**IZBIRNI PREDMET IZBRANI ŠPORT NOGOMET**

Zaustavljanje žoge

3. april 2020

Naši nogometaši,

naslednji tehnični elementi, ki si jih bomo ogledali in se jih poskušali naučiti, so iz sklopa zaustavljanje žoge.

Spet najprej video: <https://youtu.be/aRxONajNWOw>, natančno si poglej video.

Podobno kot pri udarcih, lahko izvajamo zaustavljanja oziroma štopanje žoge z različnimi deli stopala in telesa:

1. Z notranjim delom stopala (NDS),
2. Z nartom,
3. S sprednjim zunanjim delom stopala (SZDS),
4. S stegnom,
5. S prsmi.

Zaustavljanje delimo tudi glede na let žoge, ki jo sprejemamo. To boste videli tudi v video posnetku, več o tem naslednjo uro.

Vaje:

1. Podaja od stene – če imaš možnost, lahko vaje izvajaš v paru, in zaustavljanje žoge z NDS z desno nogo (podajo in zaustavljanje izvajaš z desno nogo).
2. Podaja od stene in zaustavljanje žoge z NDS leve noge – tudi podaja naj bo z levo nogo.
3. Podaja od stene in zaustavljanje žoge z nartom desne noge.
4. Podaja od stene in zaustavljanje žoge z nartom leve noge.
5. Podaja od stene z NDS in zaustavljanje žoge z SZDS desne noge.
6. Podaja od stene z NDS in zaustavljanje žoge z SZDS leve noge.
7. Zaustavljanje s stegnom desne noge – \*žogo vržeš v zrak in jo sprejmeš na stegnu.
8. Zaustavljanje s stegnom leve noge\*.
9. Zaustavljanje s prsmi\*.

Vsako vajo izvajate najprej eno minuto. Isto vajo izvedete tudi drugič, v tej, drugi izvedbi, (si) žogo podajaš vedno močneje. Zadnje tri vaje, številka 7, 8 in 9, v drugem delu izvedeš tako, da žogo mečeš vedno višje. Vaje od 1 do 6 izvajaš tako, da gre žoga ves čas po tleh.

Zadnja vaja: žongliranje zaporedoma – stopalo (nart) desne noge, stegno desne noge, glava, stegno leve noge in stopalo leve noge. Udarce izvajaš zaporedoma, z vsakim delom telesa izvedeš en udarec, nadaljuješ z naslednjim napisanim delom. Če ti uspe žonglirati z vsemi deli, ne da ti pade žoga na tla, nadaljuješ v obratnem vrstnem redu. Na elektronski naslov [ales.osljak@oskoroskabela.si](mailto:ales.osljak@oskoroskabela.si) mi pošlji video tvoje najboljše izvedbe žongliranja.

Želim ti uspešno vadbo.

Učitelj Aleš