

План тренировочного занятия СОГ.

Вторник .12.05.2020 г.

Разминка

1. Ходьба на носках руки на пояс.
2. Ходьба на пятках руки за голову.
3. Движение приставными шагами правым/левым боком.
4. Бег с высоким поднятием бедра.
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Движение обычным шагом.

Основная часть

Упражнения с ракеткой и мячом.

1. Передвижение по площадке, держать на ракетке и следить за хваткой
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу
3. Многократное подбивания мяча ладонной или тыльной стороной ракетки
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте и в движении.
5. Придавать мячу вращению ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
6. Подбивать мяч на различную высоту.
7. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
8. Поочередное отбивания мяча игровой поверхностью и ребром ракетки 10-15 раз в одной серии.

Имитация накат справа:

Ноги на ширине плеч, левая нога чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, ноги чуть согнуты в коленях, рука отведена вправо-назад для замаха. Начинают движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник.

Имитация наката слева:

При ударе накатом слева исходное положение следующее: ноги чуть согнуты на ширине плеч, правая чуть слегка выдвинута вперед; туловище не много наклонено вперед к столу, центр тяжести тела распределен равномерно на обе ноги, игровая рука на уровне пояса согнута в локте, предплечье параллельно поверхности стола. Во время удара предплечье идет в перед, ракетка касается верхней полусферы мяча, после чего руку свободно отводят вправо вверх. Центр тяжести переносим на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Заключительная часть.

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.

План тренировочного занятия СОГ.

Четверг 14.05.2020 г.

Разминка

1. Ходьба на носках руки на пояс.
2. Ходьба на пятках руки за голову.
3. Движение приставными шагами правым/левым боком.
4. Бег с высоким поднятием бедра.
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Движение обычным шагом.

Основная часть

Упражнения с ракеткой и мячом.

1. Передвижение по площадке, держать на ракетке и следить за хваткой
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу
3. Многократное подбивания мяча ладонной или тыльной стороной ракетки
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте и в движении.
5. Придавать мячу вращению ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
6. Подбивать мяч на различную высоту.
7. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
8. Поочередное отбивания мяча игровой поверхностью и ребром ракетки 10-15 раз в одной серии.

Имитация накат справа:

Ноги на ширине плеч, левая нога чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, ноги чуть согнуты в коленях, рука отведена вправо-назад для замаха. Начинают движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник.

Имитация наката слева:

При ударе накатом слева исходное положение следующее: ноги чуть согнуты на ширине плеч, правая чуть слегка выдвинута вперед; туловище не много наклонено вперед к столу, центр тяжести тела распределен равномерно на обе ноги, игровая рука на уровне пояса согнута в локте, предплечье параллельно поверхности стола. Во время удара предплечье идет в перед, ракетка касается верхней полусферы мяча, после чего руку свободно отводят вправо вверх. Центр тяжести переносим на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Заключительная часть.

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.

План тренировочного занятия СОГ.

Суббота 16.05.2020 г.

Разминка

1. Ходьба на носках руки на пояс.
2. Ходьба на пятках руки за голову.
3. Движение приставными шагами правым/левым боком.
4. Бег с высоким поднятием бедра.
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Движение обычным шагом.

Основная часть

Упражнения с ракеткой и мячом.

1. Передвижение по площадке, держать на ракетке и следить за хваткой
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу
3. Многократное подбивания мяча ладонной или тыльной стороной ракетки
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте и в движении.
5. Придавать мячу вращению ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
6. Подбивать мяч на различную высоту.
7. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
8. Поочередное отбивания мяча игровой поверхностью и ребром ракетки 10-15 раз в одной серии.

Имитация накат справа:

Ноги на ширине плеч, левая нога чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, ноги чуть согнуты в коленях, рука отведена вправо-назад для замаха. Начинают движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник.

Имитация наката слева:

При ударе накато́м слева исходное положение следующее: ноги чуть согнуты на ширине плеч, правая чуть слегка выдвинута вперед; туловище не много наклонено вперед к столу, центр тяжести тела распределен равномерно на обе ноги, игровая рука на уровне пояса согнута в локте, предплечье параллельно поверхности стола. Во время удара предплечье идет в перед, ракетка касается верхней полусферы мяча, после чего руку свободно отводят вправо вверх. Центр тяжести переносим на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Заключительная часть.

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.