

Ljubljana, 24. 12. 2020

VABILO

za sodelovanje pri vadbi na daljavo s trenerji za telesno pripravo

Košarkarska zveza Slovenije v sodelovanju vabi na sodelovanje pri udeležbi vadbe na daljavo na področju telesne priprave, ki je namenjena igralcem selekcij od U11 do U19.

Situacija trenutne epidemije nam onemogoča normalen trenažni proces in s tem močno zavira gibalni razvoj. Zaradi tega razloga smo se na Košarkarski zvezi Slovenije odločili, da igralcem in klubom, ki trenutno ne morejo izvajati trenažnega procesa omogočimo vadbo na daljavo s trenerji za telesno pripravo. Treningi bodo prilagojeni trenutnemu stanju igralcev in igralk, spolu ter starosti ter bodo potekali v popoldanskih terminih po predhodnem obvestilu prijavljenim igralcem in igralkam.

Igralci in igralk se lahko prijavijo na povezavi: <https://forms.gle/N5hAeffLG14Qs29T9>

Vadba na daljavo bo potekala 2-4x na teden (odvisno od starostne skupine igralcev). Za samo udeležbo na vadbi posamezniki ne potrebujejo nobenih dodatnih pripomočkov (v kolikor pa jih imajo pa je to dodana vrednost treninga). Cilj treningov bo ohranitev telesne pripravljenosti, predvsem moči, gibljivosti, ravnotežja ter vzdržljivosti.

S prijavo se igralci in igralk obvežejo, da se bodo redno in vestno udeleževali dogovorjenih terminov.

Za več informacij se lahko obrnete na Anžeta Zdolška (anze.zdolsek@kzs.si).

Lep košarkarski pozdrav.

Anže ZDOLŠEK,
Trener za telesno pripravo



Mirko JURJAVČIČ,
vodja reprezentanc mlajših starostnih

