

NPŠ PROGRAM ZA 8. TEDEN

V naslednjem tednu se boste pri NPŠ ukvarjali z odbojko. Za vas sem pripravil nekaj vaj za zgornji in spodnji odboj, s katerimi boste izboljšali svoje odbojkarske spretnosti. Kar morate narediti je to, da si en dan v tednu vzamete nekaj časa in poskusite izvesti spodaj opisane vaje. Za izvedbo lahko uporabite katerokoli vrsto žoge, le da ni pretežka. Ko boste vaje izvajali, naredite kakšno sliko ali kratek video in mi ga oddajte v spletno učilnico ali zasebno, v kolikor bo imel kdo težave z oddajanjem v spletni učilnici. To bo služilo kot potrdilo za opravljeno nalogo v tem tednu.

VAJE ZA IZBOLJŠANJE ODBOJKARSKIH SPRETNOSTI Z ŽOGO

1. Odbijanje žoge v tla s pravilno košarico.
2. Sediš na tleh, izvedeš nizke odboje nad glavo (4-5) in ujameš v košarici. Vajo narediš še stoje in v hoji naprej.
3. Sediš na tleh, izvedeš odboje v steno. Vajo izvedeš še v kleku in stoje.
4. Žogo z zgornjim odbojem odbijaš nad sabo najprej na mestu, nato v hoji naprej/nazaj.
5. Žogo z zgornjim odbojem odbijaš ob steno na kratki razdalji. Razdaljo postopoma povečuješ. Vajo lahko tudi popestriš s pomikanjem levo/desno.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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. Vajo lahko popestrite s hojo naprej/nazaj.
11. 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.
12. 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.
13. 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.