

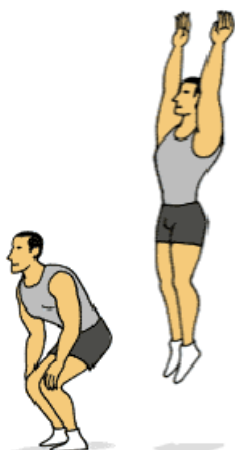
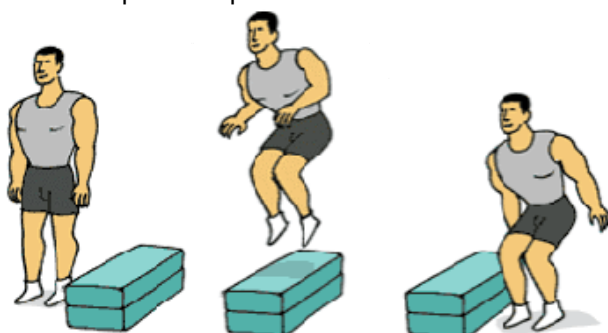
Primjer treninga za razvoj eksplozivnosti**Trening broj 1. – Početni novo**

Početne i napredne treninge je potrebno podijeliti u dva dana. Ovo radimo radi ubacivanja što većeg broja pliometrijskih vježbi i da umanjimo mogućnost opterećivanja igrača istim vježbama.

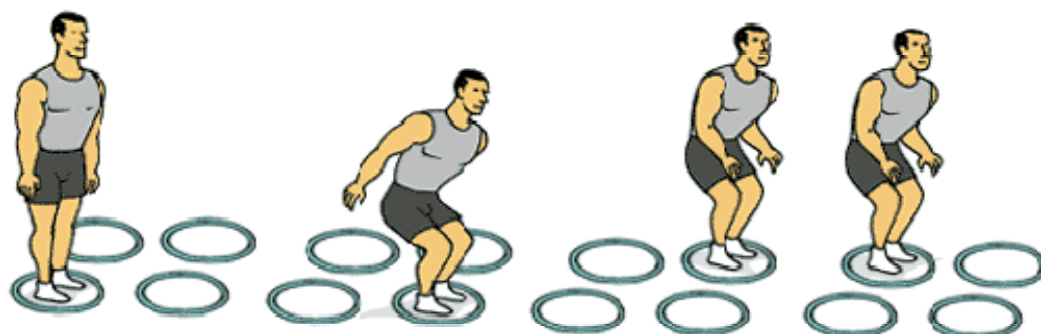
Ove pliometrijske vježbe koriste se za poboljšanje eksplozivne snage. Pliometrija je broj jedan tehnika koju koriste profesionalni sportaši za razvoj specifične eksplozivnosti.

Prije početka pliometrijskih treninga potrebno je dobro proučiti upute za pliometrijski trening, da bi izbjegli mogućnost ozljeđivanja.

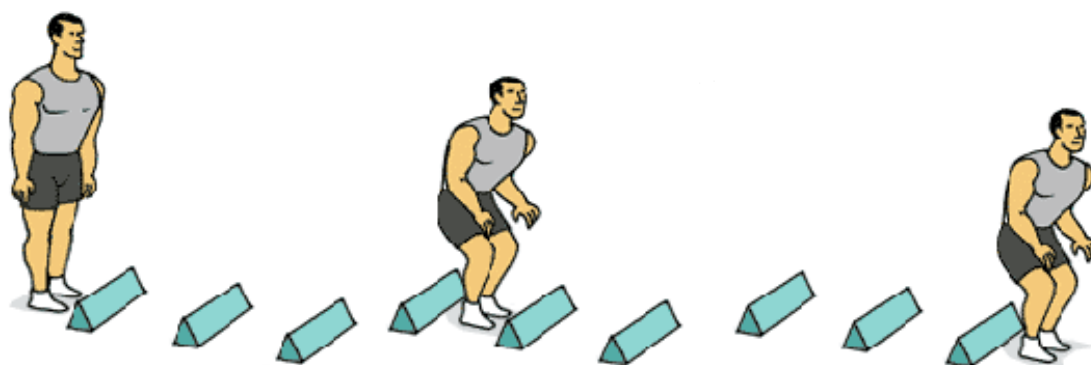
Vježba	Opterećenje	Broj ponavljanja	Serije	Odmor
Prvi dan				
Skokovi sa zamahom rukama	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min
Skokovi preko klupice	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min
Skokovi u krugovima	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min
Drugi dan				
Skokovi preko prepona	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min
Bočni skokovi preko klupice	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min
Jednonožni skokovi	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min

1. Skokovi sa zamahom rukama**2. Skokovi preko klupice**

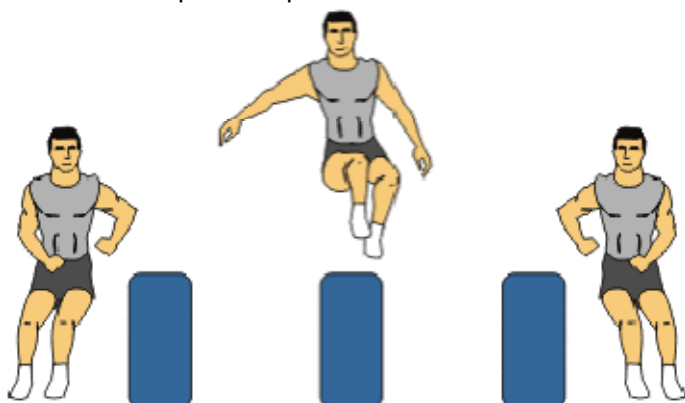
3. Skokovi u krugovima



4. Skokovi preko prepona



5. Bočni skokovi preko klupice



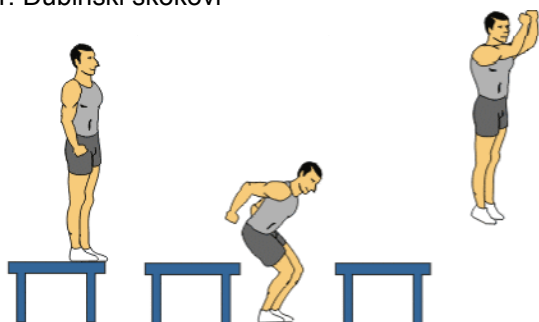
6. Jednonožni skokovi



Primjer treninga za razvoj eksplozivnosti**Trening broj 1. – Napredni novo**

Za napredni nivo koristimo malo zahtjevnije i intenzivnije vježbe. Ovo su stvarno učinkovite vježbe ali samo za igrače koji su prethodno razvili dobar nivo maksimalne snage.

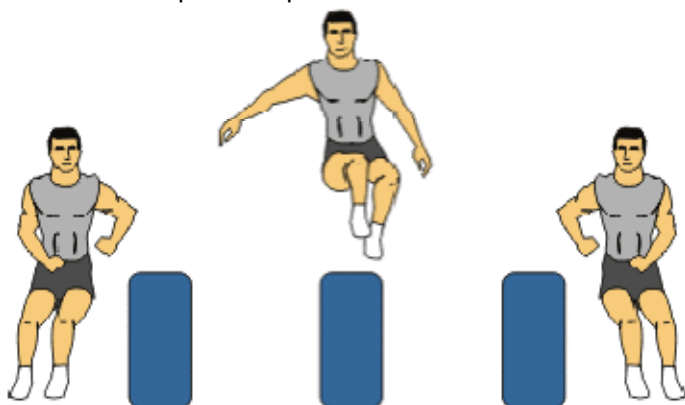
Vježba	Opterećenje	Broj ponavljanja	Serije	Odmor
Prvi dan				
Dubinski skokovi	Tjelesna težina	8-10	3	2-5min
Jednonožni skokovi preko klupice	Tjelesna težina	8-10	3-4	2-5min
Cik-cak skokovi	Tjelesna težina	8-10	4-5	2-5min
Drugi dan				
Skokovi preko prepona	Tjelesna težina	8-10	3	2-5min
Bočni skokovi preko klupice	Tjelesna težina	8-10	3	2-5min
Jednonožni skokovi u krugovima	Tjelesna težina	8-10	4-6	2-5min

1. Dubinski skokovi**2. Jednonožni skokovi preko klupice****3. Cik-cak skokovi**

4. Skokovi preko prepona



5. Bočni skokovi preko klupice



6. Jednonožni skokovi u krugovima



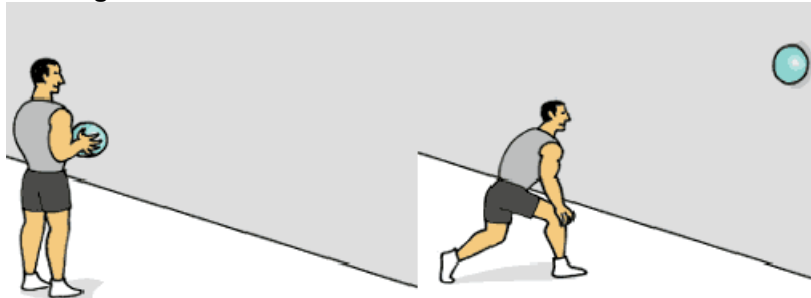
Upute za trening vratara

Trening eksplozivne snage u treningu vratara igra veću ulogu nego jakosna izdržljivost. Trening pliometrije u treningu vratara treba također sadržavati vježbe za gornji dio tijela (vidi pliometrijske vježbe za gornji dio tijela).

Primjeri vježbi za pliometriju

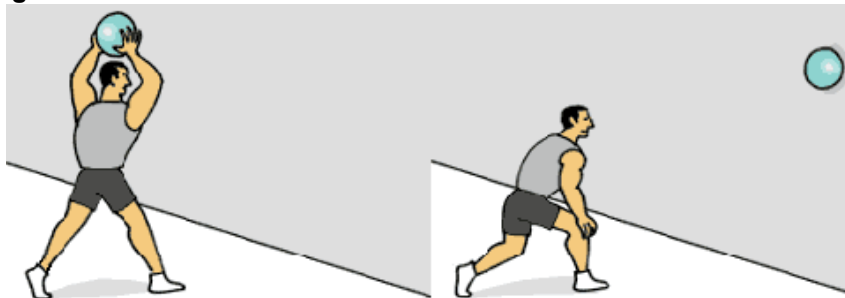
- Pliometrijske vježbe za gornji dio tijela

Bacanje medicine sa grudi



1. Stajati na suprotnoj strani od partnera, noge u širini ramena sa lagano savijenim koljenima.
2. Objema rukama držati medicinsku loptu u visini prsa i pokretom guranja s prsa baciti loptu partneru.
3. Bacanje lopte bi trebalo biti jako i eksplozivno, kao kad gurate nekoga od sebe.
4. Vježba se može raditi ispred zida, umjesto s partnerom.

Bacanje iznad glave

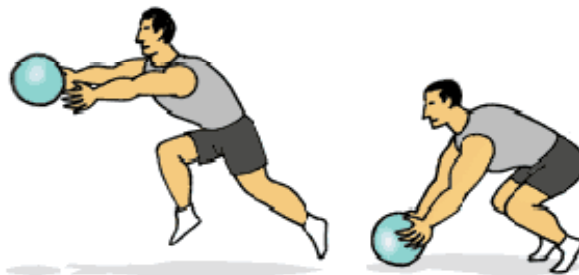


1. Stajati na suprotnoj strani od partnera, noge u širini ramena sa lagano savijenim koljenima.
2. Objema rukama držati loptu iznad glave sa ispruženim rukama.
3. Ispružene ruke gurnuti unazad, da bi lopta došla iza glave. Paziti da ne savijemo previše donji dio leđa.
4. Snažnim pokretom prema naprijed baciti loptu prema partneru.
5. Vježba se može raditi ispred zida, umjesto s partnerom.

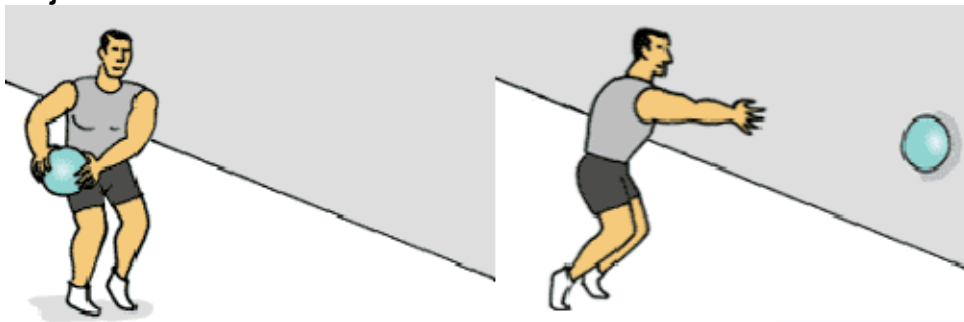
Bacanje iz klečećeg položaja



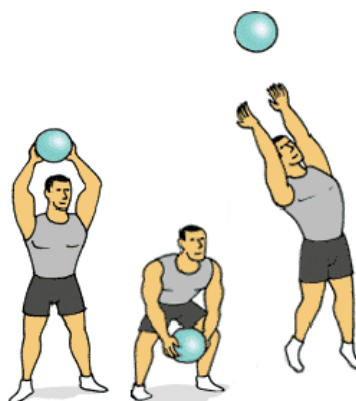
1. Klečeći položaj. Tijelo je uspravno.
2. Držati medicinsku loptu na prsima.
3. Baciti loptu opuštanjem sa prsa i odmah za njom spustiti se u sklek. Napraviti sklek i vratiti se u početni položaj.
4. Iz tog položaja baciti loptu prema naprijed, ispuštajući je iz ruku kad se bude nalazila iznad prsa i trbuha.
5. Neka vam partner vrati loptu i ponoviti vježbu.

Bacanje iz trka

1. Stajati u polučučnju, ruke su malo ispred i naslonjene na podlogu. Medicinska lopta se nalazi ispred.
2. Iz tog položaja pokupiti medicinsku loptu, podići je do visine prsa i eksplozivnim pokretom baciti je što dalje ispred.
3. Zatim u istom pokretu napraviti sprint od nekoliko koraka za loptom.

Bočno bacanje

1. Bočni stav, partner je udaljen oko 5 metara ulijevo. Noge su u širini ramena sa lagano savijenim koljenima, postaviti desno stopalo lagano ispred.
2. Objema rukama držati medicinsku loptu ispred sebe. Ruke su ispružene i paralelne sa podom.
3. Napraviti bočni zamah u desnu stranu, sa okretanjem kukova za rukama do krajnje pozicije.
4. Snažnim eksplozivnim pokretom u lijevu stranu baciti loptu prema partneru.
5. Ponoviti određeni broj ponavljanja u tu stranu i zatim isto toliko u drugu stranu.

Bacanje iz čučnja sa skokom

1. Stojeći položaj sa nogama u širini ramena i lagano savijenim koljenima. Na iznad glave držati medicinsku loptu.
2. Raditi čučanj sve dok natkoljenice ne budu paralelne sa podom.
3. Skočiti vertikalno dok istovremeno podižemo ruke i medicinsku loptu prema gore. Baciti loptu.
4. Nakon doskoka odmah slijedi ponovni skok. Što kraći kontakt s podlogom.
5. Kao i kod svih pliometrijskih vježbi naglasak mora biti na kvaliteti, a ne na kvantiteti izvođenja vježbe. Koncentrirati se na istovremeni eksplozivni pokret ruku i nogu.

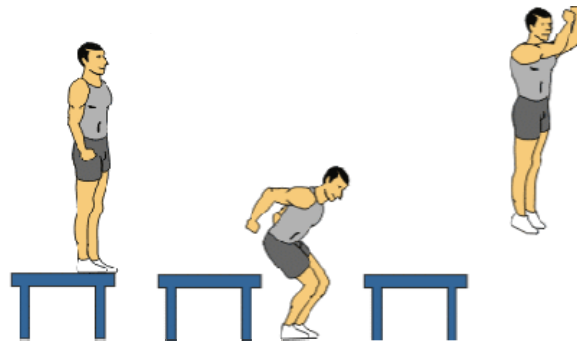
Pliometrijske vježbe za donji dio tijela

Skokovi u dalj



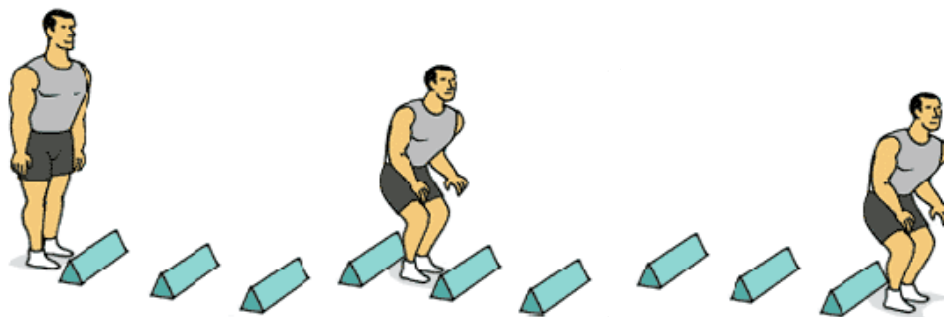
1. Postavite red malih čunjeva u razmaku od 1 metar. Broj čunjeva ovisi o broju ponavljanja što ćemo raditi
2. Vježbu početi iza prvog čunja u polu čučnju.
3. Skočiti što je više moguće iznad svakog čunja. Raditi što kraći kontakt sa podlogom.
4. Umjesto čunjeva možemo koristiti prepone, traku i slično.

Dubinski skokovi*



1. Stajati na klupi visine 30-40cm.
2. Sunožno sići sa klupe (bez skoka) i odmah nakon prizemljenja što eksplozivnije skočiti vertikalno što je više moguće.
3. Raditi što kraći kontakt s podlogom. Ne spuštati se u duboki čučanj prije skoka.

Sok preko prepone sa sprintom*



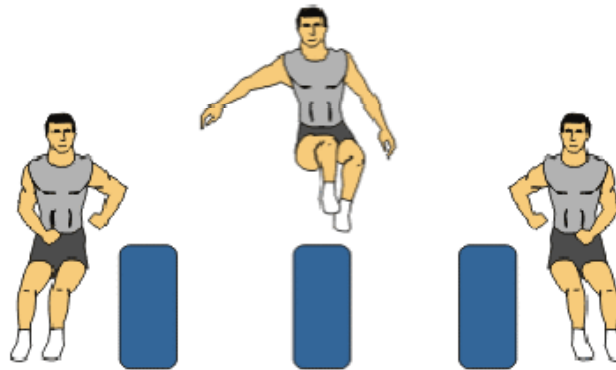
1. Postaviti 3 prepone u razmaku od nekoliko stopa. Prepone postaviti u visinu koljena.
2. Stojeći položaj sa nogama u širini ramena iza prve prepone. Koljena su u poziciji polu čučnja.
3. Preskočiti sve tri prepone u nizu, sa što kraćim kontaktom s podlogom. Kod skokova ne spuštati se u čučanj.
4. Nakon preskoka zadnje prepone slijedi sprint od 20 metara.
5. Kao kod svih pliometrijskih vježbi između ponavljanja se odmoriti do potpunog oporavka (3-5minuta).

Trčanje sa skokovima



1. Ovo je jedna od najlakših pliometrijskih vježbi.
2. Vježba se sastoji od usporenog trčanja, sa postizanjem što većih i što daljih skokova između svakog koraka.
3. Za svaki desni i lijevi korak brojati jedno ponavljanje.

Bočni skokovi*



1. Stajati pored klupe visine oko 30cm.
2. Noge su u širini ramena. Raditi bočne skokove preko klupe što je više moguće u visinu.
3. Raditi što kraći kontakt sa podlogom. Svaki kontakt sa podlogom je jedno ponavljanje.
4. Umjesto klupe možete koristiti i preponu, traku i slično, samo je bitno raditi što više skokove.

Naizmjenični poskoci



1. Označiti male kvadrate širine oko 2 stope ili postaviti ljestve.
2. Raditi naizmjenične poskoke na jednoj nozi sa jedne strane na drugu.
3. U ovoj vježbi naglasak je na brzini pokreta nogu, a ne na visinu skoka.
4. Svaki kontakt sa podlogom je jedno ponavljanje.

Skokovi na jednoj nozi



1. Stajati na jednoj nozi sa lagano svijenim koljenom.
2. Raditi poskoke na jednoj nozi sa što višim skokom i što većom distancom. Što kraći kontakt sa podlogom.
3. Uraditi određeni broj ponavljanja na jednoj nozi, pa zatim na drugoj.

Skokovi sa koljenima u prsa



1. Noge u širini ramena sa lagano savijenim koljenima.
2. Skočiti u vis što je više moguće sa koljenima što je moguće bliže grudima.
3. Raditi vježbu naizmjenično sa što kraćim kontaktima sa podlogom.
4. Raditi određeni broj ponavljanja.

*Ovo su napredne vježbe za pliometriju, pa se preporučuju naprednim sportašima, pa vježbe nisu pogodne za početnike i sportaše ispod 16 godina.

Velika prednost pliometrijskih vježbi je ta što ne zahtijevaju puno opreme.

Oprema za pliometrijske vježbe

Većina pliometrijskih vježbi i programa se može raditi bez ikakve opreme. Jedno što vam je neophodno je medicinska lopta. Pri izvođenju pliometrijskih vježbi za gornje ekstremitete potrebna vam je medicinska lopta dobre kvalitete (da se ne kliže i ne odskakače). Težina lopte ovisi o razvijenosti sportaša sa kojim radimo. Sjetite se da za pliometrijski treninga nije važna težina nego brzina i kvaliteta pokreta. Medicinske lopte mnogo koriste profesionalni sportaši, prema tome potrebno je raditi vježbe pliometrije i za gornji dio tijela u vašem timskom treningu. Za donje ekstremitete poželjno je od opreme imati niske i visoke prepone, klupe, čunjeve....

Ovdje je prikazan samo mali dio pliometrijskih vježbi. Pliometrijski trening je vrlo učinkovit, prema tome potrebno ga je pažljivo planirati kao i druge elemente u trening programu, a ne samo slučajno ubacivati nekoliko vježbi povremeno trening.