



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 1. 4. – 2. 4. 2021

1. VAJE Z ODBOJKARSKO ŽOGO

Vaje izvajajte na prostem, kjer je dovolj prostora in je varno za izvedbo. Za vadbo potrebujete odbojkarško žogo in stvari, ki jih boste našli okoli sebe v naravi.

Vaje odbojkarške igre:

1) Spodnji servis

Naredimo si tarčo v obliki kroga v premeru 1 metra. Lahko postavimo obroč, narišemo na tla z poljubnim pisalom, naredimo krog v pesku, z vejami naredimo krog, ipd. Od tarče naredimo 10 korakov in naredimo na tla točko iz kjer bomo servirali.

Naloga je da s spodnjim servisom v tarčo 10 – krat zadanemo z žogo. Ponavljate tokrat, da naredite 10 uspešnih ponovitev.

2) Zgornji odboj

Obdržimo tarčo iz predhodne vaje. Od tarče naredimo 5 korakov oznako od koder bomo ciljali v tarčo.

Naloga je da naredite 5 zaporednih zgornjih odbojev in na peto ponovitev zgornjega odboja, namesto da odbijete v zrak, žogo usmerite v tarčo. Tarčo morate zadeti petkrat. Seveda pred vsako zadeto tarčo izvedete 5 zgornjih odbojev.

3) Spodnji odboj

Obdržimo tarčo iz predhodne vaje. Od tarče naredimo 5 korakov oznako od koder bomo ciljali v tarčo.

Naloga je da naredite 5 spodnjih odbojev in na peto ponovitev spodnjega odboja, namesto da odbijete v zrak, žogo usmerite v tarčo. Tarčo morate zadeti petkrat. Seveda pred vsako zadeto tarčo izvedete 5 spodnjih odbojev.

