

Specifične vježbe za fleksibilnost nogometaša

Visoki udarci koljenima



Opis vježbe:

Sa partnerom koji drži loptu malo iznad struka, igrač podiže koljena i dodiruje loptu. Igrač koji izvodi vježbu, određuje visinu lopte. Lopta ne bi trebala biti prenisko ni previsoko. Loptu dodirivati naizmjenično lijevom i desnom nogom.

Postoji više načina udaranja lopte:

1. 40 ponavljanja
2. 3x20 ponavljanja
3. 30 sekundi rada sa maksimalnim brojem dodira.

Visoki udarci stopalom



Opis vježbe:

Slijedeća vježba je slična kao i prethodna, samo što umjesto koljenima loptu udaramo vrhom stopala. Igrač koji izvodi vježbu, određuje visinu lopte. Lopta ne bi trebala biti prenisko ni previsoko. Loptu dodirivati naizmjenično lijevom i desnom nogom. Postoji više načina udaranja lopte:

1. 40 ponavljanja
2. 3x20 ponavljanja
3. 30 sekundi rada sa maksimalnim brojem dodira.

Polukružni zamasi prema unutra



Opis vježbe:

Slijedeća vježba je slična kao i prethodne, samo što umjesto udaraca, radimo zamahe nogom preko lopte prema unutra bez kontakta. Lopta je puno više podignuta nego u prethodnoj vježbi, a igrač koji izvodi vježbu, određuje visinu. Preko lopte zamahivati naizmjenično lijevom i desnom nogom.

Postoji više načina zamahivanje preko lopte:

1. 40 ponavljanja
2. 3x20 ponavljanja
3. 30 sekundi rada sa maksimalnim brojem dodira.

Polukružni zamasi prema vani



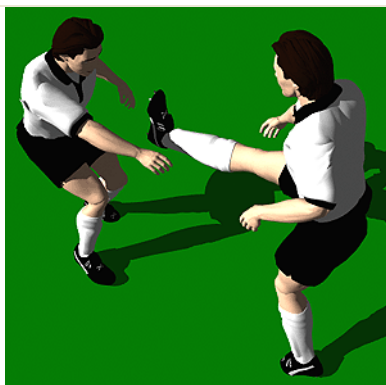
Opis vježbe:

Slijedeća vježba je slična kao i prethodne sa zamasima, samo što zamahe radimo nogom preko lopte prema vani bez kontakta. Igrač koji izvodi vježbu, određuje visinu lopte. Lopta ne bi trebala biti prenisko ni previsoko. Preko lopte zamahivati naizmjenično lijevom i desnom nogom.

Postoji više načina zamahivanje preko lopte:

1. 40 ponavljanja
2. 3x20 ponavljanja
3. 30 sekundi rada sa maksimalnim brojem dodira.

Polukružni zamasi preko ispružene ruke



Opis vježbe:

Slijedeća vježba je slična kao i prethodne sa zamasima samo što zamahe nogom preko ispružene ruke. Igrač koji izvodi vježbu, određuje visinu ispružene ruke. Ruka ne bi trebala biti prenisko ni previsoko. Vježbu raditi naizmjenično lijevom i desnom nogom.

Postoji više načina zamaha preko ruke:

1. 40 ponavljanja
2. 3x20 ponavljanja
3. 30 sekundi rada sa maksimalnim brojem dodira.

Polukružni zamasi u pokretu



Opis vježbe:

Slijedeća vježba je slična kao i prethodne sa zamasima samo što zamahe nogom preko lopte radimo pokretu. Igrač koji drži loptu kreće se u svim smjerovima u označenom prostoru. Igrač koji izvodi vježbu, određuje visinu lopte. Lopta ne bi trebala biti prenisko ni previsoko. Preko lopte zamahivati naizmjenično lijevom i desnom nogom.

Postoji više načina zamahivanje preko lopte:

1. 40 ponavljanja
2. 3x20 ponavljanja
3. 30 sekundi rada sa maksimalnim brojem dodira.

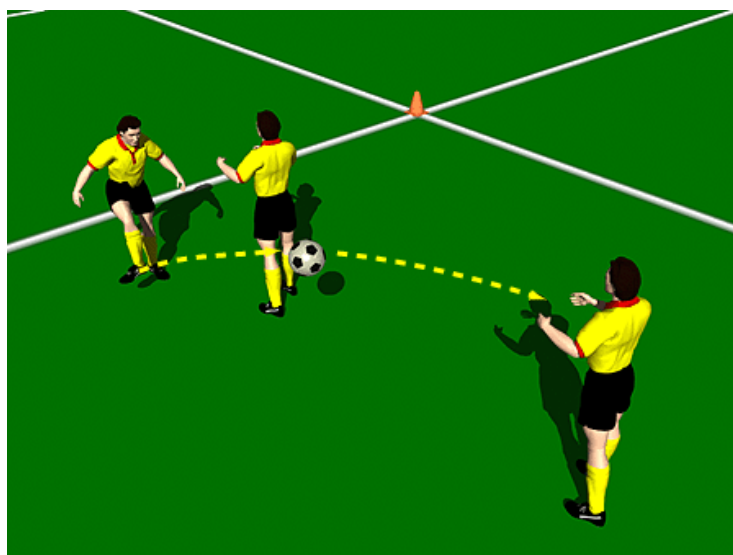
Kombinirani polukružni zamasi



Slijedeće vježbe u nizu kombiniraju različite polukružne zamahe u zahtjevnije uvjete fleksibilnosti i pojačanih uvjeta rada. Igrač koji asistira mijenja visinu ispružene ruke postavljajući igraču koji radi vježbe zahtjevnije zadatke. Vježba je slična uvjetima u igri i ne zahtjeva samo fleksibilnost, nego agilnost i brzinu reakcije pokreta. U ovoj vježbi:

- Koristiti kombinaciju unutarnjih i vanjskih zamaha.
- Povećati kretanje partnera, da bi situacije bile sličnije uvjetima u igri.
- Igrači mijenjaju uloge svakih 10 sekundi.

Polukružni zamasi s loptom



Opis vježbe:

Vježbe sa zamasi mogu se raditi i s loptom. Igrače podijelimo u trojke sa jednom loptom. Igrači se nalaze u prostoru 10x10 metara. Jedan od igrača prima loptu, jedan je baca, dok treći igrač drži ispružene ruke. Vježba se izvodi na način da igrač koji radi vježbu napravi polukružni zamah iznad ruke partnera i nakon toga volej udarcem vrati loptu koju mu je bacio treći igrač. Vježbu raditi i u lijevu i desnu stranu.

Nadogradnja vježbe:

Raditi isto samo što lopta prije volej udarca mora odskočiti od podloge. Uraditi 20 ponavljanja i zamijeniti uloge. Ponoviti vježbu 3 puta. Opterećenje dozirati prema uzrastu i razini igrača sa kojima radimo.

Organizacija vježbe:

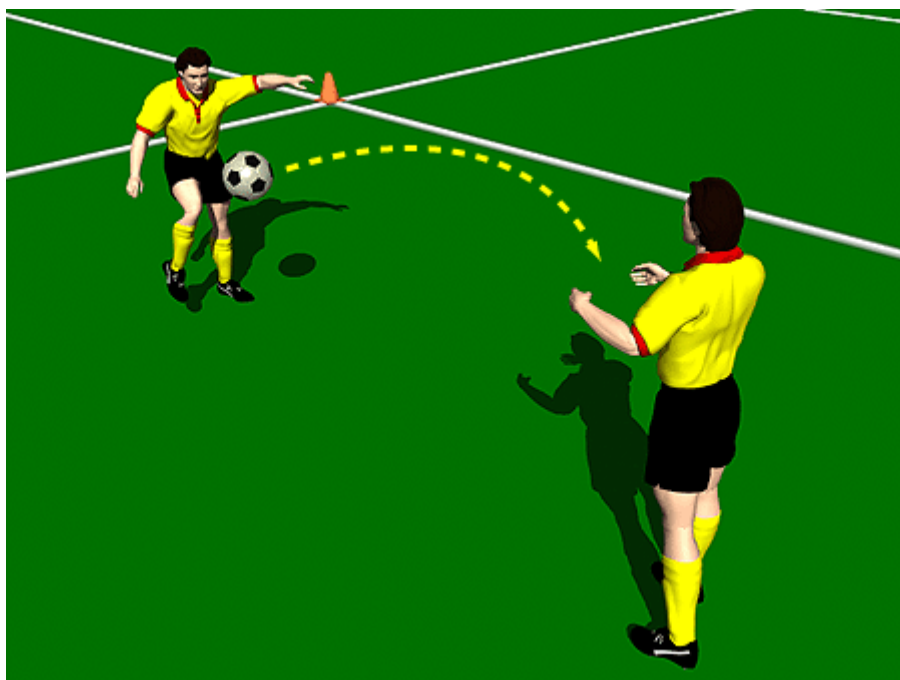
Cijeli tim.

Po tri igrača u označenom području 10x10 metara.

Po tri igrača na jednu loptu.

Čunjevi po potrebi.

Volej udarac za fleksibilnost



Opis vježbe:

Podijeliti igrače na parove. Po dva igrača na jednu loptu. Igrači rade u prostoru 10x10 metara. Jedan igrač izvodi vježbu, dok je drugi baca. Bacati loptu igraču koji je vraća volej udarcem na slijedeće načine:

- Volej udarac desnom natkoljenicom.
- Volej udarac lijevom natkoljenicom.
- Volej udarac unutarnjim dijelom desnog stopala.
- Volej udarac unutarnjim dijelom lijevog stopala.
- Volej udarac vanjskim dijelom desnog stopala.
- Volej udarac vanjskim dijelom lijevog stopala.

Nadogradnja vježbe:

Raditi isto samo što lopta prije volej udarca mora odskočiti od podloge. Uraditi 20 ponavljanja i zamijeniti uloge. Ponoviti vježbu 3 puta. Opterećenje dozirati prema uzrastu i razini igrača sa kojima radimo.

Organizacija vježbe:

Cijeli tim.

Po tri igrača u označenom području 10x10 metara.

Po tri igrača na jednu loptu.

Čunjevi po potrebi.

Istezanje za loptom



Opis vježbe:

Podijeliti igrače na parove. Po dva igrača na jednu loptu. Igrači rade u prostoru 10x10 metara. Jedan igrač izvodi vježbu, dok je drugi baca. Bacati loptu igraču koji je vraća unutarnjim i vanjskim dijelom stopala. Loptu bacati pod raznim kutovima i visinama, prisiljavajući igrača koji radi da se isteže za loptom da bi je vratio nazad.

Uraditi 20 ponavljanja i zamijeniti uloge. Ponoviti vježbu 3 puta. Opterećenje dozirati prema uzrastu i razini igrača sa kojima radimo.

Organizacija vježbe:

Cijeli tim.

Po tri igrača u označenom području 10x10 metara.

Po tri igrača na jednu loptu.

Čunjevi po potrebi.