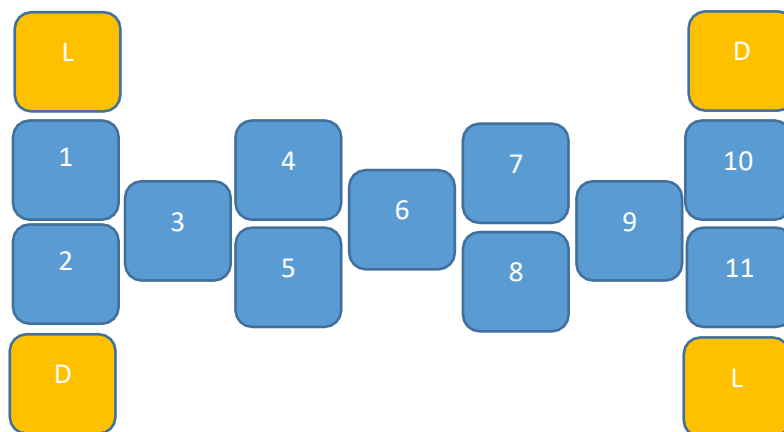


PONEDELJEK, 20. 4. 2020

OGREVANJE:

KOŠARKARSKI »FUČ«

REKVIZITI: žoga, kreda, talne oznake/improvizirano polje.



S kredo na tla nariši polje prikazano na sliki zgoraj. Če te možnosti nimaš, lahko polje označiš z neдрsečimi talnimi oznakami, ki pa morajo biti v zaporedju 3-1-2-1-2-1-3.

- I. Učenec/-ka stoji z levo nogo v polju 1, z desno v polju 2. Žogo drži čvrsto v položaju trojne nevarnosti (osnovni položaj). Za prehod v polje 3 uporabi sonožni poskok in doskoči na poljubni nogi. Nato nadaljuje z izmeničnimi sonožnimi ter enonožnimi poskoki do zadnjih polj (podobno kot pri igri »fuč«). Ko z obema nogama doskoči v polja 10/11, mora biti položaj enak začetnemu. Pred »potjo« nazaj naredi pivot korak v levo (obrat okoli stojne leve noge). Po obratu stoji s stojno nogo v enem izmed zadnjih polj, z drugo pa v polju »D« S križnim prehodom v vodenje (desna noga-leva roka) skoči v polje 9 ter se izmeničnimi sonožnimi ter enonožnimi poskoki vrne v začetna polja, kjer naredi pivot korak okoli desne noge. Vajo ponovi dvakrat.
- II. Učenec/-ka stoji v enakem začetnem položaju kot pri prvi vaji. Iz položaja trojne nevarnosti žogo prenese na desni bok. Levo nogo premakne v polje 3 (križni korak) ter se z odbojem z desno roko premakne v polji 4/5, kjer znova zavzame položaj trojne nevarnosti. Tako nadaljuje do konca, kjer uporabi pivot korak kot pri vaji 1. Nazaj se vrača s križnim prehodom v vodenje leva roka-desna noga. Vajo ponovi dvakrat
- III. Učenec/-ka stoji v enakem začetnem položaju kot pri vajah 1 in 2. Za razliko od prejšnjih vaj pri tej žogo po prehodu v vodenje ves čas vodi z desno roko. Ko pride do konca ponovi pivot korak po znanem receptu ter se vrača z vodenjem z levo roko.

GLAVNI DEL:

ROKOVANJE Z ŽOGO IN BALONOM

REKVIZITI: žoga, balon.

Vaje z baloni izgledajo na prvi pogled zelo enostavne, vendar so odlična pomoč pri izboljšanju tehnike vodenja ter prostorske predstave, ki je v košarki zelo pomembna. Vodenje postaja zaradi osredotočenosti na balon vedno bolj avtomatizirano.

- Odboji balona z levo ter desno roko: Učenec/-ka naj odbija balon z levo oz. desno roko. Začne z odboji z dlanjo, kasneje naj poskusi balon odbijati zgolj z enim prstom. Vedno mora uporabiti drug prst. Balon ne sme pasti na tla.

- Odboji balona brez uporabe rok: Pri tej vaji učenec/-ka balona ne sme odbijati z rokami. Za odboje lahko uporablja nogi, glavo, ramo.. Balon ne sme pasti na tla.
- Odboji balona z žogo: Učenec/-ka drži žogo čvrsto z obema rokama. Balon lahko odbija zgolj z žogo. Kasneje lahko poskusi balon odbijati z žogo tako, da jo drži samo v eni roki.
- Vodenje ter odbijanje balona: Učenec/-ka v prostoru vodi žogo s poljubno roko. Ob vodenju mora s prosto roko odbijati balon. Če balon pade na tla mora narediti 3 počepe. Prav tako jih mora narediti če ji žoga uide oz. naredi prekršek nošene žoge.
- Vodenje ter odbijanje balona z menjavo spredaj. Vaja je zelo podobna prejšnji. Po vsakem odboju balona mora učenec/-ka zamenjati roko s katero vodi žogo tako, da uporabi menjavo rok spredaj. Ko vajo osvoji, lahko uporablja tudi druge menjave (za hrbtom, med nogami)
- Vodenje ter odbijanje balona brez uporabe rok. Pri tej vaji učenec/-ka v prostoru vodi žogo s poljubno roko. Kot pri vseh prejšnjih mora tudi pri tej odbijati balon, vendar za odboj ne sme uporabljati rok. Balon lahko odbija z nogami, glavo, ramo.. Balon ne sme pasti na tla.

SKLEPNI DEL:

REKVIZITI: žoga.

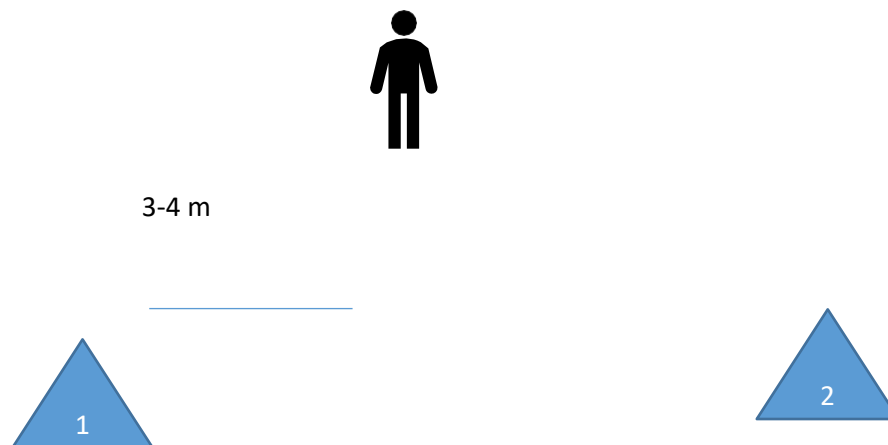
- Za izvedbo potrebujete 3 osebe, dva tekmovalca ter napovedovalca. Tekmovalca stojita z obrazi drug proti drugemu približno meter narazen. Med njima je žoga. Napovedovalec poljubno izgovarja dele človeškega telesa. Tekmovalca se odzoveta tako, da z obema rokama primeta del svojega telesa, katerega je napovedovalec napovedal. Ko napovedovalec reče »ŽOGA«, tekmujeta v tem kdo jo bo prej pobral.
- Pri drugi varianti igre ostaja začetni del povsem enak. Ko napovedovalec reče »ŽOGA«, jo morata tekmovalca čim hitreje osvojiti tako, da jo k sebi potegneta s stopalom.

TOREK, 21. 4. 2020

OGREVANJE:

ŽIVALSKI VRT

REKVIZITI: žoga, dva stožca oz. platenki oz. karkoli podobnega.



Učenec/-ka se mora v igri preobraziti skozi 3 živali (RAK → RACA → MEDVED). Vsaka od živali se giba na svoj način. Rak se giblje brez žoge v hoji po vseh štirih s popkom proti stropu/nebu (mizica), raca hodi v položaju čepa ter drži žogo s stegnjenimi rokami nad glavo, medved pa s hojo po treh okončinah ter žogo. Pri medvedu mora učenec/-ka obvezno žogo kotaliti z roko ali nogo, s trupom pa se ne sme dotakniti tal.

- 1) Učenec/-ka igra s staršem, bratom, dedkom, babico igro »kamen škarje papir«. Če zmaga gre v rakovi hoji do stožca 1. Z dotikom stožca prejme točko. Če igro izgubi mora v rakovi hoji okrog stožca številka 2 nazaj do starša. Točke seveda ne prejme. Igro nato ponavljata dokler učenec/-ka ne prejme druge točke, s katero se lahko preobrazi v naslednjo žival (raca). Tako se igra nadaljuje do konca (druge točke z medvedom). Ko učenec/-ka zbere 6 točk oz. preobrazi skozi vse živali je igre konec.
- 2) V živalskem vrtu so imele živali zabavo. Vzdušje je bilo odlično dokler niso ugotovile da je s hrano nekaj narobe. Zaradi zastrupitve so se začele gibati na nenavadne načine. Medved ter rak se lahko gibata samo v bočni hoji, raca pa hodi ritensko. Igro ponovimo z novimi oblikami gibanja.

GLAVNI DEL:

ROKOVANJE Z ŽOGO TER ŽOGICO ZA TENIS

REKVIZITI: žoga, žogica za tenis oz. improvizirana žogica za tenis-zvitek nogavic.

Podobno kot balon so tudi žogice za tenis odličen pripomoček za izboljšanje vodenja.

- Učenec/-ka drži žogico v poljubni roki. Roki ima v predročenu v višini ter širini rameni z rahlo pokrčenimi komolci. Oči ima zaprte. Ko se odloči spusti žogico proti tlem, odpre oči ter poskuša žogico ujeti preden ta pade na tla.
- Starš ter igralk stojita z obrazi obrnjena drug proti drugemu. Starš ima v rokah teniško žogico, roke so znova v predročenu vendar jih držite nižje. Učenec/-ka ima dlani postavljene nad starševimi. Ko se starš odloči žogico spustiti jo učenec/-ka poskuša ujeti preden pade na tla.

- Učenec/-ka in starš stojita približno dva metra narazen z obrazi obrnjenimi drug proti drugemu. Starš poda učencu/-ki žogico tako da se enkrat odbije od tal v njeno levo ali desno stran. Učenec/-ka mora predvidevati kam se bo žogica odbila ter jo z bočnim gibanjem v obrambni preži ujeti preden se drugič odbije
- Učenec/-ka vodi žogo s poljubno roko na mestu. Z drugo roko si podaja žogico tako, da ta ne pade na tla. Dlan naj ima pod žogico za tenis. Ko vajo osvoji lahko spreminja višino vodenja košarkarske žoge (do kolen, do bokov, do ramen). Uporablja naj obe roki.
- Učenec/-ka vodi žogo s poljubno roko na mesto. V drugi roki drži žogico za tenis. Ko se odloči si poda žogico za tenis v drugo roko, s košarkarsko žogo pa naredi menjavo rok spredaj.

SKLEPNI DEL:

Ne boš prišel za moj hrbet.

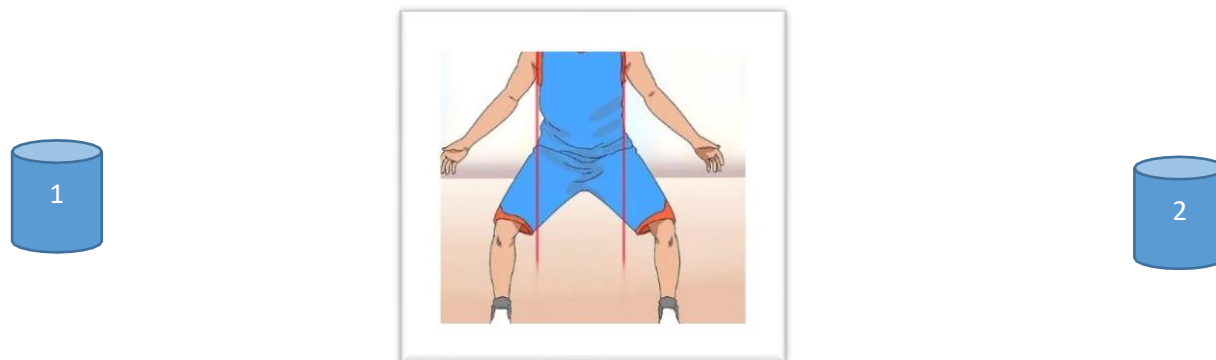
- Učenec/-ka se usede na tla. Noge mora imeti obvezno v zraku, lahko si pomaga z oporo na rokah. Naloga starša je, da uspe priti za njegov hrbet ter se hrbta dotakniti. Ko mu to uspe, zamenjati vlogi.

SREDA, 22. 4. 2020

OGREVANJE:

OBRANIMO MESTO

REKVIZITI: dva stožca oz. platenki oz. karkoli podobnega, 10 papirčkov.



- I. Naše mesto je bilo napadeno. Naloga učenca/-ke je da zavaruje mesto pred napadalci. V vsaki roki drži 5 papirčkov, ki predstavljajo vojake. Vajo začne na sredini med stožcema (trdnjavama). Z gibanjem v obrambni preži odloži prvi papirček ob stožec 1. Papirček mora obvezno položiti na tla, ne sme ga vreči. Nato gre v obrambni preži čim hitreje do stožca 2 ter tako dalje, dokler ne zavaruje obeh »trdnjav«
- II. Prvi napad je bil uspešno obranjen, vendar se napadalci niso vdali. Ker postajajo vedno bolj prebrisani, mora učenec/-ka uporabiti drugačno taktiko. Znova ima v vsaki roki 5 papirčkov. Do stožca 1 se giba v obrambni preži povsem počasi. Ko odloži prvi papirček, mora v čim hitrejši obrambni preži do stožca 2, kjer odloži drugi papirček ter se hitro vrniti na sredino. Znova se mora gibati v povsem počasni preži, vendar tokrat nazaj do stožca 2 ter nato čim hitreje do stožca 1 ter znova na sredino. Vajo nadaljuje dokler ne zavaruje obeh »trdnjav«.

Obe vaji ponovimo dvakrat.

Pri tej vaji morate biti pozorni, da se učenci/-ke držijo pravil obrambne preže.

- STABILEN POLOŽAJ TELESA.
- STOPALA SO POSTAVLJENA NEKOLIKO ŠIRŠE OD RAMEN.
- POGLED USMERJEN NAPREJ, DVIGNJENA GLAVA.
- RAVEN HRBET.
- NOGA KI SE PRIBLIŽUJE STOŽCU »GRABI«, DRUGA SE JI PRIKLJUČUJE, NIKOLI PA SE NE KRIŽATA.

GLAVNI DEL:

KOŠARKARSKA MATEMATIKA

REKVIZITI: žoga.

Sklop vaj tehnike vodenja ter rokovanja z žogo. Za popestritev bodo učenci/-ke povadili še malo matematike.

- Učenec/-ka kotali žogo med nogami tako, da dela osmico. Starš s prsti pokaže poljubno številko, ki ga mora učenec/-ka povedati. Ko vajo osvoji lahko dela osmico s preprijemanjem žoge.

- Učenec/-ka odbija žogo do višine kolena, s prosto roko mora žogo obvezno ščititi. Starš s prsti pokaže številko, ki jo mora igralka povedati. Uporablja naj tako levo kot desno roko.
- Učenec/-ka si podaja žogo z desne v levo roko z menjavo spredaj. Menjava naj bo močna ter pod višino kolena. Starš z obema rokama pokaže poljubne številke, ki jih mora učenec/-ka sešteti.
- Pravila so podobna prejšnji vaji. Tokrat učenec/-ka za vodenje uporablja zgolj eno roko. Žoga mora z odbojem potovati pred učenca/-ko levo-desno tako, da uporablja eno roko z obračanjem zapestja. Kasneje naj žogo odbija z eno roko ob poljubni nogi naprej-nazaj. Številke naj tokrat pomnoži.
- Učenec/-ka dela z vodenjem krog okrog telesa (menjava spredaj iz leve v desno, menjava zadaj iz desne v levo). Uporabi lahko poljubno število vmesnih odbojev (zaželjeno jih je čim manj), vendar za menjavo ne sme obračati trupa. Številki ki jih kaže starš sešteva. Tokrat si mora obvezno zapomniti vse rezultate. Ko je seštevek vseh rezultatov večji od 21 je vaje konec.

SKLEPNI DEL:

Košarkarski človek ne jezi se

REKVIZITI: koš za perilo ali večja posoda, zvitek nogavic, različne figure, talne oznake.

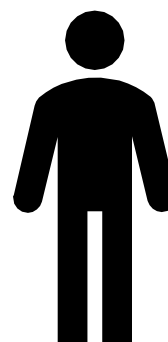
- Na tleh sestavite devet polj v poljubni obliki. Razviden mora biti začetek ter konec poti. Na tla postavite koš za perilo oz. posodo, ki bo predstavljala koš. Namesto žoge lahko uporabite zvitek nogavic. S talnimi oznakami določimo točke 1,2,3. Točka 3 je najdlje od koša, 1 najbližje. Tekmujete lahko v parih ali posamično. Vsaka ekipa oziroma posameznik ima svojo figuro, ki je postavljen na začetku polja. Z zvikom nogavic poskušate zadeti koš. Sami se odločate za koliko točk boste metali. Vsak zadeti koš vam omogoča, da premaknete figuro naprej za toliko polj kot ste metali. Če je v tem polju že druga figura jo izbijete za eno polje nazaj. Zmaga ekipa oz. posameznik, ki pride prvi skozi vsa za polja.

ČETRTEK, 23. 4. 2020

OGREVANJE:

KUHNA, SOBA, KABINET

REKVIZITI: žoga.



Starš ter otrok sta postavljena 5-6 metrov narazen. Starš je obrnjen stran od otroka ter izgovarja besedo »kuhna, soba, kabinet« s poljubno hitrostjo. Ko besede izgovori se obrne ter preveri kje je otrok. Naloga učenca/-ke je, da se staršu v času ko izgovarja besede čim bolj približa. Seveda se lahko premika zgolj in samo z vodenjem košarkarske žoge. Ko se starš obrne ter preveri kje je otrok, mora ta zavzeti stabilen položaj ter se ne sme niti malo premakniti. Če starš vidi da se je otrok premaknila oz. da »goljufa« ga pošlje na začetek. Igre je konec, ko se otrok dotakne starša. Vaja je zelo enostavna, vendar z njo otrok odlično razvija hiter ter dolg prvi korak pri prehodu v vodenje ter stabilnost v osnovnem položaju (položaj trojne nevarnosti).

Vajo ponovite štirikrat. Dvakrat učenec/-ka za vodenje uporablja levo, dvakrat desno roko.

GLAVI DEL:

HITRO VODENJE IN PODOAJE

REKVIZITI: žoga, dva stožca/plastenki oz. karkoli podobnega.



Dva stožca postavimo v liniji na razdalji 4-5 metrov. Starš stoji na sredini.

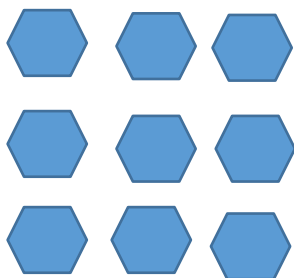
- Učenec/-ka drži žogo v položaju trojne nevarnosti. Če starš dvigne desno roko, otrok prenese žogo na desni bok, za prehod v vodenje uporabi križni korak (leva noga) ter čim hitreje zavodi okoli desnega stožca. Na izhodiščno mesto se vrača z vodenjem ritensko ter znova zavzame položaj trojne nevarnosti. Če starš dvigne levo roko, je postopek obraten.

- Začetek vaje je enak prejšnjemu. Ko učenec/-ka zavodi okoli stožca katerega je izbral starš, se ne vrne na izhodiščno mesto, ampak slalomsko zavodi okoli starša ter prostega stožca ter se šele za tem z ritenskim vodenjem vrne na izhodiščno mesto.
- Starš se postavi tri korake naprej. Učenec/-ka vodi žogo počasi proti staršu, ki znova z dvigom roke nakaže smer v katero more otrok zavoditi. Če vodi z desno roko in starš pokaže v smer njegove desne, vodenje nadaljuje zgolj s spremembo ritma, roka ostane ista. Če starš pokaže v nasprotno smer, mora obvezno narediti menjavo spredaj oz. katerokoli drugo menjavo preden zavodi do stožca.
- Učenec/-ka drži žogo v trojni nevarnosti. Če starš dvigne roko nad glavo, mu žogo poda s soročno prsno podajo (žoga je na prsih, komolci so narazen, palci usmerjeni proti tlam, po podaji dlani potujejo navzven). Če starš pokaže v tla, mu žoga poda s soročno prsno podajo od tal.
- Učenec/-ka drži žogo v položaju trojne nevarnosti. Starš znova pokaže v poljubno smer. Tokrat naredi otrok varanje podaje v smer katero je pokazal starš, žoga pa poda njemu. Preden ulovi povratno podajo starša mora obvezno dvakrat zaploskati ter žogo ujeti.

SKLEPNI DEL:

3 V VRSTO

REKVIZITI: kreda oz. papirji, barvni papirčki.



Na tleh narišite oz. sestavite polje kot je prikazano na sliki zgoraj. Lahko uporabite tudi navaden papir, vendar morajo biti polja vidna. Znova lahko tekmuje kot ekipa oz. kot posameznik. Vsaka ekipa ima svojo izhodiščno točko približno 3 metre od polja. Tam ima shranjene 3 barvne papirčke. Barve ekip se morajo razlikovati. Ko se igra začne poskušajte čim hitreje sestaviti 3 barvne papirčke v vrsto (navpično, vodoravno, diagonalno). Vedno lahko nosite zgolj en papirček. Da pa igra ne bo prelahka, morate od svojega izhodišča do polja ter nazaj hoditi po vseh štirih. Prva ekipa oz. posameznik ki sestavi 3 v vrsto je zmagovalec.

PETEK, 24. 4. 2020

OGREVANJE:

OGREVANJE S KOLEBNICO ali S POSKOKI PREKO MAJICE ali S KOORDINACIJSKO LESTVIJO

KOLEBNICA

- Sonožni preskoki 30 sekund (2x)
- Izmenični enonožni preskoki 30 sekund (2x)
- Enonožni preskoki 30 sekund (1x leva, 1x desna noga)
- Izmenični enonožni preskoki v rahlem teku 30 sekund (2x)

Po vsaki vaji 15 sekund počitka.

GLAVNI DEL:

TEHNIKA META

REKVIZITI: žoga.

Tehnika meta je za otroke v tem starostnem obdobju zelo kompleksna vsebina. Ponavljajoče se napačne ponovitve lahko pripeljejo do velikih težav pri nadaljnjem učenju tehnike meta. Pa vendar lahko nekaj vaj učenci/-ke opravijo tudi doma.



Osnovna navodila:

- Noge so postavljene vzporedno v širini ramen. Močnejša noga je lahko postavljena malo naprej, vendar ne dlje kot par centimetrov. Tako zagotovimo ravnotežen položaj.
- Dlan močnejše roke je pod žogo, prsti so široko (boljši oprijem).
- Dlan šibkejše roke služi kot opora, konice prstov so obrnjene proti stropu/nebu.
- Postavitev šibkejše roke lahko ponazorimo s primerom kocke. Če je močnejša roka na spodnji ploskvi, je šibkejša na stranski.
- Komolec močnejše roke je obrnjen proti košu oz cilju pod kotom 90 stopinj. Če ga približamo trupu mora potovati povsem ob njem, ne širše, ne v trup.
- Ob izmetu zapremo tako komolčni, kot zapestni sklep (popolna iztegnitev obeh), zapestje naj bo sproščeno.
- Šibkejša drži žogo do izmeta, izmet naredimo zgolj z močnejšo.
- Po izmetu zadržimo roki v končnem položaju.
- Po izmetu mora imeti žoga rotacijo v smeri nazaj.

- Učenec/-ka stoji ob steni. Najprej bo uporabljala samo močnejšo roko. Noge postavi vzporedno približno 30-50 cm do stene. Žoga je na dlani močnejše roke, komolec je pod kotom 90 stopinj. Naredi rahel počep ter poskuša z žogo zadeti točko na steni ki si jo je zamislila. Ta naj ne bo ne previsoko ne prenizko. Držati se mora navodil napisanih zgoraj. Žoga po metu ne sme pasti na tla. Kasneje lahko priključi drugo roko. Vajo naj izvaja počasi in pravilno.

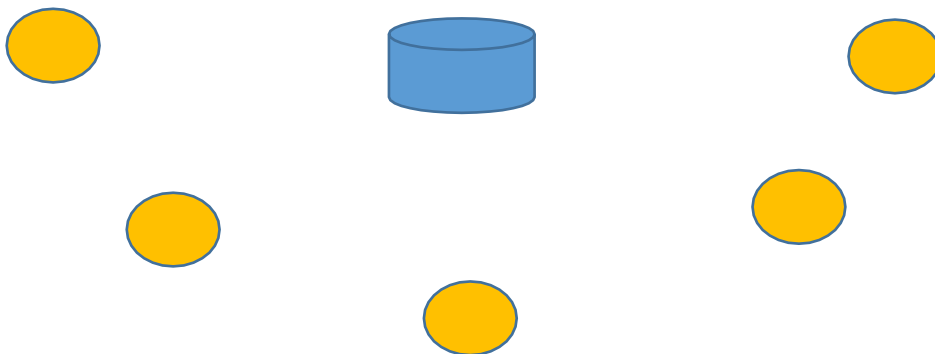


Učenec/-ka leži na hrbtu (položaj zgornje slike). Žoga je na dlani, komolec je obrnjen proti stropu/nebu pod kotom 90 stopinj. Učenec/-ka poskuša vreči žogo v zrak tako, da jo kasneje ulovi v enakem položaju kot na začetku. Kasneje priključi drugo roko, ki ji služi kot opora.

SKLEPNI DEL:

Tekmovanje v metu za 3 točke

REKVIZITI: koš za perilo oz večja posoda, dva črna ter bel zvitek nogavic.



- Okoli koša razporedite 5 polj, ki označujejo met za tri točke (slika zgoraj). Posameznik ima na voljo 3 mete iz vsake pozicije (2 črni, bela nogavica). Zadet koš s črno nogavico prinaša točko, z belo pa 2. V vsakem polju imate samo en poskus z belo nogavico. Zmaga posameznik ki bo dosegel največ točk.