**IZBIRNI PREDMET IZBRANI ŠPORT NOGOMET**

Dragi nogometaši,

poglejmo si zaustavljanje visoke žoge – na prejšnjih dveh urah smo zaustavljali žogo po tleh in polvisoko žogo –žogo v višini kolena, če se spomniš. Med visoke žoge, po mojem mnenju, uvrščamo podane žoge, ki pridejo do nas višje od višine pasu in tudi žoge, podane z daljše razdalje.

Najprej moramo dobro oceniti, na katero mesto bo padla žoga. Da nam to kar najbolje uspe, natančno spremljamo let žoge. Mestu, kamor bo žoga padla, se moramo ustrezno približati. Če je pri tem žoga še vedno nad višino pasu, žogo poskušamo zaustaviti s prsmi. Če je žoga približno v višini pasu, jo zaustavljamo na stegnu. Če je žoga v višini kolena, potem jo zaustavljamo, kot smo se učili na prejšnji uri. Zadnja možnost je, da bo žoga hitrejša od nas (igralca) in bo padla na tla. V tem primeru jo poskušamo zaustavljati čim prej po prvem odboju od tal.

Vaje so odlično prikazane na videu: <https://youtu.be/aRxONajNWOw>, med 1:22 in 2:25. Najbolje bi bilo, da imaš pomočnika, ki ti podaja žogo. Žoge naj bodo podane počasi, natančno in v loku, razdalja med vama je lahko približno 5 metrov. Podaja »na jajčko« kot smo rekli.

Vaje: vsako izvajaš eno minuto, pri vsaki vaji poskušaj žogo čim prej umiriti na tleh in (za)voditi v izbrano smer:

1. pomočnik ti poda žogo v višini pasu, žogo zaustavljaš s stegnom desne noge.
2. podaja v višini pasu, zaustavljanje s stegnom leve noge.
3. podaja v višini glave, zaustavljanje s prsmi.
4. zaustavljanje visoke žoge z nartom desne noge, preden pade žoga na tla.
5. zaustavljanje visoke žoge z nartom leve noge, preden pade žoga na tla.

V nadaljevanju zaustavljaš žogo, ki se najprej odbije od tal.

1. zaustavljanje visoke žoge z notranjim delom stopala desne noge.
2. zaustavljanje visoke žoge z notranjim delom stopala leve noge.

Dodatno navodilo za vaji 6 in 7 – žogo po zaustavljanju usmeri pred stojno nogo oziroma pred sabo.

1. zaustavljanje visoke žoge z notranjim delom stopala desne noge.
2. zaustavljanje visoke žoge z notranjim delom stopala desne noge.

Dodatno navodilo za vaji 8 in 9 – žogo po zaustavljanju usmeri za stojno nogo.

1. zaustavljanje visoke žoge z zunanjim delom stopala desne noge.
2. zaustavljanje visoke žoge z zunanjim delom stopala leve noge.
3. zaustavljanje visoke žoge s podplatom desne noge.
4. zaustavljanje visoke žoge s podplatom leve noge.

Igra 1:1 ali 2:2 – če imaš možnost, pripravi igrišče, gole lahko označiš s palicami, kamni ali oblačili, tako smo v mojih časih igrali nogomet. 😊 Izzoveš pomočnika. Če je pomočnik mlajši brat, sestra, mami, igraš samo s slabšo nogo. Če igraš proti atiju, si upam trditi, da se bosta skupaj dogovorila o pravilih. Ali pa kar družinska partija nogometa. Fair-play!

Želim ti oziroma vama uspešno vadbo.

Učitelj Aleš