# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 29. 3. –2. 4. 2021

**Uvodni del:**

Vodenje žoge v teku po prostoru (vodenje z levo roko, z desno roko, izmenično z desno in levo roko, naprej, nazaj, bočno) 6 minut

Gimnastične vaje:

kroženje z rokami naprej 12x

kroženje z rokami nazaj 12x

Zamahi z rokami v stran izmenično leva in desna roka 12x

odkloni izmenično leva in desna stran 12x

zamahi z nogami naprej 6x leva noga, 6x desna noga

**Glavni del:** strel na gol po vodenju žoge iz različnih izhodiščnih položajev

1. Vadeči vodi žogo ob sredinski črti do sredine igrišča, kjer naredi spremembo gibanja proti golu, kjer izvede strel iz tal ( 5 x vodi z levo roko, 5 x z desno roko)
2. Isto kot vaja 1, led astrel na gol izvede iz skoka
3. Vadeči vodi žogo ob sredinski črti, kjer naredi obrat (obvezna menjava roke ob obratu) in izvede strel iz tal ( 5x obrat v levo, 5x obrat v desno)
4. Isto kot vaja 3, le da izvede strel iz skoka.
5. Vadeči vodi žogo bočno ob sredinski črti, ko pride do sredine zakotali žogo proti vratom, naredi 2 skleci in ujame žogo, predno ta preide kazenski prostor. Ko pobere žogo s tal, izvede strel iz tal po trikoračnem zaletu ( 5 x žogo vodi z desno roko, 5 x z levo roko)
6. Isto kot vaja 5, le da izvede po kotaljenju žoge 2 počepa, ter izvede strel iz skoka po pobiranju žoge.

**Zaključni del:**

Sprostilne gimnastične vaje.