



# IZBIRNI PREDMET ODBOJKA

## 3. TRENING DOMA

Pozdravljeni dragi učenci. Upam, da ste v redu in da vam uspe dan organizirati tako, da se učite, doma pomagate, ste aktivni in se ob vsem tem, tudi malo zabavate.

Pri 3. uri naše odbojke na daljavo, bomo še vedno utrjevali zgornji odboj. Le da tokrat, v parih. Zato povabite svojega družinskega člana, da z vami malo vadi.

- Poskrbite za primerno ogrevanje. (Tek zunaj 3 min, skipping na mestu, poskoki)
- Dinamične raztezne vaje v parih:
  - o Podajanje žoge izza glave
  - o Podajanje žoge izpred prsi
  - o Podajanje žoge z iztegnjenimi rokami od spodaj
  - o Podajanje žoge z eno roko (nato zamenjaš)
  - o Podajanje žoge v imitaciji zgornjega odboja
- Zgornji odboj v parih:
  - o En meče – drugi odbija (15x)
  - o Odbijanje nizke žoge okoli družinskega člana
  - o Podajanje zelo kratkih odbojev
  - o Podajanje kratkih odbojev 5x, nato se oddaljimo za 1 korak in si spet podajamo žogo 5x, nato ponovno povečamo razdaljo.
- Na koncu si 10 min podajamo žogo. Cilj je, da naredimo čim več odbojev.

**Bodite lepo, ostanite zdravi in pišite na moj mail 😊,**

**Špela**