

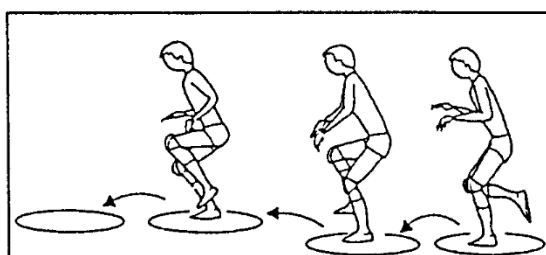
IZBRANI ŠPORT – ODBOJKA

Dragi učenci in učenke,

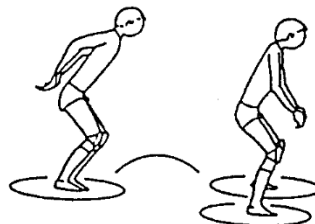
upam, da ste še vedno v redu in vem, po nekaterih vaših sporočilih, da že močno pogrešate praktično delo v šoli. Posredujem vam nekaj odbojarskega gradiva, da še malo izpilite vašo priljubljeni zgornji servis.

Iz slikic skušajte pridobiti znanje, ki ga že nekateri dobro prikazujejo med našo igro. Vem, da je vse to lažje v telovadnici. Glede na to, da ne smemo biti v družbi in moramo paziti na naše zdravje, lahko vse to poskusite v stanovanju, pred vašo hišo, ob sprehodu z vašimi starši (seveda potrebujete žogo, otroško žogo iz blaga, »balonko«, za nekatere vaje bo primeren tudi balon). Improvizirajte in skušajte ujeti skladnost gibov.

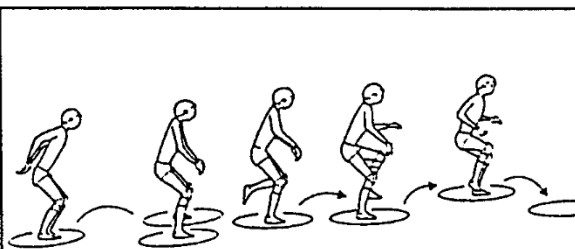
Ne pozabite na gimnastične vaje. Kot uvod po lahkotnem teku za ogrevanje lahko utrdite osnovno odbojarsko gibanje prikazano na spodnjih slikah.



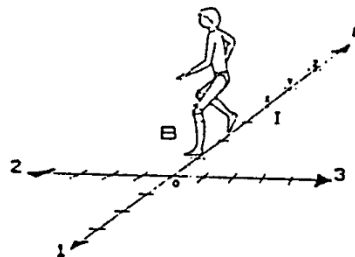
METODA: individualna
SMOTER: učenje osnovnega gibanja brez žoge
VAJA: enonožni odziv levo in desno v kroge. Krogi so postavljeni sprva ritmično, potem aritmično (zg. odboj).



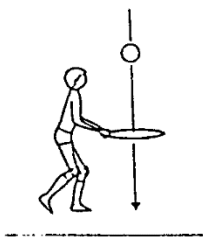
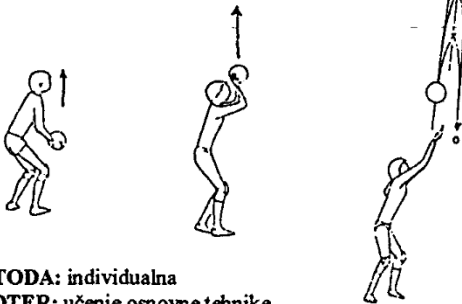
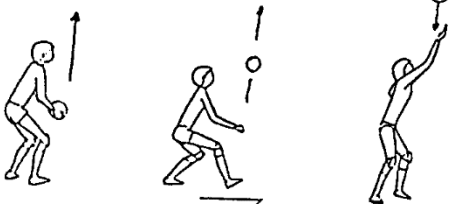
METODA: individualna
SMOTER: učenje osnovnega gibanja brez žoge
VAJA: sonožni odziv v razkoračno stoji (spodnji odboj). Lahko podaljšamo razdaljo med krogi.



METODA: individualna
SMOTER: učenje osnovnega gibanja brez žoge
VAJA: različne postavitve krogov glede na gibanja, ki jih želimo; povezava obeh prejšnjih vaj.



METODA: individualna
SMOTER: učenje osnovnega gibanja brez žoge
VAJA: bočno gibanje levo in desno, naprej in nazaj - izvedeno mora biti vsaj z tremi bočnimi koraki

 METODA: individualna SMOTER: učenje osnovnega gibanja brez žoge VAJA: obroč ima na tleh: žogo vrže v zrak in jo ulovi skozi obroč; lovi jo, dokler se žoga še odbija dovolj visoko.	 METODA: skupinska SMOTER: učenje osnovnega gibanja brez žoge VAJA: učenci se postavijo v krog v odb. prežo in se gibljejo v skupini levo ali desno; žoga se kotali po tleh k učencem.
 METODA: individualna SMOTER: učenje osnovne tehnike VAJA: met žoge 2 m nad glavo, gibanje pod žogo, odboj s prsti nad glavo, žogo ulovi.	 METODA: individualna SMOTER: učenje osnovne tehnike VAJA: met žoge 1m nad glavo, gibanje pod žogo, odboj z nadlahtjo nad glavo, žogo ulovi.

OSNOVEN PRAKTIČNI PRIKAZ PREDVAJ ZA DOBRO IZVEDEN ZGORNJI SERVIS

Praktični prikaz učenja zgornjega servisa v domačem okolju je prikazan na spodnjih povezavah

<https://www.youtube.com/watch?v=wCLM9ze49ac>

<https://www.youtube.com/watch?v=fQZGk1KfWeI>

<https://www.youtube.com/watch?v=IS1ndC6RIIQ&list=TLPMQMDMwNDIwMjDeG-v7kPvCOQ&index=3>

DNEVNIK ŠPORTA

Prosim, če čas vadbe vnesete v vaš dnevnik športa, ker mi bo le ta služil za pregled vašega dela na domu. V dnevnik vpišite tudi kako ste lahko izpeljali te vaje in koliko časa ste namenili urjenju.

KVIZ

Kviz lahko ponovno rešite, da utrdite znanje o sojenju.

<https://sites.google.com/site/9arazred/>

Na spodnjih povezavah pa še nekaj utrinkov za zabavo.
Tudi najboljšim se zgodi ...☺

10 najboljših servisov mod moško tekmo Poljska Srbija
<https://www.youtube.com/watch?v=Tmg5Hmbgv0U>

Zgornji servis, ženska odbojka, 50 najboljših

<https://www.youtube.com/watch?v=kFzDaILOQ5w>

Smešni utrinki serviranja

<https://www.youtube.com/watch?v=Tmg5Hmbgv0U>

Lepo se imejte in ostanite zdravi!

Vaš učitelj, Sebastjan Habjan