Navodila za ŠPO: četrtek, 2.4.2020

Rokomet- ponavljanje in utrjevanje

A) Splošna navodila:

1. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila- bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna. Spnite si lase. Žvečilni gumi vrzite v koš.
2. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev… in **se za te aktivnosti (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine!**
3. Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

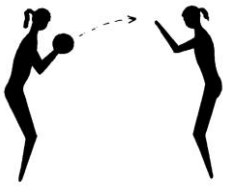
B) Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti (,,kondicije,,)

1. V tem obdobju moramo biti pozorni na vzdrževanje ,,kondicije,, , ki smo jo pridobili med šolskim letom od meseca septembra, zato opravi vsaj 400m do 600 m (tudi 1500m- dolžina naše kros proge) vzdržljivostnega teka vsak dan ali vsaj 3 krat na teden.
2. Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravi gimnastične vaje (ki jih že poznaš, ker jih izvajamo v šoli med poukom ŠPO med ogrevanjem)

   a) Splošne gimnastične vaje:

   kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrižanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, ,,nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleni, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvračanje stopal levo in desno- ,,smučanje,,. Vsako vajo opravite 6- 10 x.

   b) Gimnastične vaje z žogo (če nimaš primernega partnerja, si lahko pri nekaterih vajah pomagaš s steno):



1. Vaja: z.p. — na razdalji 2 — 3 m s čelom drug proti drugemu.
A. — met žoge z obema rokama naprej — gor (oberočna zgornja podaja).

2. Vaja: z.p. — na razdalji 2 — 3 m stoja razkoračno, s čelom drug proti drugemu.
A. — met žoge z obema rokama od spodaj do tovariša (oberočna spodnja podaja).

3. Vaja: z.p. — stoja razkoračno, s hrbti drug proti drugemu.
A. — prvi dvigne žogo nad glavo, drugi jo prevzame ter vrne prvemu skozi korak (žoga kroži).

5. Vaja: z.p. — prvi: sed snožno prednožno. drugi: leža na hrbtu (s stopali skupaj). Ležeči ima žogo nad glavo.
A. — ležeči — predklon in podaja žoge sedečemu. Sedeči se spusti nazaj v leže izmenoma.

4. Vaja: z.p. – stoja razkoračno s hrbti skupaj.
A. – žogo nosita okrog pasu (prenašata) s stegnjenimi rokami.

6. Vaja: z.p. – leža na trebuhu s čelom drug proti drugemu na razdalji 2 – 3 m.
A. – potiskanje (kotaljenje) žoge drug drugemu.

Vsako vajo izvedi 10x.

3. Vadbo si zapisuj v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

C) <u>Ponavljanje in utrjevanje snovi:</u>

1. Teoretične vsebine:

a) Katere vrste strela na gol poleg naštetih osnovnih še poznamo? Odgovor poišči (Google) in napiši na list v Športni mapi ali na ključku

b) Razmisli ali poišči odgovor (Google) in zapiši na list v Športni mapi: kakšna je razlika med osebno in consko obrambo?

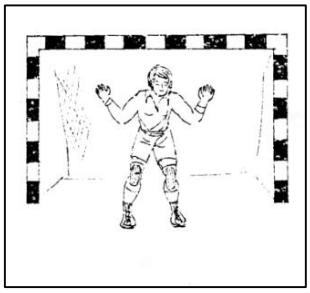
2. Praktične vsebine:

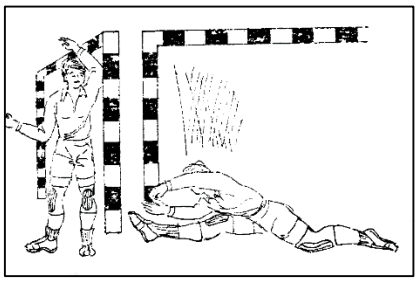
A) <u>Preberi:</u>

a) ***Tehnika branjenja gola- rokometni vratar (golman)***

Vratar ima v rokometnem moštvu zelo odgovorno vlogo. Imeti mora znanje za branjenje, osnovne sposobnosti in hrabrost.

Osnovni položaj vratarja je naslednji: vratar stoji nekoliko izven vrat (0.5- 1 m), stoja razkoračno, noge so postavljene v širini bokov in rahlo pokrčene v vseh sklepih, teža je enakomerno razporejena na obe nogi, nekoliko bolj na prednjem delu stopal. Telo je vzravnano in napeto. Roki sta v odročenju, rahlo pokrčeni v komolčnem sklepu, odprti dlani sta dvignjeni v višino glave ali nekoliko nad njo, prsti so narazen, dlani so napete. Taktika vratarja pa je naslednja: postavljanje v prežo, pomikanje v vratih in branjenje visoko in nizko usmerjenih strelov.





b) ***Rokometna taktika***

Blokiranje strelov

Strele nasprotnih igralcev poskušamo zaustaviti s pomočjo blokiranja žoge. Blokiranje žoge lahko izvedemo z vsemi deli telesa- najpogostejše in najučinkovitejše je blokiranje žoge z rokami. V nasprotju s pravili igre je edino blokiranje s pomočjo nog od kolen navzdol. Blok je lahko posamičen ali pa skupinski.

Odvzemanje žoge

Odvzemanje žoge lahko izvedemo na več načinov:

- s prestrezanjem žoge, kadar napadalec slabo poda
- z odvzemanjem žoge med vodenjem. Največkrat je takšno odvzemanje žoge uspešno, ko priteče obrambni igralec za hrbtom napadalca, ki vodi žogo in mu jo odvzame v trenutku, ko je žoga po odboju med tlemi in napadalčevo roko
- s pomočjo snemanja žoge pri strelu.

Borba za žogo

Situacija borbe za žogo nastane v času vmesne faze med obrambo in napadom, ko žoga za trenutek ni v posesti nikogar (po blokiranem strelu, odboju žoge od vratnice ali vratarja...). Igralci si poskušajo z različnimi aktivnostmi priboriti žogo, da bi lahko začeli ali pa nadaljevali z napadom.

B) Oglej si videoposnetke branjenja gola:

Tehnika vratarja:

https://www.youtube.com/watch?v=o6jjxz0c1MY

https://www.youtube.com/watch?v=G3_NtpjMbw4

Trening vratarja:

https://www.youtube.com/watch?v=8AFd1v4-P1Y

Branjenje kazenskega strela (penala)

https://www.youtube.com/watch?v=8cp6KmkFKzE

Odlični vratarji:

https://www.youtube.com/watch?v=u7eJvxp-pdE

https://www.youtube.com/watch?v=77ApTgP-BBc

C) **PRAKTIČNE VAJE:**

1) če imaš možnost (žoga in primeren prostor ali dvorišče pred hišo) odigraj s člani družine igrico ,,Pepček,, (,,petelinček,,) 2:1 ali 2:2.
   Postavimo še pravila: določimo prostor igranja (meje igrišča), pravilo 3 sekund (igralec lahko žogo drži 3 sekunde, nato jo mora podati) in da se igralci med seboj ne smejo namerno dotikati (potiskati, vleči, udarjati, spotikati…).
   Dodamo še pravilo 3 korakov in vodenje. S to igro se boste zabavali, razgibali, ob tem pa utrjevali lovljenje in podajanje ter osebno obrambo in preigravanje.

2) Če imaš možnost, vadi strel na gol z mesta in iz zaleta. Z bratom, sestro ali enim od staršev se izmenjujta na golu.

V ta namen se ne druži s prijatelji in ne hodi na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus!