

TOREK, 12. 5. 2020

TEDEN NOGOMETA !!!

17. maj 2012! Dan, ki se je z zlatimi črkami za vedno zapisal v zgodovino naše šole. Ekipa starejših učencev naše šole je postala **DRŽAVNI OSNOVNOŠOLSKI PRVAK V NOGOMETU**. V čast temu dosežku bomo ta teden pouka športa na daljavo posvetili **nogometu**.

Najprej nekaj besed o naslovu prvaka ... V šolskem letu 2011/12 smo imeli na šoli nekaj zelo nadarjenih igralcev nogometa, ki so svoje nogometno znanje najprej pridobili v NK Velike Lašče, nato pa ga izpopolnjevali predvsem v NK Kočevje in NK Domžale. Fantje so bili sicer zbrani iz različnih klubov, a v šolskem dresu so igrali zelo enotno, bili pravi vzor igranja »eden za drugega«.

Preko zmag na medobčinskem in področnem tekmovanju (s samimi zmagami) se je ekipa uvrstila na tekmovanja na državnem nivoju. Na četrtfinalni turnir smo se odpravili v Metliko. Na prvi tekmi smo doživeli edini poraz v sezoni (na 14 tekmah), z 2:1 so bili boljši domačini. Nato smo z dvema visokima zmagama vseeno osvojili 1. mesto in se uvrstili v polfinale. Tokrat nas je pot vodila v daljni Tolmin. V kategoriji štirih ekip je na zaključni turnir vodilo samo eno mesto, torej zmaga na turnirju. To je bil prekrasen dan zame kot učitelja in vodjo ekipe. Fantje so me pred tekmo izzvali s stavo. Rekli so, da moram naslednji dan priti v službo v slavnostni obleki (hlače »na rob«, srajca, »reklc«, kravata in poročni čevlji 😊). Privolil sem. Potem pa so igrali, da jih je bilo veselje voditi na klopi. Prvo tekmo smo dobili z rezultatom 4:3, drugo že lažje (5:2), na zadnji pa smo domačine odpravili kar z 8:0. Veselje ob uvrstitvi na »final four« najboljših štiri šol v državi je bilo nepopisno. In naslednji dan je učitelj pouk športa vodil oblečen zelo netipično – v slavnostni obleki. Težko je pozabiti na merjenje časa pri teku na 60 metrov v »reklcu«. 😊 Če odštejemo številne žalje na stopalih pa je bilo prav zabavno in zanimivo. 😊

Prijavili smo se za organizacijo zaključnega finalnega turnirja in na naše veselje sta Zavod za Šport Planica in Nogometna zveza Slovenije organizacijo res zaupala nam. Finale je bilo torej odigrano v četrtek, 17. maja 2012. Udeležile so se ga štiri šole. V prvem polfinalu smo v polni dvorani navijačev (te so imele tudi gostujoče ekipe) že v prvi minuti dobili zadetek, a se hitro pobrali in na koncu OŠ Ormož premagali s 4:2. Finalna tekma je bila prava srhljivka. Ponovno smo že v prvi minuti zaradi treme dobili zadetek. V tesni in izenačeni tekmi smo se dolgo borili za priključek in ga le dočakali. Končni rezultat je bil 2:2. Sledila je odločitev po streljanju 6-metrovk. V vsaki ekipi so najprej streljali po trije različni igralci, rezultat je bil še vedno izenačen. Nato pa je do končne odločitve iz vsake ekipe streljal le po en igralec. Pri nas smo to nalogo zaupali kapetanu Galu Škulju. Pri rezultatu 5:5 je Gal zadel, naslednji strel pa je naš vratar Nejc Mramor ubranil in vsa dvorana je eksplodirala od veselja. Zavod za šport Planica nam je podelil priznanje za odlično organizacijo, Občina Velike Lašče pa je ob občinskem prazniku nagradila ekipo z občinskim priznanjem.

Ekipo so sestavljali: **Gal Škulj** (stoji tretji z leve), **Kristjan Štaba Pečnik** (stoji, drugi z leve), **Nejc Mramor** (stoji, četrti z leve), **Nejc Duščak** (kleči, prvi z leve), **Žiga Štangar** (kleči, drugi z leve), **Luka Debeljak** (kleči, tretji z leve), **Alen Salčinovič** (kleči, četrti z leve) in **Jakob Hočevnar** (kleči, peti z leve). Na sliki sva še oba učitelja športa in prvi trener fantov v NK Velike Lašče in NK Kočevje, Srečo Rajšel.





Naloga 1:

Za vaje potrebuješ nogometno žogo. Če take nimaš, lahko uporabiš katerokoli žogo. Lahko si jo tudi izposodiš kje v vasi. Če ne najdeš rešitve, mi piši na elektronsko pošto in bomo skupaj našli rešitev.

Nekje pod streho (če bo deževalo) izvedi naslednje naloge:

VAJE ZA VODENJE ŽOGE:

- Vodenje žoge (prosto, najprej v hoji, nato v počasnem teku) – 2-3 minute
[POGLEJ SI DEMONSTRACIJO](#)
- Postavi si dve oznaki na razdalji približno 4 metrov. Vodi žogo v osmici (z vsako nogo 3 osmice) [POGLEJ SI DEMONSTRACIJO](#)
- Poskakuj z žogo, ki jo stisneš malo nad gležnji (2x po pribl. 5 metrov)
[POGLEJ SI DEMONSTRACIJO](#)
- Postavi si slalom (uporabiš lahko različne stvari (kamne, plastenke, ...) s sedmimi ovirami in ga poskušaj čim hitreje premagati z vodenjem žoge. To ponovi 3x z boljšo nogo, 3x s slabšo in 3x tako, da uporabiš obe nogi.
POMEMBNO: žoge se pogosto in nežno dotikaj, vodi z nartom ter sprednjim notranjim in sprednjim zunanjim delom stopala! [POGLEJ SI DEMONSTRACIJO](#)
- Na razdalji pribl. 5 metrov **vodi žogo v eno smer naprej (z nartom), v drugo pa jo v poskokih vleci nazaj.** To ponovi 5x. [POGLEJ SI DEMONSTRACIJO](#)
- Žongliraj z žogo tako, da žogo odbijaš z nogami, glavo ..., da ne pade na tla. Najprej poskusi 5x in vsakič šteje število odbojev. Nato vadi toliko časa, da boš najboljši rezultat teh petih poskusov **POTROJIL!** [POGLEJ SI DEMONSTRACIJO](#)



Preden greste na delo, si pogledjte še demonstracijo. Naj trening traja vsaj pol ure. Če prej končate vse naloge, jih večkrat ponovite. Lahko si delo pustite za jutri, ko bo predvidoma lepše vreme in naredite trening zunaj, na dvorišču. Pa srečno!

Tedenska naloga:

Vsak dan se na svežem zraku gibaj vsaj eno uro. Predlogi: hoja, tek, vožnja s kolesom, vožnja s skirojem, rolanje, razne igre (ristanc ...), metanje na domači koš, streljanje na domači gol ...

Redno gibanje je v času boja proti virusu Covid-19 še posebej pomembno. Gibanje izboljšuje našo odpornost in deluje ugodno na naš živčni sistem. Če se bomo redno gibali, bomo lažje prebrodili ta zahtevni čas. BODI ZGLED OSVEŠČENEGA UČENCA TUDI OSTALIM ČLANOM DRUŽINE!!!

