1 станция - отжимание от пола

2 станция - и.п. лёжа на спине, мяч в руках за головой

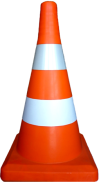
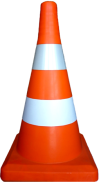
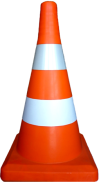
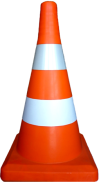
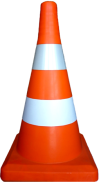
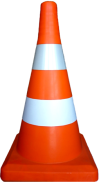
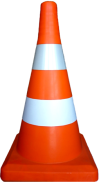
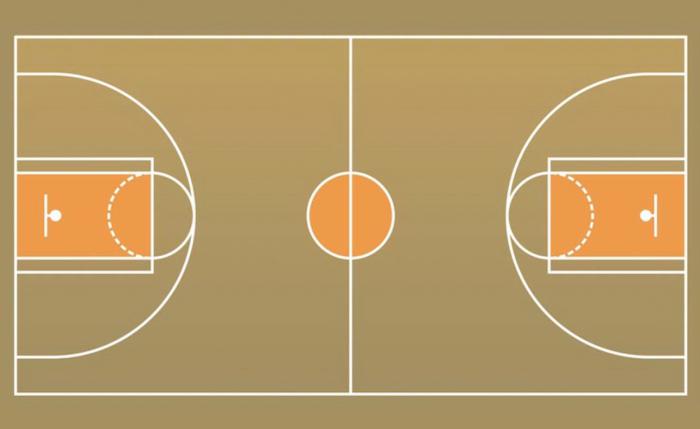
3 станция -приседание с ведением мяча

4 станция - "пас" в стенку с отскоком от пола

5 станция - челночный бег с ведением мяча (отрезок 3-4 метра)

6 станция - бросок в кольцо с 2-3х шагов

7 станция - прыжки 2я ногами вместе с изменением направления ( в обручи )



***Станция 3***

***Станция 6***

***Станция 7***

***Станция 5***

***Станция 4***

***Станция 2***

***Станция 1***

Бросо мяча в кольцо

1 участник)

Ведение мяча в полном приседе

( участника)

Ведение мяча змейкой правой и левой рукой

( участника)