

# PRIPRAVA ZA OGREVANJE

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

ime in priimek:

tip ogrevanja:  
KOMBINIRANI

pisna priprava:

## UVODNI DEL

Postavit bom kvadrate kjer se bodo nahajali igralci brez žoge. Imeli bomo igre lov čenja. Dva igralca bosta brez markerk, ostali si bodo ~~zadržali~~ zadržali markerko za pas. Tista dva ki lovita, morata markerko vzeti igralca, ki ne lovi. Ko jo igralec, ki lovi, vzame, si jo ta zadržaja za pas, ta, ki je pa še ostal brez markerke, pa lovi naprej. Postavljeno bo tudi poligon z različnimi valenci.

## GIMNASTICNI DEL

### ZAKLJUČNI DEL

Do štadijona postavljeno poligon. Najprej bo igral v nekem prostoru, ~~ki je~~ v katerem bosta dva brez žoge, ostali pa z žogami. Na meji znač bojo igralci pustili žoge in se formirali. Ko bodo hitreje prišel štadijona in do cilja, odzemanje žoge

Skice

