

**Masarykova univerzita**  
Fakulta Sportovních Studií



**Fotbal bp2104**  
Rozehrání a rozcvičení

Tereza Slezáková  
UČO:479874  
Brno 2020

Předpokládaný počet hráčů: 16

Pomůcky: Mety, míče, kužely, rozlišovací trička

Téma: Obranné herní kombinace založené na vzájemném zajišťování

## 1. Hry

pomůcky: mety, 2-3 míče, 2-3 rozlišovány

### a. Honička:

- Hráči se pohybují ve vymezeném čtverci. Ti, kteří chytají, mají míč a musí předat babu tak, že se ostatních hráčů dotknout pouze ve spodní části těla.

### b. Mlynářovo kolo

- Hráči utvoří kolečko, chytanou se za ramena a jeden z nich má za kalhotami zastrčený rozlišovák. Jeden hráč se postaví mimo kolečko a snaží se získat rozlišovák. Ostatní se mu v tom snaží zabránit tím, že se společně otáčejí a reagují na jeho změny směru.

Cíl: zahřátí organismu

Čas: 3 min

## 2. Chytačka

pomůcky: rozlišovák pro každého hráče

- Hráč vyhodí rozlišovák nad sebe a než ho chytí, snaží se tlesknout za tělem, před tělem, pod nohama v různých kombinacích.
- Jako složitější variantu můžeme místo tleskání provést dřep, leh na břicho, otočku.

Cíl: rozvíjení koordinace a obratnosti





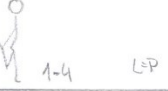
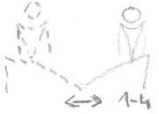




Čas: 2 min

### 3. Dynamický strečink

Viz obrázek 1

Cíl: protažení svalů

Čas: 4 min

NÁZEV	TERMINOLOGICKÝ POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
	Mimný stoj vzrovný Ruce v lokti Kroužit hlavou	Protažení krčních svalů
	VP: Mimný stoj vzrovný L vzpravit, P v kole Provedení: skláněním hlavou	Protažení svalů lícni dravý kufu
	Mimný stoj vzrovný Uparit Kroužit pažemi	Mobilizace ramenních kloubů
	Stoj na P L předklonit skřivou Chyť za kotlo a přetáhnout k hrudníku	Uvolnění kyčelních kloubů
	Stoj na P L zanořit skřivou, přitáhnout k lýtkům	Protažení přední strany stehen
	Podřep úvinný	Protažení vnější strany stehen
	Podřep přední s oporou o patu	Protažení hamstringů
	Podřep zánovní	Protažení přední strany stehen
	Plank	Aktivace sr. části těla
	VP: Vepř stojmo Provedení: Růžkováním vepř líčmo	Aktivace sr. části těla

Obrázek 1 (autor)

#### 4. Atletická abeceda

- Lifting
- Skipping
- Předkopávání
- Zakopávání
- A-skip
- Cval stranou
- Pletýnka

Cíl: mobilizace kloubů, protažení svalů

Čas: 2 min

#### 5. Sprinty

Hráči se postaví do řady a na povel se snaží co nejrychleji vyběhnout do prostoru.

Postupně jim ztěžujeme výchozí pozici, ze které startují.

- a. Pozice:
  - Stoj na jedné noze
  - Klek
  - Sed
  - Turecký sed
  - Vzpor ležmo
  - Plank
  - Leh na břicho
  - Leh na zádech

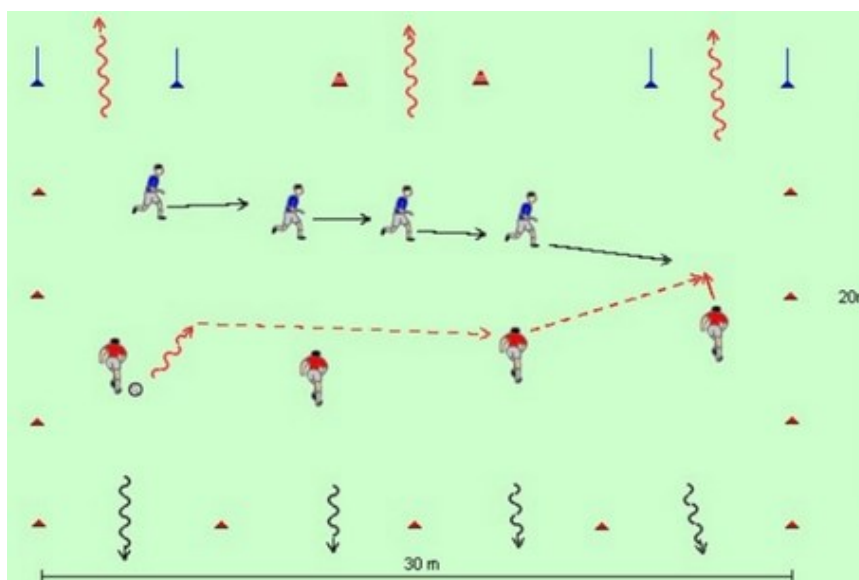
Cíl: Rozvoj rychlostních schopností

Čas: 2 min

## 6. Herní cvičení

pomůcky: mety, kužely, míče, rozlišovací trička

- a. Pomocí met vymezíme hrací prostor o rozměrech 20x30m. Na jedné koncové čáře vymezíme pomocí kuželů 3 branky. Cvičení je určeno pro 8 hráčů, které rozdělíme na 4 obránce (modří) a 4 útočníky (červení). Útočníci mají za úkol udržet míč, dostat míč do jedné ze tří branek na koncové čáře, nedovolit soupeři dostat se za koncovou čáru útočníků. Obránci mají za úkol vystupovat proti hráči s míčem, přebírat hráče soupeře, zabránit útočníkům dostat míč do jedné z branek, po zisku míče snaha a založení útoku, pokusit se přejít soupeřovou brankovou čárou. Herní cvičení je organizováno intervalovou metodou.



Obrázek 2 ([www.trenink.com](http://www.trenink.com))

Cíl: Návuk obrany, zdokonalení udržení míče

Čas: 7 min

Seznam obrázků:

Obrázek 1 (autor) .....	2
Obrázek 2 (www.trenink.com) .....	2

Použité zdroje:

<http://www.trenink.com/>

VLACHOVSKÝ, Petr. Metodický materiál v rámci studia trenérské licence, 2017.