



Opakovací somárik

Zameranie hry:

Rozvoj koordinácie

Didaktické formy:

Individuálna

Didaktické metódy:

Motivačná, Expozičná , Fixačná

Materiálne zabezpečenie:

Rozlišovacie trička , kužele - klobúčiky, lopty

Prístorové zabezpečenie:

Štvorec

Popis hry:

Tréner vytvorí päťčlenné družstvá. Štyria hráči vytvoria štvorec a jeden sa postaví do jeho stredy. Hráč v strede musí vykonať 5 rôznych pohybov za sebou /napr. kotúľ, obrat, výskok/. Štvorica hráčov po obvodu 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 .

Pokyny pre trénera:

Tréner vysvetlí a názorne ukáže úlohu hráča. V priebehu hry podporuje súťaživosť hráčov a vŕhaje 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 zaťaženia pre dĺžku vykonávania pohybov .
- 2.Hráč v strede bude vykonávať kľučky z loptou. Somarici musia realizovať rovnaké kľučky.



Pohybové hry pre futbalové prípravky



Pat a Mat

Zameranie hry:

Rozvoj koordinácie

Didaktické formy:

Individuálna

Didaktické metódy:

Motivačná, Expozičná , Fixačná

Materiálne zabezpečenie:

Rozlišovacie trička , kužele - 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 pokľusom. 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 opätovne sa chytiť za ruku. Hráči si vymenia úlohy v práci s loptou a čakajú na ďalší signál trénera kedy sa budú môcť rozpchnúť.

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. 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 rozpchnu do priestoru. Druhým znamením trénera sa snažia čím skôr dostať k sebe. Následne si vymenia úlohy.



