# DELO NA DALJAVO

### **INTERESNA DEJAVNOST MALI ROKOMET**

# teden: 6. – 9. 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 odklonom

**Strel z odklonom** – uporabljajo ga desničarji za streljanje z desnega krila ter levičarji z levega krila; izhodiščno mesto za izvedbo strela je na sečišču vzdolžne in črte prostih metov; tri-koračni zalet; zadnji korak z odrivno nogo je usmerjen proti vratom; po odrivu se telo odkloni, roka s katero streljamo potuje v protizamah; prsa so v najvišji točki leta ornjena proti stropu; roka s katero streljamo ne krčimo in ne spuščamo za glavo; koleno zamašne noge opravi podobno gibanje, kot pri strelu v skoku.



1. posnemanje tehnike strela z odklonom posamično na mestu brez žoge 10x
2. posnemanje tehnike strala z odklonom na mestu z žogo 10x
3. strel z odklonom z mesta v steno 10x
4. strel z odklonom na mestu proti vratom 10x
5. strel z odklonom na vrata po eno-, dvo-, tro-koračnem zaletu na vrata 30 x

**Zaključni del:**

Sprostilne gimnastične vaje