

## Navodila za ŠPO: četrtek, 21.5.2020

### Rokomet- taktični elementi- obramba, napad

#### 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 ali na ključku, 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 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 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 stoji razkoračno, s čelom drug proti drugemu.  
A. — met žoge z obema rokama od spodaj do tovariša (oberočna spodnja podaja).



3. Vaja: z.p. — stoji 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 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 izvedite 10x.

3. Vadbo si zapisujete v priloženo tabelo in list hranite v Športni mapi, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo

4. Na koncu teh navodil so primeri vadb za **splošno kondicijsko pripravo, sproščanje in zabavo**, ki jih bom dodajala, da bo vedno kaj zanimivega.

### C) Nova snov:

#### 1. Teoretične vsebine:

- a) **Nariši** rokometno žogo in zraven napiši, kar se spomniš o njej. Risbo podpiši in jo spravi v Športno mapo. Na spodnji povezavi lahko vidiš, kako enostavno je narisati lepo rokometno žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HHDT11CNRjw>

- b) **Razmisli in zapiši na list v Športni mapi:** zakaj nekateri rokometni igralci namažejo žogo s smolo oz. z voskom?

#### 2. Praktične vsebine:

##### A) **Preberi:**

Taktični elementi rokometne igre: obramba, napad, varanje, preigravanje, prodiranje:

Rokometno igro delimo na dve glavni fazi:

- faza obrambe, ki je takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oziroma skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek (gol)
- fazo napada, ki je takrat, ko ima moštvo žogo in skuša obiti obrambo ter doseči zadetek (gol)

##### a) *Osebna obramba- kritje*

Igralci so pri osebni obrambni postavitvi razporejeni pred črto vratarjevega prostora (6- metrovka). Na tem mestu čakajo nasprotne igralce. Ko se ti približajo do razdalje 9 m od vrat, se obrambni igralci razporedijo tako, da **vsak** krije **svojega** napadalca, za katerega je zadolžen.

Obrambni igralec mora svojega napadalca kriti tako, da je vedno v liniji napadalec- vrata. Obrambni igralec uspešno krije napadalca takrat, kadar je na sredini kota, ki ga tvorita namišljeni črti v podaljšku vratnic in igralec, ki ga pokriva. V tem položaju preprečuje napadalcu streljanje ali prodiranje proti vratom. S spremljanjem napadalca poskuša obrambni igralec zadržati položaj kritja tudi takrat, ko se napadalec giblje po prostoru. Kritje izvaja tako, da se postavi „svojega napadalca,, in med napadalca z žogo. Kritje in spremljanje izvajamo v rokometni preži, pri čemer lahko uporabimo roke za prestrezanje žoge, ne smemo pa se napadalca dotikati, mu vleči žoge iz rok, ga porivati, vleči, spotikati, vleči za majico...

*b) Odkrivanje*

Odkrivanje napadalnemu igralcu omogoča sprejem žoge. Izvede ga tako, da se odmakne od obrambnega igralca, ki ga pokriva- na stran, nazaj ali pred njega.

*c) Napad- varanje in preigravanje*

Varanja izvajajo igralci z namenom, da bi preslepili nasprotnikove igralce (da jim lahko igralec njihove ekipe lažje poda žogo ali da se prebijejo mimo obrambnih igralcev čimbližje голу). Igralci lahko pri rokometu preigravajo na različne načine. Najpogostejše in najenostavnejše je preigravanje, kjer igralci nakažejo lažni prodor v eno stran in nadaljujejo gibanje v drugo stran mimo obrambnega igralca.

Igralec prične svojo aktivnost na pričakovan način, nadaljuje pa jo drugače. Varanja se lahko izvedejo s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja, z lažno podajo, z lažnim strelom, pogledom...

- B) **Pozorno si oglej** videoposnetke taktičnih elementov rokometne igre- osebne in conske obrambe 6:0, napada, varanja in preigravanja ter prodiranja proti голу:

<https://www.youtube.com/watch?v=AF9dk0XtM4Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=MtP5lrrf5fg>

<https://www.youtube.com/watch?v=2CclfldweeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=tKGvWI1HD0U>

<https://www.youtube.com/watch?v=X8kJSi99KhE>

<https://www.youtube.com/watch?v=VfuzBWDUm1k>



### C) PRAKTIČNE VAJE:

#### Vadba odkrivanja in pokrivanja

- 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) Če ste v družini 4, odigrajte „Pepčka,, 2:2 (2 napadalca in 2 obrambna)

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...). S to igro se boste zabavali, razgibali, ob tem pa utrjevali lovljenje in podajanje ter osebno obrambo in preigravanje.

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

**Splošna kondicijska priprava** (vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje, preciznost, koordinacija) in sproščanje

Razgibavanje z glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=fxeSt2maSRI>

Razgibavanje z animacijo: <https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

Ogrevanje z dinamičnimi vajami: <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Ogrevanje na ritem: <https://www.youtube.com/watch?v=JC3k9RioSe0>

Razgibaj se s starši, sestro, bratom: <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4>

Ogrej se z deklco : <https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4>

Animirano ogrevanje: [https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p\\_WORnTb0NL6-](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-)

[vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITsIQILa0Neo](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krITsIQILa0Neo)

Ogrevanje za vsak dan: <https://www.youtube.com/watch?v=KqSzgzsDeaU>

Rock'n'roll ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>

Ogrevanje hip hop:

[https://www.youtube.com/watch?v=Nb\\_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2I\\_LqI-kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug](https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2I_LqI-kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug)

Telovadba s pliški: <https://youtu.be/7VAElkGmXno>

Zapleši, res ni težko: <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

Vadba za moč na stopnicah: <https://www.youtube.com/watch?v=4fMOLcdoRvM>

**NOVO:** Vesele deklice: [https://www.youtube.com/watch?v=ju8W\\_SX\\_wy4](https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4)



**Sproščanje, zabava, izzivi**

Pripravi si kvadrat (lahko si ga tudi narišeš na dvorišču) in poskusi, kako spretne so tvoje noge:

<https://www.youtube.com/watch?v=F5WXkflR3KY>