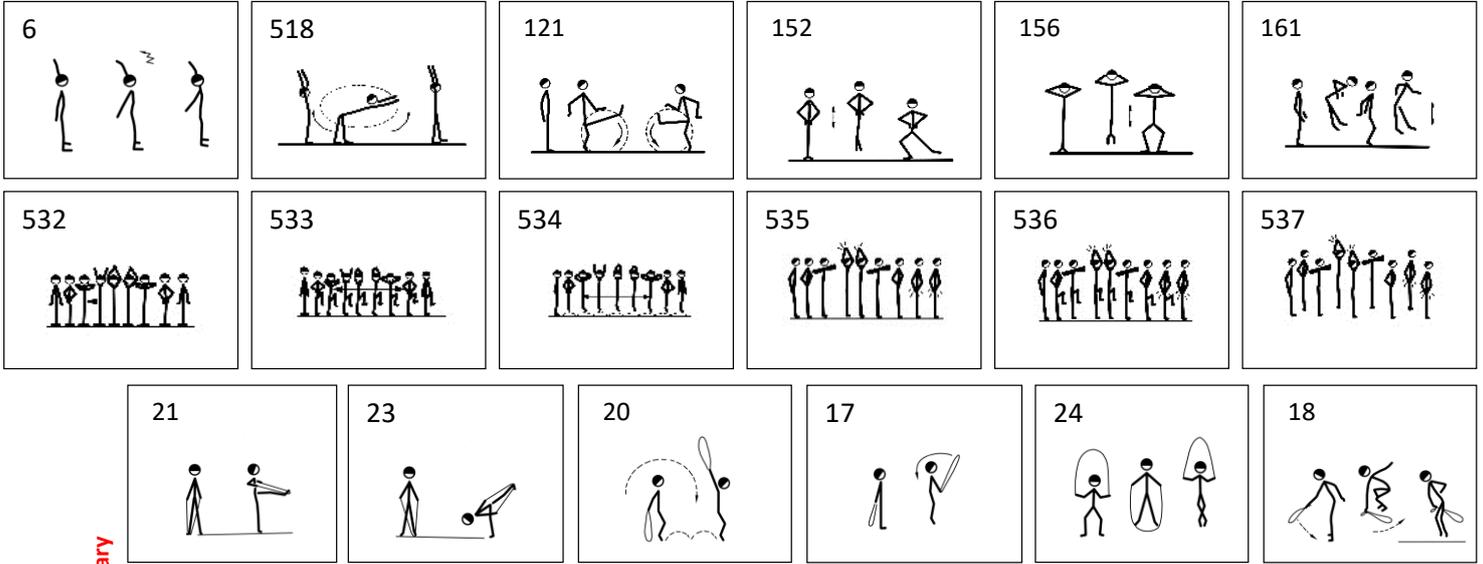


Тренировка 4 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие ловкости, обучение прыжкам на скакалке, совершенствование бросков и передач мяча.

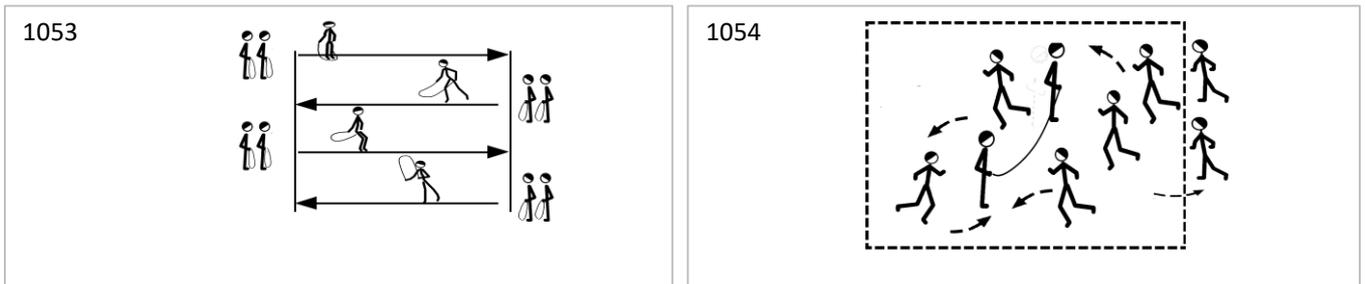
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

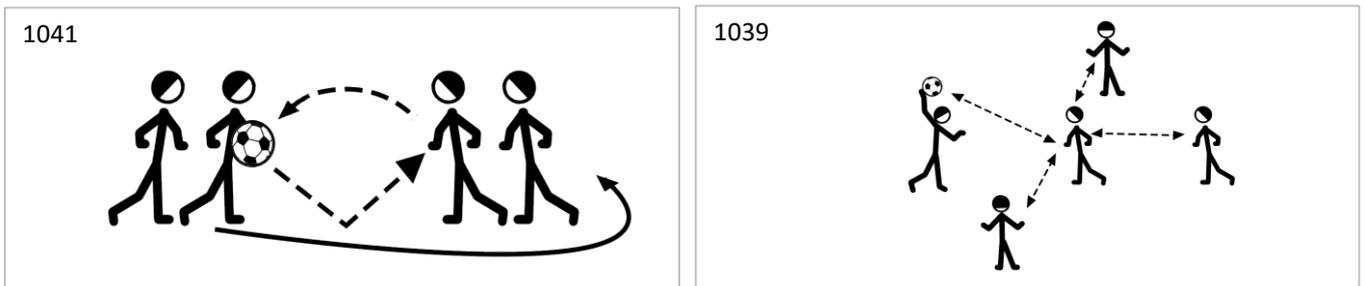


Основная часть (30-40 минут)

1. Эстафета и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые соревнуются по правилам.

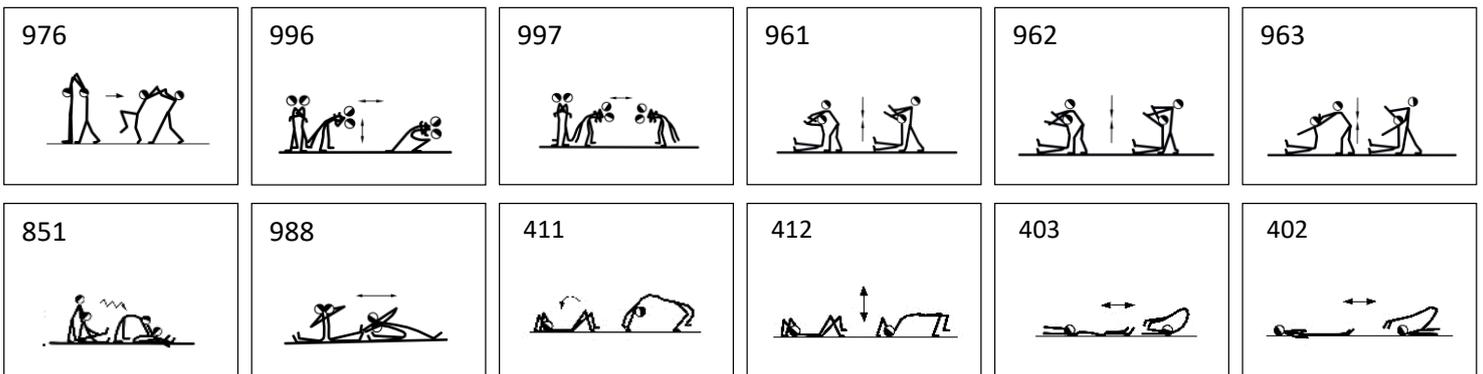


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.