

P R I P R A V A Z A O G R E V A N J E

NOGOMET-ŠOLANJE "TRENER C"

Tip OGREVANJA : KOMBINIRANI TIP

IME IN PRIIMEK : JANEZ SOVIČ

Skupina : 2 PUČONCI 98

Tekst :

1. UVODNI DEL : 9 MIN.

A. LAHKOTNI TEK

- POCASNI TEK NAPREJ-NAZAJ 70 PRSTIH.
- STOPNJIJENO INTENZIVNOST.

B. VODENJE ŽOGE

- POLTUPNO VODENJE ŽOGE NAPREJ.
- VODENJE ŽOGE MED NOGAMA.
- VODENJE ŽOGE Z RAHLIM UDARCEM NARTA LEVA-DESNA NA USAK KORAK.
- VODENJE ŽOGE Z RAHLIM UDARCEM NARTA, LEVE NOGE V LEVO STRAN TRI KRAT, NATO DESNE NOGE V DESNO STRAN, ZATEM OBRAT ZA 180° IN VODENJE ŽOGE Z PODPLATOM ENIG NATO DRUGE NOGE NAZAJ.

C. IGRICE: MIŠKA Z NOGO

- TEK V KROGU Z DIAGONALNO PODAJO NOTRANJEGA DELA STOPALA ZUNANJE NOGE BREZ ZAUSTAVLJANJA ŽOGE. SPREMEMIMO SMER TEKA, PODAJA Z DRUGO NOGO.
- V KROG VSTOPITA DVA IGRALCA. POIZKUSATA ODVZETI ŽOGO. SEPAJ SO LAHKO PODAJE Z ZAUSTAVLJANJEM, Vendar NE SOSEB-SOSEDU. DOTIK ŽOGE ALI NAPAČNA PODAJA POMENI ZAMENJAVO IGRALCEV.

2. GIMNASTIČNI DEL: 5 MIN.

A. KROŽENJE TELES

- RAZKORAK, KROŽENJE Z GORNJEGA DELA TELES
- Z IZTEGUTENMA NOGAMA IN ROKAMA LEVO-DESNO "SKIPPING"

B. POČSPI

- NOGE SKUPAJ, POČSPI Z ŽOGO V IZTEGUTENIH ROKAH PRED SEBOJ. "SKIPPING"

C. TREBUSNJAKI

- BEDIHO, Z IZTEGUTENIMI NOGAMI IN ŽOGO V ROKAH VADIMO TREBUSNJAKE. "SKIPPING"

D. IZTEG NOG

- NOGE SKUPAJ, IZTEG NOG Z ŽOGO V ROKAH OD ZADAJ IN SPREDAJ, ZADRŽIMO 10". "SKIPPING"

E. GIBANJE GLEŽNJEV

- NA PRSTIH STOPAL RAZGIBAVAMO GLEŽNJE LEVE NATO DESNE NOGE. "SKIPPING"

3. INTENZIVNI DEL: 3 MIN.

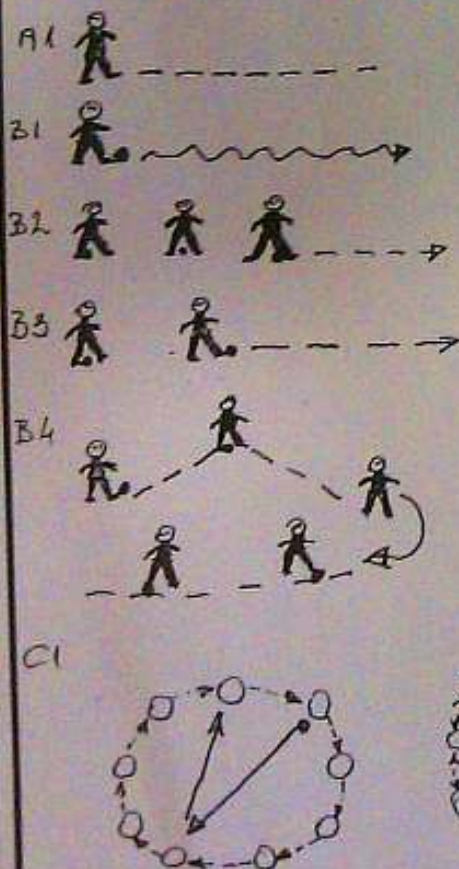
A. VARANJE Z ŽOGO

- NAPADALEC VODI ŽOGO LEVO-DESNO, OBRAMBNI IGRALC GA SPREHLTA Z TEGOM BOČNO NAZAJ IN MU TO SKUSA ODVZETI, ODVZETA ŽOGA POMENI ZAMENJAVO VLOG.

B. IGRA 6:5

- ŠEST NAPADALCEV PROTI PETIM OBRAMBNIH IGRALCEM. ŠTETILNEJŠE MOSTVO IMA VEČJI GOL. IGRA SE PO VSEH PRAVILIH NOGOMETNE IGRE NA POLOVICI IGRIŠCA. EKIPA, KI PRVA ZADANE GOL JE ZMAGOVALEC.

Skice : UVODNI DEL



GIMNASTIČNI DEL



INTENZIVNI DEL

