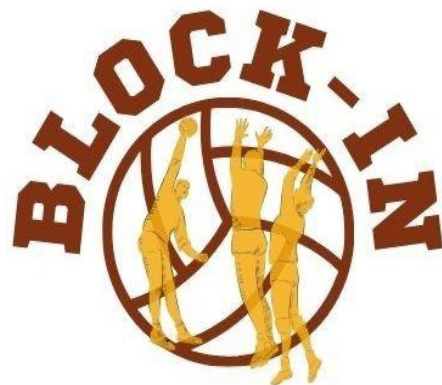




101134665

10 TRENINŅU FORMĀTI VOLEJBOLĀ



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienības programma Erasmus+. Tomēr Eiropas Komisija neuzņemas atbildību par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

Apmācība Nr.: 1	Pārsitiena piespēles prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	80 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Kupola formas konusi, tenisa bumbiņa, ripa
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (35 min.) Sportisti met bumbu gaisā un tur to abās rokās (Volejbols Pirkstu un plaukstu locītavu Jautra reakcijas spēle) 38 (Volejbols Pleca Plyometrics: stipriniet savu kodolu un spēku) 41 Sportists izmet bumbu gaisā un tur to, plosīdams ar rokām (Volejbols Pirkstu un plaukstu locītavu Jautra reakcijas spēle) 38 bumbiņa atlec uz plaukstu locītavas (rokas iekšpusē). Izmet bumbu gaisā un tur to ar saliektiem ceļgaliem pēc tam, kad bumba atsitusies uz zemes Savieno rokas kopā un turpina, līdz bumba atsitusies no paduses. Viena roka pietupienā pieskaras zemei, bumba tiek turēta, nepieskarasot zemei Bumba tiek raidīta augstu, un sportists izlec zem bumbas, līdz tā pārstāj atlēkt Bumba tiek raidīta gaisā un kontrolēta ar plaukstu. Bumbu izmet gaisā un kontrolē ar pirkstu piespēli (Volejbols Pirksti Pirkstu piespēļu spēle: Jautri vingrinājumi bērniem, lai apgūtu piespēles prasmes) 15 (Volejbols Pirksti Pirkstu pases tehnika:: (Volejbols Pirksti un plaukstu locītavas Pliometrija uzlabo spēku un veiklību) 47 (Volejbols Pirksti un plaukstu locītavas Pliometrija uzlabo spēku un veiklību) 47 Izmetiet bumbu ar kreiso roku, it kā servējot, un kontrolējiet to ar labo roku. Bumba tiek mesta gaisā un noķerta ar pirkstu piespēli (Volejbols Pirksti Pirkstu piespēļu spēle: Jautrs vingrinājums bērniem, lai apgūtu piespēles prasmes) 15 (Volejbols Pirksti Pirkstu pases tehnika:: (Iedarbība: apgūstiet pamatus ar šo vienkāršo vingrinājumu) 17 Dubultā iesildīšanās ar bumbu (Volejbols Jautrā spēle: vingrini savas prasmes un izklaidējies laukumā) 9 (Volejbols Pirksti Pirkstu pases spēle: (Volejbols Pirksti Pirksti Pirkstu piespēles tehnika:: (volejbols mugura iesildīšanās) 17 (volejbols mugura iesildīšanās) 22 (volejbols spēlētāji: apgūstiet pamatus ar šo vienkāršo vingrinājumu) (Volejbols mugura Iesildīšanās) 23 (Volejbols Pirkstu un plaukstu locītavu Jautra reakcijas spēle) 38 (Volejbols Plecu Mobilitāte: (Volejbols Plecu locītava Pliometrija: nostipriniet savu kodolu un spēku) 39 (Volejbols Plecu locītava Pliometrija: nostipriniet savu kodolu un spēku) 41 (Volejbols Pirksti un plaukstu locītavas Augšējās piespēles - trenējiet precizitāti un vieglumu) 46	
Jaunu prasmju apguve (35 min.) Bumba tiek mesta gaisā, un to kontrolē ar pirkstu piespēli (Volejbols Pirksti Pirkstu piespēļu spēle: Jautrs vingrinājums bērniem, lai apgūtu piespēles prasmi) 15 (Volejbols Pirksti Pirkstu pases tehnika:: (Iedarbība: apgūstiet pamatus ar šo vienkāršo vingrinājumu) 17 Bumba tiek mesta gaisā, kontrolēta ar pirksta piespēli, vienu reizi atvairīta (Volejbols Pirksti Pirkstu piespēles tehnika) 16. Pāri pa diviem, piespēle ar pirkstu pāri, pretējā puse kontrolē bumbu virs galvas (Volejbols Pirksti Pirkstu piespēles tehnika) 16 (Volejbols Pleca Plyometrics: stipriniet savu kodolu un spēku) 41	

(Volejbols | Pirksti un plaukstu locītavas | Augšējās piespēles - trenējiet precizitāti un vieglumu 46

Pase tiek iemesta otrai pusei, otra puse vispirms 2 sekundes tur bumbu un pēc tam 1 sekundi met bumbu, un tā tiek kontrolēta šādā veidā **(Volejbols | Pirksti | Apgūt pirkstu pases tehniku ar vieglumu).(Volejbols | Pirkstu piespēles tehnika) 16**

Viena persona tur bumbu un met bumbu, otra kontrolē bumbu ar padošanu ar pirkstu (4 atkārtojumi) **(Volejbols)(Volejbols | Pirksti | Viegli apgūstiet pirkstu piespēles tehniku) 16**

Nepārtraukta savstarpēja pirkstu pasniegšana **(volejbols | Pirksti | Pirkstu pasniegšanas spēle: Pirkstu pirkstu spēle: jautrs vingrinājums bērniem, lai apgūtu piespēles iemaņas) 15**
(Volejbols | Pirksti | Pirkstu pases tehnika:: (Volejbols | Pirksti un plaukstu locītava | Piespēle ar pārlīktni: apgūstiet pamatus ar šo vienkāršo vingrinājumu) 17 (Volejbols | Pirksti un plaukstu locītava | Augšējās piespēles - trenējiet precizitāti un vieglumu) 46

Atsildīšanās (10 min.)

Pirksta piespēle uz apli vai grozu. Spēle tiek spēlēta kā sacensības ar divām komandām un laika ierobežojumu.

Apmācība Nr.: 2	Pārsitiena piespēles prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	80 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Kupola formas konusi, tenisa bumbiņa, ripa
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.)	
Līnijas vingrinājumi (10 vingrinājumi) (Volejbols Ceļgalis Veiklība) 26 (Volejbola vingrinājumi Potītes Lokanība) 33	
(Volejbols Ankle Plyometrics: stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32	
Stiepšanās (Volejbols Plecu mobilitāte Warm-Up treniņi) 5	

(Volejbols | Plecu | Warm Up: (Volejbols | Ceļgalis | Iesildīšanās) 6 (Volejbols | Ceļgalis | Iesildīšanās) 31
(Volejbola vingrinājumi | Potītes | Mobilitāte) 34
(Volejbola vingrinājumi | Potītes | Stiprināšana) 35
(Volejbola vingrinājumi | Potītes | Iesildīšanās) 36
(Volejbols | Plecu | Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols | Potītes | Atvēsināšanās) 49 (Volejbols | Potītes | Atvēsināšanās) 49

Dubultā iesildīšanās ar bumbu (Volejbols | Jautrā spēle: vingrini savas prasmes un izklaidējies laukumā) 9 (Volejbols | Pirksti | Pirkstu pases spēle: (Volejbols | Pirksti | Pirksti | Pirkstu piespēles tehnika:: (volejbols | mugura | iesildīšanās) 17 (volejbols | mugura | iesildīšanās) 22 (volejbols | spēlētāji: apgūstiet pamatus ar šo vienkāršo vingrinājumu)
(Volejbols | Pirkstu un plaukstu locītavu | Jautra reakcijas spēle) 38
(Volejbols | Plecu | Mobilitāte: (Volejbols | Plecu locītava | Pliometrija: nostipriniet savu kodolu un spēku) 39 (Volejbols | Plecu locītava | Pliometrija: nostipriniet savu kodolu un spēku) 41
(Volejbols | Pirksti un plaukstu locītavas | Augšējās piespēles - trenējiet precizitāti un vieglumu) 46

Jaunu prasmju apguve (40 min.)

Tiek spēlēta abpusēja piespēle ar pirkstu (Volejbols | Pirksti | Pirkstu pases spēle: Pirkstu spēle ar piespēļu mešanu) 15

(Volejbols | Pirksti | Pirkstu pases tehnika:: (Volejbols | Pirksti un plaukstu locītava | Piespēle ar pārlīktni: apgūstiet pamatus ar šo vienkāršo vingrinājumu) 17 (Volejbols | Pirksti un plaukstu locītava | Augšējās piespēles - trenējiet precizitāti un vieglumu) 46

Spēlējiet trijātā. Viens sportists nostājas vidū, bumbu vispirms iemet sportistam, kas atrodas vidū, tas pagriežas un bumbu iemet otram spēlētājam, un spēle turpinās šādā veidā.
Spēlētāji praktizē piespēli ar pirkstu starp 2. un 3. zonu. Treneris met priekšrocības bumbu sportistiem. Savstarpēja piespēle ar pirkstu pie tīkla. Pēc piespēles ar roku spēlētājs pārvietojas uz savas grupas līnijas aizmuguri.

Pie tīkla sportisti tiek izvietoti 4 zonās, 1. numurs met uz 2. numuru, 2. numurs met uz 3. numuru un visbeidzot 4. numurs met uz 4. numuru. Katrs spēlētājs pāriet uz nākamo numuru.

*Sportisti tiek sadalīti grupās pa diviem:

Volejbola laukums ir vertikāli sadalīts 3 atsevišķos laukumos. Sportisti sāk treniņu no 3 metru līnijas. Viena komanda veic savā starpā 3 piespēles ar roku un nosūta bumbu pretējā laukuma 3 metru līnijas virzienā, atkal ar pirkstu piespēli. Tīkmēr otras komandas spēlētājiem ir jāpieskaras servisa līnijai, jāatrodas sākuma punktā un jāķer bumba, to nenometot. Šo vingrinājumu var izmantot gan pirkstu piespēles, gan kondicionēšanas nolūkos.

Atsildīšanās fāze (10 min.)

Kāršu spēles spēlēšana (Volejbols | Fingers | Finger Pass Game: Jautrs vingrinājums bērniem, lai apgūtu piespēles prasmes) 15

Sportisti sastājas pāros un tiek aicināti spēlēt piespēli ar augšdelmu. Trenerim rokās ir kārtis, un sportisti izvēlas vienu kārti no trenera. Viņi izdara piespēles ar rokām tik reižu, cik reižu ir uzrakstīts uz kartes. Kad kartē norādītais skaits ir izpildīts, otrs sportists izvēlas karti no trenera. Šādā veidā spēle turpinās. Spēle beidzas, kad trenera rokās ir visas kārtis.

Apmācības Nr.: 3	Padošanas prasmju attīstīšana volejbolā ar apakšslidām
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	80 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Svilpīte
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.) Sportisti kļūst par savstarpējiem partneriem. Viņi spēlē viens pret otru. Viņi spēlē nepārtraukti, līdz treneris iesvieš svilpi, pēc svilpes otra puse aizbēg, nesāņemot sitienu. Divpusēja iesildīšanās ar bumbu (10 kustības) (Volejbols Atpakaļ Veiklība: Palielini savas prasmes ar šiem svarīgākajiem vingrinājumiem) 18 (Volejbols Atpakaļ Warm-up) 22 (Volejbols Atpakaļ Warm Up) 24 (Volejbols Pirkstu un plaukstu locītavu Jautra reakcijas spēle) 38 (Volejbols Plecu Mobilitāte: (Volejbols Pleca Pliometrija: stipriniet savu kodolu un spēku) 39 (Volejbols Pleca Pliometrija: stipriniet savu kodolu un spēku) 41 (Volejbols Pleca Pliometrija: stipriniet savu kodolu un spēku) 41 Stiepšanās (Volejbols Atdzist atpakaļ: (Volejbols Atgriešanās Cool Down: (Volejbols Padošana no apakšas: pilnveidojiet tehniku un stipriniet spēkus) 8 (Volejbols Padošana no apakšas: pilnveidojiet tehniku un stipriniet spēkus) 12 (Volejbols Padošana no apakšas: pilnveidojiet tehniku un stipriniet spēkus) 12 (Volejbols Underhand Pass Elastīgās lentas apmācība: (Volleyball Underhand Pass: Build Strength and Perfect Your Technique) 13 (Volejbola padevums ar apakšslidām: Pilnveidojiet savu tehniku) 14 (Volleyball Underhand Pass Perfect Your Technique) 14 (Volejbols Mugura Spēks) 21 (Volejbols Ceļgalis Mobilitāte) 27 (Volejbols Ceļgalis Iesildīšanās) 31 (Volejbola vingrinājumi Potīte Mobilitāte) 34 (Volejbola vingrinājumi Potītes Stiprināšana) 35 (Volejbola vingrinājumi Potītes Iesildīšanās) 36 (Volejbols Plecu Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols Atvēsināšanās: atslābināties un atjaunot spēkus) 40 (Volejbols Atvēsināšanās: atslābināties un atjaunot spēkus) 48 (Volejbols Ankle Cool Down) 49	

Jaunu prasmju apguve (40 min.)

Notur bumbu piespēles pozīcijā pēc tam, kad tā tiek mesta gaisā un nokritusi uz zemes. Izmet bumbu gaisā, neļauj tai atsisties piespēles pozīcijā. Izmet bumbu gaisā un kontrolē to piespēles pozīcijā.

Viņš met bumbu gaisā, trāpa to ar piespēli zem rokām un pēc tam kontrolē bumbu.

Sportisti padod bumbu uz priekšu un atpakaļ, viens met bumbu, otrs to kontrolē ar apakšdelmu, un tā tālāk. Izveidojiet pārus, metiet bumbu un spēlējiet piespēles viens pret otru.

Nepārtraukti spēlējiet piespēli ar apakšējo roku viens pret otru, līdz bumba tiek atlēkusī

Kontroles prakse piespēle ar apakšējo roku - piespēle ar augšējo roku

Atsildīšanās (10 min.)

Trīs piespēju spēle (Spēle tiek izspēlēta, veicot trīs piespēles ar tikai apakšējo - augšējo piespēli)

Apmācības Nr.: 4	Servisa prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	80 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Kaste, paklājs, tenisa bumbiņa
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.)	
Šķeldas braukšana	
Stabilizācijas un mobilizācijas darbi (Volejbols Pleci Spike: Apgūstiet savu servi ar šo vingrinājumu, kas stiprina spēku) 2	
(Volejbols Plecu Warm Up: (Volejbols Ceļgalis Mobilitāte) 6 (Volejbols Ceļgalis Mobilitāte) 28	
(Volejbols Potītes Plyometrics: Stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbola vingrinājumi Potītes Mobilitāte) 34	
(Volejbola vingrinājumi Potītes Warm-up) 36	
(Volejbols Pleca Mobilitāte: (Volejbols Plecu locītava Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 40 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 42	
(Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte)	
(Volejbols Ankle Cool Down) 49	

Depars on line **(volejbols | Knee | Agility) 26**

Savstarpēja sasildīšanās ar bumbu **(volejbola muguras iesildīšanās) 22 (volejbola muguras iesildīšanās) 24**

Abi sportisti cenšas trāpīt bumbu sava drauga galvas līmenī ar pludiņa sitienu, savukārt uzņemošais sportists izpilda pludiņa sitienu pēc tam, kad bumbu kontrolē ar pirksta piespēli.

Jaunu prasmju apguve (40 min.)

Slepena apkalpošana:

Kreisā kāja priekšā, ar otru roku turot bumbu ķermeņa priekšā vidukļa augstumā **(Volejbols | Servēšana ar apakšdelmu | Plaukstas locītavas un plecu daļas: Spēlēt prasmes ar jautriem vingrinājumiem) 10 (Volejbols | Plaukstas locītavas un plecu locītavas | Underhand Serve: Servēšanas tehnikas apgūšana) 11**

Servēšana no apakšas ar kreiso kāju priekšā no 3 metru attāluma, tad no 6 metru attāluma, tad no 9 metru attāluma **(Volejbols | Underhand Serve Game | Wrist & Shoulders: Veidojiet iemaņas ar jautriem vingrinājumiem) 10 (Volejbols | Plaukstas locītavas un plecu locītavas | Underhand Serve: Servēšanas tehnikas apgūšana) 11**

Spēlētājs gaida pāri tīklam. Spēlētājs pasēž no apakšas, pretspēlētājs kontrolē piespēli no apakšas un ar pirksta piespēli nodod bumbu pāri tīklam.

Pasniedziet zem. 1. numurs pasēda 2. numuram, kurš pasēda 2. numuram, kurš pasēda 3. numuram ar piespēli no augšas.

Pakalpojums:

Neatkarīgi no tā, kuru kāju sportists izmanto, viņš/viņa ar pretējo kāju sper uz priekšu, met bumbu gaisā ar vienu vai abām rokām tā, lai bumba nevirpuļotu, un mēģina to ielikt koordinācijas aplī 1 soli priekšā. Tiek demonstrēta pludiņa sitiena tehnika, un sportists tiek aicināts parādīt pareizu sitienu, cieši turot bumbu sev priekšā.

No sportista tiek sagaidīts, lai sportists vispirms bez palīgierīces pasniegtu bumbiņu no 3 metru attāluma un pēc tam attiecīgi no 6 un 9 metru attāluma (jānovēro bumbiņas precizitāte un vieta, kur tā trāpa).

Atsildīšanās (10 min.)

Korpusi tiek izvietoti divos laukumos - 1 un 5, un spēlētājiem tiek lūgts trāpīt pa korpusiem ar pludiņservižu, un sērijā uzvar komanda, kas pirmā trāpīs pa 5 korpusiem.

Apmācības Nr.: 5	Servisa prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	80 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Kupola formas konusi, cepures formas konusi, aplis, kaste
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.)	
Pliometriskie pētījumi (volejbols Potītes Plyometrics: stipriniet savus lēcienus un stabilitāti) 32	

(Volejbols | Plecu | Plyometrics 2 Boost Power with Resistance Band Drills) 43

Stabilizācijas darbi

(Volejbols | Complete Shoulder Warm-Up: 4 Essential Drills) 4 (Volejbols

| Plecu mobilitāte | Warm-Up Drills) 5

(Volejbols | Plecu | Warm Up: (Volejbols | Potītes | Pliometrija: stipriniet lēcienus un stabilitāti) 6 (Volejbols | Potītes | Pliometrija: stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32

(Volejbols | Potītes | Pliometrija: stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32

(Volejbola vingrinājumi | Potītes | Stiprināšana) 35

(Volejbols | Plecu | Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols | Plecu kurss | Spēks, spēks un stabilitāte) 40

(Volejbols | Plecu kurss | Spēks, spēks un stabilitāte) 42 (Volejbols | Plecu kurss | Spēks, spēks un stabilitāte)

(Volejbols | Ankle | Cool Down) 49

Depars no līnijas Mutual
ball warm-up

Divi sportisti cenšas raidīt bumbu drauga galvas augstumā ar peldošiem sitieniem, savukārt saņēmējs sportists veic peldošo sitienu pēc tam, kad kontrolē bumbu ar pārtverošu piespēli.

Jaunu prasmju apguve (40 min.)

Servēšana fonā (zonas 1,6,5) ar padošanu no apakšas

Spēle: Spēlētāji tiek sadalīti divās grupās un dodas uz servisa zonu. Viņi cenšas ignorēt priekšmetus, ko pretējās komandas spēlētājs novietojis noteiktās laukuma vietās. Pretējās komandas spēlētājs arī cenšas savākt priekšmetus, nepieskarties servēm.

Spēlētāji paņem savas bumbas un servē zem sienas, cenšoties iegūt piespēli no apakšas - piespēli no augšas. Lai uzlabotu padošanas ar apakšslidām tehniku, spēlētāji bumbiņu izmet gaisā ar roku, ar kuru neveic servēšanu, un ļauj tai krist taisni uz leju. Viņi var izmantot līnijas kā atsauci.

Tiek demonstrēta lēciena padeves tehnika, tiek praktizēta padeves soļošana, izmantojot koordinācijas apli. Pēdējā fāzē tiek pieprasīta neatbalstīta lēciena padeve ar pludiņu.

Spēlētāji pāriet pie serves līnijas un cenšas veikt šķērsservi un paralēlo servi uz pretējā laukumā paredzētajām vietām.

Atsildīšanās (10 min.)

Laukumā paredzētajās zonās tiek izvietotas kastes, un sportists, kurš trāpa 10 reizes, pabeidz treniņu.

(Volejbols | spēles) 25

Apmācības Nr.: 6	Smailes prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	75 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Svilpe, tenisa bumbiņa, koordinācijas aplis
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.) 10 rep. sit-ups ar lauka vertikāli Mobilizācijas un stabilizācijas darbi (Volejbols Pilnīga plecu iesildīšanās: 4 būtiski vingrinājumi) 4 (Volejbols Plecu mobilitāte Warm-Up vingrinājumi) 5 (Volejbols Plecu Warm Up: (volejbols mugura spēks) 6 (volejbols mugura spēks) 20 (Volejbols Knee Mobilitāte) 29 (Volejbols Potītes Plyometrics: Stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbola vingrinājumi Potītes Mobilitāte) 34 (Volejbola vingrinājumi Potītes Stiprināšana) 35 (Volejbola vingrinājumi Potītes Iesildīšanās) 36 (Volejbols Pleca Mobilitāte: (Volejbols Plecu locītava Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 40 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 42 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) (Volejbols Pirksti un plaukstas locītavas Iesildīšanās Palielināt kontroli un precizitāti) 44 (Volejbols Pirksti un plaukstas locītavas Spēka vingrinājums Spēka palielināšana ar pretestības lentēm) 45 (Volejbols Potītes Atvēsināšanās) 49	
Savstarpēja iesildīšanās ar bumbu Piespēles vingrinājums: divi sportisti 2 un 4 zonā, visi pārējie sportisti ieiet pie 6 numura un paziņo savu pozīciju un kontrolē bumbu, kas nāk no 2 vai 4, un met to pretējā virzienā (4, ja tā nāk no 2), un pēc metiena pāriet uz vietu metiena zonā un nosūta ienākošo bumbu laukumā ienākošajam sportistam, kad vingrinājums turpinās, sportisti trāpa laukumā ienākošajam sportistam ar smailes izvietošanu.	
Jaunu prasmju apguve (35 min.) Trīs pēdu ritma praktizēšana bez bumbas (Spike stepping) Stepping tehnikas un rokas šūpoles un rokas velkmes tiek praktizēta lēnām reģionos soļiem, kas izveidoti, izmantojot koordinācijas apla čališlir (Volejbols Pleci Spike: Apgūstiet savu servi ar šo spēku attīstošo vingrinājumu) 2	
Aplī tiek pacelti, un sportistiem tiek iedota tenisa bumbiņa, pēc soļošanas un roku vilkšanas viņi lec un met tenisa bumbiņu pret zemi, veicot plaukstas kustību, kamēr viņi ir augšā. Lai nostiprinātu laika noteikšanu, sportists no visām laukuma daļām spiež savu mesto bumbu.	
Atsildīšanās (10 min.) Tiek spēlēta spin-win spēle, bumba tiek iemesta kā otrā piespēle, un atbilstoši attīstības līmenim tiek veikta piespēle.	

Apmācības Nr.: 7	Smailes prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	75 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Paklājiņš, tenisa bumbiņa, smailu kaste, cepures formas konusi
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.) Tiek izveidotas divas sportistu grupas un tiek izspēlētas 10 piespēles. Tiek veikti mobilizācijas un stabilizācijas vingrinājumi, kā arī kāpņu vingrinājumi (Volejbols Complete Shoulder Warm-Up: 4 Essential Drills) 4 (Volejbols Plecu Warm Up: (volejbols mugura spēks 2 būtiski vingrinājumi spēles uzlabošanai) 19 (volejbols ceļgalis mobilitāte) 30 (volejbols ceļgalis kustīgums) (Volejbols Ankle Plyometrics: stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbola vingrinājumi Potītes Mobilitāte) 34 (Volejbola vingrinājumi Potītes Warm-up) 36 (Volejbols Pleca Mobilitāte: (Volejbols Plecu locītava Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 40 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 42 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) (Volejbols Pirksti un plaukstas locītavas Iesildīšanās Palielināt kontroli un precizitāti) 44 (Volejbols Pirksti un plaukstas locītavas Spēka treniņš Palielināt jaudu ar pretestības lentēm) 45 Ātruma pētījumi (Volejbols Ceļgalis Veiklība) 26 (Volejbola vingrinājumi Potītes Elastība) 33 Savstarpēja iesildīšanās ar bumbu 2 sportisti viens ar otru vingrina smailes plaukstas locītavas (rūpīgi jākontrolē sportistu ķermeņa stāvoklis).	
Jaunu prasmju apguve (35 min.) Katram sportistam tiek iedota tenisa bumbiņa un tiek lūgts mest tenisa bumbiņu gaisā un noturēt to ar smailes tehniku. Sportisti pēc kārtas met bumbu, un viņiem ir jāķer bumba no augstākā punkta.	

Uz zemes tiek novietots paklājs, un sportisti tiek lūgti uz tā uzlēkt un demonstrēt smailes tehniku. Viņiem tiek lūgts uzlikt ceļgalus uz zemes ar to roku, ar kuru viņi veiks metienu, un viņiem tiek lūgts ieņemt smailes pozīciju, pēc bumbas metiena viņiem tiek lūgts trāpīt pa bumbu. Sportisti nostājas uz kastes 4 - 3 - 3 - 2 pozīcijās un izmet bumbu uz norādītajiem laukumiem, pareizi jānovēro rokas tehnika un plaukstu kustības.

Atsildīšanās (10 min.)

Sacensības ar šķēpiem: divas sportistu grupas cenšas apgāzt konusus noteiktajā zonā, šķēpojot savu mesto bumbu no 4. numura, zaudētāju grupa veic 20 pietupienus un 20 pietupienus guļus.

Apmācības Nr.: 8	Smailes prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	75 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Kaste, paklājs, tenisa bumbiņa, putu nūdele
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.) Šķeldas braukšana Pljometriskie vingrinājumi un kāpņu vingrinājumi ātrumam (Volejbols Knee Agility) 26 (Volejbols Potītes Plyometrics: Stipriniet lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbols Potītes Elastība) 33 (Volejbols Plecu Plyometrics 2 Boost Power with Resistance Band Drills) 43 Savstarpēja iesildīšanās ar bumbu 2 sportisti, nostājoties viens pret otru, trenē iekšējo un ārējo smailes plaukstu locītavu (sportistu ķermeņa stāvoklim jābūt rūpīgi kontrolētam) (Volejbols Pirksti un plaukstu locītavas Warm up Boost Control and Precision) 44 (Volejbols Pirksti un plaukstu locītavas Spēka treniņš Palielināt jaudu ar pretestības lentēm) 45 Smailīte tiek atsista pretī, sportists bumbu sagaida ar kontrolētu piespēli no apakšas (jāpievērš uzmanība plaukstu un rokas teknikai).	

Jaunu prasmju apguve (35 min.) Tenisa bumbiņas trāpīšana pāri tīklam ar izstieptu roku Atsitiens ar tenisa bumbiņu, sperot soli un triecot to pāri tīklam, parādot plaukstu kustības Sportists trāpa bumbiņu, ko viņš/viņa met, sperot soli. Sportists nostājas uz kastes un sit trenera mesto bumbu Sportists izdarīs piespēli trenera mestajai bumbai. 4. punktā tīkla zonā ar putuplasta nūdelēm tiek izveidots mākslīgs bloks, un sportistam tiek lūgts trāpīt trenera mesto bumbu uz vietu, kur nav bloka. Augsto bumbu trāpīšanas tehnikas treniņi	
Atsildīšanās (10 min.) Komanda, kas guvusi 5 punktus apakšā (15 punkti), uzvar bumbu izspēles uzbrukumā.	

Apmācības Nr.: 9	Bloķēšanas prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	75 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Çember
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.) Šķeldas braukšana Depars (volejbols Knee Agility) 26 Stabilizācijas darbs (Volejbols Complete Shoulder Warm-Up: 4 Essential Drills) 4 (Volejbols Shoulder Warm Up: Divi būtiski vingrinājumi sniegunam bez traumām) 6 (Volejbols Potītes Pliometrija: stipriniet savus lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbols Potītes Pliometrija: stipriniet savus lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbola vingrinājumi Potītes Stiprināšana) 35 (Volejbols Plecu Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 40 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) 42 (Volejbols Plecu kurss Spēks, spēks un stabilitāte) (Volejbols Ankle Cool Down) 49	

Savstarpēja sasildīšanās ar bumbu (**Volejbols | Atgriezties | Agility: Boost Your Skills with These Essential Drills**) 18

Divi sportisti cenšas raidīt bumbu drauga galvas augstumā ar peldošiem sitieniem, savukārt saņēmējs sportists veic peldošo sitienu pēc tam, kad kontrolē bumbu ar pārtverošu piespēli.

Jaunu prasmju apguve (35 min.)

Sportisti veic bloka lēcienus no vietas, kur viņi atrodas. Un viņi cenšas nokrist atpakaļ uz vietu, kur viņi lēca (pirmajos mēģinājumos tiek izmantots aplis) (**Volejbola | Block: Strengthen Your Knees, Ankles, and Blocking Skills**) 1.

(Volejbols | Plecu | Plyometrics 2 Boost Power with Resistance Band Drills) 43

Sportisti pa pāriem, lēkājot ar rokām gaisā un vērsti viens pret otru.

Sportisti vispirms mēģina pieskarties norādītajam punktam uz sienas no vietas, kur viņi atrodas, pēc tam sper soli un mēģina pieskarties tam ar bloka pozīciju.

Spēlētājs A met bumbu savam draugam, kurš bloķē bumbu visaugstākajā līmenī. Šo vingrinājumu veic bez tīkla.

Spēlētāji dodas pie tīkla, katrs spēlētājs bloķē no savas zonas.

Sportisti stāv pa pāriem un sit viens otru ar rokām pa tīklu.

Sportisti spēlē pa pāriem. Viens sportists met bumbu otram no pretējā laukuma 3 m līnijas. Otrs sportists sper soli pret bumbu un bloķē bumbu.

Sportisti pa pāriem bloķē 3, tad 4, 3, 3 un visbeidzot 2.

Sportisti skrien ar numuru 1 un bloķē ar numuru 2. Veic 2 pietupienus pie 3 metru līnijas, bloķē pie 4. numura un atkāpjas.

Sportisti pēc kārtas bloķē bumbu, ko paceļ viņu draugi priekšā, 2 taisni, 3 ar slīdošo soli, 4 pagriežoties uz sāniem.

Viens spēlētājs nepārtraukti smailē no 4. numura, un pretinieku spēlētāji pēc kārtas veido vienu bloku.

Veicot dinamisko bloķēšanu, 2 un 4 spēlētāji nostājas tuvu centra laukumam, un ir vieglāk veikt 2 un 3 blokus uz bloķējamo laukumu.

Atsildīšanās (10 min.)

tiek mestas 25 brīvas bumbas, ja tiek izdarīti 5 bloki, treniņš ir pabeigts.

Apmācības Nr.: 10	Niršanas prasmju attīstīšana volejbolā
Grupa	10-14 gadi (iesācējiem)
Apmācību ilgums	75 minūtes
Apmācībās izmantojamie materiāli	Paklājs, pilates bumba
Iesildīšanās un koordinācijas vingrinājumi (30 min.)	
Šķeldas braukšana	

Depars (volejbols | Knee | Agility) 26

Stabilizācijas vingrinājumi (Volejbols | Atvēsināšanās mugurai: atveseļošanās mugurai, ceļgaliem, plecu un gurniem) 7 (Volejbols | Mugura | Atvēsināšanās: Atpūta un atveseļošanās ar plecu, muguras un gūžas vingrinājumiem) 8 (Volejbols | Mugura | Spēks | 2 būtiski vingrinājumi spēles uzlabošanai) 19 (Volejbols | Mugura | Spēks | 2 būtiski vingrinājumi, lai uzlabotu savu spēli) (Volejbols | Potītes | Plyometrics: Stiprini lēcienus un stabilitāti) 32 (Volejbols | Potītes | Stiprināšana) 35 (Volejbols | Plecu | Mobilitāte un līdzsvars: (Volejbols | Plecu kurss | Spēks, spēks un stabilitāte) 40 (Volejbols | Plecu kurss | Spēks, spēks un stabilitāte) 42 (Volejbols | Plecu kurss | Spēks, spēks un stabilitāte)

Ātruma studijas (Volejbols | Ceļgalis | Veiklība) 26
(Volejbola vingrinājumi | Potītes | Lokanība) 33

2. bloks tīklā

Savstarpēja iesildīšanās ar bumbu (volejbols | spēles) 25

Jaunu prasmju apguve (35 min.)

Sportists stāv uz ceļiem. Pēc tam viņš metas uz zemes ar roku priekšā (Volejbols | Kritiena tehnika) 37

Sportists ieņem guļus stāvokli uz pilates bumbas. Partneris met bumbu no pretējās puses. Sportists guļas uz priekšu (Volejbols | Core Strength | Stability) 3

Uz zemes tiek uzklāts paklājs. Sportisti viens pēc otra metas uz paklāja, met niršanu Atkal tiek izmantots paklājs. Šoreiz treneris met bumbu. Sportisti lec un glābj bumbu Viens pēc otra sportisti stājas no 6 un lec uz trenera mesto bumbu 3 metru attālumā. Sportists lec uz pilates bumbas un tiek lūgts veikt mīkstu izstiepšanos ar bumbu uz krūtīm Demonstrē pavelšanos atpakaļ ar kūleņlēcšanu pēc lēciena (Volejbols | Kritiena tehnika) 37

Atsildīšanās (10 min.)

Tikai izvietojami tiek pieprasīti spēles pozīcijās, treniņš beidzas ar 10 izvietojumiem (Volejbols | Cool Down: Relax and Restore) 48