

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

Povej mi in bom pozabil,
Pokaži mi in si bom zapomnil,
Vključi me in bom razumel!



Ogrevanje v procesu treninga in tekme

Uvod

Ogrevanje in ohlajanje sta dva izjemno pomembna, če ne najpomembnejša segmenta tako v vašem treningu kot tudi tekmovalnem procesu.

Da bi povečali učinkovitost na samem igrišču ter pri tem tudi bistveno zmanjšali tveganje poškodb igralcev je ključnega pomena, da se vaši igralci dobro in pravilno ogrejejo kot tudi na koncu ohladijo.

1. Cilj ogrevanja

- Umska in fizična priprava na trening
- Ustvarjanje pozitivnega okolja za trening
- Trening določenih tehnično taktičnih zahtev za katere nam v glavnem delu zmanjka časa
- Grajenje tima
- Spodbujanje profesionalnega pristopa
- Izboljševanje učinkovitosti
-

2. Razdelitev ogrevanj

- Glede na starostno skupino
- Glede na glavni cilj treninga
- Ogrevanje pred treningom, tekmo
-

3. Mlajše starostne skupine

- Posebno ogrevanje ni potrebno
- Koristiti razna navajanja na žogo, trening osnovnih tehnično taktičnih elementov
- Igre povezane z razvojem tekmovalno zmagovalnega duha
- Koordinacija kot posamezna pomembna enota in ne kot nekaj za zraven
- Osnovno dinamično raztezanje
- Seznaniti jih s pravilno organizacijo treninga (uvod, glavni del, zaključek)

4. Starejše starostne skupine

- Ogrevanje naj traja med 20 – 30 minut
- Večina ogrevanja naj se izvaja z žogo
- Spreminjanje intenzivnosti
- V ogrevalnih vajah koristiti zahteve iz tekme
- Ogrevanje naj bo odličen uvod v glavni del
- Določen časovni del nameniti individualnemu delu

5. Vsebina ogrevanja

- Odvisen od starosti in cilja
- Splošna aktivacija (teki, atletsko ogrevanje posameznih delov telesa)
- Specifično ogrevanje (vezano na glavni del oziroma na zahteve v igri oziroma na trening novih ter izpopolnjevanje že naučenih tehnično taktičnih elementov)
- Prilagoditi dimenzije

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

- Zabavna vsebina
- Pogovor na zanimivo temo (ste si ogledali tekmo)

6. Na kaj je potrebno biti pozoren

- V ogrevanju ne koristimo zahtevnih tehnično taktičnih prvin
- Da je pripravljen v okviru zmoglosti in sposobnosti igralcev
- Ustvarimo zabavno in tekmovalno okolje
- Spodbujamo in vključujemo
- Igralci-ke morajo razumeti vaje in zakaj so te prav potrebne za izvedbo ogrevanja
- Na postopno povečanje intenzivnosti
- Vaje naj se povezujejo
- Učinkovito koriščenje prostora na igrišču
- Zagotoviti pravilne in zadostne pavze
- Prilagoditi ogrevanje vremenskim razmeram
- Odlična predpriprava za delo brez nepotrebnih pavz
-



UČNI NAČRT (CURRICULUM)



PRIDOBIVANJE: Izhodišče vsake tehnične izvedbe določenega športnega elementa je kognitivni proces v igralcu samem. Mladi športniki mora najprej osvojite mehanske gibe ter razviti usklajeno gibanje z namenom kasnejšega nadzora svojega telesa. To pomeni, da je potrebno opraviti veliko dela na področju agilnosti, ravnotežja, fleksibilnosti, mobilnosti in nenazadnje spodbujanja mišičnega spomina.



RAZVOJ: Igralčeve psihične in duševne sposobnosti se vedno preverjajo in poskušajo izboljšati. Strokovnjaki so ugotovili, da visoka intenzivnost kardiovaskularnega sistema pozitivno vpliva na osnovno moč in vzdržljivost. Izvedba zahtevnih tehničnih elementov pri mladih športnikih razvija močne in prožne sklepe kar pomaga pri preprečevanju nastajanja poškodb. Veliko pozornosti se posveča razvoju Vzdržljivosti, Osnovne moči, Kardiovaskularnega sistema, Fleksibilnosti, Duševnega razvoja



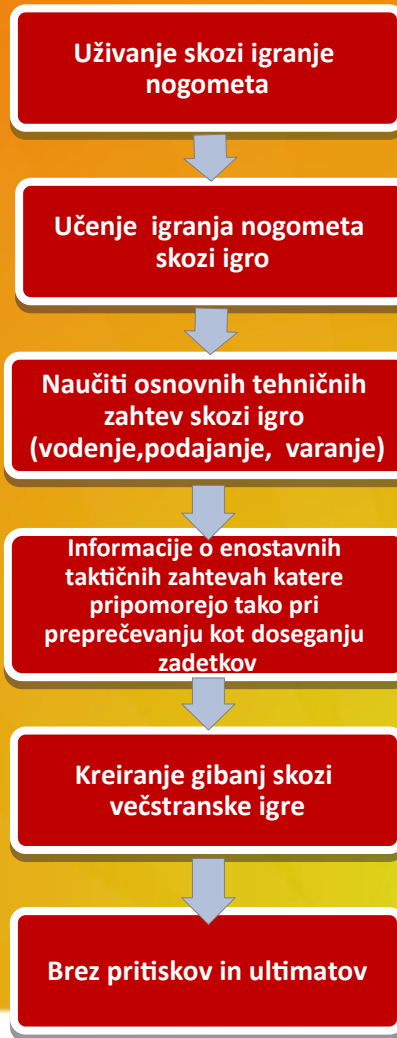
ODLIČNOST: Vse prej naštetu plus tehnična odličnost mora biti naš glavni cilj. Samo skozi strukturiran program, prikaz, prakso in odpravljanje napak bodo tekmovalci postali spretni pri celoviti izvedbi specialnih tehnik v njihovem športu. Ključnega pomena je razumevanje elementov gradnikov njihove poti do uspeha.

Odlična izvedba posamičnih tehničnih elementov: Prvi dotik, Sprejemanje&Podajanje, Varovanje&Obračanje, Tehnika za prevlado v igri 1:1, Zaključek na gol, Tehnika v fazi branjenja



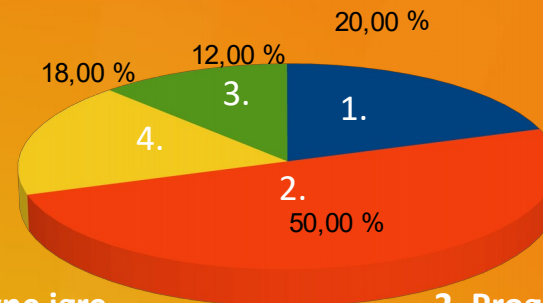
UPORABA Končni cilj mora biti učinkovita igra. V kolikor igralec zaupa v svoje sposobnosti, ima določeno hitrost pri tehnični izvedbi elementov ter sprejema pravilne in hitre odločitve potem bo zagotovo z uporabo vsega zgoraj navedenega imel v sami tekmi veliko uspeha. Za napredovanje bodo mladi igralci potrebovali nekaj let ampak odličnost bo možno doseči samo skozi strukturen visoko kvaliteten trening ter uporabo pravih trenažnih pripomočkov s trenerjem ali samostojno. Razvijamo Samozaupanje, Hitrost, Sprejemanje odločitev

Kategorija U8 - U10



3. Igra (1:1, 2:2, 2:1, 3:1,...)
Uvajanje 1.&2. skozi igro

1. Tehnika gibanja brez žoge



4. Zabavne igre visokih intenzitet

2. Program navajanja na žogo

Osnovna načela

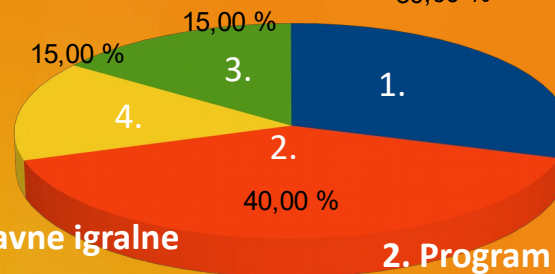
- | | |
|---|---|
| 1 | Majhne skupine. Izjemno veliko gibanj. Vsak svojo žogo... |
| 2 | Spodbujanje in kreiranje pozitivnega okolja za igro in različna gibanja |
| 3 | Pametno vključevanje osnovnih gibanj |
| 4 | Različne naloge z različnimi žogami |
| 5 | Predstaviti osnovna navodila igre in treninga |
| 6 | Otroci se odzivajo drugače.... bodite pozorni! |

KATEGORIJA U-11, 12 in U-13

3. Igra (1:1, 2:2, 1:2, 3:1,5:1 ...)
Uvajanje 1.&2. skozi igro

1. Tehnika gibanja
brez žoge

30,00 %



4. Enostavne igralne
oblike

2. Program
navajanja na žogo

»Ulični nogomet«, majhne skupine v
majhnih prostorih, ENOSTAVNOST

Razvijanje hitrosti skozi spretnostne igre
z in brez žoge

z obema nogama.... SKOZI IGRO

Informacije o osnovnih taktičnih zahtevah;
kako stojijo, kako se gibljejo v prostoru

Spodbujati individualnost, navajanje na
zmago in ukvarjanje s porazom

IGRA.... brez pritiska rezultata

Osnovna načela

- 1 Spodbujati individualne kvalitete
- 2 Tehnične zahteve prevladujejo v treningu
- 3 Zagotavljajte izjemno veliko dotikov z žogo
- 4 Usmerite pozornost na dobro izvedbo, odpravo napak in izpopolnjevanj
- 5 Predstavite jim osnove taktičnih zahtev
- 6 Pomen biti vzor na in izven igrišča, razvijati načela Fair Play-a ter načelo odgovornosti, Spodobnega vedenja in drugačnosti

PROGRAM DELA S CILJEM RAZVOJA MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

- Usmerjen na razvoj vseh športnih prvin in različnih motoričnih gibanj
- Poudarek na zabavi
- Pozornost majhna in usmerjena na akcijo ne morejo dolgo časa sedeti in poslušati
- Trening mora biti raznolik
- Poudarjati je treba sodelovanje in ne zmagovanje
- Za daljši in kvalitetnejši razvoj je potrebno, da sprejmejo čim več **motoričnih informacij**
- Postaviti je potrebno trde temelje za kasnejša obdobja
- Koristiti samo **dinamične metode raztezanja**

Prezgodnje delo na rezultatu	Vse strani razvoj s poudarkom na igri
Hitro izboljšanje v izvedbi	Počasnejše izboljšanje v izvedbi
Najboljši rezultati se dosegajo pri 15/16 letu	Najboljši rezultati se dosegajo od 18 let naprej
Zelo slaba nastopna izvedba	Zelo dobra nastopna izvedba
Do 18 leta večina pregori in odneha	Športna doba je znatno daljša
	Manjše število poškodb

Srčno- dihalni razvoj

- Število srčnih utripov pri otrocih znaša okoli 90 utripov/minuto
- Delo srca je izpostavljeno aritmiji
- Srce otroka dela hitreje
- Prav zaradi zgornjih in še drugih razlogov obremenitve ne smejo biti velike in dolgotrajne

Senzibilne faze razvoja motoričnih sposobnosti

Sposobnost / Leta	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Koordinacija	+	++	++	+	++	++	+	+	+	+		
Ravnoteža	+	+	+	++	++	+	+	+				
Prostorska orientacija	+	+	+	+	+	++	++	++	+	+	+	+
Kinestetična občutljivost	++	++	+	++	++	+	+	+	+	+	+	+
Sinhronizacija gibanja	++	++	++	+	+	+						
Hitrost reakcije	++	++	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Občutek za ritem	+	++	+++	+++	++	+	+	+	+	+	+	+
Hitrost	++ +	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	++	+	+
Frekvenca koraka	++	++	+++	++	++	++	+	+	+	+	+	+
Hitrost posamičnega giba	++	++	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Agilnost	+	+	+	++	++	+	+	++	++	++	++	++
Moč	+	+	+	++	++	++	++	+++	+++	+++	++ +	+++

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

Današnje predavanje

1. Ogrevanje mlajših kategorij

- Zabavni uvod
- Navajanje na žogo
- Koriščenje elementov iz prejšnje alineje v gibanju
- Nadgradnja z dodatnim tehničnim elementom (odvisno od vsebine treninga)



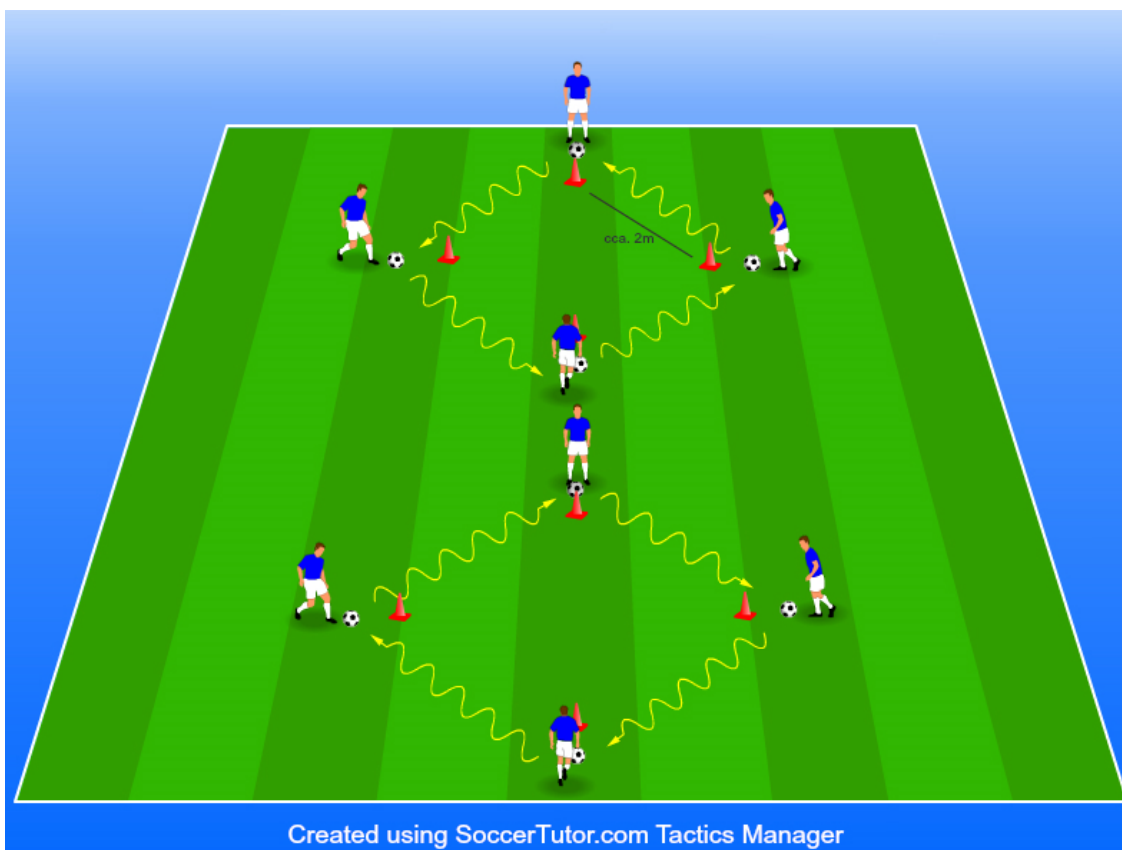


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Tehniciranje v ogrevanju



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date:	23/Mar/2019	Measurement:	10 x 10
Time:	N/A:N/A	Players:	15
Duration:	N/A	Level:	

Objective:

Description:

Postavimo dva pravokotna igrišča kot na sliki. Za vsakim stožcem po en igralec z žogo. Igralci stojijo za žogo in izvajajo sledeče: nizki (visoki) skipping, izmenično dotikanje žoge, podajanje med nogami, Na znak trenerja izvedejo določeno varanje ter hitro vodijo žogo do drugega stožca. Varanja: kolo, dvojno kolo, prestop, poteg, ... Nadgradnja Tekmovanje kdo bo prvi na stožcu. (Zadnji na koncu treninga ali na naslednjem treningu pokaže določeno finto).

Coaching Points: Pravilna izvedba tehničnih elementov ter pospeševanje po izvedbi. Pravilno vodenje žoge do drugega stožca v času pospeševanja.

Progression:



Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Tehniciranje v ogrevanju dinamična tehnika



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 15

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Postavimo dva pravokotna igrišča kot na sliki. Igralce razdelimo v dve skupini. Dve žogi. Igralec iz vsake skupine prične z vodenjem ter izvede varanje nato pa izvede pod možnost "A" podajo igralcu v drugi skupini za tem sledi: "A1" steče (izvaja atletske vaje) na konec skupine, "A2" odigra dvojno ali "B" kjer poda igralcu na zunanjem stožcu za tem sledi: "B1" sprejem ter podaja ali vodenje, "B2" odigra dvojno, "B3" povratna + podaja na tretjega. Nadgradnja igralec sam odloči katera izvedba.

Coaching Points: Pravilna izvedba tehničnih elementov varanja in podaje ter pravilnega odkrivanja z odličnim timingom. Komunikacija.

Progression:



Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Dinamično tehniciranje v ogrevanju sprejem + pas



Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 15

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Postavimo dva pravokotna igrišča kot na sliki. Igralce razdelimo v dve skupini. Ena žoga. Igralci si med seboj med skupinama podajajo z NDS. Igralec kateremu je namnjena pas podaja (prvi v skupini) žogo sprejme z točno določenim delom stopala in sicer: NDS desne noge v desno, NDS leve noge v desno, ZDS desne noge v desno, podplat desne noge ter roling z levo v desno stran, Dovoljena samo dva dotika. Po oddani žogi igralec steče (izvaja atletske ogrevanje) v zatilje svoje kolone.

Coaching Points: Pravilna izvedba tehničnih elementov sprejema in podaje ter pospeševanje po sprejemu. Pravilno odkrivanje z odličnim timingom.

Progression:

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

2. Ogrevanje starejših kategorij pred treningom 1

- Predstavitev treninga
- Igra sredine kot zabava
- Igra sredine z lažjo zahtevo
- Igra sredine s taktično zahtevo



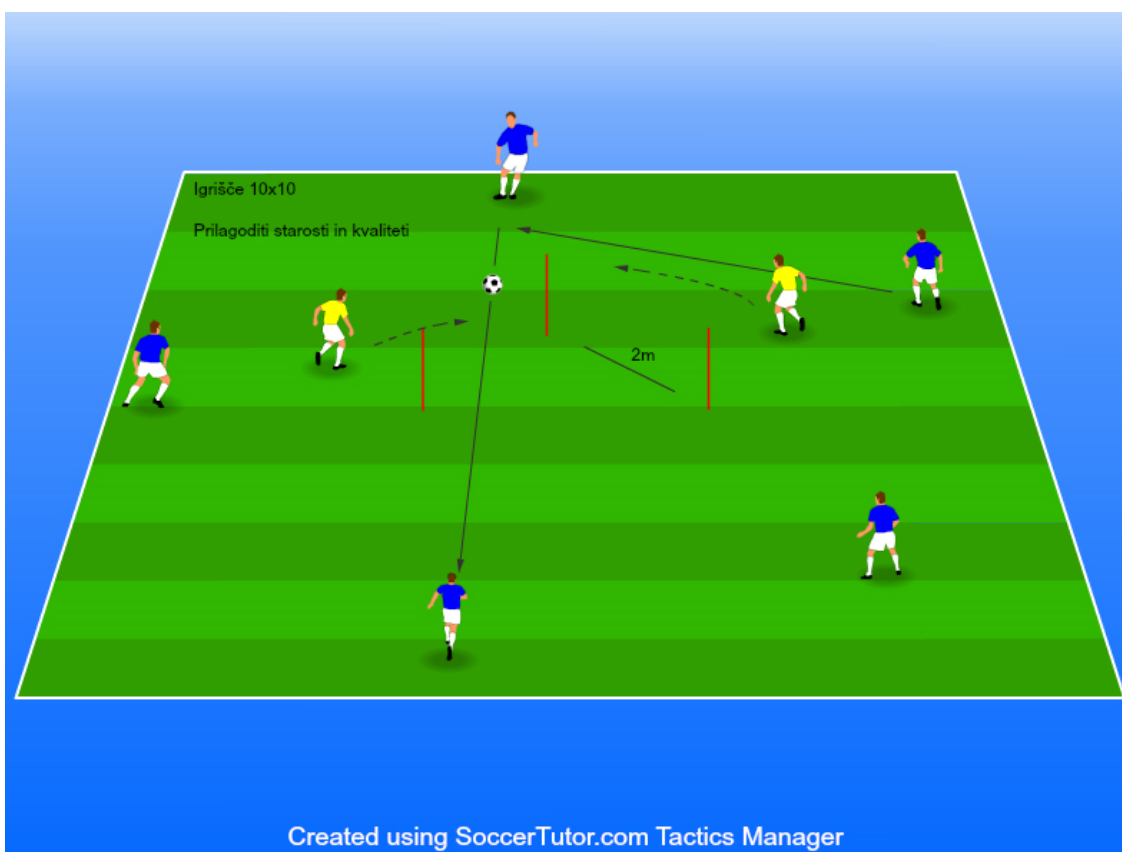


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Igra sredine s trikotnikom



Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 0

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Igra sredine 5:2 z trikotnikom v sredini je dokaj zahtevno ogrevanje saj od obeh notranjih igralcev zahteva poleg izjemnega tempa, vrhunske komunikacije tudi povezovalno razmišljanje. Izvedba V kolikor zunanja ekipa uspe s prvimi podajami izvesti tudi podajo skozi trikotnik v sredini si prisluži točko. V kolikor notranja ekipa žogo odvzame zamenja igralec kateri je bil dalj časa v sredini mesto z igralcem od katerega je bila žoga odvzeta. Nadgradnja Za vsako podajo skozi trikotnik se podaljša čas igre v sredini srednjima igralcema za eno prestreženo žogo.

Coaching Points: Zahtevajo se hitri, natančni pasi, dobra komunikacija ter iskanje pasa skozi trikotnik. Par v sredini se mora podpirati tako, da gre en na blokado pasov drugi pa varuje sredino.

Progression:

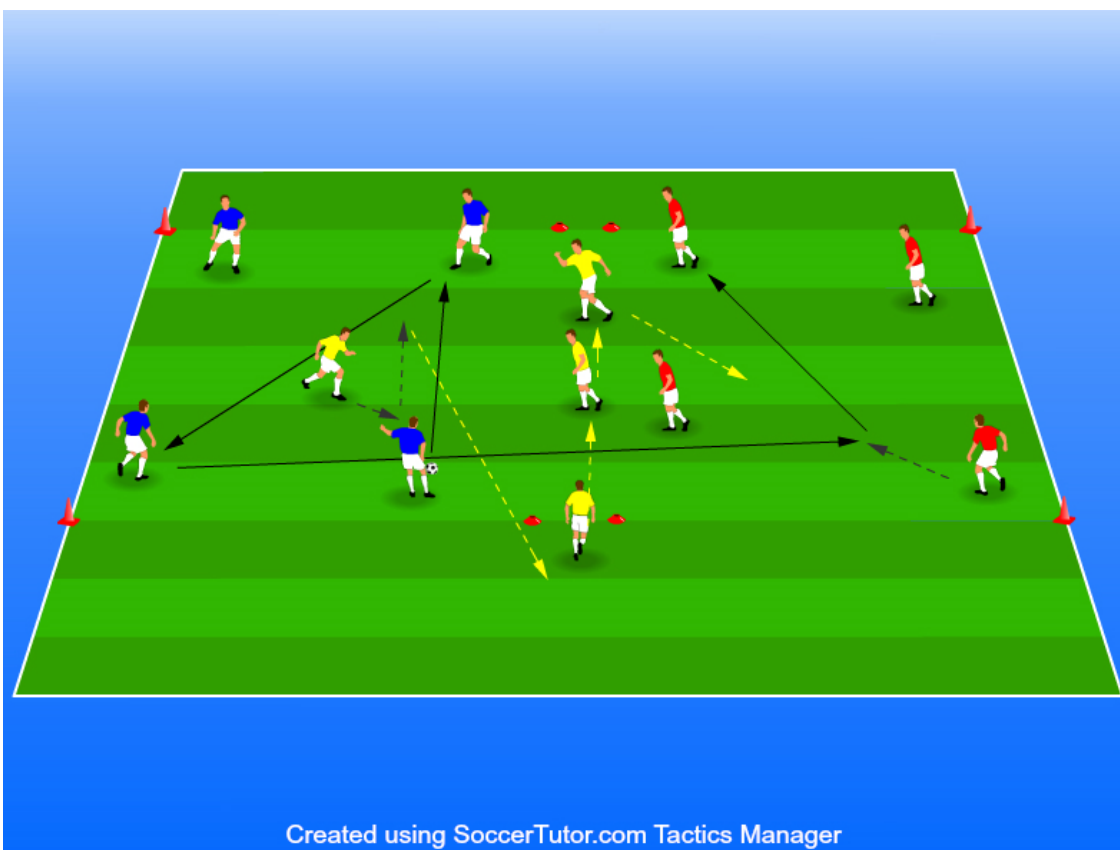


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Zadrževanje žoge z iskanjem pas podaje



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date:	24/Mar/2019	Measurement:	10 x 10
Time:	N/A:N/A	Players:	17
Duration:	N/A	Level:	

Objective:

Description:

Označimo igrišče kot na sliki. Dimenzije prilagoditi starosti in številu igralcev na treningu. Igra se z enim (4- je v polju) ali dvem (5 v polju) igralcem v sredini ter dvem ali enim na sredini igrišča katera preprečujeta podaja na drugo stran. Igro omejimo časovno in seštevamo število podaj na drugo stran. Zmaga ekipa katera je dovolila najmanj podaj skozi sredino.

Pripravimo več žog.

Coaching Points: Kvalitetno odkrivanje in izigravanje ter iskanje prostora za pas za hrbet sredinskih igralcev. Komunikacija.

Progression:

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

2. Ogrevanje starejših kategorij pred treningom 2

- Predstavitev treninga
- Atletske dinamično ogrevanje skozi sredino
- Nogometno ogrevanje skozi sredino
- Zabavna igralcem
- Nogometno pas ogrevanje skozi sredino



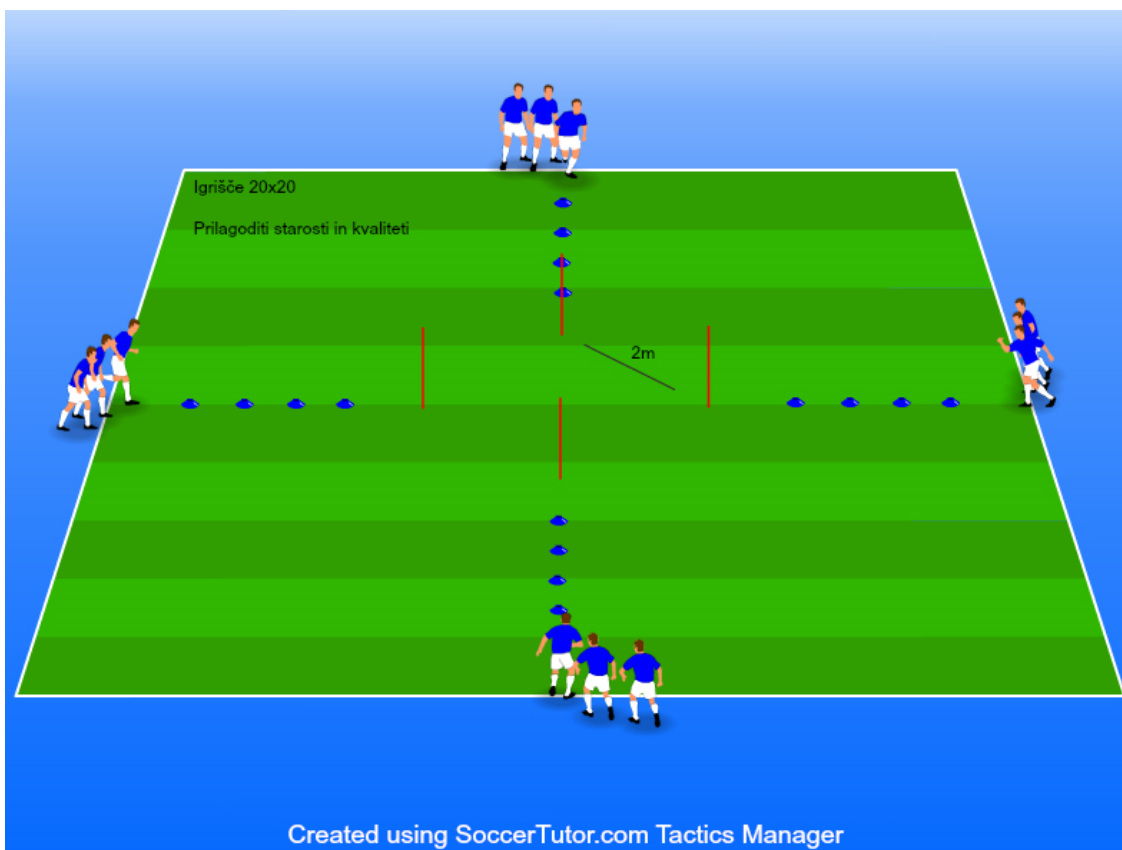


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Atletsko dinamično ogrevanje skozi sredino



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 0

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Igrišče postavimo kot na sliki. Igralce razdelimo v 4 skupine. Igralci posameznih skupin vedno začnejo istočasno in izvajajo določene vaje v smeri sredinske palice. Od tam naprej: 1. nazaj v začetje svoje skupine ter prične novi krog z drugo vajo 2. v sredini se eksplozivno izogne nasprotnemu igralcu ter nadaljuje na začetje nasprotne skupine 3. v sredini se eksplozivno izogne nasprotnemu igralcu ter nadaljuje na začetje katerekoli skupine (igralec kateri zgreši)

Coaching Points: Zahteva se maksimalen pristop ter pravilna izvedba. Intenzivnost postopno zvišujemo do maksimuma katero naj bo kratkotrajno.

Progression:

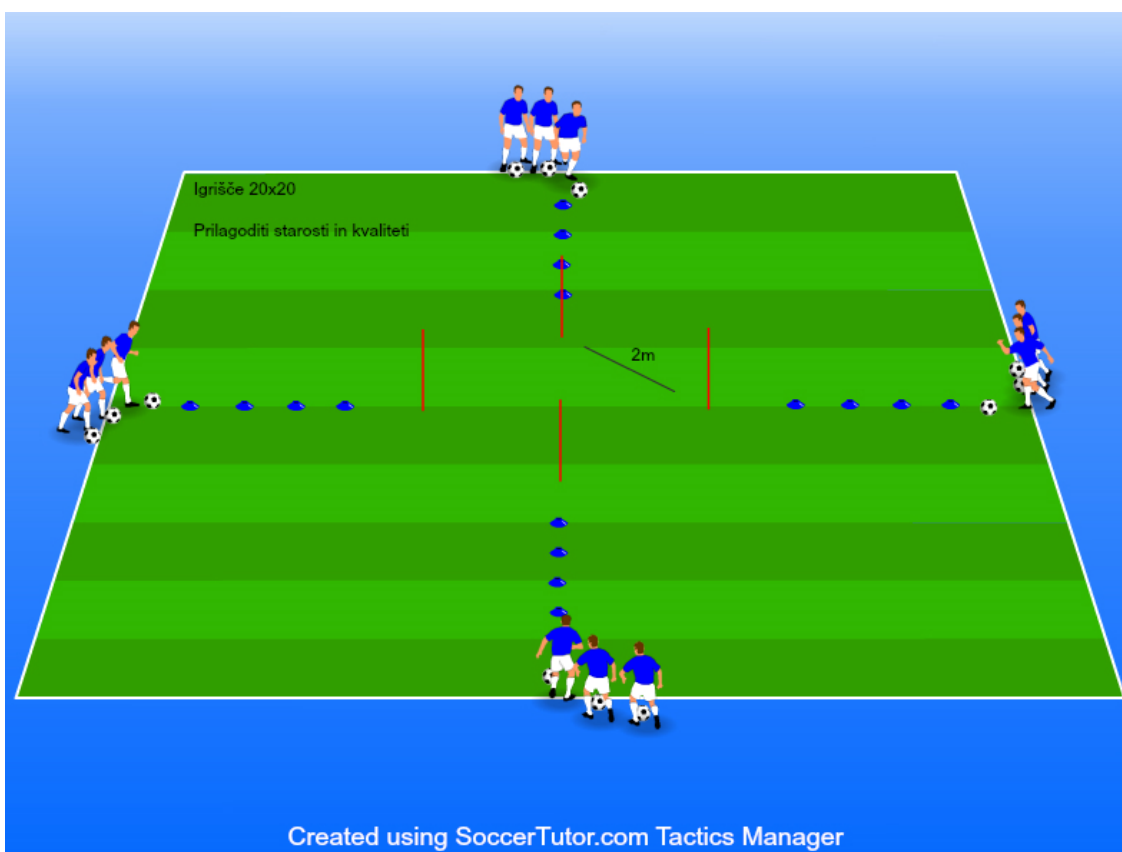


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Nogomeno ogrevanje skozi sredino



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 15

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Igrišče postavimo kot na sliki. Igralce (vsak žogo) razdelimo v 4 skupine. Igralci posameznih skupin vedno začnejo istočasno in izvajajo določene vaje tehnike kontrole in vodenja žoge v smeri sredinske palice. Od tam naprej: 1. nazaj v začetje svoje skupine ter prične novi krog z drugo vajo 2. v sredini se z varanjem eksplozivno izogne nasprotnemu igralcu ter nadaljuje na začetje nasprotne skupine 3. v sredini se z varanjem eksplozivno izogne nasprotnemu igralcu ter nadaljuje na začetje katerekoli skupine Nadgradnja: tekmovanje kdo bo zadel žogo v sredini

Coaching Points:

Zahteva se maksimalen pristop ter pravilna izvedba. Povdarek na: Tehnični elementi se izvajajo natančno in v celoti pravilno. Intenzivnost postopno zvišujemo do maksimuma katero naj bo kratkotrajno.

Progression:

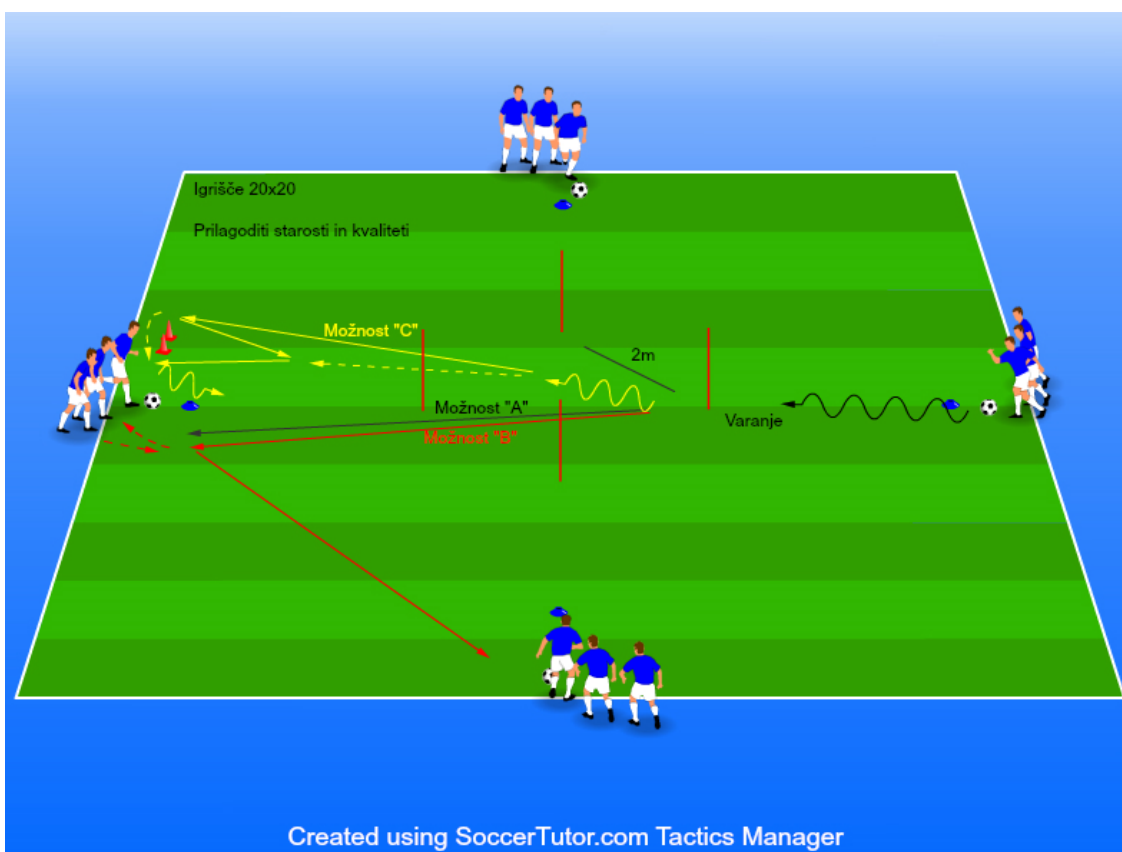


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Nogomeno pas ogrevanje skozi sredino



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 15

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Igrišče postavimo kot na sliki. Igralce (vsak žogo) razdelimo v 4 skupine. Igralci posameznih skupin vedno začnejo istočasno in izvajajo hitro vodenje v smeri sredinske palice ter varanje le te. Od tam naprej: A. pas podaja na drugega igralca nasprotne skupine B. pas podaja na tretjega igralca nasprotne skupine od tu gre pas na drugega igralca skupine na desni (levi) C. pas podaja na drugega igralca nasprotne skupine, povratna in dvojna

Coaching Points: Zahteva se maksimalen pristop ter pravilna izvedba. Povdarek na: Pas podaja z NDS, kvaliteti in moči podaje, gibanje po oddani žogi, komunikacija.

Progression:

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

2. Ogrevanje ženske »A« reprezentance pred tekmo

- Hitro tehniciranje
- Pas podaje en dotik
- Atletsko dinamično ogrevanje v prostoru
- Nogometno ogrevanje v prostoru
- Igralna oblika 5:5+4



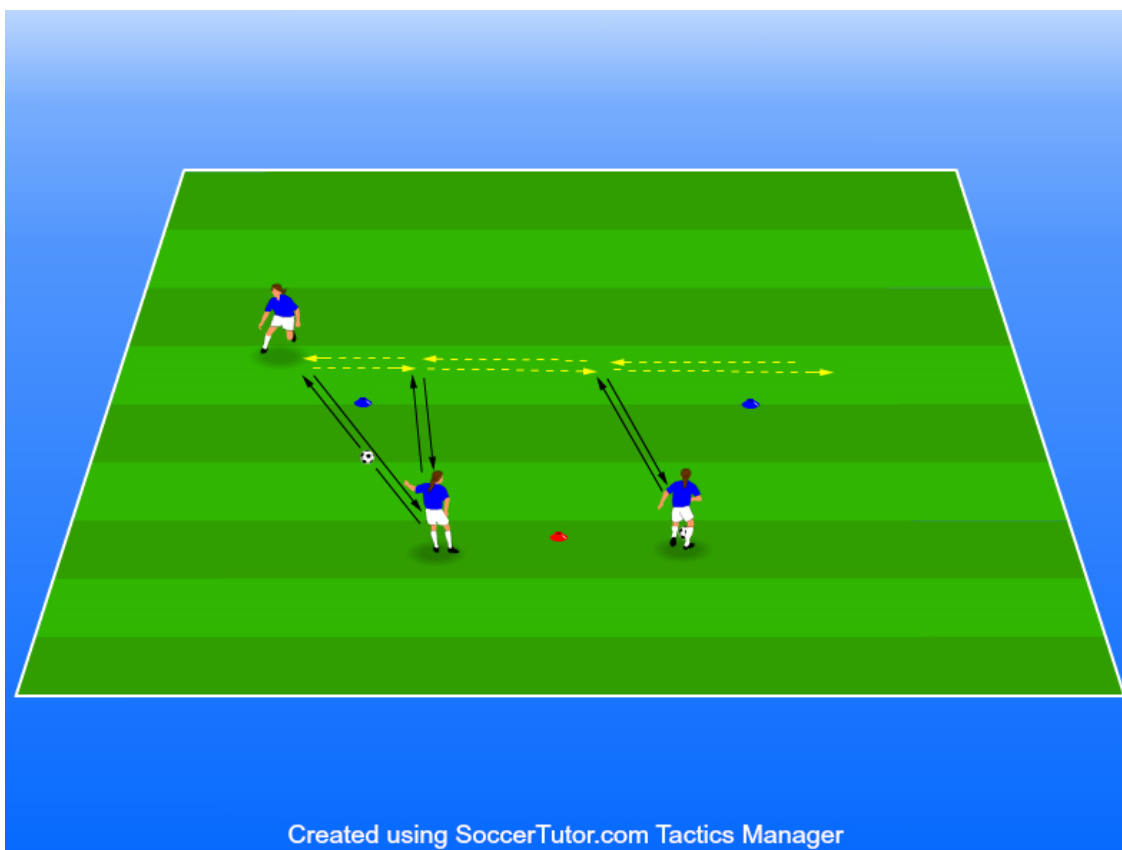


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Ogrevanje pred tekmo ženska A reprezentanca I.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 0

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Igralke razdelimo v skupine po tri. Postavimo igrišče ter igralke razporedimo kot na sliki. Dve žogi. Igralka brez žoge se giblje linijsko ter vrača povratne žoge na naslednji način: 1. NDS prva podaja nazaj 2. ZDS prva podaja nazaj 3. sprejem ena noga ter roling druga noga v smeri gibanja. Menjave igralk na 40 sekund.

Coaching Points:

Intenzivnost visoka. Igralka katera sprejema žogo pokaže z roko gibanje v kateri smeri želi žogo. Točne in kontrolirano močne povratne podaje.

Progression:

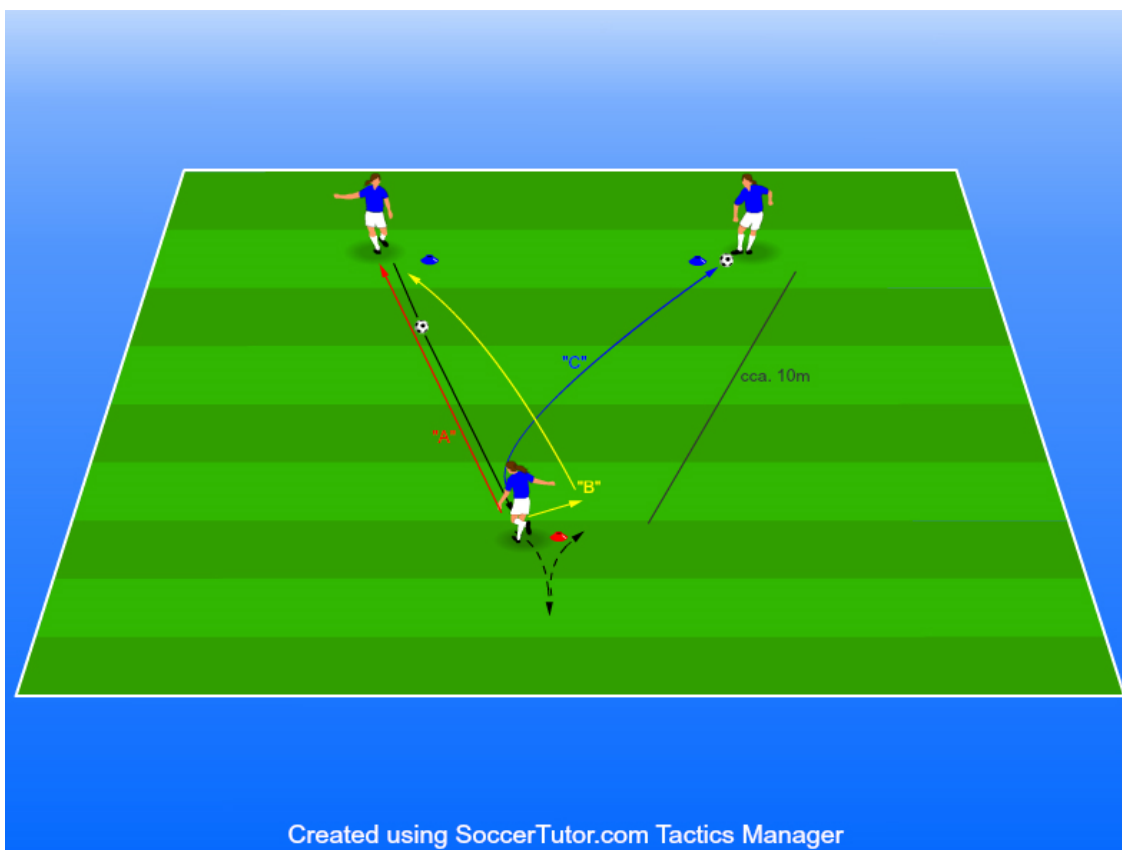


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Ogrevanje pred tekmo ženska A reprezentanca II.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 0

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Igralke razdelimo v skupine po tri. Postavimo igrišče ter igralke razporedimo kot na sliki. Dve žogi (kasneje samo ena). Igralka brez žoge (rdeča kapica) se giblje naprej nazaj ter vrača povratne žoge na naslednji način: Dve žogi ... "A". NDS leva noga prva podaja nazaj "B". sprejem ZDS (NDS) na drugo stran rdeče kapice ter povratna "C". ena žoga: NDS prva podaja diagonalno na drugo soigralko. Ista igralka izvede vse tri zgoraj naštetje nato menjava (cca. 60 sec).

Coaching Points: Intenzivnost visoka. Gibanje po oddani žogi nazaj ter naprej proti žogi. Točne in kontrolirano močne povratne podaje.

Progression:

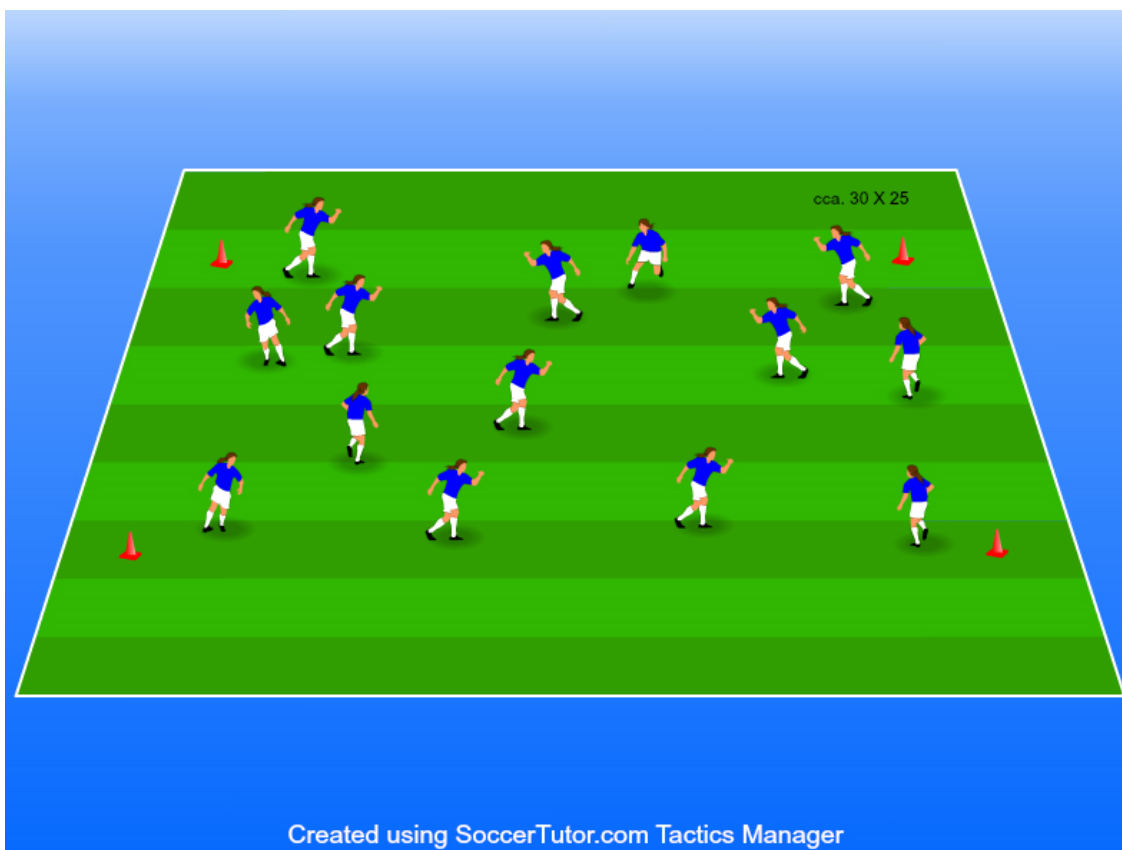


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Ogrevanje pred tekmo ... dinamično v omejenem prostoru III. del



Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 15

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Označimo prostor cca. 30x25m. Vse igralke v prostoru tečejo vsaka za sebe in poljubno. Med teki izvajajo razne vaje dinamičnega ogrevanja tako atletske kot stabilizacijske in preprečevalne. Nekaj vaj je namenjenih duelom predvsem delu rok. Na znak trenerja in klicano številko (5, 7, ...) se igralke v hitrem teku zberejo v skupine glede na klicane številke. Igralke katere ne najdejo skupine dobijo pozitiven aplavz.

Coaching Points: Visoka intenzivnost. Odločna ter hitra izvedba zahtevanih ogrevalnih vaj. Vsaka vaja se izvede samo parkrat nato nadaljuje v zahtevanem teku.

Progression:

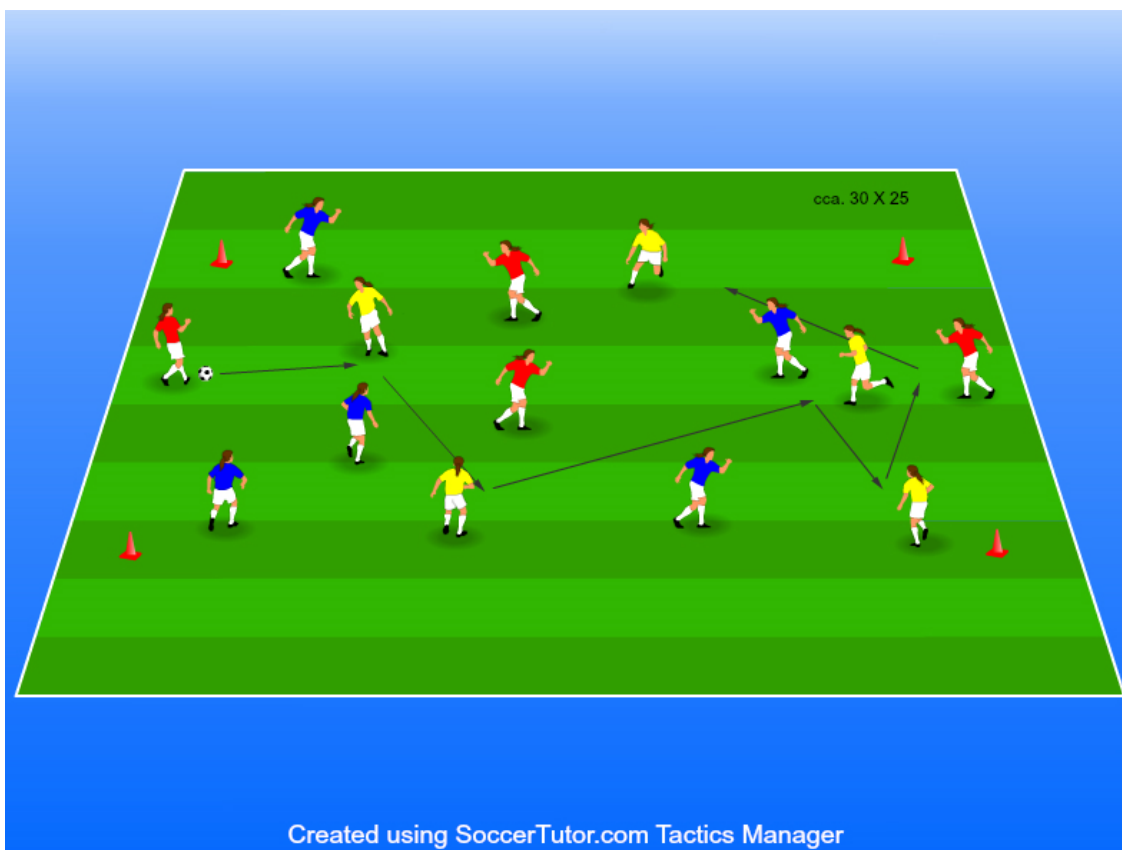


Tactics Manager



Coach: Miki Kondic
Club: National team
Role: Individual football training
Qualf: UEFA 'A' (Slovenia)

Ogrevanje pred tekmo ... igra v omejenem prostoru III. del



Date: 23/Mar/2019

Measurement: 10 x 10

Time: N/A:N/A

Players: 15

Duration: N/A

Level:

Objective:

Description:

Označimo prostor cca. 30x25m. igramo 5:5+4. Prosta igra na poudarku hitrih pas podaj ter nudenja pomoči vsaj dveh igralcev kateri je namenjena žoga. Hiter prenos žoge na drugo stran preko jokerk (rdeče markirke) v sredini. Vsak prenos iz ene strani na drugo šteje točko. Igramo 3x1 minuto s pavzami 1 minuto.

Coaching Points:

Zahtevana je izjemna komunikacija ter predvidevanje nadaljevanja igre saj je potrebno nuditi pomoč vsaj dveh igralcev kateri je podaja namenjena. Točne podaje, sprejem v smer nadajevanja gibanja, iskanje povratne oziroma podaje na tretjo.

Progression:

Ogrevanje v procesu treninga in tekme

Zaključek

Ogrevanje je sestavni del vsakega treninga in zajema približno petino časa le tega. To pomeni nekje okoli 40 ur skozi celo leto. Kaj vse bi lahko naučil nekoga v 40-ih urah skozi strukturiran in ciljno usmerjen trening. Iz tega razloga se je potrebno zavedati dobrega načrtovanja kot tudi izvedbe le tega. Da seveda ne govorimo o kasnejšem boljšem pristopu v samem glavnem delu ter velikanski prednosti v prevenciji pred poškodbami. Svoje varovance bi lahko tudi postopno naučili pravočasnega prihoda na trening kjer bi lahko bili že 15 minut prej oblečeni ob robu igrišča in tudi sami opravili določeno kratko predpripravo na pričetek trenajžno tekmovalnega procesa.

Želim vam obilo užitkov pri najlepšem delu na tem svetu, trenerstvu.

Miki Kondić

+386 41 450037