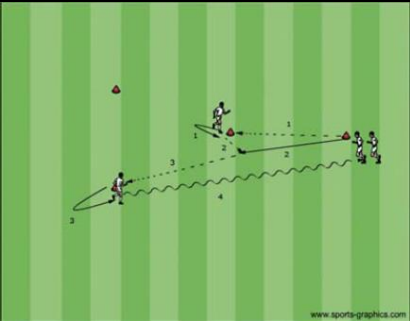

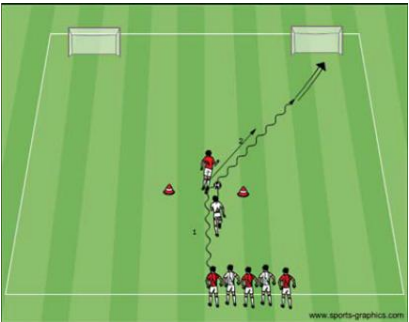
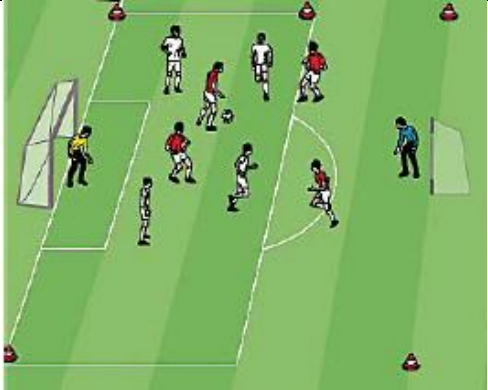

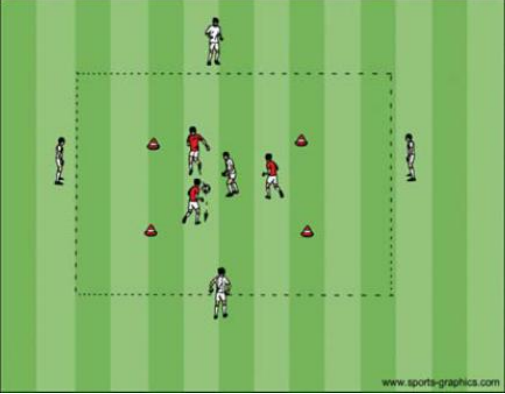

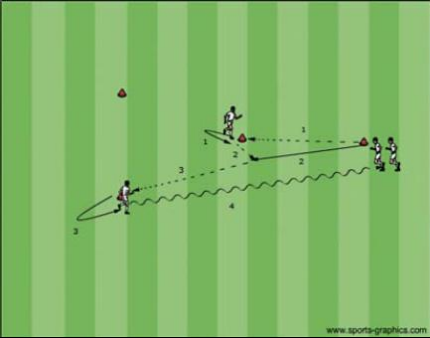
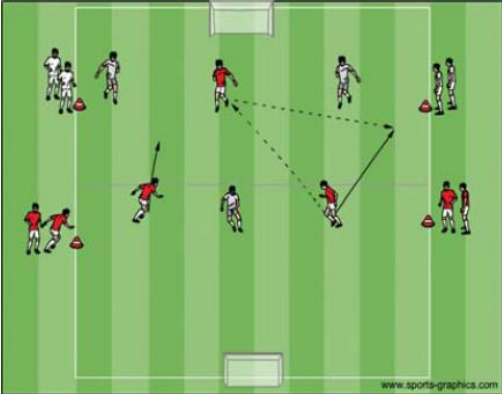
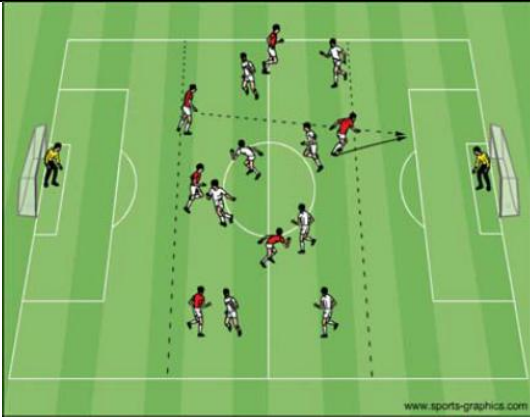
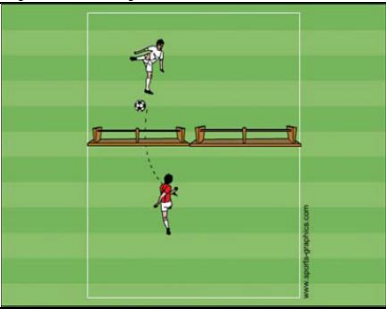
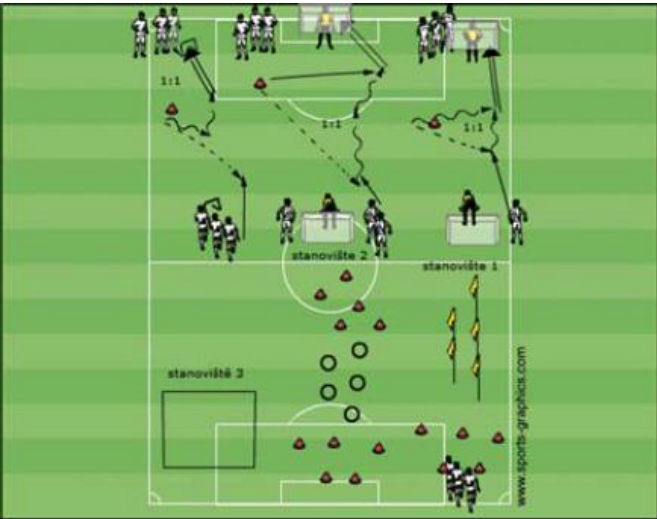
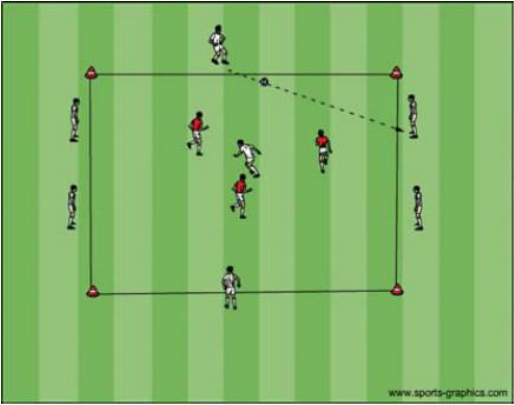
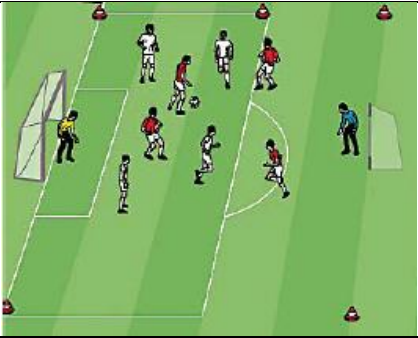
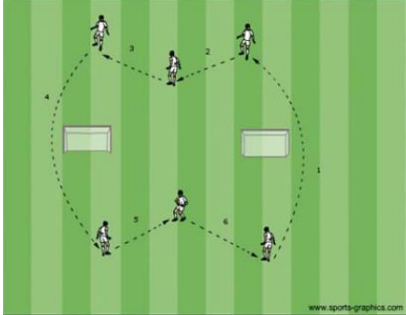
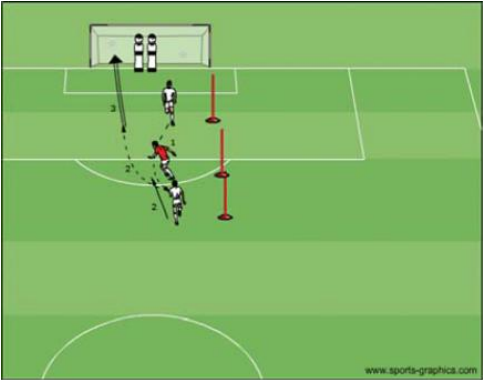
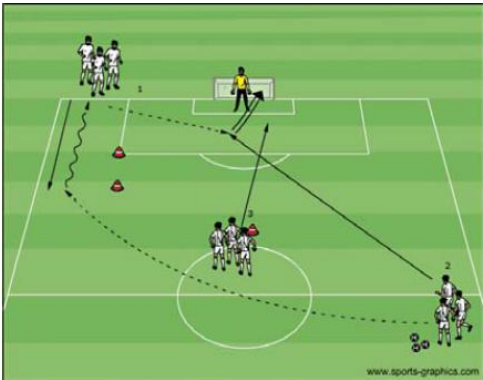



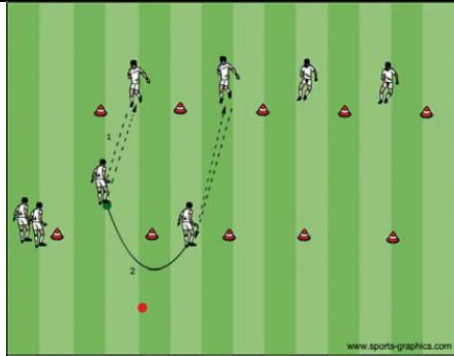
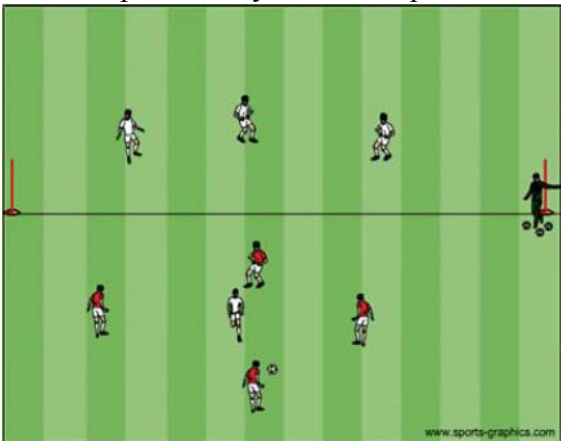
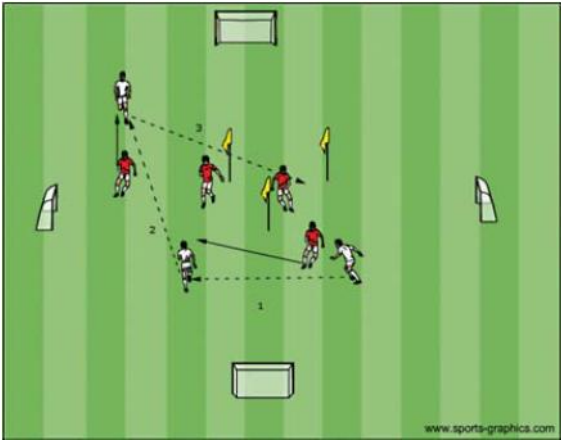
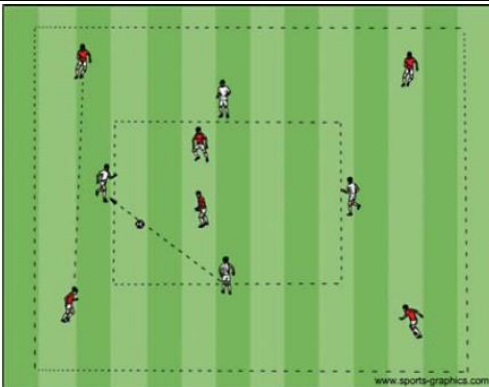
1	Příprava na sportovní specializaci fotbal (řešení herní situace 1:1)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Honička s míčem	Vymezené území: 9m a branková čára. Na začátku se snaží dotekem míče jeden hráč dotknout dalšího hráče. Od doby, kdy chytil dalšího hráče, smí ostatní chycení udělat s míčem pouze tři kroky, potom již musí přihrát dalšímu chycenému spoluhráči, kteří se snaží dotekem chytit všechny ostatní. Chycení hráči se stávají chytači, vyhrává hráč, který zůstane poslední nechycený.
4min	Protážení	dynamický strečink
6min	„Manéž“ s přihrávkami	 <p><i>Zaměření:</i> přihrávky, uvolnění od obránce. <i>Organizace:</i> skupina hráčů s míčem, dva hráči u met. <i>Průběh:</i> zdokonalování přihrávek a uvolnění od obránce. Hráč přihrává bližšímu spoluhráči, který se uvolňuje od kužele a přihrává zpět do běhu. Následuje přihrávka na třetího hráče, který také odskakuje od kužele a přebírá daným způsobem. <i>Varianty:</i> různé typy přihrávek, levou nebo pravou nohou, prudká, vzduchem.</p>
30min	Řešení HS 1:1	 <p><i>Zaměření:</i> přihrávky, reakční rychlost, HS 1:1. <i>Organizace:</i> skupiny obránců a útočníků. <i>Průběh:</i> vždy jeden obránce a jeden útočník si přihrávají. Obránce stojí mezi dvěma kužely, po výměně několika přihrávek reaguje útočník na obráncův pohyb k jednomu z kuželů převzetím míče a zakončením do jedné ze dvou branek. <i>Varianty:</i> s brankáři.</p>  <p><i>Zaměření:</i> HS 1:1, rychlost. <i>Organizace:</i> skupina obránců a útočníků. <i>Průběh:</i> obránce vede míč a mezi kužely jej zastaví. Útočník běžící za ním míč okamžitě převezme a po souboji 1:1 se snaží zakončit. <i>Varianty:</i> s brankáři</p>
20min	PH 4:4+BR	
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny

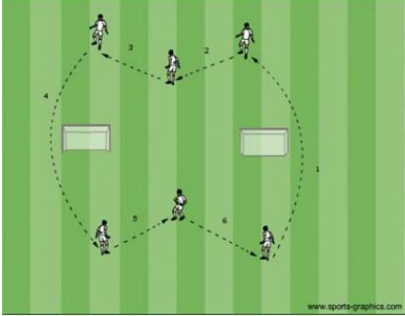
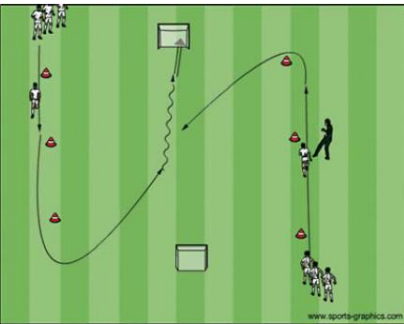
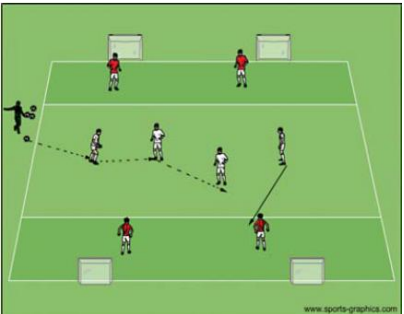
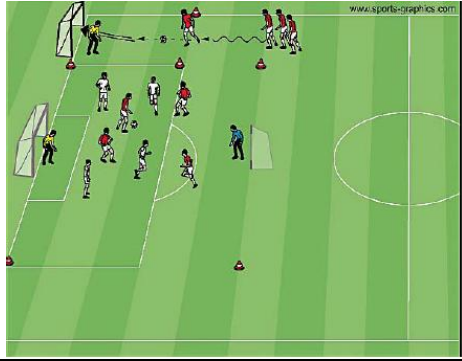
2	Příprava na sportovní specializaci fotbal (přihrávání a zpracování míče)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Přihrávaná rukama na počet přihrávek	Vymezené území: Hrají dvě družstva proti sobě s jedním míčem. Vyhrává družstvo, které si jako první přihraje bez dopadu míče na zem 10x. Pokud družstvo ztratí míč, začíná se počítat od nuly.
4min	Protažení	dynamický strečink
16min	Zpracování míče převzetím a přihráváním.	 <p><i>Zaměření:</i> převzetí míče a přihrávka. <i>Organizace:</i> čtyři skupiny hráčů, od sebe 10 m. <i>Průběh:</i> hráč převezme daným způsobem míč a přihraje do vymezeného území a běží na konec řady. <i>Varianty:</i> různé převzetí míče</p>
20min	Zpracování míče a přihrávka v proměnlivém herním prostředí HC.	 <p><i>Zaměření:</i> držení míče v početní výhodě. <i>Organizace:</i> HC 3:1 až 3:5 hráčů, 18 × 13 m vnější území, 10 × 10 m vnitřní území. <i>Průběh:</i> tři hráči uvnitř čtverce kombinují proti jednomu hráči, který, když získá míč, musí rychle přejít do kombinace s hráči na vnějším hřišti a situace se mění na 5:3.</p>
20min	Průpravná hra	<p>PH držení míče v početní výhodě</p>  <p><i>Zaměření:</i> držení míče, presink. <i>Organizace:</i> hraje se na polovině hřiště s jednou velkou brankou a dvěma malými brankami. PH 10 (8) hráčů + brankář s pěti protihráči. <i>Průběh:</i> Bílý tým hraje na dva doteky a zakončit mohou pouze z prvního doteku. Musí hrát vysoký presink, držet a kombinovat s míčem. Tmavý tým se snaží kombinovat a často zakončovat.</p>
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny

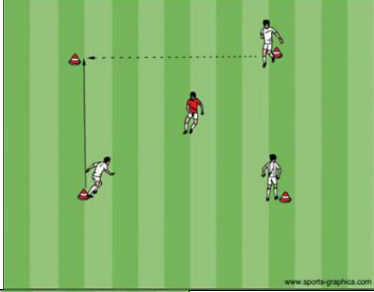
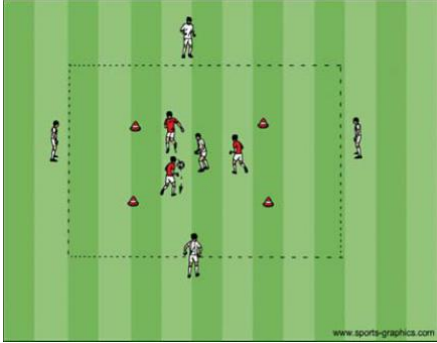
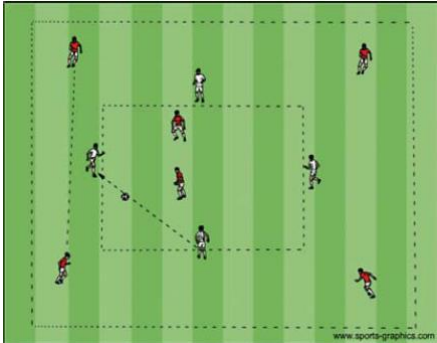
3		Příprava na sportovní specializaci fotbal (útočné kombinace)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka		
6min	Pokládání na žíněnky	Vymezené území: hrají dvě družstva proti sobě s jedním míčem. Na zemi leží 4 žíněnky, s míčem mohou žáci udělat max. 3 kroky a použít jednoúderový dribling. Družstvo může útočit na jakoukoliv žíněnku, po zisku bodu (položení míče na žíněnku) musí míč dát protihráčům. Hraje se na čas.	
4min	Protažení	dynamický strečink	
6min	„Manéž“ s přihrávkami		<p><i>Zaměření:</i> přihrávky, uvolnění od obránce.</p> <p><i>Organizace:</i> skupina hráčů s míčem, dva hráči u met.</p> <p><i>Průběh:</i> zdokonalování přihrávek a uvolnění od obránce. Hráč přihrává bližšímu spoluhráči, který se uvolňuje od kužele a přihrává zpět do běhu. Následuje přihrávka na třetího hráče, který také odskakuje od kužele a přebírá daným způsobem.</p> <p><i>Varianty:</i> různé typy přihrávek, levou nebo pravou nohou, prudká, vzduchem.</p>
20min	Kombinace 3:2 s finální přihrávkou.		<p><i>Zaměření:</i> spolupráce v zakončení.</p> <p><i>Organizace:</i> dva týmy, hrají vždy 3 z jednoho týmu a 3 z druhého.</p> <p><i>Průběh:</i> tým si nominuje jednoho útočníka, který zůstává stále v útočné zóně. Tým se může dostat na útočnou polovinu tak, že přihrává útočníkovi a ten prvním dotykem vrací na jednoho nebo druhého spoluhráče. Po dokončení útočné akce se mění dvojice hráčů u právě útočícího týmu.</p> <p><i>Varianty:</i> omezený počet doteků, v brance brankář, změnit na průpravnou hru.</p>
30min	PH s finální přihrávkou		<p><i>Zaměření:</i> kombinace, zakončení, přechod do útoku.</p> <p><i>Organizace:</i> PH 8:8 + brankáři, herní prostor rozdělit na 3 zóny.</p> <p><i>Průběh:</i> hráči kombinují ve střední zóně a uvolnit hráče může přihrávkou do volného prostoru „za obranu“ nejlépe postavenému hráči, který má šanci vstřelit gól. Pokud brankář chytí míč, vhadzuje jej zpět do středního pásma. Hráči se musí rychle orientovat, každé zdržení přihrávky snižuje šanci na vstřelení branky. Načasování přihrávky je v tomto případě zásadní.</p>
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny	

4	Příprava na sportovní specializaci fotbal (přihrávání a zpracování míče)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Přihrávaná do sedu	Vymezené území: Hrají dvě družstva proti sobě s jedním míčem. S míčem mohou hráči udělat max. 3 kroky. Cílem (zisk bodu) je přihrát spoluhráči, který sedí v brankovišti. Hraje se na čas.
4min	Protažení	dynamický strečink
6min	Technika	 <p><i>Zaměření:</i> technika kopu.</p> <p><i>Organizace:</i> 2 nebo 4 hráči na hřišti.</p> <p><i>Průběh:</i> hra 1:1 nebo 2:2 s pravidly podobnými nohejbalu podle úrovně hráčů.</p> <p><i>Varianty:</i> 2 doteky, 1 spadnutí apod..</p>
30min	Kruhový trénink individuálních dovedností	 <p><i>Zaměření:</i> stanoviště 1 – koordinační soutěž, stanoviště 2 – řešení situace 1:1, stanoviště 3 – rozvoj koordinace a rychlosti.</p> <p><i>Organizace:</i> St. 1: skupina hráčů. St. 2: skupina hráčů. St. 3: dva týmy u každého ze tří cvičení.</p> <p><i>Průběh:</i> St. 1: hráči vybíhají za sebou do předem připravené překážkové dráhy soutěžní formou. St. 2: všechna tři cvičení mají podobný průběh. Hráč vybíhá k metě, kde udělá libovolnou kličku, následně přihrává a běží k protihráči, aby se účastnil herní situace 1:1. St. 3: krokové variace a silová cvičení, na příklad cvičení „trakař“ nebo přetahování lanem.</p>  <p><i>Zaměření:</i> kombinace přihrávek při držení míče.</p> <p><i>Organizace:</i> 6 + 1:3 hráči, hřiště o velikosti 20 × 25 m.</p> <p><i>Průběh:</i> hráči na krajích hřiště kombinují společně s hráčem uvnitř pole. Tři hráči napadají kombinaci a při zisku míče kombinují proti jednomu obránci. Vnější hráči se mohou pohybovat po celé délce stran, kde se nachází.</p>
20min	PH 4:4+BR	
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny

5	Příprava na sportovní specializaci fotbal (střelba)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Trefování medicinbalu	Hrají čtyři družstva proti sobě, každé má území za svou čarou. Úkolem je strefit medicinbal tak aby přešel soupeřům přes čaru. Pro volné míče mohou hráči chodit kamkoliv, ale střílet mohou jen za svou čarou, které se nesmí dotknout.
4min	Protažení	dynamický strečink
6min	Přihrávky	 <p><i>Zaměření:</i> zpracování a přihrávky. <i>Organizace:</i> 6 hráčů. <i>Průběh:</i> na hřišti jsou dvě branky, přes které hráči přihrávají na spoluhráče, kteří následně sklepávají míče na prostřední hráče. Ti přihrávají opět na „centrující“ hráče. <i>Varianty:</i> přihrávka levou nebo pravou nohou, „sklepávání“, stehnem apod..</p>
30min	Střelba	 <p><i>Zaměření:</i> rychlé převzetí a zakončení střelbou. <i>Organizace:</i> dva obránci a jeden útočník. <i>Průběh:</i> po přihrávce obránce útočníkovi, vybíhají oba jej atakovat. Přihrávající pouze kříží cestu, aby byl prostor pro kličku zakončovatele, zadní obránce se snaží zabránit vstřelení gólu. Úkolem útočníka je rychlé zpracování a zakončení. <i>Varianty:</i> různé přihrávky od spoluhráče, například vysoký míč, prudký, směřující na prsa a další.</p>  <p><i>Zaměření:</i> přihrávky, zakončení. <i>Organizace:</i> tři skupiny hráčů, brankář. <i>Průběh:</i> hráč 2 diagonálně rozehrává na hráče 1, který si nabíhá ke kuželu pro přihrávku, převzme ji a vede míč zpět, přihrává z křídelního prostoru na nabíhající hráče 2 a 3. <i>Varianty:</i> přihrávka po zemi nebo vzduchem, další možností jsou varianty nabíhání hráčů.</p>
20min	PH	 <p><i>Zaměření:</i> kombinace, zakončení, přechod do útoku. <i>Organizace:</i> PH 4:4 s brankáři (4 vnitřní hráči + 4 vnější). <i>Průběh:</i> Hráči uvnitř hřiště mají dva doteky, vnější hráči jeden. Jedná se o velmi rychlou hru, kde je hlavním motivem vstřelit branku. Všichni hráči jsou zapojeni. Branka může padnout po přihrávce vnějšího hráče. Podporovat hráče ke střelbě a dorážkám.</p>
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny

6	Příprava na sportovní specializaci fotbal (přihrávání a zpracování míče pod tlakem soupeře)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Přihrávaná mezi kužely (rukama, nohama)	Hrají dvě družstva barevně odlišena proti sobě, bod získají, pokud si přihrají míč mezi kužely.
4min	Protažení	dynamický strečink
6min	Přihrávky	 <p><i>Zaměření:</i> přihrávky. <i>Organizace:</i> dvě skupiny hráčů. <i>Průběh:</i> jedna skupina hráčů rozmístěna mezi kužely, druhá startuje z výchozí pozice s míčem a vždy vbíhá mezi kužely a přihravá naproti stojícím spoluhráčům. <i>Varianty:</i> různé způsoby přihrávky hráčů s míčem, různé způsoby přihrávky stojících hráčů: na prsa, hlavu, k zpracování levou a pravou nohou.</p>
30min	 <p><i>Zaměření:</i> držení míče pod tlakem. <i>Organizace:</i> dva týmy po čtyřech hráčích, každý tým má svou polovinu hřiště. <i>Průběh:</i> tým si přihravá mezi sebou proti jednomu obránci, pokud se jim podaří pět přihrávek, na pomoc přichází druhý obránce a vzniká situace 4:2. Pokud kombinující tým zkazí přihrávku, bránící hráči přechází kombinovat na svou polovinu a role jsou vyměněny. Jeden z původně útočících hráčů začíná bránit.</p>	 <p><i>Zaměření:</i> kombinace přihrávek, výběr místa. <i>Organizace:</i> dva čtyřčlenné týmy. <i>Průběh:</i> jeden tým brání trojúhelníkový cíl a jeden tým brání čtyři branky. Tým, který brání trojúhelník, musí jmenovat brankáře, zatímco ostatní tři hráči se snaží presovat a získat míč.</p>
20min	 <p><i>Zaměření:</i> kombinace přihrávek při držení míče. <i>Organizace:</i> ve velkém herním poli 20 × 25 m je vyznačeno malé pole o velikosti 8 × 10 m. Dva červení hráči jsou ve vnitřním poli, 4 červení na vnějších rozích velkého pole a 4 bílí hráči jsou na postranních čarách vnitřního pole. HC 4 proti 2 v malém herním poli. <i>Průběh:</i> vnější čtyři červení hráči si přihravají prvním dotykem po směru nebo proti směru hodinových ručiček. Když červení, kteří hrají uvnitř malého pole, získají míč, hrají 6 proti 4 ve velkém poli. Vnější tým červených má dva úkoly, a to přesné přihrávky a pečlivě sledovat HC 4 na 2. Úkolem bílých je napadat kompaktně jako skupina, ne jako jednotlivci.</p>	
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny

7	Příprava na sportovní specializaci fotbal (střelba)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Přihrávaná s vybitím	Hrají dvě družstva, jedno družstvo má minutu a půl v držení míč a snaží se trefit hráče z druhého družstva. Hráči si mohou přihrávat (max. tři kroky s míčem). Za každého vybitého protihráče má družstvo bod. Protihráči nesmí míč chytat. Hraje se gumovým nebo molitanovým míčem.
4min	Protažení	dynamický strečink
6min	Přihrávky	 <p><i>Zaměření:</i> zpracování a přihrávky. <i>Organizace:</i> 6 hráčů. <i>Průběh:</i> na hřišti jsou dvě branky, přes které hráči přihrávají na spoluhráče, kteří následně sklepávají míče na prostřední hráče. Ti přihrávají opět na „centrující“ hráče. <i>Varianty:</i> přihrávka levou nebo pravou nohou, „sklepávání“, stehnem apod..</p>
30min	Střelba	 <p><i>Zaměření:</i> rychlost, reakční rychlost, HS 1:1. <i>Organizace:</i> dvě skupiny hráčů. <i>Průběh:</i> trenér přihrává do libovolného prostoru na hřišti a v ten moment startují hráči. Oběhnou stanovenou dráhu, běží k míči a vytváří se situace 1:1 s následným zakončením. <i>Varianty:</i> trenér vyvolává jména hráčů nebo trenér vyvolá více jmen hráčů a vzniká situace 2:2.</p>  <p><i>Zaměření:</i> finální přihrávky. <i>Organizace:</i> čtyřlenný tým a dvě dvojice, hřiště rozděleno na dvě útočné zóny a zónu kde kombinují pouze útočníci. Útočníci mají deset po sobě jdoucích šancí vstřelit branku, na obě branky pět útoků. Cílem je vstřelit co nejvíce gólů, po deseti útocích se role vymění. <i>Průběh:</i> jeden tým jako útočící, druhý bránící.</p>
20min	PH	 <p><i>Zaměření:</i> kombinace přihrávek, zakončení. <i>Organizace:</i> tři čtyřlenné týmy s třemi brankami <i>Průběh:</i> dva týmy hrají PH 4:4 a třetí daným způsobem zakončuje, zároveň funguje jako „rušič“ pozornosti pro hráče hrající PH. Jakmile tým „střílí“ na branku vstřelí 10 gól, přesouvá se hrát PH a nahrazuje tým, který je na hřišti dále. Pokud padá rychle 10 gól, posuneme hranici střelby dál, pokud pomalu, posuneme blíže. Výchozí hranice je 20 m. Každý tým si vybere kapitána, který počítá body za vítězství v PH. Hlasit se volá, kolikátý gól padl, aby hráči na hřišti věděli, kolik zbývá času. <i>Varianty:</i> různé zakončení nebo se nehraje na 10 vstřelených branek, ale na čas.</p>
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny

8	Příprava na sportovní specializaci fotbal (spolupráce hráčů při držení míče)	
4min	Úvodní část – seznámení žáky s náplní hodiny + docházka	
6min	Kazisvět	Hráči se pohybují s míčem ve vymezeném území a snaží se přerušit driblink ostatním hráčům. Hráč, který přeruší driblink, získává bod. Vyhrává hráč, který získá nejvíce bodů.
4min	Protažení	dynamický strečink
6min	„Bago“	 <p><i>Zaměření:</i> přihrávky, výběr místa. <i>Organizace:</i> 3:1 hráč, hřiště 10 × 10 m <i>Průběh:</i> hráči si přihrávají tak, aby neustále zaujímali pozici do trojúhelníku. <i>Varianty:</i> omezený počet doteků.</p>
50min	 <p><i>Zaměření:</i> držení míče v početní výhodě. <i>Organizace:</i> HC 3:1 až 3:5 hráčů, 18 × 13 m vnější území, 10 × 10 m vnitřní území. <i>Průběh:</i> tři hráči uvnitř čtverce kombinují proti jednomu hráči, který, když získá míč, musí rychle přejít do kombinace s hráči na vnějším hřišti a situace se mění na 5:3.</p>	 <p><i>Zaměření:</i> kombinace přihrávek při držení míče. <i>Organizace:</i> ve velkém herním poli 20 × 25 m je vyznačeno malé pole o velikosti 8 × 10 m. Dva červení hráči jsou ve vnitřním poli, 4 červení na vnějších rozích velkého pole a 4 bílí hráči jsou na postranních čarách vnitřního pole. HC 4 proti 2 v malém herním poli. <i>Průběh:</i> vnější čtyři červení hráči si přihrávají prvním dotykem po směru nebo proti směru hodinových ručiček. Když červení, kteří hrají uvnitř malého pole, získají míč, hrají 6 proti 4 ve velkém poli. Vnější tým červených má dva úkoly, a to přesně přihrávky a pečlivě sledovat HC 4 na 2. Úkolem bílých je napadat kompaktně jako skupina, ne jako jednotlivci.</p>
5 min	Závěrečná část	Zhodnocení průběhu hodiny