ODBOJKA

6. razred 3. ura

Dragi šestošolci,

cilj današnje ure je izboljšanje občutka za odboj žoge. Glavni tehnični element je še vedno zgornji odboj, za izboljšanje občutka bomo uporabili še elementarne odboje.

Zgornji odboj izvedemo s celim telesom. Ko dobimo žogo v košarico, imamo pokrčene roke in pokrčena kolena. Ob odboju iztegnemo kolena in komolce.

Oglej si video posnetka na povezavi:

<https://youtu.be/AMnaGRWFDEw> in

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

OGREVANJE

Za ogrevanje bomo danes uporabili kar vaje za odbojko.

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

1. zgornji odboj z desno roko nad sabo,
2. zgornji odboj z levo roko nad sabo,
3. odboj spodaj z dlanjo desne roke nad sabo,
4. odboj spodaj z dlanjo desne roke nad sabo,
5. meti nad sabo, žogo vedno ujameš v košarico (pravilen položaj rok oziroma oblika košarice),
6. zgornji odboj nad sabo – trije odboji nad sabo nato žogo ujameš v košarico, vajo ponavljaš,
7. zgornji odboj nad sabo – poskušaš narediti čim več odbojev, brez da ti žoga pade na tla,
8. zgornji odboj na sabo – en odboj nizko, drug odboj visoko,
9. zgornji odboj od stene s spreminjanjem razdalje od stene – med odboji se približuješ in oddaljuješ od stene,
10. zgornji odboj od stene z menjavo položajev – začneš stoje, med odboji preideš v položaj čepa in nazaj – v šestdesetih sekundah poskusi narediti čim več prehodov.

Vaje izvajaj previdno, da doma ne poškoduješ predmetov ali sostanovalcev. Med vadbo popij dovolj vode!

Od danes do dneva, ko se vrnemo v šolo, vodiš svoj dnevnik športnih aktivnosti. V dnevnik natančno zapišeš vse tvoje gibalne oziroma športne aktivnosti (tudi tiste, ki niso povezane s šolskimi urami športa, npr. izleti, pohodi z družino, treningi, ki jih izvajaš sam…). Zapišeš vsako vajo, število ponovitev oziroma čas izvajanja. Če imaš pametno napravo (telefon, ura), dodaj še število korakov, razdaljo, srčni utrip… in ostale podatke, ki jih beleži naprava. Ko se vrnemo v šolo, boš dnevnik oddal, da ga pregledam. Vesel bom tudi kakšne fotografije ali videa vadbe.

Učitelj Aleš

ales.osljak@oskoroskabela.si