

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií Brno

MUNI SPORT

Fotbal – bk 4028

Téma: Zahřátí organismu a rozcvičení

Vypracoval: Jiří Suchý (508213)

Předpokládaný počet hráčů: 20 - 25

Pomůcky míče, kužely / mety

Čas: 20 minut

Zahřátí organismu

1. Bojová honička s přebíháním

- Fotbalové hřiště rozdělíme pomocí kuželů na polovinu (záleží na počtu hráčů). Na jedné kratší straně stojí jeden tým, druhý tým je rozptýlen po celé vymezené ploše hřiště. Na pokyn trenéra první tým vyběhne a snaží se prokličkovat mezi hráči druhého týmu za protější krátkou stranu hřiště. Členové druhého týmu je chytají. Kdo je chycen, musí se vrátit na své místo a může se znovu pokusit o přeběh. Komu se podaří přeběh na druhou stranu, získá pro svůj tým bod. Může se také vrátit vně hřiště a opakovat pokus o přeběh. Po uplynutí stanovené doby se úlohy vymění a hraje se znovu. Vítězí družstvo s větším počtem bodů.
- Lze proložit i tresty pro hráče, kteří se nechají chytit, například 5x dřep, 5x klik a 5x sklapovačky
- **Cíl hry** - zahřátí organismu, schopnost pronásledovat protihráče, číst jeho pohyby.
- **Čas hry** - 2x 2 minuty

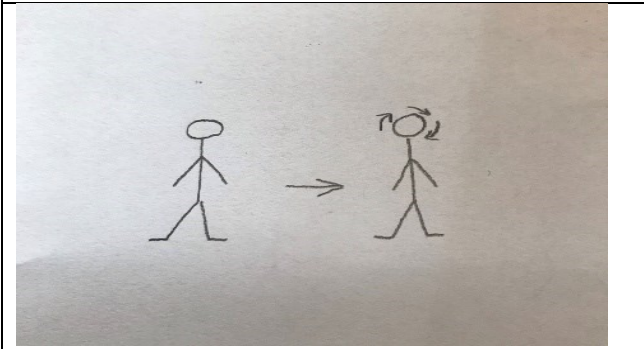
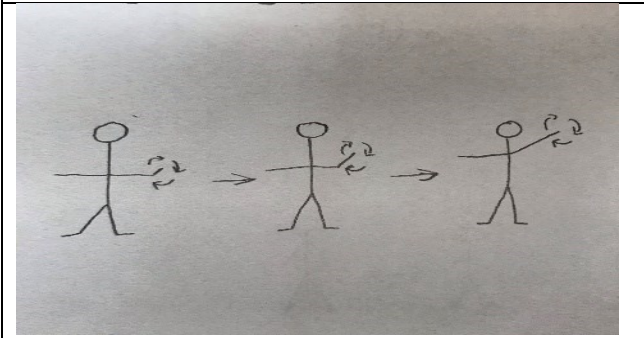
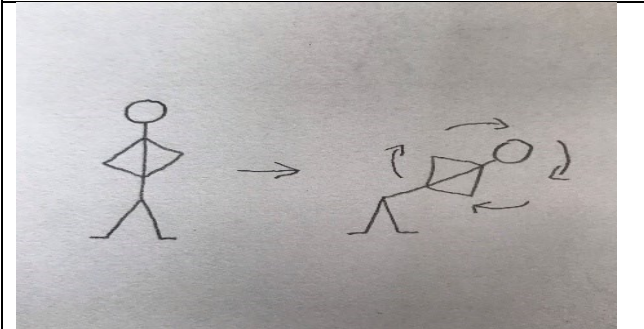
2. Honička s míči

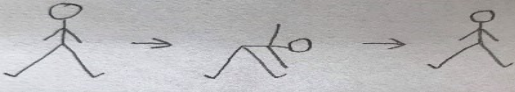
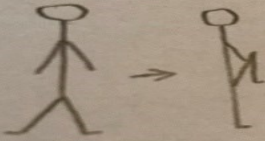
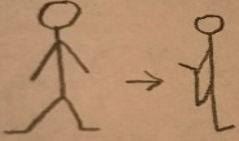
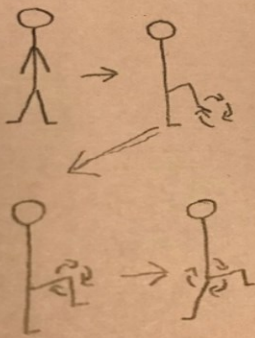
- Hráče rozdělíme na týmy po šesti až osmi. Kužely vymezíme hrací plochu, přizpůsobenou počtu hráčů. Jeden hráč bude určený jako honič. Ostatní hráči mají k dispozici tři míče, které si přihrávají. Honič může předat babu pouze tomu hráči, který je bez míče. Chycený hráč nesmí předat babu zpět. Všichni hráči se mohou ve vymezené hrací ploše pohybovat libovolně.
- Lze proložit i tresty pro hráče, jejichž přihrávka byla zachycena anebo jejich přihrávka skončila mimo vymezenou hrací plochu, například 5x dřep.
- Hráči si musí vzájemně přihrávat a nesmí se stát, že by měl jeden anebo více hráčů neustále míč v držení.
- **Cíl hry** - zahřátí organismu, práce s míčem, prostorová orientace.

- Čas hry - 4 minuty.

Po hrách následuje krátká přestávka na doplnění tekutin.

3. Kloubně mobilizační cvičení

Nákres	Terminologický popis	Fyziologický účinek
 A stick figure is shown in two positions. In the first, it stands upright with arms at its sides. An arrow points to the second position, where the figure's head is tilted to the right, and curved arrows around the head indicate a circular motion.	Stoj úzký rozkročný, připažit, kroužení hlavou, 5 opakování na každou stranu	Uvolnění krční páteře
 A stick figure is shown in three sequential positions. In the first, the right arm is extended forward. In the second, the hand is rotated inward. In the third, the hand is rotated outward. Curved arrows indicate the direction of rotation for each step.	Stoj rozkročný, upažit, kroužení zápěstím, poté předloktím a nakonec zápěstím, 6 opakování, následně změnit směr kroužení, 6 opakování	Posílení horních končetin
 A stick figure is shown in two positions. In the first, it stands upright with arms bent at the elbows and hands near the chest. An arrow points to the second position, where the figure is leaning forward and its torso is rotated to the right. Curved arrows indicate the rotation of the torso.	Stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení trupem, 5 opakování, následně změnit směr kroužení, 5 opakování	Protažení zádočných svalů

	<p>Sed roznožný, úklon k levé noze – vydržet, zpět, úklon k pravé noze – vydržet, zpět, 5 opakování</p>	<p>Protažení zádových svalů a dvojhlavého stehenního svalu</p>
	<p>Stoj spojný, levou nohu přednožit vzhůru a pokrčenou v kolenu přitlačit za pomoci rukou co neblíže k tělu – vydržet, zpět, pravou nohu přednožit vzhůru a pokrčenou v kolenu přitlačit za pomoci rukou co neblíže k tělu – vydržet, zpět, 5 opakování</p>	<p>Protažení kyčlí</p>
	<p>Stoj spojný, levou nohu zanožit a pokrčenou v kolenu přitlačit za pomoci rukou co neblíže k tělu – vydržet, zpět, pravou nohu zanožit a pokrčenou v kolenu přitlačit za pomoci rukou co neblíže k tělu – vydržet, zpět, 5 opakování</p>	<p>Protažení předních stehenních svalů</p>
	<p>Stoj spojný, levou nohu přednožit a pokrčit v kolenu, kroužit kotníkem, 6 opakování, kroužit v kolenu, 6 opakování, kroužit celou nohou, 6 opakování, zpět, opakovat se změnou strany kroužení, zpět, vystřídat nohy a rovněž 6 opakování na každý cvik</p>	<p>Celková mobilizace kloubů dolních končetin</p>

Cíl cviků: Mobilizace a zahřátí celého těla, protažení svalů pro další části trénink.

Čas cviků: 3 minuty.

Atletická abeceda

- Lifting
- Odpichy
- Vysoká kolena
- Předkopávání
- Koleso
- Zakopávání
- Poskočný klus stranou

Cíl cvičení: Kloubní mobilizace, připravení svalstva na výkon.

Čas cvičení: 3 minuty.

Herní Cvičení

Pomůcky: míče, kužely / mety, rozlišovací dresy

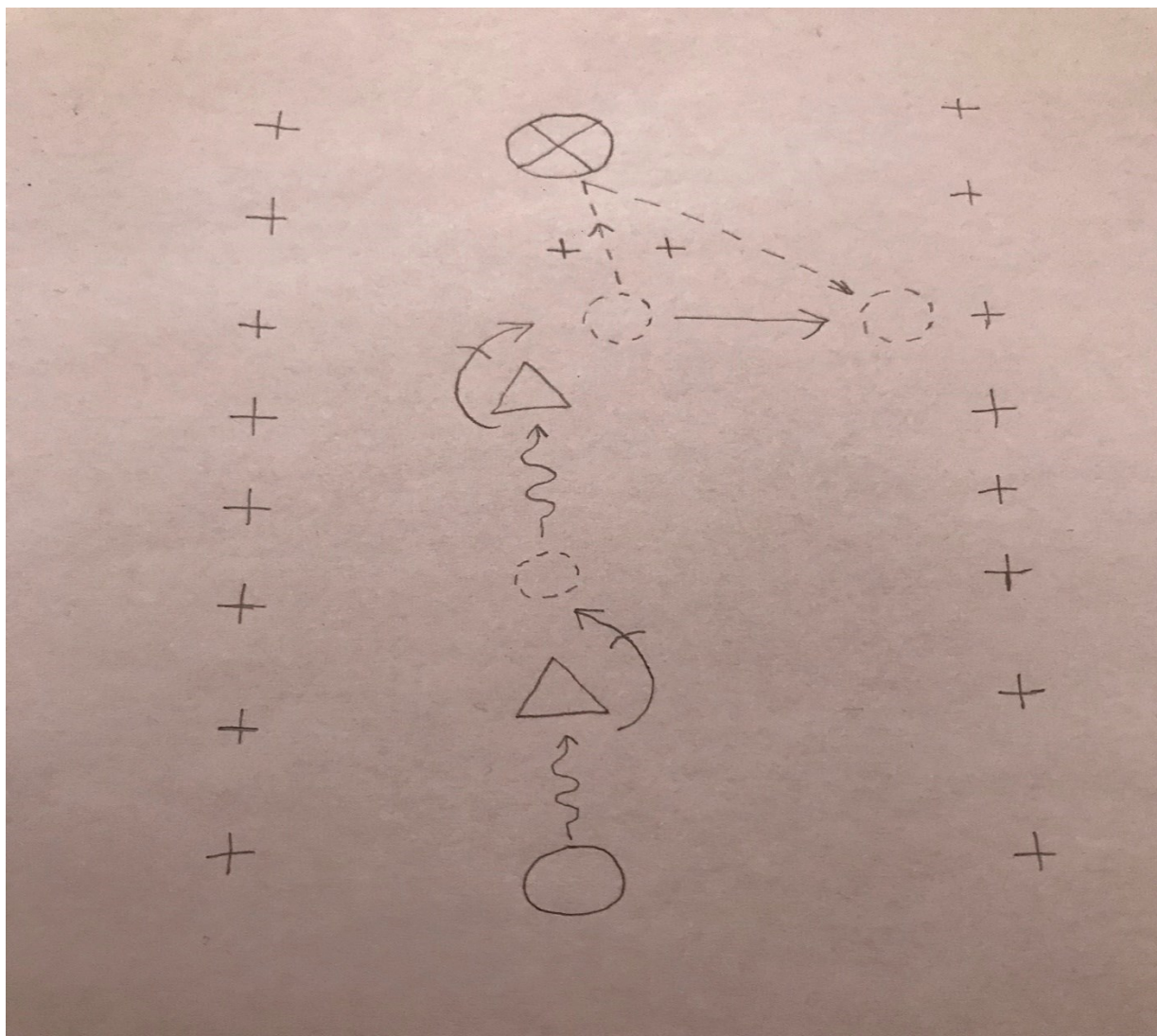
Útočník vede míč ve vymezeném prostoru. Úkolem útočníka je krýt míč před obránci, mít jej pod kontrolou a nacvičit klamavých pohyb tělem. Obránci mají za úkol sebrat útočnickovi míč. Jakmile se útočnickovi podaří obejít oba bránící hráče, tak přihraje mezi kužely / metami na jeden dotyk trenérovi. Ten mu přihraje míč zpět a útočník míč zpracuje.

- Obránci brání jen na cca 50%.

Organizace cvičení: Hráče rozdělíme do skupin po pěti až šesti, kdy trenér může být nahrazen hráčem. Hráč, který dokončil svou roli útočníka, se postaví na místo určené pro přihrávku mezi kužely. Po doběhnutí dalšího útočníka si hráči postupně vyměňují posty směrem na začátek, kde se opět vrátí na post útočníka.

Cíl hry: Kontrola míče, klamavé pohyby tělem, přihrávání v pohybu na přesnost, zpracování přihrávky v pohybu.

Čas hry: 6 minut.



Zdroje:

- osobní zkušenosti
- konzultace s kolegy
- <https://www.drahanskysport.cz/wp-content/uploads/2015/09/Atletick%C3%A1-abeceda.pdf>
- <http://www.fotbal-trenink.cz/>