

מתאמנים עם

אריאל כצנלסון **שון פייגה**
 שחקן נבחרת ישראל בכדורעף מאמן נבחרת ישראל בכדורעף

משך האימון: 30 דקות ציוד עזר: מגבת

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 7-8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
עליות כף רגל	10 חזרות	גלגול כף הרגל מהעקב אל הכרית
הצמדת הברך לחזה בעמידה	5 בכל רגל – ביצוע לסירוגין	הקפדה על נעילת הברך ברגל התומכת, גו זקוף
אחיזת הקרסול והצמדתו לישבן	5 בכל רגל – ביצוע לסירוגין	הקפדה על נעילת הברך ברגל התומכת, גו זקוף
הבאת כף רגל אל הבטן	3 בכל רגל – ביצוע לסירוגין	הקפדה על נעילת הברך ברגל התומכת, גו זקוף
כפיפה לפניים לרגל ישרה	3 בכל רגל – ביצוע לסירוגין	הקפדה על גו ישר, רגל אחורית ככופה קלות
הפניות אופקיות של הגו מצד לצד	10 חזרות לכל צד	ליווי התנועה בעזרת הזרועות, הרמת העקב של הרגל הנגדית
סיבובי כתפיים לפניים ולאחור בידיים ישרות – כל יד בנפרד, שתיים יחד	6-8 מכל סוג	הקפדה על טווח תנועה מלא ועל תנועה קלה במקום

חזקים יותר – ביחד

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 10-12 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

הקפדה על גו ישר ועל עלייה על כריות כך הרגל בסיום תנועת הפשיטה	3 סטים של 10 חזרות	כפיפות וכשיטות בירכיים בעמידה – 1/2 סקוואט
הקפדה על גוף קשיח ומוחזק	2-1 סטים של 10 חזרות	נגיעה עם כף היד במרפק הנגדי במצב של סמיכה קדמית
הקפדה על גו זקוף בכל משך התרגול	2 סטים של 6 חזרות – 3 לכל כיוון לסירוגין	צעד צידי, ירידה לחצי שפיכה, עלייה וסימון חסימה בידיים ישרות מעלה
הקפדה על גוף קשיח ומוחזק	2-1 סטים של 10 חזרות	נגיעה עם כף היד בכתף הנגדית במצב של סמיכה קדמית
הקפדה על גו ישר וזקוף, ועל מגע מלא של כף הרגל עם הקרקע	2 סטים של 6 חזרות – 3 לכל כיוון לסירוגין	מכרע צידי תוך כניסה למצב של קבלה תחתית
הקפדה על גוף קשיח ומוחזק	10 חזרות	נגיעה עם כף היד בברך הנגדית במצב של סמיכה קדמית
הקפדה על גו ישר וזקוף ועל ניתור אנכי בפשיטת בירכיים	2-1 סטים של 8 חזרות – 4 לכל כיוון	צעד רדיפה, ירידה לחצי שפיכה וניתור לגובה לחסימה

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

ביצוע ששת התרגילים בחלק הזה באופן מחזורי; סה"כ 3 מחזורים עם 60 שניות מנוחה ביניהם

דגש על קצב תרגול מהיר	15 צעדים כאשר רגל ימין מובילה ו-15 כאשר רגל שמאל מובילה	צעדי ריצה קדימה ואחורה מעבר למגבת מגולגלת על הקרקע
הקפדה על נחיתה על כריות כפות הרגליים	16-12 ניתורים	ניתורי 2 רגליים לפני ולאחור מעל למגבת
הקפדה על נחיתה על כרית כך הרגל	10-8 ניתורים בכל רגל	ניתורים על רגל אחת לפני ולאחור מעל למגבת
הקפדה על גו זקוף ועל חלוקת המשקל בין הרגליים	12-10 ניתורים	ניתורי פסיעה (כולל מכרע קל) מעל למגבת
הקפדה על גו זקוף ועל נחיתה רכה	12-10 ניתורים	ניתורים צידיים מעבר למגבת
הקפדה על גו זקוף ועל נחיתה רכה	10 ניתורים	ניתורים לגובה מחצי שפיכה



לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
כפיפה לפניים לרגל ישרה – מתיחת שרירי מיתר הברך	20 שניות בכל רגל	הקפדה על גו ישר, רגל אחורית כפופה קלות
אחיזת הקרסול והצמדתו לישבן – מתיחת שריר 4 הראשים	20 שניות בכל רגל	הקפדה על מנח ניטרלי בעמוד השדרה המותני, גו ישר
כפיפה עמוקה לפניים בפיסוק רחב	שהייה למשך 20 שניות	הקפדה על גו ישר ועל בירכיים נעולות
שהייה במכרע צידי עמוק	שהייה למשך 20 שניות בכל צד	הקפדה על גו ישר ועל ישיבה מלאה על כף הרגל
מתיחה אופקית של הכתף בעמידה	15 שניות לכל צד	הקפדה על גו זקוף ועל שהייה סטטית בסוף הטווח