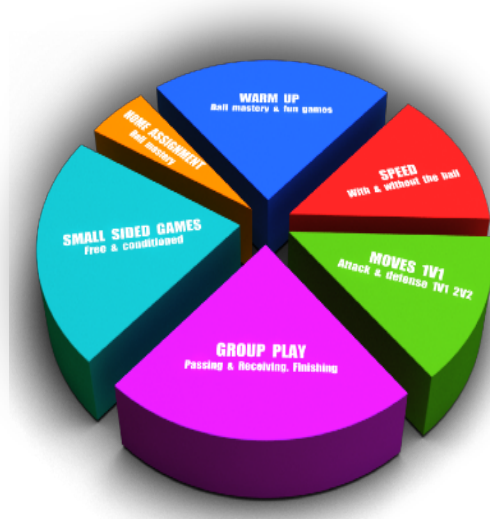




Příručka pro fotbalové trenéry mládeže

Alf Galustian & Charlie Cooke

Copyright ©2017. Coerver® Coaching. All rights reserved.

Bez svolení autora se nesmí žádným způsobem, jakoukoliv formou, elektronicky nebo mechanicky kopírovat žádná část této příručky, vyjma krátkých úryvků pouze za účelem recenze.

Slovo Coerver® a logo Coerver® Coaching jsou zaregistrované obchodní značky Sportsmethod Ltd. a Sportsmethod Asia Ltd.

OBSAH

3	Úvod
4	Historie Coerver® Coaching
5	Současnost Coerver® Coaching
6	Cíle a hodnoty Coerver® Coaching
7	Názor expertů
8	Coerver® Coaching Systém rozvoje hráčů
9	Náš pohled na trénování: 5 zásad podle Coerver® Coaching
10	Systém Coerver® Coaching
11	Metoda Coerver® Coaching
12	Plánování Coerver® Coaching
13	Příklad tréninkové jednotky
14	Tipy našich trenérů
15	Vzorový trénink
24	Domácí úkoly
25	Coerver® další zdroje a informace
30	Poděkování



ÚVOD - MODERNÍ HRA

“Spousta mladých hráčů, kteří přicházejí do fotbalu dospělých, bojuje s časo-prostorovým tlakem a fyzickým kontaktem. Mnozí jednoduše nemají solidní základy individuálních dovedností a her malých forem nutných k úspěchu.

Coerver® Coaching má 33-ti letou historii rozvíjení těchto základů. Věříme, že studiem této příručky společně s Vaším odhodláním a úsilím se stanete lepšími trenéry.”

S úctou

Alf Galustian
Spoluzakladatel
Coerver® Coaching



HISTORIE COERVER® COACHING

V 70. letech vedl holandský trenér Wiel Coerver, vítěz evropské klubové soutěže PVP, revoluci v trénování fotbalu. Coerver byl nespokojen s nedostatkem individuálních dovedností a s přílišným důrazem na obranou hru v profesionální fotbale. Důraz, o kterém se mnozí domnívali, že je přítěží, na vzrušující útočný styl hry nutný ke střelení gólů a přilákání fanoušků.



Charlie Cooke, Wiel Coerver a Alfred Galustian

V roce 1984, inspirovaní filosofií Wiela Coervera, Alfred Galustian a Charlie Cooke založili to, co je dnes po celém světě známé jako Coerver® Coaching.

První Coerver® Coaching kemp se uskutečnil v Lake Placid, ve státě New York, v roce 1985, v obsazení: Mick Hoban, Andy Lynch, Sir Stanley Matthews, Wiel Coerver, Alfred Galustian a Charlie Cooke.



Wiel Coerver

Až do té doby bylo věnováno málo pozornosti rozvoji individuálních dovedností, protože nikdo zcela nevěděl, jak učit tyto dovednosti. Tehdy se také předpokládalo, že skvělí hráči této hry byli přirozeně nadaní a přesahovali schopnosti průměrného hráče.

Coerverův dřívější záměr bylo učení ovládání míče a dovednosti 1 na 1 a povzbuzování hráčů, aby napodobovali „pohyby“ absolutních fotbalových hvězd jako Sir Stanley Matthews, Cryuff, Beckenbauer a Pele. Wiel Coerver se stal známým jako „Einstein fotbalu.“



SOUČASNOST COERVER® COACHING



Coerver® Coaching vytrénoval za posledních 33 let přes 1,5 milion grassroots (amatérská úroveň) a pokročilých hráčů. V dnešní době má regionální centra pro Evropu, Ameriku a Asii; oficiální držitele licencí ve 42 zemích; mnoho partnerů z federací, klubů, vzdělávacích institucí; globální CSR program společně s programem FIFA "Fotbal pro naději" a 25-ti leté partnerství s firmou adidas®.

CÍLE A HODNOTY COERVER® COACHING

Náš cíl:

Doručit po celém světě vzrušující a neefektivnější výukový systém fotbalových dovedností. Budovat sebedůvěru, vychovávat kreativní hráče na hřišti a dobré občany mimo něj.

Základní hodnoty:

V rámci trénování udělat tuto hru zábavnou, zkombinovat pozitivní tréninkové prostředí s tréninky plných výzev, a tím vytvořit vnitřní motivaci, která vyústí v efektivní učení.



Učit dobrý postoj ke sportu a respekt ke všem. Trénink, který rozvíjí silný férový charakter na hřišti i mimo něj.



Hodnota vítězství, ale ne více než dovednosti, úsilí a osobní zlepšení. Obzvláště ve „formujícím věku“ (6-12), soustředění na dlouhodobý rozvoj, ne výsledky v krátké době.



NÁZORY EXPERTŮ



“Alfredův kurz v Realu Madrid byl námi všemi velmi dobře přijat, protože naším cílem, hlavně ve formujících raných letech, je technická výtečnost”

Vincent Del Bosquez - dřívější Manager a trenér Realu Madrid a trenér španělských mistrů světa.



“Jedním důvodem, proč jsem byl jmenován Sirem Alexem Fergusonem jako Trenér techniky v Manchesteru United bylo to, že jsem Coerver® trenér. Cítím, že program Coerver® Coaching je nejlepší způsob, jak učit technické dovednosti.”

Rene Meulensteen - Manchester United, bývalý Technický trenér prvního týmu.



“Alfredovy semináře Coerver® Coachingu v Brazílii přesvědčily spoustu z nás, že tato metoda není jen pro mladé rekreační hráče, ale také pro nejlepší hráče našeho národního mužstva.”

Carlos Alberto Parreira – trenér brazilských světových šampiónů.



„My v Arsenalu silně věříme v Coerver® Program. Pracovali jsme úzce s Alfem Galustianem posledních 16 let, abychom touto metodou vyškolili trenéry naší akademie.”

Liam Brady – ředitel akademie, Arsenal FC



“Coerver® Coaching změnil vnímání fotbalu na celém světě.”

Ossie Ardiles – trenér a mistr světa



“Coerver® Coaching se stal součástí mého fotbalového tréninku a hrál obrovskou roli v mé úspěšné fotbalové kariéře.”

Kristine Lilly – 2 x mistryně světa a vítězka LOH

COERVER® COACHING SYSTÉM ROZVOJE HRÁČŮ ©2010

NÁŠ SYSTÉM A METODA

OUR MISSION “WHY”

THE COERVER CODE©2010



OUR CURRICULUM “WHAT”

PYRAMID OF PLAYER DEVELOPMENT©1997



PYRAMID OF MOVES©2004



OUR METHOD “HOW”

THE COERVER® SKILLS BRIDGE©2007



COERVER® SESSION PLANNER©2009



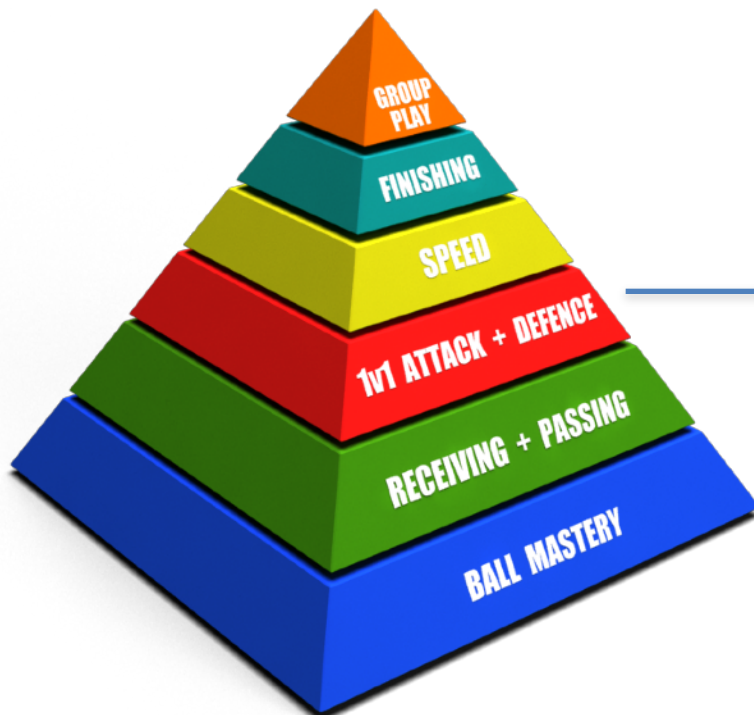
NÁŠ POHLED NA TRÉNOVÁNÍ: 5 NAŠICH ZÁSAD

1. Dovednosti jsou základem, na kterém mohou být postaveny všechny ostatní části...
2. Zlatý věk učení se dovednostem: 7-11 a 12-16 **(naše zkušenost)**...
3. Výtečnost vyžaduje úsilí a plánovaná, promyšlená cvičení se zvyšující náročností **(náš systém)**
4. Týmový úspěch záleží na dovednostech individuálních a malé skupiny
5. Využití hvězd jako vzoru **(naše historie)**



1. SYSTÉM COERVER® COACHING

COERVER® PYRAMIDA ROZVOJE HRÁČE©1997



OVLÁDÁNÍ MÍČE: Základy. Dotek, kontrola a sebejistota, které ovlivňují každou další část pyramidy.

ZPRACOVÁNÍ & PŘIHRÁVÁNÍ: Týmové dovednosti. Bez nich je jen málo něco možné.

POHYBY 1 na 1: Individuální dovednosti k držení míče a vytvoření místa a času k přihrávce, náběhu nebo střele.

RYCHLOST: Mentální a fyzická rychlost s míčem i bez míče. Zrychlení, reakce, rozhodování.

ZAKONČENÍ: Dovednosti zakončit okolo pokutového území, soustředění. Timing, odvaha, koncentrace.

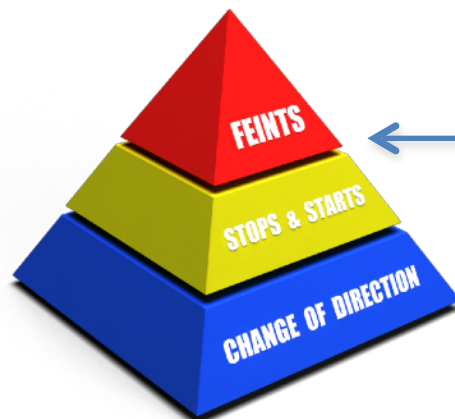
SKUPINOVÁ HRA: Vše je pohromadě. Obrana malé skupiny. Rychlý protiútok. Kombinační hra.

COERVER® PYRAMIDA POHYBŮ ©2003

ZMĚNA SMĚRU: Používá se ke krytí míče a otočení se do zvoleného směru.

ZASTAVENÍ A VYRAŽENÍ: Vytvoření prostoru změnou tempa.

KLAMAVÉ POHYBY: Vytvoření místa po obou stranách protihráče tak, aby se dalo vystřelit, přihrát nebo běžet s míčem.



2. METODA COERVER® COACHING

COERVER® COACHING MOST DOVEDNOSTÍ ©2009



Naše výukové metody budují postupně, krok za krokem, sebedůvěru a mistrovství v náročných situacích.

Most dovednostní funguje následovně:

- **DOVEDNOSTI:** Vypilování dovedností pomocí opakování
- **ROZŠÍŘENÍ (TLAK):** Vzrůstající obtížnost s kontrolovaným tlakem protivníka.
- **ÚSPĚCH:** Efektivní používání dovedností ve hře pod plným tlakem. Cvičení a hry malých forem s protivníky, kteří se vždy snaží získat míč.

Tréninková jednotka obvykle obsahuje všechny tyto 3 části mostu. Hlavním cílem je, že se hráči postupně zlepšují, aby používali své dovednosti efektivně ve hře a pro výhody týmu. Nicméně, pokud se hráč setká s obtížemi, pak se trenér může vrátit na stranu „dovedností“ našeho mostu, aby vyřešil problém.

3. PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKŮ

COERVER® PLÁNOVAČ TRÉNINKŮ ©2009

Adaptabilní pro věkovou kategorii 9 až 17

Výsledek mnoha zápasů je rozhodnutý díky individuálním speciálním dovednostem hráčů, rychlosti nebo síle. Nicméně, spousta trenérů často používá tréninky, které se soustředí na týmovou taktiku a formace, raději než na individuální rozvoj hráče. Nový Coerver® Plánovač tréninků umožní trenérům rychle připravit trénink, který se zaměřuje na individuální dovednosti a rozvíjí silný celkový technický základ, který hráči a tým potřebují k úspěchu.



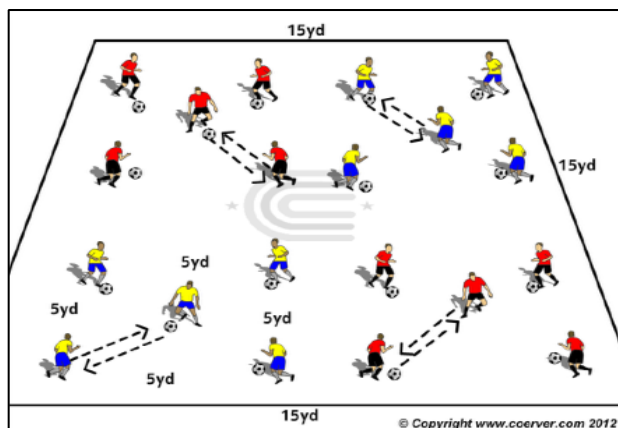
Segmenty tréninku:

- Rozcvička: Drily a hry ke zlepšení kontroly míče. Mělo by to být zábavné a soutěživé
- Rychlost: Drily & hry ke zlepšení rychlosti s míčem i bez míče
- Pohyby: 1 na 1 útok & 1 na 1 obrana: Drily a hry ke zlepšení "Jak, kdy, kde" 1 na 1 (včetně 2 na 2)
- Skupinová cvičení: Drily a hry, které se soustředí na zpracování, přihrávání a zakončení
- Hry malých forem: Hry volné & omezené pravidly 3 na 3 až 6 na 6
- Zadání domácích úkolů: Coerver© dovednosti k procvičení mimo trénink

Příklad tréninku využívajícího Coerver® cvičení a hry

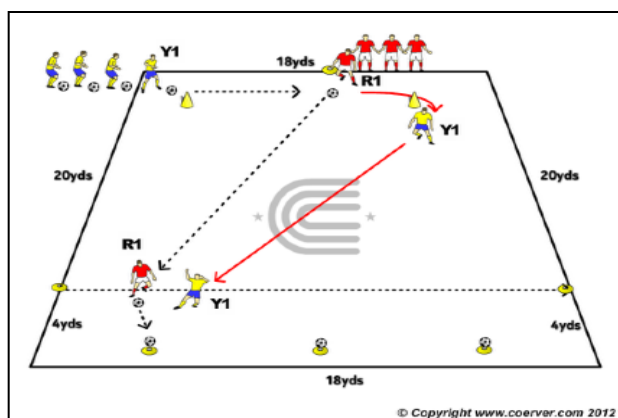
Cvičení 1

Sekce rozpisu: Rozcvička



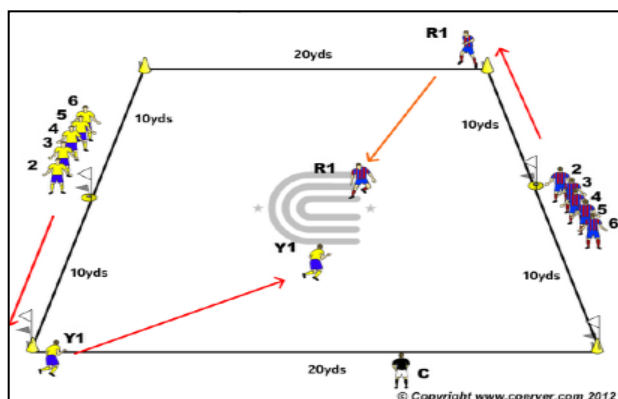
Cvičení 2

Sekce rozpisu: Rychlost



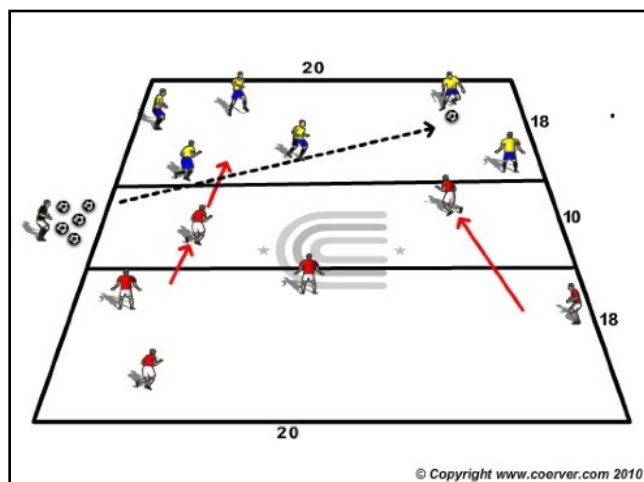
Cvičení 3

Sekce rozpisu : Pohyby



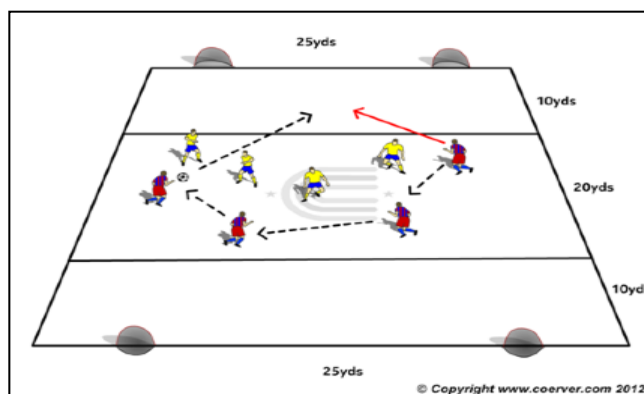
Cvičení 4

Sekce rozpisu : Skupinová cvičení



Cvičení 5

Sekce rozpisu: Hry malých forem



TIPY PRO TRENÉRY

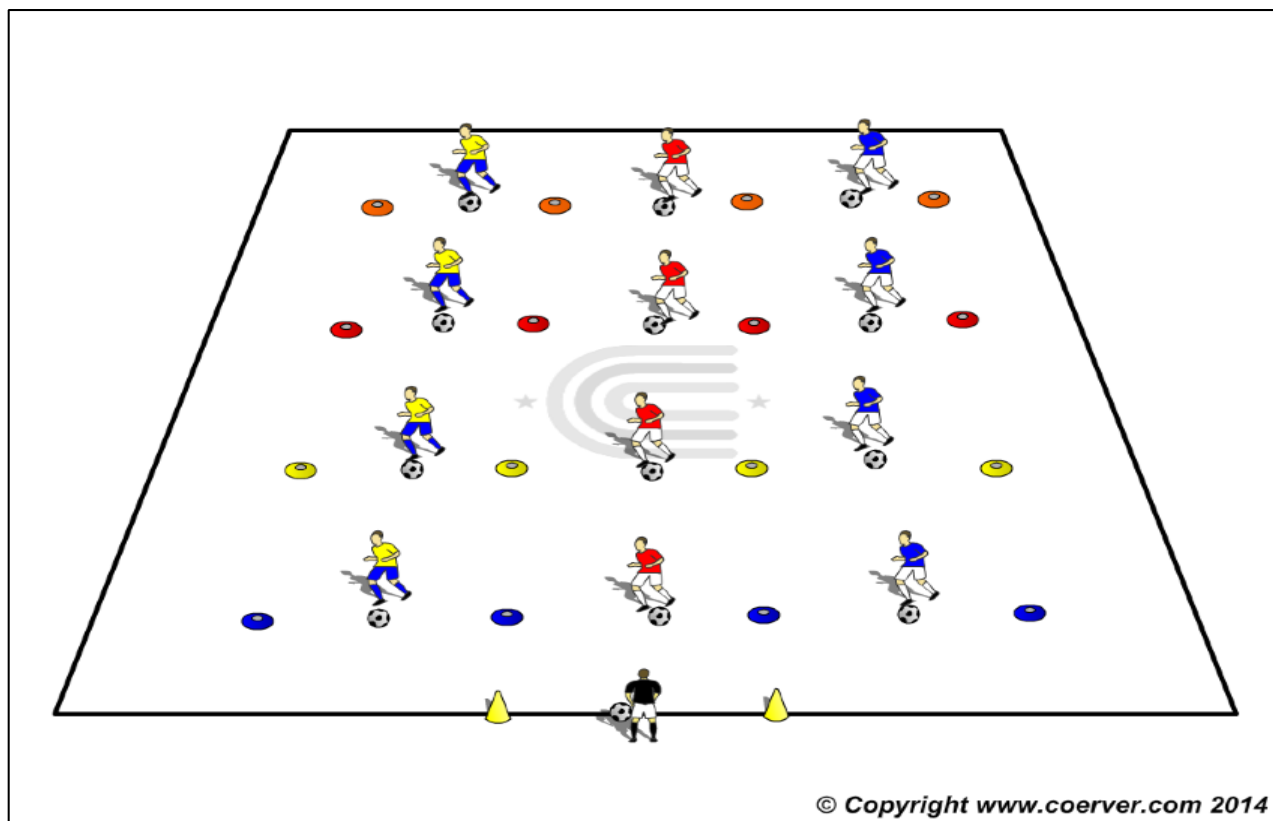
1. Používejte rozpis tréninků, mějte každý trénink písemně nebo počítačově zpracovaný.
2. Soustřed'te se na výkon ve formujícím věku.
3. Využívejte skvělé hráče a týmy jako vzory a inspiraci.
4. Zkuste nepřekoučovat.
5. Bud'te neustále pozitivní. Používejte hodně fráze jako "velmi dobře", "skvělá střela", "výborný zákrok", "dobrá snaha" atd.
6. Udělejte trénink zábavný! Hrajte soutěživé hry a cvičení.
7. Zakončujte trénink hrou. To je proč přichází naši hráči.
8. Pracujte na komunikačních dovednostech. Stejně jako ovládání míče, nikdy nemůžeme být „dost dobrý“.
9. Nepřestávejte se učit.
10. Mějte smysl pro humor a trpělivost.

VZOROVÝ TRÉNINK

coerver[®]
COACHING



ROZCVIČKA 1a



CÍL: Rozvoj kontroly míče, dotek s míčem a koordinace

ORGANIZACE:

Každý hráč s míčem ve formaci 4m od sebe.

PROVEDENÍ:

Na trenérův signál hráči provedou:

1. Co nejvíce dotyků přední částí podrážky během 30 nebo 40 sekund.
2. Otočka o 90 pomocí stahovačky podrážkou a převzetí míče vnitřním nártem té samé nohy.
3. Společně pohyb vpřed a vzad.
4. Využíváme různá cvičení "BALL MASTERY".

SOUTĚŽE:

Využijte i toto cvičení jako soutěž týmů nebo jednotlivců.

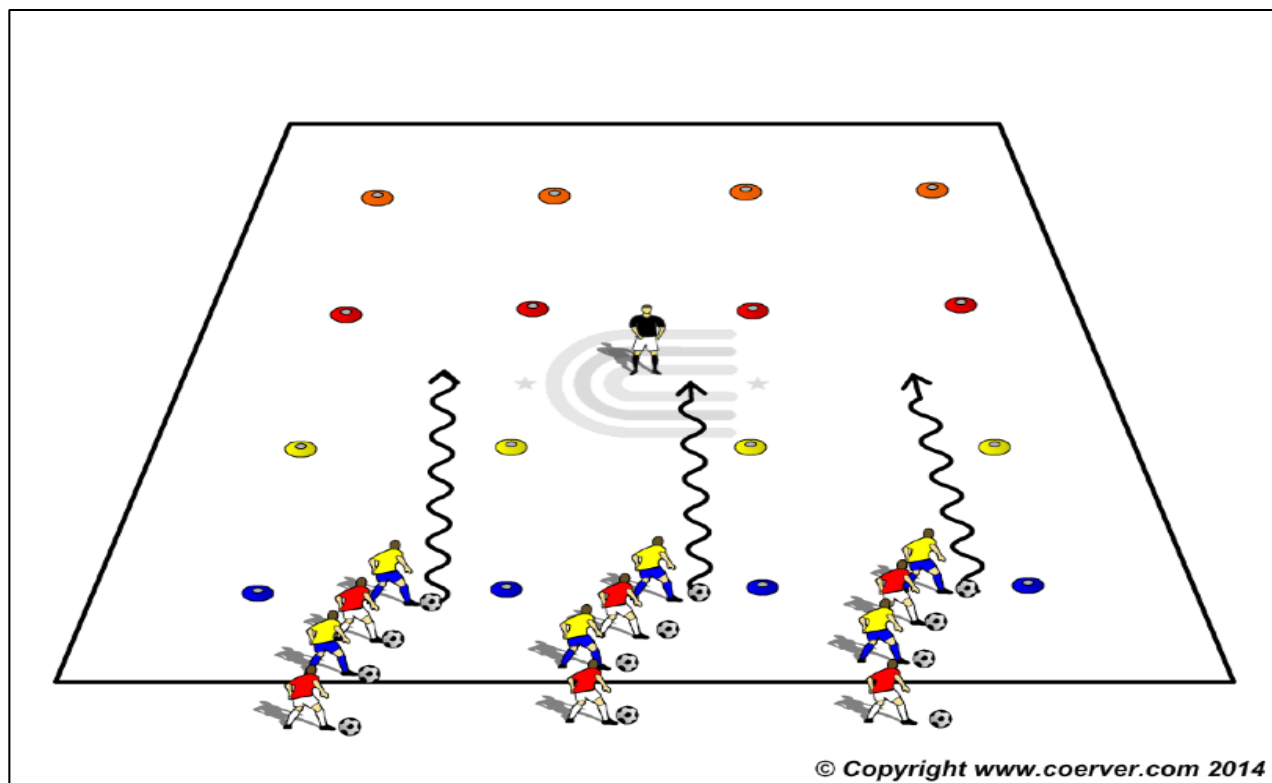
TIPY PRO TRENÉRY:

Kromě pokynů hlasem nebo píšťalkou můžete využívat barevné kloboučky nebo rozlišováky, které signalizují změnu cvičení, začátek nebo konec.

TIPY PRO HRÁČE:

Snažte se co nejméně dívat na míč. Mějte oči nahoru a sledujte trenéra.

ROZCVIČKA 1b



CÍL: Rozvoj kontroly míče, dotek s míčem a koordinace

ORGANIZACE:

Hráči ve 3 skupinách. Každý hráč s míčem ve formaci 4m od sebe.

PROVEDENÍ:

Na trenérův signál hráči vedou míč na druhou stranu. Jakmile je první hráč u následující mety startuje další. Provádíme různá cvičení.

SOUTĚŽE:

Využijte i toto cvičení jako soutěž týmů nebo jednotlivců.

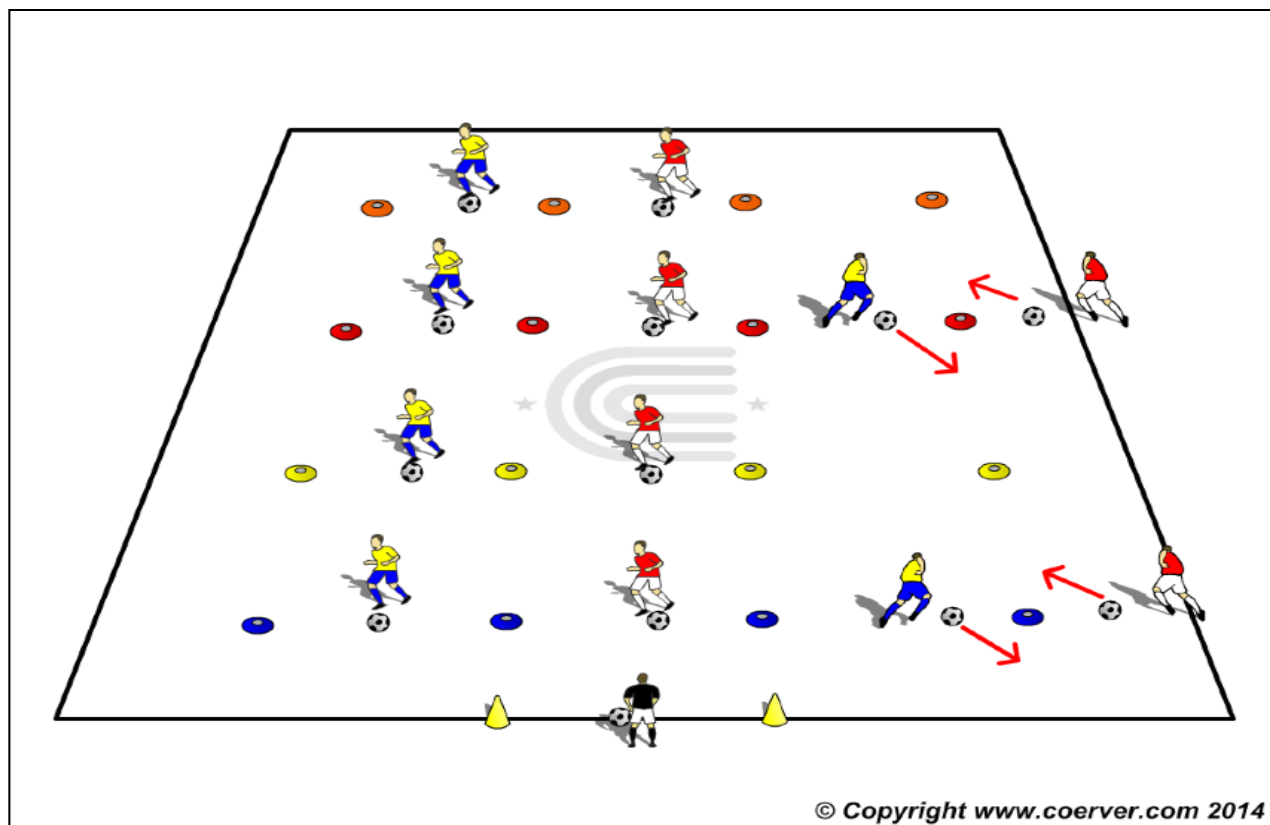
TIPY PRO TRENÉRY:

Kromě pokynů hlasem nebo píšťalkou můžete využívat barevné kloboučky nebo rozlišovákы, které signalizují změnu cvičení, začátek nebo konec.

TIPY PRO HRÁČE:

Snažte se co nejméně dívat na míč. Mějte oči nahoru a sledujte trenéra i hráče vedle sebe.

ROZCVIČKA 1c



CÍL: Procvičování dovedností pohybů 1 na 1

ORGANIZACE:

Každý hráč s míčem.

1. část (vlevo), hráči stojí mezi kloboučky
2. část (vpravo), hráči jsou ve dvojicích a mezi sebou mají klobouček

PROVEDENÍ:

1. Hráči procvičují základní dovedností pohybů na místě: překročení, stahovačka...
Procvičují se cvičení na obě strany, používají se obě nohy.
2. Hráči trénují ve dvojicích. Opět procvičují různé pohyby.

SOUTĚŽE:

Využijte i toto cvičení jako soutěž týmů nebo jednotlivců nebo dvojic.

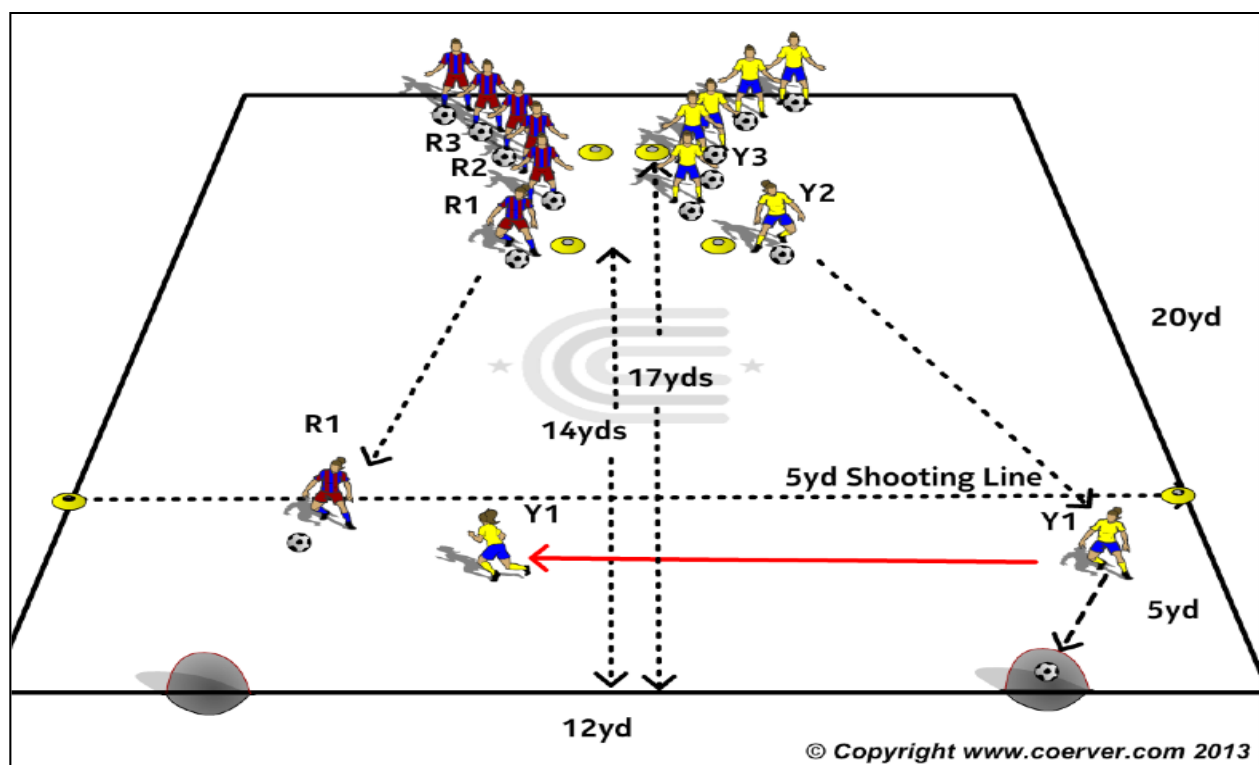
TIPY PRO TRENÉRY:

Předved'te hráčům dovednost čelem i zády k nim. Pomáhejte jim individuálně během cvičení!

TIPY PRO HRÁČE:

Začněte pomalu a pečlivě. Pak zvyšujte rychlost!

RYCHLOST (S MÍČEM)



© Copyright www.coerver.com 2013

CÍL: Zvýšit rychlost běhu s míčem

ORGANIZACE:

Hřiště 20 x 12m. 2 branky 12m od sebe a 5m prostor na zakončení.

2 týmy, každý hráč má míč.

PROVEDENÍ:

Žlutý hráč Y1 vede míč a zakončuje do branky. Potom se přesouvá na druhou stranu, kde se snaží bránit červeného útočníka R1. Jakmile hráč zakončí nebo ztratí míč, vybíhá další hráč z opačné strany.

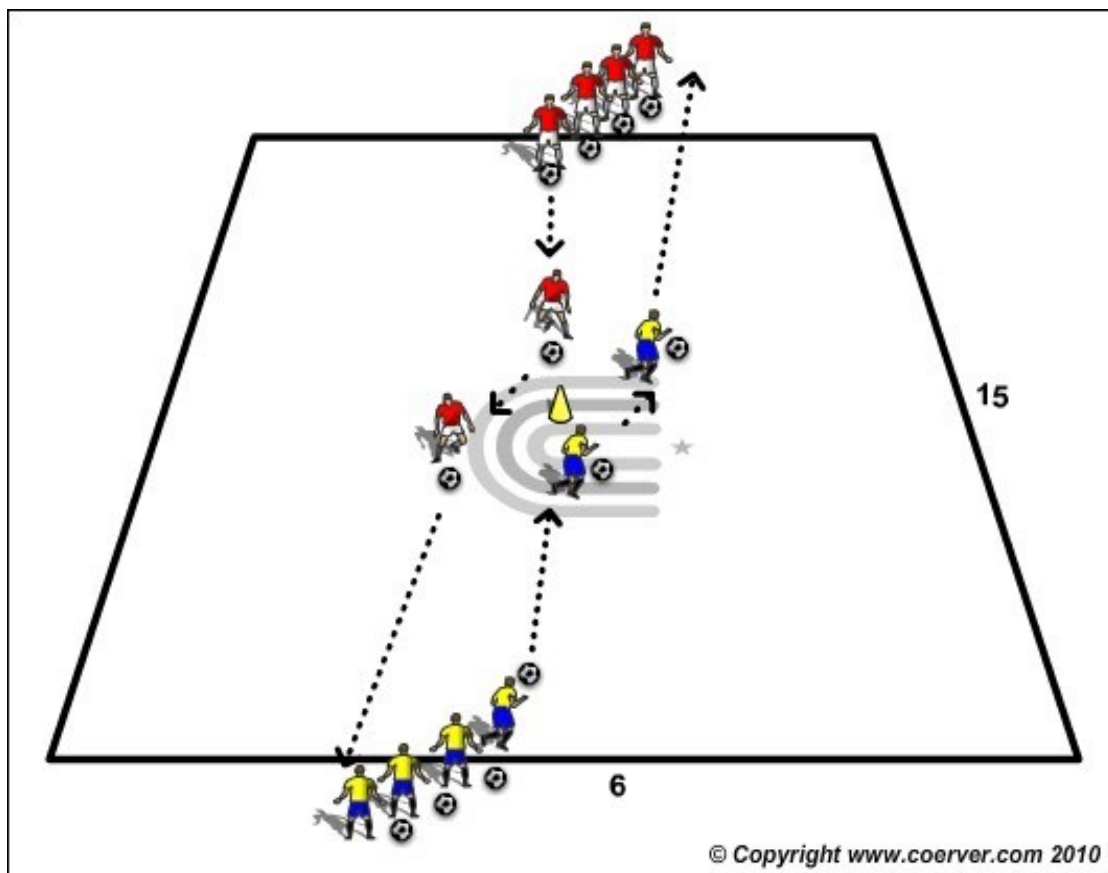
TIPY PRO TRENÉRY:

Můžete zkrátit nebo prodloužit hráčům běh s míčem podle dovedností.

TIPY PRO HRÁČE:

Nejdříve se pokuste využít ke skórování svou rychlost. Pokud nemáte čas na zakončení využijte pohyby 1 na 1.

POHYBY 1 NA 1 - 1a



CÍL: Procvičit a zdokonalit klamavé pohyby

ORGANIZACE:

Hřiště 15 x 6 m s kuželem uprostřed. Dva týmy hráčů, každý má míč, jsou naproti sobě na koncových čarách.

PROVEDENÍ:

První hráč z každého týmu dribluje ke kuželu a udělá dvojité překročení míče, začíná pravou, a doběhne na koncovou čáru na opačné straně. Následující dvojice opakuje stejnou sekvenci. Procvičované pohyby mohou být:

1. jednoduché překročení
2. dvojité překročení
3. stahovačka podrážkou dovnitř, tou samou překročení
4. posunutí míče placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem té samé nohy a vyražení
5. naznačení posunutí placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem
6. posunutí míče placírkou a rychlé posunutí vnějším nártem a překročení

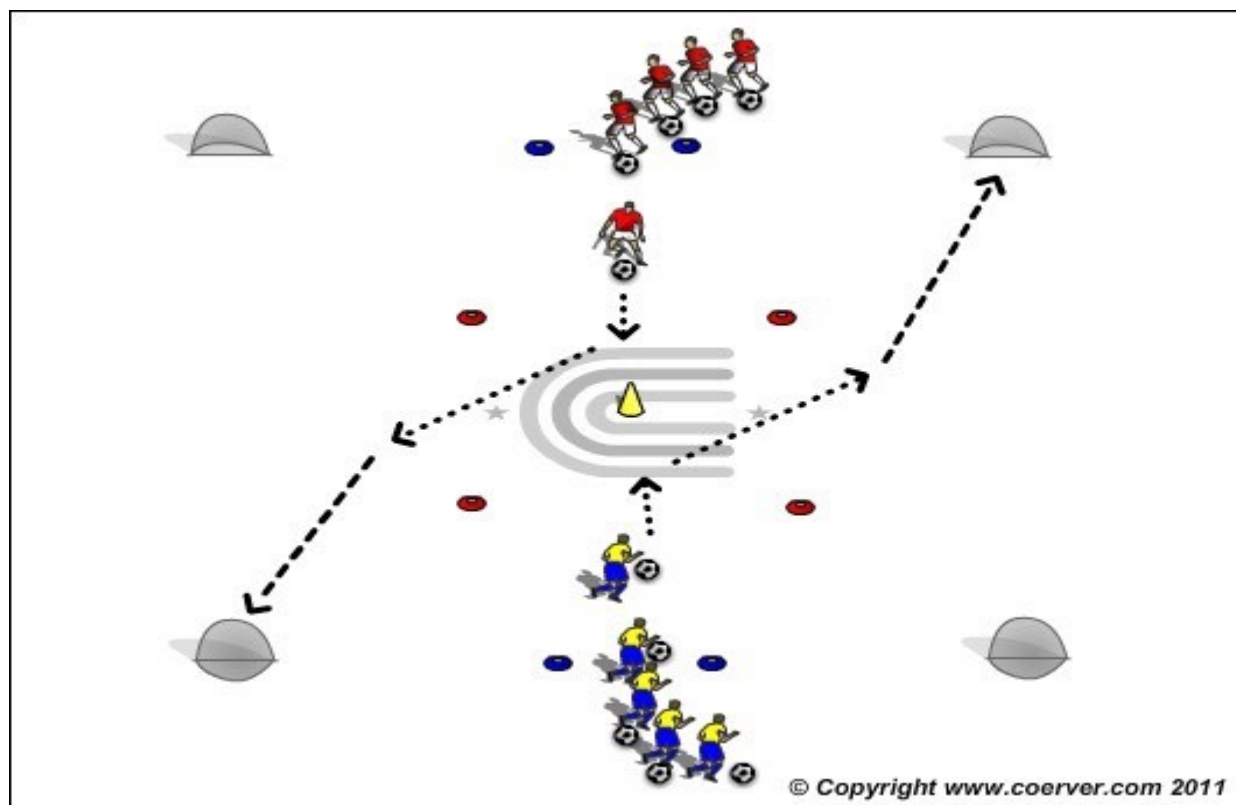
TIPY PRO TRENÉRY:

Povzbuzujte hráče, aby začali pomalu a soustředili se na správnou techniku. Až se to naučí, mají jen jeden dotek před kuželem, než udělají klamavý pohyb.

TIPY PRO HRÁČE:

Pohyby dělej rovnoměrně a pak zrychli, abys změnil tempo. Zkus jen 1 dotek s míčem než u kužele uděláš klamavý pohyb.

POHYBY 1 NA 1 - 1b



CÍL: Vytvořit si prostor při použití finty a zakončení

ORGANIZACE:

Hřiště 20 x 20m a 4 minibranky. Hráči rozdělení do 2 skupin u modrých kloboučků. Uprostřed hřiště vymezený 5m čtverec s kuželem uprostřed.

PROVEDENÍ:

Hráči vedou míč do čtverce, kde provádějí přešlápnutí doleva a vyvedení míče pravou nohou na opačnou stranu. Oba hráči zakončují do branky. Cvičení opakujeme na opačnou stranu.

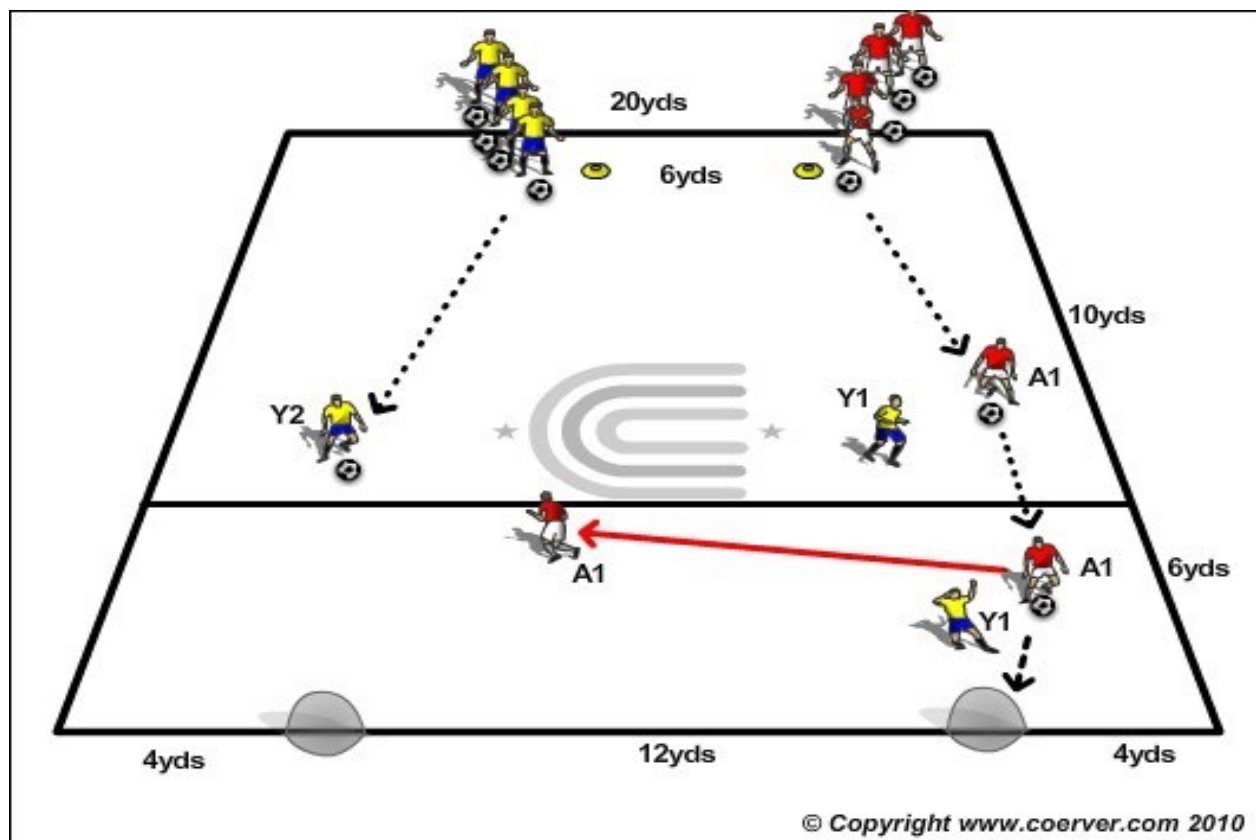
TIPY PRO TRENÉRY:

Poradte hráčům, aby cvičení prováděli nejdříve pomalu a precizně. Aby měli správný odstup od kuželu při provádění kličky. Důležité je, aby zrychlili při vyvedení míče na stranu.

TIPY PRO HRÁČE:

Přesnost a preciznost je důležitější než rychlost a zbrkllost. Mějte oči nahoře při zakončení.

1 v 1 / 2 v 1 - SKUPINOVÁ CVIČENÍ



CÍL: Zlepšit dovednosti ve hře 1 na 1

ORGANIZACE:

Hřiště 16 x 20m. 2 branky 12m od sebe a 6m prostor na zakončení. 2 týmy, každý hráč má míč.

PROVEDENÍ:

Červený hráč A1 vede míč k brance. Žlutý hráč Y1 se mu snaží zabránit ve skórování. Pokud žlutý hráč sebere útočníkovi míč, může se pokusit sám zakončit do druhé branky. Po zakončení vybíhá hráč Y2 a snaží se zakončit. Brání mu červený hráč A1. Každý hráč, který útočí se stává po zakončení obráncem.

VARIANTA:

Cvičení může být pro útočníky zjednodušeno tím, že budou útočit 2 na 1.

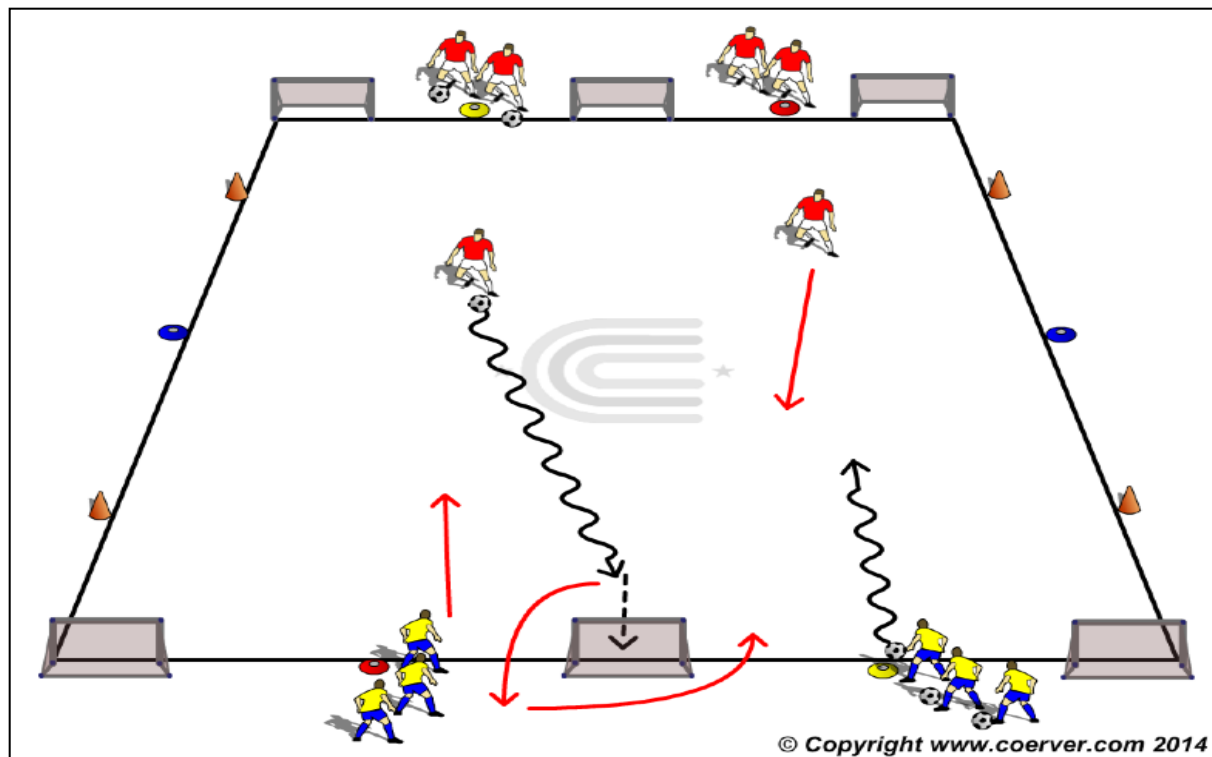
TIPY PRO TRENÉRY:

Přizpůsobte délku vedení míče, aby útočníci nezakončovali do prázdné branky nebo naopak, aby obránce nečekal před brankou.

TIPY PRO HRÁČE:

Rychlost je důležitá, ale v tomto cvičení se pokuste o využití pohybů 1 na 1.

HRY MALÝCH FOREM



CÍL: Rychle zaútočit a bránit

ORGANIZACE:

Hřiště 30 x 20m. 6 branek, 3 na každé straně. 6m prostor na zakončení. 2 týmy ve dvojicích (hra 2 na 2). Míče mají hráči u žlutých kloboučků. Toto cvičení se může aplikovat také 3 na 3 nebo 4 na 4.

PROVEDENÍ:

Dva červení hráči útočí na žluté a snaží se zakončit do jedné ze 3 branek. Jakmile akce skončí, červení se stávají bráncími a do útoku vyrážejí noví 2 žlutí hráči. Takže každá dvojice při jednom cvičení 1x útočí a 1x brání.

TIPY PRO TRENÉRY:

Cvičení můžete hráčům zjednodušit a nebo ztížit přidáním podmínky. Například bráncí hráči musí nejdříve objehnout vlastní branku, než začnou bránit.

TIPY PRO HRÁČE:

Nejdříve zkuste využít svoji rychlost, aby jste skórovali. Pokud to nejde, můžete použít pohyby 1 na 1, aby jste si vytvořili prostor pro střelu nebo přihrávku.

ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU



Pro více informací o domácím studiu,
ovládání míče a pohybech
sledujte DVD "Play Like The Stars"
(Hraj jako hvězdy)



Příklad zadání domácího úkolu

NŮŽKY

Krok 1: Táhnout míč placírkou před tělem.

Krok 2: Jak se míč kutálí....překroč ho stejnou nohou ...

Krok 3: Poté převezmi míč vnějším nártem druhé nohy. ...

Krok 4: Jdi kolem obránce a zrychli

TIPY PRO HRÁČE:

- Toto je těžký pohyb, tak poprvé to zkus pomalu.
- Stejná noha, která táhne míč, ho také překračuje.
- Vykroč silně do strany, abys dostal soupeře z rovnováhy.

Procvičuj 5 minut denně.



Step 1



Step 2

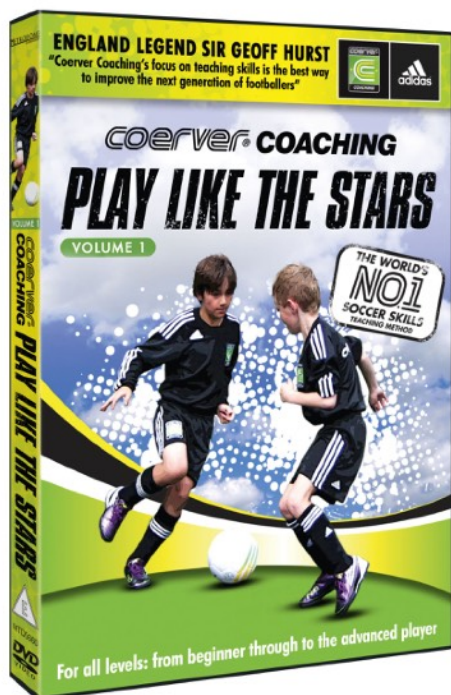


Step 3



Step 4

COERVER® VZDĚLÁVÁNÍ



... jdi na: www.modernifotbal.cz

E-BOOK PRO TRENÉRY DÍVEK



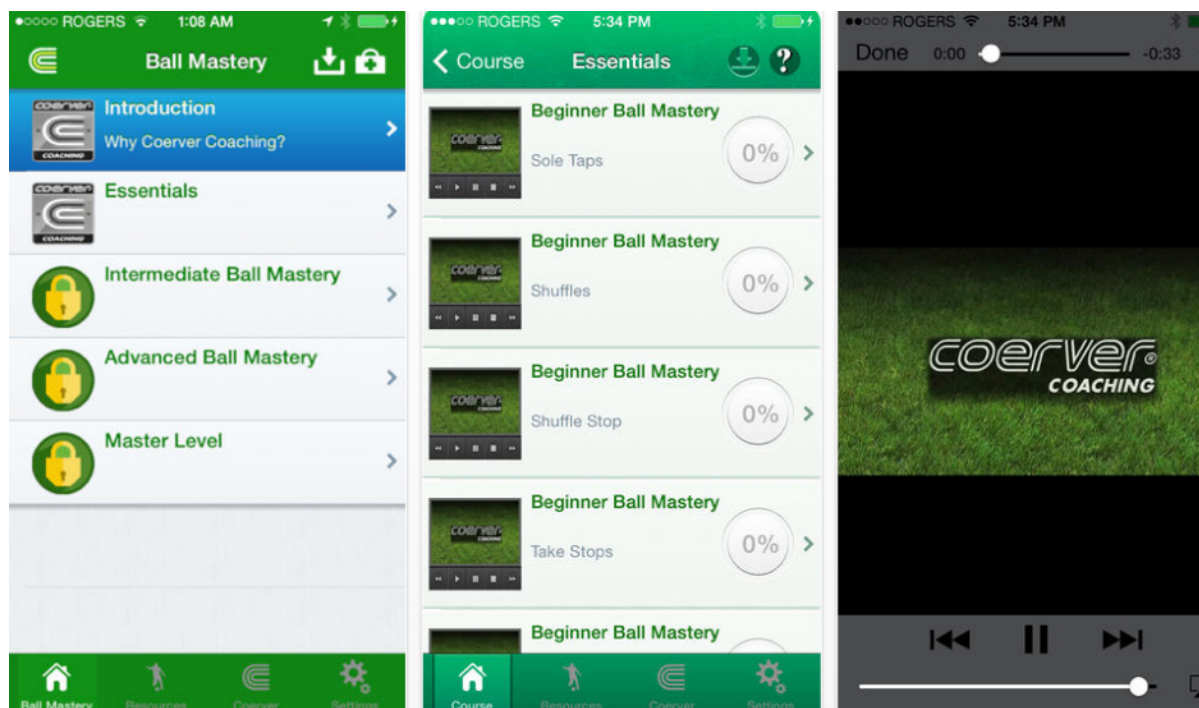
Coerver® Coaching se spojil s Kristine Lilly, dvojnásobnou světovou šampiónkou a olympijskou vítězkou, aby vytvořili interaktivní e-knížku **“Girls Soccer: Dream, Believe, Achieve”**.

V knížce, která je vhodná pro trénink dívek i chlapců najdete:

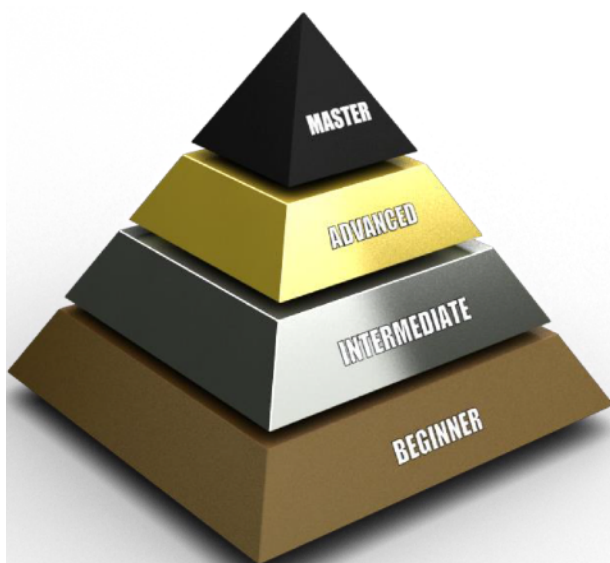
- 74 stran informací
- možnost stáhnout dokumenty do vašeho počítače, tabletu nebo mobilního telefonu
- 72 HD videí, které pomůžou ke zlepšení vašich hráčů
- 24 ilustrací tréninkových cvičení s popisem účelu cvičení, nastavení hřiště, pokynů pro realizaci, tipů pro trenéry i hráče
- Coerver® Coaching Test dovedností
- další základní cviky pro domácí úkoly

Jdi na www.coervergirlssoccer.com

APLIKACE PRO MOBILNÍ TELEFONY



- Essential (Bronze Level): 30 cvičení/videí - ZDARMA
- Intermediate (Silver Level): 37 cvičení/videí - in APP nákup
- Advanced (Gold Level): 20 cvičení/videí - in APP nákup
- Master (Black Level): 12 cvičení/videí - in APP nákup





Web: www.coerver.cz

E-mail: info@coerver.cz



@coerverCZSK

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.

facebook®

**[www.facebook.com/
CoerverCoachingCeskoSlovensko](http://www.facebook.com/CoerverCoachingCeskoSlovensko)**



**[www.youtube.com/
CoerverCoachingCRSK](http://www.youtube.com/CoerverCoachingCRSK)**



**“Děkujeme za Váš zájem o
Coerver® Coaching.
Přejeme Vám vše nejlepší ve Vaší
důležité práci učit fotbalovým
dovednostem a pečovat o talenty a
životy mladých hráčů.”**



Alfred Galustian a Charlie Cooke