

**PRIREJENA PRAVILA**,...:da bi dosegli naš smoter -postopno uvajamo učence v rok in s tem priredimo rok pravila.posamezna pravila priredimo pogojem vadbe,potrebam določenih skupin in razvojni stopnji otrok.mnogim pomagamo pri osvajanju in izpopolnjevanju rok znanja,rok igra postane zanimivejša in dostopnejša.lahko spremenimo več pravil.

Igrišče-prirejeno, lahko manjše, mini rokometno igrišče, goli so narisani na steni iz klopc blazin stojal,..Čas-15-20min.

Žoga-manjša,lažja.zaposliti moramo vse učence večamo manjšamo igrišče,več jih igra,..Vratar-dokler ne obvladajo zadevanja iz različnih pozicij,potem zamenjamo vlogo vratarja s prirejenimi pravili.Vratarjev prostor-zmanjšamo, zožimo.Igra z žogo-sodelovanje, prirejena pravila da si podajajo.Odnos do nasprotnika-če je groba igra se izključi potreh prekrških,navadimo na red in disciplino.Gol-učenci morajo imeti nek cilj, različne točkovne vrednosti.kot začetni met je lahko sodniški.Kazenski strel-izvajajo ga bližje sedmim metrom,tudi sodijo lahko otroci prav tako sta lahko zapisnikar in časomerilec.

**INDIVIDUALNE TEH-TAK AKTIVNOSTI,KI JIH MORAJO IGRALCI POZNATI:**v fazi napada-lovljenja in podajanja,strelnje na vrata,odkrivanja,varanja,preigravanja.V fazi obrambe-kritje in spremljanje igralca,zaustavljanje in izrivanje s telesom,blokiranje strelav,odvzemanje žoge,borba za žogo,pomikanje za žogo, štetje igralcev,pomoč sosedu.

### **ROKOMETNI VRATAR,**

:rok vratar ima v moštvu najbolj specifično in odgovorno vlogo.modelne značilnost sodobnega vratarja so iste kot pri igralcih-velik močan dolge okončine,poleg tega mora biti hiter, eksploziven,vztrajen,borben, dober opazovalec,zbran,miren,kratek reakcijski čas,**osnovni položaj vratarja**-stoji 0,5-1m izven vrat,stoji v širini ramen,noge rahlo pokrčene v vseh sklepih,teža enakomerno na obeh nogah,roke v odročenju pokrčene obrnjene naprej v višini glave.brani visoke strele z roko,srednje z roko in nogo,nizke pa z nogo roka je spuščena.streli s krilnih položajev-vratar stoji ob vratnici obrnjen proti strelcu,težišče na nogi ob vratnici,razmik med nogami je majhen,notranja roka visoko dvignjena,brani visoke žoge usmerjene v bližnji kot,druga roka pa s pomočjo noge brani daljši kot.vratar se mora nenehno premikati,največkrat s prisunskimi koraki.

**Metodika:**vaje za moč,gibljevost,postopoma navajamo na strele.

**PROSTI MET:**dosodi ko igralci napačno menjajo, zaradi stopanja igralca v vratarjev prostor,kadar vratar zapusti vp z žogo,zaradi napak v igri,zaradi pasivne igre v napadu,nepravilnost pri izvajanju prostega meta, zaradi napake v odnosu do nasprotnika,nešportnega obnašanja,...izvaja se na mestu prekrška,napadalci 3m vstran od izvajalca.

**KAZENSKI STREL 7M:**izvajati v času 3s po pisku sodnika,neposreden neoviran met na gol, izvajalec stopi z nogo pred črto,v kazenskem prostoru ne sme biti nikogar.dosodi se zaradi-nepravilno oviranje nasprotnika,vratar z žogo gre v vp,zaradi namernega vstopanja v vp,namernega vračanja žoge vratarju,..

1. igrišče (40x20), širina črt 5cm razen v vratih 8cm, gol 2x3m, VP 6m, črta za prosti met 9m
2. igralni čas (2x30min, 10min odmor)  
12-16 let 2x25min

8-12let 2x20min

-8let 2x15min

**3. žoga**

+16 (58-60cm; 425-475g , v.3)

Ž in 12-16 (54-56cm;325-400g , v.2)

8-12 in Ž 8-14 (50-52cm; 290-330g , v.1)

**4.moštvo**

6+1 na igrišču (skupaj 14)

**5. kazni**

opomin, 2min (3x), diskvalifikacija, izključitev do konca tekme

### **MODEL ROKOMETAŠA**

Tekmovalni in prognostični model, model igralca ali model tekmovalne in potencialne uspešnosti igralca

DELNA (ocene kakovosti igranja uradnih tekmah v sezoni koželimo vedet uspešnost v delu sezone), CELOTNA (ocene iz vseh tekem v sezoni je najbolj realna ocena), POSAMIČNA TEKMOVALNA USPEŠNOST (ocene iz izbrane tekme v sezoni, ko želimo analizirat parametre igralca proti določenemu nasprotniku) CELOTNA POTENCIALNA USPEŠNOST (zajema vse bistvene dejavnike, ki vplivajo),

DELNA POTENCIALNA USPEŠNOST (zajema le del dejavnikov, ki vplivajo)

### **MALI ROKOMET:**

Je filozofija (veselje,izkušnje) ne tekmovanje, naj bi spodbujala in razvijala otrokovo igro, za otroke od 6.-10.leta, razvija njihove osnovne motorične sposobnosti, jih socializira, razvija občutek kolektivnosti, moštvenega duha, fair playa.igra je pred rezultatom,ni namenjen odraslim in zato ni taktike,ima preprosta pravila.

### **VPLIVI ROKOMETA NA ČLOVEKA**

Vpliva na razvoj skoraj vseh sposobnosti, lastnosti in značilnosti,je vsestranski,razvija se skeletna miškulatura, dihalni in srčno-žilni sistem,aerobno anaerobne in presnovne sposobnosti,na obnašanje do nasprotnikov soigralcev sodnikov in samega sebe, različne oblike mišljenja in sposobnosti reševanje problematske situacije v čim krajšem času.na področju osnovne motorike še posebej vpliva na razvoj eksplozivno in elastično moč rok in nog ter ramenskega obroča, agilnost, hitrost in gibljivost v ramenskem obroču. Na področju morfologije vpliva na zmanjšanje podkožne maščobe. Na področju osebnostnih lastnosti vpliva na izboljšanje čustvene stabilnosti, samozaveti, vztrajnosti, sposobnosti koncentracije, na zmanjšanje anksioznosti, na zvišanje praga furstracijske tolerance.