

MINI ROKOMET

ELEMENTARNE IGRE

Učbenik za študente in trenerje SD 1



FŠ

UNIVERZA
V LJUBLJANI

Fakulteta
za šport



Marta Bon, Rade Golob

UVODNA BESEDA

Športne igre so med ljudmi zelo priljubljene. Hkrati z uspehi slovenskih rokometnih reprezentanc in najboljših klubov je visoko vrednoten tudi rokomet. Rokomet velja za eno najprimernejših iger za otroke na razredni stopnji, predvsem za prvo triado. Meti žog (še pred tem igrač, žogic, kamnov) se začnejo že zelo zgodaj v otroštvu. Pravzaprav že nekajmesečni otrok prijema stvari z eno roko in jih navadno z eno roko tudi meče. V obdobju prehoda v šolo pa različne oblike »žoganja« dobivajo organizirano obliko preko elementov motorike in različnih drugih rokovanj z žogo. Mini rokomet se je razvil iz težnje, da bi rokomet približali najmlajšim. Zaradi manjšega igrišča, žoge, vrat, prilagojenih pravil je za otroke zelo zanimiv in ga nadvse radi igrajo. Igra je dinamična, privlačna in bogata v smislu gibalnih nalog, ki se v njej pojavljajo. Pri (mini) rokometu gre za aktivnosti, ki so zelo blizu naravnim oblikam gibanja otroka, gibi so elementarni in enostavni. Tako otrok nadaljuje oz. nadgrajuje motorične vzorce iz otroštva v vedno bolj sestavljene in zahtevne oblike, kar vpliva na njegov telesni, motorični in mentalni razvoj.

V pričujoči publikaciji avtorja poleg nekaterih teoretičnih izhodišč, predstavlja vrsto elementarnih iger, ki večinoma vsebujejo elemente rokometne motorike. Predvsem pa gre pri tovrstnih igralnih oblikah za radostno, sproščeno vzdušje in prijateljsko tekmovalnost, ki skoraj praviloma pri takšni obliki vadbe nastajaj. Zdi se namreč, da se te pozitivna naravnost pri različnih oblikah športne vadbe, vse bolj nekako umika iz športnih dvoran in telovadnic. Morda se prav vidik zabavnosti in igrivosti pogosto kar nekako zanemarija, čeprav znanstvena in strokovna literatura poudarja, da imajo igre otroštvu izjemno pomembno vlogo v razvoju. Ne le, da spodbujajo telesno aktivnost, temveč tudi razvijajo socialne, čustvene in kognitivne sposobnosti.

Razvoj preko iger in igrivosti ima, poleg učinkov na gibalni razvoj, praviloma pozitiven vpliv na socialne veščine (sodelovanje, komunikacija, deljenja in reševanja konfliktov), na kreativnost in domišljij (igranje vlog, izražanje lastnih idej in čustev), na telesni razvoj ter kognitiven sposobnosti.

Poleg različnih elementarnih in sestavljenih igric mini rokmeta, enega osrednjih delov knjige predstavlja prikaz gibalnih sposobnosti na katere vplivamo prek elementarnih iger.

REGENZIJA

dr. Uroš Mohorič

Dr. Uroš Mohorič je ugledni strokovnjak na področju športa. Svojo kariero je začel v rokometu, kjer se je preizkusil tako kot igralec kot trener. Vrsto let je opravljal funkcijo direktorja moških rokometnih reprezentanc. Je tudi predsednik Strokovnega sveta za šport pri Vladi Republike Slovenije. Leta 2022 je prevzel mesto direktorja sektorja za šport pri OKS-ZŠZ (OKS, 2024).

» Publikacija *“Mini rokomet: Elementarne igre”* se osredotoča na metode poučevanja rokometu skozi elementarne igre, namenjene predvsem otrokom in mladim začetnikom. Spisana je z vidika celostnega razvoja mladih športnikov ter vključuje praktične metode za trenerje in učitelje šolske športne vzgoje, ki želijo učiti rokomet na učinkovit in varen način.

Publikacija poudarja pomen igre in sodelovanja kot orodij za razvoj motoričnih sposobnosti, tehničnih veščin in ekipnega duha. Posebej je izpostavljen vidik prilagajanja vaj glede na starost in s tem fizične ter psihološke sposobnosti vadečih. Navedene igre prispevajo k razvoju osnovnih gibalnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje in gibljivost, kar je podrobno razdelano v poglavjih, ki opisujejo tako specifične motorične vaje kot tudi psihosocialne učinke iger.

Publikacija je organizirana v logična poglavja, ki omogočajo lažje razumevanje in uporabo. Prva poglavja se osredotočajo na osnove gibanja brez žoge, nato pa na igre, ki vključujejo interakcijo z žogo in gradijo odnose med igralci. Na vsakem koraku je poudarek na varnosti in prilagodljivosti, pri čemer avtorja navajata, da je potrebno igre prilagoditi starosti in razvojnim potrebam otrok, kar omogoča njihov optimalen razvoj ter preprečuje morebitne poškodbe.

Publikacija obravnava igre tudi kot orodje za vzgojo otrok in mladostnikov v duhu športnih vrednot, kot so fair play, sodelovanje, spoštovanje pravil ter

razvijanje samodiscipline in samozavesti. Igre so zasnovane tako, da otrokom omogočajo izražanje skozi igro in jih spodbujajo k neodvisnemu reševanju situacij na igrišču.

Vaje so predstavljene z jasnimi navodili in pogosto vključujejo alternativne različice, s čimer avtorji spodbujajo prilagajanje glede na specifične potrebe skupine ter stopnje znanja vadečih.

Publikacija ponuja celovit pedagoški pristop, ki vključuje tako tehnične kot psihosocialne komponente učenja rokometu. Struktura in jasna navodila za posamezne igre pa sta prilagojeni trenerjem, ki jih lahko enostavno uporabijo v praksi.

“Mini rokomet: Elementarne igre” je dragocen učni pripomoček za trenerje ter športne pedagoge, saj skozi vrsto vaj in prilagoditev omogoča ustvarjanje spodbudnega in varnega okolja za učenje rokometu. Publikacija je primerna tako za začetnike v športni vzgoji kot za bolj izkušene trenerje, saj ponuja koristne vpoglede in praktične ideje, ki spodbujajo tako motorični kot psihosocialni razvoj mladih športnikov. «

dr. Uroš Mohorič, Ljubljana, oktober 2024

RECENZIJA

izr. prof. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.

Dr. Primož Pori, je priznani strokovnjak na področju telesne priprave in rehabilitacije v športu. Že več kot 20 let poučuje na Fakulteti za šport v Ljubljani. Je avtor preko 300 znanstvenih in strokovnih del. Deloval je v različnih rokometnih reprezentancah in najuglednejših slovenskih klubih (RK Celje Pivovarna Laško, RK Krim Mercator). Trenutno je trener za rehabilitacijo v RD Slovan. Bil je tudi mladinski reprezentant in selektor ženske reprezentance.

» Mali oziroma mini rokomet ima pri uvajanju začetnikov v rokomet zelo pomembno socializacijsko, vzgojno kot tudi izobraževalno vlogo. Sam pristop in vsebine dela namreč omogočajo postopno in na otrokovi razvojni ravni prilagojeno spoznavanje rokometnih pravil, osvajanju osnovnih tehničnih in taktičnih znanj ter gibalnih spretnosti. Spoznavanje športa igraje preko različnih igralnih oblik ima poleg naštetega tudi pomemben socializacijski ter kognitivni učinek. Primerna izbira igralne oblike namreč poleg pozitivnega vpliva na gibalni razvoj, pri otroku spodbuja občutke uspeha, dviguje samozavest ter timsko sodelovanje. Z omenjeno problematiko, sta se na kreativen način ukvarjala avtorja pričujoče publikacije, ki jima je na zanimiv način uspelo zbrati in sistematizirati elementarne igre, ki so primerne za celostno uvajanje začetnikov v šport oziroma rokomet. Avtorja namreč pri izboru in umestitvi iger nista razmišljala le njihovih gibalnih učinkih, ampak sta ciljni publiki želela sporočiti, da se lahko timski in tekmovalni duh lepo prepletata skozi različne igre in njihove različice in pozitivno vplivata na ekipno dinamiko, kot tudi posameznikovo izkušnjo. Publikacija bo v podporo rokometnim trenerjem, učiteljem športne vzgoje v osnovnih šolah in tudi drugim delavcem v športu, ki bodo želeli v svoji športni praksi z izbranimi elementarnimi igrami spodbujati razvoj različnih spretnosti vadečih oziroma učencev, pri tem pa jim omogočiti tudi dobro počutje, veselje in užitek. «

dr. Primož Pori, Ljubljana, oktober 2024

VSEBINA / KAZALO

UVOD V MINI ROKOMET _____ 01

Poglavje predstavlja uvod v svet mini rokomet, osredotočen na razvoj mladih igralcev skozi elementarne igre. Obravnava pomen igre in sodelovanja za spodbujanje tehničnih veščin, ekipnega duha in celostnega razvoja športnikov. Poudarja varnost, učinkovitost in prilagodljivost iger glede na starost in sposobnosti igralcev, hkrati pa ponuja praktične metode za vzgojo rokometnih zvezd. Vsebina se osredotoča na fizični in psihološki razvoj otrok, prilagajanje iger in spodbujanje tehnično-taktičnih veščin ob hkratnem ohranjanju zabave in varnosti.....(strani od 10 do 41)

OSNOVE IGRE: IGRALNE VEŠČINE BREZ ŽOGE _____ 02

V igrah se osredotočamo na razvoj motoričnih sposobnosti in koordinacije brez uporabe žoge. Vključuje vaje skozi igro za ravnotežje, gibčnost, hitrost in splošno telesno pripravljenost.....(strani od 42 do 93)

OSEBNI ODNOS DO ŽOGE: JAZ IN ŽOGA _____ 03

V igrah se osredotočamo na razvoj osnovnih veščin z žogo, kot so nošenje, kotaljenje, metanje in podajanje. Poudarek je na vzpostavitvi stika igralca z žogo in razvoju občutka za njen nadzor.....(strani od 94 do 117)

EKIPNA DINAMIKA: TIMSKI DUH IN SODELOVANJE _____ 04

V igrah se učimo o pomenu ekipnega dela, vodenja žoge, učinkovitega podajanja in lovljenja ter ciljanja. Poudarja se, kako skupinsko delo in medsebojno sodelovanje prispevata k uspehu na igrišču.....(strani od 118 do 189)

TEKMOVALNI DUH: DRUG PROTI DRUGEMU _____ 05

Igre razvijajo razumevanje taktičnih elementov igre. S poudarkom na tekmovalnih vidikih igre, vključno s strategijami za iskanje neoznačenega prostora, fintiranje, branjenje in izogibanje nasprotnikom.....(strani od 190 do 237)

SPROSTITEV IN REGENERACIJA: UMIRJANJE IN OHLAJANJE _____ 06

Ta del obravnava pomembnost umirjanja in ohlajanja po intenzivnih treningih ali igrah. Vključuje vaje za raztezanje, dihalne tehnike in druge metode za hitrejše okrevanje in preprečevanje poškodb.....(strani od 238 do 247)

ZAKLJUČEK _____ 07

Poglavje osvetljuje cilje športne vzgoje – vzbuditi radovednost in igrivost pri mladih. Predstavlja igre kot učinkovito orodje za vse starostne skupine in poudarja postopnost v učenju ter pomen tehničnih veščin. Knjiga se zaključuje z mislijo o pomenu celostnega pristopa k športni vzgoji, seznam priporočene literature in vključuje prostor za lastne ideje.....(strani od 248 do 261)

01

UVOD V MINI ROKOMET

Dobrodošli v svet mini rokometu, kjer je razvoj mladih igralcev postavljen v središče. Ta knjiga je vodnik skozi zbirko elementarnih iger, skrbno oblikovanih za usmerjanje, motiviranje in razvoj mladih rokometnih talentov. Vsaka igra je plod skrbnega premisleka in dolgoletnih izkušenj na področju rokometu.

RAZVOJ OTROKA V ŠPORTNIKA

Naše "potovanje" se začne s temeljnim razumevanjem, da mladi rokometiši niso le bodoči športniki, ampak tudi otroci, ki se učijo skozi igro, sodelovanja in pozitivne izkušnje. Poudarek ni le na tehničnem razvoju veščin, temveč tudi na spodbujanju ekipnega duha, fair playa in celostnem razvoju mladega športnika. Igre se uporabljajo za ogrevanje, za razvijanje motoričnih sposobnosti in koordinacije. Cilj iger je razvoj osnovnih veščin rokometu.

PODROBEN PREGLED IGRE

V nadaljevanju boste našli podrobno predstavljene igre, ki so lahko eno izmed orodij za doseg teh ciljev. Predstavljene so v kontekstu varnosti, učinkovitosti in prilagodljivosti glede na starost in sposobnosti mladih igralcev. Namen te knjige je ponuditi strokovnjakom v rokometu praktične, zabavne in izobraževalne metode za vodenje in razvoj mladih igralcev. Verjamemo, da je pravilno usmerjena mladina ključ do prihodnjega uspeha v športu in življenju. Vzemite to knjigo kot svojega vodnika in soigralca na poti k izgradnji naslednje generacije rokometišev.

ROKOMET – VEČ KOT LE IGRA

Rokomet je igra, ki temelji na tehničnih sposobnostih, taktičnih znanjih in zmožnosti predvidevanja ter improviziranja. Vse to lahko razvijamo skozi igro. Predstavljene igre so z organizacijskega in izvedbenega vidika preproste.

Potrebujete malo opreme in pripravljalnega časa. Igre se lahko prilagodijo glede na dano okolje oz. opremo, ki jo imate. Ponujajo učenje in vaje za najrazličnejše skupine. Glede na prilagajanje zahtevnosti in dodajanje omejitev jih lahko uporabljamo za višje starostne kategorije, tudi članske (oz. za igralce z različnim naborom praktičnih znanj in sposobnosti). Igre spodbujajo razvoj in znanje tehnično-taktičnih elementov, ki se pojavljajo med samo igro rokomet. Vsaka igra je zasnovana kot samostojna vadbeno enota oz. ogrevalno uvajanje v trening, vključujoč učenje in igranje, ter se navezuje na glavni del treninga.

TELESNI IN PSIHOLŠKI RAZVOJ

Zavedati se moramo, da je rokomet kontakten šport. Zato moramo vadeče čim prej seznaniti in navaditi na ta element igre, ne da bi pri tem razvili strah pred žogo ali igralci ter agresijo. Pomembno je, da skozi igro spodbujamo možganske povezave s telesom do te mere, da postanejo gibi podzavestni, da se v predvidenih situacijah odzovemo avtomatsko, ker s tem prihranimo energijo, čas in si ustvarjamo majhne prednosti pred nasprotniki. Sposobnost gibanja je precej odvisna od razvoja centralnega živčnega sistema. Povezava med našo percepcijo in sposobnostjo reakcije ter sama reakcija močno vplivata na hitrost in natančnost same izvedbe. Število vaj, ponovitev močno vpliva na razvoj te sposobnosti.

PRILAGOJENOST IGER IN RAZVOJ SPRETNOSTI

Igre morajo biti čim bolj podobne realnim situacijam v rokometu. Razvijajo orientacijo v prostoru, operativno in situacijsko razmišljanje, koordinacijske sposobnosti, natančnost in preciznost. Vključujejo tudi tehnično-taktične elemente za igro v napadu in obrambi. Igra mora ponujati več možnih rešitev, igralci pa morajo prepoznati in izbrati najbolj optimalno. Igra mora igralca vedno motivirati in spodbujati k razmišljanju. Pri

igralcih, kjer je to početje že avtomati- zirano, moramo igro dodatno otežiti ter jih prisiliti k razmišljanju in nezavednemu razvijanju.

PREDSTAVLJENE IGRE RAZVIJAJO:

- orientacijo v prostoru,
- operativne sposobnosti,
- situacijsko razmišljanje,
- koordinacijske sposobnosti,
- natančnost in preciznost (tako pri izvedbi vaje kot tudi pri streljanju),
- tehnično-taktične elemente za igro v napadu in obrambi, osnovna kritja in pokrivanja pri osebni obrambi, spoznavanje in gibanje na rokometnem igrišču, pravila, geste, znake in pojme v rokometni igri,
- odnos do rokometna in spoštovanje do pravil, sodnikov, soigralcev,
- odnos do sprejemanja zmage in poraza (do same napake na igrišču, pri zgrešenem strelu ...),
- samostojnost in samodisciplino, timski duh,
- medsebojno pomoč in sodelovanje,
- samozavest, borbenost, vztrajnost.

POMEN IGER IN CILJNA SKUPINA

Elementarne igre so ključnega pomena pri pripravi na mini rokomet. Namenjene so mladim igralcem, ki se šele spoznavajo z osnovami rokometna. Cilj pri mladostnikih je zagotoviti zabavo, lepe spomine in sprostitev v duhu rokometnih vrednot.

VARNOST

Pri izvajanju iger je varnost vedno na prvem mestu. Igre ne potekajo ob голу ali drugih nevarnih točkah, kjer bi lahko prišlo do nezaželenih trkov. Prav tako se izogibamo igram, ki bi lahko povzročile udarce z žogo v glavo ali medsebojno zaletavanje. Igre vedno prilagajamo sta- rostnim skupinam in sposobnos-

tim igralcev. Pri igrah začetnikov, ki vključujejo ciljanje nasprotnika, upora-bljamo mehke žoge. To olajša učenje in zmanjša možnost poškodb.

JASNA NAVODILA IN DEMONSTRACIJA

Vsaka igra se začne z nazorno predstavitvijo in demonstracijo. Navodila so kratka in jasna.

SPOŠTOVANJE IGRE IN PRAVIL

Otroci morajo spoštovati igro, pravila, soigralce in vaditelja. Pomembno je, da so vključeni vsi otroci in da razumejo smisel aktivnosti. V igrah ne poudarjamo, kdo zmaga ali izgubi. Pomembna sta sodelovanje in učenje.

TRAJANJE IGER IN PREMORI

Trajanje iger je prilagojeno starostni skupini; običajno gre za nekaj minut s kratkimi premori za počitek in razlago. Vsaka igra naj traja toliko, da ohranja zanimanje in omogoča učenje, ne da bi bila prezahtevna. Premori med igrami so pomembni za razlago, počitek in pripravo na naslednjo aktivnost. Vadba vključuje veliko aktivnosti z visoko intenzivnostjo, da se otroci ne dolgočasijo in hkrati razvijajo svoje sposobnosti.

PONAVLJANJE IN SMISELNOST IGER

Ponavljanje iger je ključno za učenje in utrjevanje rokometnih veščin. Igre so omejene znotraj rokometnih črt, kar otrokom pomaga razumeti igrišče in pomen posameznih črt.

PRILAGAJANJE IGER STAROSTNI SKUPINI

Zavedamo se, da otroci niso pomanjšani odrasli. Igre in razumevanje pravil so

prilagojeni starosti otrok. Pravila so enostavna in jasno razložena. Napake so del učenja, zato jih včasih spregledamo, da igra ostane dinamična.

RAZVOJ SPRETNOSTI

Poudarek je na razvijanju motoričnih sposobnosti, koordinacije in ekipnega duha. Prav tako spodbujamo razvoj psihosocialnih spretnosti, kot so komunikacija, sodelovanje in odgovornost. Spodbujamo tudi učenje individualne obrambe, ki je pomemben del igre.

POZITIVEN ODNOS IN ZGLED

Poudarek je na pohvalah in vzpostavljanju pozitivnega odnosa. Otroci se najbolje učijo in razvijajo v pozitivnem, podpornem okolju. Pohvale in pozitivna spodbuda so ključnega pomena za ohranjanje motivacije in učenje novih veščin. Kot trenerji in vaditelji smo vedno vzor mladim igralcem. Tako izven igrišča kot na njem.

PRIPRAVA IN POSPRAVLJANJE IGRALNEGA PROSTORA

Otroci sodelujejo pri pripravi in pospravljanju igralnega prostora, kar spodbuja odgovornost in timsko delo.

GIBALNE SPOSOBNOSTI NA KATERE VPLIVAMO PREK ELEMENTARNIH IGER

V naslednjem poglavju navajamo osnove gibalne sposobnosti. Poglavje je delno povzeto po Pistotnik, B. (2017). Sicer so pa v športu na splošno gibalne sposobnosti zelo proučevan pojem tudi v mednarodni literaturi (na primer Glushchenko, 2022; Nagorna, 2024) tudi iz vidika kompetenc in trajnosti v športu (Guidoni idR., 2024).

Gibalne sposobnosti so odgovorne za izvedbo posameznikovega gibanja. So sposobnosti, ki človeku odredajo gibalno učinkovitost in od katerih je odvisna izvedba različnih gibalnih nalog. Gibalna učinkovitost se odraža v različni stopnji sposobnosti za opravljanje raznih motoričnih (gibalnih) nalog (Šturm in Strojnik, 1991).

Poznamo več delitev gibalnih sposobnosti. Po klasični delitvi jih delimo na: moč, hitrost, spretnost in vzdržljivost. Nomotetična delitev, ki pa temelji na objektivnih rezultatih pridobljenih s preverjenimi merskimi inštrumenti, uporabljenimi na velikem številu ljudi, pa priznava v osnovi šest primarnih motoričnih sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje in preciznost. Tudi vzdržljivost nekateri prištevajo med motorične sposobnosti, vendar je v veliki meri odvisna od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema, zato naj bi sodila bolj med funkcionalne sposobnosti. Pojem vzdržljivosti se nanaša na telesno aktivnost, ki jo opravljamo dlje časa, ponavadi pri nizki in zmerni intenzivnosti. V tem poglavju bomo predstavili gibalne sposobnosti po nomotetični delitvi, bolj podrobno pa si bomo pogledali moč in gibljivost

GIBLJIVOST

Je motorična sposobnost doseganja maksimalnih razponov (amplitud) gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Gibljivost predstavlja pomemben

dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika, tako v športu, kakor tudi pri vsakodnevnih opravilih. Stopnja prirojenosti je za gibljivost sorazmerno nizka (50 %), kar pomeni, da se lahko na njen razvoj vpliva relativno v velikem obsegu. Izražanje gibljivosti je zato v največji meri odvisno od sistematičnega vpliva na različne dejavnike, ki jo pogojujejo. Ti dejavniki se delijo na notranje (anatomski, morfološki, fiziološki, biološki in psihološki) in zunanje (temperatura okolja, dnevno obdobje, prehrana ipd.) (Pistotnik, 2003).

HITROST

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, kise lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost enostavnega (posamičnega) giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca). Od vseh motoričnih sposobnosti je hitrost v najvišji meri prirojena (90%), kar daje manjše možnosti njenega razvoja. Njena realizacija je v veliki meri odvisna od gibljivosti, moči in koordinacije, zato je ne štejemo med bazične gibalne sposobnosti. Posredno lahko torej na hitrost vplivamo z vadbo moči (eksplozivna moč – začetni pospešek) in koordinacije (optimalna tehnika gibanja). Izboljšuje pa se z izvajanjem gibanj v maksimalni hitrosti (tek v zavetrju, tek po strmini, tekme med posamezniki,...) – to je neposreden razvoj hitrosti. Sredstva, ki se uporabljajo za razvoj hitrosti, so lahko naravne oblike gibanja (tek, lazenje, poskoki,...), preproste igralne oblike (štafetne igre, lovljenja,...), raztezne in krepilne gimnastične vaje, ter vaje za izboljšanje tehnike gibanja. Zaradi staranja hitrost z leti upada (vrh okrog 25. leta), vendar se lahko z vadbo ta pojav upočasni (predvsem uporaba posrednega treninga hitrosti), ne pa tudi zavre (Pistotnik, 2000).

MOC

Je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. V mišici se kemična energija pretvarja v mehansko in toplotno energijo pri čemer se izzove mišična kontrakcija (napenjanje, krčenje). Kakšno moč bo človek lahko razvil je v precejšnji meri odvisno od stopnje prirojenosti telesne sposobnosti. Na srečo ima moč sorazmerno nizek povprečen koeficient priro-

jenosti, katerega vrednost znaša le okoli 0.50, kar pomeni, da je moč mogoče še v veliki meri natrenirati (približno 50 %). V kakšnem odstotku pa se lahko resnično natrenira je odvisno od posameznih oblik moči, ki imajo različne, specifične koeficiente prirojenosti. Zato je potrebno dobro poznati dejavnike od katerih je moč odvisna in na katere se lahko, v smislu povečanja moči sistematično vpliva.

Različni avtorji različno delijo moč in navajajo tudi različne kriterije za delitev. Larson (1941) je bil prvi, ki je moč razdelil na statično (dolžina mišice je nespremenjena) in dinamično (mišice se krajšajo). Ušaj (1996) loči tri glavne vidike definiranja moči: vidik deleža telesa, s katerim premagujemo obremenitev (splošna, lokalna moč), vidik tipa mišičnega krčenja (statična, dinamična moč) in vidik silovitosti (največja moč, hitra oziroma eksplozivna moč, vzdržljivost v moči). Pistotnik (2003) pa navaja tri osnovne pojave oblike moči: eksplozivno, repetitivno in statično.

- Eksplozivna moč – je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajšem času (je sposobnost za maksimalni začetni pospešek, ki se odraža v premikanju telesa v prostoru, ali v delovanju na predmete). Odraža se predvsem pri specifičnih celostnih gibalnih aktih, kjer je gibanje ena sama zaključena celota. To so t.i. aciklična gibanja (skoki, meti, udarci). Le pri enem tipu cikličnih, t.j. ponavljajočih se gibanj, se pojavlja eksplozivna moč kot osnova gibanja in to so kratki šprinti v fazi pospeševanja.
- Repetitivna moč – je sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega dela na osnovi izmeničnih kontrakcij in relaksacij (mišično napenjanje in sproščanje). Repetitivna moč se manifestira pri izvajanju cikličnih gibanj (hoja, tek, veslanje, plavanje ipd.).
- Statična moč – je sposobnost za dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja oz. zadrževanja položaja pod obremenitvijo. Za manifestacijo statične moči je značilna odsotnost gibanja. Pomembna je v mnogih športih, kjer je potrebno zadrževati določene položaje (športna gimnastika, nekateri borilni športi ipd.).

Glede na manifestacijo sile v odvisnosti od mase človekovega telesa pa loči absolutno in relativno moč. Absolutna moč je maksimalna moč, ki se lahko manifestira z neko mišično skupino in se meri z maksimalnim bremenom, ki ga lahko določena mišična skupina premakne.

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih (t.j. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog. Je sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programskih gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj. Med vsemi gibalnimi sposobnostmi je ravno koordinacija tista, ki v gibalnem izrazu živih bitij v največji meri opredeljuje človeško vrsto. Človek s številnejšimi gibalnimi izkušnjami ima na voljo večjo količino podatkov o različnih gibanjih in s tem večje možnosti za njihovo združenje v nove, kvalitetnejše gibalne odgovore glede na položaje v katerih se znajde. Koeficient prirojenosti (80%) je sorazmerno visok, njena izraznost pa v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema (CŽS). Za koordinacijo se domneva, da ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave podatkov v CŽS. Tako poznamo gibalno inteligenco, sposobnost za ritem, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov. Razvoj koordinacije se prične že v fetalnem obdobju (v obdobju ploda) in doseže svoj vrhunec okrog 20. leta starosti, po 35 letu pa prične postopno upadati. Hitrost upadanja je odvisna od načina življenja in od fizioloških procesov v živčnem sistemu. Osnova dobre koordinacije v zrelih letih se ustvari že v mladosti in to z osvojitvijo čim večjega števila raznovrstnih gibalnih informacij. Razvoj koordinacije temelji predvsem na velikem številu ponavljanj in na spoznavanju vedno novih gibalnih nalog. Padeč ravni koordinacije se kaže predvsem v počasnem in neusklajenem gibanju, ter v težjem dojetanju in izvajanju novih gibanj. Da lahko pojavne oblike koordinacije pridejo do izraza pa morata biti na ustrezni ravni razviti tudi moč in gibljivost (Pistotnik, 2000).

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost, ki je odgovorna za ohranjanje stabilnega položaja telesa v prostoru. Zaradi vplivov zunanjih sil na telo, težišče človeka, ki stoji, namreč stalno niha. Da bi se ohranil ravnotežni položaj, se morajo nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezni gibalni programi, ki vsebujejo korekcijske gibe. Ustrezna sila in smer korekcijskih gibov pa se določi na osnovi informacij, prejetih predvsem iz čutil za vid in sluh ter iz ravnotežnostnega organa v srednjem ušesu. Sposobnost ravnotežja se da z vadbo v veliki meri izboljšati, vendar se s prenehanjem vadbe kmalu povrne na izhodiščno raven. Osnova vadbe je mnogokratno ponavljanje gibanja v takih okoliščinah, v kakršnih je ravnotežje potrebno. Vadeči se tako navadi nanje in avtomatizira svoje gibalne odgovore (situacijska vadba – npr. hoja po vodoravnem deblu). Obstajajo športi, pri katerih je ravnotežje zelo pomembno, saj je rezultat neposredno odvisen od njegovega nivoja (gimnastika, drsanje,...). Je pa ravnotežje pomembno tudi v vsakdanjem življenju, vendar tega ne opazimo, dokler se zaradi bolezni, poškodb ali drugih razlogov ne pojavijo problemi z njim. Tako ima človek, ki je pod vplivom alkohola, težave z ohranjanjem ravnotežnega položaja, saj alkohol ovira normalno delovanje čutil in centra za ravnotežje. Pri takem človeku so zato gibalni odgovori, dokler se lahko sploh še oblikujejo, neustrezni glede na smer ter jakost odklonov težišča in ravnotežje se mu poruši. S staranjem se ravnotežje slabša, vendar se ga z redno vadbo lahko še dolgo ohranja na visokem nivoju, še posebej, če so tudi moč, gibljivost in koordinacija dobro ohranjene (Pistotnik, 2000).

PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri aktivnostih, kjer je potrebno zadeti cilj (lokostrelstvo, nogomet, košarka,...), ali pa tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (alpsko smučanje, padalstvo,...). Preciznost je v pozitivni zvezi z vsemi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi (moč, gibljivost, koordinacija), zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti. Vadba za razvoj preciznosti je usmerjena



tako v razvoj preostalih gibalnih sposobnosti kot tudi neposredno v natančno izvedbo gibanja (npr. zaporedno zadevanje cilja na točno določen način). Z velikim številom ponavljanj gibanja je namreč potrebno osvojiti celoten gibalni program in ga avtomatizirati. Z ustrezno vadbo se lahko preciznost dvigne na višjo raven, s prenehanjem vadbe pa se raven sposobnosti kmalu zmanjša. S starostjo preciznost upada, kar je predvsem posledica slabšanja bazičnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (npr. vida), vendar se lahko z dobro telesno pripravljenostjo na višjem nivoju ohrani še v pozna leta (Pistotnik, 2000).

ZAKLJUČEK POGlavJA

Mini roket je varen, zanimiv, igriv hkrati pa ima kompleksne vplive na razvoj gibalnih sposobnosti; zato ga zelo velja priporočati. Z mini roketom lahko vplivamo na razvoj vseh teh naštetih gibalnih sposobnosti. Poudariti je potrebno, da je v največji meri je prirojena hitrost (90%) in koordinacija (80%), medtem ko se lahko na ostale v veliki meri vpliva z vadbo. Z izvajanjem v knjigi navedenih elementarnih iger vplivamo tudi na vse splošen gibalni razvoj posameznika. Poznamo različne dejavnike, ki jih opredeljujejo (anatomski, psihološki,...), ter različne metode za njihov razvoj. Na razvoj gibalnih sposobnosti pa lahko vplivamo neposredno, z specialnimi vajami ali pa posredno z vadbo drugih gibalnih sposobnosti. Pri igri mini rokomet gre pa tudi za mentalni, socialni in čustveni razvoj otrok in mladostnikov.

OSNOVE RAZUMEVANJA RAZVOJA OTROKA

Preden se poglobimo v svet elementarnih iger v mini rokometu, je ključnega pomena, da razumemo nekatera temeljna dejstva o razvoju otrok, ki neposredno vplivajo na naše učenje in izvajanje iger. Otroci prehajajo skozi več razvojnih faz, ki vplivajo na njihove motorične sposobnosti, kognitivno razumevanje in socialno-emocionalni razvoj. Pomembno je, da so igre prilagojene posamezni razvojni fazi.

V zgodnjih letih se otroci učijo osnovnih motoričnih spretnosti, kot so hoja, tek, skakanje in metanje. Igre bi morale biti usmerjene v razvoj teh veščin v zabavni in spodbudni obliki. Razvoj koordinacije in ravnotežja je bistven v predšolskem obdobju. Igre, ki spodbujajo te sposobnosti, so ključne za poznejši športni razvoj. S staranjem otrok lahko v igre vključite elemente, ki izboljšujejo vzdržljivost in agilnost, pripravljajoč otroke na bolj dinamične in fizično zahtevne aspekte rokometu.

RAZLIČNE HITROSTI RAZVOJA

Dejstvo je, da se deklice razvijajo in odraščajo hitreje kot dečki. Prav tako se vsak posameznik razvija drugače in v svojem tempu. To zahteva prilagoditev iger in aktivnosti, da ustrezajo njihovim različnim razvojnim stopnjam.

OBDOBJA HITRE IN POČASNE RASTI

Otroci med odraščanjem doživljajo obdobja hitre in počasne rasti. Ta nihanja vplivajo na njihovo sposobnost prilagajanja in razvijanja telesnih sposobnosti. Kot trenerji in vaditelji moramo biti pozorni na te spremembe in ustrezno prilagajati intenzivnost ter vrsto aktivnosti.

RAZVOJ KOORDINACIJE

Koordinacija se najbolj razvija v mlajših letih. Zato je pomembno igre zasnovati tako, da spodbujajo koordinacijske spretnosti, kot so ravnotežje, natančnost in agilnost.

TEHNIČNO-TAKTIČNA ZNANJA

Med 10. in 12. letom starosti otroci postanejo sposobni za učenje tehničnotak-tičnih znanj. To je ključno obdobje za vključevanje bolj strukturiranih in tehnično zahtevnih elementov rokometu v igre.

RAZVOJ CENTRALNEGA ŽIVČNEGA SISTEMA

Centralni živčni sistem, ki nadzira gibanje, se dokončno razvije med 10. in 12. letom starosti. To je obdobje, ko lahko pričakujemo boljše koordinacijo, hitrost reakcije in nadzor nad kompleksnimi gibalnimi vzorci.

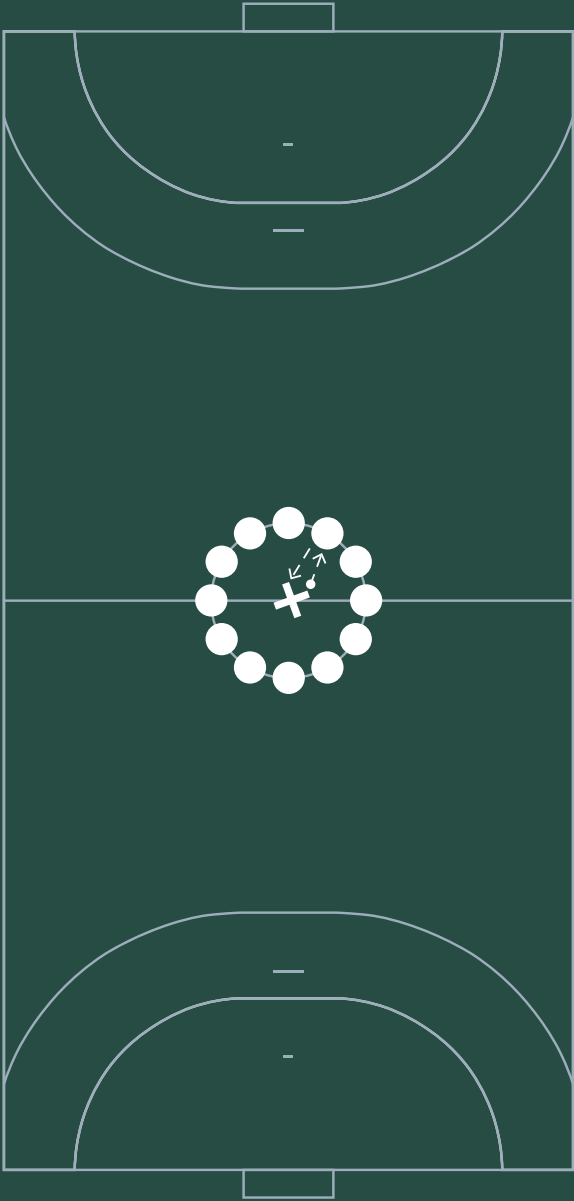
RAZVOJ MOČI

Razvoj moči postane smiseln šele po puberteti. V zgodnjih letih je poudarek na igrah, ki razvijajo temeljne motorične sposobnosti in ne na moči. To pomeni, da se izogibamo aktivnostim, ki zahtevajo prekomerno uporabo moči.

POJASNILO

Pričujoče gradivo sestavlja več sklopov in predvsem praktičnih prikazov aktivnosti, ki jih vadeči spoznajo pri vadbi. Namenjene so strokovnim delavcem v rokometu, da lahko učinkovito in varno vodijo mlade igralce v svet mini rokmeta. Uvodoma pojasnjujemo, da smo vse osebe/strokovnjake, ki naj bi izvajali vadbo poimenovali z izrazom vaditelj.

Z razumevanjem teh osnovnih dejstev o razvoju otrok lahko ustvarimo učinkovit in varen načrt za elementarne igre, ki so prilagojene posebnostim različnih starostnih skupin. Ta uvod služi kot opomnik o pomembnosti prilagajanja naših metod in pristopov individualnim potrebam otrok s ciljem, zagotoviti optimalen razvoj in užitek v mini rokometu.



PRIMER PRVEGA SREČANJA VADITELJA

Predstavimo se in jasno razložimo pravila, ki se jih bomo vsi skupaj držali.

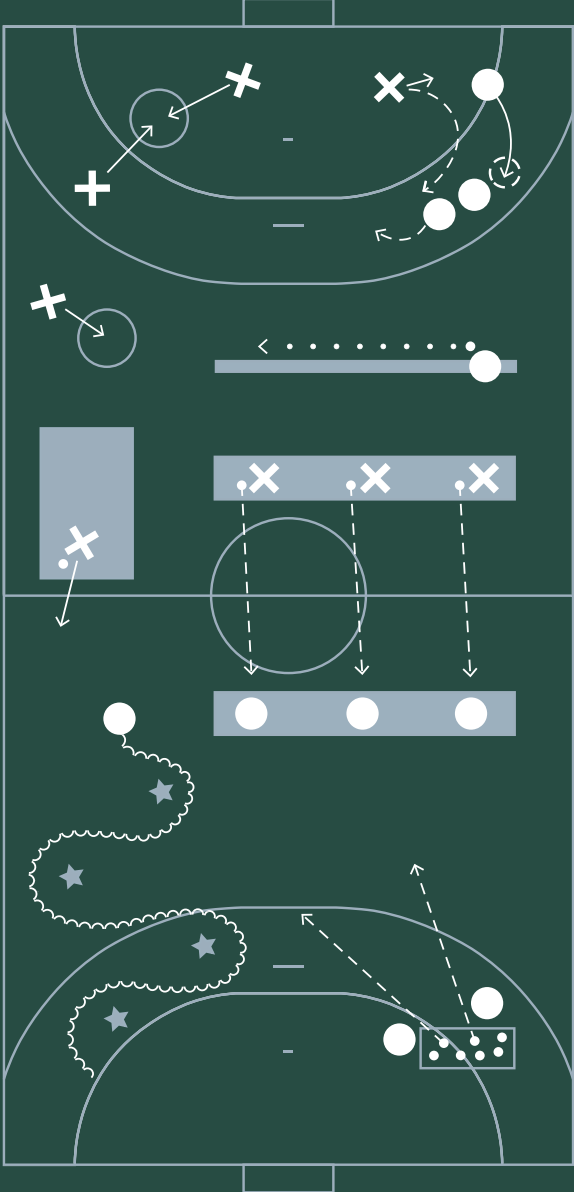
- Določimo zbirno mesto, na katerem se bodo na začetku treninga zbrali vsi otroci. Otroke posedemo na črto (v krog ...), žoge pa pustijo ob igrišču.
- Ko nekdo govori, ostali poslušamo.
- Če bi radi prišli do besede, je treba dvigniti roko.
- Določimo, katero športno opremo potrebujemo.
- Dogovorimo se, kdaj se sme na stranišče in kdaj se pije voda.
- Pojasnimo še: “Ob pisku na piščalko se takoj ustavimo, z obema rokama primemo žogo in pozornost preusmerimo na vaditelja ter poslušamo nadaljnja navodila.”

IGRA SPOZNAVANJA






Igralci naredijo krog okoli vaditelja. Vaditelj podaja žogo igralcem, ki se po sprejemu žoge predstavijo in povedo še nekaj malega o sebi (kaj radi počnejo, najljubša stvar, šport ...). Nato podajo žogo nazaj vaditelju (na primer na čim bolj zanimiv način).

SPOZNAVANJE IGRIŠČA

V obliki kviza preverimo poznavanje roketnega igrišča. Igralci stojijo v krogu, trener pa izreče eno od črt oz. polj. Igralci, ki poznajo odgovor, stečejo k črti in z obema nogama stopijo nanjo. Nato se vrnejo nazaj v krog.

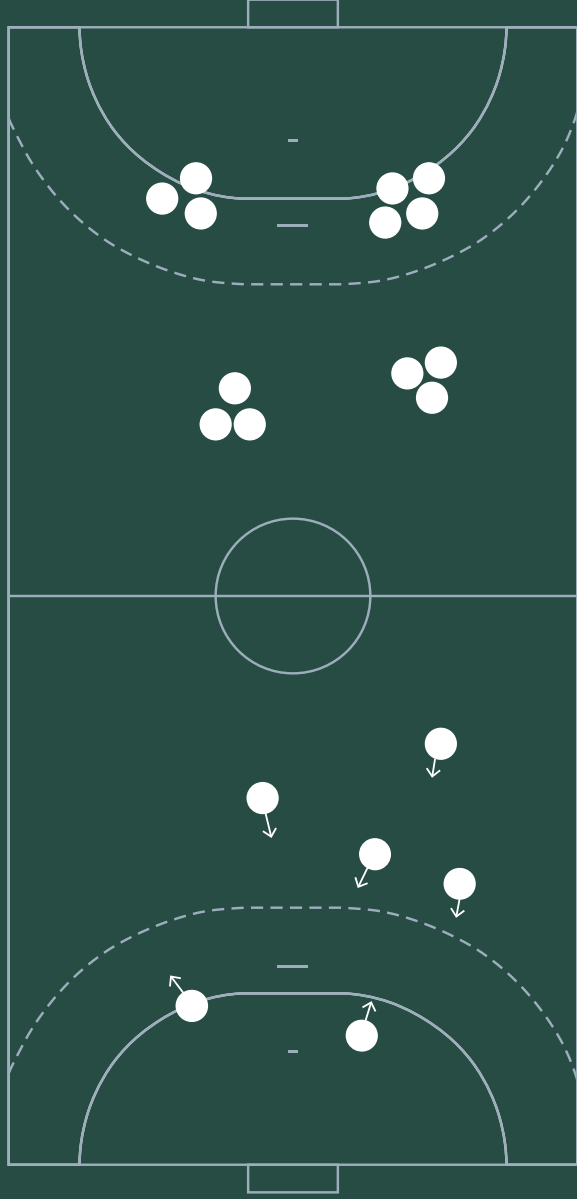


LEGENDA

Žoga	•
Igralec 1	×
Igralec 2	●
Smer gibanja	→
Sekundarno gibanje	⋯→
Met žoge	- - - - ->
Vodenje žoge	• • • • • • • • • •>
Kotaljenje žoge	~~~~~>
Stožec	★
Blazina	
Gred	
Klopca	
Švedska skrinja	
Obroč	

02

**OSNOVE IGRE:
IGRALNE
VEŠČINE
BREZ ŽOGE**



1. prikaz

2. prikaz

IGRA ISKANJA

Vadeči prosto tekajo po prostoru. Ko vaditelj izreče eno od črt, predmetov, barv... (npr. 9-metrski črta), jo morajo igralci čim prej poiskati in se je dotakniti.

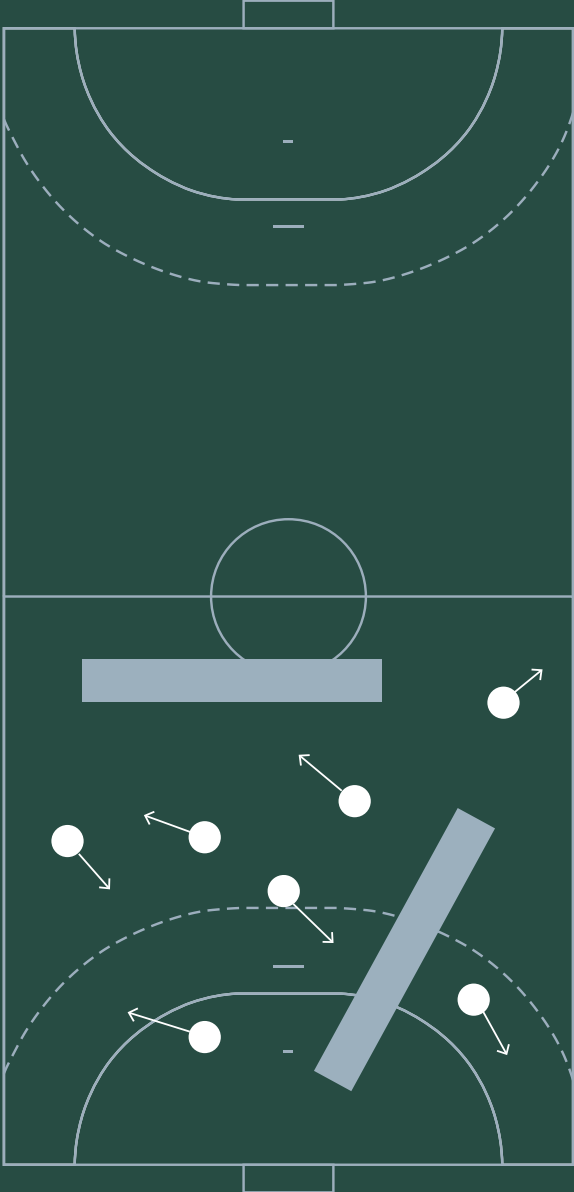
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Namesto črt ali barv trener izreče eno od števil. Izrečeno število (npr. 3) predstavlja velikost skupin igralcev (torej trojke). Če je v kateri skupini preveč oz. premalo igralcev, ta dobi kazen (2. prikaz).
- Igralci se združijo v majhne skupine in morajo skupaj najti in se dotakniti prave črte ali predmeta.
- Omejimo gibanje. Določimo način gibanja, npr. hojo nazaj, preskakovanje ali plazenje, ko iščejo črto.
- Dodajanje elementov. Vadeči morajo poleg iskanja črte opraviti še dodatno nalogo, kot je recitiranje verzov, štetje ali izvajanje določene vaje.
- Med igro vaditelj lahko nenadoma spremeni nalogo – ko igralci na primer tečejo k 9-metrski črti, vaditelj lahko imenuje novo črto ali predmet, h kateremu se morajo igralci premakniti. To jih prisili, da so pozorni na navodila in pripravljeni na hitro prilagajanje svojih dejanj.
- Vaditelj določi časovno omejitev, v kateri morajo igralci najti in se dotakniti črte, predmeta ali območja, ki je bilo izrečeno.



LETALO, POŽAR, POTRES IN POPLAVA

Določimo igralni prostor, po katerem namestimo klopi (blazine). Igralci se prosto gibljejo po prostoru. Občasno izgovarjamo besede »letalo«, »poplava«, »potres« in »požar«. Ob besedi letalo morajo igralci čim hitreje leči na tla. Pri besedi poplava se morajo vsi povzpeti na klop. Pri potresu se morajo postaviti ob steno, in ko zakličemo požar, morajo čim prej stopiti v označen prostor.

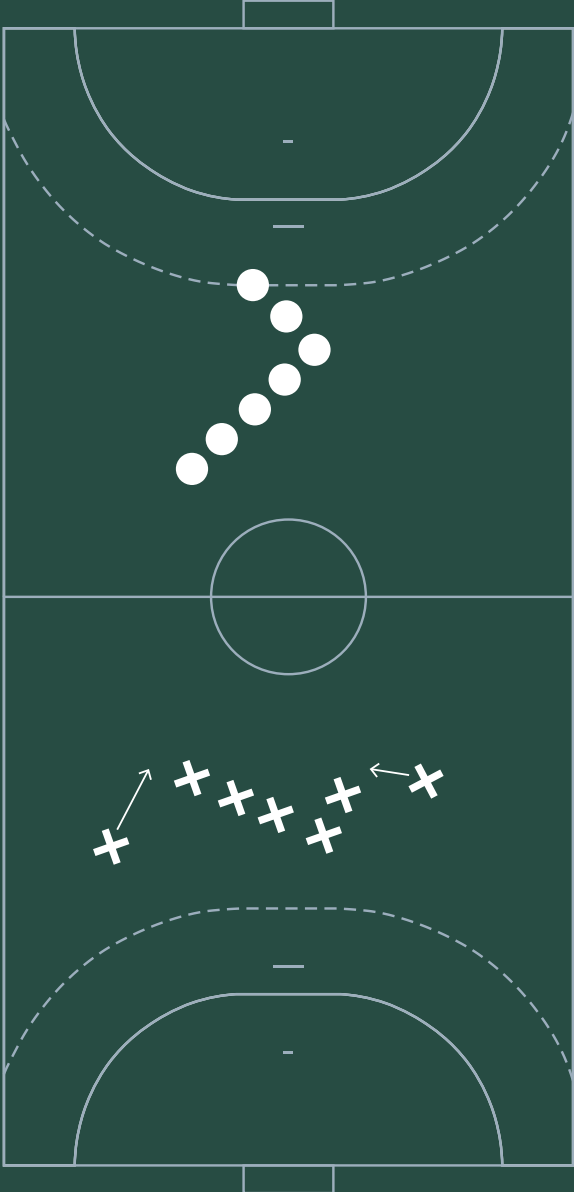
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Med igro vodimo žogo.
- Ko vaditelj izgovori dve besedi zapored (npr. »požar, potres«), morajo igralci hitro opraviti obe nalogi v zaporedju. Na primer, če vaditelj zakliče »požar« in nato »letalo«, morajo igralci najprej hitro stopiti v označen prostor in nato takoj leči na tla.
- Če vaditelj izgovori besedo, ki ne predstavlja enega od štirih »dogodkov« (letalo, poplava, potres, požar), morajo igralci nadaljevati z gibanjem, ne da bi se odzvali. To preverja njihovo pozornost in zmožnost razlikovanja med »lažnim alarmom« in dejanskim klicem k akciji. Na primer, vaditelj lahko reče »oblak«, toda igralci ne smejo izvesti nobene od reakcij, povezanih s štirimi »dogodki«.
- Vaditelj zaporedoma izgovori serijo besed (npr. »poplava, potres, požar«) in igralci morajo izvesti ustrezne akcije za vsako od teh besed v ustreznem zaporedju. Če igralec napravi napako, mora izvesti dodatno vajo, npr. pet počepov.
- Igralci se razdelijo v skupine in vsaka skupina se dodeli enemu od štirih »dogodkov«. Ko vaditelj izgovori eno od besed, samo skupina, dodeljena temu »dogodku«, izvede ustrezno akcijo.



RISANJE ČRK

Igralce razdelimo v dve skupini. Vsak na svoji polovici vodi žogo. Trener izreče eno od črk, igralci pa jo morajo čim prej izrisati na tleh, tako da se uležejo na tla. Zmaga tista ekipa, ki to stori prva.

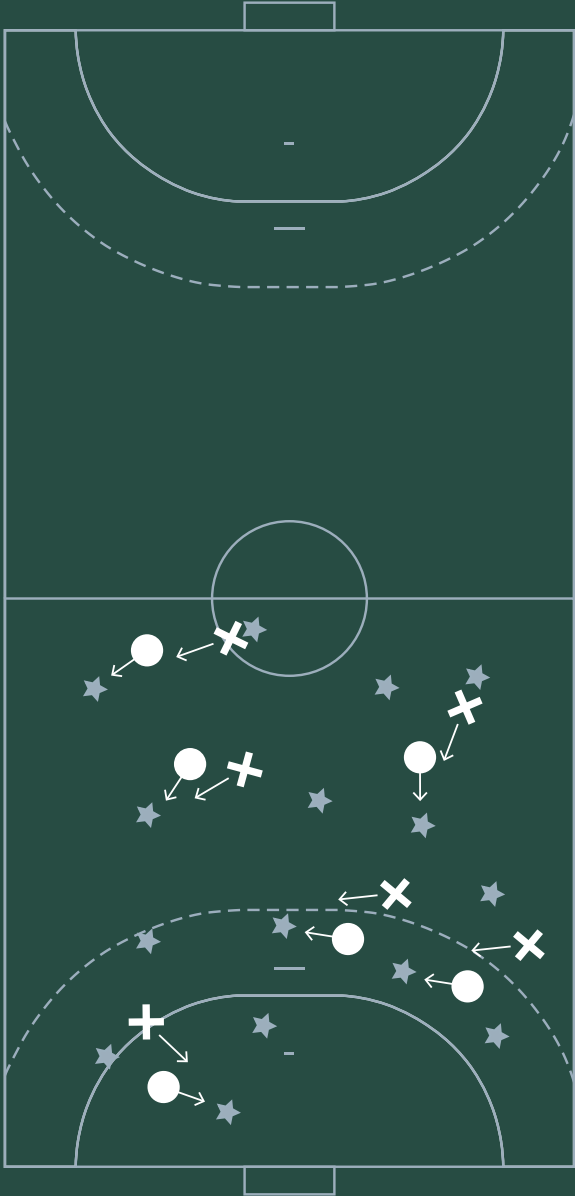
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Namesto črk trener izreče pojme. Omejimo čas risanja črk.
- Igralci morajo črko izrisati z zaprtimi očmi.
- Igralci morajo črko izrisati popolnoma tiho, brez komunikacije.
- Trener določi velikost črke, ki jo morajo igralci izrisati - od majhnih do ogromnih dimenzij.
- Ves čas igre se morajo vsi igralci iste skupine držati za roko.
- Ostati morajo povezani.



PODIRANJE IN POSTAVLJANJE STOŽCEV

Igralce razdelimo v dve skupini. Eni skupini dodelimo nalogo postavljanja stožcev, drugi pa podiranja stožcev. Po določenem času igro zaustavimo ter preštujemo šte- vilo stoječih in ležečih stožcev, da vidimo katera skupina je zmagala.

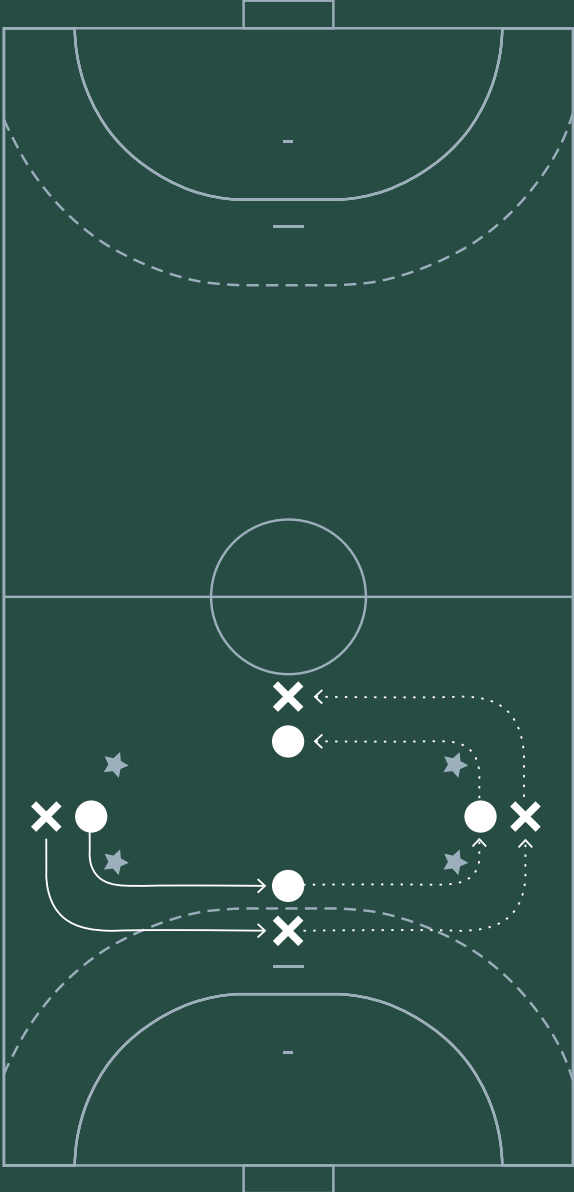
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ter stožcev.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Omejeno gibanje. Igralci morajo postavljati ali podirati stožce z uporabo samo ene roke ali medtem ko skačejo na eni nogi.
- Določeni stožci prinašajo več točk ali dodaten čas za svojo skupino.
- Nekateri stožci so »zaščiteni« in jih nasprotna skupina določen čas ne sme podreti ali postaviti.
- Igralci morajo postavljati ali podirati stožce z zavezanimi očmi, usmerjani s pomočjo navodil soigralcev.
- Na dnu nekaterih stožcev so naloge, ki jih mora skupina izvesti po po- diranju ali postavljanju.



ŠTAFETA

Dve ekipi poizkušata prenesti žogo po označenem prostoru, kolikor se da hitro. Vsak od igralcev lahko žogo prenaša le krajšo (označeno) razdaljo

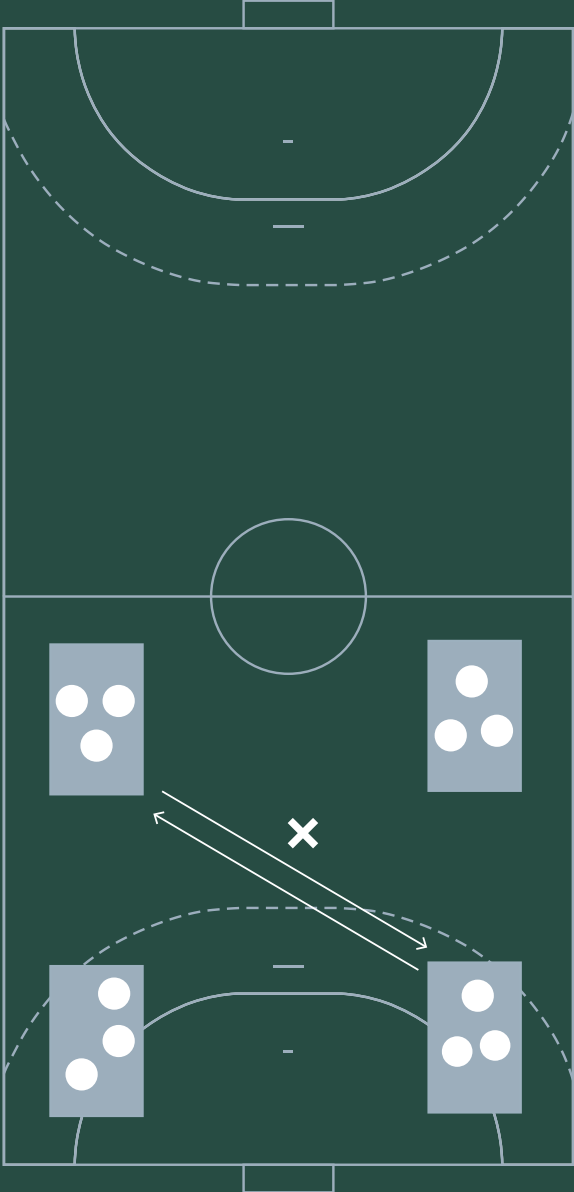
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Različni načini nošenja. Vsak igralec mora žogo nositi na drugačen način (pod brado, med kolena, na vrhu glave).
- Različni načini gibanja. Igralci morajo skakati z obema nogama, medtem ko prenašajo žogo.
- Na vsaki točki morajo igralci zamenjati žogo, ki jo prenašajo, z drugo (oz. s katerim drugim predmetom), postavljeno na označeni točki.
- Dodatne naloge. Na določenih točkah morajo igralci opraviti dodatno nalogo, preden predajo žogo naslednjemu igralcu.
- Če igralec spusti žogo, mora skupina začeti od točke, kjer je bila žoga spuščena.
- Na poti postavimo ovire, ki se jim morajo igralci med prenosom žoge izogibati.
- Menjava smeri. Po vsakem prenosu (ali pa znaku vaditelja) se smer štafete spremeni, kar zahteva večjo pozornost in prilagodljivost igralcev.



PROMETNI POLICIST

Štiri skupine stojijo, vsaka na svoji blazini (oz. označenem prostoru). Skupine so razporejene vsaka v svojem kotu. Vsak igralec ima svojo žogo. Na sredini prostora stoji prometni policist, ki dá znak, kateri dve skupini lahko zamenjata mesti.

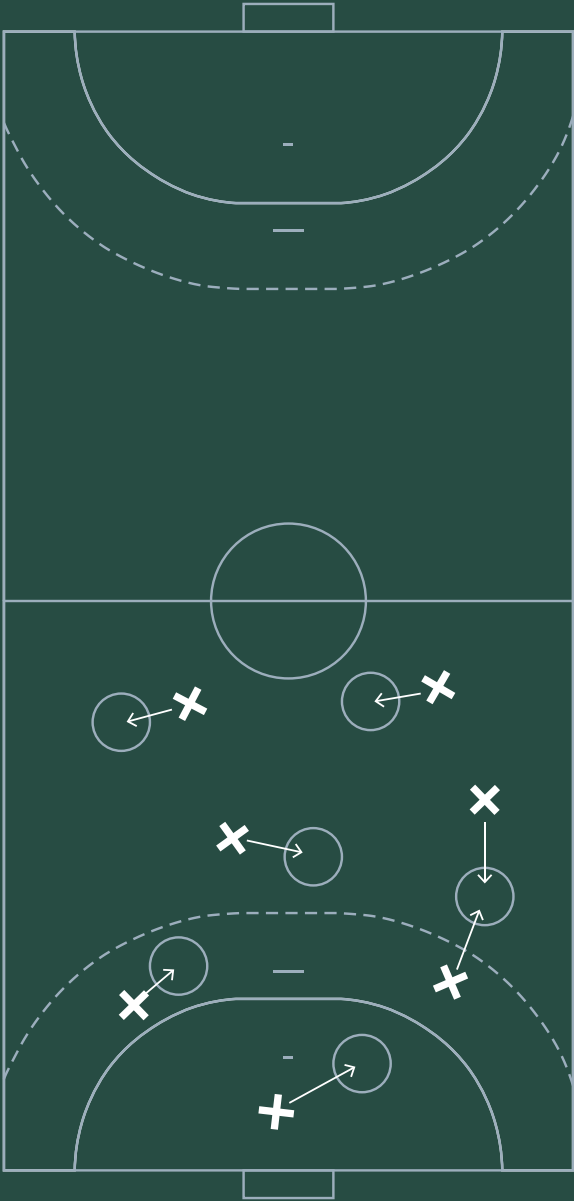
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Prometni policist za signaliziranje skupinam, kdaj lahko zamenjajo mesta, uporablja svoje roke. Za znake lahko uporablja različne gibe ali pa število prstov, ki jih pokaže, ipd.
- Skupine se premikajo le ob določenih zvokih, kot so piščalka, ropotuljica ali ploskanje.
- Igralci morajo med zamenjavo mest premagovati ovire, kot so stožci ali klopce.
- Prometni policist lahko odloči, da morajo skupine namesto takojšnje zamenjave mest slednje zamenjati v krogu.
- Spremenimo način gibanja.
- Igralci morajo opraviti določeno nalogo, kot je izvedba vaje, preden lahko zamenjajo mesta.
- Igralci morajo med zamenjavo mest voditi žogo, kar otežuje gibanje.
- Vsaka skupina mora mesta zamenjati tako, da se vsi člani skupine premikajo hkrati in koordinirano.



PTIČKI BREZ GNEZDA

Po tleh razporedimo obroče, ki uprizarjajo gnezda. Vadeči so ptički in prosto tečejo po prostoru (ptičke lahko tudi oponašajo). Na trenerjev znak mora vsak ptiček najti svoje gnezdo. V obroču je lahko samo en ptiček in v isto gnezdo ne sme dvakrat zaporedno.

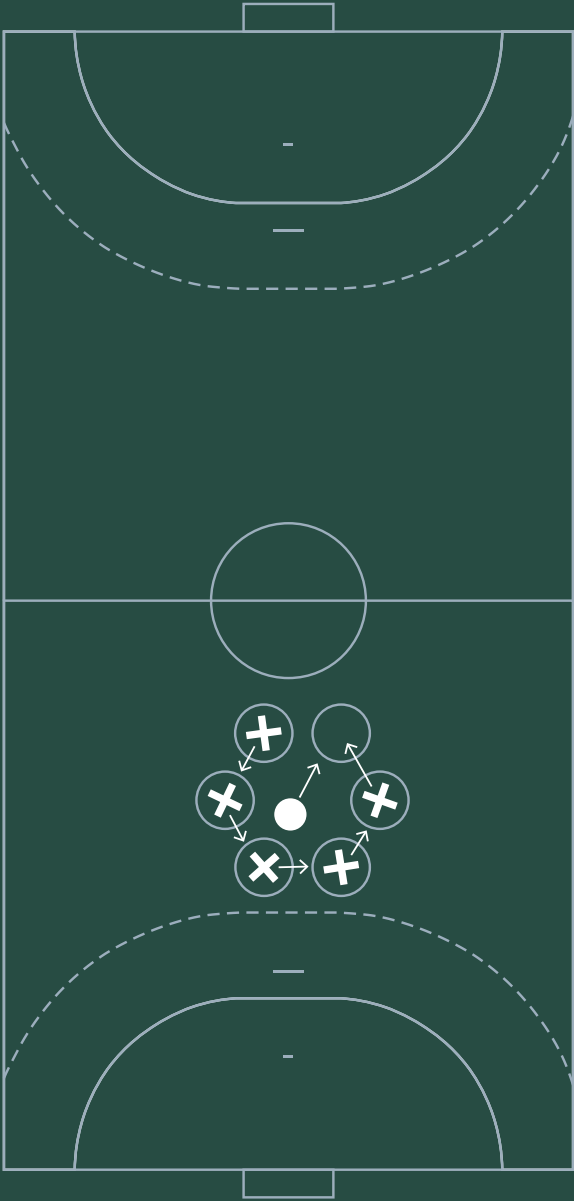
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Število obročev zmanjšujemo. Vsako igro odstranimo en obroč. Ptički, brez gnezda za »nagrado« naredijo pet počepov.
- Uporabljamo različne velikosti obročev, kar zahteva različne ravni agilnosti za vstop v gnezdo.
- Dva ptička morata skupaj najti gnezdo, kar zahteva koordinacijo in sodelovanje.
- Ptički imajo omejen čas, da najdejo gnezdo, sicer morajo opravi- ti dodatno nalogo.
- Ptički si morajo zapomniti lokacijo določenih gnezd, ki jih vaditelj predhodno pokaže.
- Ptički so različnih barv in morajo najti gnezdo, ki ustreza njihovi barvi.



POIŠČI OBROČ

Vsak igralec stoji znotraj obroča, ti pa so razporejeni v krogu. Eden od obročev ostane prazen. Igralec v sredini kroga poskuša zasesti mesto v praznem obroču. Drugi igralci pa mu to poskušajo preprečiti s premikanjem naprej, po obročih, na naslednji prazen obroč.

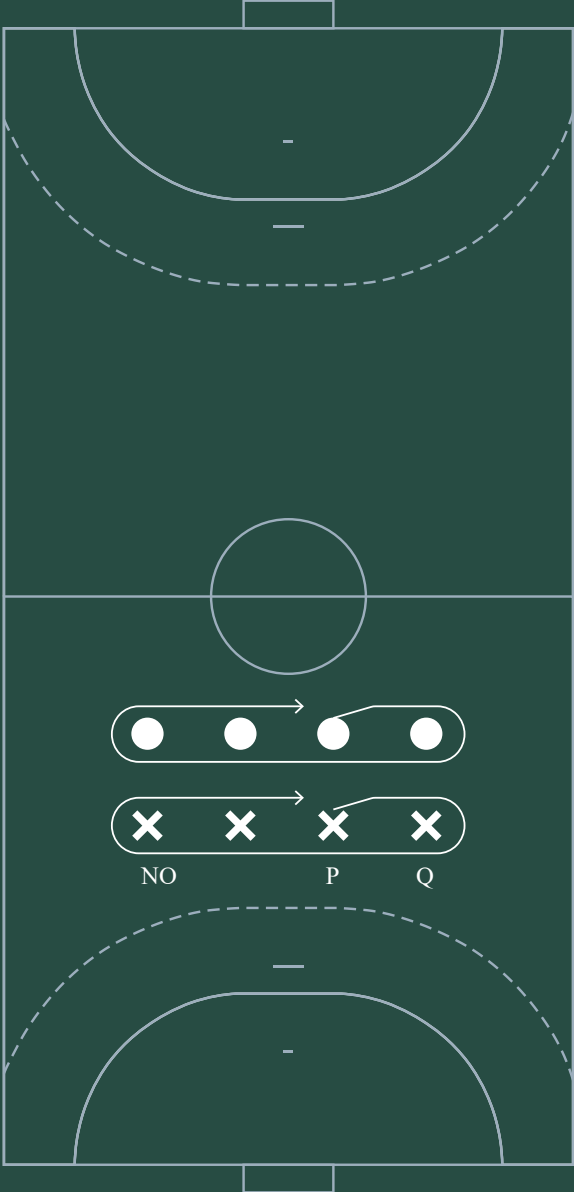
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci se lahko okoli kroga premikajo samo v eno smer (npr. v smeri urinega kazalca ali obratno).
- Igralci se morajo obvezno premikati dva obroča naprej namesto enega, kar poveča dinamiko igre.
- Obroči so različnih velikosti, kar igralcem nalaga dodatne izzive pri premikanju.
- Omejimo gibanje. Igralci se lahko premikajo samo s posebnimi gibi, kot so poskoki, plazenje ali skakanje na eni nogi.
- Ko vaditelj izreče določeno besedo, morajo vsi igralci v obročih za nekaj sekund zamrzniti svoje pozicije.



DIRKA ŠTEVILK

V vsaki skupini so štiri vadeči. Stojijo v koloni ali vrsti, z večjim razmakom med seboj. Igralec, čigar številka je poklicana, mora teči okoli svoje skupine nazaj na svoje mesto.

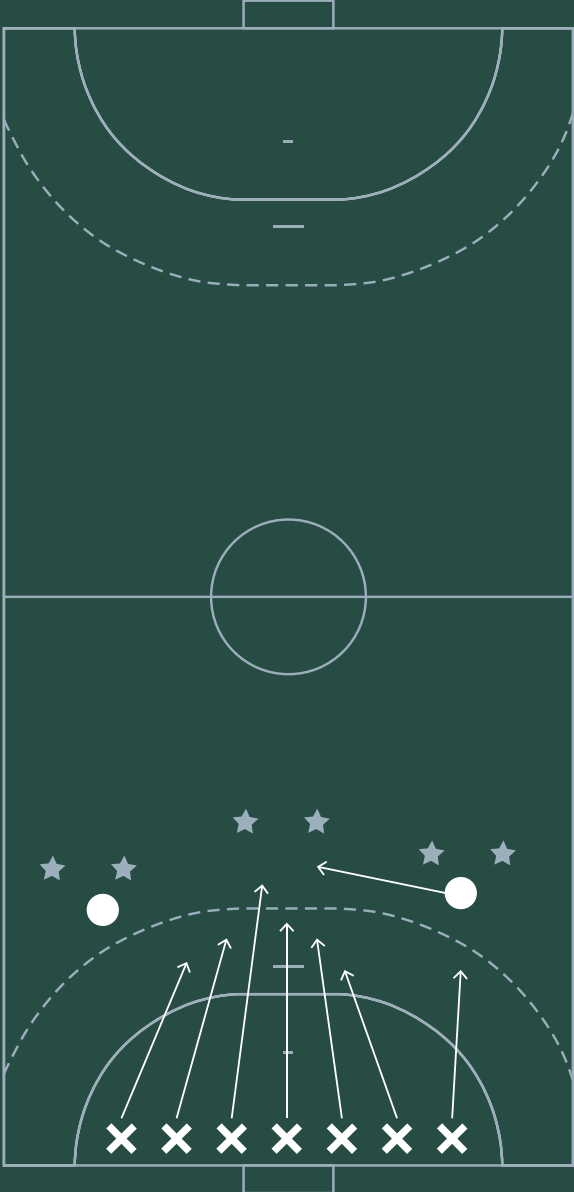
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vadeči med tekom vodijo žogo.
- Vaditelj lahko kliče številke v zapletenih vzorcih ali z matematičnimi ugankami ($2 + 3 - 1 = 4$).
- Vaditelj določa hitrost, s katero morajo igralci teči, npr. počasi, hitro ali s spremenljivo hitrostjo.
- Spremenimo oz. omejimo lahko načine gibanja.
- Igralci morajo teči v različnih smereh, odvisno od vaditeljevega navodila.
- Vaditelj izreče dve števili hkrati, kar pomeni, da morata oba igralca teči skupaj.
- Ko igralec zaključi tek, zamenja mesto z naslednjim igralcem v vrsti.
- Vaditelj lahko kadar koli zakliče »presenečenje«, ki pomeni, da morajo vsi teči hkrati.



VRATAR

Po igrišču razporedimo tri pare stožcev, ki predstavljajo vrata oz. prehod. Vrata varujeta dva vratarja. Ostali igralci pa so na drugi strani igrišča. Na znak trenerja poskušajo igralci prečkati igrišče – skozi vrata na drugo stran. Če je vratar pred vrati, skozi ne smejo in morajo poiskati drug prehod. Dotiki niso dovoljeni.

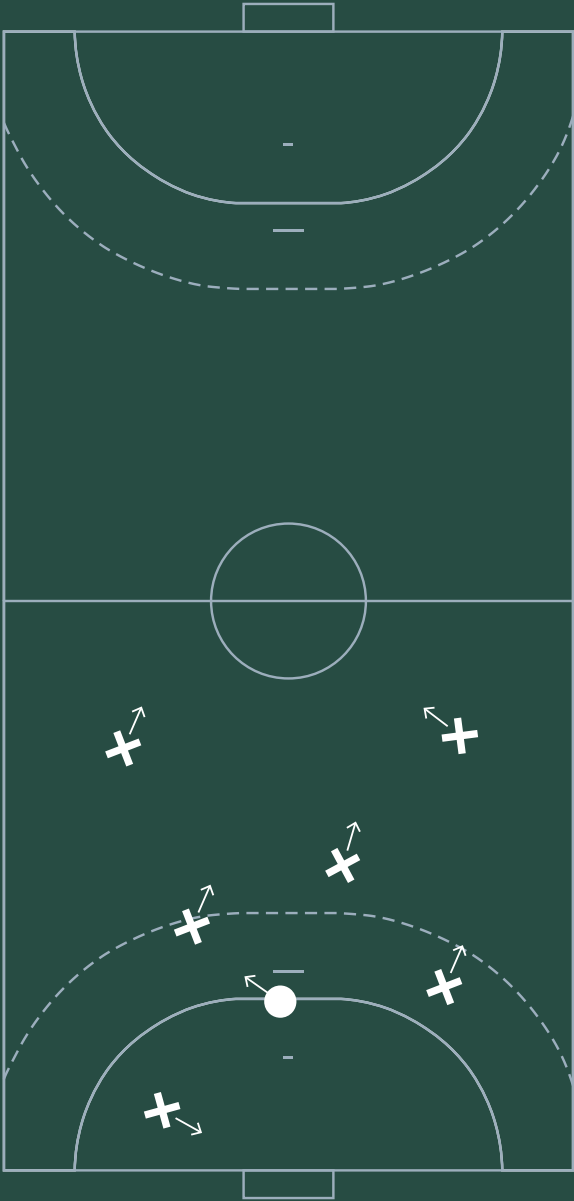
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Velikost vrat se spreminja, vratarji pa se morajo prilagoditi različnim širinam.
- Vratarji se med samo igro na znak vaditelja menjajo, kar ustvarja dinamično in nepredvidljivo igro.
- Igralci morajo igrišče prečkati z določenimi omejitvami gibanja, kot je skakanje ali plazenje.
- Vratarje podvojimo in postavimo v pare. Vratarja se morata ves čas držati za roke. Če se njuni roki razkleneta, lahko igralci prosto preidejo vrata.



LOVLJENJE

Določimo lovca, ki lovi ostale vadeče. Ujeti zamenja vlogo z lovцем.

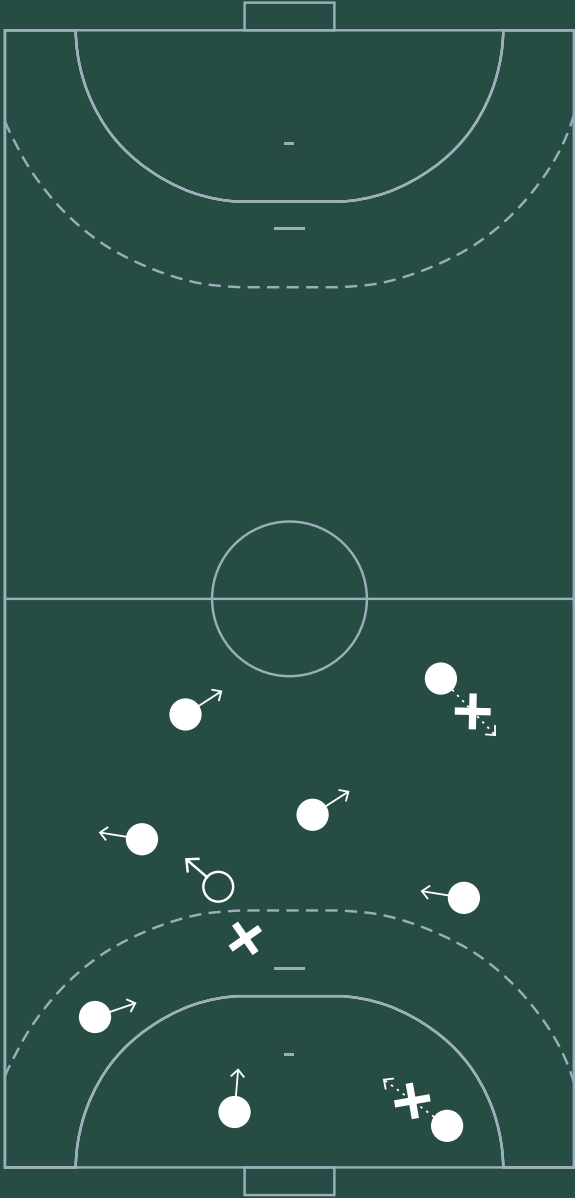
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali lovcev.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Prepovemo gibanje v vratarjevem prostoru.
- Ujeti igralec se pri lovljenju pridruži prvemu lovcu.
- Lovljenje poteka samo po črtah rokometnega igrišča. Preskakanje s črte na črto je dovoljeno.
- Spremenimo način gibanja: tek vzvratno, sonožni poskoki, prisunski koraki, poskoki po eni nogi ...
- Vsi vadeči morajo med igro držati žogo v levi roki. Komur žoga pade ali jo izgubi, postane ujet.
- Vsi vadeči morajo med igro voditi žogo.
- Lovec lovi igralce brez žoge. Igralec, ki v roki drži žogo, ne more biti ujet. Žogo rešitve si igralci med seboj lahko predajajo oz. podajajo. Postopoma v igro dodajamo več žog.
- Lovec poizkuša z dotikom ujeti bežečega, ko ga ujame, z njim zamenja vlogo. »Novonastali« lovec se mora držati za tisti del telesa, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Tako prihaja do neobičajnega in oteženega gibanja. Kadar je gibanje preveč oteženo, vaditelj določi, da se tudi bežeči držijo za ta del telesa.



BRATEC, REŠI ME

Lovec poizkuša uloviti (se dotakniti) vseh vadečih. Ulovljeni igralec mora obstati na mestu z razkoračenimi nogami. Ta igralec je rešen in lahko nadaljuje z igro, ko se nekdo od igralcev splazi skozi njegove noge.

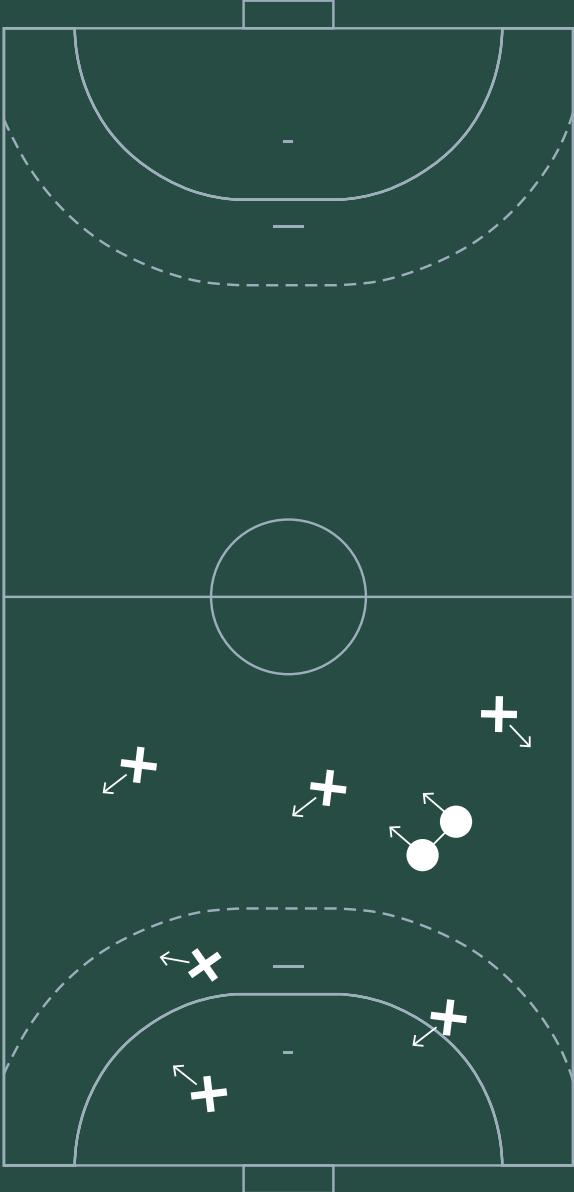
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali lovcev.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Določimo naloge, ki jih mora opravljati ujeti igralec, medtem ko čaka na rešitev. Npr. vrtenje žoge okoli pasu, delanje osmice med nogami.
- Ujeti igralec počepne, reši ga lahko drugi, tako da ga poboža po glavi ali pa ga razkoračeno preskoči.
- Igralec, ki je ujet, se usede na tla in ga ni več moč rešiti. Postane pa sedeči igralec tudi lovec, vendar lahko samo sedi na mestu; ko se dotakne katerega od bežečih igralcev, je ta ujet.
- Vsi igralci so razdeljeni v pare, le lovec in bežeči sta prosta igralca. Bežeči se reši tako, da prime za roke enega od parov. Drugi igralec v paru se mora takoj spustiti in postati bežeči. Način reševanja lahko spremenimo, npr. skok na hrbet partnerja.
- Omejitev gibanja za lovca. Lovec ima omejitev gibanja, npr. lahko se premika samo s skakanjem.
- Za rešitev ulovljenega igralca morata dva igralca sodelovati.



LOVLJENJE V PARIH

Določimo par, ki se drži za roke in lovi ostale vadeče po igrišču. Vsak, ki ga ulovita, se jima pridruži, ju prime za roke in lovljenje se nadaljuje. Veriga mora ostati sklenjena. Če nekoga ulovijo, medtem pa se veriga razklene, vadeči ni ulovljen.

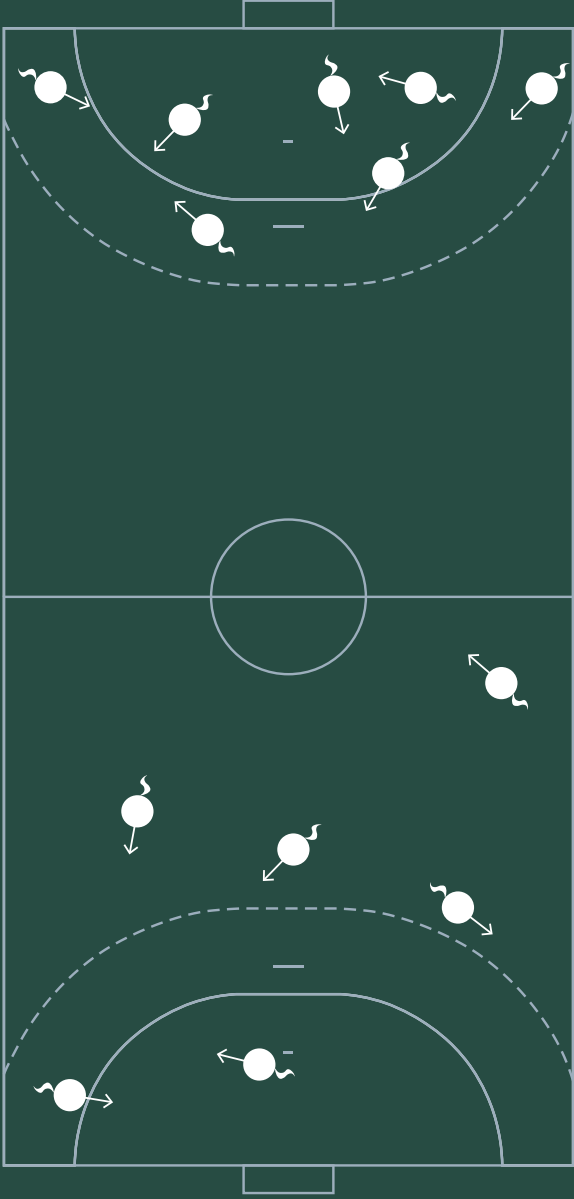
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali lovečih parov.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Začnemo z dvema paroma, ki lovita ostale. Par se drži za roke in poizkuša uloviti druge vadeče v prostoru. Ko ujamejo posameznika, se primejo v trojko in nadaljujejo z lovljenjem. Zmaga najdaljša veriga.
- Par se drži za roke in poizkuša uloviti ostale vadeče v prostoru. Ko ujamejo posameznika, se primejo v trojko in nadaljujejo z lovljenjem. Ko novonastala trojka ulovi četrtega, veriga razpade na dva para, ki ločeno nadaljuje z lovljenjem.
- Par s podajanjem žoge lovi druge vadeče. Dovoljeni so samo trije koraki z žogo (vodenje ni dovoljeno).
- Vsi igralci so razdeljeni v pare. Eden od parov lovi ostale.
- Lovci se lahko gibljejo samo po vnaprej določenih črtah. Drugi pa morajo prehajati s polja na polje preko teh črt.



2. prikaz

1. prikaz

KRAJA REPKOV

Vsak posameznik si pritrdi barvni trak (markirno majico) okoli svojega pasu. Zmaga tisti, ki ukrade največ trakov

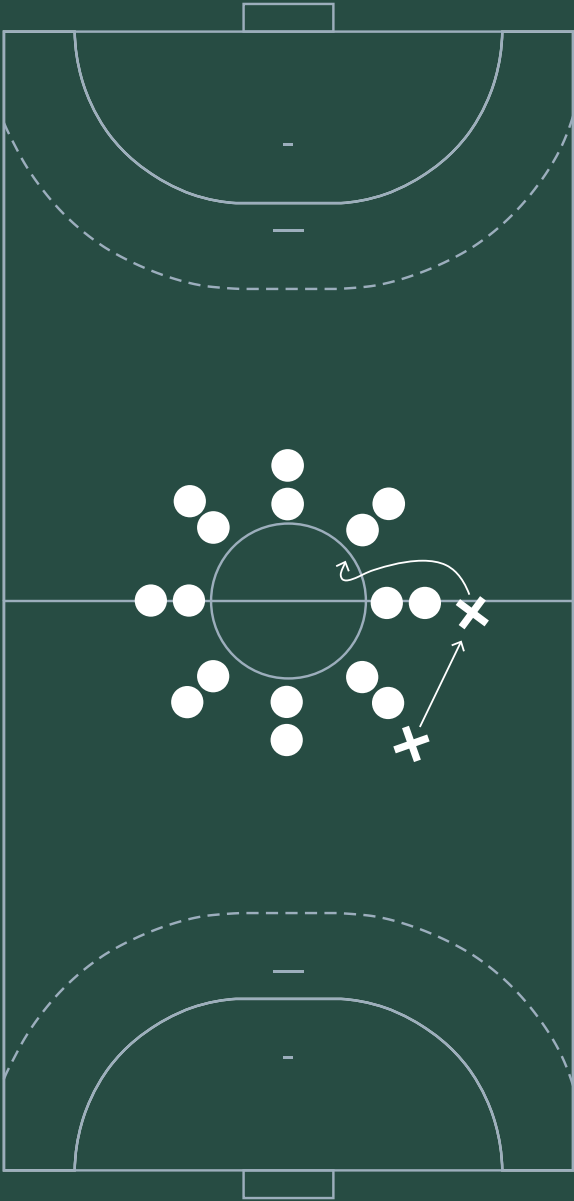
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vadeče razdelimo v dve skupini. Prva skupina ima za pasom trakove, druga pa je brez njih. Prva ekipa poizkuša poloviti vse trakove. Igro nadgradimo tako, da znotraj te igre naredimo še dve ekipi, ki med seboj tekmujeta, katera bo prva ulovila vse trak- ove.
- Igralci morajo nositi repke in hkrati voditi rokometno žogo. Repek lahko ukradejo le tedaj, ko imajo nadzor nad žogo.
- Igralci morajo ukradeni repek podati soigralcu, preden lahko ukradejo novega. To spodbuja timsko delo in hitro podajanje.
- Igralci morajo med igro uporabljati različne načine gibanja, kot so koraki nazaj, poskoki ali plazenje, kar izboljša agilnost in koor- dinacijo.
- Igralci so razdeljeni v pare in morajo sodelovati, da ukradejo repke drugih parov.
- Določeni igralci so vratarji in ščitijo repke svoje ekipe, kar vključuje ele- ment obrambe.



LOVLJENJE ZNOTRAJ KROGA

Vadeči v paru stojijo eden pred drugim v obliki kroga. Oba vadeča v posameznem paru sta obrnjena proti sredini kroga. Tisti, ki je znotraj, počepne. Igro začne eden od parov. Eden v paru lovi, drugi beži. Bežeči se reši tako, da počepne pred enega od drugih parov. V tistem trenutku lovec lovi tistega, ki je v tem paru zadaj (tistega, ki je stal). Do sedaj čepeči igralec vstane in novonastali par spet zavzame pozicijo čepečega in stoječega.

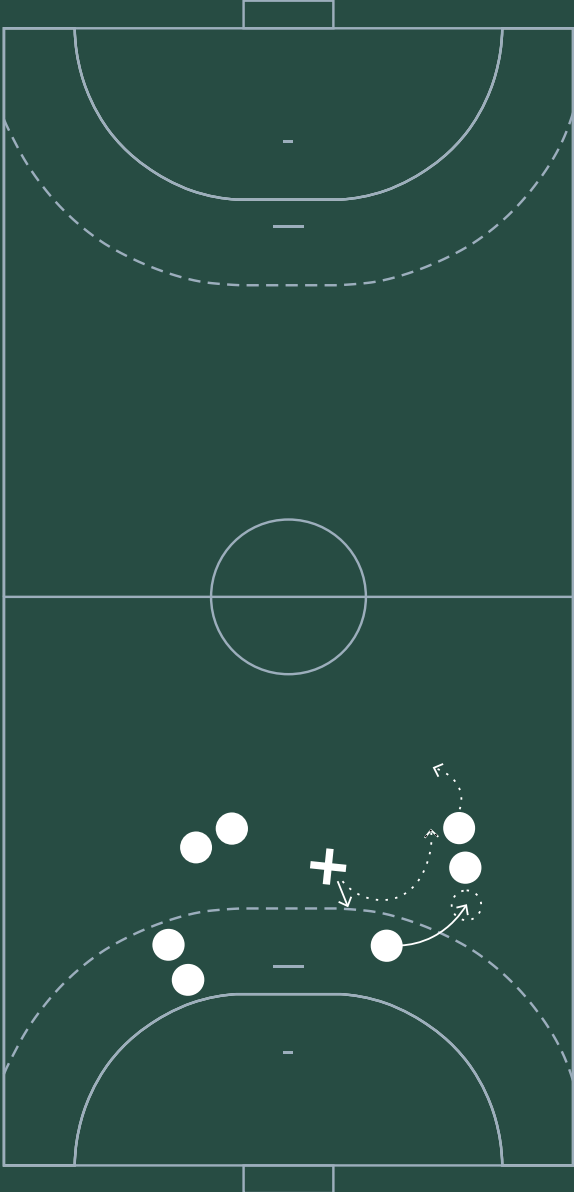
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih oz. lovcev.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci morajo med lovljenjem voditi rokometno žogo.
- Bežeči igralec mora izvesti podajo drugemu paru, preden lahko počepne.
- Omejimo način gibanja.
- Omejimo smer gibanja. Lovljenje in bežanje lahko poteka samo v smeri urinega kazalca. Na znak vaditelja se smer gibanja spremeni.
- Krog se med igro počasi premika ali širi in krči, kar prisili igralce, da nenehno prilagajajo svoje pozicije in strategijo.



ZAKONSKA POSTELJA

Igralci v parih ležijo na tleh (obrnjeni s trebuhom proti tlom). Naključno so razporejeni po prostoru. Dva igralca pa sta prosta. Prvi, ki beži, in drugi, ki lovi. Bežeči igralec se reši tako, da se uleže na tla ob izbrani par. Novi bežeči igralec postane tisti od para, ki je od njega najdlje.

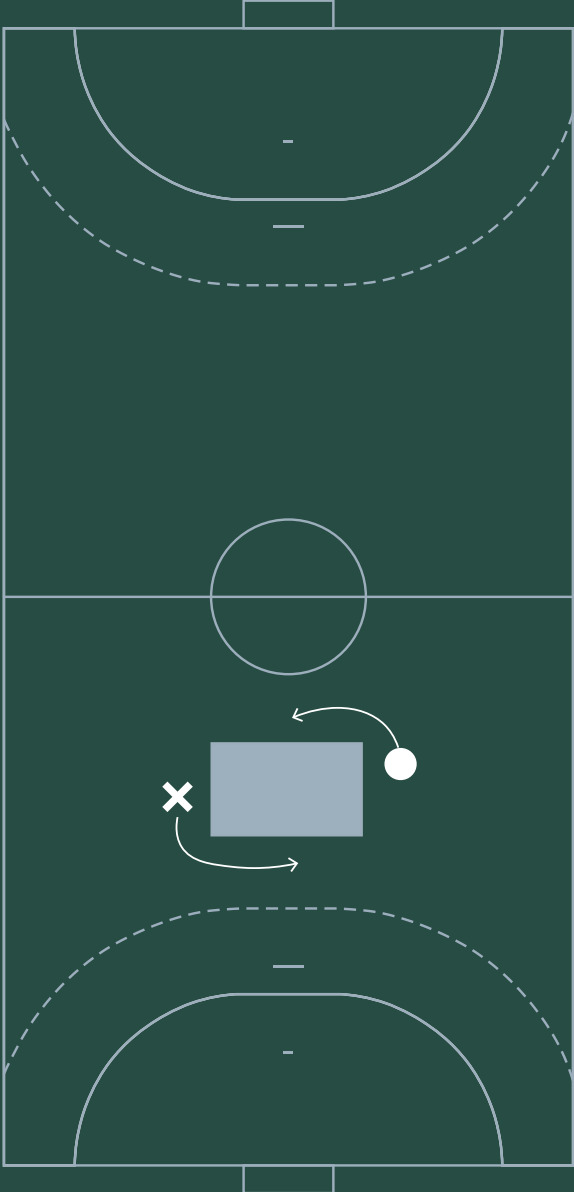
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Zvok piščalke, žvižga ali ploska določa, kdaj se lahko bežeči igralec uleže k paru. Če signal preneha, mora bežeči nadaljevati svoj beg, ne da bi se ulegel.
- Bežeči se lahko reši samo pri parih, ki imajo določeno barvo ali oznako. To zahteva večjo pozornost in strategijo pri izbiri para za rešitev.
- Dodatni igralec se sprehaja po igrišču in ima moč »oživljanja« parov na tleh. Ko se »čarovnik« para dotakne, se oba igralca iz para pridružita igri kot lovca ali bežeča.



LOVLJENJE OKOLI BLAZINE

Dva igralca stojita obrnjena drug proti drugemu, vsak na svoji strani blazine. S stranskim koraki poskušata drug drugega ujeti in pri tem ne smeta stopiti na blazino.

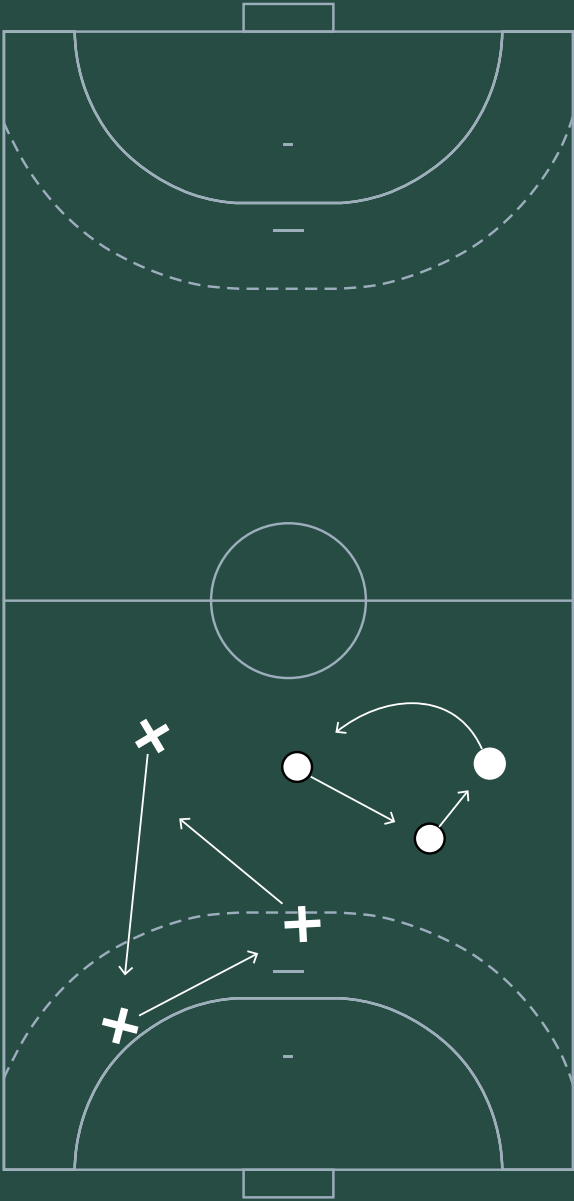
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Na pisk ali določen signal morata igralca nenadoma zamenjati smer gibanja.
- Namesto ene blazine se lahko uporabita dve, ki sta postavljeni vzporedno in malo narazen. Igralci morajo manevrirati med obema blazinama, kar dodatno oteži igro in zahteva večjo pozornost.
- Igralci lahko med igro uporabljajo samo eno roko.
- Omejimo načine gibanja.



LOVEC, VRABEC IN KOMAR

Igralce razdelimo v trojke. Eden je lovec, drugi vrabec in tretji komar. Igralci se naključno in mešano razpršijo po prostoru. Na znak trenerja, lovec lovi vrabca, vrabec komarja, komar pa lovca. Tako vsi lovijo in vsak je lahko ujet. Kdor v trojki prvi ujame svojo žrtev, je zmagovalec. Istočasno je na igrišču lahko več trojk.

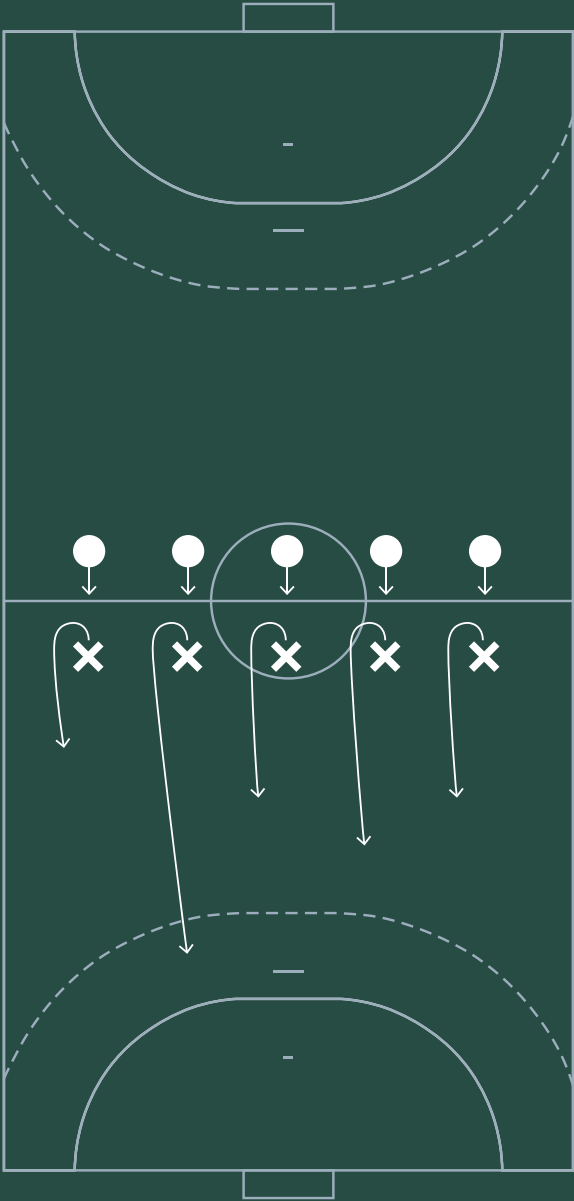
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsi igralci držijo rokometno žogo. Lovljenje mora biti izvedeno z nežnim dotikom žoge, kar razvija nadzor žoge pod pritiskom in koordinacijo.
- V igralnem prostoru so določene cone, kjer se igralci lahko zamenjajo za drugega v svoji trojki, kar zahteva hitro odločanje in sposobnost prilagajanja.
- Vloge lovca, vrabca in komarja se po predhodnem dogovoru zamenjajo (npr. komar postane lovec, lovec postane vrabec in vrabec postane komar) na vsak pisk ali signal vaditelja.
- Določimo lahko posebna pravila za gibanje, kot so skakanje na eni nogi za komarja, šprint samo znotraj določenih con za lovca in hoja nazaj za vrabca.



NOČ IN DAN

Dve ekipi stojita za črto, vsaka na svoji strani; obrnjeni sta ena proti drugi. Ob klicu »noč« ekipa »noč« lovi nasprotno ekipo »dan«, ki poskuša pobegniti za črto varnosti (npr. za črto, ki označuje 6 m).

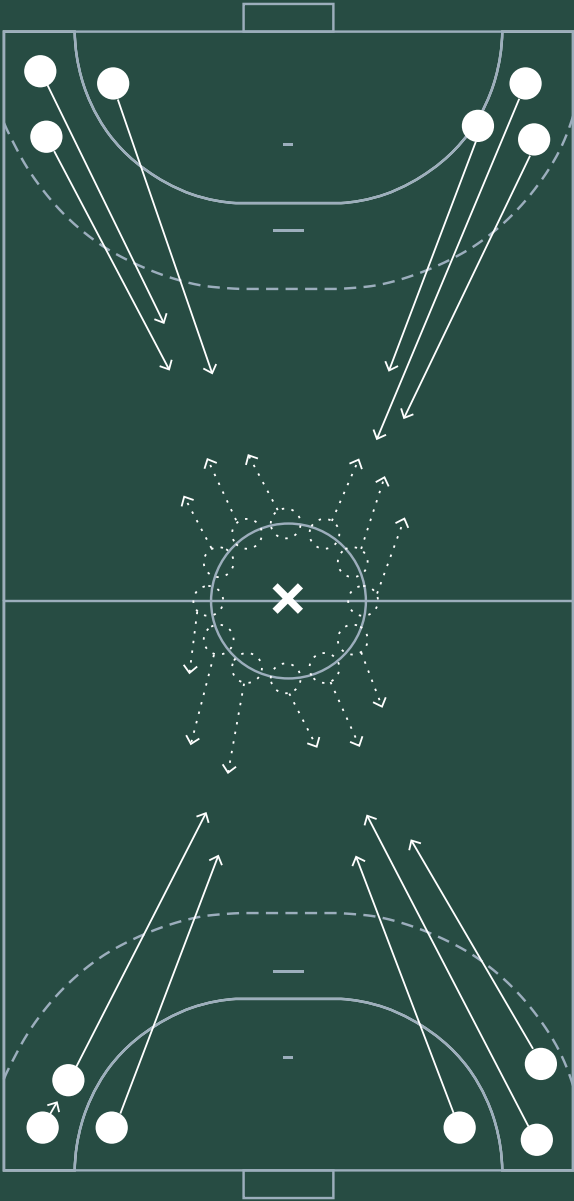
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Med igro vsi igralci držijo žogo med nogami.
- Ko igralec, ki beži, prečka 9-metrsko črto, mora poskočiti, preden nadaljuje z bežanjem do varnostne črte. To poveča izziv in izboljša agilnost.
- Ko vaditelj zapiska, se vloge takoj zamenjajo: ekipa »dan« postane ekipa »noč« in obratno. Loveči začne bežati, bežeči pa loviti.
- Po igrišču so postavljene gimnastične blazine, ki jih morajo igralci preplaziti (na blazini omejimo način gibanja) ali obiti, da pridejo do varnostne črte.
- Ko vaditelj zakliče »lunin mrk«, morajo vsi igralci v trenutku zamrzniti v položaju, v katerem so. Igra se nadaljuje šele z naslednjim klicem »noč« ali »dan«.
- Vaditelj zakliče »noč« ali »dan« z zamikom, potem ko so igralci že začeli teči. To pomeni, da igralci ne vedo, kdo bo lovec in kdo bo bežal, dokler se igra dejansko ne začne



ZELENJAVNA JUHA

Igralce razdelimo v štiri zelenjavne skupine, vsako postavimo v svoj kot igrišča. Na sredini igrišča, v krogu, pa stoji kuhar. Kuhar izmenično kliče vrsto zelenjave, ki ob vpoklicu priteče na obod kroga. Na klic »Juha vre!« začnejo igralci poskakovati, na klic »Juha se smodi!« pa se morajo čim hitreje vrniti v svoj kot, preden jih kuhar ujame. Kdor je ujet, se pridruži kuharski ekipi in pomaga pri lovljenju.

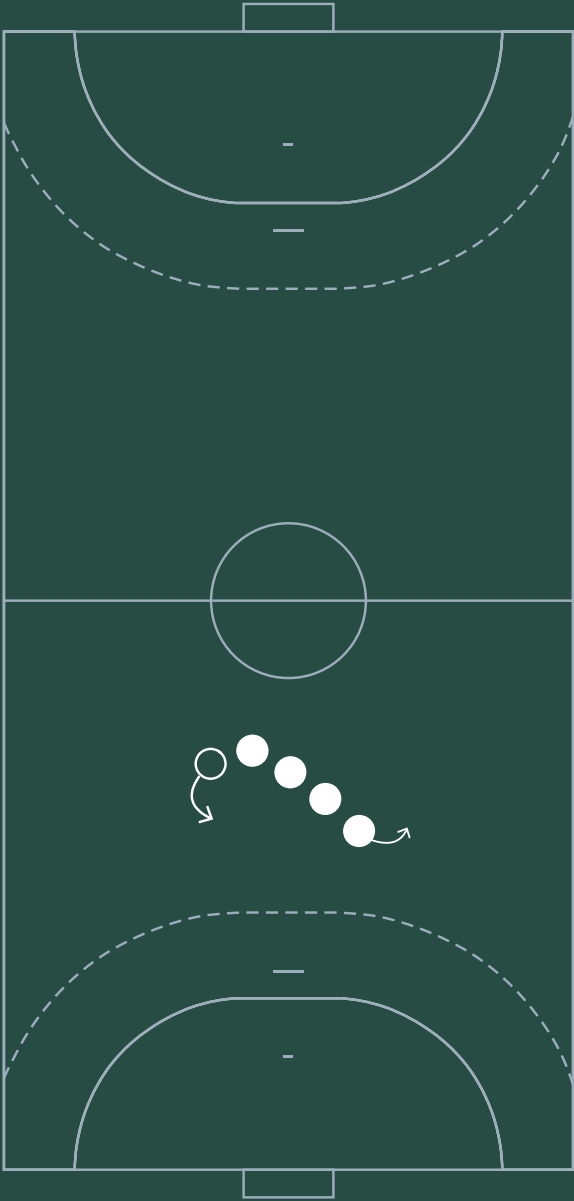
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Kuhar lahko v juho doda »začimbe«, kar pomeni posebna pravila ali izzive za zelenjavne skupine (skakanje, plazenje,...).
- Občasno kuhar izreče »zamrznjena juha«, kar pomeni, da morajo vsi igralci zmrzniti na mestu.
- Različne cone na igrišču predstavljajo različne dele »kuhinje«, kar vpliva na gibanje igralcev (skakanje, plazenje,...).



GLAVA LOVI SVOJ REP

5-6 igralcev stoji v vrsti. Drug drugega držijo za pas in tako tvorijo celoto. Prvi v koloni poskuša ujeti oz. se dotakniti zadnjega v koloni. Veriga ne sme razpasti.

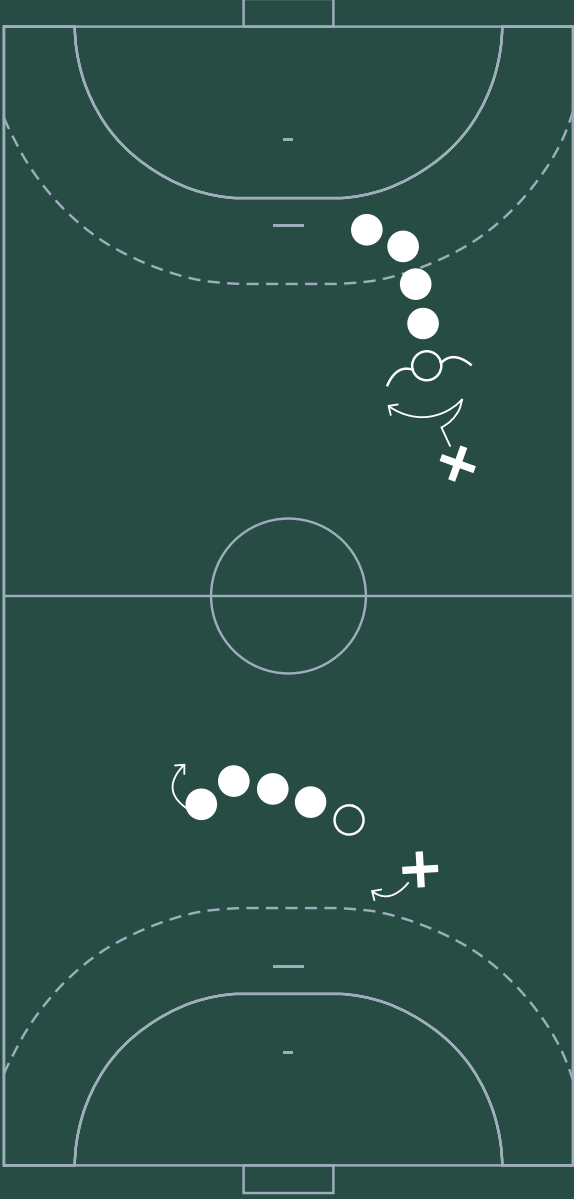
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Na znak vaditelja se vsi igralci obrnejo za 180 stopinj. Zamenjata se vlogi lovca in bežečega.
- Spremenimo način držanja. Držijo se samo z levo roko za rame ali pa se primejo za roke in sklenejo verigo.
- Spremenimo način gibanja. Dovoljeno je samo gibanje s poskoki.
- Igramo se z več verigami hkrati na istem igrišču. To povečuje kaos in zabavo ter zahteva večje prostorsko zavedanje.



1. prikaz

2. prikaz

KOKOŠ IN SOKOL

5-6 igralcev stoji v koloni. Drug drugega držijo za pas in tako tvorijo kokoš. Sokol je prosti igralec, ki poskuša uloviti kokošji rep. Če sokol ujame rep, postane del kokoši, zadnji igralec v kokoši pa postane novi sokol.

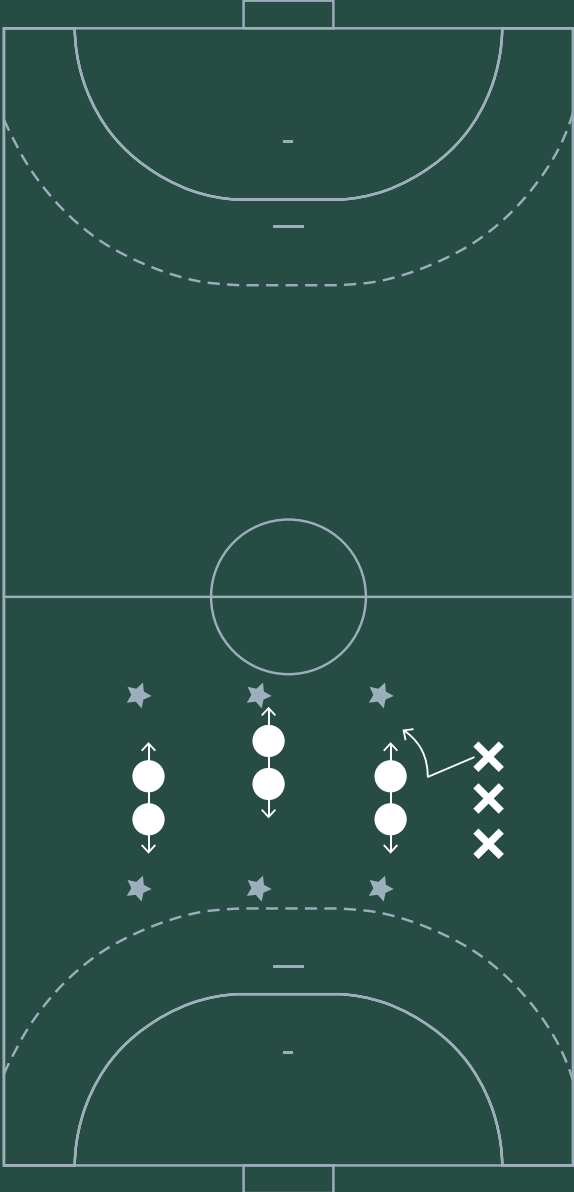
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih oz. lovcev.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Glava kokoši (1. igralec) postane obrambni igralec in z razširjenimi rokami (brez držanja oz. prijemanja, dovoljeno je samo oviranje in izrivanje) poizkuša preprečiti, da bi sokol prišel mimo kokoši (2. prikaz).
- Na signal vaditelja zadnji igralec v kokoši teče na sprednji del in postane glava.
- Kokoš se lahko premika v določenih vzorcih ali oblikah (npr. v cik-cak vzorcu, krogu) namesto samo naravnost.
- Sokol mora med lovljenjem kokoši nositi ali brcati žogo.



RIBA IN MREŽA

Igralci ekipe A se poskušajo prebiti skozi mrežo ekipe B. Igralci ekipe B se držijo za roke in se lahko pomikajo le levo in desno s stranskimi koraki.

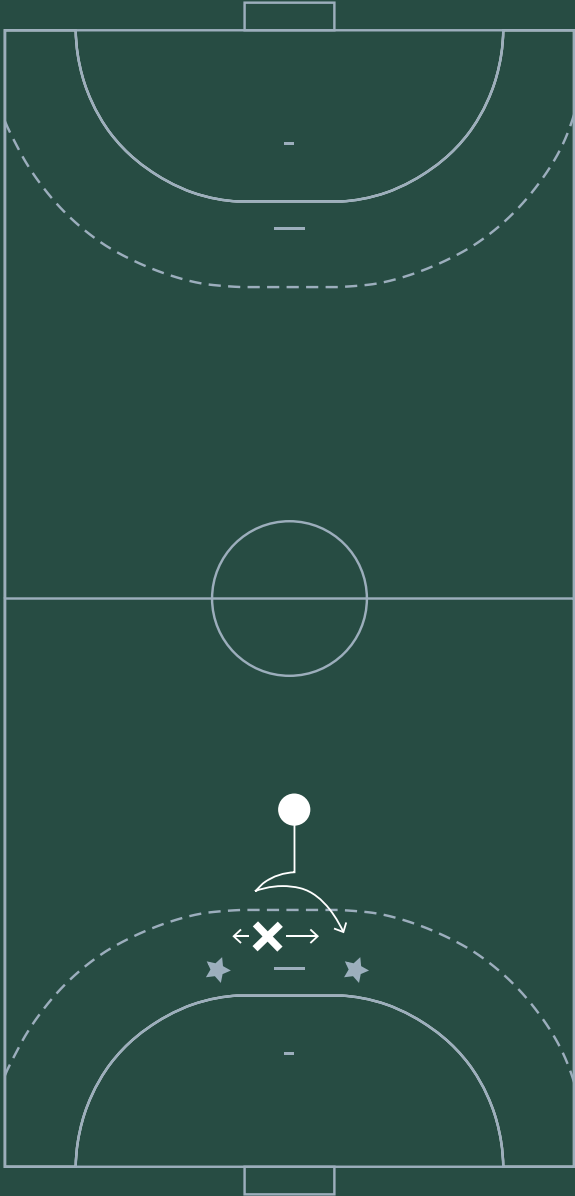
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Ekipe B (mreža) lahko spremeni razmik med igralci na določen signal vaditelja. Roke lahko razklenijo ali pa zmanjšajo oprijem, npr. so objeti za pas.
- Omejimo način gibanja ekipe A in ekipe B. Gibanje ekipe je lahko različno, npr. ekipa B mora biti v nizki preži, ekipa A pa se lahko giblje samo s sonožnimi poskoki.
- Ekipe A (ribe) mora med prebijanjem skozi mrežo voditi žogo



DOTAKNI SE STOŽCA

Igra poteka v parih. Stožca sta postavljena levo in desno ob branilcu. Napadalec poskuša zaobiti obrambnega igralca, tako da se dotakne enega od drogov.

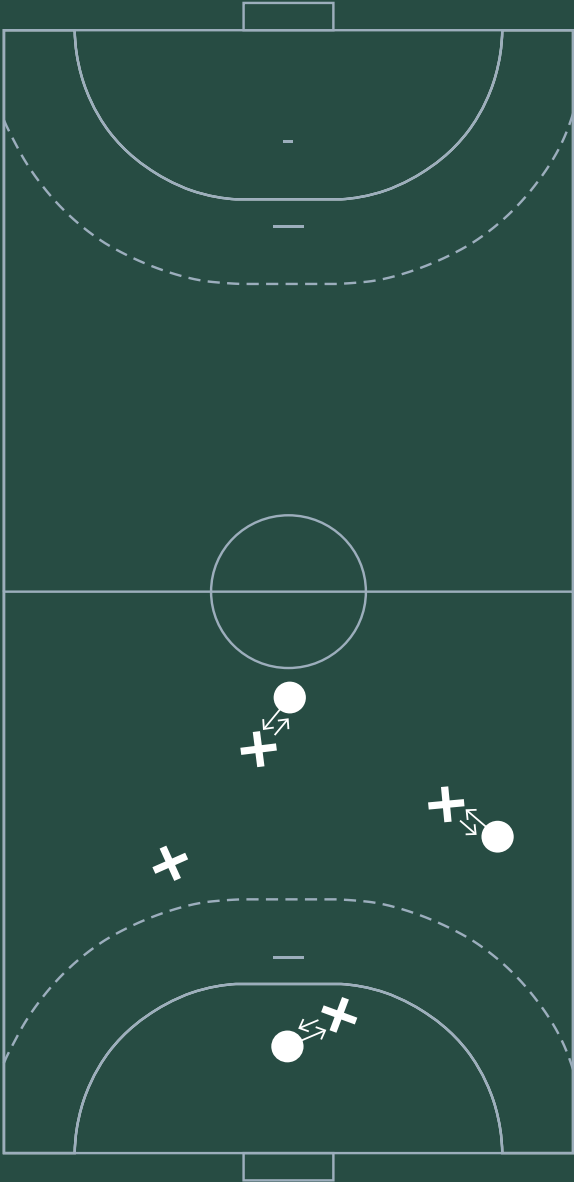
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Razdalja med stožci se spreminja med krogi igre, kar od igralcev zahteva, da prilagodijo svojo hitrost in strategijo glede na razdaljo, ki jo morajo prekriti.
- Napadalec ima omejen čas, na primer 10 sekund, da se dotakne stožca. To povečuje pritisk in spodbuja hitrejše odločanje.
- Okoli branilca so postavljeni dodatni stožci, kar poveča število možnih smeri napada in obrambe.
- Vključimo lahko dodatne stožce, ki pa ne štejejo kot cilji. Napadalec mora biti pozoren, da se dotakne pravnega stožca.
- Več parov igra hkrati na isti površini, kar ustvarja dodatne ovire in od igralcev zahteva večje prostorsko zavedanje.



PETELINJI BOJ

Igralce razdelimo v pare. Vsi stojijo na eni nogi, roke pa imajo za hrbtom. Na znak poskušajo drug drugega spraviti iz ravnotežja, tako da ta na tla stopi z obema nogama. Dovoljeno je zabijanje s telesi, prepovedano pa brcanje in odpiranje z rokami.

RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

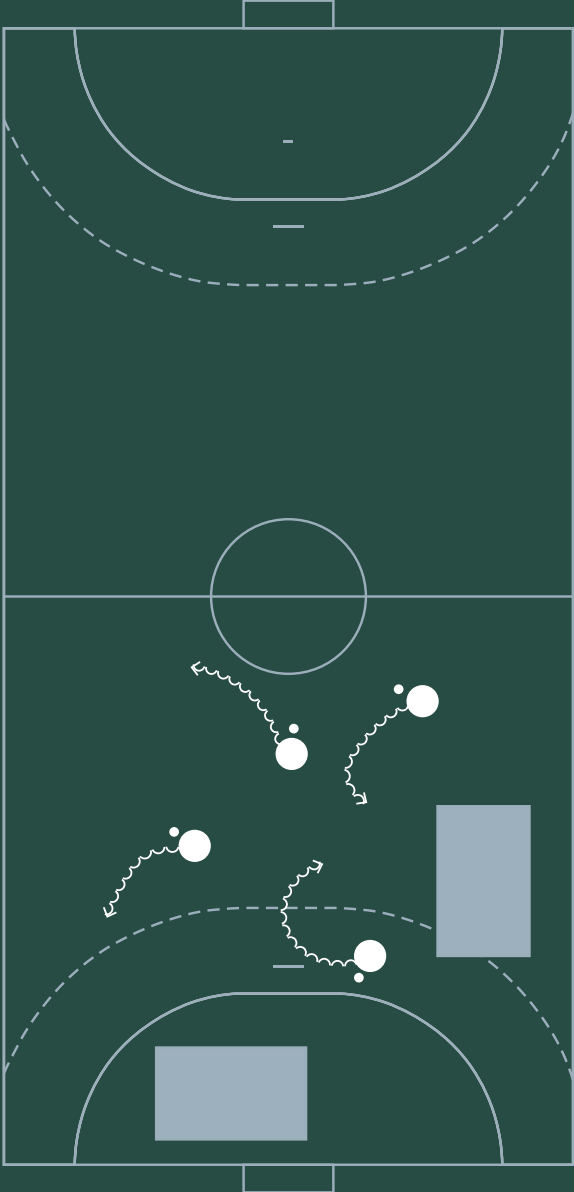
Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci v rokah držijo žogo. Med prerivanjem je ne smejo izgubiti.
- Igralci v rokah držijo žogo. Dovoljeno je samo odpiranje, prerivanje z žogo.
- Na določen signal vaditelja morajo igralci zamenjati nogo, na kateri stojijo.
- Na določen signal vaditelja morajo igralci narediti polni obrat okoli svoje osi, ne da bi drugo nogo spustili na tla.
- Igralci se borijo v majhnih skupinah, kjer je cilj, da ostane vsaj en član skupine na eni nogi.
- Uporabimo lahko blazine ali mehke podloge, ki so bolj nestabilne, s čimer povečamo težavnost ohranjanja ravnotežja. Ali pa igralci stojijo samo na črti oz. gredi.
- Med igro vaditelj nenadoma spremeni pravila ali doda nov izziv (npr. da je prerivanje dovoljeno samo z levo roko).

03

**OSEBNI
ODNOS
DO ŽOGE:
JAZ IN ŽOGA**



REŠI SE, KDORSE LAHKO

V prostoru so naključno razporejene blazine (oz. vnaprej označena mesta). Vsak igralec kotali žogo. Na znak vaditelja igralec žogo pobere in poskuša čim prej priti na blazino (ali označeno mesto). Na blazini je lahko samo en igralec.

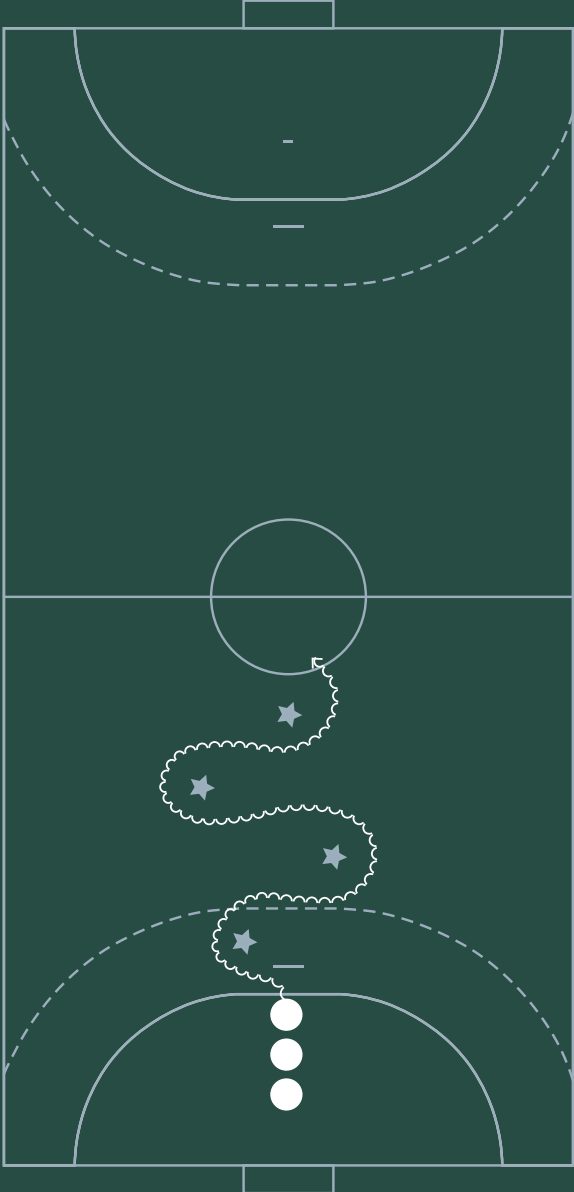
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali blazin.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsak krog lahko spremenimo število blazin, ki so na voljo, tako da je blazin vedno manj kot igralcev.
- Igralci morajo v enem krogu doseči več kot eno blazino v določenem zaporedju oz. ne smejo stopiti na blazino, na kateri so že bili, kar povečuje potrebo po strategiji in načrtovanju poti.
- Igralci morajo kotaliti različne vrste žog (npr. teniške žoge, roketne žoge ...).
- Določimo oz. omejimo način gibanja.
- Drugi igralci, ki ne sodelujejo v trenutnem krogu, se lahko premikajo po prostoru kot ovire, ki jih morajo aktivni igralci zaobiti.



KOTALEČI SLALOM

Igralci morajo žogo kotaliti okoli ovir, razporejenih po prostoru.

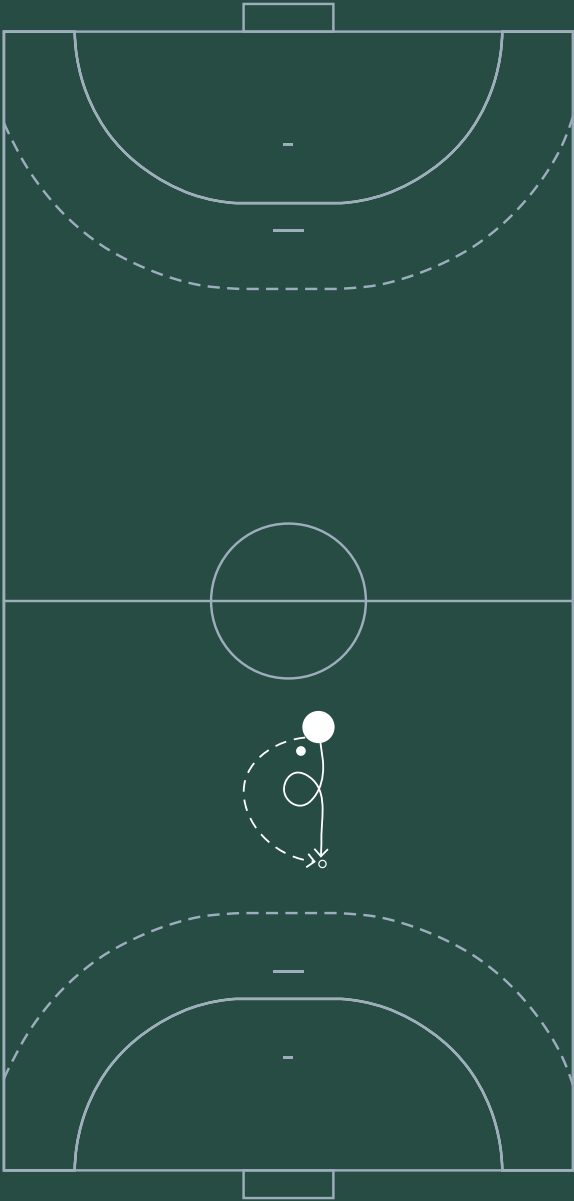
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci morajo žogo kotaliti okoli ovir v najkrajšem možnem času.
- Vsak krog ima drugačno postavitev ovir ali drugačno določeno pot, ki ji morajo igralci slediti.
- Igralci morajo kotaliti dve žogi hkrati, eno z vsako roko.
- Igralci delajo v parih ali majhnih skupinah, kjer morajo izmenično kotaliti žogo okoli ovir.
- Igralci začnejo s kotaljenjem majhne žoge (npr. teniška žoga), nato preidejo na večjo žogo (npr. roketna žoga) in končajo s še večjo žogo (npr. nogometna žoga).
- V igro vključimo elemente, kot so skok ali met na gol po zaključku slaloma.
- Uporabimo lahko ovire različnih višin (klopca, blazina, skrinja ...), kar od igralcev zahteva prilagajanje sile in smeri kotaljenja žoge.



ORIENTACIJA

Igralec žogo vrže v zrak, naredi preval in žogo poskuša ujeti, preden pade na tla.

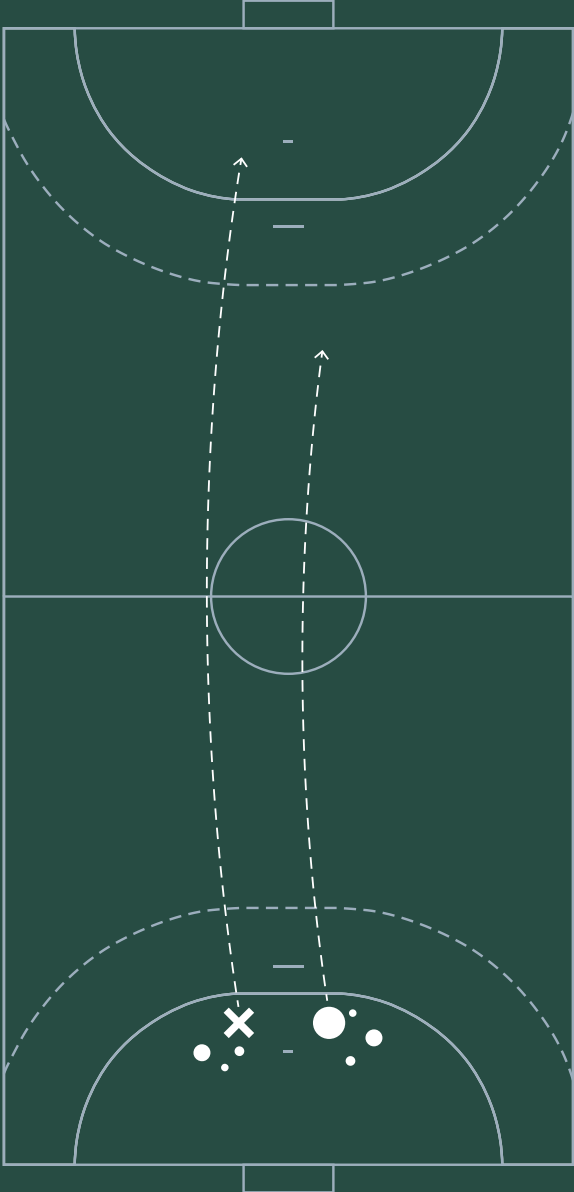
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralec mora, poleg prevala, dodati še določeno število obratov (npr. en cel obrat), preden ujame žogo.
- Igralec mora izvesti zaporedne mete z različnimi vrstami žog (teniška žoga, rokometna žoga itd.), pri čemer izvede različne gibalne izzive (preval, skok, obrat), preden ujame vsako žogo.
- Vključimo lahko ovire, kot so gimnastične blazine ali stožci, ki jih mora igralec preskočiti ali zaobiti, preden ujame žogo.
- Igralci delajo v parih. Eden vrže žogo v zrak, drugi pa mora izvesti gibalni izziv in ujeti žogo.
- Igralci morajo prilagoditi višino meta žoge – nizki, srednji in visoki met –, kar zahteva različne prilagoditve v tehniki in strategiji ujemanja



METANJE V DALJINO

Vsak od vadečih poskuša žogo vreči čez določeno mejo. Ko mu uspe, lahko nadaljuje z metanjem večje žoge (teniška žoga, roketna žoga, nogometna žoga, košarkarska žoga, medicinka ...).

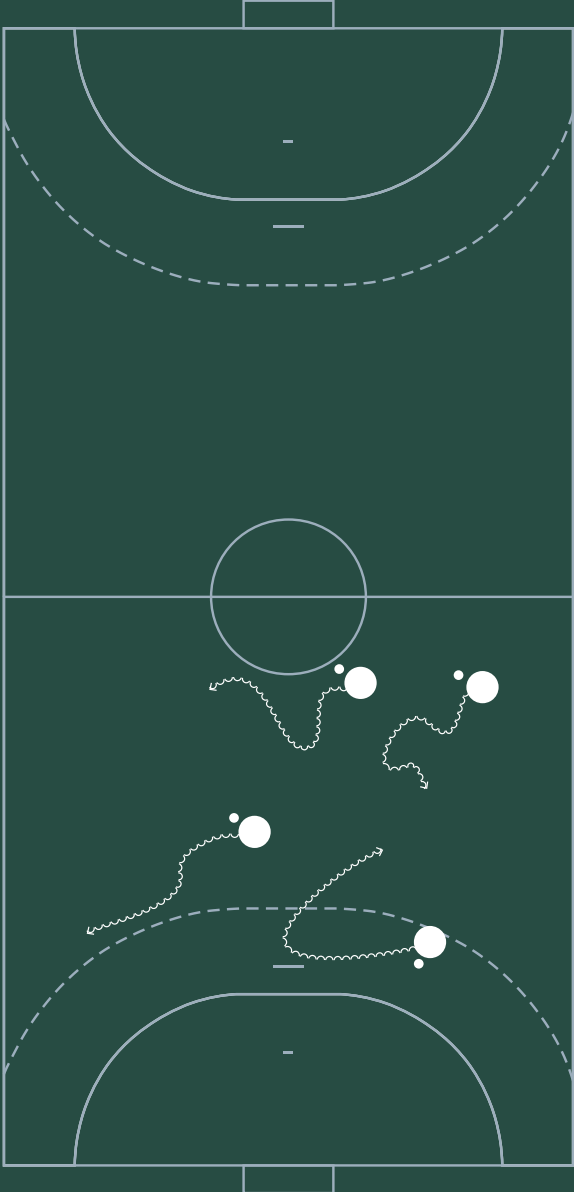
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih oz. žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Čez igrišče na poljubni višini napnemo vrvico. Na eno stran igrišča poljubno razporedimo obroče. Na drugi strani pa vadeče razporedimo v skupine. Vsak ima na voljo en met izza črte, ki jo določi vaditelj. Cilj igre je, z metom čez vrvico zadeti v obroč. Zmaga skupina z največ zadetki.
- Čez igrišče na poljubni višini napnemo vrvico. Met žoge je dovoljen samo nad ali pod vrvico.
- Omejimo časovni interval, v katerem morajo zmetati vse žoge.
- Igralci morajo uporabiti določen način metanja, na primer met z vrtljajem, met iz skoka, met iz dvokoraka ali področni met.
- Poleg dolžine meta lahko določimo tudi ciljne cone, ki igralcem, če njihova žoga pristane v njih, prinesejo dodatne točke.
- Določite posebna pravila za metanje, na primer metanje le z levo roko ali metanje med sedenjem/klečanjem, kar pomaga pri razvoju večstranskega usposabljanja in uravnoveženja telesa.



KOTALJENJE ALI VODENJE ŽOGE

Igralec mora na različne načine kotaliti žogo po prostoru (kotali jo samo z levo roko, komolcem, glavo, trebuhom, v poziciji raka ...).

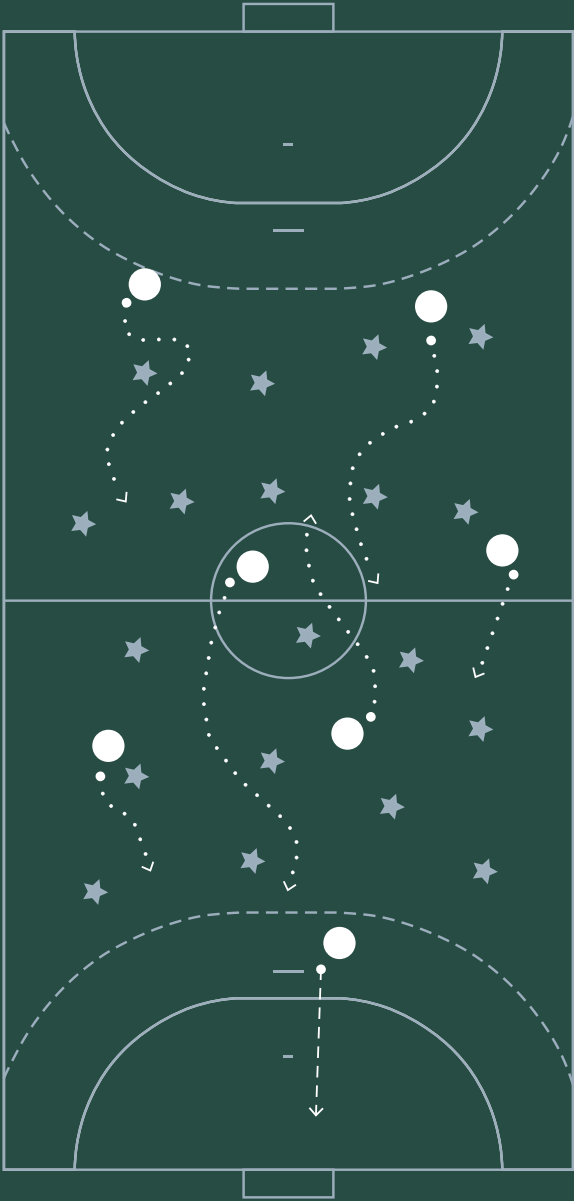
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Med vodenjem vadeči na znak vaditelja izvedejo nalogo, ki jo slednji predhodno določi (npr. sonožni doskok z lovljenjem žoge, menja- va roke, s katero vodijo žogo, močan potisk žoge, da se ta odbije visoko nadnje in jo ujamejo v skoku ...).
- Na znak vaditelja se spreminja način kotaljenja oz. vodenja žoge. Vaditelj lahko počasi ali pa dinamično spreminja načine vodenja oz. kotaljenja žoge.
- Igralci sami določijo način vodenja oz. kotaljenja. Vsaka naslednja izvedba mora biti drugačna od prejšnjih, kar spodbuja inovativnost in zabavo.
- Dva igralca morata skupaj kotaliti žogo, pri čemer vsak uporablja le eno roko ali nogo.
- Igralca tekujeta, kdo lahko hitreje ali natančneje kotali žogo po določeni poti (npr. po 9-metrski črti) ali do določenega cilja.
- Igralci kotalijo žogo z zaprtimi ali zavezanimi očmi.
- Postavimo ovire, kot so stožci ali gimnastične blazine, preko oz. mimo katerih morajo igralci kotaliti žogo. To zahteva večjo natančnost in spretnost.



SPREHOD SKOZI GOZD

Po igrišču naključno razporedimo stožce. Igralci z voden- jem žoge prehajajo z ene strani igrišča na drugo. Med vodenjem žoge se izogibajo stožcem in ostalim igralcem. Na koncu gozda igralci streljajo na prazen gol. Po strelu po- berejo žogo in nadaljujejo s prehodom skozi gozd nazaj na izhodiščno stran.

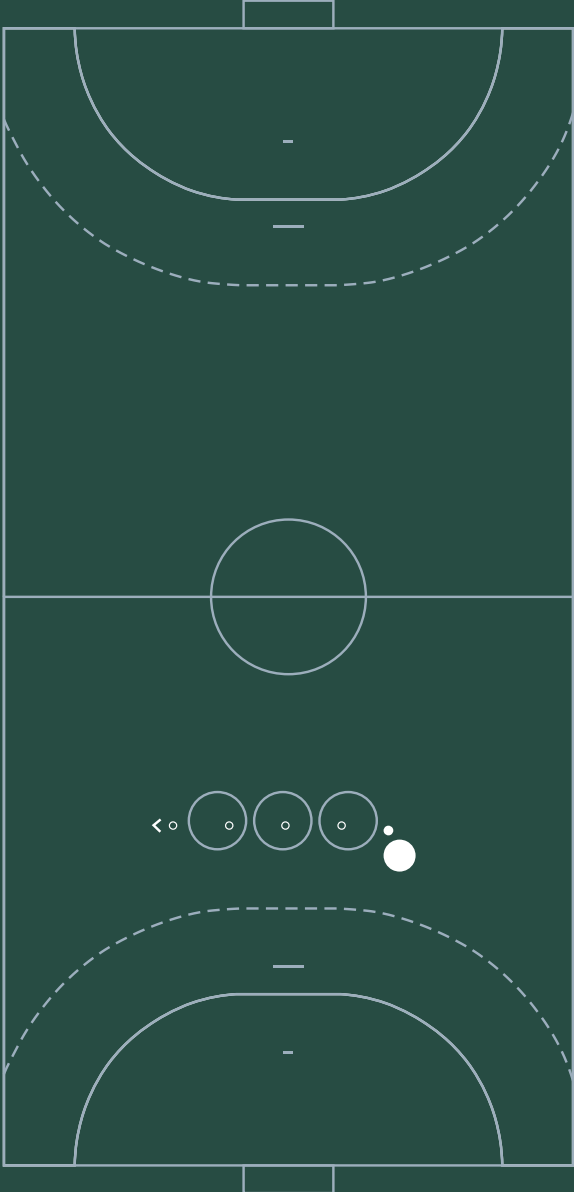
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Žogo vodimo z različnimi deli telesa (samo s komolcem ali kole- nom, s hrbtno stranjo dlani, s pestjo, nogo ...).
- Omejimo način gibanja na npr. vodenje s hopsanjem.
- Poleg stožcev lahko dodamo druge ovire, kot so gimnastične blazine in druge strukture, ki jih morajo igralci med vodenjem žoge premagati.
- Uporabimo lahko več golov različnih velikosti ali na različnih lokacijah.
- Pred strelom na gol ali po njem morajo igralci izvesti dodatno nalogo, kot je niz sklec, skokov ali vrtenje okoli svoje osi.
- Igralci uporabljajo različne vrste žog (npr. teniške žoge, nogometne žoge).



VERIGA OBROČEV

Vadeči poskuša voditi žoga z odbojem v obročih. Žoga se v vsakem obroču lahko odbije samo enkrat.

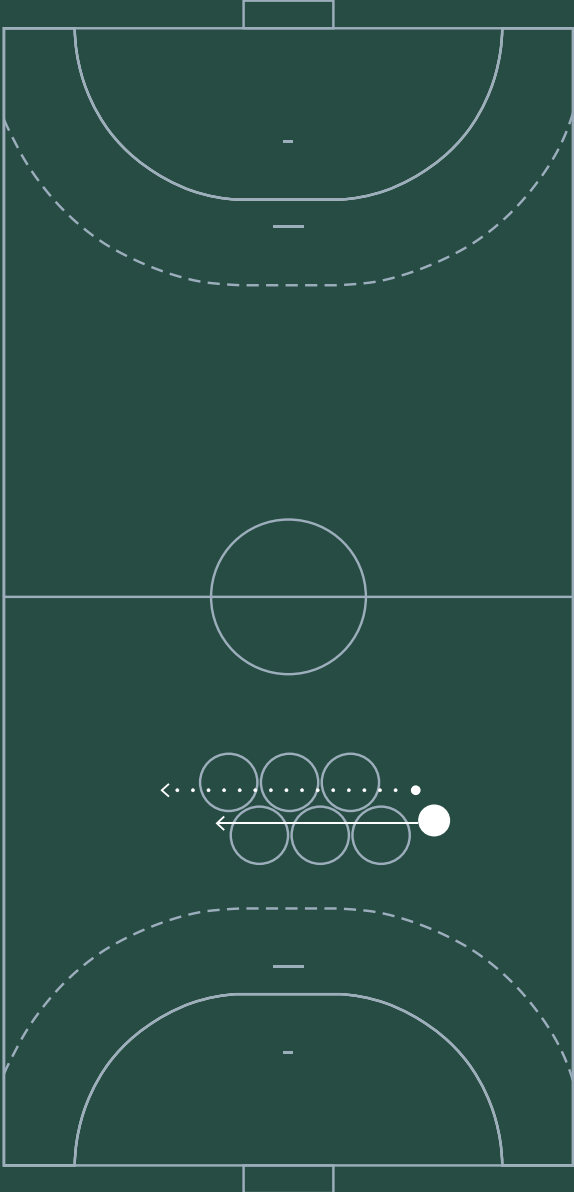
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Uporabimo obroče različnih velikosti.
- Med obroči postavimo ovire, kot so stožci ali gimnastične blazine, ki jih morajo igralci zaobiti ali preskočiti, da dosežejo naslednji obroč.
- Določimo pravila, da se žoga v nekaterih obročih lahko odbije več kot enkrat ali da morajo biti nekateri odboji izvedeni na zapovedan način (npr. z levo nogo, z glavo).
- Igralci morajo voditi različne vrste žog (npr. nogometne žoge, teniške žoge ...).
- Preden igralec vstopi v nov obroč, mora izvesti dodatno nalogo kot npr. skok, vrtenje ali hitro podajo.



RITEM

Igralec skače iz obroča v obroč in istočasno vodi žogo, ki se odbija v obročih, postavljenih ob strani.

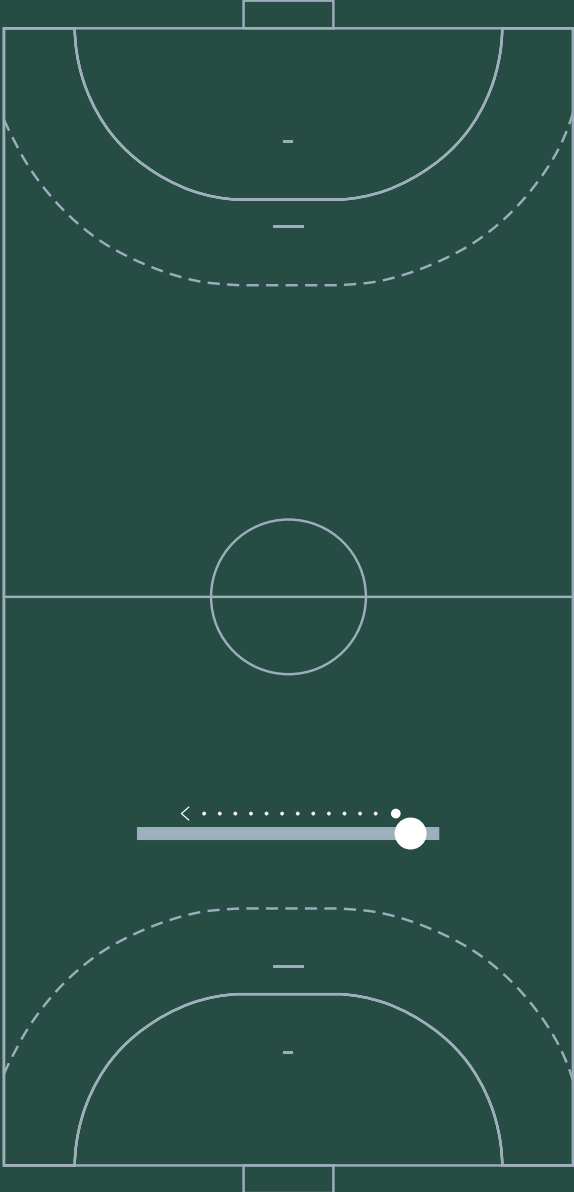
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Povečevanje ali zmanjševanje števila poskokov ali odbojev. Uporabimo lahko obroče različnih velikosti.
- Postavitev obročev je različna (nesimetrična, nelinearna). Spremenimo lahko še načine gibanja in vodenja.
- Med preskakovanjem obročev morajo igralci izvajati dodatne naloge, kot so štetje ali odgovarjanje na vprašanja.
- Uporabljamo različne vrste žog.
- Igralci izmenično uporabljajo obroče in žogo, kar pomeni, da ko preskočijo obroč, morajo voditi žogo, in ko vodijo žogo, ne smejo uporabljati obročev.



RAVNOTEŽJE

Igralci med hojo po ozki gredi ali klopci vodijo žogo. Za začetek lahko hodijo tudi po črtah, ki so del rokometnega igrišča.

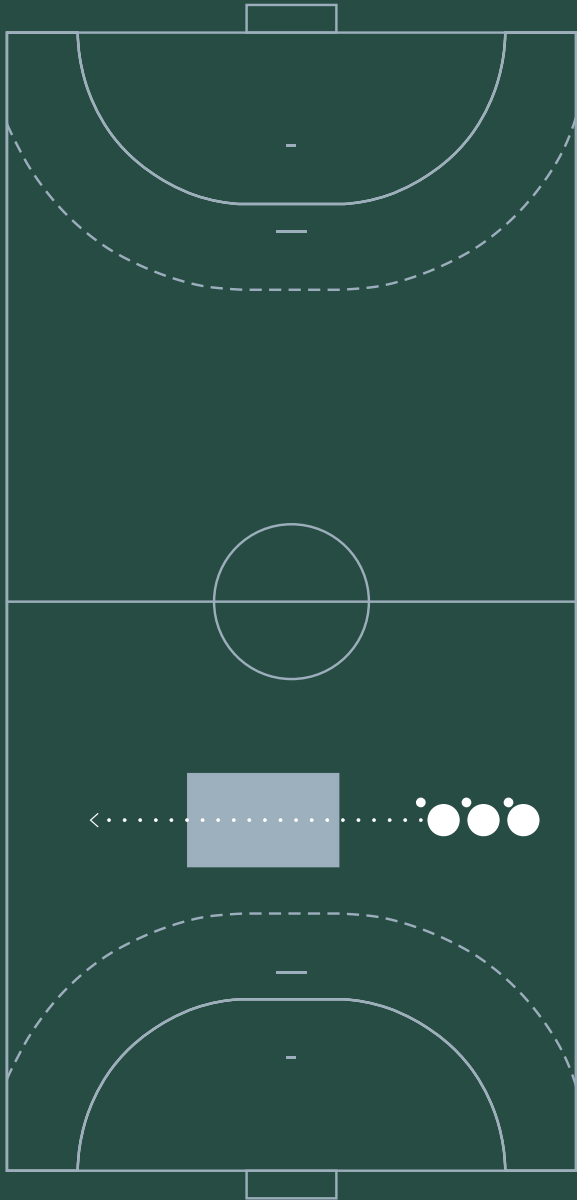
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje pohodne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Spreminjamo načine vodenja žoge. Žogo vodimo z obema rokama, samo z levo roko, en odboj z levo, drugi odboj z desno roko ipd.
- Med vodenjem dodajamo elemente, kot so skok, skok na gredi, počep na gred, vrtenje okoli svoje osi ...
- Pod gred postavimo blazino, ki vpliva na odboj žoge.
- Igralci si morajo med hojo po gredi izmenjati žogo z drugimi igralci ob strani.
- Igralci vodijo žogo samo po gredi.



PRILAGAJANJE

Vodenje žoge po različnih površinah (parket, blazina itd.).

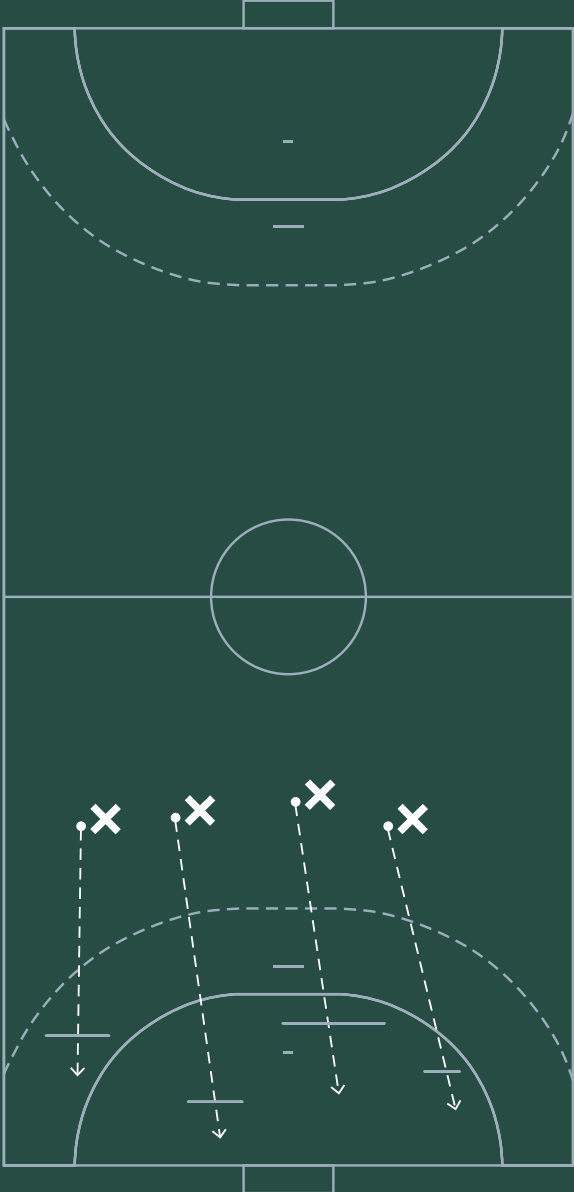
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vadeči vodijo žogo po klopci.
- Spremenimo način vodenja. Npr. vodenje samo z levo roko, vodenje z obema rokama, vodenje z odbojem med nogami, vodenje izmenično 3-krat z levo in 5-krat z desno roko, vodenje s pestjo, vodenje s komolcem.
- Omejimo način gibanja na denimo vodenje žoge s hojo po prstih ali pa vodenje žoge v premikanju v počepu.
- Med vodenjem lahko dodajamo še druge elemente, kot so skoki, poskoki, piruete, ploskanje ...



METANJE SKOZI OBROČ

Vadeči poskušajo žogo vreči skozi različno velike obroč, viseče na različnih višinah v prostoru.

RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

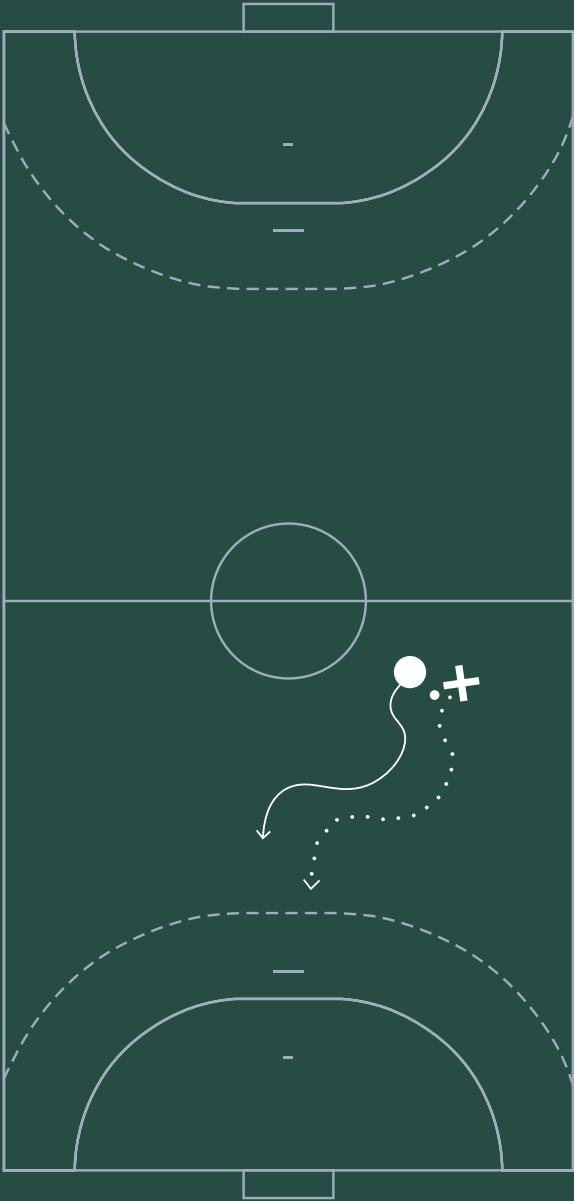
Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci morajo uporabljati različne vrste metov, kot so meti z odklonom, med nogami, sedé, z zaletom ali iz skoka.
- Igralci si morajo pred ciljanjem izmenjati podajo ali tri. Uporabimo različne žoge glede na velikost in težo.
- Zadetek velja, samo če se žoga, preden gre skozi obroč, odbije od tal.
- Pred obroč postavimo ovire.
- Igralce v parih postavimo na sredino igrišča. Pari si med seboj v teku proti obročem podajajo žogo. Igralec, ki z žogo pride do 6-metrške črte, slednjo vrže skozi obroč.

04

**EKIPNA
DINAMIKA:
TIMSKI DUH IN
SODELOVANJE**



ŠTETJE PRSTOV

Eden od para vodi žogo po prostoru in poskuša prešteti, koliko prstov kaže drugi iz para, ne da bi medtem prenehal z vodenjem žoge.

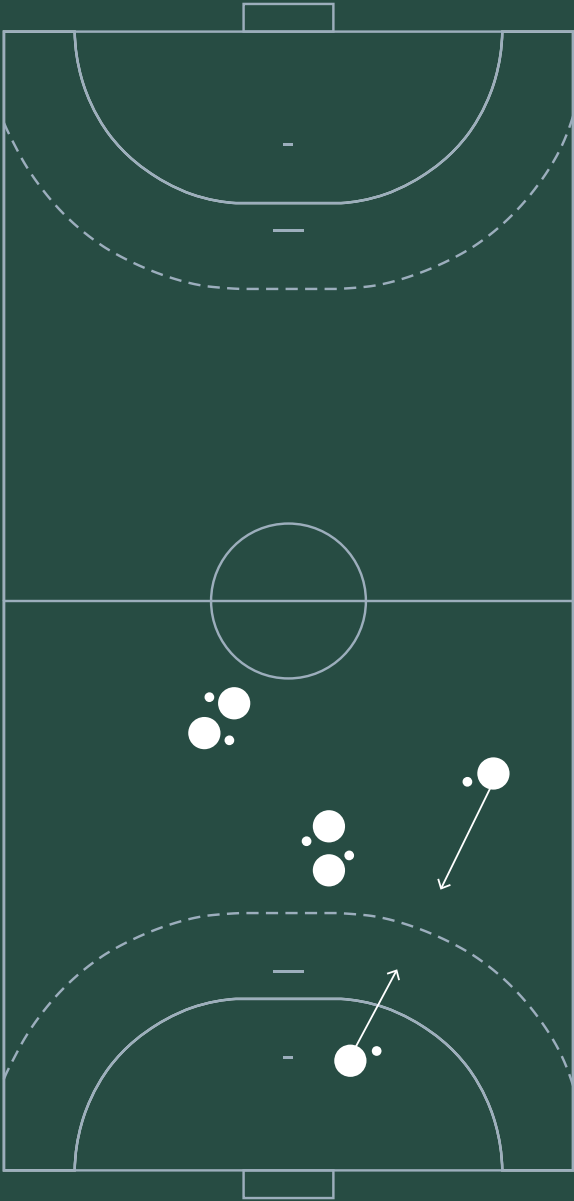
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci spreminjajo razdaljo med seboj. Razdaljo lahko na znak vaditelja spreminjajo med igro.
- Igralec, ki kaže prste, spreminja hitrost, s katero kaže prste.
- Igralec, ki ne vodi žoge, lahko izvaja različne gibalne naloge (skakanje, tek, obračanje), kar dodatno otežuje štetje prstov.
- Igralec, ki kaže prste, uporablja obe roki, kar povečuje kompleksnost štetja.
- Igralec, ki vodi žogo, mora rešiti preprost matematični problem z uporabo števila prstov, kar izboljšuje kognitivne sposobnosti. Npr. desna roka prišteva prste leva pa jih odšteva.
- Igralec z žogo mora med vodenjem žoge spreminjati smer gibanja. Npr. če igralec pokaže št. prstov na levi roki, mora igralec zaviti levo (ali desno) ali pa mora zamenjati način vodenja v npr. vodenje z obema rokama, vodenje z levo roko ...
- Igralec, ki kaže prste, lahko postavlja preprosta vprašanja, na katera mora drugi igralec odgovoriti med vodenjem žoge.



AVTOMOBIL

Igralci žogo z obema rokama držijo pred seboj (tvorijo nekakšen volan) in se prosto gibljejo po prostoru. Med tekom se srečujejo in med seboj pozdravljajo. Način pozdrava določi trener.

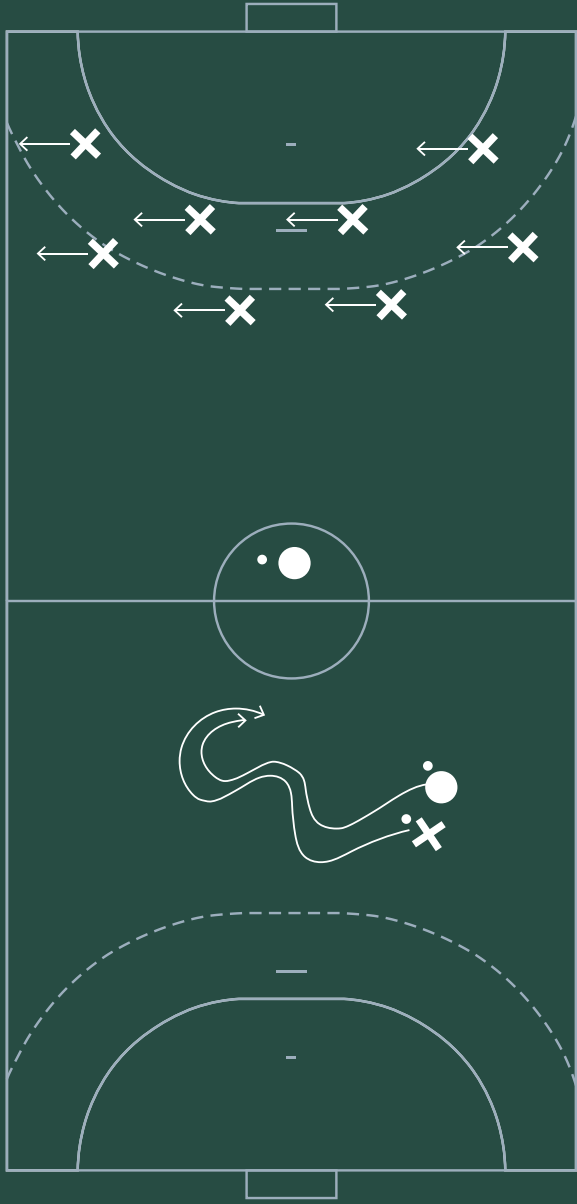
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Ob srečanju si igralca v pozdrav dasta petko, si iz roke v roko predasta žogo, sonožno poskočita in v zraku dotakneta z žogami ...
- Žogo vodimo.
- Na znak vaditelja spremenimo hitrost vodenja žoge. Rdeča pomeni hojo, rumena tek in zelena šprint.
- Igralci morajo med pozdravom izvesti dodatne naloge, npr. povedati svoje ime, število sošolcev, ki jih imajo v razredu, ali kratek vic.
- Možna je še vključitev zapletenih pozdravov, ki zahtevajo več korakov ali gibanj, kar trenira spomin in spretnost.
- Omejimo lahko gibanje, npr. samo ritensko, bočno ali v cik-caku.
- Igralci se morajo gibati v ritmu glasbe, kar spodbuja ritem in usklajevanje gibanja.



2. prikaz

1. prikaz

SENCA

Vsak par ima svojo žogo. Eden od para vodi žogo po prostoru, drugi pa mu mora pri tem karseda dobro slediti. Čez čas zamenjata vlogi.

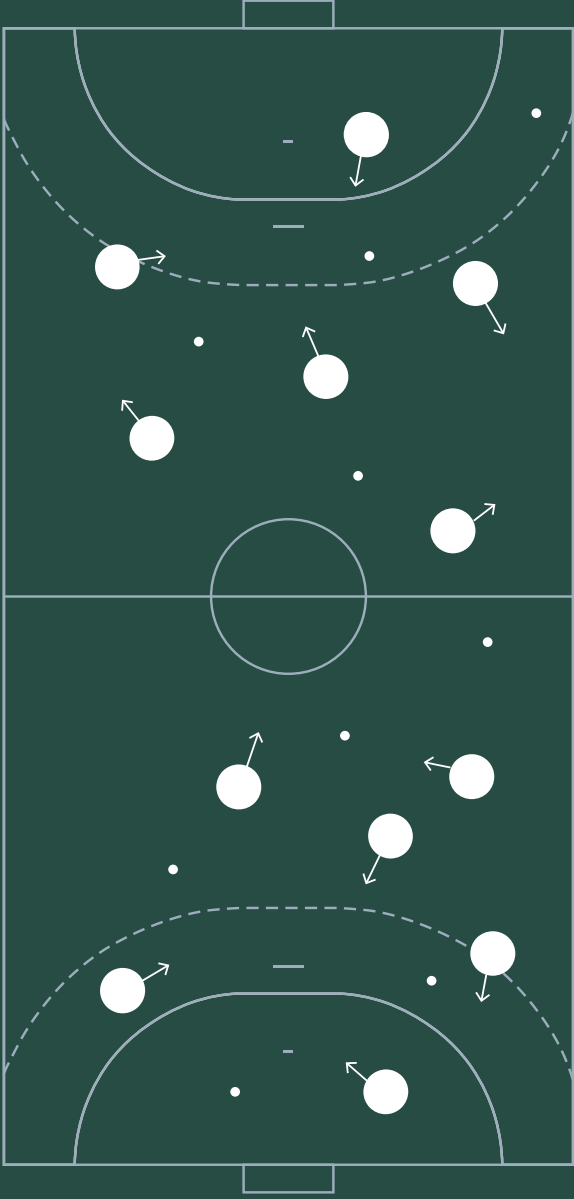
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Prvi kotali žogo po prostoru, drugi pa mu mora pri tem karseda dobro slediti.
- Igralec, ki vodi igro, se premika prečno, drugi pa mu poizkuša s posnemanjem gibanja in početja slediti.
- Vadeča stojita obrnjena drug proti drugemu. Vsak ima svojo žogo. Prvi zrcali drugega. Možni elementi aktivnosti so: vodenje žoge na eni nogi, vodenje sedé, menjava rok pri vodenju ...
- Žogo vodimo z različnimi deli telesa (samo s komolcem ali kolenom, s hrbtno stranjo dlani, s pestjo ...).
- Eden od vadečih se z žogo v roki postavi na sredino igrišča. Ostali igralci pa se razporedijo po 6-metrskem in 9-metrskem prostoru. Igralec na sredini igrišča z žogo kaže smer gibanja (naprej, nazaj, levo, desno, skok, počep ...), drugi igralci pa mu morajo slediti (2. prikaz).



2. prikaz

1. prikaz

POIŠČI ŽOGO

Igralec svojo žogo položi na tla in se brez nje giblje po prostoru. Na znak vaditelja igralci poskušajo čim hitreje z obema rokama pobrati najbližjo žogo in tečejo naprej po telovadnici z žogo v rokah. Na znak jo zopet položijo in tečejo naprej.

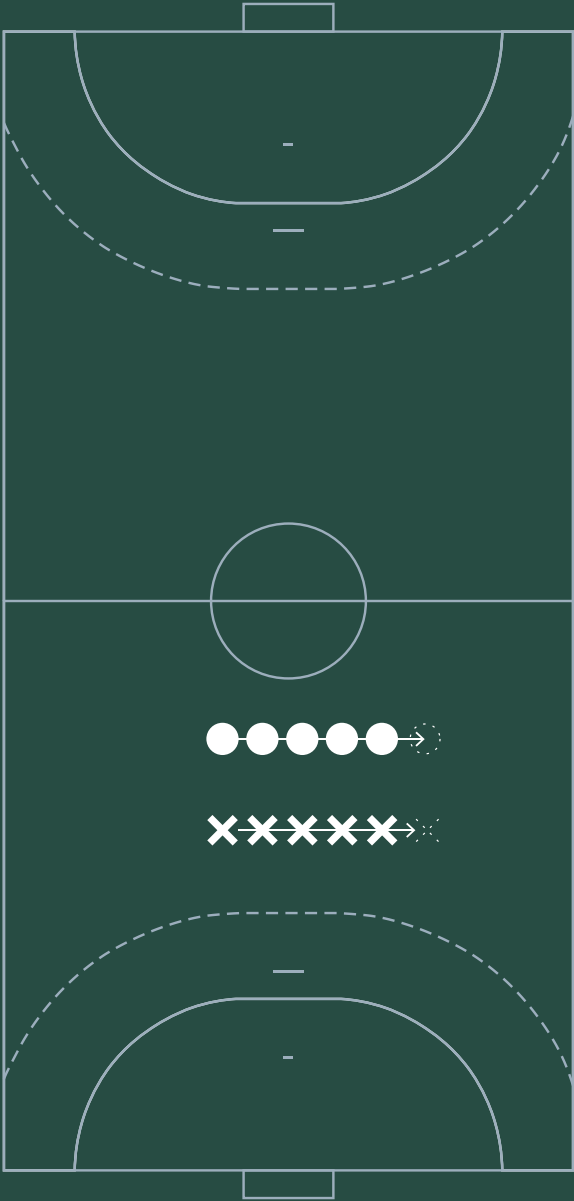
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Isti princip kot pri prejšnji igri, le da medtem ko se igralci prosto gibljejo po prostoru, vaditelj eno žogo vzame iz prostora (2. prikaz).
- Vadeči žoge položijo na nasprotno polovico igrišča, vaditelj pa vsakič izloči eno žogo. Postavijo se za prečno črto in so s hrbtom obrnjeni proti igrišču. Na znak stečejo na drugo polovico igrišča in poberejo žoge; kdor ostane brez nje, iz igre izpade. Tisti, ki ostane do konca, je zmagovalec.
- Žoge postavimo na standardna igralna mesta v napadu in v obrambi. Žog naj bo več, kot je vadečih. Igralci se prosto gibljejo po prostoru, na vaditeljev znak pa morajo zasesti eno od mest, ki jih predstavljajo žoge. Igro lahko popestrimo tako, da igralec, ki zasede svoje mesto, žogo vzame in trikrat prenese iz ene roko v drugo, okoli pasu, nato pa nadaljuje s tekom po igrišču.
- Igralci tečejo po prostoru. Na znak trenerja svojo žogo vsi vržejo visoko v zrak, nato pa poskušajo ujeti žogo nekoga drugega.



MED NOGAMI

Igralce z razkoračenimi nogami postavimo v kolono. Na vaditeljev znak se prvi igralec v koloni obrne in splazi med nogami na drugo stran ter postavi nazaj v kolono z raz- koračenimi nogami. Ko se prvi igralec ustrezno postavi, dá znak naslednjemu.

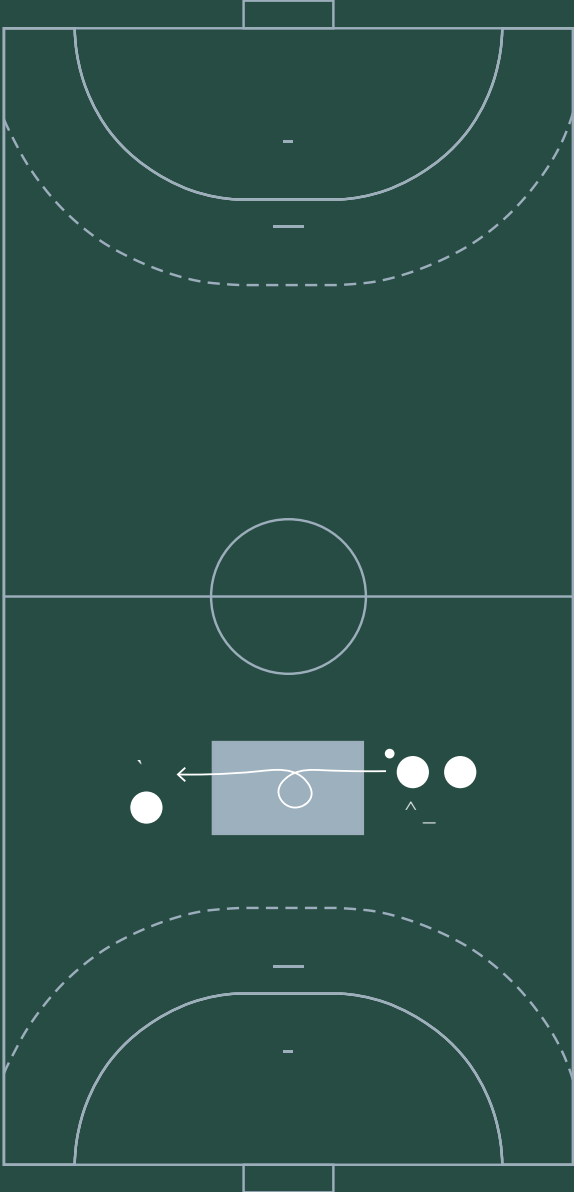
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Med plazenjem vadeči kotalijo žogo.
- Igralec, ki se postavi na konec kolone, potreplja po rami igralca pred seboj in tako pošlje telefonček (brez besed) prvemu v koloni, ki ob prejemu znaku lahko nadaljuje z gibanjem.
- Vsi stojijo na mestu in si žogo samo predajajo med nogami.
- Vaditelj med igro spremeni smer gibanja.
- Vsi igralci imajo pri vaji zaprte oči



POT ZABAVE

Skupine so razdeljene v trojke. Dva člana skupine stojita na eni strani (igralec A in igralec B), tretji (igralec C) pa na drugi strani prostora. Igralec A teče z žogo proti igralcu C, na sredini žogo odloži, naredi preval, žogo pobere in jo nato končno odnese igralcu C. Igralec C ponovi vajo proti igralcu B itn.

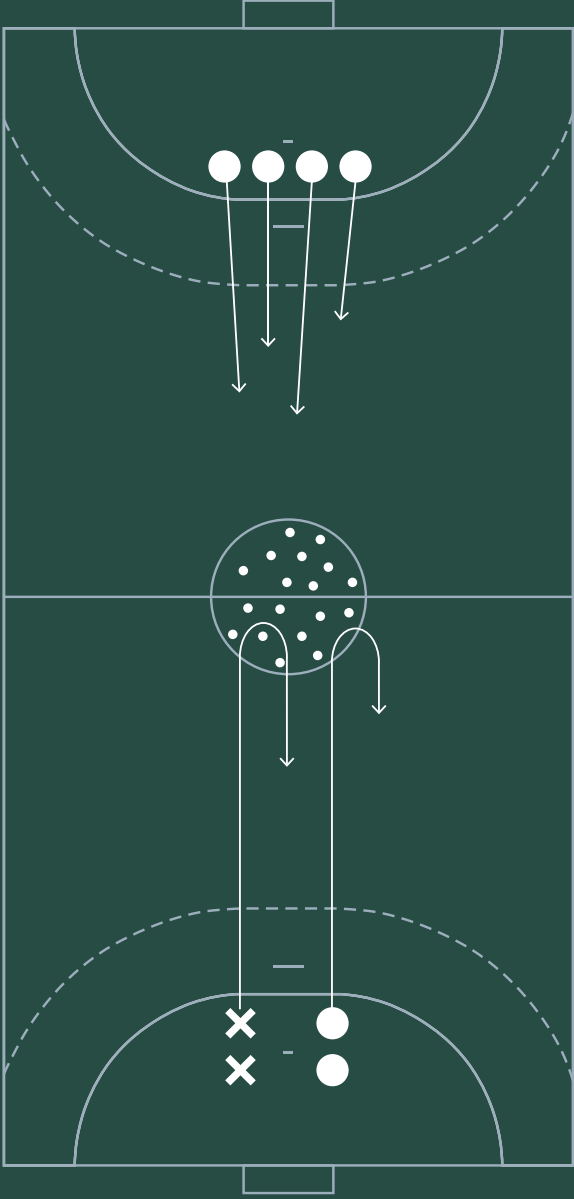
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Preden igralec začne z izvajanjem vaje, si mora izmenjati podajo z igralcem na drugi strani blazine.
- Dodajamo lahko različne elemente, kot so poskoki, stoja, počepi, meti žoge v zrak in lovljenje za hrbtom ...
- Na pot dodajamo ovire, kot so klopce, stožci, hoja po gredi ... Uporabljamo lahko žoge različnih velikosti ali tež.



2. prikaz

1. prikaz

PRINAŠANJE ŽOG

Vaja poteka v parih. Vsak od para, izmenično, prinaša žoge z druge strani prostora. Kateri par zbere največ žog?

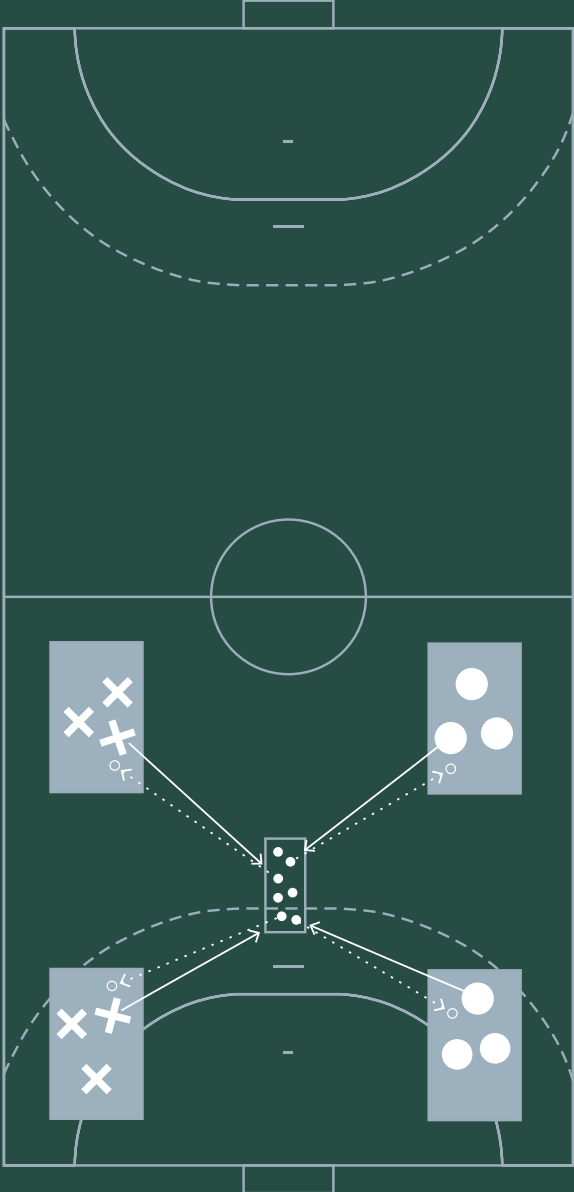
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsak igralec mora čim hitreje prenesti žogo z nasprotne strani nazaj na svojo stran. Zmaga tisti z največ žogami (2.prikaz).
- Začetne pozicije štarta so vedno različne. Npr.: štart iz sedečega, klečečega, ležečega položaja.
- Omejimo načine gibanja.
- Pred predajo žoge mora igralec obvezno izvesti dodaten element, kakršni so npr. sonožni poskok, počep, podaja za hrbtom.
- Uporabljamo lahko žoge različnih velikosti ali tež.



PRENOS ŽOG

Vse žoge so v skrinji na sredini prostora. Na znak vaditelja poskuša vsaka ekipa prenesti čim več žog na svojo blazino.

RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Omejimo način gibanja.
- Omejimo način prenosa žoge. Žogo tako lahko vadeči iz skrinje prenesejo na blazino z gibanjem po vseh štirih, premikajoč se kot rakovice, v naročju ali z uporabo samo ene roke.
- Prenos žoge je dokončan, ko si izmenjajo tri podaje.
- Uporabljamo žoge različnih velikosti in tež.
- Na poti od škatle do blazine so postavljene ovire, ki jih morajo igralci premagati.
- Dodamo novo pravilo, kjer je dovoljena kraja žog s sosednjih blazin.

IZPRAZNI SKRINJO

Eden ali dva igralca poskušata izprazniti skrinjo, tako da žoge mečeta v prostor. Drugi igralci pa žoge poskušajo vrniti nazaj v škatlo, in sicer kar najhitreje.

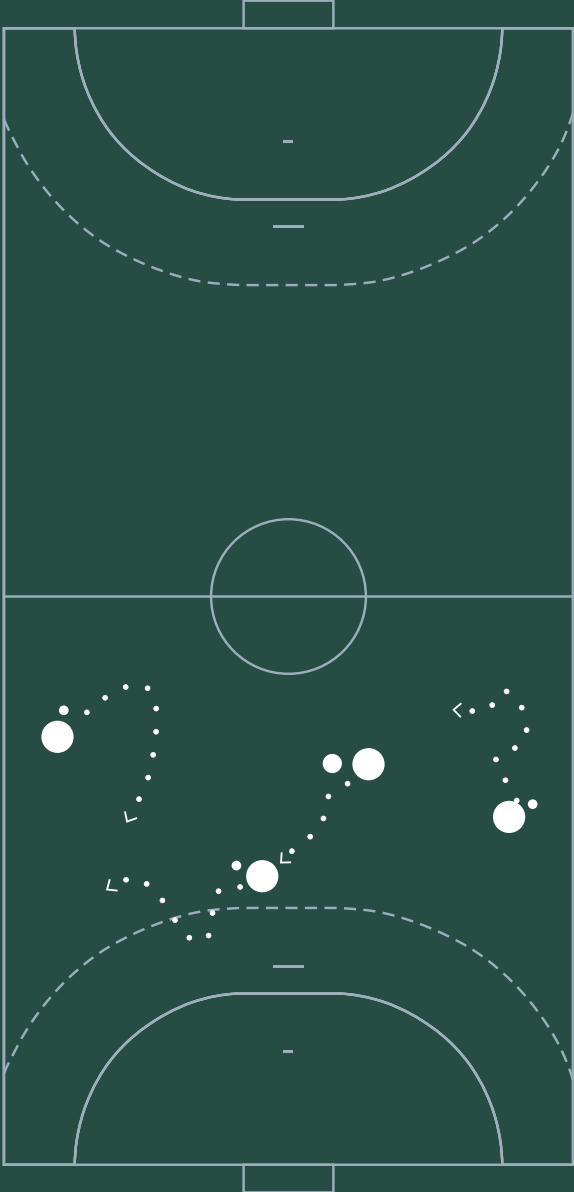
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Uporabimo lahko žoge različnih velikosti in tež.
- Uporabiti je možno tudi več skrinj hkrati, kar povečuje kompleksnost igre.
- Igralci morajo, preden vrnejo žogo v skrinjo, izvesti vsaj eno podajo. Uporabimo lahko različne vrste podaj, kot so podaje za hrptom, med nogami ali iz skoka.
- Igralci morajo metati ali loviti žogo samo z eno roko.



LOVLJENJE

Vadeči vodijo žogo po prostoru. Eden od vadečih pa ima drugačno žogo in z vodenjem te žoge lovi ostale. Ko nekoga ujame, z njim zamenja žogo in vloge.

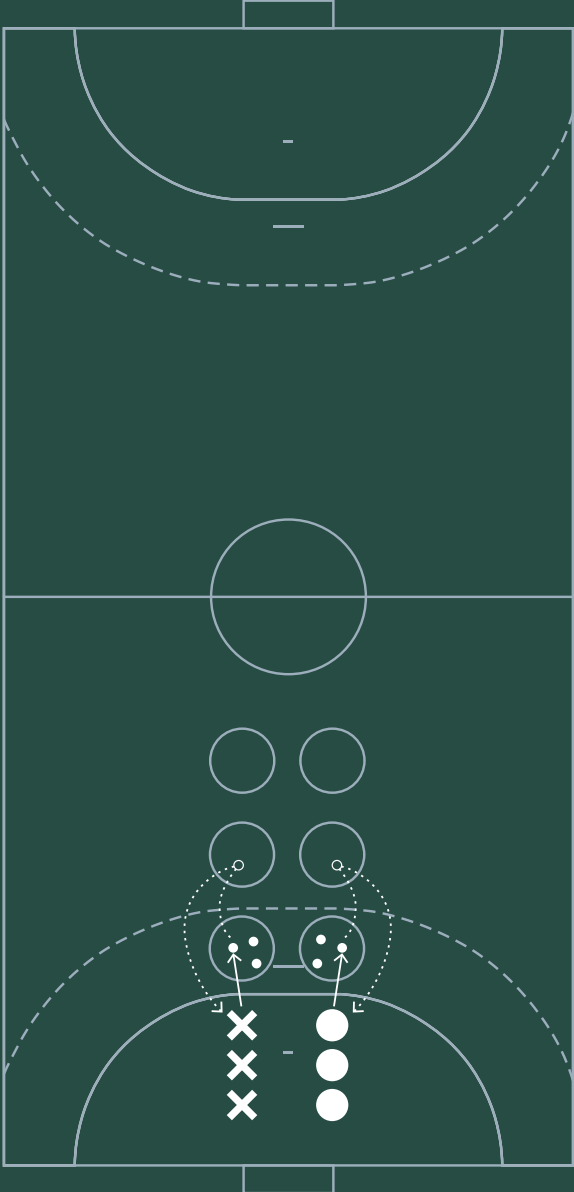
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali lovcev.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsi vadeči vodijo žogo po prostoru. Vaditelj zakliče določeno ime, vadeči primejo žoge in začnejo bežati, imenovani igralec pa jih lovi. Na voljo ima omejen čas. Kdor je ujet, se ustavi in do izteka časa vodi žogo na mestu.
- Omejimo načine gibanja.
- Omejimo načine vodenja denimo na vodenje samo z levo roko, z obema rokama, na pet odbojev z levo roko in tri odboje z desno roko.
- Na igrišče postavimo ovire, ki se jim morajo igralci izogibati.
- Na znak vaditelja se spreminja hitrost gibanja vseh igralcev (ali pa samo bežečih).
- Ko igralec nekoga ujame, ujeti »zmrzne« in ne more več sodelovati v igri, dokler ga ne »odmrzne« soigralec.



PRENOS ŽOG

Ustvarimo skupine 3–5 igralcev. Vsak igralec mora prenesti eno žogo iz najbližjega obroča v naslednjega. Naslednji igralec lahko štarta, ko se prejšnji igralec vrne in dotakne njegove roke.

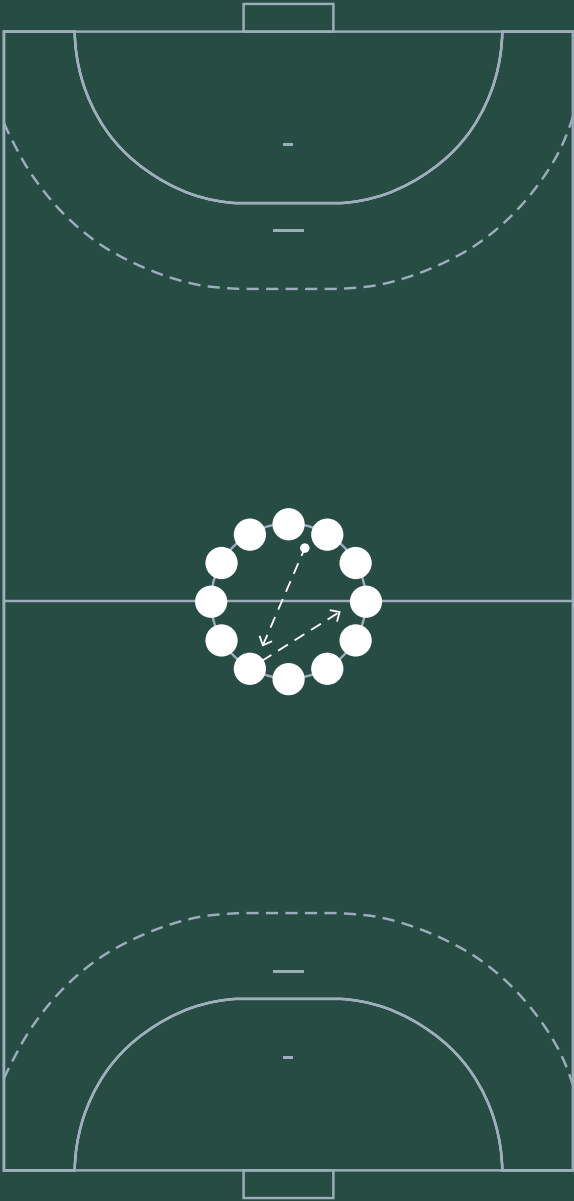
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vadeče razporedimo v kolono. Vse žoge položimo na začetek kolone. Vadeči morajo kot po tekočem traku spraviti vse žoge iz enega v drug prostor.
- Igralci morajo uporabiti različne tehnike za prenos žoge, kot so nošenje nad glavo, med nogami, v naročju ali z uporabo samo ene roke.
- Omejimo način gibanja. Npr. po vseh štirih, gibanje v preži.
- Na poti med obroči postavimo ovire, ki jih morajo igralci med prenosom žoge premagati.
- Igralci morajo med tekom izvajati dodatne naloge, kot so štetje, reševanje preprostih ugank ali izvajanje določenih gibalnih vzorcev.
- Pred prenosom žoge mora vsak igralec izvesti določen spretnostni element, kot je vrtenje žoge na prstu ali izvedba meta na poseben način.
- Uporabimo lahko različne vrste žog (večje, manjše, lažje, težje), in sicer za vsak krog, kar zahteva prilagajanje tehnike prenosa.



OGNJENA ŽOGA

Igralce razporedimo v krog. Žogo si podajajo zelo hitro. Po ujetju jo morajo kar najhitreje podati drugemu soigralcu.

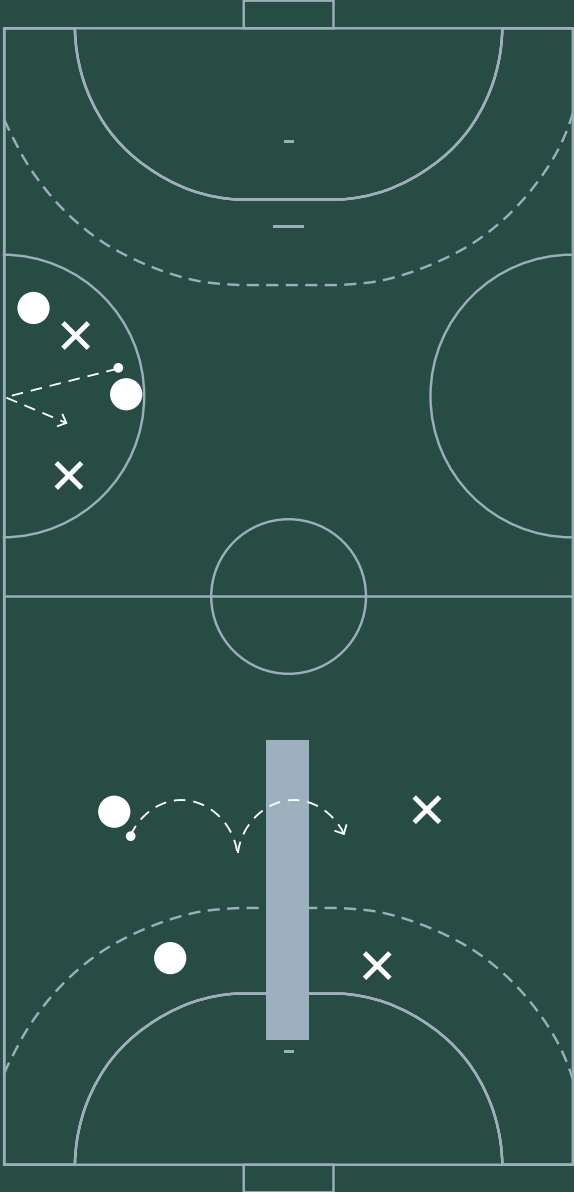
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Spreminjamo načine lovljena in podajanja.
- Dodajamo žoge.
- Igralci si žoge podajajo sede, iz skoka ...
- Dovoljeno je le lovljenje žoge v zraku.
- Po ujetju žoge mora igralec počepniti, poskočiti, se zavrteti ..., preden žogo poda naprej.
- Po ujetju žoge morata igralca levo in desno od žoge počepniti, poskočiti, se zavrteti ...
- Na znak vaditelja med igro spreminjamo oz. dodajamo pravila.
- V sredino kroga postavimo ovire, ki jih morajo igralci upoštevati pri podajanju.
- Med igro morajo igralci opraviti dodatne kognitivne naloge, kot so štetje podaj ali reševanje preprostih matematičnih problemov.



ODBIJANJE ŽOGE ČEZ KLOP

Igra poteka v parih. Cilj igre je z enojnim odbojem v svojem polju spraviti žogo na nasprotnikovo stran. Žoga se v polju lahko odbije samo enkrat.

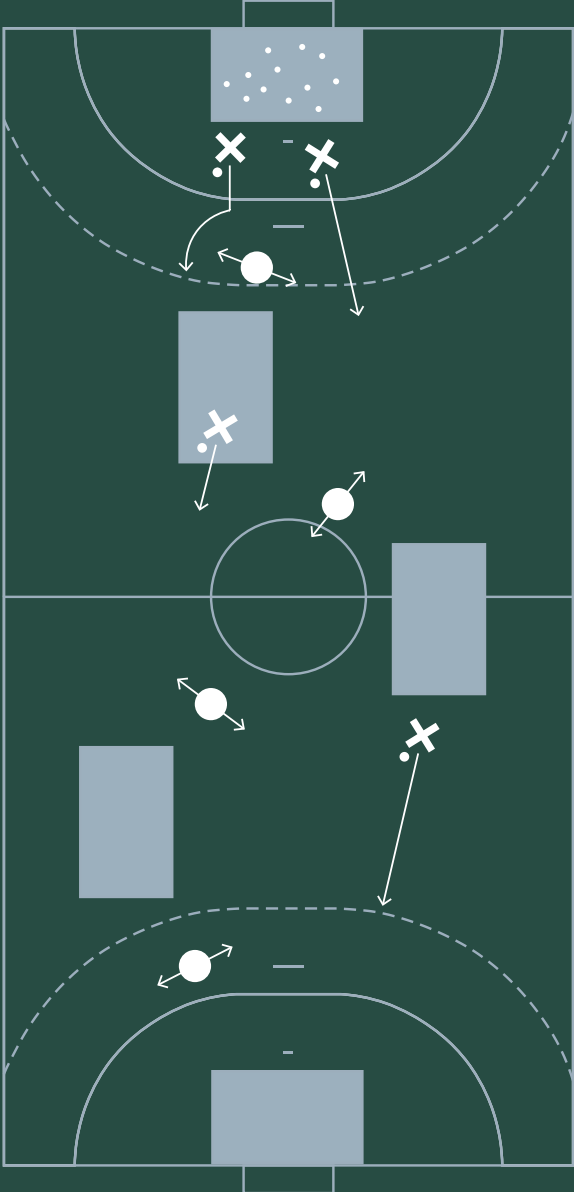
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Žogo odbijamo z žogo, ki jo držimo v roki.
- Žogo odbijamo z ного.
- Žoga se mora obvezno odbiti od klopce in ne sme pasti na tla v polje.
- Pred odbojem na drugo stran določimo število podaj.
- Določimo servirni prostor in servirno polje, kamor mora žoga pasti po serviranju.
- Igro lahko igramo brez klopi, in sicer z odbojem od stene. Pravila so enaka, le da so tokrat igralci vsi v istem polju in žogo namesto od tal odbijajo od stene. Pri tem lahko določimo zgornjo in spodnjo mejo odboja na steni ter omejimo prostor (2. prikaz).



Z BLAZINE NA BLAZINO

Ena ekipa poskuša prenesti žoge z ene blazine na drugo. Druga ekipa pa članom prve ekipe to poskuša preprečiti. Če se med prenosom žoge igralca, ki prenaša žogo, dotakne eden od branilcev, se mora ta igralec z žogo vrniti na izhodiščno mesto

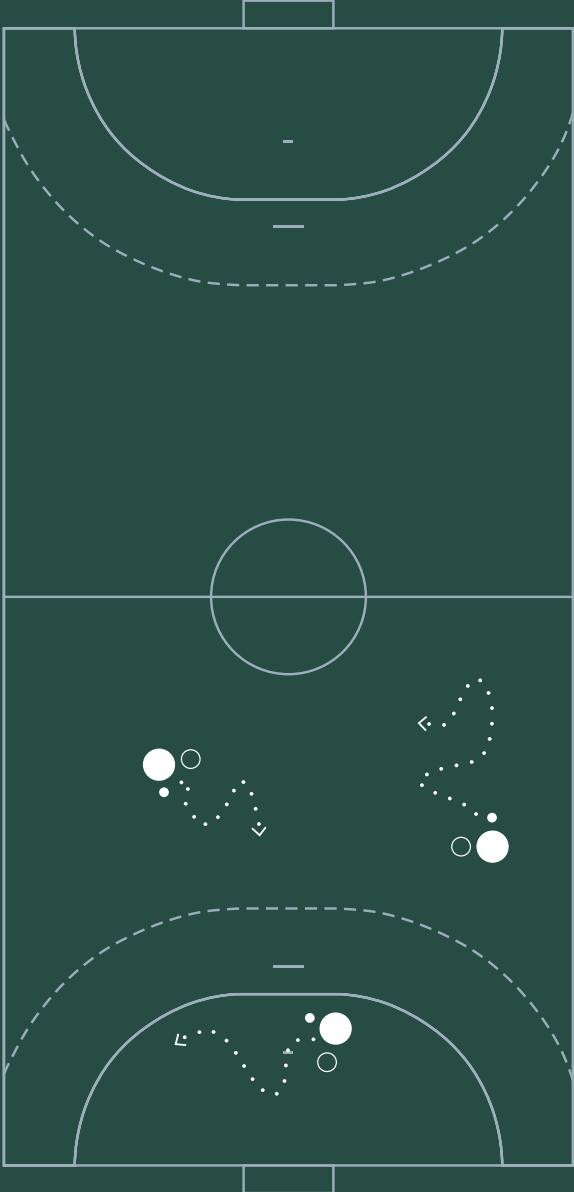
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Na blazine postavimo igralce. Igralci poskušajo prenesti žogo z ene blazine na drugo s pomočjo podaje. Podaje lahko omejimo na npr. podajo od tal, podajo iz skoka ali pa na lovljenje v skoku, podajo z levo roko, podajo z noge.
- Uporabimo lahko različne vrste žog (npr. lažje in težje žoge).
- Za prenos žog lahko igralci uporabljajo pripomočke, kot so loparji, palice ali majhne košare, kar dodaja nov element spretnosti.
- Omejimo način gibanja oz. način prenosa žoge. Dovoljeno je le ritensko gibanje. Žogo med prenosom držimo med nogami ali pa vodimo z levo roko.



ŽOGA IN BALON

Vadeči z desno roko žogo vodi po prostoru, z levo pa odbija balon v zrak in pazi, da mu ta ne pade na tla.

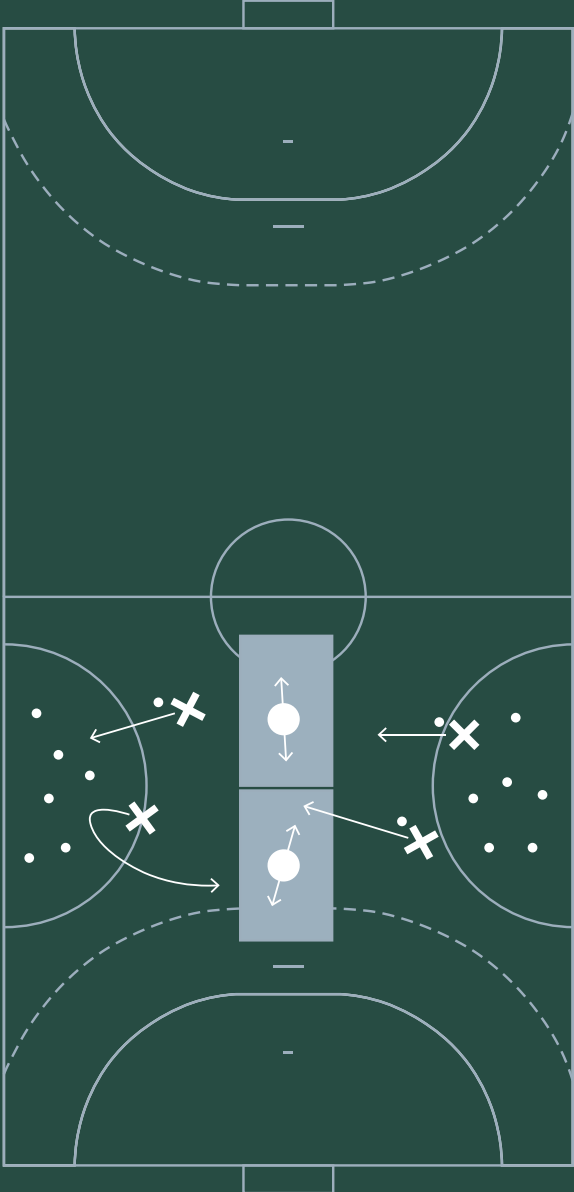
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Med gibanjem v prostoru vadeči držijo žogo in z žogo skušajo balon obdržati v zraku.
- Žogo vodijo z levo roko, balon pa nadzirajo z desno in obratno.
- Med vodenjem in nadziranjem balona naredijo poskok, pirueto, preval ...
- Žogo vodijo z ного, balon pa z roko in obratno.
- Namesto balona uporabimo dve žogi, ki sta si lahko različni.
- Po igrišču postavimo ovire, kot so blazine, klopce, stožci, druge žoge ...
- Omejimo višino odboja balona.
- Omejimo načine gibanja in vodenja.



PRENOS ŽOG Z OVIRAMI

Vadeči poskušajo prenesti vse žoge z ene strani na drugo stran. Na sredini prostora so postavljene blazine (oz. se tam nahaja manjši označen prostor), na katerih stojijo branilci, ki poskušajo ovirati prenos žog. Ko se branilec dotakne igralca z žogo, mora ta ukradeno žogo vrniti ter se brez nje vrniti na svojo stran.

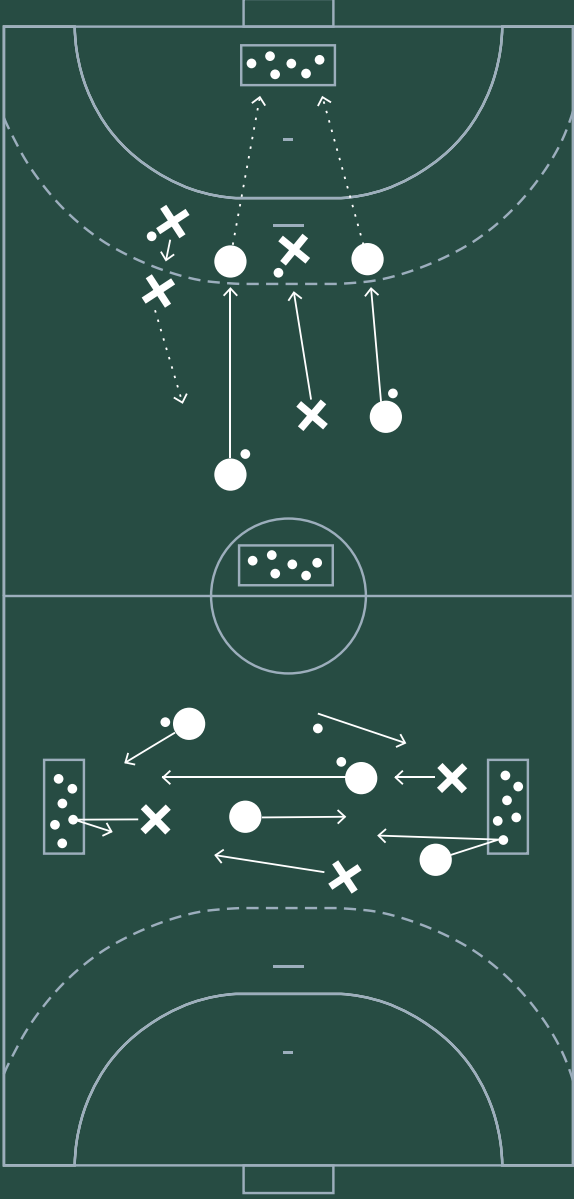
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Omejimo načine gibanja.
- Igralci si med prenosom žoge le-to podajajo. Ko pridejo na blazino, morajo za prehod izvesti finto, in če so pri fintiranju uspešni, nadaljujejo s prehodom na drugo stran.
- Obrambna igralca se obvezno držita za roke.
- Igralci do blazine žogo vodijo z levo roko.



2. prikaz

1. prikaz

KRAJA ŽOG

Ekipa A poskuša prenesti čim več žog iz skrinje ekipe B v svojo skrinjo. Ekipa B pa obratno. Po določenem času se igra ustavi, število žog v skrinjah A in B pa prešteje.

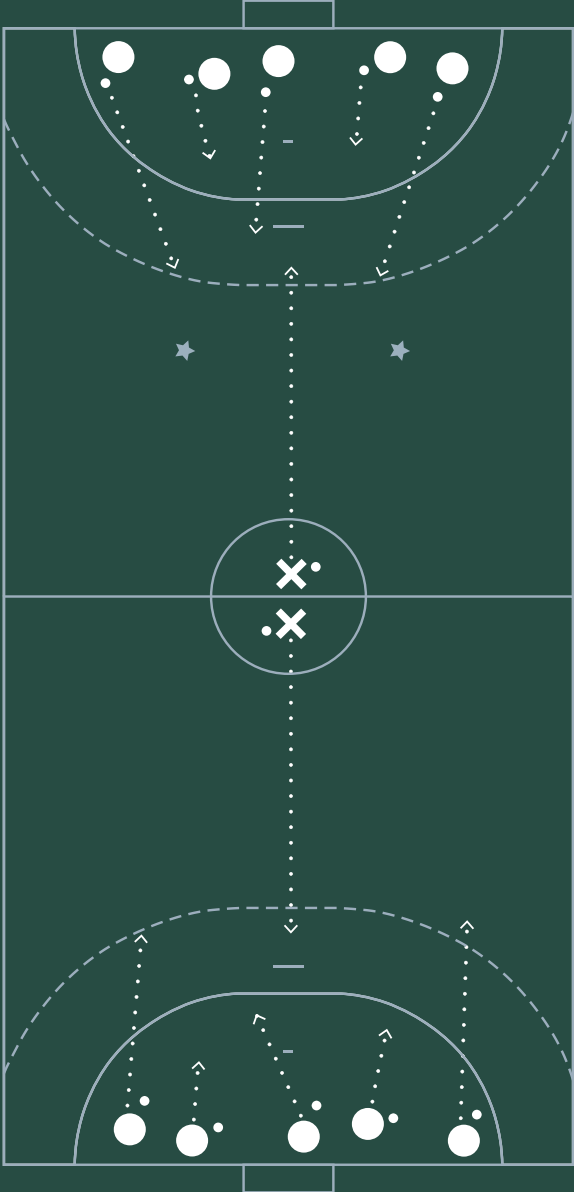
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsaki polovici ekipe je žoge dovoljeno prenesti le do 9-metrskega prostora. Od tam naprej žogo prevzame druga polovica igralcev iste ekipe in jo ponese v svojo škatlo (2. prikaz).
- Določimo lahko, koliko žog lahko igralec prenese naenkrat. Omejimo lahko še načine gibanja in prenosa žoge.
- Žogo je dovoljeno prenašati samo s pomočjo podaj.
- Na igrišče postavimo ovire, prepreke, ki jih morajo igralci preiti.
- Med igro vaditelj spreminja pravila igranja, npr. način gibanja ipd.
- Vadimo lahko z žogami različnih velikosti ali tež



1. prikaz

2. prikaz

PODVODNI MOŽ

Vadeči poskušajo voditi žogo z ene strani na drugo stran prostora. Gibanje nazaj ni dovoljeno. Podvodni mož stoji na nasprotni strani igrišča in vpraša: »Kdo se boji podvodnega moža?« Takrat stečejo drug proti drugemu in v teku vodijo žogo. Kogar koli se podvodni mož dotakne ali tisti, ki mu uide žoga, se mu pridruži pri lovljenju. Zadnji, ki ostane, je zmagovalec in postane novi podvodni mož.

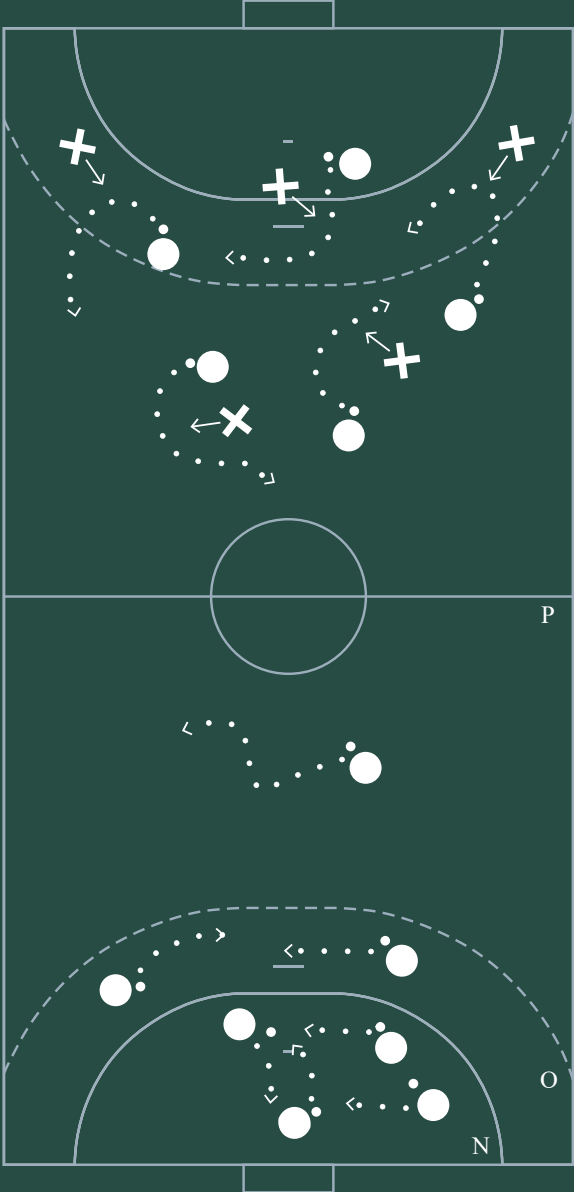
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Ujeti igravec mora prijeti povodnega moža za roko in tako nadaljujeta z lovljenjem. Več igralcev ko ujameta, daljša je veriga, ki mora ves čas lova ostati sklenjena.
- Prehod na drugo stran omejimo s stožcem. Igralci morajo pri prehodu na drugo stran obvezno med stožcema (2. prikaz).
- Med tekom na drugo stran držimo žogo nad glavo oz. jo vrtimo okoli pasu.
- Spremenimo način gibanja, tako da igralci delajo prisunske korake, se premikajo ritensko ipd.
- Igralci morajo igrišče prečkati v parih ali skupinah.
- Igralci morajo žogo voditi z uporabo različnih delov telesa ali z izvajanjem določenih tehnik, kot je npr. vodenje med nogami ali pa menjava vodenja žoge z leve na desno roko in obratno.



2. prikaz

1. prikaz

KRALJ VODENJA

Vsak igralec vodi svojo žogo. Vsi začnejo z vodenjem v istem polju. Kdor izgubi kontrolo nad vodenjem žoge, mora zapustiti prvotno polje in se odpraviti v naslednjega. Dovoljeno je medsebojno izbijanje žog. Kdo lahko najdlje zdrži v prvem polju?

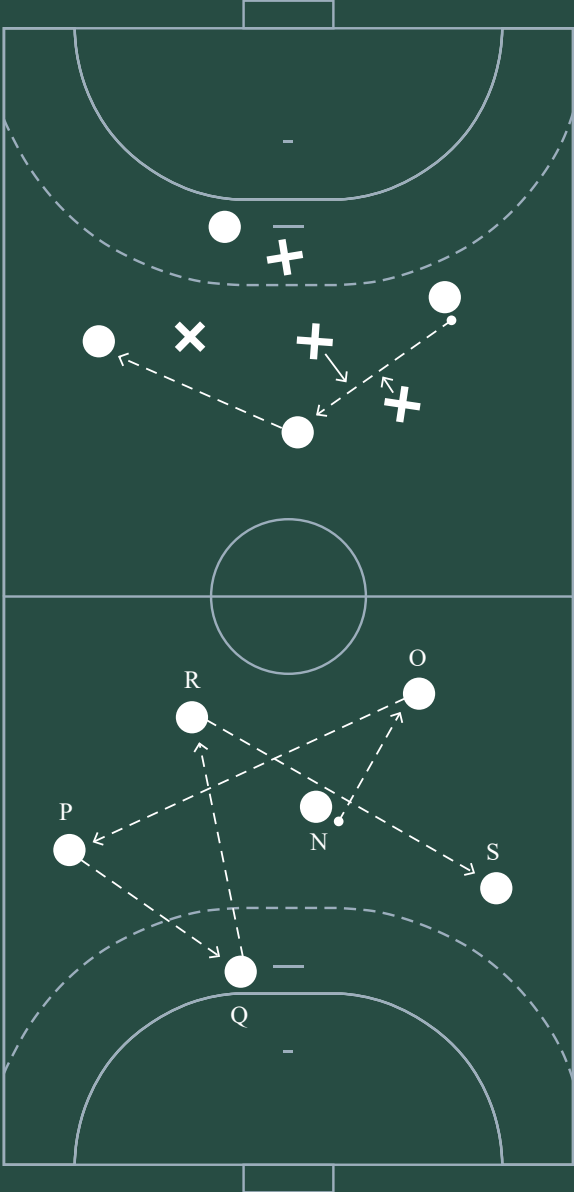
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsi igralci so v istem polju. Zmaga tisti, ki izbije največ žog.
- Igralci so v parih prosto razporejeni po igrišču. Eden od para vodi žogo. Drugi si poskuša žogo priboriti z gibanjem okrog partnerja in z izbijanjem žoge, pri čemer se partnerja ne sme dotakniti. Tisti, ki vodi žogo, pa skuša to preprečiti, tako da jo zakriva s telesom in se umika po igrišču. Po odvzeti žogi ali napačnem vodenju žoge zamenjata vlogi.
- Vadeče razdelimo v dve ekipi. Prva ekipa vodi žogo po prostoru, druga ekipa pa ji jo poskuša odvzeti oz. izbiti, in sicer brez dotikov oz. prekrškov. Ko so izbite vse žoge, se ekipi zamenjata. Zmaga tista, ki izbije vse žoge v krajšem času (2. prikaz).
- Variiramo lahko tudi načine vodenja žoge, npr. samo z levo roko, v počepu, med hopsanjem.



2. prikaz

1. prikaz

VERIGA

Igralce razdelimo v skupine po 3–6 igralcev. Vsakemu igralcu v skupini določimo število – igralec št. 1, igralec št. 2 itn. Zaporedje podaj si mora slediti v vrstnem redu od igralca št. 1, do igralca št. 2 in tako dalje ali v obratnem vrstnem redu.

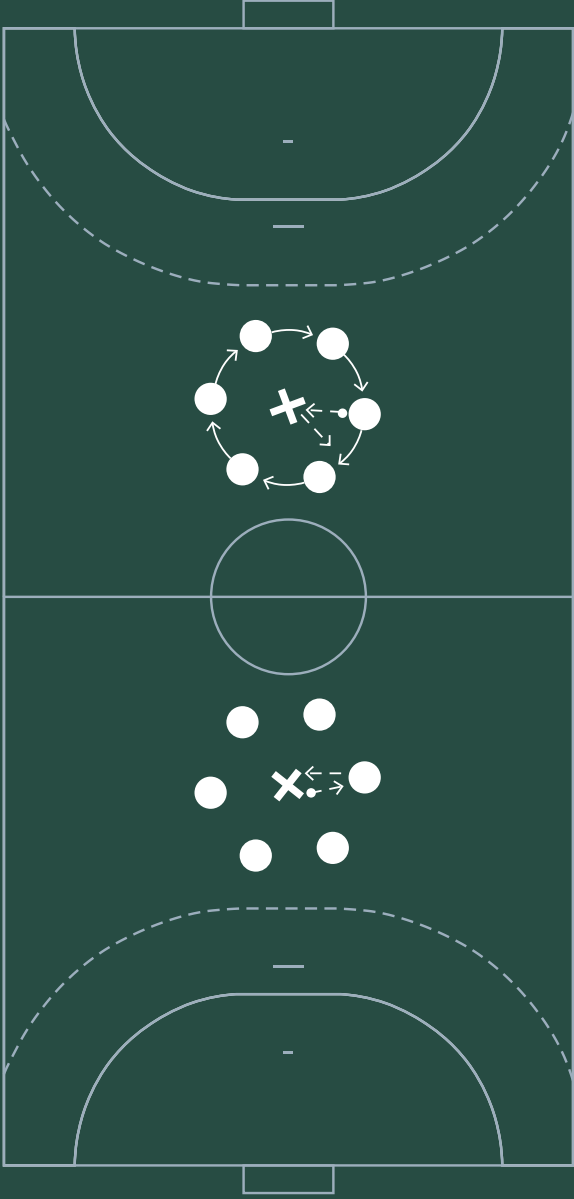
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- V enem polju je istočasno več ekip, ki si med seboj v zaporedju podajajo žogo.
- 3 : 3, 4 : 4. Ena ekipa si med seboj podaja žogo, kolikor dolgo lahko, vendar mora pri tem paziti, da ji nasprotna ekipa žoge ne prestreže (2. prikaz).
- Kadar se obrambni igralec dotakne igralca z žogo, mora ta predati žogo nasprotni ekipi.
- Vsi v ekipi morajo izvesti podajo.
- Po potrebi lahko mejimo način podajanja (dvoročna podaja, podaja od tal, podaja iz skoka, podaja z varanjem ...).
- Med podajanjem si morata igralca izmenjati žogo s podajo z glavo.ž
- Igralec mora podajo izvesti sede.



2. prikaz

1. prikaz

PODAJANJE V KROGU

Eden od vadečih stoji na sredini kroga, ki ga tvorijo drugi vadeči. Roke imajo spuščene ob telesu in jih smejo dvigniti šele, ko jim poda žogo. Če le nakaže podajo in vadeči dvigne roke, mora naslednjič loviti v počepu (ali pa če žoge ne ulovi). Ko žogo naslednjič ulovi, lahko zopet lovi v prvotnem položaju.

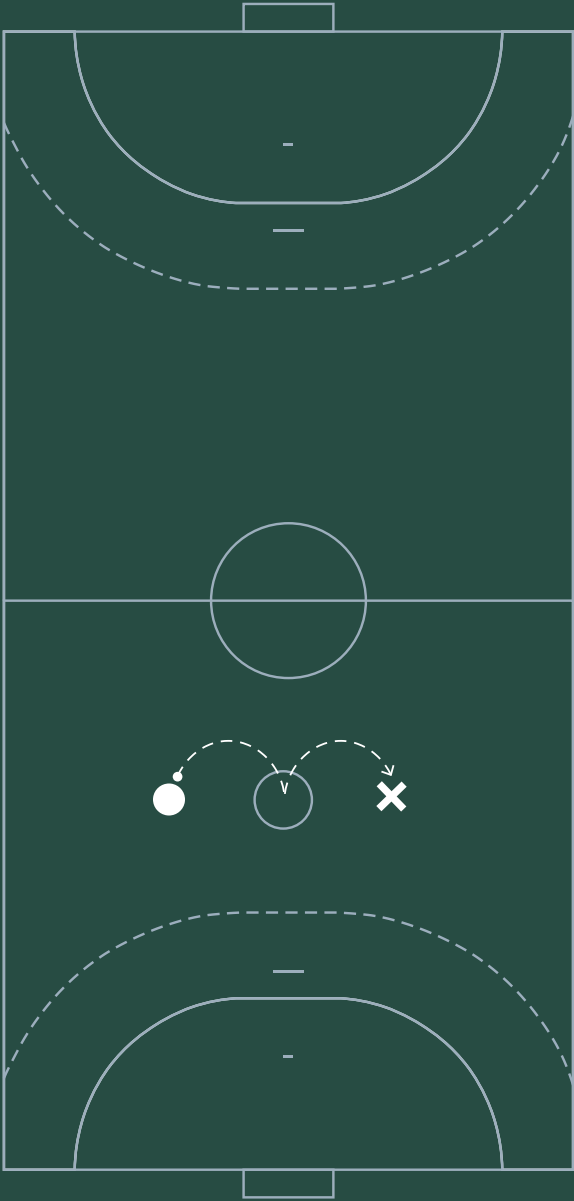
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Kazen je tek okoli kroga ali pa plosk, preden ulovi žogo.
- Vadeči, ki stoji v sredini kroga, si čim hitreje izmenja dvojno podajo z vsakim igralcem v krogu. Igralci, ki stojijo v krogu, se lahko počasi premikajo v smeri urinega kazalca (2. prikaz).
- Čas podaje določi vaditelj s piščalko oz. ploskom. Vaditelj nadzoruje ritem podaje, ki se ves čas spreminja.
- Poleg počepa lahko uvedemo še druge položaje za ujemanje, kot so ujemanje v skoku, na eni nogi ali ležé.



ODBIJANJE V OBROČU

Aktivnost poteka v parih. Oba igralca stojita okoli obroča in poskušata drug drugemu podati žogo z enojnim odbojem v obroču.

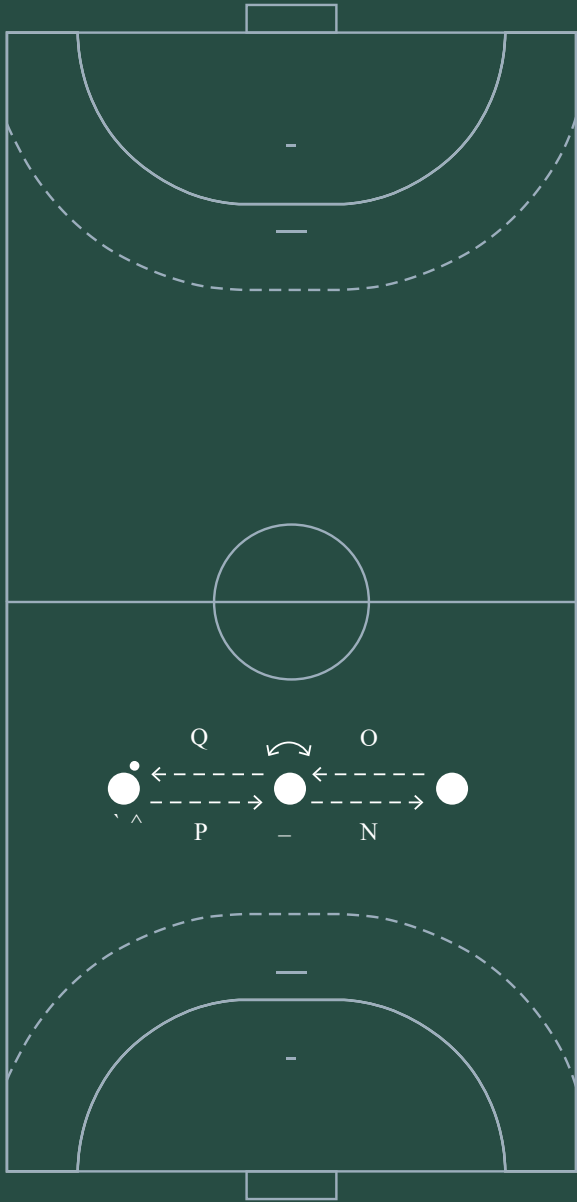
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci se med podajanjem vrtijo okoli obroča.
- Igralci postopoma spreminjajo svojo razdaljo od obroča, s čimer trenirajo prilagajanje moči in natančnost podaj.
- Podana žoga se mora enkrat odbiti pred obročem in enkrat v njem.
- Igralci morajo izvesti določeno število uspešnih podaj v določenem času, kar povečuje pritisk in spodbuja hitrejšo odločitve.
- Možna je tudi vključitev različnih vrst podaj, npr. z vrtenjem žoge, spremenljivo hitrostjo, podajo z levo roko, podajo v sedečem položaju.



PODAJANJE V TROJKAH

Igralec A si izmenja dvojno podajo z igralcem B, nakar se igralec B obrne in si izmenja dvojno podajo z igralcem C itd.

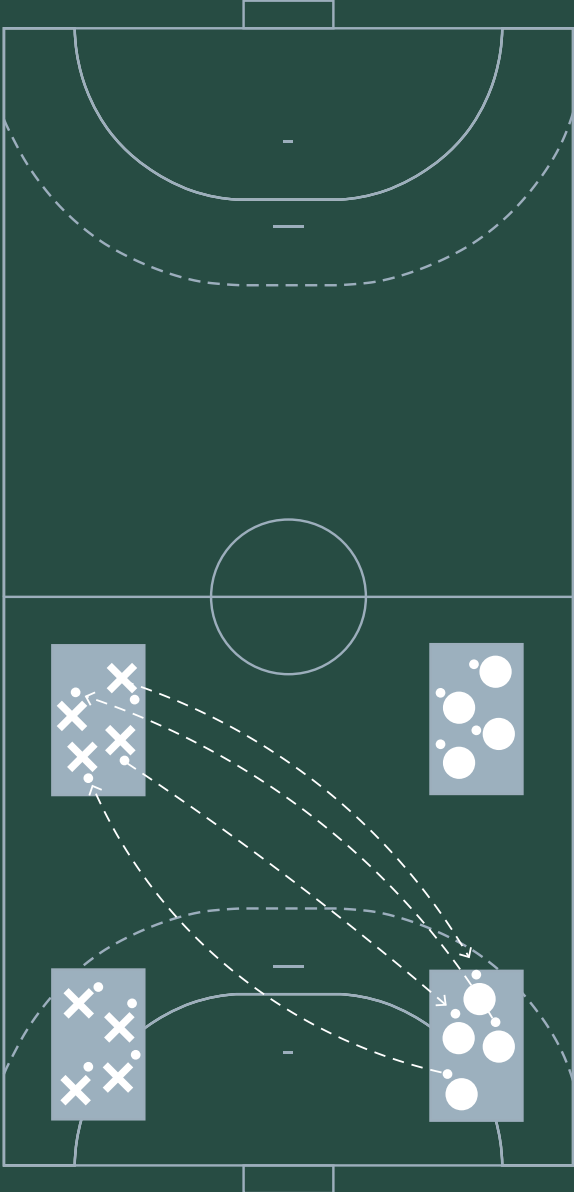
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Spremenimo način podaje, npr. podaja z levo roko, z obema rokama nad glavo, suvanje žoge oz. izvajanje podaj na nepredvidljiv in kreativen način (s hrbtom, peto, glavo ...).
- V času podaje spremenimo pozicijo telesa. Podaja iz počepa, skoka, sede ...
- Igralci se morajo med podajanjem premikati po prostoru.
- Igralci si lahko podajajo različne vrste žog (npr. teniško žogo, roketno žogo, nogometno žogo, medicinko).
- Eden ali več igralcev podaja z zavezanimi očmi, kar spodbuja komunikacijo in zaupanje med soigralci.
- Pred podajo morajo igralci izvesti določeno nalogo (npr. skok, obrat, počep).



IZMENJAVA ŽOG

Igralci so razdeljeni v skupine. Vsaka skupina stoji na blazini (oz. v označenem prostoru). Ob vpoklicu skupine si morata ti dve skupini izmenjati žoge.

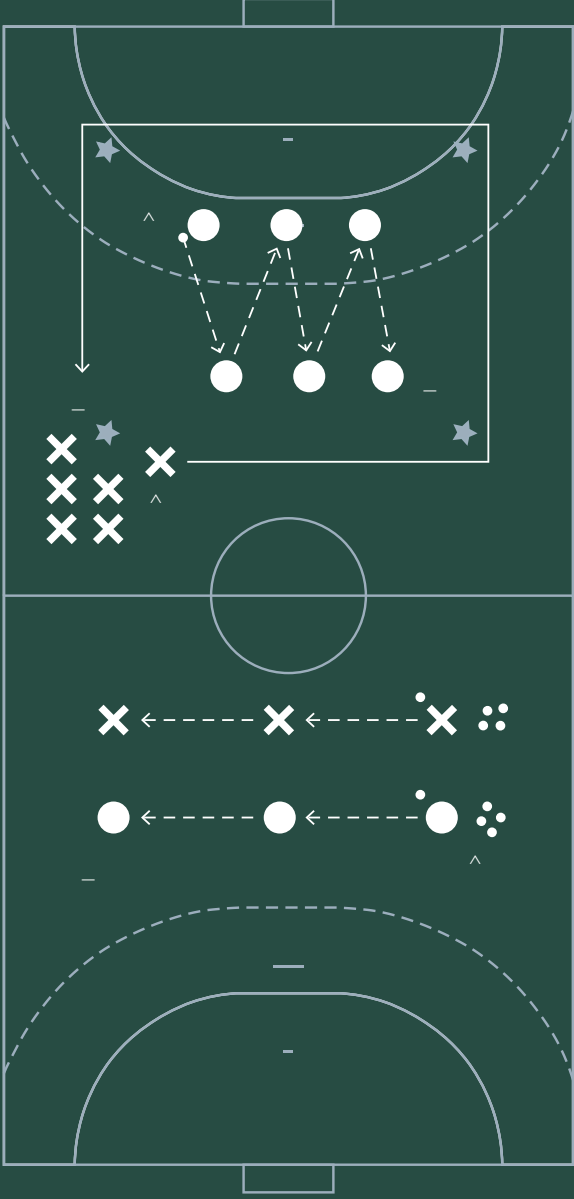
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Uporabimo različne vrste žog (npr. teniške žoge, rokometne žoge, nogometne žoge ...).
- Določimo načine podaje, npr. od tal, čez klopco, z levo roko, iz skoka.
- Igralci se morajo ves čas gibati na blazini, nihče od njih ne sme stati pri miru. Gibanje lahko omejimo na poskoke ali stopicanje na mestu, gibanje levo in desno oziroma od enega roba blazine do drugega.
- Med podajo ali lovljenjem lahko igralci stojijo samo na eni nogi.



2. prikaz

1. prikaz

PODAJANJE V ŠTAFETI

Vsaka ekipa poskuša s podajanjem žogo čim hitreje prenesti s točke A na točko B.

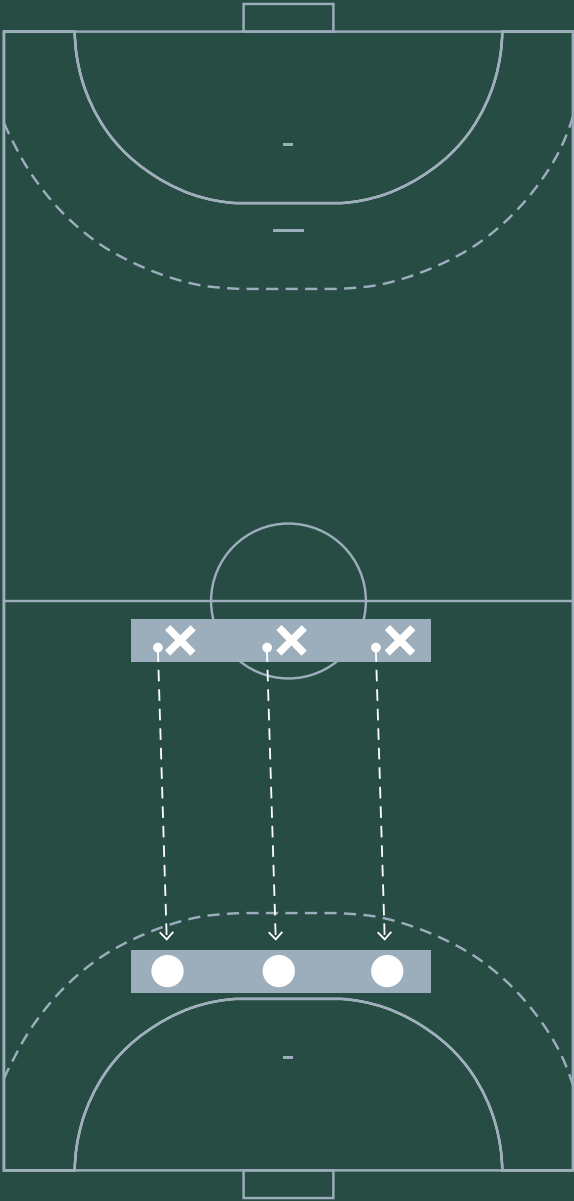
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Princip je enak kot pri prejšnji igri, le da so tokrat igralci razporejeni v cik-cak kolono.
- Vadeče razdelimo v dve ekipi. Ekipa A si podaja žogo od igralca do igralca. Istočasno eden od vadečih iz ekipe B poskuša preteči progo okoli stožcev. Zmaga ekipa, ki prva opravi nalogo (2. prikaz).
- Preden igralec poda žogo naslednjemu igralcu, mora izvesti dodatno nalogo, kot je vrtenje okoli svoje osi ali izmenično vodenje žoge z levo in desno roko med nogami.
- Vaditelj med igro spremeni smer gibanja med točkama A in B.
- Igralci uporabljajo različne vrste žog, kot so nogometna žoga,
- rokometna žoga ali košarkaška žoga.
- Če ekipa napravi napako, na primer spusti žogo ali naredi neveljavno podajo, mora pred nadaljnjo podajo narediti pet sklec.



LOVLJENJE RAVNOTEŽJA IN ŽOGE

Aktivnost poteka v parih. Vsak posameznik v paru stoji na svoji klopki in si podaja žogo. Med podajo se poskuša z roko dotakniti klopce.

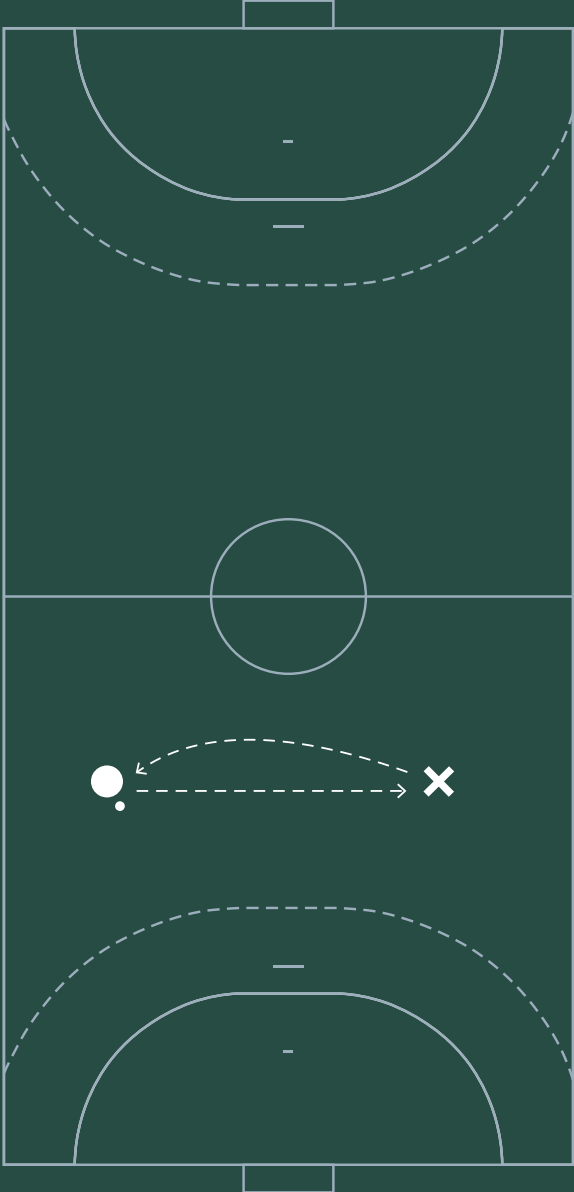
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje stojne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje razdalj med pari.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci morajo podajati na različne načine, denimo nad glavo, pod roko ali iz skoka.
- Po podaji morajo izvesti dodaten element, npr. počep na eni nogi, pirueto, poskok ...
- Omejimo način lovljenja na lovljenje samo z eno roko ali pa v počepu, skoku.
- Uporabljamo različno velike in težke žoge.
- Pred klopco postavimo blazino. Igralci morajo podajo izvesti tako, da skočijo čim višje v zrak in pristanejo na blazini. Podajo izvedejo, tik preden doskočijo na blazino.



REAKCIJA 1

Igra poteka v parih, ki si izmenjujejo podaje. Igralec A vrže žogo v zrak in igralec B jo poizkuša ujeti, predno ta pade na tla. Medtem igralec A zavzame položaj igralca B.

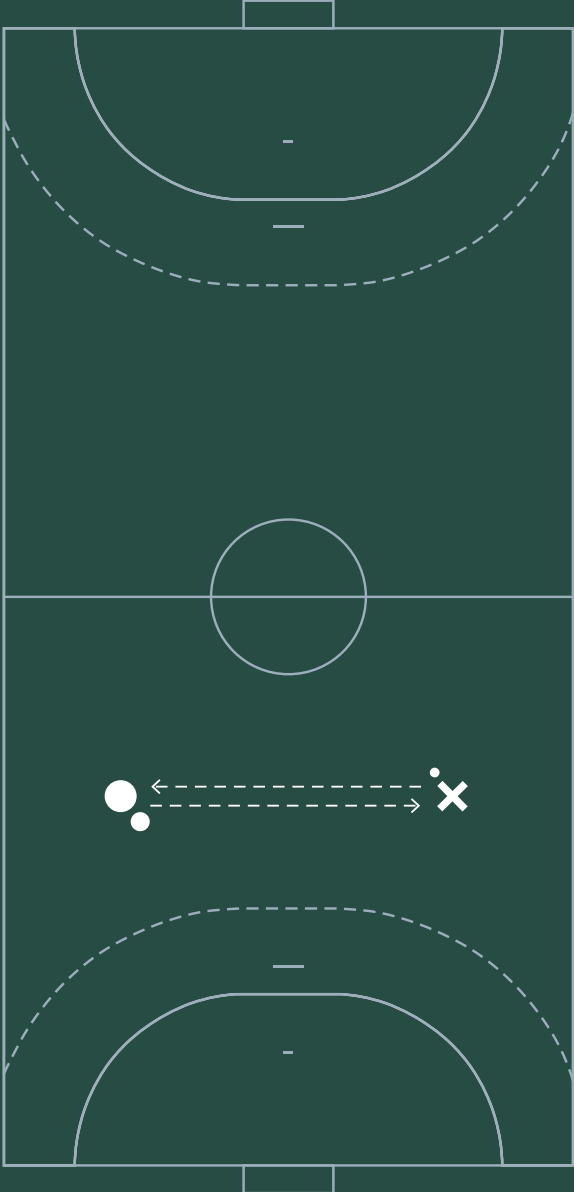
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Dodajamo elemente. Npr. med letom žoge se mora igralec na tleh zakotaliti, šele nato lahko žogo ulovi.
- Omejimo maksimalno višino meta žoge.
- Omejimo načine podaje, npr. samo z levo roko, z obema rokama, iz skoka.
- Omejimo načine gibanja med prehodom s točke A na točko B. Igralec A doda žogi pri metu vrtljaje, kar otežuje lovljenje.



PREPOZNAVANJE

Igralca si podajata žogi različnih velikosti. Istočasno ali izmenično.

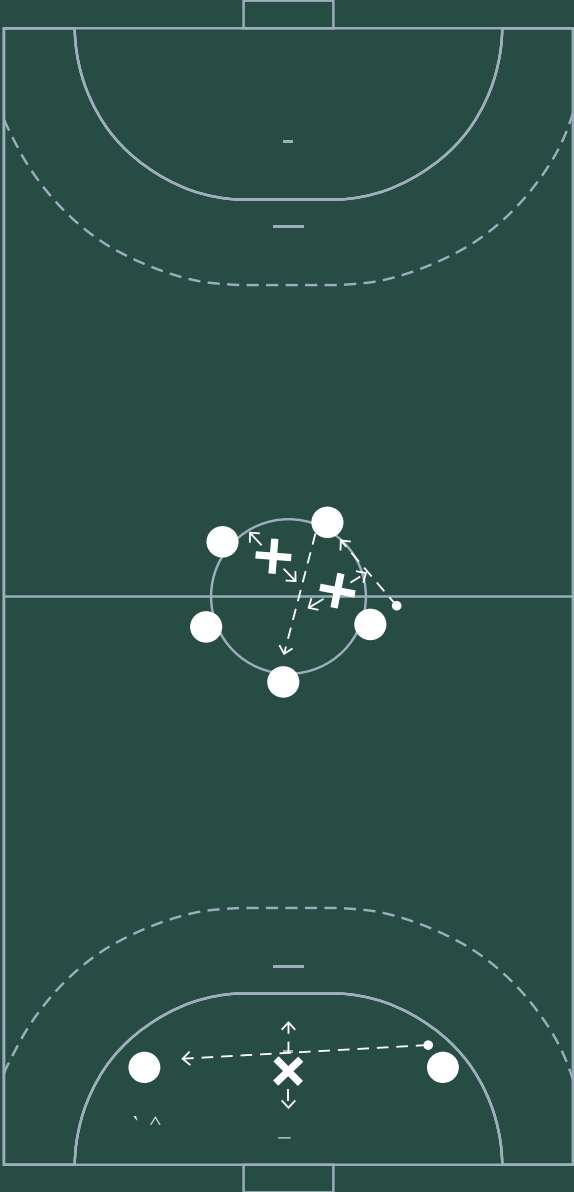
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralca morata žogo ujeti v počepu ali v skoku.
- Omejimo načine podaj. Npr. podaja iz skoka, podaja za hrbtom, podaja z levo roko, podaja med nogami, podaja z obema rokama nad glavo, suvanje žoge.
- Igralci se morajo med podajanjem gibati po igrišču.
- Po podaji, ko je žoga v zraku, morata oba igralca izvesti dodaten element, kot je denimo ploskanje, razkoračni skok, pirueta ...
- Določimo število podaj in omejimo čas podajanja.



2. prikaz

1. prikaz

PEPČEK

Igralca A in C si podajata žogo. B poskuša žogo prestreči. Prostor omejimo na npr. vratarjevo območje. Dovoljene so tudi podaje od tal. Ko Igralec B žogo prestreže, zamenja vlogo s tistim, ki mu jo je prestregel. Slaba in netočna podaja daleč preko omejenega prostora se prav tako kaznuje.

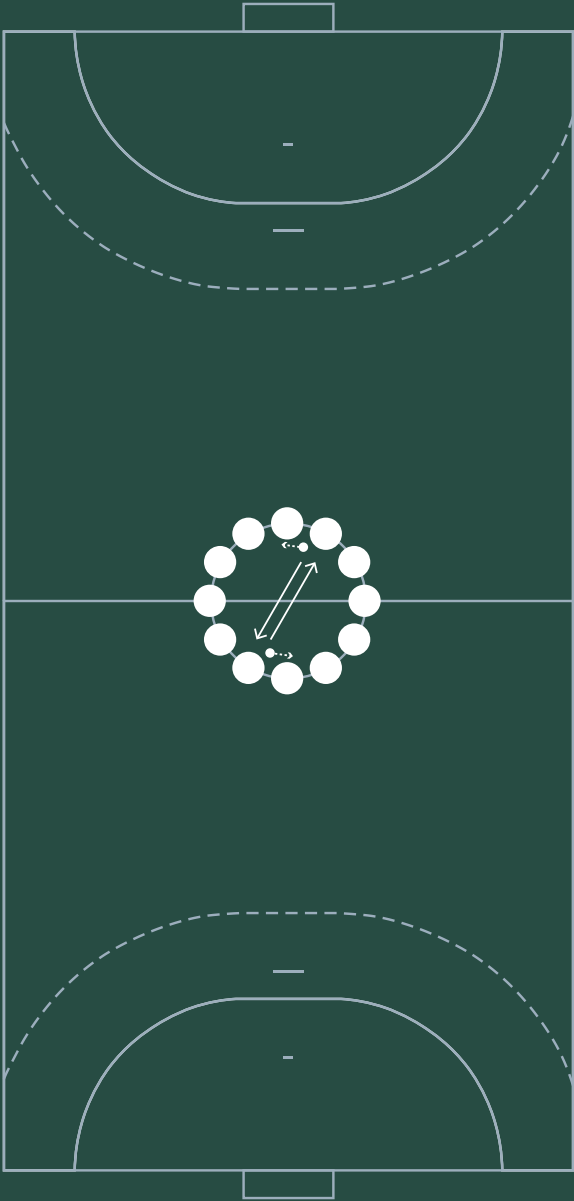
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci, ki tvorijo krog, si podajajo žogo. Igralci v njem pa poskušajo podaje prestreči (2. prikaz).
- Igralci sedijo na tleh in si podajajo žogo.
- Prepovedana je podaja prvemu soigralcu na levi ali desni strani.
- Igralci kroga se gibljejo po njegovem obodu v smeri urinega kazalca. Na znak trenerja zamenjajo smer gibanja.
- Žogo lahko držijo v rokah le omejen čas (npr. sekundo ali dve).
- Povratna podaja ni dovoljena.
- Lažne podaje oz. zamahi niso dovoljeni



ISTOČASNO, ŽOGA V DESNO IN NAPREJ

Vadeči stojijo v krogu z ramo ob rami. Žogo imata dva nasproti si stoječa vadeča. Na znak vsak od njiju, ki ima žogo, le-to preda desno stoječemu soigralcu in steče na nasprotno stran. Zamenja mesto z drugim igralcem, ki je predal žogo.

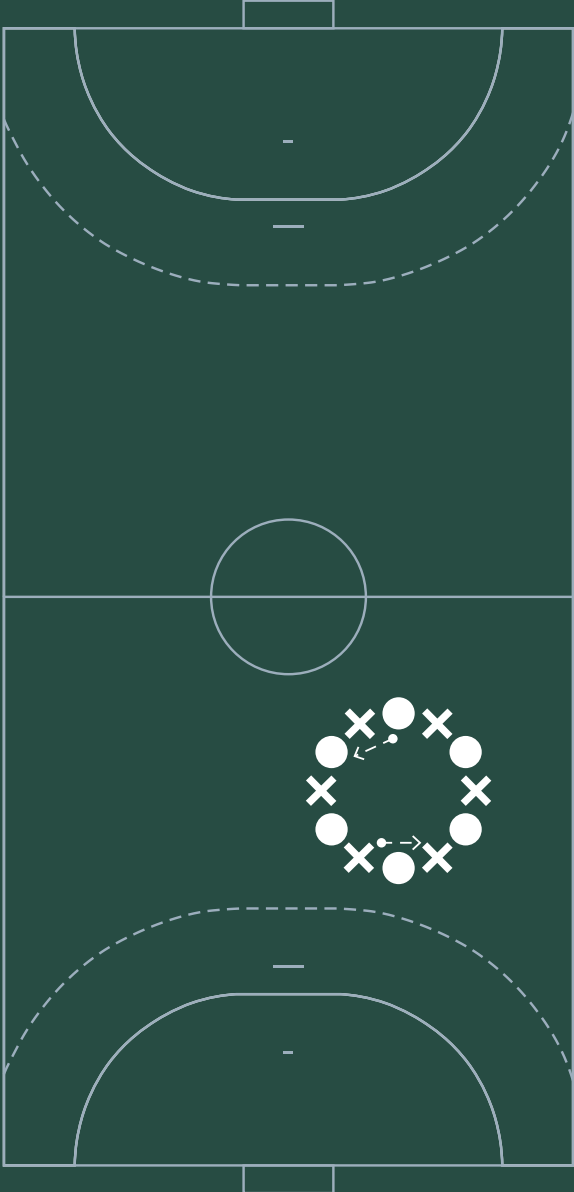
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Določimo predajo žoge v levo.
- Igralci naredijo tri (ali več) korakov nazaj, s čimer povečajo obseg kroga, in si žogo podajajo.
- Pri menjavi mest si na sredini kroga vadeča izmenjata petko ali dvojno petko v skoku.
- Začetni položaj je v opori zadaj in prehaja v položaj želve.
- Spremenimo načine gibanja (od sredine naprej zadenjsko ali bočno).
- Dodamo gibanje rok ob prehajanju na drugo stran.
- Dodatno povečamo krog in pospešimo hitrost gibanja.
- Dodamo gibanje pred sprejemom žoge. Igralec mora, preden sprejme žogo, narediti tri do pet korakov nazaj in potem žogo uloviti v izhodiščnem položaju.
- Pred sprejemom žoge igralec naredi pirueto ali kak drug podoben gib.



ŽOGA LOVI ŽOGO

Dve ekipi stojita v krogu (A, B, A, B, A, B ...). Obe ekipi si v isti smeri in po vrsti, čim hitreje, v krogu podajata žogo. Ekipa B začne s podajanjem na nasprotni strani kroga in poizkuša s podajami prehiteti ekipo A (in obratno).

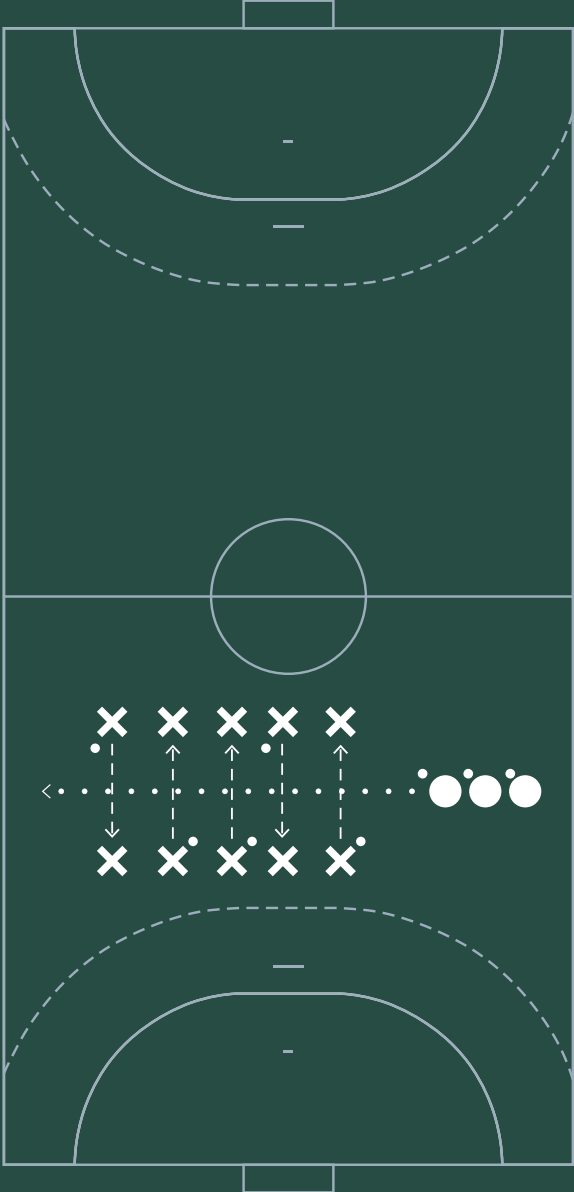
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- V igro dodamo več žog.
- Uporabimo različne žoge (večje, manjše, lažje, težje ...).
- Na znak vaditelja se smer podajanja obrne.
- Na znak vaditelja se morata nasprotna ali pa sosednja igralca zamenjati.
- Spremenimo način podajanja, uvedemo denimo podaje z levo roko, sedé, iz skoka, za hrptom, med nogami.



PRAVI TRENUTEK

Aktivnost poteka kot vodenje žoge med pari, ki si podajajo žogo. Vadeči mora prehod na drugo stran izvesti v pravem trenutku, da ga žoga ne zadene.

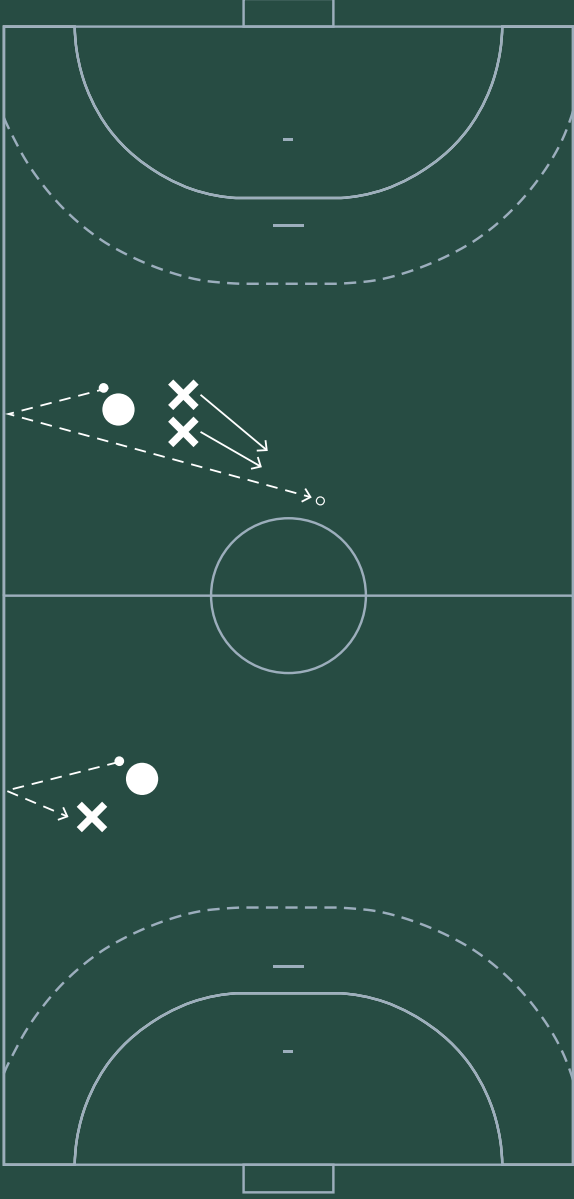
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci delajo v parih, kjer eden vodi žogo, drugi pa mora dvakrat prečkati njeno pot, preden doseže drugo stran.
- Na znak vaditelja se spremeni smer podaj. Igralci si žog ne podajajo več vzporedno, ampak navzkriž.
- Igralci, ki si podajajo žogo, uporabljajo zapletene vzorce podaj, kot so lažni meti, podaja po tleh, podaja z odbojem, ali podajam spreminjajo ritem.
- Igralec, ki prečka igrišče, ne vodi žoge, vendar si more za vsak korak izmenjati podajo z enim igralcem od para, ki si podaja žoge.
- Dodajanje kognitivnih nalog: Med prehodom mora vadeči izvesti dodatne kognitivne naloge, kot so štetje podaj, prepoznavanje določenih signalov ali odgovarjanje na vprašanja.



1. prikaz

2. prikaz

REAKCIJA 2

Poteka v parih. Oba igralca sta obrnjena proti steni, stojita drug za drugim. Igralec za prvim igralcem vrže žogo ob steno, ki jo prvi igralec poskuša ujeti, predno pade na tla.

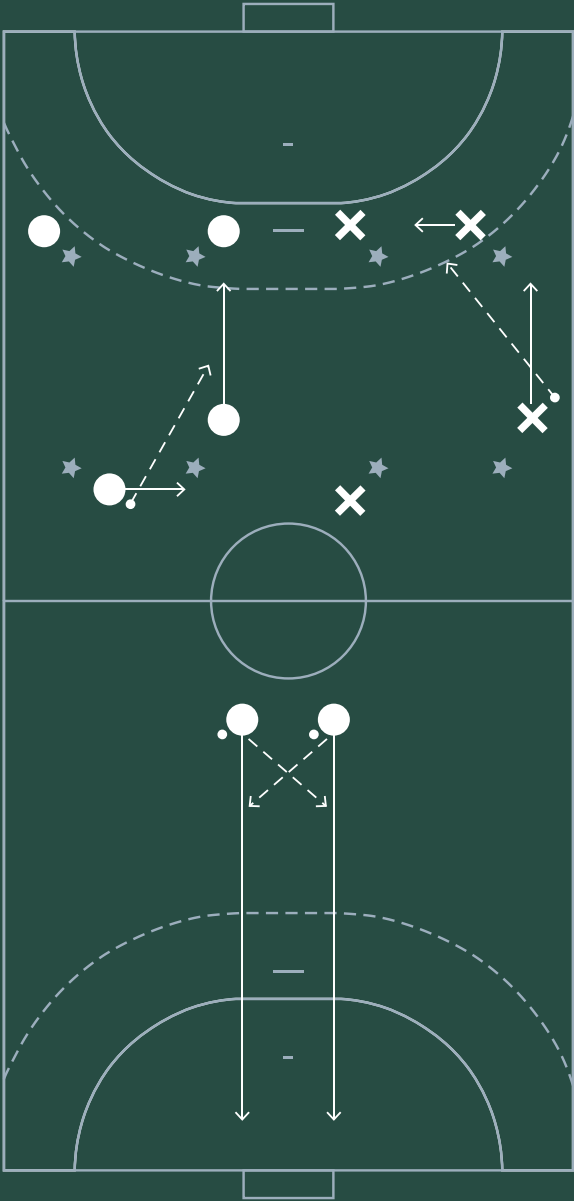
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralec A vrže žogo ob steno nad označeno črto. Igralec B pa poskuša ujeti žogo, predno ta pade na tla znotraj omejenega prostora.
- Igralec, ki lovi žogo, je vedno bližje steni.
- Žogo lahko lovimo samo z eno roko.
- Začetni položaj je sede na tleh.
- Igralci so razdeljeni v trojke. Vsi so obrnjeni proti steni. Dva igralca stojita za prvim igralcem, ki ima žogo in je bližje steni. Z vso močjo vrže žogo v steno. Tisti v paru, ki ujame žogo, dobi točko; če jo ujame, preden pade na tla, dobi dve točki. Zmaga tisti, ki prvi zbere pet točk, nakar on postane metalec. Igro lahko otežimo tako, da je par, ki lovi žogo, obrnjen s hrbtom proti steni (2. prikaz).



RITEM 2

Aktivnost poteka v parih, vsak ima svojo žogo. Igralca si v teku na drugo stran prostora izmenjujeta podaje.

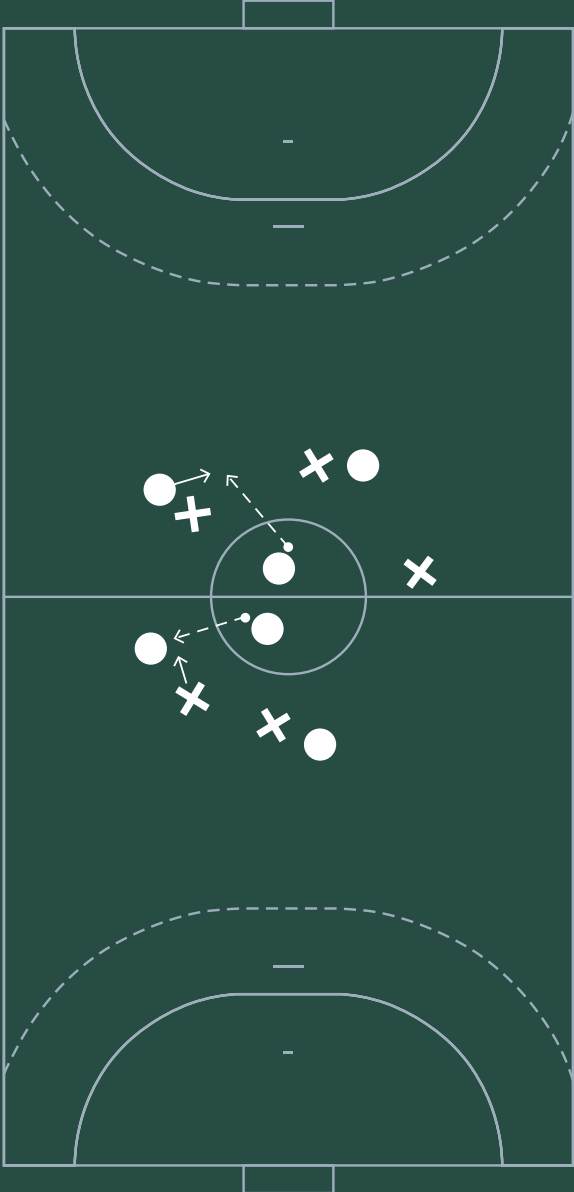
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Določimo podaje od tal, podaje iz skoka, podaje z levo roko, lovljenje žoge z eno roko, podaje med tekom ritensko ...
- Igralce razdelimo v dve ekipi, ki med seboj tekmujeta, katera si bo čim dlje podajala žogo, ne da bi padla na tla. Vsak igralec ujame žogo v gibanju od stožca do stožca. Na vsakih deset podaj obrnemo smer gibanja (2. prikaz).
- Igralci morajo na znak vaditelja spreminjati hitrost teka med igro ali pa način podajanja, lovljenja žoge.
- V igro podajanja vključimo več žog, ki so lahko različnih velikosti.



POVELJNIK IN VOJAKI

Dva poveljnika, vsak s svojo žogo, se prosto gibljeta v krogu. Zunaj kroga so razporejeni njihovi vojaki, ki pa jih varujejo obrambni igralci. Poveljnika poskušata podati žogo svojim vojakom. Po uspešni podaji igralca zamenjata mesti

RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

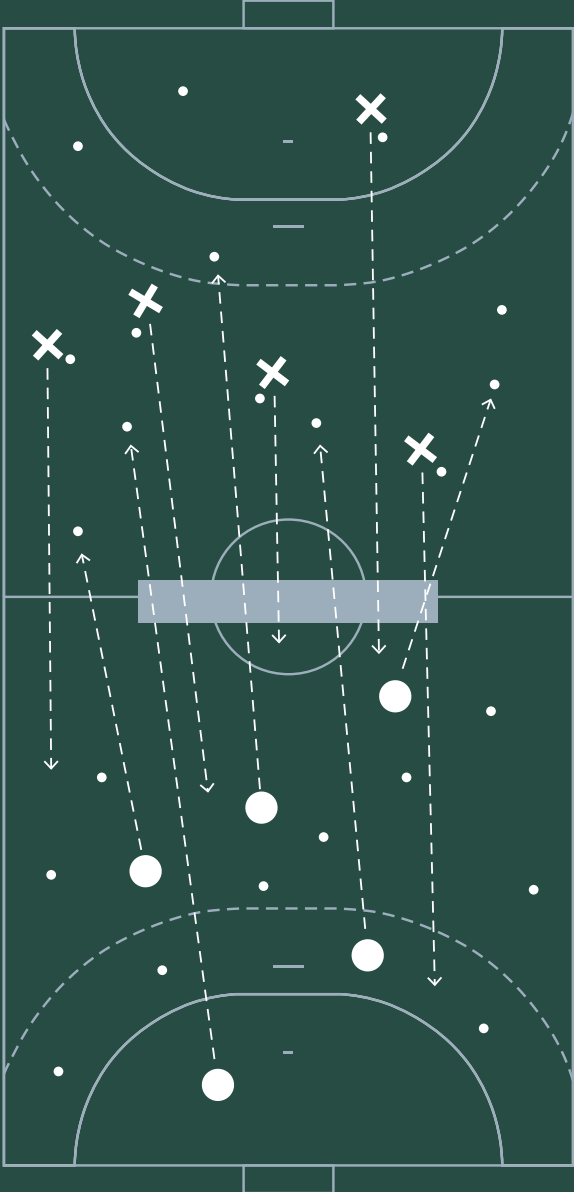
Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Poveljnika ves čas vodita žogo.
- Omejimo način podaje na npr. podaje iz skoka, podaje z levo roko. Vojaki morajo stati na miru, poveljnika pa se lahko prosto giblje- ta po krogu.
- Poveljnik si mora izmenjati dvojno podajo z vojakom, da bi bila podaja veljavna.
- Omejimo načine gibanja vseh vadečih. Obrambni igralci imajo lahko drugačno gibanje kot vojaki in poveljnik.

05

**TEKMOVALNI
DUH:
DRUG PROTI
DRUGEMU**



IZPRAZNI IGRIŠČE

Prostor je s pomočjo ovire (klopce) razdeljen na dve polovici, polni žog. Vsaka ekipa stoji v svojem polju in poskuša sprazniti svojo igrišče z metanjem žog čez oviro na nasprotnikovo polovico.

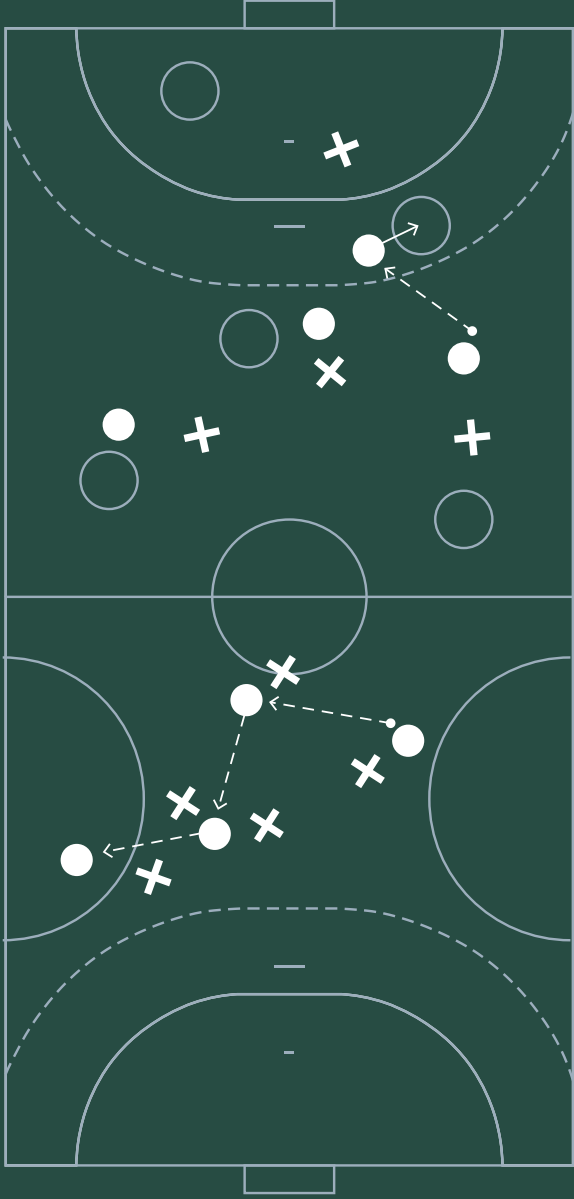
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Isti princip, le da je ovira večja in postavljena tako, da igralci ne vidijo na drugo stran.
- Omejimo način metanja na npr. metanje samo z levo roko, metanje iz skoka ali sedečega položaja, metanje med nogami.
- Pred metom žoge na nasprotnikovo stran mora igralec žogo obvezno podati svojemu soigralcu, šele po podaji lahko žogo vrže na drugo stran.
- Uporabimo lahko žoge različnih velikosti ali tež.
- Če igralec z žogo nasprotnika zadene, slednji začasno »zmrzne« in ne sme metati žog.
- Pravila igre se med igro na znak vaditelja spreminjajo. Le-ta lahko denimo določi, katere žoge so dovoljene za metanje ali kako visoki morajo biti meti ter na kakšen način jih lahko izvajamo.



1. prikaz

2. prikaz

RUGBI

Igralce razdelimo v dve skupini. Cilj igre je postaviti žogo v vratarjev prostor ali na blazino v vratarjevem prostoru. Veljajo roketna pravila.

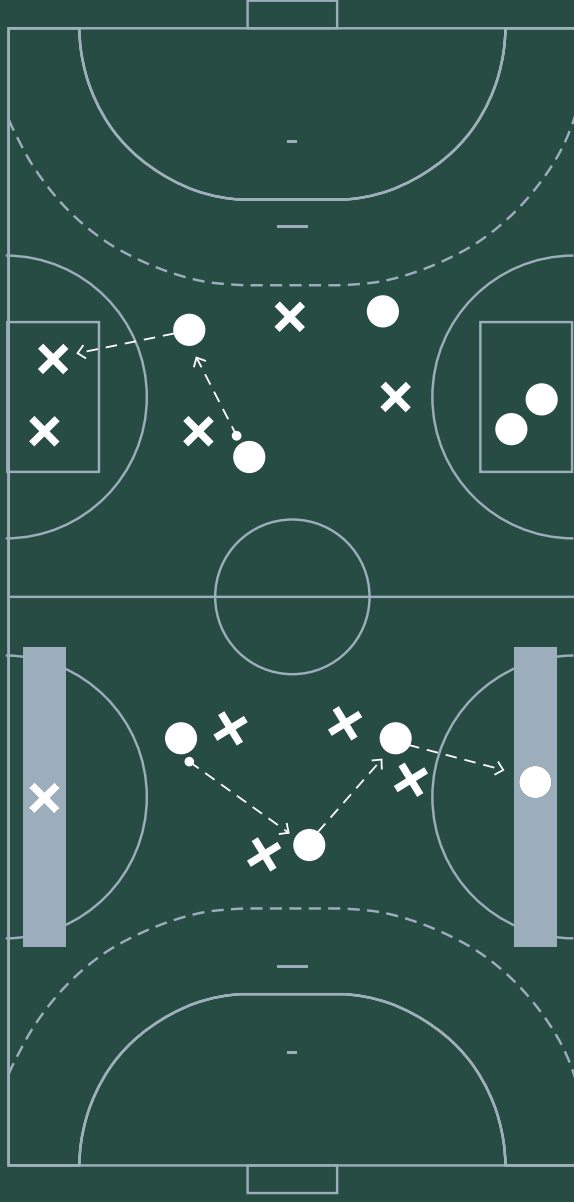
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Uporabljamo različne oblike in velikosti žog.
- 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4. Ekipe žogo poizkuša spraviti v obroč, ne da bi se pri tem nasprotnik dotaknil igralca z žogo (2. prikaz).
- Točka je dosežena, ko igralec z žogo stopi v krog. Dovoljeni so le trije koraki.
- Omejimo način gibanja.
- Omejimo čas, ki ga ima ekipa na voljo, da doseže zadetek. Po preteku določenega časa mora žogo pustiti na tleh in z igro nadaljuje druga ekipa.
- Med igro vaditelj naključno spreminja pravila, kot so omejitve podaj, dovoljenje za dribling ali spremembe v velikosti vratarjevega prostora.
- Pred vsako podajo mora igralec obvezno izvesti dodaten element kot npr. sonožni doskok, finto, vodenje z levo roko ...



2. prikaz

1. prikaz

ŽOGO NA KLOP

4 : 4. Igra se na igrišču za mini rokomet. Igra se začne z borbo za žogo po naključnem metu žoge v igrišče. Točka je dosežena, ko žogo podamo soigralcu, stoječemu na klopi, postavljeni v vratarjevem prostoru.

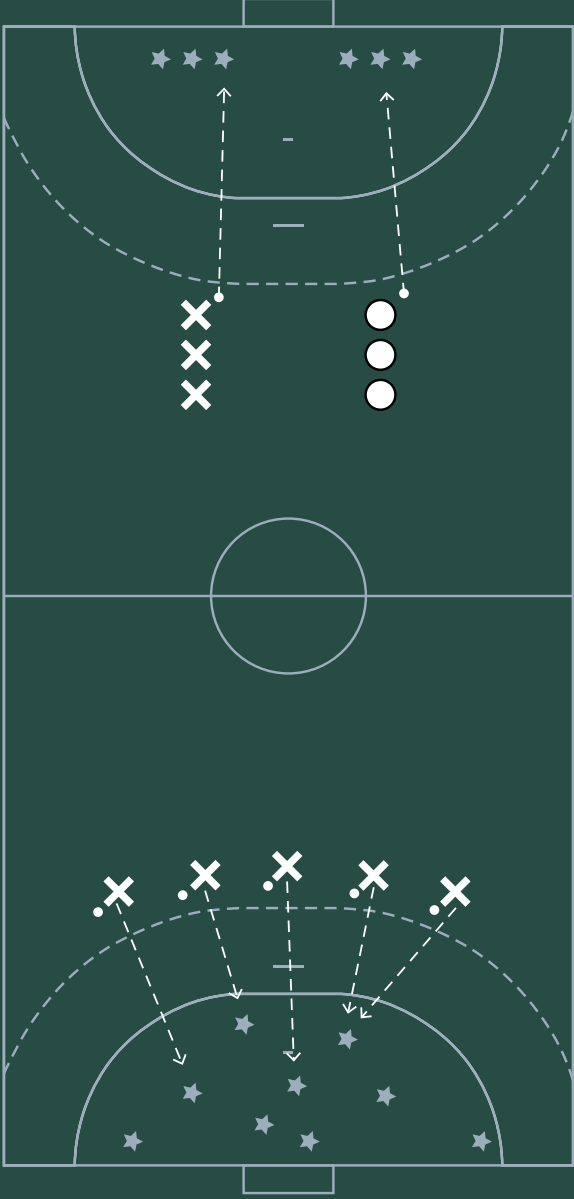
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Omejimo vodenje.
- Spremenimo način podajanja (podaje z levo roko, suvanje žoge izpred prsi, podaja z obema rokama nad glavo, podaja nad glavo z odbojem od tal, podaja iz zapestja, ragbi podaja itd.).
- Podaja vratarju je dovoljena šele po deseti zaporedni podaji.
- Igralec je lahko na klopi največ tri sekunde, nato se mora vrniti nazaj v polje. V prostor, kjer je klopca (vratarjev prostor), branilci ne smejo vstopiti.
- Pred gol postavimo blazine. Na blazine postavimo po dva igralca. Cilj igre je, da nasprotnik zadene igralca na blazini. Zadeti igralec nato zamenja mesto s soigralcem v igrišču (2. prikaz).
- Pred podajo igralci obvezno naredijo naslednji sklop dejanj: tri korake oz. tri korake, enkratno podajo žoge ob tla, spet tri korake, šele nato sme slediti končna podaja.



2. prikaz

1. prikaz

CILJANJE TARČE

Vsak od vadečih stoji za črto in poskuša zadeti izbrani cilj. Po metu igralec steče za žogo, se vrne na izhodiščno mesto ter nadaljuje s ciljanjem. Vsak zadetek igralcu prinese točko. Igra se konča, ko so zbite vse tarče. Zmaga igralec z največ točkami.

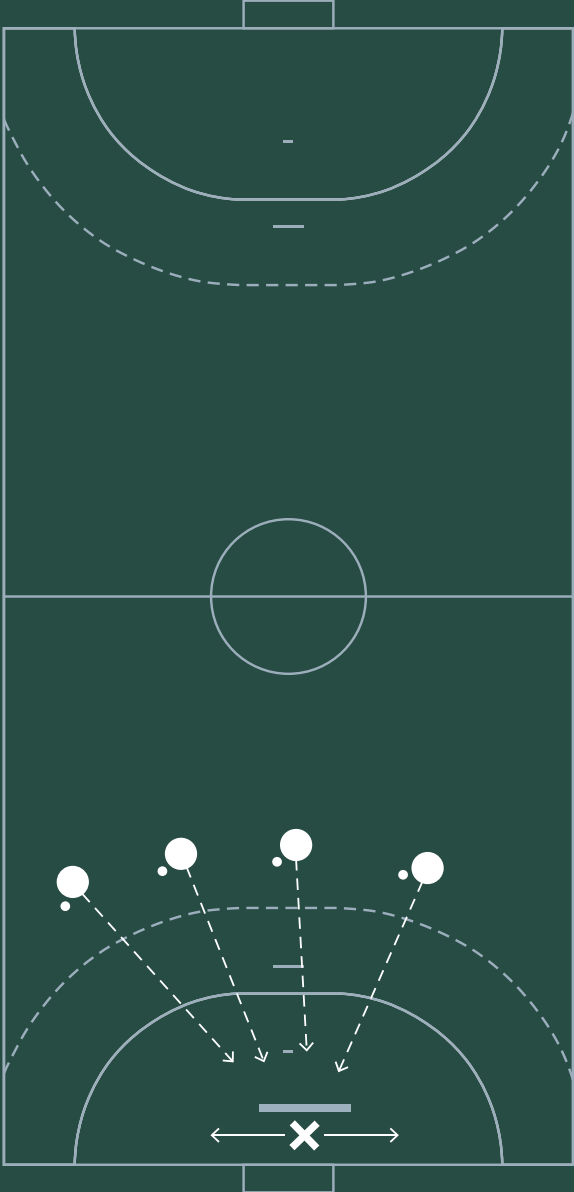
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Spreminjamo način strelav, npr. strel z levo roko, strel z odbojem od tal, strel iz skoka.
- Vadeče razdelimo v dve ali več ekip, ki med seboj tekmujejo, katera bo prva zbila vse stožce (lahko dodamo več žog, 2. prikaz).
- Igrišče razdelimo na polovici. Na sredinsko črto postavimo žoge, v polji pa naključno postavimo stožce. Igralce razdelimo v dve ekipi, vsaka gre na svojo stran. Na znak trenerja igralci stečejo na sredino po žoge in začnejo s ciljanjem stožcev. Pri ciljanju ne smejo preiti sredinske črte. Zmaga ekipa, ki prva zbijе vse stožce.



OSTROSTRELEC

Vaditelj se skriva za blazino in se premika levo in desno po prostoru. Vadeči pa ga (oz. blazino) poskušajo zadeti z žogo

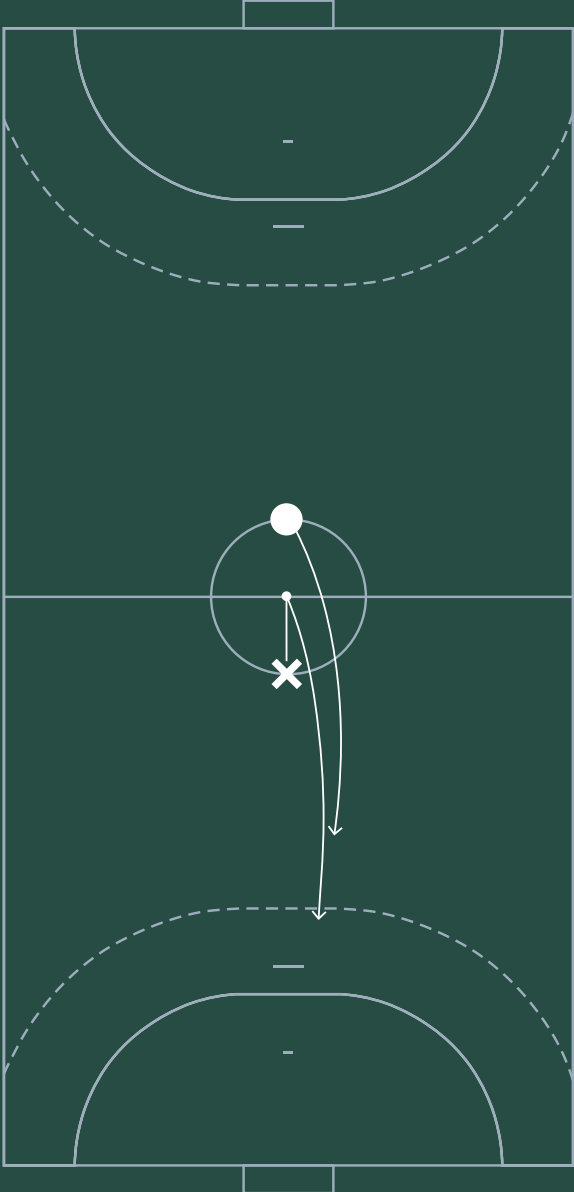
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vključimo lahko več vaditeljev ali pomočnikov, ki se skrivajo za različnimi blazinami.
- Vadeči imajo samo eno žogo, ki si jo med seboj podajajo, dokler si s podajanjem ne pridobijo najboljše pozicije za strel oz. ciljanje.
- Vadeči morajo uporabljati različne vrste metov, npr. met iz skoka, met z odklonom, iz sedečega položaja.
- Vsak zgrešen met prinese kazenske točke ali dodatno nalogo, npr. pet počepov. Če je v igri samo ena žoga, morajo kazeni opraviti vsi igralci.
- Omejimo gibanje igralcev tako, da se lahko gibajo npr. le po 6-metrski črti.



UKRADI ŽOGO

Žoga je na sredinski črti, par – dva vadeča – stojita vsak na svoji polovici. Tisti, ki prvi pride do žoge in jo pobere, postane bežeči, in sicer na svoji polovici. Medtem ko drugi (brez žoge) postane lovec. Tekma lovljenja traja do označene črte.

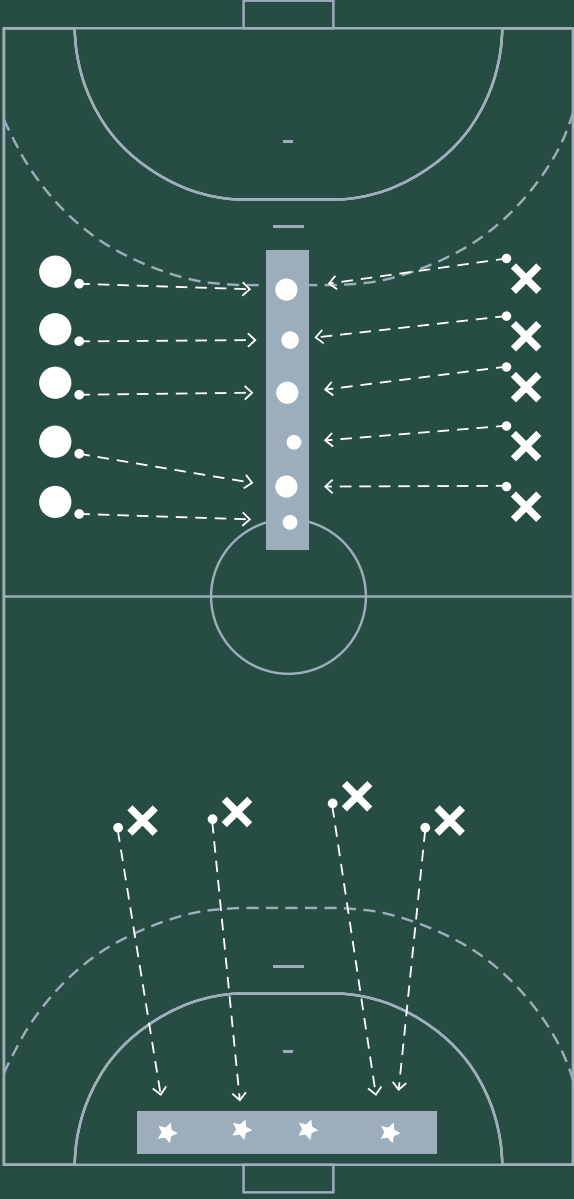
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Omejimo način gibanja.
- Spremenimo položaj označene črte, da bo igra bolj raznolika. Lahko na primer napravimo več črt ali črto med igro premikamo.
- Uporabimo lahko različne žoge, na primer majhne in velike žoge, za dodatno raznolikost.
- Bežeči igralci imajo omejeno število korakov, ki jih lahko naredijo, preden jih lovec lahko ujame.
- Na igrišče dodamo ovire, ki jih morajo igralci prečkati med bežanjem in lovom. Vključujejo lahko blazine, stožce, klopi ...



1. prikaz

2. prikaz

CILJANJE TARČE 2

Igralci poizkušajo s klopi zbiti stožce.

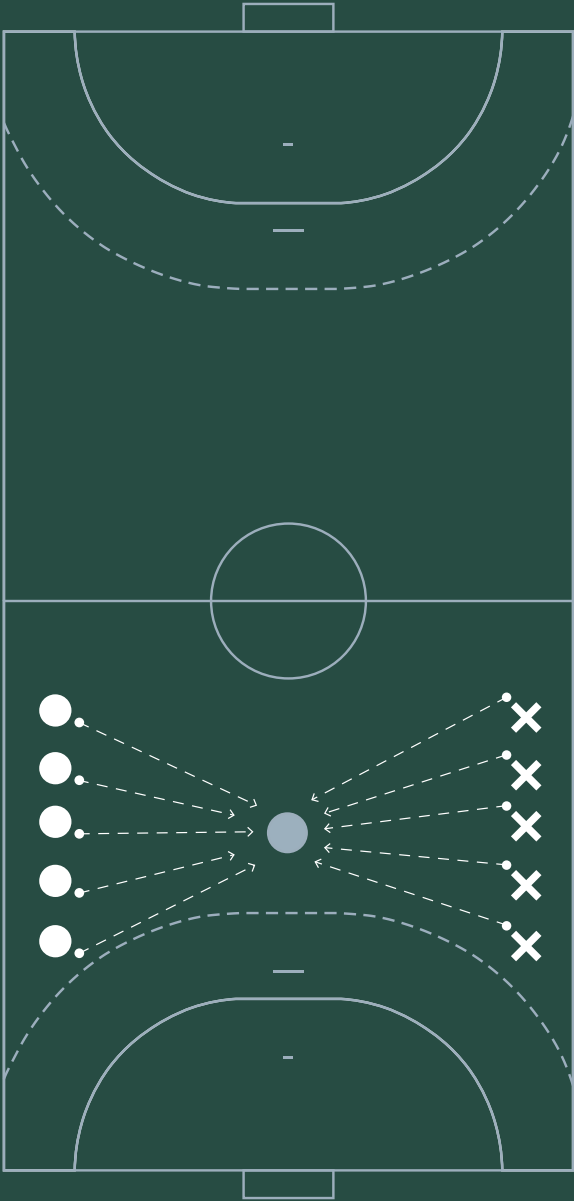
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila in velikosti tarč.

Spremenjena določila in pravila igre

- Klop je postavljena na sredini prostora. Na klopi so postavljeni stožci, različne žoge (težke, velike, majhne) ali drugi predmeti. Vsaka ekipa stoji na svoji strani in poskuša zbiti čim več stožcev, žog ali drugih predmetov s klopi (2. prikaz).
- Ciljajo lahko samo z metom iz skoka, sedé ...
- Ciljajo lahko samo z levo roko, obema rokama ...
- Za ciljanje tarč uporabljajo igralci različne vrste žog (npr. teniške žoge, rokometne žoge, mehke žoge ...).
- Nekateri stožci, žoge, predmeti igralcem prinesejo več točk kot drugi.
- Igralci imajo omejen čas, v katerem lahko zbijajo stožce, žoge ali druge predmete.



CILJANJE ŽOGA

Na sredini prostora je postavljena velika žoga. Vsaka ekipa stoji za črto na svoji strani prostora in veliko žogo s ciljanjem poskuša zbiti čez nasprotnikovo črto.

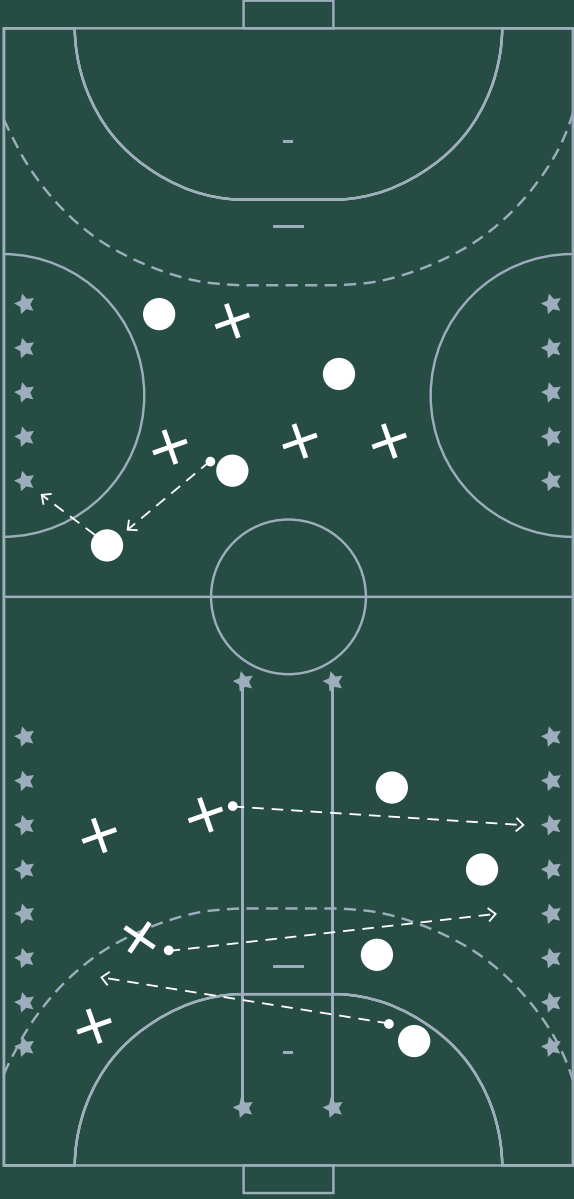
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Lahko oblikujemo štiri ekipe, pri čemer stoji vsaka na eni stranici kvadrata.
- V igrišče dodamo več žog za ciljanje.
- Žoge so različnih velikosti in tež.
- Pred začetkom igre vaditelj žogo vrže v zrak, kar otežuje ciljanje.
- Omejimo lahko načine metanja, npr. metanje samo z levo roko, z nogami ali med sedenjem.
- Na znak vaditelja se črte, za katerimi morajo ekipe stati, premaknejo bližje ali dlje od ciljne žoge.
- Na igrišče lahko namestimo ovire, preko katerih morajo igralci metati, da zadenejo ciljno žogo.



2. prikaz

1. prikaz

ZBIJANJE STOŽCEV

Ekipa poskuša zbiti vse stožce nasprotne ekipe. Igralci obenem preprečujejo zadevanje, hkrati pa tudi sami poskušajo zbijati nasprotnikove stožce. Vsaka od ekip mora pri ciljanju ostati znotraj svojega polja –ne sme prestopiti črte.

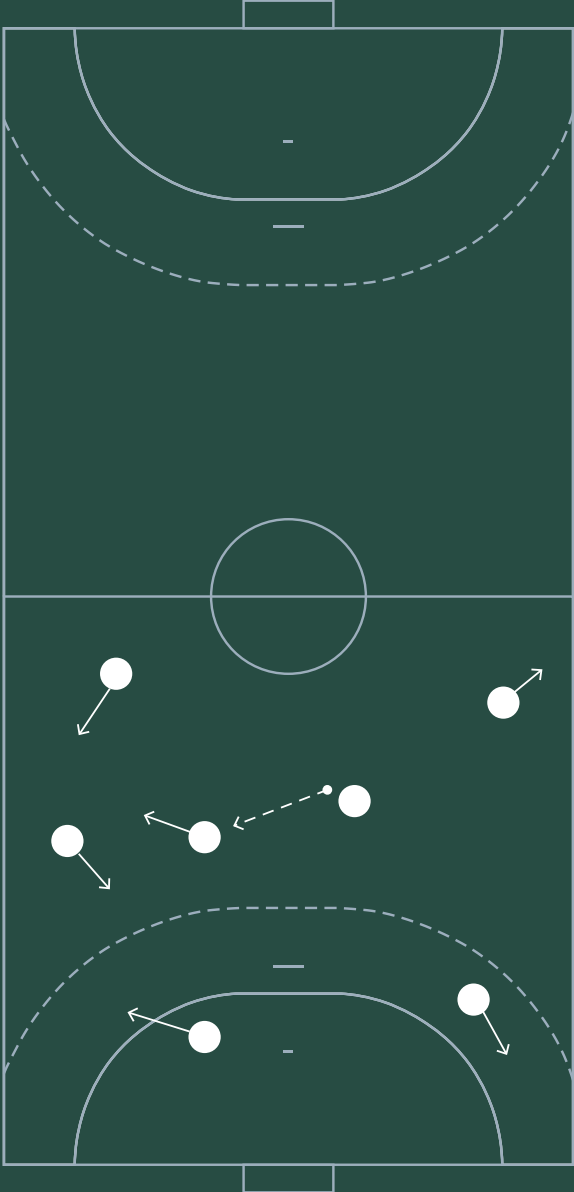
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsaka ekipa ima v svojem vratarjevem prostoru postavljene stožce. Zmaga ekipa, ki prva zbije vse stožce (2. prikaz).
- Dovoljeni so le streli iz skoka oz. z levo roko.
- Dodamo lahko pravilo treh podaj pred strelom.
- Če igralec naredi napako, na primer prestopi črto ali zgreši stožec, je izločen iz igre, dokler ne ostanejo samo še npr. trije igralci.
- Na znak vaditelja ekipi zamenjata svoji mesti.
- Uporabljamo različne velikosti žog za ciljanje.
- Med igro uporabljamo več žog hkrati.



BOMBICA

Za igro uporabljamo mehko žogo. Igra se začne z metom žoge na igrišče in borbo zanjo. Prvi, ki se žoge dotakne oz. jo ujame, lahko z njo cilja ostale. Vendar pa mora po ujetju žoge obstati na mestu in ciljati z mesta. Po metu se igra nadaljuje tako, da tisti, ki je prvi pri žogi, lahko cilja.

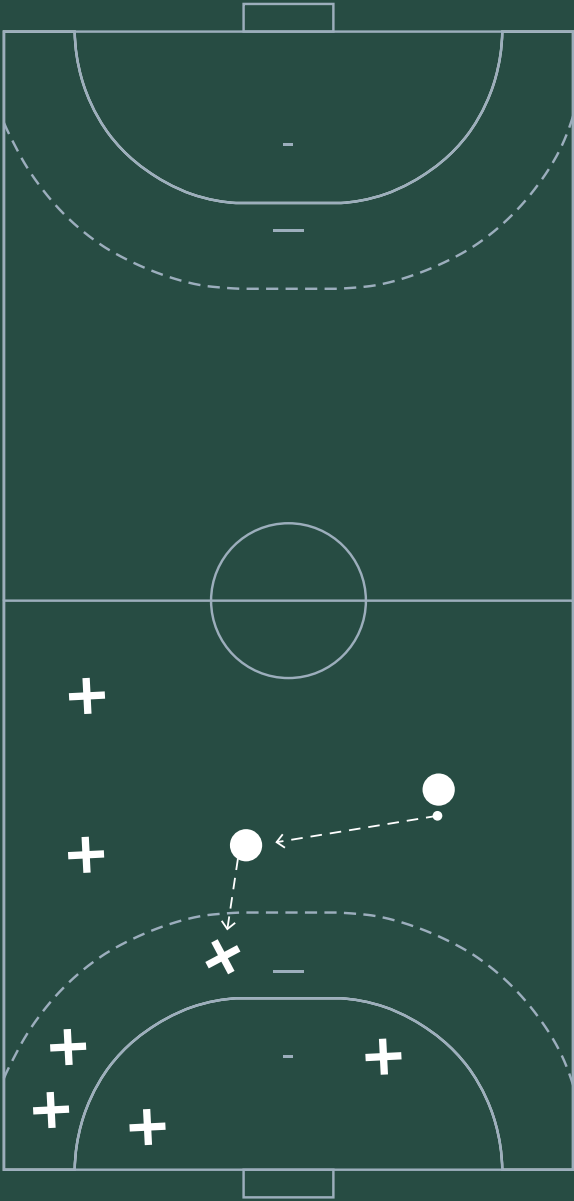
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Po ulovljeni žogi dovolimo tri korake.
- Zadeti igralec lahko nadaljuje z igro, ko naredi pet poskokov.
- Lahko uporabimo različne oblike in velikosti žog.
- Po ujeti žogi vsi igralci obstanejo na svojem mestu.
- Pred zadetkom se rešijo tako, da žogo ulovijo.
- Eden od vadečih stoji na sredini kroga, ki ga tvorijo preostali vadeči. Žogo vrže visoko v zrak ter zakriči ime enega od vadečih. Ta igralec mora žogo ujeti, ostali pa se razbežati. Ko žogo ujame, zavpije »stop« in vsi igralci morajo obstati na mestu. Nato poskuša zadeti enega od igralcev.



LOVCI IN ZAJČKI

V skupini določimo dva lovca, vsi ostali so zajčki. Lovca si med seboj podajata žogo in poskušata zadeti zajčke. Zadetek velja samo pod pasom. Zadeti zajček postane lovec in se pridruži lovljenju.

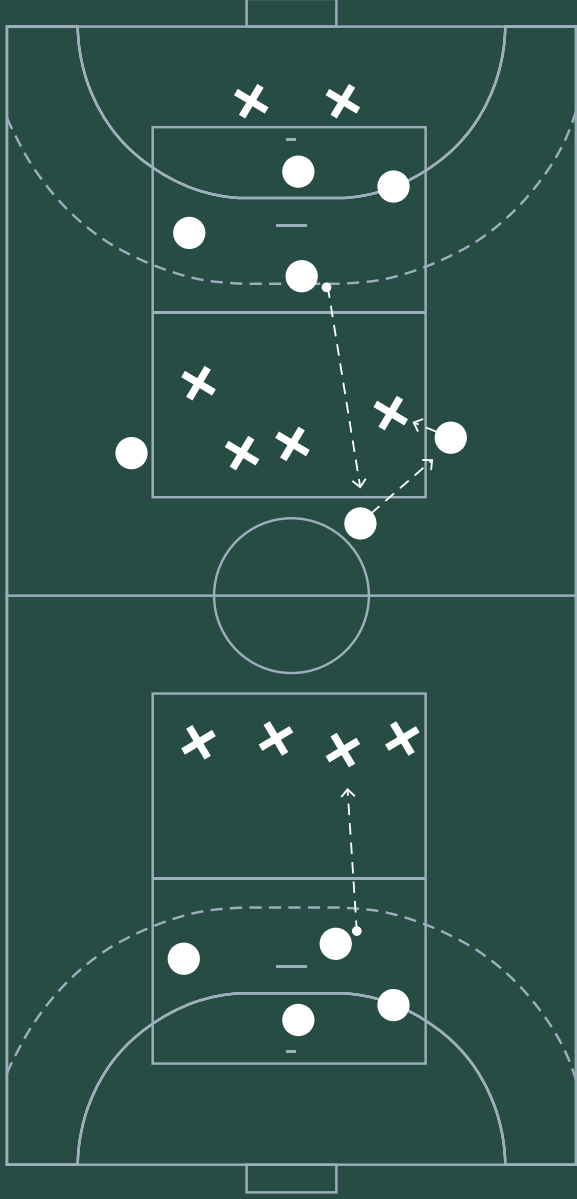
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Lovec zadene zajčka tako, da se ga dotakne z žogo (metanje žoge ni dovoljeno).
- Vsi so lovci in vsi so zajčki. Vsakdo, ki si pribori žogo, lahko strelja. Igralec, ki je zadet, mora počepniti in čaka na znak vaditelja, da se lahko ponovno pridruži igri. Slednji ta znak poda, ko čepijo že trije ali štirje igralci.
- Zadeti igralec naredi pet počepov in se lahko vrne v igro.
- Med igro vsi igralci sonožno poskakujejo.
- Določimo število podaj, ki jih morata lovca izvesti med seboj, preden streljata na zajčka.
- V igro vključimo še posebne žoge, ki imajo drugačne lastnosti (npr. lažje, težje), kar zahteva prilagoditev tehnike metanja.
- Določite časovno omejitev, v kateri morajo lovci zadeti določeno število zajčkov.
- Na znak vaditelja upočasnimo ali pohitrimo način gibanja. Po žvižgu lahko vsi samo hodijo. Ob novem žvižgu morajo vsi teči, nobeden ne sme hoditi ali obstati.



1. prikaz

2. prikaz

MED DVEMA OGNJEMA

Igralce razdelimo v dve skupini. Vsako na svoje polje oz. polovico igrišča. Cilj igre je zadeti nasprotnika. Zadeti igralec izpade iz igre. Če igralec ulovi žogo, ni zadet. Skupina, ki ostane brez igralcev v polju, izgubi.

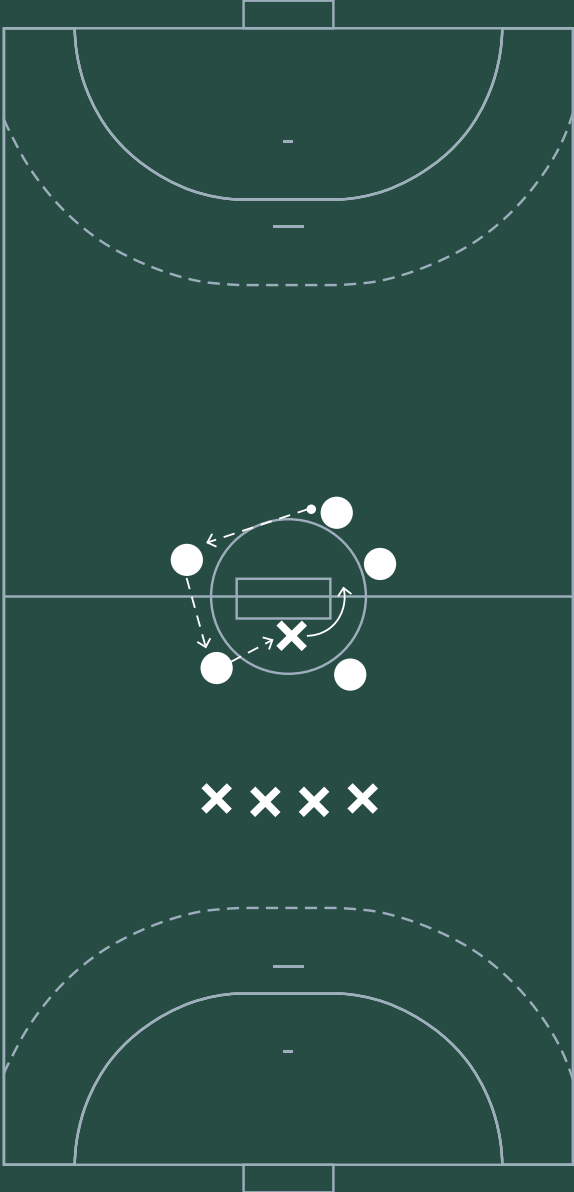
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Žogo (ali več njih) postavimo na sredino igrišča. Obe ekipi začne- ta na nasprotni strani igrišča. Na znak trenerja igralci stečejo po žogo do sredine igrišča. Prvi, ki dobi žogo, lahko začne s ciljanjem.
- Zadeti igralec se postavi na zunanjo stran nasprotnikovega polja. Igralci v polju si lahko podajajo žogo z že izpadlimi igralci zunaj polja in si tako varijo boljše pogoje za ciljanje igralcev nasprotne ekipe (2. prikaz).
- Določimo lahko še število podaj, ki jih lahko igralci naredijo znotraj svoje ekipe, preden morajo žogo vreči proti nasprotni ekipi.
- Določimo lahko posebna območja, iz katerih lahko igralci ciljajo na nasprotnike.
- Dogovorimo se lahko za dodatne točke za zapletene mete, kot so meti za hrbtom ali med nogami. Ali pa za to, da se zadeti igralec lahko vrne v igro, če njegov soigralec zadene nasprotnika z določenim, morda težjim metom.



IZOGIBANJE ŽOGI

Na sredini kroga je postavljena skrinja. Igralci ekipe A stojijo zunaj kroga in si podajajo mehko žogo. Znotraj kroga pa stoji eden od igralcev ekipe B, ki se pred žogo poskuša skriti za skrinjo. Cilj igre je, da igralci ekipe A zadenejo igralca B. Zadetega igralca zamenja drug igralec iz njegove ekipe.

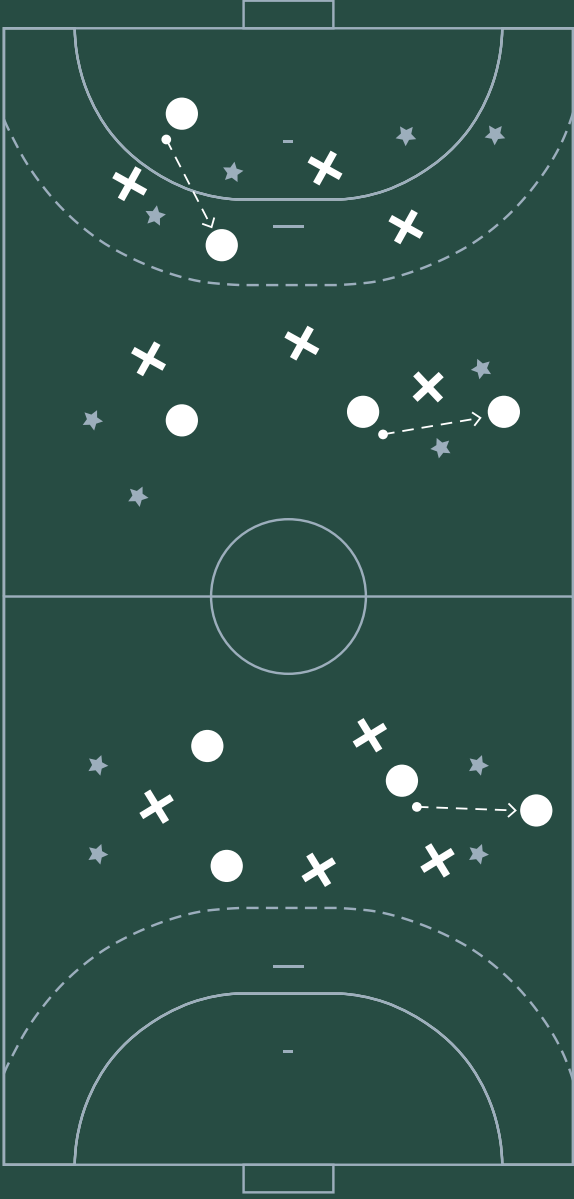
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ali žog.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci se lahko premikajo po obodu kroga.
- Na sredino kroga (polmer 3m) postavimo stožec, ki ga varuje vratar. Igralci pa si podajajo žogo in poizkušajo zbiti stožec.
- Omejimo način gibanja.
- Omejimo način podajanja in ciljanja.
- Določimo število podaj, ki jih mora ekipa narediti, preden lahko poskuša zadeti igralca v krogu.
- Uporabljamo različne velikosti žog.



2. prikaz

1. prikaz

GOL NA ODBOJ

3 : 3, 4 : 4. Točka je dosežena, ko žogo od tal podamo soigralcu na drugo stran, in sicer skozi improviziran gol. Žoga se mora odbiti pred golom. Po doseženem zadetku igralec položi žogo na tla in igra se nadaljuje s prosto podajo nasprotne ekipe.

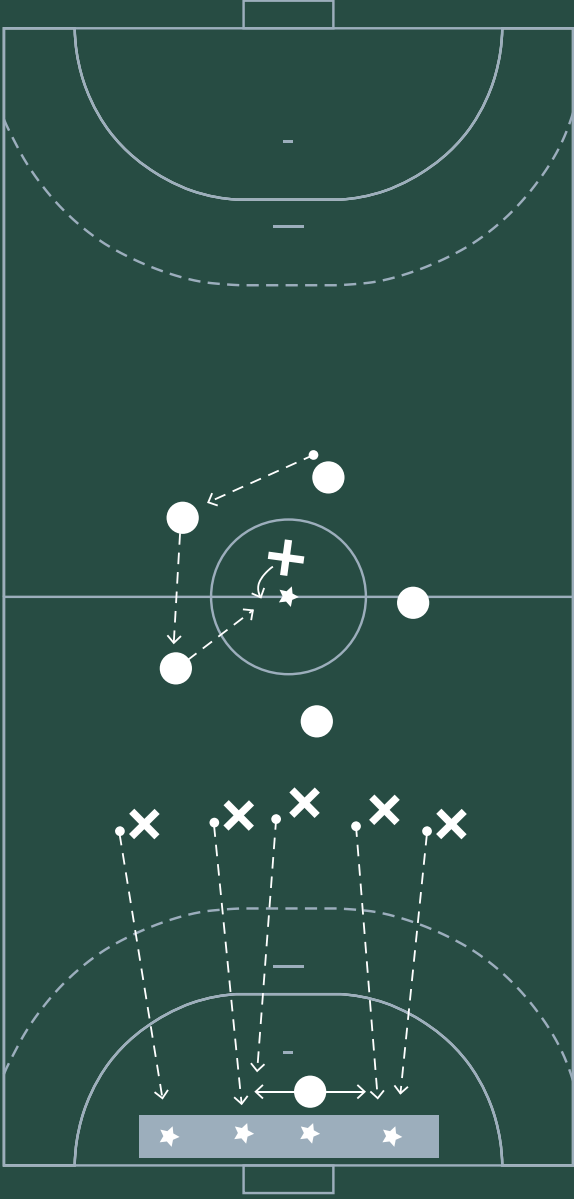
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Zaporedna podaja skozi isti gol ni dovoljena.
- Točko igralci dosežejo, ko z vodenjem preidejo skozi vrata ali pa si podajo žogo med nogami ipd.
- Vodenje lahko tudi prepovemo.
- Veljajo lahko samo dvoročne podaje, podaje med nogami ipd.
- Omejimo načine gibanja.
- Omejimo število podaj, ki jih ima ekipa na voljo, da doseže zadetek.
- Določimo časovno omejitev za vsak napad. Z vsakim novim napadom časovno omejitev zmanjšamo.
- Priznamo lahko dodatne točke za zapletene ali spektakularne podaje.
- Dodatnemu igralcu lahko dovolimo, da brani gol, kar poveča težavnost zadetka in spodbuja natančnejše podaje.
- Določimo lahko različne višine, na katerih mora žoga odskočiti, preden prečka gol.



1. prikaz

2. prikaz

BRANJENJE TRDNJAVE

Vratar stoji pred klopco, na kateri so postavljeni različni predmeti, ki jih poskušajo ostali igralci zbiti z žogo.

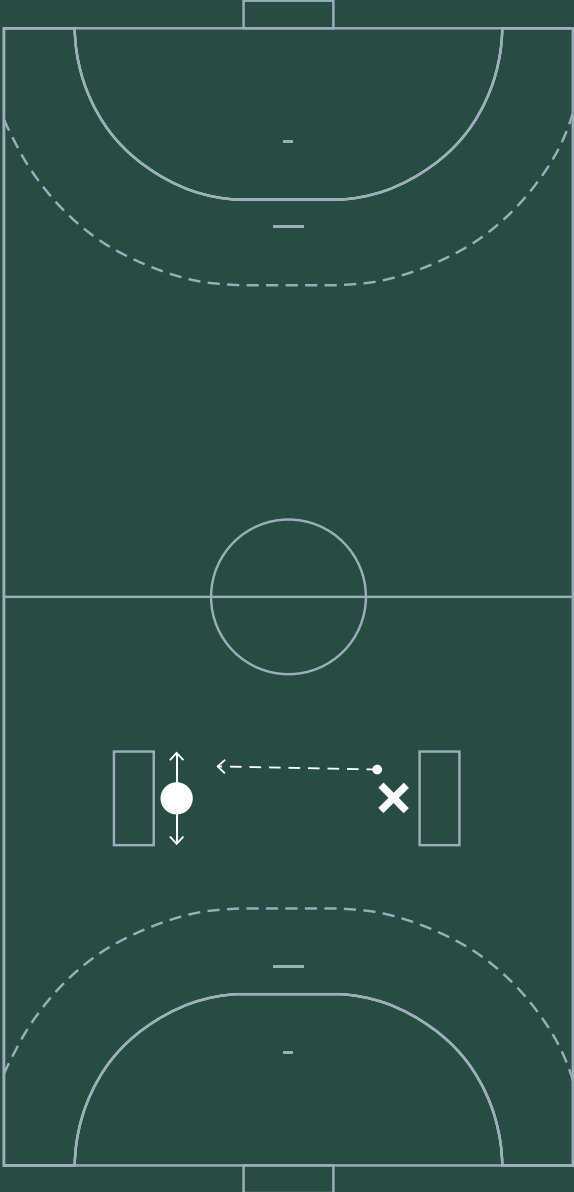
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Igralci stojijo v krogu, razporejeni okoli stožca, ki se nahaja v središču. Znotraj kroga pa je vratar. Igralci si podajajo žogo in ciljajo stožec, vratar pa jim to poskuša preprečiti. Igralec, ki zadene stožec, zamenja mesto z vratarjem (2. prikaz).
- Priporoča se uporaba različnih predmetov z raznolikimi težami in velikostmi na klopci.
- Igro lahko igramo z žogami različnih velikosti in tež.
- Omejimo načine gibanja.
- Omejimo načine streljanja. Dovoljeni so samo meti z mesta, iz skoka, z odklonom, sedé, med nogami ...



VRATAR IN STRELEC

Dva igralca stojita, obrnjena drug proti drugemu, v razmaku 8 m. Vsak od igralcev brani skrinjo (oz. označen prostor), postavljeno za njim, in obenem poskuša zadeti nasprotnikov gol oz. skrinjo.

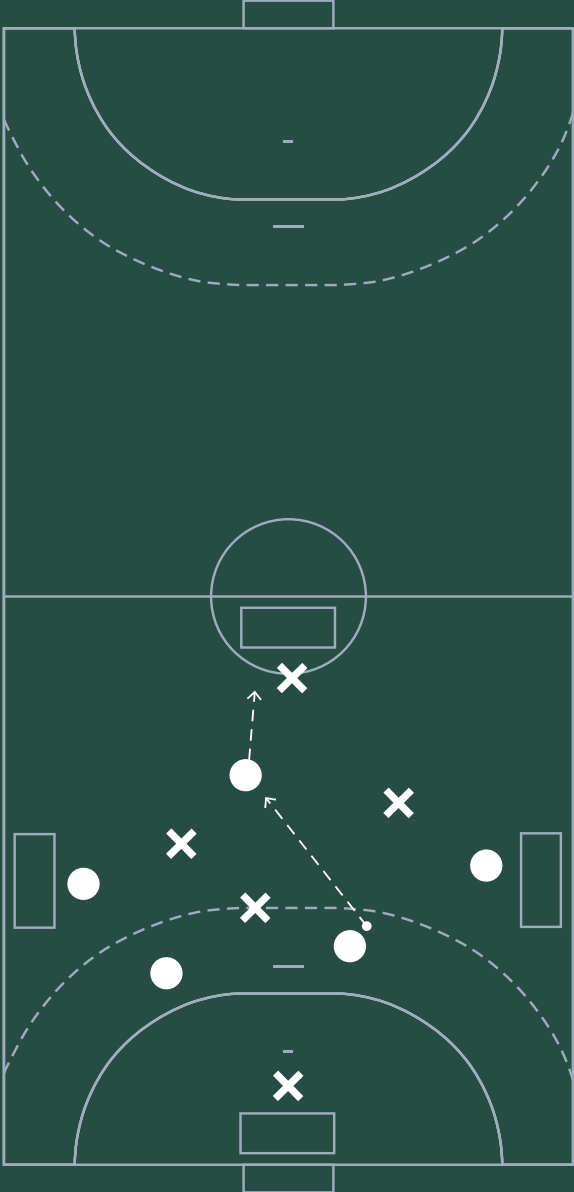
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Omejimo gibanje vratarja, tako da mora npr. ostati na mestu ali da se sme premikati samo naprej in nazaj.
- Uporabimo dve žogi.
- Postavimo med igralca ovire, skozi oz. mimo katerih morajo strelci poskušati zadeti gol oz. skrinjo.
- Uporabimo različne predmete za gol. Gol lahko predstavlja zgolj en ali dva stožca v medsebojnem razmaku.



ŠTIRJE GOLI

Na sredino vsake stranice postavimo gol (gol lahko predstavljajo tudi skrinja, klopca, blazina, dva stožca ...). Igralce razdelimo v dve skupini. Vsaka ekipa brani dva gola.

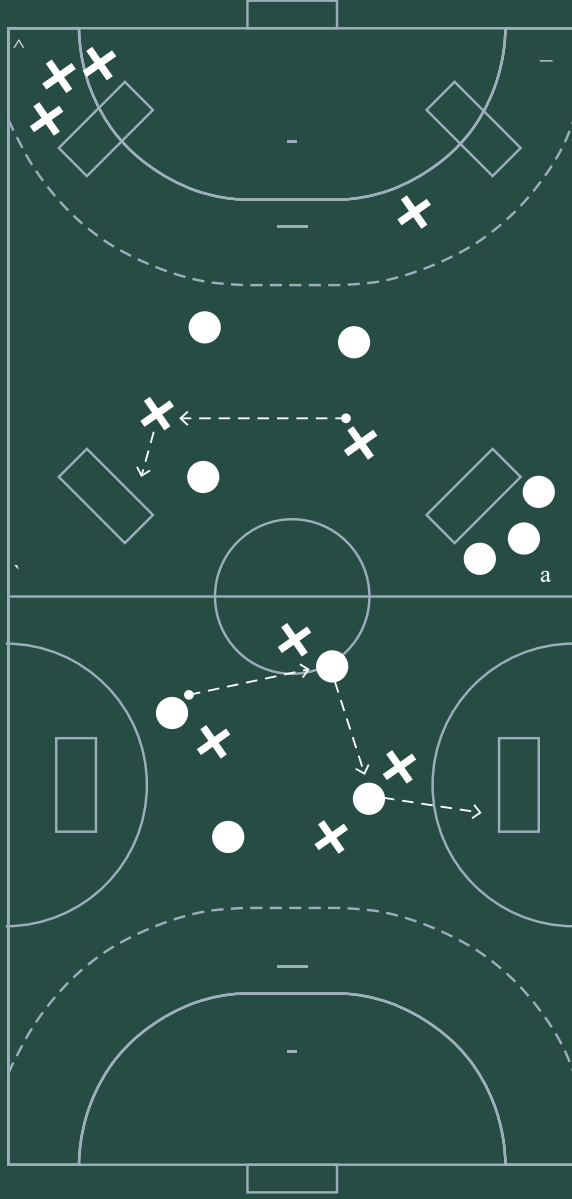
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Določimo podaje z levo roko.
- Vodenje prepovemo.
- Vsaka ekipa lahko zadene kateri koli gol. Zaporedni zadetek v isti gol pa ni dovoljen.
- Uporabimo več kot eno žogo hkrati. Žoge so lahko različnih velikosti in oblik.
- Omejimo število podaj pred strelom.
- Dodamo lahko še posebna pravila za dajanje golov, kot je denimo to, da se gol šteje samo, če je bila žoga vanj zalučana z določenim delom telesa ali na poseben vnaprej dogovorjen način.



1. prikaz

2. prikaz

CILJANJE SKRINJE

3 : 3, 4 : 4. Igra se izvaja na igrišču za mini rokomet. Ekipa dobi točko, ko direktno zadene skrinjo, postavljeno v vratarjevem prostoru. Lahko se igra tudi samo z eno skrinjo.

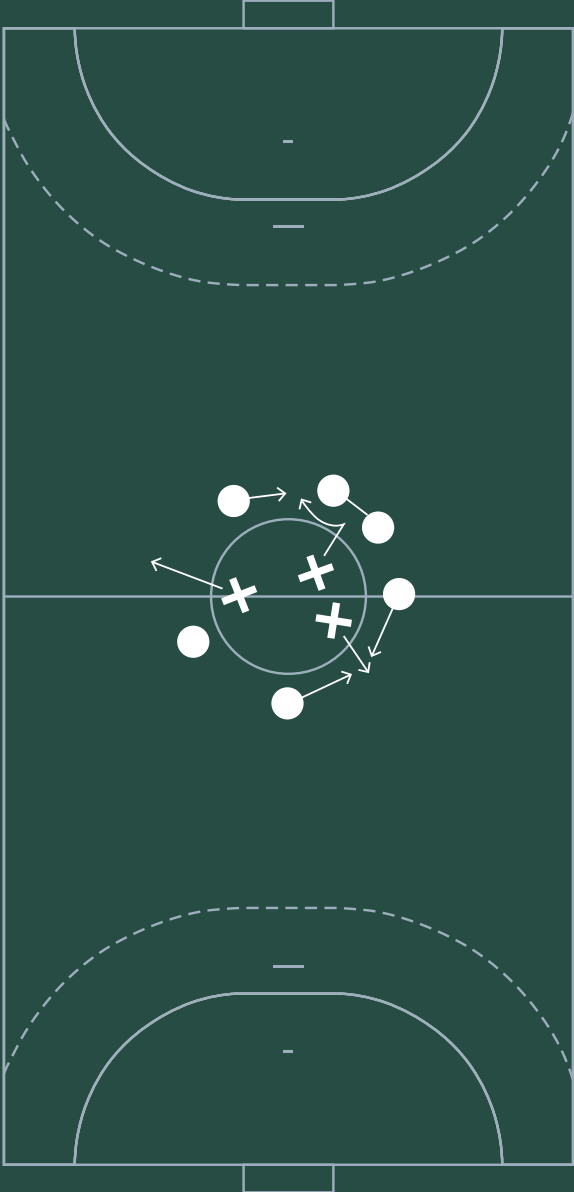
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih ter tarč.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsakič ko je skrinja zadeta, lahko odstranimo en njen del.
- Točka je dosežena samo pri strelu z odklonom.
- Skrinjo brani vratar. Določimo območje okoli skrinje, kamor se lahko branilci postavijo, da jo zaščitijo.
- Igralce razdelimo v štiri ekipe (A, B, C, D). Dve ekipi igrata, dve počivata. Cilj igre je zadeti skrinjo. Po doseženem zadetku se obe ekipi takoj vrmeta nazaj v svojo bazo, torej za skrinjo. Žoga ostane na igrišču. Novi dve ekipi stečeta po žogo in nadaljujeta z igro (2. prikaz).
- Določimo lahko še pravila za metanje, tako da morajo igralci npr. metati z levo roko, sedeti ali biti na kolenih.
- Če ekipa zadene skrinjo večkrat zapored, dobi dodatne točke.
- Dovoljene so lahko zgolj podaje iz skoka.



PAZNIKI IN ZAPORNIKI

Igralce razdelimo v dve skupini, večjo in manjšo. Manjša skupina predstavlja zapornike in se postavi v krog. Večja skupina pa so pazniki, razporejeni po obodu kroga. Zaporniki poskušajo iz kroga zbežati, pazniki pa morajo pobeg preprečiti. Če dva paznika skleneta roki, mora zapornik poiskati drugo pot. Rok ne sme preskočiti ali se pod njima splaziti.

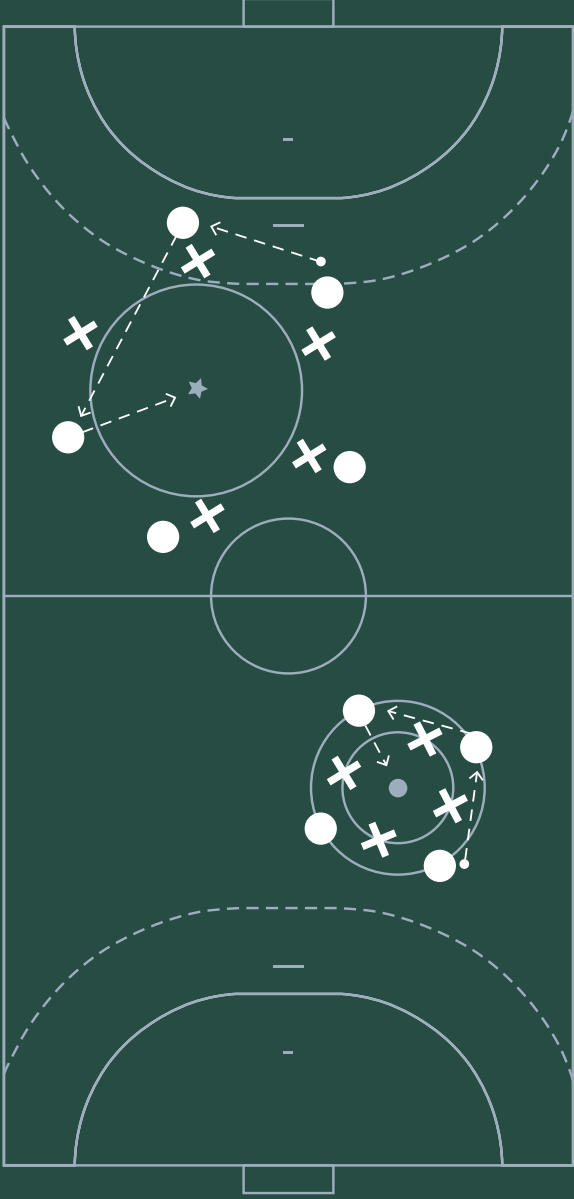
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Zaporniki morajo med pobegom voditi žogo.
- Omejimo načine gibanje.
- Obrambni igralci imajo vsak svojo žogo. Če se obrambni igralec z žogo dotakne zapornika, se mora ta vrniti nazaj v sredino kroga. Število žog lahko med igro zmanjšujemo ter dovolimo podaje oz. predaje med obrambnimi igralci.
- Vsi igralci mižijo. Igra poteka počasi in s pomočjo tipanja ter poslušanja, kje v prostoru se nahajajo drugi igralci.



1. prikaz

2. prikaz

NAPAD IN OBRAMBA

4 : 4. Napadalci stojijo (oz. se pomikajo) po zunanjem krogu, obrambni pa po notranjem. Napadalci poskušajo z medsebojnim podajanjem priti do odprtega strela, s katerim lahko zadenejo večjo žogo v središču.

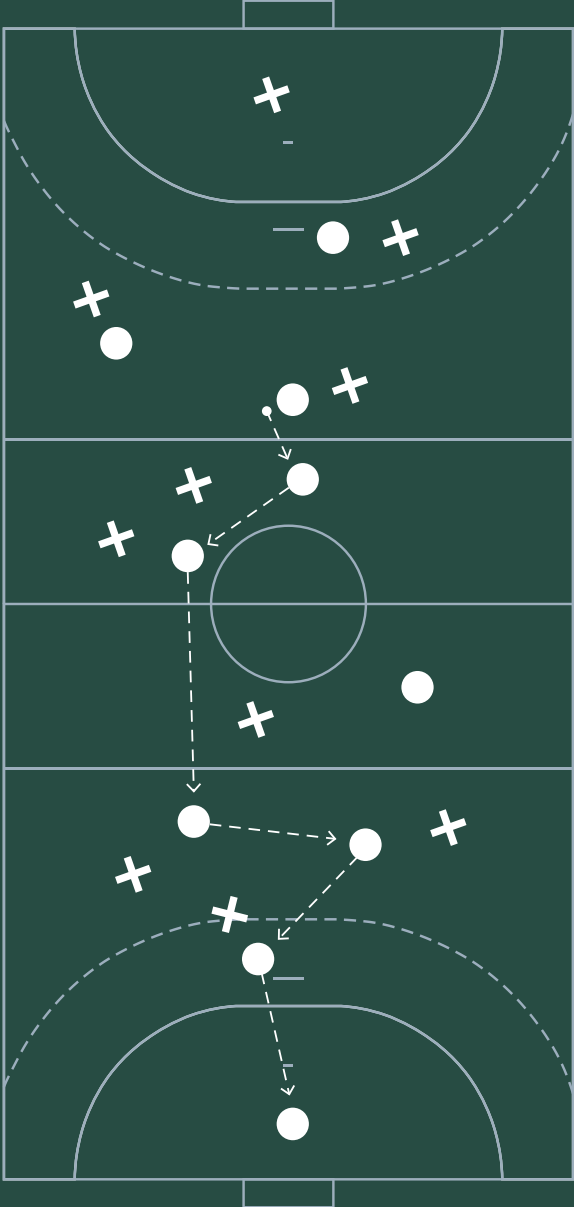
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Namesto žoge v sredino lahko postavimo igralca, ki ga drugi poskušajo zadeti. Tisti, ki ga zadene, z njim zamenja mesto. Če igralec v sredini žogo ujame, ni zadet.
- Namesto ciljanja igralca v sredini mu lahko poskušajo podati žogo. Dovoljene so npr. samo podaje od tal.
- Igramo z dvema ekipama. Vsi igralci stojijo zunaj kroga. Katera ekipa večkrat zadene stožec v sredini kroga (2. prikaz)?
- Pred strelom so potrebne najmanj tri podaje.
- Omejimo lahko število korakov in vodenj žoge.



IZ POLJA V POLJE

Igrišče razdelimo na tri polja. V vsakem od polj postavimo po tri obrambne in napadalne igralce. Igralci ne smejo zapustiti svojega polja. Igra se začne z borbo za žogo po metu vaditelja. Cilj igre je prenesti žogo iz enega polja v drugo, do vratarja. Po doseženi točki vratar preda žogo nasprotni ekipi, ki nadaljuje z igro.

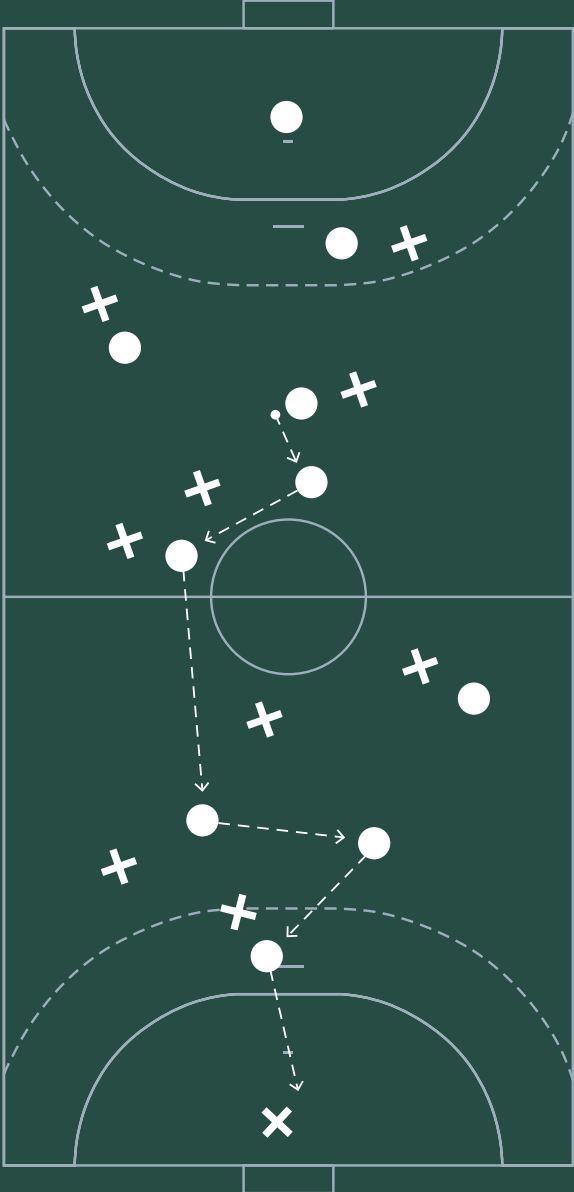
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Vsi igralci morajo opraviti vsaj eno podajo, da je točka veljavna.
- Dovoljene so le podaje od tal, nad glavo, z levo roko ...
- Igralci v zadnjem polju lahko streljajo na gol.
- Omejimo način gibanja.
- Določimo lahko maksimalno število podaj, ki jih lahko igralci izvedejo v svojem polju, preden morajo žogo podati v naslednje polje.
- Igrati je možno z žogami različnih velikosti ali tež.
- Igralci imajo lahko omejen čas za prenos žoge iz enega polja v drugo.
- Igralci morajo pred predajo žoge obvezno napraviti tri korake.
- Po izvedeni podaji morajo igralci pokazati dodaten element, kot so npr. počepi, sklece, poskoki.



ROKOMET SEDE

Igralce razdelimo v dve skupini. Gol zmanjšamo oz. za gol določimo blazino. Gibamo se z oporo rok. Istočasno morata biti v stiku s tlemi vsaj ena roka in ena noga. Žogo igralci prenašajo tako, da si jo med gibanjem položijo v naročje.

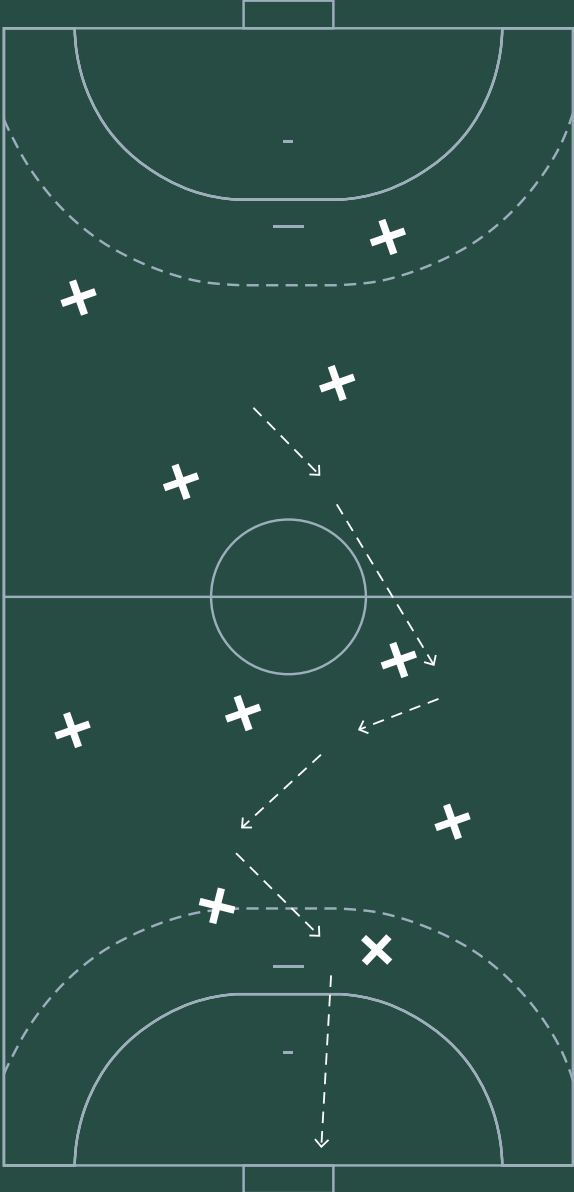
RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Določimo število podaj, ki so potrebne, da bi bil zadetek veljaven.
- Uporabljamo žoge različnih velikosti in tež.
- Določimo način podajanja. Npr. samo z levo roko, z obema rokama, z nogo, z glavo.
- Dodamo gole (blazine) še pravokotno na igrišče. Vsaki blazini dodelimo vratarja.
- Obrambni igralci se lahko prosto gibljejo brez uporabe rok, ko žogo prestrežejo, pa morajo igro nadaljevati na tleh.
- Določimo lahko še smer, v katero se morajo igralci premikati med igro (npr. samo naprej, samo v levo).



OKVIR VRAT

Igralce razdelimo v dve skupini. Veljajo rokometna pravila. Igrá se brez vratarja. Obvezna je osebna obramba. Točka je dosežena, ko igralec zadene okvir vrat. Kadar se žoga od vratnice ali prečke odbije nazaj na igrišče, se igra nadaljuje.

RAZLIČICE :

Povečevanje ali zmanjševanje igralne površine.

Povečevanje ali zmanjševanje števila vadečih.

Spremenjena določila in pravila igre;

- Točka je denimo lahko dosežena šele, ko gol zadenemo z glavo.
- Vaditelj med igro določa različne dele okvirja vrat (npr. zgornji levi kot, spodnji desni kot), ki jih morajo igralci zadeti.
- Omejimo število podaj pred strelom.
- Določimo časovno omejitev za vsak napad. Z vsakim novim napadom slednjo lahko zmanjšamo.
- Igralci, ki napadajo, lahko storijo samo tri korake.
- Igralci morajo izvesti dodatne naloge, kot je določeno število podaj ali driblingov, preden poskusijo zadeti okvir vrat.
- Omejimo lahko tudi način gibanja in podajanja ter streljanja

06

**SPROSTITEV IN
REGENERACIJA:
UMIRJANJE IN
OHLJANJE**

IGRE ZA UMIRITEV IN SPROSTITEV

NAMEN IN POMEN

Igre za umiritev in sprostitvev imajo v športu, še posebej pri mladih športnikih, izjemno pomembno vlogo. Po intenzivnih treningih ali tekmah je ključnega pomena, da mladi igralci najdejo načine, kako se umiriti in regenerirati. Te igre pripomorejo k mentalni sprostitvi, zmanjšujejo stres ter izboljšujejo koncentracijo. Prav tako spodbujajo razvoj čuječnosti in samozavedanja, kar je pomembno za celostni razvoj mladega športnika. Igre za umiritev in sprostitvev so pomemben del športne vzgoje. Ne le, da prispevajo k fizičnemu okrevanju, ampak pomagajo tudi pri razvoju psihične odpornosti in čustvenega blagostanja. Vključitev teh iger v redne treninge spodbuja razvoj uravnoveženih, zdravih in čustveno odpornih športnikov.

SPLOŠNA NAVODILA

Vse vaje za umiritev in sprostitvev izvajamo bosi, kar omogoča boljši stik s tlemi in s tem povečuje občutek stabilnosti ter povezanosti z okoljem. Gibi morajo biti počasni in mirni, kar prispeva k osredotočanju na trenutek in sproščanju telesa. Med izvajanjem teh vaj je pomembno spodbujati umirjeno in globoko dihanje, saj to pomaga pri sprostitvi telesa in umirjanju misli. Prav tako je ključno vzdrževati tišino – izogibanje kričanju ali glasnemu govorjenju pripomore k notranji osredotočenosti in umirjanju. Ta splošna navodila so osnova za ustvarjanje sproš

ZAJČEK IN KORENČKI

Igralci se razporedijo okoli kroga, uležejo na trebuh in primejo za roke. To so korenčki. Trener (lahko tudi eden od igralcev) pa je prost in je zajček. Zajček poskuša izpuliti korenčke, tako da prime igralca za noge in ga poskuša izvleči iz rok soigralcev (moč vlečenja naj bo postopna, sunkovitim potegom se je treba izogibati). Izpuljeni korenček lahko pomaga zajčku.

MIŠKA, KJE SI?

Igralci se primejo za roke in naredijo krog. Dva pa ostaneta v krogu – eden je miška, drugi mačka. Obema zavežemo oči in ju zavrtimo. Mačka začne loviti miško tako, da sprašuje: »Miška, kje si?« Miška pa odgovarja: »Tu sem!« Miška se trudi, da je mačka ne bi ujela. Tako slepa miš in mačka tavata, dokler se ne zaletita druga v drugo. V naslednji igri zamenjamo mačko in miško.

KIPARJI

Igralce razdelimo v pare. Eden v paru je kipar, drugi pa glina. Kipar najprej glino dobro pregnete, nato pa izdelava želeni kip. Nariše mu obraz, počese lase, zmasira trebuh, strese roke in noge ..., vse dokler kip ni dokončan. Nato ga oblikuje v čim bolj zanimiv položaj, kiparsko razstavo pa si ogledajo tudi drugi kiparji. Po razstavi zamenjajo vloge.

HIPNOZA: ROBOTKI

Trener z mahanjem roke hipnotizira igralce. Na tlesk z rokami se igralci spremenijo v robotke. Svoje gibanje spremenijo v toge robotske gibe. Vsakič, ko srečamo drugega robotka, mu pomahamo v pozdrav ali damo petko. Na nov tlesk trenerja otresemo roke ter noge, nekajkrat globoko vzdihnemo in izdihnemo ter se vrnemo nazaj v človeško obliko. Trener lahko igralce hipnotizira tudi v različne živali ali pa določi naloge, ki jih opravljajo med hipnozo.

TEPTANJE IN STISKANJE GROZDJA

Igralci stojijo na mestu in se predstavljajo z leve noge na desno ter ob tem potiskajo s stoječo nogo močno ob tla, kot da bi želeli steptati grozdje. Nato na tla stopijo z obema nogama ter prste močno potisnejo ob tla, kot da bi z njimi želeli grozdje prijeti. Grozd spustijo, stresejo noge in ponovijo. Nadalje si zamislijo, da v vsaki roki držijo grozd, ki ga želijo speštati, in ob tem močno stisnejo dlan. Obe vaji nekajkrat ponovijo, lahko tudi istočasno.

MUCKA IN MAČKON

Igralci se po kolenih in rokah (na »vseh štirih«) gibljejo po prostoru. Ko srečajo soigralca, zaobljijo hrbet, ga potisnejo navzgor, glavo spustijo navzdol ter zapihajo z izdihom, kakor to počno mačke. Čez kratek čas hrbet sprostijo, ga usločijo, privzdignejo glavo, se nasmehnejo, veselo pomigajo z repkom ter nadaljujejo s sprehodom.

TOBOGAN

Igra poteka v parih. Eden v para se s hrbtom uleže na tla in pokrči noge. Z vzdihom dvigne boke visoko v zrak in naredi tobogan, po katerem drugi igralec zakotali žogo. Na izdih spusti boke na tla. Vajo nekajkrat ponovimo, nato se vlogi v paru zamenjata.

DOMINE

Igralci se v krogu usedejo na tla. Sedijo z razkoračenimi nogami, tako da da drug drugemu gledajo v hrbet. Se pravi, sedijo drug za drugim. Trener pokliče enega od igralcev in ta se uleže nazaj. Pri tem se uleže na svojega soigralca za hrbtom, kar povzroči, da se mora uležati tudi on, s čimer se sproži domino efekt. Ko se uležajo vsi igralci, trener pokliče novega igralca in ta se mora sedaj dvigniti, kar pomeni da se mora vzravhati tudi igralec pred njim in tako naprej, dokler spet vzravnano ne sedijo vsi igralci.

RISANJE NA HRBET

Igralce razdelimo v pare in jih posedemo na tla. Eden v para je s hrbtom obrnjen proti drugemu. Sedeči položaj lahko predhodno določi trener (sedenje v razkoraku, s pokrčenimi nogami, v počepu ipd.). Hrbet enega predstavlja slikarsko platno, drugi igralec pa je slikar, ki s prstom riše na soigralčev hrbet. Najprej preproste like ali črke, pozneje pa tudi zahtevnejše oblike. Prvi igralec poizkuša uganiti, kaj je narisal slikar.

LEDENA DOBA

Igralci se prosto sprehajajo po prostoru. Med hojo vrtijo roko, počasi krožijo z glavo, se vrtijo in z raztegnjenimi nogami predstavljajo z ene noge na drugo. Ko trener izreče »ledena doba«, vsi igralci zmrznejo in obstanejo v trenutnem položaju. Na nov trenerjev znak nadaljujejo s sproščenim gibanjem po prostoru.

ROŽICE

Igralci se prosto razporedijo po prostoru. Zaprejo oči in se na mestu zibljejo kot rože v vetru. Roke sproščeno plapolajo sem ter tja, ramena se umirjajo, glava se počasi vrti, boki se zibljejo ... Trener se sprehaja med igralci in se enega za drugim dotakne na vrhu glave. Ko se to zgodi, ta igralec prekriža roke ob telo, počasi počepne, se usede in nadalje uleže na tla. Roke in noge dá v »odročenje«, umiri dihanje in v tem položaju s še vedno zaprtimi očmi počaka, da se vse rožice zaprejo.

ODPIRANJE CVETA

Igralci se primejo za roke in napravijo krog. Na sredino kroga se postavi trener. Igralci z svojim dihanjem sledijo trenerjevim rokam. Ko trener dviguje roke v zrak, igralci počasi vdihujejo, ko začne roke spuščati, izdihujejo. Z vsakim vdihom in izdihom sledijo gibu rok. Gibi rok so vse počasnejši. Ko vsi uskladijo svoje dihanje, dá trener znak; tedaj z vdihom roke dvigujejo in počasi hodijo proti sredini. Z izdihom pa roke spuščajo in se vračajo nazaj na začetno mesto.

07

ZAKLJUČEK

VZBUJANJE RADOVEDNOSTI IN IGRIVOSTI

V športni vzgoji mladih si za cilj zastavljamo vzbuditi njihovo radovednost in igrivost. Nasmejani otroci, ki z veseljem prihajajo na treninge in ure športa v šolah, so dokaz, da smo na pravi poti. Raznolikost vaj in iger je ključna, saj otroci hitro izgubijo zanimanje za enolično ponavljanje.

UPORABA IGER V RAZLIČNIH KATEGORIJAH

Igre niso samo za najmlajše; koristne so tudi v starejših kategorijah, vključno s članskimi ekipami. Uporabljamo jih lahko za ogrevanje ali kot popestritev treningov, saj spodbujajo sproščenost in kreativnost.

POSTOPNOST IN CILJI

Pri treningih ne smemo pretiravati. Postopoma moramo napredovati k zelenim ciljem. Poleg športnega razvoja moramo stremeti tudi k socialnemu in osebno-nostnemu razvoju igralcev.

HITROST PODAJANJA IN TEHNIČNE VEŠČINE

V rokometu je podajanje vedno hitrejše kot vodenje žoge. Med igrami spodbujamo uporabo rokometnih tehnik, kot so visoko držanje roke, pravilno postavljanje kolena in podobno.

ORGANIZACIJA VAJ

Vaje organiziramo tako, da so igralci čim dlje časa aktivni, velikokrat v stiku z žogo in lahko pogosto streljajo na gol ali proti tarči. To ne samo da izboljšuje njihove fiziološke in motorične sposobnosti, ampak tudi spodbuja tehnično-taktično razumevanje igre

VZGOJA IN PRIPRAVA NA ŽIVLJENJE

Poleg razvijanja rokometnih veščin je pomembno tudi vzgajanje mladih igralcev. Navade in športni vzorci, pridobljeni v mladosti, močno vplivajo na poznejša življenjska obdobja. Navade in športne vzorce, ki jih pridobimo kot mladi, je v poznejših življenjskih obdobjih težko spremeniti ali po potrebi odpraviti. Učenje pravil, razvijanje odnosa do soigralcev in »nasprotnikov« ter splošna športna vzgoja so temelji za zdrav življenjski slog.

ZAKLJUČNA MISEL

Upamo, da boste v njej našli navdih ter znanje, ki vam bo pomagalo oblikovati prihodnje generacije rokometnih igralcev, ki bodo cenili šport, zdravje in pomembnost timskih veščin na vseh področjih življenjskega vsakdana.

PRIPOROČENA LITERATURA

- BON, Marta (2007). Rokomet igraje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- BON, Marta (2007). Trenerji v moštvenih športih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- BON, Marta; PORI, Primož; ŠIBILA, Marko (2006). Mini rokomet kot sredstvo gibalnega razvoja otrok = Mini handball as a way of supporting the motor development of children. V: Rado Pišot (ur.): Zbornik izvlečkov in prispevkov (Mednarodni simpozij Otrok v gibanju, Portorož), 38–39.
- Evropska rokomenta zveza (2004). Minihandball. Pridobljeno s <http://ebook.eurohandball.com/MinihandballBrochure/> (7. 9. 2024).
- GLUSCHENKO, Valery (2022). Development of the Theoretical Foundations of Sports Activity (Sports Business) in Post-Industrial Conditions. *ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science*, 2/1, 39–60. Pridobljeno s <https://ejournal.bumipublikasinusantara.id/index.php/ajop-ess/article/view/214> (17. 9. 2024).
- GUIDOTTI, Flavia; DEMARIE, Sabrina; CIACCIONI, Simone; CAPRANICA, Laura (2023). Knowledge, Competencies, and Skills for a Sustainable Sport Management Growth: A Systematic Review. *Sustainability* 15/9, 7061. Pridobljeno s <https://doi.org/10.3390/su15097061> (17. 9. 2024).
- LÄMMLE, Lena; TITTLBACH, Susanne; OBERGER, Jeniffer idr. (2010). A two-level model of motor performance ability. *Journal of Exercise Science & Fitness* 8/1, 41–49.
- NAGORNA, Viktoriia; MYTKO, Artur; BORYSOVA, Olha idr. (2024). Innovative technologies in sports games: A comprehensive investigation of theory and practice. *Journal of Physical Education and Sport* 24/3, 585–596. Pridobljeno s <https://www.efsupit.ro/images/stories/martie2024/Art%2070.pdf> (17. 9. 2024).
- PISTOTNIK, Borut (2017). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- REPENŠEK, Darko; BON, Marta (2007). Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem. Priročnik za športne pedagoge, trenerje in rokometne sodnike začetnike. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- ŠIBILA, Marko; BON, Marta; KUŽELJ, Doris (1999). Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- ŠIBILA, Marko, MOHORIČ Uroš, FREŠER, Anja (2015). Mali rokomet. Priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- ŠIBILA, Marko; BON, Marta; PORI, Primož (2006). Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2. stopnja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- ŠKOF, Branko (2019). Načrtovanje športne vadbe. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- UŠAJ, Anton (1996). Kratak pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRILOGA: PROSTOR ZA VAŠE IDEJE

Kot dodatek knjiga vključuje prazne strani za razvijanje in zapisovanje vaših lastnih idej za igre in treninge.

MINI ROKOMET

Elementarne igre za pripravo na mini rokomet so zasnovane za razvoj osnovnih rokometnih veščin pri mladih igralcih. Te igre se osredotočajo na razvijanje motoričnih sposobnosti in spretnosti, kot so na primer podajanje, lovljenje in metanje žoge. Namenjene so ustvarjanju zabavnega in spodbudnega okolja, ki pomaga pri razvoju ekipnega duha in splošne športne discipline, obenem pa zagotavljajo varno učno izkušnjo. Na izkustveni osnovi bi dejali, da so elementarne igre lahko ključne za sproščeno in hkrati kakovostno športno udejstvovanje v mini rokometu.

