# Masarykova univerzita Fakulta Sportovních Studií



Fotbal bk4028  
Rozehřátí a rozcvičení

Richard Lanča (508334) Brno 2020

**Pomůcky:** mety, míče, kužely, rozlišovací dresy

**Předpokládaný počet hráčů:** 21

# zahřátí organismu

## Vodič a stín

Každý hráč má míč. Hráči utvoří dvojice. Dvojice se pohybuje ve vymezeném prostoru. První z dvojice je ,,vodič'' – volí různé směry, rychlost, způsob vedení.Druhý mu dělá pomyslný stín tím, že kopíruje jeho pohyb.

**Cíl**: zahřátí organismu, reakce, týmová spolupráce

**Doba trvání:** 2 minuty

## Házená

Dvě družstva ve vymezeném prostoru. Družstvo se snaží si přihrávat bez soupeřova přerušení. Po pěti nahrávkách hráč hází míč spoluhráči, který musí míč vrátit hlavičkou některému ze spoluhráčů. Družstvo, kterému se to podaří, vyhrálo.

**Cíl**: zahřátí organismu, týmová spolupráce, orientace v prostoru

**Doba trvání:** 2 minuty

# Dynamický strečink

*Tab. 1: Dynamický strečink*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nákres** | **Terminologický popis** | **Fyziologický účinek** |
| **Obsah obrázku text, bílá tabule  Popis byl vytvořen automaticky** | Kroužení hlavou | Protažení svalů krku |
| **Obsah obrázku text, bílá tabule  Popis byl vytvořen automaticky** | Kroužení zápěstím, loktem, celou paží | Kloubní mobilizace HK |
| **Obsah obrázku bílá tabule, interiér, podepsat  Popis byl vytvořen automaticky** | Úklony stranou | Protažení šikmých břišních svalů |
| **Obsah obrázku text, bílá tabule  Popis byl vytvořen automaticky** | Hloboký předklon | Protažení hamstringů a svalů zad |
| **Obsah obrázku text, papírnictví, obálka  Popis byl vytvořen automaticky** | Přítah za koleno k hrudníku | Uvolnění kyčelních kloubů, protažení zadní strany stehen |
| **Obsah obrázku text, papírnictví, obálka  Popis byl vytvořen automaticky** | Přítah za lýtko k hýždím | Protažení přední strany stehen |
| **Obsah obrázku bílá tabule, text  Popis byl vytvořen automaticky** | Podřep stranou | Protažení vnitřní strany stehen |
| **Obsah obrázku text  Popis byl vytvořen automaticky** | Výpad | Protažení přední strany stehen |
|  | Vzpor stojmo protažením do vzporu ležmo | Aktivace svalů celého těla |

**Cíl:** zahřátí a protažení svalů

**Doba trvání:** 5 minut

# atletická abeceda

Prvky provádíme na vzdálenost 15-20 metrů, vracíme se poklusem.

## Základní prvky atletické abecedy

* Zakopávání (zakopáváme do hýždí)
* Předkopávání (s propnutými nohami)
* Liftink (práce kotníků)
* Skipink (vysoká kolena)
* Kotníkové odrazy (dynamicky se odrážet z kotníků do výšky)
* Etiopské poskoky (skáčeme na jedné noze a rytmicky zvedáme koleno)
* Běžecké koleso (poskakujeme a po zvednutí kolene natáhneme nohu před sebe)
* Běh pozadu (snažíme se odrazit co nejdále dozadu)
* Poskoky stranou (skáču bokem, ruce a nohy jdou synchronizovaně)
* Pletýnka (opět bokem, proplétám nohy)

**Cíl:** zahřátí organismu, procvičení dolních končetin

**Doba trvání:** 3 minuty

# STARTY

Provádíme na vzdálenost 10-15 metrů, vracíme se poklusem. Postupně je ztěžována výchozí pozice.

## Výchozí pozice pro sprinty

* Stoj
* Stoj zády
* Klek
* Sed
* Leh na břiše
* Leh na zádech

**Cíl:** zdokonalení výbušné síly dolních končetin

**Doba trvání:** 2 minuty

# Herní cvičenÍ

## Slalom

Hráčí se rozdělí do skupin tak, aby byli aktivně zapojení do dané disciplíny, př. po 4-6 lidech. Poté vytvoří zástup. První hráč běží s míčem slalom mezi kužely na vzdálenost 10-15 metrů. Po proběhnutí slalomu provede otočku a přihrává dalšímu hráči na začátku slalomu, který opakuje celý proces.

**Cíl:** zdokonalení vedení míče a přesnosti přihrávky

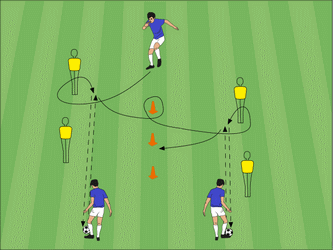
**Doba trvání:** 3 minuty

## Fotbalové přihrávky ve slalomu

Hráči se rozdělí do skupin potřech. Toto cvičení je určené pro trojici hráčů, kteří jsou všichni aktivně zapojení do cvičení s tím, že dva hráči plní roli nahrávačů a jeden hráč před a po naražení intenzivním během probíhá slalom, který v jednotlivých variantách má různou podobu.

**Cíl:** zlepšení dovednosti přihrávání levou i pravou nohou

**Doba trvání:** 4 minuty



*Obr. 1: Fotbalové přihrávky ve slalomu*

# 6 použité zdroje:

1 . <https://www.fsps.muni.cz/impact/pohybove-hry/pohybove-hry/>

2 . <https://www.triexpert.cz/atleticka-abeceda-pro-bezce/>

3 . <http://www.trenink.com/>