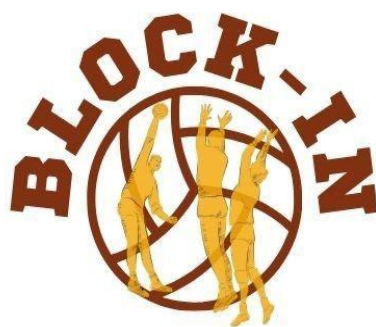




101134665

10 ТРЕНИРОВЪЧНИ ФОРМАТА ВЪВ ВОЛЕЙБОЛА



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. However, European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ТРЕНИРОВКА №1

Развиване на умения за пас с две ръце отгоре във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 80 минути

Необходими материали: Полусферични конуси, тенис топка, обръч

Разгръване и координационни упражнения (35 минути)

Състезателите хвърлят топката във въздуха и я улавят с две ръце

(видео: *Volleyball | Finger & Wrist | Fun Reaction Game – №38*)

(видео: *Volleyball | Shoulder | Plyometrics – №41*)

Състезателят хвърля топката във въздуха и я хваща чрез пляскане с ръце

(видео: *№38*)

Подскачане с топката върху вътрешната част на ръката (китката)

Хвърляне на топката, оставяне да тупне, клек и улавяне с изправени ръце

Ръцете са събрани заедно – упражнение до момента, в който топката отскочи от зоната под мишниците

Едната ръка докосва земята от приклек, топката се улавя без да пада

Топката се хвърля високо и състезателят преминава под нея, докато тупка

Контролиране на топката с предмишницата

Контрол с пас с две ръце отгоре

(видео: *№15, №17, №47*)

Хвърляне на топката с лявата ръка (като при сервис), контрол с дясната

Хващане с пас с две ръце отгоре

(видео: *№15, №17*)

Двойна замявка с топка:

Игрови упражнения с топка и партньор

(видео: *№9, №15, №17, №22, №23, №38, №39, №41, №46*)

Усвояване на нови умения (35 минути)

Хвърляне на топката и контрол с пас с две ръце отгоре

(видео: *№15, №17*)

Хвърляне на топката, контрол с пас с две ръце отгоре и леко ритане

(видео: *№16*)

Работа по двойки: пас с две ръце отгоре, контрол от другата страна

(видео: *№16, №41, №46*)

Подаване към другата страна – задържане на топката за 2 секунди, след което подаване обратно
– след това упражнение със задържане от 1 секунда за контрол
(видео: №16)

Един играч държи и подава топката, другият я контролира с пас с две ръце отгоре (4 повторения)
(видео: №16)

Непрекъснат пас с две ръце отгоре между партньори
(видео: №15, №17, №46)

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-Z1b7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

Заклучителна част (разпускане) (10 минути)

Игра с пас с две ръце отгоре към обръч или кош

Провежда се състезание между два отбора с ограничение във времето

ТРЕНИРОВКА №2

Развиване на умения за пас с две ръце отгоре във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 80 минути

Необходими материали: Полусферични конуси, тенис топка, обръч

Разгръване и координационни упражнения (30 минути)

Упражнения по линии – 10 на брой
(видео: Volleyball | Knee | Agility – №26; Ankle | Flexibility – №33)

Плиометрични упражнения за глезени
(видео: №32)

Стречинг:

Мобилизация на раменна става
(видео: №5, №6)

Загриване на колене и глезени
(видео: №31, №34, №35, №36)

Упражнения за баланс и стабилност на тялото
(видео: №40)

Леко разпускане на глезени
(видео: №49)

Двойна загрявка с топка:

Игра с партньор и упражнения за реакция и координация
(видео: №9, №15, №17, №22, №38, №39, №41, №46)

Усвояване на нови умения (40 минути)

Работа по двойки – пас с две ръце отгоре
(видео: №15, №17, №46)

Игра в тройки: един играч в центъра получава пас, завърта се и подава към другия
Упражнение в зони 2 и 3: треньорът подава „трудна топка“ за упражняване на контрола

Пас с две ръце отгоре на мрежата – след подаване, играчът се връща в края на редицата

Играчите са разположени в 4 зони – №1 подава на №2, №2 на №3, №3 на №4 – с ротация

Групова игра с 3 игрални зони:

Отборите са по двама

Играчите започват на 3-метровата линия

Първият отбор прави 3 последователни паса с две ръце отгоре и подава топката към 3-метровата линия на противоположната зона

Междувременно, вторият отбор докосва сервизната линия, връща се и трябва да хване топката без да я изпусне

Упражнението развива техника и издръжливост

Заклучителна част (10 минути) – разпускане

Игра с карти:

Състезателите са по двойки и правят пас с две ръце отгоре според числото, изтеглено от карта в ръцете на треньора

След приключване на определената бройка, картата се сменя

Играта продължава, докато свършат картите

Целта е не само да се развие техника, но и да се внесе игрови елемент за финалното разпускане

ТРЕНИРОВКА №3

Развиване на умения за пас с две ръце отдолу във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 80 минути

Необходими материали: Свирка

Разгриване и координационни упражнения (30 минути)

Играчите се разпределят по двойки и си подават с пас с две ръце отгоре един към друг

– Играят непрекъснато, докато треньорът подаде сигнал със свирка. След сигнала единият играч бяга, а другият се опитва да го „улучи“ с топката

Двустранна загрявка с топка – 10 движения:

(видео: №18, №22, №24, №38, №39, №41)

Подобряване на подвижността на рамене, гръб, китки

Стречинг:

Стречинг и възстановяване за гръб, колене, рамене, таз

(видео: №7, №8, №21, №27, №31, №34, №35, №36, №40, №48, №49)

Техники за подобряване на пас с две ръце отдолу с и без ластиси

(видео: №12, №13, №14)

Усвояване на нови умения (40 минути)

Подхвърляне на топката, оставяне да тупне и прием в позиция за пас с две ръце отдолу

Подхвърляне и спиране на отскока чрез пас с две ръце отдолу

Контролиране на топката във въздуха чрез правилна позиция на ръцете (пас с две ръце отдолу)

Подаване чрез удар с маншет и последващ контрол

Работа по двойки: единият подава, другият контролира с пас с две ръце отдолу

Непрекъснатата игра с пас с две ръце отдолу между двама играчи, докато не се изпусне топката

Комбинирана техника: контрол с пас с две ръце отдолу → пас с две ръце отгоре

Заклучителна част (10 минути) – разпускане

Игра с три паса: отборите правят само 3 подавания – задължително едно с пас с две ръце отдолу и едно с пас с две ръце отгоре, за да спечелят точка

Играта развива плавни преходи между различни техники и завършва с лек игрови елемент

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-Zlb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №4

Развиване на умения за сервис във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 80 минути

Необходими материали: Кутия, постелка, тенис топка

Разгриване и координационни упражнения (30 минути)

Щафетно бягане

Стабилизационни и мобилизационни упражнения за рамене, колене и глезени
(видео: №2, №6, №28, №32, №34, №36, №39, №40, №42, №49)

Департи (ускорения) по линия
(видео: №26)

Загриване с топка по двойки
(видео: №22, №24)

Упражнение по двойки: играчите се опитват да ударят топката до нивото на главата на партньора с флоут удар; след това приемащият играч я контролира с пас с две ръце отгоре и връща с флоут удар

Усвояване на нови умения (40 минути)

Сервис отдолу:

Стартова позиция с ляв крак отпред, топката се държи пред тялото на нивото на кръста с другата ръка
(видея: №10, №11)

Подаване отдолу първо от 3 метра, после от 6 и 9 метра
(видея: №10, №11)

Един играч подава отдолу, другият приема с пас с две ръце отдолу и подава обратно с пас с две ръце отгоре

Игрова симулация: №1 подава към №2, №2 към №2 (втора топка), №3 подава с пас с две ръце отгоре

Общи указания за техниката на флоут сервис:

Играчът поставя противоположния крак напред (спрямо ръката, с която сервира)

Подхвърля топката с една или две ръце, без въртене

Опитва се да я насочи към координационен обръч на една крачка пред себе си

Демонстрация на техника на флоут удар – играчът държи топката стабилно и изпълнява удара

Задача: играчът да изпълни флоут сервис самостоятелно от 3 м, 6 м и 9 м – наблюдава се точността на попадението

Заклучителна част (10 минути) – разпускане

В два отделни игрални сектора (зона 1 и зона 5) се поставят кутии

Играчите се стремят да уцелят кутиите с флоут сервис

Отборът, който първи направи 5 точни попадения, печели серията

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-Zlb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №5

Развиване на сервисни умения във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 80 минути

Необходими материали: Полусферични и конусовидни конуси, обръч, кутия

Разгриване и координационни упражнения (30 минути)

Плиометрични упражнения:

(видеа: №32 – глезени; №43 – рамене с ластичи)

Стабилизационни упражнения за горната част на тялото и глезените:

(видеа: №4, №5, №6, №32, №35, №40, №42, №49)

Департи (ускорения) по линия

Загриване с топка по двойки

- Двама играчи се опитват да хвърлят топката на нивото на главата на партньора с флоут удар
 - Получаващият я контролира с пас с две ръце отгоре и връща с флоут
-

Усвояване на нови умения (40 минути)

Сервис отдолу от фоновите зони 1, 6 и 5

Игра:

Играчите са разделени на два отбора и застават в сервисната зона

Целта е да избегнат предмети, поставени от противника върху игрището

Противниковите играчи също опитват да съберат предметите, без да бъдат уцелени от сервисите

Играчите взимат топките си и изпълняват сервис под „стена“, като се стремят към пас с две ръце отдолу → пас с две ръце отгоре

Упражнение за техника на сервис отдолу:

Играчът хвърля топката с неслужебната ръка право нагоре и я оставя да падне без отклонение

Могат да използват линиите на игрището като ориентир

Техника на скок-флоут сервис:

Демонстрация

Упражнения с координационен обръч

Последна фаза: самостоятелно изпълнение без помощ

Играчите застават на сервисната линия и опитват **сервис по диагонал и успореден сервис** към обозначени зони на противниковото поле

Заклучителна част (10 минути) – разпускане

Кутии се поставят в предварително определени зони на игрището

Всеки играч трябва да уцели целта 10 пъти с флоут сервис

Когато постигне 10 точни удара, тренировката за него приключва
(видео: *Volleyball | Games – №25*)

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-ZIb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №6

Развиване на умения за забивка във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 75 минути

Необходими материали: Свирка, тенис топка, координационен обръч

Разгриване и координационни упражнения (30 минути)

10 повторения на коремни преси в изправена позиция спрямо игрището

Мобилизационни и стабилизационни упражнения:

(видео: №4, №5, №6, №20, №29, №32, №34, №35, №36, №39, №40, №42, №44, №45, №49)

Загрявка с топка по двойки:

Упражнение с подаване:

Двама играчи в зони 2 и 4 подават

Останалите влизат в зона 6, обявяват позицията си и поемат топката

Подават в противоположната посока (напр. ако идва от 2 – подават към 4)

След паса заемат мястото на подаващия

При напредване на упражнението: играчите вече не подават, а изпълняват **забивка** към влизащия играч

Усвояване на нови умения (35 минути)

Упражнения без топка:

Усвояване на **троен ритъм на засилка** за забивка

Изпълнение на стъпкови техники, замах и изтегляне на ръката (в координационни зони)
(видео: №2)

Упражнение с обръчи и тенис топка:

Обръчите се повдигат

Играчите получават тенис топка в ръката за забивка

След стъпки и замах, скачат и хвърлят топката към пода с движение от китката в най-високата точка

Тайминг и синхронизация:

Всеки играч сам подхвърля топката от различни зони на игрището и я забива

Заклучителна част (10 минути) – разпускане

Игра „Завърти и спечели“:

Топката се подава като втори пас

Играчът изпълнява забивка в зависимост от своето ниво

Целта е да се приложи наученото в игрова обстановка с леко състезателен елемент

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-ZIb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №7

Развиване на умения за забивка във волейбола

Целева група: 10–14 години (начинаещи)

Продължителност на тренировката: 75 минути

Необходими материали: Постелка, тенис топка, кутия за забивка, конуси (форма шапка)

Разгриване и координационни упражнения (30 минути)

Сформират се две групи – всяка изпълнява 10 подавания с топка

Мобилизационни, стабилизационни упражнения и координационни стълби:
(видеа: №4, №6, №19, №30, №32, №34, №36, №39, №40, №42, №44, №45)

Упражнения за бързина и гъвкавост:
(видеа: №26, №33)

Загриване с топка по двойки:

Двама състезатели тренират техника на удар с китка при забивка

Наблюдава се телесната позиция по време на изпълнение

Усвояване на нови умения (35 минути)

Всеки състезател получава тенис топка и я подхвърля във въздуха, като я улавя с техника на забивка

Упражнение по двойки: подхвърляне на топка и улавяне от най-високата точка

На земята се поставя постелка – състезателите скачат върху нея и демонстрират техника на забивка

Играчи застават на колене (спрямо водещата ръка за забивка), подхвърлят топката и я удрят с техника за забивка

Играчите се качват върху кутии, разположени в зони 4, 3 и 2, и забиват топката в предварително определени зони на игрището

Наблюдават се техниката на ръката и движението на китката

Заклучителна част (10 минути) – разпускане

Състезание по забивки:

Две групи се съревновават, като целта е да съборят конусите в обозначена зона чрез забивка

Всеки състезател подхвърля сам своята топка от зона №4

Загубилият отбор изпълнява 20 лицеви опори и 20 коремни преси

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-Zlb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №8

Развиване на умения за забивка

Целева група: деца на възраст 10–14 години (начинаещи)

Продължителност: 75 минути

Необходими материали: платформа (кутия), постелка, тенис топка, фоам пръчка (плувна „макарона“)

Разгриване и координация (30 минути)

Загриване с тичане на совалки (shuttle run)

Плиометрични упражнения и упражнения за бързина с координационна стълба:

(Видео: №26, 32, 33, 43)

Загриване с топка по двойки:

Двама състезатели застават един срещу друг и тренират удар с вътрешна и външна ротация на китката при забивка.

Следи се стойката на тялото.

(Видео: №44, 45)

Комбинирано упражнение:

Състезателите отиграват забита топка чрез пас с две ръце отдолу.

Особено внимание се обръща на техниката на ръката и китката.

Усвояване на нови умения (35 минути)

Удар с изпъната ръка над мрежата с тенис топка

Стъпване и отскок с тенис топка, завършващ с удар над мрежата и движение на китката

Състезателят подхвърля сам топката и я удря след стъпка и отскок

Удар на топка, хвърлена от тренъора, от позиция върху платформа (кутия)

Класическа забивка на топка, хвърлена от тренъора

В зона 4 се поставя фоам пръчка (макарона) над мрежата за симулация на блокада.

Състезателят трябва да удари топката в място без блок

Упражнения за техника на забивка на високи топки

Разпускане (10 минути)

Провежда се игра:

Отборите играят мач само с пас с две ръце отдолу до 15 точки

Отборът, който достигне пръв до 5 точки, печели правото на забивка върху топка, която е в игра

Това е състезателен елемент за завършване на тренировката

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-ZIb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №9

Развиване на умения за блокиране

Целева група: деца на възраст 10–14 години (начинаещи)

Продължителност: 75 минути

Необходими материали: обръч

Разгриване и координация (30 минути)

Тичане на совалки (shuttle run)

Скоростни стартирания – depars
(видео №26)

Упражнения за стабилизация и мобилизация:

Загриване на рамене и торс

Плиометрия за глезени

Укрепване на глезени и рамене
(видео №4, 6, 32, 35, 40, 42, 49)

Загриване с топка по двойки
(видео №18)

Двама състезатели се опитват да подадат топката на нивото на главата на партньора си с „float“ сервиз

Получаващият я овладява с пас с две ръце отгоре и я връща по същия начин

Усвояване на нови умения (35 минути)

Блок скок от място, като целта е спортистът да се приземи в същата зона (използва се обръч за ориентация)
(видео №1)

Скоци по двойки, като състезателите се изправят един срещу друг и се опитват да се докоснат с длани във въздуха

Докосване на предварително отбелязана точка на стената – първо от място, после с крачка и блок позиция

Играч А подхвърля топката на партньора си, който изпълнява блок при максимална височина (без мрежа)

Играчи застават до мрежата и блокират от своята зона

По двойки – състезателите се докосват с длани през мрежата

Игра по двойки:

Единият подава топката от 3-метровата линия

Другият прави крачка и изпълнява блок

Серия блокове по схема: 3, 4, 3, 3, 2

Упражнение с движение по трасето:

Тичане до зона 1, блок в зона 2

2 коремни преси на 3-метровата линия

Блок в зона 4 и връщане

Блок на топка, вдигната от партньор отпред:

2 пъти от място

3 пъти със странична крачка

4 пъти с обръщане в странична позиция

Един играч постоянно забива от зона 4, останалите правят индивидуални блокове

Обучение на динамичен блок:

Играчите от зони 2 и 4 стоят по-близо до централната зона

Правят двойни и тройни блокове на зададена зона

Разпускане (10 минути)

Подават се 25 свободни топки

Ако бъдат направени поне 5 успешни блокирания, тренировката приключва

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-ZIb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R

ТРЕНИРОВКА №10

Развиване на умения за плонж

Целева група: деца на възраст 10–14 години (начинаещи)

Продължителност: 75 минути

Необходими материали: постелка, пилатес топка

Разгриване и координация (30 минути)

Тичане на совалки (shuttle run)

Скоростни стартирания (depars)

(видео №26)

Упражнения за стабилизация и мобилизация:

Възстановителни упражнения за гръб, колене, рамене и таз

Укрепване на гърба и глезените

Баланс и сила в раменната зона

(видео №7, 8, 19, 32, 35, 40, 42)

Упражнения за бързина и гъвкавост

(видео №26, 33)

Блок по двойки на мрежата

Загриване с топка по двойки

(видео №25)

Усвояване на нови умения (35 минути)

Упражнение за техника на плонж:

Състезателят застава на колене, след което се хвърля напред с ръка, подложена пред тялото

(видео №37)

Упражнение с пилатес топка:

Състезателят ляга напред върху топката

Партньорът подава топка от другата страна

(видео №3)

Плонж върху постелка:

Атлетите един по един се хвърлят напред върху постелката, симулирайки спасяване с плонж

Реакция на подаване от тренъора:

Състезателите се хвърлят върху постелката, опитвайки да спасят топка, хвърлена от тренъора

Симулация на игра:

Един по един атлетите стартират от зона 6 и правят плонж към топка, подадена от тренъора от 3-метровата линия

Разтягане върху пилатес топка:

Атлетът скача върху пилатес топката и се отпуска с гърди върху нея, правейки меко разтягане

Демонстрация на техниката „падане назад със салто“ след плонж
(видео №37)

Разпускане (10 минути)

Играе се само с поставяния (пласмани) от игрови позиции

Тренировката приключва при изпълнени 10 поставяния (видео №48)

https://youtube.com/playlist?list=PL_REqRR-ZIb7neHOJUPD7cR4eoUX_3fZ1&si=T4g-SMofxDuUkH4R