MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovních her

**Nácvik vedení míče a jeho krytí před soupeřem**

**Seminární práce**

**Teorie a didaktika fotbalu**

 Vypracovala: Natálie Flídrová

Brno, 2020

 Příprava na vyučovací jednotku

**Student:**  Natálie Flídrová  **UČO**: 456968  **Studijní obor:** N – UTV

**Cíle:**  **Nácvik vedení míče a jeho krytí před soupeřem**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ČÁST VJ/****doba trvání** | **OBSAH VJ** | **DÁVKY/****počet****opak.** | **ORGANIZACE,****BEZPEČNOST****POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE** |
| **Úvodní část****2 min.** | Nástup, docházka,**-**počet cvičících/necvičících-seznámení žáků s náplní hodiny-bezpečnostní pravidla |  | Organizace vedená pedagogemNástup jednořad * zkontrolování správného úboru
* poučení o bezpečnosti a seznámení s možnými riziky
* kontrola řetízků, náramků, hodinek
* vytyčení cílů a náplně dané hodiny
 |
| **Rušná část****6 min.** | Na písknutí  • 3 druhy písknutí: 1 písknutí: otočení 360 stupňů2 písknutí: dřep 3 písknutí: leh na břichoHráči se v poklusu pohybují ve vymezeném prostoru a na písknutí provádí předem domluvený úkon. Mohou při poklusu vést míč.Přihrávaná • dvě skupiny hráčů jsou rozlišeny rozlišovacími vestami. Hra probíhá uprostřed středového kruhu či vymezeného prostoru. Uvnitř prostoru je jeden míč. Úkolem hráčů je přihrávat si mezi sebou a nahlas počítat přihrávky. Max. 10 přihrávek. Druhé družstvo se snaží přihrávky chytit a začít hrát za sebe. Vyhrává družstvo, které splní 10 přihrávek bez přerušení.  |  | Vymezení prostoru hry – kuželyRozlišení hráčů – rozlišovací vesty |
| **Průpravná část****7 min.** | Dynamický strečink a cvičení s míčem1. Stoj spojný, půlkruhy hlavou, L=P
2. Poklus, kroužení pažemi, lokty, zápěstím vpřed/vzad, současně
3. Uklon, 3 kroky, úklon
4. Vzpor dřepmo, zánožný, rotace trupu, 3 kroky změna stran
5. Skrčit únožmo levou, kroužení v kyčelním kloubu vpřed/vzad, 3 kroky cvik

Abeceda 1. Lifting
2. Předkopavání
3. Skiping
4. Zakopávání
5. Cval stranou

Vedení míče v prostoru vpřed1. Vedení pravou nohou
2. Vedení levou nohou
3. Střídání vedení mezi oběma
 | 5x L=P5x 5x L=P5x L=P5x L=P | Žáci se postaví na postranní čáru vedle sebe. Cvičení provádí v pohybu vpřed.Pedagog předvede cviky, které budou žáci cvičit.Pedagog kontroluje správnost prováděných cviků.Na pokyn pedagoga změna způsobu vedení míče. |
| **Hlavní část****25 min.** | 1. Tři hráči jsou s míčem a snaží se bránit před hráčem bez míče, který se snaží dotknout se míče protihráče. Když to dokáže, má bod. Postupně se tyto všechny pozice vystřídají a kdo to bude mít nejrychleji je vítěz. Poslední si to zopakuje ještě jednou, aby se poučil. Ti co jsou s míčem, ho brání tak, že se snaží před protihráče a míč nastavit tělo. Nastavení musí být čelem na míč pro kontrolu a zádí tlačí protihráče od míče.

1. Týmy o 3 hráčích a hrajeme fotbal na udržení míče. Počítá se počet přihrávek po sobě. Ten tým, co má po sobě nejvíc přihrávek na konci hry je vítěz.

Schéma: 1. Náběh modrého hráče do prostoru, odpoutání od svého červeného
2. Nahrávka od modrého
3. Náběh modrého zase do volného prostoru, zároveň červený útočí po míči

1. Klasický souboj 1:1, malé hřiště, místo branek použijeme kužely, které představují prostor branky. Hráči se snaží udělat kličku a přejít přes soupeře, jakmile dá jeden hráč gól, snaží se přejít druhý hráč. Kdo bude mít nejvíc gólů, vymyslí cvik pro toho druhého.
2. Lehčí varianta pro početnější družstvo je taková, že si vymezíme prostor, ve kterém se bude hrát. Hráči počítají, kolikrát vezmou tomu druhému míč.

1. Samotná hra
 |  | Rozdělení žáků do družstev a samotná hra • Přesnost přihrávky• Zrychlení pohybu při přihrávkách•Dbáme na správný postoj a správné provedení přihrávky |
| **Závěrečná část** **5 min.** | 1. Úklid míčů2. Výklus3. Statický strečink- široký sed roznožný, úklon trupu - široký sed roznožný, předklon trupu - sed snožný, uchopit za nárt- sed snožný, zvednutí pat od podložky  | 2 kolaPIRL=P | Zhodnocení hodiny.Žáci se posadí do kruhu s dostatečným prostorem mezi sebou, aby si nepřekáželi a cvičí podle předcvičujícího uprostřed kruhu.   |