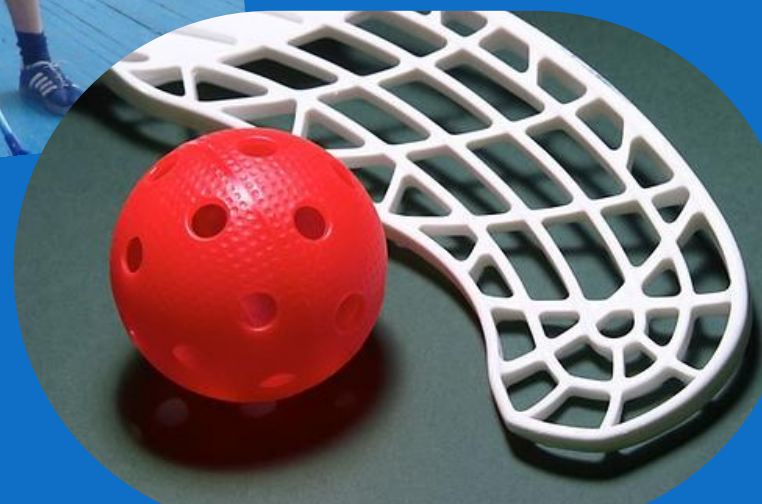
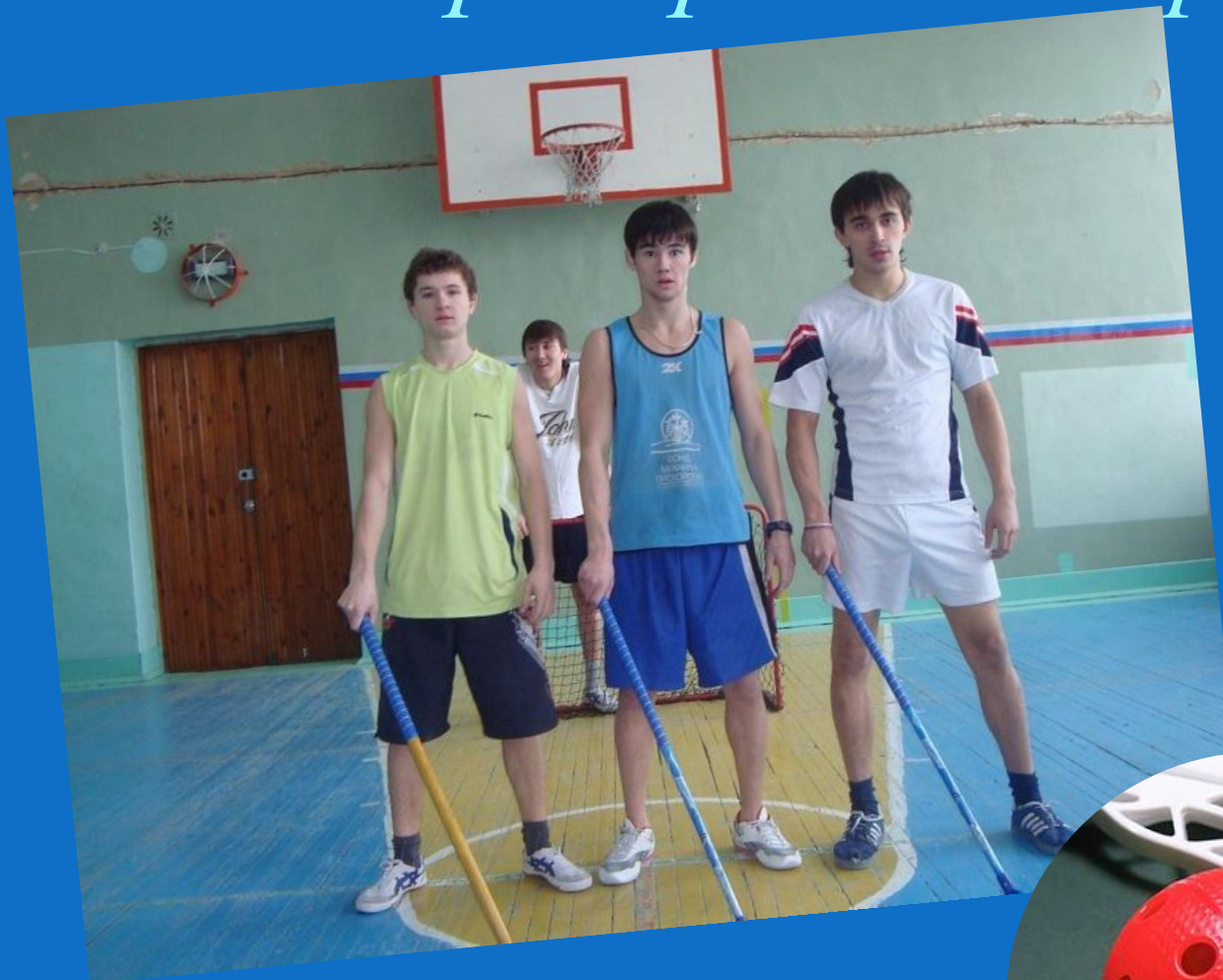


Тренировка по флорболу



Подготовил : Сибгатулин В.
Т.

Цель:

- ❖ Развитие физических качеств: координации, быстроты реакции, совершенствование ранее изученных элементов техники флорбола.



Задачи:

- Развитие общей физической подготовки.
- Отработка индивидуальных действий для игры во флорбол.
- Отработка технических приемов с клюшкой
- Совершенствование методов взаимодействия с партнерами.



Построение



Разминка, с использованием ИКТ



Упражнения на выносливость



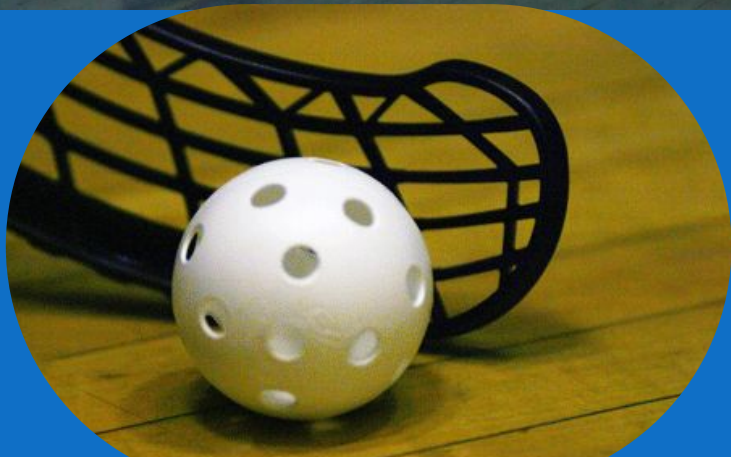
Упражнения на технику



Учебно-тренировочная игра



Подведение итогов



Спасибо за внимание!

