

NAVODILA ZA DELO



Pozdravljeni petošolci!

Ker sem videla, da ste odbojko dobro usvojili, boste sedaj nadaljevali s spoznavanjem **osnovnih elementov nogometa**. V tem tednu boste spoznali **vodenje in zaustavljanje žoge**.

Navodila so tedenska. Vi pa si izvajanje in opravljanje nalog razporedite tekom celega tedna, takrat ko se vam zdi, da **gibanje najbolj potrebujete**.

Ponedeljek, torek, sreda in petek: VODENJE IN ZAUSTAVLJANJE ŽOGE

Oglejte si posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=aV8KnQsBUJ0&feature=youtu.be>

Vse elemente, ki ste jih videli na posnetku, **izvedite tudi sami**.

Potrebujete **nogometno (ali katerokoli drugo) žogo**. Ni potrebno, da greste na igrišče, ampak lahko vadite zunaj na dvorišču (na travi ali asfaltu).

Potrudite se, da boste vse vaje opravili čim bolj tekoče, brez zaustavljanja. Pomembno je, da **ne gledate ves čas v žogo/v tla**, ampak **gledate okrog sebe**.

1. **Žogo vodite po prostoru**. Žogo udarjajte rahlo, samo iztegujete koleno.
2. **Sedaj vodite žogo najprej samo z levo, nato samo z desno nogo**. Lahko uporabite tudi količke in vadite vodenje žoge med njimi.
 - **žogo vodite hitro, počasi, v različnih smereh**
3. **Žogo vodite z nartom**. Vodite z ene strani igrišča na drugo stran.
4. **Žogo vodite s sprednjim notranjim delom stopala**.
5. **Žogo vodite s sprednjim zunanjim delom stopala**. Z žogo poskušajte teči čim hitreje.
6. Žogo naj vam kdo poda, lahko pa jo tudi brcnete v steno. Ko se odbije nazaj do vas, **jo zaustavite z notranjim delom stopala**. Noga, ki zaustavi, naj bo mehka in pokrčena v kolenu.
7. **Žogo poskusite zaustaviti še s podplatom**. Težo prenesite na stojno nogo. Zaustavna noga naj bo mehka, pripravljena na ustavljanje žoge.

Za zabavo žogo odbijajte v zrak še z nartom (med posameznimi odboji se lahko 1x odbije tal).

ZA SPROSTITEV IN ZABAVO DODAJAM ŠE **MINUTO ZA ZDRAVJE**, KI JO POSKUŠAJTE IZVESTI ČIM VEČKRAT.



LEP IN USPEŠEN TEDEN VAM ŽELIM! ☺

Učiteljica Monika Drev