

VADBA NOGOMETA 2

CILJ je, da vzdržujem splošno telesno pripravljenost, razvijaš vzdržljivost, ponoviš različne oblike vodenja žoge z nogo, ponoviš udarce,

Narediš 10 – 12 markirnih klobučkov iz papirja s premerom 15 cm.



1. **Opravi ogrevanje.** (vadbo izvedeš zunaj)

Pri ogrevanju naredi še raztezne vaje.

2. Po ogrevanju narediš **lahkoten tek**, Tek naj bo po prednjih delih stopala, mehko stopaj na tla. To izvajaj 2 minuti do 3minute. Sledi odmor 2 minuti.

3. **Atletska ABC-a.**

Izvedeš: nizki in visoki skiping
visoko hopsanje,
striženje spredaj,
visoko dvigovanje pet, dlani so za hrbtom,
2 x stopnjevanje hitrosti v dolžini 30m - 40 m.

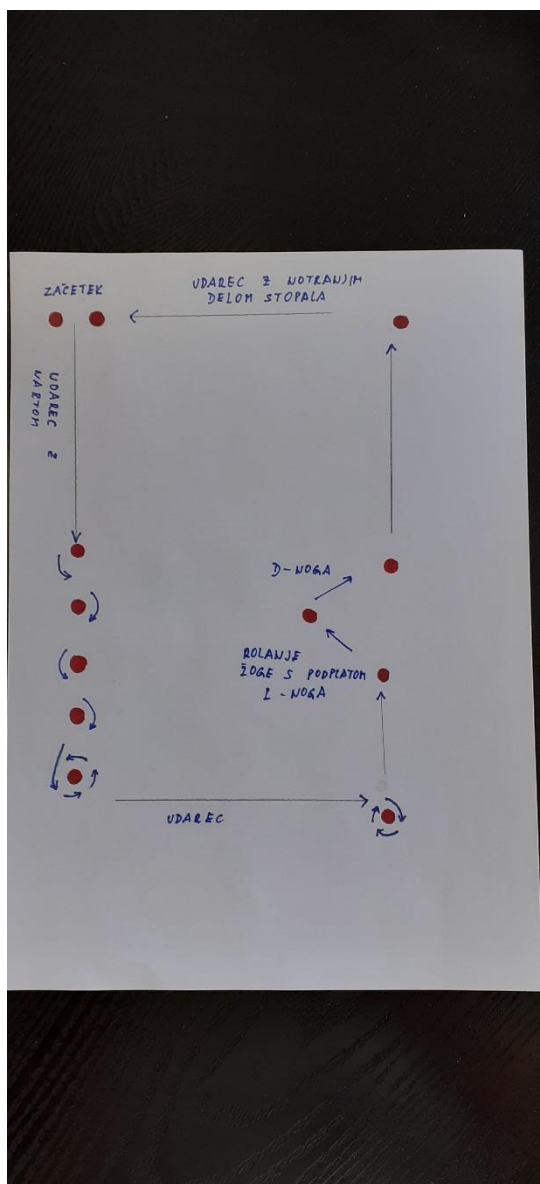
4. Sledi **odmor** 2 minuti.

5. postavi in izvedi nogometni poligon

Razdalja je 10 m

Razdalja med klobučki je 3 m

Širina poligona je 10 m



OPIS NALOGE NOGOMETNI POLIGON

Vodiš z različnimi deli stopal.

Udarce izvedeš z različnimi deli stopal.

Nalogo izvedeš 3 x v levo smer in 3 x v desno smer.

Posnetek naloge si poglej na povezavi

<https://youtu.be/5SBdfhAWX-Q>

UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Izmeriš si 3 ali korakov zaleta. Postaviš se postrani. Pred udarcem postaviš levo nogo nekoliko stran od žoge. Z desno nogo narediš polkrožni zamah iz kolka. Pogledaš žogo. Stopalo je pravokotno obrnjeno na žogo. Udarec izvedeš z notranjim delom gležnja.

Pri udarcu je stopalo v gležnju napeto. Udarec je močan. Po udarcu stečeš za žogo in žogo poskušaš ujeti in zaustaviti predno se ustavi.

Nalogo izvedeš 3 – 5 x z desno in levo nogo.

Posnetek naloge <https://youtu.be/iVEGRwKFLtY>

UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA

Izmeriš si 3 ali korakov zaleta. Postaviš se postrani. Pred udarcem postaviš levo nogo nekoliko stran od žoge. Z desno nogo narediš polkrožni zamah iz kolka. Pogledaš žogo. Stopalo je obrnjeno naravnost. Udarec izvedeš z zunanjim delom stopala. Udarec izgleda, kot bi zgrešil žogo. Žoga bo med letom zavila v loku.

Pri udarcu je stopalo v gležnju napeto. Udarec je močan. Po udarcu stečeš za žogo in žogo poskušaš ujeti in zaustaviti predno se ustavi.

Nalogo izvedeš 3 – 5 x z desno in levo nogo.

Posnetek naloge <https://youtu.be/uvxBtzeebnw>

UDAREC Z NARTOM STOPALA

Izmeriš si 3 ali korakov zaleta. Postaviš se za žogo. Pred udarcem postaviš levo nogo nekoliko stran od žoge. Z desno nogo narediš zamah iz kolena. Stopalo je obrnjeno naravnost, prsti so obrnjeni navzdol. Udarec izvedeš z zunanjim nartom stopala. Pogledaš žogo. Pri udarcu je stopalo v gležnju napeto. Udarec je močan. Po udarcu stečeš za žogo in žogo poskušaš ujeti in zaustaviti predno se ustavi.

Nalogo izvedeš 3 – 5 x z desno in levo nogo.

Posnetek naloge <https://youtu.be/WGxarwgENOA>

UDAREC V STENO

Postavi se **prvič 1 m** stran od stene, **drugič 2 m** stran od stene in **tretjič 3 m** stran od stene. Udarci so kontrolirani, izvedeni zaporedno, gibanje je po sprednem delu stopala.

Nalogo izvedeš 3 – 5 x z desno in levo nogo.

Posnetek naloge <https://youtu.be/LIKX6dJeNB0>

Želim ti uspešno vadbo. Dušan