TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

TV\_02\_17

**Pracovní list**

Téma: Volejbal

rozcvičení s míčem

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

*U všech cvičení počítej jen správně provedené pokusy.*

Spodním obloukem vyhoď míč nad sebe, zpracuj vrchním odbitím a chyť.

opakuj 20 x

Udeř míčem o zem, po odrazu odbij spodem a chyť.



opakuj 20 x

Odbij míč, proveď obrat o 360º a chyť míč.

10 x odbij vrchem

10 x odbij spodem

opakuj 5 x na každou stranu

Odbij míč, udělej dřep a ve stoje míč chyť.



10 x odbij vrchem

10 x odbij spodem

Odbíjej střídavě vrchem a spodem.



opakuj 20 x

Odbij míč vrchem, proveď leh na břiše a ve stoje míč po jednom odrazu od země znovu odbij.

opakuj 5 x