**Izbirni predmet IZBRANI ŠPORT – NOGOMET**

NOGOMET POD ZVEZDAMI

Dragi umetniki okroglega usnja,

nogomet so v preteklosti največ igrali podnevi. Ko je človek začel uporabljati umetno svetlobo in ko je nogomet postajal najbolj popularna postranska zadeva na svetu, je vedno bolj rasla ideja o tekmah pod lučmi oziroma reflektorji. Danes, no danes ne, ker še ni dovoljeno 😊, ampak zadnja leta najbolj pomembne tekme večinoma igrajo zvečer ali pozno popoldne. Vzrok bi lahko bila tudi temperatura, saj nogometaši oziroma človeško telo ne more najbolje delovati, če je v pretoplem okolju. Vročina je tudi največja težava naslednjega svetovnega prvenstva v nogometu, ki bo leta 2022 v Katarju.

Pa dajmo še mi iti v korak z nogometnim časom. Poskušali bomo nadgraditi svoje znanje nogometa z vadbo ob slabši svetlobi. Vadbo izvedete zvečer, ko se začne nočiti. Če vam starši ne bi dovolili opraviti ure na tak način, vadbo organizirajte podnevi z zavezanimi očmi. Oči si zavežete s kosom oblačila, pri tem pa ni potrebno, da ste v popolni temi. Vaje z zavezanimi očmi izvajajte počasneje in še več pozornosti posvetite varnosti.

1. Izberi teren – priporočljivo je, da tvoje igrišče oziroma vadbeno polje poznaš že od prej. Če te možnosti nimaš, izbrani teren natančno poglej podnevi in še enkrat zvečer pred vadbo. Bodi pozoren na vse grbine, robove, poberi oziroma odstrani predmete, s katerimi bi se lahko poškodoval.
2. Ustrezno se obleci, primerno vremenskim pogojem.
3. Pripravi opremo; rabil boš žogo in približno 5 označb (palice, ki jih boš zapičil v zemljo, kos obleke ali predmet, ki ga lahko položiš na tla…).
4. Rabil boš pomočnika, vadbo lahko izvajata skupaj.
5. Pred vadbo se še enkrat prepričajta, da sta popolnoma poskrbela za varnost.

Postavi predmete v vrsto na enakomerni razdalji (razdalja je odvisna od velikosti tvojega igrišča, lahko je 1-2m).

Vsako vajo narediš enkrat. Poskušaj jih izvajati v teku.

Če boš vaje izvajal z zavezanimi očmi, upoštevaj še ta navodila: pred začetkom si natančno oglej pot, v glavi nekajkrat prehodi (preteči, prevodi) to pot, pomočnik ti lahko daje navodila, ne hiti.

1. vodenje žoge okoli vseh označb (po desni strani vodiš žogo do zadnje označbe, zaviješ okoli zadnje označbe in se vrneš po drugi strani označb na začetek) z desno nogo,
2. vodenje žoge okoli označb z levo nogo,
3. se spomniš tapkanja (podajanje žoge z noge na drugo nogo z notranjim delom stopala) – tapkanje okoli označb (enako kot vodenje v vaji 1 in 2),
4. rolanje s podplatom izmenično z obema nogama okoli označb (naprej ali nazaj),
5. rolanje z notranjim delom stopala okoli označb z desno nogo,
6. rolanje z notranjim delom stopala okoli označb z levo nogo.

Vse vaje ponoviš v slalomu med označbami.

Izziv 1: vodenje žoge okoli vsake označbe z zavezanimi očmi. (ni obvezno)

Igra 1:1 ali 2:2. Imaš več možnosti:

1. igra 1:1 proti atiju, bratu, sestri ali mamici,
2. igra 2:2 – ti in brat proti atiju in mamici ali ti in mami proti atiju in sestri,
3. igra 1:1 z zavezanimi očmi – ekipa je sestavljena iz dveh igralcev, eden igra, drugi pa je njegov vodič in mu daje navodila, vmes se lahko zamenjata.

Izziv 2: žongliranje z zavezanimi očmi <https://youtu.be/9lQF413SJgE>.

Veliko zabave!

Učitelj Aleš

