

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovních her

Nácvik přihrávání míče vnitřní stranou nohy a zpracování míče převzetím

Seminární práce

Didaktika fotbalu, LH a KB

Vypracoval: Lucie Hanáková

Brno, 2017

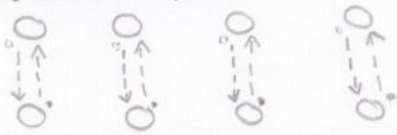
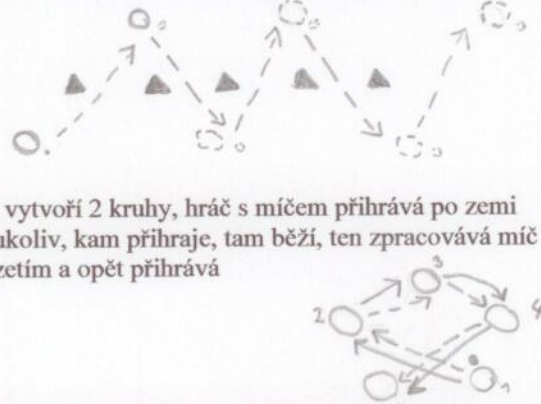
Příprava na vyučovací jednotku

Student: Lucie Hanáková

UČO: 429909

Studijní obor: TV45 +Př

Cíl: Návčik přihrávání míče vnitřní stranou nohy a zpracování míče převzetím

Rozvržení času	OBSAH RČ - popis činností vedoucí k rozehrání PČ - náčres, názvoslovný popis cviků, dávkování	ORGANIZACE BEZPEČNOST
Úvodní část 1'	- Seznámení s obsahem hodiny	Kontrola řetízků, hodinek
Rušná část 6'	Čárová honička - Máme 1 až 2 honiče, kteří mají míč, snaží se ho předat komukoliv, kdo nemá míč, všichni se smí pohybovat pouze po čarách, ti kteří budou mít míč jako poslední, dělají 5 dřepů. Žebřík - Žáci provádí určité cvičení přes „atletický žebřík“ a při návratu slalom mezi kužely <ul style="list-style-type: none"> • „rychlé nohy“ (do každého okýnka, obě nohy) • skipping (vysoké kolena) • zakopávání 	Připravit žebřík, 3 – 4 kužely
Průpravná část 6'	Kloubní mobilizace + dynamický strečink	Dynamický strečink provádíme do poloviny hřiště.
Hlavní část 3'	Průpravná cvičení na přihrávku vnitřní stranou nohy a zpracování míče převzetím - dvojice naproti sebe, jeden přihrává druhému vnitřní stranou nohy po zemi, druhý zpracovává převzetím (vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy)	Vytvořit dvojice, vymezit prostor
3'	- každá dvojice má 4 – 5 kuželů, jeden se snaží přihrávat mezi kužely a druhý zpracovává míč a následně přihrává 	
4'	- hráči vytvoří 2 kruhy, hráč s míčem přihrává po zemi komukoliv, kam přihraje, tam běží, ten zpracovává míč převzetím a opět přihrává 	Vytvořit 2 kruhy
4'	Průpravná hra na přihrávku vnitřní stranou nohy a zpracování míče převzetím Přihraj a ven – 2 družstva, ve vymezeném území (středový kruh), snahou každého týmu je přihrát spoluhráči vně hřiště, pokud se to podaří: přihrávající hráč zaujímá pozici vně hřiště, přijímající hráč se zapojuje do hry uvnitř prostoru, za každou úspěšnou přihrávku získává mužstvo bod, které družstvo má první 10 bodů, vítězí	Hráči vně hřiště nestojí, ale nabízejí se spoluhráčům
13'	Hra	Žáci jsou před učitelem, při statickém strečinku rozestupy
Závěrečná část 5'	Zhodnocení hodiny Vyklusání + statický strečink	