ŠPORT

Dragi učenci,

upam, da ste uživali počitnice. Pred nami je še zaključni del šolskega leta. Pri zadnjih urah smo se učili dva odbojkarska elementa, ki se v igri najpogosteje uporabljata – zgornji in spodnji odboj. Omenjena dva elementa vas bom ocenil.

Današnjo uro si bomo pogledali še tretji najbolj pogost element v odbojkarski igri, to je servis oziroma začetni udarec. Ponovno sem pripravil video material za vas. Ogledate si ga na naslovu <https://youtu.be/wsgaA2ecsKw>.

V uvodnem delu bomo ponovili zgornji in spodnji odboj in preverili vaše znanje. Kriterije za ocenjevanje ste dobili v posebni datoteki.

Vaje izvajate 60 sekund.

1. Zgornji odboj.
2. Spodnji odboj.
3. Kombinirani odboji – 4-krat zgornji odboj, 1-krat spodnji odboj. Poskusiš narediti čim več odbojev v šestdesetih sekundah, ne da ti pade žoga na tla.
4. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo desne roke.
5. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo leve roke.
6. Elementarni odboj nad sabo s pestjo desne roke – glej video, sam si izbereš položaj pesti.
7. Elementarni odboj nad sabo s pestjo leve roke – enaka navodila kot za prejšnjo vajo.
8. Spodnji servis v cilj z dlanjo desne roke – cilj si označiš na tleh, razdalja od mesta udarca do cilja naj bo približno 10 metrov oziroma največ, kolikor imaš možnost.
9. Spodnji servis v cilj z dlanjo leve roke – enaka navodila kot za prejšnjo vajo.

Če nimaš možnosti izvajanja spodnjega servisa v cilj, nalogo izvajaj v steno.

1. Spodnji servis preko ovire – če imate možnost, izvajaj vajo v paru, pomočnik ti lahko žogo meče nazaj.

Potrudi se pri vaji številka 3 in poskusi narediti čim več odbojev.

Učitelj Aleš