

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet-šolanje TRENER C-MENGEŠ 2010 DATUM IN URA: 5.6.2010 8.30

Ime in priimek: Peter Kristan

Tip ogrevanja: Kombiniran tip

Pisna priprava:

Uvodni del: V omejenem prostoru igralci poljubno vodijo žogo. Na dvig rumenega klobučka igralec pusti svojo žogo in v teku poišče najbližjo prosto žogo ter nadaljuje vodenje. Na dvig rdečega klobučka se igralec hitro usede na žogo, nato vstane ter nadaljuje vodenje žoge.

Gimnastični del: 1.(Kroženje s koleno), 2.(kroženje gležnjev), 3.(izpadni korak naprej, peta na tleh, zadnja noga stegnjena), 4.(izpadni korak v stran), 5.(kroženje z boki v levo in desno stran), 6.(predkloni in zakloni s trupom), 7.(zasuki trupa v levo in desno stran), 8.(kroženje z obema rokama), 9.(zamahi z rokama v levo in desno stran ter pogled za roko). **Skica 1.**

Igra v omejenem prostoru s stožci in goli. Igralce razdelimo v dve ekipi. V prostoru so neenakomerno porazdeljeni stožci in goli. Ekipa doseže točko takrat, ko igralec kateri vodi žogo, z nogo podre stožec. Stožec, ki je že podrt je do konca igre neuporaben. 2 točki doseže ekipa takrat, ko igralec žogo poda skozi gol igralcu iste ekipe.

Intenzivni del: Dve ekipi v omejenem prostoru igrata rokomet. Izven omejenega prostora postavimo dva enaka poligona. (Skica 2., 1. skip čez palice, 2. poskoki čez ovire, 4. hitri tek okoli stojal, 5. tek vzvratno, 6. sprint nazaj na začetek poligona. Ekipi igrata rokomet in na znak igralci čim hitreje opravijo s poligonom. Točko dobi ekipa, ki se prva po opravljenem poligonu postavi v kolono ter dvigne roke.

Skica 1.

