

ODBOJKA

Spodaj si preberi opis pravilne izvedbe spodnjega odboja ter na kaj moraš biti pozoren pri sami izvedbi. Za pomoč smo priložili tudi video. V nadaljevanju smo pripravili 11 vaj za spodnji odboj, ki jih izvajaš preko tedna.

1. SPODNJI ODBOJ

Pri spodnjem odboju je zelo pomembno da pridemo pravočasno pod žogo, ter si zagotovimo dober položaj za odboj. Povsem drugačno, kot pri zgornjem odboju, pa je delo rok, ki pa morajo pri tem odboju biti ves čas iztegnjene in dlani obrnjene naprej in navzdol. Dlani so postavljene tako, da damo eno dlan na drugo, približno pod kotom 60 stopinj, ter stisnemo palca vzporedno skupaj. Žogo odbijemo z notranjo stranjo podlahti.

Ko pridemo pod žogo, damo roke v prej omenjeni položaj, se pokrčimo v kolenih, pri čemer je ena noga rahlo naprej. V tem položaju pričakamo žogo in nato pravočasno izvedemo iztegnitev v kolenih v smeri naprej in navzgor.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- igralec maha z rokami;
- igralec se ne giblje v kolenih v smeri naprej navzgor;
- igralec žoge ne dobi na spodnjo tretjino podlahti, temveč jo udarja s pestjo;
- igralec ne drži pravilno rok, ampak ima prste prepletene.

Poglej:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59623.html>



VAJE ZA SPODNJI ODBOJ

1. Odbijanje žoge v zrak enoročno s spodnjo tretjino podlahti (10x vsaka roka – poskusiš, da žoga ne pade na tla). Nato poskusiš še izmenično leva/desna.
2. Odbijanje žoge v zrak z določeno kombinacijo: spodnja tretjina podlahti leve roke, spodnja tretjina podlahti desne roke in spodnji odboj. Poskusiš, da žoga ne pade na tla.
3. Odbijanje žoge ob steno (0,5 - 1m od stene) enoročno s spodnjo tretjino podlahti (10x vsaka roka – poskusiš, da žoga ne pade na tla). Nato poskusiš še izmenično leva/desna.

4. Odbijanje žoge ob steno (0,5 - 1m od stene) z določeno kombinacijo: spodnja tretjina podlahti leve roke, spodnja tretjina podlahti desne roke in spodnji odboj. Poskusiš, da žoga ne pade na tla.

5. Žogo si vržeš nad sabo (višina 1 m nad glavo) s stegnjenimi rokami od spodaj in izvedeš spodnji odboj, ter žogo nato ujameš. Z uspešnostjo postopoma povečuješ višino odboja žoge in število zaporednih spodnjih odbojev. Pomembno je, da se pred odbojem pokrčimo v kolenih, pri čemer je ena noga rahlo naprej. V tem položaju pričakamo žogo in nato pravočasno izvedemo iztegnitev v kolenih v smeri naprej in navzgor.

6. Izvajanje spodnjega odboja v zrak nad sabo v višino vsaj 1-2m nad glavo. Pomembno je, da se pred odbojem pokrčimo v kolenih, pri čemer je ena noga rahlo naprej. V tem položaju pričakamo žogo in nato pravočasno izvedemo iztegnitev v kolenih v smeri naprej in navzgor.

7. Izvajanje spodnjega odboja v zrak nad sabo v višino vsaj 1-2m nad glavo v hoji naprej/nazaj.

8. Izvajanje spodnjega odboja ob steno na kratki razdalji (0,5 - 1m od stene). Nato razdaljo z uspešnostjo počasi povečuješ. Začneš z nizkimi odboji ob steno in poskušaš priti do odbojev nad 2m v višino stene.

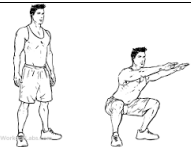
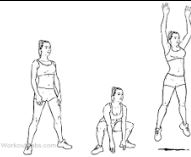
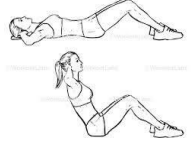
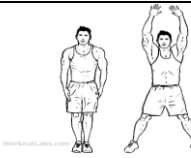
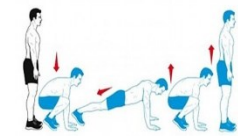
9. Izvajanje spodnjega odboja ob steno na kratki razdalji (0,5 - 1m od stene) en odboj z desne strani telesa, en odboj z leve strani. Nato razdaljo z uspešnostjo počasi povečuješ.

10. Podaja s spodnjim odbojem žoge ob steno, po odboju od stene žogo sprejmeš s spodnjim odbojem (1m nad sabo), nato pa zopet s spodnjim odbojem podaš ob steno.

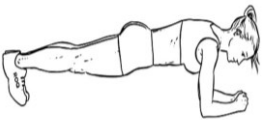
11. Podaja z zgornjim odbojem žoge ob steno, po odboju od stene žogo sprejmeš s spodnjim odbojem (1m nad sabo), nato pa zopet z zgornjim odbojem podaš ob steno.

2. ŠPORTNI IZZIV: SAMOTESTIRANJE

V tabeli imaš prikazane vaje. Vaje izvajaš 3 dni v tednu. Za vsak dan si zabeleži rezultate. Vaje izvajaš 1 minuto. Šteješ koliko ponovitev narediš. Pomembno je, da vaje izvajaš pravilno. Preden začneš z izvajanjem se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami. Ko zaključiš z izzivom naredi še razteg mišic.

	NALOGA	SLIKOVNI PRIKAZ	ŠTEVILO	ŠTEVILO	ŠTEVILO
1.	POČEP				
2.	ŽABJI POSKOKI NA MESTU				
3.	TREBUŠNJAKI				
4.	POSKOČNI JANEZ (Jumping Jack)				
5.	VOJAŠKI POSKOKI				
6.	SKLECE V OPORI ZADAJ				
7.	SKLECE				

Zabeleži koliko časa lahko zadržiš v določenem položaju.

	NALOGA	SLIKOVNI PRIKAZ	ČAS	ČAS	ČAS
1.	DESKA (plank)				
2.	POČEP OB STENI				
3.	VESA V ZGIBI				

Domača naloga:

Izpolnjeno tabelo z rezultati oddaj v spletno učilnico konec tedna (petek, sobota) ali zasebno svojemu učitelju, v kolikor so težave s spletno učilnico. Tabele ni potrebno natisniti, tabelo prepiši na list, poimenuj vajo in zabeleži rezultat.