

PONEDELJEK, 16. 11. 2020

NOGOMET - vodenje žoge

Vodenje žoge lahko izvajate v hiši ali zunaj pred hišo. Lahko uporabite kakršno-koli žogo.

Vodenje žoge uporabljamo pri osvajanju prostora. Žogo je mogoče voditi na več načinov in vedno mora biti vodenje pod našo kontrolo. Žoga naj gre tja, kamor mi hočemo! Položaj telesa mora biti sproščen, težišče je pomaknjeno navzdol, koraki so malo krajši zaradi lažjega in boljšega sprejemanja žoge.

Žogo udarjamo z nartom, pri čemer izvajamo izteg noge iz kolena in kolka. Pri udarcu z nartom imamo stopalo iztegnjeno, pri čemer so prsti usmerjeni navzdol, v tla.

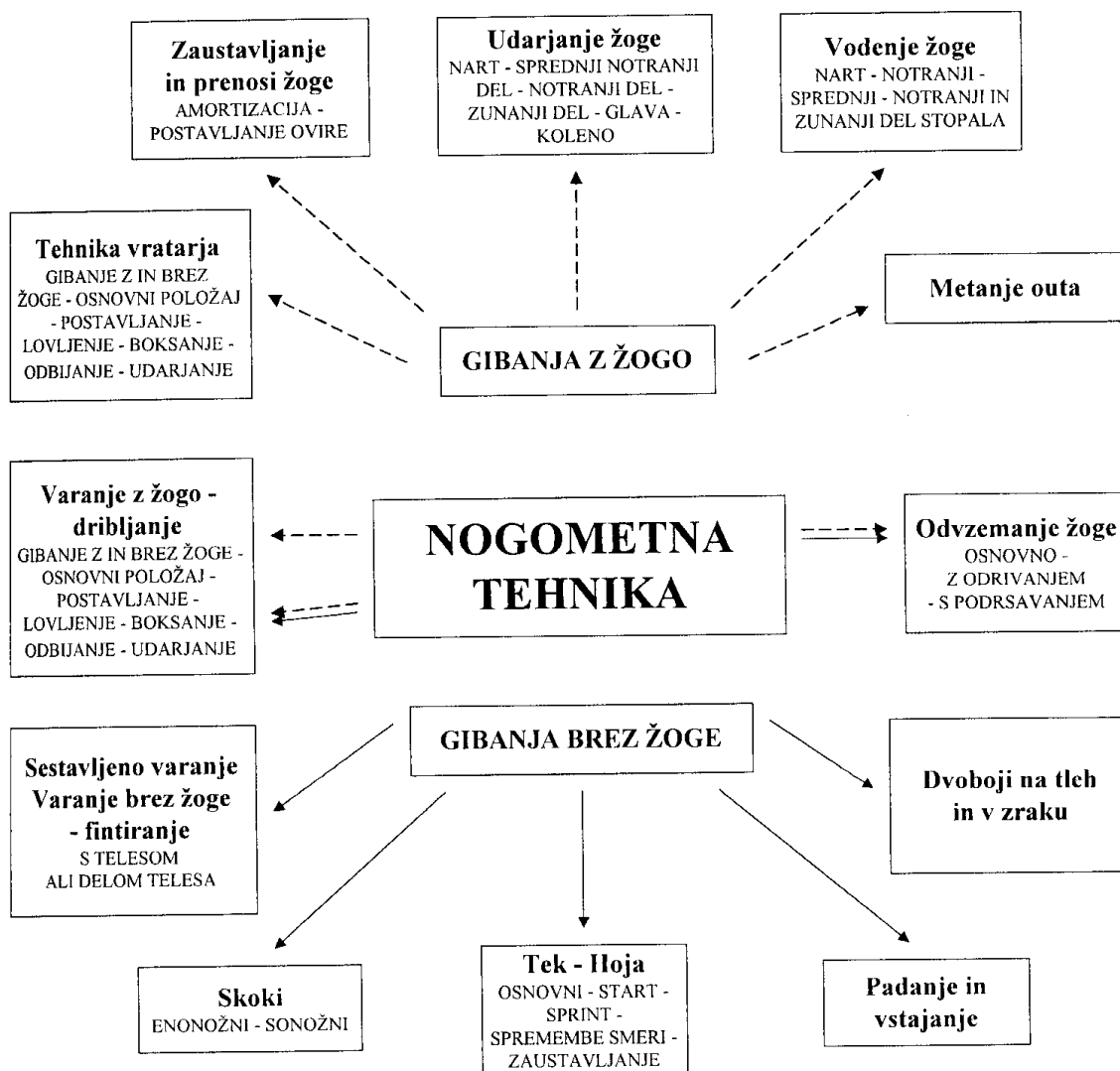


TOREK, 17. 11. 2020

NOGOMET - osnovni tehnični elementi pri nogometu

Spodaj je miselni vzorec o tehniki nogometu.

Izbereš si čim več elementov in jih večkrat ponoviš.



SREDA, 18. 11. 2020

NOGOMET – poigravanje z žogo v zraku

Žogo odbijaj v zraku menjaje z desno in levo nogo (ali obratno) tako, da po vsakem udarcu žoga enkrat pade na tla. Višina odboja žoge ni pomembna. Naloga se izvaja tako dolgo, dokler ne pride do napake.



ČETRTEK, 19. 11. 2020

ATLETIKA – tek v naravi

Pojdite ven in opravite kratek tek do 20 minut v naravi.



PETEK, 20. 11. 2020

ODBOJKA – Vaje z balonom

Poišči balon in z njim izvedite čim več odbojev, da ti ne pade na tla.

