

**IZPOPOLNJEVALNI SEMINAR ZNT MARIBOR**

**31.8.2020**

**KAKOVOSTNO OGREVANJE V NOGOMETU**

**SMISELNA POVEZAVA OGREVANJA S  
CILJEM TRENINGA**



**NK MARIBOR U12 – trener Matjaž Železnik**

# OGREVANJE V NOGOMETU

**Smisel OGREVANJA** je postopna, raznovrstna, vsestransko učinkovita priprava na vadbo (Pocrnjič, 2018):

- **PSIHOLOŠKA**
- **FIZIOLOŠKA**
- **ANATOMSKA**

**POVEČATI UČINKOVITOST IN EKONOMIČNOST PORABLJENEGA ČASA IN ENERGIJE ŽE V UVODNEM DELU GIBALNE VADBE LJUDI**, še posebej je to pomembno pri delu s **ŠPORTNIKI (nogometaši)**.

USPOSOBLJEN IN OZAVEŠČEM STROKOVNJAK IZBIRA GIBANJA IN ZAHTEVE S PODROČJA KOORDINACIJE, GIBLJIVOSTI, MOČI, HITROSTI, TEHNIKE, TAKTIKE – PONAVLJA, UTRJUJE IN AVTOMATIZIRA ŽE ZNANE VSEBINE V SMERI VSESTRANSKE GIBALNE PRIPRAVLJENOSTI IN ŠE POSEBEJ PRI ŠPORTNIKI V SMERI NAJVIŠJE RAVNI USPOSOBLJENOSTI – **ŠPORTNE VIRTUOZNOSTI**.

**Sestavni deli ogrevanja**, ki usmerjajo na **POSTOPNOST** v **VSEBINI VAJ** in **INTENZIVNOSTI IZVAJANJA** so (Pocrnjič, 2018):

1. **UVODNI del**, kjer gre za počasnejše in mirnejše ogrevanje celega organizma. Začenjamo z vajami, kjer so izvedbe gibanj brez ali z žogo počasnejše, nato postopoma stopnjujemo hitrost ali sestavljenost gibanj, postopoma vključujemo lahkotnejše elementarne igre, štafetne igre in manj intenzivne igralne oblike.
2. **GIMNASTIČNI del**, v katerem je **OBVEZNA** uporaba čim večjega števila vaj, kjer smo pozorni na **POSTOPNOST!** Vaje v gimnastičnem delu lahko razporedimo v enem, dveh delih ali, da jih razporedimo čez celotno ogrevanje med vse vaje vseh delov ogrevanja. Najprej lažje dinamične raztezne vaje, koordinacijske vaje, statične ali počasne krepilne gimnastične vaje v hoji, teku ali na mestu. **V ZAČETKU BREZ SUNKOVITIH ZAMAHOV, SUNKOV, STATIČNIH RAZTEGOVANJ, SKOKOV, DVOBOJEV!** Postopoma preidemo na lažje dinamično-statične raztezne vaje, nadaljujemo s statičnimi in počasnimi krepilnimi vajami. **PROTI KONCU** ogrevanja in gimnastičnega dela statične raztezne vaje; statične, počasne

in eksplozivne krepilne vaje in sestavljene raztežno-krepilno-ravnotežne vaje

- 3. INTENZIVNI del**, kjer gre za vaje z maksimalno hitrostjo, eksplozivnostjo in sestavljenostjo izvajanja:
- intenzivne dinamične igre (elementarne igre, igralne oblike),
  - šprinti brez in z žogo (**noge in roke!!!**) v štafetnem tekmovanju kolon, dajemo različna gibanja iz gibalne vsestranosti, tehnike gibanj in tudi eksplozivne moči,
  - šprinti brez in z žogo (**noge in roke!!!**) v lovljenjih v parih iz različnih začetnih in končnih položajev.

**Struktura ogrevanj na seminarju (30 min):**

- **UVODNI DEL 1 – nizka intenzivnost (7 min)**
- **Koordinacijske vaje v teku – nizka do zmerna intenzivnost (3 min)**
- **1. SKLOP gimnastičnih vaj na mestu (kroženja – 3 min)**
- **UVODNI DEL 2 – srednja intenzivnost (5 min)**
- **2. SKLOP gimnastičnih vaj na mestu (dinamične in statične raztezne vaje – 3 min)**
- **UVODNI DEL 3 – visoka intenzivnost (3 min)**
- **3. SKLOP gimnastičnih vaj na mestu (intenzivne dinamične raztezne in krepilne vaje - 3 min)**
- **INTENZIVNI DEL (1 in 2) – zelo visoka in največja intenzivnost (2x1,5 min)**

## OGREVANJE - priprava na trening za razvoj hitrosti



UVODNI DEL 1: vaje navajanja na žogo v gibanju - nizka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## OGREVANJE - priprava na trening za razvoj hitrosti



UVODNI DEL 2: vaje navajanja na žogo v gibanju - srednja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## OGREVANJE - priprava na trening za razvoj hitrosti



UVODNI DEL 3: vaje navajanja na žogo v gibanju - visoka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## OGREVANJE - priprava na trening za razvoj hitrosti



INTENZIVNI DEL 1: vaje navajanja na žogo v gibanju - največja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

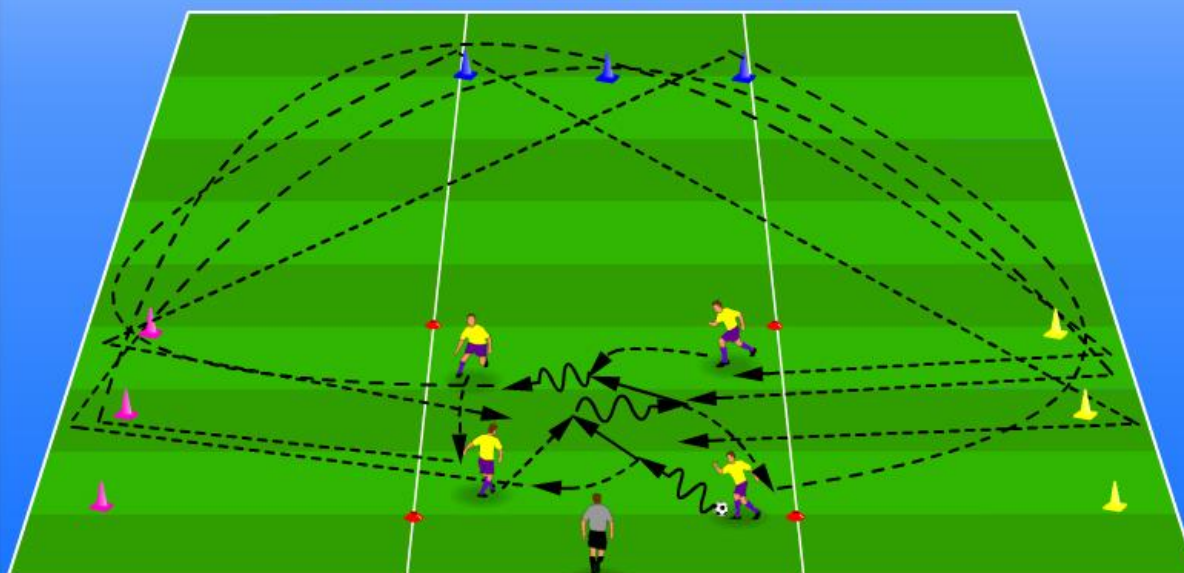
## OGREVANJE - priprava na trening za razvoj hitrosti



INTENZIVNI DEL 2: vaje navajanja na žogo v gibanju - največja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

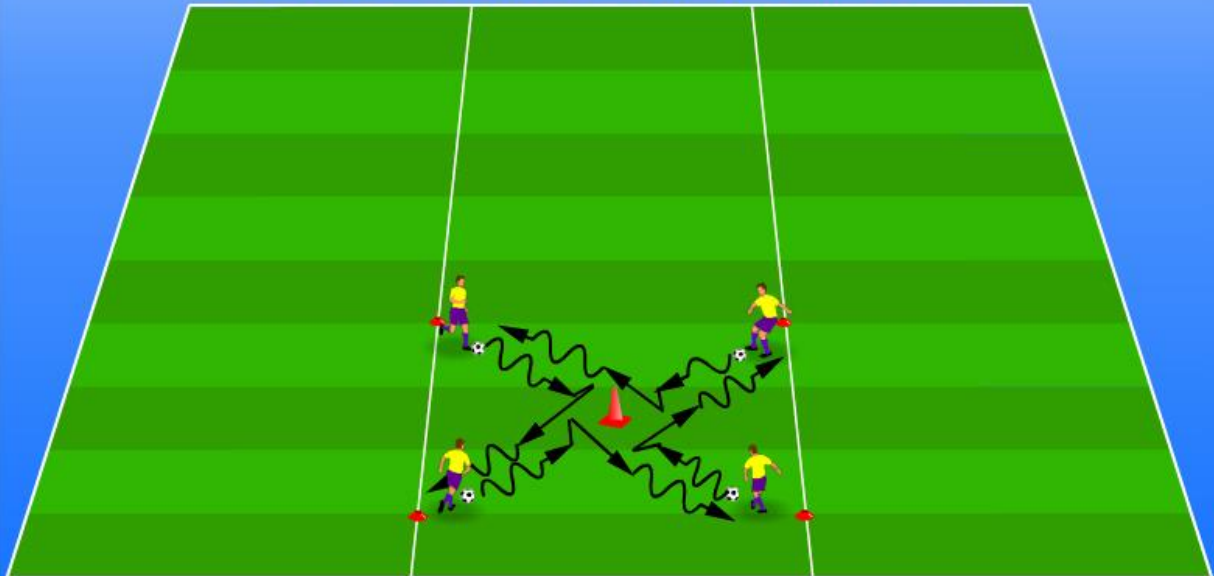
## GLAVNI DEL - trening za razvoj hitrosti



IGRA 4:0 s šprinti okoli stožcev in nazaj v OP (vsaj 3 min aktivnega odmora)

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

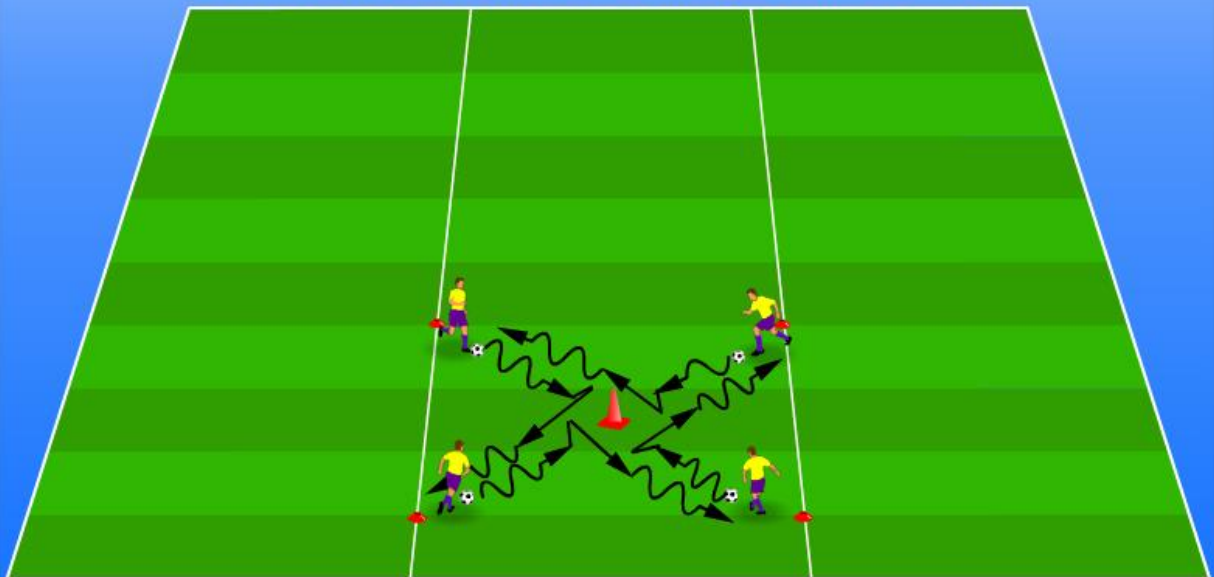
## OGREVANJE - priprava na trening tehnike (varanja)



UVODNI DEL 1: vaje vodenja žoge s spreminjanjem smeri za 90 in 180 st.  
- nizka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## OGREVANJE - priprava na trening tehnike (varanja)



UVODNI DEL 2: vaje varanj z žogo in obratov za 180 st. - srednja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

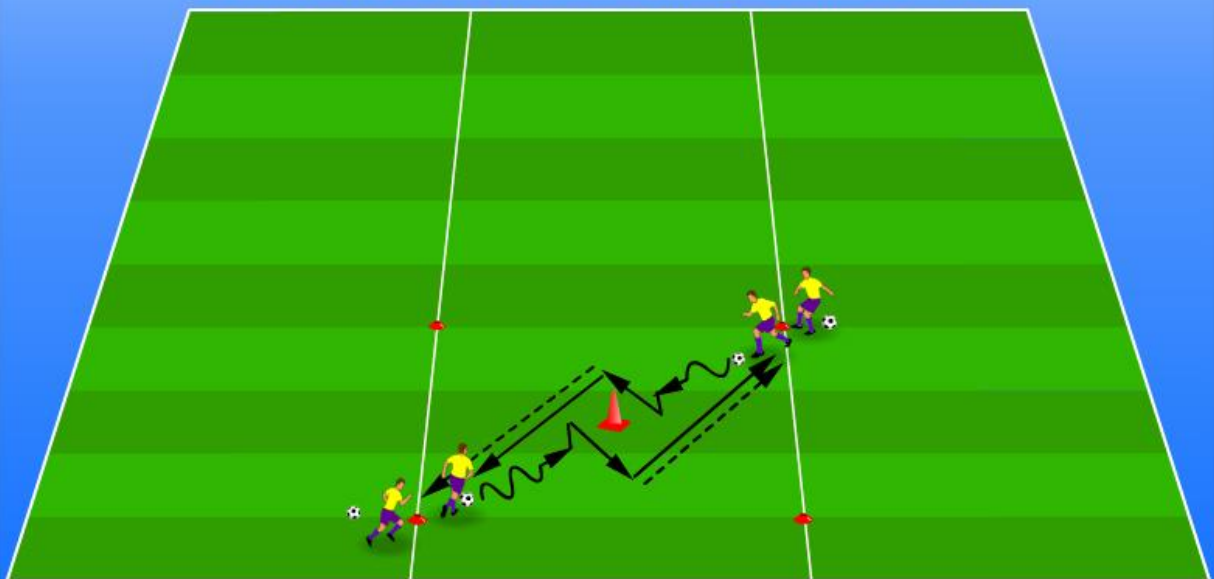
## OGREVANJE - priprava na trening tehnike (varanja)



UVODNI DEL 3: vaje sprejemov,  
varanj z žogo in podaj s SNDS -  
visoka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## OGREVANJE - priprava na trening tehnike (varanja)



INTENZIVNI DEL 1: vaje sprejemov,  
varanj z žogo in podaj s SNDS,  
šprinti za podano žogo - visoka do  
največja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

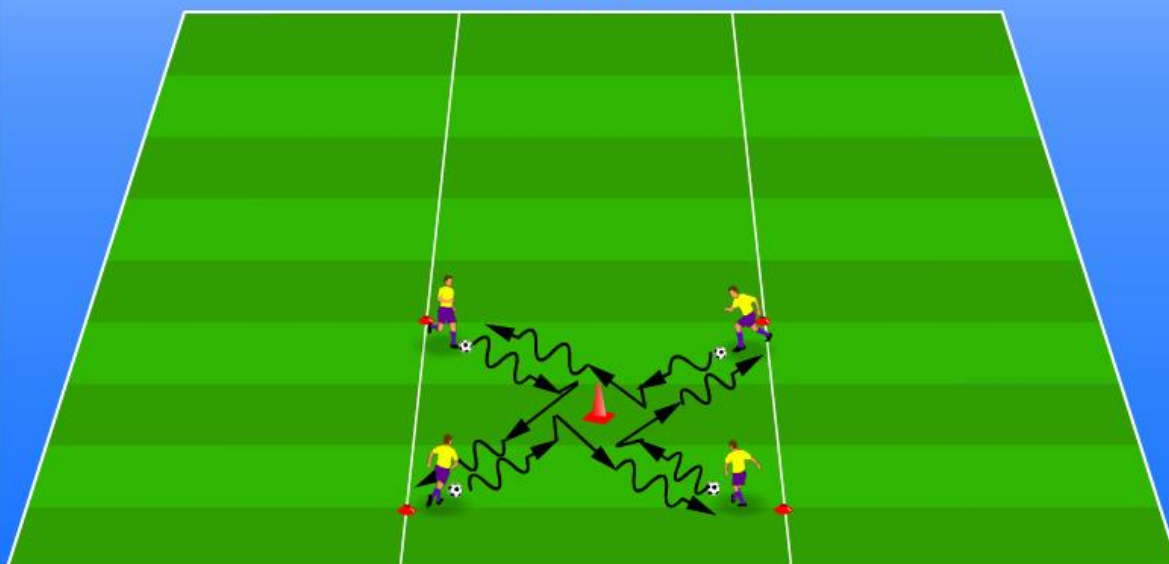
## OGREVANJE - priprava na trening tehnike (varanja)



INTENZIVNI DEL 1: igralna oblika  
1+1:1+1 z menjavo - največja  
intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

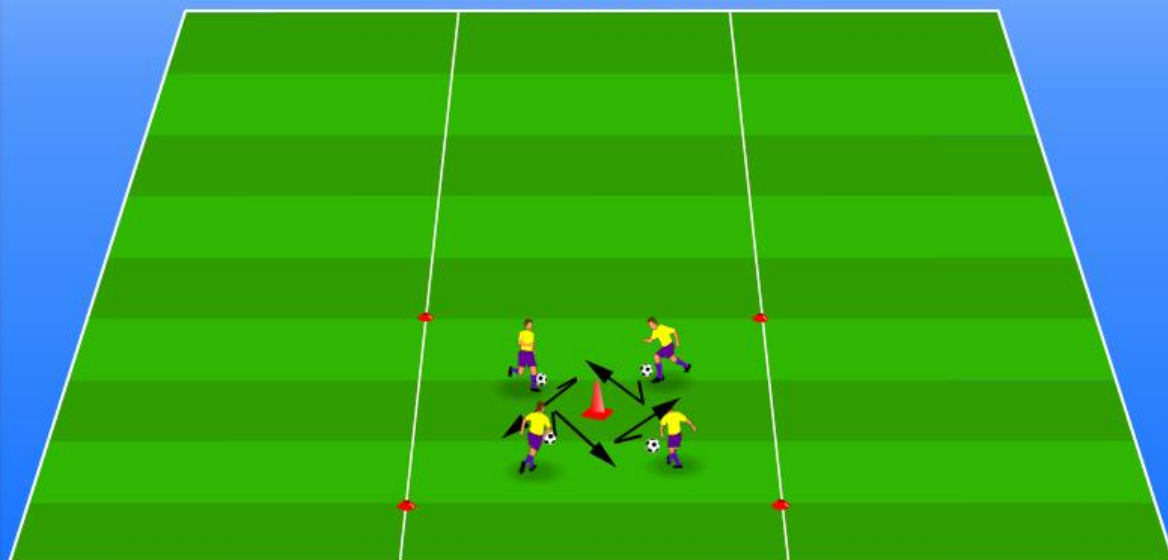
## GLAVNI DEL - trening tehnike (učenje sestavljenega varanja)



1. STOPNJA - SINTETIČNO: vaje  
izvajanja varanja v celoti (počasno  
vodenje, odločno varanje, šprint za  
žogo)

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## GLAVNI DEL - trening tehnike (učenje sestavljenega varanja)



1. STOPNJA - ANALITIČNO: vaje izvajanja varanja po posameznih delih)

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

## OGREVANJE - priprava na trening taktike (ST - podaja na 3. igralca)



UVODNI DEL 1: odkrivanje, sprejem z obratom, vodenje žoge - nizka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

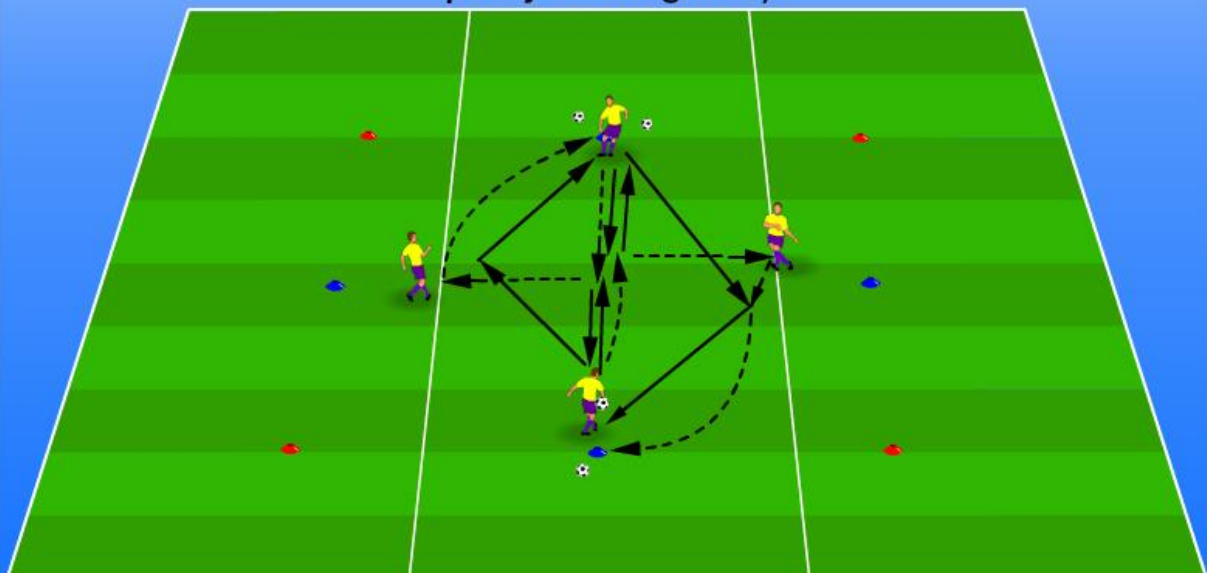
**OGREVANJE - priprava na trening taktike (ST -  
podaja na 3. igralca)**



UVODNI DEL 2: odkrivanje, sprejem  
z obratom, podaja na 3., pospešek za  
podano žogo - srednja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**OGREVANJE - priprava na trening taktike (ST -  
podaja na 3. igralca)**



UVODNI DEL 3: odkrivanje, povratna  
podaja - bočno odkrivanje, dvojna podaja  
in direktna podaja na 3., pospešek za  
podano žogo - visoka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**OGREVANJE - priprava na trening taktike (ST -  
podaja na 3. igralca)**



**INTENZIVNI DEL 1: odkrivanje, povratna podaja - bočno odkrivanje v šprintu, dvojna podaja in direktna podaja na 3., šprint za podano žogo - največja intenzivnost)**

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

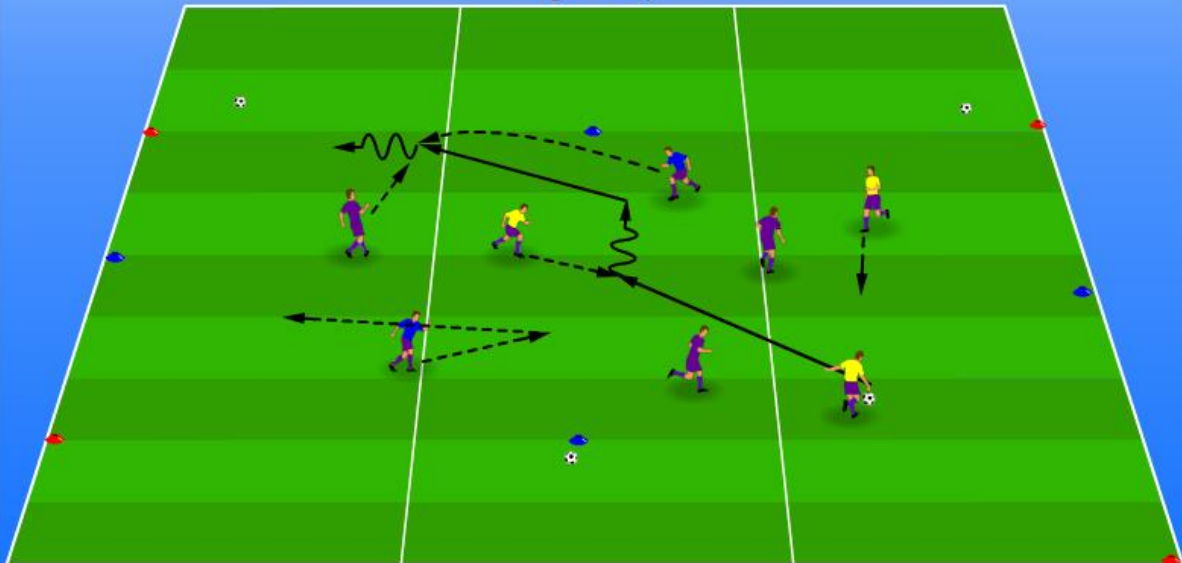
**OGREVANJE - priprava na trening taktike (ST -  
podaja na 3. igralca)**



**INTENZIVNI DEL 2: odkrivanje v šprintu, povratna podaja - bočno odkrivanje v šprintu, dvojna podaja in direktna podaja na 3., šprint za podano žogo - največja intenzivnost)**

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

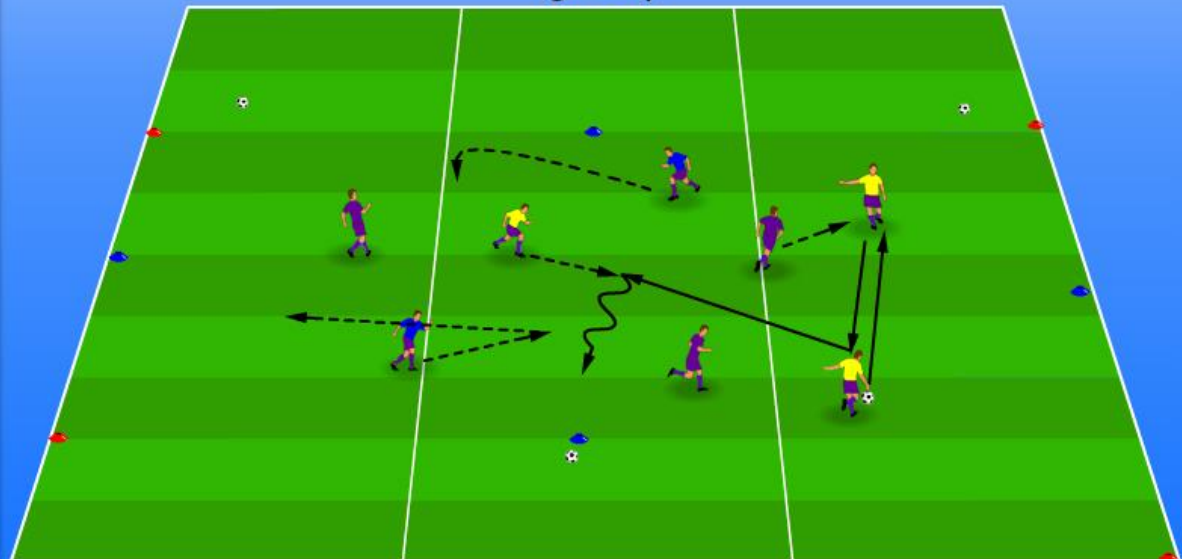
**GLAVNI DEL - trening taktike (ST - podaja na 3. igralca)**



Igralna oblika 2+3:3 v OP (sprejem z obratom in podaja na 3. je točka)

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**GLAVNI DEL - trening taktike (ST - podaja na 3. igralca)**



Igralna oblika 2+3:3 v OP (povratna podaja in direktna podaja na 3. je točka)

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**OGREVANJE - priprava na trening osnovne  
(specialne) vzdržljivosti**



UVODNI DEL 1: igra števil 4:0 -  
nizka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

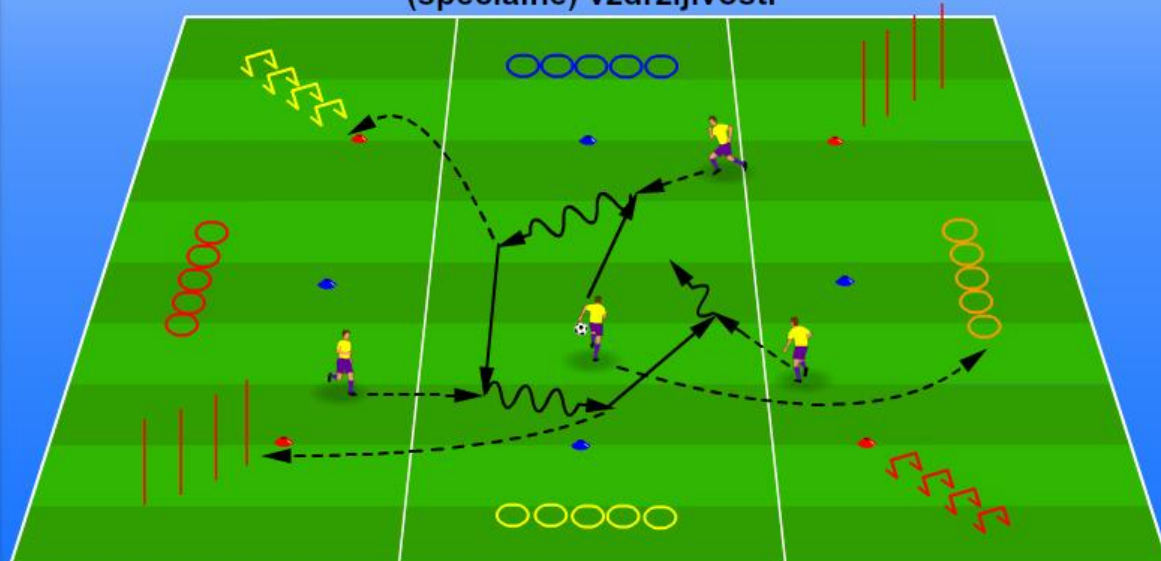
**OGREVANJE - priprava na trening osnovne  
(specialne) vzdržljivosti**



UVODNI DEL 2: igra števil 4:0, srednje hiter tek po  
poligonu - srednja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

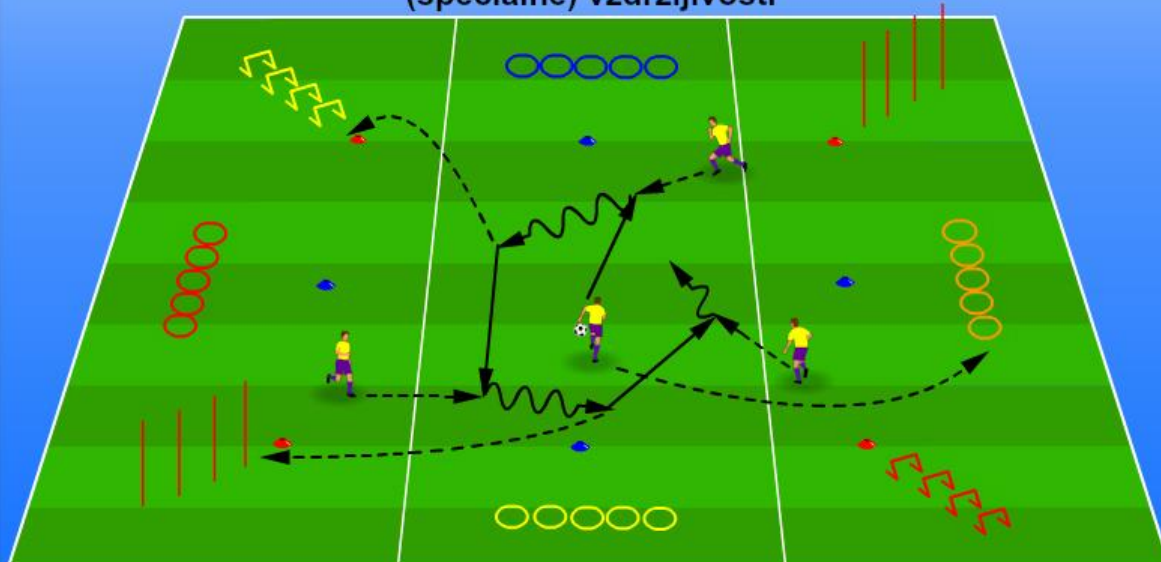
**OGREVANJE - priprava na trening osnovne  
(specialne) vzdržljivosti**



UVODNI DEL 3: igra številka 4:0, hiter tek po poligonu -  
visoka intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**OGREVANJE - priprava na trening osnovne  
(specialne) vzdržljivosti**



INTENZIVNI DEL: igra številka 4:0, šprint po poligonu -  
največja intenzivnost

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

### GLAVNI DEL - trening za razvoj osnovne vzdržljivosti



igra sredine 3:1 z menjavo mest (nizka intenzivnost), različne naloge po poligonu na znak trenerja (nizka intenzivnost) - neprekinjeno 30 min

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

### GLAVNI DEL - trening za razvoj specialne vzdržljivosti



igra sredine 3:1 z menjavo mest (nizka intenzivnost), različne naloge po poligonu (visoka intenzivnost) na znak trenerja (različno dolgi intervali) - 2x12 min

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**VIRI:**

Pocrnjič, M. (2018). Teorija in metodika ogrevanja. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Železnik, M. (2020). Skice treningov. Neobjavljeno delo. Maribor: NK Maribor.