

Poligoni za agilnost

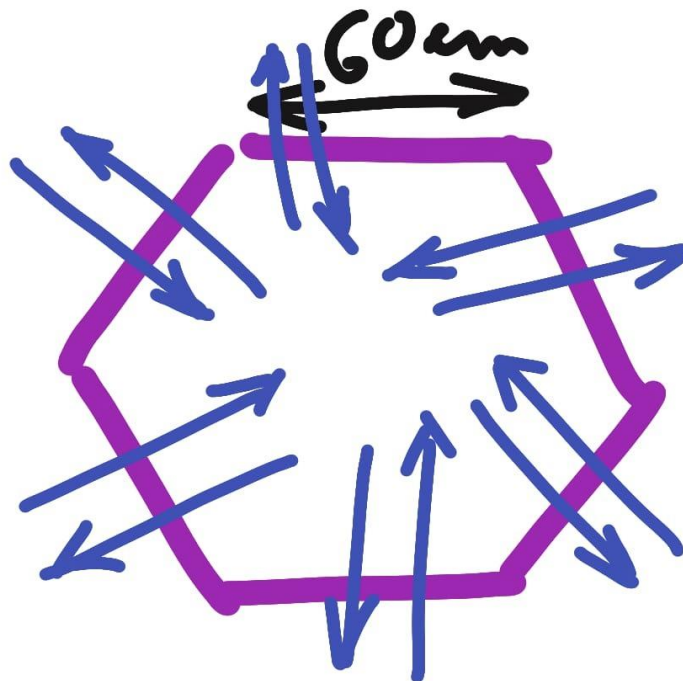
Agilnost je sposobnost, ki združuje elemente hitrosti, eksplozivnosti koordinacije in ravnotežja. Pri razvoju agilnosti je smiselno upoštevati sledeča navodila:

- tovrstni dražljaj naj bo vključen skozi večji del sezone (od junija dalje)
- v prvi polovici pripravljalnega obdobja kot del treninga za moč, pri igrah z žogo, pri HIIT
- v drugi polovici pripravljalnega obdobja lahko kot enota zase ali kot del treninga eksplozivnosti in hitrosti
- gibanje po poligonu je maksimalno intenzivno in traja največ 15 sekund
- pri izbiri poligonov upoštevamo načela različnosti (veliko prostora za inovativnost) in specifičnosti (vsebujejo naj določene gibalne vzorce, ki so prisotni med smučanjem; usmerjenost trupa naprej, pri menjavah smeri ustavljanje na zunanjo nogo, med gibanjem po prostoru dodatno delo rok,...)

V nadaljevanju nekaj idej kako oblikovati poligone:

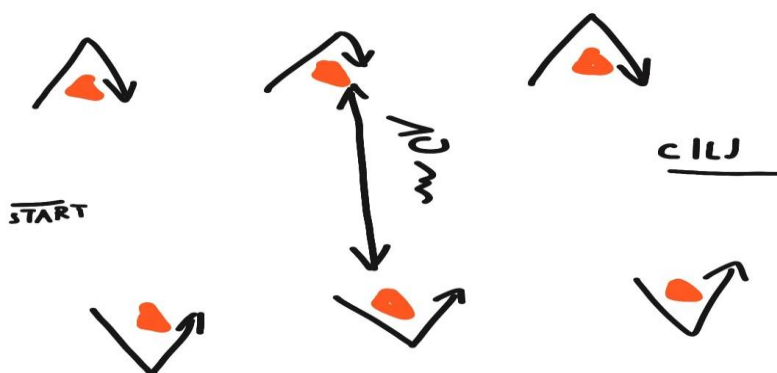
Heksagon dril

Na tleh narišemo pravilni šest-kotnik, dolžina stranice je 60cm, začetni in končni položaj je v središču. Po začetnem signalu vadeči sonožno skače ven iz šest-kotnika in nazaj noter. Vsak naslednji skok je čez drugo stranico. Dril se konča ko vadeči opravi tri kroge. Ramenska os je ves čas obrnjena v isto smer. Dril lahko otežimo, da vadečemu med skakanjem podajamo žogo.



Cik-cak

Stožce postavimo po prostoru levo-desno, razdalja med vsakim je 10m. Ko se vadeči giblje mimo stožcev, se pri menjavi smeri nasloni na zunanjo nogo. Pomembno je, da se pravilne menjave smeri vadeči naprej naučijo v počasnem gibanju, šele nato izvedejo menjavo v polni hitrosti (pri pravilni menjavi, ob koncu zaviranja, je hitrost enaka 0).



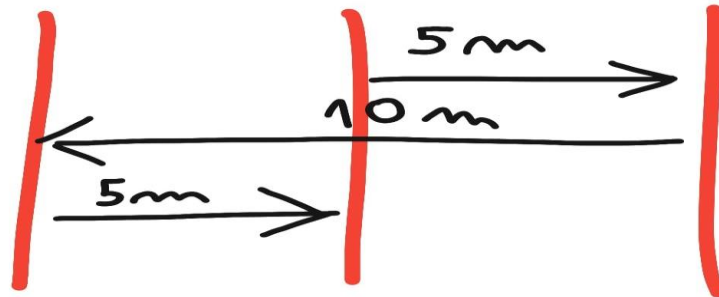
Vožnja po grbinah

Stožce postavimo po prostoru levo-desno, razdalja med vsakim je 10m. Med stožci postavimo dodatne ovire (nizke ovire in lesene kolobarje). Čez lesene kolobarje preidejo tako, da se kolobarja dotaknejo z obema stopaloma, nizke ovire prestopajo. Ob prehajanju ovir in kolobarjev je ramenska os obrnjena v smeri proti koncu poligona. Okrog stožcev kot pri cik-cak.



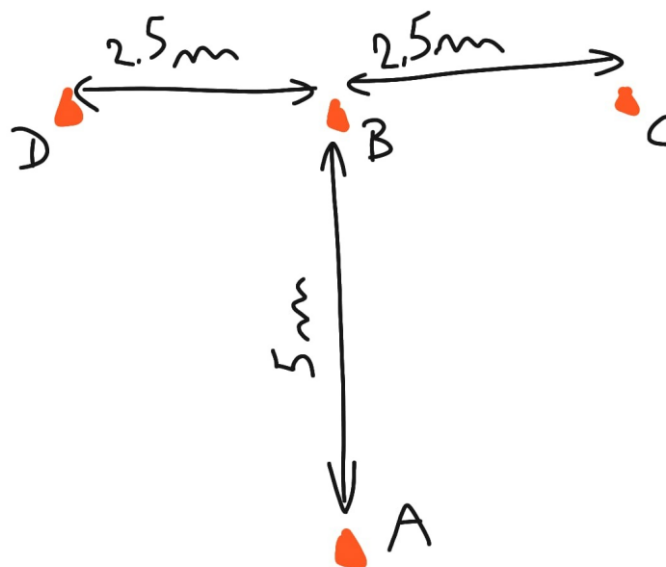
Pro-agility

Štart je na sredinski črti. Vadeči stoji bočno glede na smer gibanja, črta je med korakom, tal se dotika z desno roko. Po štartnem signalu sledi šprint v desno stran in dotik črte z desno roko, nato šprint na drugo stran in dotik črte z levo roko, ob drugem prehodu sredinske črte je konec drila.



T-dril

Vadeči stoji na točki A. Ob signalu steče naprej, pri točki B se gibanje spremeni v prisunski korak do točke C, s prisunskim korakom nadaljuje do točke D in nato do B. Od B do A v šprintu vzvratno.



Trikotni dril

S tremi stožci postavimo enakostranični trikotnik, dolžina stranice je 4m. Pri drilu sodelujeta dva vadeča. Prvi se postavi na enega od oglišč, drugi stoji na polovici nasprotne stranice. Ob štartnem signalu oba stečeta v smeri urinega kazalca. Gibljeta se okrog trikotnika. Ko se vadeči gibajo okrog vogalov so spremembe smeri ostre (glej cik-cak dril). Med gibanjem trener izvede plosk in gibanje se obrne v nasprotno smer (nasprotno od urinega kazalca). Dril traja največ 15 sekund, pri tem trener izvede 1-3 ploske.



Preval nazaj, šprint naprej

Začetni položaj je stoja, sledi spuščanje v počep, v najnižji točki se vadeči zakotali na hrbet preko ramena, se pobere in izvede 20m šprint naprej. Šprint lahko zamenjamo z gibanjem cik-cak, ali vožnjo po grbinah,...