

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje **TRENER C – Mengeš 2010**

Datum in ura:
5. junij 2010 8³⁰

ime in priimek:

ROMAN GOLOBIČ

tip ogrevanja:

nogometni

pisna priprava: UVODNI DEL: (5min), omejen prostor 10x10m

- (a) igralec vodi svojo žogo izmenično z levo in desno nogo na vse možne načine,
 - (b) na dviig rumene markirke igralec ob žogi počepne in nadaljuje z vadbo
 - (c) na dviig rdeče markirke igralec žogo preskoči in ponovno nadaljuje
- poudarek je na opazovanju

GIHNASTIČNI DEL: (4min)

- (a) dinamične razgibalne vaje z žogo, med nogami-osuneca, rotacije žoge po telesu gor in dol, igralca sta z brbleni obrnjena drug proti drugemu, stojita z nogama narazen in si žogo podijata med nogama in jo nab' glavo primejo, kroženje žoge okoli bokov
- (b) raztezne vaje z žogo, ki jo igralec drži z oboema rokama, v razkoraku, nagnjen naprej, noge so iztegnjene, najprej se nagne k levi nogi, zadržimo, nagnemo se naprej, posled je naprej, roke so iztegnjene, in se enako k desni nogi, noge imamo v širini raven, žogo dvignemo z oboema rokama nad glavo, pogled za žogo, roke so iztegnjene in zadržimo in nato spustimo ter ponovimo vajo

INTENZIVNI DEL: (6min)

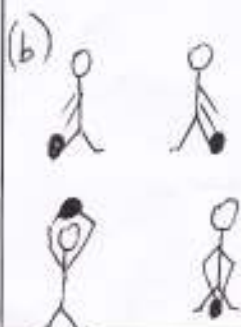
- (a) poligon: 1. vodenje žoge z desnim zunanjim delom stopala
2. rotacije z levo in desno nogo
3. vodenje žoge z levim zunanjim delom stopala
4. začetek učilj in se v teka z žogo vrnemo na začetek
- (b) poligon: štafetni tek, vodenje med stočci in palicami, poudarek na hitrosti in tekmovalnosti, zmaga ekipa, ki prej točica

Skice

UVODNI DEL:



GIHNASTIČNI DEL:



INTENZIVNI DEL:

