

PRIPRAVA ZA OGREVANJE

Nogomet – šolanje TRENER C – Mengeš 2010 Datum in ura: 30.5.10, 12³⁰

ime in priimek: DEJAN STEFANOVIČ tip ogrevanja: NOGOMETNI

pisna priprava:

- 1) UVODNI DEL (5 min)
 Vaja v omejenem prostoru (10x10 m)
 a.) Igralci vsak s svojo žogo le to vadbo izmenično z levo in desno nogo na vse možne načine.
 b.) Igralci vadbo žogo ter hitro poslušajo in biti nasproti drugo
 c.) poligoniranje z žogo v prostu izmenično z levo in desno delom in glavo.
- 2) GIMNASTIČNI DEL (4 min)
 a.) Dinamične razgibalne vaje z žogo (odli pasu, macl glavo, v predklon, med nogama v obliki črnice (4)).
 b.) Raztezne vaje z žogo (v predklon, v levo z iztegnjeno nogo, v desno isto npruj)
- 3) INTENZIVNI DEL (6 min)
 a.) POLIGON 1) Vodenje žoge z motom
 2) Vodenje žoge med palicami z klanjem
 3) Vodenje žoge obok stožcev
 4) Zadržati nogo cilja, ter prehoditi čez ovir in vmetev!
 b.) POLIGON - ŠTAFETNI TEK - tekmovanje v dveh skupinah!
 Maksimalna hitrost. Zmaga ekipa, ki prej bo na!

Skice

UVODNI DEL:



GIMNASTIČNI DEL:



INTENZIVNI DEL:

