

## Zaustavljanje žoge

**Žogo zaustavljamo z različnimi deli stopala in telesa, razen z rokami**, najpogosteje se žogo zaustavi s postavljanjem zapreke - z notranjim delom stopala in s podplatom.

Po možnosti žogo zaustavimo tako, da jo ob **prvem stiku potisnemo v prazen prostor**, s tem pridobimo prednost pred nasprotnikom za neposreden zaključek na vrata, podajo soigralcu in ustvarjanje številčne prednosti ali prodor proti vratom nasprotnika.

V posnetku so prikazani različni načini zaustavljanja žoge.

**Žogo zaustavljamo ali sprejemamo, takrat ko:**

- igre ne moremo nadaljevati s prvim udarcem,
- želimo spremeniti smer gibanja in igro nadaljevati individualno (vodenje žoge),
- želimo zaradi taktičnih zahtev igro začasno zaustaviti in podobno.

## Žongliranje

Pri žongliranju se igralec poigrava z žogo v zraku, pri tem lahko uporablja različne dele stopal, stegen in glave. Poigravanje prične z metom žoge z roko. Po vsakem udarcu se lahko žoga enkrat odbije od tal.

Poskusi žonglirati tudi ti!

20-25 ponovitev: Odlično ti gre!

15-20 ponovitev: Očitno veliko igraš nogomet!

10-15 ponovitev: Dobro ti gre!

5-10 ponovitev: Si na dobri poti!

manj kot 5 ponovitev: Z več vaje ti bo uspelo!