

Vaje so prikazane v spodnjih posnetkih. Najprej se boš ogrel/a z žogo, nato sledijo vaje za moč. Po končanem ogrevanju boš ponovil/a tehnične elemente odbojke – lahko si pomagaš s posnetkom. Spodnji dve nalogi zapišeš in oddaš v spletno učilnico.

Ogrevanje z žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=OxoQrmhQ3gM&t=218s>

Vaje za moč:

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

<https://www.youtube.com/watch?v=g6pkTkunq9s>

Vaje za utrjevanje tehničnih elementov z žogo:

Vaje izvajaš sam/a, na mestu, z odbojem ob steno, s povečevanjem razdalje in s kombiniranjem odbojev in udarcev.

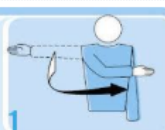
- zgornji odboj
- spodnji odboj
- zgornji servis
- napadali udarec
- kombinacija odbojev

https://www.youtube.com/watch?v=oC8_QCY8ZE0

DOPOLNI:

Odbojka je ekipna športna igra, sestavljena iz _____ ekip, ki ju loči _____. Namen igre je poslati žogo preko mreže, tako da bi v nasprotnikovem polju padla _____, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Igralci lahko _____ žogo s katerim koli delom telesa, ne smejo pa je _____. Vsaka ekipa se lahko _____ dotakne žoge preden jo vrne v nasprotnikovo igralno polje.

POVEŽI:

Izvedba servisa	
Žoga izven igrišča	
Žoga v igrišču	
Dotik mreže	