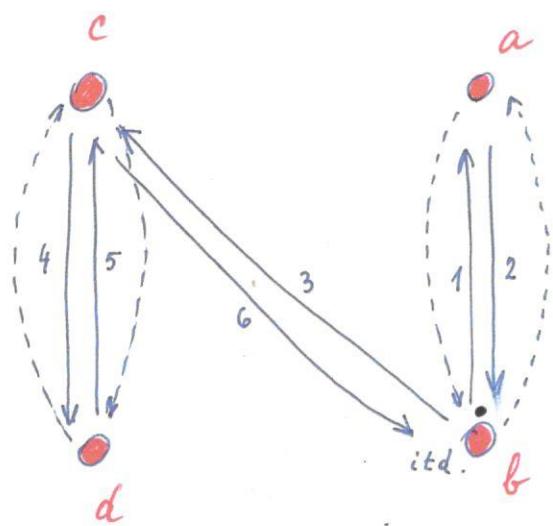


(1)



Štirje igralci (*a, b, c, d*) in ena žoga.

Igralec *b*) pade igralcu *a*). Ta mu odigre povratno žogo in teče na mesto igralca *b*).

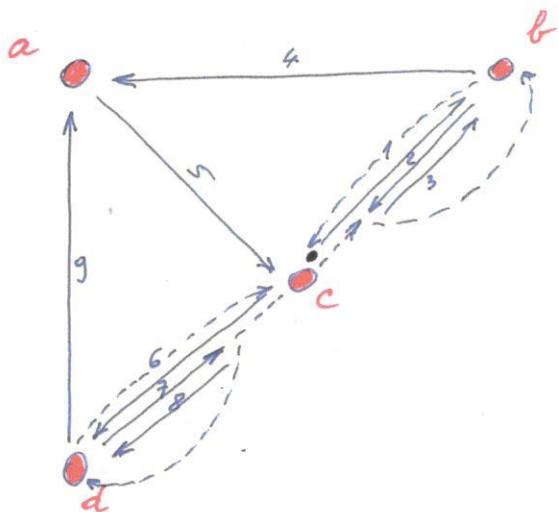
Igralec *b*) gre nekoliko proti povratni žogi in jo pda z notranjim delom stopala diagonalno proti igralcu *c*).

Igralec *c*) žogo zaustavi z notranjim delom stopala, podar proti igralcu *d*), ki odigre povratno itd. itd.

Vaja teče kontinuireno. Po diagonalni podaji igralec zaustavi žogo, pri ostalih podajah pa naj bi odigreveli „iz fore“.

Zahko se zamena smer podaje, kjer do izreza pride leva noge.

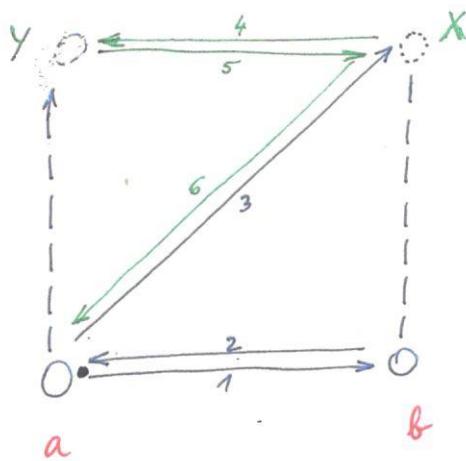
(2)



Štirje igralci, ena žoga.

Igralec **c** poda žogo igralcu **b** in mu stecë naproti. Igralec **b** odigra povratno žogo iz pove, igralec **c** mu je ponovno vrne. in stecë na mesto igralca **b** po zunanjici strevi (da ne moti foda). Igralec **b**, po možnosti iz pove, odigra žogo nogi igralcu **a** in stecë po hujtemurki trkotniku (na prejšnje mesto igralca **c**). Igralec **a**, ki je edini stacion, odigra žogo na sredino hujtemure igralcu **b**, ta je po spajemu poda igralcu **d**, sledi zapet dvojna povratna žoga, odigravajoč igralca **d** v bot, k igralcu **a**, ki ponovno odigrava na sredino igralcu **d**, itd. itd. Če v nekaj času zamejamo stacionega igralca **a** z igralcem **b**, **c** ali **d**.

3



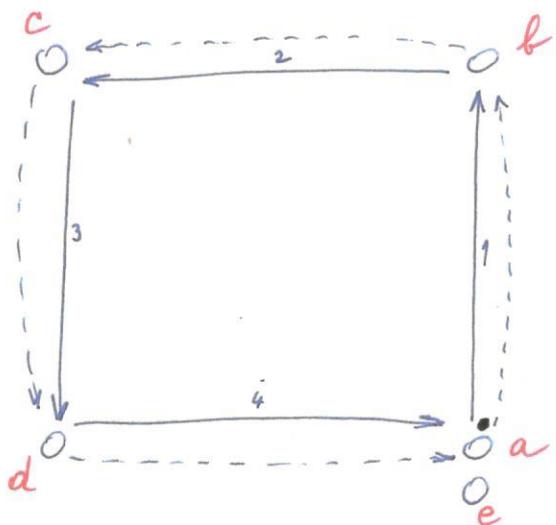
Dva igralca, ena žoga.

Igralec **a** poda igralcu **b**, ta pa odigra povratno žogo in steče v pozicijo **x**, v katere mu igralec **a** poda diagonalno žogo (z občutkom!) in steče v pozicijo **y**.

Igralec **b**, doliči žogo, jo sprejme, počaka in poda igralcu **a**, ki je med tem stekel v pozicijo **y**. Potem se zgodba ponovi.

Lahko tudi razumejmo smer podaj (npr. zadne igralec **b**).

(4)



Pet igralcev, ena žoga.

Igralec **a** poda žogo igralcu **b** in stoji v njegovo pozicijo.

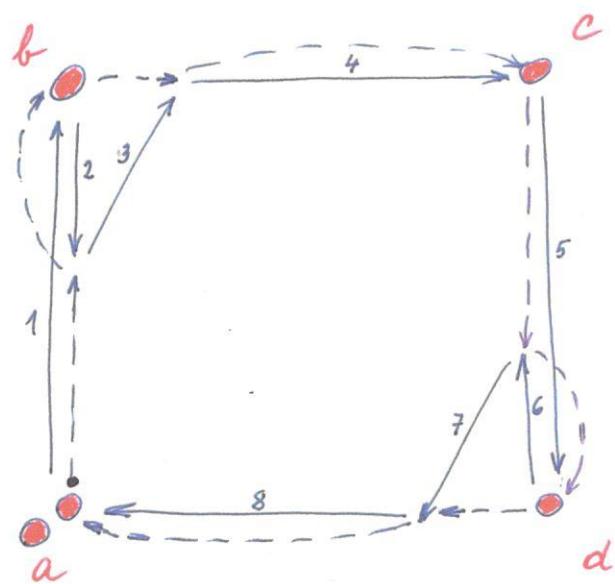
Igralec **b** spremi žogo z notranjim delom stopala in poda igralcu **c** ter stoji tja, na njegovo mesto. Itd., itd.

Spremenjanje in podajanje žoge naj bi bilo z notranjim delom stopala.

Čez čas, zamenjamo smer podaje.

Bog vesči igralci lahko žogo podajojo „iz površine“.

(5)



5 ali več igralcov, ena žoga.

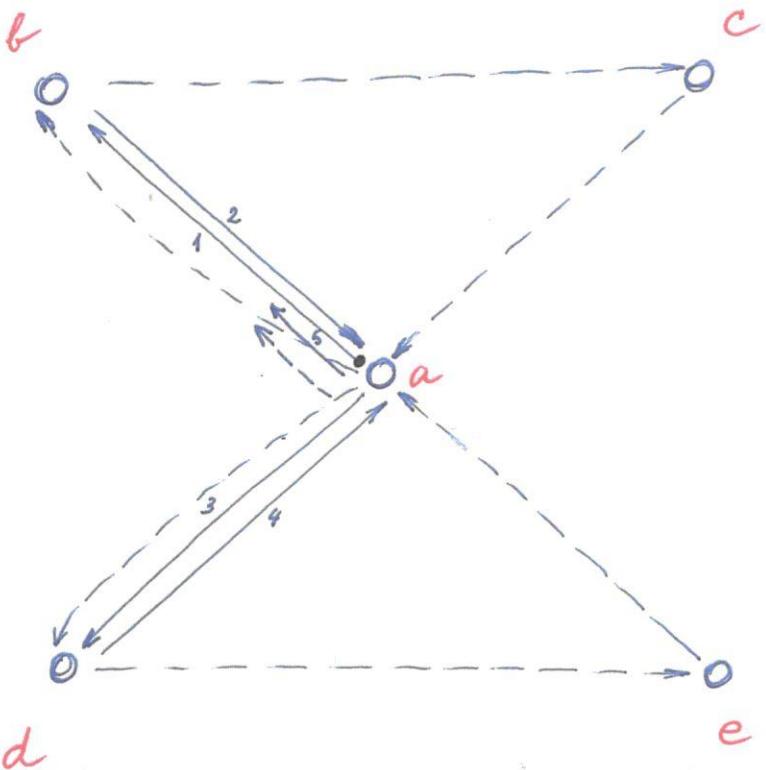
Igralec **a** poda igralcu **b** in mu stecie hitro naproti.

Igralec **b** odigra povratno žogo proti **a** in takoj (v istem času) stecie v smeri igralca **c**. Igralec **a** mu „iz pove“ poda žogo v prostor in stecie na njegovo mesto.

Po sprehodu žogi igralec **b** poda žogo igralcu **c** in zadove se ponavljá.

Čež čas, lahko sprememimo smer fodejajočih žog.

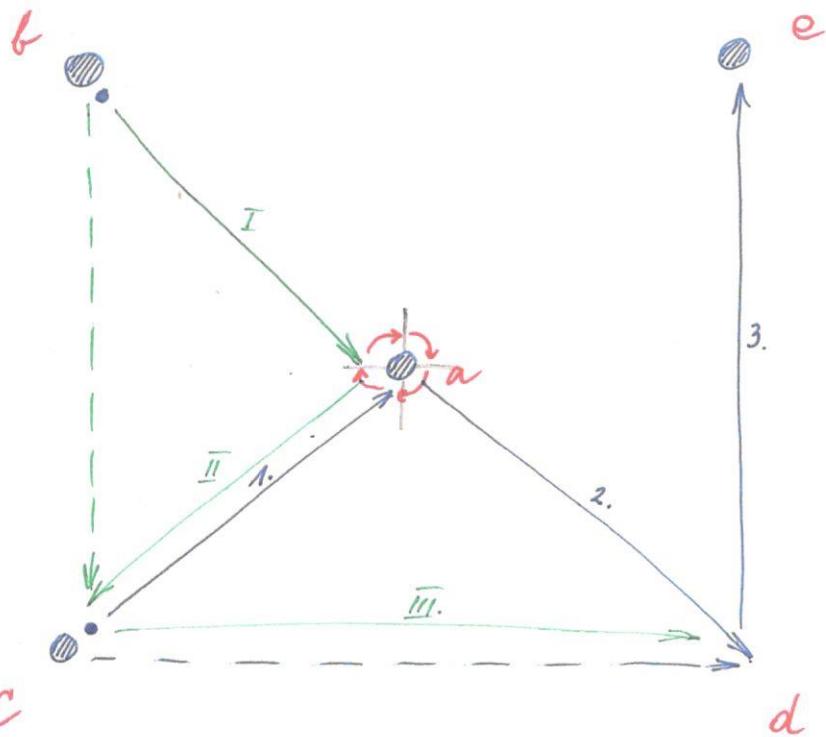
6



Pet igralcev, ena žoga.

Igralec **a** poda žogo igralcu **b** in teče na njegovo mesto. Igralec **b** zaustavi žogo in jo poda z občutkom v sredino kvadrata (pozicija **a**) igralcu **c** (ki se že pred padejo v sredino posušja v tej smeri) in steče v pozicijo izpostavljeno od strani igralca **c**. Igralec **c** frustriše (spogne) žogo v sredini in jo poda nasrevnost pred sabo igralcu **d** in teče na njegovo mesto. Igralec **d** žogo spajme, poklic igralca **e** in mu poda žogo v sredino kar teče na njegovo mesto. **e** poda nasrevnost pred sabo v položaj **b** in steče tam. Zadovolj se ponovi. Lahko secemo da igralec iz pozicije **b** vedno bližje levega ig-

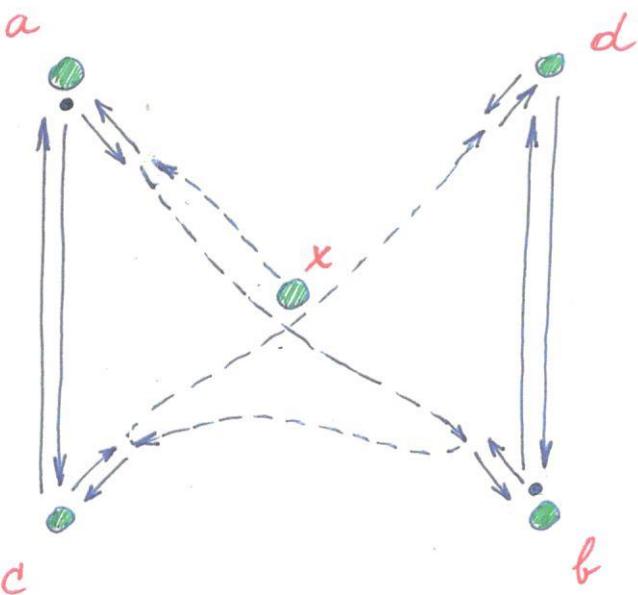
(7)



Štiri igralci, 2 žogi.

Igralec **c** začne s fodejo proti igralcu **a**, ki je v sredini kvadrata stoji na tem mestu, le da se vedno obraci za $1/4$ kroga v desno. Ko je igralec **a** dobil žogo od **c**-ja, odigra mu dvojno fodejo v položaj **d**. Igralec **c** je med tem stekel tja, zaustavil žogo in jo takoj podal igralcu **e**. Igralec **a** se je po prvi dvojni fodeji obrnil za $1/4$ kroga (90°) proti igralcu **b**, ki mu foda žogo spet v dvojno fodejo. Po sprejeti žogi v položaju **c**, igralec **b** jo iz pore ali drug odigreva v položaj **d**. Med tem se je srednji igralec **a** obrnil za 90° proti igralcu **e** in zgodba se konča. Čez čas ramenjati srednjega igralca, da se mu ne zavrti v glavi. Lahko ramenjamo tudi smer

(8)



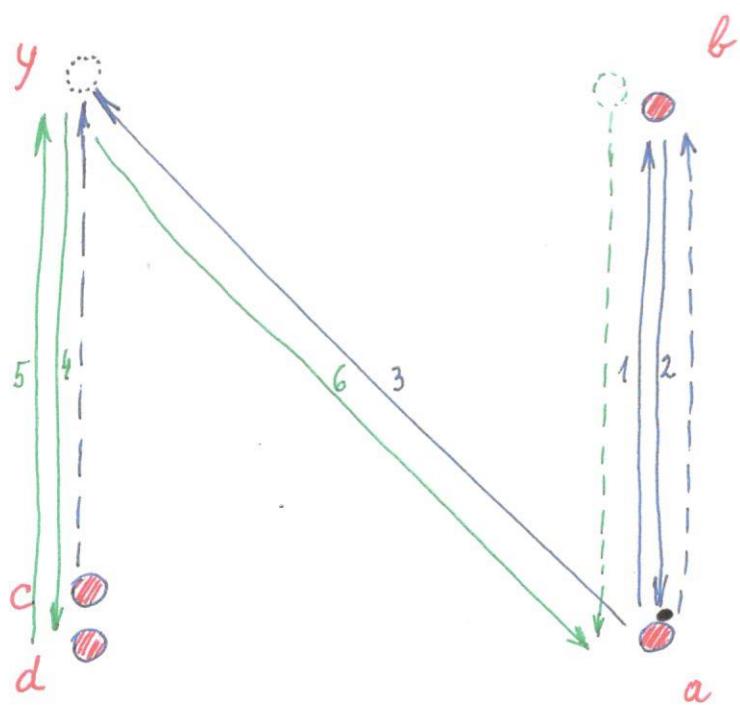
Pet igralcev, dve žogi.

Žogi sta na začetku voje postavljeni diagonalno (**a** in **b**).

Igralec **x** teče proti vsakemu od štirih soigralcev po določenem zaporedju (glej skico) in s približno dveh metrih vraca podane žoge z notranjim delom stopala vsakemu od igralcev.

Najprej teče k igralcu **a**, nato k igralcu **b**, potem k **c**-ju in nazadnje se k **d**-ju. Igralec **a**, tako pa povrati žogi od **x**-a, poda žogo proti **c**-ju. Enako storii igralec **b**, ki vrne žogo poda k **d**-ju. Para **a** in **c** ter para **b** in **d** se medsebojno fodačata (veda, da povrati žogi). Igralec **x** ponovi fodenje 2x ali 3x (8 ali 12 fodač!). Hranjaveno sr. igralca.

(9)



Štirje igralci, ena žoga.

Igralec **a** poda proti igralcu **b**, ki mu takoj urne povratno žogo. Ko se žoga bliža igralcu **a**, igralec **c** ga poštice in se takoj ponudi froti poziciji **y** v katero mu **a** poda diagonalno podajo in takoj po podaji se sam stope proti poziciji **b** (sledi natančnejši akciji v napadu). Igralec **c** je sedaj z žogo v poziciji **y**, igralec **a** pa zreva igralca **b** (za njim). Igralec **c** sedaj podaja proti igralcu **d**, dobri povratno žogo, v tistem trenutku pa glesno poštice igralec **b** in se istočasno ponudi proti poziciji **a**, kjer dobiva diagonalno podajo od **c**-ja. Po podaji **c** sledi "akciji" in teče proti poziciji **d**. Itd. itd. Lahko zamenjamo amer podajo.