

План тренировочного занятия ГНП.

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 топ-спина справа:

Выполняя замах из стойки для удара справа, больше разворачивать плечи и отводить выправленную руку назад. Наибольшей скорости рука должна достигнуть в момент взаимодействия ракетки с мячом, наиболее активны кисть и предплечье.

Имитация топ-спина слева:

Для создания большого замаха при выполнении топ-спина слева выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи развернуть влево. Для придания мячу сильного вращения и высокой скорости - локоть оставить «на месте».

Заключительная часть.

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

План тренировочного занятия ГНП.

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 топ-спина справа:

Выполняя замах из стойки для удара справа, больше разворачивать плечи и отводить выправленную руку назад. Наибольшей скорости рука должна достигнуть в момент взаимодействия ракетки с мячом, наиболее активны кисть и предплечье.

Имитация топ-спина слева:

Для создания большого замаха при выполнении топ-спина слева выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи развернуть влево. Для придания мячу сильного вращения и высокой скорости - локоть оставить «на месте».

Заключительная часть.

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

План тренировочного занятия ГНП.

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 топ-спина справа:

Выполняя замах из стойки для удара справа, больше разворачивать плечи и отводить выправленную руку назад. Наибольшей скорости рука должна достигнуть в момент взаимодействия ракетки с мячом, наиболее активны кисть и предплечье.

Имитация топ-спина слева:

Для создания большого замаха при выполнении топ-спина слева выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи развернуть влево. Для придания мячу сильного вращения и высокой скорости - локоть оставить «на месте».

Заключительная часть.

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