

**Nogometaši lepo pozdravljeni.**

**Čaka nas še zadnja ura pred zasluženimi počitnicami. Nekaj minutk bomo namenili teoriji, potem pa nadaljevali s praktičnim delom.**

## **1. SODNIŠKI ZNAKI**

Sodniške znake si se naučil prejšnjo uro. V drugem dokumentu jih prosim za začetek ponovi, da si jih boš še boljše zapomnil.

Slovenski ljubitelji nogometa nismo ponosni samo na naše Odlične nogometaše, ampak tudi na uspešne nogometne sodnike. Zagotovo poznaš sodnika na sliki ?



## **2. PRAKTIČNI DEL**

### **UVODNI DEL**

1. Počasen tek po prostoru 3 minute.
2. Vaje namenjene delu nog dobite na povezavi (izberite 10 vaj po želji, vsako izvaja 1 minuto) [https://youtu.be/qDazloD4w\\_0](https://youtu.be/qDazloD4w_0)
3. Gimnastične vaje (vsaj 5 minut) s poudarkom na spodnjem delu telesa

**GLAVNI DEL ure ponovno nameni vajam za kontrolo žoge, ki jih dobiš na spodnji priponki in jih je pripravila Nogometna zveza Slovenije.** Vsako vajo vadi nekaj minut, da vajo dobro osvojiš, seveda ne pozabi na slabšo nogo. Tretji sklop vaj dobiš na povezavi

<https://youtu.be/nlC3aery9O4>

**ZAKLJUČEK ure:** raztezanje.

Lep pozdrav, učitelj Leon Pisk.

