

Vstopamo v 4. teden dela doma. Upamo, da ste zdravi, da se dobro počutite in ste gibalno aktivni. Ker se zaradi trenutne situacije ne smete družiti pri igranju nogometa na igriščih, smo za vas pripravili nekaj teorije o nogometu. Za vse ki imate doma žogo pa priporočamo da se preizkusite v poigravanju z žogo (žongliranje). Ne pozabite tudi na ohranjanje splošne telesne priprave (vaje za moč, vzdržljivost in gibljivost). Pa še link za izvedbo individualnih vaj z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mn0rg1atU4U&list=RDCMUC9xRcqG8V6yNi6Hum92EoGg&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJvVihqO1NM>

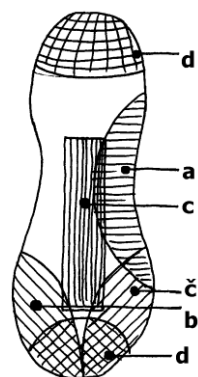
IZZIV: 15 ponovitev poigravanja z žogo brez da ta pade na tla.

IZVOR IN RAZVOJ NOGOMETA

Žogo, ki je najstarejši igralni pripomoček, so že v prastarih časih udarjali tudi z nogo. Nogomet je tisočletja veljal za simbol rodovitnosti in so ga prištevali k hrupnim igram, s katerimi naj bi izganjali zle duhove. Že v prvih letih našega štetja so na Kitajskem igrali nogomet po točno določenih pravilih. Tam je veljala nogometna igra za simbol "mladega sonca", zaradi česar so jo igrali večinoma pomladi. Tudi v mnogih drugih kulturah je nogomet "velikonočna" igra. Okrog leta 1300 so ga igrali v samostanih karolinškega kraljestva. V Italiji so imeli nogomet za plemiško igro. Prvikrat ga omenjajo leta 1490 v Firencah, kjer so ga igrali na zaledenem Arnu in ga imenovali "calcio". Vsako moštvo (praviloma 20 do 40 igralcev) je nosilo posebno pisano nošo. Gola sta bila odprta šotor, ob njiju pa sta imeli prostor godbi. Francoski "soule" je bil pretežno stanovska igra. Že od srednjega veka dalje so bile Elizejske poljane pred vrati Pariza znano prizorišče te igre.

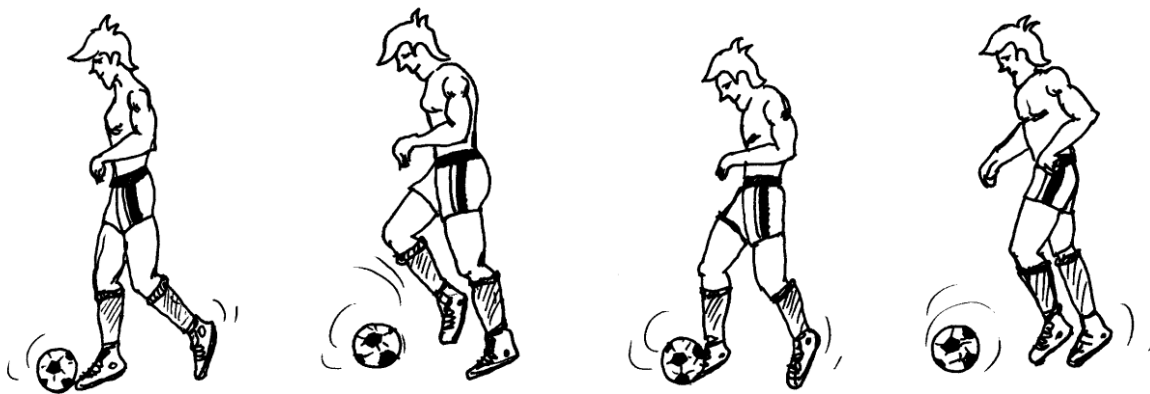
Tako imenovana cambriška pravila so bila osnova za razvoj in utrditev še danes veljavnih pravil. V Angliji so začeli igrati za prvenstva dežel in pokale, od leta 1899 pa igrajo tudi meddržavne tekme. Leta 1904 so ustanovili mednarodno nogometno zvezo – FIFA. Olimpijski nogometni turnirji so na sporedu od leta 1908, za svetovno prvenstvo pa so prvič igrali leta 1930

OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI



Vrste udarcev:

- a) z notranjim delom stopala;
- b) s sprednjim zunanjim delom stopala;
- c) z nartom stopala;
- č) sprednjim notranjim delom stopala;
- d) udarci s konico, peto ali kolenom.



vodenje žoge z nartom



zaustavljanje z notranjim delom stopala



zaustavljanje s podplatom



udarec s sprednjim notranjim delom stopala

Zaustavljanje in prenos 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

smeri

- zaustavljanje

**Padanje in
ustavljanje**