

TRÉNINK pro basketbalistky aneb jak trávit volný čas



A driblink na místě /20 L, 10 P/ - 3x opakovat

B 15x JUMPING JACK (PANÁK)

C 10x VÝPAD VPŘED- střídej L a P



Č 30s VÝDRŽ V PODŘEPU

D osmička s míčem podávat pod nohama /5x vlevo a 5x vpravo/ - na



místě

Ď 30 s přeskoky přes čáru - stranou

E BĚH s míčem v pohybu – míč hráčka točí kolem těla a pohybuje se tam a zpět – zvol vzdálenost 8 m tam a zpět po dobu 20 s/

F 30s VÝDRŽ V PODŘEPU



G 20x VYSOKÁ KOLENA - /skipink/

H sklapovačky 20 s /postačí s pokrčenými koleny/

CH obranný pohyb mezi metami /klidně láhve/ - 3 m – tam a zpět –
dotýkej se mety bližší rukou –
15 s

I driblink - cross na místě /přehození před tělem/ - 20 – 30 s

J kutálení míče kolem osy těla v sedu snožném – 3x vpravo a 3 x vlevo /snaž se
při cvičení udržet propnuté dolní
končetiny/



K ZAKOPÁVÁNÍ v pohybu – vzdálenost 10 m – tam a zpět po dobu 15 s

L 15x VÝSTUP NA ŽIDLI



M 30s SED U STĚNY (JAKO NA ŽIDLI)

N 14x SEDY-LEHY – vytáčíš vždy loket stranou – nezapomeň střídat



strany/

Ň 30 s skákání střídnonož – střídáš nohy vpřed a vzad

O driblink v pohybu L rukou /zpět P rukou/ s nadhazováním tenisáku vždy
opačnou rukou – po dobu 30 s – tam a zpět /využij postavenou 8 m dráhu/

P klus poskočný v pohybu - po dobu 20 s – využij postavenou dráhu 8 m

Q 20s zvýrazněná práce kotníků - (LIFTTINK)

R 12 x vajíčko aneb práce se švihadlem



Ř driblink dvěma rukama při využití cvalu stranou – využij k tomu postavenou 10 m dráhu

S osmička s míčem podávat pod nohama v pohybu – tam a zpět – v postavené 8 m dráze

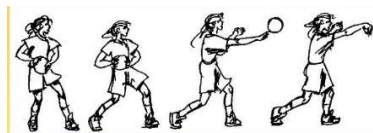
Š 15x VÝPAD VZAD

T 10x SEDY-LEHY – PŘÍMÉ /dopředu/

Ť 12 x vajíčko aneb práce se švihadlem

U posílení břicha ve výdrži 25 s /zvednout ruce a nohy nad zem – medvěd/

V přihrávky jednoruč /příp. obouruč/ o stěnu nebo s někým – 30 x



W 25s přeskoky švihadla SNOŽMO /u menších možno využít i meziskoku/

X 10x DŘEP s míčem do výskoku

Y 8x ANGLIČÁK

Z 30s SKÁKÁNÍ SNOŽMO NA MÍSTĚ

Ž 15x VÝPAD VZAD