**Pozdravljen!**

Počasi zaključujemo z rokometno igro in dobro je da poznate nekaj pravil, ki boste jih spoznali skozi naslednji dve uri, nato bomo z rokometom zaključili in se posvetili atletiki. Odgovore si slišal na uri, če ne jih poišči na spletni strani. Še preden pa boš začel z teoretičnimi vprašanji opravi splošno gimnastično ogrevanje. Nekaj vaj za moč lahko dobiš pri naslednjem posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=xu837tvdZi4>, ki sem ga pripravil za vas.

Nato vzemi žogo (katerokoli, ki jo lahko držiš z eno roko). Na steno, drevo, garažo nariši tarčo, kot jo imamo v šoli, ter določi točke od 1 – 10. Največ točk naj ima sredina! Postavi se v pravilen položaj za komolčni met in zadevaj tarčo (10 poskusov in točke seštej). Imaš 3 poskuse po 10 metov, zapišeš najboljšega. Primer si oglej v linku: <https://www.youtube.com/watch?v=QQ4dggjWmRE>

ŠTEVILO TOČK: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vprašanja**

1.) Igrišče za rokomet je označeno z črtami. Polje v katerem stoji vratar imenujemo tudi kazenski prostor in je od vrat oddaljeno \_\_\_\_\_\_ m. Medtem ko je kazenski strel oddaljen \_\_\_\_\_\_\_\_. Edina prekinjena črta v igrišču za rokomet je od gola oddaljena \_\_\_\_\_\_ in označuje prostor za izvajanje \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ meta.

2.) Obkroži pravilne odgovore glede izvajanje prostega meta (9 metrovke) pri rokometni igri.

a) prosti met se izvede po sodniški prekinitvi

b) igralec lahko neposredno strelja na gol

d) v kolikor je prekršek strojen med 6 in 9 metrov se izvaja met na 9 metrih

e) nasprotni igralci morajo biti oddaljeni za 1 m

3.) Kaj prikazuje sodnik na sliki? Odgovor napiši na črto!

****

4.) Koliko igralcev igra v ekipi, v kolikor ni noben izključeni? Odgovor napiši na črto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lahko pa si ogledaš posnetek: [*https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc&t=407*](https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc&t=407)

**NE POZABI NA TEKE!**

!!!! TEORETIČNO NALOGO IZ PRVE ALI DRUGE URE ROKOMETA (lahko izbereš katero želiš) Z VPISANIMI TOČKAMI BOŠ POSLIKAL (lahko pošlješ tudi rešeno v wordu) IN POSLAL NA MAIL jost.slavic@gmail.com DO ČETRTKA DO 21.00.