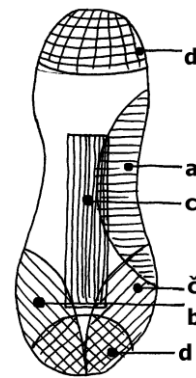
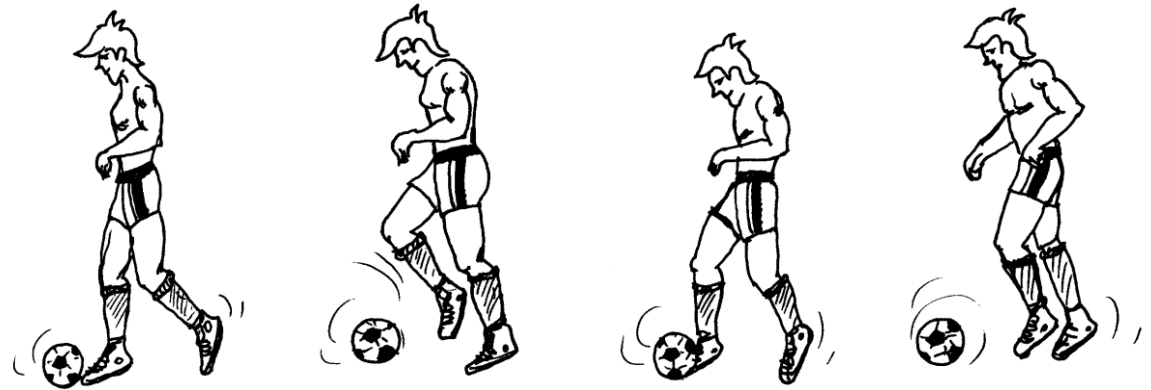


OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI NOGOMET



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 stopala

Zaustavljanje in prenosi žoge

- postavljanje ovire

Tehnika vratarja

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

Udarjanje žoge

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

GIBANJE Z ŽOGO

Vodenje žoge

- nart
- notranji
- sprednji notranji in zunanji del stopala

Podajanje iz auta

