

ŠPORT, ponedeljek, 11. 5. 2020: NOGOMET

14 učencev mi je sporočilo svoj rezultat vzdržljivostnega teka, ostali morate to še storiti.

Danes boš pri športu v glavnem delu ure treniral nogometno tehniko (vodenje žoge, udarec na gol). Za učni pripomoček boš uporabili žogo. Potreboval boš še 6 ovir; npr. stoli, vedra...

UVODNI DEL (zunaj): Oгреj se takole: 5 min teka, 2 minuti hoje, 3 minute teka.

RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE (kot običajno). Samo, da te spomnim na pravila. **Raztezna gimnastika**: vsaj 2 vaji za roke, vsaj 1 vajo za trup in vsaj 3 vaje za noge. Bodi pozoren na pravilno izvedbo in število ponovitev (približno 10 zamahov). **Krepilne vaje** naredi tako, da narediš po eno vajo za vsak sklop telesa (roke, trup spredaj, trup zadaj, noge).

GLAVNI DEL:

VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE. Najprej si na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil v vrsti postavi 6 ovir v »cikcak« ali »levo, desno« postavitvi. Razdalja med ovirami naj bo 3 korake. Ovire so lahko stoli, vedra... pač nekaj stabilnega ne previsokega. Med vodenjem se gibaj po prednjem delu stopala. Žoge se dotakni čim večkrat in jo nadzoruj. Raje počasneje z nadzorom žoge kot hitro in ti žoga uide iz nadzora.

1. Žogo vodi tako, da smer spremeniš za oviro (slalom). Pri tem uporabljaš **nart ali zgornji del stopala**. Uporabljaš obe nogi. Pri zadnji oviri se polkrožno obrni in po drugi strani nazaj. Vajo ponovi 4-krat. Delaš v obe smeri.
2. Žogo vodi med ovirami (slalom) v obe smeri. Pri tem uporabljaš **zunanji in notranji del stopala**. Uporabljaš obe nogi. Vajo ponovi 4-krat.
3. Žogo vodi med ovirami tako, da jo valjaš s podplatom – ob strani. V levo smer z levo nogo in v desno smer z desno nogo. Menjavo pred oviro narediš s poljubnim delom stopala. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.

4. Žogo vodi ritensko ob ovirah. Nekaj časa poskakuješ po eni nogi in žogo »valjaš« s podplatom druge noge. Ko se utrudiš zamenjaš nogi. Ves čas glej nazaj, da se ne spotakneš, da ne padeš na hrbet.
5. Postavi se ob navpično oviro ali si postavi cilj (npr. zid, kegelj...) na razdalji 7-8 korakov in žogo z notranjim delom, prednjim notranjim delom ali z nartom stopala udari – strel v cilj. Pojdi po žogo in ponovi še 20-krat. Če imaš kakšen kegelj, ga uporabi. Strel mora biti močan in točen.
6. Žongliranje z enim ali več vmesnimi odboji od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, da se enkrat odbije od tal. Preden se umiri nastavi stopalo (nart) in jo odbij v zrak. Nato zopet odboj od tal in tvoj odboj. Tisti, ki ste dovolj spretni, da žogo odbijate brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajate na tak način. Štejte odboje z nogo in jih naredite kakšnih 50-100.

ZAKLJUČNI DEL: Spijte malo vode in pospravi rekvizite. V stanovanju naredi nekaj vaj za sprostitev:

- vožnja kolesa leže
- stresanje z nogami v sveči
- otresanje s pokrčenimi nogami sede