

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 03.06.2010

ime in priimek: ELVIS HADŽIĆ

tip ogrevanja: KOMBINIRANI

pisna priprava:

Vvodni del

1) Vodenje žoge med stolci v kvadratu. Žoga vodip v karkotnem telu in čulaps, ma moj znač; zelena pomeri da prasti žoga kjer je in vzame žogo od drugega igralca. ~~Pravilno~~ omenje marširke. Pa pomeri da se nastaj spustiti v počep.

2) ~~Intenzivni del~~ Žigaje točk med dvema ekipama v kvadratu. Imamo dve ekipe, ki telmajeta ~~med~~ sboj v žigajju točk. ~~Žigajju~~ Cili - ribel skozi črna ali gol. Skozi črna → 1 točka, skozi gol 1 točka, gol z glavo 2 točki.

Gimnastični del

- a) zasak glave levo, desno
- b) dvigovanje ramen
- c) kroženje z boki
- d) izpadni korak boli najteji in daljši pogled naravnost
- e) meteg sprednjih stajenskih mišk
- f) magih z izkrajnima rokama v levo ter desno
- g) opora v visini, magih x počep v karkotnem telu x
- h) - bovanje z glečji

Intenzivni del

Skupaj med 2 ekipama brez črge. Cilj → čimhitreje futi naza, cel predati medli. Na drugi strani zadržes z nifim skingom, potem posleki levo desno, nato sprint levo desno dva zonoška pakdu napre, sprint do stora, ter nazaj.

SLICE

Vvodni del



Gimnastične vaje

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)

Intenzivni del

2) Točk žigajju točk

