

Masarykova univerzita
Fakulta Sportovních Studií



Fotbal bk4028
Rozehrání a rozcvičení

Vypracoval: Jan Marček (508301)

Brno 2021

Předpokládaný počet hráčů: 24

Pomůcky: míče, kužely, rozlišovány

Doba trvání: 20 minut

1 ZAHŘÁTÍ ORGANISMU

1.1 Baba ve dvojici s míčem mezi těly

Hráči utvoří dvojice a mezi svými těly musí udržet míč. Lze hrát zády i čelem k sobě. Dvojice, které míč spadne, si dá 5 dřepů a vrátí se zpět do hry. Baba (určená dvojice) má za úkol předat babu jiné dvojici lehkým dotekem. Je možno určit více bab dle počtu hráčů.

Cíl: Zahřátí organismu a zdokonalení spolupráce

Doba trvání: 2 minuty

1.2 Rybičky s míčem

Všichni hráči jsou vybaveni míčem. Skupina (rybičky) stojí na jedné straně vymezeného pole a jeden hráč (rybář) naproti nim. Na povel vyráží všechny rybičky proti rybářovi a ten se je snaží chytat. Při tom všichni vedou míč. Po chycení některé z rybiček se rybička přidává k rybářovi.









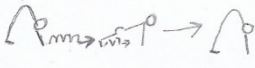
Cíl: Zahřátí organismu, zdokonalení vedení míče a periferního vidění

Doba trvání: 3 minuty

2 KLOUBNÍ MOBILIZACE A DYNAMICKÝ STREČINK (VIZ. OBRÁZEK 1)

Doba trvání: 5 minut

Cíl: Mobilizace a zahřátí kloubů a protažení svalstva

NAKRES	TERMINOLOGICKÝ POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
	Mimný oboj roztočný Kroužek hlavou npravo Vyšvihlák strany (5xP, 5xL)	Protáčení hraničních svalů
	Mimný oboj roztočný, sepařid Kroužek pažemi, předložím a nahodím vše 4x na každou stranu	Klenění mobilizace HK
	Mimný oboj roztočný P- rozpařid, L- rubež ubalen npravo, vyšvihlák strany 3xP, 3xL	Protáčení různých hraničních svalů
	V.P. - mimný oboj roztočný, kroužek předložím Kroužek bítu brupu z jedné strany na druhou; 3xP, 3xL	Protáčení svalů nos, hamstringů a lýtkových svalů
	Oboj na P, L kroužek obrátimo a chytit se nohou pravou rukou předpařid, levou předložím až k bítu; vyšvihlák strany 4xP, 4xL	Protáčení přední strany beder
	Kypad do strany, mírný předložím, ruce na zehna; 4xP, 4xL	Protáčení vnější strany beder
	Průpad npravo, mírný předložím, ruce na zehna; 4xP, 4xL	Protáčení lýtkových svalů
	Podpor na pravém předložím npravo, vydrž 15s, kroužek strany.	Aktivace hlubokého stabilizačního systému, posilování hraničních svalů
	Upraz obojmo, udržováním do naporu levého a následně malými krůčky do naporu obojmo; 4x	Zapojení celého těla

Obrázek 1 – Kloubní mobilizace a dynamický strečink (Autor)

3 BĚŽECKÁ ABECEDA

Cviky provádíme na vzdálenost 10-15 metrů a vracíme se poklusem.

- Lifting
- Skipping
- Zakopávání
- Předkopávání
- Klus poskočný
- Pletýnka

Cíl: Zahřátí organismu, procvičení kloubů a svalů dolních končetin

Doba trvání: 3 minuty

4 STARTY

Hráči se postaví do řady a na povel trenéra z různých poloh vyběhají zhruba na 80% výkonnosti po dráze 10-15 metrů. Zpátky se vracejí poklusem.

- Stoj levým bokem vpřed
- Stoj pravým bokem vpřed
- Stoj zády + výskok o 180°
- Sed
- Vzpor ležmo

Cíl: Zahřátí organismu, rozvoj rychlostních schopností a reakcí

Doba trvání: 2 minuty

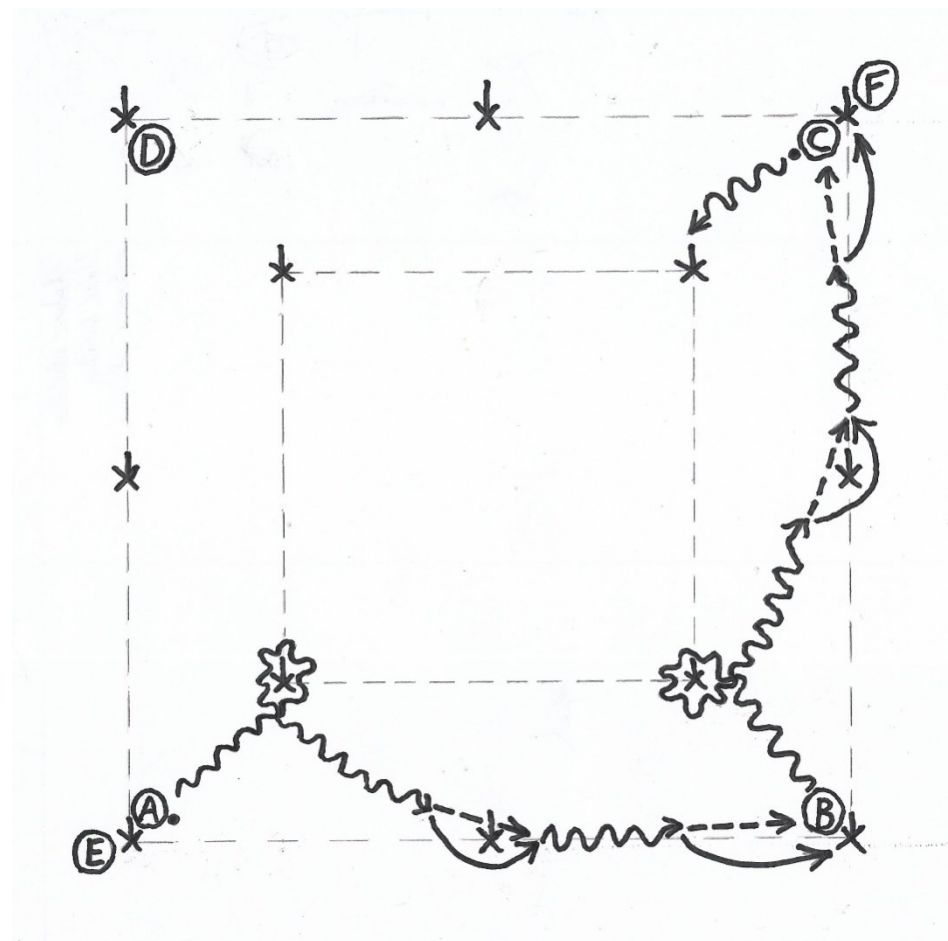
5 HERNÍ CVIČENÍ

5.1 Ovládání míče: Vedení míče a přihrávka (viz. Obrázek 2)

- Utvoříme skupiny po šesti
- Pro každou skupinu pomocí kuželů (případně rozlišováků) vyznačíme čtvercový herní prostor a uvnitř něj menší čtverec
- Hráči (A) a (E) stojí v jednom rohu herního prostoru, úhlopříčně v protějším rohu stojí hráči (C) a (F)
- Ostatní rohy herního prostoru jsou obsazeny hráči (B) a (D)
- Hráči (A) a (C) mají míč a vedou ho k nejbližšímu rohu malého čtverce
- S míčem u nohy obcházejí dokola kuželů po své levé ruce a vedou míč ke středu strany velkého čtverce, kde z levé strany obhazují kužel a z pravé ho obcházejí
- Hráč (A) chvíli vede míč směrem k hráči (B), kterému následně přihrává - totéž platí pro hráče (C), který přihrává hráči (D)
- Po odehrání míče běží na pozici hráčů, kterým přihráli
- Hráči (B) a (D) míč přijmou a cvičení se opakuje
- V případě méně hráčů je možné, aby se hráč, který odehrál míč, přemístil na pozici, na kterou má přihrávku dostat

Cíl: Zdokonalení vedení míče a jeho přijmutí, přesné přihrávání

Doba trvání: 5 minut



Obrázek 2 - Schéma vedení míče a přihrávání (Autor)

6 ZDROJE

<http://www.trenink.com/index.php/trenink/prupravne-cviceni/3119-ovladani-mice-vedeni-mice-pri-rozcviceni-1-cast>

7 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Kloubní mobilizace a dynamický strečink (Autor).....	3
Obrázek 2 - Schéma vedení míče a přihrávání (Autor).....	5