

ODBOJKA

Pred izvajanjem se dobro ogrej:

- Lahkoten tek okoli hiše: 5 do 10 minut. Lahko skačeš tudi s kolebnico.
- Sledijo naj gimnastične vaje, pri katerih dobro ogrej roke, ramenski obroč, zapestja in prste.
- Ogrevanje z žogo: v steno z razdalje 2-3m mečeš žogo izpred prsi; iznad glave; z eno roko; z odbojem od tal izpred prsi, iznad glave z eno roko; kotališ z obema rokama in z eno roko.

Za izvajanje vaj lahko uporabiš katerokoli žogo, ni potrebno, da je to odbojkarska, če je nimaš. Žoga za košarko ni primerna, ker je pretežka.

ZGORNJI ODBOJ: Pri zgornjem odboju je pomembno, da vadeči vedno s svojim telesom pravočasno pride pod žogo, z rokami dvignjenimi nad sabo in rahlo pokrčenimi. Žogo spremlja skozi trikotnik, ki ga oblikuje s prsti na rokah (palca ter kazalca) z ostalimi prsti pa oblikuje košarico, tako da žoga lepo sede vanjo.

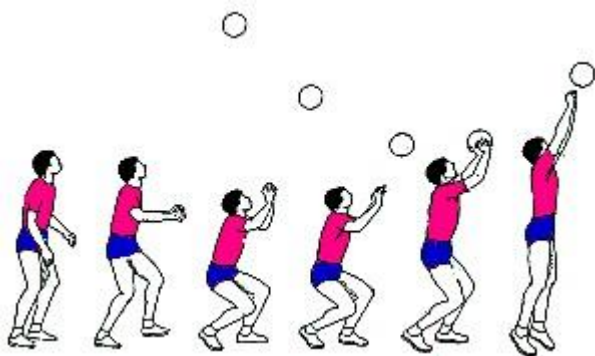
Pri odboju je pomembno, da vadeči pride pod žogo, se pokrči v kolenih, rahlo je nagnjen naprej, žogo sprejme med prste in jo mehko odbije, pri čemer pa se telo izravna v smeri naprej in navzgor. Po podaji pogledamo v smeri leta žoge. Pomemben je trenutek, malo preden žogo dobimo v roke pa do takrat, ko žoga zapusti naše prste. To gibanje mora biti izvedeno mehko in z občutkom za amortizacijo ter oddajo žoge.

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

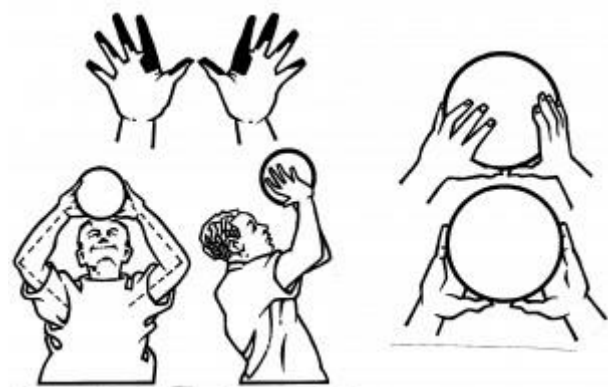
- igralec tolče po žogi z dlanmi in je ne odbije s prsti;
- igralec se ne giblje v kolenih gor in dol temveč stoji togo vzravn;
- igralec žoge ne dobi nad glavo, temveč preveč spredaj ali zadaj.

Igralec na žogo vedno čaka v odbojkarski preži:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZW2NDI2LfSs>



POSTAVITEV ROK V KOŠARICO: Dlani so postavljene pred obraz (upognjene nekoliko nazaj), prsti so razprti in rahlo upognjeni naprej in navznoter. Palca in kazalca tvorita trikotnik.



Pravilna postavitev odbojarske košarice:

<https://www.youtube.com/watch?v=zU-r2PoUEQE>

VAJE ZA OSVOJITEV ODBOJKARSKE KOŠARICE in ZGORNJEGA ODBOJA:

VAJE IZVAJAJ ZUNAJ, pred hišo na dvorišču. Vaje si razporedi čez cel teden. Pri vsaki vaji narediš 15 do 20 ponovitev.

1. Klečiš in žogo držiš v odbojarski košarici pred nogami. Žogo preneseš v pravilen položaj pred čelo. Enako vajo ponoviš, le da sedaj stojiš.
<https://www.youtube.com/watch?v=zUr2PoUEQE>
2. Odbijanje žoge v tla, pri tem paziš na pravilen položaj dlani in prstov (košarica), žogo po odboju uloviš v košarici. Lahko si ogledaš na povezavi.
<https://www.youtube.com/watch?v=MJJw5jFw-24>

Ko to osvojiš, vajo nadgradiš tako, da žoge ne uloviš, vendar jo povezano odbijaš ob tla. Pri tem paziš na pravilen položaj košarice.

3. S prsti tvoriš trikotnik, se nasloniš na žogo in jo povaljaš po steni gor in dol (začneš z pokrčenimi rokami do iztega v komolcih).
4. Žogo preneseš nad čelo ter izvajaš met žoge v steno. Pazi na pravilen položaj dlani in prstov. Žogo nato ujameš v košarici. Vajo lahko izvajaš v leži na trebuhu, leži na hrbtu in v stoječem položaju.
5. Met žoge nad glavo, postavitev pod žogo in prijem žoge nad glavo v košarico.

6. Met žoge z obojem od tal, se postaviš pod žogo in jo uloviš v pravilno postavljeni košarici. <https://www.youtube.com/watch?v=3pZFFpHRcw>
7. Met žoge nad glavo, postavitev pod žogo. Z zgornjim odbojem jo odbiješ nad glavo in uloviš v košarici. <https://www.youtube.com/watch?v=MhQO5ct12bo>
8. Sediš na tleh, izvedeš nizke odboje nad glavo (4-5) in ujameš v košarici. Vajo narediš še stoje in v hoji naprej.
9. Sediš na tleh, izvedeš odboje v steno. Vajo izvedeš še v kleku in stoje.
10. Žogo z zgornjim odbojem odbijaš nad sabo.
11. Žogo z zgornjim odbojem odbijaš ob steno na kratki razdalji. Razdaljo postopoma povečuješ.

Za lažjo predstavo si lahko ogledaš tudi spodnja posnetka.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=-bB8V7hF3qg>

****Če imaš možnost, da ti pri izvajanju vaj pomaga družinski član, lahko poskušaš še naslednje vaje v paru. Nekdo ti žogo meče v loku:**

- zavzameš pravilen položaj pod žogo, narediš odboj 1x nad sabo in žogo nato z zgornjim odbojem podaš nazaj,
- zavzameš pravilen položaj pod žogo in jo podaš z zgornjim odbojem nazaj.

Po končani vadbi ne pozabi na razteg mišic rok in nog.