

# Navodila za ŠPO: petek, 3.4.2020

## 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 prekržanimi 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 koleno, 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 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 pravemu 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 ležjo izmenoma.



4. Vaja: z.p. – stoja razkoračno s hrbti skupaj.  
A. – žogo nosita okrog pasu (prenašata) s stegnenimi 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) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

#### 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?

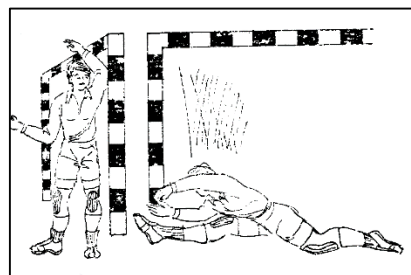
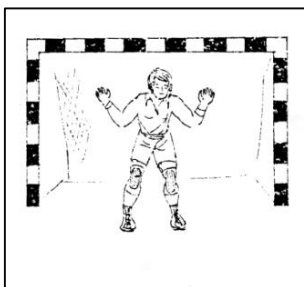
#### 2. Praktične vsebine:

- A) **Preberi:**

##### a) **Tehnika branjenja gola- roketni vratar (golman)**

Vratar ima v roketnem 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 odročanju, 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 strelav.



## **b) Rokometna taktika**

### Blokiranje strel

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 izmenjujeta na голу.

**V ta namen se ne družiš s prijatelji in ne hodiš na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus!**