

Příprava na vyučovací jednotku

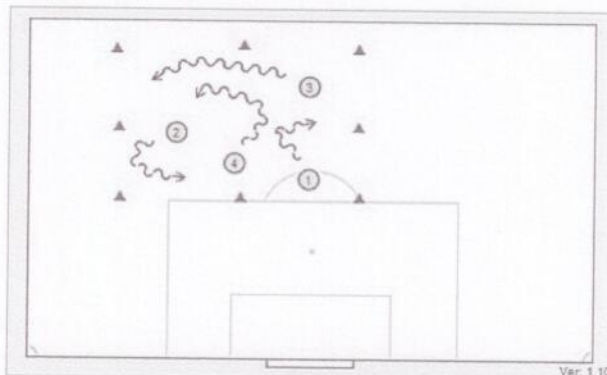
Student: Klára Korešová

UČO: 421986

Studijní obor: NTV TV-45, PdF OV2

Cíle: Nácvik vedení míče a obcházení soupeře

Rozvržení času	OBSAH RČ-popis činností vedoucí k rozehrání PČ-nákres, názvoslovný popis cviků, dávkování	ORGANIZACE BEZPEČNOST
Úvodní část 1'	Seznámení s obsahem hodiny, bezpečnost	Kontrola zda žáci nemají řetízky, hodinky
Průpravná část 5'	<p>Hra</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, přihrávají si po zemi míč v rámci svého družstva, druhé družstvo se jim snaží v přihrávkách zabránit. Vítězí družstvo s větším počtem přihrávek. 2. Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru, každý má míč. Úkolem každého je krýt si svůj míč a zároveň získat míč od soupeře. Kdo přijde o svůj míč, udělá 5 dřepů s výskokem a vrací se do hry. 	Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru.
8'	Dynamický strečink a kloubně mobilizační cvičení s míčem	Žáci jsou rozmístěni podél postranní čáry
Hlavní část 3'	<p><u>Průpravná cvičení:</u> <i>Vedení míče</i> Ve vymezeném prostoru hráči vedou míč nejdříve pomalu, postupně zrychlují pohyb. Hráči vedou míč tak, aby se vzájemně vyhýbali a nikdo se nesrazil s jiným hráčem nebo s míčem. Na signál trenéra hráči provedou předem stanovený úkol.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zrychlit, zpomalit, zastavit pohyb 2. Vedení míče pravou, levou nohou 3. Zastavení míče 4. Převzetí jiného 	Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru.



Ver: 1.10

4'	<p>Obcházení soupeře Čtyři zástupy hráčů stojí na postranní čáře, proti sobě mají 3 mety, každý hráč má míč.</p> <p><i>V bočním postavení</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Obcházení soupeře zrychlením Žáci vedou míč, každá meta představuje soupeře, u kterého musí zrychlit. Obcházení soupeře změnou směru Žáci vedou míč, u každé mety provedou změnu směru o 180° k předchozí metě, kde opět provedou změnu směru a vedou míč ke třetí metě, kde provedou opět změnu směru a vedou míč zpět na postranní čáru. Změnu směru provádí buď' zašlápnutím míče nebo zaseknutím míče. 	Žáci jsou rozděleni do 4 zástupů. Na polovině šířky hřiště jsou za sebou postaveny mety.
4'	<p><i>V čelném postavení</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Krátká klička Žáci vedou míč, kolem každé mety provedou kličku, vrací se zpět vedením míče Obhození Žáci vedou míč, kolem každé mety provedou obhození 	
5'	<p><u>Herní cvičení</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni do dvojic, cvičení provádějí na šířku hřiště, kdy při zpátečním postupu si vždy vymění role útočník/obránce. Využívají všech druhů obcházení soupeře, které se naučili a vše provádějí v pohybu. (změna rychlosti, změna směru, klička, obhození)</p>	Žáci jsou rozděleni do dvojic a pohybují se na širší hřiště.
8'	<p><u>Průpravná hra</u></p> <p>Žáci jsou rozděleni na dvě družstva, úkolem každého družstva je získat bod provedením míče skrz jedné z pěti malých branek bez brankářů. Družstvo může dát gól z obou stran do libovolné branky pouze po provedení brankou hráčem, který má v držení míč.</p>	Žáci jsou rozděleni na dvě družstva. Vymezený prostor pro hru je dán postavením branek.