

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Тренировочных занятий спортсменов секции волейбол

Тренер: А.В. Козлов

На период с 01 по 31 мая 2020 года

Дата	Содержание
4.05	1. Комплекс общей беговой разминки 10 минут; 2. Комплекс ОРУ 10 минут; 3. Комплекс упражнений на гибкость, растяжку 10 минут; 4. Отработка верхней, нижней передачи мяча 10 минут; 5. Заминка, растяжка.
6.05	ОРУ, ОФП, прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах или через сетку). Развитие быстроты. Заминка, растяжка
11.05	Кросс 1.5-2 часа, ОРУ 10-15 мин., растяжка, упражнения на гибкость.
13.05	Челночный бег, ОРУ 10-15 мин., Игровая практика: а) Верхняя передача 70-80 раз б) Нижняя передача 70-80 раз в) Отработка в защите мяча от стенки Заминка, растяжка.
18.05	1. Теоретическая подготовка: тактические действия при использовании в нападении игроков « второго темпа». 2. Кросс 30-40 мин., ОРУ 10-15 мин. ОФП. Взаимодействие игроков при первой передаче игроков зон 3, 4. Заминка, растяжка.
20.05	1. Теоретическая подготовка: тактические действия при использовании в нападении игроков « второго темпа». 2. Кросс 30-40 мин., ОРУ 10-15 мин. ОФП перекладина бруска 3 серии. Заминка, растяжка.
25.05	Челночный бег, ОРУ 10-15 мин., Игровая практика: а) Верхняя передача 70-80 раз б) Нижняя передача 70-80 раз в) Отработка в защите мяча от стенки Заминка, растяжка
27.05	1. Теоретическая подготовка: тактические действия при использовании в расстановке «либеро». 2. Кросс 1.5-2 часа, ОРУ 10-15 мин., растяжка, упражнения на гибкость.