



# KOŠARKAJ SE DOMA :)

Vir fotografije: <https://www.uhlife.com/>

Pogrešate košarko? Verjamem, da jo dekleta in fantje s krožkov košarke zagotovo pogrešate 😞. Tudi trenerji pogrešamo naše zabavne treninge in igranje Koroške košarkarske lige. Zato smo se odločili, da vam v obdobju, ko še ne moremo in smemo imeti treningov krožkov košarke, skušamo na zabaven način prikazati nekaj vaj, ki jih lahko doma (v stanovanju, na balkonu, terasi, na domačem dvorišču – ko ne bo snega 😊) izvajate sami. Tako boste ostali v dobri košarkarski pripravljenosti. Tisti najbolj pridni/e pa boste celo napredovali in se nam boste, ko bomo spet lahko nadaljevali s treningi, priključili še boljši.

Povezave do posnetkov so tudi v tujih jezikih (angleščina in nemščina), zato se boste lahko hkrati tudi naučili nekaj novih besed. Cilj je, da boste ob ponovnem pričetku treningov čim bolj pripravljeni, program pa sprejmite, kot pomoč pri skrbi za svoje zdravje in telo.

**Naredi kratek video s svojih treningov in nam ga pošlji. »Nastopil« boš v skupnem filmčku Košarkaj se doma!**

Na dan naredite 1 trening, vsaj vsak drugi dan (na teden torej 3-4 treninge). Za vsak trening si iz vsakega sklopa izberite eno vajo (torej eno vajo iz ogrevanja, eno vajo iz glavnega dela in eno vajo iz sklopa razvijam telo). Vaje že poznate iz prejšnjih dveh programov, **dodali pa smo nekaj novih vaj.**



## OGREVANJE - vaje za ogrevanje pred samostojnim treningom

**Vaje 1**, rokovanje z žogo, vajo izvajaj 10-15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c>



**Vaje 2**, ogrevanje z žogo brez odboja, vajo izvajaj 10-15 minut

[https://www.youtube.com/watch?v=t\\_3A16lcpeI](https://www.youtube.com/watch?v=t_3A16lcpeI)



**Vaje 3**, ogrevanje z žogo, vajo izvajaj 10-15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=F1BpZ2QzkdG>



## Glavni del – vaje za napredek pri obvladovanju žoge

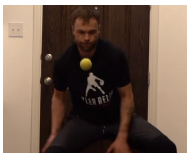
**Vaje 1**, vaje obvladovanja žoge, vajo izvajaj do 20 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=MRrNi7uHmaY>



**Vaje 2**, vaje rokovanja z žogo, vajo izvajaj do 20 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=y9co2GbNZCY>



**Vaje 3**, **zahtevnejše vaje!!!** rokovanje z žogama, tenis žogica, vajo izvajaj 15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>



**Vaje 4**, za izboljšanje meta na koš in podaj (brez koša), vaje izvajaj 15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=W1WHGsOIKDA>



**Vaje 5**, rokovanje z žogo, vaje izvajaj 20 minut

[https://www.youtube.com/watch?v=qk2\\_ThY27Ek](https://www.youtube.com/watch?v=qk2_ThY27Ek)



## Razvijam telo – vaje za gibljivost, preventivo, eksplozivnost in moč

**Vaje 1**, HIIT trening, izvajaj 15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=sO50UMkXies>



**Vaje 2**, gibljivost, vajo izvajaj 10-15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=vO08O48Qkgo>



**Vaje 3**, preventiva, eksplozivnost, vzdržljivost, vajo izvajaj 15 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=5uVaKjtJHN8>



**Vaje 4**, eksplozivnost, skočna moč, vzdržljivostna moč

<https://www.youtube.com/watch?v=PhAXCWAjnU8>

Želimo Vam veliko zdravja in uspešne samostojne treninge, ter upamo, da se čim prej vidimo na treningih!

Pripravil: Miha Čop