

Sklop 1

PREDPRIPRAVA

IGRALCI NA BLAZINAH

1. Valjanje naprej-nazaj
2. Valjanje kolen na stran leže (samo pete v stiku s tlemi)
3. Priteg + zadržiš koleno na prsih
4. Stegnjena noga preko trupa
5. Stegnjene noge navpično v zrak in dotikanje stopal z rokami (trebušnjaki)
6. Razteg zadnjične mišice + fleksija in ekstenzija v kolenu zadnje noge
7. Dvig pokrčenih nog v zrak (90 kolk + 90 koleno) in spušanje na eno in na drugo stran.
Brez dotika s tlemi
8. Vertikalne škarje
9. Zadnjični most
10. Noga preko trupa na trebuhu
11. Na vseh 4-ih ekstenzija nasprotne roke - noge
12. Pozdrav soncu
13. V položaju skleca dvigaš eno okončino
14. Aktivni stranski plank (gor - dol glava v podaljšku trupa in rit naprej)
15. Razteg fleksorjev kolka v pol - klečečem izpadnem koraku

IGRALCI ZAPUSTIJO BLAZINE

16. Dinamični razteg meč (peta-prsti)
17. Globok počep
18. Skip in doskok + lastovka
19. Korakanje v sklec in odpiranje ene roke in druge ter korakanje nazaj

20. Izpadni korak naprej + komolec do gležnja + razteg
21. Izpadni korak v stran
22. Izpadni korak nazaj + rotacija preko stojne noge + priteg kolena

IGRALCI GREDO NA LINIJO

23. Aktivno korakanje do trenerja + nazaj odpiranje kolka
24. Aktivno pretirano korakanje na stran in nazaj
25. Učenje faze grabljanja + zapiranje kolka nazaj
26. Odpiranje in zapiranje kolka s stegnjeno ного

ŠOLA TEKA

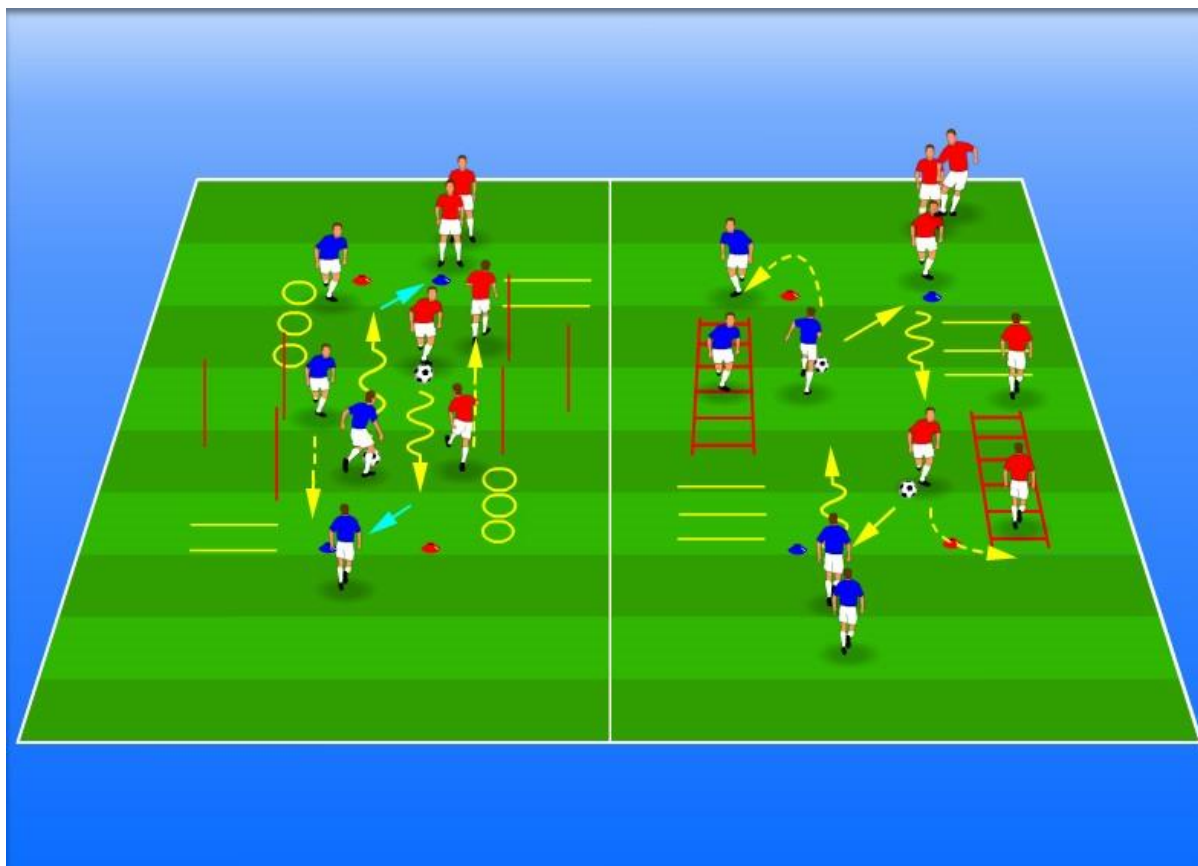
27. ŠOLA TEKA (nizki, srednji in visoki skiping, stranski visoki skiping, jogging poskoki, hopsanje, striženje, grabljanje, tek s poudarjenim odzivom)
28. Max cepetanje v preži z mirujočimi iztegnjenimi rokami in na znak pospeševanje (obrnjeni proti trenerju, stran od trenerja, bočno)
29. Bočno na črto in max prestopanje črte z eno ного in na znak pospeševanje (stojna gre v tek!!!!)
30. Max skiping in na znak šprint, na naslednji znak se ustaviš in čakaš pri miru in na naslednji znak šprint

Vsak vajo izvajamo približno 20 sekund.

Celotna predpriprava traja 20 – 25 minut.

Sklop 2

OGREVANJE Z ŽOGO



- a) VODENJE ŽOGE NA DRUGO STRAN + DINAMIČNE VAJE IN DINAMIČNI STRETCHING NAZAJ (delamo po obeh straneh in obe koloni istočasno) – dolžina trajanja 3 minute
- Vodenje žoge z desno nogo, vodenje žoge z levo nogo, rolanje žoge z levo nogo, rolanje žoge z desno nogo, vodenje žoge izmenično zds – nds z desno nogo, vodenje žoge izmenično zds – nds z levo nogo
- b) VODENJE ŽOGE NA DRUGO STRAN + KOORDINACIJA NA POLIGONU - hitre noge (delamo le po levi strani, skupini ostaneta na svoji postaji) – dolžina trajanja 3 minute

- Vodenje žoge med nogama naprej, izmenično potiskanje žoge s podplatom naprej, varanje v levo in v desno s kolesom, varanje v levo in v desno z nakazanim strelom
- c) PODOJA Z NDS V NASPROTNO KOLONO TER SPREJEM IN PODOJA – dva dotika + KOORDINACIJA NA POLIGONU (skupini ostaneta na svoji postaji) - dolžina trajanja 3 minute
- Sprejem z eno nogo, podaja z drugo nogo
 - Čez poligon v drugo skupino
- d) DVOJNA PODOJA PO GLOBINI + KOORDINACIJA NA POLIGONU (skupini menjata postaji) - dolžina trajanja 3 minute
- Podaja - odkrivanje rahlo diagonalno proti soigralcu in dvojna podaja
 - Čez poligon nazaj v svojo skupino
- e) DIREKTNA PODOJA Z NDS, HITER TEMPO TEK DO NASPROTNE KOLONE + MAX KOORDINACIJA NA POLIGONU (skupini ostaneta na svoji postaji) - dolžina trajanja 1,5 minute
- Direktna podaja z nds, hiter tempo tek proti soigralcu
 - Čez poligon max hitro nazaj v svojo skupino

PO VSAKI VAJI JE 1 – 2 MINUTI AKTIVNEGA ODMORA (dinamične raztezne vaje) + RAZLAGA NOVIH ZAHTEV (žoga in poligon)

POZORNOST!

- Pravilno odkrivanje
- Sodelovanje/timing dveh igralcev
- Komunikacija
- Pravilna, čvrsta podaja
- Sprememba ritma po sprejemu ali oddaji žoge
- Pravilno izvajanje dinamičnih razteznih vaj
- Pravilen tek čez poligon, hitre noge in roke, položaj glave (ŠOLA TEKA!)

Sklop 3

REGENERACIJA Z VAJAMI MOČI (zg. del telesa)

Pred treningom regeneracije naredimo predpripravo na trening ali atletske tip ogrevanja.

V tem treningu regeneracije izvajamo 3 sklope v krožnem sistemu, ki so časovno izenačeni.

POSTAJE



a) TENIS DVOJICE

- Izmenično v parih igramo nožni tenis

b) NOGOMETNI MINI GOLF

- Žogo moramo s čim manj udarci spraviti v obroč

c) GLAVOMET NA GOL

- Žogo moramo s podajami z glavo spraviti v gol

d) TENIS V TEKU

- V smeri urinega kazalca po udarcu tečemo na drugo stran

e) SKUPINSKO ŽONGLIRANJE V KOLONI

- Žogo moramo s podajami po zraku spraviti v gol
- S slabšo nogo, s kolenom, z ramenom,...

Vajo na postaji delamo 3 minute.

Po poteku vaje na postaji preidemo v lahkoten tek – 3 minute.



Igralci tečejo v skupini, so pozorni na pravilno dihanje. Tempo je počasen.

Po teku se skupine ustavijo pri njihovi naslednji postaji. Tam izvajamo vaje za moč zgornjega dela telesa – 3 minute.



- a) Trebušnjaki z iztegnjenimi rokami za glavo
- b) Hrbtni - plavanje (poudarek na retrakciji lopatic)
- c) Skleci
- d) Stabilizacija na vseh 4ih z dvigom ene okončine
- e) Hrbtni z dvigovanjem pokrčenih nog
- f) Stranski trebušnjaki z dotikanjem pet

Po vajah za moč znova začnemo z naslednjo zabavno igro na postaji.

Po končani vajah gredo igralci na blazine kjer pričnejo zaključno vadbo – masaža z valjčki.

VALJČKANJE

- Obkostnica
- Meča (vse tri strani)
- Zadnja stegenska mišica (vse tri strani)
- Prednja stegenska mišica(vse tri strani)
- Aduktorji
- Gluteus (ritna mišica)

Sledijo raztezne vaje in psihična umiritev telesa.