Příprava na vyučovací jednotku

**Student: Tomáš Urbánek**   **UČO: 409341**   **Studijní obor: N-UTV**

**Cíle:**  **Nácvik obsazování hráče s míčem a bez míče**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rozvržení času** | **OBSAH** | **ORGANIZACE****BEZPEČNOST** |
| **Úvodní část**1 min. | Seznámení s obsahem hodiny, základní teoretické informace o vedení míče | Kontrola bezpečnosti- hodinky, náramky, žvýkačky. |
| **Průpravná část**4 min.6 min. | **Honička** ve středovém kruhu- žáci se pohybují v kruhu s míčem, honící také a předává babu dotykem. -obměna s vykopáváním míče z kruhu **Dynamický strečink** 1. Poklus- krouží pažemi vpřed, od poloviny hřiště krouží pažemi vzad. Nazpět poklus vzad opět s kroužením pažemi, od poloviny krouží na druhou stranu.2. Výpad, trup vytočíme na stranu přední nohy, poklus 3 kroky a následuje výpad na druhou stranu, totéž po cestě zpět.3. Výpad stranou, zapružíme, uděláme obrat a provedeme výpad na druhou stranu, tímto způsobem přejdeme celou délku. Zpět chůze ve výponu a ve vzpažení.4. Běh stranou s překládání nohou s vytáčením trupu, zpět běžíme opačnou nohou vpřed.5. Poskoky s vysokým kolenem, zpět střídáme nízký a vysoký skipink.6. Předkopávání s napnutými chodidly, zpět zakopávání.7. **S míčem-** střídavě oběma nohama kopeme do míče vnitřní částí nohy a poklusem postupujeme vpřed, totéž zpět.8. Do dvojic- přihrávky na jeden dotek, jeden z dvojice běží pozpátku, zpět běží pozpátku druhý z dvojice a opět si přihrávají.9. Dvojce běží vedle sebe, přihrávky vnitřní stranou nohy, zpět přihrávají druhou nohou.10. Přihrávky ve dvojici na místě dvojdotekem, jednou nohou zpracuji, druhou nohou přihrávám.10. Našlapávačky na místě- našlapuje se na míč střídavě levou a pravou nohou. | Žáci se seřadí na postranní čáře a v poklusu provádí uvedené cviky. |
| **Hlavní část**3 min.3 min.3 min.5 min.5 min.10 min. | **Průpravná cvičení na obsazování hráče bez míče**Žáci se postaví do 4 zástupů a na území vyznačeném dvěma kužely provádí nácvik pohybu simulující obsazování hráče bez míče ve volném postavení na větší vzdálenost. Poté počká na druhé straně a po provedení celé skupiny opakuje totéž na opačnou stranu.**Průpravné cvičení na obsazování hráče s míčem**Žáci se postaví do 4 skupin a na území vyznačeném čtyřmi kužely simulují pohyb při obsazování hráče s míčem tak, aby se měnilo boční a čelní postavení vzhledem k útočícímu hráči. **Herní cvičení na obsazování hráče bez míče**Žáci vytvoří dvojice a pohybují se v prostoru mezi kužely, kdy se bránící hráč snaží obsazovat prostor pro možnou přihrávku z místa vyznačeného dalším kuželem značícím hráče s míčem. **Herní cvičení na obsazování hráče s míčem** Žáci vytvoří dvojice, hráč s míčem mění směr pohybu vůči brance znázorněné kuželem, bránící hráč se snaží těsným obsazením neustále dostávat do postavení mezi útočníka a vlastní branku.**Průpravná hra na obsazování hráče s míčem a bez míče**Žáky rozdělíme na útočníky a obránce, vybereme 2 brankáře a hřiště rozdělíme na poloviny. Na každé polovině se útočníci snaží vystřelit na branku/ vstřelit gól a obránci se jim, za pomoci správného obsazování jak hráče s míčem tak bez míče, v tom snaží zabránit. Útočníci si mohou i přihrávat a tak měnit úkoly pro obránce. Pokud se obráncům podaří zablokovat nebo zamezit střele/přihrávce mají bod, pokud útočníci vystřelí mají bod oni. Po skončení akce si role vymění a akci zopakují celkem 4x.**Hra fotbal podle platných pravidel**Žáky rozdělíme na 2 družstva, poražený tým bude poklízet vybavení na hřišti. | Připravit kužely pro vyznačení vzdálenosti.Hlídat, aby se po ploše hřiště volně nepovalovaly míče.Vymezit prostor pro provádění cvičení.Vymezit prostor pro provádění cvičení.Hlídat prohazování pozic útočníků a obránců.Kontrola dodržování pravidel fotbalu. Necvičící zapojíme jako pomocné rozhodčí. |
| **Závěrečná část**5 min. | Vyklusání na šířku hřiště a statický strečink a zhodnocení hodiny | Žáci jsou v půlkruhu před učitelem |