

Skupina středa od 17:00 – 18:00

Ahoj bando! Doufám, že jste všichni zdraví a doma se moc nenudíte! Abych vám to čekání na tréninky trochu zkrátila, tak jsem si pro vás připravila pár cvičení, které je potřeba neustále procvičovat, abychom mohli navázat tam, kde jsme skončili.

K tréninku bude potřeba volejbalový míč (nejlépe), ale pokud ho doma nemáte, nevádí, můžete použít jakýkoli jiný míč, který se doma určitě naskytne. Dále je potřeba zaúkolovat bráchu, ségru, mamku, tatku nebo kohokoli jiného kdo je s vámi doma, aby vám s tréninkem pomohl. Určitě je nejlepší trénovat venku na zahradě, ale pokud to zrovna není možné, dejte na stranu vše, co by se mohlo rozbít a trénujte doma.

### 1. cvičení

- Házení míčem pravou rukou
- Házení míčem levou rukou



Pokud neseženete nikoho, kdo by si s vámi házel, můžete si házet o zeď. (Ale nejdříve se zeptejte rodičů!)

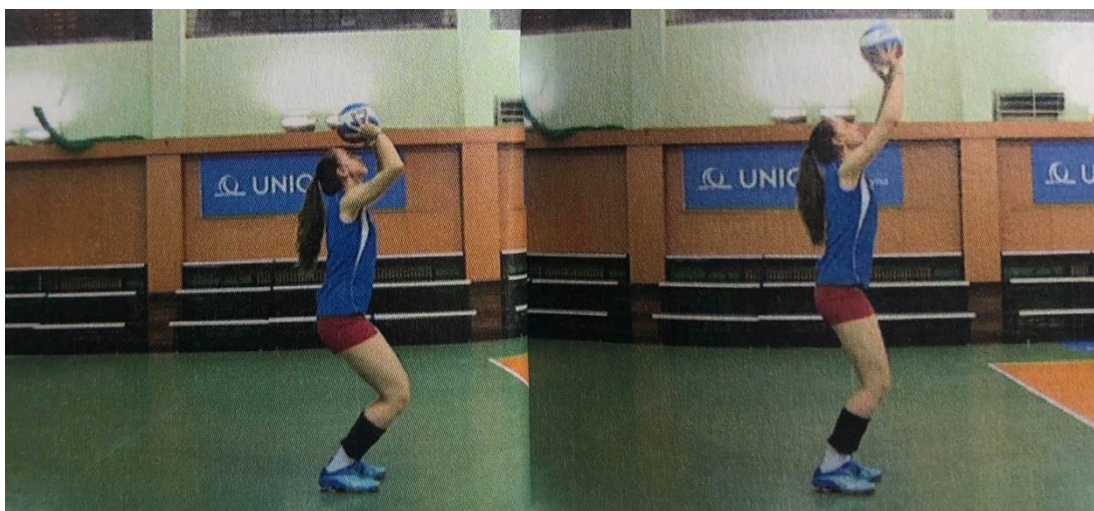
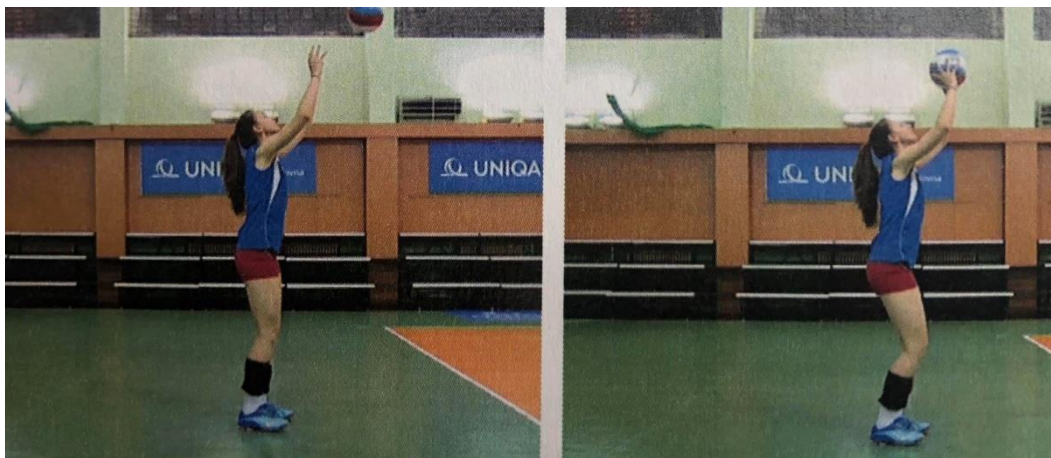
## 2. cvičení

Trénink správného držení míče – míč si nadhodí a chytí do takové mističky



## 3. cvičení

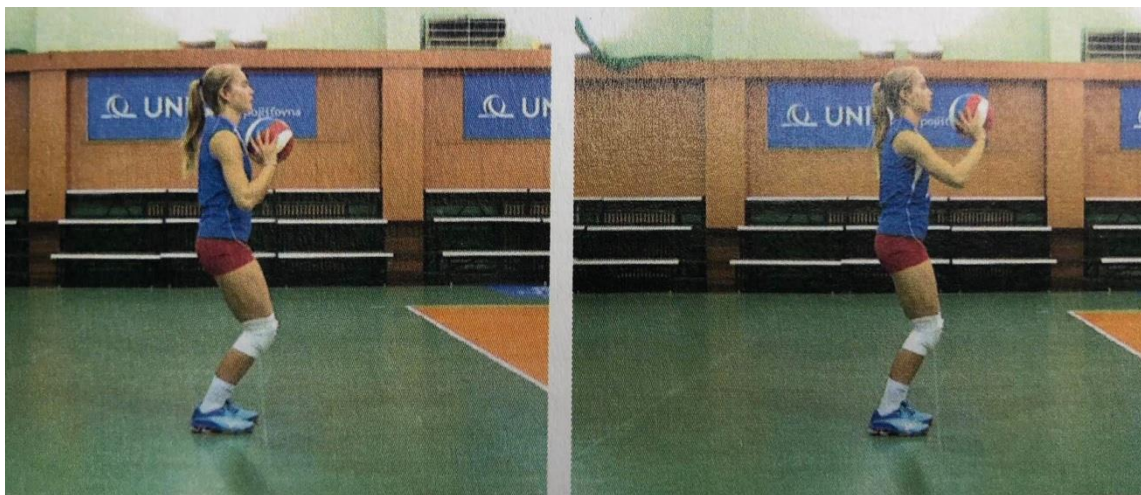
Míč, který je v mističce odhazujeme „kamarádovi“ a opět chytáme do mističky





## 4. cvičení

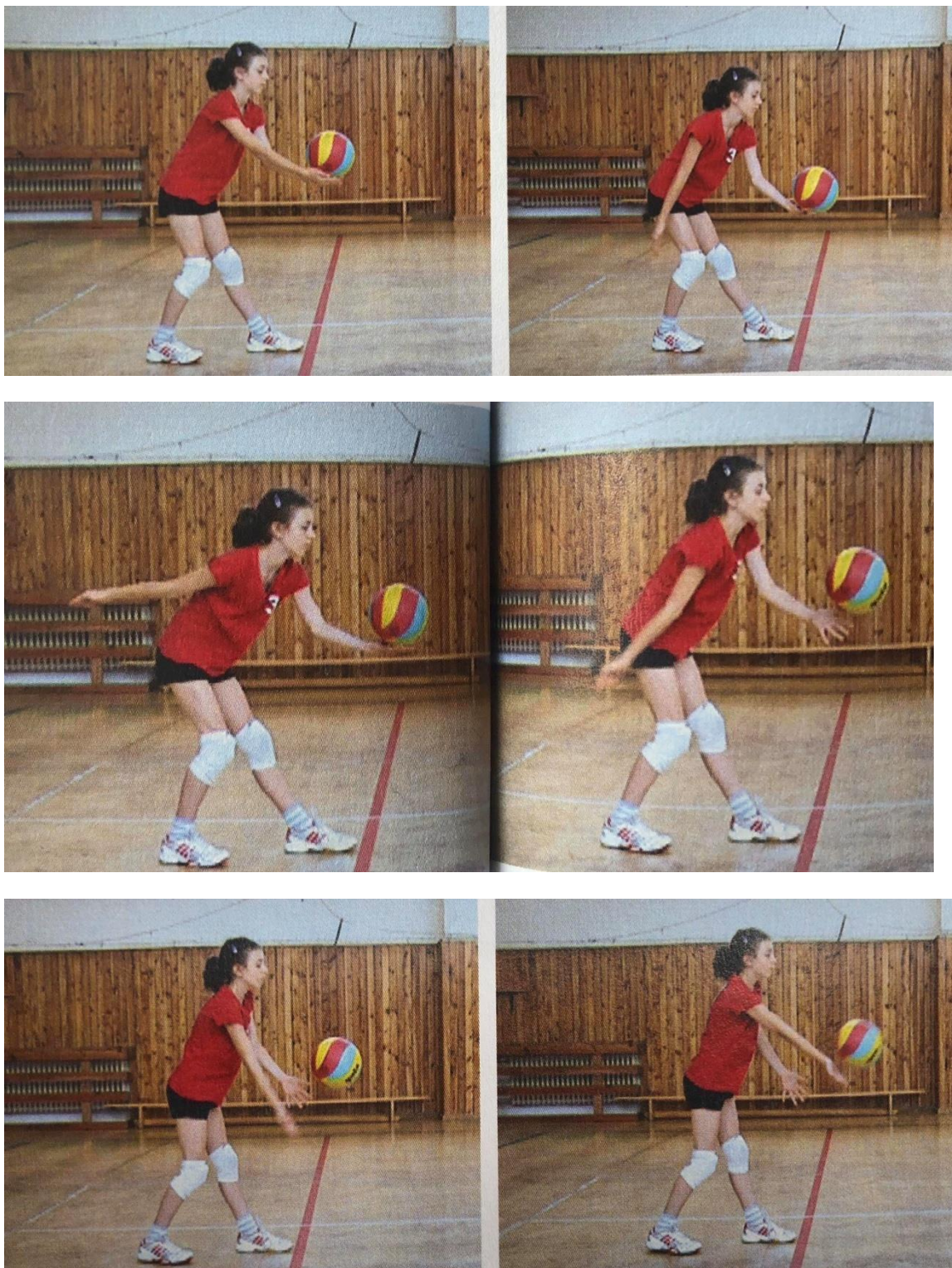
Chytáme míč oběma rukama před tělem





## 5. cvičení

Zkoušej si podání spodem, ať jsi na tréninku nejlepší!



Nácvik spodního podání video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mReg8p4jNL>

Zde jsou další videa, podle kterých můžeš také trénovat!

<https://www.youtube.com/watch?v=2BxoVlaAi1I>

<https://www.youtube.com/watch?v=FDik-TpSkMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pjoq6crTYy4>

Doufám, že budete doma pořádně trénovat! Moc se na vás těším!

Terka