Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (29.3. - 2.4.)

**Volejbal**

Pro samotné zvládnutí hry volejbal, je jednou z nejdůležitějších, ne-li úplně nejdůležitější technika odbití obouruč vrchem (tzv. prsty). Průpravnou hrou pro volejbal je přehazovaná, téměř všichni žáci se s ní během studia na základní škole setkají a mají dobrý předpoklad pro zvládnutí hry volejbal. V ukázce se podíváme na správné technické provedení odbití obouruč vrchem a také metodickou řadu jak se k němu dopracovat:

<https://www.youtube.com/watch?v=2l4sDC7ETNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=n840AAQXMhU>

úkoly zasíláte na můj mail, nebo donesete do školy **(davidgabel@seznam.cz)**

**Individuální kondiční tréninkový plán**

Vyzkoušejte variaci kruhového tréninku a přizpůsobte jej své momentální fyzické kondici, počty opakování a sérií i délku pauzy nechávám plně ve vaší režii. Věřím, že všichni naleznete trénink vhodný přímo pro vás. Než začnete cvičit, pořádně se protáhněte a podívejte se na správnou techniku prováděných cviků:

<https://www.youtube.com/watch?v=5MBiuCxpNkc>