

Masarykova univerzita  
Fakulta sportovních studií Brno



Fotbal - bp 2104

Téma: Rozehřátí a rozcvičení

Vypracoval: Karel Imříšek (429912)

Brno, 2015

**Datum:** 7.10.2015

**Prostředí:** hřiště TJ Tatran Bohunice

**Pomůcky:** míče, mety, rozlišovací trička, koordinační žebříky

**Počet hráčů :** 12 – 16

**K vyznačené metě – pro zahřátí před následujícími cvičeními:**

- Volný poklus tam, zpět poklus a kroužení paží
- Volný poklus – po 5 metrech – zastavení a kroužení trupem, zpět totéž kroužení kolen
- Běh cvalem + dopomoc paží (panák), zpět na druhou stranu – 10 dynamických podřepů
- Poklus – po 5 metrech záklon a pohled k opačné dolní končetině

**Čas:** 3 min

**Následuje:**

- 1) Ocásky** – ve vymezeném prostoru hráči si zastrčí rozlišovací triko za své trenýrky, v předem stanoveném čase se snaží každý ukořistit, co nejvíce „ocásků“, vyhrává ten kdo má nejvíce nasbíraných ocásků a ten, komu zůstal svůj.

**Cíl:** koordinační schopnosti, zahřátí a rychlost

**Čas:** 2 min

- 2) Honička s míčem**

Ve vymezeném prostoru hráči hrají honičku. Chytači chytají pomocí míče, kterým se musí hráče dotknout, v případě dotyku je chycený chytačem. Modifikace: zamrzlík – chytač chytá a při dotyku se hráči „zamrazí“ a osvobodit je mohou jen aktivní hráči buď přeskokem nebo podlezením. Úkolem chytače je zamrazit co nejvíce hráčů v poli.

**Cíl:** zahřátí, koordinace, rychlost

**Čas:** 2 min

- 3) Koordinační žebřík** – atletická abeceda ( volným způsobem, hráči jsou neustále v pohybu a plynule mění cviky)

**Čas:** 2 min

- 4) Core training**

- a. **Podpor na předloktích** – mírné zakopávání (20s)
- b. **Podpor na předloktích** – unožování (20s)
- c. **Podpor na (levém – pravém) předloktí stranou** – Unožování (10s)

**Čas:** 1 min

**Cíl:** Aktivace HSS, prokrvení svalového systému včetně svalů HK

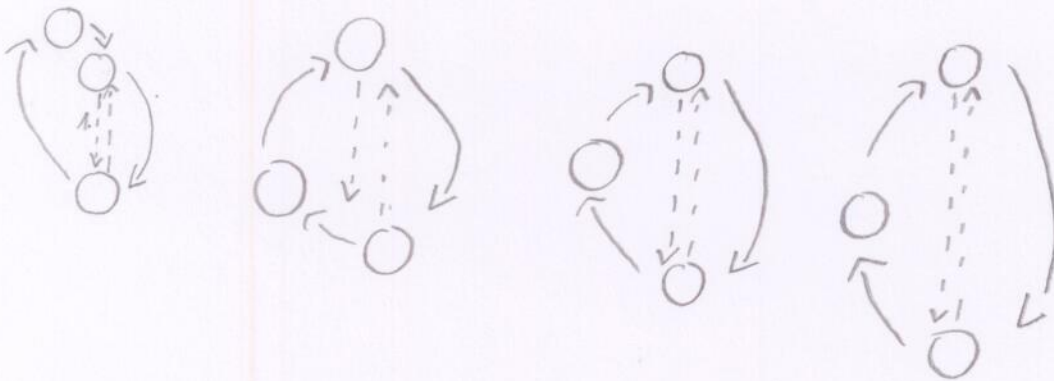
- 5) Dynamický strečink** – 5 min (viz. příloha)

## Herní dovednosti:

**6) Přihrávkový kolotoč** – Skupiny po třech. Jeden hráč si stoupne na 3 metry od svých spoluhráčů, jeden z nich mu přihrává míč zpět a mezi tím si vymění pozice s tím, že vzdálenost na přihrávku se postupně prodlužuje a hráči musí zvyšovat sílu pro přihrávku. Tímto způsobem se hráči neustále točí a vytváří „kolotoč“. Obměnou je opačný směr.

Cíl: rozvoj koordinace, týmová spolupráce, cvičení na přihrávky a cit pro balon

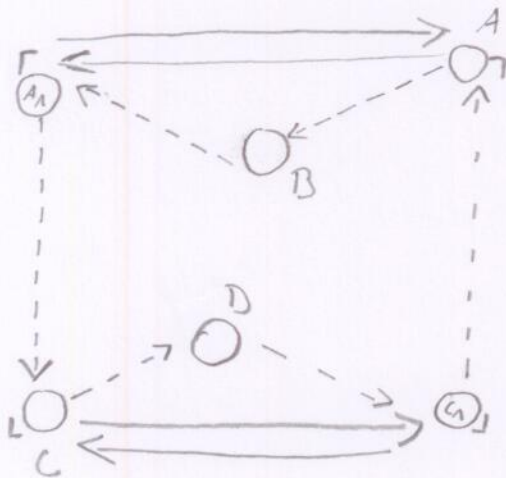
Doba trvání: 3 min


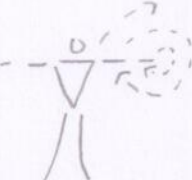
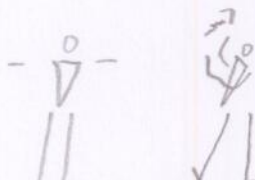
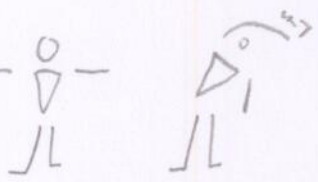
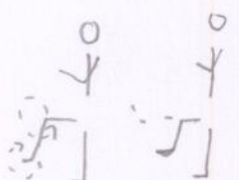
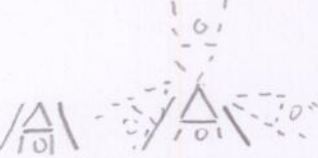
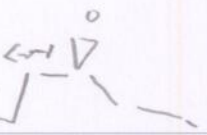
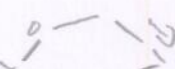


**7) Cvičení ve čtverci** – Na vyznačených metách ve tvaru čtverce se rozmístí 4 hráči. První hráč A nahrává na bližšího hráče B, který stojí uvnitř čtverce, mezitím hráč A utíká k metě, kde obdrží od hráče B přihrávku. Hráč A přihrává hráči C a hráč A se vrací zpět na původní místo. Hráč C opět nahrává bližšímu hráči D, který je uvnitř čtverce. C přeběhne k další metě, kde obdrží přihrávku od hráče D. Tímto způsobem si nahrávají ve čtverci. Vnitřní hráči by se měli střídat s vnějšími.

Cíl: technika přihrávky, přihrávka narážkou, koordinační a rychlostní schopnosti

Doba trvání: 4 min



Nákres	Terminologický popis + počet opakování	Fyziologický účinek
	Mírný stoj rozkročný, paže v prodloužení těla, úklony hlavy – předklon – záklon 8 - 10x	Protažení trapézového svalu
	Mírný stoj rozkročný, v upažení kroužení – zápěstí, předloktím, pažemi 8 - 10x	Kloubní mobilizační cvičení
	Mírný stoj rozkročný, v upažení rotace trupu vzad na patě 8 - 10x	Protažení svalů ramenního pletence a prsních svalů.
	Mírný stoj rozkročný, v upažení hmitem úklon 8 - 10x	Protažení předního pilovitého svalu
	Stoj jednožož na pravé, pokrčit přednožmo pravou, kroužení hlezenním kloubem, střídává flexe a extenze v kolenním kloubu, L=P 8 - 10x	Kloubní mobilizační cvičení dolních končetin
	Široký stoj rozkročný, ze vzpažení hmitem hluboký předklon před tělo, hmitem doprostřed, hmitem za sebe, záklonem do vzpažení 8 - 10x	Protažení hamstringů
	Klek zánožný levou(pravou), s oporou o nárt, pohyb pánve vpřed 8 - 10x	Protažení bedro-kyčlo-stehenního svalu, 4 – hl. stehenního svalu
	Vzpor ležmo vysazeně, střídavě tlačit paty k zemi 8 - 10x	Protažení lýtkového svalu