## ŠPORTNE IGRE na daljavo

### teden: 19. 4. – 23. 4. 2021

**Uvodni del:**

Žogo vodiš po obodu igrišča – dodamo snožno zaustavljanje, prehod v vodenje in polaganje na koš; zamenjamo smer

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: Preigravanje z žogo**

S preigravanjem (nakazovanjem meta, prodora...) želimo preslepiti nasprotnika. Preigravanje bo uspešno, če bo izvedeno prepričljivo in z enako hitrostjo kot pravo gibanje; pri tem uporabimo vse elemente košarkarske tehnike z žogo in brez nje.

Načini varanja so: varanje meta, prodora, varanje s spremembo smeri.

* Nakazovanje meta in prehod v vodenje (slika 1)
* Nakazovanje prodora v eno smer in prehod v drugo (slika 2)



Slika 2

Slika 1

1. Varanje meta na koš in prehod v vodenje
2. Varanje prodora proti košu in prehod v met ali podaja
3. Varanje prodora v eno smer, prodor v drugo smer
4. Varanje s spremembami smeri, hitrosti in ritma.
5. Vaje ponovimo z različnimi oblikami obrambe (slika 3): proti pasivni, delno aktivni obrambi (roke na hrbtu); vaje izvajamo iz različnih položajev; s položaja branilca – 1, s krilnega položaja – 2, s položaja krilnega branilca -3,



Slika 3

* **Sporoči na** **goran.brecko@guest.arnes.si**

**Zaključni del:**

1. Igra RAKETA
* posamezne položaje za met na raketi označimo s številkami od 1 do 8
* na posameznem polju je na voljo le en met
* po zadetku z določenega polja, se lahko pomakne na naslednje polje, po neuspešnem poskusu se vadeči zamenja, v vnovičnem poskusu meče z istega položaja, kjer je nehal (slika 4).

****

Slika 4