

PRIPRAVA NA OGREVANJE

Nogomet – šolanje **TRENER C – Mengeš 2010** Datum in ura: **6. 6. 2010** od **10.30** do **10.45**

Ime in priimek: **UROŠ JURAIČ**

Tip ogrevanja: **KOMBINIRANI TIP**

UVODNI DEL:

IGRA: LOVEC IN ŽIVALI

V prostoru sklenemo dva velika kroga/kvadrata, ki predstavljata gozd.

V enem izmed krogov/kvadratov so razposajene "živali", ki veselo tekajo in skačejo. Med obema gozdovoma se spreha nekdo, ki predstavlja lovca. Živali skušajo odskakljati v drugi gozd, lovec pa jih lovi.

Lovec sme žival ujeti le takrat, ko je zunaj gozda. Vsaka žival, ki jo ujame, se spremeni v lovca.

Z igro utrjujemo pojme zunaj - znotraj in razvijamo zmožnosti hitrega odzivanja in ravnotežja.

GIMNASTIČNI DEL (razpršen na 2 dela):

a) kroženje z boki

Stojimo, stopala so obrnjena naprej v širini ramen, roke ob bokih in krožimo z boki v levo, nato desno stran

b) kroženje s koleni

Nogi postavimo eno ob drugo, se primemo za kolena in krožimo v kolnih v levo, nato desno stran

c) kroženje z gležnji

Ogrevamo vsak gleženj posebej. S stojno nogo stojimo trdno na tleh, medtem, ko z drugo vrtimo gleženj v levo in desno stran. Ponovimo z obema nogama.

d) poskoki z visokim dviganjem kolen

Stojimo trdno na tleh in izvedemo serijo poskokov. S kolni se poskušamo dotakniti prsi

e) stojimo trdno in izvedemo zasuk v smeri iztegnjene roke (leva in desna stran)

f) razkorak in nagib proti levi in nato desni nogi

g) sponožno stojimo in z obema rokama primemo nogo za gleženj ter dvignemo – pazimo, da sta kolni vzporedno

h) ena noga naprej, druga nazaj, roke ob boku – prednja noga pokrčena, zadnja iztegnjena

INTENZIVNI DEL:

a) Štafeta z žogo:

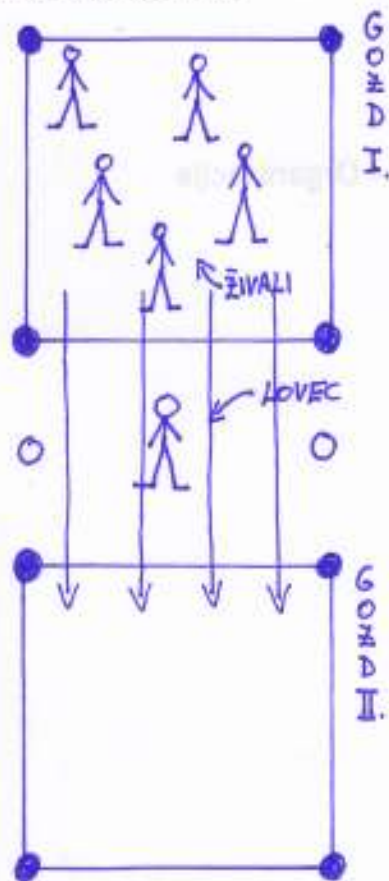
1. Igralci rolajo žogo med 4 palicami (2x desna, 2x leva noga)
 2. Igralci porinejo žogo skozi dva črva in nato skočijo čeznja
 3. Igralci vodijo slalom z žogo (z notranjim delom)
 4. hitri tek proti izhodišču štafete
- V ospredju pravilna izvedba in ne tekmovalnost.**

b) Štafeta brez žoge

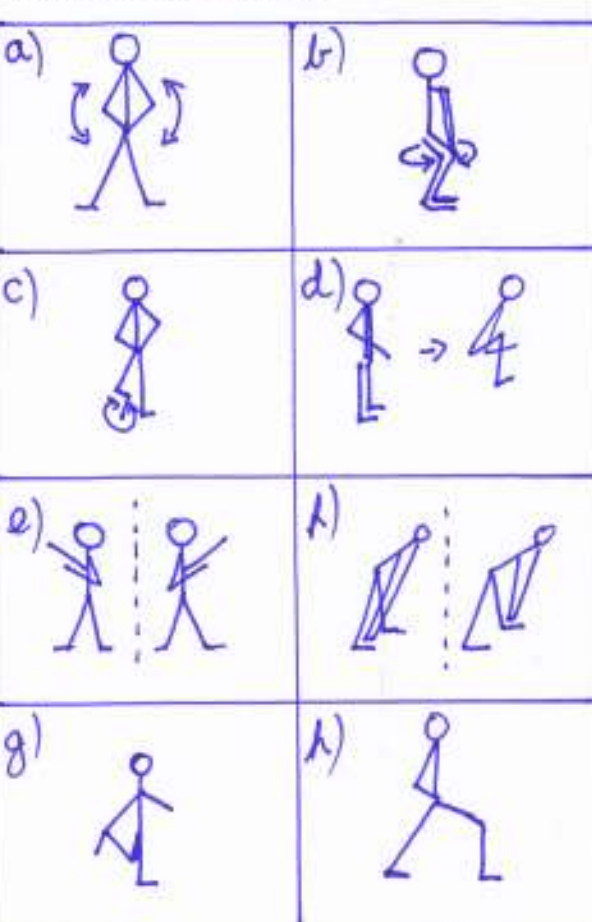
1. Igralci izvedejo bočni korak med palicami
2. Igralci izvedejo dva poskoka čez črva
3. Igralci tečejo slalom okrog palic
4. Šprint v izhodišče in predaja štafete.

Zmaga ekipa, katere igralci prvi pravilno premagajo ovire in stojijo v koloni.

Skica uvodnega dela:



Skice gimnastičnega dela:



Skici intenzivnega dela:

