



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 4. 1. – 8. 1. 2021

1. VAJE Z ŽOGO IN TESTIRANJE

Testiranje bomo ponovili izpred treh tednov. Tako bomo videli ali smo se kaj izboljšali ali poslabšali. Da dobimo rezultate, ki jih lahko primerjamo moramo ponoviti testiranje po enakem vrstnem redu, kot pri prvem (ogrevanje in glavi del morata biti enaka).

Za vaje potrebujemo žogo in nekoga, da vam meri čas s štoparico. Vajo izvajamo 1 minuto in štejemo uspešne ponovitve. Pred izvedbo vaj se dobro ogrejte v obsegu do 10 minut. Vajo zgornji in spodnji odboj izvajajte na mestu in odbijate žogo v zrak, štejete uspešne ponovitve brez, da vam žoga pade na tla. Če žoga pade na tla nadaljujte s štetjem, kjer ste ostali. Pri spodnjem servisu si postavite tarčo na tla (kot smo delali v predhodnih urah na daljavo) in ciljate to tarčo, izvedete spodnji odboj v tarčo in stečete po žogo in se postavite na izhodišče, ter ponovno izvedete servis. To izvajate do izteka časa. Štejete uspešne zadetke v tarčo.

Vaje izvajamo v dveh serijah po minuto vsako vajo. Lahko izvajate najprej eno vajo dvakrat in nato naslednjo vajo, lahko pa vsako vajo enkrat in nato še vse ponovite.

VAJA	1. SERIJA	2. SERIJA	SKUPNO ŠTEVILO
SPODNJI ODBOJ			
ZGORNJI ODBOJ			
SPODNJI SERVIS			
SKUPNO ŠTEVILO PO POSAMEZNI SERIJI			





2. RAZTEZNE VAJE

Naredite vaje iz slike in dodajte še svoje vaje iz lastne domišljije. Vsako raztežno vajo izvajajte 20 sekund in nato zamenjajte vajo ali stran izvajanja.

