

Učna tema	Vsebina
IGRA	1:1

Navodila:

OGREVANJE:

3 min počasnega teka,

5 min dinamično ogrevanje z žogo (različna vodenja) – nart, notranji del st., zunanji del s.- v vse smeri

Žongliranje z glavo, koleno, stopali – 3 min

GLAVNI DEL:

Odigraj tekmo z enim družinskim članom na dva gola, ki si jih sami postavite. Javi te mi na mail, s kom ste igrali in koliko ste zmagali ali izgubili.

[saso.fijavz@gmail.com](mailto:saso.fijavz@gmail.com)

Zaključek:

Pospravi vse za sabo in naredi stretching nog in trupa. - 3 min