

Pohybové hry pre futbalové prípravky



S.

Opakovací somárik

Zameranie hry:

Rozvoj koordinácie

Didaktické formy:

Individuálna

Didaktické melódy:

Motivačná, Expozičná , Fixačná

Materiálne zberpäčanie:

Rozlišovacie trička , kužele - klobúčiky, lopty

Priestorové zberpäčanie:

Štvorec

Popis hry:

Tréner vytvorí päťčlenné družstvá. Štyria hráči vytvoria štvorec a jeden sa postaví do jeho stredu. Hráč v strede musí vykonať 5 rôznych pohybov za sebou /napr. kotúľ, obrat, výskok/. Štvorica hráčov po obvode ma úlohu opakovacieho Somárika. Musia rýchlo reagovať a opakovať pohyby, ktoré im stredový hráč ukazuje. Po 5 pohyboch sa vymení hráč v strede štvorca. Takto sa pomaličky vystriedajú všetci hráči .

Pohyby pre trénera:

Tréner vysvetlí a názorne ukáže úlohu hráča. V priebehu hry podporuje súťaživosť hráčov a vťahuje ich do hry povzbudzovaním a nabádaním s dôrazom na pasívnych hráčov. Nechať hráčom možnosť, aby prejavili svoju kreativitu v hre pri vymýšľaní pohybov .

Možné modifikácie:

1. Dáme časový interval začaženia pre dĺžku vykonávania pohybov .
- 2.Hráč v strede bude vykonávať kľučky z loptou. Somatici musia realizovať rovnaké kľučky.



Pohybové hry pre futbalové prípravky

Pat a Mat



E.

Zameranie hry:

Rozvoj koordinácie

Didaktické formy:

Individuálna

Didaktické melódy:

Motivačná, Expozičná , Fixačná

Materiálne zabezpečenie:

Rozlišovacie trička , kužeľe - klobúčiky, lopty

Priestorové zabezpečenie:

Štvorec

Popis hry:

Tréner nechá možnosť vytvoriť hráčom dvojice, jeden z dvojice bude PAT a druhý MAT ako to je v komediálnej rozprávke A JE TO! Pat bude mať na sebe rozlišovacie tričko a loptu v ruke. Mat bude bez trička a bude mať loptu na nohe. Pat a Mat sa držia za ruku a pohybujú sa v priestore poklusom. Na znamenie trénera sa naša dvojica rozdelí a pohybuje sa voľne po priestore. Kým jeden dribluje druhý vedie loptu pomedzi ostatných hráčov. Na ďalšie znamenie trénera sa dvojica snaží čo najskôr dostať k sebe a opäťovne sa chytiť za ruku. Hráči si vymenia úlohy v práci s loptou a čakajú na ďalší signál trénera kedy sa budú môcť rozpŕchnuť.

Pohyby pre trénera:

Tréner vysvetlí a názorne ukáže úlohu hráča. V priebehu hry podporuje súťaživosť hráčov a vťahuje ich do hry povzbudzovaním a nabádaním s dôrazom na pasívnych hráčov.

Možné modifikácie:

1. V rámci svojej kreativity vytvárajte rôzne úlohy pre dvojicu. Pat drží za členky Mata ten realizuje vzpor na rukách /fúrik/ a rukami vedie loptu. Na prvé znamenie sa rozpŕchnu do priestoru. Druhým znamením trénera sa snažia čím skôr dostať k sebe. Následne si vymenia úlohy.



Pohybové hry pre futbalové prípravky

Tučniaci z Madagaskaru

Zameranie hry:

Rozvoj rýchlosi, koordinácie

Didaktické formy:

Individuálna, Skupinová

Didaktické melódy:

Motivačná, Fixačná, Expozičná

Materiálne zabezpečenie:

Rozlišovacie tričká , kuželete- klobúčiky, lopty

Priestorové zabezpečenie:

Štvorec

Popis hry:

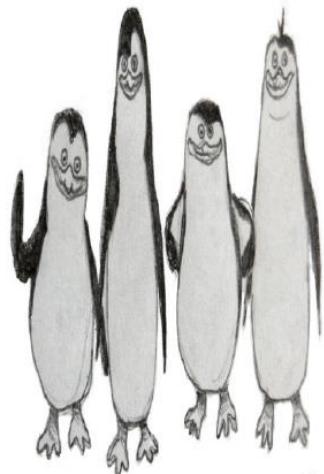
Hráči si v priestore vytvoria tri družstvá o rovnakom počte. Hráči budú farebné rozlišení. Bieli, Modrí a Oranžoví. Bieli tučniaci majú loptu na zemi na nohe. Modrí tučniaci žonglujú v priestore oranžoví sa pohybujú v pokluse bez lopty. Oranžoví prenasleduje družstvo modrých. Modré družstvo prenasleduje biele a biele zase oranžových. Tučniaci vykonávajú svoju určenú činnosť a čakajú na povel trénera. Oranžoví hráči bežia rýchlo k lopte, ktorú vykopol modrý hráč po žonglovaní. Oranžoví hráči sa snažia loptu čo najskôr spracovať. Hráči modrého družstva, ktorí žonglovali vykopnú lopu a bežia k lopte od bieleho hráča, ktorú začne viesť v priestore. Biele družstvo zastaví na mieste lopu ku ktorej beží hráč modrého družstva. Biele družstvo prejde do poklusu ako tomu bolo u Oranžových. Takto si hráči - tučniaci počas hry menia úlohy .

Pohyny pre trénera:

Tréner vysvetlí a názorne ukáže úlohu hráča. V priebehu hry podporuje súťaživosť hráčov a vťahuje ich do hry povzbudzovaním a nabádaním s dôrazom na pasívnych hráčov.

Možné modifikácie :

1. Pri mladšej kategórii vytvorte fixné farebne trojice. Hráči budú vedieť ku komu a kde majú bežať.



E.

Pohybové hry pre futbalové prípravky

Ihla šije



E.

Izumranie hry:

Rozvoj koordinácie

Didaktické formy:

Skupinová

Didaktické melódy:

Motivačná, Fixačná a Expozičná

Materiálne zabezpečenie:

Rozlišovacie tričká, kužeľe- klobúčiky, lopty

Priestorové zabezpečenie:

Obdĺžnik

Popis hry:

Tréner nechá hráčom priestor, aby vytvorili tri zástupy o rovnakom počte. Hráči sa držia za ruky a natiahnu ruky čo najviac to pôjde. Hráči stojí spoločne čelom otocený k dlhšej strane obdlžníka. Posledný hráč má loptu v ruke a na podnet trénera začne ako ihla, ktorá šije prechádzať pomedzi hráčov. Ak sa hráč dostane na čelo zástupu, prihrá loptu nohou poslednému hráčovi a ten zase kopíruje pohyb ihly pomedzi hráčov. Takto sa striedajú hráči v družstve až kým neprejdú celom.

Pokyny pre trénera:

Tréner vysvetlí a názorne ukáže úlohu hráča. V priebehu hry podporuje súťaživosť hráčov a vťahuje ich do hry povzbudzovaním a nabádaním s dôrazom na pasívnych hráčov.

Možné modifikácie:

1. Hráči šijú ihlou pri realizovaní vedenia lopty - tréner určuje spôsob vedenia lopty nohou .

2/ Dvojica hráčov si prihráva loptu stále o jednu ľudskú bránku vyššie čím sa posúvajú v pred. Ak sa dostanú na začiatok loptu vrátia na koniec ľudskej reťaze a pripoja sa na jej začiatok.



64

Futbal robíme srdcom! Futbal