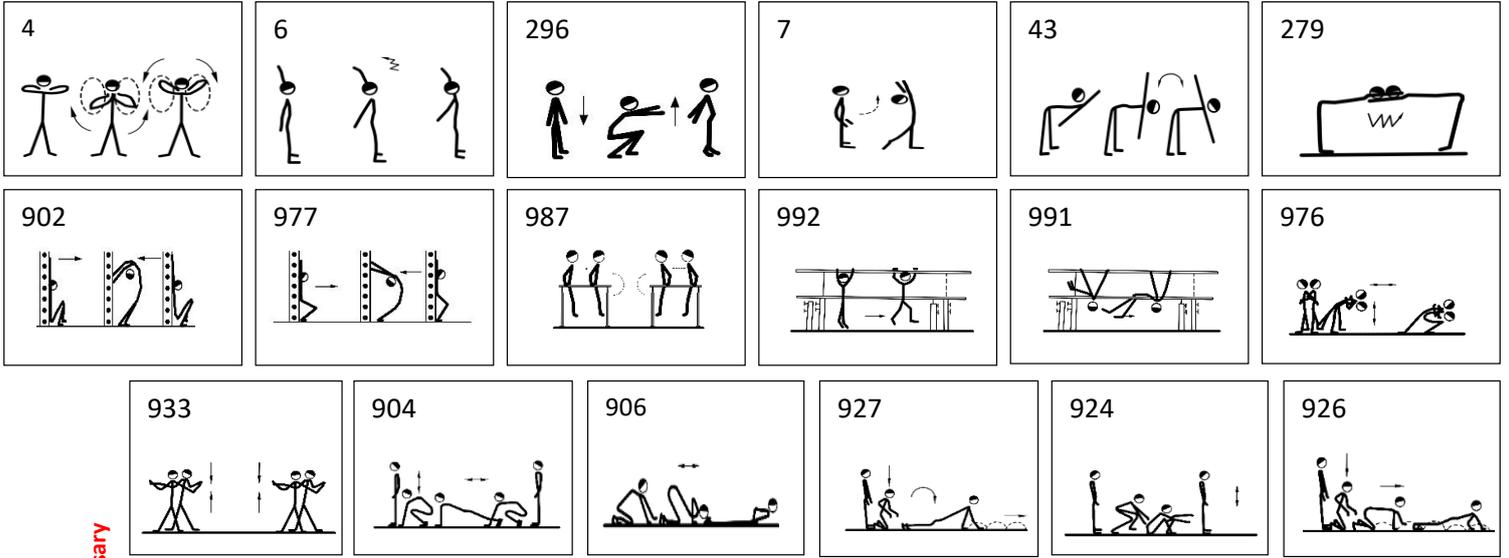


Тренировка 28 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие быстроты, совершенствование ловли и передачи мяча, развитие игрового внимания.

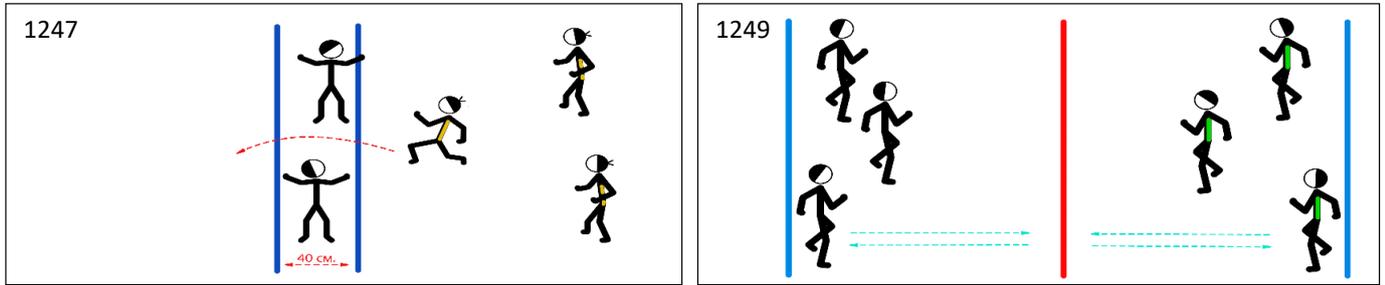
Подготовительная часть (10-12 минут)

1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Техника катания, специальные упражнения в движении и на месте.

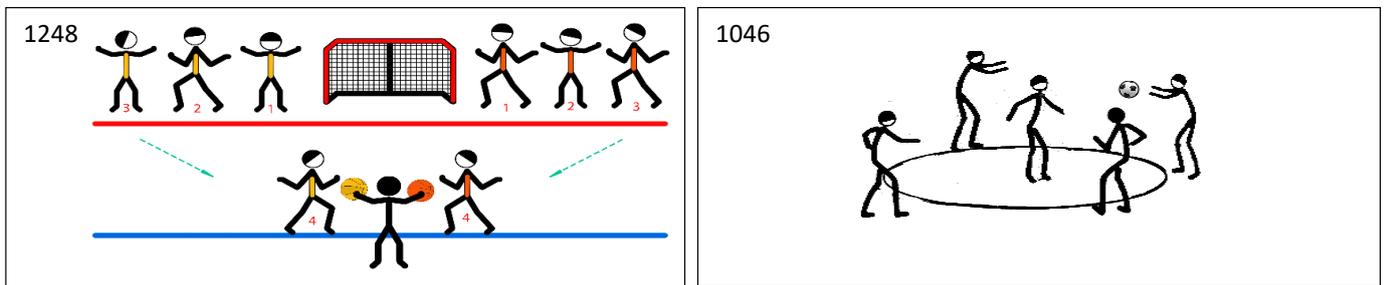


Основная часть (30-40 минут)

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

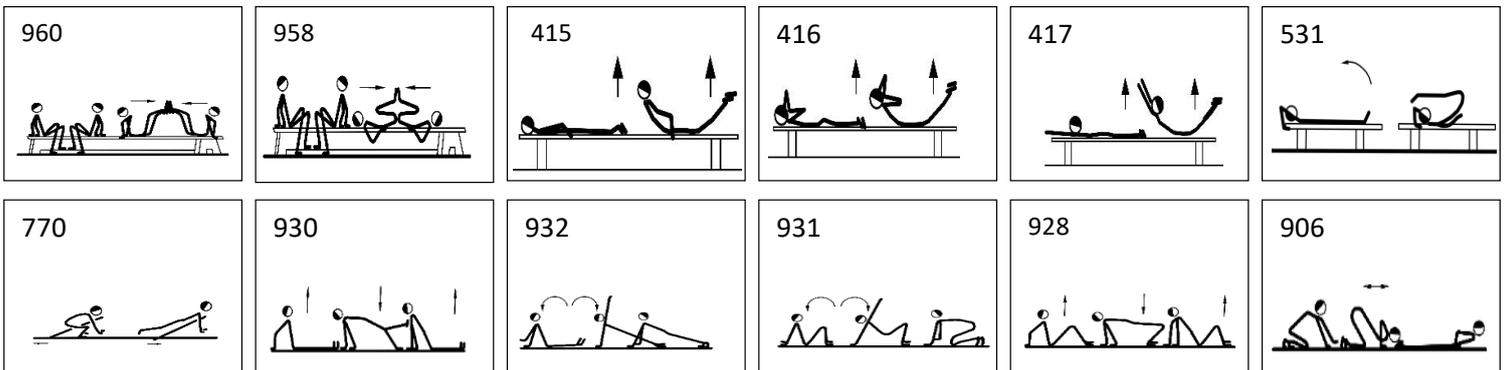


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающее катание, выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.