Tehniskā sagatavotība

1.Tehnika MT-3

Noskaties video - https://www.youtube.com/watch?v=3yxhAUuOV4s

Lēns skrējiens – 7 min.

Iesildīšanās vingrinājumi statiskie (8min)

Iesildīšanās vingrinājumi dinamiskie (8min)

Bumbas žonglēšana (15 min.) dažādos veidos.

Ball Mastery (vingrinājumi ar bumbu uz vietas un kustībā) - (15 min).

Bumbas piespēle (pie sienas, ar 1, 2 pieskārienu + dažāda bumbas uzņemšana) - (20 min).

Vingrinājumi muguras stiprināšanai , piemēram “Laiviņa”” - 4×40 s (40s. atpūta starp sērijām).

Stiepšanas vingrinājumi 15 min.

2.Tehnika MT-3

Noskaties video - https://www.youtube.com/watch?v=CPYY0gHfpnE

Lēns skrējiens – 8 min.

Iesildīšanās vingrinājumi statiskie (8min)

Iesildīšanās vingrinājumi dinamiskie (8min)

Bumbas žonglēšana (15 min.) dažādos veidos.

Ball Mastery (vingrinājumi ar bumbu uz vietas un kustībā) - (15 min).

Sitieniu pa vārtiem/ garās piespēles (no vietas, kustībā) 20 min.

Atspiešanās - 4×12 reizes (1 min atpūta starp sērijām).

Stiepšanas vingrinājumi 15 min.

3.Tehnika MT-3

Noskaties video -https://www.youtube.com/watch?v=IM37ayN3Ues

Lēns skrējiens – 10 min.

Iesildīšanās vingrinājumi statiskie (8min)

Iesildīšanās vingrinājumi dinamiskie (8min)

Bumbas žonglēšana (15 min.) dažādos veidos.

Ball Mastery (vingrinājumi ar bumbu uz vietas un kustībā) - (15 min).

Bumbas vadīšana, dažādi veidi - (20min).

Planka - 4×40 s (40 s atpūta starp sērijām).

Stiepšanas vingrinājumi 15 min.