

PLAN PRACY
Sekcji piłki siatkowej mężczyzn
Klubu MCKiS Jaworzno
Na sezon 2009/2010 w rozgrywkach I ligi

I. Okres przygotowawczy od 27.07.09 do 17.10.09

a/ podokres przygotowania ogólnego od 27.07.09 do 12.09.09
 b/ podokres przygotowania specjalnego od 14.09.09 do 16.10.09

II. Okres startowy od 17.10.09 do 30.04.10

III. Okres przejściowy od 01.05.10 do 30.06.10

Planowany termin urlopów od 01.07.09 do 26.07.09

Planowany termin obozów:

- kondycyjno wytrzymałościowy od 17.08.09 do 31.08.09
 - techniczno taktyczny od 21.09.09 do 02.10.09

Uwaga! – terminy obozów zwłaszcza drugiego mogą ulec przesunięciu w zależności od terminu rozpoczęcia rozgrywek ligowych. Na zakończenie 2 -go obozu udział w turnieju.

W okresie przygotowawczym planuje się udział w turniejach:

Turnieje obowiązkowe:

- rozgrywki Pucharu Polski
- Turniej o Puchar Prezesa PGE

terminy po podaniu przez PZPS

Turnieje zagraniczne:

Planuje się udział w 2 turniejach w silnej obsadzie międzynarodowej.

Turnieje towarzyskie:

Tradycyjny turniej o Puchar Prezydenta Miasta

Turnieje w Międzyrzeczu, Gorzowie, Bielsku-Białej, Nysie, Wrocławiu itp.

Po otrzymaniu zaproszeń i możliwościach dopasowania terminów.

W sumie planuje się rozegranie około 20 spotkań kontrolnych w celu zgrania i

dobrego przygotowania zespołu do walki o awans do PLS i Pucharu Polski

Do poszczególnych okresów zostaną opracowane dzienne plany zajęć, oraz plan odnowy biologicznej

OKRES STARTOWY

Ilość treningów tygodniowo 8 po 3 godziny.
Mikrocykl tygodniowy składa się z 24 godzin treningu.
W całym okresie występuje, 28 mikrocykli czyli 672 godzin treningu.

Rozkład zajęć w mikrocyklu treningowym.

KOLEJNY TRENING		Struktura	Mikrocyklu	Miejsce treningu
		Główny kierunek treningu	Obciążenie	
Pn	I.	Odnowa biologiczna – trening indywidualny	Średnie	Sala
Wt	II.	Obwód ogólny + Techn. indyw. Małe gry	Krańcowe	Sala
	III.		Średnie	Sala
Śr	IV.	Obwód specjalny + Taktyka zesp. Technika + taktyka zespołowa	Duże	Sala
	V.		Krańcowe	Sala
Czw	VI.	Obwód siłowy + Taktyka zesp. Małe gry	Duże	Sala
	VII.		Średnie	Sala
Pt	VIII	Taktyka zespołowa	Duże	Sala
So		Rozgrywki Ligowe		
N		Aktywny wypoczynek		

OKRES PRZEJŚCIOWY

Ilość treningów tygodniowo 5 po 2 godziny.
Mikrocykl tygodniowy składa się z 10 godzin treningu.
W całym okresie występuje 8 mikrocykli czyli 80 godzin treningu.
Na zajęciach doskonalona będzie technika i taktyka indywidualna w postaci małych gier, ćwiczenia na siłowni, oraz zajęcia usprawniające z akrobatyki parterowej.

Łącznie w sezonie 2007/2008 planuje się przepracować w :

1. Okresie przygotowawczym
2. Okresie startowym
3. Okresie przejściowym

294 godzin treningu
672 godzin treningu
80 godzin treningu

razem: 1046 godzin treningu

Trener:

Wiktor Krebok

Plan organizacji szkolenia MCKiS JAWORZNO : na rok 2009/2010

Trener : Wiktor Kriebok

Miesiac	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12																															
1																															
styczeń 2010																															
2																															
luty 2010																															
3																															
marzec 2010																															
4																															
kwiecień 2010																															
5																															
maj 2010																															
6																															
czerwiec 2010																															
7																															
lipiec 2009																															
8																															
sierpień 2009																															
9																															
wrzesień 2009																															
10																															
październik 2009																															
11																															
listopad 2009																															
12																															
grudzień 2009																															

Mecz wyjazd

Zgrupowania

Mecz Jaworzno

Badania

Play-off

Turnieje

PP

Urlop

OKRES PRZYGOTOWAWCZY**PODOKRES PRZYGOTOWANIA OGÓLNEGO**

Ilość treningów tygodniowo 8 po 3 godziny.

Mikrocykl tygodniowy składa się z 24 godzin treningu.

W całym podokresie występuje, 6 mikrocykli czyli 144 godzin treningu.

Rozkład zajęć w mikrocyklu treningowym.

KOLEJNY TRENING		Struktura	Mikrocyklu	Miejsce treningu
		Główny kierunek treningu	Obciążenie	
Pn	I.	Ti + trening ogólnorozwojowy	Średnie	Sala + teren
Wt	II. III.	Trening LA Trening siły	Średnie Krańcowe	Teren Siłownia
Śr	IV.	Ti. + trening ogólnorozwojowy	Duże	Sala
Czw	V. VI.	Trening LA Trening siły	Średnie Krańcowe	Teren Siłownia
Pt	VII.	Ti. + trening ogólnorozwojowy	Średnie	Sala
So	VIII.	Trening siły	Duże	Siłownia
N		Aktywny wypoczynek		

PODOKRES PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO

Ilość treningów tygodniowo 10 po 3 godziny.

Mikrocykl tygodniowy składa się z 30 godzin treningu.

W całym podokresie występuje, 5 mikrocykli czyli 150 godzin treningu.

Rozkład zajęć w mikrocyklu treningowym.

KOLEJNY TRENING		Struktura	Mikrocyklu	Miejsce treningu
		Główny kierunek treningu	Obciążenie	
Pn	I. II.	Technika indywidualna Taktyka zespołowa + obwód siłowy	Średnie Duże	Sala Sala
Wt	III. IV.	Obwód specjalistyczny + Techn. ind Małe gry	Krańcowe Średnie	Sala Sala
Śr	V. VI.	Obwód specjalistyczny + Ta. zesp. Obwód ogólny + Techn. ind.	Średni Krańcowe	Sala Sala
Czw	VII. VIII.	Obwód specjalistyczny + Takt. Zesp Małe gry	Średnie Średnie	Sala Sala
Pt	IX. X.	Obwód ogólny + Takt zesp. Taktyka zespołowa	Duże Średnie	Sala Sala
So		Aktywny wypoczynek		
N		Aktywny wypoczynek		