

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

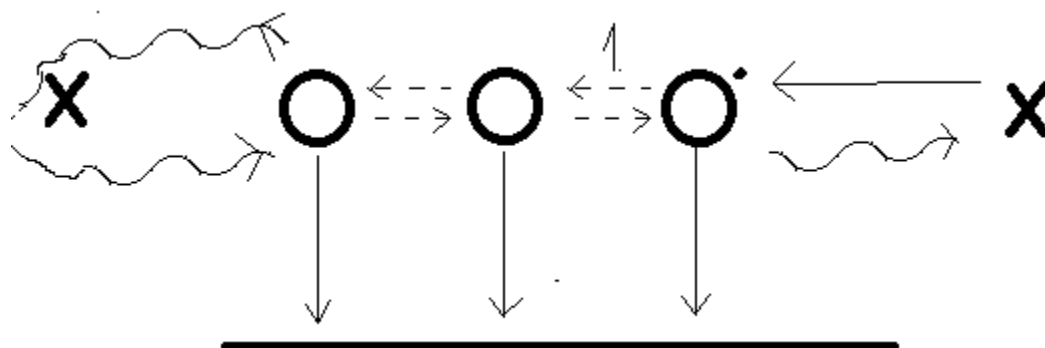
Doba trvání: 3 min

**3) Dynamický strečink - v příloze**

Doba trvání: 7 min

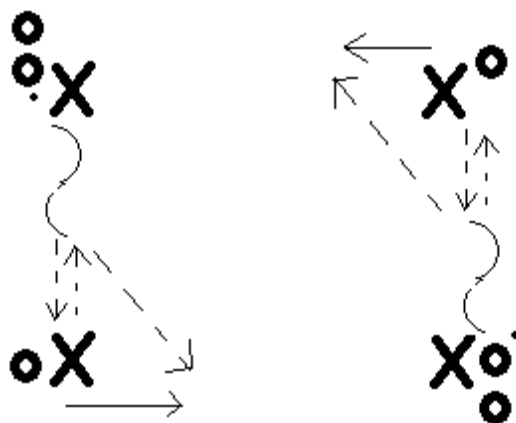
**4) Předávaná míče** – Hráči se rozdělí na 2 - 4 stejně početná družstva. Družstvo se postaví do zástupu na určenou čáru tak, aby bylo čelem k družstvu soupeře. Trenér určí v každém družstvu krajního hráče, který bude zahajovat hru. Na znamení tento hráč předává míč rukou hráči za sebou a tak dál až 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

