

PRIPRAVA NA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 4. 6. 2010 od 8.30 do 8.45

Ime in priimek: JERNEJ ČEH

Tip ogrevanja: KOMBINIRANI TIP

UVODNI DEL (pisna priprava):

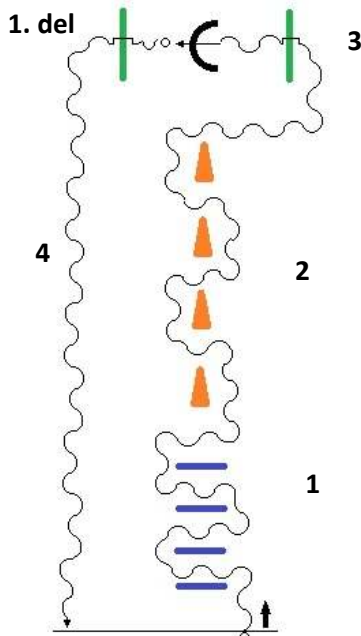
1. del

- 1: vodenje – rolanje žoge, izmenično z levo in desno nogo
- 2: poljubno vodenje žoge med stožci ali količki
- 3: žogo zadržimo med gležnjema, sonožni poskok čez oviro, podaja skozi »gol« oz. »črva« in ponovno žogo zadržimo med gležnjema, sonožni poskok čez oviro
- 4: vodenje z nartom do cilja

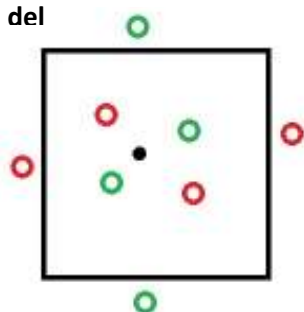
2. del

- Igra 2:2 (3:3, 4:4,...) v polju z bočnimi igralci
- brez omejitev
- pri podaji soigralcu sledi menjava mest (igralec v polju in igralec na boku zamenjata mesti)
- pri podaji nasprotnemu igralcu sledi povratna ali dvojna podaja (brez menjave mest)

UVODNI DEL (skice):



2. del



GIMNASTIČNI DEL (pisna priprava):

1. del

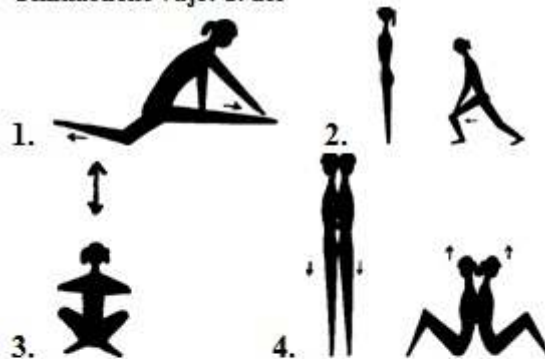
1. vaja: zaprekaški sed: zibanje v predklonu (z desno roko dotik prstov leve noge in obratno).
2. vaja: stoja spetno, priročiti: izpad naprej z levo in desno – izmenoma, roke se opirajo na kolena.
3. vaja: turški sed: zravnava v stojo skrižno (leva pred desno ali obratno).
4. vaja: stoja spetno s hrbti skupaj, roke sklenjene pod komolci: sočasen sed (počep) in zravnava – izmenoma.

2. del

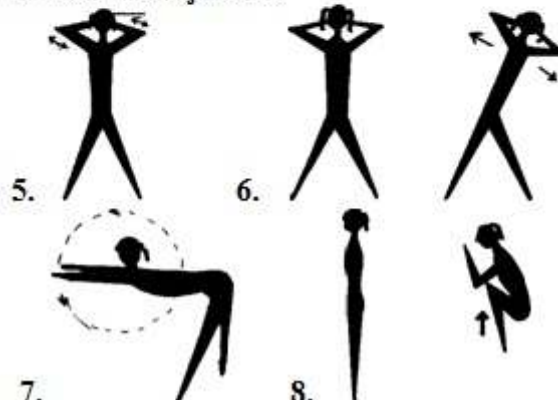
5. vaja: stoja razkoračno, odročno upogniti (roke za tilnikom): zasuki trupa v levo in desno.
6. vaja: stoja razkoračno, odročno upogniti (roke za tilnikom): odkloni trup v levo in desno.
7. vaja: stoja razkoračno, predklon vodoravno (uklenjeno), predročiti: bočni krogi dol (metuljček)
8. vaja: stoja spetno, priročiti: sonožni poskoki z visokim dviganjem kolen

GIMNASTIČNI DEL (skice):

Gimnastične vaje: 1. del



Gimnastične vaje: 2. del



INTENZIVNI DEL (pisna priprava):

Štafeta:

Igralce razdelimo v 2 skupini, ki tekmujeta v štafeti. Igralci prenašajo površnik skozi poligon.

- 1: sonožni poskoki, 2 naprej, 1 nazaj, 2 naprej, 1 nazaj itd.
- 2: kroženje okoli vsakega stožca oz. količka
- 3: prenos žoge iz ene strani (polja) z vodenjem in podajo skozi gol na drugo stran (polje)
- 4: sprint na cilj in predaja štafete

Zmaga ekipa, katere igralci prvi pravilno premagajo ovire in stojijo v vrsti z dvignjenimi rokami.

INTENZIVNI DEL (skice):

