

**Nogometaši lepo pozdravljeni.**

**Ta teden je vaša naloga, da se naučite sodniške znake, ponovno bomo nekaj časa namenili tudi vajam z žogo.**

### **1. SODNIŠKI ZNAKI**

Preden začneš s praktičnim delom si dobro preglej sodniške znake, ki so v drugem dokumentu. Hitro boš ugotovil/a da so izbrani znaki namenjeni tudi nogometu na manjšem igrišču (Futsal). Znake si boš lažje zapomnil, če boš zraven aktivno sodeloval.

Na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=Wh3yZPwHxfQ> svoje znanje ponovi v priloženem videu. Zadostujejo znaki glavnega sodnika (do 1 minute in 35 sek)

### **2. VAJE Z ŽOGO**

**Ko boš znake obvladal vzemi žogo in najdi dovolj primerne prostora za vadbo vaj z žogami.**

#### **UVODNI DEL**

1. TEK po prostoru 3 minute z VODENJEM žoge (boljša in slabša noga)
2. Izbor 3 vaj, ki si jih opravil v prejšnji uri, vsaki vaji nameni 1 minuto
3. Gimnastične vaje (vsaj 5 minut) s poudarkom na spodnjem delu telesa

**GLAVNI DEL ure nameni vajam za kontrolo žoge, ki jih dobiš na spodnjih priponkah in jih je pripravila Nogometna zveza Slovenije.** Vsako vajo vadi vsaj 1 minuto, ne pozabi na slabšo nogo.

PRVI SKLOP VAJ NZS

[https://www.nzs.si/novica/Sklop\\_vaj\\_za\\_mlade\\_igralce\\_-\\_Upravljanje\\_zoge\\_na\\_mestu?id=50533](https://www.nzs.si/novica/Sklop_vaj_za_mlade_igralce_-_Upravljanje_zoge_na_mestu?id=50533)

DRUGI SKLOP VAJ NZS

[https://www.nzs.si/novica/Drugi\\_sklop\\_vaj\\_za\\_mlade\\_nogometase?id=50543](https://www.nzs.si/novica/Drugi_sklop_vaj_za_mlade_nogometase?id=50543)

**ZAKLJUČEK ure:** raztezanje.

Lep pozdrav, učitelj Leon Pisk.