Тренировка № 1

Теория

1. Игровое поле: размеры и линии на площадке

2. Позиции в волейболе (позиционная ошибка + ошибка при переходе)

3. Ситуационная задача: Подавала команда А. Мяч после подачи ударился в сетку и падал на стороне команды А. Игрок команды Б дотянулся под сеткой до мяча и поймал его, прежде чем мяч мог упасть на пол. Допустимо ли это?

Найти ответы на вопросы (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен Повороты головыВращение плечамиВращение локтямиВращение рукамиВращение запястьямиВращение тазомВращение ногамиВращение коленямиВращение голеностопа20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 60/20.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 60Отдых 0Циклы 20 Сеты 1Отдых между сетами 0Успокоиться 0И нажимаете Старт Выполняете 3 упражнения максимально быстро. Если сделали за 45 сек. То 15 отдыхаете, если сделали за 30 сек. То отдыхаете 30.1 упражнение выполняете 5 раз.Отжимания с колен 2 упражнение выполняете 10 раз.Поднимание таза из положения лежа3 упражнение выполняете 7 раз.КнижкаВсе 3 упражнения выполняйте 20 циклов |
| 3 | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.5 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.10 мин. | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию, и лучший результат заносите в таблицу.Передача сверху над собой в положении лежа на спине.Передача сверху над собой в положении сидя.Передача сверху над собой в положении стоя.Передача сверху в стену в положении сидя.Передача сверху в стену в положении стоя.Передача снизу над собой в положении сидя.Передача снизу над собой в положении стоя.Передача снизу в стену в положении стоя.Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Произвольное упражнение, найденное в интернете на технику верхней и нижней передачи.  |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.Книжка 30 раз.Отжимания узким хватом с колен 30 раз.15 подтягиваний если есть турник |

Тренировка № 2

Теория

1. Зоны и места на волейбольной площадке

2. Атакующий удар, ошибки при совершении атакующего удара

3. Ситуационная задача: Связующий, будучи игроком задней линии, прыгнул в передней зоне и сделал передачу своему нападающему, когда мяч был полностью выше сетки. Прежде чем на падающий смог коснуться мяча, мяч достиг вертикальной плоскости сетки и находился над сеткой, когда был заблокирован связующим соперника. Было ли это ошибкой атакующей команды?

Найти ответы на вопросы (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен Повороты головыВращение плечамиВращение локтямиВращение рукамиВращение запястьямиВращение тазомВращение ногамиВращение коленямиВращение голеностопа20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 20/10.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 20Отдых 10Циклы 8 Сеты 4Отдых между сетами 30Успокоиться 0И нажимаете Старт Выполняете каждое упражнение в среднем темпе по 20 секунд 8 раз, отдых между повторениями 10 сек. 1. Прыжки с разведением рук и ног

1. Удар ногой вперед назад (по 4 подхода на каждую сторону)

1. Боковые прыжки

1. Повороты в планке на локтях

 |
| 3 | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.5 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.10 мин. | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию, и лучший результат заносите в таблицу.Передача сверху над собой в положении лежа на спине.Передача сверху над собой в положении сидя.Передача сверху над собой в положении стоя.Передача сверху в стену в положении сидя.Передача сверху в стену в положении стоя.Передача снизу над собой в положении сидя.Передача снизу над собой в положении стоя.Передача снизу в стену в положении стоя.Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Произвольное упражнение, найденное в интернете на технику верхней и нижней передачи.  |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.Книжка 30 раз.Отжимания узким хватом с колен 30 раз.15 подтягиваний если есть турник |

Тренировка № 3

Теория

1. Высота сетки + погрешность
2. Жеребьевка, официальная разминка
3. Ситуационная задача: Команда сделала запрос замены, отправив игрока в зону замены. Т.к. игрок не был готов к игре, команда получила предупреждение за задержку и замена была отклонена. Сразу после применения санкции команда снова запросила замену. Разрешен ли такой повторный запрос в том же перерыве?

Найти ответы на вопросы (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен Повороты головыВращение плечамиВращение локтямиВращение рукамиВращение запястьямиВращение тазомВращение ногамиВращение коленямиВращение голеностопа20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 20/10.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 20Отдых 10Циклы 8 Сеты 4Отдых между сетами 30Успокоиться 0И нажимаете Старт Выполняете каждое упражнение в среднем темпе по 20 секунд 8 раз, отдых между повторениями 10 сек. 1. Бег на месте с высоким подъемом колен
2. Планка-паук

1. Прыжки из полуприседа

1. Берпи

 |
| 3 | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.5 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.10 мин. | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию, и лучший результат заносите в таблицу.Передача сверху над собой в положении лежа на спине.Передача сверху над собой в положении сидя.Передача сверху над собой в положении стоя.Передача сверху в стену в положении сидя.Передача сверху в стену в положении стоя.Передача снизу над собой в положении сидя.Передача снизу над собой в положении стоя.Передача снизу в стену в положении стоя.Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Произвольное упражнение, найденное в интернете на технику верхней и нижней передачи.  |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.Книжка 30 раз.Отжимания узким хватом с колен 30 раз.15 подтягиваний если есть турник |

Тренировка № 4

Теория

1. Параметры сетки (длина, ширина, ячейки)
2. Начальная расстановка команды
3. Ситуационная задача: Игрок №6 команды А дисквалифицирован и заменен игроком №7 по правилам замены. Это первая замена в команде А в этой партии, и есть еще три игрока на скамейке. Во время следующего розыгрыша игрок №7 команды А получил травму и был не в состоянии продолжать игру. Каким образом должна быть продолжена игра?

Найти ответы на вопросы (Написать от руки, сфотографировать и скинуть на проверку Шереметьеву Аркадию Игоревичу вконтакте).

Практика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № упр. | Время | Описание |
| 1 | 15 мин. | Ходьба на месте с подъемом колен Повороты головыВращение плечамиВращение локтямиВращение рукамиВращение запястьямиВращение тазомВращение ногамиВращение коленямиВращение голеностопа20 отжиманий, 20 пресс, 20 приседаний Растяжка: |
| 2 | 20 мин. | Комплекс упражнений 60/20.Скачивайте приложение Табата Таймер и настраиваете таким образом:Подготовка 10Работа 60Отдых 0Циклы 20 Сеты 1Отдых между сетами 0Успокоиться 0И нажимаете Старт Выполняете 3 упражнения максимально быстро. Если сделали за 45 сек. То 15 отдыхаете, если сделали за 30 сек. То отдыхаете 30.1 упражнение выполняете 10 раз.Подъем ног в планке по 5 раз на каждую ногу2 упражнение выполняете 6 раз.Выпады в прыжке3 упражнение выполняете 6 раз.Прыжки на 180 градусовВсе 3 упражнения выполняйте 20 циклов |
| 3 | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.5 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.10 мин. | Все упражнения выполняйте, считая максимальную серию, и лучший результат заносите в таблицу.Передача сверху над собой в положении лежа на спине.Передача сверху над собой в положении сидя.Передача сверху над собой в положении стоя.Передача сверху в стену в положении сидя.Передача сверху в стену в положении стоя.Передача снизу над собой в положении сидя.Передача снизу над собой в положении стоя.Передача снизу в стену в положении стоя.Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя.Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя.Произвольное упражнение, найденное в интернете на технику верхней и нижней передачи.  |
|  | 1 мин. | Стойка на локтях 1 мин.Поднимание рук и ног в положении лежа на животе 20 раз.Книжка 30 раз.Отжимания узким хватом с колен 30 раз.15 подтягиваний если есть турник |

Таблица результатов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тренировки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Передача сверху над собой в положении лежа на спине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача сверху над собой в положении сидя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача сверху над собой в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача сверху в стену в положении сидя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача сверху в стену в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу над собой в положении сидя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу над собой в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу в стену в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу над собой правой рукой в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу над собой левой рукой в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу над собой, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача снизу в стену, чередуя правую и левую руку в положении стоя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |