

P R I P R A V A Z A O G R E V A N J E

NOGOMET- ŠOLANJE "TRENER C"

Tip OGREVANJA : nogometni

IME IN PRIIMEK : Bojan ŽUREJ (25.04.1977) ob (0.45) Skupina : ŽALEC '99

Tekst :

1. UVODNI DEL : (čas vadbe 5 minut)

- igralci vodijo žogo in udarjajo z nartom izmenično z levo oz. desno nogo, pomožnosti udarjajo žogo ob vsakem koraku. Vaja poteka v omejenem prostoru 20 x 10 m, nasprotnemu igralcu se vedno izmikajo v desno,
- igralci vodijo žogo v omejenem prostori, ter z udarcem poiskujejo zadeti žogo, katero vodi nasprotnik oz. soigralec,
- igralec se postavi v razkorak, ter si na mestu z notranjim delom stopala podaja žogo med nogama z leve na desno nogo,
- poigravanje z žogo v zraku izmenično z levo in desno nogo.

2. GIMNASTIČNI DEL : (čas vadbe 6 minut)

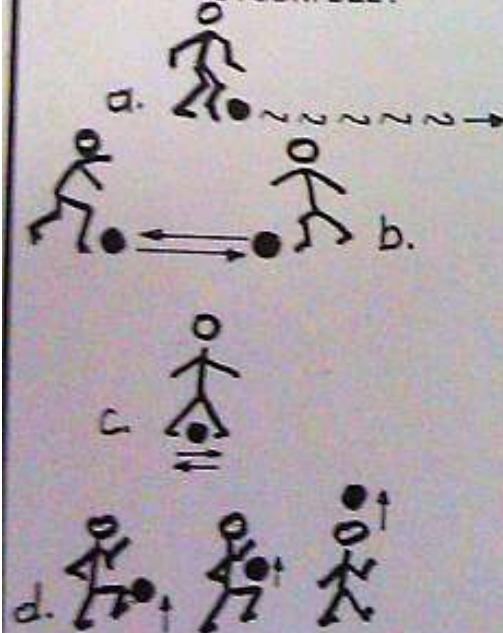
- igralec je odklonjen, žogo drži nad glavo, med zravnavo si jo vrže nad glavo, jo ulovi in se odkloni v drugo stran,
- igralec drži žogo v predročanju, vrže jo nad glavo, kjer jo ulovi in preide v zakon, nato se vrne v začetni položaj,
- igralec zakotali žogo, steče za njo in jo pobere s tal (z obema ali z eno roko),
- vrtenje žoge okoli ene in druge noge, okoli obeh nog, okoli bokov, trupa, vratu in glave,
- izmenično dvigovanje pokrčene noge in predajanje žoge iz roke v roko pod stegnom,
- igralec vrže žogo nad glavo, jo odbije z glavo in ulovi z obema rokama.

3. INTENZIVNI DEL : (čas vadbe 4 minut)

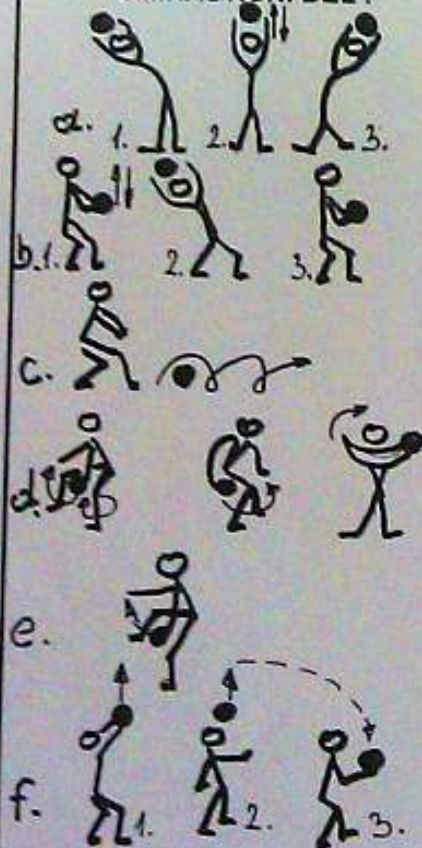
- igralci z rokami kotalijo žogo v omejenem prostoru 4 x 6 m. Med vodenjem jo drug drugemu izbijajo s prosto roko, hkrati pazijo, da se to ne zgodi njim,
- na sredino pravokotnika (4 x 6 m) trener postavi večjo žogo. Polovica učencev se postavi za črte na levi polovici pravokotnika, druga polovica pa na desni. Vsaka skupina ima enako število žog s katerimi poiskujejo zadeti veliko žogo. Po metu igralci stečejo po katerokoli žogo v svoji polovici, jo prenesejo za črto in nadaljujejo igro. Zadevajo lahko le izza svojih črt. Zmaga ekipa, ki bo uspela zakotaliti večjo žogo prek mejne črte druge skupine.

Skice :

UVODNI DEL :



GIMNASTIČNI DEL :



INTENZIVNI DEL :

