

Obsah rozcvičení ve fotbale + závěr hodiny -TJ

Vyučovací jednotka = 10 – 15 minut

Tréninková jednotka = 15 – 20 minut :

- rozběhání + zahřátí organismu specificky k náplni hodiny (pohybové hry, dovednostní cvičení)
- dynamický strečink, kloubní mobilizace, atletická abeceda, tonizace, starty
- průpravné a herní cvičení, průpravná hra,

Závěr = 5 minut

- vyklusání a statický strečink