



Fotbal

Zahřátí organismu a rozcvičení

Petr Bárta (UČO: 434897)

Obor: ASAK, Trenérství

6. semestr, 3. ročník

25. 4. 2017

Předmět: bp 2104

Vyučující: PaedDr. Karel Večeřa

Datum: 9. 5. 2017

Prostředí: venkovní hřiště s umělým povrchem TJ Tatran Bohunice

Pomůcky: míče, mety, rozlišovací dresy

Počet hráčů: 15-20

I. Zahřátí organismu (5 minut):

Házená

- Postupné zvyšování intenzity, rozdělení na 2 družstva

a) Volné přihrávky rukou v družstvech

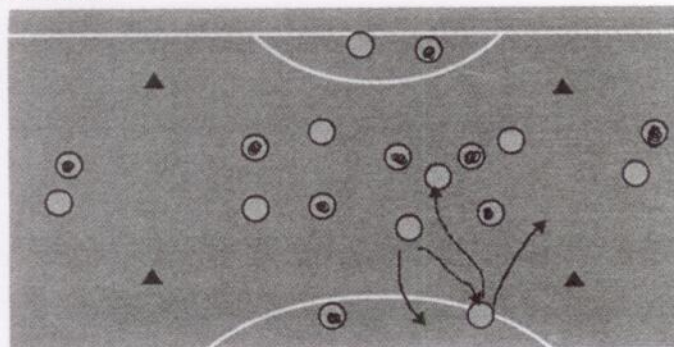
- v každém družství 1-2 míč/e, pasivní bránění soupeře
- důraz na neustálý pohyb nabíhající hráče, komunikace
- s míčem max. 3 kroky

b) klasická házená

- počet přihrávek

c) Házená s postranními hráči

- 2 týmy, aktivní obrana, 1 míč
 - s míčem max. 3 kroky
 - Na stranách obdélníku je vždy 1 hráč od každého družstva, v tomto prostoru se nemohou hráči obírat o míč, pohybují se jen po své straně
 - Uvnitř obdélníku si hráči přihrávají a volně se pohybují
 - Po 3 přihrávkách uvnitř pole může přijít přihrávka na krajního hráče, který vrátí míč spoluhráči – tím získává jeho tým bod → tzn. body se přičítají za úspěšně vrácenou přihrávku krajního hráče spoluhráči
 - Poté už není potřeba tří přihrávek v poli jako nabití, ty jsou potřeba vždy po zisku míče
 - krajní hráči si mohou vzájemně přihrávat, ale jejich přihrávky se za body nepočítají
- Varianty:
- ten, kdo přihráje krajnímu, jde na jeho místo, zatímco krajní hráč jde dovnitř obdélníku
 - po přihrávce krajnímu hráči se nabízí někdo z pole z jeho spoluhráčů, který obdrží přihrávku a hráči na kraji vrací míč hlavičkou = +2 body pro jeho tým



Účinky zahřátí:

- redukuje svalovou ztuhlost – prevence proti zranění
- zahřátí svalů – jsou lépe zásobovány kyslíkem a živinami – lepší výkony
- zvýšení funkce vnitřních orgánů
- příprava organismu (orgány, CNS, PNS) na zátěž

II. Protahení: mobilizačně-kloubní cvičení, dynamický strečink – 6 minut

Vedení míče ve středovém kruhu:

- Každý hráč má míč a v pohybu zkouší různé typy vedení míče – nízká intenzita – při vedení míče hráči provádí kloubně mobilizační cvičení (KMC) krční páteře a horní končetiny (ramenní kloub, loketní kloub a zápěstí), poté vždy na chvíli zastaví a provedou KMC oblasti hrudní a bederní páteře, pánve a dolní končetiny (kyčelní, kolenní a hlezenní kloub)
- Zvýšení intenzity – střední intenzita vedení míče – po chvílce zastaví – 2 cviky dynamického strečinku na protažení lýtkového a holenního svalu (výpony, přitažení špičky chodidla k holeni)
- Opět přidání intenzity vedení míče – zastavit – 3 cviky na protažení stehenního svalstva – quadriceps, hamstringy + gluteus maximus, přitahovače (výpady, přitažení nártu k zadku, koleno k hrudníku)
- Intenzita téměř na maximum – pauza – 3 cviky na protažení břicha, zad, svalů paží (rotace trupu, předklon, záklon, ručkování)
- 6 opakování
- Při vedení míče může trenér dávat povely k výměně hráčů s nejbližším hráčem, ukazuje počet prstů – hráči musí říkat, kolik ukazuje; pomocí barevných met může měnit intenzitu zatížení (červená – ostrá; oranžová – střed; zelená – pohoda)

• Kloubně mobilizační cvičení:

- Krouživé pohyby (nízká intenzita – střední)
- Zvýšení prokrvení kloubů – prohřátí
- Zvýšení produkce synoviální tekutiny

• Dynamický strečink:

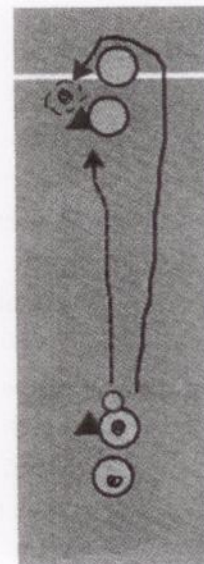
- eliminace svalové ztuhlosti
- zvýšení aktivity svalů a ohebnosti – větší rozsah
- kloub se pohybuje v celém rozsahu pohybu
- rozvoj dynamiky (sprinty, výskoky)
- prevence proti zranění
- snížení koncentrace laktátu v krvi
- zlepšení absorpce kyslíku a termoregulace
- důležité pravidelné dýchání

III. Běžecská abeceda (3 minuty):

- příprava kotníků, kolen a kyčlí na výkon
- úprava techniky běhu

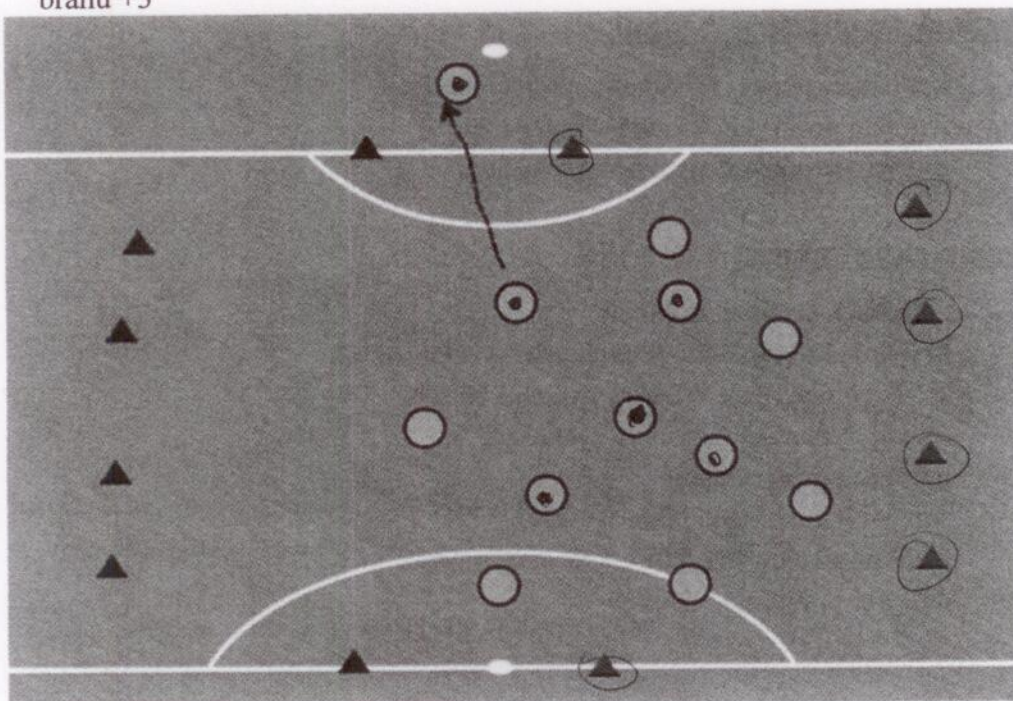
Přihrávkové cvičení s prvky běžecské abecedy:

- rozdělení na 2 týmy – ty se potom rozdělí na poloviny, které stojí proti sobě v zástupu
- 1 míč – přihrávka spoluhráči naproti – hráč, který přihrál, běží na konec druhého zástupu a během přeběhu provádí daný cvik
- hráč, na kterého jde přihrávka, míč zpracuje a druhým dotykem přihrává zpět
- každý přeběh – jiný cvik: liftink, skipink, vysoká kolena, zakopávání, předkopávání, cval stranou, mateníky, taneček
- počet dotyků: 2/1



IV. Fotbálek na malé brány (5 minut)

- rozdělení na 2 týmy, 1 míč
- pokud je lichý počet – žolík – je s týmem, který má míč = vždy útočí
- 6 malých branek po obvodu hřiště (2x2 branky přiřazeny týmům + 2 branky, na které může útočit kdokoliv)
- Gól platí střelou +1 /provedením míče branečkou +2 / přihrávkou spoluhráči skrz bránu +3



Na konci tréninku lehké vyklusání z důvodu urychlení odplavení metabolitů ze svalů, posilovací cviky a na závěr statický strečink pro uklidnění svalů a snížení svalové únavy.