

ODBOJKA- Razširjeni program

Med šolskimi aktivnostmi, si odmor lahko popestrite z nekaj odbojkarskimi vajami, ki jih lahko lahko izvajate doma, če le imate žogo in steno.

Odboji nad sabo: zgornji, spodnji in izmenično

Odboji nad sabo: trije nizki in en visok

Spodnji odboj z odbojem od stene- enkrat naj žoga pade na tla

Spodnji servis v steno- po odboju žogo ujameš predno pade na tla

Seveda v igro lahko vključite tudi svoje starše ali bratce/sestrice.

Za popestritev pa lahko rešite tudi odbojkarski kviz:

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm>

Želim vam veliko veselja v družinskem krogu!