

MASARYKOVA UNIVERZITA
Fakulta sportovních studií
Katedra sportovních her

Nácvik vedení míče a jeho krytí před soupeřem

Seminární práce

Didaktika fotbalu, LH a KB

Vypracoval:

Brno, 2015

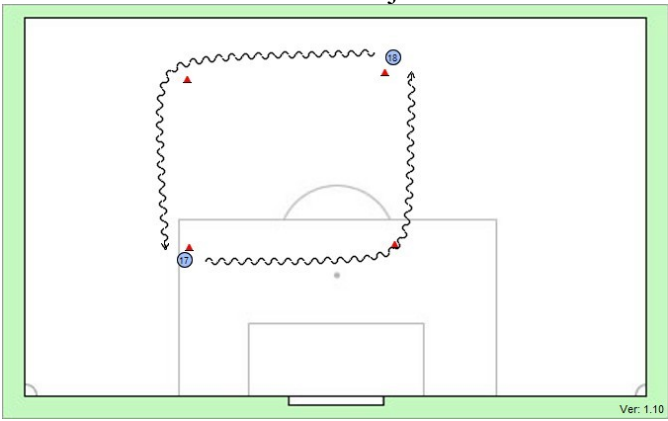
Příprava na vyučovací jednotku

Student:

UČO:

Studijní obor: UTV-KT

Cíle: Nácvik vedení míče a jeho krytí před soupeřem

| Rozvržení času | OBSAH RČ-popis činností vedoucí k rozehrání PČ-nákres, názvoslovný popis cviků, dávkování | ORGANIZACE BEZPEČNOST |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úvodní část 1' | <ul style="list-style-type: none"> Seznámení s obsahem hodiny, základní teoretické informace o vedení míče | Kontrola zda žáci nemají řetízky, hodinky |
| Průpravná část 5' 8' | <ul style="list-style-type: none"> vedení míče ve vymezeném prostoru na pokyn trenéra: vedení míče pravou nohou vedení levou nohou otočení se dokola s míčem dynamický strečink | Seřadit žáky na postranní čáře a za pohybu vpřed provádět cviky |
| Hlavní část 3' 3' 3' | <ul style="list-style-type: none"> Herní cvičení – Dva hráči běhají po obvodu čtverce a snaží se dohnat druhého z dvojice  <ul style="list-style-type: none"> Průpravné cvičení na krytí míče před soupeřem – navedeme míč směrem na kužel, zasekneme míč a dostáváme se z postavení čelem k soupeři do postavení zády. 2x pravá (levá) vnitřní, 2x pravá (levá) vnější Herní cvičení – tahač a vlek. Jeden hráč vede míč a druhý bez míče se snaží dostat před něj. Až se před něj dostane tak se vymění. | Připravit 3 – 4 čtverce z kuželů Vymezíme prostor = pokutové území, chválit dobré provedení Vytvořit dvojice, vymežit prostor, jeden z dvojice má rozlišovák |

| | | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 4' | <ul style="list-style-type: none"> • Průpravná hra - Vykopávačka - Hráči ve vymezeném prostoru vedou míč a ostatním se ho snaží vykopnout z vymezeného prostoru. Hráč, kterému je míč odkopnut, je vyřazen ze hry, jde si pro míč a v dalším vymezeném prostoru procvičuje vedení míče. Vítězem se stává poslední. Hra rozvíjí vedení míče, krytí míče a orientaci. | Vymezit 2 prostory |
| 12' | <ul style="list-style-type: none"> • Hra | |
| Závěrečná část | | |
| 1' | <ul style="list-style-type: none"> • Zhodnocení hodiny | Pochválit, upozornit na chyby |
| 2' | <ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání na šířku hřiště | |
| 3' | <ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink | Žáci jsou v půlkruhu před učitelem |