# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 12. – 16. 4.

**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 z naklonom

Ta strel uporabljajo igralci (desničarji) najpogosteje za strele na vrata z levega krila, da bi si z "naklonom na žogo" povečali strelni kot. Igralec se po zaletu odrine nad vratarjev prostor tako kot za strel v skoku, le da koleno zamašne noge ne naredi izrazitega giba navzven, temveč samo navzgor. Protizamah roke je polkrožen tako kot pri klasičnem strelu v skoku. Met opravi igralec tako, da se nakloni proti roki z žogo, ki medtem potuje polkrožno navzdol. Roke ne sme krčiti v komolcu. Desni bok mora spremljati zaključek meta.

Oglej si video strela z naklonom

<https://www.yout-ube.com/watch?v=iHHOjwn19aU&list=PLe2odZxSnK-NYmcMXUr8LjYJnVlvDraSN&index=1>

1. Posnemanje tehnike strela z naklonom posamično na mestu brez žoge; Igralec se dvigne na prste odrivne noge, koleno zamašne noge dvigne naprej in navzgor, roka z ţogo gre v polkroţnem zamahu v poloţaj za strel. Zatem igralec nakloni trup v desno in poda ţogo soigralcu.
2. Strel z naklonom po enokoračnem zaletu, dvokoračnem in trokoračnem zaletu
3. Igralec stopi z odrivno nogo na čelno črto 3 – 4 m od gola. Izvede polkrožni zamah, se dvigne na prste odrivne noge, se nakloni in vrže na gol.
4. Podobno kot prejšnja vaja, le da igralec stopi na stičošče čelne črte in črte 6 m prostora
5. Streli z levega krila (desničarji) in z desnega krila (levičarji) po eno-, dvo-, in trokoračnem zaletu.

**Zaključni del:**

Sprostilne gimnastične vaje