

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 30.05.2010
10.30 – 10.45

ime in priimek:
DAMIR KAJTAZOVIČ

tip ogrevanja:
KOMBINIRANI TIP

pisna priprava: 1) UVODNI DEL: a) V onizjemem prostoru se dve ekipi med seboj borita, katere ekipa bo naredila čimveč podaj iz roke in roko pri kateri lahko naredi vsaki igralec še ena traja napreč tri korake. Ekipa, ki naredi 10 podaj dobi točko, nato nadaljuje nasprotna ekipa.

b) V drugem delu igre "raket" so pravila ista kot v prvem delu, samo igralci si ne podajajo iz roke in roko, ampak iz roke na glavo in nazaj in roko igrička, ki mu je iz roke podal, ali katerega drugega in njegovi ekipi.

2) GIMNASTIČNI DEL: a) V prvem sklopu bom uporabil naslednje vaje:

1. VAJA: ena noga stoji naravnost in raztegnjeno, drugo nogo obrnemo nazaj in jo prinesemo k isto roko; kolena, morata biti združena drugemu

2. VAJA: eno nogo damo naprej, drugo nazaj in raztegnemo da nasa malo srboli v mišice pod kolonom (v oboje nogo)

3. VAJA: eno nogo damo naprej, drugo nazaj in jo malo pokucimo v kolenu da nasa malo srboli (v oboje nogo)

4. VAJA: ena noga stoji naravnost in raztegnjeno, drugo nogo prinesemo k oboje rokama za koleno in jo drugo nogo prinesemo k drugi roki

b) V drugem sklopu bom uporabil naslednje vaje: 5. VAJA: kroženje z glavo in levo in v desno stran

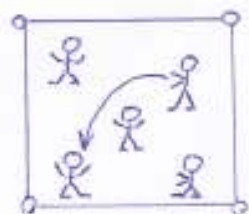
6. VAJA: kroženje z glavo in levo in v desno stran ter naprej in nazaj

7. VAJA: iztegnjena roka kotino naprej in nazaj

8. VAJA: parobitek in prvi namen, se z oboje rokama prinesemo za boke in obrnemo v levo in desno stran

Skice

1) ELEMENTARNA IGRA:
ROKOMET



- a) podaja iz roke in roko
- b) podaja iz roke na glavo

- 2) a) 1. VAJA:
2. VAJA:
3. VAJA:
4. VAJA:
- b) 5. VAJA:
6. VAJA:
7. VAJA:
8. VAJA:

