



ŠPORT 4. razred

(4.5.- 8.5. 2020)

NOGOMET

Ali poznaš nogometaša na fotografiji?

Bravo, to je odličen slovenski nogometaš Valter Birsa. Leta 2006 je bil razglašen kot najboljši nogometaš v Sloveniji. Igral je tudi v tujini.

Ugotovil si, da bo ta teden pri športu znova nogomet. Fantje se gotovo veselijo, dekleta pa se bodo vseh veščin še naučile.

LE POGUMNO!

Osnovni udarci in brcanje v cilj. Oglej si posnetka na naslednjih povezavah.

<https://www.youtube.com/watch?v=lMeWGPoUS4c>

<https://www.youtube.com/watch?v=7w4UKZXt7gs>

- 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.

Udarčna 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

Udarčna 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 udarčna noga nadaljuje zamah.

- Plastenki postavi meter narazen – naredi vratca. Za pomoč prosi enega izmed družinskih članov. Vsak stopi po tri korake stran od vrat. Z nogo si podajata žogo, tako da gre žoga skozi vrata. Brcata na različne načine – z notranjo stranjo stopala, z zunanjo stranjo, s prsti. Razdaljo med stožcema postopno manjšata ali pa povečujeta svojo razdaljo od stožcev.
- Stožca (plastenki) postavita k steni dva metra narazen. Prvi igralec je strelec, drugi pa vratar. Strelec petkrat strelja na gol – žoga mora iti po tleh in ne po zraku. Koliko golov ti je uspelo dati? Nato vlogi menjata.



GOOOOOOOOL!