

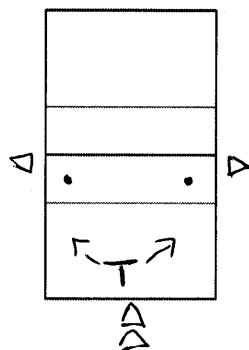
HRVATSKI INSTITUT
ZA KINEZILOGIJU
ZAGREB

TJEDAN SPORTA PGŽ

Sportska grupa:	OK Rijeka U15
Broj igrača:	12
Mjesto održavanja:	Dvorana Mladosti/Rijeka
Trenažni dan:	Četvrtak, 26.9.2019
Osnovni cilj treninga:	Prijem-dizanje-napad/ Metodika skok servisa
Vrijeme održavanja:	18:30 – 20:00
Broj trenera:	3
Trenažna pomagala:	Lopte, Košara za lopte, Semafor, Kapice, Gume za označavanje terena
Organizacijski oblik treninga:	Individualni – Grupni – Ekipni
Metode treninga:	Sintetička – Situacijski trening

UVODNO/PRIPREMNI DIO TRENINGA: Trajanje **20** minuta (**ANALITIČKE VJEŽBE-SAMO PRIJEM**)

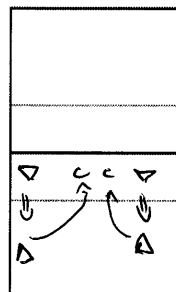
Situacijsko dizanje iz zone 6 (**2+2** min.)



- do 15

- 2 min. prsti
- 2 min. elik

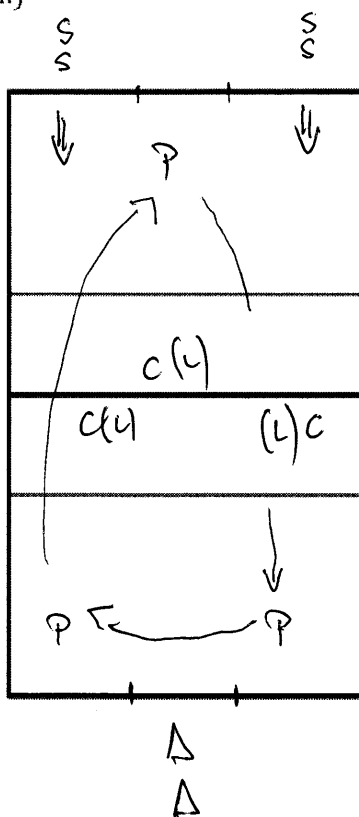
Trojke imitacija prijema (**3x1 L+D** min.)



- stopala prema "servisu"
- trupa i ruke prema
cip

Prijem/četvorke po dubini (3+2 min.)

- svaki završ
serije 2 serije
završava u
legarnu ruku
- svaki par
para 4 serije
- uokren 2 ruke.

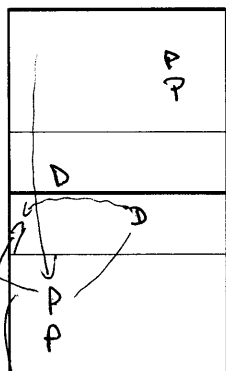


1. svaki završ, sv
2. - broj perzestije
3. završetak :
formiranje pol.
4. oblikovanje - putje

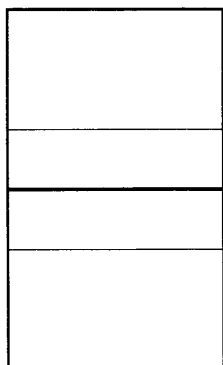
putje se razvija u svaki korak na
satu

GLAVNI "A" DIO TRENINGA: Trajanje 26 min. SINTETIČKE VJEŽBE (PRIJEM + NAPAD)

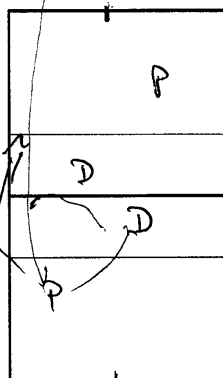
S/T



S/T



S



S

"Leptiri" sa hvatanjem lopte (6 min.)/kontra/trener

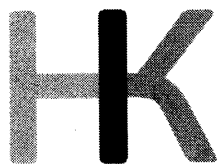
- servis - odnosi na prijem
- primaci - prijem - hvatanje lopte nakon dodavanja
- sa uhvadenom loptom idu na servis na istoj strani

"Leptiri" sa hvatanjem lopte (6 min.)/servis/trener

- isto mjesto, ali umjesto bacanja lopte ide servis

Prijem (primarna zona) + hvatanje/smeč (5+5 min.)

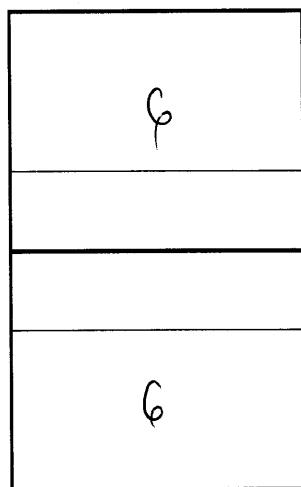
- server servira u zonu 4/5 i ide na prijem
- prijem prijem i ide na smeč
- nakon što odserve ide na mjesto primaca (rotacija paralelna)
- treneri postavljaju (servis)



HRVATSKI INSTITUT
ZA KINEZILOGIJU
ZAGREB

TJEDAN SPORTA PGŽ

GLAVNI "B" DIO TRENINGA: Trajanje 20 min. **SITUACIJSKI 6:6**



- igra se do

25

6:6 - bodovanje prijema, napada + kontra

→ radimo u jednoj rotaciji

prijem +3 idealan

+2 samo kugeri

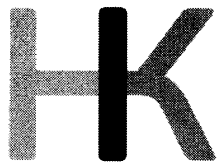
+1 dubinska lopta

→ 0 lopta preko

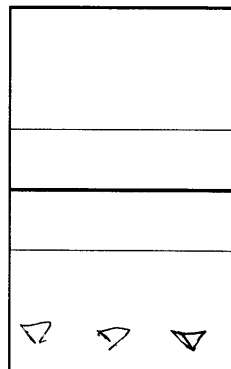
-1 AS

→ 2 serije se paku ; 2
se drže stine

→ svi napad se beže



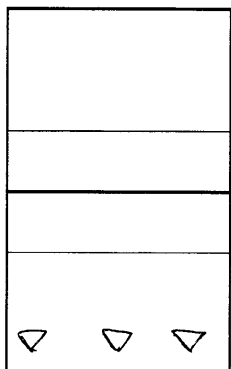
HRVATSKI INSTITUT
ZA KINEZILOGIJU
ZAGREB

DODATNO: Metodika skok/rotacijsko servisa

10 m.

Metodika rotacijskog servisa

1. imitacija servisa
2. rotacijske letke
3. rotacijske i brze letke
po zidu u zidu
4. servis 3-6-9 m

DODATNO: Metodika skok/float servisa

10 m.

Metodika rotacijskog servisa

1. imitacija servisa
2. imitacija sa kvetjem
letke
3. servis 3-6-9 m

NAPOMENA: