

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií

Fotbal



Rozcvička

Seminární práce

Ondřej Litvaj
431303

11.10.2013

1. Zahřátí a protažení

Lehký běh volně 400m po definovaném okruhu a následně na písknutí provádění cviků, po dobu **2 minut**:

- Běh stranou do písknutí
- Dřep
- Změna směru
- Zrychlení do písknutí

Atletická abeceda, rovinky cca 30m, v časovém intervale **4 – 5 minut**:

- Liftink
- Střední skipink
- Vysoký skipink
- Zakopávání
- Odpichy
- Předkopávání

Dynamické rozcvičení, v časovém intervale **3 minut**:

- Úklony hlavou s přitažením- 2x na každou stranu
- Kroužení ramen – 10x
- Kroužení pažemi – zrychlovat do maximálních otáček
- Kroužení trupem – předklon-kruh trupem 5x každým směrem
- Vytáčení trupu v předklonu – 10x
- Hmitání v předklonu – 16x, každý třetí cvik vzpažení
- Kroužení nohou v pánvi – 20 sec.

Rozcvičení s míčem ve dvou družstvech, zástupy na předpažení, v časovém intervale **3 – 4 minut**

- Předávání míče, bez prodlev, 5x
 - Nad hlavou
 - Pravou a levou stranou obouruč
 - Mezi nohama
 - Pravou a levou jednoruč

Rozcvičení s míčem ve dvojicích, rovinky cca 40m (využití dvou zástupů z předchozího cvičení), v časovém intervale **2 minut**:

- Přihrávka rukou za zády
- Přihrávka rukou pod nohou (střídat nohy)
- Přihrávka obouruč

2. Pohybová cvičení

2.1. Honička s míči

Situace: ve vymezeném prostoru si předávají hráči tzv. „babu“, hráč zpracovávající míč získává imunitu proti předání „baby“

Hráči: volně rozmístěni po prostoru, 2 honící, 2 míče

Cíl: nebýt chycen

Čas: 60sec.

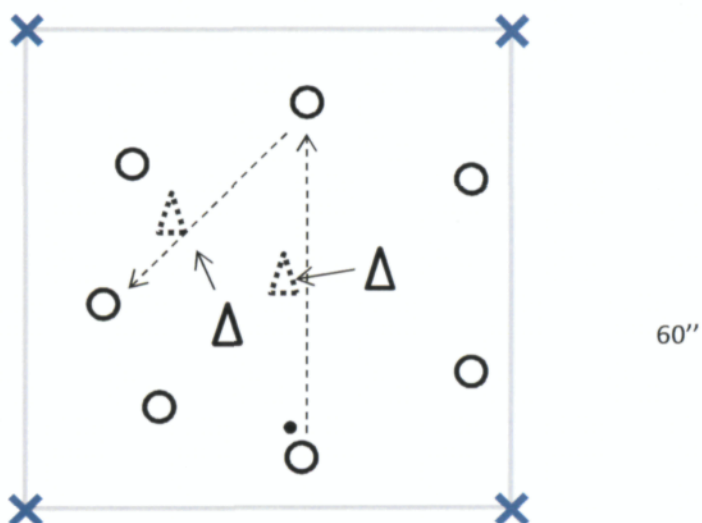
2.2. Bago

Situace: ve vymezeném prostoru si hráči snaží přihrávat, tak aby obránci nebyla přerušena přihrávka

Hráči: útočníci rozestaveni do kruhu v prostoru, dva obránci uvnitř vytvořeného kruhu

Cíl: obránci musí získat míč a tím si prohodit roli s posledním útočníkem, který odehrál míč

Čas: 60sec.



2.3. Pohyb s míčem mezi hráči

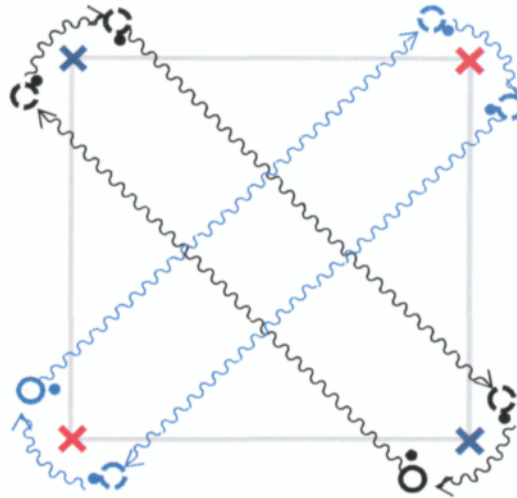
Situace: prostor čtverce (20x20m), v rozích kužely – dva protilehlé mají stejnou barvu

Hráči: na dvě poloviny, vedle sebe do rohů, každý má míč

Cíl: v co největším počtu oběhnout na střídačku kužely stejné barvy v časovém limitu

Omezení: se zvyšujícím se počtem hráčů zvětšovat hrací plochu a tím i zvyšovat časový limit

Čas: 45sec.



45''

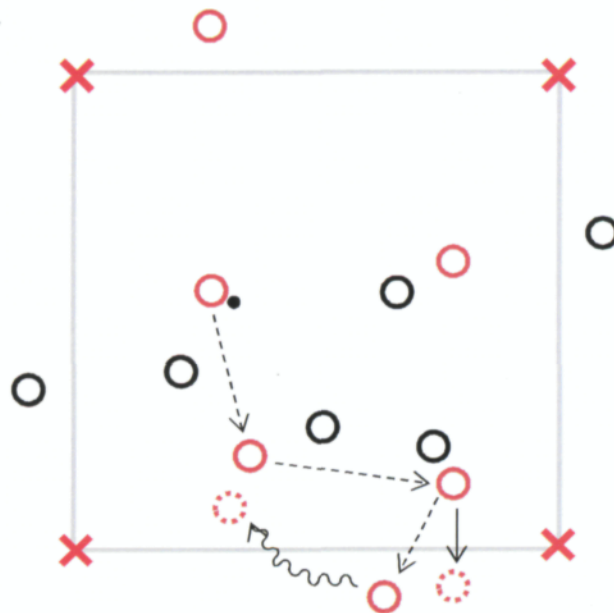
2.4. Přihraj ven

Situace: prostor čtverce (20x20m), v rozích hraniční kužely,

Hráči: dvě družstva, dva hráči z každého družstva, kteří stojí sami za protilehlými hranicemi vymezeného prostoru

Cíl: hráči stejného družstva musí přihrát míč spoluhráči pohybujícímu se za hranicí prostoru a ten s míčem vchází do hřiště, kde hra pokračuje; hráč nahrávající nahradí hráče za hranicí, sčítá se skóre výměn pozic za hranic

Čas: 90sec.



90''

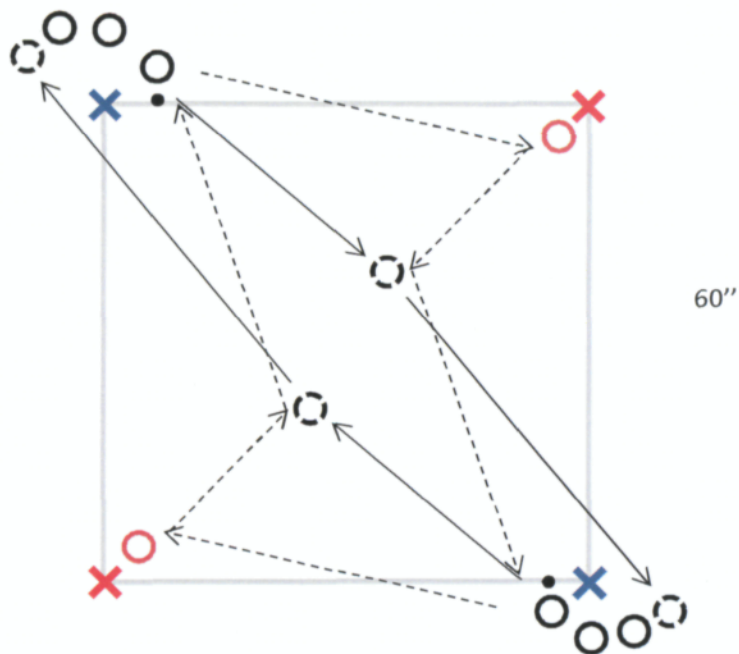
2.5. Diamant

Situace: prostor čtverce (7x7m), v rozích kužely – dva protilehlé mají stejnou barvu

Hráči: v jednom hracím prostoru jsou 2 statictí hráči v rozích naproti sobě a 6 útočících hráčů rozdělených do trojic ve zbylých dvou rozích s míčem

Cíl: útočníci po zpracování míče u svého kuželu přesně přihrávat tak, aby v časovém limitu provedli co nejvíce rotací u kuželů

Čas: 60sec.



2.6. Hra v trojúhelníku

Situace: prostor okolo kuželu s jedním míčem, čas cvičení 60sec., Následné střídání

Hráči: u jednoho kuželu jsou 3 útočníci a 1 obránce

Cíl: útočníci se snaží docílit sražení kuželu pomocí míče, obránce se snaží zabránit, aby se míč ke kuželu dostal

Čas: 60sec.

