

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií Brno



Fotbal – bp 2104

Téma: Rozehřátí a rozcvičení

Vypracoval: Čepl Lukáš
Učo: 421954

Nahrávaná

- Hráči se rozdělí na dvě družstva, postaví se do čtverce.
- Cílem je co nejvíckrát přehodit míč mezi sebou.
- **Cíl cvičení:** zahřátí organismu, orientace v prostoru, doba trvání 3 minuty.

Vodič a stín

- Každý hráč má míč. Hráči utvoří dvojice. Dvojice se pohybuje ve vymezeném prostoru. První z dvojice je „vodič“ – volí různé směry, rychlost, způsob vedení. Druhý mu dělá pomyslný stín tím, že kopíruje jeho pohyb.
- **Cíl cvičení:** zahřátí organismu, orientace v prostoru, kontrola míče, doba trvání 3 minuty.

Atletická abeceda

- Cvičení provádíme na vzdálenost 15 metrů, jedním směrem provádíme cvik, vracíme se výklusem.
- Zakopávání
- Předkopávání
- Vysoká kolena
- Jelení skoky
- Cval stranou
- Pletýnka
- Krok poskočný
- **Cíl cvičení:** zahřátí organismu, procvičení kloubů dolní části těla, doba trvání 5 minut.

Dynamický strečink

- V příloze.
- **Cíl cvičení:** protažení a zahřátí svalů, šlach a kloubů, doba trvání 7 minut.

Kontrola a vedení míče

- Vedení míče na šířku hřiště „seznámení s míčem“ dvě šířky.
- Vedení míče ve čtverci, všichni hráči svůj míč, hráči kličkují mezi sebou.
- Slalom s míčem (dvě družstva).



- Slalom s míčem (dvě družstva), na konci slalomu přihrávka následujícímu hráči (závod).
- **Cíl cvičení:** zahřátí organismu, orientace v prostoru, kontrola míče, doba trvání 3 minuty.

Zpracování, přihrávka



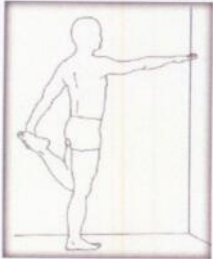



- Hráči utvoří trojice, prostřední hráč zpracovává míč a nahrává zpět a otáčí se na druhého spoluhráče, nahrávající nahazují rukou prostřednímu hráči na zpracování, po dvou minutách, střídají pozice.



- **Cíl cvičení:** Orientace v prostoru, zdokonalení přihrávek, doba trvání 6 minut.

Příloha:

Dynamický strečink:

nákres	terminologický popis	fyzilogický účinek
	Mírný stoj rozkročný, ruce spojíme v zapažení a zápěstí vytlačíme vzhůru	<ul style="list-style-type: none">• protažení prsních svalů
	Výpad vpřed, paty na zemi. Zadní noha natažená, přední mírně pokrčená	<ul style="list-style-type: none">• protažení lýtkových svalů
	Stoj na jedné, druhou přikrčit zanožením, chytíme nárt, patu přitáhneme k hýždím, stojná noha výpon	<ul style="list-style-type: none">• protažení svalů přední strany stehna
	Výpad stranou, přenesení váhy na pravou, levá natažená, špička vzhůru	<ul style="list-style-type: none">• protažení svalů vnitřní strany stehna
	Mírný stoj rozkročný, ruce do vzpažení, úklon stranou	<ul style="list-style-type: none">• protažení šikmých břišních svalů a vzpřimovačů páteře
	Stoj na jedné, přitažení kolena k hrudníku, výpon	<ul style="list-style-type: none">• protažení hýžd'ových svalů



Mírný stoj rozkročný, ruce v
týl, rotace ramen a trupu

- protažení šikmých břišních svalů