

Nasveti za samostojno treniranje za kroške košarke

Vsi otroci, ki obiskujete kroške košarke lahko doma (v stanovanju, na balkonu, terasi, na domačem dvorišču) izvajate vaje, ki vam bodo omogočale, da ostanete 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.

Nasvete za treniranje smo pripravili v obliki povezav na youtube.com posnetke različnih avtorjev. Posnetki so tudi v angleščini, vendar vedno nazorno prikazani, zato z izvedbo vaj ne bi smeli imeti težav. Sicer pa se boste tako učili še angleščine 😊 Cilj je, da boste ob ponovnem pričetku treningov čim bolj pripravljeni, program pa sprejmite, kot pomoč pri skrbi za svoje zdravje in telo.

Ob enem je zelo pomembno, da v prihodnjih dneh in tednih striktno upoštevate vsa navodila o zmanjšanih socialnih kontaktih in skrbite za lastno higieno. Trenirajte sami, na domačem dvorišču, doma ali v naravi na območju, kjer se ljudje ne zadržujejo.

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).

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



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

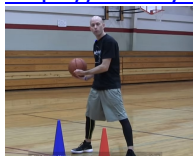
<https://www.youtube.com/watch?v=F1BpZ2Qzkdg>



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>



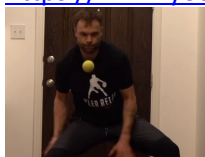
Vaje 2, vaje rokovanja z žogo, vajo izvajaj do 20 minut

<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>



Razvijam telo – vaje za gibljivost, preventivo 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=v0O8O48Qkgo>



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

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



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

Pripravil: Miha Čop