**Занятие 13.**

1. ОРУ, стретчинг. Короткие рывки на 20—30 *м* из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов.
2. Бег прыжками с одной ноги на другую.
3. Бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направле­ниях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад.
4. Короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении.

Многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд,