Obsah rozcvičení ve fotbale + závěr hodiny -TJ

Vyučovací jednotka = 12 – 15 minut

Tréninková jednotka = 25 – 30 minut :

* rozběhání + zahřátí organismu

( pohybové hry , atletická abeceda )

* dynamický strečink a kloubní mobilizace

( hlava + krk, záda, nohy )

* průpravné a herní cvičení, průpravná hra, stupňované rovinky

Závěr = 5 minut = vyučovací jednotka

= 15 – 20 minut = tréninková jednotka

* vyklusání a statický strečink