

## **PODAJANJE ŽOGE,**

### **OSNOVNE PODOAJE**

Dolga P,Rugby P,P iz zapestja,P od tal

### **KOMOLČNA PODOAJA**

Za podajanje na krajše razdalje.Po lovljenu nesemo žogo po najkrajši poti v položaj za met. Noge so diagonalno in kontra kot roke (desna roka –leva noga). Komolec pred zapestjem in nad ramo, dlan obrjena navzven, komolec mora iti čimdlje naprej,nato roka.

**Metodika:** seznanjanje učencev s komolčno podajo, izpopolnjevanje podaje

### **PODAJA Z DOLGIM ZAMAHOM IZNAD GLAVE:**

Na večji razdalji,podobna kot komolčna, pred metom težišče na zadnji nogi in se med izvedbo prenese na sprednjo

**Metodika:** seznanjanje učencev z el., izpopolnjevanje el.

### **PODAJA OD TAL**

Takrat kadar pride obrambni igralec med podajača in tistega ki sprejema, lahko je izvedena kot podaja z dolgim zamahom ali pa kot komolčna.

Metodika: seznanjanje učencev z el., izpopolnjevanje el.

### **RUGBY PODOAJA:**

Pri križanjih, igralec drži žogo z obema rokama v višini pasu in jo poda soigralcu od spodaj navzgor.

**Metodika:** seznanjanje učencev z el., izpopolnjevanje el.

**PODAJA IZ NALETA**-uporabljamo največkrat pri obrambi 6:0 3:2:1 3:3.smisel te podaje je da z povdarjenim zaletom proti obrambi in izrazito nakazanim strelom pritegnemo nase branilce.nato pa žogo podamo najbolje postavljenemu igralcu desno ali levo.igralec naredi 2-3 korake proti obrambi v zadnjem koraku preide v diagonalni položaj nog,vendar namesto da strelja z roko zapestjem obrnem kam bomo podali in podamo.ob tem mora igralec narediti rahel zasuk s telesom okoli nasprotne noge roki s katero meče.