

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.

Omenjene vaje, katere vam posredujem, bom tudi ocenjeval.

Katere vaje in kaj, vam bom posredoval kasneje.

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.
- Intervali: 5x4 minute 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. VAJE Z ŽOGO:

Na začetku si lahko pogledate in seveda poskusite izvajati vaje, katere vidite na videu.

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

- Učenci ponovite vse vaje z žogo, na mestu, v gibanju:
- poigravanje z žogo na mestu iz noge v nogo v gibanju naprej, nazaj,
- »svalkanje« žoge (leva, desna noga posebej)
- poskoki na žogo na mestu in v gibanju naprej, nazaj,
- vodenje žoge – vsaj 5m v eno stran (5x), z boljšo in slabšo nogo
- vodenje žoge s spremembo smeri levo-desno (cik-cak) (po spremembi smeri spremeniš tudi hitrost vodenja žoge)

3. VAJA – PODOAJA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA:

Podaja z nartom spada med osnovne podaje pri nogometu. Podajo lahko izvajamo z desno in levo nogo. Pomembno pri podaji je, da gre žoga po podaji po tleh do naslednjega igralca. Najdite si ravno površino dolžine vsaj 8m in izvajajte naslednje vaje. Vaje izvajajte v paru (bratje, sestre, starši,...), če pa nimate »pomočnikov«, pa vaje oz. podaje izvajate v steno.

Vaje:

- podaja z nartom z desno, levo nogo (razdalja med igralcem je cca. 3m). Pri tem, ko čakaš podajo izvajaš skiping na mestu, nato ustaviš žogo (notranji del stopala) in podaš žogo soigralcu. Enkrat podaš z desno, drugič z levo nogo. Vsako vajo ponoviš 10x.
- enaka vaja kot prej, samo razdalja med igralcema je večja, 10x ponovitev,
- razdalja med igralcema je 6-8m, naloga: igralec zavodi žogo proti soigralcu (cca. 2m), nato žogo poda z nartom (enkrat desna, drugič leva noga) in se ritensko v teku vrne na izhodišče, kjer je vajo začel. Pazi, da je podaja močna in natančna. Žogo vodiš enkrat z desno enkrat z levo nogo. Vajo ponoviš 10x z vsako nogo.
- Enaka vaja kot prejšnja, samo da namesto da žogo vodiš žogo »svaljkaš«, jo nato podaš soigralcu in se ritensko vrneš na izhodiščno mesto. Vajo ponoviš 10x z vsako nogo.
- Podaja žoge z nartom v paru (ali stena); razdalja med igralcema 3m; žogo si podajata »na prvo«, brez predhodnjega zaustavljanja

Na koncu vam pošiljam še izziv za tiste, ki imate še dovolj moči.

Izziv:

Sedite na tla in poskušate žonglirati 10 krat, brez da vam pade žoga na tla, kot je prikazano na spodnjem posnetku in poizkušajte vstati in žonglirati naprej brez, da žoga pade. Tistemu, ki bo uspelo se lahko posname in posnetek in mi ga pošlje preko eassistenta. Naslednji izziv naj vam bo 15 krat in tako naprej.

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

4. VAJA – sodniški znaki in pravila:

Poglejte in naučite sodniške znake malega nogometa in pravila le-tega.. Na koncu pa rešite še kviz o sodniških znakih.

https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/mali_nogomet.pdf

Želim vam uspešno treniranje.

