

ŠPORT

Ta teden še vedno treniraš za **športno vzgojni karton**.

(Skok v daljino, poligon nazaj 10 m, dvigovanje trupa 60 s, predklon na klopi, vesa v zgibi, tek na 60m in 600 m)



Na kaj vas spominja tale žoga?.....seveda, na nogomet in ta teden začnemo z osnovnimi vajami:

- **Vodenje žoge z nogo**

Žogo pri vodenju z nogo ne brcamo s prsti, ampak z notranjim ali zunanjim delom stopala. Telo je malo nagnjeno naprej, gibi rok so naravni kot pri teku. Pogled je v trenutku udarca usmerjen k žogi, med udarci pa igralec opazuje gibanje drugih igralcev.

Vodite samo z notranjim delom stopala, nato zunanjim, počasi, hitro, po različnih poteh – v krogu, cikcak itd.)



Povezava za tiste, ki jih nogomet še posebej veseli:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=91&v=nIC3aery9O4&feature=emb_logo

- **Zaustavljanje žoge**

Sprejemanje žoge je element, s katerim spravimo žogo, dobljeno od soigralca, pod svojo kontrolo. Glede na gibanje žoge razlikujemo več načinov sprejemanja žoge. Vadili bomo sprejemanje z notranjim in zunanjim delom stopala ter podplatom.

1. Brcnite žogo naprej, nato stecite za njo in jo zaustavite.
2. Stopite 2 metra od stene. Žogo brcajte v steno; najprej lahno, nato močneje. Po odboju z nogo zaustavite žogo.



Povezava za tiste, ki želijo še več znanja o nogometu:

<https://www.youtube.com/watch?v=IMeWGPoUS4c>

- **Osnovni udarci**

- Udarec z notranjim delom stopala

Pri tem udarcu morajo biti prsti stojne noge obrnjeni naprej, koleno je malo pokrčeno, teža telesa je na sprednjem delu stojne noge. Udarca noga je v kolenu pokrčena, notranja stran stopala je obrnjena naprej. Žogo udarimo z notranjim delom stopala po zamahu iz kolka in kolena.



- Udarec z nartom

Udarca noga je v kolenu pokrčena. Prsti so obrnjeni navzdol. Udarec izvedemo tako, da s pokrčenim kolonom zamahnemo naprej, nato iztegnemo koleno in z nartom stopala udarimo žogo. Po udarcu udarna noga nadaljuje zamah.



https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=2CsBsTEg2aE&feature=emb_logo