

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 6.6.2010
9:30

ime in priimek: IGOR TOMAŽIN

tip ogrevanja: KOMBINIRANI

pisna priprava:

Vvodni del: 3 min

- a) Igraleci vodijo žogo v omejenem (prost) prostoru. Na rdeči znak žonglirajo (preučajo na plošče), Rumeno znak si ujedajo drugo žogo.

Gimnastični del: (dinamični) 3 min

- a) žogo držimo z obema rokama in vrtimo v čim večjem krogu.
b) krožimo z koki.
c) krožimo s koleni
d) zamah s kolenom navzven LTD
e) zamah s kolenom navnoter LTD

Intenzivni del: 3 min

- a) Omejen prostor 15x15m, 2 ekipi. Igrajo ragbija z namenom narediti čim več podaj, če se jiki ne dotakne nasprotnik pred podajo. za 5 podaj dobi ekipa točko.

Gimnastični del: (statični) 3 min

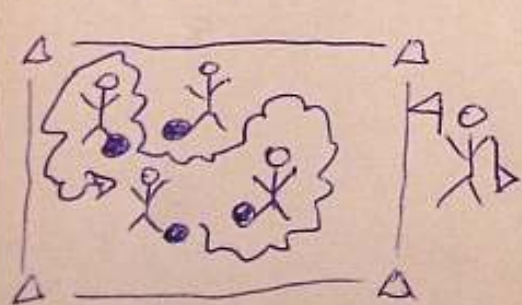
- f) STOPIMO V RAZKORAK, TELO POTOŠKAMO ČIM NIŽJE, ROKE V ZRAK, GLAVA GOR
g) STOPIMO V RAZKORAK, 2 ROKAMI SE PRIMEMO ZA LID GLEDEJ IN DRŽIMO
h) STOPIMO NA ENO NOGO, DRUGO NOGO PRIMEMO ZA ZADNJIČO IN DRŽIMO

INTENZIVNI DEL: 3 min

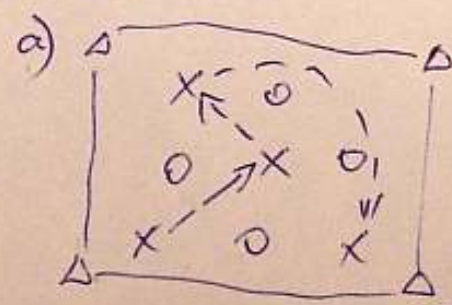
- b) 2 ekipi na poligonu za vodnje žoge. Najprej se vajo naredi 1x 1v2 žoge Vsi startajo kvrati.
1) skipo 2) skipo 2 ugraj, 1 ugraj, 3) poskusi LTD od palice 4) skipe čez črta 5) sončni poskobi 6) okoli Natob 2x 2 žoge (lejš skico)

Skice

Vvodni del:



intenzivni del:



Gimnastični del:

