

Nogomet 3

Pozdravljeni nogometaši. Tokrat imam zopet nekaj vaj za vas. Tokrat je na vrsti preigravanje. Vse kar rabiš je žoga- kakršna koli ☺

Učenje vaj temelji na postopnosti. Sprva vadi brez nasprotnika, nato s pasivnim nasprotnikom in nazadnje z aktivnim nasprotnikom. Nasprotnik naj bo en član tvoje družine.

Gre za vaji preigravanja nasprotnika s potiskom žoge za hrbtom in spremembo smeri…

<https://www.youtube.com/watch?v=JbezD--UZ4U>

Učiteljica Tina