



Soutěž III.: sportovní krůčky – FOTBAL

Na první sportovní krůčky využijeme hřiště, které naleznete za bytovkou náměstí 17. listopadu č.p. 1235 v Přelouči. Lze využít jakékoliv jiné hřiště, kde jsou branky.

Za špatného počasí lze úkoly splnit i doma. Tím si je můžeme rozdělit do více dnů.

S sebou míč.

Pozn.: pro menší děti raději vezmeme měkčí balon.

Kdo by co mohl zvládnout dle věku?

2 roky: Zkusíme náznaky jednotlivých úkolů.

Netlačíme nijak na pilu, úkoly případně přeskakujeme.

3 roky: Zkusíme si vše. Něco se povede a něco třeba nepůjde vůbec.

4 až 6 let: Zkusíme vše. Dle šikovnosti některé výzvy rozvineme více, některé méně.

7 a více let: Děti by měly zvládnout vše.

Trochu se zahřejeme

Běžíme po obvodu hřiště na rozehrátí.

- První rovinka – klasický běh
- Druhá rovinka – běh, při kterém zvedáme kolena do výše (ideálně) kyčlí
- Třetí rovinka – zakopávání (kopeme se paty do hýždí)
- Čtvrtá rovinka – skoky do výšky nebo do dálky

Rovinky klidně rozdělíme mezi ostatními cviky. Počet opakování volíme dle věku dítěte. U malých dětí nám stačí náznaky pohybu.

Vedení míče

Zkusíme vedení míče, které spočívá v plynulém nebo přerušovaném pohybu s míčem, který je neustále pod kontrolou. Snažíme se, aby hráči měli co největší počet doteků s míčem.

Děti zkusí jednu rovinku sami bez velkých rad. Druhou jim vysvětlíme, ať nekopou do míče, co největší rány, ale spíše menší.

Další rovinky zkusíme obcházení soupeře/rodiče. Každou rovinku zakončujeme střelou na branku, ať je to baví.



Střela na bránu

Děti si zkusí střely na bránu, kdy rodiče jsou v pozici brankáře.

Nezapomeneme si vyzkoušet pokutový kop. Zkusíme si střelu z běhu.



Nadační fond

Povyskoč si



Kde: Přelouč, ...

Hrátky s míčem

Dle šikovnosti dětí zkuste:

- Držíme míč v ruce. Nejprve zvedneme jedno koleno a spouštíme míč na zvednuté koleno. Po odrazu míče od kolene jej opět chytíme. Prohodíme nohy a cvik opakujeme. Můžeme zkusit stát na jedné noze delší dobu a spouštět míč opakovaně na dané koleno. Větší děti nemusí míč opětovně chytat a zkusí si žonglování.
- Stojíme opatrně jednou nohou na míči. Na povel nebo dle libosti zkusí děti co nejrychleji prohodit nohu (tedy ta noha, co byla na míči, bude na zemi, druhá noha ze země se přesune na míč). Rychlost přizpůsobíme věku dítěte. Menší děti držíme za ruku, aby nespadly.



Přihrávky

Nejprve zkusíme přihrávky ve stoje.

Zkuste spojit přihrávky s různými cviky. Například po přihrání udělat rychle dřep, otočku, Prostě to, co děti pobaví.

Dle věku dítěte zkusíme přihrávky se změnou pohybu. Případně zkusíme přihrávky v běhu.



Zkusíme si brankáře

Nejprve zkusíme s dítětem si házet míč. Rychlost a vzdálenost hodů upravíme dovedností. Nejprve ale stůjte u sebe blíže a postupně vzdálenost zvětšujte.

Poté zkusíme dětem házet míč více do vzduchu a děti jej chytají do rukou ve tvaru misky. Dávejte pozor na bezpečnost dětí (především hlavu).

Poté házíme opatrně míč na dítě, ale tentokrát jej děti nechytají ale odrážejí rukou.

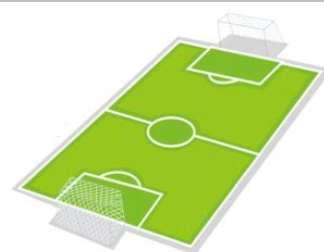


Hrajeme

Tak teď jsme připraveni a můžeme si zahrát fotbal jeden na jednoho. Hurá do toho.

Zkusíme dodržet základní pravidla:

- Nepoužíváme ke hře ruce a paže.
- Míč nesmí přejít pomezí čáru.
- Vyhneme se zakázané hře a nesportovnímu chování. :-)



Hotovo!

Zkusíme si s dětmi různé vítězné pokřiky a