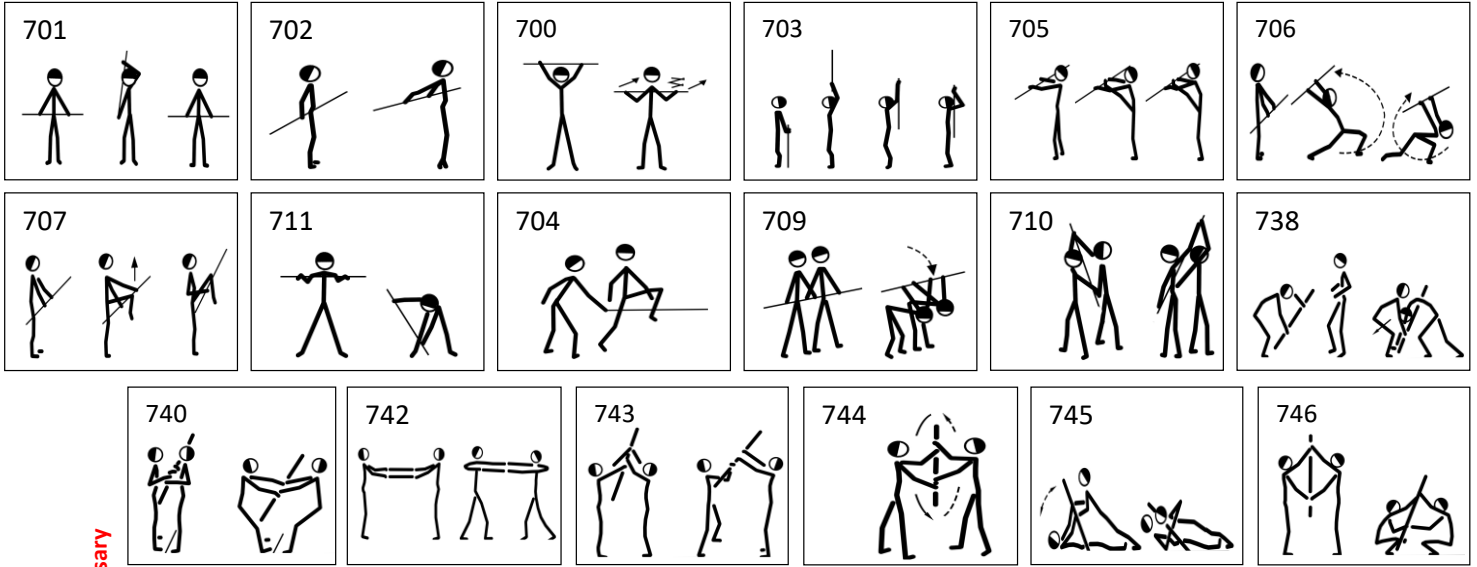


Задачи: развитие гибкости, совершенствование техники приёма и передачи, обучение взаимодействиям в

## Подготовительная часть (10-12 минут)

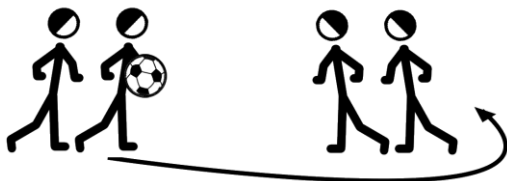
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте в двойках.



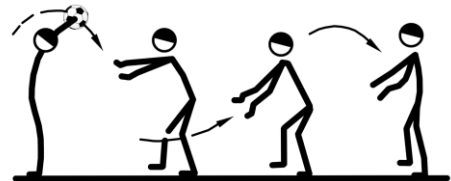
## Основная часть (30-40 минут)

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

1042 Эстафета «Быстрый мяч»

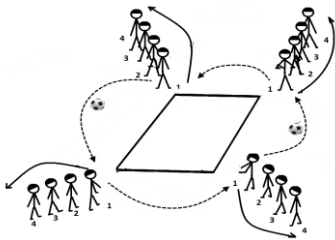


128 Эстафета «Волна»

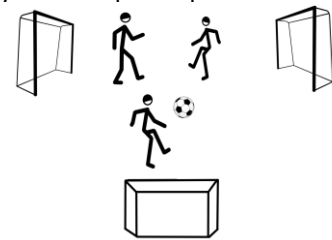


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.

1052 Игра "Квадрат"

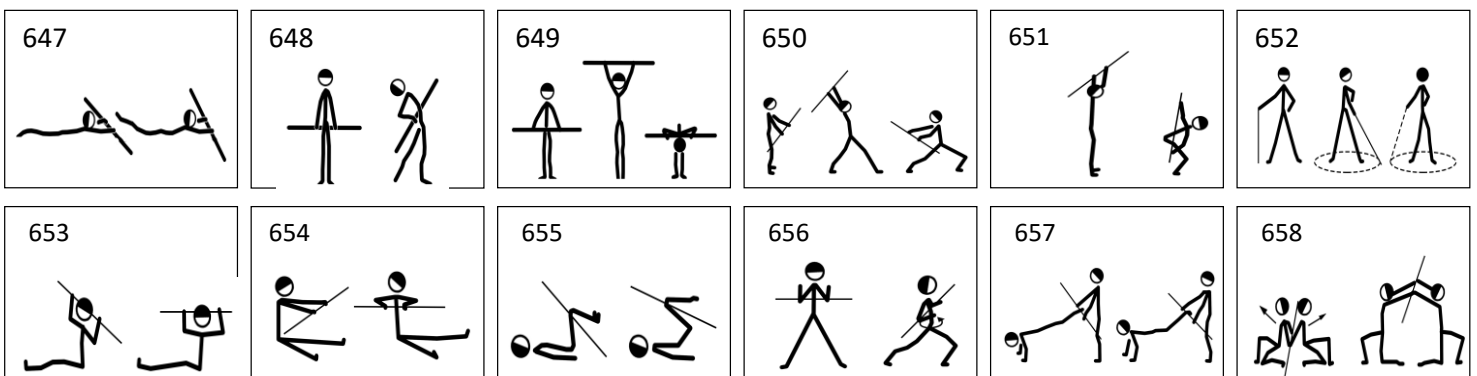


1146 Игра "Минифутбол на трое ворот"



## Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.