

## **Ponovimo gradivo!**

Spoštovani učenci ki obiskujete IŠP nogomet.

Pred vami so osnovni elementi nogometne igre, ponovimo.

Zaustavljanje in prenosi žoge - postavljanje ovire

Udarjanje žoge - nart - sprednji notranji del - zunanji del - glava - koleno

Vodenje žoge - nart - notranji - sprednji notranji in zunanji del stopala

Tehnika vratarja - gibanje z in brez žoge - osnovni položaji - lovljenje - boksanje  
- odbijanje - udarjanj

## **GIBANJE Z ŽOGO**

Podajanje iz auta

Varanje z žogo – driblanje - gibanje z in brez žoge - osnovni položaji - lovljenje - odbijanje - udarjanj

### **NOGOMETNA TEHNIKA**

Odvzemanje žoge - osnovno z odrivanjem - s podrsavanjem

Varanje brez žoge – fintiranje - s telesom ali - delom telesa

## **GIBANJE BREZ ŽOGE**

Dvoboj na tleh in v zraku

Skoki - sonožni - enonožni

Tek – hoja - osnovni - štart - šprint - sprememba