ODBOJKA

2. ura

OGREVANJE

Izvedi sam 5 minut ogrevanja. Lahko izvajaš podobne vaje, kot smo jih imeli prejšnjo uro, lahko pa organiziraš ogrevanje povsem po svoji izbiri.

GLAVNI DEL: vaje izvajaš 60 sekund, po vsaki si vzameš po potrebi do 30 sekund odmora.

Oglej si video na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=iPX9j0hxCm4> in poišči vaje, ki so na spodnjem seznamu. Vse niso prikazane v tej izvedbi, ker sem ustvaril video za vse učence od 6. do 9. razreda. Spomni se pravilnega položaja rok – košarice za zgornji odboj.

1. Odboji žoge v steno z desno roko na kratki razdalji,
2. Odboji žoge v steno z levo roko na kratki razdalji,
3. Zgornji odboj v steno na kratki razdalji,
4. Zgornji odboj v sedu, en odboj nad seboj, en v steno,
5. Zgornji odboj od stene v sedu,
6. Zgornji odboj nad seboj v leži na hrbtu,
7. Zgornji odboj v kleku v steno z vmesnim odbojem žoge od tal,
8. Zgornji odboj v kleku od stene,
9. Meti v steno z dviganjem trupa – trebušnjaki, enkrat žoga v vzročenju1, drugič v predročenju2,
10. Zgornji odboj v steno – začneš v sedu, preko kleka do stoje na obeh nogah in nazaj do seda.

1 Vzročenje – roke iztegnjene nad glavo 2 Predročenje – roke pred telesom

Na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si mi pošlji video posnetek zadnje vaje, vaje številka 10.

Med vadbo popij dovolj tekočine. Poskrbi za varnost med vadbo. Vaje lahko izvajaš s katerokoli žogo – najboljša je odbojkarska, če odbojkarske žoge nimaš, jo lahko zamenjaš z navadno žogo, ustrezna je tudi nogometna, najtežje bo vaje izvajati s košarkarsko žogo.

Čestitam! Opravil si odličen domači odbojkarski trening.

Učitelj Aleš