

# PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 3.6.2010 19.00

ime in priimek: IZTOK PAVC

tip ogrevanja: KOMBINIRANI

pisna priprava: 1. UVODNI DEL :

1.) Kolenje in prokajanje roge v paru v vseh smerih in različnim deli noge: Vaja notra in lehtstnem tebu, na piko tanjša se igolca v paru in obok nadarota z rokami.

2.) Izbijanje roge v omejenem prostoru; igralci ročajo rogo po prostoru, eden od njih pa je lovec, ki z rogo in roki rija rogo igolca. ~~Lovec~~ Lovca lahko medij najprej 3 kade, potem mora rogo udariti v tla.

2. GIMNASTIČNI DEL : Vaje bodo razporene med posameznimi vajami uvodnega dela.

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| a) kolenje z rokami in mirna dipingva      | d) kolenje z glesinji          |
| b) ramniki z rokami in ročni tiganj        | e) ročnu nogo maso (notrežno)  |
| c) kolenje z kubi z roko                   | f) medlona teba in robanda     |
| z) kolenje z kolenu naravnost in naravnost | h) ramniki in odročanje s piko |

3. INTENZIVNI DEL :

lopatke razporene na dve strani v omejenih prostorih, kjer ročajo rogo. Lo pika tanjša puzija rogo in prostora ter teje pa ročajo in se močja in poton, kjer močja rogo spraviti in gol. Tista ekipa, ki prva

Skice opreani na rogo in gol rmaspe

