ŠPORT

Dragi učenci,

zaključujemo z odbojko, na vrsti je ocenjevanje in zgornji servis. Če potrebujete video: <https://youtu.be/wsgaA2ecsKw>.

Potrudi se, še posebej pri vaji številka 3. Vztrajaj, sposobnosti imaš, znanje si pridobil na prejšnjih urah.

Vsako vajo izvajaš 60 sekund.

1. Zgornji odboj – en nizek (približno 1 meter), en višji odboj (2 metra ali več).
2. Spodnji odboj – en nizek (približno 1 meter), en višji odboj (2 metra ali več).
3. Kombinirani odboji – 1-krat zgornji odboj, 1-krat spodnji odboj, ne da ti pade žoga na tla. Vajo lahko izvajaš poljubno časa. Svojo najboljšo oziroma izbrano izvedbo posnemi.
4. Udarci žoge med nogami z desno roko v cilj (cilj je lahko tudi pomočnik, ki ti vrača žoge) ali v steno.
5. Udarci žoge med nogami z levo roko v cilj ali v steno.
6. Zgornji servis preko ovire v cilj z desno roko – na posnetku je ta vaja prikazana s spodnjim servisom.
7. Zgornji servis preko ovire v cilj z levo roko – enaka navodila kot pri prejšnji vaji, vajo lahko izvajaš na krajši razdalji.

Vaji 6 in 7 lahko izvajaš tudi v steno. Izberi in ustrezno označi na steni območje, nad katerim mora žoga zadeti steno.

1. Zgornji servis v steno, sprejem (spodnji odboj) nad sabo, podaja (zgornji odboj) v steno.
2. Zgornji servis v steno, sprejem nad sabo, podaja nad sabo, napadalni udarec v steno (neposredno v steno ali v tla).
3. Servis v skoku. Te vaje ni na posnetku. Oglej si ta posnetek <https://youtu.be/t0kzW9GLo8o> in poskušaj posnemati.
4. Odboj žoge v zrak. Poskrbi, da je okolje za izvajanje te vaje varno (v bližini ni ljudi in predmetov, ki bi jih lahko poškodoval). Žogo odbiješ na poljuben način v zrak, cilj je žogo odbijati čim višje.

Če ne moreš zagotoviti varnih pogojev za izvajanje te vaje, je ne izvajaš.

Potrudi se pri vaji številka 3 in poskusi narediti čim več odbojev. Najboljšo izvedbo mi pošlji na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si ali na Messenger na profil Aleš Ošljak. Če ti ne bo uspelo, mi napiši sporočilo in se bova dogovorila, kako mi boš poslal posnetek.

Želim ti uspešno vadbo, še posebej pri vaji za oceno.

Učitelj Aleš