ŠPORT

ODBOJKA – SPODNJI ODBOJ

Dragi športniki,

spodnji odboj se večinoma uporablja za sprejem. V izjemnih situacijah tudi za podajo in za odboj žoge tekmecu na drugo stran mreže.

Pripravil sem video posnetek, najdeš ga na naslovu:

<https://youtu.be/i1fTC_MCY2s>.

Bodi pozoren na pravilen položaj rok za spodnji odboj.

OGREVANJE:

1. Tek na mestu 45 sekund, 15 sekund odmora ali krajše 45/15.
2. Prisunski koraki – dva koraka v levo – dotik tal in dva koraka v desno – dotik tal 45/15.
3. Skiping na mestu 45/15.
4. Sonožni skoki ob steni s soročnim visokim dotikom stene, z obrazom ste obrnjeni proti steni 45/15.
5. 20 vojaških poskokov.

GLAVNI DEL

Vaje izvajaš 60 sekund (razen zadnje, pri zadnji igrate do zmage):

1. Za prvo vajo rabiš pomočnika/co. Pomočnik/ca ti vrže žogo počasi in v loku z razdalje do 5 metrov. Ko žoga pride do tebe, jo odbiješ s spodnjim odbojem in jo poskušaš podati v roke podajalcu/ki.
2. Spodnji odboj nad sabo, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
3. Spodnji odboj nad sabo – izmenično en nižji in en višji odboj, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
4. Spodnji odboj z desno roko, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
5. Spodnji odboj z levo roko, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
6. Zgornji in spodnji odboj izmenično nad sabo, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
7. Spodnji odboj z vrtenjem okoli navpične osi, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
8. Spodnji odboj, podajanje v paru, ponovno vključi pomočnika, s katerim si podajata žogo, poskusita, da vama žoga ne pade na tla.
9. S pomočnikom odigrata zadnjo vajo iz videa – kdo prvi vzame žogo, izbereta si poljubni začetni položaj rok, zmaga tisti, ki pride prvi do 5.

Od danes naprej vodiš dnevnik samo še v video obliki. Posnemi kratek video ali nekaj fotografij vadbe. Posnetke hrani v telefonu. Pregledal jih bom, ko se vrnemo v šolo.

Učitelj Aleš