

PRILOGA 1

PRIPRAVA PRAKTIČNEGA NASTOPA

Izvajalec pripravništva:	Prostor:
Skupina:	Datum:
Število športnikov:	Zaporedna številka treninga:
Spol:	Zaporedna številka treninga v ciklusu:

Vsebina treninga:
Stopnja vadbenega procesa:

Cilji: ⇒ raven znanja ⇒ razvoj gibalnih sposobnosti ⇒ čustveno-socialna raven	Metodične enote:
--	-------------------------

Oblike dela:	skupinska	frontalna	individualna
homogene skupine		poligon	
heterogene skupine		štafeta	
delo po postajah		delo v kolonah	
delo z dodatnimi nalogami		delo v vrstah	
delo z dopolnilnimi nalogami			
obhodna vadba			
Metode dela:	razlaga	Pomagala: Orodja in pripomočki:	
	demonstracija		
	pogovor		

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Splošno ogrevanje

Specialno ogrevanje

PRILOGA 1

GLAVNI DEL	
Snovna priprava	
Metodična priprava	Količinska in organizacijska priprava
ANALIZA TRENINGA	
Doseženi cilji Posebnosti Opombe za naslednji trening	
Razgovor:	Pregledal: