

Preden začnete z izvajanjem se ogrejte:

- lahkoten tek (5 do 10 minut),
- gimnastične vaje in
- vaje za moč.

Vaje za moč: 3 serije, vsako vajo delaš 30 sekund, vmes 10 sekund odmora. Med vsako serijo imaš 30 sekund odmora.

- počepi
- sklece/deska
- izpadni korak naprej
- zakloni v leži na trebuhu z izmeničnim dvigom roke in noge
- trebušnjaki

Dobro ogrejte predvsem roke, ramenski obroč in zapestja.

1. Ponovite zgornji in spodnji odboj: na posnetku so prikazane različne vaje za izpopolnjevanje zgornjega in spodnjega odboja. Vaje izvajajte zunaj.

https://www.youtube.com/watch?v=CnbRPO_hhEI&list=RDCMUCoVKRbpoZ_TaK8Dhc2r5btA&index=8

2. Ponovite zgornji servis. <https://sites.google.com/site/slovenskaodbojka/zgornji-ravni-s>

3. Ponovite napadalni udarec: <https://sites.google.com/site/slovenskaodbojka/napadalni-udarec>

4. Preberi: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59616.html>

5. Reši kviz: https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka.htm

Sporoči kako ti je šlo.