

IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO

| | | | |
|-----------|------------|--------------|------------------|
| RAZRED: 6 | ODDELEK: A | PREDMET: ŠPO | DATUM: 19.5.2020 |
|-----------|------------|--------------|------------------|

Drage učenke, dragi učenci!

Upava, da vam naloge prejšnji teden niso predstavljale prevelikih težav. Današnjo uro bomo posvetili utrjevanju, zato vzemite žogo in se kar se da hitro odpravite na kraj, kjer boste lahko ponovili vse elemente. V pomoč naj vam bodo priložene povezave s posnetki.

Da vam bo bolj zanimivo tokrat k vadbi povabite tudi svoje starše in brate ali sestre vi pa kažite vaje. Verjameva, da prav vsega še niste pozabili. Najprej se ogrejte z rahlim tekom in atletsko abecedo nato pa naredite še nekaj vaj za moč kot so skleci, dvigi trupa, počepi, lahko tudi tekmuje v tem kdo dlje vztraja v položaju deske.

Sedaj je na vrsti vodenje žoge. Kot sva že omenila pazite da dotiki žoge niso premočni. Mislite na to, da v športu ne zmaga vedno najmočnejši in da je zelo pomembna tudi taktika in občutek. Na vsak korak se poskusite rahlo dotakniti žoge in ne pozabite poskusiti vajo tudi z nedominantno oz. »slabšo« nogo. Kakor koli se bo čudno slišalo, tudi ko delate vajo z nedominantno nogo, se bo izboljševala tudi dominantna noga, ker naši možgančki so zelo zanimiv organ in v celoti bolje delujejo kadar stimuliramo obe strani. Kako se lotiti vodenja si še enkrat oglejte spodnji video.

<https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>

Ko ste zvadili različne načine vodenja žoge, poskusite še s podajami in zaustavljanjem žoge. Pri zaustavljanju žoge je pomembno, da je noga s katero zaustavljamo žogo kar se da sproščena. Predstavljajte si kako se žoga odbije od tal če pade direktno na tla ali pa če pade na blazino. Vaša noga mora v tem primeru delovati kot blazina, ki poskrbi, da se žoga ne odbije na vse strani. Poskusite podajati in zaustavljati žogo z obema nogama. Kakor smo že prej omenili možgančki so takšna zanimiva reč. Poskusite podaje z sprednjim notranjim delom stopala, z notranjim delom stopala, z nartom in zunanjim delom stopala. Vaje lahko izvedete v patu ali pa ob steno. Poglejte si še spodnji video.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvaD2AamMpU>

Prišli smo do zadnjega elementa, strela na gol. Pri strelu na gol bodite pozorni na to, da se ne nagibate nazaj in da stopite na celo stopalo, da imate dobro ravnotežje. Kakor pri podaji poskusite strele z različnimi deli stopala, izogibajte se streljanju s konico prstov, ker si jih lahko v najslabšem primeru tudi zlomite. Poigrajte se s tem, da poskušate žogo zadeti na različnih mestih. Če boste to storili pravilno boste ugotovili, da žoga potuje v loku in ne gre naravnost. To se zgodi ker žoga dobi stransko rotacijo. S tem pa sva vam tudi razkrila skrivnost zakaj zemlja kroži okrog sonca :D. Poglejte si spodnja dva videa in zadeni kot...

<https://www.youtube.com/watch?v=UXwUQmVLzik>

<https://www.youtube.com/watch?v=RE9IBLcf3NQ&t=191s>

Lep pozdrav,
Jure in Gašper