

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií Brno



Fotbal – bp 2104

Téma: Rozehřátí a rozcvičení

Vypracovala: Michaela Pijáková
421998

Datum: 12. 10. 2015

Prostředí: hřiště TJ Tatran Bohunice
Pomůcky: míče, mety, rozlišovací trička
Počet hráčů: 12 – 16

1) Honička ve třech

Hráči se rozdělí do trojic, pohybují se na společném hrací ploše. Každá trojice samostatně má za úkol:

- varianta a) totální honičku - jeden honí vždy dva ostatní
- varianta b) postupnou honičku - první honí druhého, druhý třetího ...

Každý hráč si počítá kolik "bab" předá za časový limit, který stanoví trenér

Cíl: zahřátí organismu, vedení míče, reakce

2) přihrávaná

Uřídíme dvě družstva do vymezeného prostoru. Svěříme prvnímu družstvu míč a družstvo se snaží si 20x přihrát v týmu a přitom počítá. Druhý tým se snaží míč převzít a poté se snaží také si 20x přihrát. Pokaždé, když míč převezme druhé družstvo, začíná to družstvo počítat tam, kde přestalo.

Cíl: zahřátí organismu, týmová spolupráce, orientace v prostoru

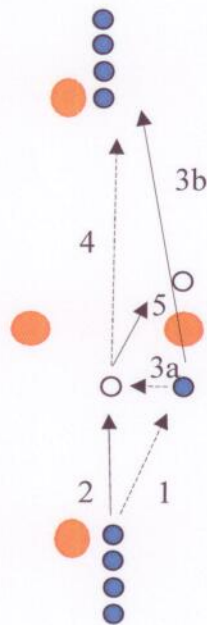
3) Dynamický strečink - v příloze

Doba trvání: 7 min

4) Narážeka

Hráči vytvoří 2 zástupy proti sobě. Uprostřed jsou 2 mety tvořící branku a začínající narážeč. Poté první hráč přihráje narážeči uprostřed a běží k brance, kde mu narážeč vrátí míč, který hráč přihráje protějšímu zástupu. Přitom narážeč běží do zástupu.

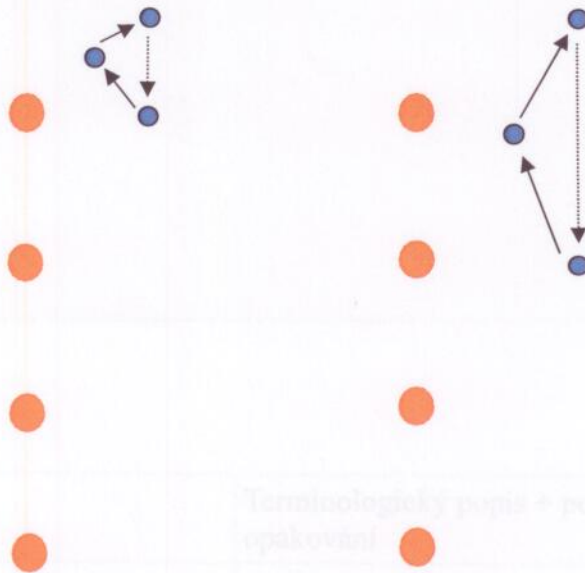
- 1 – hráč přihrává narážeči
- 2 – hráč běží k brankám
- 3a – hráč přijímá přihrávku od narážeče
- 3b – narážeč běží do zástupu
- 4 – hráč přihrává hráči do druhému zástupu
- 5 – hráč běží na místo nahrávače



Cíl: narážeka, přihrávka, první dotek

5) Přihrávkový kolotoč

Hráči se rozdělí do čtveřic a postaví se k metám (mety jsou rozděleny asi po 5 m za sebe). Poté hráči zahájí tzv. kolotoč (viz. nákres). Hráči jednotlivých skupin si přihrávají v postupně zvětšujícím se prostoru.



Nákres

Terminologický popis + počet opakování

Fyziologický účinek

v pomalé chůzi, příkrasly hlavou

Protažení závihačů hlavy

Cíl: zlepšení techniky přihrávky v pohybu

čikony hlavy (L+P)

Protažení svalů krku

kroužím rameny

Zahřátí kloubů

stoj rozkročný kroužím trupem (L+P)

Protažení širokých hřbetních svalů a vzpřímených páteře

skříti únožmo levou kroužení nohy v kyčli (L+P)

Zahřátí kyčelního kloubu

skříti přinožmo levou (L+P)

Protažení svalů hlavy