Priprave ekipe KMN Slovenske gorice U-13 na Pohorju

Prispeval Dejan
ponedeljek, 19. avgust 2013
Zadnja sprememba nedelja, 25. avgust 2013

Â

19.8.2013 se je ekipa KMN Slovenske gorice U-13 odpravila na krajÅ¡e priprave na Pohorje.Â Â

Â 1. DAN

Prvi dan prirav, ki je bil bolj kondicijsko obarvan je zanami.VoÃ…Â¾nja z gondolo je bila prijetna in zanimiva. Pohodu proti domu MiloÅ¡a ZidanÅ¡ka je sledil prvi kondicijski trening. V popoldanskih urah je bil na vrsti Å¡e drugi kondicijski trening. Seveda pa so bili otroci najbolj veseli 3. treninga z Ã…Â¾ogo.

Â

13- Ã„Â•lanska odprava s trenerjem pred odhodom na gondolo.

Â

Povzpeli smo se tudi na razgledni stolp pri "Belviju", do katerega smo opravili pohod, s tekom zaÃ„Â•injenim s "Å¡printi" in dodatnimi nalogami, ki so jih mladi nogometaÅ¡i zelo radi opravljali...

Â

Â

Utrinki iz popoldanskega treninga z Ã…Â¾ogo

Â

Â 2. DAN

Po jutranjem teku in zajtrku je bil dopoldan na vrsti nov kondicijski trening. Kosilu in poÃ„Â•itku pa je sledil nov trening, ki je bil sprva ponovno kondicijsko obarvan. Po krajÅ¡i pavzi pa je sledil Å¡e drugi del treninga, kjer je bilo veÃ„Â• dela tudi z Ã…Â¾og Noge so po skorajda 3 urnem treningu bile Ã…Â¾e precej teÃ…Â¾ke...

ZakljuÃ„Â•ek drugega dneva bo manj naporen, kot je bil dosedanji del dneva. Najprej ogled in analiza tekme iz finala drÃ…Â¾avnega prvenstva do 13 let, kjer je
v minuli sezoni naÅ¡a ekipa osvojila 3. mesto. Ob 20.45 pa ogled
kvalifikacijske tekme med Vitorio Plzen in NK MARIBOR.

Jutri nas
Ã„Â•aka Å¡e dopoldanski trening. Po kosilu slovo od doma MiloÅ¡a ZidanÅ¡ka, kjer skrbijo za naÅ¡e dobro poÃ„Â•utje, streho nad glavo in seveda, da so naÅ¡i trebuhi prijetno polni. Po krajÅ¡em pohodu Å¡e voÃ…Â¾nja z gondolo v Maribor, od tam pa Å¡e v RuÅ¡e, kjer nas ob 17.00 Ã„Â•aka prijateljska tekma z vrstniki NK Pohiorje.

Â

Â

Â

... dopoldanski trening

Â

Â

Â

Â

Â

Â

... kosilu in poÃ„Â•itku je v popoldanskih urah sledil nov kondicijsko - tehniÃ„Â•ni trening, ki je skupaj s pavzami trajal skorajda 3 ure...Â

Â

Â

3. DAN

Po napornem drugem dnevu je bil jutranji tek in ratezovanje kot nalaÅ¡Ã„Â• za osveÃ…Â¾itev teÃ…Â¾kih nog. Na igriÅ¡Ã„Â•u c
MiloÅ¡a ZidanÅ¡ka smo opravili Å¡e zadnji trening. Tokrat je bila ob sonÃ„Â•nem vremenu precej prisotna tudi Ã…Â¾oga, tako je
dvourni trening minil hitro in v prijetnem vzduÅ¡ju, kljub temu, da so bili nekateri Ã…Â¾e precej utrujeni.

Kosilu je sledilo pakiranje in slovo od gospoda Marjana, ki nam je pomagal, da je bilo naÅ¡e bivanju v domu MiloÅ¡a
ZidanÅ¡ka, kar se da prijetne. Nato smo opravili pohod proti gondoli, s katero smo se ob pogledu na Maribor in okolico
popeljali pod vznoÃ…Â¾je Pohorja. Tukaj so nas Ã…Â¾e Ã„Â•akali starÅ¡i. Sledilo je Å¡e zadnje dejanje naÅ¡ega trodnevnega
druÃ…Â¾enja, in sicer prijateljska tekma proti ekipi U-12 NK Pohorje. Kljub utrujenosti so se fantje tekme zelo veselili, tudi
zaradi velikosti igriÅ¡Ã„Â•a in za nas ne najbolj vsakdanjega sistema igranja (8+1), s katerim se je naÅ¡a ekipa prviÃ„Â•
seznanila.Â

Po zaÃ„Â•etnem vodstvu domaÃ„Â•ih (1:0) so v drugi polovici prvega polÃ„Â•asa, naÅ¡i igralci z dvema zaporednima zadetkama
obrnili rezultat v naÅ¡o korist. Do konca tekme so zadeli Å¡e trikrat, tako smo naÅ¡ krstni nastop v igranju na velikem
igriÅ¡Ã„Â•u, med obema Å¡estnajstmetrskima prostoroma, konÃ„Â•ali z zmago (5:1). Tako smo na najboljÅ¡i moÃ…Â¾ni naÃ„Â•
prijetnem druÃ…Â¾enju s starÅ¡i konÃ„Â•ali prve naÅ¡e mini priprave.Â

Seveda pa vsi skupaj upamo, da bo tudi nadaljevanje sezone potekalo po zaÃ„Â•rtani in uspeÅ¡ni poti.

Â

Å e nekaj slikovnih utrinkov tretjega dne...

...dopoldanski trening

...pohod proti gondoli...

...in zelo zanimiva voÃ…Â¾nja ob pogledu...

...na Maribor in okolico

...ogrevanje pred prijateljsko tekmo z NK Pohorjem na dobro urejenem igriÅ¡Ã„Â•u

utrinek s tekme

in nasmejani obrazi ob zmagi in koncu zanimivega trodnevnega druÃ…Â¾enja.

Â