

**1 MASARYKOVA UNIVERZITA**  
**FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ**



# Fotbal bk4028

## Rozehrání a rozcvičení

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

**Předpokládaný počet hráčů:** 21

## 2 ZAHŘÁTÍ ORGANISMU

### 2.1 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

### 2.2 Házená

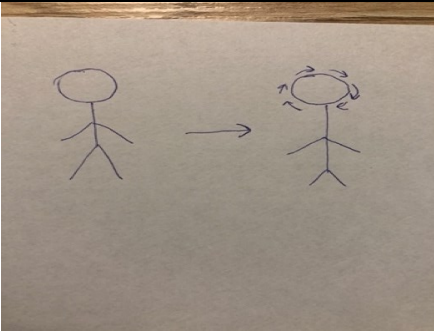
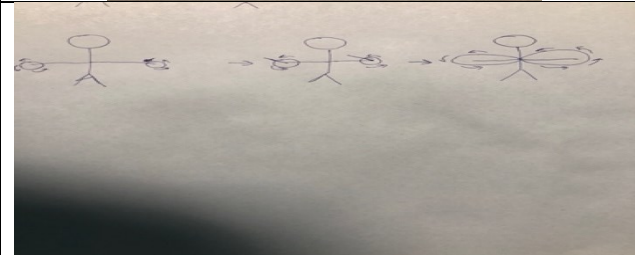
Dvě družstva ve vymezeném prostoru. Družstvo se snaží si přihrávat bez soupeřova přerušení. Po pěti nahrávkách hráč hází míč spoluhráči, který musí míč vrátit hlavičkou některému ze spoluhráčů. Družstvo, kterému se to podaří, vyhrálo.

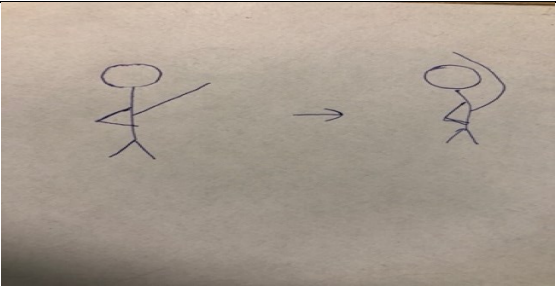
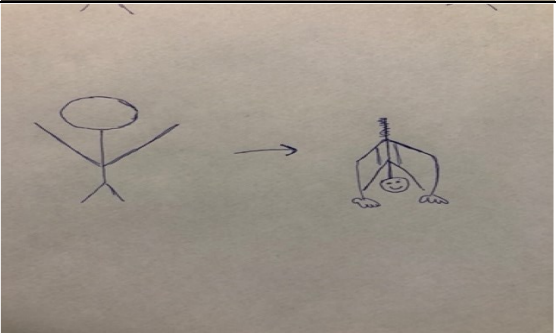
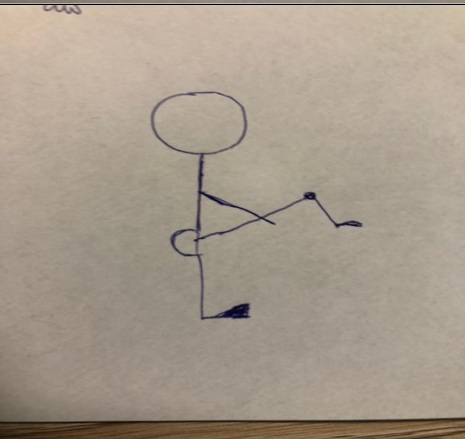
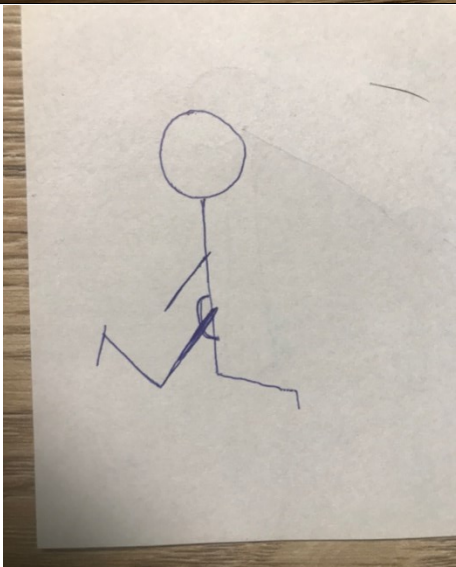
**Cíl:** zahřátí organismu, týmová spolupráce, orientace v prostoru

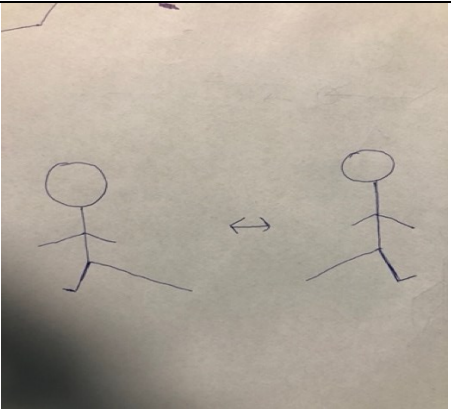
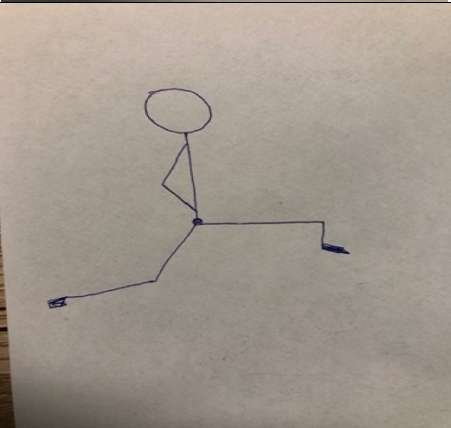
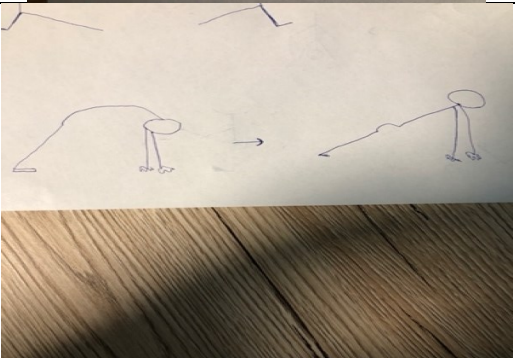
**Doba trvání:** 2 minuty

## 3 DYNAMICKÝ STREČINK

Tab. 1: Dynamický strečink

Nákres	Terminologický popis	Fyziologický účinek
 A stick figure is shown in two positions. In the first, the head is facing forward. An arrow points to the second position where the head is rotated to the right. Curved arrows around the head indicate the direction of rotation.	Kroužení hlavou	Protažení svalů krku
 A stick figure is shown in three positions. In the first, the arms are at the sides. An arrow points to the second position where the arms are extended forward. A second arrow points to the third position where the arms are extended to the sides. Curved arrows around the shoulders and elbows indicate the direction of rotation.	Kroužení zápěstím, loktem, celou paží	Kloubní mobilizace HK

	<p>Úklony stranou</p>	<p>Protažení šikmých břišních svalů</p>
	<p>Hluboký předklon</p>	<p>Protažení hamstringů a svalů zad</p>
	<p>Přítah za koleno k hrudníku</p>	<p>Uvolnění kyčelních kloubů, protažení zadní strany stehen</p>
	<p>Přítah za lýtko k hýždím</p>	<p>Protažení přední strany stehen</p>

		Podřep stranou	Protažení vnitřní strany stehen
		Výpad	Protažení přední strany stehen
		Vzpor stojmo protažením do vzporu ležmo	Aktivace svalů celého těla

**Cíl:** zahřátí a protažení svalů

**Doba trvání:** 5 minut

## 4 ATLETICKÁ ABECEDA

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

### 4.1 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)

- Běžecské 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

## 5 STARTY

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

### 5.1 Výchozí pozice pro sprinty

- Stoj
- Stoj zády
- Klek
- Sed
- Leh na břicho
- Leh na zádech

**Cíl:** zdokonalení výbušné síly dolních končetin

**Doba trvání:** 2 minuty

## 6 HERNÍ CVIČENÍ

### 6.1 Slalom

Hráči se rozdělí do skupin tak, aby byli aktivně zapojeni 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

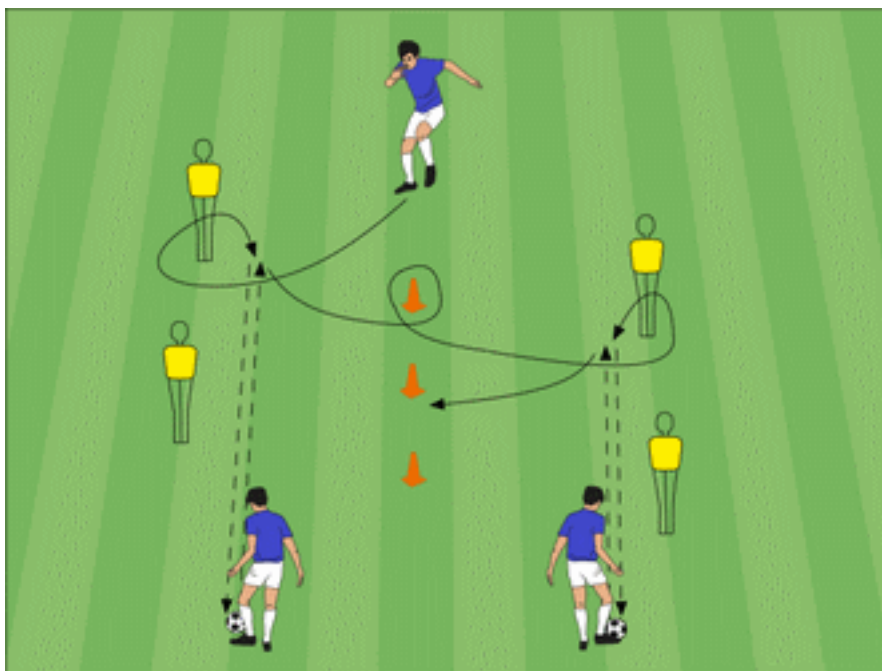
**Doba trvání:** 3 minuty

### 6.2 Fotbalové přihrávky ve slalomu

Hráči se rozdělí do skupin potřeb. Toto cvičení je určené pro trojici hráčů, kteří jsou všichni aktivně zapojeni 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/>