

Pozdravljeni! Zapisane naloge so kot predlog, da ponovite zg. in sp. odboj pri odbojki. Če nimate možnosti, poskrbite, da se boste sprostili in potelovadili na drugačen način.

Učim se:

- gibanja, ki je značilno za odbojgarsko igro,
- razvijam orientacijo v prostoru,
- pridobivam temeljne elemente tehnike odbojke.

1. URA: ODBOJKA zgornji odboj

NALOGA:

Doma poišči primerno veliko žogo ali balon. Dobro si oglej si spodnje posnetke, nato pa še sam-a poskusi prikazano podajanje žoge. Če imate doma primeren prostor, si žogo lahko podajaš sam-a v kakšno steno ali pa ti pri tem pomaga kdo od domačih. Pred tem se ne pozabi dobro ogreti (gimnastične vaje)!

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MJJw5jFw-24>

<https://www.youtube.com/watch?v=3pZFFfPHRcw>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MhQO5ct12bo>

https://www.youtube.com/watch?v=NI_P8SYrJRg

Učim se:

- gibanja, ki je značilno za odbojgarsko igro,
- razvijam orientacijo v prostoru,
- pridobivam temeljne elemente tehnike odbojke.

2. URA: ODBOJKA: spodnji odboj

NALOGA:

Doma poišči primerno veliko žogo ali balon. Dobro si oglej si spodnje posnetke, nato pa še sam-a poskusi prikazano podajanje žoge. Če imate doma primeren prostor, si žogo lahko podajaš sam-a v kakšno steno ali pa ti pri tem pomaga kdo od domačih. Pred tem se ne pozabi dobro ogreti (gimnastične vaje)!

<https://www.youtube.com/watch?v=H92557SjrPs>

<https://www.youtube.com/watch?v=3bnJNQ2Lawg>