

## Navodila za ŠPO: sreda, 25.3.2020

### **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 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 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 med poukom ŠPO med ogrevanjem)

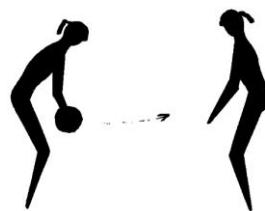
##### **a) Splošne gimnastične vaje:**

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 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 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 ležo 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 izvedite 10x.

- Vadbo si zapisujte v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

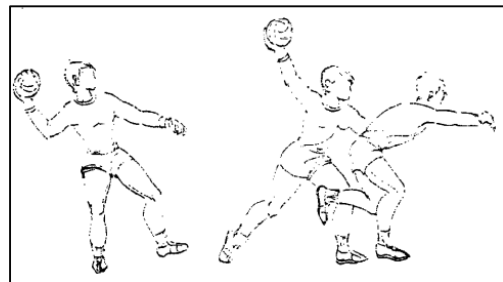
### C) Ponavljanje in utrjevanje snovi:

#### 1. Praktične vsebine:

#### Preberi:

#### *Strel na gol z mesta*

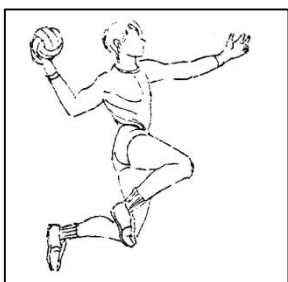
Ta met na gol se uporablja večinoma pri kazenskih streljih (penalih) in se izvaja na 7metrovki. Igralec stopi z levo (desno) nogo do črte (pazi na prestop), žogo drži v desni (levi) dlani in jo objema s prsti. Vzpne se na prste, desno (levo) nogo odnoži, koleno visoko dvigne vstran, tačas izvede zamah z roko. Nagne se naprej in ko je tik prede tem, da pade, izvrže žogo, prej črte ne sme prestopiti oz. „pasti,, preko nje.



### *Strel na gol iz skoka*

Strel iz skoka je v rokometu najpogosteje uporabljan strel. Igralci ga izvajajo z namenom, da bi se približali vratom, povečali strelni kot in streljali čez nasprotne igralce... Izvaja se lahko iz vseh igralnih mest in vseh situacij.

Strel iz skoka izvedejo igralci po odzivu z nasprotne noge od roke, s katero mečejo (desničarji se odzivajo z levo nogo). Koleno zamašne noge dvigne učeneč navzgor in nekoliko v stran, kar omogoča odsuk trupa. Odrivna noga je pred odzivom usmerjena s prsti natančno proti cilju. Med odzivom izvede igralec z roko, s katero meče, protizamah podobno kot pri strelu s tal, nasprotno roko ima rahlo pokrčeno v predročenu. Tako je igralec pred metom obrnjen z nasprotnim bokom in ramenom proti голу. Met se izvede podobno kot pri strelu s tal- roka sproščeno zamahne naprej, rame in bok sledita gibanju. Šele ko žoga zapusti roko, igralec lahko doskoči v vratarjev prostor. Doskok je na odzivno nogo. Pri strelu iz skoka se lahko igralec, glede na namen, odrine nekoliko bolj v višino ali daljino. Strel v skoku se izvaja po zaletu, ki je lahko eno-, dvo-, ali trikoračen (najpogosteje). Zalet je lahko izveden naravnost ali polkrožno, kjer igralec opravi prva koraka zaleta bočno ali polbočno obrnjen proti cilju in šele zadnji korak usmeri natančno proti cilju.



Na spodnji povezavi si **oglej** strel na gol in v katerih situacijah se uporablja:

a) z mesta (kazenski strel):

<https://www.youtube.com/watch?v=J6leCDqRf8s>

b) uživaj v ogledu strelav na gol Iz skoka:

[https://www.youtube.com/watch?v=uO\\_O4Ytwz5Y](https://www.youtube.com/watch?v=uO_O4Ytwz5Y)

<https://www.youtube.com/watch?v=O66MAAtMk-iw>

<https://www.youtube.com/watch?v=tKe3rtjabFQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=kl\\_a2\\_FfyEE](https://www.youtube.com/watch?v=kl_a2_FfyEE)

[https://www.youtube.com/watch?v=7rL\\_lyGhO2Y](https://www.youtube.com/watch?v=7rL_lyGhO2Y)

<https://www.youtube.com/watch?v=GJ7w6TidF1M>

### **PRAKTIČNE VAJE:**

1) če imaš možnost (žoga in primeren prostor ali dvorišče pred hišo) **odigraj** s člani družine igrico „Pepček,, („petelinček,,) 2:1. Dva igralca imata žogo in si jo

skušata z odkrivanjem podajati, eden pa si jo skuša pridobiti. Ko mu uspe, zamenjajo mesta. Če nimaš rokometne žoge, lahko uporabiš kakšno drugo žogo ali žogico, ki jo narediš iz papirja (ali iz kakšnega drugega materiala).

- 2) Po zgornjih navodilih in vzoru iz filmčkov **vadi** strel na gol z mesta in strel na gol iz zaleta (skoka). Vsak met izvedi 10 x.

**V ta namen ne hodi na igrišče, kjer te morda čaka koronavirus!**