

## NAVODILA ZA DELO

Pozdravljeni!

Nekateri učenci nižjih razredov so danes začeli s poukom v šoli, no mi pa nadaljujemo z delom na daljavo.

Upam, da še vedno sproti in vestno opravljate naloge. Vsaj večinoma ... ☺

V tem tednu bomo nadaljevali z nogometom in sicer z **različnimi udarci**. Zopet si naloge sami razporedite tekom celega tedna kot sami želite.

### **Ponedeljek, torek, sreda in petek: NOGOMET - UDARCI**

Vzemite nogometno ali katero drugo žogo in pojdite na dvorišče, oziroma ven na neko ravno podlago. Dobro je, da najdete neko steno, v katero boste lahko brcali.

❖ Za začetek se morate **ogreti**. Pozorni morate biti predvsem na noge.

1. Krožite z boki, **4x** v levo, **4x** v desno.
2. Krožite z eno nogo **4x** v eno in **4x** v drugo smer (pokrčite in krožite v kolenu).
3. Dvigujte nogo visoko **8x** levo in **8x** desno.
4. **10 sekund** izvajajte nizki skiping.
5. **10 sekund** izvajajte visoki skiping.
6. **5x** skočite visoko v zrak, noge pritegnite k sebi.

❖ Ponovite in natrenirajte **vodenje in zaustavljanje žoge**.

❖ **UDARCI** - Za vsak udarec imate na voljo posnetek in navodilo za izvedbo. Najprej poglejte posnetek, nato poskusite izvesti to še sami. Podana imate tudi navodila, da bo šlo lažje.



**1. UDAREC Z NARTOM:** <https://youtu.be/MOCZvkd9sFs>

- S pokrčenim kolenom zamahnite nazaj, nato iztegnite koleno in z nartom udarite žogo.
- Na koncu mora biti zamašna noga (tista, s katero brcnete) iztegnjena in napeta.
- Pazite, da NE brcnete s KONICO STOPALA.

**2. UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA:** <https://youtu.be/X9AHYTsCFTo>

- Ne stojte preblizu žoge (do 40 cm stran). Težo imejte na zunanjem delu stopala noge, s katero ne boste brcnili.
- Udarite v središče žoge.
- **Tako udarimo, kadar podajamo nekomu, ki je blizu nas.**

**3. UDAREC S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA:** <https://youtu.be/WRC9vVoxiNM>

- Ne stojte preblizu žoge (do 40 cm stran). Težo imejte na zunanjem delu stopala noge, s katero ne boste brcnili.
- Udarite v središče žoge.
- **Tako udarimo, kadar želimo podati nekomu, ki je daleč stran od nas.**

**4. UDAREC S SPREDNJIM ZUNANJIM DELOM STOPALA:** [https://youtu.be/aKaMC7\\_7BmI](https://youtu.be/aKaMC7_7BmI)

- Pokrčite koleno in tako zamahnite naprej. Ob udarcu iztegnite koleno.
- Če želite, da bo žoga poletela višje, se nagnite bolj nazaj. Če pa bi radi, da žoga poleti višje, se pri udarcu nagnite naprej.
- Po udarcu naj noga nadaljuje zamah.

***Sedaj lahko ponovite tolikokrat, da bodo vaši udarci natančni.***

**LEP IN USPEŠEN TEDEN VAM ŽELIM! 😊**