



POZDRAVLJENI!

Pred nami je nov teden in čas za nove vaje za trening nogometa. Za ta teden smo za vas pripravili primer vaj za izboljšanje tehnike vodenja in kontrole žoge pri preigravanju. V povezavi si oglejte primer teh vaj. Pred izvedbo se je potrebno dobro ogreti, kot se ogrejemo pred vsako uro športa!

<https://www.youtube.com/watch?v=fKCvB6rAxQc>

Število ponovitev vaj prilagodite svojim sposobnostim in želji za obvladanje žoge. Po končani vadbi obvezno opravite sklop razteznih vaj po lastni izbiri. Še naprej vadite tudi poigravanje z žogo. Seveda lahko ponovite tudi kakšno vajo iz prejšnjih tednov.

Ostanite zdravi in v dobri formi!