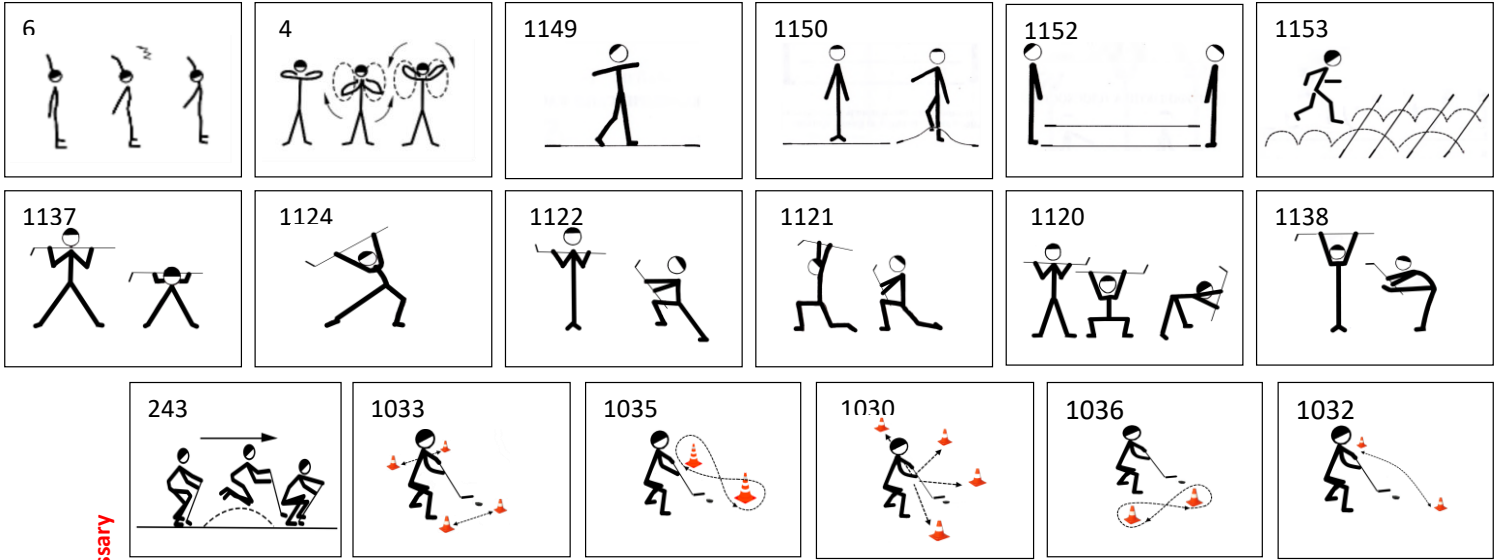


Тренировка 24 (ГНП 2-3) - ОФП

Задачи: развитие гибкости и ловкости, совершенствование навыков техники владения клюшкой и шайбы, формирование смелости и решительности.

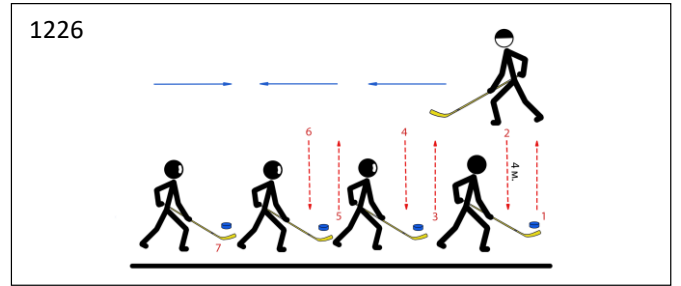
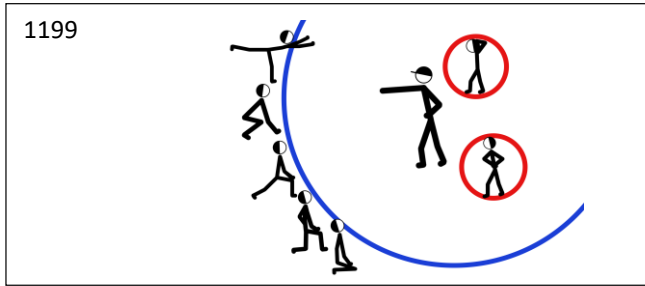
Подготовительная часть (10-12 минут)

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

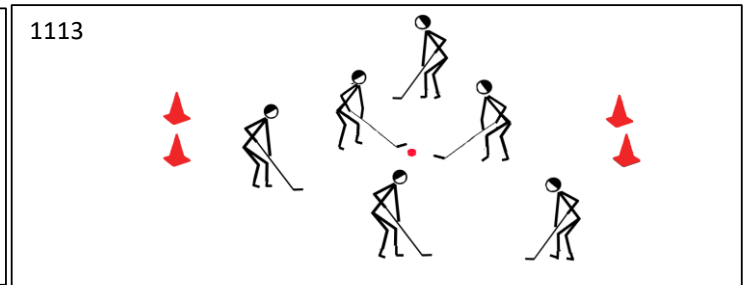
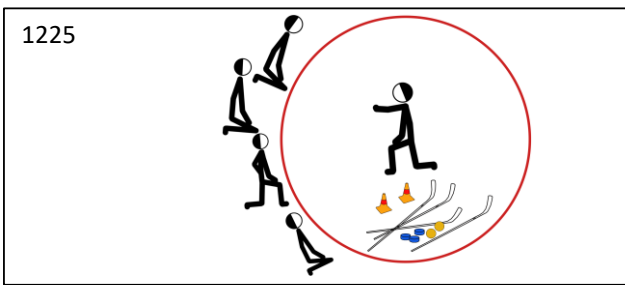


Основная часть (30-40 минут)

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

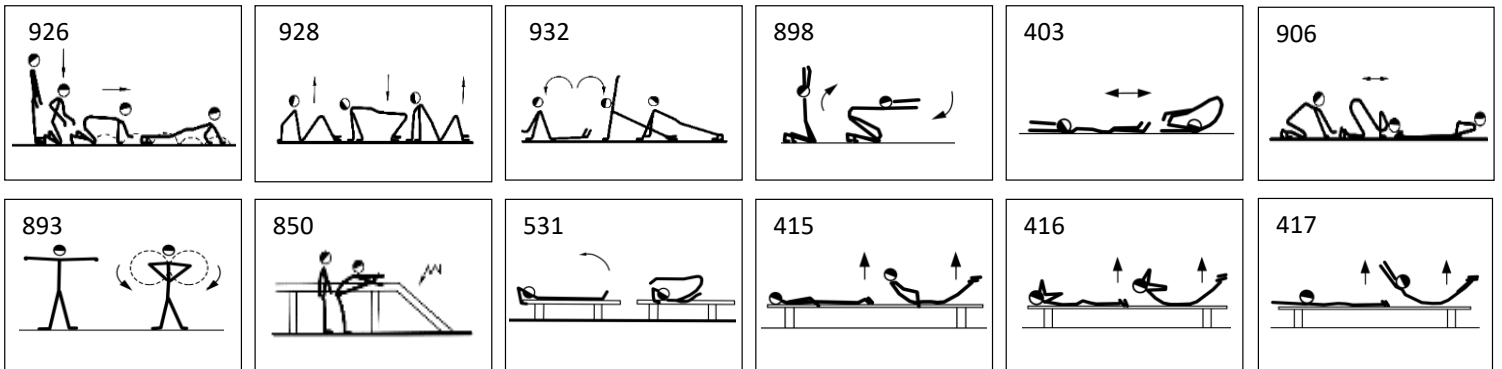


2. Теория и игра (15-20 минут). Тренер делит игроков на команды, которые играют по правилам.



Заключительная часть (8-10 минут)

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



2. Подведение итогов тренировки.