

Skupina středa 18:00 – 19:00

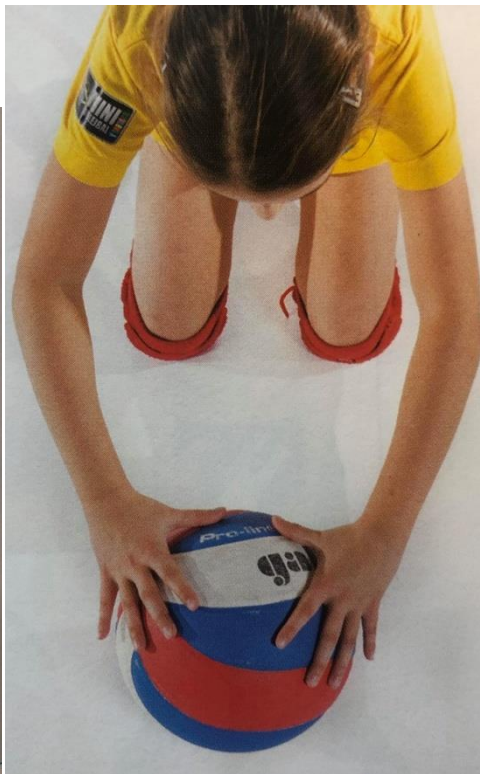
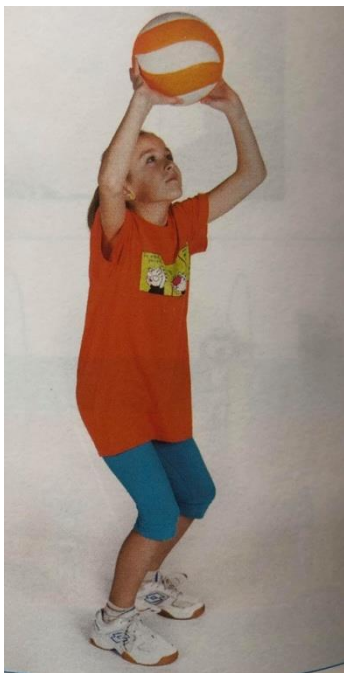
Ahoj bando! Doufám, že jste všichni zdraví a doma se moc nenudíte! Abych vám to čekání na tréninky trochu zkrátila, tak jsem si pro vás připravila pár cvičení, které je potřeba neustále procvičovat, abychom mohli navázat tam, kde jsme skončili.

K tréninku bude potřeba volejbalový míč (nejlépe), ale pokud ho doma nemáte, nevadí, 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) Odbíjení prsty

Co si takhle udělat doma malou soutěž? Zvládneš 100x odbít míč prsty o zed'! Zkus to takhle dělat každý den a uvidíš, jak ti to na tréninku půjde úplně samo.

Při odbíjení je důležité dávat pozor na správné postavení nohou! Kolena mírně pokrč a dávej pozor aby, jsi měl prsty na míči správně!



2) Pinkání v sedě

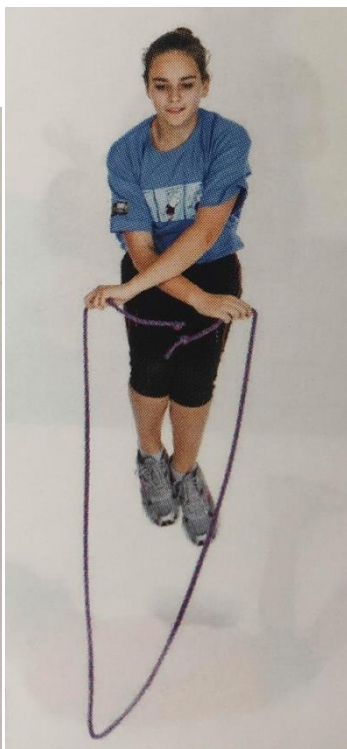
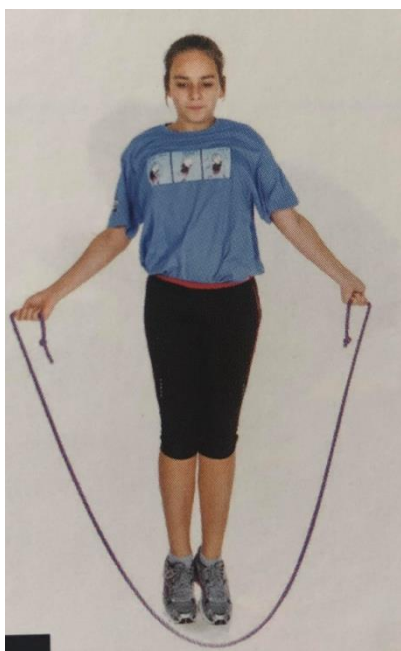
Tohle cvičení můžeš dělat i doma v posteli. Můžeš si vzít na pomoc někoho z rodičů nebo sourozenců. Sedněte si proti sobě, natáhněte nohy a pinkejte si. Zvládnete to 100x aniž by vám míč spadl? Pokud to budete trénovat každý den tak to určitě zvládnete a na tréninku tě to opět posune dál.



3) Skákání přes švihadlo

Určitě se doma najde švihadlo, které čeká, až ho někdo využije. Teď je ten správný čas!

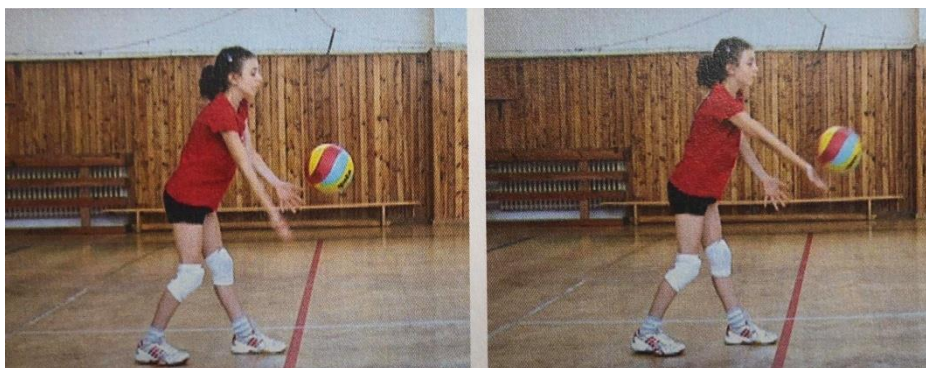
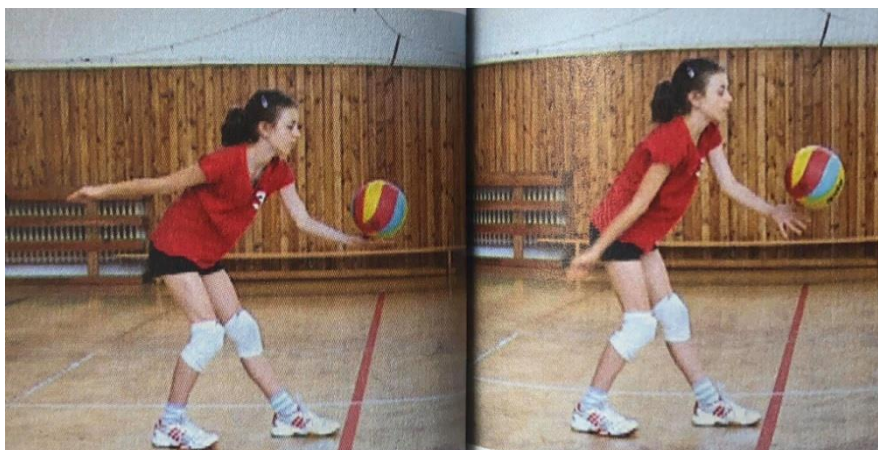
Zkus každý den přeskočit švihadlo snožmo aspoň 30x. Zlepší se ti fyzička a na tréninku ti pak půjde všechno snáz!



4) Podání spodem

Pokud ti to počasí dovolí, určitě si jdi ven zkusit podání spodem. Čím víc si jich vyzkoušíš, tím líp ti to pak půjde.

Opět dávej pozor na správné postavení nohou!



Pro nácvik je zde názorné video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mReg8p4jNL4>

Zde naleznete další videa, podle kterých můžete zkoušet trénovat.

<https://www.youtube.com/watch?v=0JLXLIXz0n0>

<https://www.youtube.com/watch?v=KvmILnFmf4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=n840AAQXMhU>

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

Terka