Letni program taktično tehničnih vaj začetnikov-2010

(Na vrhu vnesite datume in opravljeno vajo označite s plus +)

1. Nošenje, lovljenje, podaje , enojno vodenje, rugby																		
1. Držanje in nošenje žoge																		
2. Lovljenje žoge																		
3. Podaje in lovljenje žoge v mestu																		
4. Enojno vodenje – predvaji																		
5. Pepček 3:1, 4:2																		
6. Igra »rugby«																		
2. Enojno vodenje, podaje, odkrivanje, rokometni rugby																		
1. Enojno vodenje- predvaje																		
2. Metanje žoge																		
3. Podaje iznad glave naprej																		
4. Podaje iznad glave vstran																		
5. Navajanje na pravilo treh sekund																		
6. Odkrivanje 2:1																		
7. Pepček 2:1																		
8. Rokometni rugby na male gole																		
3. Igra v NP, streli, podaje, pepček 3:2, igra na en in dva gola																		
1. Igranje v napadalni preži																		
2. Strel s tal z mesta, metalna veriga																		
3. Strel v skoku- predvaje																		
4. Oplazenje žoge- predvaje																		
5. Kratko lovljenje in čelne podaje																		
6. Podaje vstran v teku																		
7. Pepček 3:2(4:3) v NP																		
8. Igra na en gol 3:3(4:4, 5:5)																		
4. Lovljenje, streli v skoku, enojno vodenje, kritje,																		
1. Lovljenje žoge- preverjanje																		
2. Strel s tal v teku, vadba vratarja																		
3. Strel v skoku z vratarjeve črte po zaletu naravnost																		
4. Strel v skoku s črte po enojnem vodenju																		
5. Pobiranje žoge s strelom v skoku																		
6. Kratke podaje po enojnem vodenju																		
7. Igra na en gol 3:2 (3:3)																		
8. Obramba- kritje napadalcev																		
9. Igra na dva gola 3:3																		
5. Oviranje N, prodori mimo B, odkrivanje, protinapad																		
1. Obramba- oviranje N z žogo																		
2. Prodor s tremi koraki mimo B, ki se brani ob črti																		
3. Prodor mimo B, ki N krije tesno																		
4. Prodor mimo B z enojnim vodenjem																		
5. Prodor, enojno vodenje in podaja pivotu																		
6. Odkrivanje in vračanje žoge zunanjemu, po igralnih mestih																		
7. Odkrivanje in vtekanje s strelom, po igralnih mestih																		
8. Pepček 3:3, 4:4, (5:5)																		
9. Učenje sistema protinapada 1+3																		
10. Igra na dva gola 4:4																		

6. Podaje, kritje in oviranje N, sproščeno gibanje, protinapad																		
1. Srednje podaje- z zadržkom																		
2. Obramba 1:1- oviranje N pri prodoru mimo B																		
3. Obramba 1:1- kritje in oviranje N v napadalni polovici																		
4. Sproščeno gibanje zunanjega z žogo in odkrivanje kril																		
5. Prodor in dvojna podaja zunanjega in krila v polprotinapadu																		
6. Protinapad trojk- izpopolnjevanje podaj																		
7. Skupni protinapad 4:4 proti pasivnim B																		
8. Igra na en gol 4:3																		
9. Igra na dva gola 4:4																		
7. Lažne podaje, preigravanje, obrambni elementi, vračanje																		
1. Podaje od tal																		
2. Varanje z lažno podajo																		
3 Preigravanje- predvaje																		
4. Protinapad-sprejemalčeva podaja pivotu po enojnem vodenju																		
5. Obramba- prestrezanje podaje in vodenje v protinapad																		
6. Obramba- oviranje napadalca 1:1																		
7. Vračanje v obrambo in kritje napadalcev (4:4)																		
8. Igra na en gol																		
9. Igra na dva gola																		
8. Pobiranje, podaje, napad s pivotom, preigravanje																		
1.Protinapad- individualna akcija s pobiranjem žoge																		
2. Izpopolnjevanje tehnike podaj- oplazenje																		
3 Podaje sprejemalca krilu po treh korakih ali enojnem vodenju																		
4. Napad 2:1 podaje zunanjega pivotu																		
5. Napad 2:1 s pivotom																		
6. Preigravanje v NP s tremi koraki, v desno in levo																		
7. Preigravanje z enojnim vodenjem in napad 2:1																		
8.Pepček 4:4 po celem igrišču																		
9. Igra na dva gola z osebno obrambo na lastni polovici																		
9. Podaje, izbijanje žoge, dvojna podaja, protinapad																		
1. Izpopolnjevanje tehnike podaj																		
2. Obramba- izbijanje žoge med vodenjem																		
3. Napad 2:2 z dvojno podajo zunanjega s pivotom																		
4. Napad z dvojno podajo zunanjega s krilom																		
5. Protinapad sprejemalca in krila																		
6. Prehodi četvork v protinapad																		
7. Protinapad 4:3, sprejemalčeva izbira-podaja ali vodenje																		
8. Igra na dva gola z lovljenjem »gor«																		
10. Oviranje N, zalet, napad 2:1 in 3:2, igra 4:3																		
1. Ponovitev obrambe- izpadanje in oviranje N																		
2. Pravočasnost zaleta za sprejem žoge v sprintu																		
3. Napad zunanjih 2:1																		
4. Napad zunanjih 2:1 proti aktivnemu B																		
5. Napad zunanjih 3:2- predvaje																		
6. Napad zunanjih 3:2																		
7. Igra na dva gola 4:3																		