План работы тренировок по волейболу группы – НП 3 на ДО. Тренер: Краснояров И.Н.

Июнь-июль 2021 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | ОРУ(мин.) | Передачи сверху(имитация) | Приём снизу(имитация) | Подачи(имитация) | Просмотр игры(видео) | Итог |  |
| 15 | 20 | 15 | 15 | 10 | 60 | 120 |  |
| 16 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 18 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 60 | 120 |  |
| 21 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 23 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 24 | 20 | 15 | 15 | 10 | 60 | 120 |  |
| 26 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 01 | 20 | 15 | 15 | 10 | 60 | 120 |  |
| 02 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| 03 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 180 |  |
| итог | 320 | 300 | 300 | 280 | 720 | 1920 (32ч.) |  |