Avtor: Kondič Miki
trener: UEFA „A“ in „PRO“

www.trener-portal.si

KONDICIJSKA PRIPRAVA

16.01.2014

Kondicijska priprava mladih nogometašev s poudarkom na koordinaciji in ekspl. moči z žogo II

Priprava:
- koristimo lahko sredinski krog igrišča ali pa igrišče označimo nekje na drugem delu
- okoli igrišča postavimo vaje kot je označeno na sliki
- znotraj igralnega polja markiramo prostor velikosti 2m x 2m kjer imamo 8 igralcev / 4 pare

Navodila:
- en igralec iz para je napadalec drugi pa obrambni kateri sledi napadalcu
- napadalec steče prosti enemu zunanjemu igralcu kateri mu poda žogo ta jo spusti skozi noge do Obrambnega kateri jo vrne igralcu na zunanji liniji
- takoj, ko je napadalec žogo spustil skozi noge steče proti sredinskemu prostoru kjer izvede varanje in zopet Steče proti drugemu zunanjemu igralcu
- čas trajanja in intenzivnost prilagodite starostni kategoriji infazi priprav

Progresija:
- zunanji igralci po sprejeti povratni žogi stečejo na vajo izven in po izvedeni vaji poiščejo drugo prosto mesto na liniji ob igralnem prostoru
- napadalec spusti žogo skozi noge in nato z obrambnim pred povratno igralcu na liniji odigrata še dvojno
- tek iz notranjega prostora proti igralcu naa zunanji liniji mora biti sprint

Opozorila:
- igralci naj bodo vedno v gibanju
- napadalci morajo vedno teči k drugemu igralcu na liniji
- komunikacija pri podajanju
- pravilna tehnična izvedba