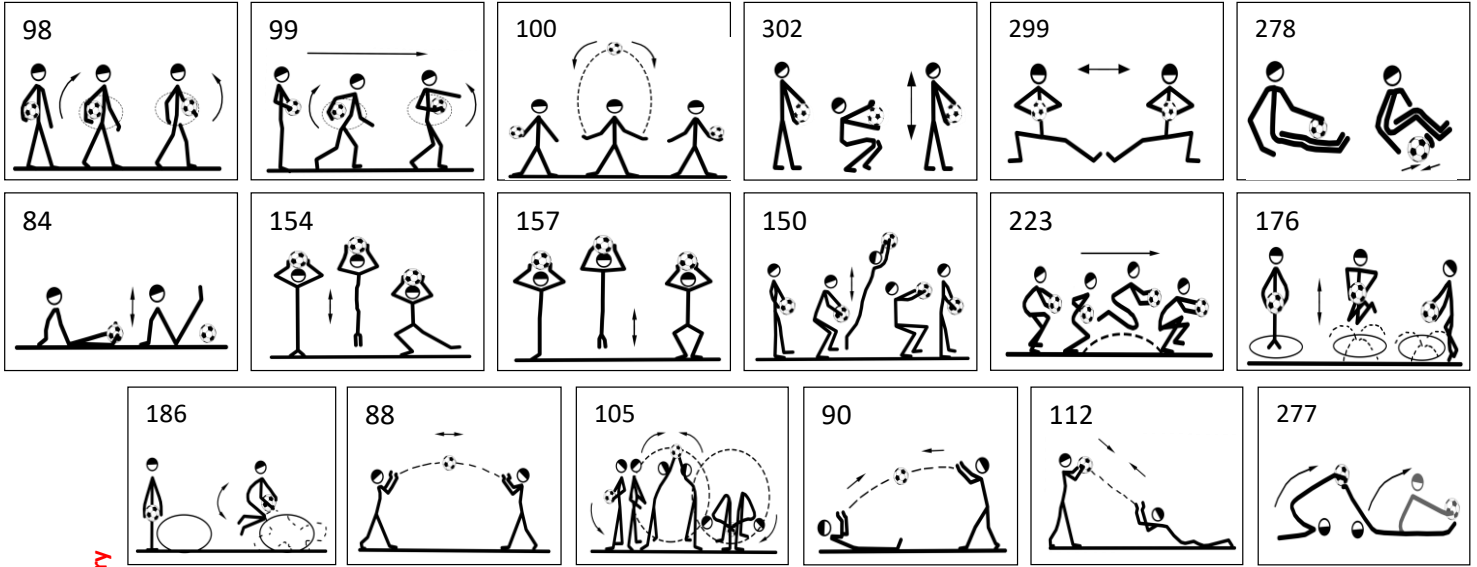


## Тренировка 8 (ГНП 2-3) - ОФП

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

### Подготовительная часть (10-12 минут)

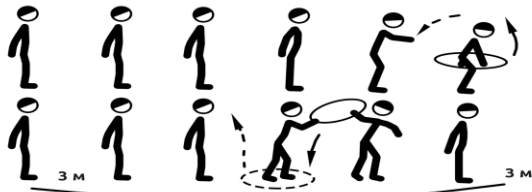
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте в двойках.



### Основная часть (30-40 минут)

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

127 Эстафета «Хомут»

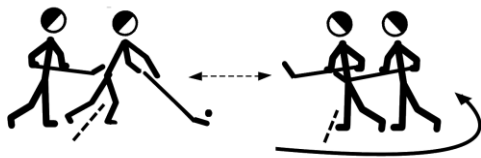


1143 Эстафета «Туннель с мячом»

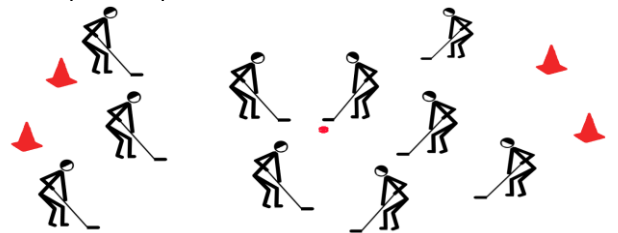


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.

1044 Игра "Толкай мячик"

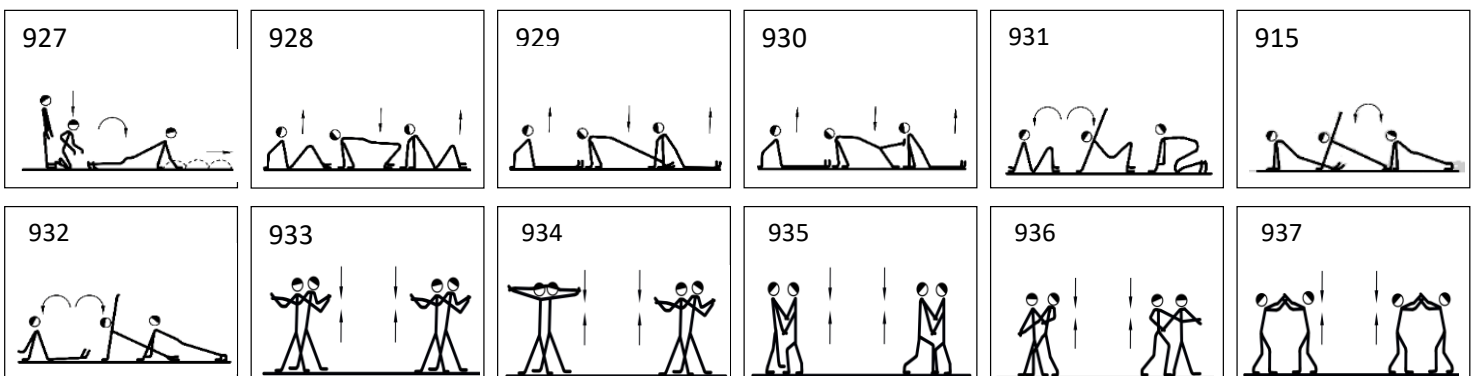


1113 Игра "Флорбол 5 на 5"



### Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.