

ROKOMET



Kaj je rokomet?

- Rokomet je igra z žogo
- Žoga se vodi Z ROKO!
- Zmaga moštvo z več doseženimi goli
- Igrata dve nasprotni moštvi
- Moštvo sestavlja sedem igralcev

Potek igre

NAMEN IGRE - SPRAVITI ŽOGO V NASPROTNIKOV GOL

1. Napadalec žogo sprejme

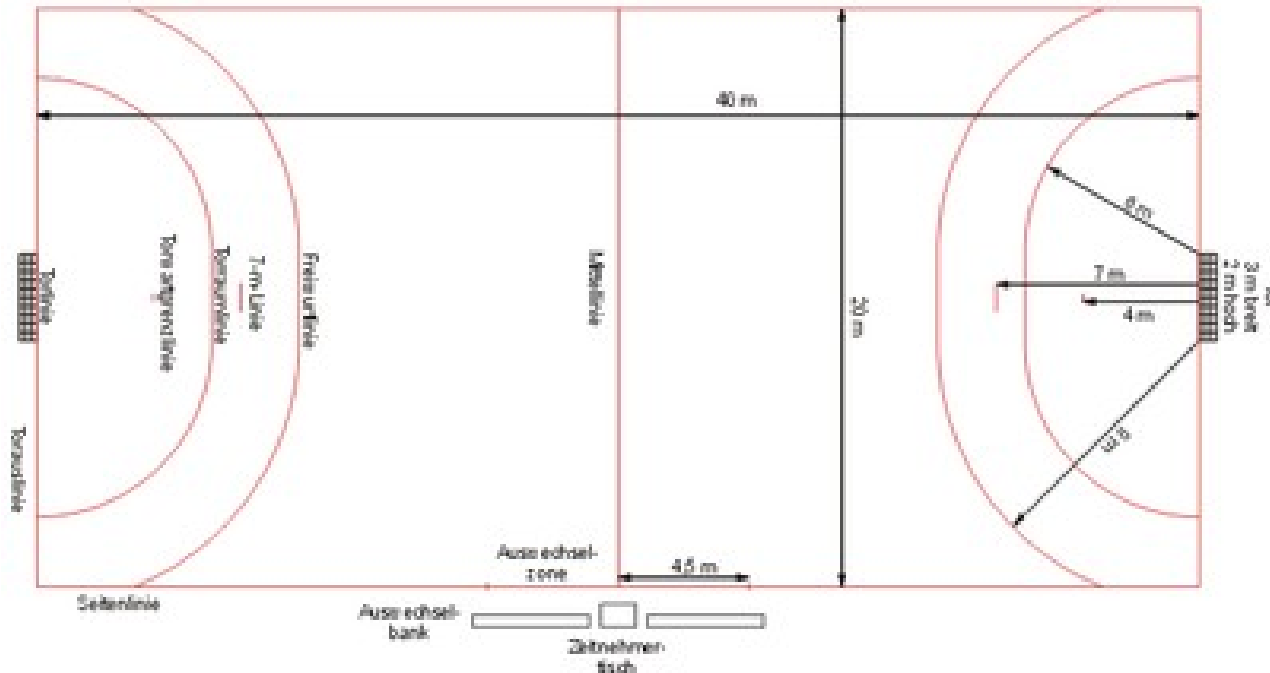
2. Z žogo lahko naredi največ 3 korake

3. Nato pa:

- poda soigralcu
- jo vodi
- strelja v nasprotnikov gol
- Nasprotnikovi igralci – branilci - ovirajo napadalca
- Igro sodi sodnik

Igrišče za roket

- 40m x 20m
- Vratarjev prostor
- Črtkana črta - izvajanje prostega meta
- Sedem metrovka - izvajanje prostega strela



Rokometna vrata - Gol

- 3m x 2m
- Čvrsta pritrjenost
- Mreža



Žoga

- Plašč - usnjen ali iz umetnih materialov
- Velikost in teža glede na - starost, spol
- Na tekmi vedno 2 žogi
- Za boljši oprijem - smola



Dolžina tekme glede na starost

DVA POLČASA

Od 16 let: 2 x 30 minut

12 do 15 let: 2 x 25 minut

8 do 12 let: 2 x 20 minut



Ob polčasu – menjava igrišča

Kazni – rumeni karton, 2 min in sedem metrovka



Dva
sodnika

- Viri

https://www.google.si/search?q=rumeni+karton+rokomet&espv=210&es_sm=93&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=rNopU6qcO8aShQfu74CoAQ&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1366&bih=643

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Rokomet>