

Datum: 23. 10. 2020	Teden/zap. št. ure: 1/1
Dan, predmet, razred: petek, IŠPn, 9.abc	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Nogomet je kolektivni šport. Igra, ki je zaradi razmer vsaj kar se tiče rekreacije omejena na 6 oseb. Možna pa je individualna vadba. Zato bomo poizkušali izbrani šport nogomet zapeljati v to smer.

Vso vadbo izvedi zunaj, nekje bolj na samem.

1. OGREVANJE

Po 10 minutnem lahkotnem teku, se ogreješ z dinamičnimi gimnastičnimi vajami (tako, kot v šoli).

2. GLAVNI DEL

Na spodnjih povezavah so predstavljene vaje, upravljanja žoge. Izvajaj jih po vrsti. Na začetku bolj počasi, potem pa poizkušaj povečevati hitrost izvajanja.

[UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)

3. ZAKLJUČEK

Naredi nekaj statičnih razteznih vaj (stretching) za mišice nog.

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik