

Navodila za ŠPO: sreda, 18.3.2020

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 v šoli pri pouku med ogrevanjem)

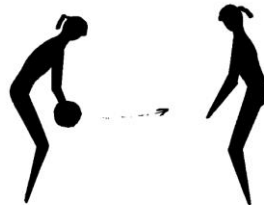
a) Splošne gimnastične vaje:

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: leža 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.

C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

1. Teoretične vsebine:

Žoga: na spletu poišči informacije o rokometnih žogah (vrste, materiali, velikosti) in jih napiši na list (lahko lastnoročno ali natipkaš). 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 predročenu, 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 rokometne 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=47YLeIvJmY>

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 je 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 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 (žogo 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 (L,D,L)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.