

Navodila za ŠPO: petek, 20.3.2020

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 nesite 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 opravite 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 opravite gimnastične vaje (ki jih že poznate, ker jih izvajamo med ogrevanjem)

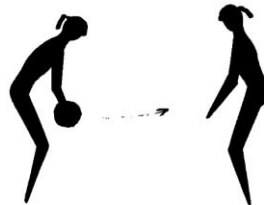
a) Splošne gimnastične vaje:

kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrizanimi 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, zvrčanje stopal levo in desno- „smučanje,,. Vsako vajo opravite 6- 10 x.

b) Gimnastične vaje z žogo (če nimaš primerne 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: leži na hrbtu (s stopali skupaj). Ležeči ima žogo nad glavo.
A. — ležeči — predklon in podaja žoge sedečemu. Sedeči se spusti nazaj v ležo izmenoma.



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



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

C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

1. Teoretične vsebine:

Žoga: na spletu poišči več slik rokometnih žog in jih shrani, ter nalepi- razporedi v tabelo. Izdelek opremi s svojim imenom in priimkom, razredom in datumom. Izdelek lahko natisneš in spraviš v športno mapo, če pa nimaš možnosti tiskanja, ga shrani na ključek. Izdelke bomo pregledali, ko se zopet vidimo.

2. Praktične vsebine:

Najprej preberi, nato sledi vadba po spodnjih navodilih:

a) Lovljenje:

Roke so v predročanju, rahlo pokrčene v komolcih, dlani so s prsti usmerjene v smeri leta žoge in tvorijo "lijak". Prsti so razširjeni, palca se skoraj dotikata in tvorita kot 90 stopinj. Idealno je, če je amortizacija izvedena tako, da omogoča takojšen prenos žoge v položaj za podajo ali strel brez nepotrebne spuščanja rok ali pritegovanja žoge.



b) Osnovne podaje:

Komolčna podaja

Uporabljamo jo za podajanje na krajše razdalje. Po lovljenju prenesemo žogo po najkrajši poti v položaj za izmet. Postavitev nog je diagonalna (spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečemo). Stopalo sprednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je obrnjeno nekoliko postrani

(odsukano), roka, s katero mečemo, je v protizamahu. Žoga leži na dlani, zapestje je obrnjeno navzven, komolec v višini ušesa.

<https://www.youtube.com/watch?v=47YLeIvJymY>

Dolga podaja (iz ramena)

Učenci uporabljajo to podajo takrat, ko podajajo žogo na večjo razdaljo. Tehnika izvedbe je podobna kot pri komolčni podaji, le da pri tej podaji sodelujejo v večji meri tudi mišice v ramenskem sklepu in pa mišice trupa. Diagonalna napadalna postavitev nog pred metom je izrazitejša. Odsuk trupa je izrazitejši, mišice na sprednjem delu trupa so raztegnjene. Dlan z žogo je obrnjena nekoliko navzven in nad glavo. Nasprotna roka je v predročenu in je rahlo pokrčena v komolcu, kar pripomore k boljšemu ravnotežju podajalca. Pred metom je obremenjena zadnja noga, med izvedbo meta pa se teža prenaša na sprednjo nogo. Potem, ko žoga zapusti roko, se zamah z roko sproščeno nadaljuje, istočasno se z zadnjo nogo naredi korak naprej.

Podaja z odbojem od tal

Podajo z odbojem od tal uporabljajo igralci v igri takrat, ko se med podajalcem in igralcem, ki mu ta želi podati, nahaja nasprotni igralec. Podaja je v tehničnem smislu lahko izvedena kot komolčna podaja ali kot dolga podaja.

Na spodnjih povezavah si lahko ogledaš več vrst rokometnih podaj:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/hbschlagani.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=tMLu3zWV3Sg&t=10s>

PRAKTIČNE VAJE: če imaš možnost (žoga in primeren prostor doma ter brata, sestro ali enega od staršev ali pa si pomagaš s steno- v nobenem primeru se v ta namen učenci **NE ZDRUŽUJTE** v pare ali skupine!):

- podaja in lovljenje v parih ali v steno (naravnost in postrani, visoko in nizko)
- komolčna podaja najprej z mesta, nato s tremi koraki zaleta in vračanjem nazaj. Vadbo popestrite z različnimi vajami (čepe, stoje na eni nogi, z obratom okoli svoje osi, žoga potuje okoli pasu, med nogami, nazaj med nogami, s ploskom...)
- dolga rokometna podaja
- podaja z odbojem od tal naravnost in postrani (od strani- z odklonom)

Vsako vajo izvedi 10 x.

