

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 03.06.2010 16:30

ime in priimek: DRAŽEN KALŠAN

tip ogrevanja:
KOMBINIRANI TIP

1. VAJA: ZVEZDA - Okoli trenerja v polkrogu 10 m postavim 8 igralcev in učitelj (z žogo). Najprej pisna priprava: počasi tečejo v sredino in ugrabijo žogo. Drugi igra vohi smeri tretjice vodijo žogo v sredino in nazaj. Naslednji vodijo z levo noge nato na ven, potem pa še z desno nogo vohi smeri na drugo stran roke vodijo žogo v krogu in desno smer, en polni krog. Potem ugrabijo levo roko vodijo žogo v krogu v levo smer. Na naslednji drugo desno roko potajo žogo NA DESNO STRAN, žoga ugrabi v krogu. Nato na drugo levo roko potajo žogo na levo stran, polni krog. 2. VAJA - gimnastika: a) koočep v bokih, b) predklon naprej, pa na levo in desno stran c) ogrevanje vratu d) roke sklenemo za vratom, zaklek trupa in drugo naprotne noge ter dotik komolec-kolena ponovimo simetrično. e) postatki v razkoraku f) zauršma se dotaknemo velonovost izvajanje roke z ugrabitno drugo nogo. 3. VAJA - Poligon štafeta v dveh skupinah. Preko črte črta, tečejo proti medicinski, jo ugrabijo med 4 palicami, z nogo izbijemo drugo medicinsko iz omejenega polja, ponovimo odložitveno tja med palice, se dotaknemo medicinske vrtnice drugo medicinsko med palicami na mesto prve. Od tam hitro tečejo v ciklaku k klobučkanu, ko dotaknemo zadnjega se vrnejo z roko vrnemo postatki do noge skupine, dotaknemo naslednjega, potamni ter on nadaljuje z štafeto. Zmaga hitrejša skupina.

Skice

1. VAJA - ZVEZDA
PRAVI DEL



DRUGI DEL



2. VAJA - gimnastika



rotacija



predklon

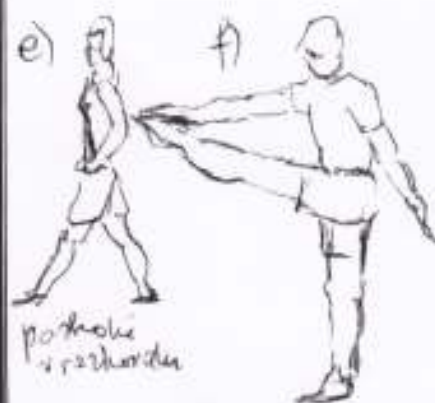


ogrt. vratu



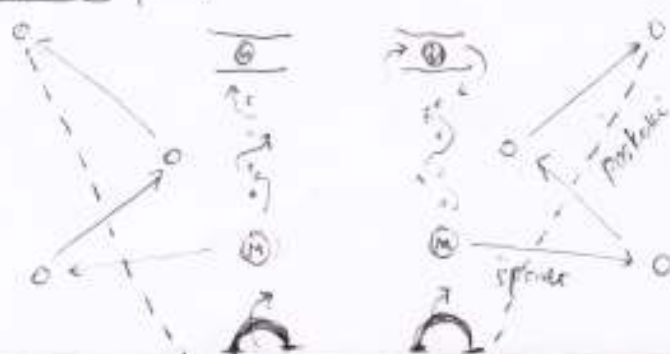
roke za vrat

zaklek trupa
drug. koleno



postatki v razkoraku

3. VAJA - poligon



1. SK. START 2. SK.