

План индивидуальных учебно-тренировочных занятий по волейболу (юноши) с 1 по 31 мая.

1. Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> 2. Бег 20 минут 3. Растяжка мышц 20 минут 4. Разминка с мячом 40 минут 5. Тактические упражнения 20 минут 6. Отработка нападающего удара 20 минут 7. Отработка подачи 30 минут
2. Вторник	<ul style="list-style-type: none"> 1. Кросс 60 минут 2. Технические упражнения 20 минут 3. Растяжка мышц 10 минут 4. Изучение правил 60 минут
3. Среда	<ul style="list-style-type: none"> 1. Тренажерный зал в домашних условиях <ul style="list-style-type: none"> а) Тяга двумя руками в наклоне с резиной 100 раз б) Подтягивания 20 раз в) Отжимания 50 раз г) Приседания 100 раз д) Пресс 100 раз
4. Четверг	<ul style="list-style-type: none"> 1. Игровая практика <ul style="list-style-type: none"> а) Передача мяча пальцами сверху 100 раз б) Передача мяча руками снизу 100 раз в) Атака по мячу кистью сверху (правой рукой) 100 раз г) Атака по мячу кистью сверху (левой рукой) 100 раз д) Отработка в защите мяча от стенки
5. Пятница	<ul style="list-style-type: none"> 1. Тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> а) Повторение всех расстановок 40 минут б) Повторение правильных выходов на атаку 30 минут в) Повторение правильных выходов на блок 30 минут г) Повторение правильных выходов в позицию защиты 30 минут д) Повторение действий каждого по своему амплуа 20 минут
6. Суббота	<ul style="list-style-type: none"> 1. Изучение международных правил по волейболу согласно регламенту ВФВ (см. сайт ВФВ) <ul style="list-style-type: none"> а) Игровое поле: размеры, игровая поверхность, линии на площадке, зоны и места. б) Команды: составы команд, размещение команды, экипировка, запрещенные предметы в) Структура игры: жеребьевка, официальная разминка, позиции. г) Состояние игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке, мяч за площадкой. д) Требования к поведению: спортивное поведение, неправильное поведение и санкции за него, честная игра, шкала санкций. г) Судьи, их обязанности и официальные жесты.

Воскресенье - выходной.

Связь поддерживаем через диалог по эл.почте Tarasov1809@mail.ru или по телефону 8-913-998-73-98 Старший тренер - преподаватель Тарасов Д.А.