

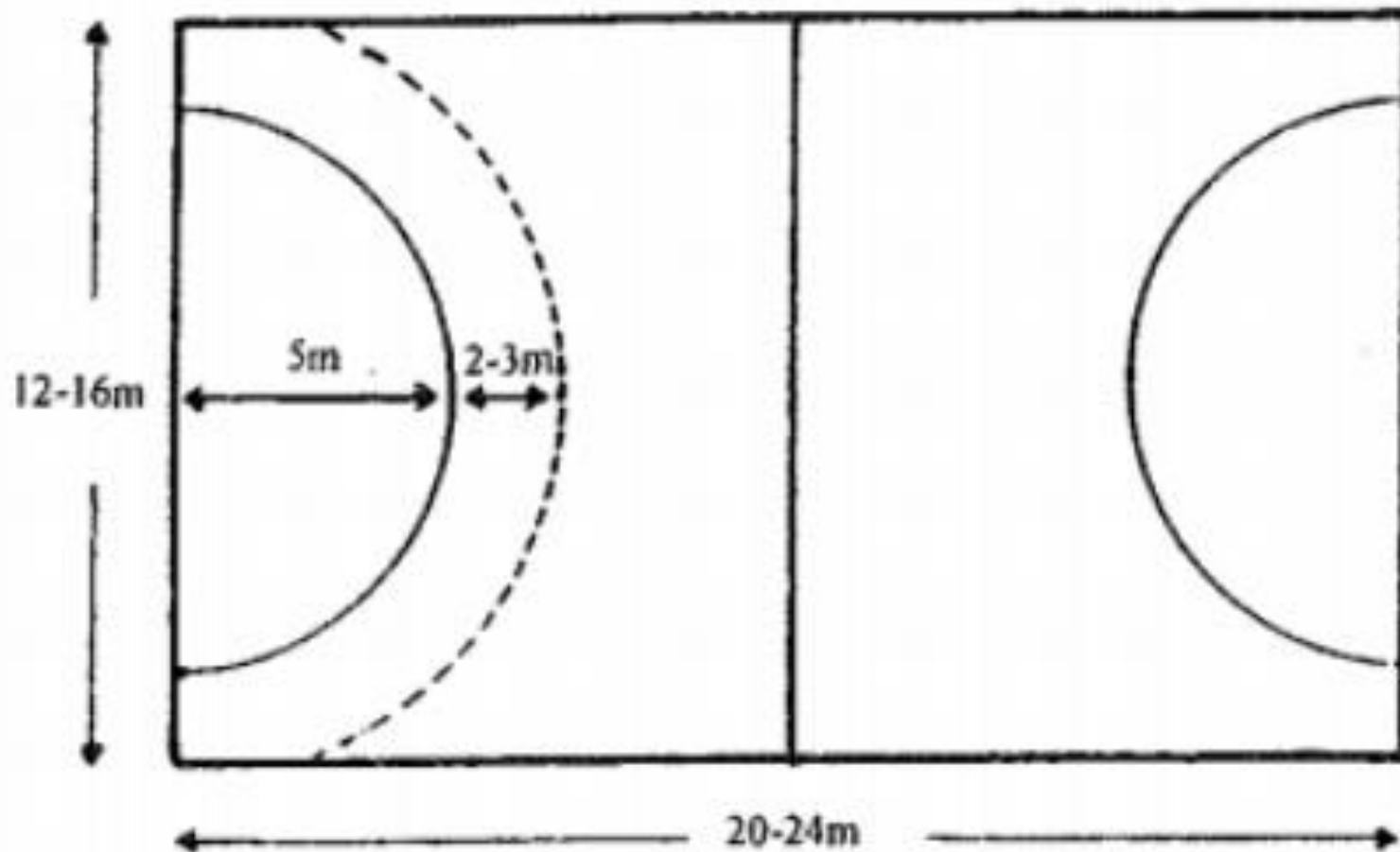


TEORIJA ROKOMETA



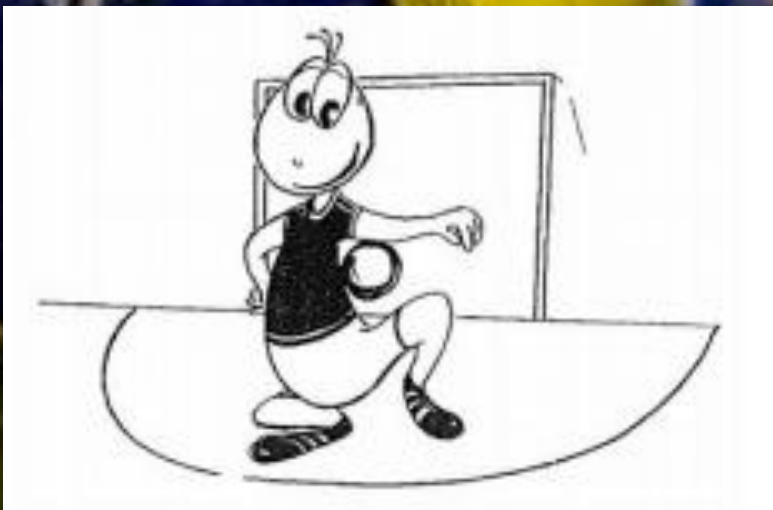
PRAVILA ROKOMETA

IGRIŠČE ZA MALI ROKOMET



PRAVILA ROKOMETAŠA VRATARJA

- Vratar lahko zapusti vratarjev prostor le brez žoge.

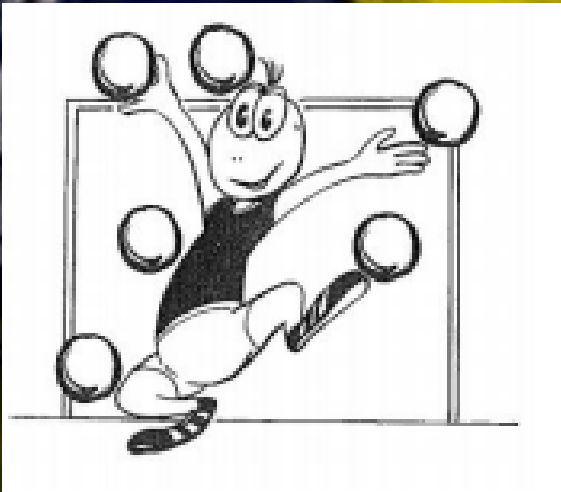


- Ko vratar dobi žogo v vratarjevem prostoru, mora žogo podati soigralcu in šele takrat lahko zapusti svoj prostor.



PRAVILA ROKOMETAŠA VRATARJA

- Vratar lahko žogo obrani z vsemi deli telesa.



- Če vratar obrani žogo, jo lahko nazaj vrže v igrišče.



PRAVILA ROKOMETAŠA IGRALCA

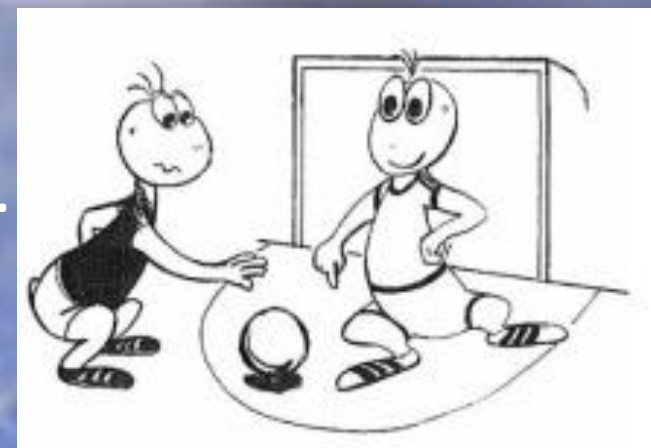
- Giblješ se lahko po celotnem igrišču razen po vratarjevem prostoru.



- Če stopiš v vratarjev prostor, narediš prestop.



- Če je žoga v vratarjevem prostoru, je žoga vratarjeva.



PRAVILA ROKOMETAŠA IGRALCA

- Žoge ne smeš brcati, kar pomeni da ne smeš igrati z nogami.

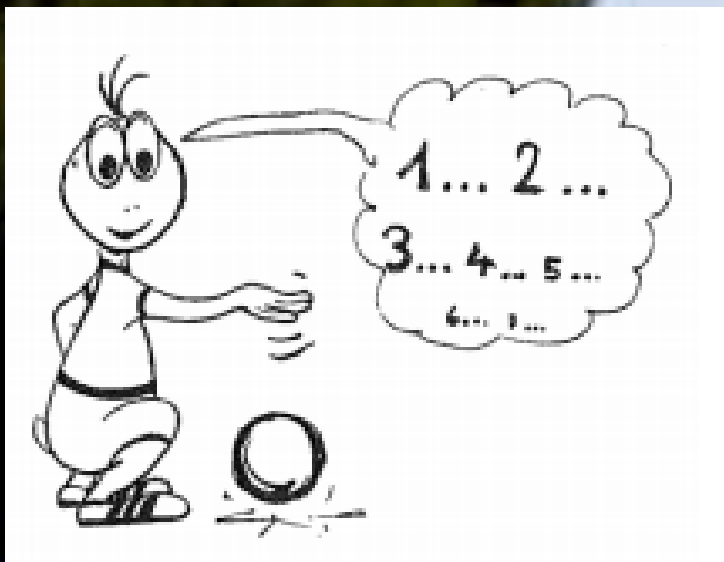


- Žogo lahko držiš največ tri sekunde v rokah.



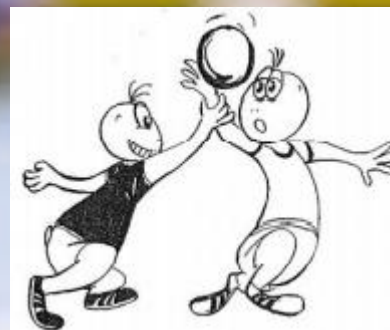
PRAVILA ROKOMETAŠA IGRALCA

- Z žogo lahko narediš največ tri korake.
- Žogo pa lahko odbiješ kolikokrat želiš.



PRAVILA ROKOMETAŠA IGRALCA

- Žogo lahko vzameš iz nasprotnikove roke, če ni ovirana. Nasprotnika ne smeš ovirati ali ustavljati, saj to pomeni prekršek.



- Če gre žoga iz igrišča, jo nasprotnik vrže nazaj v igro. Pri tem mora stopiti z nogo na stransko črto.

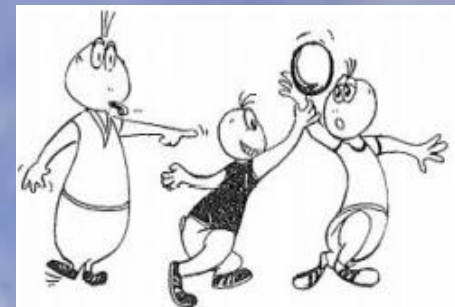
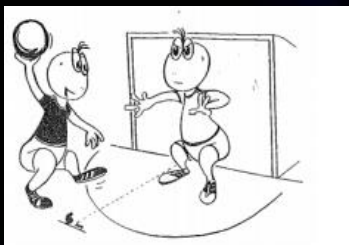


PRAVILA ROKOMETAŠA IGRALCA

- Če je nad igralcem storjen prekršek, dobi žogo njegova ekipa.

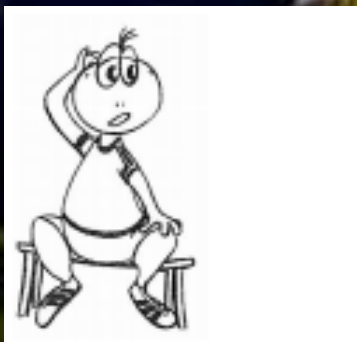


- Če nasprotnik naredi prekršek nad teboj, ko bi lahko dosegel zadetek, imaš pravico do najstrožje kazni.

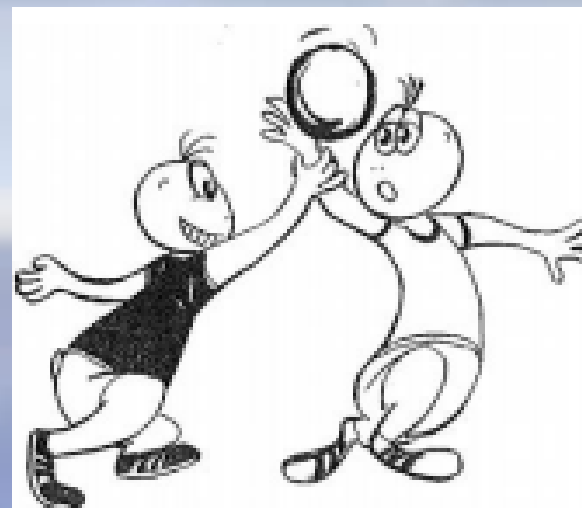
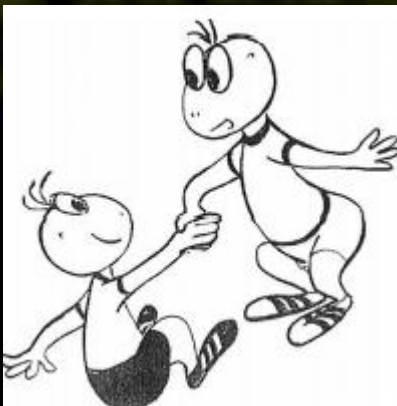


PRAVILA ROKOMETAŠA IGRALCA

- Če boš potiskal, vlekel, udarjal in držal nasprotnika te bo v igri zamenjal soigralec. V igro boš lahko vstopil šele pozneje.



- Zato igray pošteno!



Poglej si posnetek
Koprčana
DEANA BOMBAČA



Klikni tja

PREŠTEJ KOLIKO ZADETKOV JE DAL DEAN BOMBAČ in
premisli, kako se imenuje podaja, ki smo se jo naučili pri uri
športa.