ŠPORT

Dragi učenci, pozdravljeni!
Naslednja dva tedna boste športno malo bolj aktivni in sicer se bomo učili o rokometu. Vsa navodila so priložena, lahko si tudi prilagodiš in delaš v svojem tempu! Priložile smo vam tudi nekaj teorije o rokometu. To je le zato, da si malo preberete in, da vsaj malo spoznate osnovne elemente rokometa. Zdaj pa gremo veselo na delo…

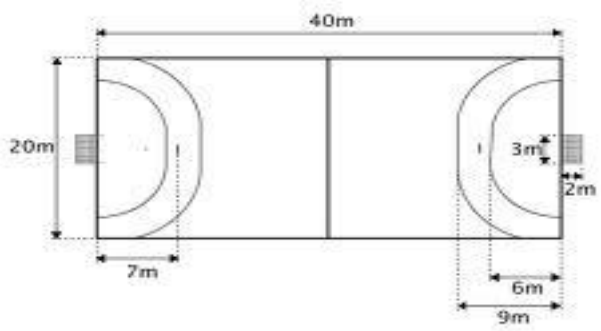
ROKOMET

1. NAVODILA:

- Prav gotovo imaš doma kakšno manjšo žogo (nogometne in odbojkarske niso primerne!), žogo pa si lahko izdelaš tudi iz papirja!
- Izdelavo žoge si lahko ogledate na spodnji povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=QHPnqcI3MlA&t=30s
- Lahko pa seveda uporabite katero koli drugo žogo primerne velikosti, ki jo imate doma.
- Pozorno preberite teoretične vsebine in naloge pri praktičnih vajah.
- Vaje izvajajte po svojih zmožnostih, nekaj izvedb vaj (vsaj 3) pa fotografirajte in pošljite svoji učiteljici na mail!

2. TEORETIČNE VSEBINE:

ROKOMETNO IGRIŠČE



Rokomet je moštveni šport z žogo. Je olimpijski šport, ki je zelo razširjen v Evropi. Na igrišču sta dve ekipi po 7 igralcev (6 + 1 vratar), ki igrajo enkrat v obrambi, drugič v napadu.
Vratar se razlikuje od ostalih igralcev po barvi dresa. **Vratar je edini igralec, ki lahko igra v vratarjevem prostoru.** Vratarjev prostor lahko zapusti in nadaljuje z igro v polju . Takrat veljajo zanj vsa pravila, ki veljajo tudi za ostale igralce v polju.

Pri rokometu so pravila podobna košarki. Ko igralec sprejme žogo, lahko z njo naredi le tri korake, potem jo mora podati soigralcu, streljati na gol ali jo začeti odbijati od tal. Ko jo neha odbijati, ima ponovno na voljo le tri korake.

OSNOVNI TENIČNI ELEMENTI :

- Lovljenje in podajanje žoge,
- Odkrivanje,
- Varanje
- Preigravanje,
- Streli na gol

LOVLJENJE ŽOGE:

Pri lovljenju je najpomembnejši položaj rok in telesa. Roke imamo v predročenju, rahlo pokrčene v komolcih, dlani so usmerjene v smeri leta žoge in tvorijo »lijak«. Ko prileti žoga v dlani, je potrebno opraviti t. i. »amortizacijo« z gibom v zapestju in komolcih. Idealno je, če je »amortizacija« pri lovljenju izvedena tako, da omogoča takojšen prenos žoge v položaj za podajo ali strel.

PODAJANJE ŽOGE (komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave, podaja iz naleta, rugby podaja z obema rokama in podaja od tal).

Na spodnjih povezavah si lahko ogledaš več vrst rokometnih podaj:

https://www.youtube.com/watch?v=47YLelvJymY

http://www.sportunterricht.de/lksport/hbschlagani.html

https://www.youtube.com/watch?v=tMLu3zWV3Sg&t=10s

STRELI NA GOL (strel z dolgim zamahom iznad glave s tal, strel v skoku, strel s padcem)

STREL Z DOLGIM ZAMAHOM IZNAD GLAVE

STREL V SKOKU

3. PRAKTIČNE VSEBINE

!. teden

UVODNI DEL

Za ogrevanje uporabi lahkoten in sproščen tek, atletsko abecedo in dodaj kaj svojega.

LOVLJENJE IN PODAJANJE ŽOGE:

V kolikor premoreš partnerja, si podajaj žogico na različnih razdaljah in različne načine.

- na mestu
- v skipingu na mestu
- v jogingu na mestu

- v gibanju
- v bočnem gibanju s prisunskimi koraki
- v teku na različne načine in v različne smeri

V kolikor si sam/a, se poigravaj z žogico. Ogrevanje lahko popestriš z metanjem žogice v zrak in lovljenjem na različne načine.

-z lovljenjem z obema rokama in z eno roko
- z lovljenjem za hrbtom z obema rokama...

KOMOLČNA PODAJA

Pri podajanju (ali metanju v kolikor si sam/a) bodi posebej pozoren na visoki držo komolca!

- Gibanje pri podajanju izvajaj iz komolca višini ramena
- Podajanje v paru na različne načine (na mestu, v gibanju in v teku na različne načine)

KOMOLEC JE ZMERAJ VISOKO V VIŠINI UŠESA IN NE OB TELESU!

ZAKLJUČNI DEL

Raztezne vaje in sproščanje 5-10 minut. Lahko sproščen tek.

2. teden

UVODNI DEL

Za ogrevanje uporabi atletsko abecedo, raztezne in gimnastične vaje ali dodaj kaj svojega.

LOVLJENJE IN PODAJANJE ŽOGE

V kolikor premoreš partnerja, si podajaj žogico na različnih razdaljah in na različne načine:

- na mestu
- čepe
- stoje na eni nogi
- nariši z žogo osmico med nogami in nato podaja

V kolikor si sam/a, se poigravaj z žogico. Ogrevanje lahko popestriš z metanjem žogice v zrak in lovljenjem na različne načine.

- z lovljenjem z obema rokama in eno ročno
- z lovljenjem za hrbtom z obema rokama

STREL (PODAJA) V SKOKU

Pri podajanju (ali metanju v skoku) bodi posebej pozoren na izvedbo strela (podaje) v zraku!

- Gibanje pri podajanju izvajaj iz komolca višini ramena (visok komolec)
- Podajanje v paru na različne načine (zmeraj met v zraku)
- Sprva lahko začneš brez zaleta
- Nato dodajaj še zalet (z enim korakom, z dvema korakoma, s tremi koraki)
- Označi si »črto« in izvajaj skok čez označbo (črto)
- Met v skoku s ciljanjem v določen cilj
- V kolikor imaš partnerja, izvajaj vaje v paru.

ZAKLJUČNI DEL

Raztezne vaje in sproščanje 5-10 minut. Lahko tudi sproščen tek.

Učenci!

S športom smo prišli do konca….upam, da ste se lepo razgibali in raztegnili. Te vaje iz rokometa boste izvajali naslednja **2 tedna in za vsak teden pošlji kakšno fotografijo svoji razredničarki.**

Morda vsega niste mogli popolno izvesti, toda prav gotovo pa ste ogrevalne in raztezne vaje lahko naredili!

Lepo delajte še naprej!!!!