

Datum: 13. 11. 2020	Teden/zap. št. ure: 2/2
Dan, predmet, razred: petek, IŠPn, 9.abc	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Poleg nalog prejšnjega tedna, lahko v individualno vadbo vključiš vaje prikazane v drugem posnetku. Tudi tega so pripravili na Nogometni zvezi Slovenije.

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 na mestu in v gibanju. Izvajaj jih po vrsti. Na začetku bolj počasi, potem pa poizkušaj povečevati hitrost izvajanja. Če ti gredo vaje na mestu že dobro od nog, se posveti vajam v gibanju.

[UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)

[UPRAVLJANJE ŽOGE](#)

3. ZAKLJUČEK

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

Lep pozdrav,

Uroš Pogačnik