

JIHOČESKÉ KRAJSKÉ CENTRUM MLÁDEŽE DÍVEK

KCM dívky Jihočeský kraj – 1.vsráz

Místo : hala ZŠ Hluboká nad Vltavou (3 hřiště)

Trenéři : Pavel Juračka, Marcela Matějková, Pavol Sebeni, David Juračka, Lucie Juračková, Anna Kubů – fyzioterapeut

Sraz : v 8,45 hráčky , 8,00 trenéři

Program

Dopoledne :

9:00-9:15 administrativa, představení trenérů , seznámení s programem

9:15-9:40 společné rozcvičení ,zahřátí (1 trenér), strečink (fyzioterapeut) , rychlostní cvičení -starty, rychlostní střehové hry.

9:40-10:00 Individuální herní činnosti – hráčka s vlastním míčem - odbíjení obouruč vrchem, spodem, kombinace úderů nad sebe o zeď.(zapojení všech trenérů – kontrola správnosti provedení)

10:00-10:45 cvičení ve dvojicích – obouruč vrchem

cvičení ve dvojicích – obouruč spodem

(různá cvičení střídající se v cca 10min intervalech, všichni trenéři)

10:45-11:00 pauza

11:00-11:20 cvičení ve trojicích – obouruč vrchem i spodem, změny směrů odbití, přebíhání(všichni trenéři)

11:20-11:45 příjem – prsty ,bagrem -s ukázkou správné techniky David+Lucka (všichni trenéři)

11:45-12:00 protažení - fyzioterapeut

Odpoledne :

13:30-13:40 rozcvičení – fyzioterapeut ,

13:40-13:50 ukázka cviků na zlepšení výskoku – Anna Kubů

Jihočeský krajský volejbalový svaz,
Skuherského 1478/14,
370 01 České Budějovice
IČO: 063 97 395

mobil: 608976761
e-mail: juracka@sagato.cz
www:

JIHOČESKÉ KRAJSKÉ CENTRUM MLÁDEŽE DÍVEK

- 13:50-14:05 bagrovaná ve dvojicích se zvyšováním náročnosti 3 hřiště (všichni trenéři)
- 14:05-14:30 lobování, smečování o zem ve dvojicích, proti zdi
- 14:30-14:50 útočný úder ,diagonální, lajna, útok proti jednobloku
(všichni trenéři)
- 14:50-15:05 pauza – občerstvení
- 15:05-15:20 podání – krátká, dlouhá, razantní, do zón
- 15:20-15:50 šestkový volejbal (malý turnaj na 3 hřištích s odměnou pro vítěze) všichni trenéři
- 15:15-16:00 protažení – fyzioterapeut
- 16:00 rozloučení

Poznámka: Časy jsou orientační

Cvičení jsou na tom to srazu voleny nenáročně ,aby je zvládly i mladší ročníky .

Sraz ,co se týče hráček , je více početný a slouží k vybrání užšího výběru se kterým se bude pracovat .

Jednotlivá cvičení bude řídit vždy jeden trenér .