

MASARYKOVA UNIVERZITA  
Fakulta sportovních studií  
Katedra sportovních her

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

**Seminární práce**

**Teorie a didaktika fotbalu**

Wypracovala: Natálie Flídrová

Brno, 2020

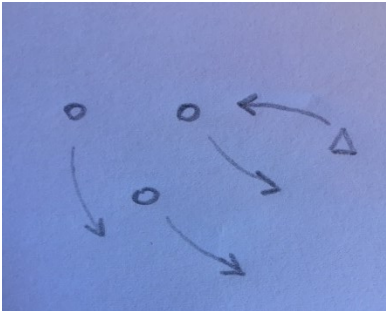
## Příprava na vyučovací jednotku

**Student:** Natálie Flídrová      **UČO:** 456968

**Studijní obor:** N – UTV

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

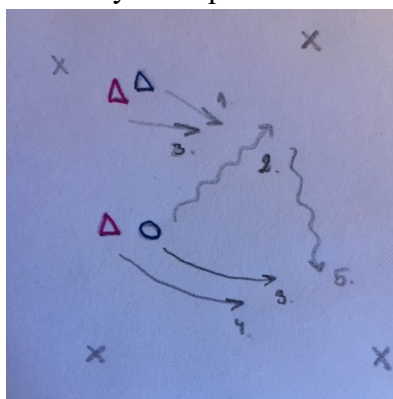
<b>ČÁST VJ/ doba trvání</b>	<b>OBSAH VJ</b>	<b>DÁVK Y/ počet opak.</b>	<b>ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE</b>
<b>Úvodní část 2 min.</b>	Nástup, docházka, -počet cvičících/necvičících -seznámení žáků s náplní hodiny -bezpečnostní pravidla		Organizace vedená pedagogem Nástup jednořad <ul style="list-style-type: none"> <li>- zkontrolování správného úboru</li> <li>- poučení o bezpečnosti a seznámení s možnými riziky</li> <li>- kontrola řetízků, náramků, hodinek</li> <li>- vytyčení cílů a náplně dané hodiny</li> </ul>
<b>Rušná část 6 min.</b>	Na písknutí <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 druhy písknutí:</li> </ul> 1 písknutí: otočení 360 stupňů 2 písknutí: dřep 3 písknutí: leh na břicho Hráči se v poklusu pohybují ve vymezeném prostoru a na písknutí provádí předem domluvený úkon. Mohou při poklusu vést míč. Přihrávaná <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		Vymezení prostoru hry – kužely Rozlišení hráčů – rozlišovací vesty

<p><b>Průpravná část</b> <b>7 min.</b></p>	<p>Dynamický strečink a cvičení s míčem</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj spojný, půlkruhy hlavou, L=P</li> <li>2. Poklus, kroužení pažemi, lokty, zápěstím vpřed/vzad, současně</li> <li>3. Uklon, 3 kroky, úklon</li> <li>4. Vzpor dřepmo, zánožný, rotace trupu, 3 kroky změna stran</li> <li>5. Skrčit únožmo levou, kroužení v kyčelním kloubu vpřed/vzad, 3 kroky cvik</li> </ol> <p>Abeceda</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lifting</li> <li>2. Předkopávání</li> <li>3. Skipping</li> <li>4. Zakopávání</li> <li>5. Cval stranou</li> </ol> <p>Vedení míče v prostoru vpřed</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vedení pravou nohou</li> <li>2. Vedení levou nohou</li> <li>3. Střídání vedení mezi oběma</li> </ol>	<p>5x L=P</p> <p>5x</p> <p>5x L=P</p> <p>5x L=P</p> <p>5x L=P</p>	<p>Žáci se postaví na postranní čáru vedle sebe. Cvičení provádí v pohybu vpřed.</p> <p>Pedagog předvede cviky, které budou žáci cvičit.</p> <p>Pedagog kontroluje správnost prováděných cviků.</p> <p>Na pokyn pedagoga změna způsobu vedení míče.</p>
<p><b>Hlavní část</b> <b>25 min.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol> 		

2. 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:

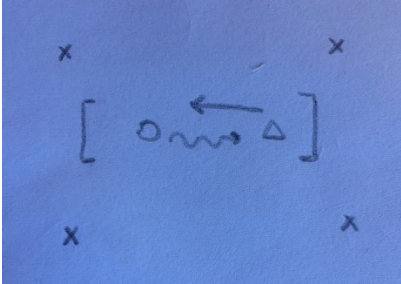
1. Náběh modrého hráče do prostoru, odpoutání od svého červeného
2. Nahrávka od modrého
3. Náběh modrého zase do volného prostoru, zároveň červený útočí po míči



3. 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.
4. Lehčí varianta pro početnější družstvo je taková, že si vymežíme prostor, ve kterém se bude hrát. Hráči počítají, kolikrát vezmou tomu druhému míč.

Rozdělení žáků do družstev a samotná hra

- Přesnost přihrávky
- Zrychlení pohybu při přihrávkách
- Dbáme na správný postoj a správné provedení přihrávky

	 <p data-bbox="363 510 576 539">5. Samotná hra</p>		
<p data-bbox="81 584 288 663"><b>Závěrečná část</b> <b>5 min.</b></p>	<ol data-bbox="316 577 823 833" style="list-style-type: none"> <li>1. Úklid míčů</li> <li>2. Výklus</li> <li>3. Statický strečink <ul style="list-style-type: none"> <li>- široký sed roznožný, úklon trupu</li> <li>- široký sed roznožný, předklon trupu</li> <li>- sed snožný, uchopit za nárt</li> <li>- sed snožný, zvednutí pat od podložky</li> </ul> </li> </ol>	<p data-bbox="884 629 970 752">2 kola PIR L=P</p>	<p data-bbox="1018 577 1506 813">Zhodnocení hodiny. Žáci se posadí do kruhu s dostatečným prostorem mezi sebou, aby si nepřekáželi a cvičí podle předcvičujícího uprostřed kruhu.</p>