

# Varanje z žogo

**Varanje z žogo ali preigravanje je rezultat zmožnosti in domišljije posameznika, ki ga izvaja. Element uporabljamo za preigravanje nasprotnika.**

Uspešno varanje nam ponudi priložnost **za uspešno nadaljevanje igre** (zaključek na vrata, podaja soigralcu in ustvarjanje številčne prednosti ali prodor proti vratom).

Uporabljamo samo **dele stopala** ene noge ali obeh nog. Položaj telesa mora biti dovolj **nizek**, ker lahko pride ob reakciji nasprotnika do prisilne spremembe smeri. Roke so precej oddaljene od telesa, da se kontrolira ravnotežje. Pogled je večinoma usmerjen na žogo, vseeno pa mora biti "periferni" vid usmerjen tako, da lahko sledimo gibanju nasprotnika.

## Načini varanja

Varamo glede po tem, kje se nahaja nasprotni igralec.

Najpogostejši načini: **varanje s košenjem, z notranjim in zunanjim delom stopala, z zaustavljanjem žoge, z zamahom nad žogo in varanje z obratom.**

## Naloga : ogled video posnetka VARANJEZ ŽOGO

## Naloga : Preveri svoje sposobnosti

### **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!

