

Výuka fotbalu – bk 022f

Podzim 2008

1.hodina:

- úvod, seznámení s programem výuky, zadání sem.prací
- požadavky zápočtu (teorie, praxe = ukázka)
- ÚHČJ: výběr místa, vedení míče, obcházení soupeře
- hra

2.hodina:

- rozcvičení – zahřátí organismu + rozvoj obratnosti s míčem (jednotlivci a dvojice)
- ÚHČJ: přihrávání a zpracování míče
- hra

3.hodina:

- rozcvičení – zahřátí + rozvoj pohyblivosti s míčem + rozcvičení brankáře
- ÚHČJ: hra brankáře a střelba
- hra

4.hodina:

- rozcvičení – zahřátí + rozvoj pohyblivosti a všeobecné posilování s míči
- OHČJ: obsazování hráče bez míče a s míčem, obsazování prostoru, odebírání míče
- plnění praktického zápočtu

5.hodina:

- test teorie
- plnění praktického zápočtu
- hra

Zápočtové požadavky:

- 100% účast
- 2 sem. práce (příprava na hodinu, sledování a rozbor fotbalového utkání)
- rozcvičení (praktické provedení přípravy na hodinu)
- fotbalové dovednosti: dráha na čas, nožičky, hlavičky