

## **SPRETNOSTNE NALOGE RIN 2019/20 (predlog)**

### **1. POIGRAVANJE Z NOGO IN GLAVO**

Merilec ima spisek igralcev ene ekipe in žogo. Meri se število uspešnih dotikov žoge med poigravanjem. Pri poigravanju z nogo štejejo vsi udarci žoge s stopalom. Pri poigravanju z glavo pa štejejo vsi udarci žoge z glavo bodisi s čelom ali ostalimi deli glave. Začetni položaj je stoje z žogo v rokah. Na znak merilca posameznik izvrže žogo in prične s poigravanjem. Ko se žoga dotakne tal je merjenje končano. Vmes je dovoljeno udariti žogo tudi z drugimi deli telesa, ki pa ne prinesejo točke in se štetje nadaljuje, ko merjenec ponovno udari žogo z željenim delom telesa (stopalom ali glavo). Spretnostno tekmovanje poteka po stopnjah. Stopnje na izpadanje pri poigravanju z nogo so 10, 15, 20, 25 itd. Stopnje pri poigravanju z glavo pa se začnejo pri 5 in nadaljujejo z naslednjo stopnjo z 5. udarci več. Stopnja je dosežena z številom in ne z presežkom. Tekmovanje lahko omejimo na tri predstavnike posamezne ekipe. Če na koncu nihče ne doseže naslednje stopnje zmagata tisti, ki je dosegel največ dotikov v zadnjem krogu izvedbe.

### **2. UDAREC NA VRATA**

Merjenec zbere ekipo v krogu na sredini rokometnega igrišča v dvorani. Merjenec drži žogo v rokah in na znak merilca poizkuša zadeti vrata. Žoga pred udarcem ne sme pasti na tla, če se to zgodi lahko merjenec ponovi udarec. Tekmujemo stopenjsko tako, da vsak, ki zgreši vrata izpade iz nadaljnega tekmovanja. Zadetek prinese naslednji poizkus. Zadetek ne velja, če se žoga v gol kotali ali se več kot 3x odbije od tal. Velja samo zadetek v mrežo, vratnica ali prečka ter odbita žoga v polje nazaj ali v gol out pomeni neuspeh poizkus. Lahko tudi določimo še en poizkus v istem krogu tekmovanja. Ko posameznik ostane sam je zmagovalec.

### **3. HITROSTNO TEKMOVANJE**

Za tekmovanje v hitrosti potrebujemo štiri merilce. V merjenje se vključijo štirje trenerji ekip. Tekmujemo na izpadanje v hitrostnem teku čez polovico igrišča. Otroci sedijo na gol out črti z hrbtom obrnjeni proti sredini igrišča. Roke ne smejo biti na tleh, ampak so na pokrčenih kolenih. Na znak starterja vstanejo, se obrnejo in čim hitreje preidejo črto, ki označuje sredino igrišča. V nadaljnji krog tekmovanja se uvrsti zmagovalec vsake skupine. Tekmuje vseh 40 otrok posamezne starostne skupine. Razdelimo jih v skupine po 4 (iz vsake ekipe po eden). Tako dobimo 10 zmagovalcev, ki so udeleženci dveh polfinalnih tekov. Po dva zmagovalca iz polfinalnih tekov odločata v končnem teku dveh, kdo je najhitrejši. Igralci izpadli po prvem krogu dobijo eno točko, v polfinalu dve točki in finalista 3 in 5 točk za drugo oziroma prvo mesto. Dva trenerja nadzirata štart in dva skupaj z organizatorjem ciljno črto. Če ne moremo določiti zmagovalca ponovimo tek s tistimi, ki so bili skupaj čez sredino, ponavadi dvema nogometašema.

#### **4. TEKMOVANJE V KAZENSKIH STRELIH**

Za to tekmovanje izberemo po tri igralce iz posamezne ekipe. Tekmujeta dve ekipi ena proti drugi tako, da vsak udari kazenski strel in nato brani kazenski strel naslednjemu iz nasprotne ekipe. Prvi igralec, ki brani strelja zadnji v svoji ekipi. Ostali se izmenjajo najprej v vlogi strelca in nato v vlogi vratarja. Če je po treh udarcih rezultat neodločen streljamo po istem vrstnem redu do odločitve. Tekmovanje lahko izvedemo tudi s petimi igralci, če imamo dovolj časa. Odigramo štiri dvoboje med štirimi ekipami. Najprej žrebamo dva para prvega kroga in nato izvedemo še dvoboj poražencev in zmagovalcev.

#### **5. NOGOMETNI GOLF**

Tekmujemo v natančnosti zadevanja malih nogometnih vrat. Mala vrata postavimo v ali pred velika rokometna vrata. Na igrišču določimo s podstavki štiri mesta od koder poizkušajo otroci zadeti vrata. Zgrešen strel pomeni nič točk. Vratnica ali prečka malega ali velikega gola pomeni ena točka. Zadelek v mali gol tri točke in v veliki gol štiri točke. Par nogometašev iz posamezne ekipe sešteva svoje točke. Zmaga par z največ osvojenih točk. Najbolje je, da najprej en par konča nalogo in naslednji par poizkuša preseči njun rezultat.