

Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 6. RAZREDU ZA FANTE

Datum: 21. 4. 2020

Ura po urniku: 2.

Število realizirane ure: 83

Tema: nogomet

Učitelj športa: Robert Dragan

## ZDRAVO

Danes imamo na programu preverjanje znanja pri nogometu. Če imaš to možnost, se posnemi in mi posnetke prosim pošlji na e-naslov [robert.dragan@ostpavcka.si](mailto:robert.dragan@ostpavcka.si). Vaje, napake in odbitki točk so opisani spodaj (kriteriji znanja). V nasprotnem primeru samo na kratko opiši, kako ti je šlo oz. kje si po tvojem mnenju imel težave.

Za ogrevanje boš potreboval kolebnico, za glavni del žogo in 6 oznak ali ovir.

POVRATNA INFORMACIJA UČITELJU JE TOKRAT  
TVOJA OBVEZA. ČE JE NE BOM DOBIL, BOM MORAL O  
TEM POSEBEJ OBVESTITI STARŠE.

Pri preverjanju znanja nogometne tehnike upoštevam naslednje **kriterije**: vodenje žoge, podaja žoge z notranjim delom stopala, ustavljanje žoge s podplatom in strel na vrata (dotik žoge z nartom ali prednjim notranjim delom stopala). Pri vsaki tehniki imaš na voljo 3 poskuse.

**VODENJE ŽOGE S SPREMENBAMI SMERI (4 TOČKE)**: učenec vodi žogo med ovirami (6 stožcev). Žogo vodi z nartom in se med vodenjem čim večkrat dotakne žoge. Žogo ima pod nadzorom, žoga je ves čas pod telesom. Žogo vodi med lahkotnim tekom ali med tekom.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Učenec dvakrat izgubi nadzor nad žogo (-1), učenec izgubi nadzor trikrat (-2), učenec izgubi nadzor štirikrat do petkrat (-3), učenec izgubi nadzor več kot petkrat (-4), učenec hodi (-2), učenec žogo potiska z vrhom stopala (špico -3), učenec potiska žogo z notranjim ali zunanjim delom stopala (-2), učenec med gibanjem ni v preži (-1).

**PODAJA ŽOGE (4 TOČKE)**: učenec je ves čas gibanja v preži. Učenec s stojno nogo stopi ob žogo. Prsti stojne noge kažejo smer podaje. Drugo nogo napne v stopalu in s prednjim notranjim delom stopala poda žogo. Nadzorujem 5 podaj.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Učenec se več kot enkrat dvigne na iztegnjene noge (ni v preži -2), stopalo stojne noge je pred žogo ali za njo (-2), stopalo noge, ki podaja ni napeto (-2), učenec poda z vrhom stopala (-4), učenec žogo več kot enkrat poda, s katerim drugim delom stopala (-2), žoga se od stopala ne odbije, pač pa jo učenec »vleče« (-4).

**USTAVLJANJE ŽOGE (4 TOČKE)**: učenec v preži spremlja gibanje žoge proti njemu, žogo ustavi s podplatom, tako da so prsti visoko, peta pa se skoraj dotika tal. Nadzorujem 5 ustavljanj.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Učenec se več kot enkrat dvigne na iztegnjene noge (ni v preži -2), žoga se več kot dvakrat nenadzorovano odbije (-1), za vsak naslednji nenadzorovan odboj odbijem dodatno točko.

**STREL NA VRATA (4 TOČKE)**: žoga je na mestu. Učenec vzame kratek zalet z leve ali desne strani (glede na žogo), s stojno nogo stopi ob žogo. Drugo nogo napne v stopalu in s prednjim notranjim delom stopala ali z nartom udari žogo.

NAPAKE IN ODBITKI TOČK:

Stopalo stojne noge je pred žogo ali za njo (-2), stopalo noge, ki strelja ni napeto (-2), učenec poda z vrhom stopala (-4), učenec žogo udari z zunanjim delom stopala (-2), žoga se od stopala ne odbije, pač pa jo učenec »vleče« (-4).

**UVOD:** potrebuješ ustrezno športno opremo in kolebnico.

Za ogrevanje opravi naslednje vaje s **kolebnico** na mestu (2 seriji):

- **tek** oz. **poskoki iz ene na drugo nogo** (20 krat),
- **sonožni poskoki** z med skokom (20 krat),
- **sonožni poskoki brez medskoka** (20 krat),
- **poskoki po eni nogi** (10 ponovitev z L, 10 z D nogo),
- **preskakovanje kolebnice v teku** na **razdalji 15 – 20 m** (2 dolžini).

Gimnastične vaje (10 ponovitev ali štejete do 10):

- **vertikalni zamahi z rokami** (eno roko iztegnete gor, druga je ob telesu),
- **odkloni trupa**,
- **počepi**,
- **izpadni korak naprej in vstran**,
- **vojaški poskoki**,
- **zamahi z iztegnjeno nogo v prednoženje**
- **opora ležno spredaj na dlaneh** (»plank« čelno).

**GLAVNI DEL:** potrebuješ žogo in 6 ovir ali oznak, ki jih postaviš na razdalji 2 – 3 korakov.

a) **Vodenje žoge z nartom s spremembami smeri** (slalom) med ovirami (6 krogov).

b) **Podajanje žoge v zid** (ne v fasado) in **zaustavljanje** na razdalji 3 – 4 m. Žogo **podate** z **notranjim delom stopala** v zid, počakate, da se ta odboje nazaj k vam in jo **zaustavite** s **podplatom** (50 ponovitev).

c) **Strel z nartom** ali **notranjim delom** stopala v cilj na razdalji 7 – 9 m (50 ponovitev).

**ZAKLJUČNI DEL:** **odigraš 1:1** proti bratu, sestri, očetu ali mami (Kdo bo prvi dosegel 10 golov?).

V nasprotnem primeru **žongliraj** z nartom (100 ponovitev). Žoga se ti lahko vmes odbije od tal. Če si dovolj spreten, žongliraj brez odboja od tal.