

NAVODILA ZA DELO



Pozdravljeni!

V temu tednu boste nadaljevali z nogometom in sicer boste **utrdili in ponovili elemente vodenja, zaustavljanja in brcanja žoge. Naučili pa se boste tudi brcanja v cilj.**

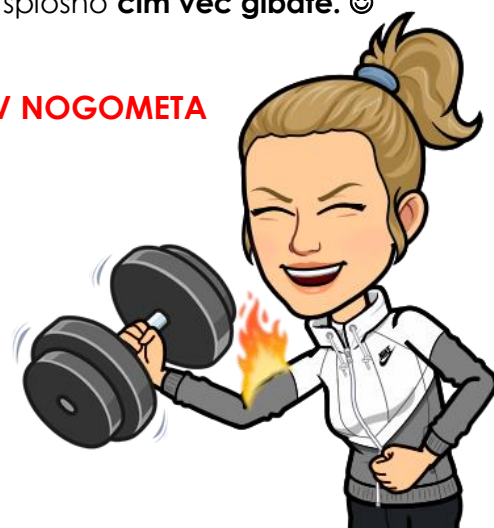
Upam da naloge sproti in vestno opravljate ter da se na splošno **čim več gibate.** ☺

Ponedeljek, torek, sreda in petek: UTRJEVANJE ELEMENTOV NOGOMETA

Najprej se **dobro ogrejte in naredite spodnje vaje za moč.**

VAJE ZA MOČ

PRAVILA IGRE:
Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.
Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.
Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe. Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!



1. Ponovite **elemente vodenja žoge:**

- ❖ žogo vodite z nartom;
- ❖ žogo vodite s sprednjim notranjim delom stopala;
- ❖ žogo vodite s sprednjim zunanjim delom stopala.

2. Ponovite **elemente zaustavljanja žoge:**

- ❖ žogo zaustavite z notranjim delom stopala;
- ❖ žogo zaustavite s podplatom.

3. Ponovite **elemente brcanja žoge:**

- ❖ žogo udarite z nartom;
- ❖ žogo udarite z notranjim delom stopala;
- ❖ žogo udarite s sprednjim notranjim delom stopala;
- ❖ žogo udarite s sprednjim zunanjim delom stopala.



Poskusite še tole:

- ❖ udarjanje žoge z različnimi deli stopala med lahkotnim tekom:
<https://www.youtube.com/watch?v=GaV0moAsmlk>
- ❖ udarjanje noge izmenično z levo in desno nogo ne da bi padla na tla:
https://www.youtube.com/watch?v=Xr_4jylBwas

SEDAJ SE BOSTE NAUČILI ŠE BRCANJA ŽOG V CILJ

Pripravite si **dva stožca/stola ali kaj drugega**. Stopite 2 metra stran in brcnite žogo tako, da gre med obema stožcema/stoloma ...

- Žogo brcnite z notranjo stranjo stopala, nato z zunanjo stranjo in na koncu še z nartom.
- Razdaljo do stožcev/stolov postopoma povečujte.
- Na steni si oblikujte **tarčo, ki naj bo 30 cm nad tlemi**. Z različnimi načini brcanja, poskusite zadeti tarčo. Po odboju žoge od steno, **žogo pravilno zaustavite**.

Prosimo nekoga od družinskih članov, da je vaš pomočnik – **vratar**. Stožca/stola postavite dva metra narazen in malenkost stran od stene. **Streljajte na gol in štejte, koliko golov vam je uspelo dati**. Nato si vlogi še zamenjajte. **Komu je šlo boljše od nog?** 😊

LEP IN USPEŠEN TEDEN VAM ŽELIM! 😊