

# PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 05.06.2010 ob 10<sup>30</sup>

ime in priimek: SEBASTJAN ŠKERL

tip ogrevanja: KOMBINIRAN

## 1. UVODNI DEL:

pisna priprava: Lahkotno rodenje žoge v omejenem prostoru in klic štirke (v skupini se mora izbrati toliko kandidatur, kot je bila klicana štirka) rodnji, ki mi v skupini, mora izvesti kazen, ki je določim jaz

## 2. GIMNASTIČNI DEL

- ogrevanje vratnih mišic - glavno nrtimo v krogu: naprej, levo, desno in v obratni smeri
- ogrevanje ramenskega obroča - z rokama krožimo naprej, nato nazaj roke odročimo, se sklonimo in se z eno roko dotikamo prstov na nogah, druga pa iztegemo visoko v zrak - izmenično
- broženje v bokih
- razkorek nog, trup nagremo naprej, z rokama se dotaknemo tal, nato jih dvignemo v zrak nad glavo se istegačinimi rokama

zlasti na noge

## 3. INTENZIVNI DEL - telmeravanje na poligonu

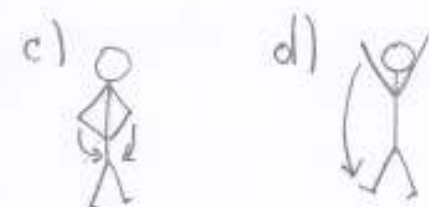
- prek črte skočimo z obema nogama naenkrat - sprint med palicami cik cik - skipping po prstih do stožcev - prevaj naprej - 2 x skleca
- na koncu poligona dake žoge, ki jo menš možaj mo start, čili me to starte naslednji i

### Skice

#### UVODNI DEL



#### GIMNASTIČNI DEL



#### INTENZIVNI DEL

