

ТРЕНИРОВКА
Этап подготовки СОГ отделение ВОЛЕЙБОЛА
Тренер-преподаватель: Горобец Т.О.

Понедельник 08.11.2021

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 10.11.2021

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 подаче- не менее одного подхода по 20 раз

Пятница - 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

Задание в конце недели: подготовить в электронной форме доклад или презентации на тему: о волейбольном приеме, о спортсмене, об игре волейбол.