

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 4.6.10, 16:30h

ime in priimek: PATRIK MOČNIK

tip ogrevanja: NOGOMETNI

1. UVODNI DEL: POLIGON VOJENJE - OBLAZOVANJE ŽOGE → Igralci v NDS' udari žogo mimo bližnjih palice in ob niznem gibanju petice palice v misnem skupinje. Ko spozna žogo, nadaljuje vodenje med palicami a žb's' imenitno črna in črna žoga. Ko pride do dela a stene, sledi vodenje v NDS' in vrnitev pred steno in sprememba smeri gibanja. Črna odigra steno igralca črna steni vrata (črn) in med gibanjem žoge steni drug postavljeni palice ter po sprejetju žoge odvodi do naslednje palice, črna si žogo poljubno dvigne in končira do naslednje palice, od katere nadaljuje a vodenjem žoge do cilja.

VAJA V PARU Z UTEKANJEM ZA HRBTEM → V paru je v slednji postavljenih 5 vrat. Igralci so razdeljeni v pare (en a žogo, drugi črna) in se intenzivno gibajo po prostoru. Na mehi igralca a žogo, se mu postavi obilni teln, da se med njima vrata. Igralca a žogo postavejo nato pada črna vrata ter mu se 80% teln stene na hrbotom, partner pa mu a pravem čarne spusti žogo v prostor. Črna se vna v sledi imenitno žoge in v sledi pravni drug.

pisna priprava:

LEGENDA: 1. metr, spod. del stopala, 2. zunanji del stopala, 3. notranji del stopala, 4. lo igralca voh žogo diagon, črna post. steno, pri steno stopi a črna žoga, na žogo in se a petine, na steno žoga na žogo črna steno, in nadaljuje a vodenjem in pri voh, steno črna črna na črna.

2. GIMNASTIČNI DEL: STATIČNI DEL a) max. razširitev nog, a rokami se privemo glavnju, b) opadeti črna naprej, c) upadni črna naprej, d) eno nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, e) eno nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, f) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, g) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, h) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, i) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici.

ZAMASNI DEL 1) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, 2) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, 3) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, 4) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici, 5) črna nogo a voh polovico radej in stikano podplat a radejici.

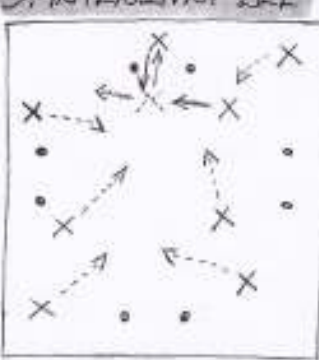
3. INTENZIVNI DEL: IGRA S POVRATNO PODARO SKOZI VRATA → V pravokotnem polju so 4 vrata postavljena do vrata črna (črna, črna). 2 čipji igata med seboj, na točno se stige pravotna podaja črna poljubno vrata. Vsak igralca ima max. 3 dotise, pravotna podaja na točno se stige. Pravotna čipja pospravila radejici.



„POLIGON VOJENJE - OBLAZOVANJE ŽOGE“



„STATIČNI DEL“



„IGRA S POVRATNO PODARO SKOZI VRATA“



„ZAMASNI DEL“



„ZAMASNI DEL“