

Sklop 1

PREDPRIPRAVA

IGRALCI NA BLAZINAH (Danijel Širec, Trener UEFA A, NK Maribor U15, Seminar ZNT Maribor, Cerkvenjak, 27. 8. 2018)

1. Valjanje naprej – nazaj.
2. Valjanje kolen na stran leže (samo pete v stiku s tlemi).
3. Priteg + zadržiš koleno na prsih.
4. Stegnjena noga preko trupa.
5. Stegnjene noge navpično v zrak in dotikanje stopal z rokami (trebušnjaki).
6. Razteg zadnjične mišice.
7. Dvig pokrčenih nog v zrak (90 kolk + 90 koleno) in spuščanje na eno in na drugo stran. Brez dotika s tlemi.
8. Vertikalne škarje.
9. Zadnjični most.
10. Noga preko trupa na trebuhu.
11. Na vseh štirih ekstenzija nasprotne roke – noge.
12. Pozdrav soncu.
13. V položaju skleca dvigaš eno okončino.
14. Aktivni stranski plank (gor – dol glava v podaljšku trupa in rit naprej).
15. Razteg fleksorjev kolka v polklečečem izpadnem koraku.

IGRALCI ZAPUSTIJO BLAZINE (Danijel Širec, Trener UEFA A, NK Maribor U15, Seminar ZNT Maribor, Cerkvenjak, 27. 8. 2018)

16. Dinamični razteg meč (peta – prsti).
17. Globok počep.
18. Skip in doskok + lastovka.
19. Korakanje v sklec in odpiranje ene roke in druge ter korakanje nazaj.
20. Izpadni korak naprej + komolec do gležnja.
21. Izpadni korak v stran.
22. Izpadni korak nazaj + rotacija preko stojne noge + priteg kolena.

ŠOLA TEKA (Danijel Širec, Trener UEFA A, NK Maribor U15, Seminar ZNT Maribor, Cerkevjak, 27. 8. 2018)

27. ŠOLA TEKA (nizki, srednji in visoki skiping, stranski visoki skiping, jogging poskoki, hopsanje, striženje, grabljanje, tek s poudarjenim odzivom).

28. Max cepetanje v preži z mirujočimi iztegnjenimi rokami in na znak pospeševanje (obrnjeni proti trenerju, stran od trenerja, bočno).

29. Bočno na črto in max prestopanje črte z eno nogo in na znak pospeševanje (stojna gre v tek!!!!).

IGRALCI GREDO NA LINIJO, Uporabimo Kbankds elastike (Anže Pečnik, Trener UEFA A, NK Dravograd U15, Seminar ZNT Maribor, Dravograd, 3. 9. 2018)

30. Poudarjeno korakanje do trenerja, koleno ene noge gre čim višje, z drugo nogo stopamo na prste.

31. Korakanje do trenerja, ena noga gre iztegnjena v zrak, druga stopa na prste.

32. Korakanje do trenerja, nogi izmenično iztegnjeni v zrak levo-desno, z nogo, ki ostaja na tleh, igralci stopajo na prste.

33. Rakovica.

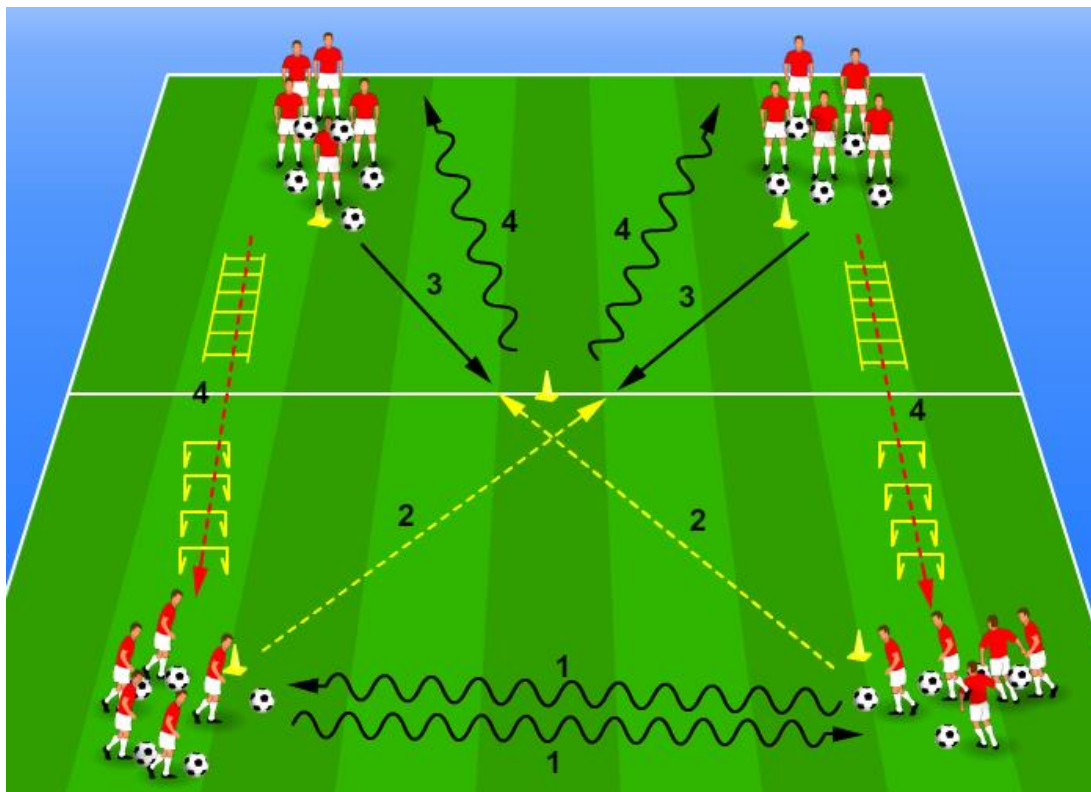
34. Prisunski koraki ena in nato druga smer.

Vsak vajo izvajamo približno 20 sekund.

Celotna predpriprava traja 20–25 minut.

Sklop 2 OGREVANJE Z ŽOGO

(Anže Pečnik, Trener UEFA A, NK Dravograd U15, Seminar ZNT Maribor, Dravograd, 3. 9. 2018)

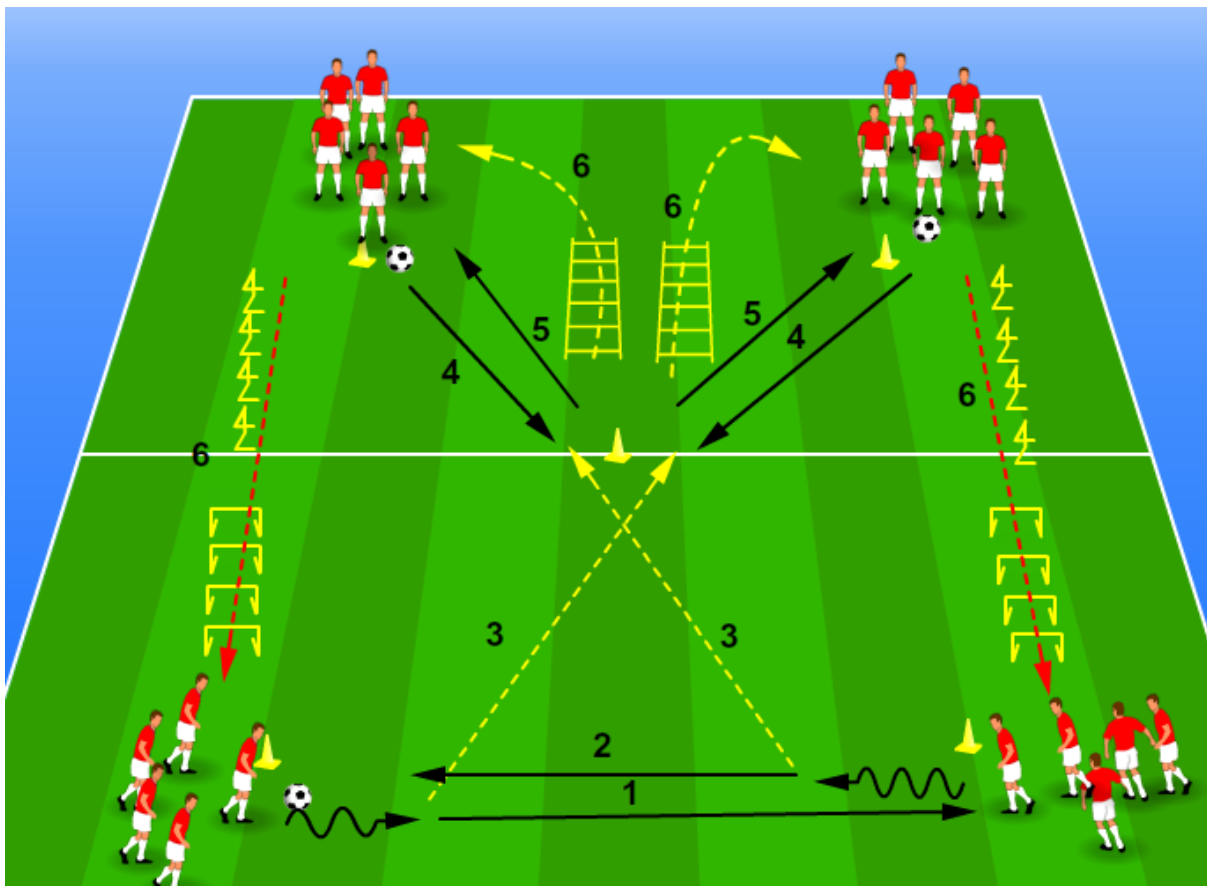


A) VODENJE ŽOGE + KOORDINACIJA NA POLIGONU

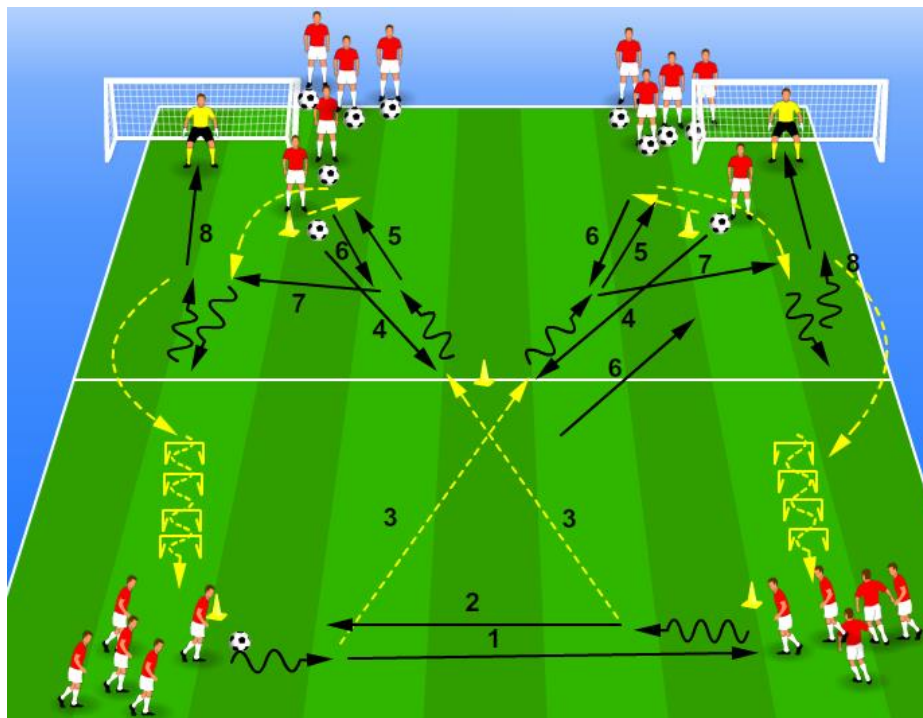
Igralca iz spodnjih kolon istočasno pričneta z vodenjem žoge. Žogo vodita na vsak korak. Po prihodu v nasprotni koloni žogi odložita in v teku med seboj zakrižata. Prejmeta vsak svojo žogo, ki jo zgornji koloni vodita v kombinaciji zunanji – notranji del, pri čemer uporabljamo obe nogi. Igralca iz zgornjih kolon po podajah z notranjim delom stopala stečeta proti lestvama (skipingi naravnost z dvema vstopoma) in na visokih ovirah počasno prestopata z eno in drugo nogo. Trajanje dela: 3 minute.

B) VODENJE ŽOGE + DINAMIČNE VAJE + KOORDINACIJA NA POLIGONU

Igralca iz spodnjih kolon istočasno pričneta z vodenjem žoge. Žogo vodita na vsak korak. Po prihodu v nasprotni koloni žogi odložita in med seboj zakrižata, **pri čemer izvajata dinamične ogrevalne vaje**. Prejmeta vsak svojo žogo, ki jo zgornji koloni vodita v kombinaciji zunanji – notranji del, pri čemer uporabljamo obe nogi. Igralca iz zgornjih kolon po podajah z notranjim delom stopala stečeta proti lestvama (stranski skipingi z dvema vstopoma) in na visokih ovirah izmenično prestopata z iztegnjenima nogama na stran. Trajanje dela: 3 minute.



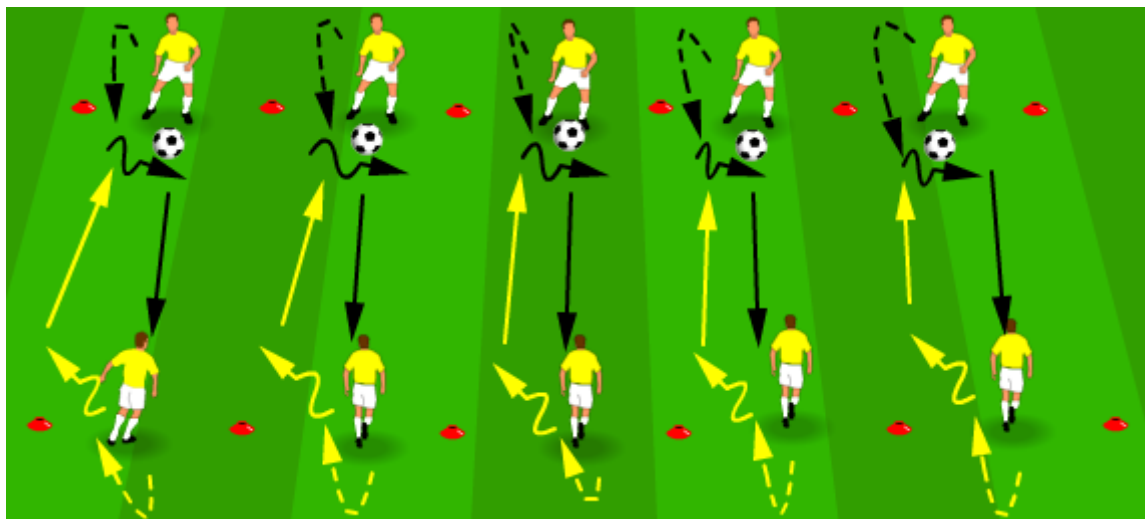
- C) VODENJE ŽOGE + KOORDINACIJA NA POLIGONU + VAJE ZA RAVNOTEŽJE
- Igralec iz leve spodnje kolone prične z vodenjem žoge, ki jo poda v desno spodnjo kolono in steče diagonalno proti nasprotni koloni. Igralec iz desne spodnje kolone žogo sprejme v gibanju in jo poda nazaj v levo spodnjo kolono in steče diagonalno. Na sredinskem stožcu igralca žogo prejmeta iz nasprotnih kolon, sledi sprejem v gibanju, oddaja žoge, kombinacija skipingov lestvah in tek v koloni, kamor sta podala žogi. Igralca iz zgornjih kolon stečeta vsak do svojih ovir. Na vsaki oviri se ustavita, zaskipata in oviro enonožno stransko preskočita. Pristanek je na drugo nogo, vsakič se nekoliko zadrži položaj na eni nogi. Na visokih ovirah gre za izmenično dvigovanje pokrčene noge navznoter ter dvigovanje iztegnjene nasprotnne noge. Trajanje dela: 3 minute.



D) VODENJE + DVOJNA PODAJA + KOORDINACIJA NA POLIGONU

Igralec iz leve spodnje kolone prične z vodenjem žoge, ki jo poda v desno spodnjo kolono in steče diagonalno proti nasprotni koloni. Igralec iz desne spodnje kolone žogo sprejme v gibanju in jo poda nazaj v levo spodnjo kolono in steče diagonalno. Na sredinskem stožcu igralca žogo prejmeta iz nasprotnih kolon, sledi sprejem v gibanju in dvojna podaja z igralcem iz nasprotne kolone, ki žogo sprejme naprej, naredi obrat in nizko žogo poda vratarju. Sledi tek do ovir in med njimi gibanje v preži. Vratarja žoge odlagata na stran igralcem, ki pritečejo iz spodnjih kolon.

VSAKI VAJI SLEDITA 2 MINUTI AKTIVNEGA ODMORA (raztezne vaje) + RAZLAGA NOVIH ZAHTEV (žoga in poligon).



E) VAJA PODAJ Z NOTRANJJI DELOM STOPALA

Uporabimo različne variante:

- sprejem z notranjim delom **desne** noge, oddaja z notranjim delom **desne** noge,
- sprejem z notranjim delom **leve** noge, oddaja z notranjim delom **leve** noge,
- sprejem z notranjim delom **desne** noge, oddaja z notranjim delom **leve** noge,
- sprejem z notranjim delom **leve** noge, oddaja z notranjim delom **desne** noge,
- igra prvih podaj.

Poudarek:

- pravilna, čvrsta, natančna podaja,
- gibanje proti žogi,
- sprejem naprej,
- po podaji gibanje stran od žoge,
- delo nog.

Sklop 3

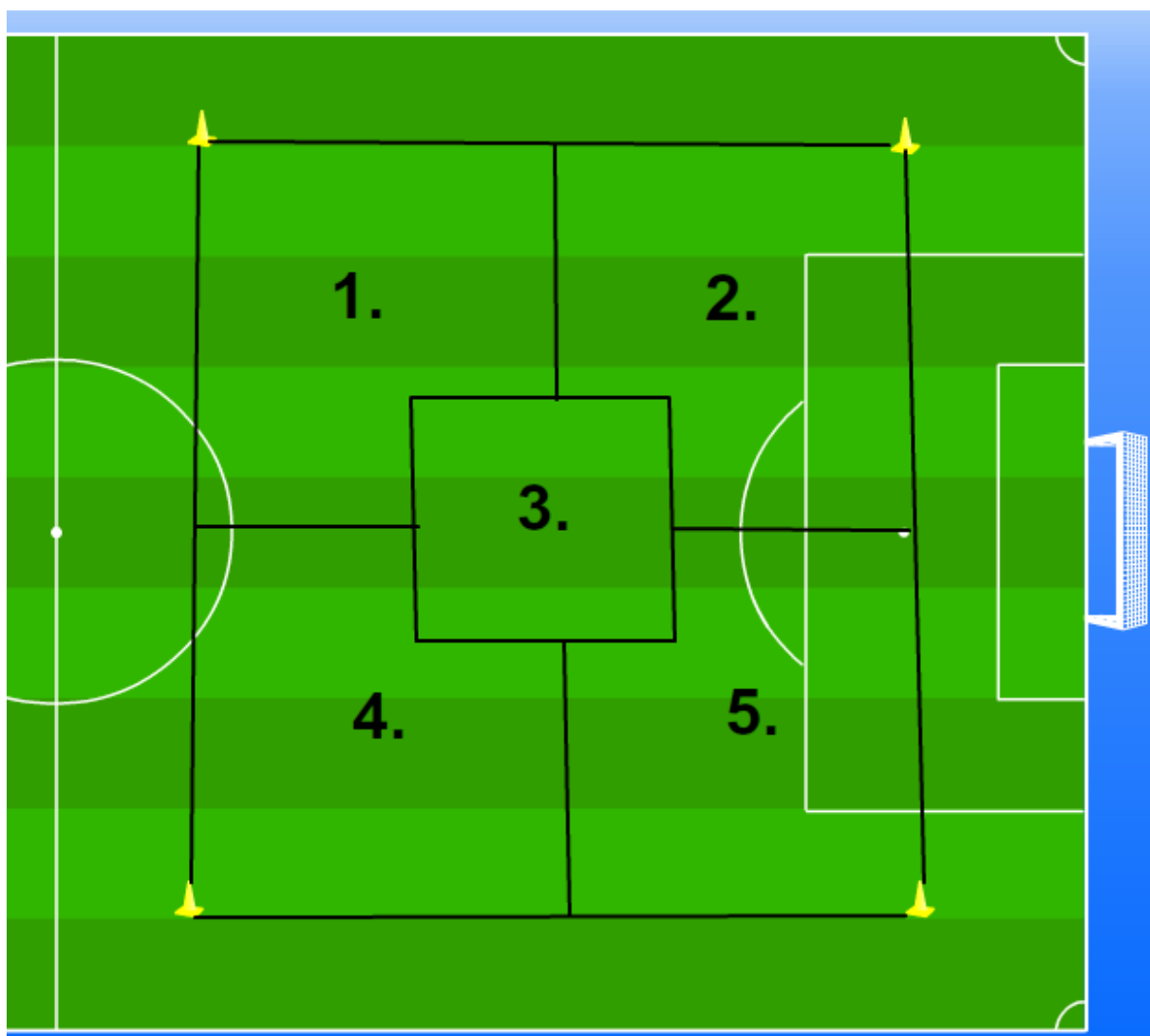
REGENERACIJA Z VAJAMI MOČI

(Anže Pečnik, Trener UEFA A, NK Dravograd U15, Seminar ZNT Maribor, Dravograd, 3. 9. 2018)

Pred treningom regeneracije naredimo predpripravo na trening ali atletski tip ogrevanja. V tem treningu regeneracije izvajamo 3 sklope v krožnem sistemu. Sklopi so časovno izenačeni.

POSTAJE

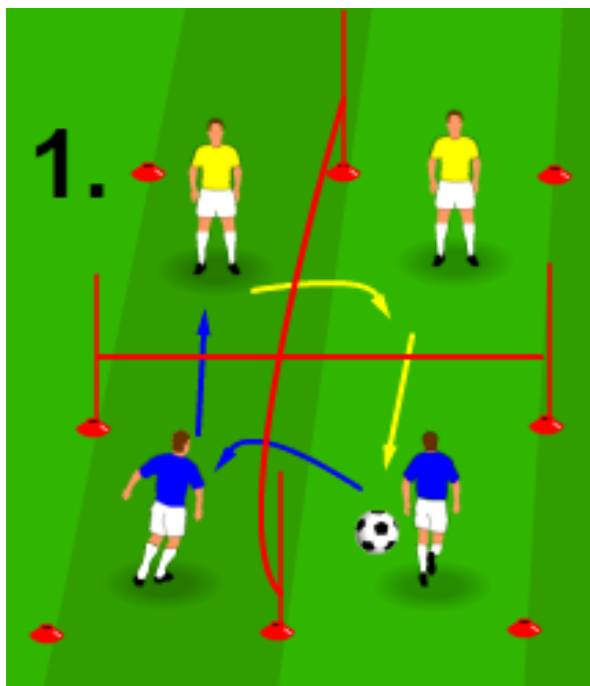
RAZPOREDITEV POSTAJ:



Vsako vajo izvajamo po tri minute.

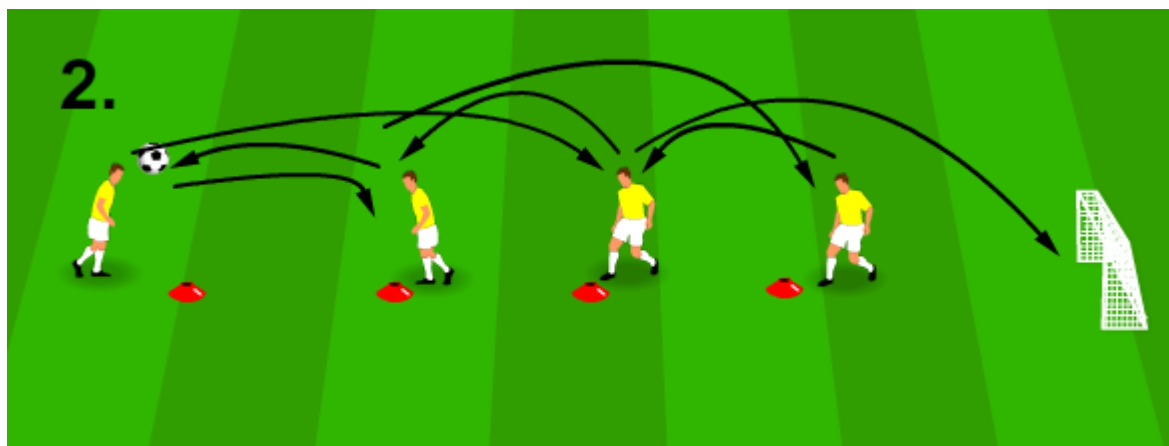
1. NOGOMETNI TENIS

Sestavljena imamo štiri polja, gre za igro 2:2. Vsak igralec ima svoje polje. Igralca iste ekipe si morata med seboj izmenjati vsaj eno podajo, preden gre žoga preko mreže nasprotnikoma. Vsakemu igralcu lahko žoga enkrat pade na tla, vsak lahko ima največ tri dotike.



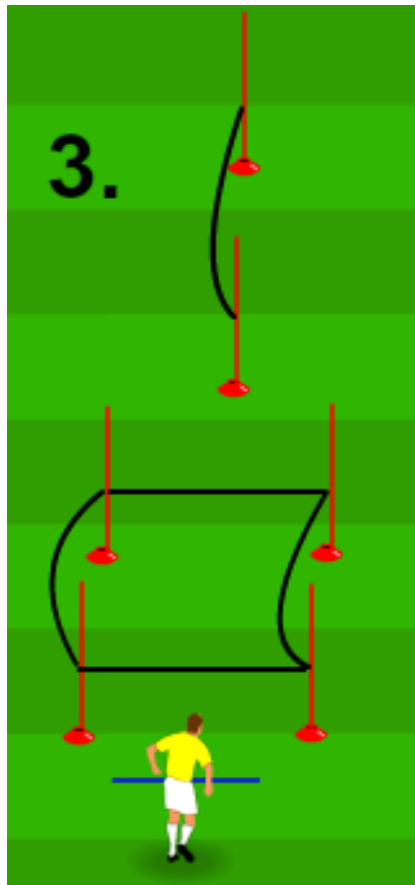
2. GLAVOMET

Ekipa mora žogo s podajami z glavo (podaja, povratna, na tretjega) zadeti mali gol. Po vsakih dveh poskusih se igralci premaknejo za eno mesto.



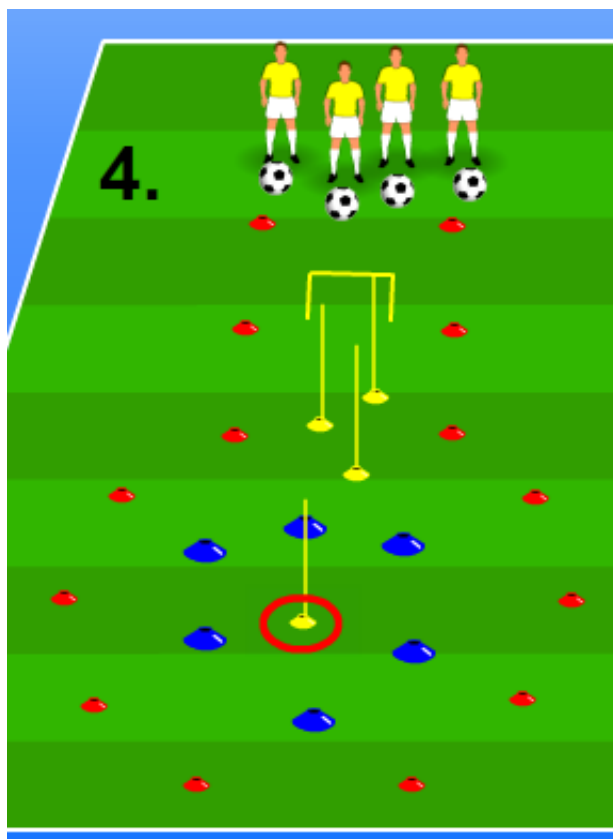
3. UPOGIB KOLKA + RAZTEG V IZPADNEM KORAKU VSTRAN

Igralec ima v rokah palico. Na kvadratu palico z obema rokama dvigne nad sebe in koraka z dvignjenimi koleni v kvadrat, levo iz kvadrata, nazaj v kvadrat, desno iz kvadrata, nazaj v kvadrat in nato iz kvadrata naprej. Na zgornjih stojalih palico prime pred sebe in pod vrvjo iz ene na drugo stran dela izpadne korake vstran. V vsako stran napravi vsak dva izpadna koraka vstran.



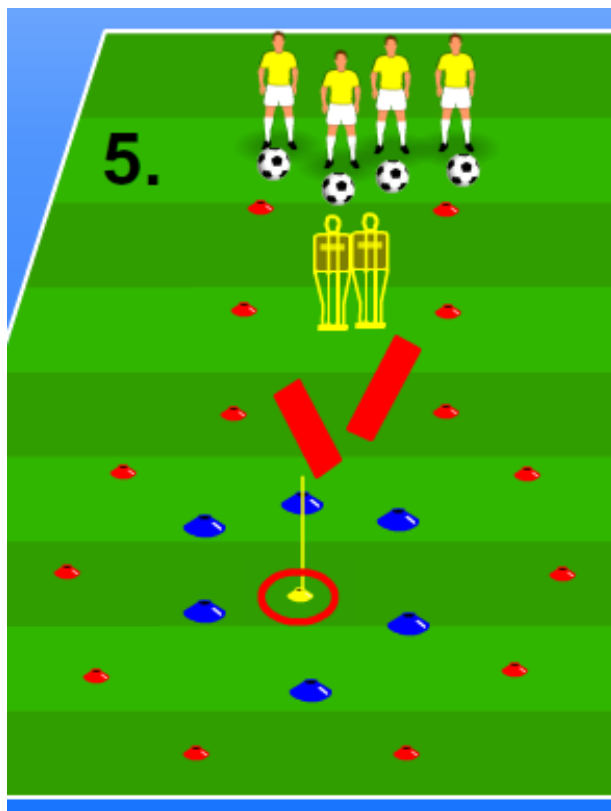
4. PRVA VARIANTA NOGOMETNEGA MINI GOLFA

Igralec mora v čim manj poskusih žogo spraviti od začetne točke to cilja. Zmaga igralec z najmanj izvedenimi udarci.



5. DRUGA VARIANTA NOGOMETNEGA MINI GOLFA

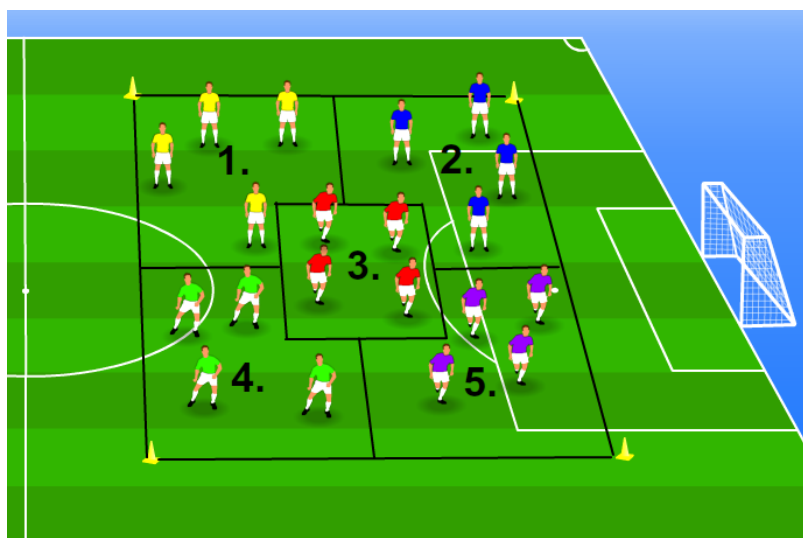
Igralec mora v čim manj poskusih žogo spraviti od začetne točke to cilja. Zmaga igralec z najmanj izvedenimi udarci.



Po preteku vsake vaje na postaji sledi po 3 minute lahkotnega teka. Igralci tečejo v enakih skupinah, kot so delali po postajah. Pazimo na pravilen tek in dihanje.



Po teku se skupine ustavijo na naslednji postaji. Sledijo 3 minute vaj za moč.



- A) TREBUŠNJAKI S PREKRIŽANIMI ROKAMI
- B) HRBTNI (POUDAREK NA POMIKU LOPATIC NAZAJ)
- C) SKLECI
- D) STABILIZACIJA NA VSEH ŠTIRIH Z DVIGOVANJEM V RITMU (DESNA DLAN, LEVA DLAN, DESNA PODLAHET, LEVA PODLAHET IN NATO OBRATNO)
- E) »DEAD BUG«

Po končani vajah gredo igralci na blazine kjer pričnejo zaključno vadbo – masaža z valjčki. Če valjčkov nimamo, uporabimo žoge.

Sklop 4

VALJČKANJE

(Danijel Širec, Trener UEFA A, NK Maribor U15, Seminar ZNT Maribor, Cerkevjak, 27. 8. 2018)

- Obkostnica,
- meča (vse tri strani),
- zadnja stegenska mišica (vse tri strani),
- prednja stegenska mišica (vse tri strani),
- aduktorji,
- gluteus (ritna mišica).

Sledijo raztezne vaje in psihična umiritev telesa.