

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 4.6.2010, 8.30

ime in priimek: JANOS ZORC

tip ogrevanja: NOGOMETNI

pisna priprava: ① UVODNI DEL: POLIGON ZA VADBO TEHNIČNIH ELEMENTOV. VAJA SE IZVAJA V RAVNEM TERENU, POMEMBNA JE PRAVILNO VODENJE ŽOBE. IGRALCI PRAČNEJO VODITI ŽOLO NA RAZLIČNIH KONCIH POLIGONA. POLIGON VKLJUČUJE NASLEDNJE VAJE:

- Ⓐ VODENJE Z KROŽEM (NAJPREJ DESNA, NATO LEVA), Ⓑ VODENJE ŽOLE Z NOTRAJNIMA DELOMA STOPAL
- Ⓒ VODENJE Z LEVO NOGO Ⓓ nihanje kipping Ⓔ NATANČAR PODJE SVOZI ČRVE Ⓕ ROLANJE S PODPLATOM
- Ⓖ VODENJE Z DESNO NOGO-OSMICE Ⓗ VODENJE S PODPLATOM (NAPREJ IN NAZAJ)

② GIMNASTIČNE VAJE: GIMNASTIČNE VAJE SO RAZDELJENE V DVA SKLOPA IN SE IZVAJAJO RAZPRŠENO. VAJE ZA SALESPE Ⓐ KROŽENJE Z ROKAMI Ⓑ KROŽENJE Z BOVI Ⓒ KROŽENJE S KOLEMI Ⓓ KROŽENJE Z GLEŽNJI VAJE ZA MIŠICE NOG V PARII Ⓔ RAZTEZ SREDNJE STEGEL. M. Ⓕ ZADNJE SI. Ⓖ PRIJEMALNE Ⓗ MEČNE M.

③ INTENZIVNI DEL

Ⓐ STAFETNA IGRA. MAJHEN POLIGON, ŠTIRI IGRALCI NA POLIGON, KI JE KVADRATEN. IGALEC POLJUBNO VODI ŽOLO PO ENI STRANICI, NATO ŽOLO PO DIAGONALI PODA SOIGRALCU IN STEČE NA KVEDLO MESTO. SOIGRALEC, KI SPREJME ŽOLO, JO IMAJO PODA SOIGRALCU NA IZHODIŠČU IN STEČE NA MELOVO MESTO. TEHNOVANJE SKUPNO.

Ⓑ IGRA V PROSTORU. VEČJI KVADRAT S ŠTIRIMI MANJŠIMI V VSAKEM KOTU. IGRALCI SO RAZDELJENI V DVE SKUPINI, (KROŠTER JE POMER ALI DVA. ENIP A DOSEŽE TOČKO, ČE IGALEC OD SOIGRALCA SPREJME ŽOLO V ENEM OD 4 KVADRATOV. PO TOČKI ENIP A NADALUJE IGRO. MOŽNA OMEJITEV ŠTEVILA PODAJ. POMER IGRA Z ENIPOM, KI JE V POSESTI ŽOLE.

Skice UVODNI DEL-POLIGON

INTENZIVNI DEL

