

VOLLEYBALL BOYS SPORTS HOSTEL SANDHOLE

STARTED FROM 19 MAY 2025 WITH 20 PLAYERS CAPACITY



INAUGURATION BY HONORABLE CM OF HP



राजकीय उत्कृष्ट वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला सन्धोल, जिला मण्डी के
बालकों के खेल छात्रावास (वॉलीबॉल) का
उद्घाटन

श्री सुखविंदर सिंह सुक्खू

माननीय मुख्यमंत्री, हिमाचल प्रदेश

के कर कमलों द्वारा

श्री चन्द्रशेखर

माननीय विधायक, धर्मपुर विधानसभा क्षेत्र
की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ।

विक्रमी सम्वत १२ माघ, २०८०-८१

दिनांक 25 जनवरी, 2024

VOLLEYBALL SPORTS HOSTEL SANDHOLE

STARTED FROM 19 MAY 2025 WITH 20 PLAYERS CAPACITY



ACCOMMODATION

- **BED ROOMS - 05**



ACCOMMODATION

- **DYNING HALL**



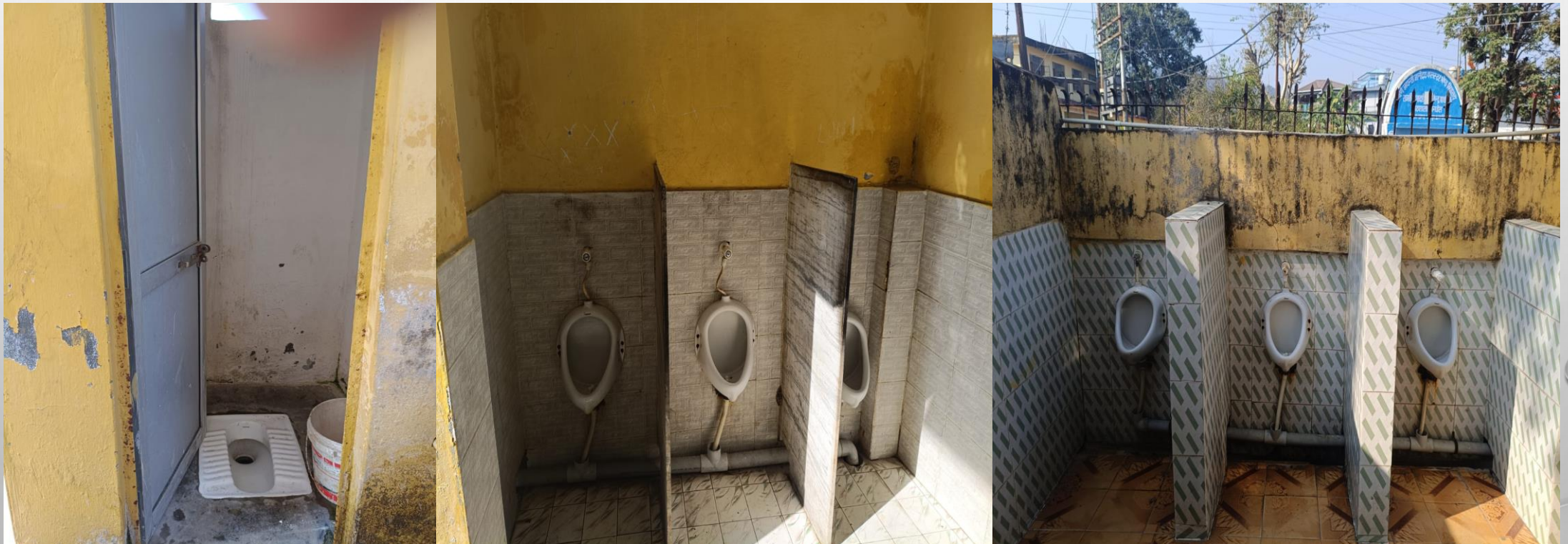
ACCOMMODATION

- KITCHEN



ACCOMMODATION

- TOILETS - 03



ACCOMMODATION

- OFFICE/CLASS ROOM



ACCOMMODATION

- OPEN BATHROOM WITH TWO HOT WATER GEYSER



FOOD MENU

Sports Hostel Mess Menu for the Year 2025
 Breakfast (8:00 AM to 8:30 AM) / Lunch (12:25 to 12:55) / Dinner (8:30 to 9:00)

दिन (Day)	नाश्ता (Breakfast)	दोपहर का मौजन (Lunch)	रात का खाना (Dinner)
सोमवार	दूध, ब्रेड-जैम, अंडे/केले (5 बादाम, किशमिश/शेज) (कालि-चने मिश्रण) इ.ए.	चावल, सफेद चूना या अरहर दाल दही/रायता, सलाद	पनीर, चिकन, रोटी चावल, सलाद। मिष्ठान
मंगलवार	रवीर-केले/ब्रेड-बटर दूध, केले (5 बादाम, किशमिश/शेज) कालि-चने मिश्रण इ.ए.	चावल, माह दाल, दही/रायता सलाद।	रोज मिक्स नूडल (गोभी, पनीर, आलू, चि- मिची, शिमला मिर्च, उ- दाल, सलाद। मिष्ठान
बुधवार	दूध, ब्रेड-जैम, अंडे/केले (5 बादाम, किशमिश/शेज) कालि-चने मिश्रण इ.ए.	चावल, राजमाह, दही/रायता सलाद	पनीर / मीठ (मिठ- रोटी, चावल मिष्ठान।
वीरवार	दालिया, चने, ब्रेड-जैम (5 बादाम, किशमिश/शेज) कालि-चने मिश्रण इ.ए.	चावल, चना दाल दही/रायता सलाद	रोटी, आलू-दही, च- सलाद, मिष्ठान।
शुक्रवार	दूध, ब्रेड अंडे/केले (5 बादाम, किशमिश/शेज) कालि-चने मिश्रण इ.ए.	चावल-चना-माह या मूंगी दही/रायता सलाद।	पनीर/चिकन सलाद रोटी, चावल मिष्ठान
शनिवार	दूध, केले, ब्रेड-बटर (5 बादाम, किशमिश/शेज) कालि-चने मिश्रण इ.ए.	चावल कालि-चने/मथुर दाल दही/रायता सलाद	रोटी, मिक्स नूडल (मि- शिमला मिर्च, गोभी, उ- दाल) मिष्ठान
रविवार	दूध परांठे, रोटी, बटर, (5 बादाम, किशमिश) कालि-चने मिश्रण इ.ए.	मीठ/पनीर चावल सलाद।	अरहर दाल, रोटी, रोटी। सलाद मिष्ठान

1. सत्र के पहले-पहले चाय, विरकट जो पीना चाहिए।
 2. सत्र के बाद सोयकाल में नुस्खा।
 3. नोट :- खाद्य सामग्री (सीमा) की स्थलस्थता पर अनु (Menu) में परिवर्तन किया जा सकता है।

Hostel Committee
 1. ...
 2. ...
 3. ...
 4. ...
 5. ...
 6. ...
 7. ...
 8. ...
 9. ...
 10. ...

VOLLEY BALL COURT - 02



ACHIEVEMENTS

- **NATIONAL PARTICIPATION - 03**

Sr. No.	Name	Level	Category	Remarks
1	Ayush Kumar	National	U-17	School National (SGFI)
2	Aaditya Thakur	National	U-16	Sub-Junior VFI
3	Agam Sharma	National	U-14	School National (SGFI)

ACHIEVEMENTS

- **STATE PARTICIPATION – 32**

- 1) 12 PLAYERS PARTICIPATED IN SCHOOL STATE GAME
- 2) 12 PLAYERS PARTICIPATE IN U-18 SUB JUNIOR (HPVA)
- 3) 8 PLAYERS PARTICIPATE IN U-21 YOUTHS (HPVA)

TRAINING SCHEDULE

MESSO CYCLE-1

MICRO CYCLE-1

(Two Week Keep on repeating for nine week)

TOTAL DURATION: -- 545 HOURS or 32,700 MIN.

MICRO CYCLE	1	2
PHYSICAL PREP.	320 Min	320 Min
STRENGTH	90	90
ENDURANCE	30	30
SPEED	30	30
FLEXIBILITY	60	60
AUX. SPORTS	00	00
COORDINATIVE ABILITY	20	20
COURT SPEED	30	30
JUMPS	30	30
MEDICINEBALL	30	30
TECHNICAL/TACTICAL	320/ 420	320/ 420
SERVICE	30	30
RECEPTION TRG.	60	60
SETTER TRAINING	60	60
ATTACKER TRAINING	50	50
BLOCK TRAINING	60	60
DEFENCE TRAINING	60	60
COMPLEX ONE	90	100
COMPLEX TWO	80	100
COMPLEX ONE	95	120
COMPLEX TWO	90	100
GAME	200	200
WARMING UP	200	200
COOLING DOWN	100	100
PHY.AB. / LAB TEST		
TOTAL TIME	28 Hrs	26 Hrs

Days/Week	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN				
SESSION	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM			
TIME	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min	Min			
PHY. PREP	40% OR 470 MIN												R	R	E	S	T
Strength				50				50			50						
Endurance		20								20							
Speed			10		10						10						
Flexibility	35						35										
Aux. Sports																	
Coord. Ab.		10					10				10						
Court Speed	10				10			10									
Jumps	30								30								
Medicine Ball			30				30										
Tech. / Tac.	60% (30%/30%) 355/355 MIN.																
Service		10			10						10						
Reception Trg.			30				25										
Setter Trg		30			30												
Attacker Trg.					60												
Blocker Trg.			40						30								
Defence Trg.							40				40						
GROP TRG.																	
Complex-I	50						40										
Complex-II								40		40							
TEAM TRG.																	
Complex-I			35				60										
Complex-II		50						40									
Theory/ Meditation																	
Game				100						100							
Warm Up.	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20						
Cool Down	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10						
Test																	
Total Time	155	170	150	180	185		150	180	150	180	180						

TRAINING SCHEDULE

- **VOLLEYBALL TRAINING**

- ▶ **TRAINING PROGRAMS:**

- ▶ **Macro Cycle Plan for volleyball players session 2025-26:**

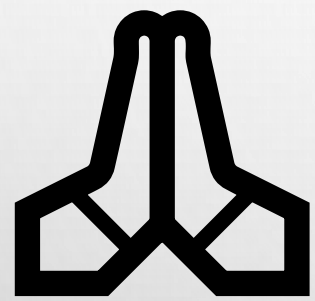
- ▶ General Training period {70% Physical, 20% Technical & 10% Tactical} Feb to April.
 - ▶ Special Training period { 50% Physical, 30% Technical & 20% Tactical} May to July.
 - ▶ Pre- Competition Period {40% Physical, 30% Technical & 30% Tactical} Aug to 15th Sept.
 - ▶ Competition Period {30% Physical, 30% Technical & 40% Tactical} 15th Sept to Oct.
 - ▶ Transitional Period {60% Physical, 30% Technical & 10% Tactical} Nov To Feb.

- ▶ **Sessions & Coaching timing:**

- ▶ Morning Session 5:15am to 8:15am.
 - ▶ Evening Session 4:20pm to 7:30pm (adjusted as per season & weather condition).

STAFF - 04

- **COACH** - AJAY KUMAR (DPE)
(NATIONAL VOLLEYBALL PLAYER & STATE QUALIFIED REFEREE)
- **COOK** – KRISHAN KUMAR
- **HELPER** – USHA DHIMAN
- **SWEEPER** - MONA



THANK YOU

