ŠPORT

Dragi učenci,

na vrsti je nogomet. Točneje vaje za obvladovanje žoge, s katerimi si boste izboljšali občutek za žogo.

Na video posnetkih je 10 vaj, ki jih izvajaš, kot prikazujejo igralci in trener:

1-5: <https://youtu.be/EjWVfbFjLqU>.

6-10: <https://youtu.be/lMeWGPoUS4c>.

Vsako vajo izvajaš eno (1) minuto.

Vajo številka 6 izvajaš dvakrat, v prvi izvedbi rolaš žogo z levo nogo in vračaš z notranjim delom stopala desne noge. V drugi izvedbi nogi zamenjaš.

Če imaš občutek, da ti odlično gre, poskušaj naloge izvajati hitreje. Če se ti zdi, da tudi to ni dovolj zate, usmeri pogled naprej (ne glej žoge).

Na koncu lahko koga izzoveš in odigrata mali nogomet. 😊

Želim ti veliko užitkov.

Učitelj Aleš

