

Ogrevanje MFK DINA MOSKVA



Maribor; 11.10. – 14.10.2017

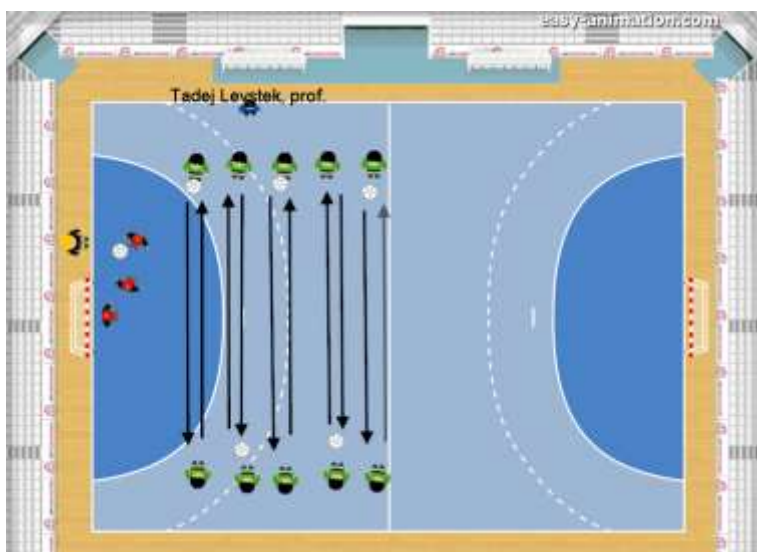
1. Podajanje žoge v dvojicah z različnimi deli stopala po širini igrišča, na razdalji 5 metrov

Igralci si po širini igrišča kot prikazuje slika podajajo žogo. Žogo si podajajo z različnimi deli stopala po tleh, kot po zraku.



2. Podajanje žoge v dvojicah z različnimi deli stopala po širini igrišča, na razdalji 10 metrov in več

Igralci si po širini igrišča kot prikazuje slika podajajo žogo na daljši razdalji. Žogo si podajajo z različnimi deli stopala po tleh, kot po zraku.



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

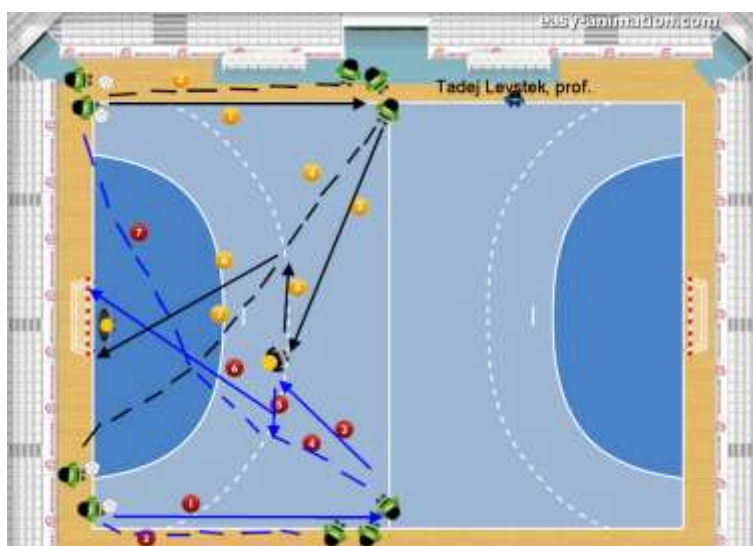
Igralci stojijo v krogu, znotraj kroga stoji trener, ki demonstrira vaje, ki jih igralci nato izvajajo. Vaje so sestavljene iz dinamičnih vaj (raztezanje v gibanju).



4. Udarci na gol iz dveh kolon

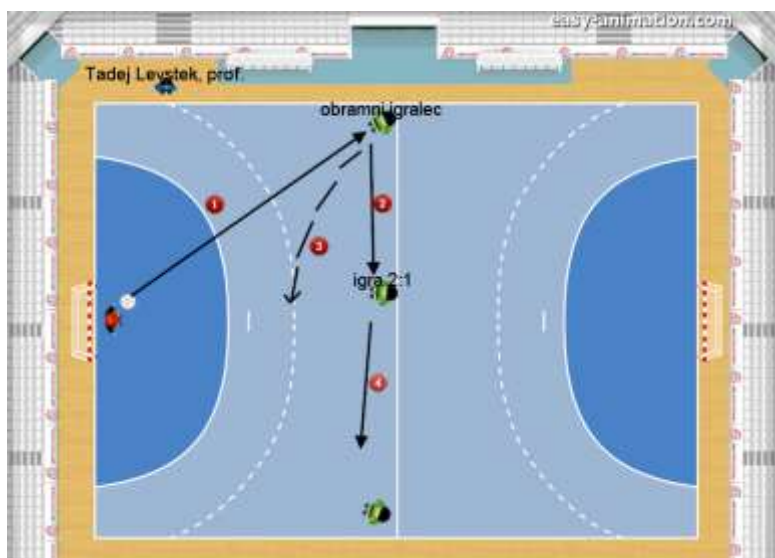
Igralca v obeh kotih imata vsak svojo žogo. Igralec žogo poda v smeri naprej proti igralcu brez žoge, ki stoji v kotu na sredini igrišča. Le ta žogo sprejme s podplatom jo »porola« oz. potisne v smeri naprej, ter poda diagonalno na trenerja. Nato naredi kratko spremembo smeri in steče proti njemu (trener mu med tem žogo izmakne na stran), sledi udarec na vrata. Po udarcu igralec steče v nasprotno kolono, kjer prične z vajo od začetka (žogo podaja proti sredini.).

Podobno gre vaja iz druge strani, le da sledi krajša podaja žoge na trenerja. Ravno tako po udarcu žoge proti голу sledi menjava strani. Igralec, ki je žogo udaril steče v desni kot v kolono z žogo. Trener se premika na obe strani. Tako, da gredo diagonalne podaje tudi iz druge strani.



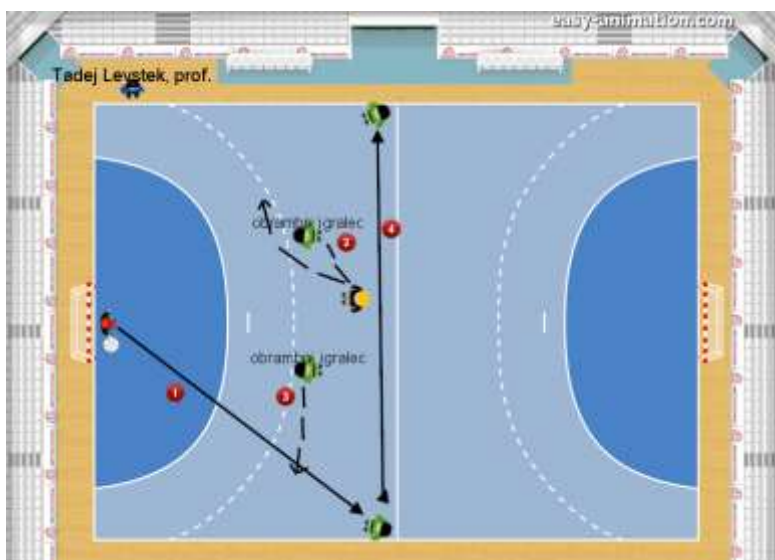
5. Igra 2:1

Trije igralci stojijo v liniji na sredini igrišča. Vratar žogo poda na na stran (levo ali desno). Igralec žogo odloži na srednjega in steče v obrambo. Sledi igra 2:1.



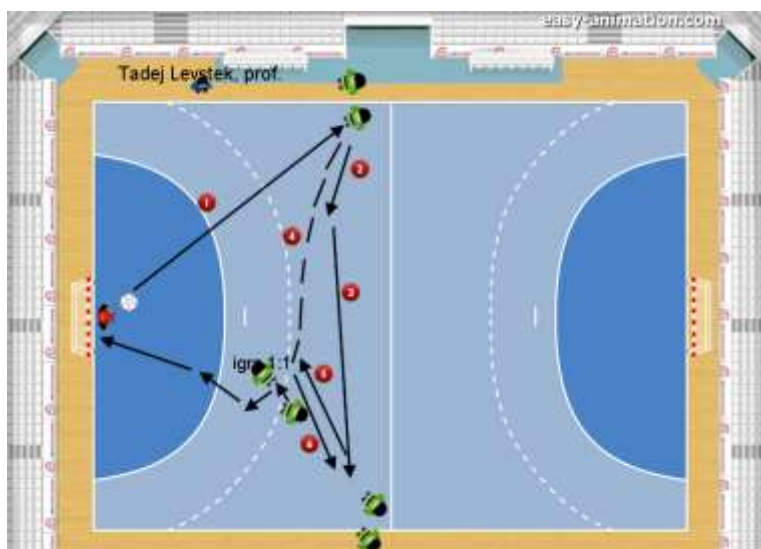
6. Igra 2:2

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.



7. Igra 1:1

Igralci stojijo brez žoge na sredini igrišča v obeh kotih. Vratar vrže žogo enemu napadalcu. Le ta žogo sprejme jo »porola« in poda na drugo stran igralcu brez žoge, ter steče v obrambo, kamor sprejme podano žogo (od igralca kateremu je žogo najprej podal), jo še enkrat vrne igralcu nazaj, nato sledi igra 1:1 do zaključka. Po zaključku sledi menjava pozicij. Igralec, ki je bil prej v levi koloni gre v desno kolono in obratno.



8. igra 1:1 z vratarjem

Igralci stojijo brez žoge na sredini igrišča v obeh kotih. Vratar vrže žogo enemu izmed igralcev, ki stojijo, nato sledi igra 1:1 z vratarjem do zaključka. Vratar meče žogo enkrat eni koloni, nato drugi koloni. Vratarja se zaradi intenzivnosti vaje menjujeta v vratih.

