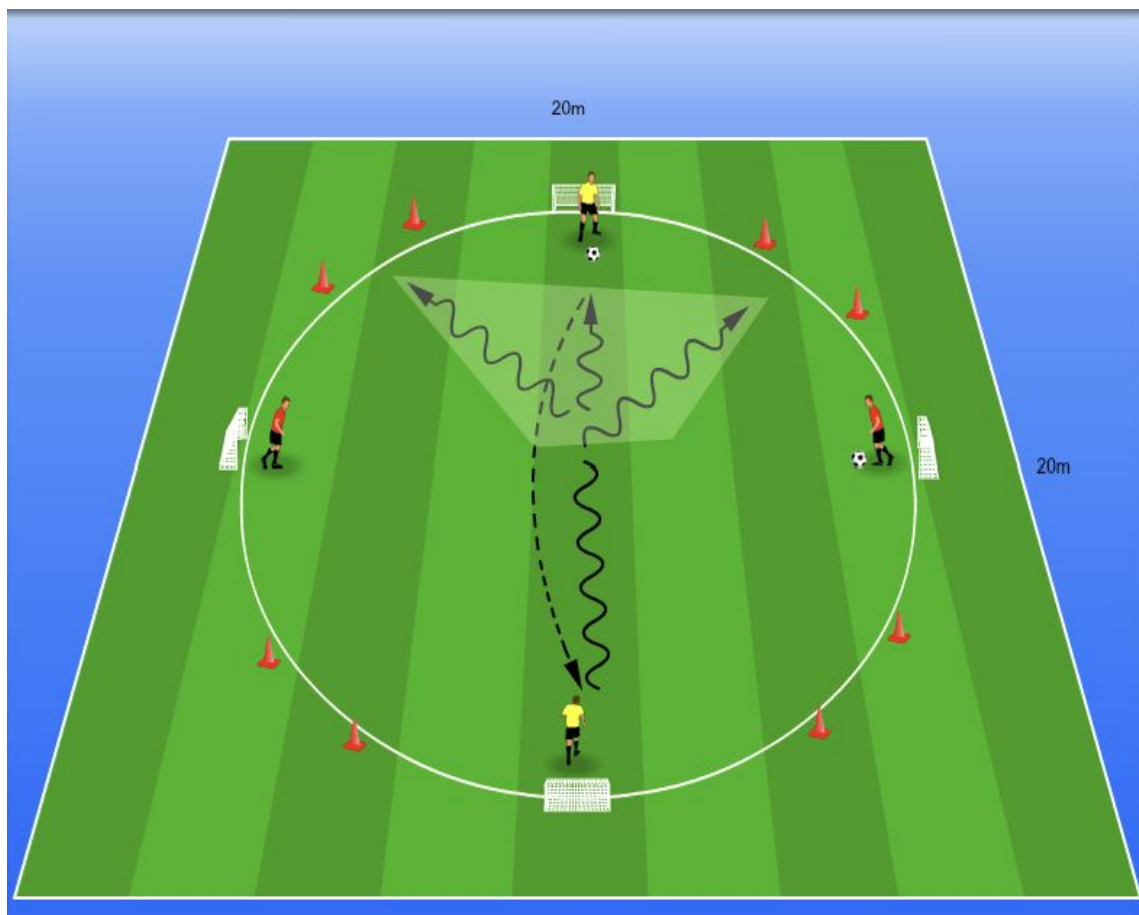
Dbejte na včasné provedení kličky. Po provedení kličky se snažte zrychlit.

1# TIP PRO HRÁČE

Dějte si dlouhý dotek po kličce a skórujte.

1vs1

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



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 DOUBLE SIDE STEP stačí gól platí za 3.

VARIANTY

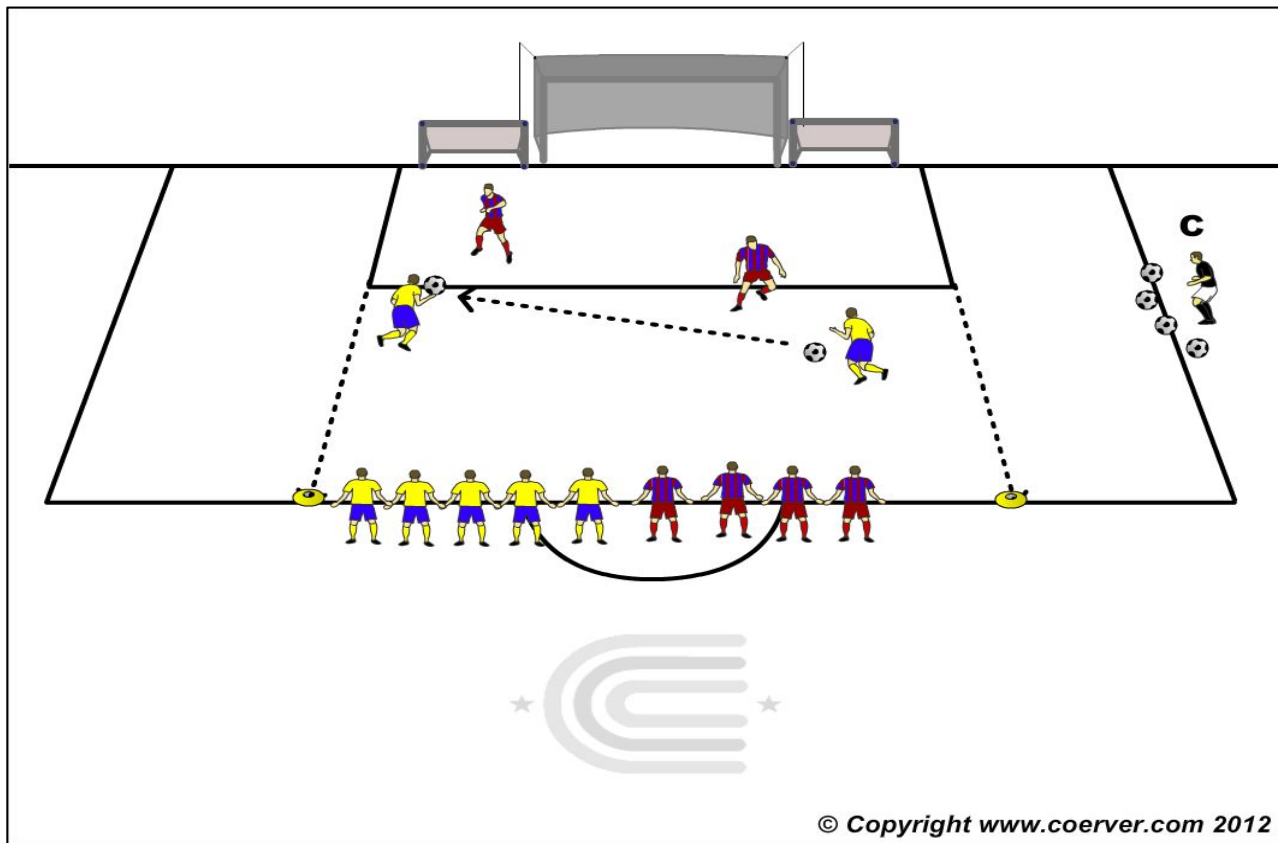
1. 2 týmy proti sobě a skóre se sčítá

1# TIP PRO TRENÉRA

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

SSG

TOPIC – DOUBLE 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 – DOUBLE SCISSORS

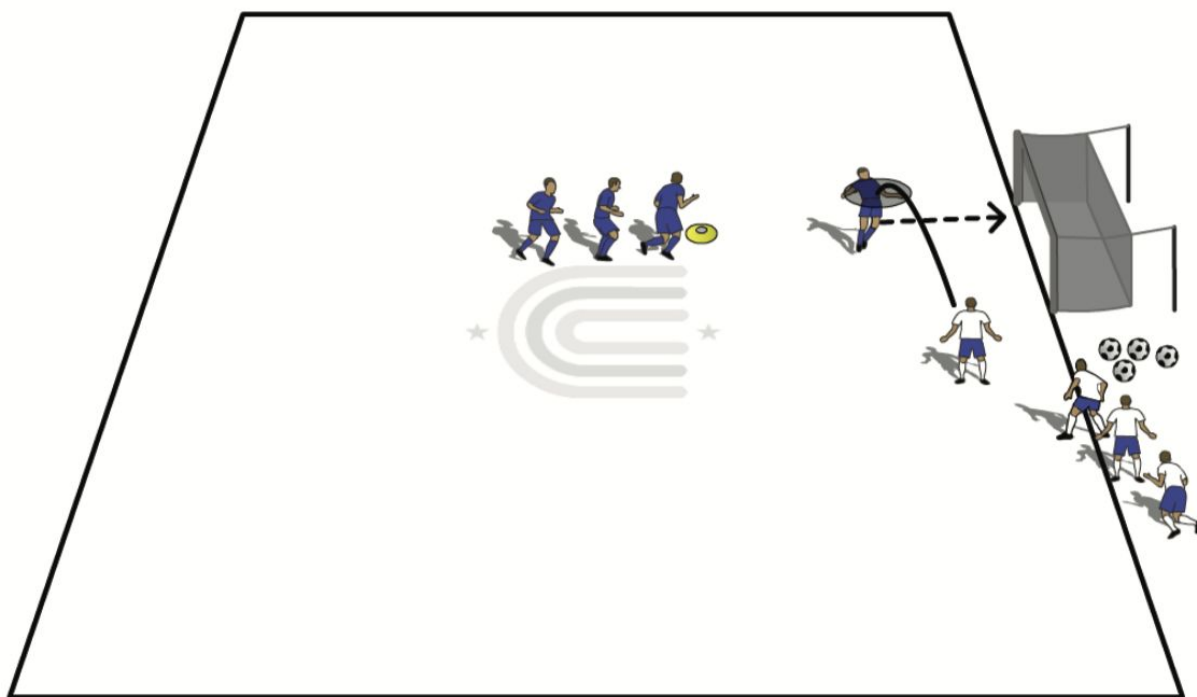
II. TRÉNINK



FUNNY GAME

TOPIC – DOUBLE SCISSORS

RECEIVING #8



ORGANIZACE

Dva týmy. Bílý tým je vzdálen dva metry od branek/brankoviště. Útočící tým je 6 m od branek. Trenér stojí 2 m kolmo k bílému týmu.

AKCE

Bílý hráč přihrává ze země nohou do ruky trenéra a okamžitě se stává brankářem. Trenér míč chytí a přihrává ho na hlavu modrého hráče. Jeden tým útočí soustavně po dobu 2 minut a poté se týmy vymění.

VARIANTY

1. Soutěž drustev
2. Nechte hráče střílet cíleně po zemi.

1# TIP PRO TRENÉRA

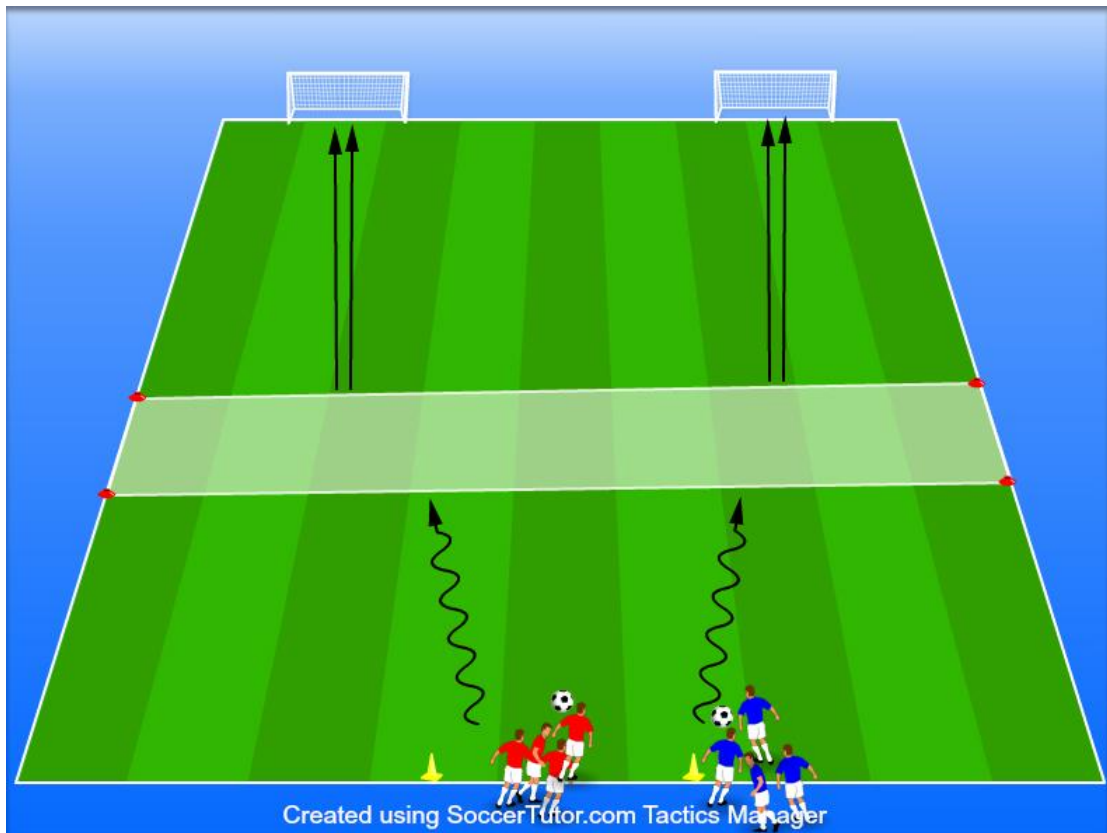
Sledujte, zda padá hodně branek. Pokud ne, upravte organizaci cvičení.

1# TIP PRO HRÁČE

Mějte oči otevřené. Snažte se míč zasáhnout čelem.

FUNNY EXERCISE

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



ORGANIZACE

Dvě malé branky vzdálené od sebe 8 m. Zástupy hráčů vzdálené od sebe 3 m. Vzdálenost hráčů od branek je 20 m. Každý hráč má svůj vlastní míč.

AKCE

Hráč zahajuje akci vedením míče a poté provede DOUBLE SCISSORS, čímž si dá dotek v koncové zóně a střílí na branku. Kdo vstřelí prvních 7 gólů, vyhrává. Jak rychle se vrátíte, tolik pokusů budete mít. Opakujte na levou nohu.

VARIANTY

1. Pokud hráč neprovede DOUBLE SCISSORS správně, nemá právo střílet a musí se vrátit mezi diváky.

1# TIP PRO TRENÉRA

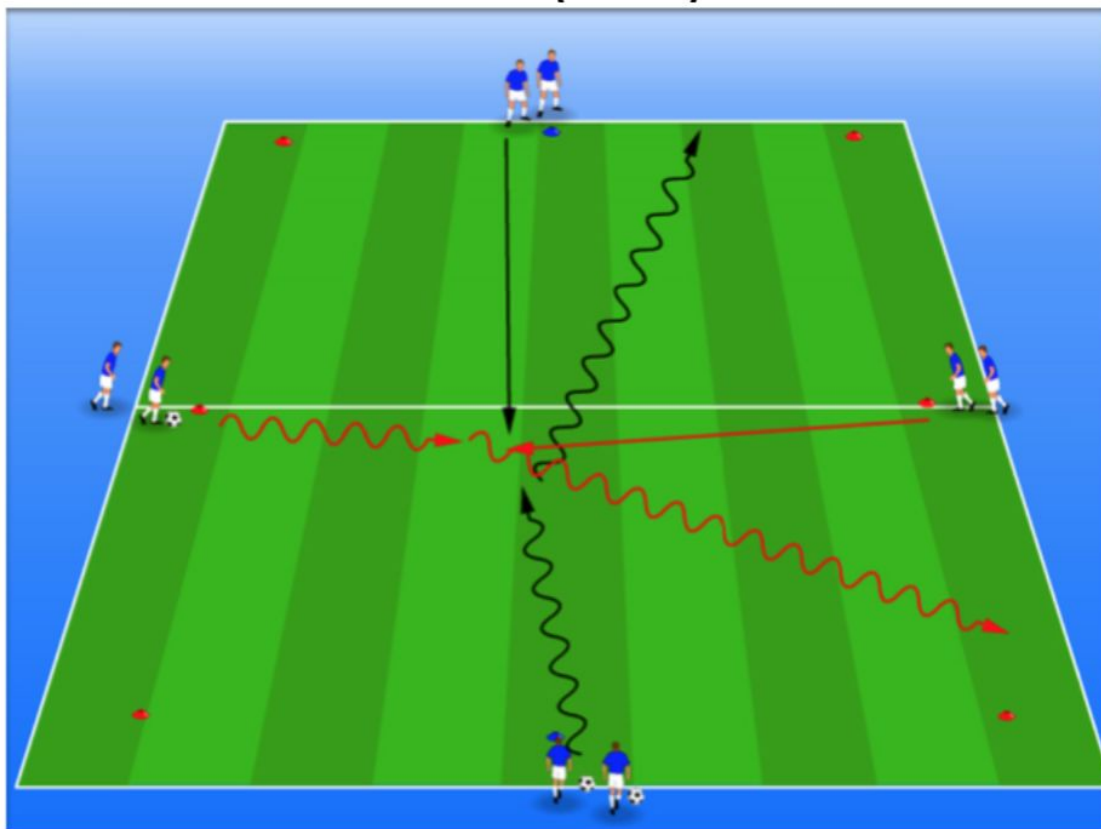
Sledujte prudkost střelby a provedení kličky.

1# TIP PRO HRÁČE

Dejte si po kličce dobrý dotek, abyste mohli dobře zakončit.

1vs1

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



ORGANIZACE

Čtverec o rozměru 20x20 m s jedním zástupem 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. SCISSORS za 2 body a DOUBLE SCISSORS za 3 body.

VARIANTY

1. Týmy proti sobě, skóre se sčítá
2. Kdo první získá 10 bodů

1# TIP PRO TRENÉRA

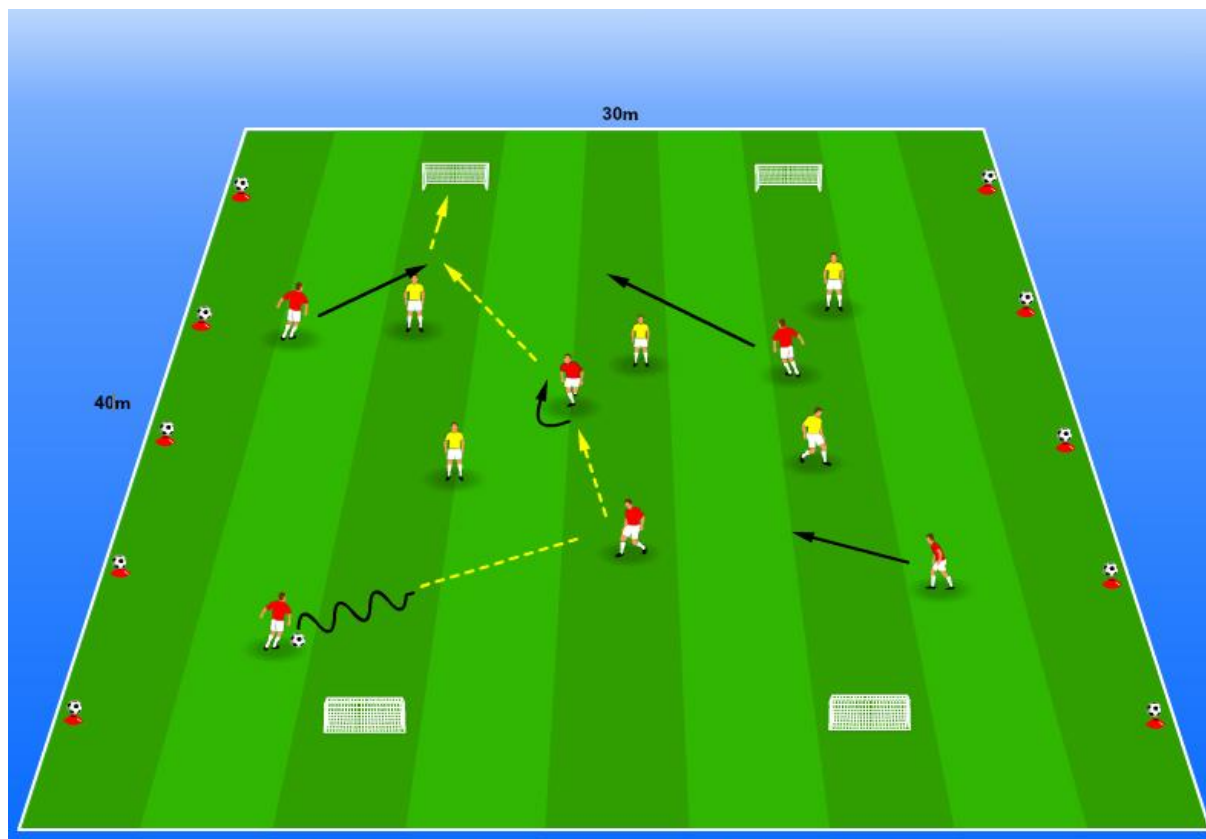
Hráči musí hojně využívat klamavé pohyby, dělat kličky s dostatečným předstihem a zrychlovat po kličce. .

1# TIP PRO HRÁČE

Jako obránce se snažte tlačit soupeře na slabší noze.

SSG 4vs4

TOPIC – DOUBLE SCISSORS



ZAMĚŘENÍ

Rozvoj kognitivních funkcí (vnímání, myšlení, rozhodování, předvídání, pozornost, reakce). Zdokonalování hry v nevyrovnaném počtu hráčů.

ORGANIZACE

Herní prostor o rozměru 40x30m. 2 týmy po 5 hráčích. 4 malé branky. Po stranách hřiště míče na metách.

AKCE

Hráči hrají 5v5 (4v4). Pokud míč opustí hrací plochu (střela, nepřesná přihrávka, teč) běží pro míč hráč, který se míče dotknul naposledy. Druhý tým si musí vzít míč v blízkosti místa úniku míče ze hřiště. Hráč běžící pro míč jej musí dopravit na místo, kde míč chybí. Takto lze hrát třeba až do 1v1. Často tak dochází ke hře v nevyrovnaném počtu hráčů.

VARIANTY

1. Hráč si může vzít libovolný míč po úniku míče ze hřiště.
2. Gól v oslabení je za 3 = budování odvahy hrát i v podčíslení.

1# TIP PRO TRENÉRA

Rychlé využití přečíslení. Průnikové přihrávky do brejku. Rychlé shluknutí obránců při oslabení.



PLAY LIKE THE STAR

**MODERNi
FOTBAL**