

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Nácvik hry hlavou

Seminární práce

Vypracovala: Bc. Jana Hlavinková

UČO: 456922

Obor: UTV

Předmět: Teorie a didaktika fotbalu, ledního hokeje a krasobruslení

Brno 2020

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU

Student: Bc. Jana Hlavinková

Cvičný učitel: PaedDr. Karel Večeřa

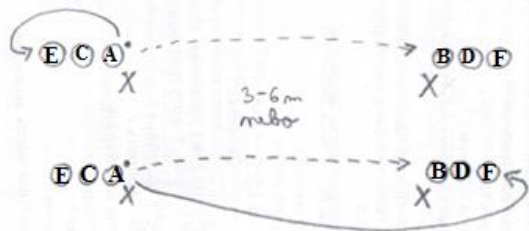
Škola: MU FSpS

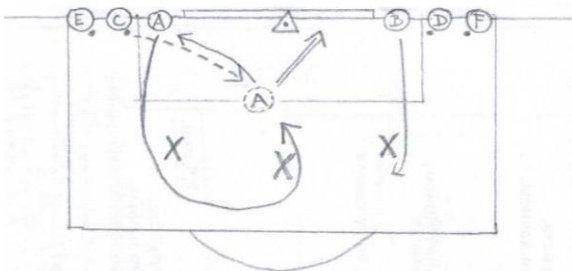
Obor: UTV

Pomůcky: fotbalové míče, barevné kloboučky, rozlišovací dresy

Cíl hodiny: nácvik hry hlavou

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST, POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE
Úvodní č. 2'	- přivítání a nástup - seznámení s náplní hodiny		- zkontrolovat doplňky, řetízky atd.
Rušná č. 3'	- rozběhání - házená ve vymezeném prostoru → 2 družstva, co nejvíce přihrávek/ snaha přerušit soupeři hru	- 2x - dle času (2x)	- kolem hřiště - středový kruh, rozlišení, 1x míč
Průpravná č. 5'	- atletická abeceda - dynamický strečink + kloubně-mobilizační cvičení	- 5-8 cviků - 6-8 cv.	- řada na šířku hřiště - za chůze/klusu - zpět klus - dostatečný rozestup
Hlavní č. 30'	- hlavičky samostatně → každý hráč má míč, vlastní nadhoz a úder čelem - hlavičky ve dvojicích → nadhoz od druhého hráče a zpět do rukou - hlavičky ve dvojicích/ ve skupině v kruhu (na počet) → co nejvíce hlaviček bez spadnutí míče - hlavičky ve družstvech (za pohybu) → 2 družstva v zástupu, hráč (A) přihrává hlavičkou hráči (B) a zařadí se zpět do svého družstva za hráče (E) nebo přeběhne naproti do druhého družstva za hráče (F)	- 2' - 3' - 3' - 5'	- pěnové nebo volejbalové míče (1. + 2. cvičení) → následující cvičení střídát s fotbalovými míči - otevřené oči - zpevněný trup - záklon trupu - úder čelem - 2x meta ve vzdál. 3-6 m, 1x míč



	<p>- nácvik hlavičkování před brankovým územím → hráč (A) zahajuje cvičení vyběhnutím vpřed, z vnější strany obíhá boční a středový kužel → hráč (C) nahazuje míč na čáru brankového území → hráč (A) zakončuje hlavičkou na branku → hráč (A) se řadí za hráče (E) → další akci zahajuje hráč (B) z druhé strany, (*přihrávky o zem, 2 brankáři, obíhání středního kužele)</p>  <p>- hra</p>	<p>- 5'</p> <p>- 12'</p>	<p>- připravit 3x metu v pokutovém území + 2x meta na brankovou čáru (1x na každou stranu)</p>
<p>Závěrečná č. 5'</p>	<p>- vyklusání - statický strečink - zhodnocení a rozloučení</p>	<p>- 3x - 5-8 cviků s výdrží min. 10 s</p>	<p>- kolem hřiště - na místě/kruh/indiv. - protažení v sedě/leže - pochvala</p>