TEDENSKI PROGRAM DELA NA DALJAVO ZA PREDMET

IZBRANI ŠPORT – ODBOJKA

Program obsega tri šolske ure dela. Opravite ga kadarkoli u obdobju od

1.4. do 15.4.20

VSEBINA URE: Tehnika/kondicijska vadba

STOPNJA UČNEGA PROCESA: urjenje

RAZRED/SKUPINA: 9.razred/ IŠP odbojka

TEDEN: 1. 4. 2020 – 15. 4. 2020

CILJI:

- Ohranjati stik z žogo, občutek za žogo
- Razvijanje moči/eksplozivnosti

PRIPOMOČKI, POMAGALA: odbojkarska žoga ali katera druga podobna odbojkarski,balon, žoga za napihnit, ne pretežka, ura.

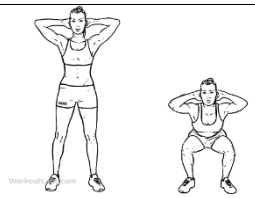
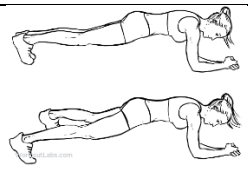
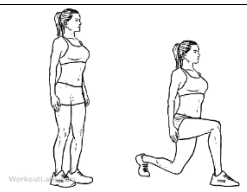
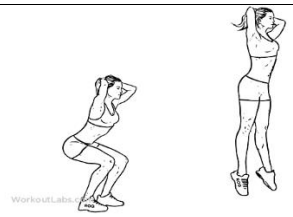
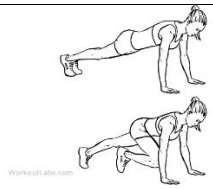
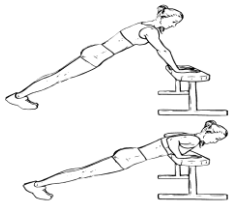
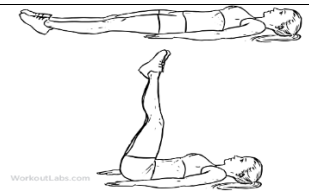
ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

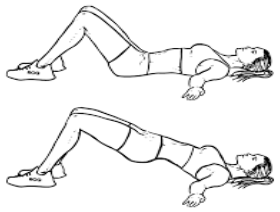
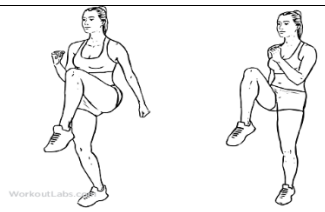
Priporočam,da PRIPRAVLJALNI DEL opraviš v naravi (na travniku, poljski poti,)

PRIPRAVLJALNI DEL (25 minut)

- **Lahkoten tek** (v gozdu, po poljskih poteh, travnikih, vrtu, okoli domače hiše)
- **Atletska abeceda** (vaje poznaš, izvedi jih po principu zakonitosti). vsako vajo ponovi 2x na razdalji 12 m
- K**ompleks razteznih vaj** (po principu zakonitosti)

RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVE

	Ime vaje	Ponovitve	Serije	Odmor	Opombe
	Počep	15	3	/	
	Stabilizacija trupa	40-60 sec	3	/	
	Izpadni korak nazaj	30 (15 vsaka noga)	3	/	
	Počep poskok	20	3	/	
	»Plezalec«	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	/	
	Skleca na klopco	12-15	3	/	
	Dvig nog-ležiš na hrbtu	20	3	/	

	Dvig bokov	**20**	**3**		
	Visoka kolena- **SKIPING NA MESTU**	**60** **(30 vsaka noga)** **Ali 40 sekund**	**3**	**60 sekund**	

Ohlajanje

Raztezne gimnastične vaje (statično)	**5 minut**

Opombe

Vaje delaš eno za drugo z minimalnim odmorom. Ko narediš 1 krog vseh vaj imaš odmor 60 sekund. Potem vse ponoviš 3-5x.

GLAVNI DEL (30 minut)

Poigravanje z žogo

https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28

NAPADALNI UDAREC

https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE

VADBA DOMA

ODBOJKA 1.DEL

ODBOJKA 2.DEL

ZAKLJUČNI DEL (5 min)

Nekaj vaj za raztezanje mišic spodnjega dela telesa

Izpadni korak vstran – Pri tej vaji pazimo predvsem na to, da so kolena nad gležnji (golen je pravokotna na podlago; koleno naj ne gre čez prste nog) in da stojimo dovolj široko, da pride do učinkovitega raztezanja.

Potisk bokov naprej in dvig zadnje noge k sebi – Pri obeh vajah je zaželeno, da se opiramo na podlago ali na steno, saj imamo s tem večjo podporno ploskev in smo tako veliko stabilnejši.

Razteg zadnje stegenske mišice – Koleno iztegnjene noge je lahko rahlo pokrčeno.

Zaprekaški sed – Sprednja noga naj bo kar se da iztegnjena, k nogi se nagibamo z okroglim hrbtom.

Trikotnik – Pri trikotniku potiskamo pete proti tlom (vendar brez pretiravanja), tudi ramena potiskamo proti tlom, pogled pa usmerimo navzgor proti popku.

Metuljček sede – Sedimo s kar se da poravnanim hrbtom in potiskamo noge po občutku proti tlom.

Razteg zadnjične mišice – Primemo se pod kolenom in pritegnemo pokrčeno nogo k sebi.