**4. razred Budanje**

Datum: 24. 3. 2020

Vsebina ure: Mali rokomet

Uvodni del ure:

Teoretične vsebine:

A. Preberi!

**OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI**

Za uspešno igranje rokometa v fazi napadanja morajo igralci obvladati naslednje prvine:

**1.** **Lovljenje in podajanje žoge** spada med osnovne elemente rokometne igre.

Med osnovne sodijo:

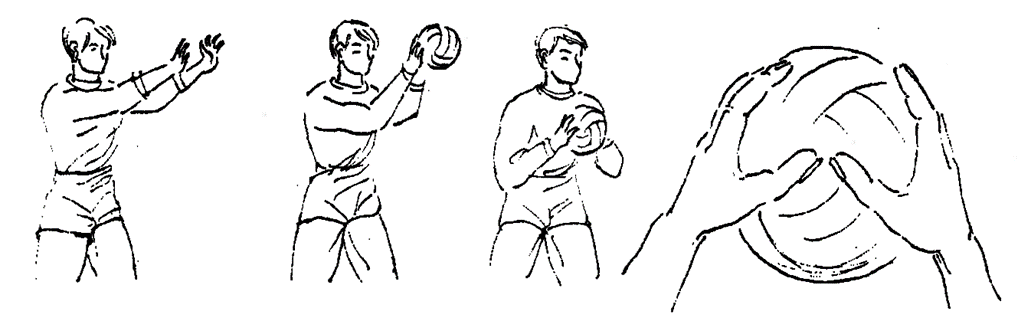
- komolčna podaja,

- podaja z dolgim zamahom iznad glave,

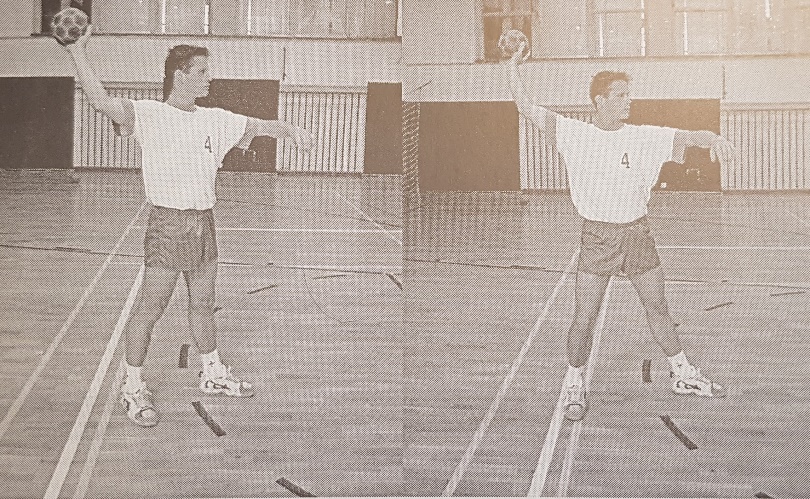
- podaja iz naleta,

- rugby podaja z obema rokama in

- podaja od tal.

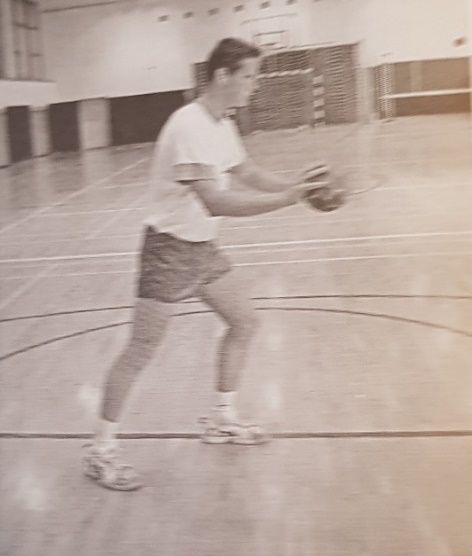


Položaj rok pri lovljenju žoge



Položaj igralca pri komolčni podaji in podaji z dolgim zamahom iznad glave s tal

**2. Vodenje žoge:**

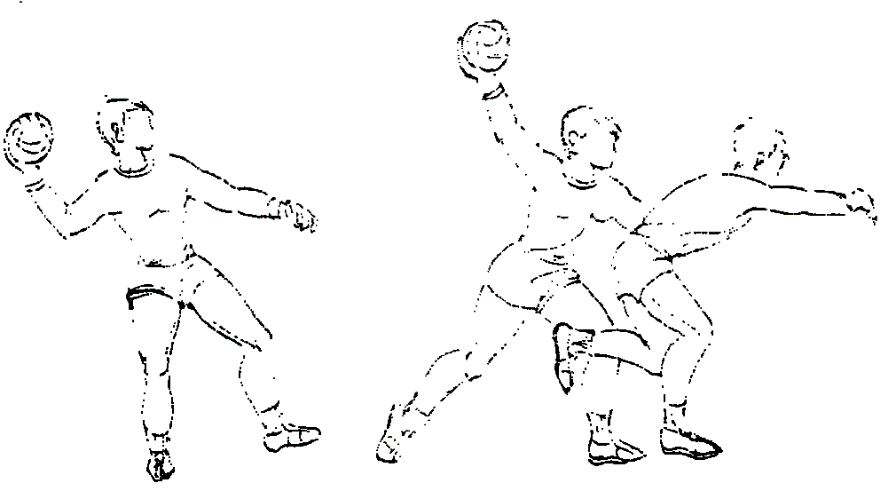
**** Položaj igralca med vodenjem žoge

**3. Streljanje na vrata**

- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,

- strel v skoku,

- strel s padcem.

 Strel z dolgim zamahom

 Strel iz skoka

**4. Odkrivanje:**

Odkrivanje pomeni gibanje po igrišču z namenom, da lahko igralec v primernem trenutku varno in zanesljivo sprejme žogo in nadaljuje z igro.

**5. Varanje:**

Varanja izvajajo igralci z namenom, da bi preslepili nasprotnikove igralce. Varanja se lahko izvedejo s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja, z lažno podajo, z lažnim strelom, pogledom ...

**6. Preigravanje:**

Preigravanje je aktivnost, ki jo igralci najpogosteje izvajajo z žogo. Povezano je z varanjem. Poznamo preigravanje z enojnim ali dvojnim varanjem ter obratom v eno ali drugo stran.

B. Pojdi na spletno povezavo: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59645.html>

(najbolje je da spletni naslov kopiraš in ga prilepiš v spletni brskalnik)

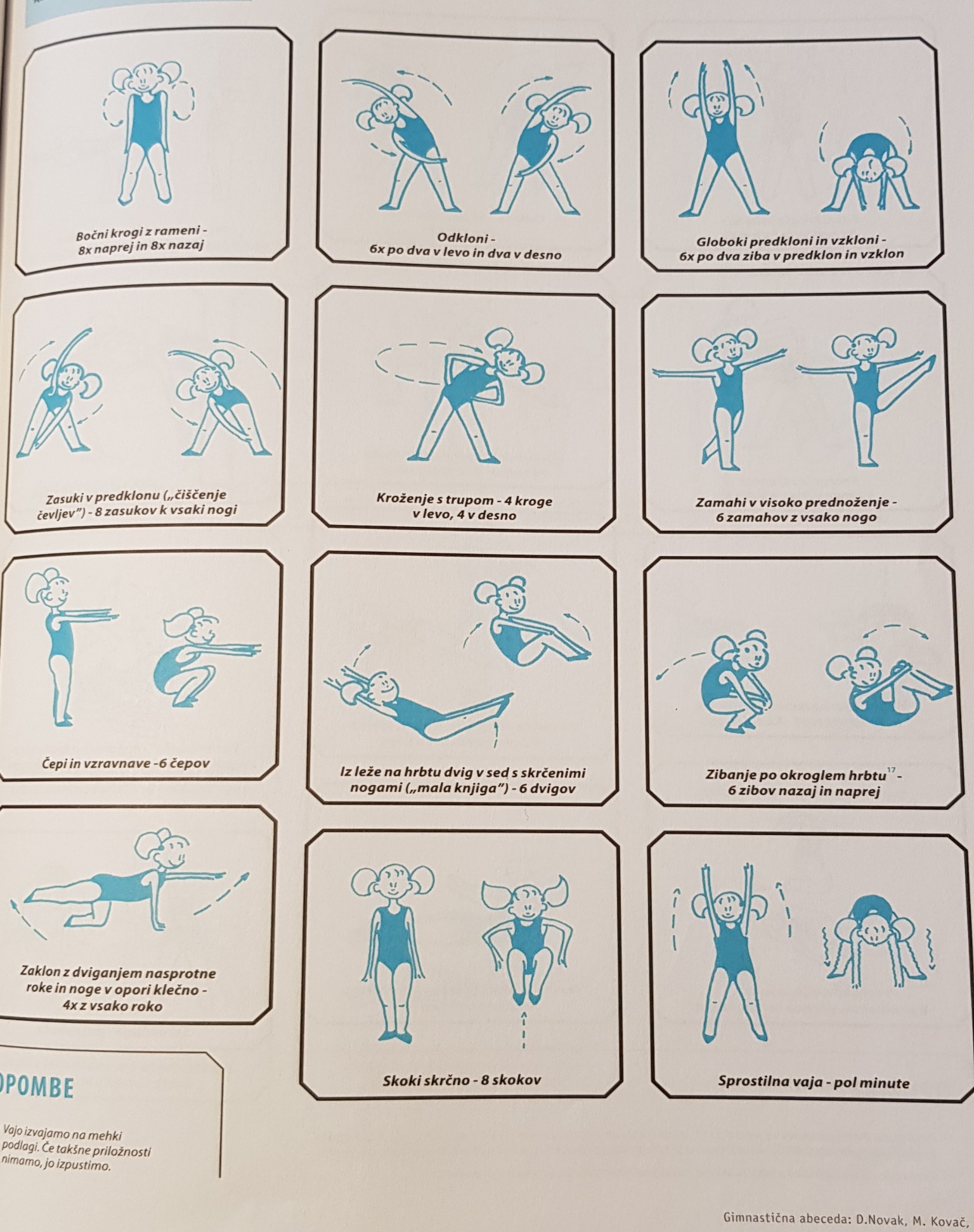
Naloga: preberi vsebino, oglej si oba videa, reši nalogo povezovanja in, če imaš možnost, z bratom, sestro ali staršem preveri svoje sposobnosti (po želji, a prej poskrbi za ogrevanje).

Glavni del ure:

Praktične naloge

1. AEROBNO OGREVANJE: korakanje na mestu; korakanje z visokim dvigovanjem kolen; tek na mestu; sonožni poskoki levo - desno (naprej – nazaj); poskoki narazen – skupaj (dodaj še delo rok).

2. Gimnastične vaje: (glej naslednjo stran)



3. **IZIV:** Opravi nekaj praktičnih nalog z žogo (izberi primeren prostor, dvorišče):

- kotaljenje in pobiranje žoge z obema rokama

- vodenje žoge na mestu (nato v gibanju) z boljšo (nato še s slabšo roko)

- vodi žogo miže

- vodenje žoge cik-cak (s slabšo in boljšo roko)

- met žoge nad glavo (ne previsoko) in ujem žoge z obema rokama

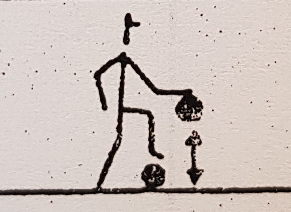
- met žoge nad glavo in ujem žoge za hrbtom

- met žoge nad glavo, opravi dodatno nalogo (plosk, plosk spredaj – zadaj, počep, obrat za 360 º) in ujem žoge

- hkrati vodi dve žogi z rokama (v čepu, v hoji)



- hkratno vodenje žoge z roko in vodenje žoge z nogo (menjaj roki in nogi)



**Žogi sta lahko različni. Če nimaš dveh žog, pa izpusti nalogo in jo bomo delali kasneje v šoli, ko se ponovno srečamo. Žoge si ne smeš sposoditi od drugih, ker obstaja nevarnost prenosa virusov!!!!!!**

4. Priporočamo:

## športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, sprehodi). **Upoštevajte vsa priporočila vlade RS in NIJZ. Na sprehodu v naravi naj te obvezno spremljajo starši. Sami ne smete zapuščati doma.**