

Ogrevanje FC BRAGA

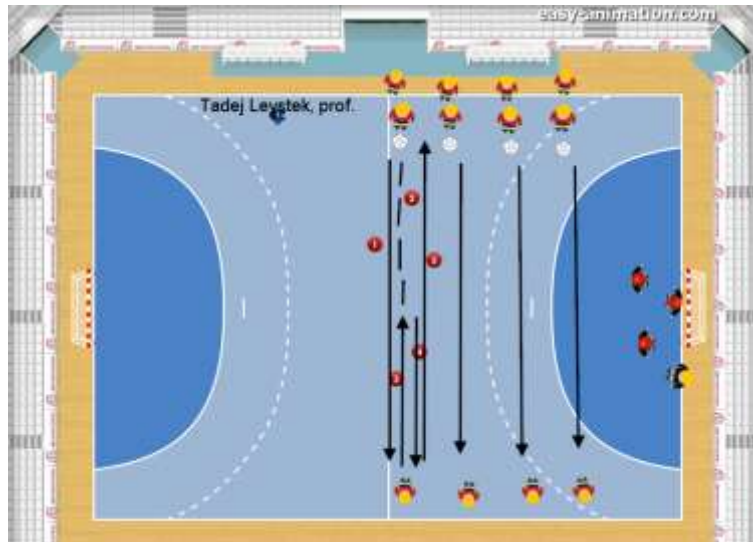


Maribor; 11.10. – 14.10.2017

Pripravil: Tadej Levstek, prof.

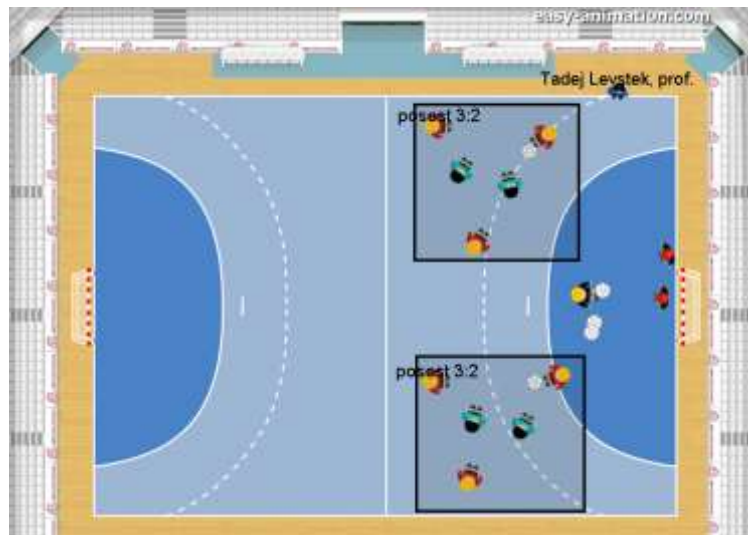
1. Podajanje žoge v trojkah po širini igrišča

Igralci si po širini igrišča kot prikazuje slika podajajo žogo. Podajanje žoge poteka v trojkah. Tam kjer je žoga se prične vaja. Igralec poda dolgo žogo na drugo stran igrišča in steče proti njej. Igralec, ki je žogo sprejel, nato odigra kratko žogo s soigralcem, ki je pritekel proti žogi. Nato igralec odigra povratno žogo in steče v nasprotno kolono. Igralec, ki je žogo sprejel pa zopet poda dolgo na drugo stran in steče zopet proti žogi, ko se naloga ponovi.



2. Posest žoge v omejenem prostoru v igri 3:2

Igralci so razdeljeni v dva kvadrata s po petimi igralci. Igrajo posest žoge v omejenem prostoru. V primeru večjega števila igralcev ena ekipa igra 3:2, ena pa 4:2.



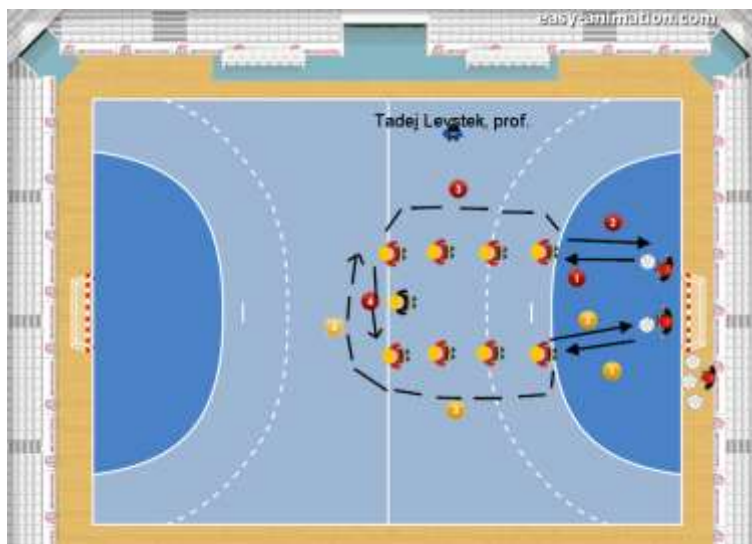
3. Raztezne dinamične in statične vaje v krogu (vodi jih trener)

Igralci stojijo v krogu, znotraj kroga stoji trener, ki demonstrira vaje, ki jih igralci nato izvajajo. Vaje so sestavljene iz dinamičnih vaj (raztezanje v gibanju).



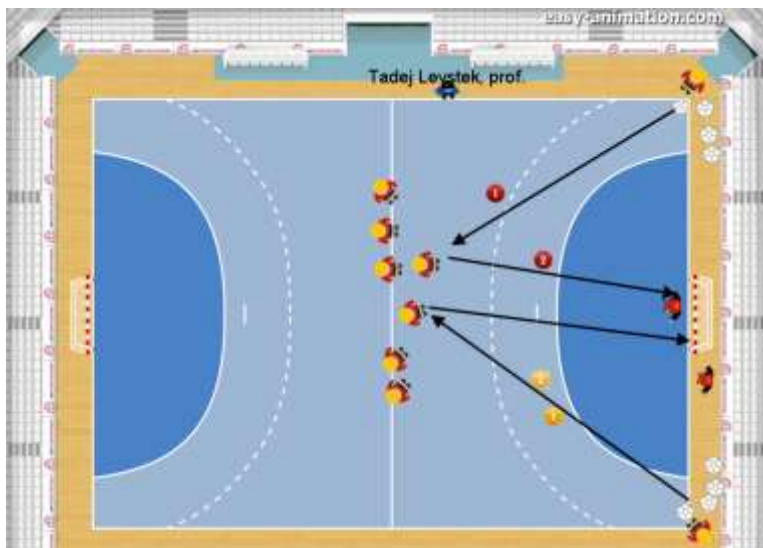
4. ogrevanje vratarjev v dveh kolonah

Igralci so postavljeni v dveh kolonah od sredine igrišča proti svojemu vratarju. Prvi v koloni dobi podano žogo od vratarja in jo v lahkotnem udarcu tudi vrne nazaj vratarju. Ravno tako z delom prične druga kolona. Po udarcu se igralec po zunanjem delu kolone pomakne nazaj na začetek, tako da na koncu steče mimo trenerja v nasprotno kolono. Tako igralci prihajajo eden za drugim na udarec, ter nato se vračajo nazaj na začetek, kjer se naloga ponovi, ravno tako se moč udarca počasi dodaja.



5. Udarci na gol po tleh po podajah iz kota

Imamo dva igralca, ki stojita v kotu in sta podajalca. Ostali igralci stojijo v koloni na sredini igrišča. Tako se izmenično pomikajo proti podani žogi (žoga je podana po tleh) in udarjajo proti vratom. Delamo izmenično, tako, da enkrat je udarec iz ene, nato iz druge strani. Igralci tudi menjujejo kolono, tako, da udarjajo na vrata z obema nogama.

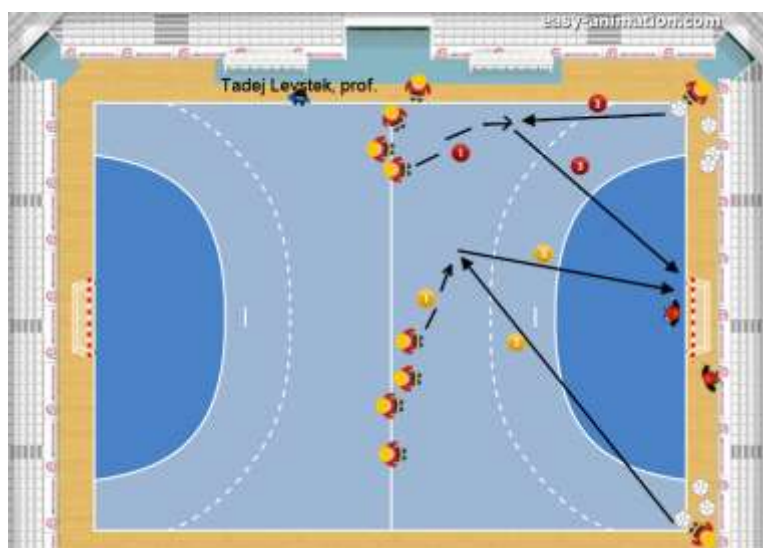


6. Udarci na gol po tleh in po zraku(»voley udarec«) po podajah iz kota

Imamo dva igralca, ki stojita v kotu in sta podajalca. Ostali igralci stojijo v dveh kolonah, ena bolj ob avt liniji, druga bolj v notranjosti igrišča.

Igralec iz kota poda žogo, sledi udarec iz avt linije po tleh, nato poda žogo po zraku, sledi »voley« udarec po zraku.

Delamo izmenično iz obeh strani, tako, da igralci žogo udarjajo na vrata z obema nogama.

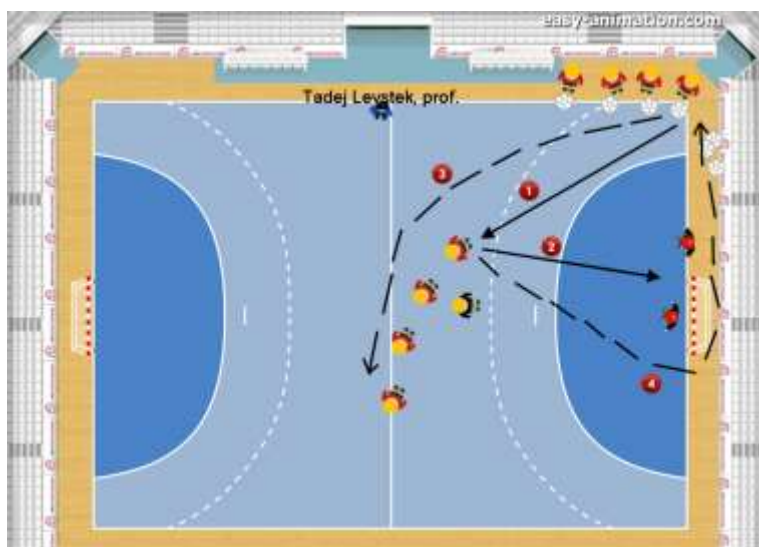


7. Udarci na gol po tleh in po zraku («voley udarec») po podajah iz kota

Igralci si stojijo nasproti v dveh kolonah. Igralci, ki stojijo v kotu igrišča imajo žoge.

Igralci brez žog izmenično v razmaku tečejo za hrbtom trenerja proti podani žogi. Sledi udarec na vrata in menjava kolone. Igralci po podaji žoge stečejo po zunanem delu kolone v nasprotno stran. Tako se igralci neprestano menjujejo pri podajanju in udarjanju žoge na gol.

Vajo naredimo na obe strani, tako, da imamo udarno tako levo, kot desno nogo.



8. Igra 2:2

Imamo dva obrambna igralca, dva napadalca in v sredini trenerja (črne barve). Na znak trenerja, vratar pošlje žogo v igro, tako, da jo vrže enemu izmed napadalcev. Ko napadalec prejme žogo sledi igra najprej 2:1. Ker mora med tem časom čim hitreje do trenerja priteči eden izmed obrambnih igralcev (nasprotni obrambni glede na podano žogo), se ga dotakniti, nato pa mora steči čim hitro nazaj v obrambo. Tako se v kolikor napad ni že zaključen odvija naprej igra 2:2 do zaključka.

