

Obsah rozcvičení ve fotbale + závěr hodiny -TJ

Vyučovací jednotka = 12 – 15 minut

Tréninková jednotka = 25 – 30 minut :

- rozběhání + zahřátí organismu
(pohybové hry , atletická abeceda)
- dynamický strečink a kloubní mobilizace
(hlava + krk, záda, nohy)
- průpravné a herní cvičení, průpravná hra, stupňované rovinky

Závěr = 5 minut = vyučovací jednotka

= 15 – 20 minut = tréninková jednotka

- vyklusání a statický strečink