

MASARYKOVA UNIVERZITA  
Fakulta sportovních studií  
Katedra sportovních her

## **Nácvik vedení míče a jeho krytí před soupeřem**

**Seminární práce**

**Didaktika fotbalu, LH a KB**

Vypracoval:

Brno, 2015

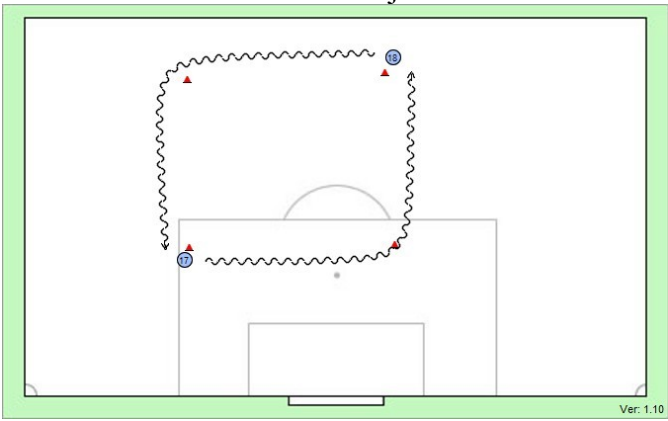
## Příprava na vyučovací jednotku

**Student:**

**UČO:**

**Studijní obor:** UTV-KT

**Cíle: Nácvik vedení míče a jeho krytí před soupeřem**

Rozvržení času	<b>OBSAH</b> RČ-popis činností vedoucí k rozehrání PČ-nákres, názvoslovný popis cviků, dávkování	<b>ORGANIZACE BEZPEČNOST</b>
<b>Úvodní část</b> 1'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznámení s obsahem hodiny, základní teoretické informace o vedení míče</li> </ul>	Kontrola zda žáci nemají řetízky, hodinky
<b>Průpravná část</b> 5'  8'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedení míče ve vymezeném prostoru na pokyn trenéra: vedení míče pravou nohou vedení levou nohou otočení se dokola s míčem</li> <li>• dynamický strečink</li> </ul>	Seřadit žáky na postranní čáře a za pohybu vpřed provádět cviky
<b>Hlavní část</b> 3'  3'  3'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herní cvičení – Dva hráči běhají po obvodu čtverce a snaží se dohnat druhého z dvojice</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Průpravné cvičení na krytí míče před soupeřem – navedeme míč směrem na kužel, zasekneme míč a dostáváme se z postavení čelem k soupeři do postavení zády. 2x pravá (levá) vnitřní, 2x pravá (levá) vnější</li> <li>• Herní cvičení – tahač a vlek. Jeden hráč vede míč a druhý bez míče se snaží dostat před něj. Až se před něj dostane tak se vymění.</li> </ul>	Připravit 3 – 4 čtverce z kuželů   Vymezíme prostor = pokutové území, chválit dobré provedení  Vytvořit dvojice, vymežit prostor, jeden z dvojice má rozlišovák

4'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Průpravná hra - <b>Vykopávačka</b> - Hráči ve vymezeném prostoru vedou míč a ostatním se ho snaží vykopnout z vymezeného prostoru. Hráč, kterému je míč odkopnut, je vyřazen ze hry, jde si pro míč a v dalším vymezeném prostoru procvičuje vedení míče. Vítězem se stává poslední. Hra rozvíjí vedení míče, krytí míče a orientaci.</li> </ul>	Vymezit 2 prostory
12'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hra</li> </ul>	
<b>Závěrečná část</b>		
1'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhodnocení hodiny</li> </ul>	Pochválit, upozornit na chyby
2'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyklusání na šířku hřiště</li> </ul>	
3'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statický strečink</li> </ul>	Žáci jsou v půlkruhu před učitelem