

Име и презиме: Андреја Живковић

Број индекса: 7992

Циљ тренинга: Развој агилности

Спорт / категорија: Амерички фудбал / сениори

Метод: Рад по станицама, у групи

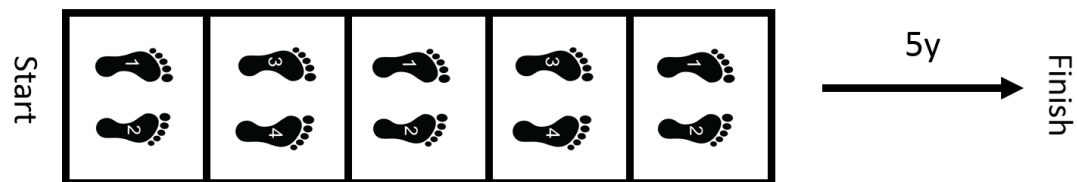
Потребни реквизити: Чуњеви, мердевине, препоне, лопта



1) Уводна станица

Вежбе на мердевинама, 5 кретњи по 2 понављања

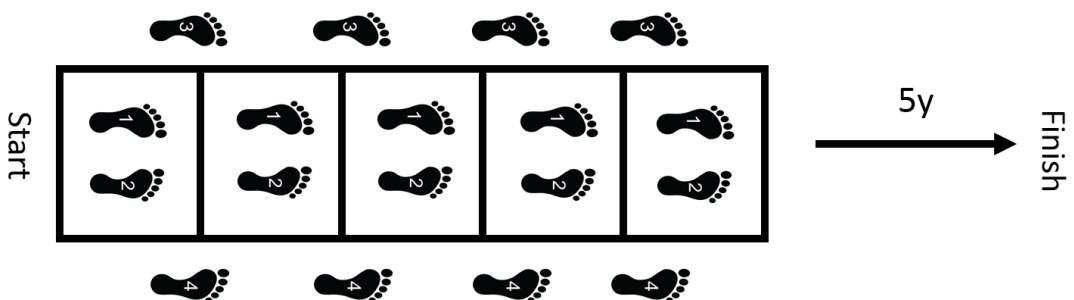
1) Quick feet



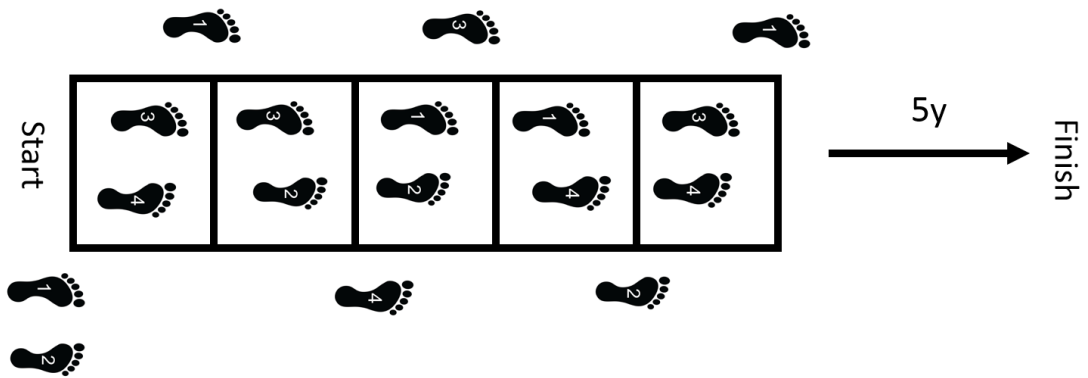
2) Lateral



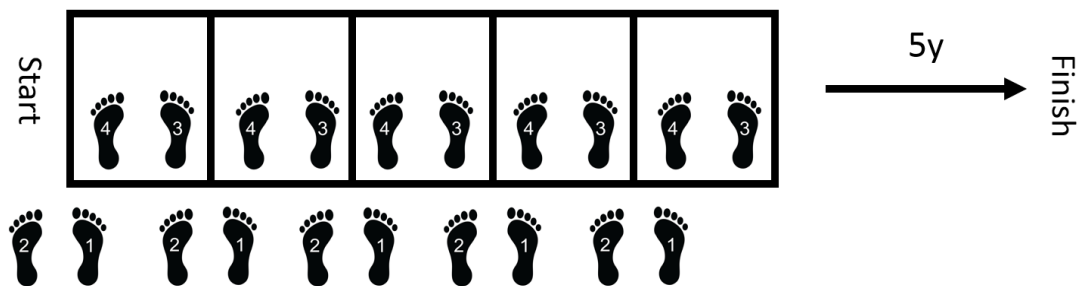
3) In and Out frontal



4) Icky Shuffle



5) In and Out lateral



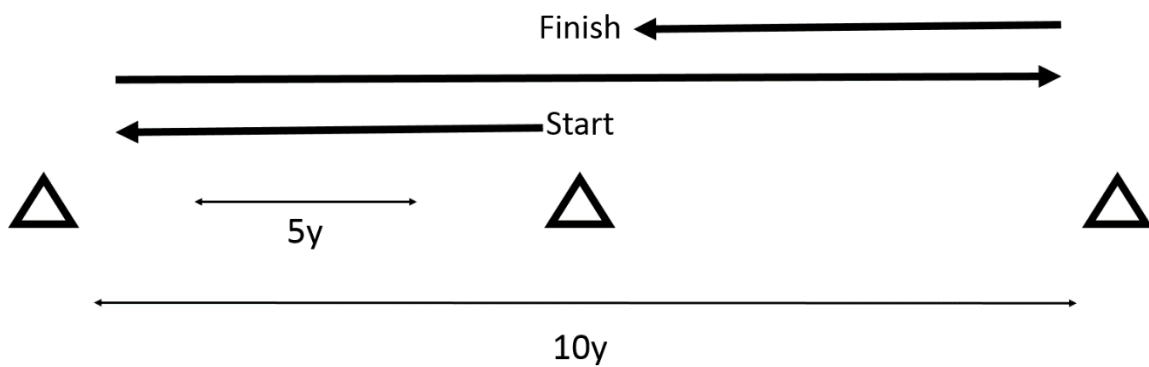
2) Основни дрilови

По једно понављање у обе стране на свакој вежби.

1) Pro Agility 5-10-5

Почетни положај: Спринтерски ниски старт (3 point stance), бочно окренут на стартној линији

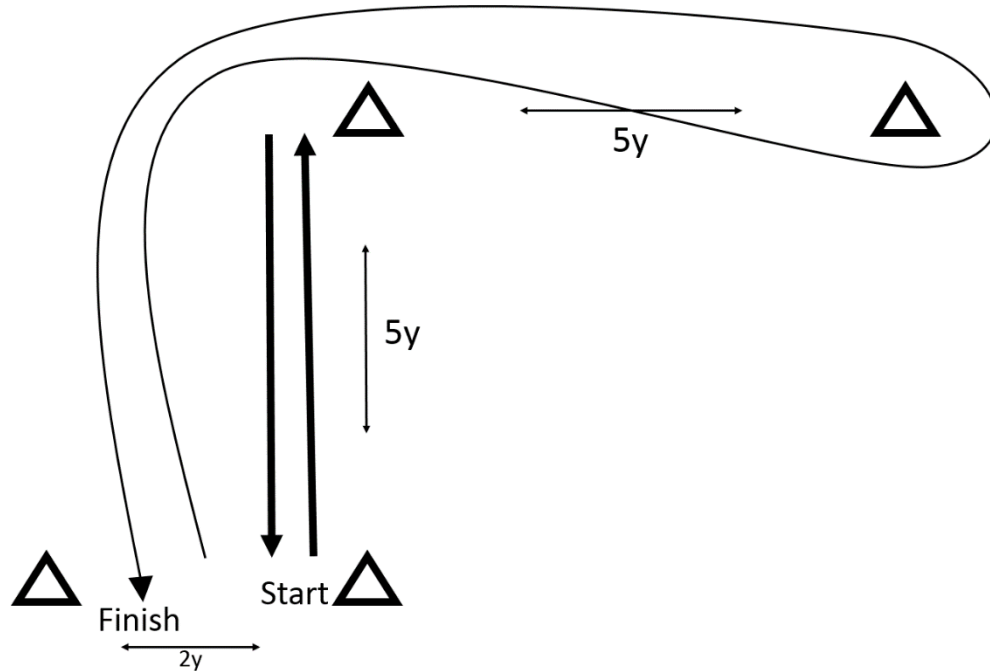
Задатак: Савладати дистанцу за што краће време уз обавезно додиривање линије (чуња)



2) L Drill

Почетни положај: Спринтерски ниски старт

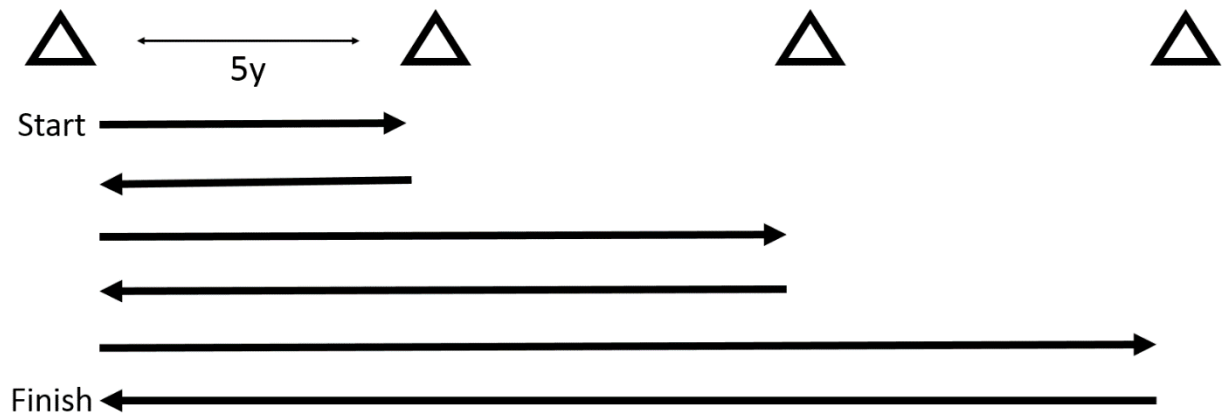
Задатак: Савладати дистанцу за што краће време, уз обавезно додиривање прва два чуња, и завршити кроз означени циљ.



3) 60 yard shuttle

Почетни положај: Спринтерски ниски старт

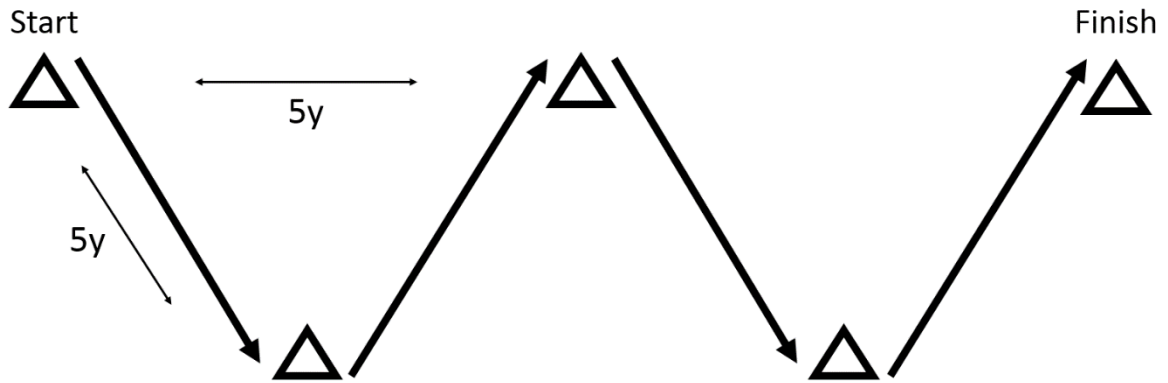
Задатак: Савладати дистанцу за што краће време уз обавезно додиривање чуњева (линија).



4) Zig-zag

Почетни положај: Усправни (2 point receivers stance)

Задатак: Савладати дистанцу за што краће време, заобилажењем чуњева под оштрим углом.



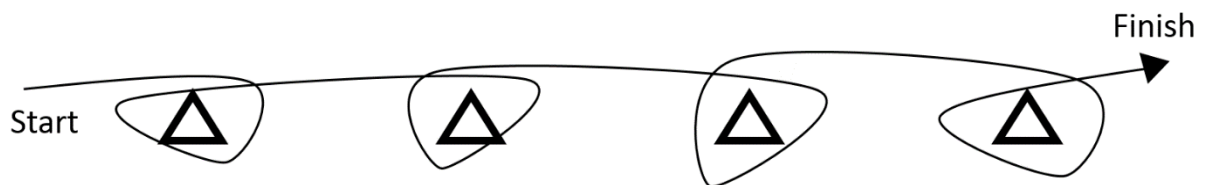
3) Позициони дрилови (хватачи)

По једно понављање у обе стране на свакој вежби.

1) Stop and Go

Почетни положај: Хватачки став (Receivers stance)

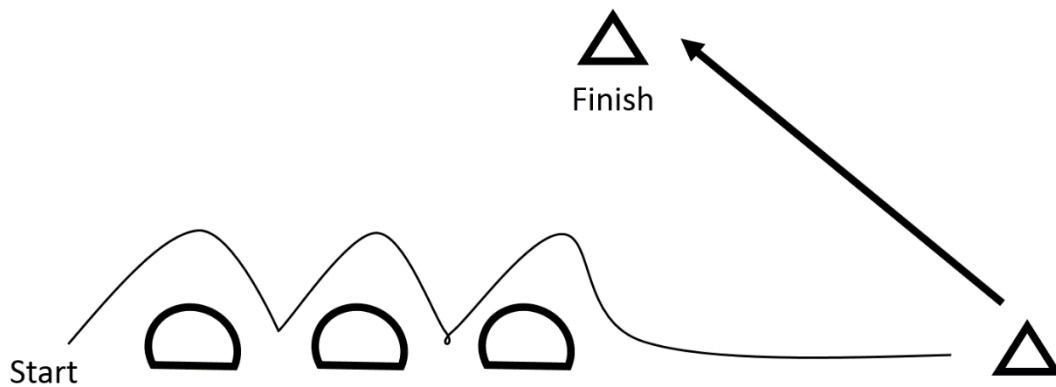
Задатак: Правoliniјским спринтом савладавати дистанцу уз заустављање и обилажење на сваком чуњу искључиво радом стопала, без ротације у карлици.



2) *Lateral high knee, sprint, break, comeback*

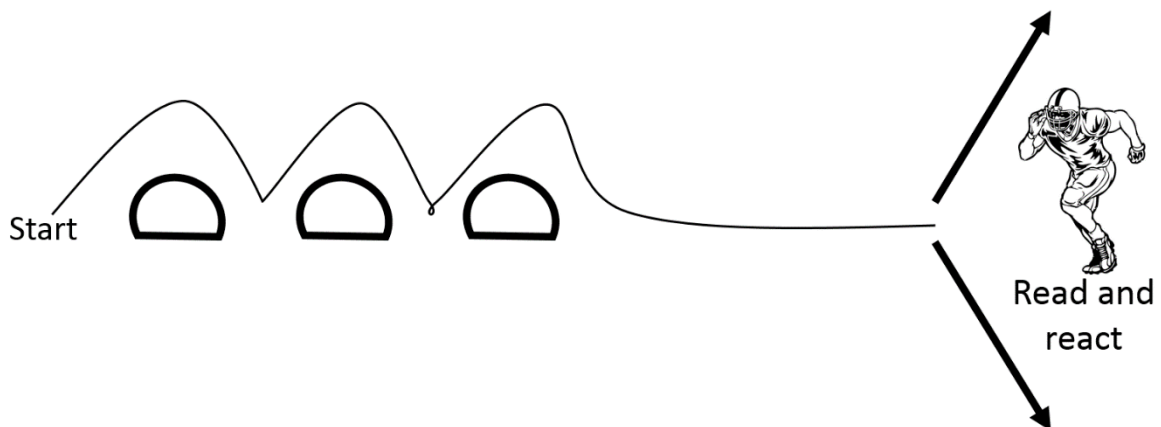
Почетни положај: Хватачки став

Задатак: Високим скипом латерално савладати препреке, *напасти* чуњ уз истрчавање *камбек* руте.



Почетни положај: Хватачки став

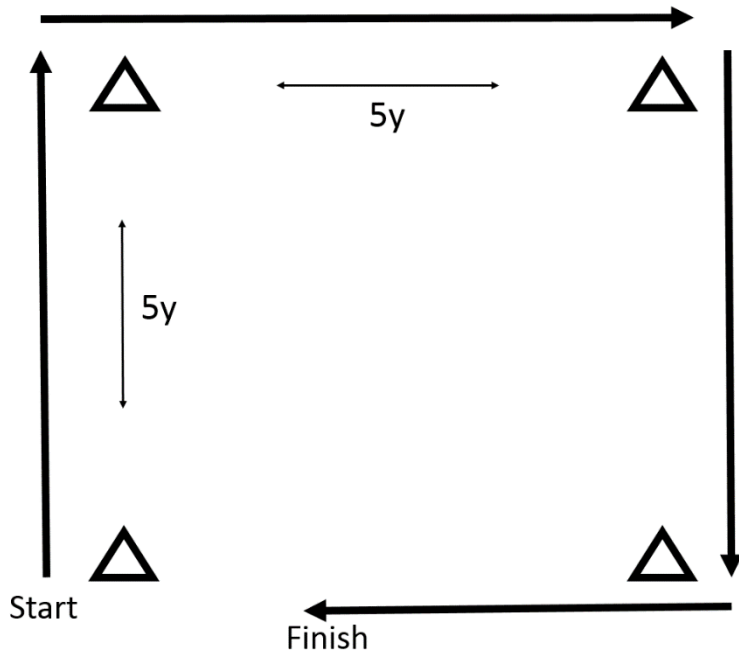
Задатак: Високим скипом праволинијски савладати препреке, *напасти* противничког играча и одреаговати у супротном правцу од његовог кретања.



3) Box drill

Почетни положај: Хватачки став

Задатак: Савладати дистанцу уз оштре промене правца (90°) код сваког чуња.



4) Comeback Drill

Почетни положај: Хватачки став

Задатак: Савладати дистанцу уз оштре промене правца (135°).

