

**NA TEM MESTU BI VAS UČITELJI ŠPORTA ŠE ENKRAT SPOMNILI OZIROMA OPOMNILI NA IZVEDBO ŠPORTNEGA DNE (do 24.5.2020).
VSAK UČENEC POŠLJE KRATKO POROČILO POTI IN FOTOGRAFIJO SVOJEMU UČITELJU ŠPORTA.**

Še zadnji teden odbojke in košarke je pred vami.

KOŠARKO vsi tisti, ki ste pri učitelju **Boštjanu**,

ODBOJKO vsi, ki ste pri učiteljici **Mateji** in učitelju **Mateju**.



ODBOJKA

V priponki si oglejte filmček, ki prikazuje pravilno tehniko SPODNJEGA SERVISA.

https://www.youtube.com/watch?v=wsgaA2ecsKw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0rJqFgbVH8oDYT79_bjytzQuZ8F5yBHjNvFXlgJ4H69Mg0hyl8Fszuszc&app=desktop

Servis je torej naslednja prvina, ki se jo bomo učili. Je izjemno pomembna za igro, kajti brez servisa ne moremo igrati. Kot vidite na filmčku je izredno pomembno, da imate roko napeto. Poskušajte servirati na najrazličnejše načine. A na koncu naj prevlada servis z odprto dlanjo, ker le tako boste lahko dobro servirali tudi zgornji servis. Ne pozabite odbijati tudi z levo, oziroma nedominantno roko. Najlažje je izvajanje servisa v parih, en servira, drugi pa poskuša s spodnjim odbojem sprejeti servis. To je nadgradnja, za boljše učence. Sprejem servisa je dober, če lahko potem odbiješ še z zgornjim odbojem.

Vaje v paru:

- Stojita na razdalji 6m eden od drugega, en servira, drugi samo ujame žogo, preden pade na tla.
- Stojita eden od drugega 9 metrov in poizkušata ujeti žogo, če si hiter jo pa poizkusi odbiti s spodnjim odbojem.
- Štejta, kdo večkrat zadane partnerja, da se le-ta ne potrebuje premakniti, da ujame žogo.
- Cilj je servirati 1,5 metra od sprejemalca. Kolikokrat ti to uspe.

Ko vam gre tudi sprejem, postavite vrvico na višino okoli 210 cm in kar začnite z igro. Če ste dobro povadili s spodnjim in zgornjim odbojem vam bo igra lepo stekla.

Predvsem pa uživajte v igri.

KOŠARKA

Upam, da so vam bile vaje za košarko zanimive in da ste jih pridno delali. Ker je vaše znanje že na višjem nivoju, gremo na malo težje in upam, da tudi zanimive vaje.

Če karkoli ni jasno, le vprašajte.



1. VAJA

- **Ogrevanje:** lahkoten tek (pogovorni tempo) 10. minut,
- raztezne gimnastične vaje (poudarek je na rokah in ramenskem obroču)
- krepilne gimnastične vaje (poudarek na rokah in ramenskem obroču)
- specialne gimnastične vaje za košarko: kroženje žoge okoli glave, okoli trupa, okoli kolen, delanje osmice z žogo okoli nog (stegnjene noge)
- »kamikaze« - v prostoru si označite štiri točke (lahko jih označite s trakom, papirjem, narišete črto na tla,...). Označite štartno črto in ciljno črto, vmes pa že prej omenjene štiri točke. Na znak stečete do prve točke in nazaj (štartna črta), do druge točke in nazaj, do tretje točke in nazaj, ter do četrte točke in nazaj do štarta. Razdalja med točkami 1,5 – 2m. Vso zadevo ponovite trikrat.

Da ogrejete prste naredite še naslednje vaje z videa.

<https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c&fbclid=IwAR14SnRy8IMNVxWndTTZ25Lt-wlvw4JIEEDjYfYqcvlv0AxStRhdk5acpNo&app=desktop>

2. VAJA

Ponovimo vajo menjavo roke spredaj.

- vodenje s spremembami smeri naprej – nazaj z menjavanjem roke spredaj – 4x (od črte do črte), razdalja 5m
- vodenje žoge z menjavo roke spredaj v hoji cik - cak: žogo vodimo cik-cak; ko gremo v desno stran žogo vodimo z desno roko, ko pa gremo v levo z levo roko. Žogo zavodimo 2-3m v eno stran, 2-3m v drugo stran (cik-cak); vajo ponovimo 4x, dolžina igrišča je vsaj 5m. Žogo pri oznaki potisnemo iz ene roke v drugo, v lahkotnem teku
- vodenje žoge z menjavo roke za hrbtom: žogo vodiš cik-cak okoli stožcev (lahko narišete oznako s kredo na tla), ko pridete do oznake poskušate žogo zamenjati za hrbtom (v začetku lahko žogo zakotališ za hrbtom)
- enaka vaja kot prej, vendar žogo zamenjamo med nogami (v začetku lahko žogo zakotališ med nogami)

3. VAJA

V igri košarke so, poleg vodenja ena od osnov, katero mora igralec znati tudi pivotiranje, sonožno zaustavljanje in podajanje žoge. Te tri tehnična elementa boste spoznali danes.

PIVOTIRANJE:

Pivotiranje je ena izmed osnov košarkaške igre in zahteva uporabo stojne noge. Ko je stojna noga enkrat določena oz. izbrana, je brez vodenja ne smemo več dvigniti. Lahko pa okoli nje rotiramo in se premikamo s koraki druge noge. Tako si ustvarimo prostor pred obrambo in možnost za nadaljevanje napada. Nadaljujemo lahko s podajo ali, kot vidimo v posnetku, z vodenjem ali metom na koš.

Najpogostejše napake: dvig stojne noge.

Predno boste poskusili vaje, si oglejte spodnja videa!

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59665.html>

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/pivotiranje-z-zogo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=8en9w-qOsPA>

Vaje:

Na tla si s kredo zarišemo krog.

- Vodenje po prostoru (ravna površina), ko stopim v krog pivotiram okoli noge, ki stoji v krogu – stojna noga (se premikam okoli, noga v krogu je pri miru, se ne premika). Ko naredim en krog okoli noge, odvodim naprej. Enako naredim pri naslednjem krogu, le da pivotiram okoli druge noge.

4. VAJA

Sonožno zaustavljanje:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59664.html>

Poznamo enotaktno (z sonožnim doskokom) in dvotaktno (s korakom) zaustavljanje. Prvo največkrat uporabimo pred metom, drugo pa pred pivotiranjem, podajo,

nadaljevanjem vodenja ...) Pazimo, da ne naredimo preveč korakov in s tem prekrška korakov.

Vaja:

- Ta tla postavimo dva obroča (lahko tudi s kredo zarišemo dva kroga). Učenec vodi žogo in ko pride do krogov se sonožno zaustavi, nato nadaljuje c vodenjem (paziti je potrebno, da gre s prvim korakom tudi žoga ob tla)

5. VAJA

Podajanje žoge

Podajanje je najučinkovitejši prenos žoge po igrišču, saj žoga s podajo potuje hitreje, kot bi jo prenesel igralec z vodenjem. Podaje morajo biti natančne in izvedene le, če nas igralec, ki mu podajamo, gleda in vidi. Poglejmo si več različnih inačic. V kolažu so zajete podaje iznad glave, soročna podaja izpred prsi, podajanje in lovljenje od tal, enoročna podaja izpred ramena, podajanje iz vodenja in gibanja itd. Več kot poznaš različnih podaj, težje te bo nasprotnik spremljal in oviral.

Predno začnete z vajami, si oglejte spodnji video.

<https://www.youtube.com/watch?v=CtS2CXAIYow>

Vaje:

- Žogo si podajate v paru (brat, sestra, starši,...), če pa nimate para si žogo podajate ob steno. Vaje: podaja izpred prsi, iznad glave, podaja z eno roko, podaja ob tla (izpred prsi, iznad glave)

6. VAJA

Če vam ostane še kaj energije, pa lahko še malo razmigate možgančke.

košarka-sodniški znaki

<http://www2.arnes.si/~osljsmar4/Staff/kosarkaski%20sodniski%20znaki.pdf>

sodniški znaki – kviz

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/kosarka/KOSARKA.htm>

