

Výuka fotbalu (RVS) - 4. semestr (1 hodina = 45')
Jaro 2006

1. hodina : - úvod, seznámení s programem výuky
 - požadavky zápočtu (100% účast, písemná příprava a praktické provedení rozcvičení – 15 minut, seminární práce na dané téma)
2. hodina : - sledování Tv utkání (zapojení masérů a lékařů)
3. hodina : - návštěva šatny + prostoru regenerace klubu 1.ligy
- 4.hodina : - návštěva tréninkové jednotky a sledování práce maséra (fyzioterapeuta)
5. hodina : - návštěva mistrovského utkání 1. – 3. ligy a sledování zapojení masérů a lékařů před utkáním , během utkání a po utkání
6. hodina : - hřiště : - rozcvičení – 15' (zahřátí organismu a rozvoj obratnosti s míčem – jednotlivci)
 - hra (počet hráčů, doba hry, výkop, střídání, napomínání, vyloučení hráče)
7. hodina : - hřiště : - rozcvičení – zahřátí organismu a rozvoj obratnosti s míčem ve dvojici
 - hra (vhazování, kop od branky, kop z rohu, pokutový kop)
8. hodina : - hřiště : - rozcvičení - zahřátí organismu a strečink
 - hra (přímý a nepřímý volný kop, ofsajd)
9. hodina : - hřiště : - rozcvičení – zahřátí organismu a strečink s míčem
 - hra (rozhodčí a jejich signalizace)
10. hodina : - hřiště : - rozcvičení – zahřátí organismu a strečink ve dvojici
 - hra (použití sportesteru a jeho vyhodnocení)
11. hodina : - hřiště : - rozcvičení – zahřátí organismu a všeobecné posilování s míčem
 - kompenzační cvičení ve fotbale

