



Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 12. 5. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 58

Tema: Nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

### *Živijo!*

Danes boste vadili nogometno tehniko. Potrebuješ žogo ali in nekaj talnih oznak (stoli, palice, copati ...), da boš lahko mino njih izvajal tehniko vodenja.

Z današnjo uro športa se končujejo tudi priprave na ocenjevanjem vzdržljivostnega teka, ki bo v četrtek, 14. 5. 2020.

Pa veselo na delo. Ne pozabi na pijačo. Vadi sami!



#### UVODNI DEL;

najprej 3 minute lahkotnega teka ali katerekoli druge aktivnosti, da se preznojiš.

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).

- ✚ 10 minut teka v stopnjevanem ritmu: 7 minut tempo 1, 2 minut tempo 2 in zadnja minuta tempo 3.

#### GLAVNI DEL:

##### VAJE ZA IZBOLJŠANJE NOGOMETNE TEHNIKE

- **Na naslednji spletni povezavi si lahko ogledaš tehnike vodenja žoge v zelo hitrem načinu izvajanja:** <http://www.nogometni-trener.com/2013/04/vaje-upravljanja-zoge-in-osnovne-tehnike-video/>. **Nato pa v počasnejši verziji naloge, ki jih imate opisane spodaj, tudi izvedeš.**

Na dvorišču oziroma kjer koli boš vadil, si v vrsti postavi 6 ovir. Razdalja med ovirami naj bo 4 korake v postavitvi naravnost. Ovire so lahko stoli, copati, ... pač nekaj stabilnega ne previsokega.

- ✓ **PRI VSAKI VAJI SE MED VODENJEM SE GIBAJ PO PREDNJEM DELU STOPALA.**
- ✓ Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom najprej z D nogo in nazaj z L nogo. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi tako, da jo med ovirami vodiš z nartom. Menjavo smeri narediš **za oviro**. Pri menjavi uporabljaš **zunajni del stopala**. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Žogo vodi z **zunanjim delom stopala** do ovire, narediš z **zunanjim delom stopala** izkorak v stran in z **notranjim delom stopala** notranje noge vodiš žogo do druge ovire, kjer ponoviš nalogo. Vajo ponovi 4-krat v obe smeri.
- ✓ Postavi se ob navpično oviro (npr. zid) na razdalji 4-10 korakov in žogo z notranjim delom stopala udari, da se odbije nazaj. Žogo ustavi s podplatom in vajo ponovi z drugo nogo. Opravi vsaj 10 podaj z eno nogo in 10 podaj z drugo nogo.
- ✓ **Žongliranje z nogo** brez vmesnega odboja od tal ali z enim vmesnim odbojem od tal. Žogo vrzi v zrak, čakaj, da se enkrat odbije od tal. Preden se odbije drugič nastavi stopalo (nart) in jo odbij v zrak. Nato zopet odboj od tal in tvoj odboj... Če si dovolj spreten, da žogo odbijaš brez vmesnega odboja od tal, lahko vajo izvajaš na ta način. Štej odboje z nogo in jih naredi kakšnih 100.



**ZAKLJUČNI DEL:**

Vaje, ki jih nisi mogel opraviti zunaj, jih opravi v stanovanju.

Popij malo vode in izvedi vaje za moč trupa.

Vaje so:

- dvig trupa za trebušne mišice (20x),
- diagonale za hrbtne mišice (10 x 5 sekund),
- »plank« čelno (30 sekund),
- »plank« hrbtno (30 sekund),
- »plank« bočno (za vsak bok 20 sekund).

**Samovrednotenje:**

Kaj sem se danes naučil/a?

Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti?

Je namen učenja dosežen?

Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam?

Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju.