

### **STREL S TAL:**

Podben kot komolčna podaja, razen v da je strel močnejši in se pri koncu meta zapestje poklopi

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

### **STREL IZ SKOKA:**

Najpogosteje uporabljen strel, zaradi tega ker se poveča strelni kot, igralec pride bliže vrat in lahko strelja čez napadalce. Izvaja se po odzivu igralca iz nasprotne noge od roke s katero zakjuči, koleno zamašne noge dvigne igralec navzgor nekoliko v stran in s tem omogoča odsuk trupa, med odzivom izvede igralec protizamah z roko podobno kot pri strelu s tal, nasprotna roka rahlo pokrčna v predročenu.

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

### **STREL Z NAKLONOM:**

Uporabljajo krila da bi si povečali strelni kot, igralec se po zaletu odrine nad vratarjev prostor v smeri 7m, kolenu zamašne noge gre samo navzgor, protizamah roke je polkrožen, igralec s nakloni proti izmetni roki, roke ne sme krčiti v komolcu.

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

### **STREL Z ODKLONOM:**

Krila, s odklonom od žoge s prsni košem smo obrnjeni proti stropu in si stem poskušamo povečati strelni kot, zalet skoraj naravnost proti голу (kjer se seka črta 9m z bočno linijo), zadnji korak z odzivno ного je v stran, med odzivom naredijo polkrožni zamah z roko istočasno se odklonijo. Izmetne roke ne krčimo in je ne spuščamo za glavo.

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

### **STREL NA VRATA S PADCEM,**

**NJEGOVA UPORABNOST,**

**METODIKA UČENJA IN VADBE:** strel s padcem največkrat uporabljajo krožni napadalci ki se po sprejemanju žoge ob črti vratarjevega prostora nagnejo močno naprej izgubijo ravnotežni položaj in streljajo na vrata med padanjem proti tlem protizamah in odsuk trupa sta manj izrazita.

**2 načina nevtraliziranja padca:** padec na obe roki v **skleco**. igralec se ujame na obe roki, ublaži padec na sprednjo stran trupa. S **kotaljenjem ali rotacijo**-okoli vzdolžne osi. igralec se ujame na nasprotno roko od tiste s katero meče in se zakotali okoli vzdolžne osi v smeri roke s katero je metal. roke drži tesno ob telesu.

**Metodika**-seznanjanje z stelom: prikaz in razlaga, iz različnih položajev čep stoje, imitirajo strel s padcem iz diagonalne napadalne preže, vaja v parih na razdalji 3-5m podajajo žogo z padcem iz različnih položajev, ležijo na prsni in se kotalijo, ...