

Vztrajnost, natančnost, potrpežljivost

V tem tednu se boš uril/-a v spretnostih z žogo. V bistvu je lahko kakršnakoli, ker se gre za razvijanje občutka in natančnosti. Ali veš, če želiš, da postane en gib avtomatski (recimo, pravilna podaja pri rokometu, komolec v višini ramen, zapestje rahlo nazaj, izmet po zaporedju rama-komolec-zapestje) je potrebno vsaj 5000 ponovitev? 😞

Mi bomo najprej vzeli število 100.

1. Vzemi žogo in jo 100x vrzi iz črte prostih metov na koš. Zapored. Štej zadetke. Če nimaš narisane črte, si izmeri 4m od koša in meči od tam (točna mera je 4,57 m). Če nimaš doma koša, si postavi vedro, izmeri 3m in meči.



2. Vzemi žogo, pojdi 3m od stene (nikakor ne bele fasade hiše!! :)) in jo z eno roko podajaj ob steno, ter ujemi z obema rokama. Ti uspe priti do 100, brez da pade žoga na tla?



3. Postavi si gol, lahko iz palic, lahko s škatlami, stožci, tako, da sta vratnici 3 m narazen. V sredino postavi stol ali predmet, ki je širok skoraj 1m. Izmeri razdaljo 7m od gola, in poskušaj zadeti levo ali desno stran gola. Če zadaneš stol/predmet, zadetek ne velja. Streljaj 100x. Koliko zadetkov boš dosegel?



Ponovi vsak dan, **do petka**, in potem zapiši v poročilo o uri svoj najboljši rezultat. Luka Dončić, Lionel Messi in ostali vrhunski športniki so postali vrhunski zato, ker so trenirali takrat, ko so ostali že odnehali.