

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií Brno



Základy fotbalu - bp 2251
(Fotbal – bp 2104)

Téma: Rozehřátí a rozcvičení

Vypracoval:

Datum: 20.10.2014

Prostředí: hřiště TJ Tatran Bohunice

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací trička

Počet hráčů : 12 – 16

1) Vodič a stín – Každý hráč má míč. Hráči utvoří dvojice. Dvojice se pohybuje ve vymezeném prostoru. První z dvojice je „vodič“ – volí různé směry, rychlost, způsob vedení. Druhý mu dělá pomyslný stín tím, že kopíruje jeho pohyb.

Varianta 2: Stejně plus trenér bez znamení zvedá nad hlavu kužel. Podle barvy kuželu hráči

plní úkol. Např. červený = 3 dřepy s výskokem

žlutý = leh na záda

modrý = všichni se shromáždí na určitém místě

Cíl: zahřátí organismu, vedení míče, reakce

Doba trvání: 3 min

2) Házená – Dvě družstva ve vymezeném prostoru. Družstvo se snaží si přihrávat bez soupeřova přerušení. Po pěti nahrávkách hráč hází míč spoluhráči, který musí míč vrátit hlavičkou některému ze spoluhráčů. Družstvo, kterému se to podaří, vyhrálo.

Cíl: zahřátí organismu, týmová spolupráce, orientace v prostoru

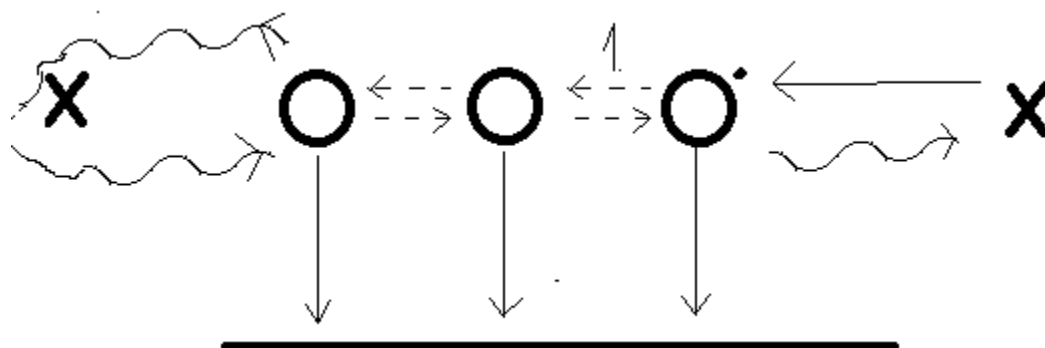
Doba trvání: 3 min

3) Dynamický strečink - v příloze

Doba trvání: 7 min

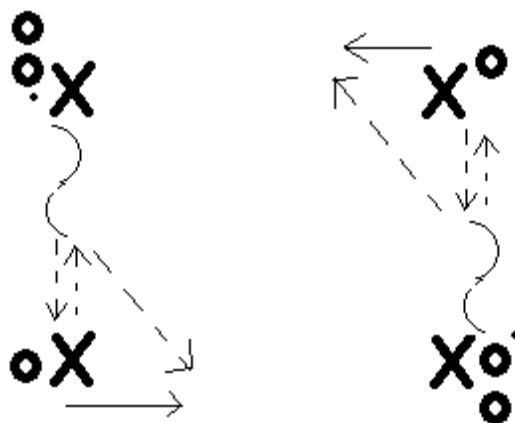
4) Předávaná míče – Hráči se rozdělí na 2 - 4 stejně početná družstva. Družstvo se postaví do zástupu na určenou čáru tak, aby bylo čelem k družstvu soupeře. Trenér určí v každém družstvu krajního hráče, který bude zahajovat hru. Na znamení tento hráč předává míč rukou hráči za sebou a tak dál až k poslednímu hráči, který bere míč, obíhá metu a vrací se zpět k družstvu. Míč opět putuje přes družstvo k prvnímu hráči. Ten zanese míč k metě, vrací se k družstvu, kde si plácne s druhým hráčem. Na toto plácnutí vyrazí celé družstvo za určenou čáru. Vyhrává družstvo, které má za čarou dříve všechny hráče.

Cíl: rozvoj koordinace, týmová spolupráce



Doba trvání: 3 min

5) Cvičení ve čtverci – šestice, Hráč vede míč, narazí si s hráčem u mety. Hráč u mety po narážce obíhá metu, dostává přihrávku a pokračuje dál stejně jako hráč, který začínal.



Cíl: zlepšení techniky přihrávky v pohybu, pohyb bez míče po narážce
Doba trvání: 3 min

| Nákres | Terminologický popis + počet opakování | Fyziologický účinek |
|--------|---|---|
| | Půlkruhy hlavou | |
| | Úklony hlavy | Protažení svalů krku |
| | Stoj rozkročný – upažit – kroužení zápěstím, předloktím, pažemi | Zahřátí kloubů |
| | Stoj rozkročný – pravá vzpažit – úklony vlevo | Protažení šikmých břišních svalů a vzpřimovačů páteře |
| | Skrčit únožmo levou – kroužení nohy v kyčli | Zahřátí kyčelního kloubu |
| | Skrčit přínožmo levou | Protažení čtyřhlavého svalu stehenního |
| | Skrčit přednožmo levou | Protažení bedro-kyčlo-stehenního svalu |
| | Dřep únožný levou | Protažení přitahovačů |

