

MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sportovních studií
Katedra sportovních her

Nácvik hry hlavou

Seminární práce

Didaktika fotbalu, LH a KB

Vypracoval: Bc. Roman Ondráček

Brno, 2020

Příprava na vyučovací jednotku

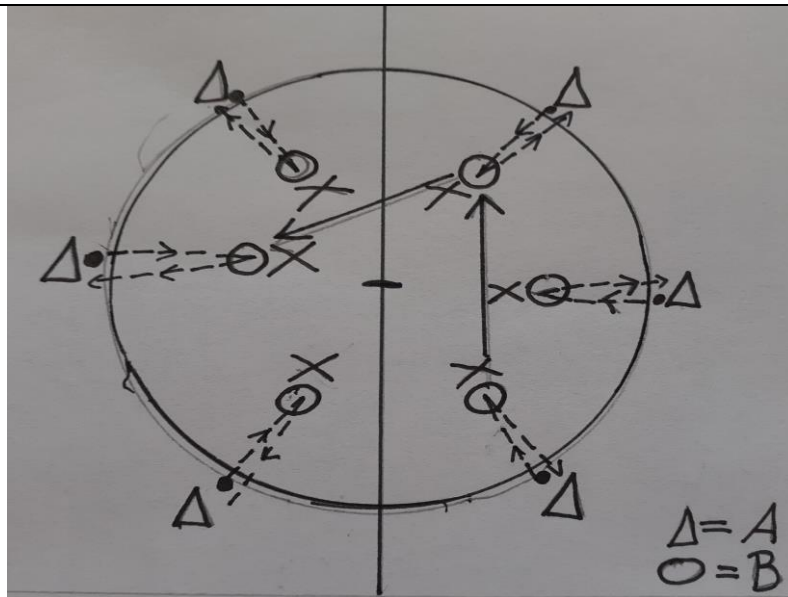
Student: Bc. Roman Ondráček

UČO: 436390

Studijní obor: N-UTV

Cíle: Návuk hry hlavou

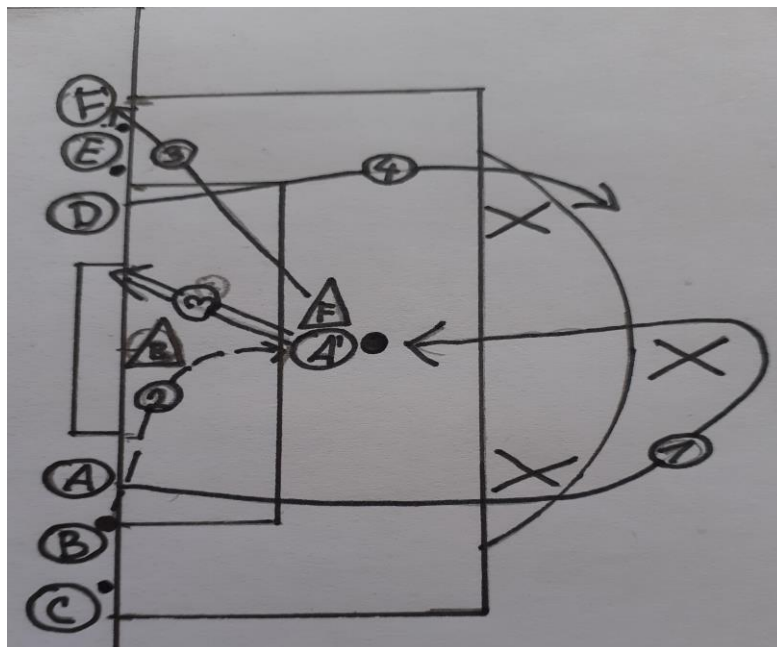
Rozvržení času	OBSAH RČ-popis činností vedoucí k rozehrání PČ-nákres, názvoslovný popis cviků, dávkování	ORGANIZACE BEZPEČNOST
<p>Úvodní část</p> <p>1´</p>	<p>Seznámení s obsahem hodiny, základní teoretické informace o hře hlavou a o bezpečnosti</p>	<p>Kontrola docházky, vhodného oblečení, jestli nemají řetízky, náramky a podobné šperky</p>
<p>Průpravná část</p> <p>5´</p> <p>8´</p>	<p>Házená – dva týmy proti sobě ve středovém kruhu hřiště. Cílem hry je 10 přihrávek jednoho týmu, aniž by se dotknul míče protihráč. Po ztrátě míče se role obmění. Prohraný tým udělá 10 dřepů</p> <p>Dynamický strečink</p>	<p>Vytvořit dva stejně početné týmy a rozlišit je barevnými rozlišovacími tričkami.</p> <p>Žáky seřadit na postranní čáře. Cviky vykonávají při pohybu vpřed (do vzdálenosti vyznačené např. kuželem – cca 8 metrů)</p>
<p>Hlavní část</p> <p>3´</p>	<p>Průpravné cvičení – po obvodu středového kruhu stojí jedna polovina žáků (A) a uvnitř kruhu druhá polovina (B) - (vždy dva žáci čelem proti sobě na vzdálenost 2 metry). Žáci A mají míč v ruce a nahazují je žákům B (oběma rukama ze spodu - obloučkem). Žáci B vrací míč hlavou zpět do rukou žákům A. Poté přebíhají k jinému, kde provedou totéž. Po 90s se role obrátí. (Pozn. Žáci se musí posunout minimálně o 2 místa)</p>	<p>Rozestavit žáky na správná místa na kruhu a do kruhu. Žáci musí mezi sebou komunikovat, aby se nesrazili a našli si volného žáka A, který mu hodí míč.</p>

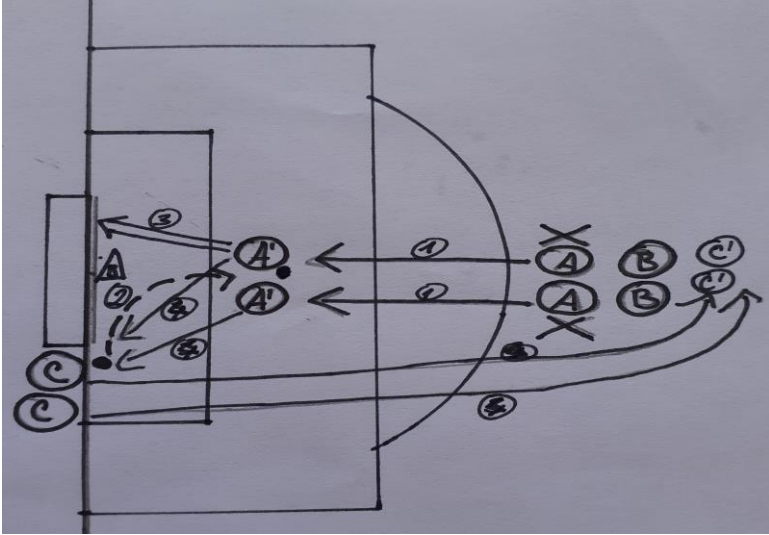


3'

Herní cvičení – žák A zahajuje cvičení vyběhnutím vpřed, oběhne oba kužele z vnější strany. Žák B mu nahazuje míč na hlavu (do míst, kde končí brankové území), který se snaží umístit do brány a vstřelit branku přes žaka F, který plní roli obránce (pouze stínuje). Žák F se zařadí do skupinky na brankovou čáru a žák A zůstává ve velkém pokutovém území a plní roli obránce. Další akci zahajuje žák D.

Vymezíme prostor = pokutové území, obránce je pouze statický. Chválit dobře provedená cvičení. Cvičení je pro 6 žáků (+brankář), při větším počtu žáků vytvoříme 2 stanoviště



<p>3'</p>	<p>Herní cvičení – žáci A vybíhají zpoza velkého pokutového území směrem k bráně, žáci C jim hodí vyšším obloukem míč, o který svedou souboj a snaží se vstřelit branku pomocí hlavy. Poté se role vystřídají – žáci A přihrávají, žáci B zakončují a žáci C se připravují.</p> 	<p>Vymezení prostoru = pokutové území, rozdělení žáků do dvojic. Dbát na férový souboj, pochválit dobře odvedené cvičení</p>
<p>4'</p>	<p>Průpravná hra – hra dle pravidel fotbalu na menším území a na velké přenosné brány, přičemž dosažení branky platí pouze po zakončení hlavou.</p>	<p>Vymezit hrací prostor, rozdělit žáky na 2 týmy. Hrajeme dle pravidel fotbalu.</p>
<p>12'</p>	<p>Hra</p>	<p>Vymezit hrací prostor a rozdělit žáky na 2 týmy.</p>
<p>Závěrečná část</p>	<p>Zhodnocení hodiny</p> <p>Vyklusání na šířku hřiště</p> <p>Statický strečink</p>	<p>Pochválit, upozornit na chyby</p> <p>Žáci jsou v půlkruhu před učitelem</p>