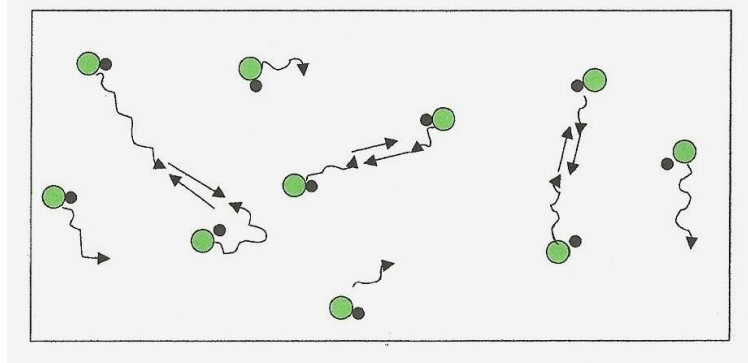


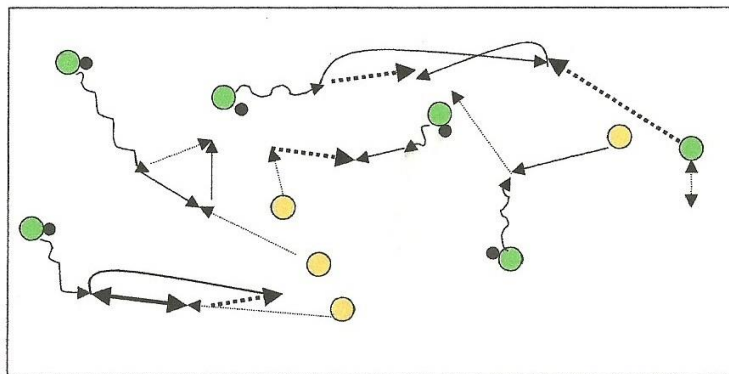
1. Osnovna vzdržljivost aerobno – naraščajoče, v kombinaciji z hitrostjo (štartna, hitrost reakcije, sprememba smeri gibanja)

Pri najmlajših obvladovanje žoge v omejenem prostoru (vodenje žoge, rolanje, sprememba smeri gibanja, zamenjava žog, itd....), cilj izpopolnjevanje.



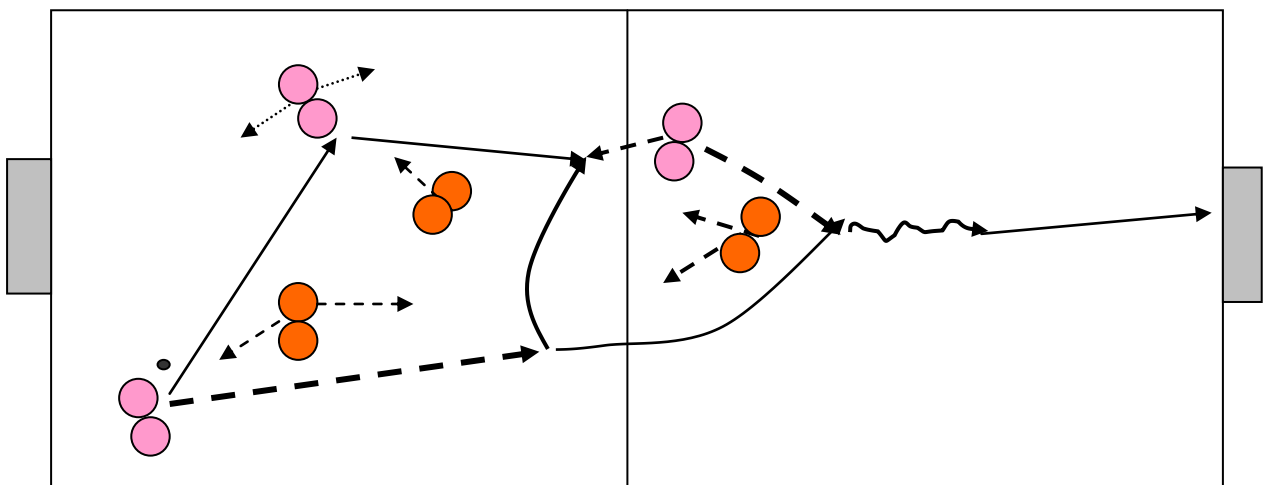
Različne kombinacije v parih (prevzemanje žoge, dvojna podaja, povratna žoga + prenos žoge v stran). Poudarek na spremembi ritma in tempa gibanja.

Lovice z žogo * Žogo imajo samo igralke ki, lovita (možnost 2,3 žoge)



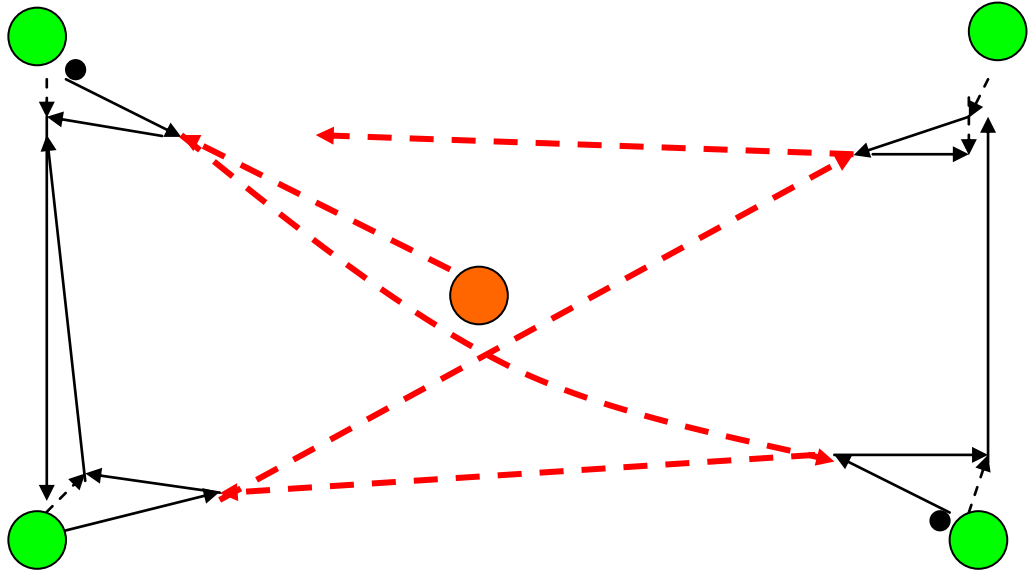
Igra 3:3, 4:4, v omejenem prostoru, igralke se držita za roke.

Pomembno: usklajeno delovanje (mlajši)



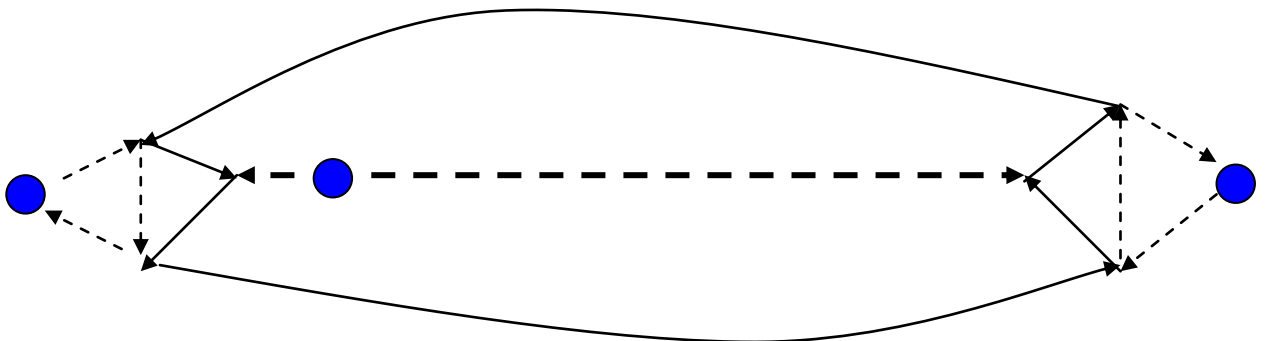
2. Hitrostna vzdržljivost - anaerobna

Vadba 5 igralk (sredinska igralka v hitrem gibanju spreminja smer gibanja in igra povratne žoge. Možnost podaje različnih žog na določeni strani. Določen čas vadbe za igralko v sredini, (**intenzitet, obremenitev, število ponovitev**)



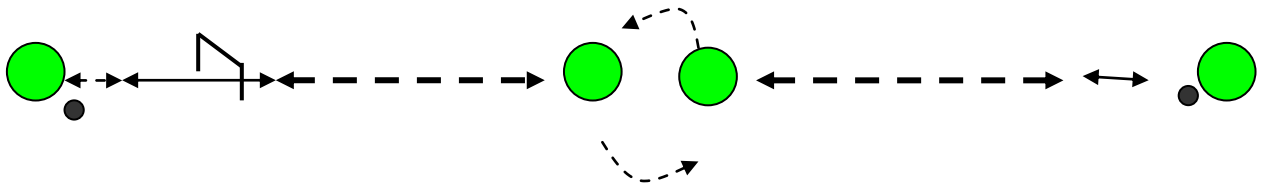
Prenos žoge, povratna, podaja v stran, **hitro gibanje igralko v sredini**.
Možnost postavljanja ovire na sredini (dodatna obremenitev).

POMEMBNO – število ponovitev glede na starostno skupino (kontrola SU)

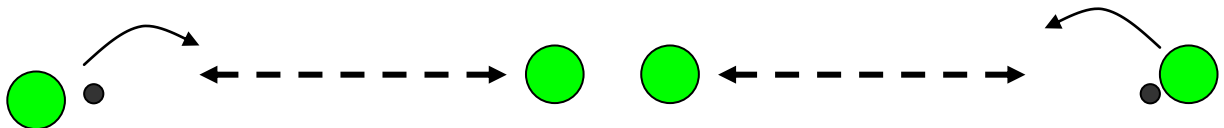


Kombinacija (vzdržljivost, hitrost, koordinacija, moč, preciznost)

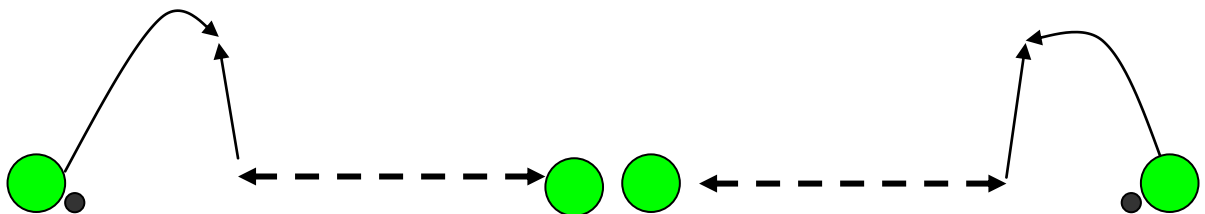
1. Povratne žoge (nizka žoga, v sredini obrat okrog druge igralke, ciljanje)



2. Povratne žoge (vračanje polvisoke žoge v sredini fintiranje (varanje brez žoge))



3. Povratne žoge (udarec z glavo + duel igralck v sredini)



Koordinacija z žogo

1. Žongliranje * žoga odbita od tal, udarec s notranjim in zunanjim delom stopala
* žongliranje leva in desna noga in istočasno izmenično ploskanje (spredaj in zadaj).
1. skupina - vadba koordinacije z žogo med stožci, naprej-nazaj+ rolanje žoge v stran.
2. skupina - vadba na koordinacijski lestvici različne vaje žogo v mirovanju, in z rolanjem žoge po lestvi.

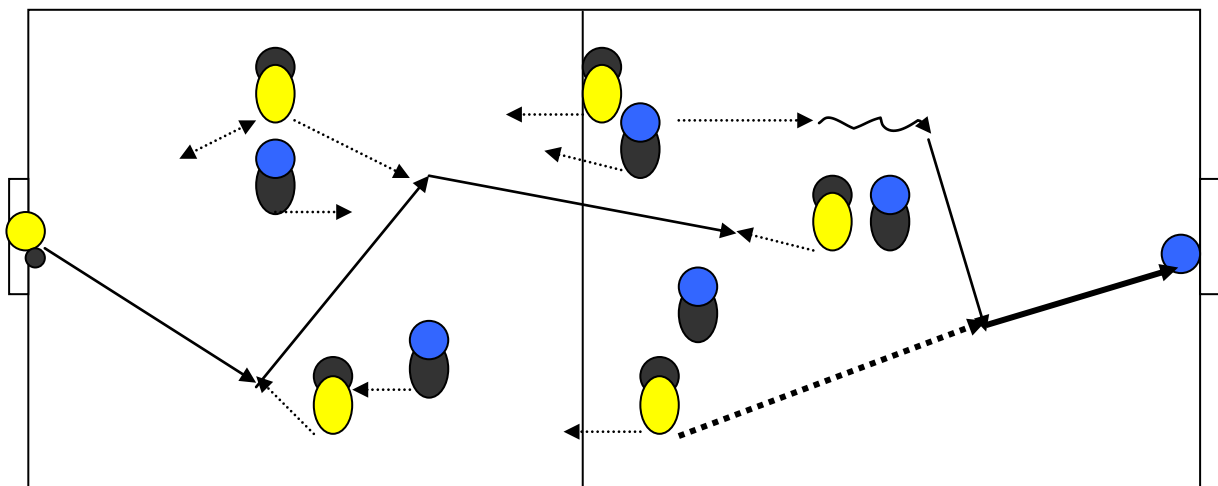
Moč (noge, roke, trup)- postaje (delo na blazini)

1. Sedeči položaj in udarec z glavo .
2. Skok udarec z glavo ali z nogo in nazaj v ležeči položaj naprej (roke)
3. Skok iz klečečega položaja in udarec z nogo ali glavo in nazaj v klečeči položaj.
4. Skok udarec z glavo ali nog in nazaj v ležeči položaj na hrbet (noge).
(uporabiti blazino).
5. Trener + 2 igralki (preskok igralke, ki drži razširjene roke, levo desno, vračanje žoge z nogo (udarec z glavo na sredini?)
6. Preskakovanje prek ovire levo-desno na eni nogi in udarec z nogo ali glavo (+ravnotežje).

Vaje za moč v pari - + udarca na vrata

1. Vodenje, vlečenje soigralke + udarec na vrata
2. Skok z glavo in udarec na vrata 5 žog ki so v mirovanju in hiter tek nazaj
(5 ponovitev)
3. Slalom in udarec z glavo v letu (debele blazina)?

Igra jezdecev na dva mala gola z določenim časom za nošenje med partnerji.
Možnost igranja z **dvema žogama**?



Poligon (koordinacija + eksplozivna moč)

Poligon – 2x skok z glavo - 2x vrnitev žoge z nogo – preskakovanje ovir - slalom med palicama – **preval na blazini** ? - hiter tek desno ali levo – + udarec na vrata (podana žoga od vratarja).