**IZBIRNI PREDMET IZBRANI ŠPORT NOGOMET**

Zaustavljanje žoge

17. april 2020

Dragi nogometaši,

nadaljujemo z zaustavljanjem žoge. Danes se bomo ukvarjali s polvisokimi žogami, v to skupino vključujemo žoge v višini kolen. Video smo uporabili že za uro pred dvema tednoma: <https://youtu.be/aRxONajNWOw>, natančno si ga oglej.

Vaje: vsako izvajate eno minuto

1. Vržeš žogo v zrak in jo zaustaviš z nartom, enkrat z desno in enkrat z levo nogo.
2. Vržeš žogo v zrak in jo zaustaviš z notranjim delom stopala (NDS), izmenično z levo in desno nogo.
3. Vržeš žogo v zrak in jo zaustaviš s sprednjim zunanjim delom stopala (ZDS) desne in leve noge.

Razmisli in poišči razlike, če seveda so, v katero smer si usmeril žogo pri prvih treh vajah.

V nadaljevanju potrebuješ pomočnika, ki ti bo podajal žogo v višino kolena. Razdalja med vama je med 3 in 5 metrov. Vaje izvajaš izmenično z levo in desno nogo – torej enkrat leva, enkrat desna noga. Ko pride žoga do tebe, narediš:

1. Sprejem z NDS, pustiš, da žoga pade na tla in podaja tvojemu pomočniku.
2. Sprejem z nartom, žoga pade na tla in podaja pomočniku.
3. Sprejem z ZDS, žoga na tla in podaja pomočniku.

V nadaljevanju izvajamo sprejeme in podaje, brez da pade žoga na tla.

1. Sprejem na stegnu in podaja z NDS v roke pomočniku.
2. Sprejem z NDS in podaja v roke pomočniku z isto nogo.
3. Sprejem z nartom in podaja v roke pomočniku z isto nogo.
4. Sprejem z NDS in podaja v roke pomočniku z drugo nogo (sprejem z levo, podaja z desno in obratno).
5. Sprejem z nartom in podaja v roke pomočniku z drugo nogo, enako kot pri vaji 10.

Igra nogotenis.

Za zaključek, če imaš možnost. odigrata s pomočnikom nogometni tenis. Poglej primer takšne igre: . Določita sredinsko črto oziroma mrežo (stoli in elastika so primerni pripomočki), dogovorita se še o ostalih pravilih in se zabavajta. Igro lahko igrate ena na ena ali v dvojicah. Če boš iskal po internetu, igrajo tudi z več člani ekipe, kar pa je v tem obdobju v nasprotju s priporočili proti širjenju koronavirusa. Ne pozabi na varnost.

Želim ti oziroma vama uspešno vadbo.

Učitelj Aleš