Pozdravljen!

Nadaljujemo z drugo uro odbojke na daljavo. Najprej boš opravil gimnastično ogrevanje kot ga izvajamo v šoli. Nato si na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=xu837tvdZi4> izberi nekaj vaj za moč lahko pa izvedeš tudi vse. Vsa navodila imaš v posnetku!! Ko se boš dobro ogrel povadi drugi sklop odbojkarskih vaj, ki jih imaš na posnetku , ki so danes z omejenim gibanjem (spet 3 serije): <https://www.youtube.com/watch?v=Hq_jei68O54>

Dobro si oglej še spodnji posnetek ter dobro spremljaj igro odbojkaric. Še preden pa začneš pa si oglej vprašanja, da boš med ogledom posnetka pozoren.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJMY-HbpIt8>

1. Koliko igralk je v igrišču?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kaj je igralka druge barve na igrišču?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kateri tehnični element je izvedla igralka v 1:17?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kako sodnica pokaže žogo iz igrišča? Opiši ali dodaj sliko!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kaj zahteva trener v 5:12 in kako to pokaže?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kateri tehnični element je izvajala igralka v 17:06 minuti srečanja? Kaj je bilo narobe?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

!!!! TEORETIČNO NALOGO IZ PRVE ALI DRUGE URE ODBOJKE (lahko izbereš katero želiš) BOŠ POSLIKAL (lahko pošlješ tudi rešeno v wordu) IN POSLAL NA MAIL jost.slavic@gmail.com DO ČETRTKA DO 21. URE