

Nogomet 3

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

Za ogrevanje žongliraj z žogo – cilj naj bo 5 zaporednih žongliranj z enojnim dotikom ali 10 žongliranj z vmesnim odbojem.

 ( <https://www.youtube.com/watch?v=4pkoigg2a3I> – če uspeva Tanji Žagar, ne dvomim da ne bi uspelo tudi vam ;)

1. Vodenje žoge okoli ovire z zunanjim delom stopala z boljšo nogo. Druga ponovitev je s slabšo nogo. Če si zunaj naj bo razdalja 10m, če si v stanovanju pa vodi iz enega prostora v drugega- bodi iznajdljiv.
2. Vodenje žoge z nartom (sprednji del stopala) z eno in drugo nogo.
3. Kombinirano vodenje, ki je hitrejše in zahteva več spretnosti.
4. Podajanje žoge v paru z boljšo in slabšo nogo.
5. Sprejemanje žoge. Poznamo naslednje načine sprejemanja žoge:

 - sprejemanje žoge z notranjim delom stopala,

 - sprejemanje žoge z zunanjim delom stopala,

 - sprejemanje žoge s podplatom.

ČE NIMAMO PARA ZA PODAJANJE ŽOGE, NAJ BO NAŠ PAR KAR STENA, vendar pazi da česa ne poškoduješ.

Učiteljica Tina