

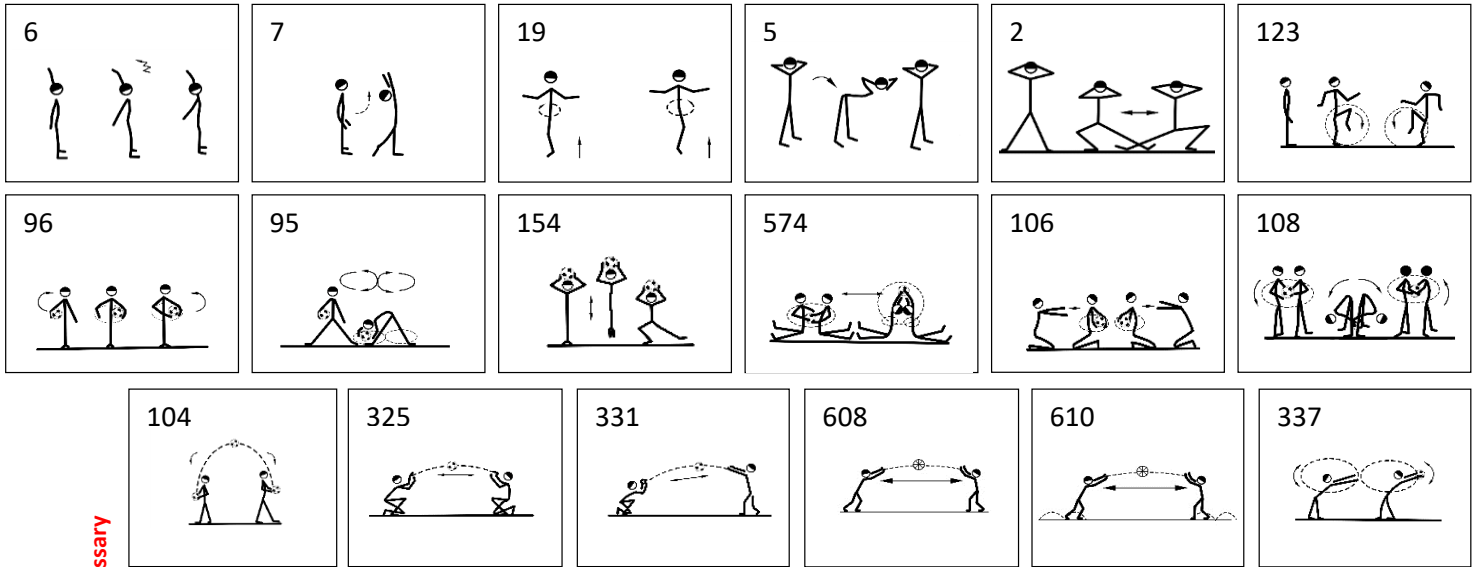
## Тренировка 1 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие ловкости, совершенствование передач мяча руками, совершенствование ловли и передач мяча.

### Подготовительная часть (10-12 минут)

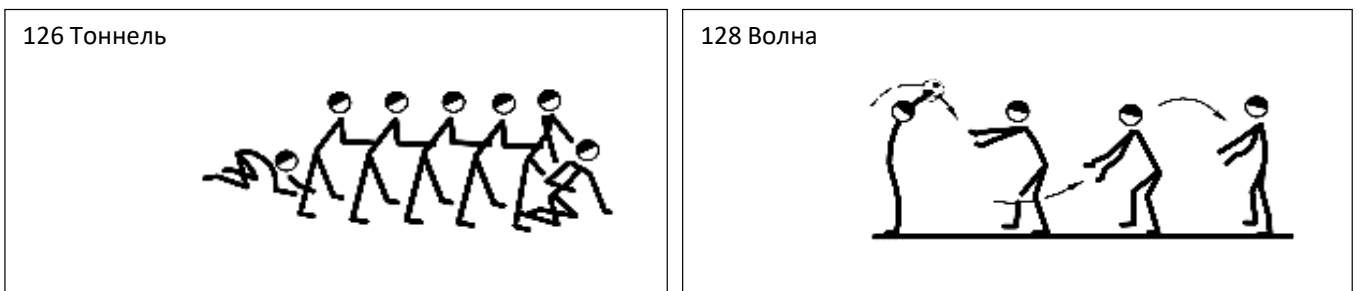
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.

2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения в движении и на месте.



### Основная часть (30-40 минут)

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

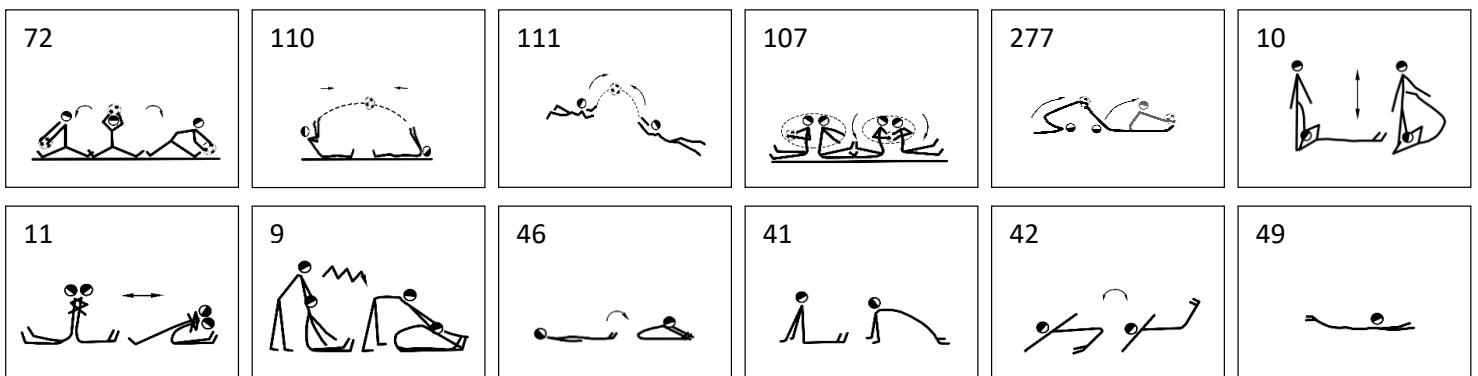


2. Игры (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



### Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.