

План тренировочного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер – преподаватель: Лебедева Юлия Михайловна

03.11.2021 год

1. Разминка

2. Растяжка

3. Выжигания

Выполнение: Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полу приседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки. (20раз)

4. Вертикальный прыжок на одной ноге.

Техника аналогична прыжку с места с двух ног (опускание вниз, мах руками, тройное разгибание ног). Хороший вариант для отработки темпа - это либо пауза в нижней точке (1-2 сек), либо медленное опускание вниз (3 секунды). Не забывайте прыгать с каждой ноги!

5. Прыжки на месте касаемся коленями груди – 15 раз.

6. Прыжки на месте – 200 раз.