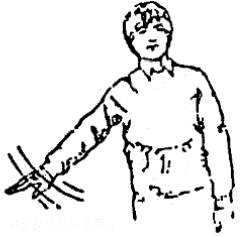

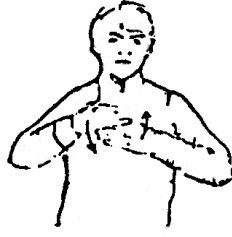
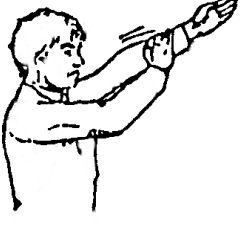
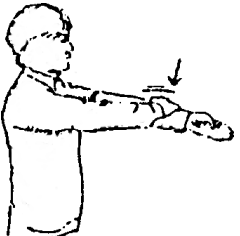
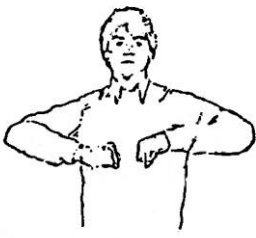
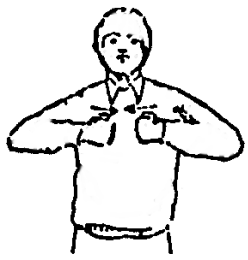

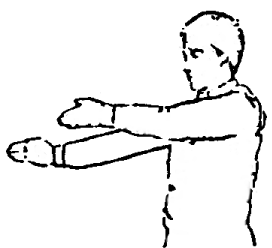
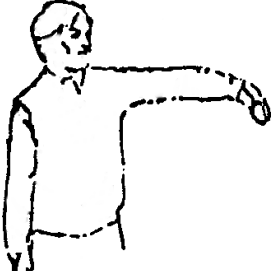
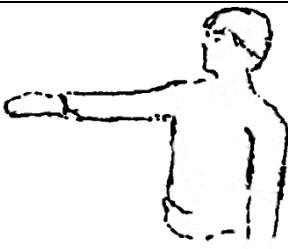




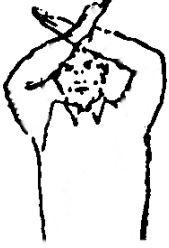


**ROKOMET – 7. R**

**TEORETIČNI DEL - SODNIŠKI ZNAKI PRI ROKOMETU**

<p>Stopanje v vratarjev prostor</p>	
<p>Napake pri lovljenju in vodenju žoge</p>	
<p>Napaka v korakih in času držanja žoge</p>	
<p>Pasivna igra</p>	
<p>Udarjanje igralca</p>	

<p>Objemanje in držanje</p>	
<p>Porivanje, zaletavanje, naskakovanje – prekršek v napadu</p>	
<p>Znak za doseženi zadetek</p>	
<p>Aut – stranski met</p>	
<p>Vratarjev met</p>	
<p>Prosti met – smer izvedbe</p>	

Sodniški met	
Nespoštovanje oddaljenosti 3 metre	
Opomin (rumeni karton), Diskvalifikacija (rdeči karton)	
Izključitev za 2 minuti	
Izključitev do konca igre	

Prekinitev merjenja igralnega časa (time aut)



### PREVERI SVOJE ZNANJE

Na spodnji povezavi....

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/rokomet/ROKOMET.htm>

### PRAKTIČEN DEL

Danes (v nedeljo) je napoved, da bodo jutri temperature malo nad 0°C zato vam tokrat pošiljam vaje za trening doma. Film je posnel moj prijatelj Rok Kolander. Upam, da vam bo ura všeč, meni je bila. Če imate možnost, mi pošljite kako sliko kako pridno trenirate ☺

[https://www.youtube.com/watch?v=p-Adg3nZGGo&fbclid=IwAR2nx6w3sEBD29HC0fr1T\\_EmtgQaCqbWwWy\\_Fb1LWdtA8KntQ4CgqcaP2I8](https://www.youtube.com/watch?v=p-Adg3nZGGo&fbclid=IwAR2nx6w3sEBD29HC0fr1T_EmtgQaCqbWwWy_Fb1LWdtA8KntQ4CgqcaP2I8)

Danes je

odličen

DAN ZA

GIBANJE

