

Kombinirane vježbe za nogometaše



Opis vježbi

U ovom dijelu ćemo prikazati mnoštvo vježbi koje se koriste na maloj klupici za vježbanje (step). Sastavni dio ovog programa treninga su vježbe za fleksibilnost, agilnost, ritam, koordinaciju, tajming. Ovo je grupa vježbi koja može biti dio treninga za razvoj snage. Vježbe se rade na klupici što diže njihovu primjenu na viši nivo. Kao i sa svim novim vježbama naglasak treba biti na postupnom uvođenju u vježbe, da bi osigurali siguran stimulirajući nivo za sve igrače.

Usklađenost između igrača koji asistira i igrača koji izvodi vježbu je ključna stvar za uspjeh ove vježbe.



Stajati desnom nogom na klupici. Vratiti loptu unutarnjim dijelom stopala lijeve noge.



Stajati lijevom nogom na klupici. Vratiti loptu unutarnjim dijelom stopala desne noge.



Stajati lijevom nogom na klupici, napraviti prekorak preko lijeve noge i stati desnom nogom na pod. Vratiti desnu nogu u početnu poziciju i vratiti loptu unutarnjim dijelom stopala. Raditi u obje strane.



Stajati desnom nogom na klupici. Vratiti loptu vanjskim dijelom stopala. Raditi u obje strane.



Vratiti loptu serveru unutarnjim dijelom stopala desne noge. Preskočiti preko klupice i uraditi isto lijevom nogom.



Vratiti loptu serveru vanjskim dijelom stopala desne noge. Preskočiti preko klupice i uraditi isto lijevom nogom.



Vratiti loptu serveru udarcem glavom. Preskočiti preko klupe i uraditi isto.



Podići loptu prsima u zrak i vratiti je udarcem glavom serveru. Preskočiti preko klupice i uraditi isto.