

**Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií Brno**

MUNI SPORT

Fotbal – bp 2104

Téma: Rozehřátí a rozcvičení

Vypracovala: Veronika Cenková (479654)

Prostředí: hřiště TJ Tatran Bohunice

Pomůcky: míče, kužely, mety

Počet hráčů : 10

Doba trvání: 20 minut

1. Zahřátí organismu

1. 1. Honička s míči

Varianta 1: Určíme jednoho honiče, který má míč, dribluje a honí ostatní ve vymezeném prostoru. Ostatní hráči driblují, každý s vlastním míčem, pokud jim honič míč odebere či vyrazí, stává se honičem tento hráč.

Varianta 2: Princip stejný, jako u varianty 1, míč ale všichni hráči včetně honiče vedou míč u nohy.

Varianta 3: Stejná jako varianta 2, pokud ale honič odebere hráči míč, honiči se nestřídají, ale hráč se přidává k honiči – postupně máme více honičů.

Varianty dle potřeby střídáme, popřípadě zmenšíme herní prostor ,aby hráči byli stále v pohybu, ale zároveň nebyla hra stereotypní.

Cíl: zahřátí organismu, postřeh, kontrola nad míčem

Doba trvání: 3 minuty

1. 2. Vykopávaná

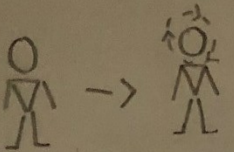
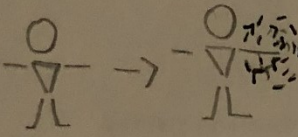
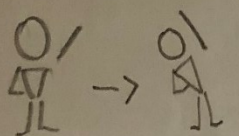
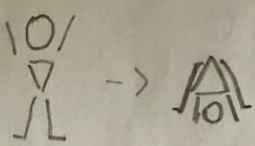
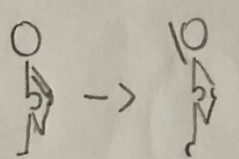
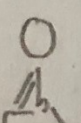
Varianta 1: Hráči se rozestaví do středového kruhu, každý hráč má svůj míč, který vede libovolně v prostoru kruhu. Hráči se snaží udržet svůj míč v kruhu a zároveň odebrat jinému hráči míč vykopnutím z kruhu. Hráč, kterému je vykopnut míč mimo kruh, provede 5 dřepů a vrací se zpět do kruhu.

Varianta 2: Stejná jako varianta 1, hráči se však rozdělí do dvojic, každá dvojice má svůj míč, přihrává si a snaží se vykopnutím z kruhu odebrat míč jiné dvojici.


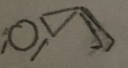
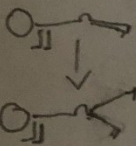
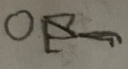
Cíl: zahřátí organismu, zdokonalení přihrávky, postřeh

Doba trvání: 3 minuty

2. Kloubní mobilizace, dynamický strečink a tonizační cviky

Nákres	Počet opakování + Terminologický popis	Fyziologický účinek
	<p>V.P. stoj mírně rozkročný P. - Kroužení hlavou vpravo, vystřídat strany 4x P., 4x L</p>	<p>- Kloubní mobilizace krční páteře - Protážení krčních svalů</p>
	<p>V.P. stoj mírně rozkročný, vzápětí P. - Kroužení zápislem (4x), v loketním kloubu (4x), v rameni (4x) - vystřídat strany</p>	<p>- Kloubní mobilizace HK</p>
	<p>V.P. stoj mírně rozkročný, P vzpětí, L vbok P. - úklon vlevo - 2x hmit, vystřídat strany (4x P, 4x L)</p>	<p>- Protážení šikmých břišních svalů</p>
	<p>- Stoj rozkročný - 2x hmit ve vzpětí -> hluboký předklon 2x hmit (8x)</p>	<p>Protážení hamstringů a svalů zad</p>
	<p>V.P. Stoj na P - L skřížit přímohmo - chytit za nárt P. - výpon, P vzpětí - vystřídat strany (4x P, 4x L)</p>	<p>Protážení přední strany stehen</p>
	<p>Výpad pravou vpřed - levá natažena - ruce na koleno - hmit 8x (8x P 8x L)</p>	<p>Protážení bederního/lostežního svalu</p>

Obrázek 1- Kloubní mobilizační cvičení a dynamický strečink (Autor)

	Vzpor dřepmo únožný převaz, 8x hmit, vystřídát strany (8x P, 8x L)	Protažení vnitřní strany stehen
	VP: Vzpor ležmo ušazeně P- střídavě prošlapávat paty k zemi (8x P, 8x L)	Protažení lýtkových svalů
	VP- Podpor na předloktí P- Zanožit P- vystřídát strany (4x P, 4x L)	+ Aktivace hlubokého stabilizačního systému - Posílení hýžďových a břišních svalů
	Podpor na předloktí vlevo - výdrž 10s - vystřídát strany (10x P, 10x L)	- Aktivace hlubokého stabilizačního systému - Posílení šikmých a příčných břišních svalů

Obrázek 2 – Kloubní mobilizační cvičení a dynamický strečink (Autor)

Cíl: mobilizace a zahřátí všech kloubů, protažení svalových skupin, které budou zatíženy v dalších částech hodiny, poslední dva cviky jsou zaměřeny na stabilizaci hlubokého stabilizačního systému a tonizaci svalstva

Doba trvání: 5 min

3. Běžecská abeceda

Provádíme na vzdálenost 15 metrů, vracíme se poklusem.

3. 1. Základní prvky běžecské abecedy

- Lifting
- Vysoká kolena
- Zakopávání
- Předkopávání
- Koleso

- Cval bokem s přidáním paží
- Pletýnka
- Odpichy

Cíl: zahřátí organismu, procvičení dolních končetin

Doba trvání: 4 minuty

3. 2. Sprinty

Provádíme na vzdálenost 15 metrů, výběh na pokyn trenéra, z různých poloh, vracíme se poklusem.

Polohy:

- obyčejná rovinka
- sed + výběh
- Stoj zády + výskok 180° + výběh
- 3x dřep z výskokem + výběh

Cíl: zdokonalování výbušné rychlosti, rychlých reakcí na starty

Doba trvání: 2 minuty

4. Herní dovednosti

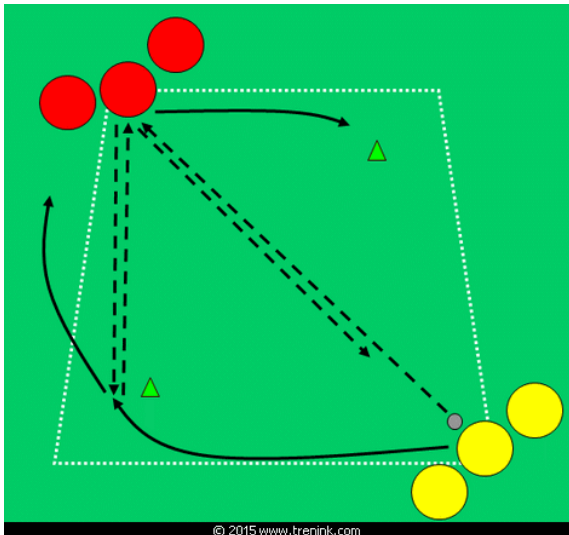
Přihrávání do diagonály

- vyznačíme kužely a metami herní prostor, čtverec (obr. 3), velikost zvolíme dle počtu a zdatnosti hráčů
- na jedné z uhlopříček jsou postaveny dva kužely
- kužely jsou postaveny 2-3 metry od rohu
- hráči jsou rozdělení na dvě poloviny
- stojí na koncích druhé uhlopříčky, kde nejsou kužely
- jeden z hráčů má míč

- cvičení zahajuje hráč s míčem
- dává diagonální přihrávku na hráče z druhé skupiny
- okamžitě po odehrání míče se hráč rozbíhá do prostoru levého kuželu
- hráč z druhého zástupu míč naráží do prostoru kuželu, kam nabíhá rozehrávající hráč
- rozehrávající hráč prvním dotykem míč vrací na hráče, který mu přihrával
- po odehrání míče přebíhá do druhého zástupu
- cvičení se opakuje z druhé strany

Cíl: zdokonalení přihrávky, pohybu bez míče

Doba trvání: 3 minuty



Obrázek 3 - Přihrávky na diagonále (Anon. Google.com [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na: <http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/prupravna-cviceni/2900-prupravne-cviceni-nekonecne-prihravky-na-diagonale>)

Zdroje

<http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/prupravna-cviceni/2900-prupravne-cviceni-nekonecne-prihravky-na-diagonale>

Seznam obrázků

Obrázek 1- Kloubní mobilizační cvičení a dynamický strečink (Autor)	3
Obrázek 2 – Kloubní mobilizační cvičení a dynamický strečink (Autor).....	4
Obrázek 3 - Přihrávky na diagonále (Anon. Google.com [online]. [cit. 24.4.2020]. Dostupný na: http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/prupravna-cviceni/2900-prupravne-cviceni-nekonecne-prihravky-na-diagonale).....	6

