



## KARTICA NAPREDKA

Ime igralca/-ke: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Trener: \_\_\_\_\_

Skupina/nivo: \_\_\_\_\_

Zapiski: \_\_\_\_\_

—

\_\_\_\_\_

### C. Standardi;

## 1.NIVO

### a. Taktične naloge;

- *Servis/Retern;*

\* Podaja sam sebi in zadetek čez oviro in v polje

\* Elementi: uravnotežen položaj, koordinirano nasprotno gibanje rok, točka kontakta

A B C D

- *Zadnja črta, usmerjanje*

\* Usmerjanje žoge v tarčo in kontrola glave loparja na FH in BH strani

\* Elementi: pripravljalni položaj in enostaven zasuk, kratek zamah in izmah iz nižjega proti višjemu, točka kontakta pred telesom

A B C D

*- Zadnja črta, zaznavanje*

\* Odličen pripravljalni položaj ter metanje in lovljenje v stožec na igrišču velikem 12,5x5,5m

\* Elementi: iskanje prostora po odboju, hitrost gibanja, lovljenje v točki zadetka

A B C D

*- Zadnja črta, zanesljivost*

\* Izmenjava s partnerjem v kvadratu 2,8x2,8m s odbijanjem navzgor

\* Elementi: pripravljalni položaj in enostaven zasuk, kratek zamah in izmah iz nižjega proti višjemu, točka kontakta pred telesom

A B C D

*- Prehod na mrežo*

\* Enostaven volej in kontrola glave loparja na FH in BH strani

\* Elementi: pripravljalni položaj in majhen zasuk, položaj loparja pred telesom, točka kontakta nad zapestjem

A B C D

*-Drugo*

\* Elementi: zgodnja priprava, kontrola dolžine zamaha in izmaha, točka kontakta pred telesom

A B C D

## b. Atletske spretnosti:

### *Ravnotežje*

\* Iz hitrega teka se zaustavi v ravnotežju s pokrčenimi koleno in nizko, široko postavitvijo. Je v ravnotežju med skakanjem po eni nogi. Ima odličen pripravljalni položaj.

\* Elementi: pozoren pripravljalni položaj, prilagoditev na let žoge, zaustavitev na zunanji nogi

A B C D

### *Telesne spretnosti*

\* Izvede enostavno rotacijo na obeh straneh pri metu velike žoge, teče v različnih smereh, pri različnih hitrostih in ima dobro koordinacijo rok in nog v gibanju

\* Elementi: ravnotežje ramen, stabilna glava, položaj rok pred telesom, telo ostane v isti višini

A B C D

### *Spretnosti z žogo*

\* Natančen met pod in nad višino komolca v enostavno tarčo. Med gibanjem ujemi rdečo žogo pred in po odboju

\* Elementi: bočni položaj in prenos. Dlan obrnjena navzdol, komolec navzgor. Iztegnitev ob izmetu.

A B C D

### *Agilnost*

\* Skip, stransko gibanje in cik-cak med klobučki

\* Elementi: usmerjen pogled naprej, pokrčena kolena, zaustavitev na zunanji nogi

A B C D

## c. Bojevniške spretnosti:

### *Tekmovalnost*

\* Ve kje se postaviti za začetek točke. Zna klicati žoga v polju in out. Zna šteti ponovitve določene naloge.

A B C D

### *Raziskovalnost*

\* Odgovori na osnovna raznolika vprašanja, sprašuje za boljše razumevanje aktivnosti

A B C D

### *Spoštovanje*

\* Pozdravi trenerja in ostale igralce, posluša navodila in upošteva smernice, spoštuje varnostna pravila, počisti igrišče

A B C D

### *Treniranje*

\* Se spomni in zna ponoviti osnovne vaje s usmeritvijo trenerja, razume kdaj mora poslušati ter lahko razloži potek vaje

A B C D