**ŽOGAJMO SE**

* met v steno, ujemi (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met v steno, preden ujameš ploskni spredaj (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met v steno, preden ujameš ploskni spredaj, zadaj (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met v steno, pusti da se 1x odbije od tal in jo ujemi (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met z eno roko v steno, ujemi z isto roko (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met z drugo roko v steno, ujemi z isto roko (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met v steno in se zavrti okoli svoje osi, ujemi (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* met v steno, počepni, vstani (10X, 20X, dokler lahko šteješ)
* poskušaj z meti iz večje razdalje, dodajaj korake dokler še gre
* odbijaj žogo z 1 roko do 10
* odbijaj žogo z drugo roko do 10
* odbijaj žogo z obema rokama do 10
* ponovi zadnje tri vaje do 20
* ponovi vse tri vaje dokler gre, štej sam ali pa ti naj kdo pomaga
* met žoge soigralcu, začneta čisto blizu vrže eden, nato drugi , zatem se za korak oddaljita…. dokler je prostor…dokler žoga ne pade na tla.
* met dveh žog istočasno, začneta čisto blizu vrže eden, nato drugi , zatem se za korak oddaljita…. dokler je prostor…dokler žoga ne pade na tla.
* vodenje žoge z odbijanjem (poskusite določiti razdajo pb. 10 metrov in več) okoli ovire in nazaj, z eno roko, drugo roko, obema rokama (5x)
* vodi žogo z eno nogo okoli ovire, nato še z drugo nogo (5x)