

Navodila za ŠPO: ponedeljek, 25.5.2020

Rokomet- branjenje gola

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 **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 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).



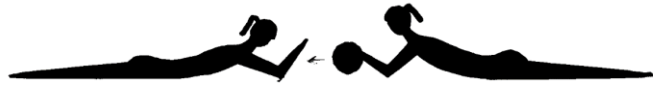
3. Vaja: z.p. — stoji razkoračno, s hrbti drug proti drugemu.
A. — prvi dvigne žogo nad glavo, drugi jo prevzame ter vrne prvemu skozi korak (žoga kroži).



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 izvedi 10x.

3. Vadbo **si zapisuj** 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) 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?

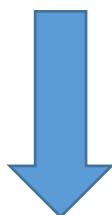
2. **Praktične vsebine:**

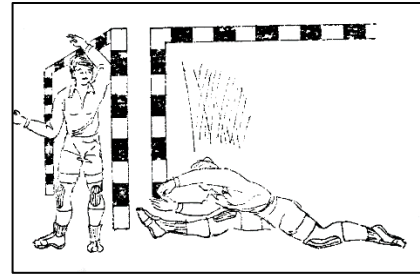
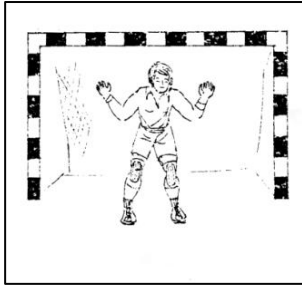
A) **Preberi:**

a) **Tehnika branjenja gola- rokometni vratar (golman)**

Vratar ima v rokometnem 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 strellov.





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 prestrežanjem 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 igrice „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!

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 deklico : <https://eucbeniki.sio.si/sport/material-325/files/585c021c7415732c2c98660151f17d65.mp4>

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

[B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo](https://www.youtube.com/watch?v=N5gX--B1jlc&fbclid=IwAR2p_WORnTb0NL6-vpFiRjD4uygOdAnaHrPs8JAqU22m9krlTslQILa0Neo)

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

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

Ogrevanje hip hop:

https://www.youtube.com/watch?v=Nb_wLPAIqYM&fbclid=IwAR2l_LqI-kSJF07uaTbTFIAZqLv3HSGEONMN9rimmjv2-EYPy-HoKVIX7Ug

Telovadba s pliškami: <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=4fM0LcdoRvM>

Vesele deklice: https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4

NOVO: Vadba s palico ali metlo: <https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>

Sproščanje, zabava izzivi

Pripravi si igrico in **se zabavaj** z bratom, sestro, starši:

