

Konspekt treningu siatkówki

Jeden trening na jednej kartce: cel, bloki z minutami, ćwiczenia i sprzęt.

Drużyna

Data

Godzina

Hala

Trenerzy

Zawodnicy

Cel treningu

Zadanie

co ma działać lepiej na koniec treningu?

Godz.	Min.	Blok i ćwiczenie	Organizacja i wskazówki	Sprzęt	Wykonane
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
Razem		Wykonane: X = wykonane · ½ = częściowo wykonane · puste = niewykonane. Suma musi zmieścić się w czasie na hali.			

Sprzęt

- ☐ Piłki
- ☐ Znaczniki
- ☐ Gwizdek
- ☐ Apteczka
- ☐ Pachotki lub talerzyki
- ☐ Siatka i antenki
- ☐ Tablica wyników
- ☐ _____

Notatki

Po treningu

Co poszło dobrze, co zostało do zrobienia?

Cel na następny trening

W aplikacji Koach dodajesz te same bloki z minutami do treningu: suma liczy się sama, a przyciskiem Zapisz jako szablon używasz planu ponownie.

Konspekt treningu siatkówki

Tak może wyglądać trening trwający 90 minut. Minuty sumują się do czasu na hali.

Drużyna

Młodzież, 14 do 16 lat

Data

Wtorek, tydzień 6

Godzina

Od 19:00 do 20:30

Hala

Hala sportowa, boisko 2

Trenerzy

Sam i Alex

Zawodnicy

12

Cel treningu

Przyjęcie pod presją zagrywki

Zadanie

Przyjęcie jest wysokie i trafia do rozgrywającego, także przy mocnej zagrywce.

Godz.	Min.	Blok i ćwiczenie	Organizacja i wskazówki	Sprzęt	Wykonane
19:00	10	Rozgrzewka: odbicia w parach	Rozruch, potem odbicia sposobem górnym i dolnym. Stopniowo zwiększać odległość.	1 piłka na 2 osoby	☒
19:10	15	Przyjęcie w trójkach	Rzucający, przyjmujący i zawodnik na pozycji rozgrywającego. Zmiana co 10 pitek. Wskazówka: ręce gotowe wcześniej, najpierw nogi.	Piłki, 3 pachotki	☒
19:25	20	Zagrywka i przyjęcie	Zagrywający po jednej stronie, trzech przyjmujących i rozgrywający po drugiej. Punkt dla przyjmujących za przyjęcie w strefę celu.	Piłki, pachotki do strefy celu	☒
19:45	15	Przyjęcie, wystawa, atak	Zagrywka, przyjęcie, wystawa na pozycję 4, atak. Po każdym ataku zmiana o jedną pozycję.	Piłki	☐
20:00	25	Gra 6 na 6	Gra z jedną dodatkową zasadą: kto zdobędzie punkt po dobrym własnym przyjęciu, dostaje punkt bonusowy.	Znaczniki, tablica wyników	☒
20:25	5	Zakończenie	Trucht, rozciąganie i krótkie omówienie: co poszło lepiej?		☒
					☐
Razem	90	Wykonane: X = wykonane · ½ = częściowo wykonane · puste = niewykonane. Suma musi zmieścić się w czasie na hali.			

Sprzęt

- ☒ Piłki
- ☒ Znaczniki
- ☐ Gwizdek
- ☒ Apteczka
- ☒ Pachotki lub talerzyki
- ☒ Siatka i antenki
- ☒ Tablica wyników
- ☐

Notatki

Dwóch zawodników zgłosiło nieobecność.

Po treningu

Co poszło dobrze, co zostało do zrobienia?

Przyjęcie w trójkach poszło dobrze. Przyjęcie, wystawa, atak tylko w połowie: zagrywka i przyjęcie trwały dłużej.

Cel na następny trening

Jeszcze raz przyjęcie, wystawa, atak, tym razem pełne 15 minut.

Wskazówka: zsumuj minuty, zanim wejdiesz na halę. Jeśli suma przekracza czas na hali, skreśl blok teraz, a nie w połowie treningu.