

Российский государственный университет физической культуры и спорта
Российский студенческий спортивный союз
Московская федерация настольного тенниса



Авторский сборник №1 план-конспектов занятий заслуженного тренера России В.А. Воробьева

сборник подготовлен для участников Всероссийского учебно-методического семинара тренеров по настольному теннису

в рамках II Мемориала ЗТР – Воробьева В.А.

Москва 2014 г.



Дорогие друзья!

Вам предлагается уникальная возможность познакомиться с опытом методической работы одного из лучших отечественных тренеров по настольному теннису Владимира Александровича Воробьева.

Владимир Александрович был бесконечно предан нашему любимому виду спорта и посвятил всю свою профессиональную жизнь подготовке и воспитанию талантливых спортсменов. Среди его воспитанников победители и призеры первенств Европы и чемпионатов России, мастера спорта, которые до сих пор добиваются высоких спортивных результатов.

Все, кто лично знал Владимира Александровича, а также все те, кто когда-либо тренировался у него или проходил учебно-тренировочный сбор под его руководством неизменно отмечают главный принцип и правило в его деятельности – ни дня без расписанного на каждого спортсмена плана тренировок и сборов с первой и до заключительной минуты!

Ученики Владимира Александровича всегда должны были знать какие упражнения они будут выполнять сегодня, какие – завтра, с какой целью, а также взаимосвязь этих заданий.

На протяжении более 10 лет работы доцентом кафедры Индивидуально-игровых видов спорта в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Владимир Александрович скрупулезно и требовательно учил студентов – будущих тренеров по настольному теннису, оригинальным и эффективным подходам к планированию технической и тактической подготовки.

Хочется верить, что представленный в настоящем сборнике план конспектов заслуженного тренера России Владимира Александровича Воробьева, поможет вам в совершенствовании тренировочного процесса квалифицированных спортсменов с учетом уровня их технико-тактического мастерства, индивидуально-стилевых особенностей и этапа подготовки.

Желаем удачи в вашем благородном деле!

Президент РССС
О.В. Матыцин

УТС с 3 января по 17 января 2012г.

День №	3 января вторник	4 января среда	5 января четверг	6 января пятница	7 января суббота	8 января воскресенье	9 января понедельник	
	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. ИИД, подач 12'12" 2. Начало атаки 12'12" 3. + ход + перекр. 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.	1-ая тренировка Соб. передв. 12'12" 1. Начало атаки 12'12" 2. + ход + перекр. 12'12" 3. ИИД, подач 12'12" 4. Соб. ускоренн. из позадн. 12'12" 5. 2 тура 2-ая тренировка 1. БКМ Техн. передв. 1. Начало атаки 2. + ход. 3. Соб. техн. Вып. 3. Высок. движ. Подачи 1. ИИД, соверш. подач + инд. 2. Молд. 15'15" 3. 4.

Кросс - инд. Силовая под. Скоростно-сил. баз. подгот. ног.

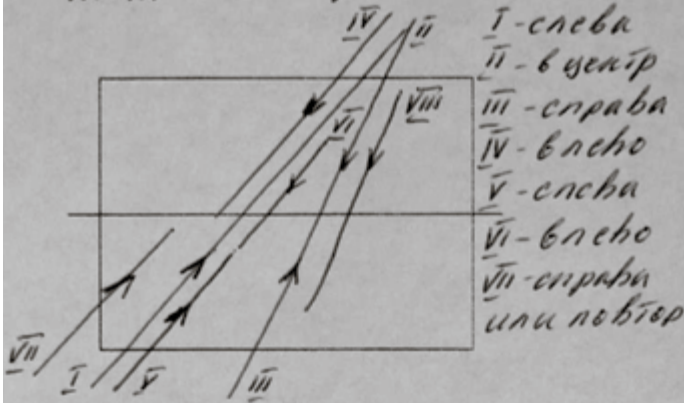
3 января 2012 г.

ТРЕНИРОВКА № 1

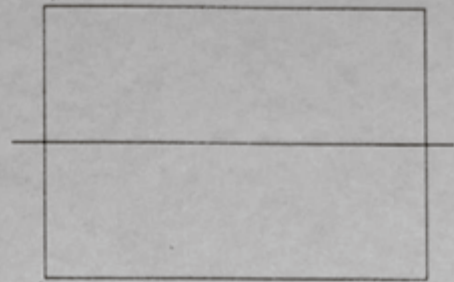
специальная разминка 15' + 10'

ТРЕНИРОВКА № 2

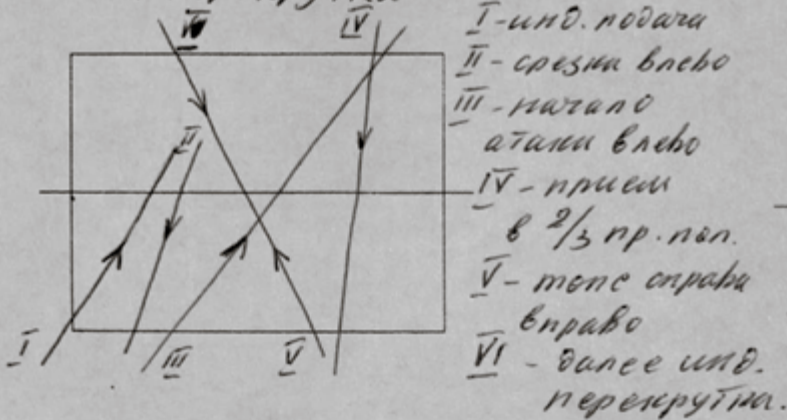
12'42' - сов. передвин.



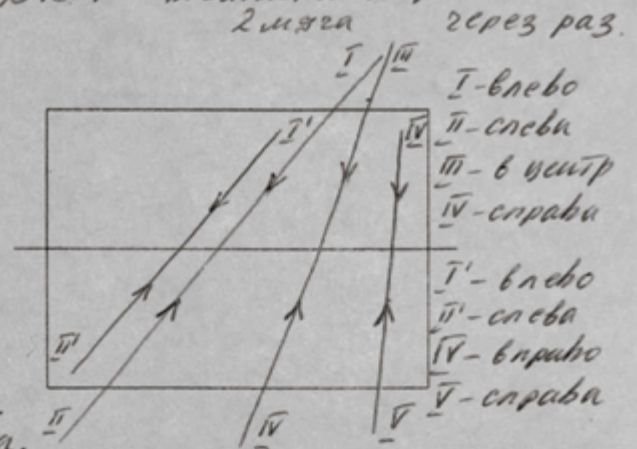
15'45' - инд. сов. подог + инд. комбин.



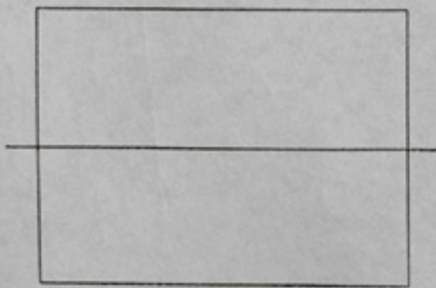
12'42' - начало атаки + ход + перекрутка



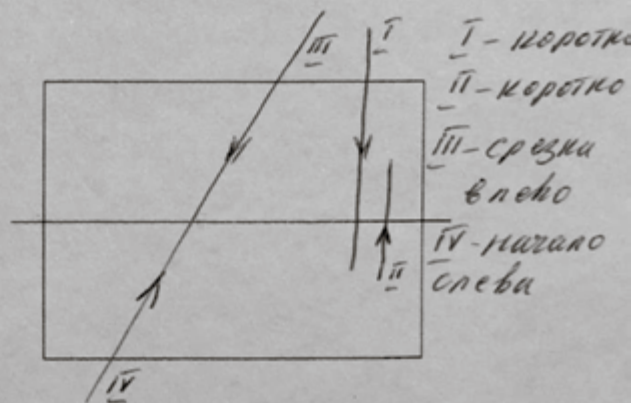
БКМ - техника передв.



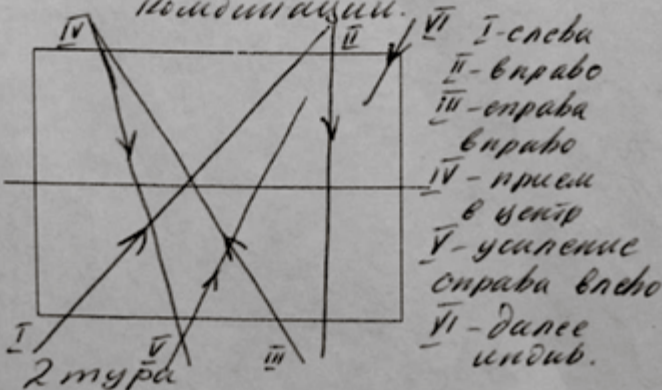
12'42' - инд. подог.



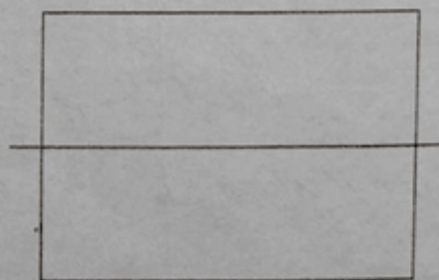
БКМ - начало атаки 2 мяча



12'42' - сов. усиления из комбинации.

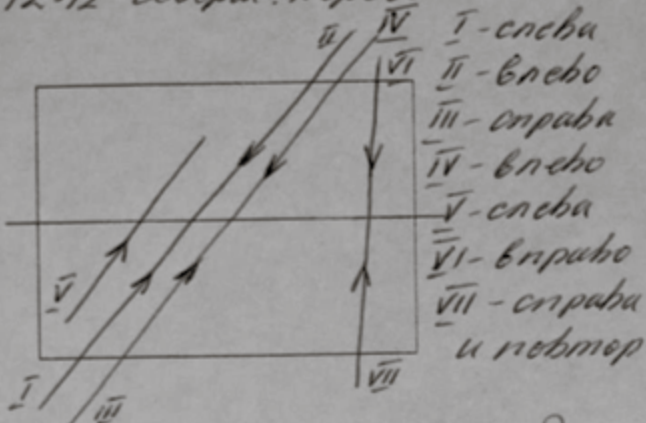


БКМ - инд. сов. техники выполнения движения.

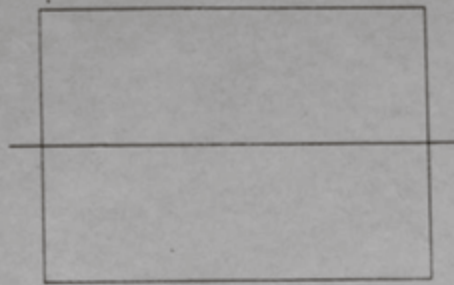


КРОСС - индивид.

12'+12' - соверш. передв.



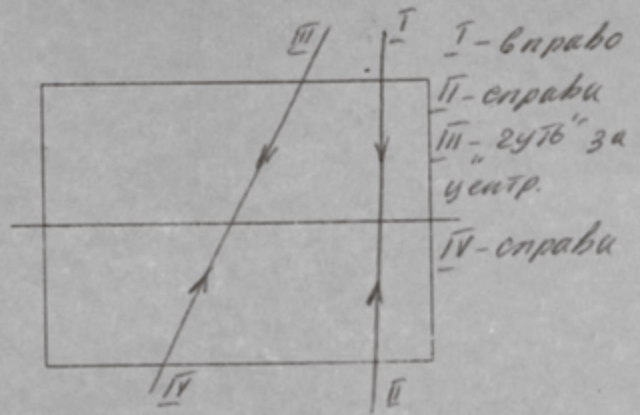
15'+15' - инд. сов. подача + инд. комбинация



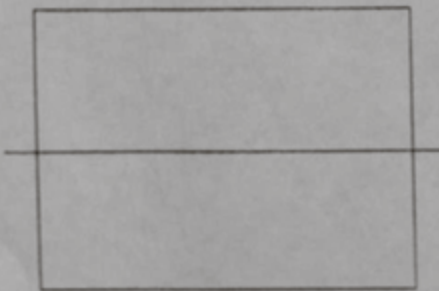
12'+12' - начало атаки + ход + перекр.



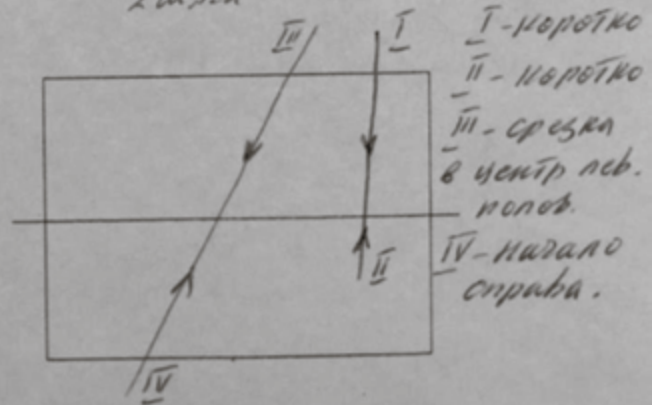
БКМ - техника передвиж. 2 мяча - по диаг.



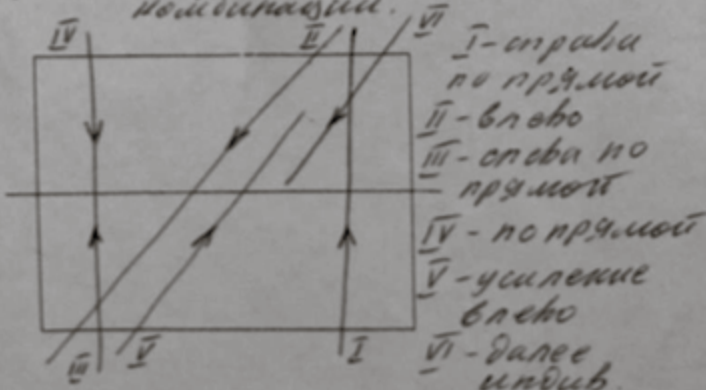
12'+12' - инд. подвоб.



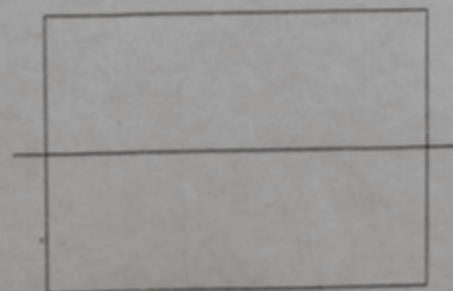
БКМ - начало атаки 2 мяча



12'+12' - соверш. усиления из комбинации.



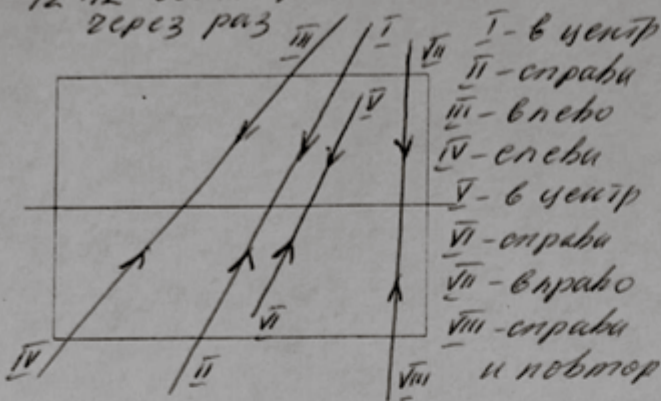
БКМ - инд. сов. техникой выполнения д.в. мяча



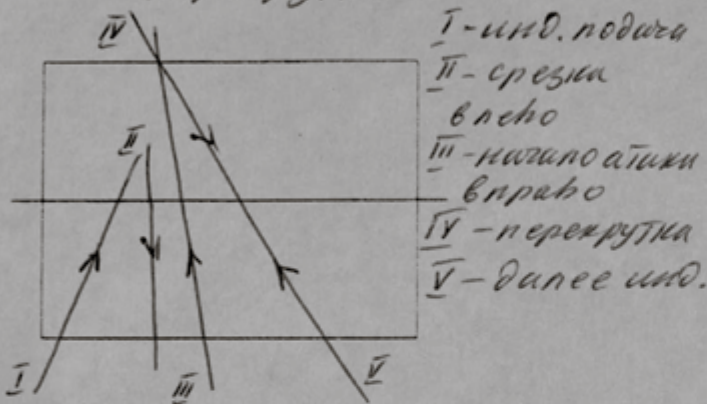
2 тура

Силовая подготовка рук, пресс.

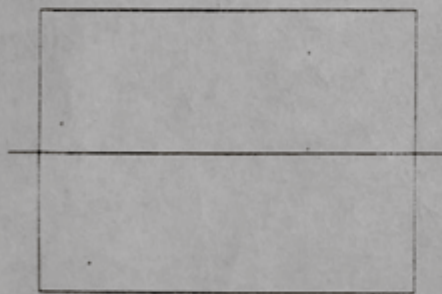
12'+12'- сов. передвиж.
через раз



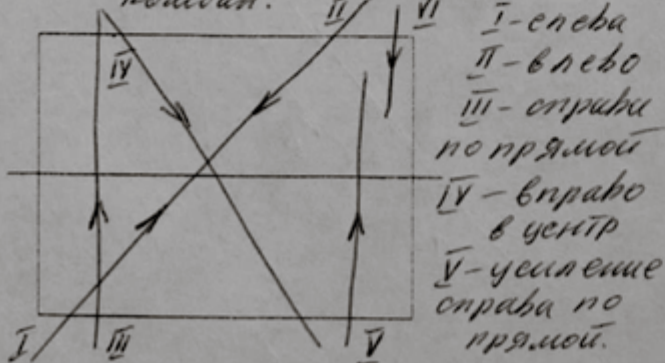
12'+12'- начало атаки + ход +
перекрутка



12'+12'- инд. подгот.

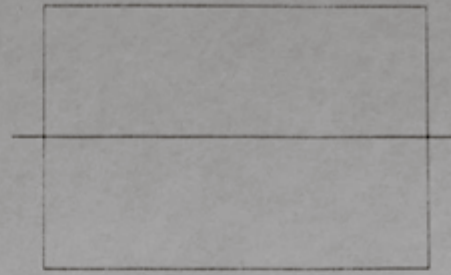


12'+12'- соверш. усиления из
комбин.

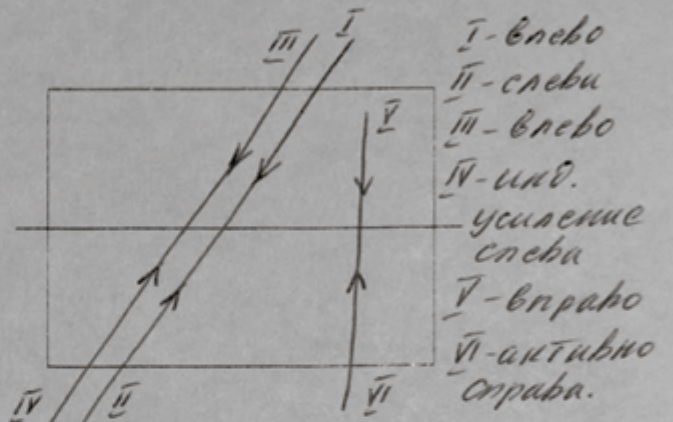


2 тура

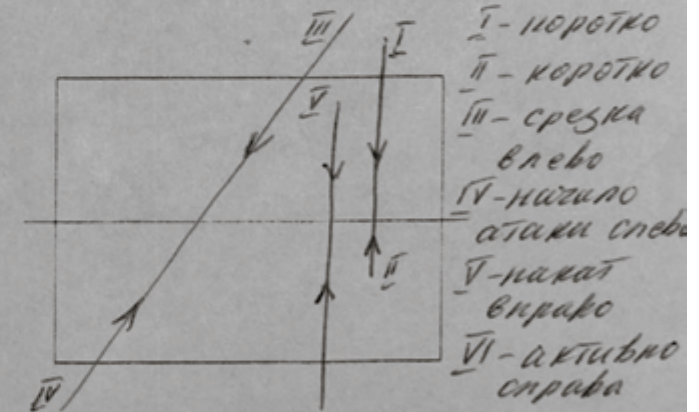
15'+15'- инд. сов. подгаз +
инд. комбинация



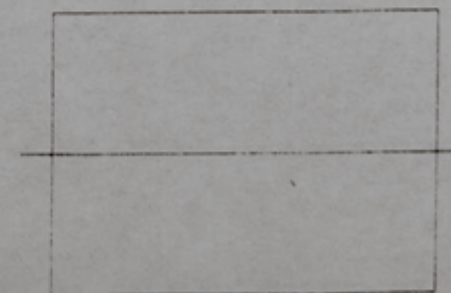
БКМ- техника передвижения



БКМ - начало атаки + ход.

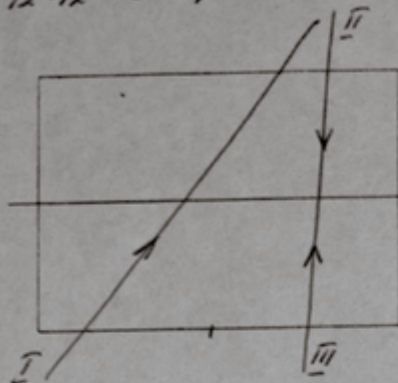


БКМ - инд. сов. техники выпол-
нения движения.



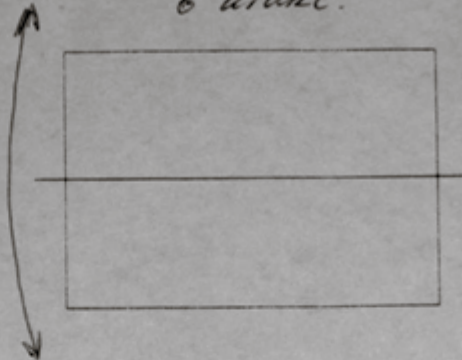
скоростно-силовая подготовка ног + пресс

12'12' - соверш. передв. вперед-назад.

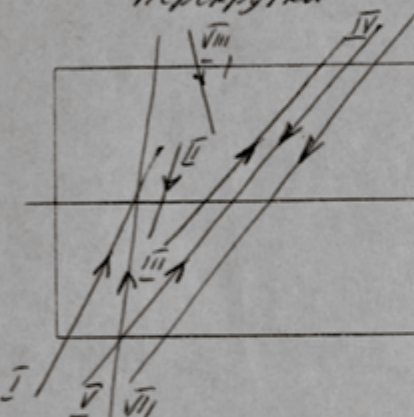


I - слева со стола
II - в 1/2 пр. пол.
III - справа из средней зоны.

15'15' - сов. инд. подвиг с продолж. в атаке.

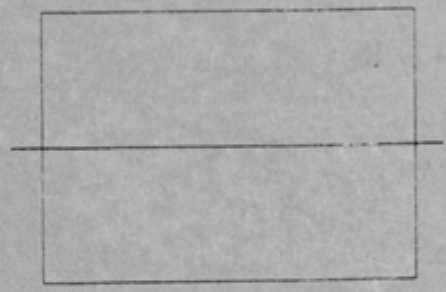


12'12' - начало атаки + ход + перекрутка

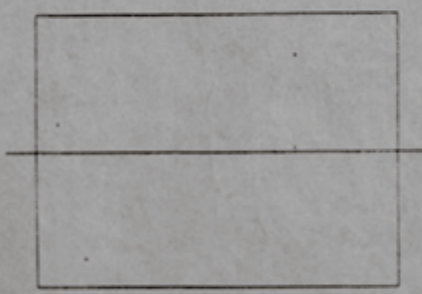


I - инд. подвиг
II - коротко
III - срезки влево
IV - начало атаки
V - присе влево
VI - справа
VII - перекр. справа в 1/2 пр. пол.
VIII - дальн. инд.

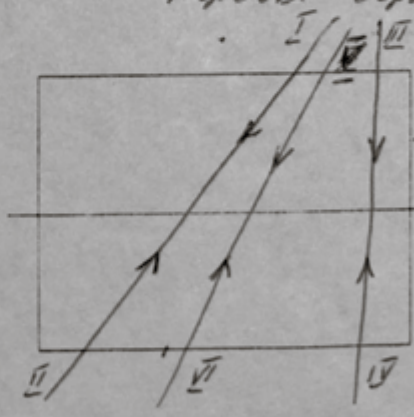
12'12' - инд. подготовка.



12'12' - инд. подгот.

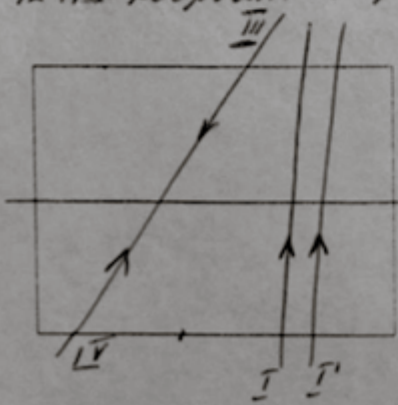


БКМ - воспитание скорости в передв. серийно



I - влево
II - слева
III - вправо
IV - справа
V - в серед. лев. пол.
VI - справа.
Главное сохра-
нить технику
и скорости

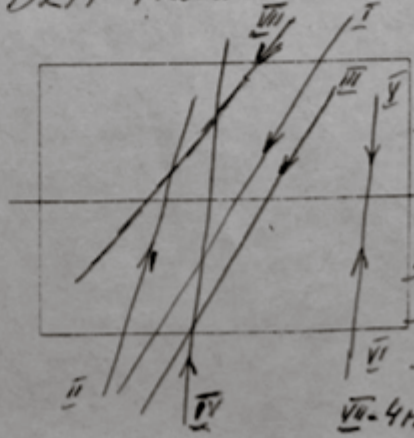
12'12' координ. вперед.



I-I - серийно влево по прямой
III - влево на коор.
IV - активно слева и повтор

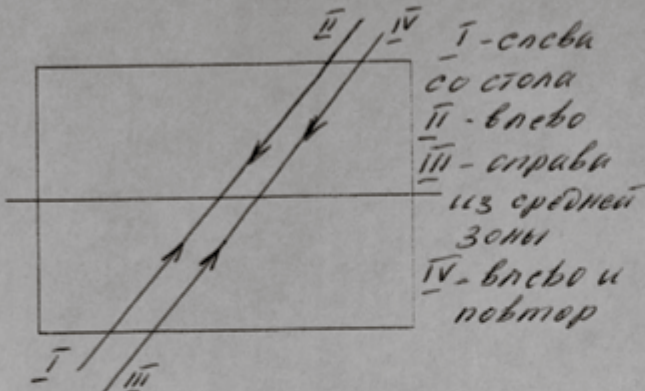
2 тура

БКМ - начало атаки + комбин.



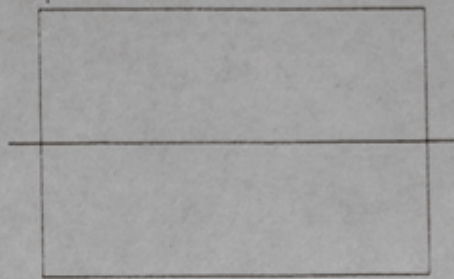
I - срезки в центр
II - начало справа
III - начал в центр.
IV - справа
V - косо вправо
VI - справа. ускорен.
VII - 4 мяч и индивидуал.

12'+12' - сов. передв. вперед-назад.

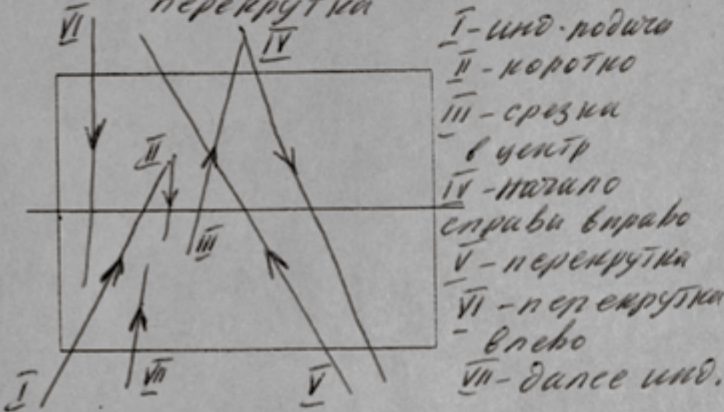


I - слева со стола
 II - влево
 III - справа из средней зоны
 IV - влево и повтор

12'+12' - инд. подготовка

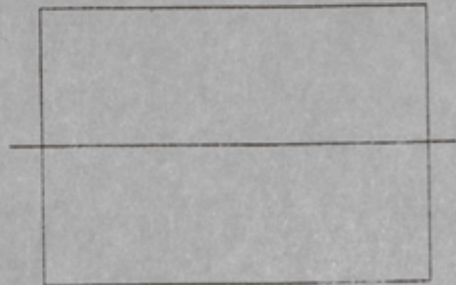


12'+12' - начало атаки + ход + перекрутка

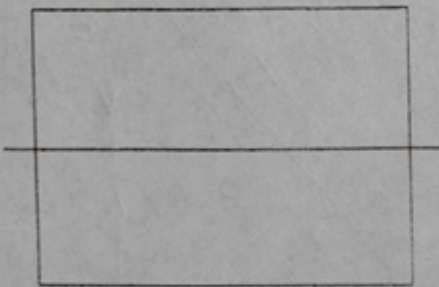


I - инд. подго
 II - коротко
 III - срезка в центр
 IV - начало справа вправо
 V - перекрутка
 VI - перекрутка влево
 VII - далее инд.

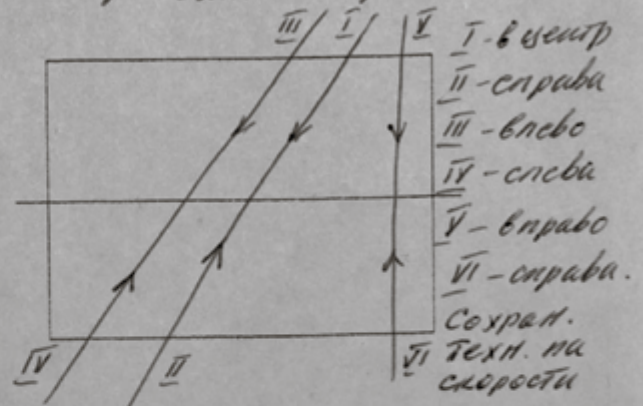
15'+15' - сов. инд. подго с продолжением в атаке.



12'+12' - инд. подгот.

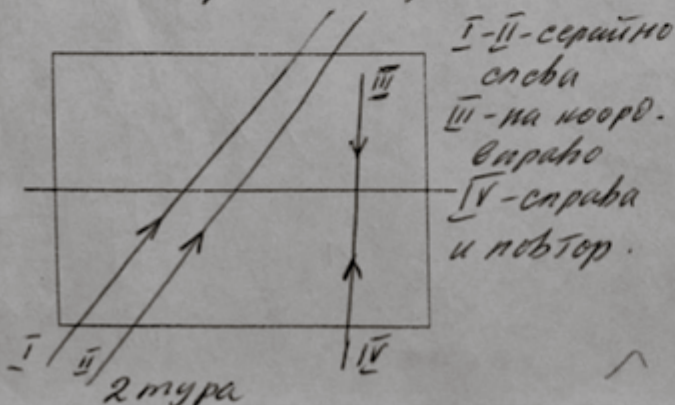


БКМ - воспит. скорости в передвиге. серийно.



I - в центр
 II - справа
 III - влево
 IV - слева
 V - вправо
 VI - справа
 Сохран. техн. на скорости

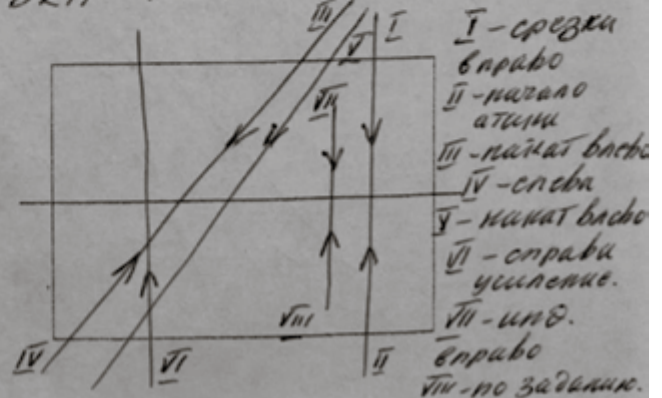
12'+12' - координ. в передв.



I-II - серийно слева
 III - на коорд. вправо
 IV - справа и повтор.

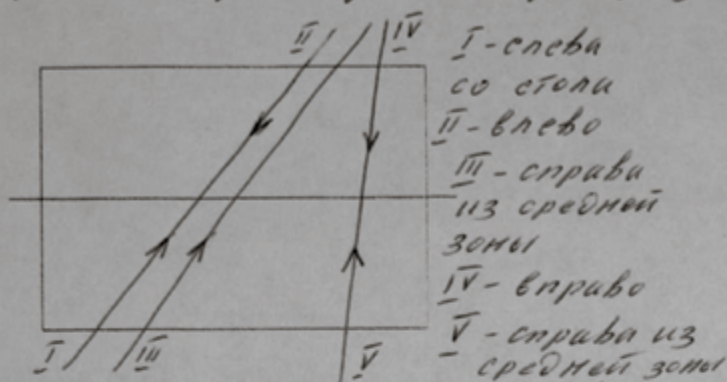
2 тура

БКМ - начало атаки + координ.

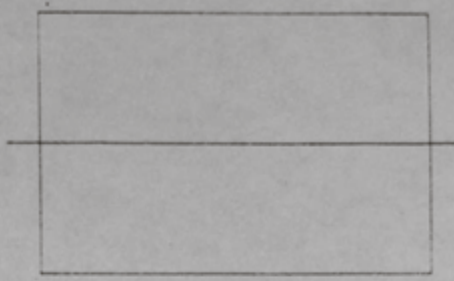


I - срезка вправо
 II - начало атаки
 III - пайкат влево
 IV - слева
 V - пайкат влево
 VI - справа усиление.
 VII - инд. вправо
 VIII - по заданию.

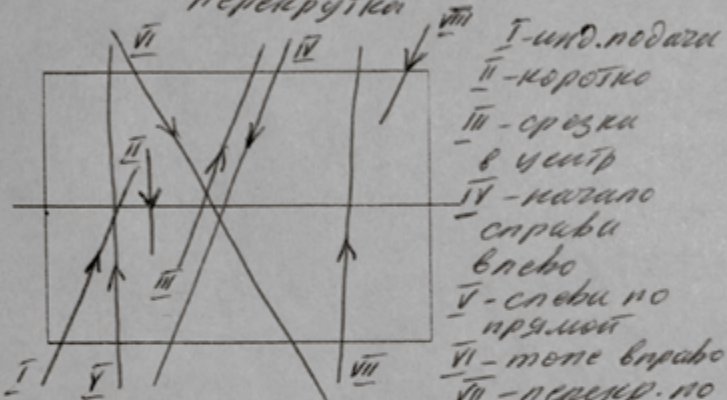
12'12' - соверш. передв. вперед-назад. 12'12' - инд. подготовка



I - слева со стола
II - влево
III - справа из средней зоны
IV - вправо
V - справа из средней зоны и повтор
VI - вправо

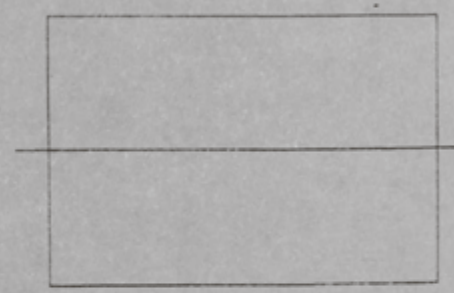


12'12' - начало атаки + ход + перекрутка

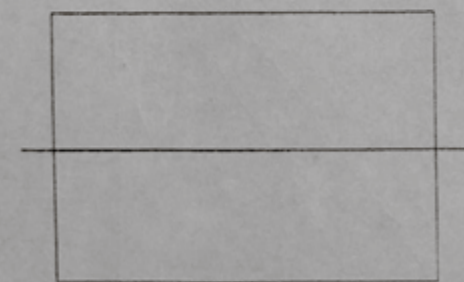


I - инд. подата
II - коротко
III - срезка в центр
IV - начало справа влево
V - слева по прямой
VI - тоже вправо
VII - перекр. по прямой
VIII - далее инд.

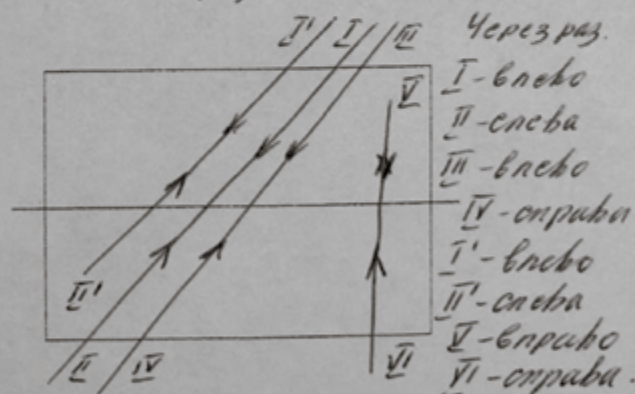
15'15' - сов. инд. подата с продолж. в атаке.



12'12' - инд. подата.

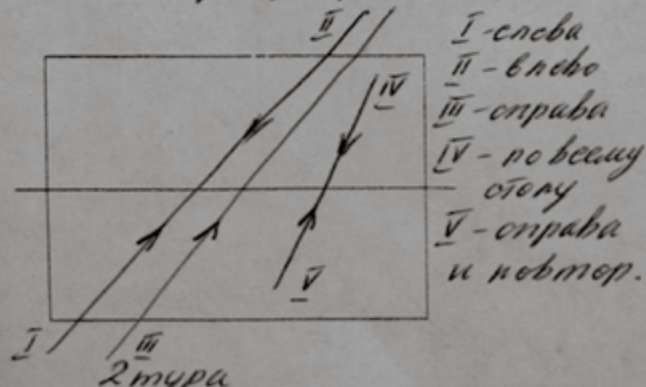


БКМ - восп. скорости в передвиге. 2 мяча.



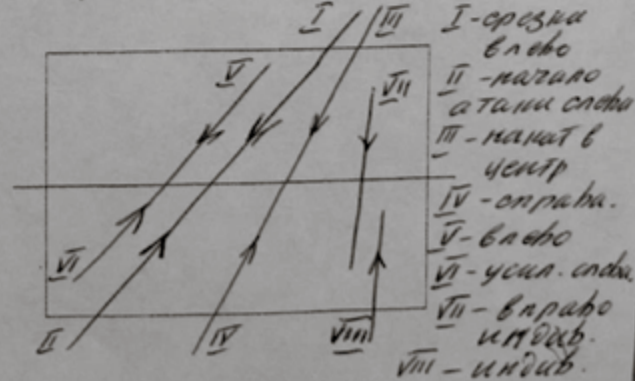
Через раз.
I - влево
II - слева
III - влево
IV - справа
I' - влево
II' - слева
V - вправо
VI - справа

12'12' - коорд. вперед.



I - слева
II - влево
III - справа
IV - по весу столу
V - справа и повтор.

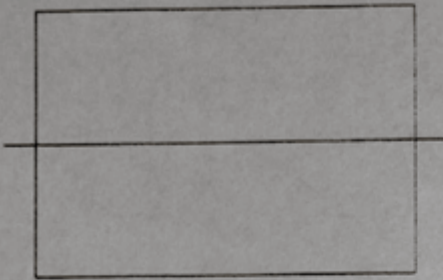
БКМ - начало атаки + мобил.



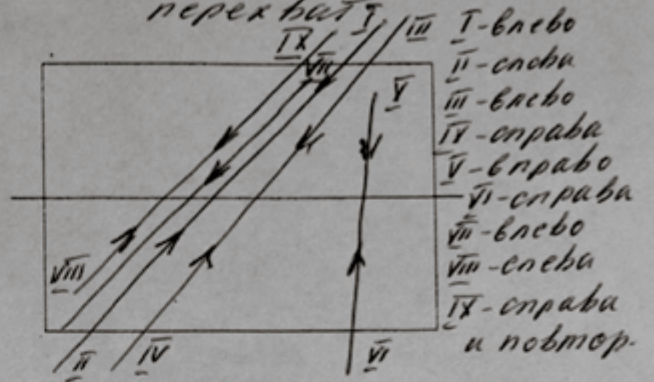
I - срезка влево
II - начало атаки слева
III - начал в центр
IV - справа
V - влево
VI - усил. слева
VII - вправо и инд.
VIII - инд.

№	День	Дата	Содержание
11	января	11	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. 1. подв. + 2. кошилки. 3. 15'15' 4.
12	января	12	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. 1. подв. + 2. кошилки. 3. 15'15' 4.
13	января	13	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. подв. 1. + кошилки. 2. 15'15' 3. 4.
14	января	14	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. подв. 1. + кошилки. 2. 15'15' 3. 4.
15	января	15	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. подв. 1. + кошилки. 2. 15'15' 3. 4.
16	января	16	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. подв. 1. + кошилки. 2. 15'15' 3. 4.
17	января	17	1-ая тренировка Соб. переезд + 1. переезд 12'12' 2. Инд. подв. 12' 3. Настало атака + 4. с перекр. на реал. 5. Ямура БКМ Техн. переезд 1. Настало атака 2. + кошилки 3. Поддачи Соб. инд. подв. 1. + кошилки. 2. 15'15' 3. 4.

12'12' - инд. подгот.

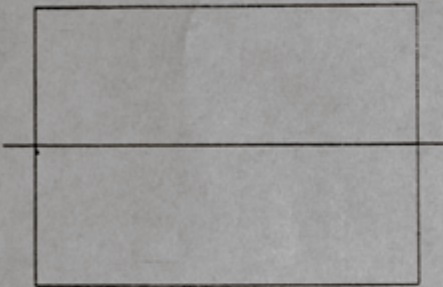


12'12' - сов. передв. +
перехват

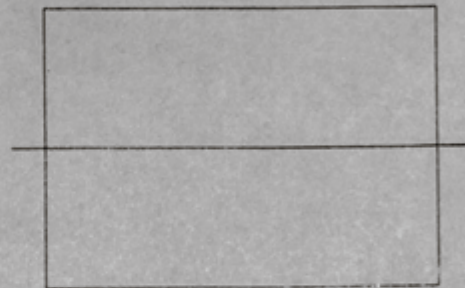


I - влево
II - слева
III - влево
IV - справа
V - вправо
VI - справа
VII - влево
VIII - слева
IX - справа
и повтор.

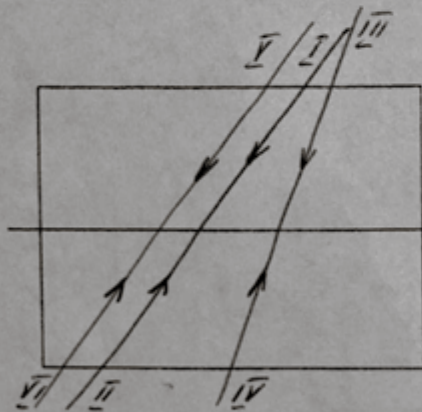
15'15' - сов. инд. подгот +
комдин.



12'12' - инд. подгот.

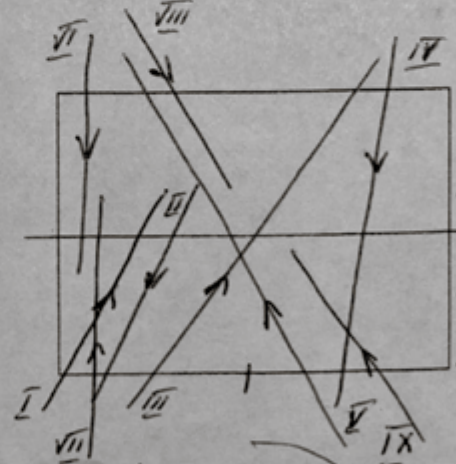


БКМ - сов. передв.



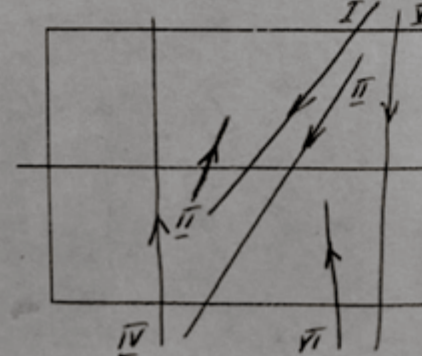
I - влево
II - слева
III - в центр
IV - справа
V - влево
VI - справа.

10'10' - начало атаки + перехр.



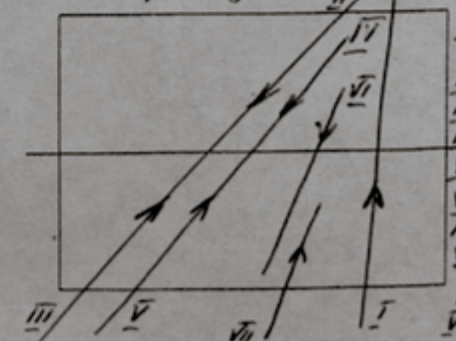
I - инд. подг.
II - прием влево
III - начало слева
IV - вправо
V - топс справа
VI - перехр. по прямой
VII - актив. слева
VIII - топс вправо
IX - перехр. и повтор по Δ

БКМ - начало атаки +
комбинация



I - коротко по велич. столу
II - коротко в центр
III - срезка
IV - начало справа
V - нос вправо
VI - справа

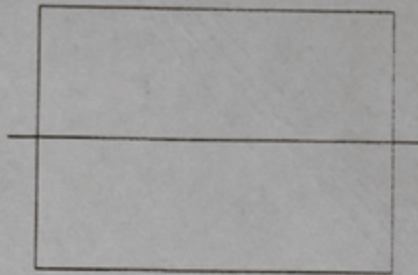
12'12' - комдин. +
коорд. с перех. на реакцию



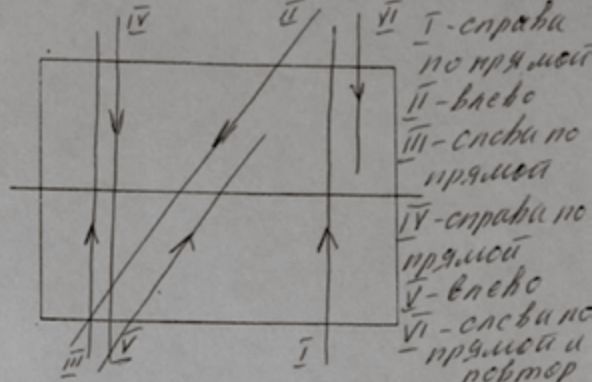
I - справа по прямой
II - влево
III - слева
IV - влево
V - слева
VI - 1 шаг на коор.
VII - актив. после V-VI-спаскив. реакц.

2 тура

12' + 12' - инд. подгот.



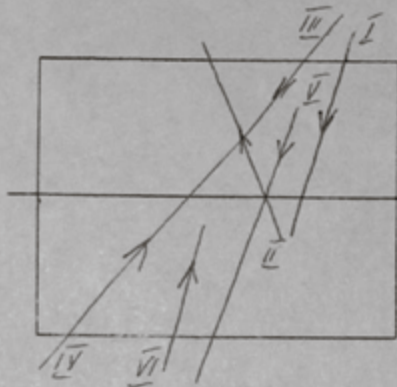
12' + 12' - сов. передв + перехват



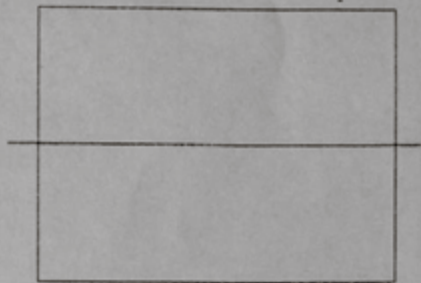
I - справа по прямой
II - влево
III - слева по прямой
IV - справа по прямой
V - влево
VI - слева по прямой и повтор

12' + 12' - инд. подгот

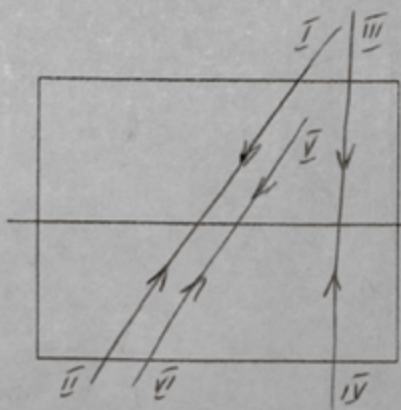
БКМ - начало атаки + координация



I - коротко
II - срезка
III - влево
IV - слева
V - на коорд.
VI - активно

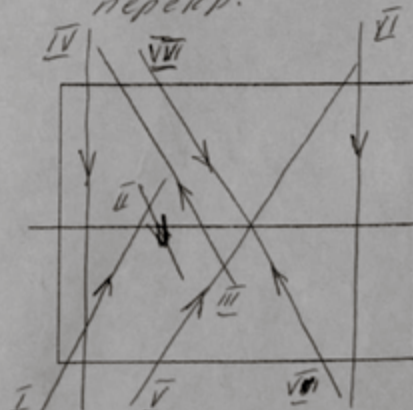


БКМ - техника передвиз.



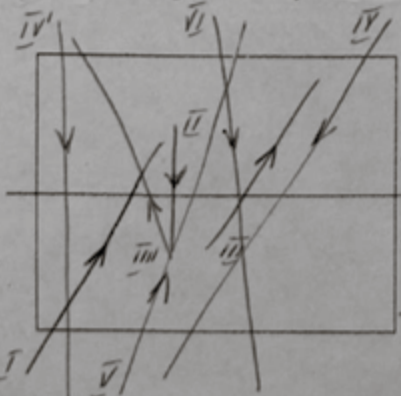
I - влево
II - слева
III - вправо
IV - справа
V - влево
VI - выбор слева или справа.

10' + 10' - начало атаки + перекр.



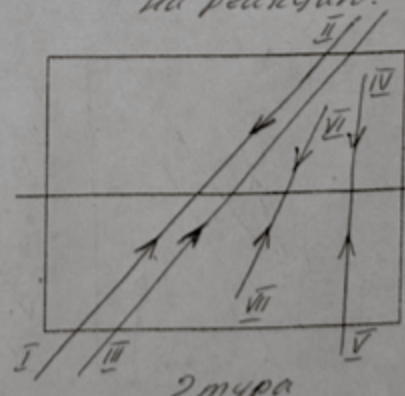
I - инд. подач
II - коротко
III - срезка вправо
IV - толк по прямой
V - влево
VI - слева по прямой
VII - толк вправо
VIII - сил. пер

15' + 15' - сов инд. подгот.



I - инд. подача
II - коротко
III - срезка на коорд. влево-вправо
IV - начало влево
V - прием в центр
VI - активно справа.

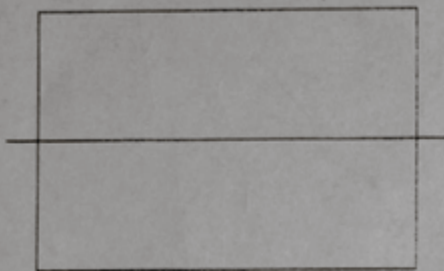
12' + 12' - коорд. + коорд. + перехват на реакцию.



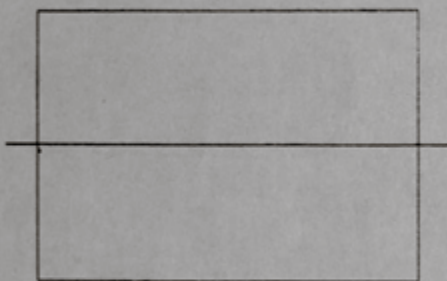
I - слева
II - влево
III - справа
IV - по прямой
V - справа
VI - 1 шаг на коорд
VII - после I
VIII - спешн. реакция 6'

2 тура

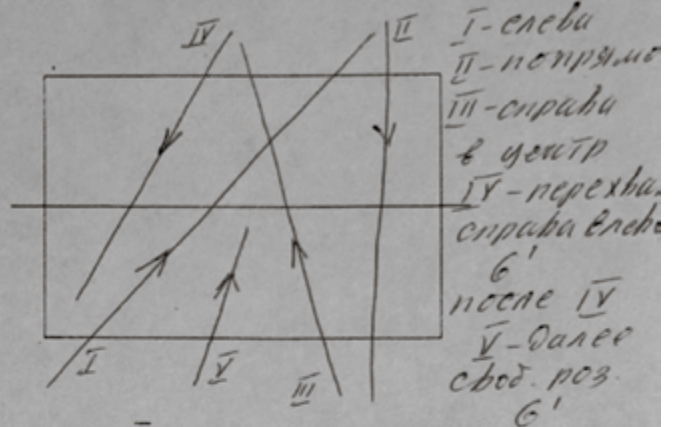
12'+12' - инд. подвиг.



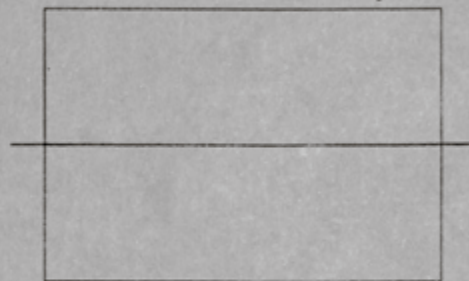
15'+15' - сов. инд. подвиг + комбинация



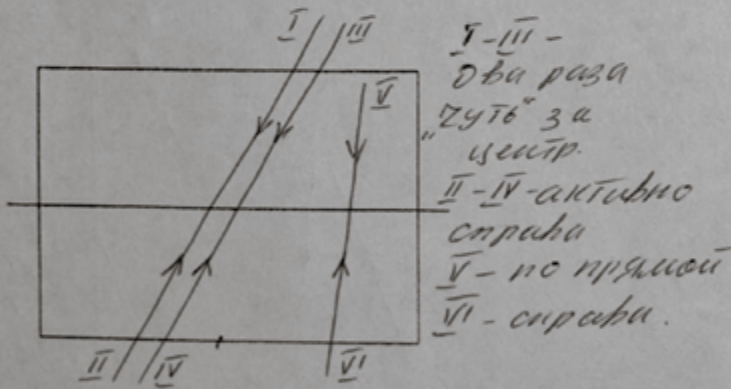
12'+12' - сов. передв + перехват.



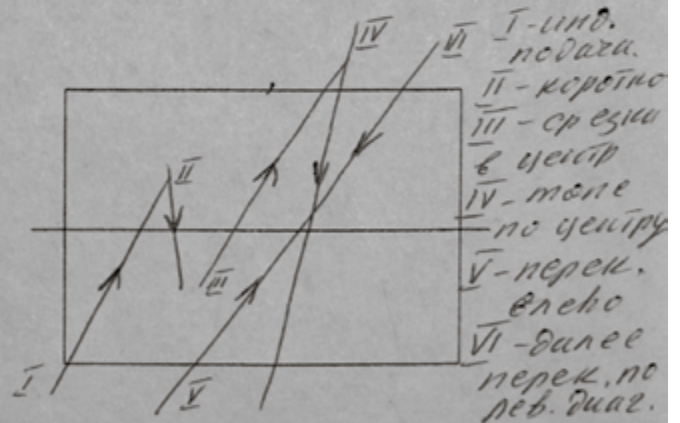
12'+12' - инд. подвиг.



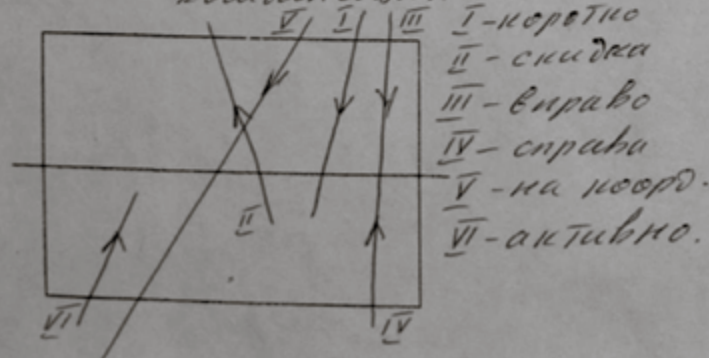
БКМ - техника передв.



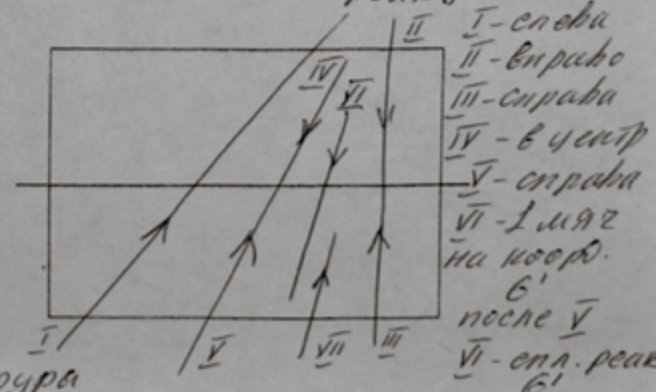
10'+10' - начало атаки + перехв.



БКМ - начало атаки + комбинация

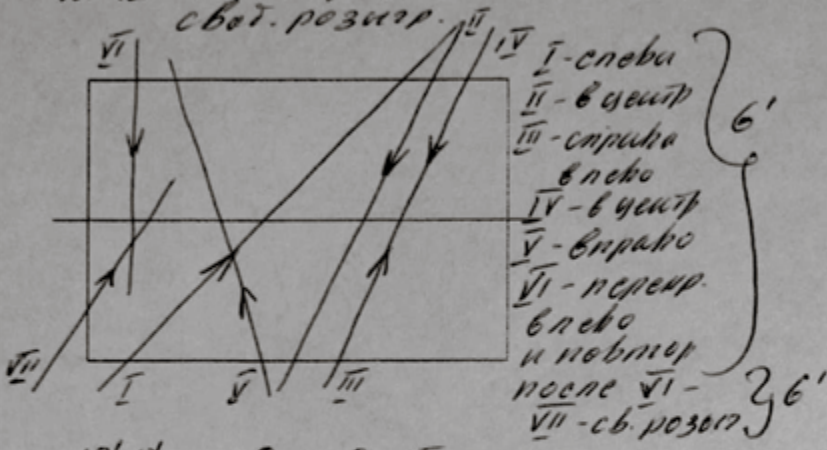


12'+12' - коорд. + коорд. + перех. на реакцию.

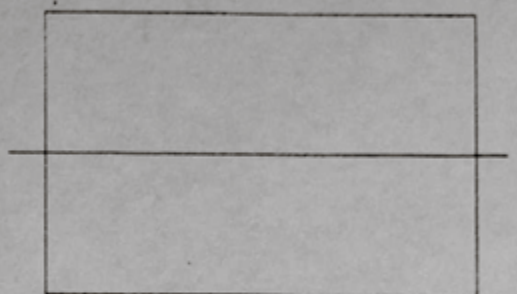
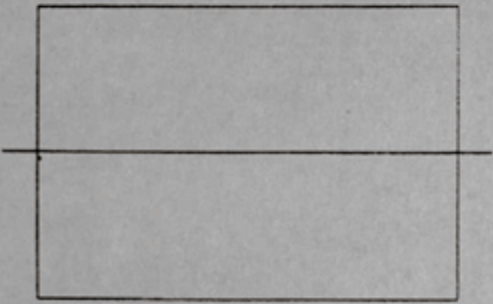


2 тура

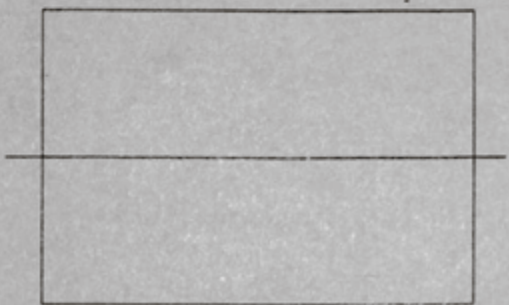
12'12' - сов. передь + перехват + свод. розжир.



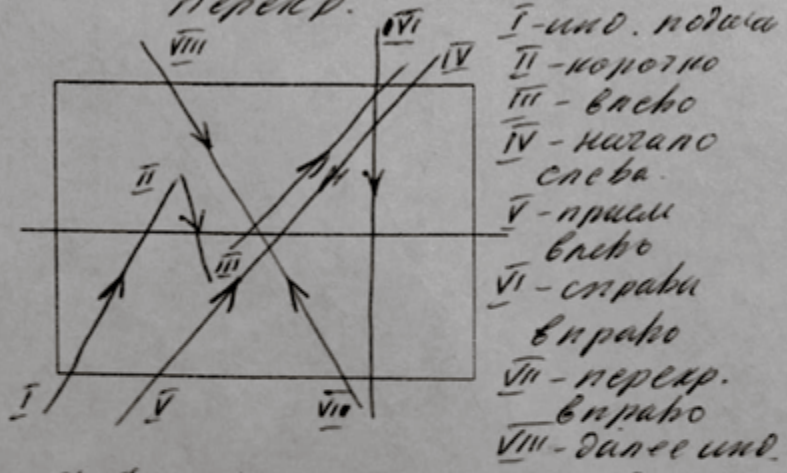
12'42' - инд. поджат.



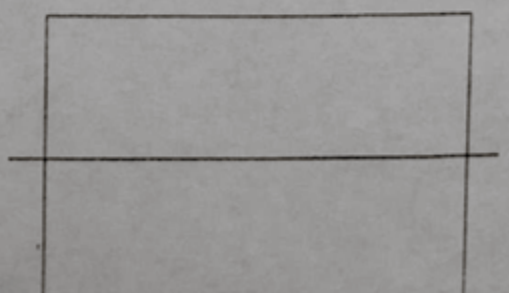
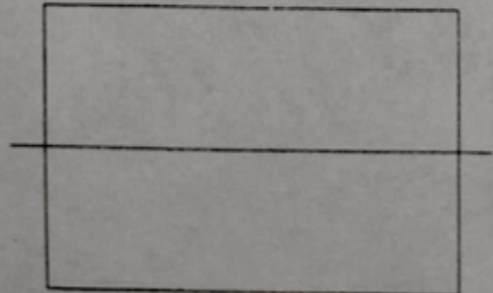
Группа



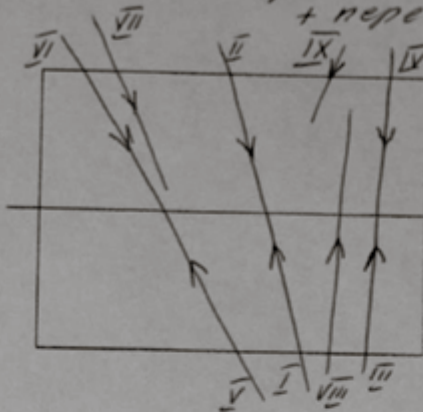
10'10' - начало атаки + ход + перехв.



15'45' - сов. инд. поджат + комбин.

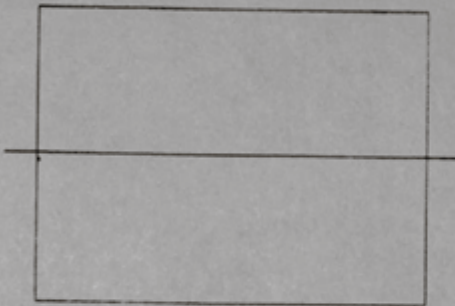


12'+12' - сов. передв. на приеме.
+ пережат и св. розогр.

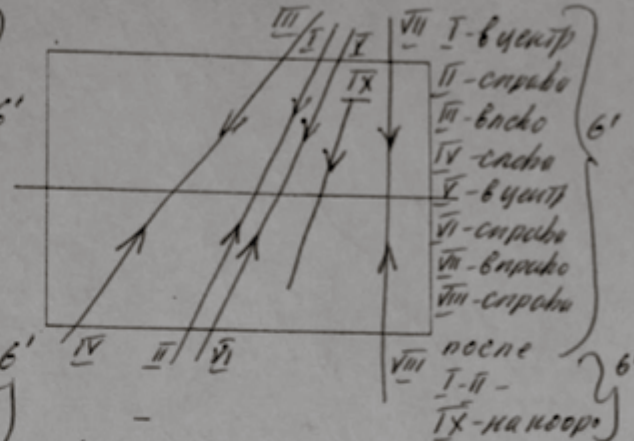


- I - топс в центр
- II - прием справа
- III - топс влево
- IV - прием слева
- V - топс носом вправо
- VI - прием и носом
- после V -
- VII - переж.
- VIII - переж. влево
- IX - св. розогр.

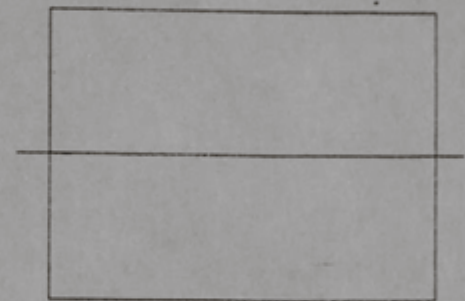
12'+12' - инд. подг.



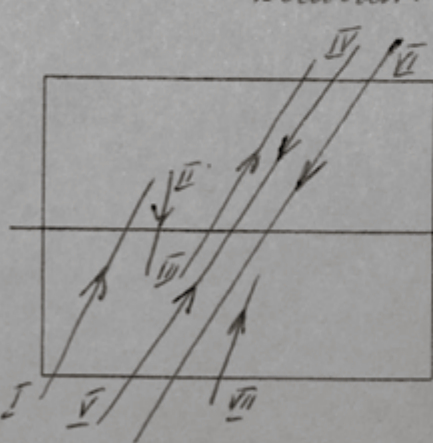
12'+12' - сов. передв + коорд.



12'+12' - инд. подг.

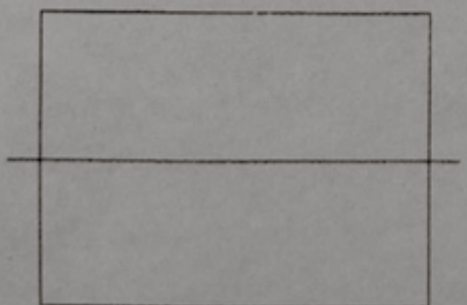


10'+10' - начало атаки + инд. координ.

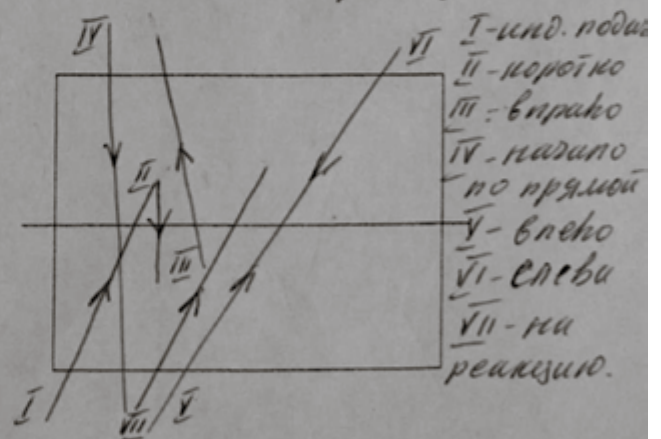


- I - инд. подг.
- II - коротко
- III - влево в центр
- IV - начало атаки справа
- влево
- V - прием влево
- VI - справа у сетки влево
- VII - далее инд.

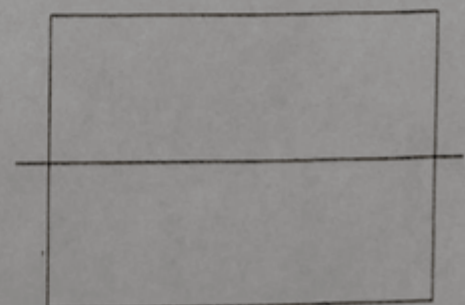
15'+15' - сов. инд. подг. + коорд.



10'+10' - начало атаки + коорд. + реализация.

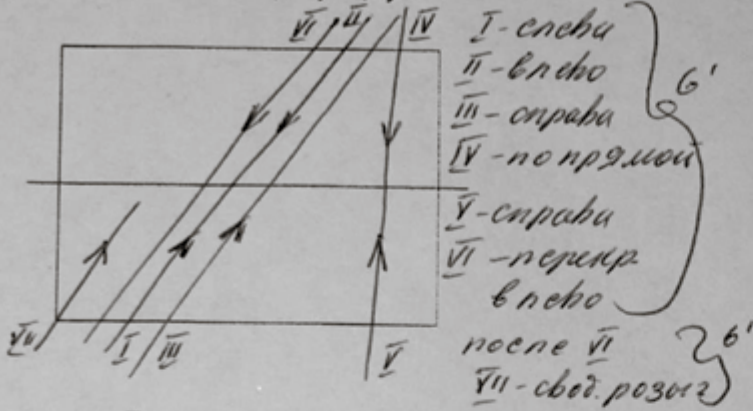


- I - инд. подг.
- II - коротко
- III - вправо
- IV - начало по прямой
- V - влево
- VI - слева
- VII - на реализацию.

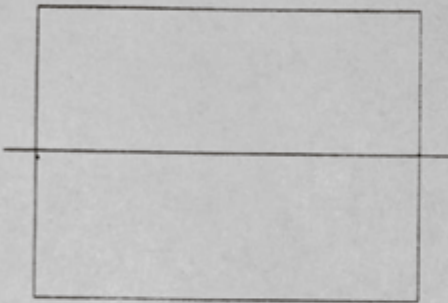


2 тура.

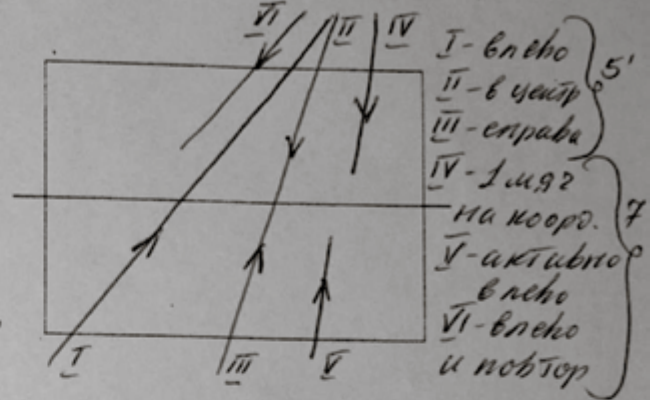
12' + 12' - сов. передь. с элем. перекр.



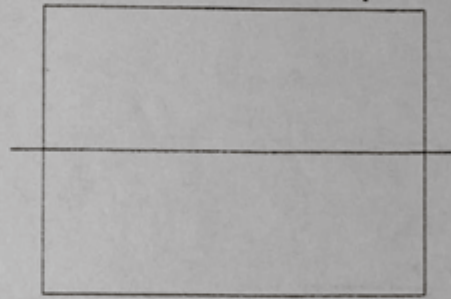
12' + 12' - инд. подготовка



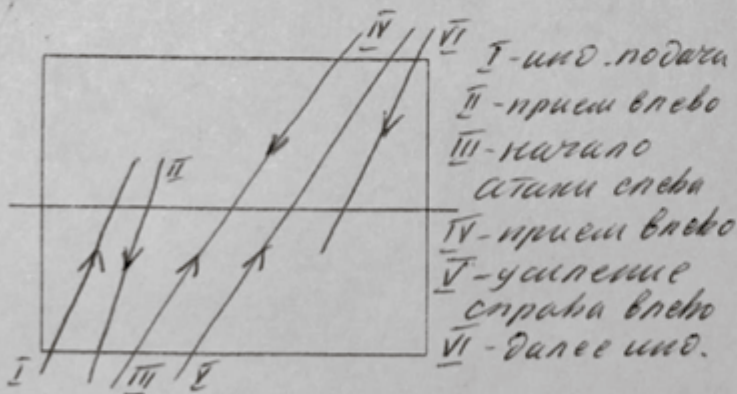
12' + 12' - сов. передь. + координат



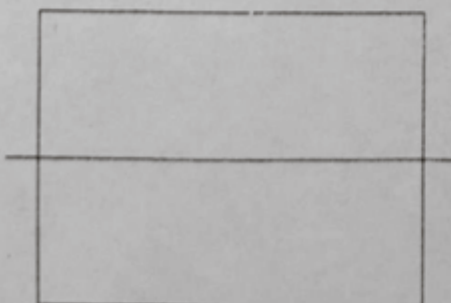
12' + 12' - инд. подготовка



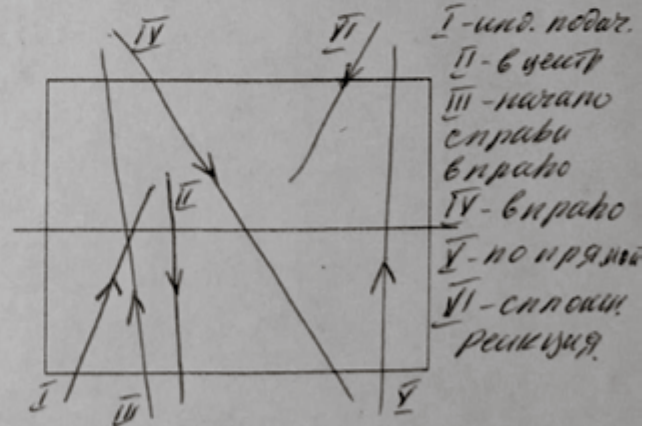
10' + 10' - начало атаки + инд. подгот.



15' + 15' - сов. инд. подгот. + коорд.

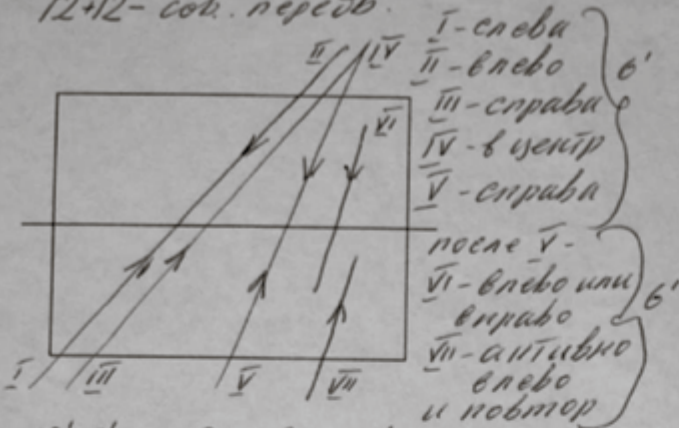


10' + 10' - начало атаки + инд. + прием

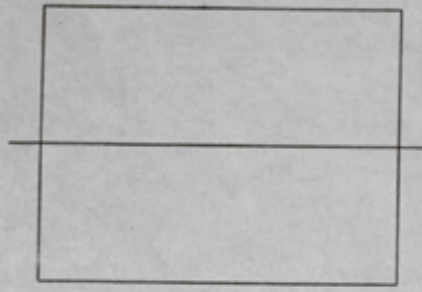


2 тура

12'12' - сов. передв.



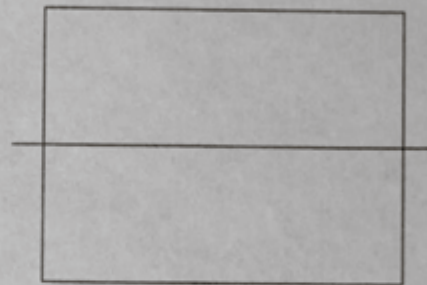
12'12' - инд. подготовка



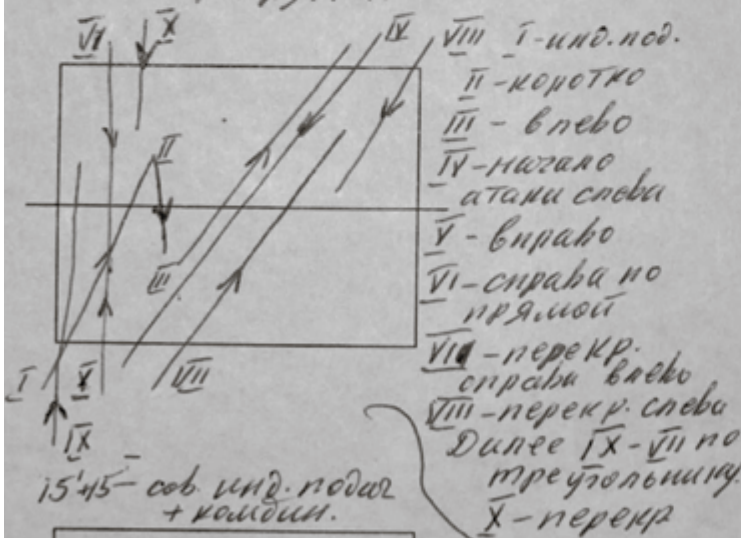
12'12' - сов. передв. на прямые + координ.



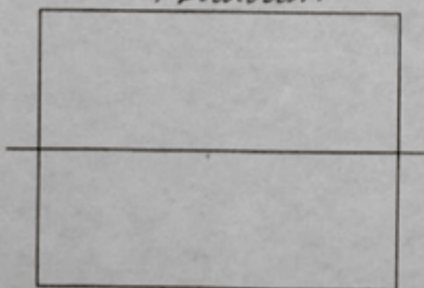
12'12' - инд. подг.



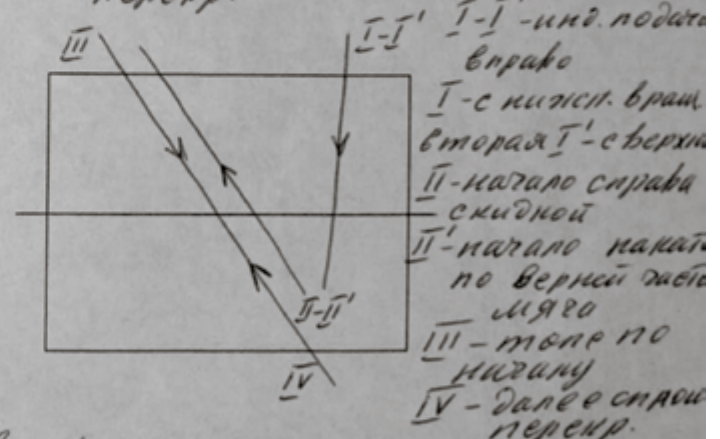
12'12' - начало атаки + перекрутка.



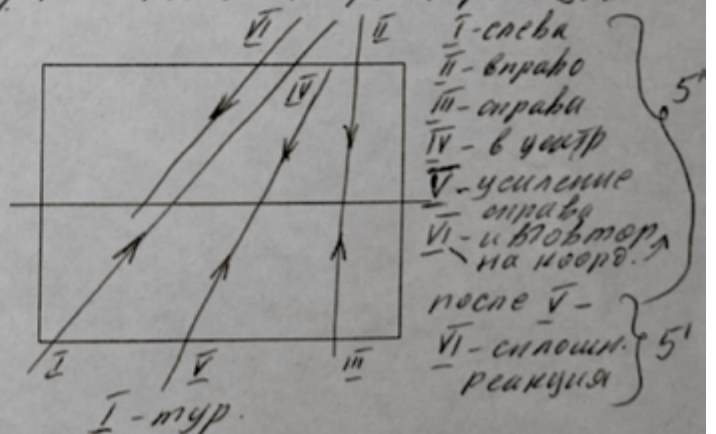
15'45' - сов. инд. подг. + координ.



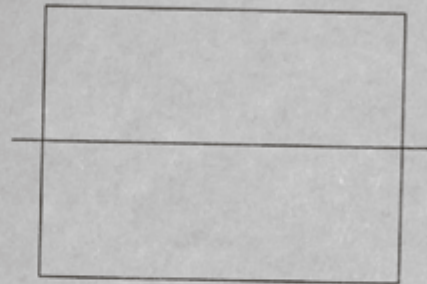
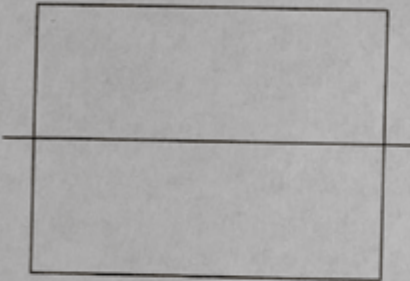
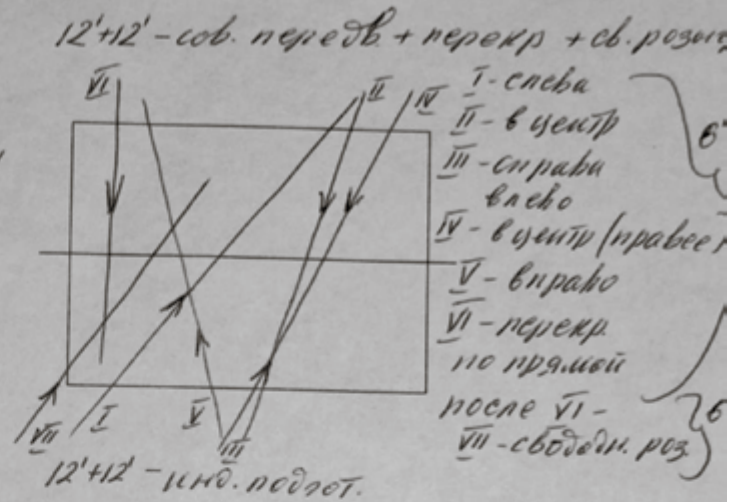
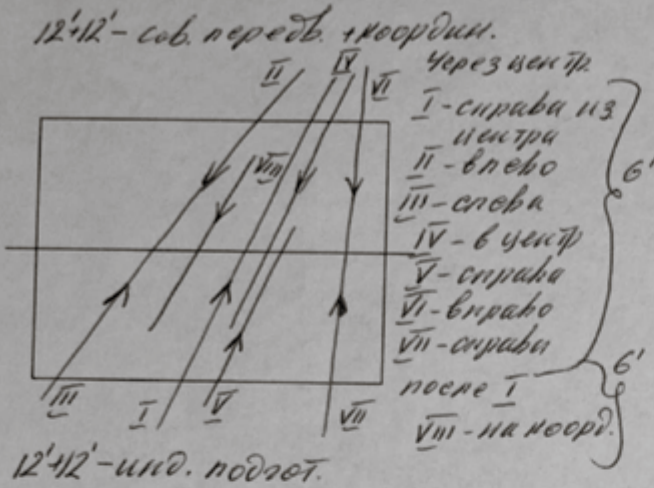
12'12' - начало атаки с подачи. + перекр.



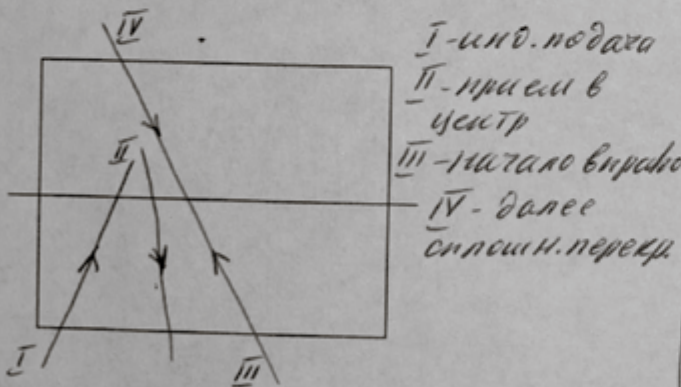
10'10' - координ. + носу + реакция



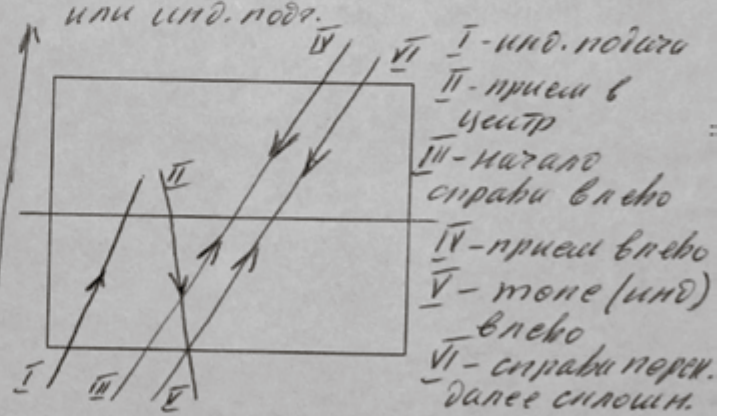
I - тур.



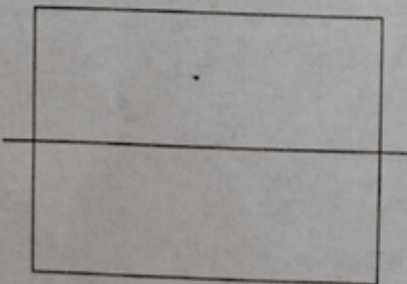
12'+12' - начало атаки + перекр.



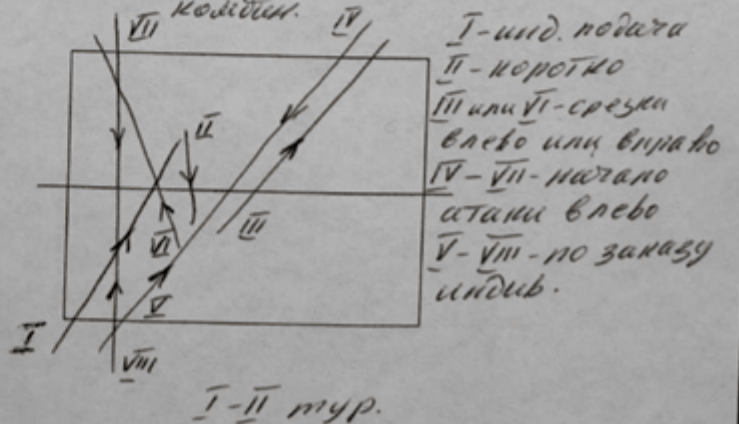
12'+12' - начало атаки + перекр. или инд. подгот.



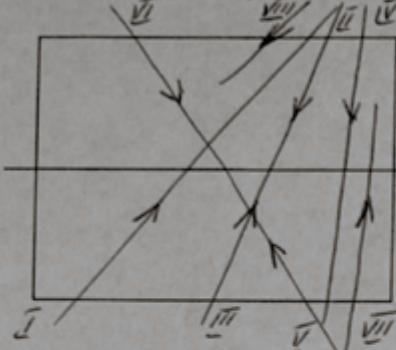
15'+15' - сов. инд. подач + координ.



12'+12' - начало атаки на координ. + координ.



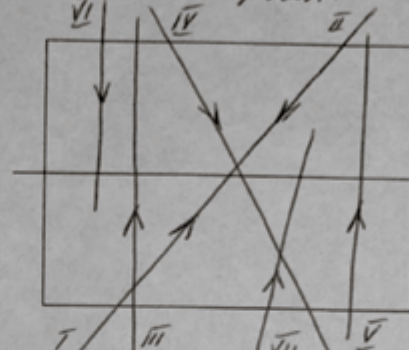
12'+12' - сов. передв с эл. перекрути. двойной



- I - слева
- II - в центр
- III - справа
- IV - вправо
- V - справа вправо
- VI - перекр.
- VII - перекр. по прямой
- VIII - влево инд. и повтор

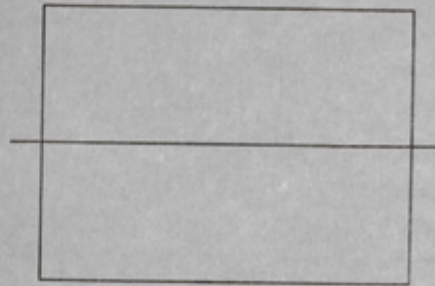
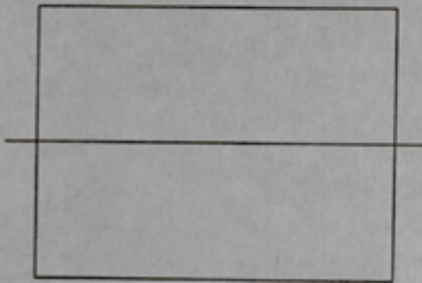
12'+12' - инд. подгот.

12'+12' - сов. передв. стабилиз. + координ.

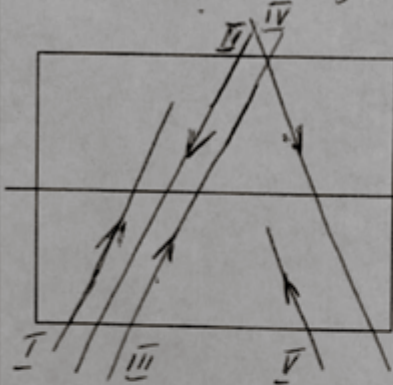


- I - слева
- II - влево
- III - справа по прямой
- IV - вправо
- V - справа по прямой
- VI - 1 шаг на координ.
- VII - активно влево и повтор

12'+12' - инд. подгот.

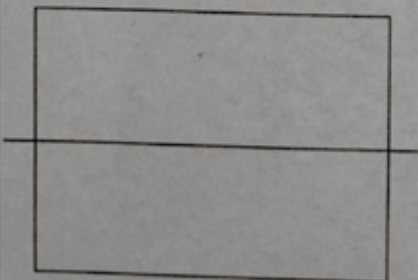


10'+10' - начало атаки + координ. + усиле. + св. розн.

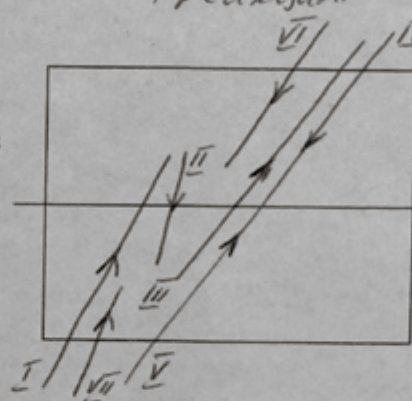


- I - инд. подата
- II - высккивает начало влево
- III - прием в центр
- IV - усиление вправо
- V - далее свод. розн.

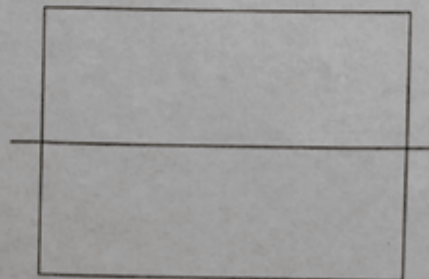
12'+12' - сов. инд. подат + координ.



12'+12' - начало атаки + координ. + реакции.

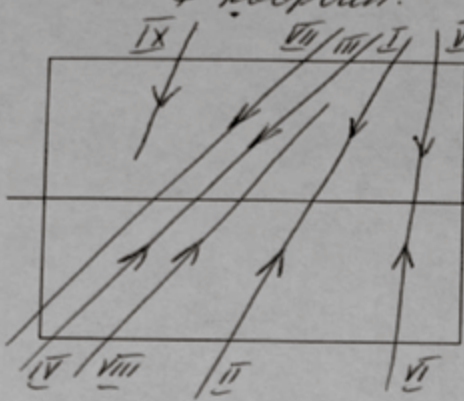


- I - инд. подата
- II - коротко
- III - сдвиг влево
- IV - активно слева
- V - влево
- VI - инд. усиление
- VII - слева на реакцию



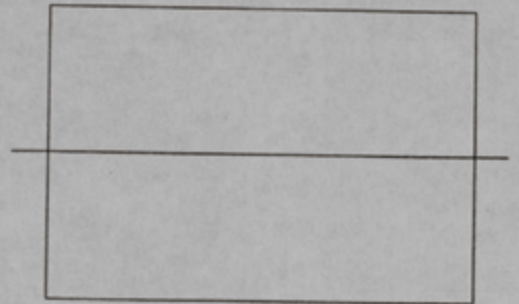
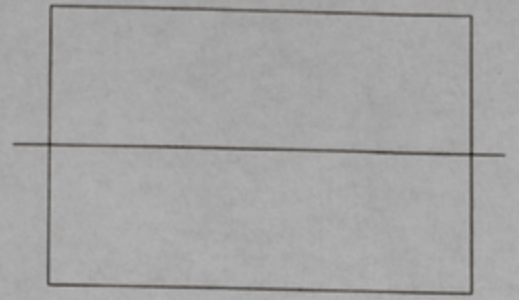
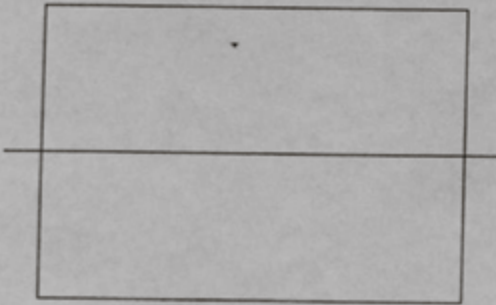
I - II - тур

12'+12' - сов. передь + перекр.
+ координ.

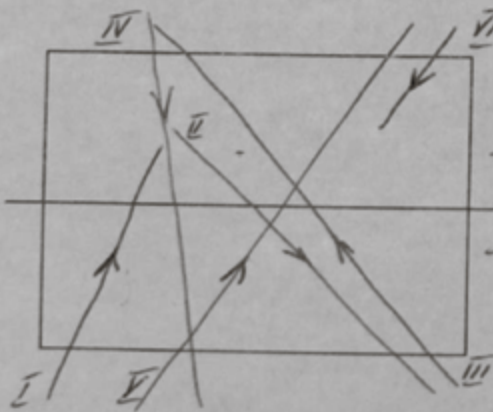


- I - в центр
- II - справа
- III - влево
- IV - слева
- V - вправо
- VI - справа
- VII - перекр. влево
- после VII -
- VIII - на коор.
- IX - активно влево и повтор

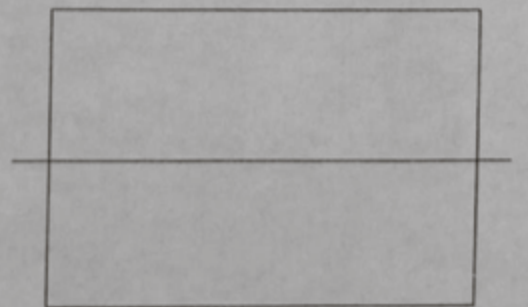
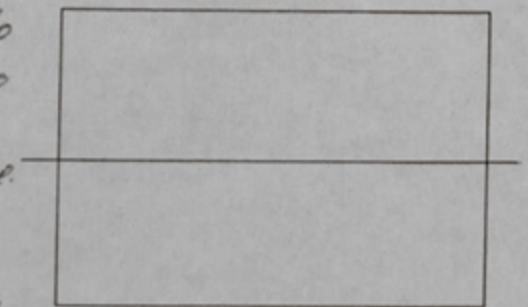
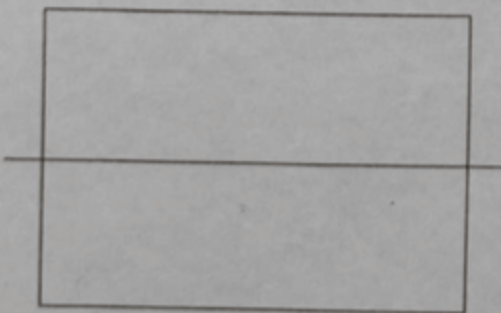
12'+12' - инд. подгот.



12'+12' - начало атаки + координ. + свод. розыгр



- I - инд. подата
- II - прием вправо
- III - справа вправо
- IV - в центр
- V - инд. уеелеше влево
- VI - далее свод. розыгр



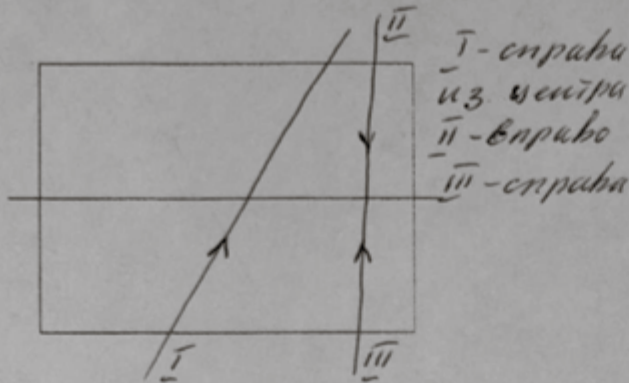
II а тура

УТС с 31 января по 5 февраля 2012г. ПГУФК

№	День	31	1	2	3	4		
	января	вторник	среда	четверг	пятница	суббота		
	1-ая тренировка Сев. персед. + 1. + техн. 10'40'	1-ая тренировка Сев. персед. + 1. Техн. 10'40'	1-ая тренировка Сев. персед. + 1. Техн. 10'40'	1-ая тренировка Сев. персед. + 1. техн. 10'40'	1-ая тренировка Сев. персед. + 1. техн. персед. 10'40'	1-ая тренировка Сев. персед. + 1. техн. персед. 10'40'	1-ая тренировка	1-ая тренировка
	2. шнд. подвзет. (персед.) 10'40'	2. шнд. подвзет. (персед.) 10'40'	2. шнд. подвзет. (персед.) 10'40'	2. шнд. подвзет. (персед.) 10'40'	2. шнд. подвзет. 10'40'	2. шнд. подвзет. 10'40'	2.	2.
	3. Названо атаки + ушл. 12'42'	3. Названо атаки + ушл. 12'42'	3. Названо атаки + ушл. 12'42'	3. Названо атаки + ушл. 12'42'	3. Названо атаки + ушл. + персед. 12'42'	3. Названо атаки + ушл. + персед. 12'42'	3.	3.
	4. шнд. подвзет. 12'42'	4. шнд. подвзет. 12'42'	4. шнд. подвзет. 12'42'	4. шнд. подвзет. 12'42'	4. шнд. подвзет. 12'42'	4. шнд. подвзет. 12'42'	4.	4.
	5. Тмур (сеч.) 12'42'	5. Тмур (сеч.) 12'42'	5. Тмур (сеч.) 12'42'	5. Тмур (сеч.) 12'42'	5.	5.	5.	5.
	2-ая тренировка Сев. персед. 1. + персед. 10'40'	2-ая тренировка	2-ая тренировка	2-ая тренировка	2-ая тренировка	2-ая тренировка	2-ая тренировка	2-ая тренировка
	2. шнд. подвзет. 10'40'	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3. Названо атаки + хев + дв. 103. 12'42'	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4. шнд. подвзет. 12'42'	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	5. Тмур 12'42'	5.	5.	5.	5.	5.	5.	5.
	БКМ	БКМ	БКМ	БКМ	БКМ	БКМ	БКМ	БКМ
	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи
	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.

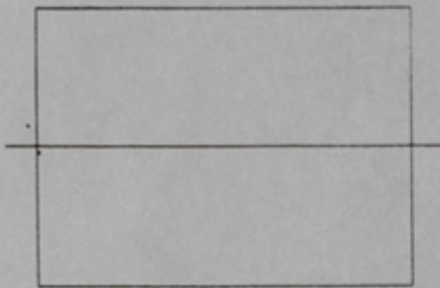
Кросе.

10'10' - сов. передь. + техника

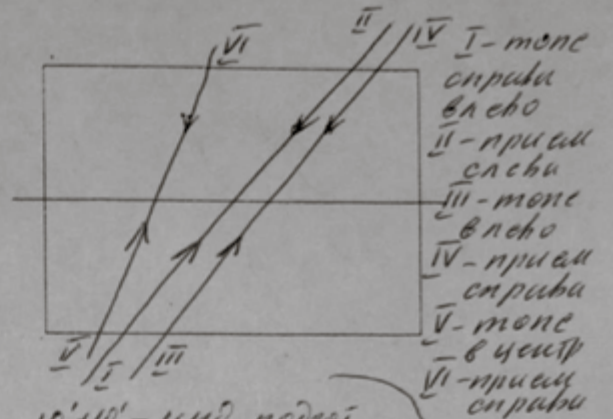


I - справа
из центра
II - вправо
III - справа

10'40' - инд. подгот.
сов. перекрутки.

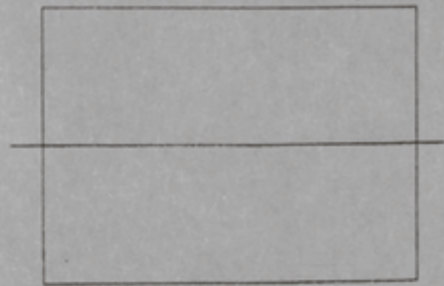


10'40' - сов. передь. + техника

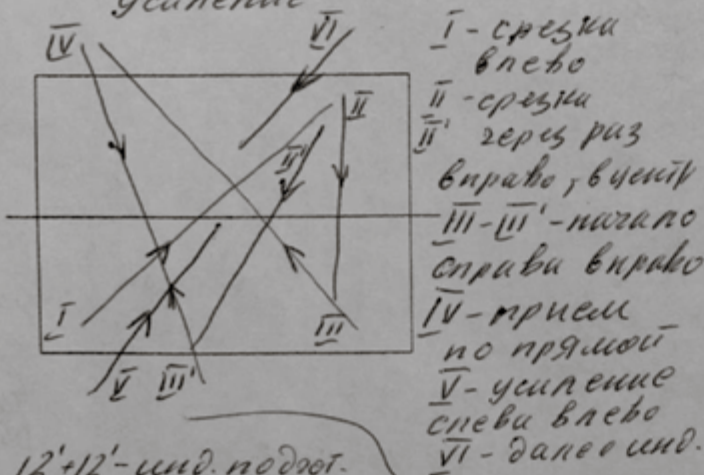


I - топс
справа
влево
II - прием
слева
III - топс
влево
IV - прием
справа
V - топс
в центр
VI - прием
справа

10'10' - инд. подгот.
сов. перекр.

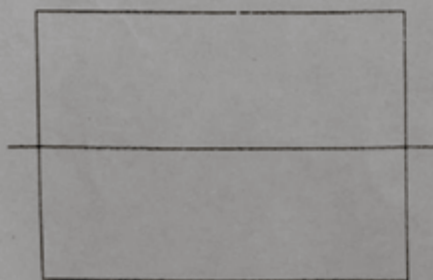


12'12' - начало атаки +
усиление



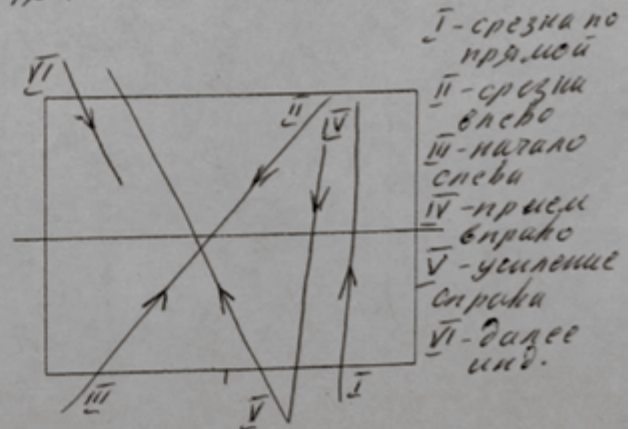
I - срезка
влево
II - срезка
II' - через раз
вправо, в центр
III - III' - начало
справа вправо
IV - прием
по прямой
V - усиление
слева влево
VI - далее инд.

12'12' - инд. подгот.



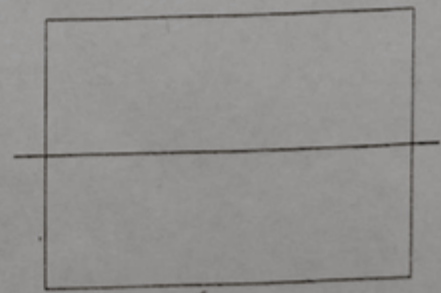
I тур (снес. задание)

12'12' - начало атаки + усиление



I - срезка по
прямой
II - срезка
влево
III - начало
слева
IV - прием
вправо
V - усиление
справа
VI - далее
инд.

12'12' - инд. подгот.



I тур (снес. задание)

2 февраля 2012г.

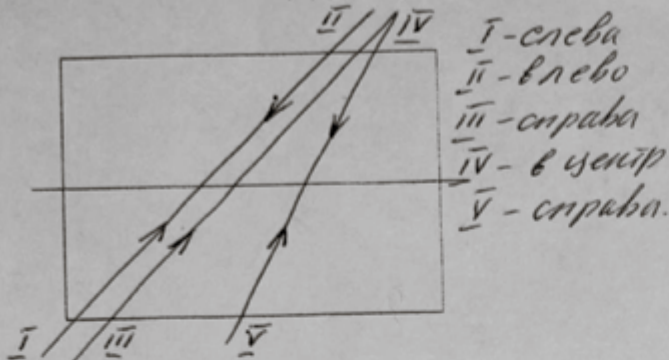
ТРЕНИРОВКА № 1

специальная разминка 15' + 10'

3 февраля 2012г.

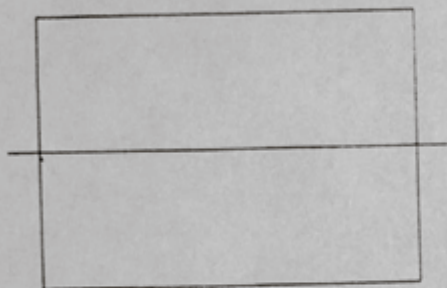
ТРЕНИРОВКА № 1

10' + 10' - сов. техники передв. + техника.

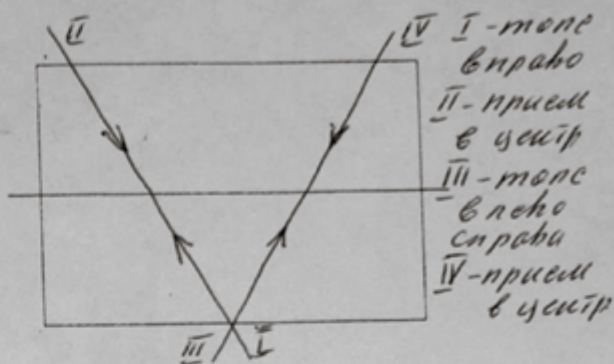


I - слева
 II - влево
 III - справа
 IV - в центр
 V - справа.

10' + 10' - сов. инд. подгот. (перекрутка)

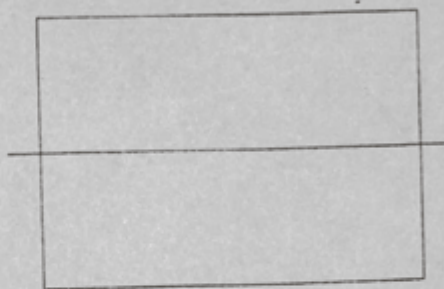


10' + 10' - сов. передв. + техника

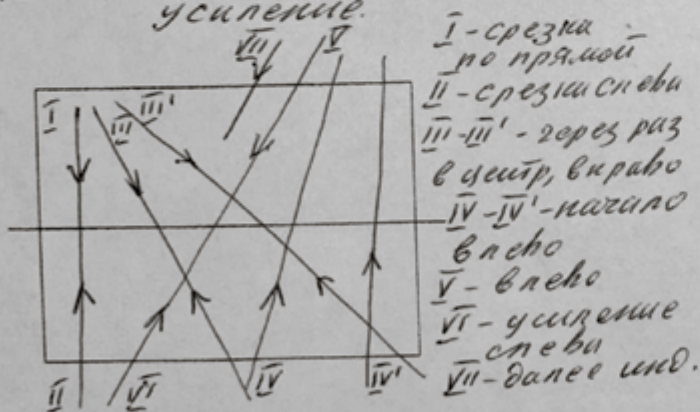


I - топс
 вправо
 II - прием
 в центр
 III - топс
 влево
 справа
 IV - прием
 в центр

10' + 10' - сов. инд. подгот. (перекрутка)

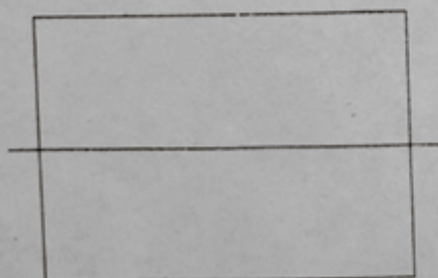


12' + 12' - начало атаки + усиление.



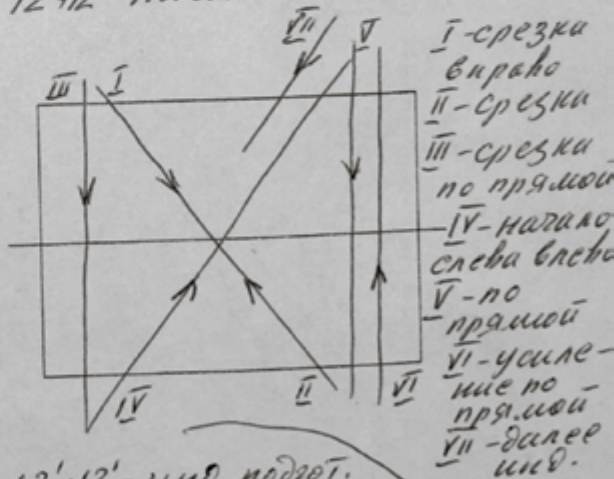
I - срезка по прямой
 II - срезка слева
 III - III' - через раз в центр, вправо
 IV - IV' - начало влево
 V - влево
 VI - усиление слева
 VII - далее инд.

12' + 12' - инд. подготовка



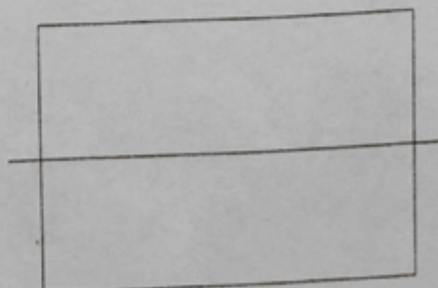
I тур (слез. задание)

12' + 12' - начало атаки + усиление



I - срезка вправо
 II - срезка по прямой
 III - срезка по прямой
 IV - начало слева влево
 V - по прямой
 VI - усиление по прямой
 VII - далее инд.

12' + 12' - инд. подгот.



I тур (слез. задание)

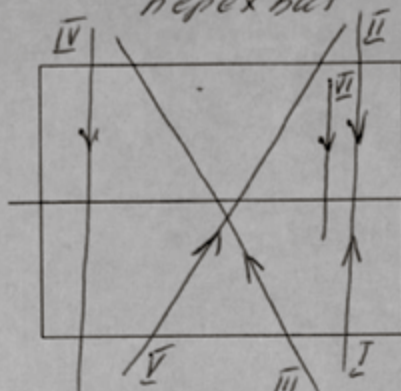
4 февраля 2012.

ТРЕНИРОВКА № 1

специальная разминка 15' + 10'

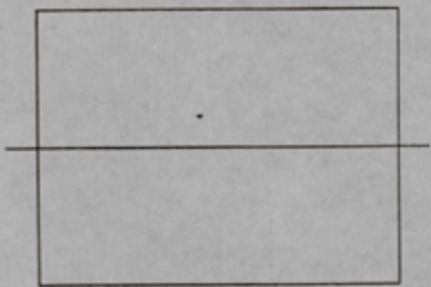
ТРЕНИРОВКА № 2

10' + 10' - сов. передв +
перехват

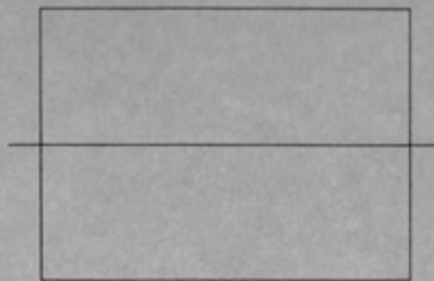


I - толк
по прямой
II - прием
по прямой
III - толк
вправо
IV - перекр.
по прямой
V - влево
VI - вправо
и повтор

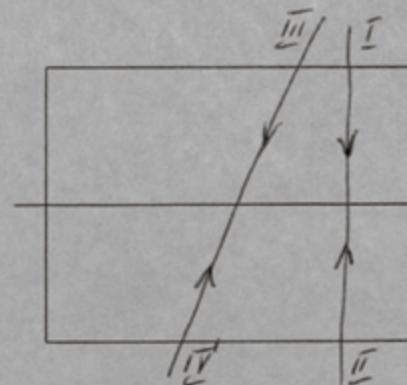
10' + 10' - инд. подгот.



12' + 12' - инд. подгот.
15' + 15' - сов. инд. подгот + координ.

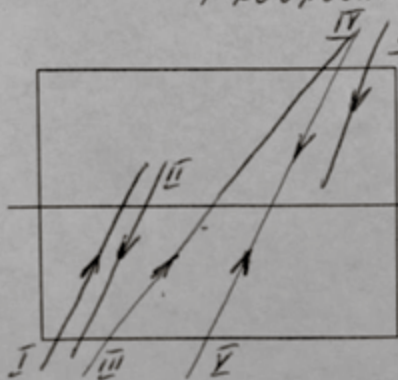


БКМ - воспитание скорости. возможно
серийно



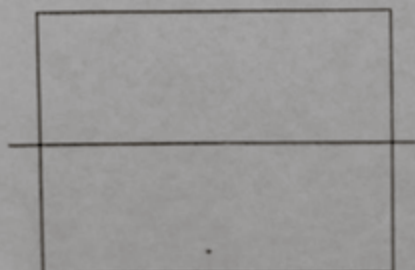
I - вправо
II - справа
III - чуть за
центр
IV - справа

12' + 12' - начало атаки + усиление
+ координ.

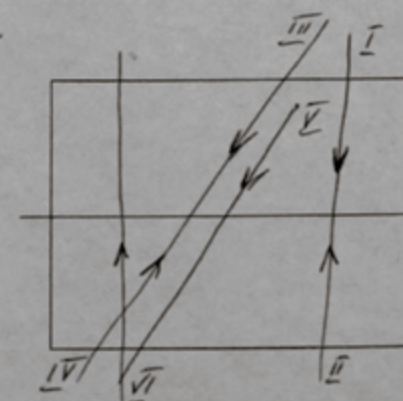


I - инд. подата
II - прием
влево
III - начало слева
IV - в центр
V - усиление
справа влево
VI - слева на
реакцию.

12' + 12' - инд. подгот.

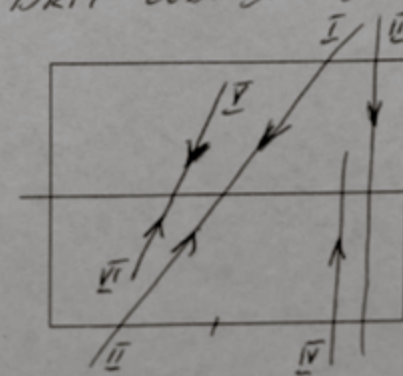


БКМ - начало атаки + коорд.



I - срезка
вправо
II - начало
справа
III - накат
влево
IV - слева
V - влево
VI - справа

БКМ - сов. зав. удара



I - срезка
влево
II - начало
слева
III - накат
вправо
IV - справа
V - чуть выше
за центр
VI - усиление
справа

УТС с 6 по 12 февраля 2012

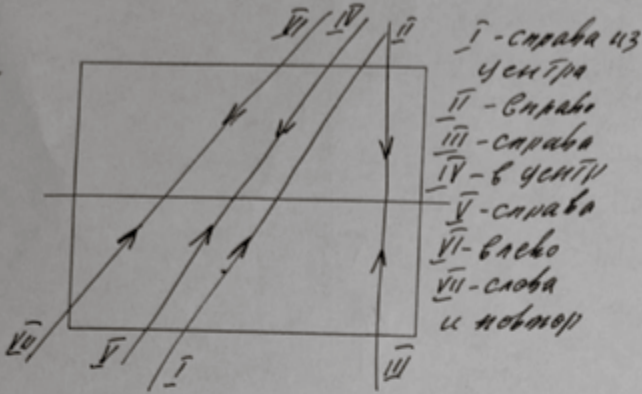
г. Москва. РГУФК.

День	№	6	7	8	9	10	11	12
суббота	1-ая тренировка Стажера в зале 1. Дв. 10'10'	1-ая тренировка Стажера в зале 1. Дв. 10'10'	1-ая тренировка Утро Стажера в зале 1. Велосипед в зале 10'40'	1-ая тренировка Утро Стажера в зале 1. Присед + прыг. 10'40'	1-ая тренировка Утро Стажера в зале 1. Соб. л. пресс. 10'40'	1-ая тренировка Утро Стажера в зале 1. Соб. л. пресс. 10'40'	1-ая тренировка Утро Стажера в зале 1. Соб. л. пресс. 10'40'	1-ая тренировка 1.
	2.	2. Швд. подвзет. 10'40'	2. Швд. подвзет. 12'42'	2. Швд. подвзет. 12'42'	2. Швд. подвзет. 12'42'	2. Швд. подвзет. 12'42'	2. Швд. подвзет. 12'42'	2.
	3.	3. Настало атака + кошик. 12'42'	3. Настало атака + кошик. 12'42'	3. Настало атака + кошик. 12'42'	3. Настало атака + кошик. 12'42'	3. Настало атака + кошик. 12'42'	3. Настало атака + кошик. 12'42'	3.
	4.	4. Соб. швд. подвзет. + кошик. 12'42'	4. Соб. усаглеш. + кошик. 12'42'	4. Соб. швд. подвзет. + кошик. 12'42'	4. Соб. швд. подвзет. + кошик. 12'42'	4. Соб. швд. подвзет. + кошик. 12'42'	4. Соб. швд. подвзет. + кошик. 12'42'	4.
	5.	5. Т.мчур. саж. зид. 12'42'	5. Т.мчур. 10'10'	5. Соб. швд. подвзет. + кошик. 15'45'	5. Соб. швд. подвзет. + кошик. 10'40'	5. Соб. швд. подвзет. + кошик. 15'45'	5. Соб. швд. подвзет. + кошик. 15'45'	5.
	БKM	БKM	БKM	БKM	БKM	БKM	БKM	БKM
	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи	Подачи
	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.	4.

СРП

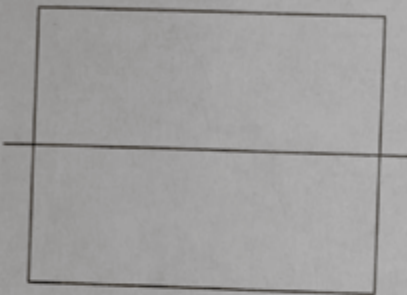
СРП

10'40' - стад. в передь

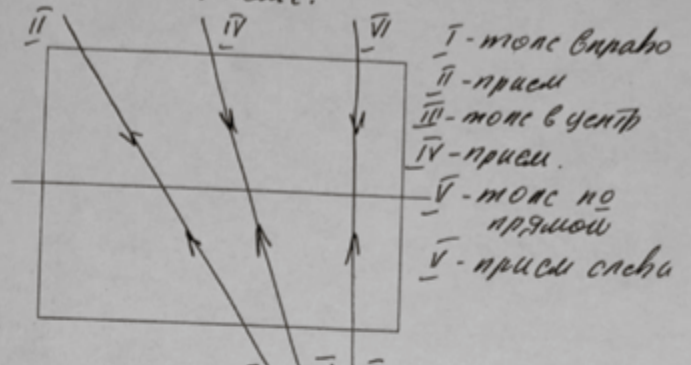


- I - справа из центра
- II - справа
- III - справа
- IV - в центр
- V - справа
- VI - влево
- VII - слева и повтор

10'40' - инд. подгот.

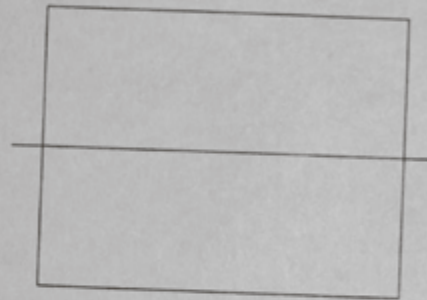


10'40' - стабилизация в передь на прямые.

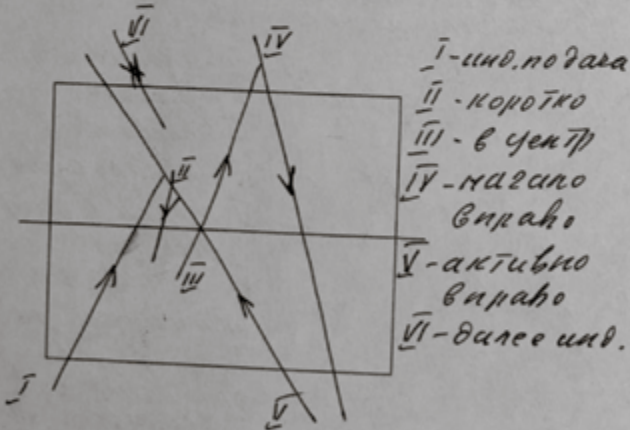


- I - толк вправо
- II - правы
- III - толк в центр
- IV - правы
- V - толк по прямой
- VI - правы слева
- VII - правы слева

10'40' - инд. подгот.

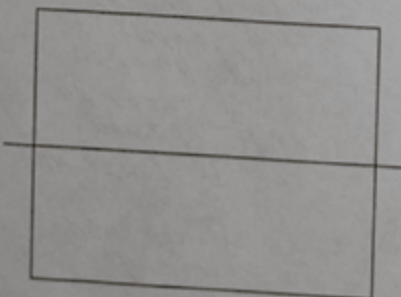


12'42' - начало сгибл + коид.

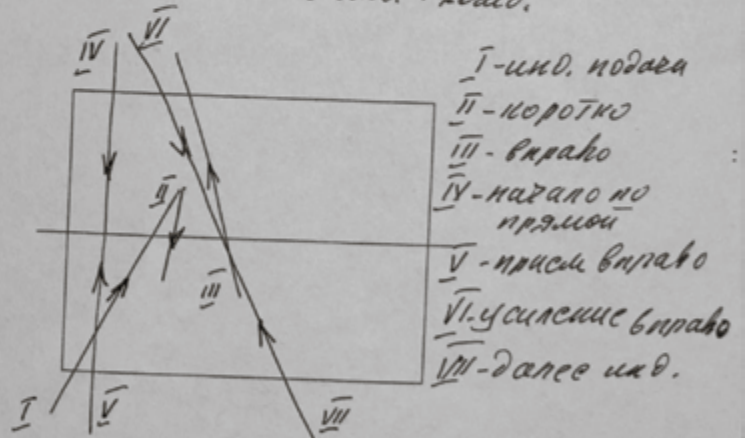


- I - инд. подача
- II - коротко
- III - в центр
- IV - начало вправо
- V - активно вправо
- VI - далее инд.
- VII - далее инд.

12'42' - сов. инд. подача + коид.

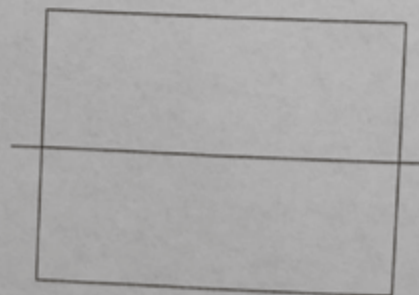


12'42' - начало сгибл + коид.



- I - инд. подача
- II - коротко
- III - вправо
- IV - начало по прямой
- V - правы вправо
- VI - усиление вправо
- VII - далее инд.

12'42' - инд. подгот.



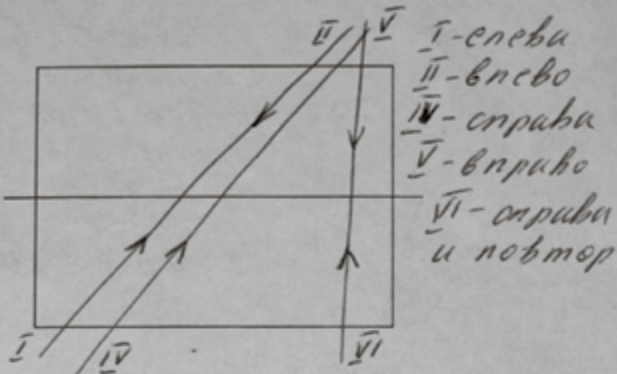
I тур.

7 февраля 2012г.

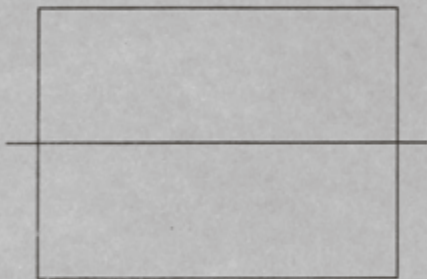
ТРЕНИРОВКА № 1

специальная разминка 15' + 10'

10'10' - стабилизация вперед



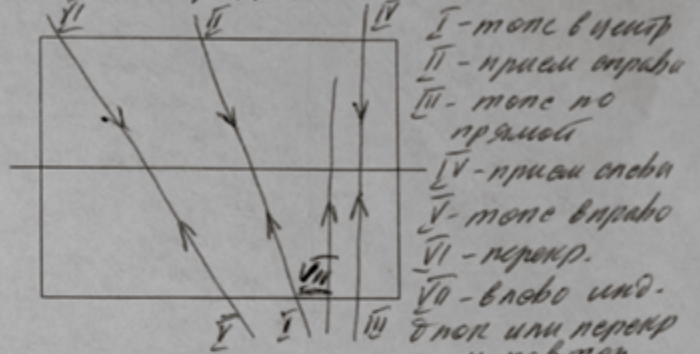
12'12' - инд. подгот.



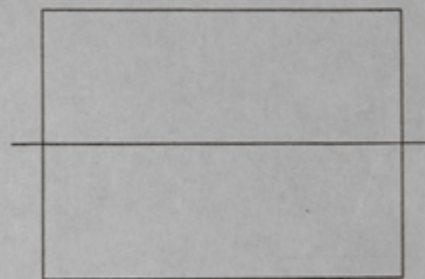
9 февраля 2012г.

ТРЕНИРОВКА № 1

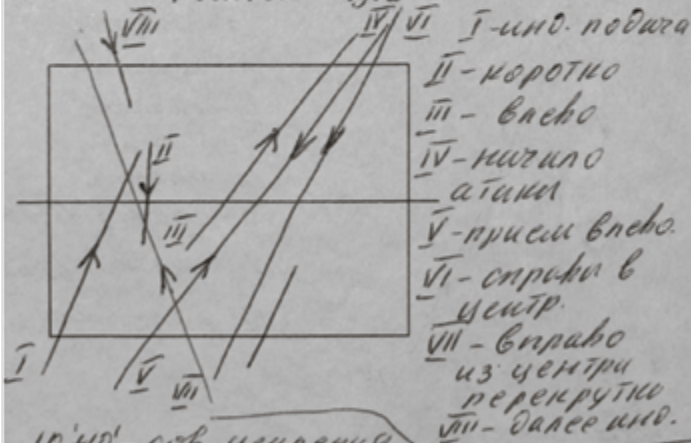
10'10' - сов. передв. на приеме + переход.



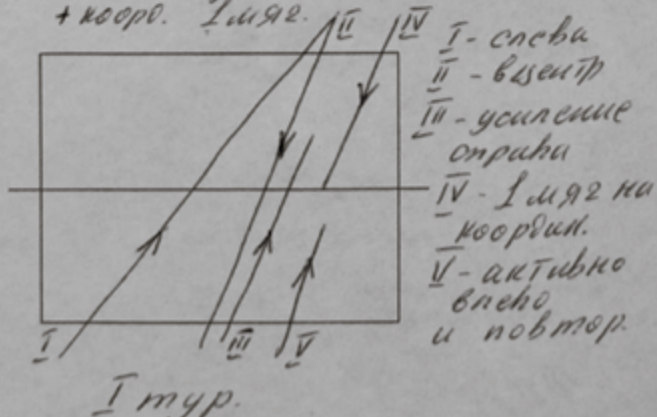
12'12' - инд. подгот.



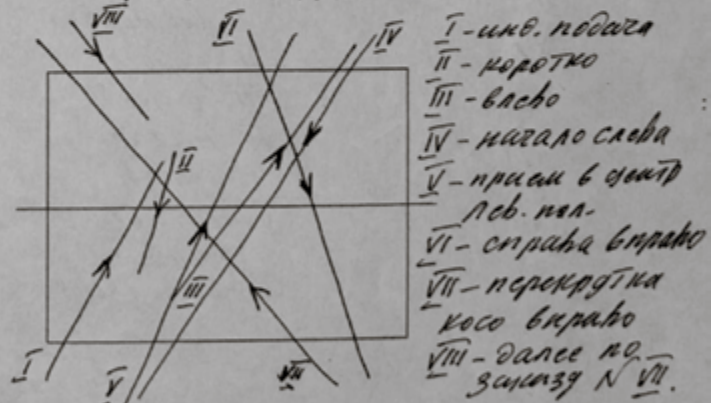
12'12' - начало атаки + командная



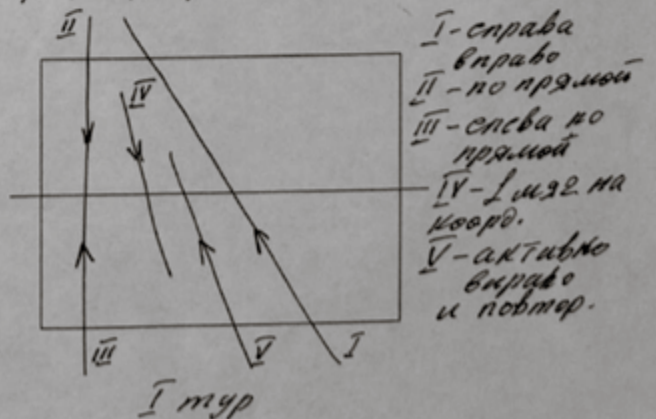
10'10' - сов. усиления + коорд. 1 мая.



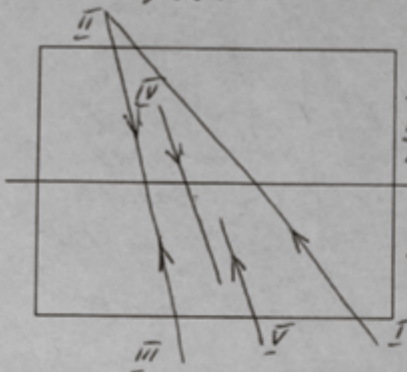
12'12' - инд. подгот. начало атаки + команд.



10'10' - коорд. на 1 мая.

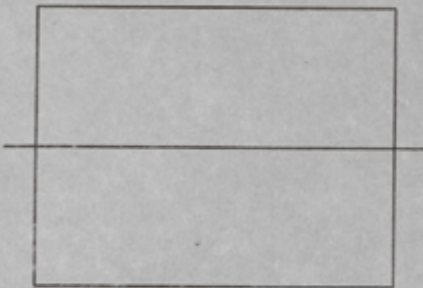


10' + 10' - восп. скорости в легком
перев. (сидя)

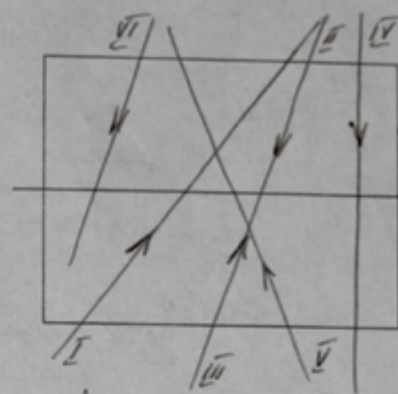


I - справа
со стены по восх.
II - в центр
III - справа
по восходящ.
IV - в 1/2 пр. пол.
V - справа
по восходящ.
и повтор

12' + 12' - инд. подгот.

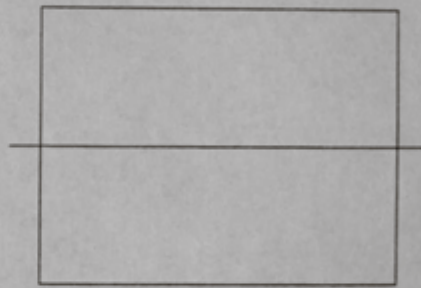


10' + 10' - сов. перев. с элм. перекр.

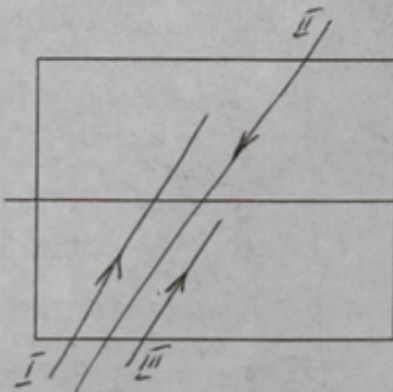


I - слева
II - в центр
III - справа
IV - по прямой
V - справа в
центр
VI - перекр.
и повтор

12' + 12' - инд. подгот.

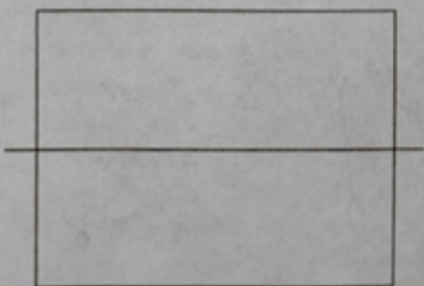


12' + 12' - ноголо атаки в податах
противника + инд.

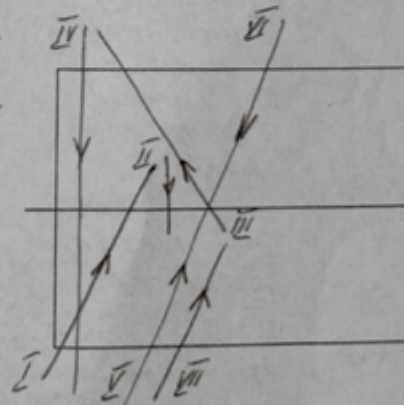


I - инд. подата
выскакивает
по всей стене
II - ноголо
влево
III - по замызу
N II.

15' + 15' - сов. инд. подата + скидка.

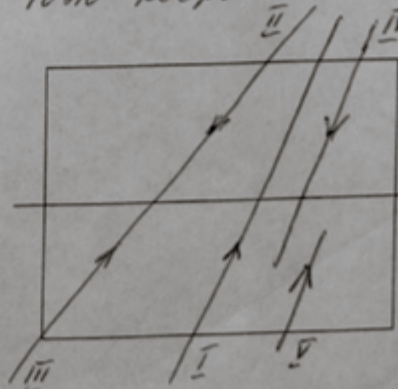


12' + 12' - ноголо атаки + команд.



I - инд. подата
II - ноголо
III - вправо
IV - ноголо по
прямой
V - в центр
VI - усиление
справа влево
VII - далее по
замызу N VI

10' + 10' - координ. на 1 мая.



I - справа из
центра
II - влево
III - слева
IV - 1 мая на
координ.
V - активно влево
и повтор

I тур

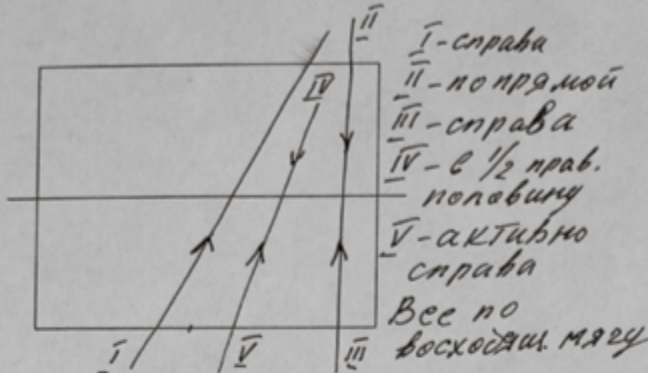
10 февраля 2012 г.

ТРЕНИРОВКА № 1

специальная разминка 15' + 10'

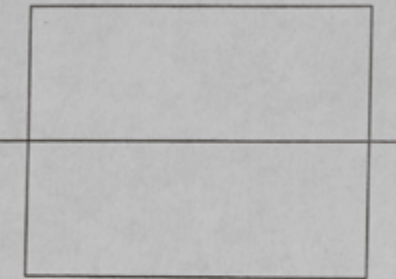
ТРЕНИРОВКА № 2

10' + 10' - сов. передв. восп. скорости

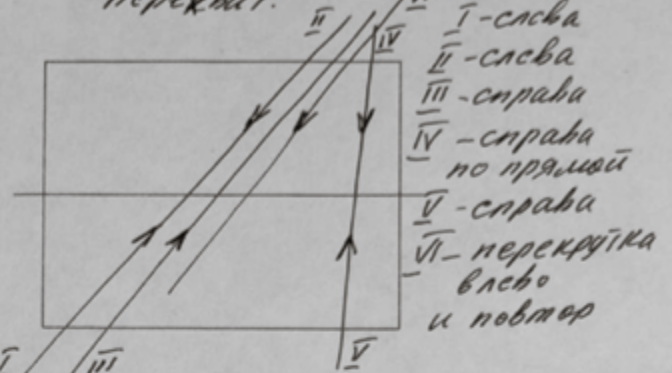


I - справа
II - по прямой
III - справа
IV - в 1/2 прав. половину
V - активно справа
Все по восходящ. мячу

12' + 12' - инд. подгот.

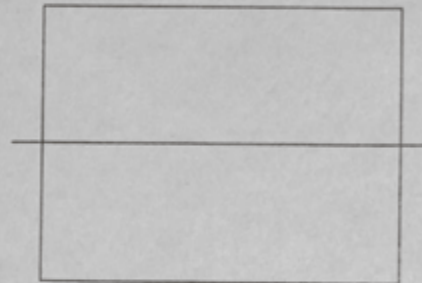


10' + 10' - сов. передв. на площадке + перехват.

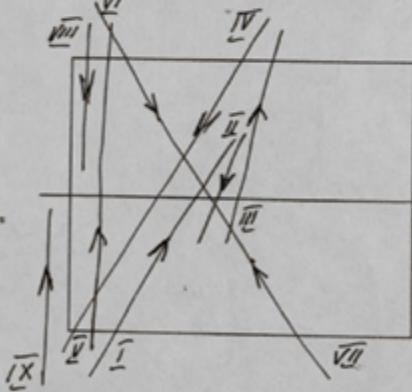


I - слева
II - слева
III - справа
IV - справа по прямой
V - справа
VI - перехват влево и повтор

12' + 12' - инд. подгот.

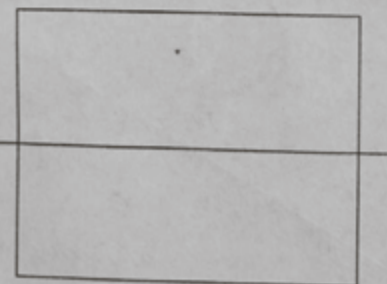


12' + 12' - начало атаки + команд. + перехват

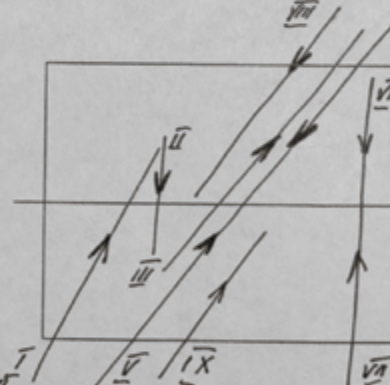


I - инд. подача
II - коротко
III - в центр
IV - справа влево
V - по прямой
VI - топс вправо
VII - перекр.
VIII - топс по прямой
IX - далее инд. блок или перекр. Далее по треугольн.

15' + 15' - сов. инд. подач + скидка.

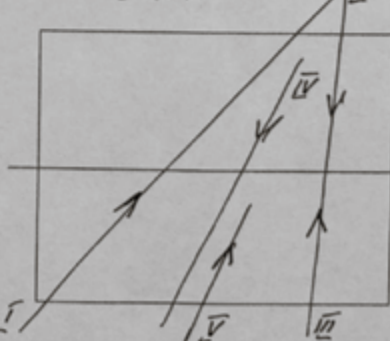


12' + 12' - начало атаки + команд. + ~~перехват~~ усиление.



I - инд. подача
II - коротко
III - влево
IV - начало слева
V - влево
VI - инд. слева по прямой
VII - справа топс по прямой
VIII - справа усиление влево
IX - далее по зак. N VII

10' + 10' - коорд. на 1 мяч.



I - слева
II - по прямой
III - справа
IV - 1 мяч на координ.
V - активно влево и повтор

I тур

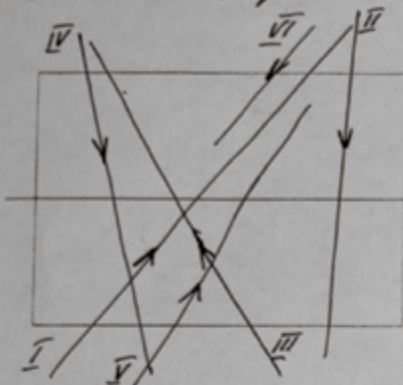
11 февраля 2012

ТРЕНИРОВКА № 1

специальная разминка 15' + 10'

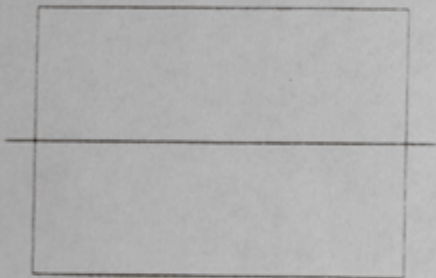
ТРЕНИРОВКА № 2

10'x10' - сов. передв.

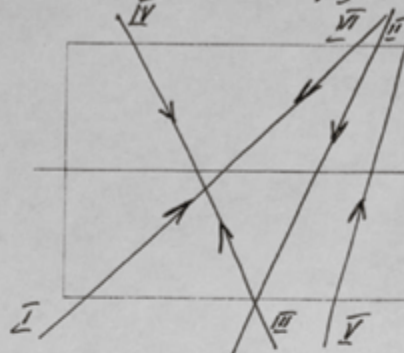


- I - слева
- II - по прямой
- III - справа
- IV - в центр
- V - лев. поск
- VI - справа
- влево
- и повтор

12'x12' - инд. подвот.

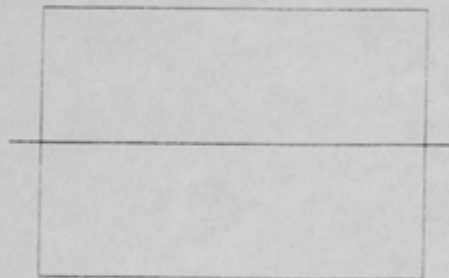


10'x10' - сов. передв. с элси. перекрутки.

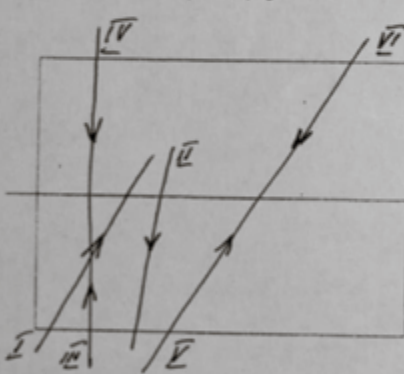


- I - слева
- II - в центр
- III - толс
- IV - вправо
- V - перекр.
- в 1/2 пр. пол.
- VI - перекрутка
- влево
- и повтор.

12'x12' - инд. подвот.

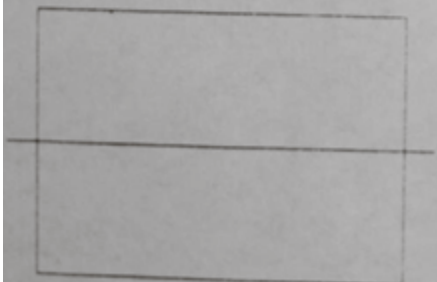


12'x12' - начало атаки + коид. с перекруткой

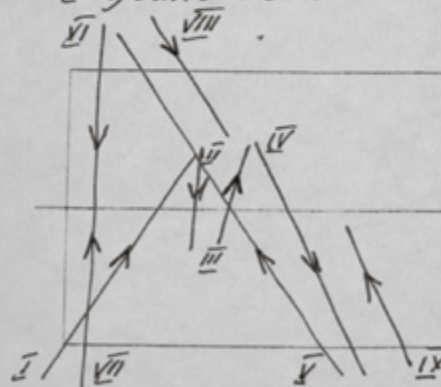


- I - инд. подага
- II - в центр
- лев. пол.
- III - справа
- IV - по прямой
- V - перекрутка
- по прямой
- VI - перекр. влево
- и повтор
- Далее по IV
- III - IV - V - VI - III

15'x15' - сов. инд. подаг + скидка.

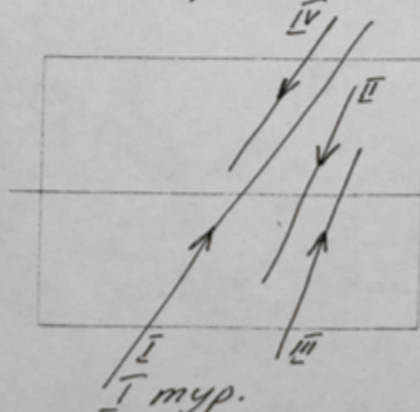


12'x12' - начало атаки + коид. с усилением.



- I - инд. подвоту
- II - коротко
- III - коротко
- IV - вправо
- V - толс
- VI - справа
- влево
- VII - перекрутка
- по прямой
- VIII - слева в
- 1/2 пр. пол.
- IX - усиление
- вправо
- X - далее инд.
- по зан. N VIII

10'x10' - коорд. на 1 мая.



- I - справа
- II - из центра
- влево
- III - 1 мая
- на коорд.
- IV - активно
- влево
- V - в центр
- и повтор.

I тур.

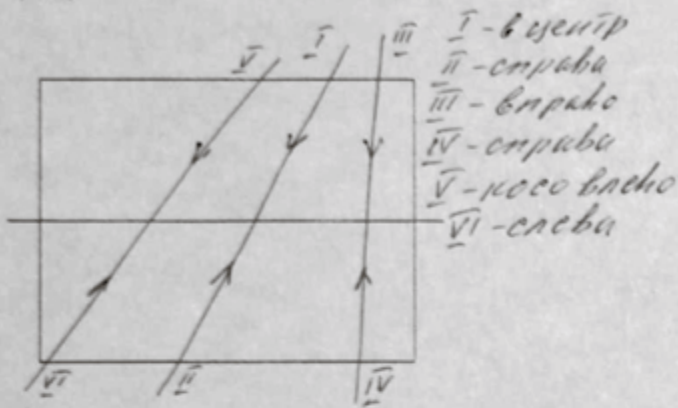
13 февраля 2012г.

ТРЕНИРОВКА № 1

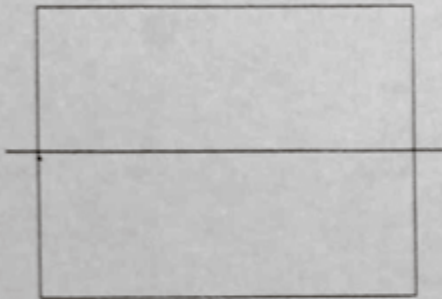
специальная разминка 15' + 10'

ТРЕНИРОВКА № 2

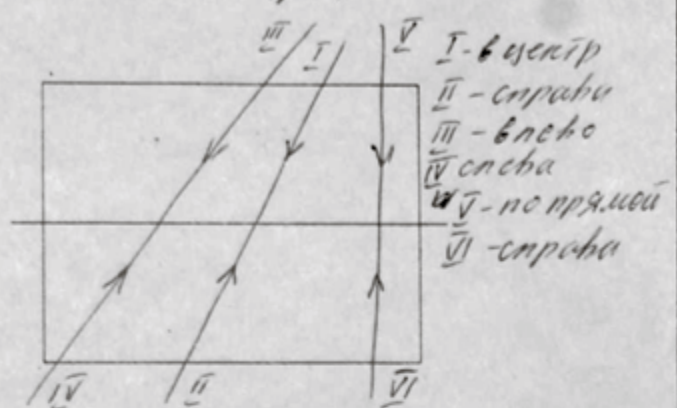
10'40' - стад. передв.



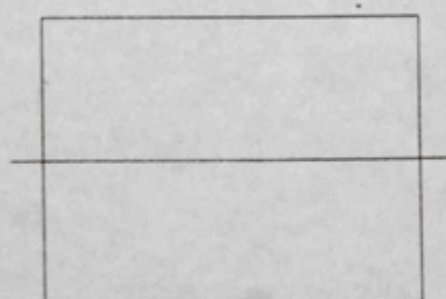
12'42' - кнд. подгот.



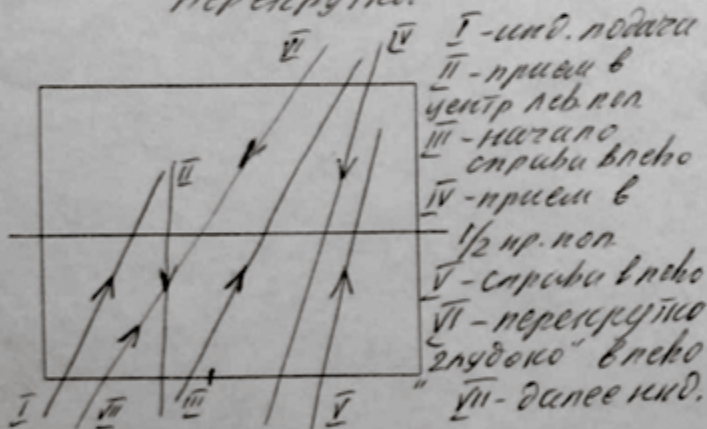
10'40' - сов. передв.



12'42' - кнд. подгот.



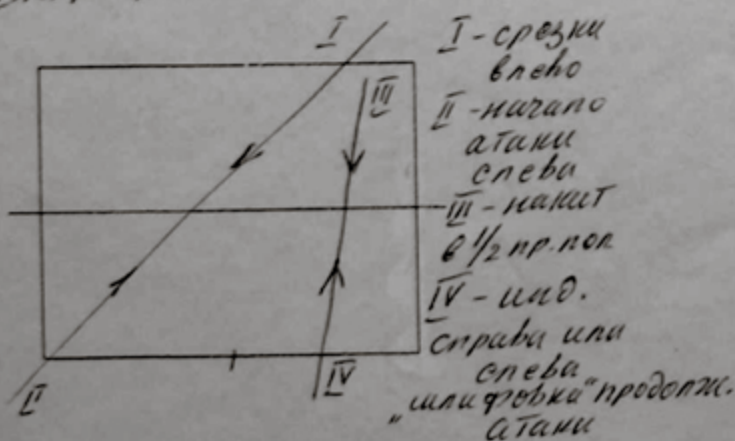
12'42' - начало атаки + команд. + перекрутка



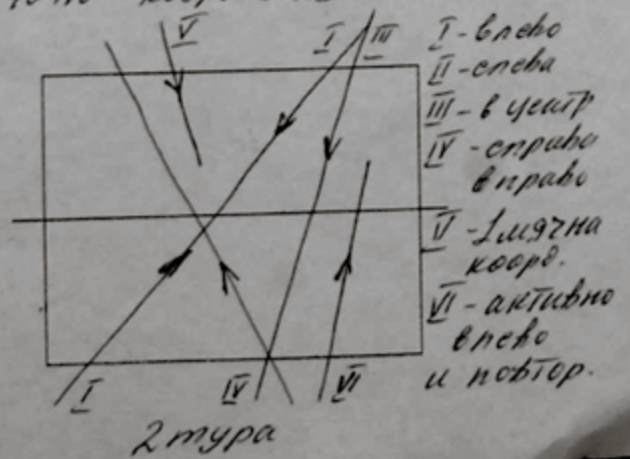
12'42' - начало атаки + команд. + перекрутка



БКМ - начало + ход. 6x45"



10'40' - коорд. с изм. направл.

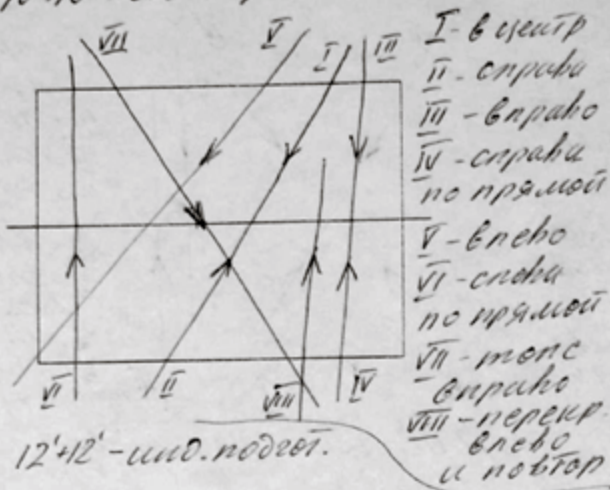


14 февраля 2012 г.
ТРЕНИРОВКА № 1

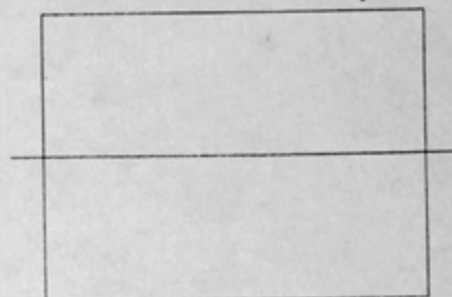
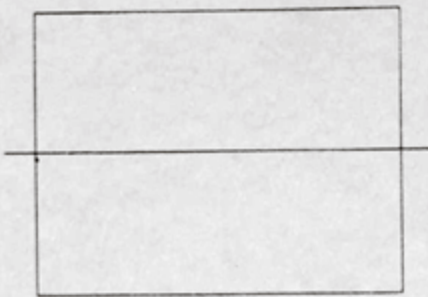
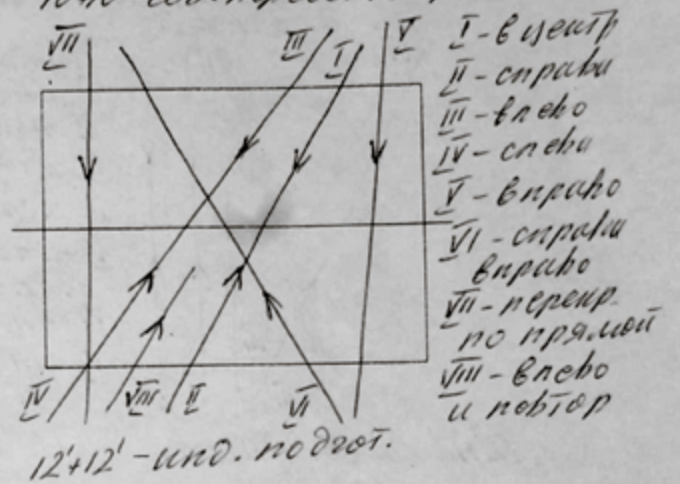
специальная разминка 15' + 10'

16 февраля 2012 г.
ТРЕНИРОВКА № 1

10'40' - сов. передв + перехват.



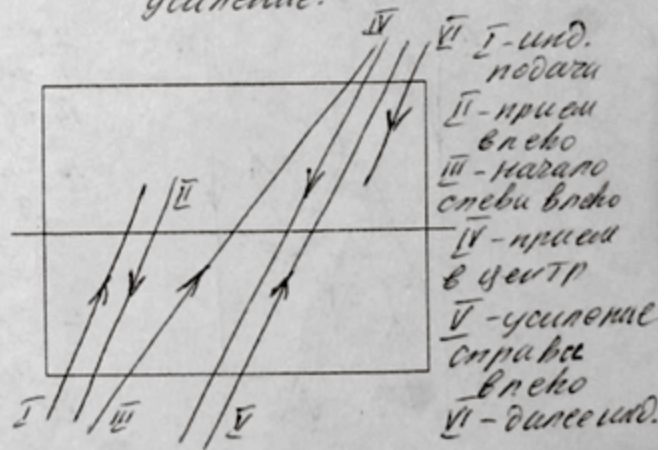
10'40' - сов. передв + перехват



12'42' - начало атаки + коид. + усиление.



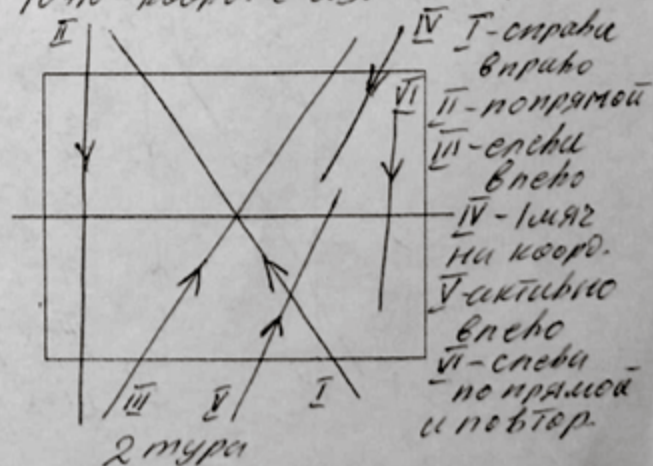
12'42' - начало атаки + коид. + усиление.



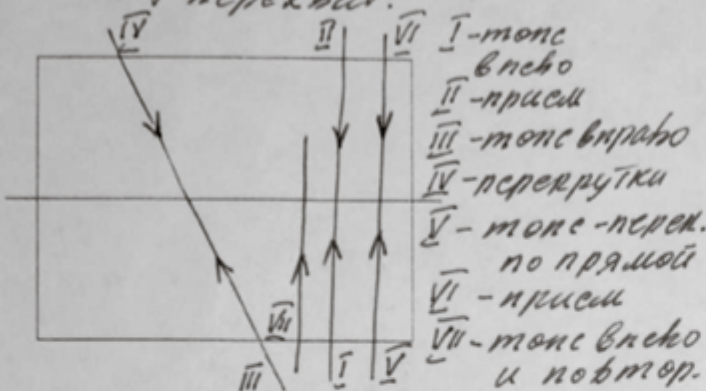
10'40' - координация с изм. направлениями.



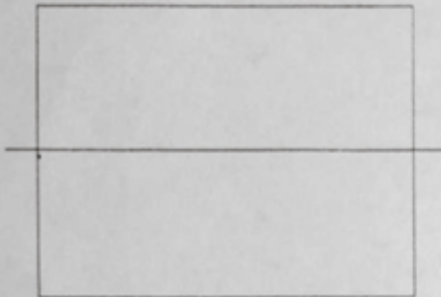
10'40' - коорд. с изм. направлениями.



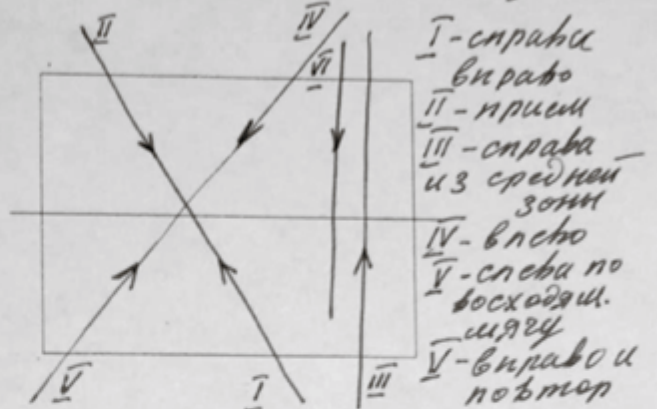
10'40" - сов. передв. на приеме + перехват.



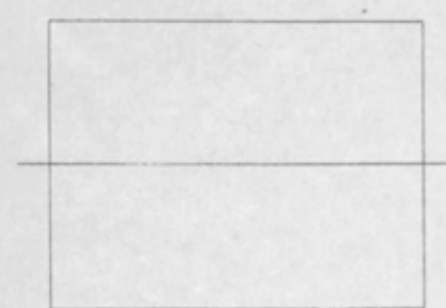
12'42" - инд. подгот.



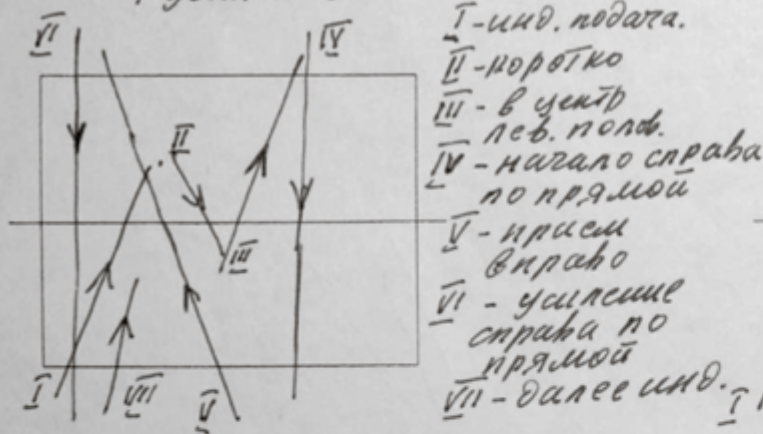
10'40" - сов. передв. смена зон



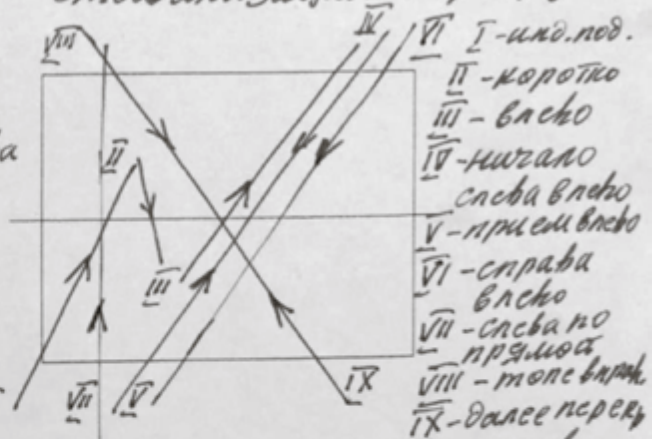
12'42" - инд. подготовка.



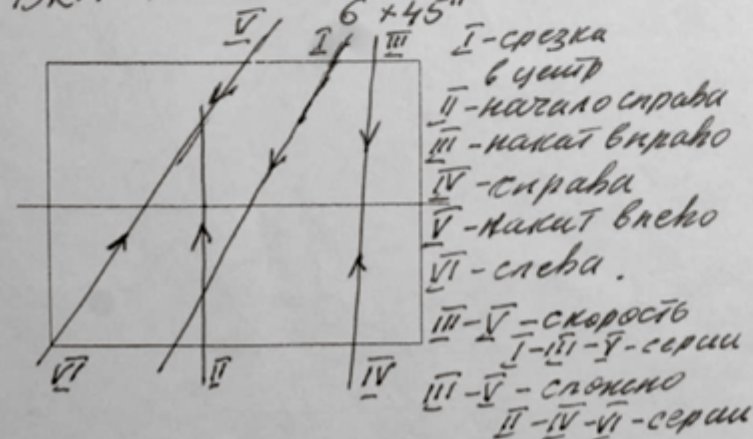
10'40" - нагало атаки + коид. + усиление.



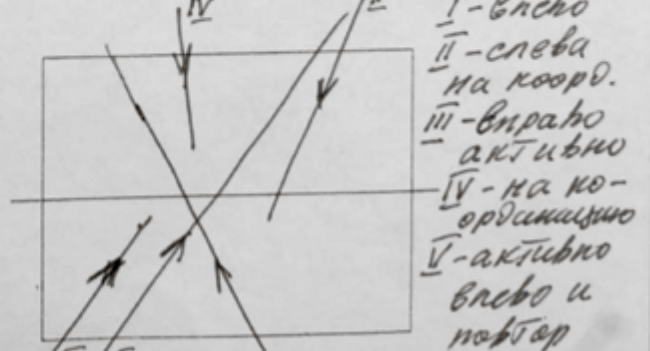
10'40" - нагало атаки + коид. + стабилизация перекрутки.



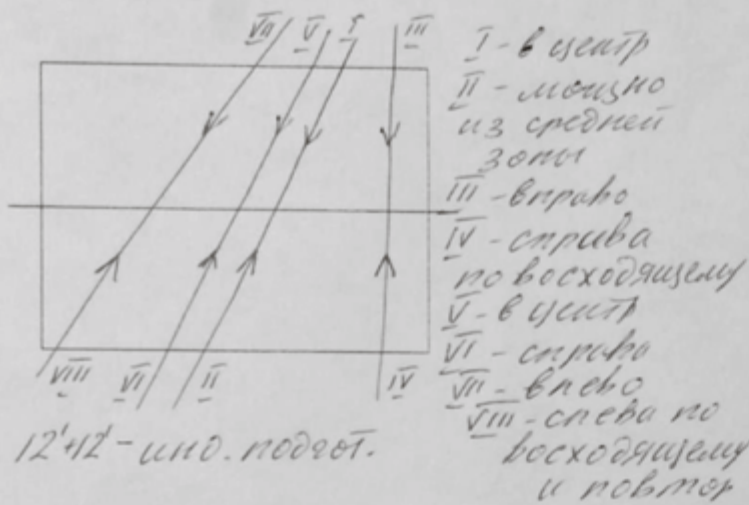
БКМ - нагало атаки + ход.



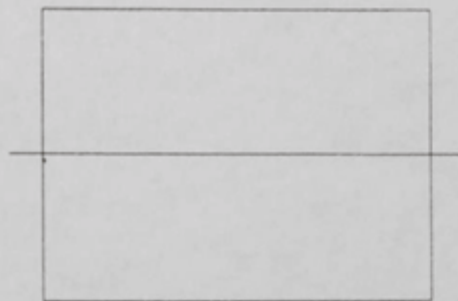
10'40" - коорд. с изм. направлени.



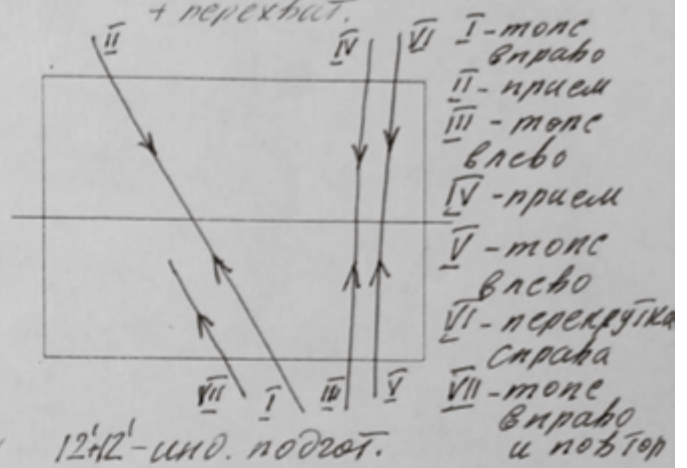
10'40' - сев. передв. + смена зон.



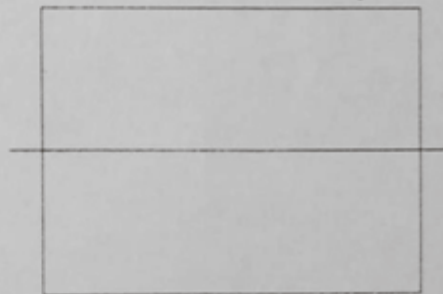
12'42' - инд. подгот.



10'40' - сев. передв. на приеме + перехват.



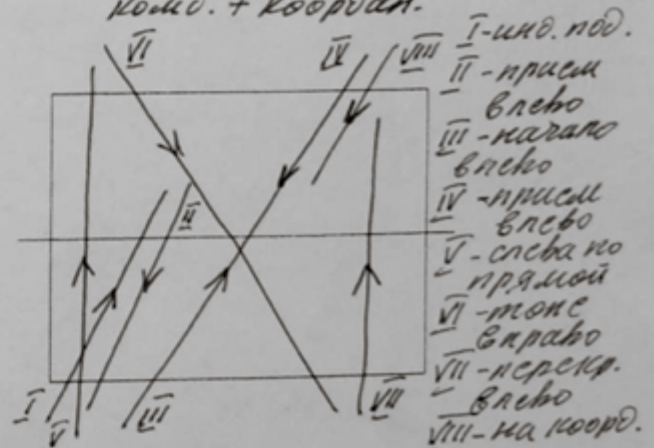
12'42' - инд. подгот.



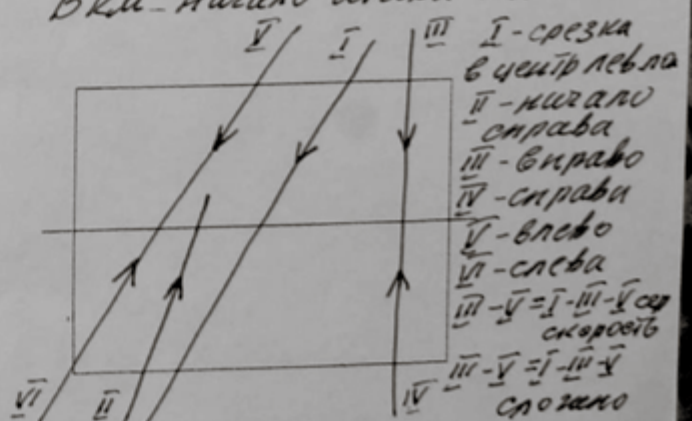
10'40' - начало атаки + команд. + координ.



10'40' - начало атаки + команд. + координ.



БКМ - начало атаки + ход +



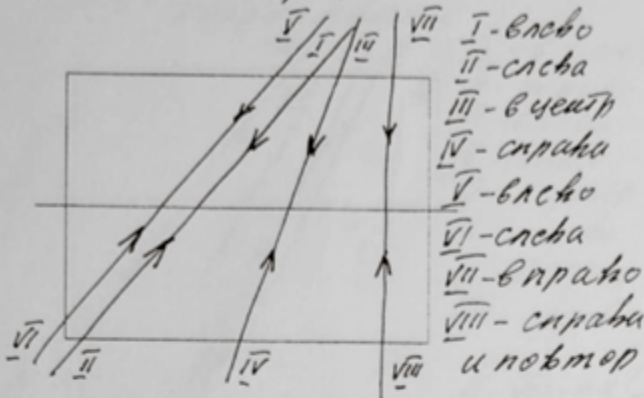
II - тура

20 февраля 2012г.
ТРЕНИРОВКА № 1.

специальная разминка 15' + 10'

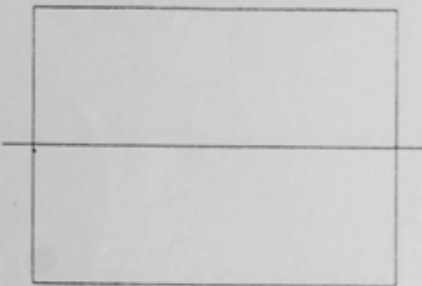
21 февраля 2012г.
ТРЕНИРОВКА № 1

10'x10' - сов. передв.



- I - влево
- II - слева
- III - в центр
- IV - справа
- V - влево
- VI - слева
- VII - вправо
- VIII - справа и повтор

12'x12' - инд. подбегт.

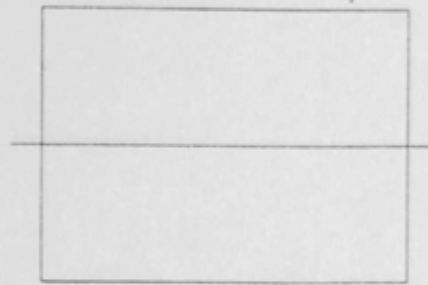


10'x10' - сов. передв. на приеме.

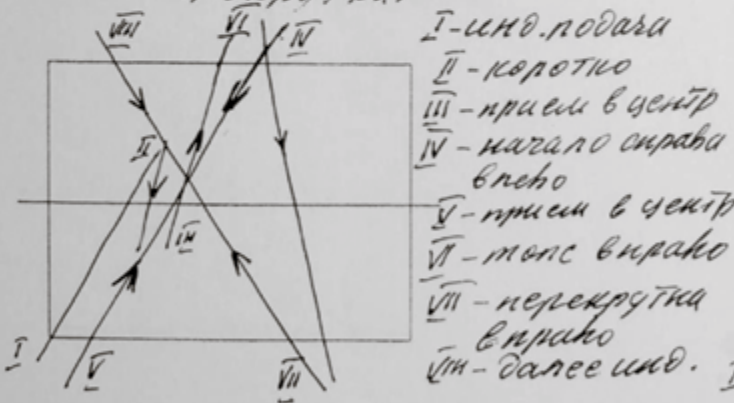


- I - более вправо
- II - прием
- III - более влево
- IV - прием
- V - более в центр
- VI - прием справа влево
- VII - слева
- VIII - слева по прямой и повтор.

12'x12' - инд. подбегт.

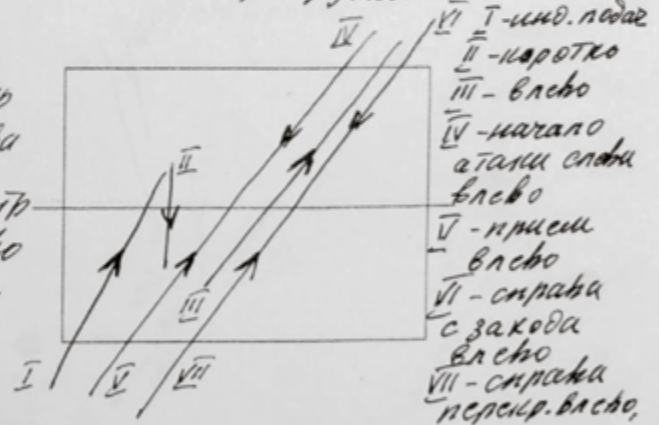


10'x10' - начало атаки + комб. + перекрутка.



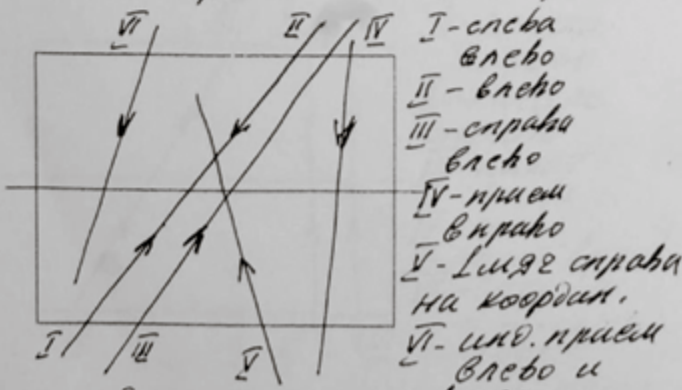
- I - инд. подача
- II - коротко
- III - прием в центр
- IV - начало атаки справа влево
- V - прием в центр
- VI - более вправо
- VII - перекрутка вправо
- VIII - далее инд.

10'x10' - начало атаки + комб. ин. + перекрутка



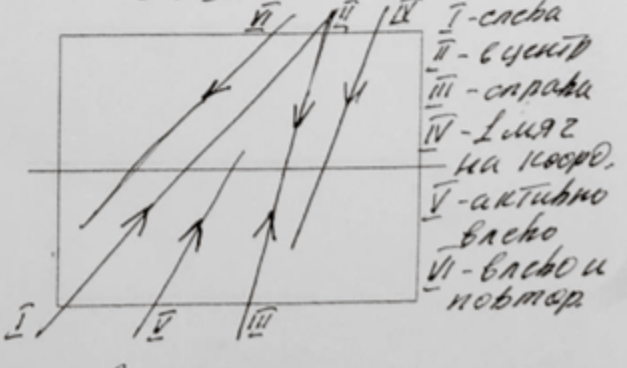
- I - инд. подача
- II - коротко
- III - влево
- IV - начало атаки слева влево
- V - прием влево
- VI - справа с захода влево
- VII - справа перекр. влево
- VIII - справа перекр. влево

10'x10' - координация на приеме



- I - слева
- II - влево
- III - справа влево
- IV - прием вправо
- V - линия справа на коорд.
- VI - инд. прием влево и повтор

10'x10' - координация в атаке с измен. направления



- I - слева
- II - в центр
- III - справа
- IV - линия на коорд.
- V - активно влево
- VI - влево и повтор

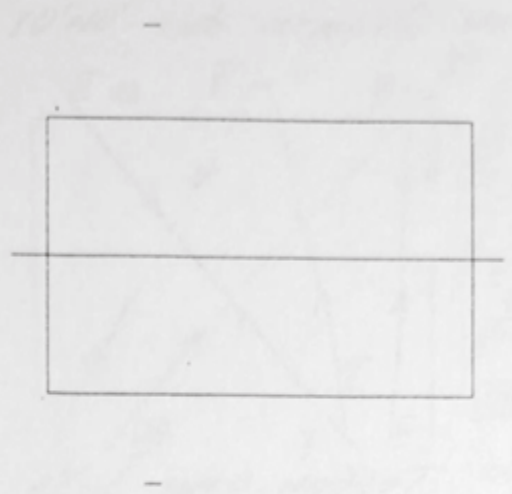
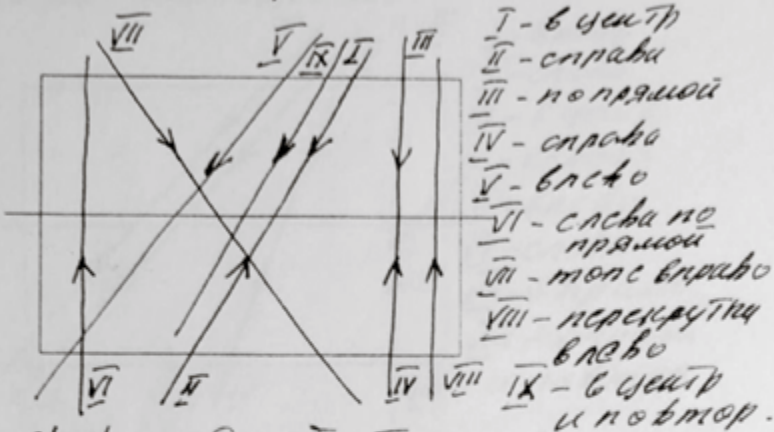
22 февраля 2012г.

ТРЕНИРОВКА № 1

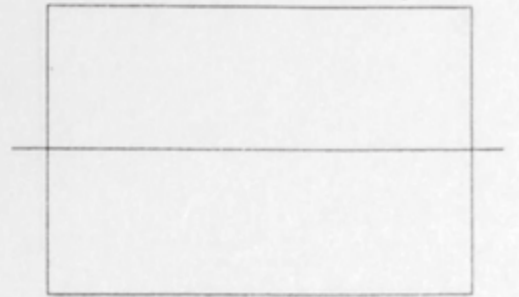
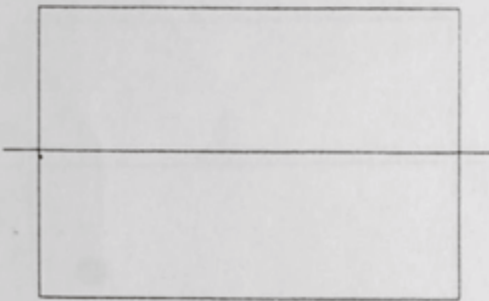
специальная разминка 15' + 10'

ТРЕНИРОВКА №

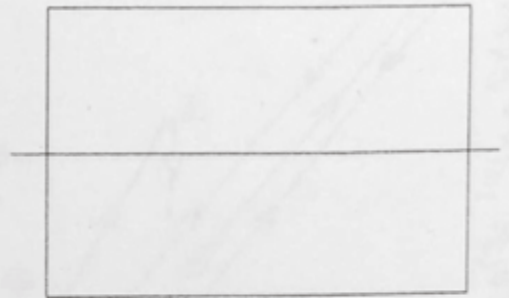
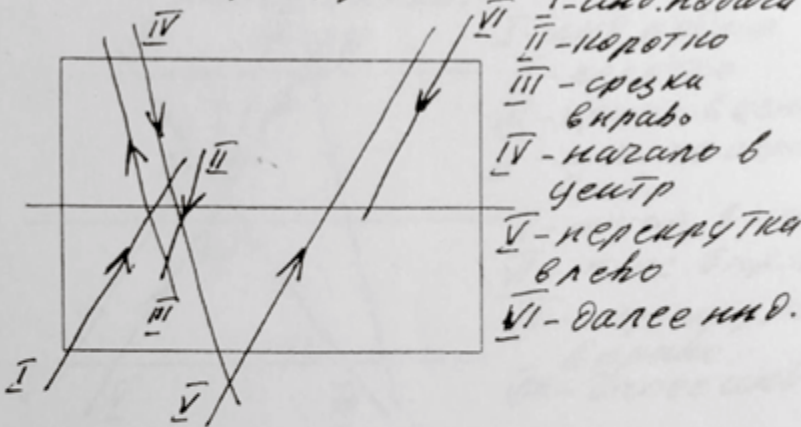
10' + 10' - сов. передв. + перехват.



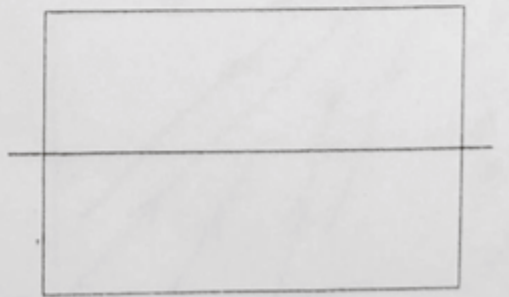
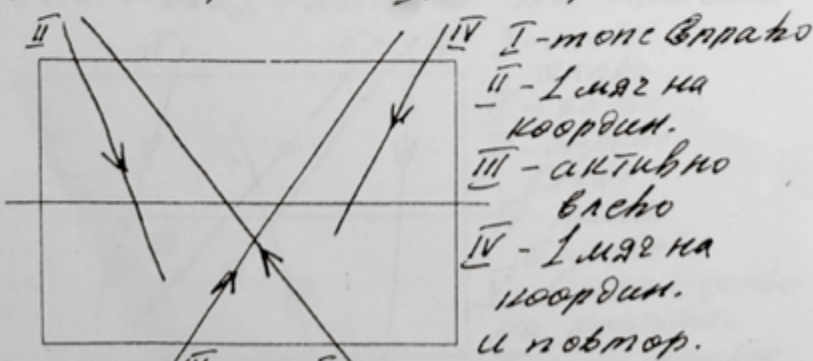
12' + 12' - инд. подгот.



10' + 10' - начало атаки + команд. + перекрутка.



10' + 10' - координ. с изм. направл.



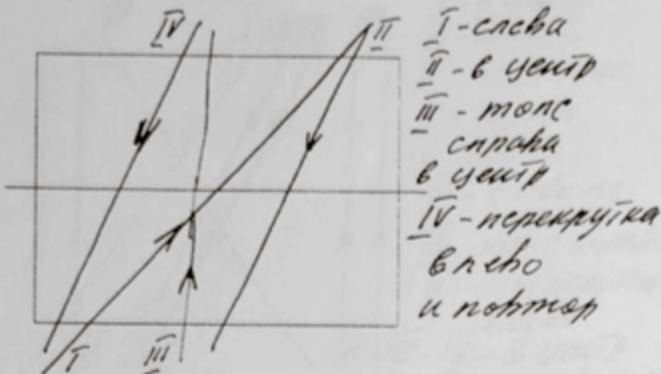
2 тура.

24 февраля 2012г.

ТРЕНИРОВКА № 1

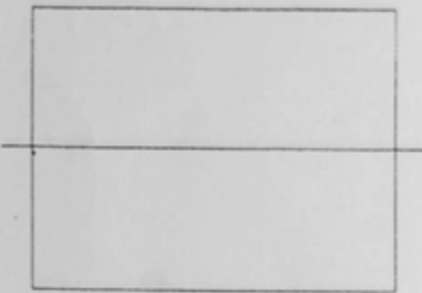
специальная разминка 15' + 10'

10'+10' - сов. передь с элм. перенр



- I - слева
- II - в центр
- III - толс справа в центр
- IV - перекрутка влево и повтор

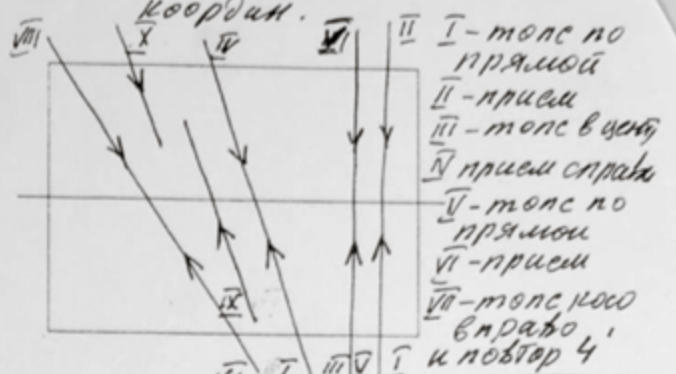
12'+12' - инд. подгот.



24 февраля 2012г.

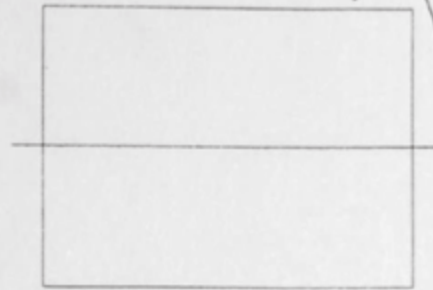
ТРЕНИРОВКА № 2

12'+12' - сов. передь на площадке + координ.

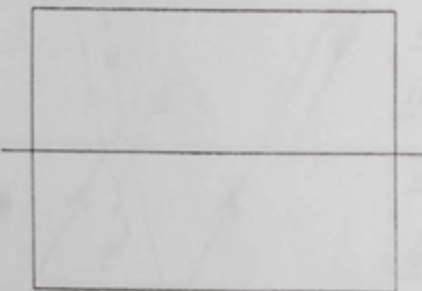


- I - толс по прямой
- II - приеи
- III - толс в центр
- IV приеи справа
- V - толс по прямой
- VI - приеи
- VII - толс лосо вправо и повтор 4
- IX - на коорд. по всему стому
- X - приеи вправо и повтор

12'+12' - инд. подгот.



15'+15' - сов. инд. подгот + инд. координ.

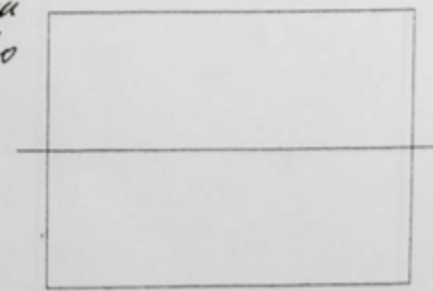


10'+10' - наголо атаки + реакция.

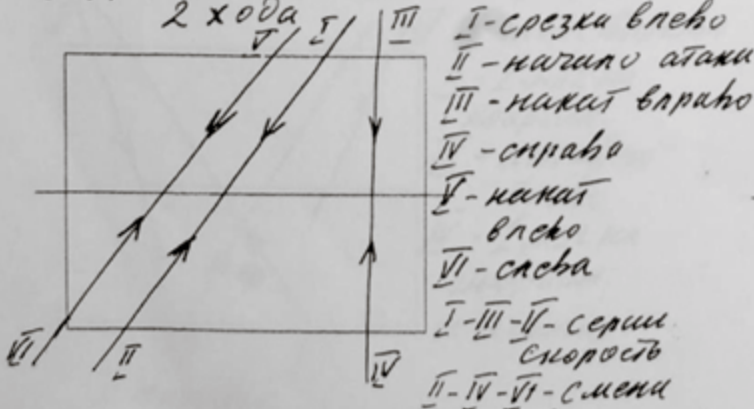


- I - инд. подгот
- II - коротко
- III - ерезки в центр
- IV - наголо вправо
- V - приеи в центр
- VI - справа влево
- VII - слева на реакцию
- VIII - сплошн.

12'+12' - инд. подгот.



БКМ - наголо атаки + 2 хода



- I - срезки влево
- II - наголо атаки
- III - накат вправо
- IV - справа
- V - накат влево
- VI - слева
- I-III-V - серия
- II-IV-VI - смена

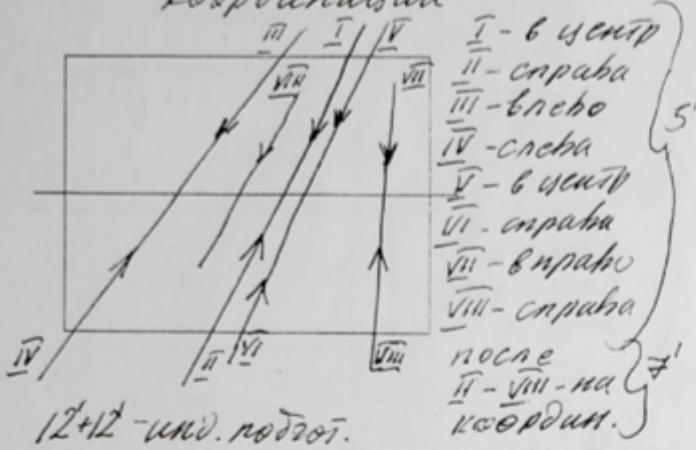
25 февраля 2012г

ТРЕНИРОВКА № 1

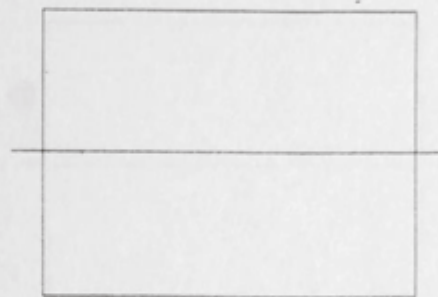
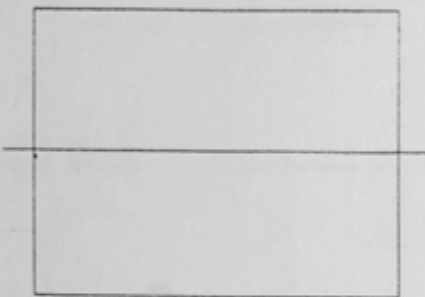
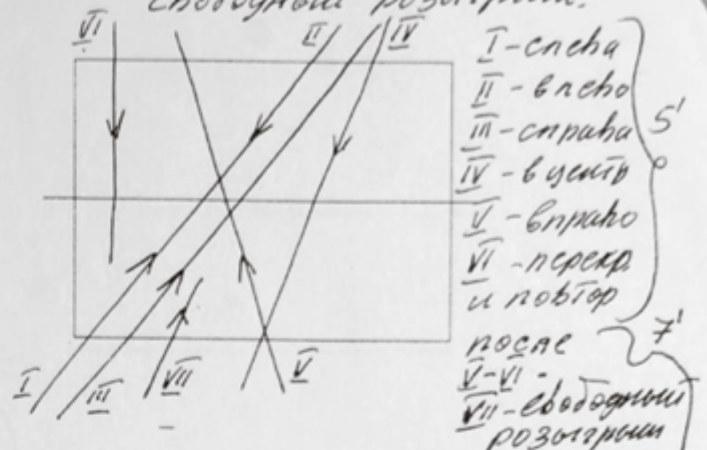
специальная разминка 15' + 10'

ТРЕНИРОВКА № 2.

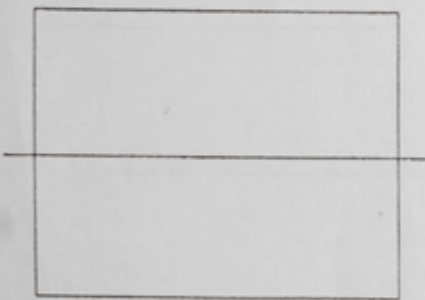
12'+12' - сов. перебв. с элементом координации



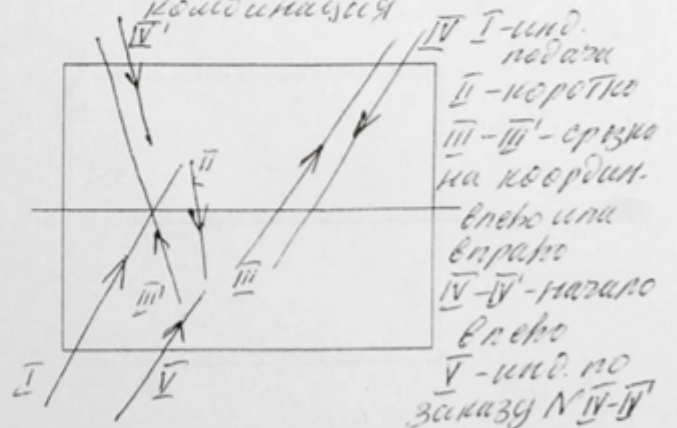
12'+12' - сов. перебв. + перекр. + свободный розыгрыш.



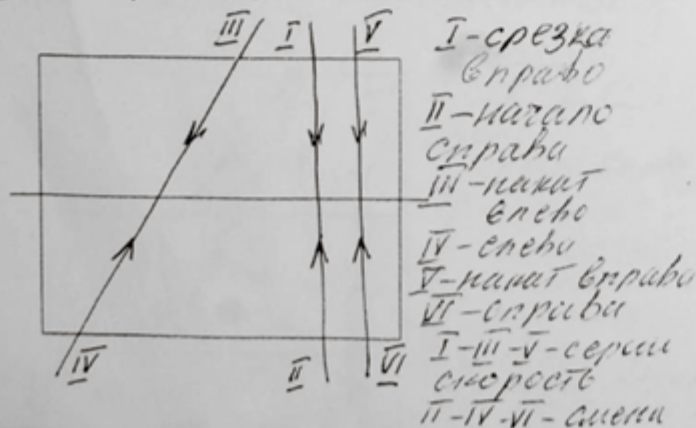
15'+15' - сов. инд. подгот + инд. координация.



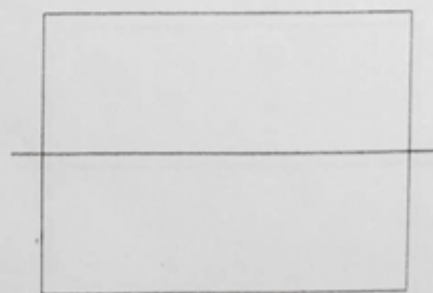
12'+12' - начало атаки на координацию + инд.



БКМ - начало атаки + 2 хода.

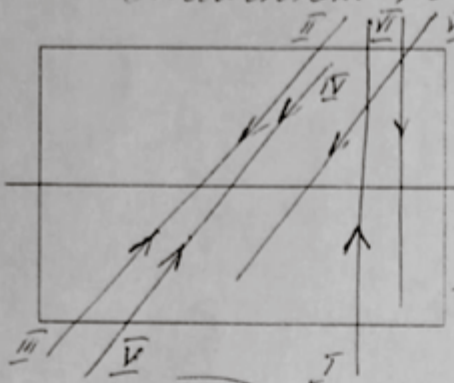


12'+12' - инд. подгот.



2 тура

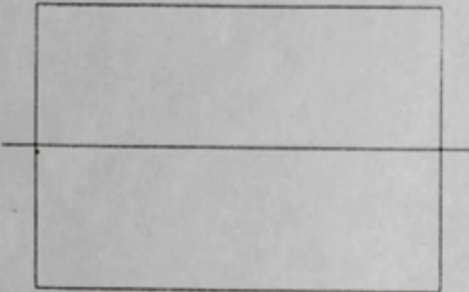
10'10'-собери. перев. с
элементов реакции.



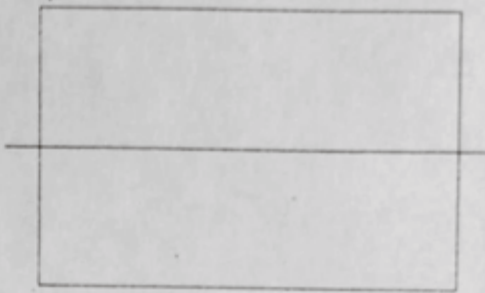
I - справа по прямой
 II - влево
 III - слева
 IV - влево
 V - справа
 VI - вправо и попер
 после V -
 VII - слева на
 сплоск. реакс

4'
6'

12'12'-инд.
подготовка

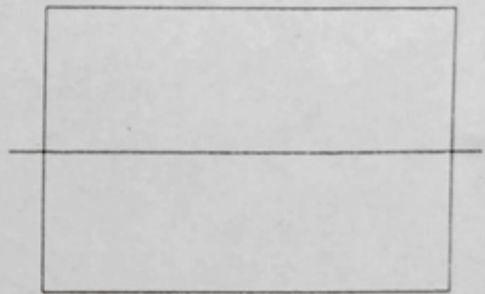
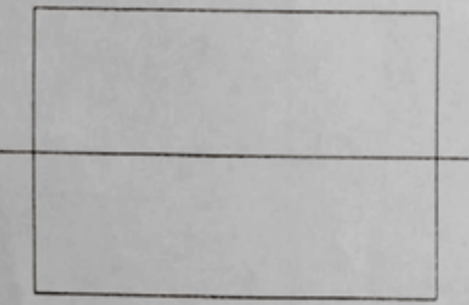


12'12'-индид подготовка

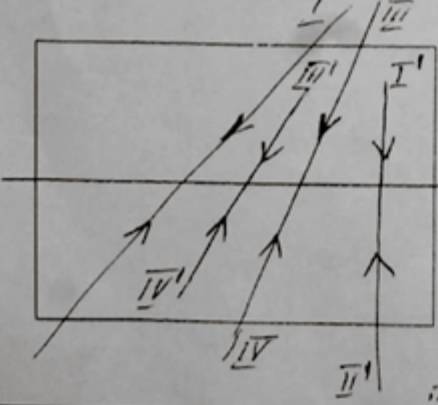


15'15'-сов. инд. подат +
инд. координация.

- ТУРНИР.



БКМ - начало + координация.



Кейбл
 через раз
 I - инд.
 I - срезка влево
 II - начало
 III - накат на
 координа.
 IV - активно.
 II - кейбл
 I - срезка вправо
 III - начало справа
 III - активно

