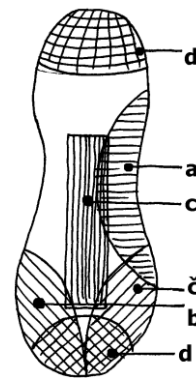
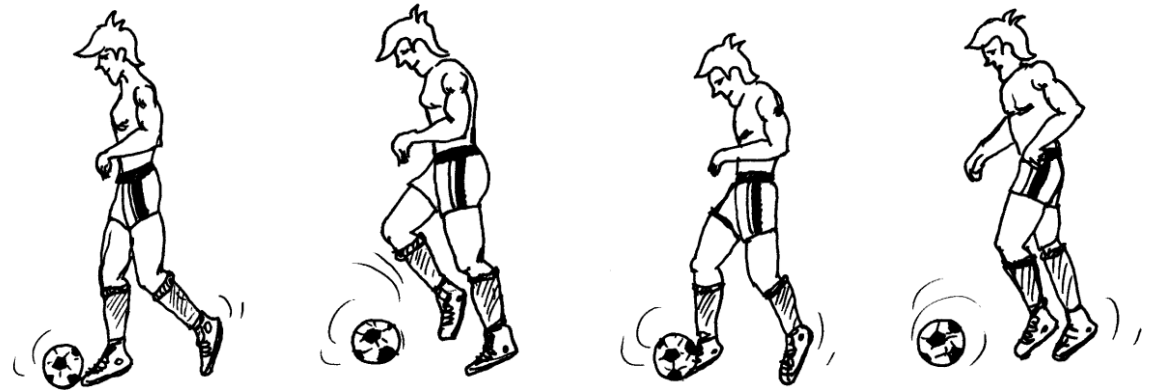


OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI NOGOMET



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

**Varanje z žogo –
driblanje**

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

**Varanje brez žoge
– fintiranje**

- s telesom ali
- delom telesa

Skoki

- sonožni
- enonožni

NOGOMETNA TEHNIKA

**GIBANJE
BREZ ŽOGE**

Tek – hoja

- osnovni
- štart
- šprint
- sprememba smeri
- zaustavljanje

Odvzemanje žoge

- osnovno z odiranjem
- s podrsavanjem

Dvoboj na tleh in v zraku

**Padanje in
ustavljanje**

