

ROKOMETNA MOTORIKA

KAJ JE TO IN KAKO SE DELI: prištevamo vse tiste aktivnosti ki jih igralci izvajajo med rok igro.

Osnovna rokometna motorika-zajema vse tiste dejavnosti ki jih igr. izvajajo brez žoge- tek naravnost, prisunski koraki, križni koraki, zadenjsko, skoki, doskoki, padanja-vstajanja.

Specifična rok motorika:povezane z žogo-podaje streli na vrata lovljenja pobiranja vodenje žoge.

LOVLJENJE

Na prvi pogled enostavno vendar povzroča mnogim začetnikom preglavice, tem se lahko izognemo z ustreznim učenjem. Pomembno je zaradi hitrega in pravilnega prenašanja žoge v položaj za podajo oz. strel ter zaradi čvrstega držanja (preigravanje)

Metodika: seznanjanje učencev z lovljenjem in držanjem žoge (prikaz, razlaga,imitiranje elementa brez žoge, vaje z žogo, v parih), izpopolnjevanje vseh načinov lovljenja (vaje v skupinah, situacijska vadba, vadba s pomočjo igre)