ТРЕНИРОВКА
Этап подготовки Б 3 отделение
ВОЛЕЙБОЛА Даты выполнения: 26.01. - 05.02.2022 г. Тренер-преподаватель: Колесников А.Е..

Понедельник 2022 г.

Суставная разминка.

Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

Разогрев (выполняется интенсивно):
-прыжки— 30 секунд; прыжки через препятствие по желанию.
-бег на месте — 30 секунд;

Силовой блок:
-отжимания классические — один подход по 10 раз;
-приседания — один подход по 10 раз;
-подъём корпуса на пресс — один подход по 10 раз;.

Имитация волейбольных приемов .
-верхняя передача. – не менее одного подхода по 10 раз
-нижний прием – не менее одного подхода по 10 раз
-движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 10 раз

Среда 2022 г.

Суставная разминка.

Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполнять по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

Разогрев (выполняется интенсивно):
-прыжки— 30 секунд; прыжки через препятствие по желанию.
-бег на месте — 30 секунд;
-прыжки через скакалку — 100 раз. если есть возможность

Силовой блок:
-отжимания классические — один подход по 10 раз;
-приседания — один подход по 20 раз;
-подъём корпуса на пресс — один подход по 20 раз;
-планка классическая — удерживать 20 секунд, один подход.

Имитация волейбольных приемов .
-верхняя передача. – не менее одного подхода по 20 раз
-нижний прием – не менее одного подхода по 20 раз
-шаги наскока для нападающего удара – не менее одного подхода по 20 раз
-движения рук при нападающем ударе – не менее одного подхода по 20 раз
-шаги и движения рук при верхней подачи- не менее одного подхода по 20 раз

Пятница - задание: подготовить в электронной форме доклад или презентации на тему: о волейбольном приеме, о спортсмене, об игре волейбол, о выступлении сборной команды России на международной арене, о волейбольном клубе суперлиги России.

Суббота 22 - все то же самое, что и в понедельник.