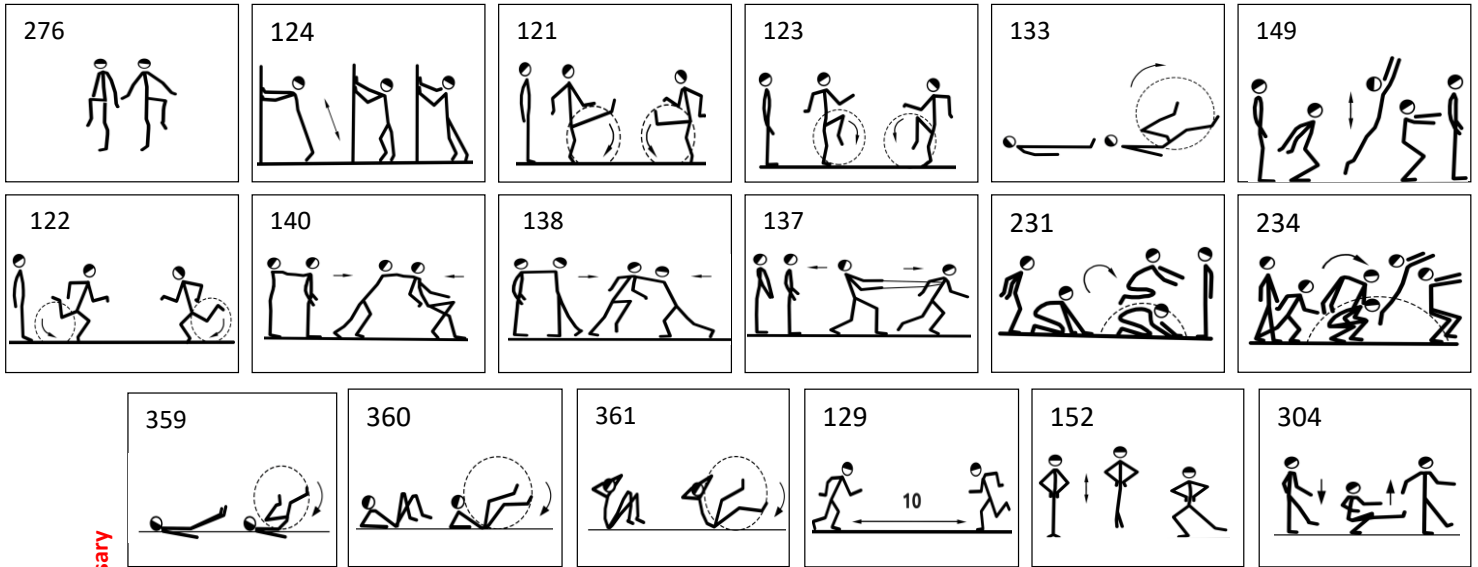


## Тренировка 17 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие быстроты и ловкости, совершенствование ловли, передачи и бросков мяча, воспитание быстроты реакции.

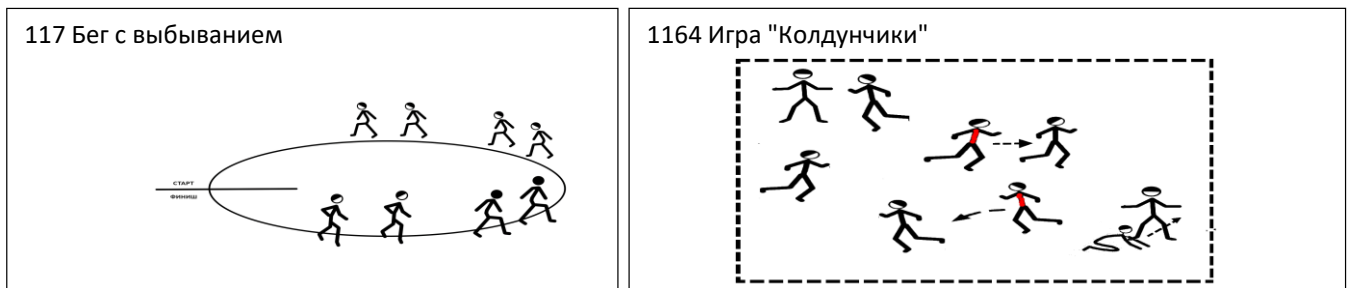
### Подготовительная часть (10-12 минут)

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, прыжки на месте и в движении.

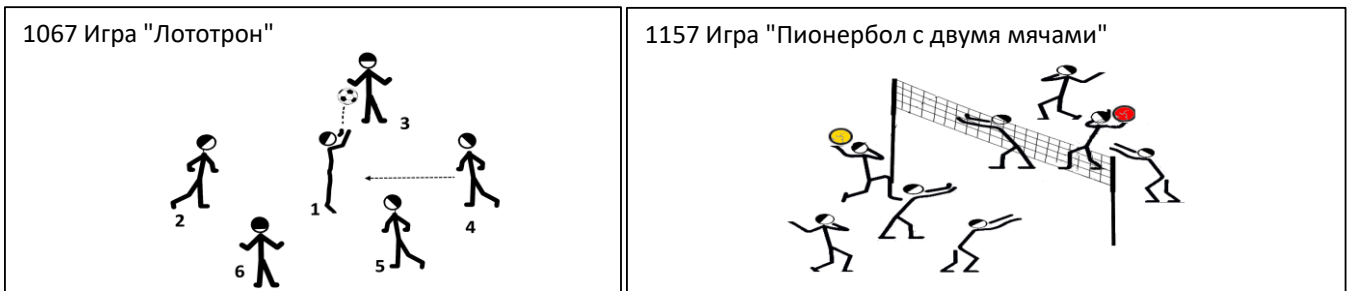


### Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафета и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на группы, которые соревнуются в выполнении заданий.

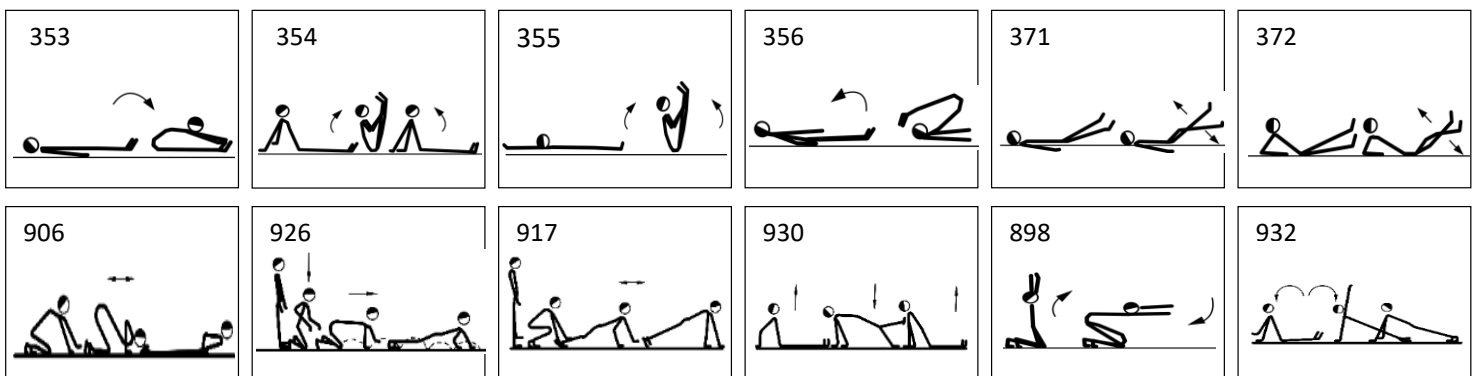


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются и играют по правилам.



### Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающий бег с переходом на ходьбу, далее выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.