

План индивидуальной тренировки на дому по волейболу (с 23 по 27 марта 2020 г)

1. Посмотреть фильм: Волейбол в домашних условиях/ тренировка...

Ссылка:

<https://yandex.ru/video/search?text=офп%20для%20волейболистов%20упражнения%20дома&path=wizard&parent-reqid=1588056319349647-807787615952407502800287-production-app-host-man-web-yp-92&filmId=13568265076668327728>

2. Выполнить комплекс упражнений.

Комплекс упражнений совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

План индивидуальной тренировки на дому по волейболу (30-03 апреля 2020г)

1. Посмотреть фильм по ссылке:
<http://volleysert.ru/разминочные-и-общефизические-упражн/>
2. Выполнить упражнения по ОФП

БЫСТРОТА ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. "Челночный" бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). "Челночный" бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а затем - спиной. По принципу "челночного" бега передвижение приставными шагами.
3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация

передач в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д.

4. Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий

План индивидуальной тренировки на дому по волейболу (06 – 10 апреля 2020г.)

1. Посмотреть по ссылке Комплекс упражнений ОФП для волейболистов.

https://vk.com/video-71677389_456239052

2. Выполнить упражнения

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках.

2. Упражнения с приседаниями, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

3. Многократные броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 16 лет - прыжки на одной ноге).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

5. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

6. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами. Эти же прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, подвешенных на разной высоте.

7. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

План индивидуальной тренировки на дому по волейболу (13-17 апреля 2020 г.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, стоя на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 16 лет).

4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (для юношей).
5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.
6. Многократные броски мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и прием мяча (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).
7. Броски мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
8. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
9. Многократные волейбольные передачи мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с бросков партнера).
10. Броски мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя). В зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д.

План индивидуальной тренировки на дому по волейболу (20-24 апреля 2020 г.)

1. Посмотреть фильм. Нижняя прямая подача

Ссылка

<https://yandex.ru/video/search?text=нижняя%20прямая%20подача%20в%20волейболе&path=wizard&parent-reqid=1587619831238239-734618733030612572600121-production-app-host-man-web-yp-128&filmId=10551513077952530142>

2. Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).
2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.
4. Прием мяча снизу в движении, мяч не ниже 1,5–2 м.

План индивидуальной тренировки по волейболу на дому (27-30 апреля 2020 г)

1. Посмотреть фильм Силовые упражнения для волейбола

Ссылка

<https://yandex.ru/video/search?text=офп%20для%20волейболистов%20упражнения%20дома&path=wizard&parent-reqid=1588056319349647-807787615952407502800287-production-app-host-man-web-yp-92&filmId=13196507854414153268>

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

1. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз: стоя на месте и в прыжке перед собой в площадку, гимнастический мат.
2. Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через препятствие.
3. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.
4. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

3. Для развития качеств, необходимых при блокировании

1. Прыжковые упражнения с касанием руками подвешенного мяча, с места, после перемещения и остановки.
2. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета.
3. Многократные прыжки с доставанием ладонями мяча .