## ŠPORTNE IGRE na daljavo

### teden: 22. – 26. 3. 2021

**Uvodni del:**

Žogo vodiš od koša do koša, vadiš spremembe smeri (pred namišljeno oviro), se zaustaviš pred košem in vržejo na koš.

Gimnastične vaje z žogo:

1. odkloni z žogo v vzročenju 10 x
2. zasuki z žogo v predročenju 10 x
3. kroženje z žogo okoli glave, trupa in nog 10 x
4. stoja razkoračno, predkloni k nogama 10 x
5. predročenje in počepi 10 x
6. roke v višini glave, z nogo zamahujemo do žoge 10 x

**Glavni del:**

**Potreboval boš 5 plastenk, ki jih postaviš v ravni liniji od črte sredine igrišča. Med plastenkami izmeri razdaljo 3 korakov.**

1. Slalom med ovirami s spremembamo smeri in roke vodenja, met na koš po zaustavljanju v raketi.
2. Ista vaja, le da izvedeš met na koš po zaustavljanju izven rakete.
3. 5 plastenko postaviš vzporedno s četrto. Slalom med plastenkami, na koncu narediš osmico med plastenkama 4 in 5, ter izvedeš met po zaustavljanju v raketi
4. Ista vaja kot 3, le da izvedeš met na koš po zaustavljanju izven rakete.
5. Plastenke postaviš po črtah rakete ( dve na vsaki strani in eno na sredini linije prostih metov ). Pri vsaki plastenki moraš zadeti koš. Ko metzadaneš, se pomakneš k naslednji plastenki. Ko prideš do 5 plastenke, ponoviš še v obratni smeri, tako da se vrneš na izhodišče.
6. IZZIV: Koliko metov si izvedel, da si zadel koš pri vsaki plastenki?

* **Sporoči na** [**goran.brecko@guest.arnes.si**](mailto:goran.brecko@guest.arnes.si)

**Zaključni del:**

* Izvedeš 10 metov iz linije prostih metov
* Raztezne vaje