

## Příprava na vyučovací jednotku

Student: Tomáš Urbánek

UČO: 409341

Studijní obor: N-UTV

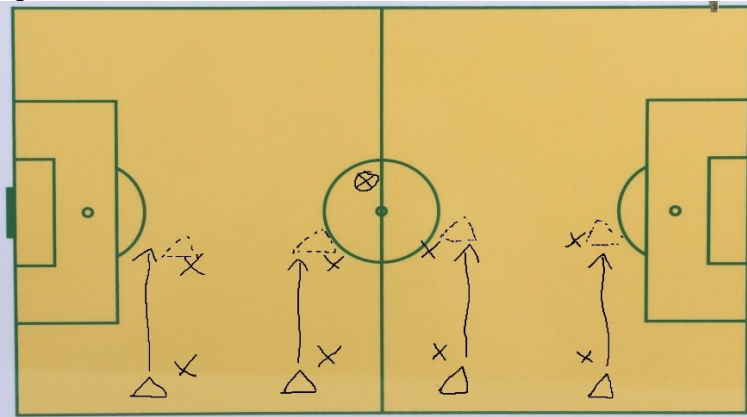
**Cíle: Nácvik obsazování hráče s míčem a bez míče**

Rozvržení času	OBSAH	ORGANIZACE BEZPEČNOST
<p><b>Úvodní část</b> 1 min.</p>	<p>Seznámení s obsahem hodiny, základní teoretické informace o vedení míče</p>	<p>Kontrola bezpečnosti- hodinky, náramky, žvýkačky.</p>
<p><b>Průpravná část</b> 4 min.</p> <p>6 min.</p>	<p><b>Honička</b> ve středovém kruhu- žáci se pohybují v kruhu s míčem, honící také a předává babu dotykem. -obměna s vykopáváním míče z kruhu</p> <p><b>Dynamický strečink</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poklus- krouží pažemi vpřed, od poloviny hřiště krouží pažemi vzad. Nazpět poklus vzad opět s kroužením pažemi, od poloviny krouží na druhou stranu.</li> <li>2. Výpad, trup vytočíme na stranu přední nohy, poklus 3 kroky a následuje výpad na druhou stranu, totéž po cestě zpět.</li> <li>3. Výpad stranou, zapružíme, uděláme obrat a provedeme výpad na druhou stranu, tímto způsobem přejdeme celou délku. Zpět chůze ve výponu a ve vzpažení.</li> <li>4. Běh stranou s překládání nohou s vytáčením trupu, zpět běžíme opačnou nohou vpřed.</li> <li>5. Poskoky s vysokým kolenem, zpět střídáme nízký a vysoký skipink.</li> <li>6. Předkopávání s napnutými chodidly, zpět zakopávání.</li> <li>7. <b>S míčem</b>- střídavě oběma nohama kopeme do míče vnitřní částí nohy a poklusem postupujeme vpřed, totéž zpět.</li> <li>8. Do dvojic- přihrávky na jeden dotek, jeden z dvojice běží pozpátku, zpět běží pozpátku druhý z dvojice a opět si přihrávají.</li> <li>9. Dvojce běží vedle sebe, přihrávky vnitřní stranou nohy, zpět přihrávají druhou nohou.</li> <li>10. Přihrávky ve dvojici na místě dvojdotekem, jednou nohou zpracuji, druhou nohou přihrávám.</li> <li>10. Našlapávačky na místě- našlapuje se na míč střídavě levou a pravou nohou.</li> </ol>	<p>Žáci se seřadí na postranní čáře a v poklusu provádí uvedené cviky.</p>

**Hlavní část**  
3 min.

**Průpravná cvičení na obsazování hráče bez míče**

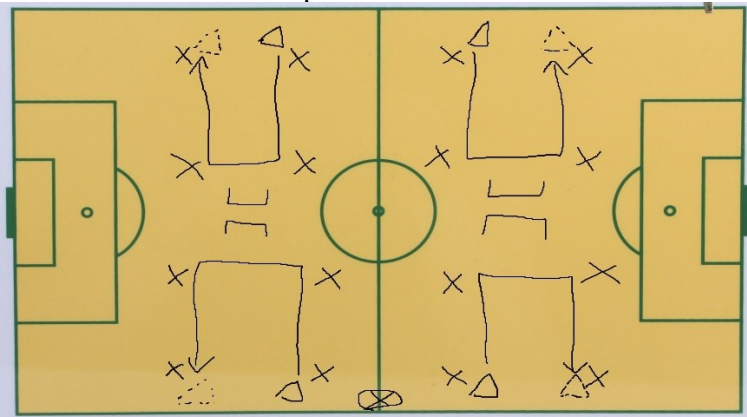
Žáci se postaví do 4 zástupů a na území vyznačeném dvěma kužely provádí nácvik pohybu simulující obsazování hráče bez míče ve volném postavení na větší vzdálenost. Poté počká na druhé straně a po provedení celé skupiny opakuje totéž na opačnou stranu.



3 min.

**Průpravné cvičení na obsazování hráče s míčem**

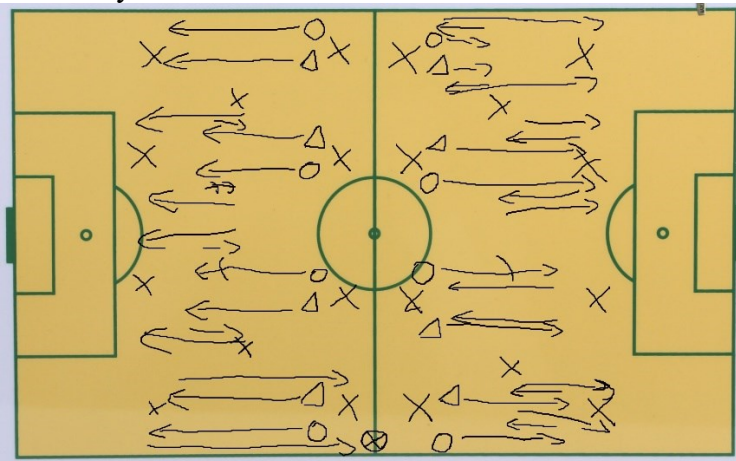
Žáci se postaví do 4 skupin a na území vyznačeném čtyřmi kužely simulují pohyb při obsazování hráče s míčem tak, aby se měnilo boční a čelní postavení vzhledem k útočícímu hráči.



3 min.

**Herní cvičení na obsazování hráče bez míče**

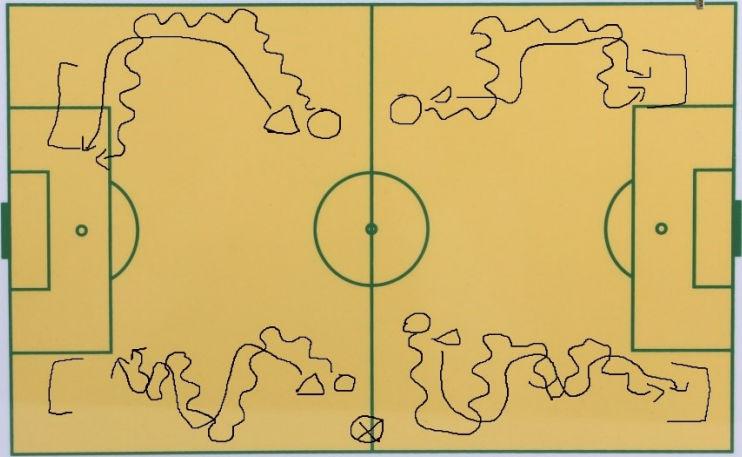
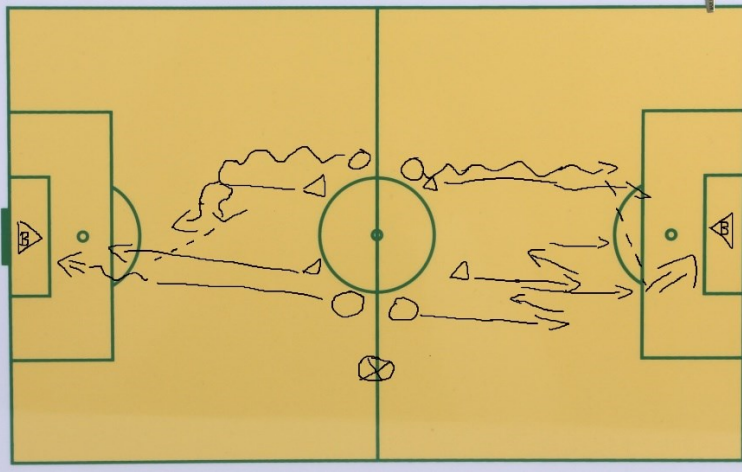
Žáci vytvoří dvojice a pohybují se v prostoru mezi kužely, kdy se bránící hráč snaží obsazovat prostor pro možnou přihrávku z místa vyznačeného dalším kuželem značícím hráče s míčem.



Připravit kužely pro vyznačení vzdálenosti.

Hlídat, aby se po ploše hřiště volně nepovalovaly míče. Vymezit prostor pro provádění cvičení.

Vymezit prostor pro provádění cvičení.

<p>5 min.</p>	<p><b>Herní cvičení na obsazování hráče s míčem</b>  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.</p> 	<p>Hlídat prohazování pozic útočníků a obránců.</p>
<p>5 min.</p>	<p><b>Průpravná hra na obsazování hráče s míčem a bez míče</b>  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 obránce 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.</p> 	<p>Kontrola dodržování pravidel fotbalu. Necvičící zapojíme jako pomocné rozhodčí.</p>
<p>10 min.</p>	<p><b>Hra fotbal podle platných pravidel</b>  Žáky rozdělíme na 2 družstva, poražený tým bude poklízet vybavení na hřišti.</p>	
<p><b>Závěrečná část</b>  5 min.</p>	<p>Vyklusání na šířku hřiště a statický strečink a zhodnocení hodiny</p>	<p>Žáci jsou v půlkruhu před učitelem</p>