

## NALOGA

CILJ je, da vzdržujem splošno telesno pripravljenost, ponoviš različne oblike vodenja žoge z nogo, ohranjaš koordinacijo,

### 1. Opravi ogrevanje.

(vadbo lahko izvedeš zunaj)

Pri ogrevanju naredi še raztezne vaje.

2. Po ogrevanju narediš **lahkoten tek**, če imaš prostor. Tek naj bo po prednjih delih stopala, mehko stopaj na tla, da ne boš motil sosede v stanovanju pod teboj.

To izvajaj eno minuto do dve.

(vadbo lahko izvedeš zunaj)

3. Sledi **odmor** 2 minuti.

**Izvedi samo označene naloge!!**

Lahko kombiniraš s svojimi vajami.

DATUM:		Število ponovitev	Napiši svoje število ponovitve, ki si jih opravil!
1	<b>DRŽA V OPORI NA PODLAHTEH (DESKA)</b>	10 – 30 sek ali 30 – 60 sek ali 60 – 120 sek	
2	<b>KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC (dotik kolen z dlanmi)</b>	5 – 10 x ali 10 – 15 x ali 15 – 30 x	
3	<b>KREPITEV HRBTNIH MIŠIC dvig zgornjega dela hrbta dvig spodnjega dela trupa op. Najprej narediš za zgornji del trupa nato še spodnji del trupa.</b>	5 – 10 x ali 10 – 15 x ali 15 – 30 x	
4	<b>POČEPI</b>	5 – 10 x ali 10 – 15 x ali 15 – 30 x	
5	<b>SKLECE drža na iztegnjenih rokah ali široke sklece na kolenih ali široke sklece</b>	10 - 30 sek 5 – 10 x ali 10 – 15 x ali 15 – 30 x	
6	KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC (dotik pet, ki so na višjem		
7	KREPITEV HRBTNIH MIŠIC dvig spodnjega dela hrbta		
8	SKLECE široke		
9	STRIŽENJE Z NOGAMI gor - dol, levo-desno, narazen-skupaj		
10	SED OB ZIDU		
11	KREPITEV HRBTNIH MIŠIC držanje rok in nog od tal		
12	SKLECE ozke		
13	IZ MIZICE SPUST		
14	POČEPI V IZPADNEM KORAKU leva in desna noga		
15	<b>KREPITEV STRANSKIH MIŠIC</b>	5 – 10 sek ali 10 – 30 sek ali 30 – 60 sek	
16	KREPITEV HRBTNIH MIŠIC drža rok in nog od tal		
17			

## VADBA NOGOMETA

Priprava na vadbo. Potrebuješ žogo, ki je lahko nogometna, odbojcarska, rokometna, manjša in lažja. Košarkarska žoga ni primerna.

### A) IZVEDBA:

Vodenje je povezano s tekom in potiskanjem žoge.

Žogo pri vodenju udarjamo zelo lahko, udarec izvedemo le z iztegovanjem kolena. Žogo udarjamo pod središčem, da žoga rotira nazaj. Razlike med posameznimi vrstami vodenja so le v položaju stopala.

Pri **VODENJE ŽOGE Z ZUNANJIM DELOM STOPALA** je stopalo v gležnju spuščeno in obrnjeno navznoter. Udarca površina je zato tu največja in vodenje najbolj zanesljivo. Telo je malo nagnjeno naprej. Gibanje rok je podobno, kot pri teku. Pogled je v trenutku udarca usmerjen k žogi, med udarci pa igralec opazuje gibanje drugih igralcev.

Pri **VODENJU Z NARTOM** so prsti obrnjeni navzdol. Stopalo je napeto. Udarca je izveden iz kolena.

Pri **VODENJU Z NOTRANJIM DELOM STOPALA** je udarec izveden z notranjim delom stopala. Prsti so obrnjeni v stran telesa. Stopalo stojne noge postavljamo ob žogo. Tek je izveden po prstih.

Pri **PODAJANJU ŽOGE Z NOGE V NOGO** to storiš z notranjim delom stopala ali prednjim notranjim delom stopala (bliže prstom noge). Gibanje je po prednjih delih stopala.

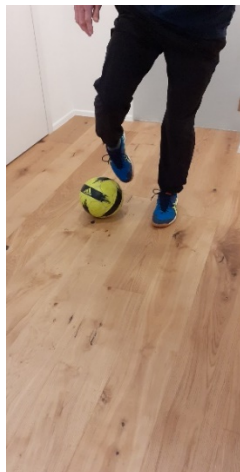
Pri **ROLANJU ŽOGE S PODPLATOM** postaviš stopalo noge na žogo. S podplatom povlečeš čez zgornji del žoge.

Pri **SLALOM VODENJE OKOLI OVIR** si pogled posnetek. Nalogo izvajaj s poljubnimi deli noge. Uporablaj obe nogi. Kaj boš postavil za oviro je tvoja stvar.

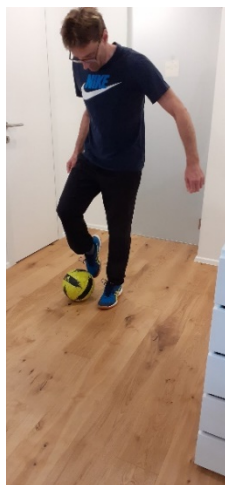
Navodila za izvedbo.

Vsako vajo izvedeš z obema nogama (levo in desno) 5 – 10 x!!

## 1. VODENJE ŽOGE S ZUNANJIM DELOM STOPALA



## 2. Z NARTOM



### 3. Z NOTRANJIM DELOM STOPALA



### 4. PODOJANJE ŽOGE Z NOGE V NOGO



## 5. ROLANJE ŽOGE S PODPLATOM



## 6. SLALOM VODENJE OKOLI OVIR