

# PRIPRAVA ZA OGREVANJE

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

ime in priimek: MILJENKO BOLARIČ

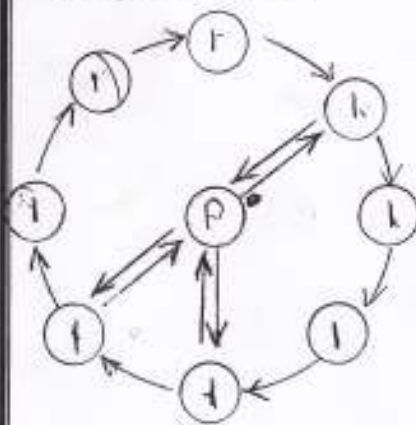
tip ogrevanja: KOMBINIRANI

pisna priprava:

- ① UVODNI DEL: (5 min)
  - dihanje igralcev v krogu, na sredini je podajalec ki podaja žogo igralcem v krogu, na znak trenerja igralci zamenjajo smer, igralci podajalcu vračajo žogo z ali brez zavrtanja, podajal se tudi menja na znak trenerja
- ② GIMNASTIČNI DEL (6 min)
  - a) RISTERNE VAJE ČEZEGA VEZESA (KIZPRSEBE)
    - kroženje z glavo v obe smeri 10x, kroženje z boki izmenično (levo-desno) 10x, ↑
    - predklon (globok predklon in nazaj) vstoj na eno nogo, odnoženje z eno nogo poredno, ↑
  - b) PIRMIČNE VAJE Z ŽOGO
    - kroženje z klobami in z žogo, osmica med nogami, z isto nogo (levo, desno) nogo, sedena teta (levo, naprej in desno),
- ③ INTENZIVNI DEL: (7 min)
  - a) POLIGON
    1. Vodenje žoge znotraj
    2. Vodenje žoge med palicami z NDS (LEVA, DESNA)
    3. Kolenje žoge sbozi POLZA (POLZUČLO)
    4. VDAKES sbozi vrata in istočasno preskok in nadstavljanje z žogo
  - b) POLIGON - STARETA (DEBE ŽOGE)
    - TEKNOLOGIJE - 2 SERIJI
    - Zmaga na izločitvi

Skice

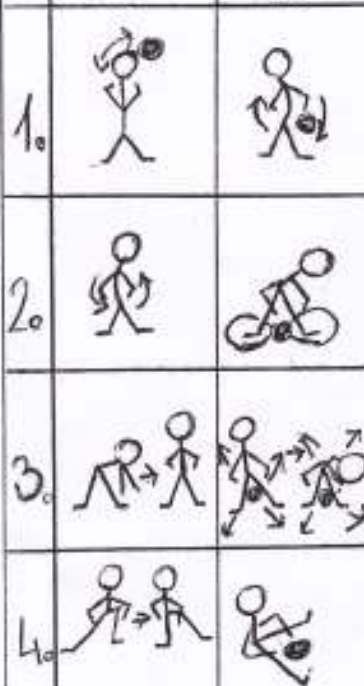
UVODNI DEL:



PREMER - 5-8 m

GIMNASTIČNI DEL:

a b



INTENZIVNI DEL:

