

PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

RAZRED: 9. razred

TEDEN: 9.

TEMA: ROKOMET

Drage učenke, dragi učenci!



VectorStock.com/13379046

#OSTANIDOMA ROKOMET

Tokrat se bomo kar klasično ogreli. Tukaj je nekaj vaj, seveda pa si lahko izmisliš še kakšno svojo. Za današnjo uro potrebuješ manjšo žogo, lahko je tudi teniška. Če ti lahko kdo pomaga oziroma, če lahko koga od sorodnikov spraviš k vadbi, bi bilo super. Ura bo veliko bolj zabavna, če bo zraven še kdo. Gremo k ogrevanju. Aja še tole, če je možno, naredi vso vadbo zunaj na svežem zraku. Seveda pa upoštevaj vsa varnostna navodila.

OGREVANJE:

Lahkoten tek v specifičnem rokometnem gibanju 10 minut

- bočno levo in desno,
- diagonalno naprej in diagonalno nazaj in
- v teku nakazovanje blokiranja različnih strelav.

SPECIALNO DODATNO OGREVANJE (vaje z žogo) 5 minut

- vrtenje žoge okoli ene in druge noge, gležnjev, kolen, bokov, trupa in glave. Vaja v obe smeri.
- vrtenje žoge med nogami v obliki osmice.
- odkloni trupa levo in desno z žogo.
- podajanje žoge iz roke v roko, tudi pod stegnom.
- v sedlu dviganje nog in kotaljenje pod dvignjenimi nogami.



ČE ŠE NISI OGRET-a, LAHKO NAREDIŠ ŠE TOLE :).

<https://www.youtube.com/watch?v=7wsgis2DK1E>

GLAVNI DEL:

V tem delu ure vadiš podaje in lovljenja. Če nimaš nikogar, s katerim bi to delal-a, najdi v bližini doma kakšno steno ali zid in si podajaj sam. Tudi tako je lahko zelo zabavno.

Kakšne naloge te čakajo?

- Lovljenje in podajanje žoge na vse znane načine.
- Streljanje na 'gol'
- Preigravanje - hitro spreminjanje smeri

Poskušaj vseskozi žogo nadzorovati, to pomeni, da jo sprehajaš ti in ne ona tebe :). Začni z bolj enostavnimi podajami in gibanji, kasneje pa si to oteži. Delaj ta del 10 minut.



ZAKLJUČNI DEL

Ob koncu si namesto pravega koša (če imaš čisto pravega, še toliko boljše) najdi neko nadomestilo in poskusi čimvečkrat žogo spraviti skozi obroč oziroma v koš. Da bo naloga bolj zanimiva, se po 10 uspešnih metih od koša oddalji za dodaten korak. Začni 3 metre stran, nato pa poskusi od kod še lahko zadaneš. Ker je žoga majhna, naj bo tudi koš temu primeren, oziroma naj ne bo večji od običajnega košarkarskega koša.

Če ti ni dovolj, ko prideš domov, pa naredi še ta 5 minutni trening za vratarje. Uh, to pa je res zahtevno....

<https://www.youtube.com/watch?v=5jnufx6x9kk>

Lep pozdrav

Aktiv športa