

# Волейбол. Учебно -тренировочная группа первого года обучения. Планирование на период с 12 по 22 мая 2020 года:

13.05.2020. Функциональная тренировка.

Бег с высоким подниманием бедра на месте (3 мин.) ; ОРУ на месте 10 мин; Комплекс ОФП на все группы мышц : 1. Отжимание от пола ( широким хватом ) – 25 раз, 2. Пресс – 25 раз, 3. Отжимание сзади – 25 раз, 4. Спина – 25 раз, 5. Косые мышцы пресса – 25 раз, 6. Икры – по 25 раз на каждую ногу, 7. Приседание на махе вперёд – 25 раз, 8. Передняя «планка» - 1 мин, 9. Бёрпи – 25 раз, 10. Упражнения и имитационной резиной – по 25 раз на каждую руку.

Упражнения на растяжку – 10 -15 мин.

15.05.2020. Техническая тренировка.

Прыжки на месте (ноги вместе \ ноги врозь \ руки в стороны \ руки вверх) – 2 мин; ОРУ на полу 10 мин; Упражнения с мячом (волейбольным или схожим по диаметру) : 1. Верхняя передача над собой сидя на полу – 100 передач, 2. Нижняя передача над собой сидя на полу – 100 передач, 3. Верхняя передача над собой стоя на одном колене – 100 передач, 4. Нижняя передача на собой стоя на одном колене – 100 передач, 5. Верхняя передача над собой в основной стойке ( высота передачи 50 – 70 см. ) – 100 передач, 6. Нижняя передача над собой в основной стойке ( высота передачи 50 – 100 см.) – 100 передач, 7. Верхняя мяча в пол на месте и с перемещением (вперёд\ назад \ вправо и влево ) – 50 передач, 8. Верхняя передача над собой (лёжа на спине) – 100 передач, 9. Верхняя и нижняя передача над собой в основной стойке ( высота передачи 50 – 70 см. ) – 100 передач. 10. Упражнения с имитационными резинами (имитация нападающего удара \ имитация прямой верхней подачи \ имитация приёма с низу и с верху) – по 25 повторений каждое.

16.05.2020. Функциональная тренировка.

Бег на месте с высоким подниманием бедра \ либо прыжки на скакалке – 3 мин; ОРУ в движении 10 мин; Упражнения на «лесенке координации» 10 видов по два повторения каждое. (первый раз выполняем на технику \ второй на скорость). ОФП на все группы мышц: 1. Отжимание узким хватом 25 раз, 2. Пресс (верхний) – 25 раз, 3. Отжимание сзади – 25 раз, 4. Спина (низ)- 25 раз, 5. Косые (низ) – по 25 раз на каждую сторону, 6. Обратная «планка» - 1 мин, 7. Поднос ног ( лёжа на спине) – 25 раз, 8. Приседание на одной ноге «пистолетик» - по 10 раз на каждую ногу, 9. Прыжки «барьер» на месте 25 повторений, 10. Упор присев \ упор лёжа – 25 раз.

Упражнения на растяжку – 10 мин.

18.05.2020. Техническая тренировка.

«Кардио» разминка – комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение (видео материал) – 10 мин; Упражнения на растяжку (стретчинг на полу) – 10 мин; 1. Верхняя передача мяча в пол (сидя на полу ноги врозь\ выполнять упражнение каждым пальцем начиная с больших) – по 20 раз, 2. Верхняя передача над собой \ верхняя передача о стенку – 50 передач, 3. Нижняя передача мяча над собой с приседанием (высота передачи 50 – 70 см.)- 25 передач, 4. Нижняя передача над

собой и о стенку – 50 передач, 5. Верхняя передача правым \ левым боком к стене – по 50 повторений каждым, 6. Нижняя передача правым \ левым боком к стене – по 50 передач. 7. Верхняя и нижняя передача мяча о стенку сидя (ноги врозь) – 100 передач. 8. Упражнения с утяжелителями или небольшими гантелями на имитацию техники нападения, подачи и приёма мяча – по 25 раз.

20.05.2020. Тактическое занятие. (теоретическое занятие на основе просмотра и совместного анализа игры сборной России и Бразилии в финале Олимпийских игр в Лондоне 2012): 1. Игровая расстановка 5:1. 2. Тактика игры на подаче. 3. Тактические действия игроков при хорошем и плохом качестве приёма. 4. Тактика игры в защите.

Ведём пошаговый просмотр игровых эпизодов в совместной переписке «Вконтакте» и обсуждаем действия игроков каждой из команд.

22.05.2020. Функциональная тренировка.

Бег с высоким подниманием бедра на месте (3 мин.) ; ОРУ на месте 10 мин; Комплекс ОФП на все группы мышц : 1. Отжимание от пола ( широким хватом ) – 25 раз, 2. Пресс – 25 раз, 3. Отжимание сзади – 25 раз, 4. Спина – 25 раз, 5. Косые мышцы пресса – 25 раз, 6. Икры – по 25 раз на каждую ногу, 7. Приседание на махе вперёд – 25 раз, 8. Передняя «планка» - 1 мин, 9. Бёрпи – 25 раз, 10. Упражнения и имитационной резиной – по 25 раз на каждую руку.

Упражнения на растяжку – 10 -15 мин.

23.05.2020. Техническая тренировка.

Прыжки на месте (ноги вместе \ ноги врозь \ руки в стороны \ руки вверх) – 2 мин; ОРУ на полу 10 мин; Упражнения с мячом (волейбольным или схожим по диаметру ): 1. Верхняя передача над собой сидя на полу – 100 передач, 2. Нижняя передача над собой сидя на полу – 100 передач, 3. Верхняя передача над собой стоя на одном колене – 100 передач, 4. Нижняя передача на собой стоя на одном колене – 100 передач, 5. Верхняя передача над собой в основной стойке ( высота передачи 50 – 70 см. ) – 100 передач, 6. Нижняя передача над собой в основной стойке ( высота передачи 50 – 100 см.) – 100 передач, 7. Верхняя мяча в пол на месте и с перемещением (вперёд\ назад \ вправо и влево ) – 50 передач, 8. Верхняя передача над собой (лёжа на спине) – 100 передач, 9. Верхняя и нижняя передача над собой в основной стойке ( высота передачи 50 – 70 см. ) – 100 передач. 10. Упражнения с имитационными резинами (имитация нападающего удара \ имитация прямой верхней подачи \ имитация приёма с низу и с верху) – по 25 повторений каждое.

25.05.2020. Функциональная тренировка.

Бег на месте с высоким подниманием бедра \ либо прыжки на скакалке – 3 мин; ОРУ в движении 10 мин; Упражнения на «лесенке координации» 10 видов по два повторения каждое. (первый раз выполняем на технику \ второй на скорость). ОФП на все группы мышц: 1. Отжимание узким хватом 25 раз, 2. Пресс (верхний) – 25 раз, 3. Отжимание сзади – 25 раз, 4. Спина (низ)- 25 раз, 5. Косые (низ) – по 25 раз на каждую сторону, 6. Обратная «планка» - 1 мин, 7. Поднос ног ( лёжа на спине) – 25 раз, 8. Приседание на одной ноге «пистолетик» - по 10 раз на каждую ногу, 9. Прыжки «барьер» на месте 25 повторений, 10. Упор присев \ упор лёжа – 25 раз.

Упражнения на растяжку – 10 мин.

Контактная информация : 8 980 658 59 43 Шашлов Алексей Викторович (тренер – преподаватель); <https://vk.com/id60916465> ; <mailto:shashlov.lescha@yandex.ru>