

NOGOMET – IZBIRNI PREDMET

Dragi učenci

Ker ne vemo koliko časa bo še trajala samoizolacija, vam pošiljam nekaj vaj, da boste, ko se bomo ponovno vrnili v šolo »fit« in pripravljeni na delo.

Poskrbite, da boste fizično aktivni in v kondiciji, kajti s tem krepite imunski sistem.

1.VAJA:

- Aerobna vadba – pridobivanje vzdržljivosti: pojdite v naravo (pazite na varnostno razdaljo, zdravje), kjer se najprej ogrejte z 10. minutnim lahkotnim tekom. Nato naredite vaje raztezanja in atletske abecedo.
- Interavali: 4x5 minut teka – vsaka ponovitev naj bo z različnim tempom. Začnite počasi, nato pa vsak interval stopnjujete hitrost teka. Med intervali 2. minutni odmor s hitro hojo.
- Na koncu sledi še 5. minut lahkotnega teka (iztek) + raztezne vaje.

2. VAJA:

- Učenci ponovite vse vaje z žogo, na mestu, v gibanju:
- poigravanje z žogo na mestu, v gibanju;
- »svalkanje« žoge
- Poskoki na žogo na mestu in v gibanju
- Vodenje žoge – vsaj 5m v eno stran (5x), z boljšo in slabšo nogo
- Vodenje žoge s spremembo smeri

3. VAJA:

- Preglejte in se naučite sodniške znake



sodniski znaki -
NOGOMET.pdf

Želim vam uspešno treniranje.



