## ŠPORTNE IGRE na daljavo

### teden: 14. - 18. 12.

Pozdravljeni!

Zunaj so se temperature že krepko spustile proti ničli, pa vendar se tu in tam pojavi tudi lep dan. Izkoristi ta dan na igrišču z nogometno žogo.

Pred vadbo se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami.

V povezavi ti pošiljam prikaz vaj za izboljšanje nogometne tehnike, katere lahko napraviš zunaj kot tudi doma (potrebuješ cca 2 m2 prostora).

[VAJE](https://youtu.be/8kgP2-2kIuM)

OPISI VAJ:

**Vaja 1**: rolanje žoge od notranjega dela do zunanjega dela stopala preko podplata ene noge s poskakovanjem na stojni nogi in nato menjava nog.

**Vaja 2**: povleka žoge s podplatom nazaj in z zunanjim delom stopala v stran, povleka s podplatom nazaj in z nartom naprej ter povleka s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala diagonalno naprej ter menjava žoge na drugo nogo s katero kombinacijo ponovimo.

**Vaja 3:** rolanje s podplatom vstran in zastavljanje žoge z notranjim delom stopala druge noge.

**Vaja 4:** podajanje žoge z notranjim delom stopala med nogama izmenično leva in desna noga. Po štirih ponovitvah igralec zarola žogo s podplatom vstran in nadaljuje z vajo.

**Vaja 5:** podajanje žoge z notranjim delom stopala med nogama izmenično leva in desna noga. Po štirih ponovitvah igralec potisne žogo z zunanjim delom stopala navzven in z notranjim delom navznoter ter nadaljuje z vajo.

**Vaja 6:** kombinacija potiska z zunanjim delom stopala vstran in sprememba smeri z notranjim delom stopala iste noge ter nadaljevanje vaje z drugo nogo v novo smer.

**Vaja 7:** kombinacija dveh potiskov žoge z zunanjim delom stopala vstran in sprememba smeri z notranjim delom stopala iste noge ter nadaljevanje vaje z drugo nogo v novo smer.

Če ti bo vreme služilo lahko opraviš še naslednji izziv:

Če greš na igrišče: od 10 strelov, kolikokrat zadaneš zgornjo vratnico iz razdalje 6 m.

Lahko pa si izziv prilagodiš tako, da si izbereš eno drevo ( pazi, da v okolici ni kakšnega predmeta, ki bi ga lahko poškodoval - steklo ipd.), ki ga poskušaš 3 x zadeti z razdalje 3 m.

Koliko poskusov si potreboval za to? Sporoči na [goran.brecko@guest.arnes](mailto:goran.brecko@guest.arnes).si