ŠPORT

ODBOJKA – SPODNJI ODBOJ

Dragi šestošolci,

verjetno se strinjaš, da je spodnji odboj tehnično zahteven element, že samo zato, ker je položaj rok nenavaden in zelo poseben. Precej lažje ti bo izvajati spodnji odboj, če boš uspeli zadržati pravilen položaj rok, ki je predstavljen na začetku posnetka o spodnjem odboju <https://youtu.be/i1fTC_MCY2s>.

Danes bomo trenirali spodnji odboj v steno, cilj današnje ure pa je čim več zaporednih odboj, brez da žoga pade na tla.

OGREVANJE

V ogrevanju bomo ponovili spodnji odboj. Vaje izvajaš 45 sekund, odmor med vajami je 15 sekund:

1. Zgornji odboj v steno.
2. Odboj v steno z desno roko – položaj roke je kot pri zgornjem odboju.
3. Odboj v steno z levo roko – položaj roke je kot pri zgornjem odboju.
4. Zgornji odboj v steno z menjavo položajev – normalno stojiš na obeh nogah, spustiš se v čep in nazaj.
5. Zgornji odboj v steno – en odboj nad sabo, drug odboj v skoku v steno.

GLAVNI DEL

Potrudi se spodnji odboj izvajati iz nog – preden žoga pride do tebe, imaš kolena pokrčena, ko žogo sprejmeš na spodnjem delu podlakti, kolena iztegneš, roke dvigneš zelo malo – vaje izvajaš časovno enako kot v ogrevanju, 45 sekund in 15 sekund odmora:

1. Spodnji odboj od stene na kratki razdalji.
2. Spodnji odboj od stene samo z desno roko, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
3. Spodnji odboj od stene z levo roko, poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
4. Spodnji odboj nad sabo - poskusi čim dlje časa odbijati žogo, brez da ti pade na tla.
5. Pridobi pomočnika kot pri prejšnji uri, na primer nekoga od družinskih članov. Poskušajta si podajati žogo s spodnjim odbojem čim dlje časa, brez da vama pade žoga na tla. Vajo izvajata, dokler se ne naveličata oziroma najmanj pet minut. Izberita si poljubno razdaljo, približno 5 metrov.
6. Če imaš možnost za izvajanje te vaje – s spodnjim odbojem poskusi žogo odbiti čim višje.
7. S pomočnikom odigrata zadnjo vajo iz videa – kdo prvi vzame žogo, začetni položaj – s hrbtom ste obrnjeni proti žogi, zmaga tisti, ki pride prvi do 5.

Pomočnica oziroma pomočnik se ti lahko pridruži že prej. Tekmujta, komu uspe izvesti več odbojev pri posamezni vaji brez prekinitve.

V dnevnik zapiši največje število odbojev, ki si jih uspel izvesti pri vaji 5 in pri vaji 6 (ne pozabi navesti, ali si pri vaji 6 zapisal skupno število odbojev ali število samo tvojih odbojev). V dnevnik dodaj še fotografijo vadbe.

Učitelj Aleš